

Emma Kujala ja Pia Ylkänen

# YKSINÄISYYDEN KOKEMINEN PALVELUASUMISESSA

Selvitys asukkaiden kokemasta yksinäisyydestä  
litin Ehtookodissa

Opinnäytetyö

Vanhustyön koulutusohjelma

Marraskuu 2016



**KYAMK**  
University of Applied Sciences

<b>Tekijä/Tekijät</b>	<b>Tutkinto</b>	<b>Aika</b>
Emma Kujala ja Pia Ylkänen	Geronomi	Lokakuu 2016
<b>Opinnäytetyön nimi</b>		
Yksinäisyyden kokeminen palveluasumisessa Selvitys asukkaiden kokemasta yksinäisyydestä litin Ehtookodissa		55 sivua 3 liitesivua
<b>Toimeksiantaja</b>		
litin Ehtookotiyhdistys ry		
<b>Ohjaaja</b>		
Lehtori Merja Laitoniemi, toiminnanjohtaja Hannele Kääriäinen		
<b>Tiivistelmä</b>		
<p>Ikääntyvien yksinäisyys on ajankohtainen aihe. Väestön ikääntyminen ja hoidon keskittäminen kotiin ovat lisänneet aiheesta käytävää keskustelua. Myös muiden ihmisten ympäröimänä voi kokea yksinäisyyttä. Opinnäytetyössä on tuotu esiin palvelukeskuksissa asuvien yksinäisyyden kokemista ja etsitty keinoja sen ehkäisemiseen ja lievittämiseen asukkaiden kokemusten kautta.</p> <p>Työn tavoitteena oli selvittää yksinäisyyden kokemuksia litin Ehtookodin Ystäväpiiri-ryhmään osallistuneiden asukkaiden keskuudessa. Ystäväpiiri-ryhmään osallistui kahdeksan asukasta. Aineistoa kerättiin teemahaastatteluin. Vastaukset analysoitiin sisällönanalyysimenetelmää käyttäen. Tutkimus oli laadullinen, koska tarkoituksena oli tuoda esiin vastaajien omia kokemuksia. Asukkaiden kokemusten perusteella tuotettiin litin Ehtookodille kehitysehdotuksia, joiden pohjalta yhdistys voi ennaltaehkäistä ja lievittää yksinäisyyttä palveluasumisessaan.</p> <p>Tulosten perusteella palveluasumisessa koettiin yksinäisyyttä. Yksinäisyys koettiin yksilöllisesti, sekä negatiivisena että positiivisena. Yksinäisyyteen johtavia tekijöitä oli useita, esimerkiksi luonne, toimintakyvyn laskeminen ja puolison menettäminen. Yksinäisyyden ennaltaehkäisyn ja lievittämisen keinoista tärkeinä koettiin avun saatavuus, tuki muuttotilanteessa, palveluasumisessa tapahtuva toiminta sekä fyysiset tilat ja pihapiiri. Opinnäytetyön tuotoksena esitettiin kehittämisehdotuksia yhteisöllisyyden lisäämiseksi ja keinoja yksinäisyyden tunteen lievittämiseen. Opinnäytetyössä ei otettu kantaa kehittämisehdotuksien toteuttamisen resursseihin, toimeksiantaja voi tarkastella ehdotuksia omaan toimintaansa ja resursseihinsa suhteuttaen.</p>		
<b>Asiasanat</b>		
yksinäisyys, yhteisöllisyys, ennaltaehkäisy, kehittäminen, ikääntyvä, asumispalvelut		

