

Kallio Mari, Kuusisto Saila ja Puhakka Arja

# Ystäväpiiri-toimintaan osallistuvien kokemuksia ystävystymisestä

Metropolia Ammattikorkeakoulu

Toimintaterapeutti AMK

Toimintaterapian koulutusohjelma

Opinnäytetyö

3.11.2015

Tekijät Otsikko  Sivumäärä Aika	Mari Kallio, Saira Kuusisto ja Arja Puhakka Ystäväpiiri-toimintaan osallistuvien kokemuksia ystäväydestä  43 sivua + 3 liitettä Syksy 2015
Tutkinto	Toimintaterapeutti (AMK)
Koulutusohjelma	Toimintaterapian koulutusohjelma
Suuntautumisvaihtoehto	Toimintaterapeutti
Ohjaajat	Lehtori Anne Talvenheimo-Pesu Lehtori Tuula Uutela
<p>Opinnäytetyön tavoitteena oli selvittää, miten Vanhustyön keskusliiton Ystäväpiiri-toiminta on tukenut ryhmään osallistujia ystäväystymisessä. Ystäväpiiri-toiminta tarjoaa psykososiaalista ryhmätoimintaa yksinäisille ikääntyneille. Opinnäytetyössä tarkoituksena oli saada Ystäväpiiri-ryhmään osallistuneilta kokemuksellista tietoa toiminnan vaikutuksesta ystäväystymiseen. Aihe on hyvin ajankohtainen ikääntyneiden määrän kasvaessa voimakkaasti, mikä lisää painetta kehittää laadukkaita palveluita ikääntyneille.</p> <p>Teoreettisena lähtökohtana opinnäytetyössä on toimintaterapiassa käytettävä inhimillisen toiminnan malli (Model of Human Occupation). Malli on asiakaslähtöinen ja asiakas nähdään ainutlaatuisena yksilönä. Opinnäytetyön laadullinen tutkimusaineisto koostuu viidestä Ystäväpiiri-ryhmäläisen teemahaastattelusta, jotka toteutettiin yksilöhaastatteluina. Aineisto analysoitiin aineistolähtöisellä sisällön analyysimenetelmällä.</p> <p>Opinnäytetyön tulosten perusteella voidaan todeta Ystäväpiiri-ryhmään osallistumisen tukenen ystäväystymisessä. Osallistujat kokivat ystäväystyneen eri tavoin ja ryhmään osallistuminen oli tuonut vaihtelua ja virkistystä elämään. Ryhmän ohjaajalla oli suuri merkitys ryhmään osallistumiseen ja sitoutumiseen. Ryhmäläiset kokivat toiminnan auttavan vuorovaikutuksen syntymisessä ja kokivat keskustelun hyvin tärkeänä osana ryhmän toimintaa, mikä edesauttoi ystäväystymisen alkamista.</p> <p>Johtopäätöksenä voidaan päätellä ryhmäläisten kokevan osallistumisen Ystäväpiiri-toimintaan myönteisenä asiana ja vaikuttavan positiivisesti mielialaan. Osallistuminen koettiin voimaannuttavana ja tämä on rohkaissut ryhmäläisiä tutustumaan muihin ihmisiin ryhmän ulkopuolella.</p>	
Avainsanat	Ystäväpiiri-toiminta, ystävyys, yksinäisyys, ikääntynyt

Authors Title	Mari Kallio, Saila Kuusisto and Arja Puhakka The Circle of Friends – experiential thoughts from participants
Number of Pages Date	43 pages + 3 appendices Autumn 2015
Degree	Bachelor of Health Care
Degree Programme	Occupational Therapy
Specialisation option	Occupational Therapy
Instructors	Anne Talvenheimo-Pesu, Senior Lecturer Tuula Uutela, Senior Lecturer
<p>This Bachelor's thesis aimed to examine how activities brought by <i>the Circle of Friends (Ystäväpiiri)</i> support friendship experienced by participants. <i>The Circle Of Friends</i> is a group activity organized by The Central Union for the Welfare of the Aged and it offers various psycho-social group activities to the lonely elderly.</p> <p>The purpose of this thesis was to collect substantial data on experiences about the effect of those activities on the friendship of the participants involved in this study. The number of elderly will grow significantly in Finland in the future, which results in increased pressure to develop high quality social and healthcare services to elderly.</p> <p>The theoretical basis of this thesis stems from Model of Human Occupation, which is one of the main theories in Occupational Therapy. The nature of the model is client orientated and is consequently signified by the client's individuality and uniqueness. The underlying qualitative research consists of derives from five individually conducted interviews with participants of <i>the Circle of Friends</i>. The research material was analyzed using data based content analysis.</p> <p>According to the results of the research, the authors came to the conclusion that participating in <i>the Circle of Friends</i> group activities have supported participants in gaining friendships. Participants felt that making friends in various ways and participating in group activities had brought change and recreation in their daily lives. The supervisor played an important role in participating and commitment in group activities. Participants felt that the activities helped them to socially interact and perceived discussions as very important as those are key elements that contribute towards the beginning of new friendships.</p> <p>The results lead to the conclusion that <i>the Circle of Friends</i> had a positive effect on the participants. Participation in <i>the Circle of Friends</i> group was experienced as empowering and uplifting but also encouraged them to meet new people outside the group.</p>	
Keywords	friendship, loneliness, elderly

## Sisällys

1	Johdanto	1
2	Opinnäytetyön lähtökohdat ja keskeiset käsitteet	3
2.1	Vanhustyön keskusliiton Ystäväpiiri-toiminta	3
2.2	Keskeiset käsitteet	4
2.2.1	Ystävyys	5
2.2.2	Vanhuus	6
2.2.3	Yksinäisyys	6
2.2.4	Toimintakyky	7
2.2.5	Toiminta	9
2.2.6	Osallistuminen	10
3	Opinnäytetyön tavoite ja teoreettinen lähtökohta	11
3.1	Aikaisemmat tutkimukset ja opinnäytetyöt	12
3.2	Inhimillisen toiminnan malli	14
4	Opinnäytetyön toteuttaminen	17
4.1	Teemahaastattelut	17
4.2	Sisällön analyysi	20
5	Opinnäytetyön tulokset	24
5.1	Yksinäisyys	24
5.2	Ystävystyminen	25
5.3	Osallistumisen merkitys	25
5.4	Ohjaajan merkitys	27
5.5	Toiminnan merkitys	28
5.6	Ystäväpiiri-ryhmän itsenäinen jatkaminen	29
6	Johtopäätökset	30
7	Pohdinta	35
	Lähteet	40

## Liitteet

Liite 1. Tiedote haastateltaville

Liite 2. Suostumuslomake haastateltaville

Liite 3. Teemahaastattelun runko

## 1 Johdanto

Ikääntyneiden ihmisten yksinäisyys on tällä hetkellä hyvin ajankohtainen aihe ja paljon esillä mediassa muun muassa sosiaali- ja terveydenhuollon palvelurakennemuutoksesta puhuttaessa. Ikääntyneiden määrä väestössä kasvaa ja sen seurauksena myös yksinäisiä ihmisiä tulee olemaan entistä enemmän. Ihmisten eliniän pidentyessä yhä useampi elää 80–90 -vuotiaiksi. Yli 65 -vuotiaiden ja tätä vanhempien osuus väestöstä kaksinkertaistuu vuoteen 2060 mennessä (Tilastokeskus 2009). Tämä asettaa yhteiskunnalle vaatimuksia hyvien ja laadukkaiden palveluiden kehittämiseksi. Näin ollen uusien ryhmämuotoisten toimintamuotojen lisäämisen ja kehittämisen paine kasvaa.

Ikääntyneiden ihmisten yksi keskeinen terveyttä ja hyvinvointia alentava tekijä on yksinäisyys. Ikääntymiseen liittyy usein muutoksia ja menetyksiä, jotka voivat aiheuttaa yksinäisyyden tunnetta. Yksinäisyyden tunteen kokeminen katsotaan taas voivan johtaa erilaisiin fyysisiin ja psyykkisiin terveysongelmiin. (Lyyra – Pikkarainen – Tiikkainen 2007: 153.) Yksinäisyys saattaa usein olla masennuksen ja sosiaalisen eristämisen taustalla. Masennusoireet saattavat jäädä tunnistamatta, koska ne mielletään herkästi osaksi vanhuutta.

Opinnäytetyön lähtökohtana on Vanhustyön keskusliiton kehittämä Ystäväpiiri-toiminta yksinäisille ikääntyneille. Toiminta on tavoitteellista ryhmätoimintaa ja sitä on toteutettu vuodesta 2006 lähtien. Tavoitteena Ystäväpiiri-ryhmän toiminnalle on yksinäisyyden tunteen lievittyminen sekä uusien ystävien saaminen. Ryhmiä käynnistyy useamman kerran vuodessa ympäri Suomea ja toimintaa käytetään kuntien vanhuspalveluissa sekä järjestöjen ja yhdistysten toiminnassa. (Vanhustyön Keskusliitto - Centralförbundet för de gamlas väl ry n.d.) Ryhmämuotoinen kuntoutus mielletään usein kustannustehokkaampana vaihtoehtona yksilökuntoutukseen verrattuna. Usein ei oteta huomioon, että ryhmän huolellinen suunnittelu vie kuitenkin paljon työaika. Ystäväpiiri-toiminnalla voidaan vähentää suunnitteluun käytettävää aikaa, kun olemassa on osin valmis konsepti.

Työn tarkoituksena on tarkastella ja tuoda esille Ystäväpiiri-toimintaan osallistuneiden ikääntyneiden kokemuksia siitä, miten ryhmän toimintaan osallistuminen on tukenut ystäväystymisessä. Haastattelujen avulla saadaan tärkeää kokemuksellista tietoa osallistujilta sekä tuodaan ikääntyneiden omaa ääntä kuuluviin. Ikääntyneet ovat oman

elämänsä asiantuntijoita ja tietävät itse parhaiten mitä haluavat ja tarvitsevat. Itsemääräämisoikeus tulisi säilyä ikääntyneellä niin kauan kuin se on mahdollista ja heitä tulee kunnioittaa omana itsenään (Eloranta – Punkanen: 34–35).

Opinnäytetyön taustalla on toimintaterapeuteille suunnattu Gary Kielhofnerin (2008) kehittämä inhimillisen toiminnan malli (Model of Human Occupation), joka on asiakaslähtöinen ja ihminen on siinä keskiössä. Malli ohjaa toimintaterapeuttia keskittymään asiakkaan ainutlaatuisuuteen ja mallin tarjoamien käsitteiden avulla terapeutti voi vielä syvemmin ymmärtää asiakkaan omia näkemyksiä ja elämäntilannetta.

Opinnäytetyön tuloksista voivat hyötyä Ystäväpiiri-toimintaa suunnittelevat ja kehittävät tahot. Opinnäytetyö täydentää aikaisempia tutkimuksia ja sen avulla saadaan tutkittua tietoa käytännön työskentelyn tueksi. Jatkossa Ystäväpiiri-toimintaan osallistuvat ikääntyneet sekä ryhmien ohjaajat voivat saada hyötyä opinnäytetyön tuloksista.

Opinnäytetyön toisessa luvussa esitellään Vanhustyön keskusliiton Ystäväpiiri-toiminta ja keskeiset käsitteet. Luvussa kolme kerrotaan opinnäytetyön tavoite ja esitellään työme suunnittelua ja pohdintaa ohjaavana taustateorian inhimillisen toiminnan mallia. Lisäksi luvussa esitellään Ystäväpiiri-toiminnasta aiemmin tehtyjä tutkimuksia ja opinnäytetöitä. Seuraavaksi luvussa neljä kuvataan opinnäytetyön toteutus ja avataan analyysin valintaa ja toteuttamista. Luvussa viisi selitetään analyysistä esiin nousseet tulokset teemoittain. Luku kuusi sisältää tuloksista tehdyt johtopäätökset sekä avataan tekijöiden tuloksista syntynyttä tulkintaa. Luvussa seitsemän pohditaan opinnäytetyön prosessin toteutusta, luotettavuutta, kehittämisideoita ja jatkotutkimusaiheita sekä tekijöiden omaa ammatillista kasvua että matkan varrella olleita haasteita.

## 2 Opinnäytetyön lähtökohdat ja keskeiset käsitteet

Tässä luvussa käsitellään opinnäytetyön lähtökohdat ja keskeiset käsitteet. Luku alkaa Vanhustyön keskusliiton Ystäväpiiri-toiminnan esittelyllä.

### 2.1 Vanhustyön keskusliiton Ystäväpiiri-toiminta

Vanhustyön keskusliiton vanhempi suunnittelija Anu Jansson esitteli Ystäväpiiri-toimintaa Metropolia Ammattikorkeakoulun Studia Generalia -luennolla syksyllä 2014. Jansson mainitsi puheessaan, ettei Ystäväpiiri-toiminnasta ole tehty kokemuksellista tutkimusta, joten se voisi olla yksi opinnäytetyön aihe. Ystäväpiiri-toiminta herätti meissä mielenkiintoa, koska olimme tehneet opintojen aikana harjoittelujaksoja ikääntyneiden kanssa. Harjoittelujen aikana koimme, ettei iäkkäiden ihmisten palvelujen tarjonta aina saavuta kohderyhmää, johtuen esimerkiksi heidän toimintakyvystään tai sosiaalisen verkoston puutteesta. Luennon innoittamana, harjoitteluissa kertyneiden kokemusten myötä sekä aihepiirin kiinnostavuuden ja pohdintojen lopputuloksena halusimme selvittää, miten ikääntyneet kokevat ryhmätoiminnan sekä onko Ystäväpiiri -toiminta tukenut osallistujien ystävystymistä.

Opinnäytetyöprosessi alkoi yhteydenpidolla Anu Janssonin kanssa. Hänen kanssaan sovittiin tapaaminen, jossa keskusteltiin opinnäytetyön lähtökohdista. Jansson antoi valitsemansa Ystäväpiiri-ryhmän ohjaajan yhteystiedot, jonka Ystäväpiiri-toiminta ryhmä oli alkamassa samoihin aikoihin. Ensimmäinen haastateltava ryhmä valikoitui sillä perusteella, että ohjaajana oli toimintaterapeutti. Ensimmäisten haastattelujen jälkeen huomattiin aineiston jäävän pieneksi, jonka vuoksi etsittiin toinen ryhmä Ystäväpiiri-toiminnan kouluttajan kautta.

Ystäväpiiri-toimintamallin tärkeänä lähtökohtana on Vanhustyön keskusliiton Geriatrisen kuntoutuksen tutkimus- ja kehittämishanke ja sen tulokset. Hanke toteutettiin vuosina 2002–2006. Ystäväpiiri-toiminta lähti liikkeelle projektiluontoisesti vuonna 2006, jolloin Ystäväpiiri-toimintaa organisoitiin Vanhustyön keskusliitossa vanhustyön ammatillisille Raha-automaattiyhdistyksen tukemana. Tämä ensimmäinen projekti kesti vuoteen 2008 saakka. Toinen projekti toteutettiin vuosina 2009–2011, jolloin tavoitteena oli juurruttaa koulutus- ja ryhmätoimintaa kentälle sekä edistää vapaaehtoistyöntekijöiden ja vanhustyön ammattilaisten osaamista Ystäväpiiri-toiminnan toteuttajina. (Jansson



2012: 25–28.) Koulutettuja ohjaajia on Suomessa jo noin 700. Toimintaa rahoitetaan edelleen Raha-automaattiyhdistyksen tuella. (Vanhustyön Keskusliitto - Centralförbundet för de gamlas väl ry n.d.)

Ystäväpiiri-toiminta on tarkoitettu yksinäisyyttä kokeville ikäihmisille. Janssonin mukaan ryhmä toteutetaan psykososiaalisen ryhmätoiminnan periaattein, jossa keskeisiä arvoja ovat tavoitteellisuus, asiakaslähtöisyys ja voimaantuminen. Ystäväpiiri-toiminnan toteuttamisen lähtökohtana on psykososiaalinen työote, jonka tarkoituksena on tähdätä ryhmään osallistuvien yksinäisyyden lievittymiseen ja keskinäisen vuorovaikutuksen kautta tapahtuvaan voimaantumiseen ja ystävystymiseen. Malli perustuu ikääntyneiden ihmisten sosiaalisen aktivoimisen myötä tapahtuvaan elämänhallinnan kohentumiseen ja oman toimijuutensa edistymiseen ikääntyneen omassa elämässä (Pitkälä – Routasalo – Kautiainen – Savikko – Tilvis 2005: 55.)