<b>Author (authors)</b>	<b>Degree</b>	<b>Time</b>
Emma Kujala ja Pia Ylkänen	Bachelor of Elderly Care	October 2016
<b>Thesis Title</b> Experiencing loneliness in assisted living Report of residents' experienced loneliness in Iitin Ehtookoti		55 pages 3 pages of appendices
<b>Commissioned by</b>  Iitin Ehtookoti Association		
<b>Supervisor</b>  Merja Laitoniemi, Senior Lecturer; Hannele Kääriäinen Executive Manager		
<b>Abstract</b>  <p>The loneliness of aged people is a topical issue. The ageing of the population and the care focusing on home have been increasing the debate. Also surrounded by others, one can suffer from loneliness. The thesis will bring out the experience of loneliness among the residents of the service centers searching for ways to prevent and alleviate their loneliness through their own experiences.</p> <p>The objective of the thesis was to find out the loneliness experience of residents who participate in Circle of Friends- group at Iitin Ehtookoti. Eight residents took part in the Circle of Friends-group. Material was collected by theme interviews. The responses were analyzed using content analysis. The research is qualitative, because the aim was to bring out the respondents' own experiences. On the bases of the experience of the residents proposals were generated with which Iitin Ehtookoti Association can prevent and alleviate loneliness in their service center.</p> <p>On the basis of the results loneliness was experienced in the service center. It was experienced individually, both as negative and positive. There were several reasons which led to loneliness, for example one's personality, decreased ability to function and loss of a spouse. The most important ways of preventing and alleviating loneliness were getting assistance, support in moving to a service center, activities in assisted living as well as physical facilities and yard. As an output of the thesis development proposals were presented in order to increase the sense of community and ways to alleviate the sense of loneliness. This thesis did not take a stand on the resources of the carrying out the development proposals, the sponsor may consider the proposals within its own operation and resources proportioning.</p>		
<b>Keywords</b>  loneliness, sense of community, prevent, developing, ageing people, assisted living		

## SISÄLLYS

1	JOHDANTO .....	5
2	YKSIÄISYYS ILMIÖNÄ, SEN KOKEMINEN JA LIEVITTÄMINEN .....	6
2.1	Yksinäisyyden määrittelyä .....	6
2.2	Yksinäisyys yhteiskunnallisena ilmiönä.....	8
2.3	Yksinäisyyden syyt ja seuraukset .....	11
2.4	Yksinäisyyden kokeminen .....	15
2.5	Yksinäisyyden ennaltaehkäisy ja lievittäminen.....	17
3	PALVELUASUMINEN, YHTEISÖLLISYYS JA SEN LISÄÄMINEN .....	18
4	TUTKIMUKSEN TARKOITUS JA TUTKIMUSKYSYMYKSET .....	23
5	TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN.....	23
5.1	Tutkimusmenetelmä ja teemahaastattelukysymysten laadinta.....	23
5.2	Kohderyhmä .....	25
5.3	Aineiston keruu.....	27
5.4	Aineiston analyysi.....	28
6	TUTKIMUKSEN LUOTETTAVUUS JA EETTISYYS.....	30
7	TUTKIMUKSEN TULOKSET .....	34
7.1	Sosiaalisen verkoston ja vuorovaikutustaitojen ylläpitäminen. ....	34
7.2	Yksinäisyyden kokeminen ja sopeutuminen elämän muutokseen .....	35
7.3	Ihmisen oma luonne, asenteet ja tottumukset.....	37
7.4	Palvelukeskus asumisympäristönä .....	39
7.5	Erot miesten ja naisten vastauksissa painottuneissa asioissa. ....	42
8	POHDINTA.....	44
	LÄHTEET .....	52
	LIITTEET	
	Liite 1. Kysymykset ryhmäkeskusteluiden pohjaksi	
	Liite 2. Esimerkki tutkittavan aineiston analyysin vaiheista	

## 1 JOHDANTO

Ikääntyneiden yksinäisyys on ajankohtainen aihe. Ikääntyneiden määrä kasvaa, kotona asumista tuetaan yhä pidempään ja laitoshoidoa puretaan maanlaajuisesti. Lisäksi palveluiden piiriin tullaan yhä huonokuntoisempina. Haluamme tuoda esiin niiden ikääntyneiden yksinäisyyttä, jotka ovat palveluiden piirissä palveluasumisessa. Jos tarvetta laajalle palvelupaketille ei ole, voi päivän ainut ihmiskontakti olla ruoan tuoja tai saunassa käynti kerran viikossa. Usein yksinäiset ihmiset vetäytyvät syrjään, eivätkä osallistu valmiiseen virike- ja ryhmätarjontaan. Palveluasumisen henkilökunnan voi olla vaikea aktivoida heitä.