Päätavoitteena on osallistujien yksinäisyyden tunteen lievittyminen ja ystävystyminen. Ystäväpiiri-ryhmän optimaalinen osallistujamäärä on kahdeksan henkilöä. Ryhmät ovat kiinteitä ryhmiä eli ryhmän ollessa jo käynnissä ei uusia osallistujia enää oteta mukaan. Ryhmä kokoontuu 12 kertaa, kerran viikossa, kolmen kuukauden ajan. Aika on aina sama, joten ryhmätoiminnalla on säännöllinen rytmi. Ryhmällä on yleensä kaksi Ystäväpiiri-koulutuksen käynnyttä ohjaajaa. Ystäväpiirit voivat kokoontua esimerkiksi päiväkeskuksissa, palvelutaloissa, seurakunnan tai kunnan ryhmätiloissa. Tavoitteena on, että ryhmäläiset jatkavat kokoontumisia itsenäisesti ohjatun 12 kerran jälkeen. Ystäväpiiri-toimintaan osallistuvat ryhmäläiset haastatellaan ennen ryhmän aloittamista. Haastattelun lähtökohta on selvittää haastateltavan kokemus yksinäisyydestä, joka on tärkein osallistumiskriteeri. Haastattelun tarkoitus on myös kartoittaa ryhmäläisten tavoitteita ja toiveita sekä selvittää tulevalle ryhmäläiselle Ystäväpiiri-toiminnan rakenne. Tämän on todettu lisäävän ryhmään sitoutumista ja useat ryhmäläiset ovat tuoneet ilmi haastattelun olleen heille osallistumisen kannalta tärkeä tekijä. Haastattelun jälkeen ryhmäläinen voi myös kieltäytyä osallistumasta ryhmään. (Jansson 2012: 37.)

## 2.2 Keskeiset käsitteet

Tämä luku sisältää opinnäytetyön keskeiset käsitteet ja ne esitellään seuraavassa järjestyksessä: ystävyys, vanhuus, yksinäisyys, toimintakyky, toiminta ja osallistuminen.

### 2.2.1 Ystävyys

Ihmisen ikääntyessä muistojen jakamisen tärkeys kasvaa. Ikätovereiden tapaamista voidaan kuvailla hoitavaksi; tapaamiset antavat tukea ja rohkaisevat eteenpäin. Vertaisryhmissä osallistujat ymmärtävät toisiaan syvällä tunnetasolla. Muistot ovat tärkeä tausta elämälle. (Ijäs 2006: 89–90.) Ystävät sekä ystävyystyminen ovat tärkeitä myös ikääntyneille ihmisille ja ystävyys-suhteita voidaan luoda myös vanhemmalla iällä. Ikääntynyt saattaa kaivata uusia ystäviä vanhojen kuoltua ympäriltä. Ikääntyneiden sosiaaliset suhteet koostuvat usein perheistä, sukulaisista, perhetuttavista sekä hyvistä naapurussuhteista.

lökkäiden ihmisten ystävyys-suhteilla on myönteinen vaikutus hyvinvointiin, terveyteen ja vähentyneeseen kuolleisuuden riskiin. Ikääntyneet kokevat ystäväsuhteet emotionaalisesti tyydyttäväksi, koska ne mahdollistavat vastavuoroisuuden, kumppanuuden ja ovat vapaaehtoisia. Ystävyys-suhteet auttavat torjumaan menetysten aiheuttamaa stressiä, jota ikääntyminen tuo mukanaan. Ystävät voivat tuoda lohtua ja auttavat esimerkiksi selviytymään puolison menetyksestä. Ystävyys-suhteita tulisi rakentaa ja hoitaa koko elämän ajan. Sosiaalisissa aktiviteeteissa ikäihmiset näyttävät solmivan enemmänkin uusia tuttavuus-suhteita kuin ystävyys-suhteita. (Lyyra – Pikkarainen – Tiikkainen 2007: 83.)

Ystävyystymisellä ja ystävyydellä on hienoinen ero. Kuten edellisessä kappaleessa mainittiin, ikääntyneiden uudet ihmissuhteet ovat usein aika pinnallisia tuttavuus-suhteita, joissa ollaan ystävyystymisen tasolla. Ystävyystyneet ikäihmiset eivät mene keskusteluisaan useinkaan tunnetasolle, vaan keskusteluja käydään arkipäiväisistä asioista, maailman tapahtumista tai vaikkapa säästä. Ystävä taas on ihminen, jolle kerrotaan hyvinkin henkilökohtaisia ja arkojakin asioita. Ystävään luotetaan.

Pikkaraisen 2013 mukaan monesti kuullaan kommentoitavan, miten ystävien saaminen on vaikeaa ikääntymisen, keski-ikä ja erityisesti vanhuuden myötä. Syynä tähän voi olla ystävä sanaan liittyvä mielle-yhtymä, jossa ystävyys koetaan ainutlaatuisen syvänä, pysyvänä ja pitkäkestoisena. Ikääntyneet kuntoutujat sanoivat useissa tilanteissa, kuinka he olivat ystävyystyneet toisten kuntoutujien kanssa. Ulkopuolelta katsottuna nämä suhteet voivat olla pintapuolisia, joskus toteutuneita tapaamisia, kuitenkin ikääntyneet kokivat olevansa ystäviä keskenään, huolimatta näistä ulkopuolisista seikoista. (Pikkarainen 2013: 89.)

### 2.2.2 Vanhuus

Vanheneminen on prosessi, joka kestää läpi elämän ja sen aikana tapahtuu monia muutoksia muun muassa psyykkisesti ja biologisesti (Kan – Pohjola 2012: 12). Kun elimistön toiminta hidastuu, puhutaan fyysisestä vanhenemisestä. Fyysisestä näkökulmasta tarkasteltuna vanhenemistä kutsutaan atomismiksi, siinä elimistöä tarkastellaan osa kerrallaan. Sairas maksa tai lonkkanivel ei kuitenkaan kerro, kuinka sairait ihminen kokonaisuudessaan on. Psyykinen vanheneminen on kypsymistä, kehittymistä ja muuttumista. Sen voisi nähdä eheytyksenä, se on kehittymistä ja siirtymistä uuteen elämänvaiheeseen. Biologisessa lääketieteessä on etsitty syitä vanhenemiselle. On olemassa erilaisia teorioita, kuten hapettumisteoria tai geneettinen teoria. Nykyisin on vallalla ajatus, että vanheneminen on yksilöllistä ja siihen vaikuttavat niin elintavat ja elinympäristö kuin geneettisetkin tekijät. Viimeisenä vanhuuden osa-alueena on sosiaalinen vanheneminen. Siinä tarkastellaan ikääntyvän ja hänen yhteisönsä ja ympäristönsä välisiä suhteita ja muutoksia niissä. (Vallejo Medina – Vehviläinen – Haukka – Pyykkö – Kivelä 2007: 21–29.)

Viime vuosina vanhuus on muuttunut. Ikääntyneitä on enemmän kuin ennen ja heitä on monen ikäisiä; perheissä on yhä useampia sukupolvia, eläkkeellä saatetaan olla 40 vuotta, on hyväkuntoisia ja aktiivisia ikäihmisiä sekä myös avun tarpeessa olevia sekä monista terveysongelmista kärsiviä ikäihmisiä. Toimintakyky on keskeinen vanhuuden hyvinvointia määrittävä seikka ja sen ylläpitämiseksi tarvitaan moniammatillista yhteistyötä. (Heikkinen – Jyrkämä – Rantanen 2013: 414–415.) Ikääntyneille jatkuvuus luo elämään ryhtiä ja levollisuutta. Jatkuvuuden tunnetta tuovat omalta osaltaan ihmissuhteet ja sen merkitys korostuu silloin, kun tulossa olevien päivien lukumäärä on yhä rajallisempi. (Heikkinen – Jyrkämä – Rantanen 2013: 240.)

### 2.2.3 Yksinäisyys

Yksinäisyys on ikääntymisen yksi keskeisistä ongelmista. Kaikki ikääntyneet eivät kuitenkaan koe oloaan yksinäiseksi, vaikka olisivatkin suurimman osan ajastaan yksin. Tähän vaikuttaa aiemmin eletty elämä eli mikäli ikääntynyt on aina aikuisena asunut yksin, ei hän välttämättä kaipaa jatkuvasti toisten seuraa. Ikäihmisistä 10 % kuitenkin kärsii yksinäisyydestä. Vanhemmat ihmiset ovat usein tahtomattaan yksinäisiä, sillä

heidän puolisonsa saattaa olla kuollut tai oma toimintakyky on sellainen, ettei enää pysty hakeutumaan toisten seuraan, vaikka haluaisikin sitä. (Eloranta – Punkanen 2008: 106.) Tärkeää on erottaa yksin olo ja yksinäisyyden tunne. Ihminen ei välttämättä kärsi yksinäisyydestä yksin ollessaan. Toisaalta sosiaalinen ympäristökään ei aina pysty yksinäisyyden tunnetta ehkäisemään. Esimerkiksi jos palvelutalossa asuva ikääntynyt ihminen ei jaksa osallistua toimintaan, saattaa hän tuntea itsensä yksinäiseksi ja ulkopuoliseksi ympärillä olevista ihmisistä ja toiminnasta huolimatta. (Kan – Pohjola 2012: 27.)

Yksinäisyyttä aiheuttavat myös ihmissuhteiden ongelmat. Yksinäisyyttä on monenlaisia; puoliso voi olla kuollut, omaishoitajana voi kokea yksinäisyyttä, kun usein ei ole mahdollisuutta saada ulkopuolista hoitajaa, voi olla myös niin ettei ole perhettä tai lapset eivät käy kylässä. Pahimmassa tapauksessa ihminen on täysin hylätty.

Fyysiset ja psyykkiset sairaudet saattavat lisääntyä yksinäisyyden myötä. Muun muassa tämän vuoksi ikäihmiset käyttävät muita enemmän terveystaloutta. (Eloranta – Punkanen 2008: 106.) Yksinäisyyden ehkäisemisellä saadaan siis ikääntyneen elämänlaadun parantamisen lisäksi myös kansantaloudellista hyötyä, kun sairauskulut saadaan pienemmäksi.

Anu Kuikka toimii suunnittelijana Vanhus- ja lähimmäispalvelun liitto ry:ssä ja on joutunut usein vastaamaan kysymyksiin, miten paljon Suomessa on tällä hetkellä yksinäisiä ikääntyneitä ihmisiä. Hän kirjoitti 2.3.2015 yhteenvedossaan, että erilaisten tutkimusten mukaan Suomessa ja muissakin maissa 4–36 % ikääntyneistä ihmisistä tuntee jatkuvaa yksinäisyyttä. Suomessa ikääntyneistä 36–39 % tuntee itsensä ainakin toisinaan yksinäiseksi. Selvityksestä käy esille, että ikääntyneiden yksinäisyyden torjumiseksi tulee tehdä paljon ehkäisevää työtä. Yksinäisyyden torjuntaan keskittyvät ryhmät, joiden toiminnan suunnitteluun ikääntyneet saavat osallistua, on koettu hyödyllisiksi. (Kuikka 2015.)

#### 2.2.4 Toimintakyky

Toimintakyky on laaja hyvinvointiin liittyvä käsite ja sairaudet ovat vain yksi osa siitä. Kuvaamalla todettuja toiminnanvajauksia tai jäljellä olevaa toimintakyvyn tasoa voidaan tarkastella henkilön sen hetkistä toimintakykyä. (Laukkanen 2008: 261.) Ikääntyneillä

toimintakyky liittyy oleellisesti elämänlaatuun, joka ilmenee yksilöittäin eri tavoin ja vaihtelee elämäntilanteiden ja ajankohdan mukaan (Kan – Pohjola 2012: 32). Toimintakyky jaetaan yleisesti psyykkiseen, fyysiseen ja sosiaaliseen toimintakykyyn.

**Psyykinen toimintakyky** punoutuu ihmisen persoonallisuustekijöihin, psyykkisiin voimavaroihin ja psyykkiseen terveyteen toimintakyvyn edellytyksenä (Eloranta – Puncanen: 10–18). Käsitteeseen sisällytetään psykomotoriset toiminnot, kognitiiviset toiminnot, psyykinen hyvinvointi, depressio, stressi, ahdistuneisuus ja yksinäisyyden kokemukset (Lyyra – Pikkarainen – Tiikkainen 2007: 21). Elämän varhaisvuosina koetut onnistumisen ja hyväksynnän tunteet vaikuttavat psyykkiseen toimintakykyyn. Myönteiset varhaiset elämäkokemukset voivat antaa ihmiselle monipuoliset valmiudet selviytyä. (Eloranta – Puncanen: 10–18.)

**Fyysisen toimintakyvyn** osa-alueella ikääntymismuutokset näkyvät parhaiten (Eloranta – Puncanen: 10–18). Sen määrittelyssä korostuvat verenkierto- ja hengityselimistö sekä tuki- ja liikuntaelimistö toimintakyky (Lyyra – Pikkarainen – Tiikkainen 2007: 21). Elimistö toimintakyky heikkenee vanhenemisen seurauksena ja vastustuskyky heikkenee. Ihmisten geneettisestä erilaisuudesta johtuen ikääntymismuutoksetkin ilmenevät erilaisina. Iän mukana tapahtuu fysiologisissa toiminnoissa muutoksia ja niiden alkamisajat vaihtelevat toimintojen ja yksilöiden välillä. (Eloranta – Puncanen: 10–18.)

**Sosiaalisella toimintakyvyllä** tarkoitetaan ihmisen taitoja selviytyä elämässä toisten ihmisten kanssa sekä koko yhteiskunnassa (Eloranta – Puncanen: 10–18). Se määritellään yksilön ja ympäristön välisenä vuorovaikutuksena, johon sisältyvät vapaa-ajanviettotavat ja harrastukset, kontaktit ystäviin ja tuttaviiin sekä uusien ihmissuhteiden solmimiskyky (Lyyra – Pikkarainen – Tiikkainen 2007: 21). Sosiaalinen toimintakyky tarvitsee toteutuakseen myös psyykkistä ja fyysistä toimintakykyä. Sosiaalista toimintakykyä tarkasteltaessa on tärkeää huomioida läheissuhteiden määrä sekä siihen kuinka usein ikääntynyt on kontaktissa sukulaisten, ystävien ja naapurien kanssa. (Eloranta – Puncanen: 10–18.)

**Psykososiaalinen toimintakyky** käsittää sellaisia tekijöitä kuin hyväksi arvioitu terveys, myönteinen elämänasenne, tyytyväisyys elämään ja sosiaalinen tuki. (Lyyra 2007:16–28). Psykososiaalisen toimintakyvyn voidaan ajatella olevan psyykkisen ja sosiaalisen toimintakyvyn yhdistelmä, jossa kumpikin osa-alue tukee toisiaan. Yleisemmin psykososiaalisella toimintakyvyllä viitataan kykyyn toimia tavanomaisessa yh-

teisössä tai sosiaalisessa verkostossa. Ihminen toimii kokonaisuutena, joten psykososiaalinen toimintakyky ei ole irrallinen ihmisen fyysisen toimintakyvyn osa-alueista. (Lyyra 2007: 21; Kettunen – Kähäri-Wiik – Vuori-Kemilä – Ihalainen 2009: 47–48.)

Toimintakyky voi tilapäisesti heikentyä elämänkriisin tai akuutin sairauden vuoksi. Heikentyneen toimintakyvyn syynä voi olla myös sosiaalisia tai psyykkisiä tekijöitä. Toimintakyvyn arviointi on ikääntyneellä keskeinen osa palveluntarpeen määrittämistä. (Eloranta – Punkanen: 10–18.)

### 2.2.5 Toiminta

Toimintaterapianimikkeistössä toiminta-käsite selitetään seuraavanlaisesti: “Toiminta on kaikkea sitä, mitä ihmiset tekevät elämässään. Tämä käsittää erilaiset tehtävät, toimet, teot, ajattelun ja olemisen. Ihminen on luontaisesti toiminnallinen ja toimintaan osallistuminen vaikuttaa yksilön kehittymiseen, terveyteen ja hyvinvointiin.” (Holma 2003: 54.)

Leclair (2010) on koonnut artikkeliinsa erilaisia määritelmiä toiminnasta. Tällä hetkellä ei ole yleismaailmallista määritelmää sanalle toiminta toimintaterapeuttien keskuudessa. (Leclair 2010: 17) On väistämätöntä, että toiminnan moninaisuus vaikeuttaa termin määrittämistä. Tästä johtuen on edelleen ristiriitaa siitä, miten toiminta määritellään. (Hagedorn 2000: 20.) Leclairin kokoamat määritelmät jakavat saman ajatuksen, että toiminnan kokeminen on yksilöllistä ja subjektiivista. Jotkut määritelmistä lisäävät yksilön näkökulman lisäksi mukaan yhteisöt, joissa yksilö elää, työskentelee ja leikkii. (Leclair 2010: 17.) Polatajko ym. (2007) tutkivat ihmisen toimintaa. He osoittivat, että toiminnan tekijä ei välttämättä ole henkilö, vaan pari, ryhmä, yhteisö, väestö ja jopa yhteiskunta. (Polatajko ym. 2007: 40.)

Leclairin artikkelissa viitataan Kanadan toimintaterapia yhdistyksen julkaisuun. Siinä toiminta määritellään ryhmänä toimintoja ja tehtäviä jokapäiväisessä elämässä. Toiminnot on nimetty ja järjestetty sekä niillä on arvoa ja merkitystä niiden tekijälle. Arvot ja merkitys toiminnalle tulee yksilön itsensä, mutta myös hänen kulttuurinsa myötä. Toiminta on kaikkea sitä mitä ihmiset tekevät, sisältäen itsestä huolehtimisen, vapaaajan ja tuottavuuden osa-alueet. (Townsend ym. 2002: 34.) Christiansenin, Baumin ja

Bass-Haugenin mukaan toiminta on sitoutumista toimintoihin, tehtäviin ja rooleihin, joilla on tuottava tarkoitus. Lisäksi toiminta ylläpitää yksilön minuutta ympäristössä. Toiminnalla voi rentoutua, se voi olla ajanviete tai se edistää luovuutta. (Christiansen – Baum – Bass-Haugen 2005: 548.) Monissa artikkeleissa viitataan Kielhofnerin määrittelyyn, jossa toiminta on työtä, leikkiä ja päivittäisiä toimintoja ajallisessa, fyysisessä ja sosiokulttuurisessa kontekstissa, jotka ovat ominaisia ihmisen elämässä (Kielhofner 2008: 5; Leclair 2010: 16; Hagedorn 2000: 21). McLaughlin-Gray (1997) kirjoittaa artikkelissaan, että toiminta mielletään yksilön tekemisenä. Se on tavoitteellista, se sisältää merkityksen tekijälleen ja on toistettavissa. (Leclair 2010: 16.) Golledgen mukaan toiminta on niitä päivittäisiä toimia, jotka ovat osa yksilön elämäntapaa (Leclair 2010: 16).

### 2.2.6 Osallistuminen

Gary Kielhofner (2008) määrittelee osallistumisen käsitettä toimintaterapiassa seuraavasti: Osallistuminen on osallisuutta ja osallistumista elämän eri tilanteisiin. Jokaisella ihmisellä on yhtäläinen oikeus osallistumiseen fyysisestä tai psyykkisestä rajoitteesta huolimatta. Kielhofnerin mukaan osallistuminen voidaan määrittää sitoutumisella leikkiin, työhön ja päivittäisiin toimintoihin. Nämä toiminnot ovat osa ihmisen sosiokulttuurista kontekstia ja ne ovat hyvinvoinnin kannalta tavoiteltavia sekä välttämättömiä. Osallistumisella on henkilökohtainen ja sosiaalinen tarkoitus. (Kielhofner 2008: 101.)

Toiminnalliseen osallistumiseen vaikuttaa toiminnallinen suoriutuminen, tavat, tahto ja ympäristön olosuhteet. Ympäristö käsittää fyysisen, sosiaalisen, kulttuurisen ja yhteiskunnallisen kontekstin. Suotuisat ympäristön olosuhteet ja yksilön oma tahto voivat tukea hänen toiminnallista osallistumista mahdollisista rajoitteista huolimatta. (Kielhofner 2008: 101–102.)

### 3 Opinnäytetyön tavoite ja teoreettinen lähtökohta

Opinnäytetyömme tarkoituksena oli selvittää ja tuottaa kokemuksellista tietoa Ystäväpiiri-toimintaan osallistujien näkökulmasta. Tutkimuksella on aina oltava jokin tehtävä tai tarkoitus. Tutkimuksessa voi olla yksi tai useampi tarkoitus ja tutkimuksen edetessä tarkoitus voi myös muuttua. (Hirsjärvi – Remes – Sajavaara 2007: 133.) Opinnäytetyöprosessin alussa työssämme oli kaksi tutkimuskysymystä, mutta prosessin edetessä kysymykset yhdistettiin. Aineiston puhtaaksikirjoittamisen jälkeen ilmeni, ettei toinen kysymyksistä ollut tarkoituksenmukainen opinnäytetyön aiheen kannalta. Opinnäytetyömme tutkimuskysymykseksi muotoutui:

Miten Ystäväpiirin toimintaan osallistuminen on tukenut ystävystymisessä?

Aikaisemmissa opinnäytetöissä ja tutkimuksissa on lähinnä keskitytty selvittämään yksinäisyyden lieventymistä Ystäväpiiri-toiminnan avulla. Opinnäytetyöllämme halusimme tuoda esille osallistujien kokemuksellista tietoa siitä, miten Ystäväpiirin toiminta on vaikuttanut ja onko siitä ollut hyötyä ystävystymiseen. Lisäksi opinnäytetyön avulla saadaan ikääntyneiden oma mielipide esille, jotta Ystäväpiiri-toimintaa voitaisiin kehittää. Kuulemalla ikääntyneiden omaa kokemuksellista ääntä toiminnasta, saamme arvokasta tietoa toiminnan kehittämiseksi.

Opinnäytetyössämme käytetään pääasiassa termiä ikääntynyt. Gummeruksen suuren suomen kielen sanakirjan mukaan verbi ikääntyä on synonyymi sanalle vanhentua; tulla vanhaksi, vanheta (Nurmi 2004: 247). Ikääntynyt -sanalla on huomaavainen ja positiivinen kaiku verrattuna sanaan vanhus. Jotkut ikääntyneet eivät miellä itseään vanhuksiksi ja käyttävät mieluummin itsestään muuta termiä. Tästä eteenpäin opinnäytetyössä tullaan käyttämään Ystäväpiiri-toimintaan osallistuneista sanoja osallistuja, haastateltava tai ryhmäläinen.

Uusimmassa ikääntyneen väestön toimintakyvyn tukemisen sekä iäkkäiden sosiaali- ja terveyspalveluiden -laissa tarkoituksena on muun muassa tukea ikääntyneen väestön hyvinvointia, terveyttä, toimintakykyä ja itsenäistä suoriutumista sekä parantaa ja vahvistaa ikääntyneiden mahdollisuutta osallistua itseensä vaikuttavien päätösten valmisteluun. Lisäksi tarkoituksena on parantaa ikääntyneen henkilön mahdollisuutta saada laadukkaita sosiaali- ja terveyspalveluita sekä ohjausta. (Laki ikääntyneen väestön toi-



mintakyvyn tukemisesta sekä iäkkäiden sosiaali- ja terveyspalveluista 28.12.2012/980.) Suomessa sosiaali- ja terveysministeriö vastaa vanhuspoliittisista linjauksista. Ikäihmisten palvelujen laatusuositus ohjaa kunnissa ja kaupungeissa ikääntyneiden palveluiden ja hoidon järjestämistä. Laatusuositus keskittyy pääasiassa ikääntyneiden säännöllisesti käyttämiin palveluihin ja sen tavoitteena on vaikuttaa hyvinvointiin ja terveyteen. Mukaan on kirjattu arvoja ja eettisiä periaatteita, kuten itsemääräämisoikeus, oikeudenmukaisuus, osallisuus, yksilöllisyys ja turvallisuus. Laatusuosituksen kokonaistavoitteena on mahdollisimman terveen ja toimintakykyisen vanhenemisen turvaaminen koko ikääntyneelle väestölle sekä laadukkaiden ja vaikuttavien palvelujen tarjoaminen niitä tarvitseville iäkkäille henkilöille. Suosituksen peruseriaatteena on ikääntyneiden osallisuuden laaja-alainen turvaaminen niin, että iäkkäiden ihmisten ääni kuuluu kaikessa sellaisessa päätöksenteossa, joka heitä koskee. (sosiaali- ja terveysministeriö 2013: 10, 17.)

### 3.1 Aikaisemmat tutkimukset ja opinnäytetyöt

Vanhustyön keskusliiton Ystäväpiiri-toiminnan -internet sivuilta löytyy Ystäväpiiri-toimintaan liittyen seitsemän eri opinnäytetyötä sekä niiden lisäksi Anu Janssonin pro gradu tutkimus. Kaikkia seitsemää opinnäytetyötä ei löytynyt Theseus –opinnäytetyötietokannasta. Työt ovat pääasiassa kohdistuneet yksinäisyyteen ja sen lieventymiseen.

Anu Jansson on pro gradu tutkimuksessaan selvittänyt miten Ystäväpiiri-toiminta vaikutti iäkkäiden ihmisten ystävyyden ja yksinäisyyden kokemukseen osallistuessaan Ystäväpiiri-toimintaan. Lisäksi Jansson on tutkinut onko osallistujien iällä, sukupuolella ja yksin tai toisen kanssa asuvilla tekijöillä vaikutusta siihen, miten osallistujat mahdollisen muutoksen kokivat. Jansson keräsi aineistonsa kyselylomakkeella ennen ja jälkeen ryhmän. Tuloksista selviää, että 86 % koki yksinäisyyden tunteen lievittyneen Ystäväpiiri-toiminnan aikana eikä osallistujien sukupuolella, iällä tai sillä asuuko jonkun kanssa tai yksin, ollut yksinäisyyden tunteen kokemisessa tai ystävystymisessä merkitystä.

Mirva Lehtonen ja Heidi Rytty tekivät opinnäytetyössään pilottikokeilun Jyväskylässä Ystäväpiiri – Yhdessä elämyksiä arkeen -toiminnasta, joka liittyi Vanhustyön keskusliiton vuosina 2002–2006 toteuttamaan Geriatrisen kuntoutuksen tutkimus- ja kehittämishankkeeseen. Tavoitteena oli ryhmäläisten yksinäisyyden kokemuksen lievittyminen ja uusien ystävien löytäminen sekä ryhmän jatkaminen itsenäisesti ohjauksen päättymi-

sen jälkeen. Tutkimusmenetelminä he käyttivät haastattelua, havainnointia ja kyselyjä. Tulokset olivat positiivisia. Ryhmäläisten yksinäisyyden kokemus oli lievittänyt sekä suhtautuminen yksinäisyyteen muuttunut positiivisemmaksi. Ryhmäläiset ystävystyivät keskenään ja aikoivat jatkaa itsenäisissä tapaamisissa.

Opinnäytetyössään Katja Farin, Hanne Kämäräinen ja Päivi Luukkonen tekivät toimintatutkimuksen, jossa he selvittivät miten Ystäväpiiri-toiminta voisi tukea ikääntyneiden psyykkistä hyvinvointia. Tutkimusaineiston keruussa he käyttivät havainnointia, haastatteluja, kokemusjanoja sekä omia oppimispäiväkirjojaan ja tulokseksi he saivat sen, että ryhmäläisten alakuloinen mieliala ja yksinäisyyden kokeminen lievittyivät jonkin verran. Ryhmäläiset kokivat saaneensa keskusteluseuraa ja tärkeintä havaintojen perusteella oli yhdessä oleminen ja tekeminen.

Myös Ulla Kannisto ja Riitta Usvajärvi tekivät toimintatutkimuksen ja siinä selvitettiin lievittyikö yksinäisyyden tunne niillä ikääntyneillä, jotka ovat osallistuneet Ystäväpiiri-toimintaan. Tutkimusmenetelmänä käytettiin havainnointia ja yksilöhaastattelua. Työssä saatiin tulokseksi, että ryhmään osallistuneiden turvallisuuden ja onnellisuuden tunne lisääntyi sekä lisäksi osallistujat kokivat, että heidän kokemuksellinen terveydentilansa parani. Tämän lisäksi opinnäytetyössä tutkittiin, hyötyikö ryhmä jotenkin muutoin osallistuttuaan toimintaan.

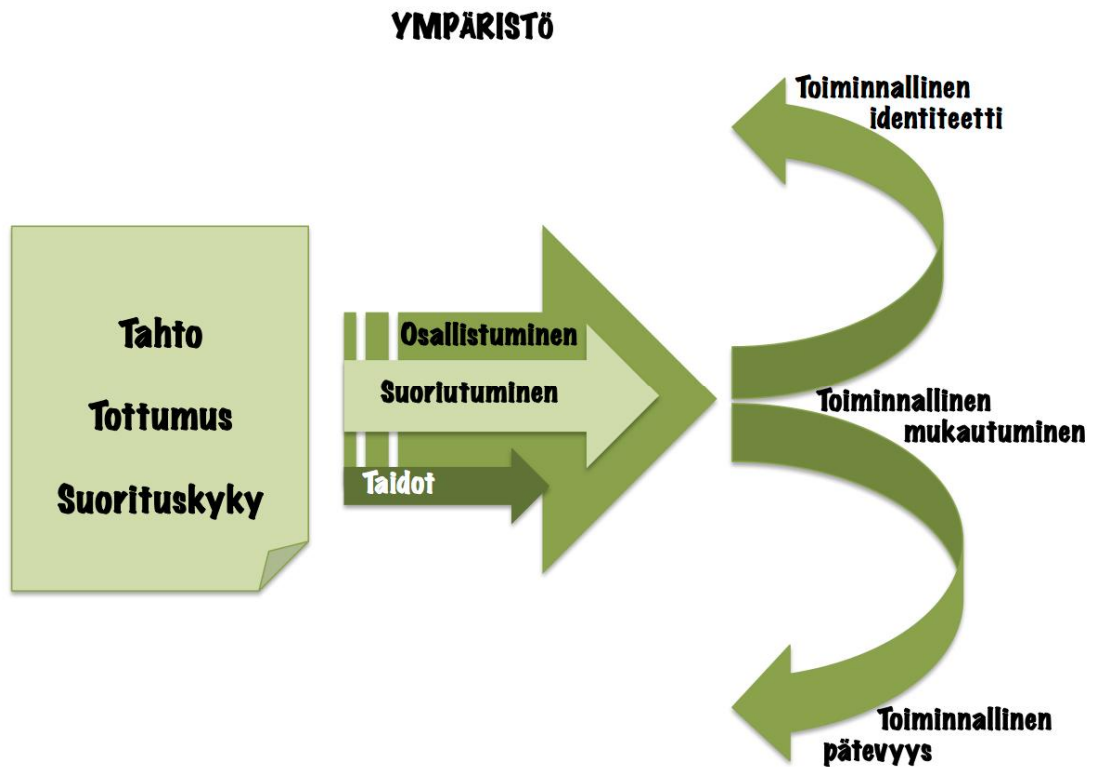
Kvalitatiivisessa tutkimuksessa Kirsti Lonkainen tutki voisiko Ystäväpiiri-toimintaa käyttää muistisairaiden ihmisten tukemisessa. Aineisto kerättiin havainnoimalla. Lonkainen tutki myös tarvitsisiko Ystäväpiiri-toimintaa muokata, vai voisiko konseptia käyttää sellaisenaan myös muistisairaiden kanssa. Lopputuloksena oli, että Ystäväpiirin tavoitteita voi soveltaa myös muistisairaiden ihmisten Ystäväpiiriin.

Uusin opinnäytetyö on julkaistu keväällä 2015. Katri Mervilä-Puhakan opinnäytetyössä tarkasteltiin ikääntyneiden ihmisten toimijuuden näyttäytymistä omatoimisesti kokoon-tuvassa Ystäväpiiri-ryhmätoiminnassa ja selvitettiin Zonta-toimintastipendin vaikutuksia omatoimiselle Ystäväpiiri-ryhmälle. Opinnäytetyö toteutettiin teemoiteltuna yksilöhaastatteluina. Tuloksista kävi ilmi, että omatoimisessa Ystäväpiiri-ryhmässä ikääntyneet kokivat ryhmätoiminnassaan myönteisyyttä ja iloa, jossa vertaistuen merkitys korostui. Mervilä-Puhakan johtopäätösten mukaan omatoimisen Ystäväpiiri-ryhmätoiminnan kautta ikääntyneet ihmiset voimaantuvat myönteisiä tunteita herättävässä vertaisryhmässä, joka tukee heidän ystävystymistään ja kanssakäymistään.

Aikaisemmista tutkimuksista ja opinnäytetöistä saimme omaan työhömmme vertailukoh-  
tia, jatkotutkimusaiheita sekä ideoita lähdekirjallisuudeksi. Oma opinnäytetyömme tuo  
lisää asiakasnäkökulmaa aikaisempien tutkimusten rinnalle. Lisäksi Vanhustyön kes-  
kusliitosta nousi esille toive laadullisesta teemahaastattelusta, jolla saisi osallistujien  
kokemuksellista tietoa koskien Ystäväpiiri-toimintaa.