Ilmiönä yksinäisyyden voidaan todeta olevan hyvin moni-ilmeinen. Sitä on jaoteltu monin eri tavoin ja sen syntymekanismeja ja seurauksia on pohdittu useissa tutkimuksissa. Vaikka yksinäisyyden kokeminen on yksilöllistä, sen on todettu olevan taustavaikuttajana monille yhteiskuntaan vaikuttaville ilmiöille. Erilaiset fyysiset sairaudet, psyykkiset ja sosiaaliset ongelmat voivat pohjautua yksinäisyyteen. Usein kuitenkin puututaan vain seuraukseen havaitsematta taustalla olevaa syytä, yksinäisyyttä. Yksinäisyyden ehkäisyllä ja sen lievittämisellä on todettu olevan terveystaloudellisia alentavia vaikutuksia. Kuitenkin toimenpiteissä olisi huomioitava aina yksilöllisyys, kaikki eivät innostu ohjasta ryhmätoiminnasta tai niiden sisältö ei ole oikea. Yksinäisyys aiheena kiinnosti meitä ja hakeuduimme mukaan Vanhustyön keskusliiton Ystäväpiiri-toiminnan ryhmänohjaajakoulutukseen. Yhteistyöpyyntöömme vastasi litin Ehto-  
tookoti, jossa aloitimme Ystäväpiiri-ryhmän ohjaamisen sekä opinnäytetyön tekemisen keväällä 2016.

Suomessa ikääntyneiden yksinäisyyttä käsitellään niin palvelusuunnittelussa kuin julkisessa keskustelussakin. Tiedotusvälineissä uutisoidaan usein kärjistetyistäkin yksin asuvan ikääntyneen ongelmista ja turvattomuudesta. Kauhistellaan yksin asunnossaan kuolleita vanhuksia, kotihoidon käyntien vähyyttä ja vanhusten kaltoinkohtelua. Nämä ovat median esiin nostamia, erittäin vakavia aiheita, jotka liittyvät yksin asumiseen. Kuitenkin on hyvä erottaa yksinäisyyden tunne yksin elämisestä. Kaikki yksinasuvat eivät ole yksinäisiä ja yksinäisyyttä koetaan myös yhteisasumisessa. Ylen julkaisemassa Kaakisen (2016) artikkelissa *Miten vanhusten yksinäisyyttä voitaisiin helpottaa?* etsitään kei-

noja yksinäisyyden lievittämiseen ja peräänkuulutetaan hukassa olevaa yhteisöllisyyttä. Artikkelissa todetaan myös palvelukeskuksissa esiintyvän yksinäisyyttä seurasta huolimatta. Keskustelupalstalla annetaan lukijoille mahdollisuus tehdä ehdotuksia ja kommentoida aihetta. (Kaakinen 2016.)

Haluamme tuoda esille ikääntyneiden omaa kokemusta yksinäisyydestä sekä kehittää ennaltaehkäisykeinoja heidän kokemustensa ja ideoidensa pohjalta. Selvitämme asiaa laadullisen tutkimuksen avulla. Ohjasimme litin Ehtookodin palvelutalossa kevään 2016 ajan Vanhustyön keskusliiton Ystäväpiiri -ryhmää 6–8:lle palvelukeskuksen asukkaalle ja opinnäytetyö perustuu heidän kokemuksiinsa. Työn on tarkoitus hyödyttää litin Ehtookotia kehittämään toimintaansa. Työtä ohjaavat Kymenlaakson ammattikorkeakoulun lehtori Merja Laitoniemi ja litin Ehtookodin toiminnanjohtaja Hannele Kääriäinen.

Avaamme aihetta ensin teoriatiedon avulla. Kerromme yksinäisyydestä ilmiönä, sen kokemisesta, yksinäisyyteen johtavista syistä ja sen seurauksista sekä yksinäisyyden ennaltaehkäisyyn ja lievittämiseen käytetyistä keinoista. Yksinäisyyden määrittelyn ja ilmiön avaamisen lisäksi käsittelemme teoriaosuudessa myös yhteisöllisyyttä sekä kerromme, mitä palveluasumisella tarkoitetaan. Olemme myös keränneet tietoa yksinäisyydestä yhteiskunnallisena ilmiönä tämän päivän Suomessa. Tämän jälkeen esittelemme tutkimuksen tarkoituksen sekä tutkimuskysymykset ja kerromme tutkimuksen toteutuksesta sekä käytetyistä tutkimusmenetelmistä. Esittelemme tutkimustulokset sekä lopuksi pohdimme niiden pohjalta kehitysehdotuksia litin Ehtookotiyhdistykselle. Käytämme opinnäytetyössämme pääasiassa termiä ikääntynyt tarkoittaessamme yli 60-vuotiaita ihmisiä. Teoreettisessa viitekehyksessä käsitellään lähdetietoja, joissa käytetään myös termiä vanhus, ikäihminen, iäkäs sekä ikääntyvä.