### 3.2 Inhimillisen toiminnan malli

Opinnäytetyömme taustateorianä käytimme Gary Kielhofnerin kehittämää inhimillisen  
toiminnan mallia (Model Of Human Occupation, MOHO), joka toimi opinnäytetyön kes-  
keisenä suunnittelua, toteutusta ja pohdintaa ohjaavana toimintaterapian teoriana. In-  
himillinen toiminta tarkoittaa tuotteliaisuuden, leikin tai päivittäisten toimintojen tekemis-  
tä ajallisessa, fyysisessä ja sosiokulttuurisessa ympäristössä, ja sillä on keskeinen  
merkitys ihmisten elämässä. Mallia voidaan pitää hyvin asiakaslähtöisenä. (Kielhofner  
2008: 3, 5.) Malli fokusoii toimintaterapeutin keskittymään asiakkaan ainutlaatuisuuteen  
ja mallin tarjoamien käsitteiden avulla terapeutti voi vielä syvemmin ymmärtää asiak-  
kaan omaa näkemystä ja elämäntilannetta. Mallin käsitteiden avulla pystytään ymmär-  
tämään paremmin ihmisen motivoitumista toimintaan, toiminnan jäsentymistä sekä  
ihmisen toiminnan ja ympäristön välistä vuorovaikutusta. Ihmisen sisäiset tekijät ja ul-  
koiset ympäristötekijät muodostavat dynaamisen kokonaisuuden. Malli sopii käytettä-  
väksi eri-ikäisten sekä erilaisissa elämäntilanteissa olevien ihmisten kanssa. (Kielhof-  
ner 2008: 1, 3, 5; Hautala – Hämäläinen – Mäkelä – Rusi-Pyykönen 2011: 234–235.)



Kuvio 1. Toiminnallisen mukautumisen prosessi (Kielhofner 2008; Hautala ym. 2011).

Inhimillisen toiminnan mallista nousivat keskeisiksi käsitteiksi **toiminnallinen osallistuminen**, **tahto**, **tottumus** ja **ympäristö**. Tahto-käsitteen alle kuuluvat arvot, henkilökohtainen vaikuttaminen ja mielenkiinnonkohteet. Käsitteet valikoituivat opinnäytetyöhön, niiden noustua esiin teemahaastatteluista syntyneestä aineistoista.

**Toiminnallinen osallistuminen** viittaa osallistumista työhön, leikkiin tai päivittäisiin toimiin, jotka ovat osa yksilön sosiokulttuurista kontekstia ja ovat haluttuja ja/tai välttämättömiä ihmisen hyvinvoinnille. Toiminnallinen osallistuminen sisältää sellaisia toimintoja, joilla on yksilölle henkilökohtaista ja sosiaalista merkitystä. Toiminnalliseen osallistumiseen sisältyy suorituskyky, tahto, tottumus ja ympäristön olosuhteet. Toiminnallinen suoriutuminen on sekä henkilökohtaista että kontekstuaalista. Yksilön motiivit, tavat, roolit ja kyvyt sekä rajoitteet vaikuttavat henkilökohtaiseen toiminnalliseen osallistumiseen. Ympäristö voi sekä mahdollistaa tai estää toiminnallista osallistumista. (Kielhofner 2008: 101–102.)

**Tahto** on perustana toimintaan motivoitumiseen. Sen lisäksi, että yksilöllä on tarve tai halu toimia, jokaisella on tietynlaisia tuntemuksia ja ajatuksia tekemisestä mikä on olennaista tahdolle. Yksilön kulttuurinen ympäristö ja henkilökohtainen kokemus vaikuttavat yksilön arvoihin, pätevyyden tunteeseen ja mielihyvän tuntemuksiin. Tahto sisältää kolme osa-aluetta: henkilökohtainen vaikuttaminen, arvot ja mielenkiinnonkohteet. Henkilökohtainen vaikuttaminen kuvaa tunnetta omista kyvyistään ja vaikuttamismahdollisuuksista, arvot viittaavat yksilön tärkeään ja merkitykselliseen toimintaan ja mielenkiinnon kohteet sisältävät sen tekemisen mikä on merkityksellistä. Nämä osa-alueet käsittävät sen miten ihminen motivoituu ja valitsee toiminnot. (Kielhofner 2008: 12–14.)

**Tottumus** on sisäinen valmius kuvata toimintojen kehittymistä jokapäiväistä elämää jäsentäviksi rutiineiksi eli tavoiksi ja rooleiksi sovittaen ne arjen ajalliseen, fyysiseen ja sosiaaliseen ympäristöön. Tavot ja roolit mahdollistavat sen, että ihminen toimii ympäristön ja tehtävien vaatimusten mukaisesti. Tavot liittyvät taipumukseen tehdä asioita samanlaisella tavalla tutussa ympäristössä tai tilanteessa. Ne ohjaavat käyttäytymistä rutiinitilanteissa ja luovat tyylin miten käyttäytyä. Sisäistetty rooli voidaan määritellä kuuluvan tapojen sosiaaliseen ulottuvuuteen, sillä omaksuttuaan roolin, ihminen liittyy roolilleen tyypillisen ajatustavan sekä siihen kuuluvat toiminnot osaksi identiteettiään. (Kielhofner 2008: 52–59.)

**Ympäristö** voidaan määritellä niin, että siihen kuuluu fyysinen, sosiaalinen, kulttuurinen, taloudellinen ja poliittinen ympäristö. Ihmisen toimintaa voidaan käsittää tunnistamalla ympäristö, jossa toiminta tapahtuu. Ympäristön vaikutus ihmisen toimintaan liittyy ympäristön ja ihmisen ominaisuuksien välisestä vuorovaikutuksesta. Nämä vaikuttavat yksilön toimintaan motivoitumiseen ja toiminnalliseen suoriutumiseen. Ympäristössä on monenlaisia ulottuvuuksia, jotka voivat vaikuttaa ihmisen toimintaan. Lisäksi ihmisillä voi olla paljon erilaisia ympäristöjä joissa hän toimii, kuten naapurusto, koti, työpaikka tai koulu. Näissä konteksteissa yksilö kohtaa erilaisia fyysisiä tiloja, esineitä, ihmisiä, ennako-odotuksia ja mahdollisuuksia tehdä asioita. Samaan aikaan kulttuuriset, poliittiset ja taloudelliset tekijät vaikuttavat omalta osaltaan resursseihin ja toiminnan valinnanvapauteen. (Kielhofner 2008: 86.)

## 4 Opinnäytetyön toteuttaminen

Laadullisen tutkimuksen lähtökohtana on ihminen, todellisen elämän kuvaaminen. Tehdävänasetteluna opinnäytetyössä on selvittää Ystäväpiiri-toimintaan osallistujien kokemuksia ja näkemyksiä ystäväystymisestä sekä toiminnasta, joten laadullinen tutkimus oli luonnollinen valinta tähän opinnäytetyöhön. Laadullisessa tutkimuksessa yritetään tutkia kohdetta niin kokonaisvaltaisesti kuin mahdollista (Hirsjärvi – Remes – Sajavaara 2012: 161). Laadullisessa tutkimuksessa kertomukset, tarinat ja merkitykset ovat keskeisessä asemassa eikä tilastollisesti yleistettävää tietoa ole mahdollista saada määrällisen tutkimuksen tapaan. (Kylmä – Juvakka 2007: 16). Tavoitteena laadullisessa tutkimuksessa on tutkittavan ilmiön kuvaaminen, ymmärtäminen ja tulokannan antaminen (Kananen 2014: 18).

### 4.1 Teemahaastattelut

Opinnäytetyön aineisto kerättiin haastattelemalla viittä Ystäväpiiri-toimintaan osallistunutta henkilöä. Haasteeksi muodostui löytää tarpeeksi haastateltavia opinnäytetyön aineistoa varten. Vanhustyön keskusliitolta saatiin alkavan Ystäväpiiri-ryhmän ohjaajan yhteystiedot. Ryhmässä oli kuusi osallistujaa. Viisi heistä lupautui haastateltaviksi, mutta lopulta oli mahdollista haastatella kolmea heistä. Tämän lisäksi toisesta Ystäväpiiri-toiminta ryhmästä saatiin haastateltavaksi kaksi osallistujaa.

Haastattelut toteutettiin teemahaastatteluina. Haastattelu tiedonkeruumenetelmänä on ainutlaatuinen ja tapahtuu tutkittavan kanssa suorassa vuorovaikutuksessa. Haastattelussa haastateltava on aktiivinen osapuoli ja siinä tulee esille tutkittavan subjektiivinen näkemys. Teemahaastattelun aihepiirit eli teema-alueet ovat tiedossa, mutta niistä puuttuu kysymysten tarkka muoto ja järjestys. (Hirsjärvi – Hurme 2008: 47–48.) Teemahaastattelun eduksi voidaan todeta se, että haastattelun aikana on mahdollista tarkistaa, miten haastateltava ymmärtää kysymykset (Vilkkä 2005: 105). Lisäksi haastattelun aiheiden järjestystä voidaan säädellä tilanteen mukaan ja tarpeen vaatiessa voidaan pyytää selventämään ja syventämään vastauksia. (Hirsjärvi – Hurme 2008: 34–35.)

Haastattelussa on hyviä ja huonoja puolia. Haastattelu vie paljon aikaa ja siihen tulee valmistautua hyvin ja huolellisesti etukäteen. Haastatteluun saattaa liittyä myös paljon

virhelähteitä, jotka saattavat aiheutua haastattelijasta, haastateltavasta sekä itse haastattelutilanteesta. Luotettavuutta voi heikentää se, että haastateltavalla voi olla taipumus antaa sosiaalisesti suotavia vastauksia. Haastattelussa ratkaisevaa on se, kuinka haastattelija tulkitsee haastateltavan vastauksia kulttuuristen merkitysten ja merkitysmaailmojen valossa. (Hirsjärvi – Remes – Sajavaara 2007: 201–202.)

Opinnäytetyön haastattelut toteutettiin tammikuun ja kesäkuun 2015 välisenä aikana. Kaikkien Ystäväpiiri-toimintaan osallistuneiden haastattelut tapahtuivat yksilö haastatteluina osallistujien valitsemassa paikassa eli heidän omissa kodeissaan. Keskimäärin haastattelut kestivät 40–60 minuuttia. Tarkoituksena oli, että ensimmäinen haastattelu toimisi koehaastatteluna, jotta tarvittaessa voitaisiin muokata teemojen paikkaa, mutta kaikki haastattelut sujuivat luontevasti ja joustavasti. Haastatteluja varten laadittiin haastattelurunko kysymyksineen, jotka toimivat keskustelua ohjaavina. Haastattelukysymykset olivat kaikille samat, joihin jokainen sai vastata omin sanoin. Tarvittaessa esitettiin tarkentavia kysymyksiä. Kaikki haastattelut tallennettiin digitaaliseen sanelukoneeseen, josta äänitiedosto siirrettiin tietokoneelle litterointia varten.

Kun tutkimus kohdistuu ihmisiin, yleensä tärkeimpinä eettisinä periaatteina pidetään informointiin perustuvaa suostumusta, luottamuksellisuutta, seurauksia ja yksityisyyttä. (Hirsjärvi – Hurme 2009: 19–20). Jotta nämä eettiset periaatteet toteutuivat, haastattelun aluksi haastateltaville jaettiin tiedote, jossa kerrottiin opinnäytetyön taustat, tavoite ja tarkoitus. Heille kerrottiin, miksi juuri heidän Ystäväpiiri-ryhmä valikoitui mukaan ja selvitettiin haastattelujen tapahtuvan täysin nimettöminä. Tiedotteen lisäksi haastateltavat saivat allekirjoitettaviksi haastattelulupasopimuksen. Sopimuksessa muistutettiin siitä, että haastateltavien henkilöllisyys ei tule paljastumaan ja haastateltavilla on täysi oikeus vetäytyä opinnäytetyöstä missä tahansa vaiheessa eikä osallistuminen tule vaikuttamaan heidän mahdolliseen asiakkuuteensa tai palvelujen saantiin.

Jokaisen haastattelun alussa haastateltaville kerrottiin opinnäytetyön luonne, tavoitteet ja tulosten käyttötarkoitus. Ennen haastattelujen alkua haastateltaville muistutettiin heidän oikeuksistaan kieltäytyä haastattelusta tai halutessaan he voivat olla vastaamatta joihinkin kysymyksiin. Haastattelujen nauhoituksiin kysyttiin lupa haastateltavilta ja heille tarkennettiin nauhoituksen olevan litterointia varten. Lisäksi heille kerrottiin äänitiedostojen ja puhtaaksi kirjoitettujen tekstien hävittämisestä opinnäytetyön valmistuttua.

Kerätty haastatteluaineisto tallennetaan ja sen jälkeen aineisto litteroidaan eli puhtaaksi kirjoitetaan tekstiksi, mikä on tavallisempaa kuin päätelmien tekeminen suoraan tallennetusta aineistosta. Aineisto kannattaa purkaa suoraan tietokoneelle, jolloin vältetään ylimääräisiltä aineiston siirroilta ja näin saadaan monipuolisia mahdollisuuksia aineiston analyysiin. Litteroinnin tarkkuudesta ei ole olemassa yksiselitteistä ohjetta. Riippuu tutkimustehtävästä ja tutkimusotteesta kuinka tarkkaan litterointiin tulee ryhtyä. (Hirsjärvi – Hurme 2008: 138–139.)

Opinnäytetyön litteroinnissa edettiin niin, että nauhat kuunneltiin useaan kertaan ja tämän jälkeen haastattelut kirjoitettiin auki. Haastattelumateriaali jaettiin tasan jokaisen opinnäytetyön tekijän kanssa. Yhden haastattelun litterointiin kului aikaa keskimäärin kolme tuntia ja kolmekymmentä minuuttia. Haastattelumateriaalia kertyi yhteensä 41 sivua. Työvaiheena tämä oli raskas, mutta näin aineisto tuli käytyä perusteellisesti läpi ja puhtaaksikirjoittamisen aikana jokaisen aineisto muodostui tutuksi. Litteroinnin tarkkuudeksi muodostui sanatarkan ja yleiskielen välinen muoto. Litteroinnissa poistettiin äännähdykset, mutta säilytettiin murre- ja puhekielen ilmaiset, jotta aineistosta kävisi ilmi alkuperäinen ilmaisu ja näin ollen lukijalle välittyisi haastateltavan alkuperäinen ilmaisumuoto. Litteroinnin jälkeen etenimme aineiston analysointiin.

Taulukko 1. Työvaiheet litteroinnin jälkeen.

Opinnäytetyön aineiston käsittely eteni litteroinnin jälkeen seuraavasti:
• Haastattelujen tulostaminen ja lukeminen muutamaan kertaan läpi. Litterointien tulostus paperille ja kysymys-vastaus osioiden leikkaus irti toisistaan.
• Vastausten ryhmittely aineistosta nousevien teemojen alle. Vastaukset, jotka eivät vastaa tutkimuskysymykseen karsitaan pois.
• Aineistosta hahmottui selkeitä teemoja, jotka laitettu alustavasti pääluokiksi.
• Excel-ohjelmalla taulukon tekeminen ja vastausten kirjoittaminen ryhmittelemällä kaikkien haastateltavien vastaukset pääluokkien mukaan.
• Ilmausten pelkistäminen vastaus kerrallaan.
• Samankaltaisuuksien ja erilaisuuksien etsiminen pelkistetyistä ilmauksista.
• Pelkistettyjen ilmauksien yhdistäminen ja ala-luokkien muodostaminen.



## 4.2 Sisällön analyysi

Analyysimenetelmänä laadullisessa tutkimuksessa voidaan käyttää sisällön analyysimenetelmää. Se on perustyöväline laadullisen aineiston analyysissä ja sen tavoitteena on tuottaa tietoa tutkimuksen kohteena olevasta ilmiöstä sekä sen avulla voidaan kuvaata analyysin kohteena olevaa tekstiä. Analyysin avulla aineistoa voidaan analysoida sekä systemaattisesti että järjestellä ja kuvata tutkimusaineistoa. (Kylmä – Juvakka 2007: 112.) Tutkittavan ilmiön sijoittaminen sille kuuluvaan kontekstiin eli aikaan, paikkaan ja kulttuuriin on tärkeää, jotta voidaan ymmärtää sen merkitys. (Hirsjärvi – Hurme 2010: 146.)

Tavoitteena on muodostaa sanallisesti selkeä kuvaus aineistosta esille nousevista ilmiöistä. Sisällönanalyysissä aineisto tiivistetään, jotta esiin nousevia ilmiöitä voidaan pelkistää; ryhmitellä yhdeksi luokaksi samaan asiaan liittyvät käsitteet ja nimetä aineiston sisältöä sitä kuvaavalla nimellä. Keskeisintä on löytää aineistosta oleellinen tieto ja erottaa siitä samankaltaisuudet ja eroavaisuudet. (Kananen 2014: 111–112.) Aineistosta on tarkoitus löytää vastaus tutkimuksen tarkoitukseen ja tutkimuskysymykseen, joten kaikkea tietoa ei tarvitse analysoida.

Laadullisen aineiston sisällönanalyysi voidaan muodostaa aineistolähtöisesti, teorialähtöisesti tai teoriaohjaavasti. Tämän opinnäytetyön aineisto muodostettiin aineistolähtöisesti. Aineistolähtöinen analyysi on kolmivaiheinen prosessi: 1) aineiston pelkistäminen 2) aineiston ryhmittely ja 3) teoreettisten käsitteiden luominen. Aineiston pelkistämisesä analysoitava data pelkistetään karsimalla tutkimukselle merkityksetön pois tiivistämällä tai pilkkomalla se osiin. Aineiston ryhmittelyssä aineistosta yksilöidyt alkuperäiset ilmaukset valitaan tarkasti etsimällä aineistosta samankaltaiset ja/tai erilaiset käsitteet. Aineiston teoreettisten käsitteiden luominen tapahtuu erottamalla tutkimuksen kannalta olennainen tieto ja muodostamalla valikoidun tiedon perusteella teoreettiset käsitteet. Tätä jatketaan yhdistelemällä luokituksia niin kauan kuin se on mahdollista aineiston sisällön näkökulmasta. Aineistolähtöisessä analyysissä käsitteet yhdistellään ja siten tutkimustehtävään saadaan vastaus. Analyysi pohjautuu tulkintaan ja päättelyyn, joka etenee tutkittavan ilmiön empiirisestä aineistosta kohti käsitteellisempää näkemystä. (Tuomi – Sarajärvi 2002: 108–117.)

Taulukko 2. Esimerkki aineiston luokittelusta ja pelkistämisestä.

YLÄLUOKKA	ALKUPERÄINEN ILMAUS	PELKISTETTY ILMAUS	ALALUOKKA
<b>Yksinäisyys</b>	Tuota tavallaan mä olin aika paljonkin yksinäinen. Tietysti on mulla lapsia ja paljon perhettä ja kaikkea.	Osallistuja on kokenut yksinäisyyttä perheestään huolimatta.	Tuntee yksinäisyyttä
	No emmä oikeastaan sillä lailla tuntenut että mä yksin olisin ollut, mutta kaipasin jotakin, vaihtelua, juu niin se oli sillä lailla oikein mukava, se oli miellyttävä se ilmapiiri mikä siellä oli.	Ei oikeastaan tunne olevansa yksinäinen, mutta kaipaa vaihtelua.	Ei koe yksinäisyyttä, kaipaa vaihtelua
<b>Ystävystyminen</b>	Kyl minä tavallaan ajattelin sillä kannalla et se olis ollu hyödyllinen. Kaikki lähti vilpittömästi mukaan ja näin on ajatus jatkaa.	Osallistuja kokee, että ryhmästä voisi olla hyötyä ystävystymiseen.	Ryhmällä kenties vaikutusta ystävystymiseen.
	Nyt päästään asiaan....Meitähän oli siellä neljä naista ja kaksi miestä, plus ohjaajat. Ja mielestäni siinä ei tarpeeksi kartoitettu meidän osanottajien taustoja alussa. Ja eihän semmoisesta ihmisestä tule ystävää, joka on ihan erilainen kuin itse...	Osallistujan mielestä ryhmäläisten erilaiset taustat vaikuttavat ystävystymiseen.	Taustojen vaikutus ystävystymiseen.
<b>Osallistumisen merkitys</b>	No se on, se on vaihtelua. Ihan totta, vaihtelua ja kiva olla siellä, että toiset puhuu ja saa itteki vähän puhua samalla, joo on oikein kiva!	Osallistuminen tuo vaihtelua elämään ja saa mahdollisuuden puhua omista asioista.	Osallistuminen tuo vaihtelua.

	<p>Ei se voi niin paljon mulle tarjota kun mulla on nää... rajoitteet..niin siihen voi pistää et toimintakyky on rajoittunut...Että vois osallistua enemmänkin jos olisi voimia...niin että olis mahdollisuus mulla, mut ei mulla enää oo semmonen mahdollisuus eikä mulla ole enää semmosta haluaakaan enää..</p>	<p>Kokee toimintakyvyn rajoittuneen ja haittaavan osallistumista, vaikka halua olisi.</p>	<p>Toimintakyvyn rajoitteet</p>
<p><b>Ohjaajan merkitys</b></p>	<p>No paremmin ei enää voi olla, ne oli oikein auliita siinä kaikessa, just tuottivat meille sitä hyväntuulisuutta ja muuta, piti sinne jokaisen viedä mieluisin runo tai kotoa mieluisin esine ja niin edelleen. Tämmöstä kaikkee oli, mitä kelläkin oli muistoja.</p>	<p>Ohjaajan rooli tärkeä ja tuottivat mielenvirkyyttä.</p>	<p>Ohjaaja tärkeä</p>
	<p>Kyllä! Kyllä se on niin hyvä semmoseen juttuun ettei voi parempaa olla. Se höpötti koko ajan jollekkin jottain ja oli mukana niinku vuoron perrään ettei tarvinnu olla yks aina äänessä, muutki äänessä sai olla. Mut tähän se on kaikist suurin asia kun on monta ihmistä, onko vetäjä sit semmonen, ku sillä oli aina valmiina kyllä aina joka paikkaan, esitteli kaikkea. Juu, oli oikein hyvä...</p>	<p>Osallistuja koki ohjaajan tasavertaisen osallistumisen toimintoihin tärkeänä.</p>	<p>Ohjaajan ammattitaito</p>
<p><b>Toiminnan merkitys ystäväystymiselle</b></p>	<p>Juu kyllä varmaan...kyllä, ehdottomasti se on niin ei pelkästään keskustelu vaan se että tehdään jotain.</p>	<p>Osallistuja kokee myös toiminnan tärkeäksi.</p>	<p>Toimintamuodon tärkeys</p>

	<p>Joo niin ja kun siinä otettiin aina semmoinen perusta mistä se keskustelu lähti...oli joku esine tai aihe tai sillälailla se saatiin aina.</p>	<p>Keskustelun aloituksen tukena usein esine tai valmis aihe.</p>	<p>Toiminnan tuki</p>
	<p>No sitä aina kysyttiin siinä kun se kokoon-tuminen alkoi et mitä nyt haluttais tehdä ja sillälailla kyllä siellä otettiin mielipiteitä kuuluviin, kun ne esitteli aina jotain niin siin se tuli.</p>	<p>Tapaamisten alussa kysyttiin osallistujien mielipiteitä toiminnoista.</p>	<p>Vaikuttaminen</p>
	<p>Kaikki tuntu sellaselta sopusalta, virkistävältä.</p>	<p>Osallistuja koki toiminnot mukaviksi.</p>	<p>Mielenvirkeyden (vahvistaminen)</p>

## 5 Opinnäytetyön tulokset

Tässä luvussa esitellään opinnäytetyön tulokset tutkimuskysymyksen ja aineiston pohjalta nousseiden teemojen mukaan. Teemat ovat yksinäisyys, ystävystyminen, osallistumisen merkitys, ohjaajan merkitys ja toiminnan merkitys. Tuloksissa on esillä useita haastattelusitaatteja, jotta osallistujien ääni tulee mahdollisimman hyvin esille. Tulokset ja teoria vuorottelevat tekstissä. Haastateltavat ovat kahdesta eri ryhmästä ja edustavat kumpaakin sukupuolta. Iältään he olivat 75–90 -vuotiaita.

Ryhmiiin valitaan osallistujat kiinnittämällä huomiota ryhmien homogeenisuuteen, jotta ryhmäläisillä on mahdollisuus luoda tasavertaisia ystävyysuhteita. Opinnäytetyön Ystäväpiiri-toimintaan osallistujien valinnoissa huomioitavia seikkoja on ollut toimintakyky ja yhdenvertaisuus.

### 5.1 Yksinäisyys

Yksinäisyys teemaa tarkasteltiin kysymällä tunsivatko osallistujat olevansa yksinäisiä. Yksinäisyydestä kysyttiin, koska se on tärkein kriteeri Ystäväpiiri-toimintaan osallistumiselle. Yksinäisyyden tunteen kokeminen on jokaisella yksilöllistä. Lisäksi yksilön kokemama yksinäisyyden tunne voi vaikuttaa haluun ystävystyä. Elorannan ja Punkasen (2008) mukaan ikääntyneet eivät välttämättä tunne yksinäisyyttä vaikka viettävät suuren osan ajastaan yksin. Kuitenkin yksinäisyydestä kärsii 10 % ikääntyneistä ihmisistä. (Eloranta – Punkanen 2008: 106.)

Haastatteluista ilmeni, että yli puolet haastateltavista ei kokenut yksinäisyyttä negatiivisena asiana. Osallistujat kertoivat yksinolon jo kuuluvan tähän elämänvaiheeseen ja sen olevan luonnollista omaisten ja ystävien kuoleman myötä. Kun taas yksinäisyydestä kärsivien osallistujien haastatteluista nousi esille tarve keskustelulle sekä sosiaalisten verkostojen lisäämiselle. Yksi haastateltava kommentoi kokeneensa yksinäisyyttä omaisista huolimatta ja toinen kertoi kaipaavansa vaihtelua elämäänsä.

Tuota tavallaan mä olin aika paljonkin yksinäinen. Tietysti on mulla lapsia ja paljon perhettä ja kaikkea.

No emmä oikeastaan sillä lailla tuntenut että mä yksin olisin ollut, mutta kaipasin jotakin, vaihtelua, juu niin se oli sillä lailla oikein mukava, se oli miellyttävä se ilmapiiri mikä siellä oli.

## 5.2 Ystävystyminen

Ihmiset kokevat ystävyuden eri tavoin ja myös tätä opinnäytetyötä varten haastateltujen ikääntyneiden vastauksista ilmeni erilaisia ystävystymisen tasoja. Neljä osallistujaa koki ystävystymisen mahdollisesti alkaneen ja he toivat esille, että ryhmästä on ollut hyötyä ystävystymiseen. Haastateltavat kommentoivat ystävystymistä eri tavoin.

Tuntuu hyvältä tuntumalta toi ystävä-sana.

No kyllä täpä tuolla justiin ruokailussa ja sitte kahvilla ja tollalailla mut ei oikeestas muuten...Niin ja ulkonahan me on joskus kävelty tuolla kyllä mutta se on nytten ku on talvikeli ni se on vähän huono...

Kyl minä tavallaan ajattelin sillä kannalla et se olis ollu hyödyllinen. Kaikki lähti vilpittömästi mukaan ja näin on ajatus jatkaa.

Yksi osallistujista ei kokenut vielä ystävystyneensä kenenkään ryhmän jäsenen kanssa. Hänen vastauksistaan ilmeni samanlaisten taustojen ja arvomaailman tärkeys ystävystymiselle.

Ja mielestäni siinä ei tarpeeksi kartoitettu meidän osanottajien taustoja alussa. Ja eihän semmoisesta ihmisestä tule ystävää, joka on ihan erilainen kuin itse...

Päivittäisten ja viikoittaisten harrastusten tai tapahtumien kautta ikääntyneet ihmiset saavat usein itselleen paljon ihmissuhteita, joista voi kehittyä läheisiä ystävyysuhteita tai ainakin saada hyviä tuttavuuksia (Koskinen – Aalto – Hakonen – Päivärinta 1998: 122).

## 5.3 Osallistumisen merkitys

Maailman terveysjärjestön (WHO) julkaisema ICF (International Classification of Functioning) on toimintakyvyn, toimintarajoitteiden ja terveyden kansainvälinen luokitusjärjestelmä, joka määrittelee osallistumisen olevan osallisuutta elämän tilanteisiin. Sen mukaan osallistuminen sisältää päivittäisistä toimista selviytymisen, ihmissuhteet ja sosiaalisen vuorovaikutuksen sekä olemisen osallisena yhteiskunnassa ja yhteisöissä. (World Health Organization 2004: 10, 14.)

Neljä vastaajista kertoi osallistumisen ryhmään tuovan vaihtelua elämään. Yksi osallistujista toi esille ryhmään osallistumisen tuovan säännöllisyyttä viikko-ohjelmaan.

No se on, se on vaihtelua. Ihan totta, vaihtelua ja kiva olla siellä, että toiset puhuu ja saa itteki vähän puhua samalla, joo on oikein kiva!

No kyl se on aina jotakin uutta. Jotakin kuitenkin vaikka mäkin oon jo vanha muori, mutta aina sitä jotain uutta tulee ja ku täytyy vaan aina muistaa että täytyy sopeutua tähän nykyaikaan.

No kyllä se on ainakin tällainen ohjelma koska täällähän on hyvin yksinäistä, niin kuin huomaat huomaatte, niin oli jotain tekemistä kun se oli almanakassa, kalenterissani, niin oli ohjelmaa, ja nyt sen varmaan ensi viikolla huomaa kun ei ole, se on ihan selvä.

Kaksi osallistujaa koki virkistyneensä ryhmätoiminnasta.

Ainakin se on semmonen joku, miten mää sen nyt sanoisin, semmoinen toiminnallinen kohde...niin että sinne nyt mennään ja sit on taas kiva tавata ja mitä nyt sitten tehdään ja niin päin pois ja sitten kun lähtee pois niin on niin virkistynyt...hyvä mieli kyllä, ei niin et ei aina olis niin hanakka, mutta minulle se oli helppoa, mä lähdin mielelläni kun oli tässä se mahdollisuus.

Yhden osallistujan toimintakyvyn rajoite estää ryhmään osallistumisen ilman ulkopuolisen apua, kuitenkin toimintarajoite ei vaikuttanut haluun osallistua.

Ei se voi niin paljon mulle tarjota kun mulla on nää...rajoitteet..niin siihen voi pistää et toimintakyky on rajoittunut...Että vois osallistua enemmänkin jos olisi voimia...niin että olis mahdollisuus mulla, mut ei mulla enää oo semmonen mahdollisuus eikä mulla ole enää semmosta haluakaan enää...

Osallistujista kolme mainitsi ryhmään osallistumisen olevan mukavaa ja he odottivat seuraavaa tapaamista.

Kyllä. Niinku oikein odotin et pääsee sinne. Yhtä sun toista pientä vitsii heitti yks sun toinen siellä.

No kyllä se aina semmonen, vaikka mulla on radio ja televisio täällä sisällä ja omaisia on, mutta onhan se mukava aina lähtee tonne. Ku vaan jaksaisi ku mulla on vähän se terveys.

#### 5.4 Ohjaajan merkitys

Ryhmä tarvitsee toimiakseen ohjaajan, jonka tehtävänä on vastata ryhmän toiminnalle välttämättömistä tehtävistä. Ryhmän ohjaamisessa on tärkeää suunnan näyttäminen, päätösten tekeminen ja visioiden luonti. (Kopakkala 2011: 89.)

Kolme osallistujista koki ohjaajan ja hänen roolinsa ryhmässä tärkeäksi. Yksi haastateltavista kommentoi ohjaajan merkityksestä toimintaan.

No paremmin ei enää voi olla, ne oli oikein auliita siinä kaikessa, just tuotivat meille sitä hyväntuulisuutta ja muuta. Piti sinne jokaisen viedä mieluisin runo tai kotoa mieluisin esine ja niin edelleen. Tämmöstä kaikkee oli, mitä kelläkin oli muistoja.

Ohjaajan persoonalla ja ammattitaidolla oli suuri merkitys ryhmään osallistumiselle neljän osallistujan mielestä. Haastateltavat toivat esiin ohjaajan toimintatapaa ja luonteenpiirteitä.

Kyllä! Kyllä se on niin hyvä semmoseen juttuun ettei voi parempaa olla.

Se on hirveen mukava ja asiallinen ja myötämielinen ja ottaa huomioon kaikki.

Yksi osallistujista kaipasi ryhmän ohjaukseen enemmän rakennetta ja tiukempaa otetta.

Se oli niin vapaamuotoista ja nyt se kun vielä on erilaisia ihmisiä, toiset on ujoja, toiset on surevia, eräskin kai kuukauden vanha leski, niin hän itki jatkuvasti jos hän kertoi jotakin, rupesi kyyneleet tulemaan ja sitten ohjaajat joutui taputtamaan, hänen oli vaikea puhua mistään muusta kuin siitä surusta. Niin se oli niin päällä (suru), ehkä semmoinen hiukan tiukempi ote meihin olisi voinut olla paikoillaan.

Ohjaaja on vastuussa ryhmän suunnittelusta ja toteuttamisesta (Borg – Bruce 1991: 117). Ryhmän alkaessa ohjaajan tulee varmistaa, että osallistujien tilanne ei ole muuttunut ratkaisevasti valintatilanteesta. Mikäli jonkun ryhmäläisen tilanne muuttuu ryhmän aikana, on ohjaajan tehtävä harkita tarvitaanko ryhmän rakenteeseen muutoksia. (Kielhofner 2008: 151.)



## 5.5 Toiminnan merkitys

Ikääntyneet saavat toiminnan kautta arvostusta, iloa ja kokemuksia elämäänsä (Jansson 2012: 64). Ystäväpiiri-toiminnan alussa osallistujilta kartoitettiin heidän mielenkiinnonkohteita toimintojen suhteen ja he saivat olla mukana vaikuttamassa valintoihin, mikä lisäsi sitoutumista ryhmään. Moni ryhmäläinen toi esille keskustelun tärkeyden toimintana. Kolmen osallistujan vastauksista ilmeni mahdollisuus vaikuttaa toimintoihin.

No sitä aina kysyttiin siinä kun se kokoontuminen alkoi, et mitä nyt haluttais tehdä ja sillä lailla kyllä siellä otettiin mielipiteitä kuuluviin, kun ne esitelti aina jotain...

Joo, ja mietiskely ja se, että mitäs me nyt tehtäis ja mikä olis niinku hyväks, ku täytyyhän toisiakin ottaa huomioon eikä vaan itseensä.

Yksi osallistujista koki toimintoihin vaikuttamisen vähäiseksi ja kertoi, että ryhmäläisten esiin tuomia toimintoja ei lopulta toteutunut kuin muutama.

Siellähän tota toisessa kokouksessa ohjaaja otti fläppitaulun esiin ja sano, että mihin me mentäisiin ja mitä tehtäisiin ja siinä tuli ihan yks paperi täyteen, ku kansa rupes ehdottaa...eläintilaan sinne ja Korkeasaareen, Suomenlinnaan ja tanssiin ja maratonikävelyllä ja...niistä ei toteutunut mikään! Tai yks pieni juttu, että käveltiin tapaamispaikan lähetyvillä ja käveltiin uimahalliin, juotiin siellä kahvit ja tultiin takaisin. Se oli ainoa mikä toteutu siellä koko porukan toiveista.

Neljän osallistujan mielestä ryhmässä tapahtuneet toiminnot toivat mielenvirkeyttä.

Kaikki tuntu sellaselta sopuisalta, virkistävältä.

Kolme osallistujaa toi esille toiminnan tukevan ryhmäläisten vuorovaikutuksen syntymistä.

Juu kyllä varmaan...kyllä, ehdottomasti se on niin ei pelkästään keskustelu vaan se että tehdään jotain.

Joo niin ja kun siinä otettiin aina semmonen perusta mistä se keskustelu lähti...oli joku esine tai aihe tai sillälailla se saatiin aina.

## 5.6 Ystäväpiiri-ryhmän itsenäinen jatkaminen

Ystäväpiirin tavoitteena on jatkaa ohjattujen ryhmäkertojen jälkeen, joko itsenäisiä kokoontumisia tai keskinäistä yhteydenpitoa. Jotta tavoite toteutuisi, tulee ohjaaja parin pyrkiä vetäytymään ryhmäprosessin edetessä ja siirtää vastuuta ryhmälle tapaamisten edetessä. Vetäytyminen edellyttää ryhmäläisiin luottamista ja vastuunjakamista. (Jansson 2009: 29.)

Mahdollisuus itsenäisiin tapaamisiin oli kolmen osallistujan mielestä epätodennäköistä ilman ohjaajan läsnäoloa ja he ilmaisivat tarvitsevansa ohjaajan kokoontumisiin. Kaksi osallistujaa ilmaisi itsenäisten tapaamisten olevan mahdollisia.

Niin, ne kaks kertaa ku se ei ollu, tosin mä nyt olin lääkäreissäkin, oli meinoa, mut ei ollu kyllä mitään ku mä tiesin ettei siellä ohjaajaa oo kuitenkaan ja siellä sitten ollu ku kaks loppujen loppuks.

Mielellään vaan ohjaajan kanssa, mä sanoin sen jo tuolla kokouksessa, sanoin viimeksi kun me kokoonnuttiin, ettei se ole ollenkaan sama jos ei ole ohjaajaa, jos sinne ny mennään noin kylmiltee, ei siinä luoda semmosta samanlaista henkeä, se että siinä on joku henkilö joka ottaa sen asiakseen, alustaa sen meiningin, ei oo sama.

Näiden tulosten perusteella voidaan päätellä suurimman osan osallistujista kokevan ystäväyhtymisen alkaneen ja ryhmän tukeneen ystäväyhtymisessä. Osallistujien mukaan toiminta ryhmässä auttoi keskustelun syntyymiseen sekä tutustumiseen. Osallistuminen toimintaan tuo vaihtelua ja säännöllisyyttä elämään sekä toiminta koetaan myöskin virkistävänä.

## 6 Johtopäätökset

Opinnäytetyön tarkoituksena on ollut selvittää miten Ystäväpiiri-toimintaan osallistuminen on tukenut ystävystymisessä. Teemahaastattelujen perusteella tutkimuskysymykseen saatiin vastaus, josta voidaan päätellä Ystäväpiiri-toimintaan osallistumisen tukevan ystävystymistä. Tässä luvussa tarkastellaan aineistosta nousseita tuloksia seuraavassa järjestyksessä: **yksinäisyys, ystävystyminen, osallistumisen merkitys, ohjaajan merkitys, toiminnan merkitys ja itsenäinen jatkaminen**. Teemoja tarkasteltiin siitä näkökulmasta, miten ne voivat tukea ystävystymistä sekä miten osallistuminen, ohjaajan merkitys ja yksinäisyys ovat voineet vaikuttaa ystävystymiseen.

Opinnäytetyössä haastateltiin osallistujia kahdesta erityyppisestä Ystäväpiiri-toimintaryhmästä. Yhdistävänä tekijänä osallistujilla oli kaikkien kokema **yksinäisyyden tunne**. Kuitenkaan yli puolet osallistujista eivät kokeneet yksinäisyyttä ongelmalliseksi vaan se kuuluu osana heidän tämänhetkistä elämäntilannetta. He ovat myös saattaneet joutua sopeutumaan puolison tai ystävien poismenoon. Omassa kodissaan asuvat osallistujat ilmaisivat kärsivänsä yksinäisyydestä ja kertoivat kaipaavansa juttuseuraa. Osallistujat kertovat lasten ja lastenlasten elävän omaa elämäänsä, eivätkä oleta heidän olevan mukana jokapäiväisessä arjessa. Keskinäinen jakaminen ja vertaistuki ovat tärkeitä asioita yksinäisyyttä tuntevien ihmisten ryhmissä. Yksinäisyydestä avoimesti keskusteltaessa helpottaa huomata, ettei asian kanssa ollakaan yksin.

Osallistujien elinympäristöt eroavat toisistaan. Ensimmäiseksi haastatellun ryhmän osallistujat asuivat palvelutalossa ja ryhmä kokoontui palvelutalon omissa tiloissa. Toisen haastatteluryhmän osallistujat asuivat itsenäisesti omissa kodeissaan ja Ystäväpiiri-ryhmän tapaamispaikka oli palvelukeskuksen tiloissa. Palvelutalossa asuvien sosiaalinen ympäristö tarjosi mahdollisuuksia vuorovaikutukseen ja sosiaalisiin tilanteisiin, koska heillä oli mahdollisuus tavata tuttuja yhteisissä tiloissa, kuten ruokalassa ja palvelutalon omissa tapahtumissa. Omassa kodissa asuvien osallistujien oli lähdeittävä kodin ulkopuolelle tavatakseen muita ihmisiä ja tapaamiset eivät olleet sattumanvaraisia vaan suunniteltuja. Lähdekirjallisuudessa määritellään ympäristöön kuuluvan fyysisen, sosiaalisen, kulttuurisen, taloudellisen ja poliittisen ympäristön. Näillä tekijöillä on vaikutusta yksilön motivaatioon, yhteisössä toimimiseen ja toiminnalliseen suoriutumiseen. Ympäristö voi myös estää tai mahdollistaa toimimisen. Ympäristön sosiaaliset ja fyysiset olosuhteet muodostavat yksilön toimintaympäristön. (Kielhofner 2008: 86–87.)

Ystäväpiiri-ryhmään osallistuneet kokevat eriasteista ystäväystymistä. **Ystäväystyminen** ja sen kokeminen on jokaisen henkilökohtainen asia. Toisille pintapuolinen tutustuminen riittää ystäväystymiseen, mutta toiset kutsuvat ystäväkseen ihmistä kenelle voivat uskoutua ja kertoa luottamuksellisia asioita. Suurin osa osallistujista kokee ystäväystymisen alkaneen Ystäväpiiri-toiminnan aikana. Tuloksista käy ilmi ryhmän hyödyttäneen kaikkia osallistujia ystäväystymisessä. Voitaisiin päätellä, että ystäväystymisessä on tapahtunut kehitystä myönteiseen suuntaan.

Ystäväpiiriin osallistuminen on ryhmäläisten mielestä rohkaissut tutustumaan uusiin ihmisiin. Monet osallistujista toivat haastatteluissa esille keskustelun tärkeyden ryhmätoiminnassa. Tästä voidaan päätellä keskustelun olevan väline ystäväystymiselle sekä sosiaaliselle kanssakäymiselle. Uusien ystäväyysuhteiden luominen tukee ja vahvistaa yksinäisen ihmisen selviytymistä arjessa. Ikääntyneen ihmisen jaksamista ystävä voivat tukea tuomalla iloa arkeen ja mahdollistamalla arjesta irtautumisen keskustelun avulla (Kan – Pohjola 2012: 25).

Ystävyys-sanaa ei ole helppoa määrittää yksiselitteisesti, sillä ihmiset käsittävät ystävä sanan erilailla. Ystävydestä puhuminen voi olla useimmille haasteellista, koska se on jokaiselle henkilökohtainen asia ja ystävien kaipuun myöntäminen voi olla vaikeaa. Näistä syistä johtuen haastateltavien vastauksista on vaikea päätellä millaista ystäväystymistä on tapahtunut ja oliko sitä tapahtunut. Joillekin ystäväystyminen voi tarkoittaa kuulumisten vaihtamista eikä sen tarvitse olla sen syvempää ja luottamuksellisempaa. Osallistujat eivät selkeästi ilmaisseet, miten ryhmän ohjaajat olisivat voineet tukea ystäväystymisessä.

Haastattelujen ja tulosten perusteella kaikki ryhmän osallistujat olivat sitoutuneita Ystäväpiiri-toimintaan. Sitoutuminen ilmeni **säännöllisenä osallistumisena ryhmään** ja seuraavan tapaamiskerran odottamisena. Ystäväpiiri-toiminnan kiinteä ryhmämuoto edesauttaa ja tukee sitoutumista ryhmään, osallistujan oppiessa tuntemaan muut ryhmäläiset sekä heidän tapansa toimia. Lähtökohtana osallistumiselle oli useimpien mukaan juttuseuran tarve, vaihtelun saaminen omaan elämään ja seuran kaipuu. Muiksi syiksi osallistumiselle mainittiin ohjaajan pyyntö, tottumus osallistua erilaisiin toimintoihin sekä mahdollisen ystävä saaminen.

Kaikkien osallistujien vastauksista voidaan päätellä osallistujien saaneen Ystäväpiiri-toimintaan osallistumisesta uusia vuorovaikutussuhteita ja sosiaalista elämää sekä se

on lisännyt osallisuuden tunnetta kuulumalla tähän ryhmään. Osallistumisen myötä ryhmän jäsenille saattaa olla helpompaa osallistua muihin ryhmiin tai toimintoihin ja ryhmässä mukana oleminen on voimaannuttanut heitä. Kielhofnerin (2008) mukaan toimintaan osallistumiseen vaikuttaa tottumus, tahto ja ympäristön olosuhteet. Lisäksi ihmisen omat motiivit, roolit, tavat, kyvyt ja rajoitteet vaikuttavat osallistumiseen ja siihen sitoutumiseen. Ympäristö, jossa ihminen toimii, voi joko mahdollistaa tai estää osallistumista. (Kielhofner 2008: 102.)

Toiminnallinen osallistuminen sisältää tekemistä, joilla on henkilökohtaista tai sosiaalista merkitystä ihmiselle (Kielhofner 2008: 102). Aineistossa toiminnallinen osallistuminen ilmeni haastateltavien sitoutumisena toimintaan. Toiminnalliseen osallistumiseen vaikuttaa myös tahto, tottumus, ympäristön olosuhteet ja suorituskyky (Kielhofner 2008: 102). Kun osallistujat saivat olla mukana vaikuttamassa toimintaan, lisäsi se heidän toiminnallista osallistumista. Osalla osallistujista oli taustalla harraste- ja yhdistystoimintaa, joten heillä oli halu vaikuttaa asioihin ja jatkaa totuttua tapaa.

Kolme haastateltavista olivat olleet aktiivisesti yhdistystoiminnassa, toimineet luottamusmiehenä tai osallistuneet harrasteryhmiin. Heille ryhmään osallistuminen oli luontevaa aiemman aktiivisuuden vuoksi. Kahdella osallistujalla ei ollut aiempaa taustaa ryhmiin osallistumisesta. Heille ryhmässä käymisestä muodostui viikoittainen tapa ja he odottivat seuraavaa tapaamiskertaa. Kun tottumusta uhkaa joku muutos ja/tai ympäristön muutos, ihminen menettää kaiken sen, mikä on antanut turvallisuutta, jatkuvuutta ja helppoutta (Kielhofner 2008: 64). Myös ryhmän loppuminen saattaa aiheuttaa osallistujille tyhjiön, kun totuttu tapa muutaman kuukauden ajalta loppuu.

Tuloksista käy ilmi ohjaajan roolilla, persoonalla ja ammattitaidolla olevan huomattava vaikutus ryhmän toimintaan. Tästä voidaan päätellä **ohjaajalla** olevan suuri **merkitys** ryhmään osallistumiselle, ryhmässä toimimiselle ja ystävystymiselle. Ohjaajan taidot korostuvat toimintojen suunnittelussa ja toteutuksessa. Ohjaajalla tulisi olla kyky huomioida kaikki osallistujat tasavertaisina toimijoina ryhmässä, mukauttaa toiminnot käytettävissä olevaan tilaan ja ottaa huomioon osallistujien toimintakyky. Ohjaajan tuki korostuu ryhmäläisiin luottamisena, tilan ja vastuun antamisena sekä tilanteen salliessa vetäytymisenä taka-alalle. Ohjaajan tehtävänä on tarjota ryhmälle rakenne ja auttaa energian liikkuvuudessa ryhmässä. Ryhmän luonne ja kypsyytaso vaikuttavat ohjaajan rooliin. Ohjaajalla tulee olla kyky mukauttaa oma tyyli ryhmän jäsenten valmiuteen olla toimijoina, mikä edellyttää ohjaajalta tilannejohtajuutta. (Borg – Bruce 1991: 117.)

Tilannejohtajuudessa on kolme erilaista tyyliä. Kertovan tyylin (telling style) ohjaajan tehtävänä on antaa selkeät ohjeet, valita ja valvoa toimintoja, sekä luoda rajat ja säännöt ryhmälle. Myyvän tyylin (selling style) ohjaajan tehtävänä on organisoida ryhmää, ohjeiden antaminen ja rajojen luominen, sekä ryhmäläisten innostumisen tukeminen ja halutunlaisen käyttäytymisen vahvistaminen. Osallistuvan tyylin (participating style) ohjaajan tehtävänä on osallistaa ryhmäläiset ohjaajan kanssa päätöksentekoon, jolloin ohjaajan tärkein tehtävä on tukea toimintaa ja kommunikaatiota. (Borg – Bruce 1991: 120.) Haastatteluista käy ilmi ohjaajien käyttävän osallistuvaa ja myyvää tyyliä ohjauksessa. Tuloksista ilmenee myös ohjaajan välittäminen, joka näkyy tuen tarjoamisena, kehumisena ja hyväksymisenä.

Tulosten ja haastattelujen perusteella voidaan päätellä keskustelun olevan osallistujille tärkeää ja edesauttavan ystävystymistä. Monet osallistujat ilmaisivat tekemisen helpottavan keskustelua ja yhteinen **toiminta toimi perustana** keskustelun syntymiselle. Näin ollen tärkeintä ryhmässä ei aina ollut toiminnan muoto, vaan yhdessä tekeminen. Osallistujien haastatteluista tulee esille toimintoihin vaikuttamisen olleen mahdollista etukäteen. Kuitenkaan ryhmäläisten esiin tuomia toimintoja ei kaikkien mielestä riittävästi otettu huomioon, eivätkä ne suurelta osin toteutuneetkaan. Lisäksi osallistujat kokivat tärkeäksi muiden osallistujien huomioonottamisen toimintoja valittaessa.

Kielhofnerin (2008) mukaan tahto on perusteena toimintaan motivoitumiseen ja toimintoihin valitsemiseen. Tahto näyttäytyy osallistujien haluna toimia ja vaikuttaa toimintoihin valintoja tekemällä. Osallistujat valitsevat sellaisia toimintoja, joihin heillä on kykyjä, kokevat mielekkäiksi ja tärkeiksi, sekä tuottavat nautintoa ja tyytyväisyyttä.

Kun ihminen löytää toiminnasta merkityksen, toiminnan tarkoituksellisuus on mahdollista. Toisin sanoen, jos ihminen löytää tilanteesta jotain järkeä, hän haluaa tehdä sille jotakin. Tarkoitus tarjoaa energian toiminnalliselle suoriutumiselle. Tarkoitus, kuten merkityskin ovat subjektiivisia kokemuksia eikä niitä voi ulkopuolinen objektiivisesti tarkastella. Tarkoitus ja merkitys ovat ihmisen itsensä sisällä. Ihminen voi selittää mikä tarkoitus tai merkitys asioilla on, mutta kukaan muu ei voi tuntea sitä samalla tavalla kuin ihminen itse. (Kramer – Hinojosa – Royeen 2003: 106.)

Palvelutalossa asuvien osallistujien tuloksista ilmenee heidän toivovan ja tarvitsevan ohjaajan tukea **itsenäisissä tapaamisissa**. Ystäväpiiri-ryhmätapaamiset olivat haas-

tattelujen aikaan loppuneet ja kahteen ensimmäiseen itsenäiseen tapaamiseen oli osallistunut kaksi ihmistä. Jatkossa itsenäiset tapaamiset ovat kerran kuussa ja ohjaajana toimii vapaaehtoistyöntekijä. Tapaamispaikkana on palvelutalon oma kokoontumistila. Myös kotona asuvat osallistujat uskovat ja haluavat itsenäisten ryhmätapaamisten jatkuvan. Ystäväpiiri-toiminnan tapaamisten päättyminen jättää ”tyhjän aukon” viikkorytmiin. Osallistujat olivat haastattelujen tekohetkellä suunnitelleet ensimmäisen tapaamisen, eivätkä nähneet esteitä sen toteutumiselle.

## 7 Pohdinta

Toimintaterapian keskeinen peruseräite on asiakaslähtöisyys. Asiakas on oman elämänsä asiantuntija ja asiakkaan ilmaisemat tavoitteet ja tarpeet sekä asiakkaan tekemät päätökset ja valinnat ovat lähtökohtina. Asiakas ja terapeutti asettavat yhdessä tavoitteet terapialle. Ystäväpiiri-toiminnan toteuttamisen lähtökohtana on asiakaslähtöisyys ja tässä yhteydessä se tarkoittaa ryhmäläisen olevan kaiken toiminnan ytimessä (Jansson 2012: 16). Ystäväpiiri-toimintaan osallistuminen on vapaaehtoista ja osallistumisessa huomioidaan asiakkaan elämäntilanne, tahto ja motivaatio. Toiminta on tavoitteellista ja toimintojen avulla pyritään vuorovaikutuksen syntyymiseen osallistujien kesken. Osallistujat voivat vaikuttaa toimintaan tuomalla esille omia mielenkiinnon kohteita ja näkemyksiä ryhmän toimintoja suunniteltaessa.

Opinnäytetyön teoreettisena lähtökohtana on inhimillisen toiminnan malli, joka on keskeinen toimintaterapian teoria malli ja se korostaa asiakaslähtöisyyttä. Asiakas nähdään ainutlaatuisena ja lähtökohtana on toimintaterapeutin keskittyminen asiakkaaseen. Se fokusoii toimintaterapeutin näkemään asiakkaan ainutlaatuisena yksilönä ja auttaa ymmärtämään paremmin ihmisen motivoitumista toimintaan, toiminnan jäsentymistä sekä ihmisen ja ympäristön välistä vuorovaikutusta. Mallin käsitteet auttavat toimintaterapeuttia ymmärtämään asiakkaan elämäntilannetta ja omaa näkemystä. (Kielhofner 2008: 1, 3, 5.) Mallin ajatusmaailma sopii hyvin yhteen Ystäväpiiri-toiminnan kanssa.

Opinnäytetyön tavoitteena oli saada osallistujien omakohtaisia kokemuksia Ystäväpiiri-toiminnasta ja sen vaikutuksesta ystäväyhtymiseen. Tavoitteena oli saada ikäänntyneiden ihmisten oma ääni kuuluviin, jotta voidaan tarkastella toiminnan vaikuttavuutta. Tutkimuskysymykseen haettiin vastausta teemahaastatteluilla. Haastattelusta saatu aineisto analysoitiin sisällönanalyysillä, mikä on laadullisen tutkimuksen menetelmä. Sisällönanalyysillä saadaan tietoa tutkimuksen kohteena olevasta ilmiöstä ja sen avulla voi kuvata kohteena olevaa tekstiä.

Tuloksista voidaan päätellä Ystäväpiiri-toiminnasta olevan hyötyä ystäväyhtymisessä ja se oli rohkaissut jokaista osallistujaa tutustumaan uusiin ihmisiin. Mietimme, pitäisikö ryhmässä tapahtuvia toimintoja muokata vielä enemmän sellaisiksi, että ne tukisivat osallistujien mahdollisuuksia solmia uusia ystäväyhtymisiä. Yksinäisyyteen liittyvien teemojen lisäksi ryhmäkerroilla voitaisiin keskustella hyvän ystävän tunnusmerkeistä



sekä tehdä toimintoja, joiden avulla voisi oppia tuntemaan toisia syvemmin. Janssonin mukaan Ystäväpiiri-toiminta koulutuksessa perehdytään ryhmän ohjaamiseen sekä ryhmädynamiikkaan (Jansson 2009: 15–16). Tämä näkyi haastateltavien vastauksissa motivaationa ja haluna sitoutua ryhmään.

Kerätyn aineiston perusteella voidaan olettaa Ystäväpiiri-toimintaan osallistuvien eri lähtökohtien kuten asuinympäristön tai toimintakyvyn vaikuttavan toimintaan osallistumiseen ja ystävystymiseen. Kielhofnerin (2008) mukaan osallistuminen johonkin ryhmään tai toimintaan on yhtä tärkeää kaikissa ikävaiheissa ja se on ihmisen hyvinvoinnin kannalta välttämätöntä ja tavoiteltavaa. Sosiaalinen aktiivisuus pienentää kognitiivisen heikkenemisen, toiminnanvajeen, masentuneisuuden, dementiaan sairastumisen, kuolleisuuden ja laitoshoitoon sijoittumisen riskiä. Ikääntyneen ihmisen kokemaan terveyteen sosiaalinen osallistuminen vaikuttaa myönteisesti. (Lyyra – Pikkarainen – Tiikkainen 2007: 73.)

Janssonin tutkimuksessa (2012) puolet vastaajista ystävystyivät jonkun ryhmään osallistuneen kanssa Ystäväpiiri-toiminnan aikana sekä pitivät yhteyttä johonkin ryhmäläiseen. Yli puolet ryhmistä jatkoivat tapaamisia ohjattujen ryhmätapaamisten päätyttyä. Ryhmäläisten ystävyysuhteissa ei tilastollisesti tapahtunut merkittävää muutosta Ystäväpiiri-toiminnan aikana, kun niitä tarkasteltiin yhteydenpidon säännöllisyyden suhteen, eikä myöskään ystävien tapaamisessa, kun niitä tarkasteltiin suhteessa osallistujan odotuksiin. Opinnäytetyömme tulos on samansuuntainen kuin Janssonin (2012) tutkimuksessa. Haastattelimme osallistujia kahdesta ryhmästä, joista toinen jatkoi itsenäisiä tapaamisia. Tulosten perusteella neljä viidestä koki jonkinasteisen ystävystymisen alkaneen. Tarvittaisiin kuitenkin seurantatutkimus, jotta saataisiin selville syvenikö ystävyys ryhmäläisillä ja näin vertailutietoa Janssonin (2012) tutkimuksen kanssa.

Lehtosen ja Rytlyn (2007) opinnäytetyössä saatiin selville samansuuntaisia tuloksia itsenäisistä tapaamisista ja ystävystymisestä kuin tässä opinnäytetyössä; ryhmäläiset olivat ystävystyneet ryhmätoiminnan aikana ja aikoivat jatkaa itsenäisiä tapaamisia. Ystävystymisen suhteen yksi osallistuja kertoo ryhmässä olleen kollektiivinen ystävyden tunne ja toinen ei halua hukata alkanutta ystävyttä. Edellä mainituista voidaan päätellä opinnäytetyömme tuloksien vahvistavan aikaisempia tutkimuksia ja opinnäytetöitä, joita aiheeseen liittyen on tehty.

Haastateltavien löytäminen opinnäytetyöhön osoittautui haasteeksi ja se pienensi aineistoamme alkuperäisistä suunnitelmista. Haastavaksi osoittautui myös opinnäytetyöprosessissa teemahaastattelurungon tekeminen. Teemojen vielä tarkemmalla etukäteissuunnittelulla olisi teemahaastattelurungon sisältö voinut muodostua erilaiseksi, mikä olisi voinut vaikuttaa myös haastatteluista kerättyyn aineistoon. Jälkikäteen ajateltuna meidän olisi pitänyt käyttää enemmän aikaa teemahaastattelurungon muodostamiseen.

Aineiston analyysimenetelmän valinta oli myös yksi haasteellinen vaihe opinnäytetyöprosessissa. Tämä vaati tekijöiltä eri analyysimenetelmiin perehtymistä, kriittistä ajattelua ja keskinäistä vuoropuhelua. Erilaisten analyysimenetelmien tarkastelun jälkeen päädyttiin käyttämään teoriaohjaavan sisällönanalyysin sijasta aineistolähtöistä sisällönanalyysiä. Aineistolähtöinen sisällönanalyysi valikoitui, sillä teemat nousivat aineistosta eikä opinnäytetyön teoria määritellyt tai ohjannut vahvasti aineistoa. Opinnäytetyön kirjoittamiseen ja tekstin hiomiseen olisi jäänyt enemmän aikaa, jos kirjoittaminen olisi aikataulutettu paremmin. Aineiston analyysin eri vaiheet on kirjoitettu auki ja ne on koottu taulukoksi. Analyysin aikana alkuperäisiin teksteihin jouduttiin palaamaan, jotta saatiin mahdollisimman hyvä käsitys siitä mitä haastateltavien vastauksista ilmenee. Analyysin tuloksia tarkasteltiin yhdessä ja niistä käytiin keskustelua, joiden pohjalta tehtiin päätelmät.

Laadullisen tutkimuksen luotettavuuden arvioinnissa ei katsota olevan yhtä yksiselitteistä ohjetta. Tutkimusta arvioidaan aina yhtenä kokonaisuutena. Tutkimuksen luotettavuus perustuu tutkijan toiminnan, arvioinnin ja näytön varaan. (Tuomi – Sarajärvi 2006: 140.) Tutkimuksen luotettavuutta pyritään parantamaan niin, että tietoa kerätään eri lähteistä ja verrataan eri lähteistä kerättyä tietoa omaan tulkintaa tai tarkastellaan tuottaako eri tietolähteet toisiaan tukevia tuloksia. (Kananen 2014: 152). Laadullisen tutkimuksen luotettavuutta parantaa tekijän selkeä kertomus tutkimuksen toteutuksesta. Tarkkuus pitää sisällään tutkimuksen kaikki vaiheet. Aineiston tuottamisen eri vaiheet tulee kertoa selvästi ja totuudenmukaisesti. (Hirsjärvi – Remes – Sajavaara 2007: 227.) Opinnäytetyön eri vaiheita ja valittuja ratkaisuja on pyritty kuvaamaan työn alkuvaiheesta loppuun saakka. Näin ollen lukijan on helppo seurata opinnäytetyön toteutumista seikkaperäisesti. Tulosten yhteyteen on lisätty haastattelusitaatteja, jotka luonnollisesti lisäävät analyysin ja tulosten läpinäkyvyyttä. Lisäksi tarkastelun luotettavuutta tukee litteroinnin puhtaaksikirjoittaminen sellaisina kuin ne on haastattelussa sanottu.

Opinnäytetyön luotettavuutta saattaa heikentää haastateltavan halu antaa sosiaalisesti miellyttäviä vastauksia. Haastateltava voi myös haluta esiintyä hyvänä kansalaisena, paljon tietävänä sekä kulttuuri persoonana että moraaliset että sosiaaliset velvollisuudet täyttävänä ihmisenä. (Hirsjärvi – Remes – Sajavaara 2007: 201–202.) Opinnäytetyön luotettavuutta saattoi heikentää haastateltavien mieltymys ja auttamisen halu ohjaajaa kohtaan. Lisäksi ikäryhmän, johon haastateltavat kuuluvat, saattaa olla vaikea antaa rakentavaa tai negatiivista palautetta.

Näyttöön perustuva työote on ollut koulutuksen aikana paljon esillä ja tämän opinnäytetyön myötä työkentälle saadaan hieman lisää näyttöön perustuvaa tietoa. Sosiaali- ja terveysministeriön Ikäihmisten palvelujen laatusuosituksen mukaan ikääntyneiden ihmisten pitäisi päästä mukaan heille suunnattujen palvelujen suunnitteluun (sosiaali- ja terveysministeriö 2013). Tämän opinnäytetyön kautta osallistujat ovat tuoneet esiin omia näkökulmiaan ja kehittämisideoitaan. Näin osallistujat voivat edesauttaa ikääntyneiden palvelujen laadun, sisällön sekä vaikuttavuuden kehittämistä, jotka sisältyvät myös ikäihmisten palvelujen laatusuositukseen.

Yhdeksi kehittämisideaksi voitaisiin nostaa kokemusasiantuntijoiden käyttö Ystäväpiiri ohjaajien koulutuksessa. Kokemusasiantuntijoina toimisivat jo aiemmin Ystäväpiiri-toimintaan osallistuneet vapaaehtoiset ikääntyneet. Näin koulutettavat ohjaajat saisivat asiakkaiden mielipiteitä ja kokemuspohjaista näkökulmaa ryhmän ohjaukseen. Opinnäytetyötä tehdessä nousi ajatus, voisiko Ystäväpiiri-ryhmäkertoja lisätä, jolloin ystävystymiselle jäisi enemmän aikaa. Lisäksi Ystäväpiiri-toimintaa olisi mahdollista kehittää käyttämällä sellaisia toimintoja, jotka tukevat ystävystymistä. Nämä ystävystymistä edistävät toiminnot voitaisiin koota valmiiksi toiminto-paketiksi, joista osallistujat voisivat yhdessä valita heille sopivimmat. Tämä toiminto-paketti olisi valmiiksi testattu koeryhmässä, jotta ryhmäläiset hyötyisivät siitä ja ohjaaja saisi siitä hyvän työvälineen käyttöönsä. Toiminto-pakettia voisi käyttää ryhmissä, joissa osallistujien on vaikeaa ilmaista tai keksiä sopivia toimintoja esimerkiksi muistihäiriöiden vuoksi.

Yhtenä jatkotutkimuksen aiheena voisi olla edellä mainittu toiminto-paketin suunnittelu ja sen testaus ohjaamalla koeryhmää. Olisi hyödyllistä selvittää onko valmiilla toiminto-paketilla vaikutusta ystävystymisen kehittymiseen ja toisiko se lisää struktuuria ryhmänohjaukseen? Mielenkiintoista voisi olla myös tarkastella seurantatutkimuksen tulosten avulla, onko ystävystyminen edennyt ystävyudeksi ryhmän jatkettua itsenäisiä tapaamisia?

Kaiken kaikkiaan pienryhmätyöskentely on ollut antoisaa ja hyödyllistä opinnäytetyön tekijöille, sillä keskustelun ja yhteisten pohdintojen myötä opinnäytetyöhön on saatu erilaisia näkökulmia ja tulkintoja moniin asioihin. Tutkimuskysymyksen pitäminen mielessä koko opinnäytetyöprosessin ajan oli ensisijaisen tärkeää tulosten kannalta. Yhteenvetona voidaan todeta tämän opinnäytetyöprosessin kasvattaneen meitä ammatillisesti, lisänneen osaamista käyttämäämme taustateoriaan ja tutkimusmenetelmiin. Opinnäytetyön tekemisen tiedettiin olevan pitkä ja suuritöinen prosessi, joka on opettanut sopeutumaan pitkäjänteiseen työskentelyyn ja ottamaan vastuuta työn valmistumisesta. Näistä taidoista on hyötyä tulevaisuuden työelämässä.

## Lähteet

Borg, Barbara – Bruce, Mary Ann 1991. The Group System. The Therapeutic activity Group in Occupational Therapy. Thorofare: SLACK Incorporated.

Christiansen, Charles H. – Baum Carolyn – Bass-Haugen, Julie (Edit.) 2005. Occupational Therapy. Performance, Participation, and Well-Being. New Jersey: SLACK Incorporated.

Eloranta, Tuija – Punkanen, Tiina 2008. Vireään vanhuuteen. Helsinki: Kustannusosa-  
keyhtiö Tammi.

Farin, Katja – Kämäräinen, Hanne – Luukkonen, Päivi 2011. "Ystävyys on kallein aarre, se ei sammu milloinkaan". Ystäväpiiri-ryhmätoiminta palvelutalossa asuvien ikäihmisten psyykkisen hyvinvoinnin tukena. Opinnäytetyö. Jyväskylän ammattikorkeakoulu. Sosiaali-, terveys- ja liikunta-ala. Toimintaterapian koulutusohjelma. Verkkodokumentti. <<http://www.theseus.fi/xmlui/handle/10024/39398>> Luettu 3.12.2014.

Hagedorn, Rosemary 2000. Tools for Practice in Occupational Therapy. A Structured Approach to Core Skills and Processes. London: Hartcourt Publishers Limited.

Hautala, Tiina – Hämäläinen, Tuula – Mäkelä, Leila – Rusi-Pyykönen, Mari 2011. Toiminnan voimaa. Toimintaterapia käytännössä. 1.-2. painos. Helsinki: Edita Publishing.

Heikkinen, Eino – Jyrkämä, Jyrki – Rantanen, Taina (toim.) 2013. Gerontologia. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.

Hirsjärvi, Sirkka – Hurme, Helena 2001. Tutkimushaastattelu. Teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Helsinki: Yliopistopaino.

Hirsjärvi, Sirkka – Remes, Pirkko – Sajavaara, Paula 2007. Tutki ja kirjoita. 15.-17. painos. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Hirsjärvi, Sirkka – Remes, Pirkko – Sajavaara, Paula 2012. Tutki ja kirjoita. 15.-17. painos. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Holma, Tupu (toim.) 2003. Toimintaterapianimikkeistö. Helsinki: Suomen Kuntaliitto & Suomen Toimintaterapeuttiliitto ry.

Ijäs, Kirsti 2006. Ikääntyvän ihmissuhteet. Helsinki: Kirjapaja Oy.

Jansson, Anu (toim.) 2012. Ystäväpiiri - Yhdessä elämyksiä arkeen. Psykososiaalinen ryhmätoiminta ikäihmisten yksinäisyyden lievittäjänä. Helsinki: Vanhustyön keskusliitto, Centralförbundet för de gamlas väl ry.

Jansson, Anu 2009. Ystäväpiiri – yhdessä elämyksiä arkeen. Projektiraportti. Ryhmät toimiviksi 2006-2008. Helsinki: Vanhustyön keskusliitto, Centralförbundet för de gamlas väl ry.

Jansson, Anu 2012. Psykososiaalisen ryhmätoiminnan yhteys iäkkäiden ihmisten yksinäisyyden lievittymiseen ja ystävystymiseen. Tutkimus Ystäväpiiri-toiminnasta. Gerontologian ja kansanterveyden pro gradu -tutkielma. Jyväskylän yliopisto. Terveystieteiden laitos. Verkkodokumentti.

<<https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/40422/URN%3ANBN%3Afi%3Aju-201211243066.pdf?sequence=1>>. Luettu 20.11.2014.

Kan, Suvi – Pohjola, Leena 2012. Erikoistu vanhustyöhön. Kolmas painos. Helsinki: Sanoma Pro Oy.

Kananen, Jorma 2014. Toimintatutkimus kehittämistutkimuksen muotona. Miten kirjoitan toimintatutkimuksen opinnäytetyönä? Jyväskylän Ammattikorkeakoulun julkaisusarja. Jyväskylä: Jyväskylän ammattikorkeakoulu.

Kannisto, Ulla – Usvajärvi, Riitta 2009. Yksinäisyyden tunteen lievittyminen Ystäväpiiri-ryhmätoiminnan tuloksena Janakkalassa – Tutkimus ryhmään osallistuneiden vanhusien kokemuksista. Opinnäytetyö. Hämeen ammattikorkeakoulu. Sosiaalialan koulutusohjelma. Verkkodokumentti. Luettu 3.12.2014.

Kettunen, Reetta – Kähäri-Wiik, Kaija – Vuori-Kemilä, Anne – Ihalainen, Jarmo 2009. Kuntoutumisen mahdollisuudet. 4. painos. Helsinki: WsoyPro.

Kielhofner, Gary 2008. Model Of Human Occupation. Theory and application. Fourth Edition. Baltimore and Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins, a Wolters Kluwer business.

Kopakkala, Aku 2011. Porukka, jengi, tiimi. Ryhmädynamiikka ja siihen vaikuttaminen. Helsinki: Edita Prima Oy.

Koskinen, Simo – Aalto, Leena – Hakonen, Sinikka – Päivärinta, Eeva 1998. Vanhustyö. Helsinki: Vanhustyön keskusliitto - Centralförbundet för de gamlas väl ry.

Kramer, Paula – Hinojosa, Jim – Royeen, Charlotte Brasic 2003. Perspectives in Human Occupation. Participation in Life. Baltimore and Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins.

Kuikka, Anu 2015. Kuinka paljon Suomessa on yksinäisiä vanhuksia? Verkkodokumentti. Kirjoitettu 2.3.2015.

<[http://www.valli.fi/fileadmin/user\\_upload/Etsivae\\_mieli/Kuinka\\_paljon\\_Suomessa\\_on\\_yksinaeisiae\\_vanhuksia.PDF](http://www.valli.fi/fileadmin/user_upload/Etsivae_mieli/Kuinka_paljon_Suomessa_on_yksinaeisiae_vanhuksia.PDF)>. Luettu 4.10.2015.

Kylmä, Jari – Juvakka, Taru 2007. Laadullinen terveystutkimus. Helsinki: Edita Prima Oy.

Laki ikääntyneen väestön toimintakyvyn tukemisesta sekä iäkkäiden sosiaali- ja terveyspalveluista 28.12.2012/980. Oikeusministeriö. Verkkodokumentti. <<http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2012/20120980>>. Luettu 22.9.2015.

Laukkanen, Pia 2008. Toimintakyky ja ikääntyminen – käsitteestä ja viitekehyksestä päivittäistoiminnoista selviytymisen arviointiin. Teoksessa Heikkinen, Eino – Rantanen, Taina (toim.) 2008. Gerontologia. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim. 261-272

Leclair, Leanne L. 2010. Re-examining concepts of occupation and occupation-based models: occupational therapy and community development. Canadian Journal of Occupational Therapy 77 (1). 15-21.

Lehtonen, Mirva – Rytty, Heidi 2007. Tiistairyhmä – jossa voisi yksinäisyyteen käpertynyt ehkä oieta. Itsensä yksinäiseksi tunteville ikääntyneille tarkoitetun Ystäväpiiri - yhdessä elämyksiä arkeen -toiminnan pilottikokeilu Jyväskylässä. Opinnäytetyö. Jyväskylän ammattikorkeakoulu. Sosiaali- ja terveysala. Toimintaterapian koulutusala. Verkkodokumentti. <<http://publications.theseus.fi/bitstream/handle/10024/17917/TMP.objres.588.pdf?sequence=2>>. Luettu 11.11.2014.

Lonkainen, Kirsti 2009. Ystäväpiiri – yhdessä elämyksiä arkeen -toiminta muistisairaahan ihmisen tukena. Opinnäytetyö. Pohjois-Karjalan ammattikorkeakoulu. Sosiaalialan koulutusohjelma. Verkkodokumentti. Luettu 3.12.2014.

Lyyra, Tiina-Mari – Pikkarainen, Aila – Tiikkainen, Pirjo (toim.) 2007. Vanheneminen ja terveys. Helsinki: Edita Publishing Oy.

Mervilä-Puhakka, Katri 2015. Ystäväpiiri-ryhmäläisten toimijuus omatoimisessa ryhmässä. Opinnäytetyö. Metropolia ammattikorkeakoulu. Vanhustyön koulutusohjelma. Geronimi AMK. Verkkodokumentti. <<https://www.theseus.fi/handle/10024/89353>>. Luettu 17.8.2015.

Nurmi, Timo 2004. Gummeruksen Suuri Suomen kielen sanakirja. 3. painos. Helsinki: Timo Nurmi, Big Sur Oy ja Gummerus Kustannus Oy.

Pikkarainen, Aila 2013. Gerontologisen kuntoutuksen käsikirja, osa 1. Jyväskylä: Jyväskylän ammattikorkeakoulun julkaisuja -sarja.

Pitkälä, Kaisu – Routasalo, Pirkko – Kautiainen, Hannu – Savikko, Niina – Tilvis, Reijo 2005. Psykososiaalisen ryhmäkuntoutuksen vaikuttavuus. Geriatrisen kuntoutuksen tutkimus- ja kehittämishanke. Helsinki: Vanhustyön keskusliitto – Centralförbundet för de glömlas väl ry.

Polatajko, Helene J. – Backman, Catherine – Baptiste, Sue – Davis, Jane – Eftekhar, Parvin – Harvey, Andrew – Jarman, Jennifer – Krupa, Terry – Lin, Nancy – Pentland, Wendy – Laliberte Rudman, Debbie – Shaw, Lynn – Amoroso, Bice – Connor-Schisler, Anne 2007. Human occupation in context. Teoksessa Townsend, Elizabeth – Polatajko, Helene. Enabling Occupation II: Advancing an Occupational Therapy Vision for

Health, Well-being & Justice Through Occupation. Ottawa: CAOT Publication ACE. 38-61.

Sosiaali- ja terveysministeriö 2013. Laatusuositus hyvän ikääntymisen turvaamiseksi ja palvelujen parantamiseksi. Julkaisuja (STM): 2013:11. Verkkodokumentti. <<http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-00-3415-3>>. Luettu 21.9.2015

Sosiaali- ja terveysministeriö Tiedote 155/2015. <[http://stm.fi/artikkeli/-/asset\\_publisher/iakkaat-otetaan-mukaan-karkihankkeeseen-ideoimaan-palveluita.](http://stm.fi/artikkeli/-/asset_publisher/iakkaat-otetaan-mukaan-karkihankkeeseen-ideoimaan-palveluita.)>. Luettu 6.10.2015.

Tilastokeskus. Väestöennuste 2009–2060. Verkkodokumentti. Päivitetty 30.9.2009 <[http://www.stat.fi/til/vaenn/2009/vaenn\\_2009\\_2009-09-30\\_tie\\_001\\_fi.html](http://www.stat.fi/til/vaenn/2009/vaenn_2009_2009-09-30_tie_001_fi.html)>. Luettu 19.10.2015.

Townsend, Elizabeth – Helene, Polatajko 2007. Enabling Occupation II: Advancing an Occupational Therapy Vision for Health, Well-being & Justice Through Occupation. Ottawa: CAOT Publication ACE.

Townsend, Elizabeth (Editor) – Stanton, Sue – Law, Mary – Helene, Polatajko – Baptiste, Sue – Thompson-Franson, Tracey – Kramer, Christine – Swedlove, Fern – Brintnell, Sharon – Campanile, Loredana 2002. Enabling Occupation: An Occupational Therapy Perspective. Ottawa: CAOT Publication ACE.

Tuomi, Jouni – Sarajärvi, Anneli 2009. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Jyväskylä. Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Vallejo Medina, Aila – Vehviläinen, Sirpa – Haukka, Ulla-Maija – Pyykkö, Virpi – Kivelä Sirkka-Liisa 2007. Vanhusten hoito. 1.-3. painos. Helsinki: WSOY.

Vanhustyön Keskusliitto – Centralförbundet för de gamlas väl ry. n.d. Verkkodokumentti. <[http://www.vtkl.fi/fin/toimimme/ystavapiiri\\_toiminta/](http://www.vtkl.fi/fin/toimimme/ystavapiiri_toiminta/)>. Luettu 3.10.2015.

Vilka, Hanna 2005. Tutki ja kehitä. Helsinki: Hanna Vilka ja Kustannusosakeyhtiö Tammi.

World Health Organization 2004. Toimintakyvyn, toimintarajoitteiden ja terveyden kansainvälinen luokitus (ICF). 6. painos. Helsinki: Terveyden ja Hyvinvoinnin laitos.



## Tiedote haastateltaville



TIEDOTE

1(1)

Xx/xx/xx

Hei,

Olemme toimintaterapeutti opiskelijoita Metropolia Ammattikorkeakoulusta ja tulemme tekemään teille Vanhustyön keskusliiton Ystäväpiiri-toimintaan osallistujille haastattelun opinnäytetyötämme varten. Haastattelun tulemme tekemään muutaman viikon kuluttua Ystäväpiiri-ryhmän loppumisesta. Opinnäytetyömme aiheena on tutkia kuinka olette kokeneet Ystäväpiiri-toiminnan ja onko toiminnalla ollut vaikutusta ystävystymiseen.

Teidän Ystäväpiiri-ryhmänne valikoitui opinnäytetyömme kohteeksi sen perusteella, että ryhmänne ohjaajana toimii toimintaterapeutti. Tämä vaatii teiltä ainoastaan yhden haastattelukerran. Lopullisesta opinnäytetyöstä teidän henkilöllisyyttänne ei pystytä tunnistamaan.

Kiitos, kun olette suostuneet avuksemme!

Mukavia ryhmäkertoja toivottaen,  
Arja, Mari ja Saila

Yhteystiedot:

Arja Puhakka  
arja.puhakka@metropolia.fi  
puh. xxxxx

Mari Kallio  
mari.kallio@metropolia.fi  
puh. xxxxx

Saila Kuusisto  
saila.kuusisto@metropolia.fi  
puh. xxxxx

## Suostumuslomake haastateltaville



SUOSTUMUSLOMAKE

1(1)

Suostun haastateltavaksi Metropolia Ammattikorkeakoulun opiskelijoiden opinnäytetyötä varten, joka koskee Vanhustyön keskusliiton Ystäväpiiri-toimintaa ja sen vaikutuksia ystävystymiseen. Tämä Ystäväpiiri-ryhmä valikoitui opinnäytetyön haastattelukohteeksi siksi, että ohjaajana toimii toimintaterapeutti.

Tietoni ja vastaukseni käsitellään sekä esitetään opinnäytetyössä niin, että henkilöllisyyteni ei paljastu. Haastattelun tulokset raportoidaan ja julkistetaan opinnäytetyön muodossa. Haastattelu-aineistoni hävitetään opinnäytetyön valmistuttua.

Minulla on oikeus kieltäytyä ja vetäytyä tutkimuksesta missä tahansa vaiheessa eikä sillä ole haitallisia vaikutuksia asiakkuuteen tai palvelujen saantiin. Voin ilmoittaa kieltäytymisestä toimintaterapeutti xxxx xxxxxxxx.

Helsingissä \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ 2014

Haastateltavan allekirjoitus  
ja nimenselvennys

---

Opinnäytetyöntekijät

---

Arja Puhakka

---

Mari Kallio

---

Saila Kuusisto

## **Teemahaastattelun runko**

### **Alkukysymykset**

Tunsitko olevasi yksinäinen ennen Ystäväpiiri-ryhmään osallistumista?

Onko sinulla ystäviä Ystäväpiiri-ryhmän ulkopuolella? Jos on, niin miten pidät yhteyttä heihin tai tapaako heitä ja mitä teet heidän kanssaan? Kutsutteko ystäviä kotiinne?

Osallistuitko jokaiseen Ystäväpiiri-ryhmän tapaamiseen?

Montako kertaa kävitte Ystäväpiiri-toiminnassa ennen kuin saitte ystäviä?

### **Miten Ystäväpiirin toimintaan osallistuminen on tukenut ystäväystymisessä?**

Onko osallistuminen rohkaissut tutustumaan muihin asukkaisiin ja oletko saanut kenties heistä ystäviä?

### **Ystäväystyminen**

Oletko ystäväystynyt jonkun/joidenkin Ystäväpiiri-toimintaan osallistuvan kanssa? Oliko se helppoa?

Kuinka usein olette tavanneet ja missä? Mitä olette tehneet yhdessä?

Koittako ryhmän olevan hyödyllinen ystäväystymiseen? Jos oli, niin miten?

Onko mielestänne toiminta auttanut ystäväystymistä?

Onko jokin asia hankaloittanut ystäväystymistä ryhmässä?

Mikä ystävien saamisessa on haastavinta?

Mikä Ystäväpiiri-toimintaan osallistumisessa on helpottanut ystäväystymistä?

Miten ohjaaja voisi tukea ystäväystymistä?

### **Osallistuminen**

Mitä ryhmään osallistuminen on sinulle merkinnyt?

Osallistuitko ryhmään mielellään joka kerta?

Miksi päätit osallistua Ystäväpiiri-toimintaan?

Oletko aiemmin ollut muissa ryhmissä? Minkälaisia kokemuksia niistä on?

Millaisia osallistumismahdollisuuksia koet Ystäväpiiri-toiminnan tarjoavan sinulle?

Mikä ystävissä ja ystävyydessä on parasta?

Luuletteko että pidätte yhteyttä uusiin ystäviin jatkossa? Miten?

**Miten merkityksellisenä asiakkaat kokevat Ystäväpiirissä tapahtuvat toiminnot?**

Oletko pystynyt vaikuttamaan ryhmissä olevaan toimintaan? Miten? Jos et pystynyt vaikuttamaan, niin haittasiko se sinua?

Onko Ystäväpiiri-ryhmän toiminnot olleet sinulle mielekkäitä?

Mitä Ystäväpiiri on tuonut elämäsi?

Onko eri toiminnoilla ollut merkitystä? Mistä toiminnasta olette erityisesti pitäneet? Miksi?

Mistä toiminnasta ette pitäneet? Miksi?

Haluaisitteko jatkaa Ystäväpiiri-toimintaa itsenäisenä ryhmänä ilman ohjaajaa? Miksi ja miten?

Jos jatkatte osaatko kertoa mikä voisi tulla esteeksi tapaamisille? Mikä rohkaisee jatkamaan tapaamisia?