## 2 YKSINÄISYYS ILMIÖNÄ, SEN KOKEMINEN JA LIEVITTÄMINEN

### 2.1 Yksinäisyyden määrittelyä

Yksinäisyys voidaan jakaa myönteiseksi ja kielteiseksi yksinäisyyden kokemukseksi. Myönteinen yksinäisyys on aina itse valittua, se auttaa ihmistä rentoutumaan ja käymään omia elämäkokemuksiaan rauhassa läpi (Routasalo 2010, 411; Uotila 2011, 55). Myönteinen yksinäisyys on usein edellytyksenä

luovuudelle sekä mielen tyyneyden saavuttamiselle. Kielteinen yksinäisyys ei ole itse valittua. Se tuntuu ahdistavalta sekä pelottavalta ja siitä on vaikea päästä pois. Kielteinen yksinäisyys aiheuttaa kärsimystä. Ihmisellä voi olla yhtä aikaa sekä myönteistä että kielteistä yksinäisyyttä. (Routasalo 2010, 411.)

Yksinäisyys voidaan määritellä puutteellisista vuorovaikutustaidoista johtuvaksi kielteiseksi kokemukseksi. Se voi olla merkki yhteisyyden tunteen puuttumisesta. Yksinäisyys voi olla tilapäistä tai pitkäkestoista, mutta yksinäisyydestä voi myös toipua. Toisen yksinäisyyttä on vaikea arvioida, koska kokemus on aina subjektiivinen. Yksinäisyydestä on luotu sen syntymekanismin perusteella erilaisia teorioita. *Psykodynaaminen yksinäisyys* (Fromm-Reicmann 1959) perustuu lapsuuden kokemuksiin ja varhaisen vuorovaikutuksen epäonnistumiseen. Nämä kokemukset vaikeuttavat suhteiden luomista ja voivat pahimmillaan johtaa psyykkisiin sairauksiin. *Eksistentiaalinen yksinäisyys* (Moustakas 1961) olettaa yksinäisyyden olevan osa ihmistä, kukaan muu ei voi kokea toisen ajatuksia ja tunteita. Yksinäisyysahdistus on puolustusmekanismi elämän kolhujen kohtaamiseen ja ajaa ihmisen muiden seuraan, todellista yksinäisyys on silloin, kun ihminen huomaa lopulta kohtaavansa yksin elämän perimmäiset kysymykset. *Kognitiivinen teoria* (Perlman & Peplau 1982) korostaa kognitiivisen prosessin keskeisyyttä yksinäisyyden ja sosiaalisen verkoston välillä, sosiaalisia taitoja kehittämällä yksinäisyyttä voidaan torjua. Persoonalliset piirteet kuten ujous ja heikko itsetunto vaikuttavat yksinäisyyden syntyyn. *Interaktionistisen teorian* (Weiss 1973) mukaan sekä persoonalliset että tilannetekijät vaikuttavat yksinäisyyteen. Emotionaalinen ja sosiaalinen yksinäisyys erotetaan toisistaan. Emotionaalisen yksinäisyyden taustalla on teoria hylätyksi tulemisen pelosta, sosiaalisen yksinäisyyden taustalla nähdään olevan epäonnistunut liittyminen sosiaaliseen yhteisöön. *Gerotranssendenssiteoria* (Tornstam 1989–1994) puolestaan näkee yksinäisyyden myönteisenä ilmiönä. Ikääntyvä ihminen kääntyy pois ”maallisesta” ja rationaalista kohti kosmista ja yliaistillista. Sosiaalisen kanssakäymisen tarve vähenee ja ihminen keskittyy omiin mietteisiinsä määritellen uudelleen suhteensa esimerkiksi elämään, aikaan ja kuolemaan. (Tiikkainen 2007, 146–149.)

## 2.2 Yksinäisyys yhteiskunnallisena ilmiönä

Vaikka kotona asumista tuetaan ja kotona asuvien palveluja kehitetään, myös palveluasumisen piirissä olevien henkilöiden toimintakykyyn ja hyvinvointiin tulee panostaa. Sosiaali- ja terveysministeriö linjaa valtion ikääntymispolitiikkaa eri tavoin. Mukana ovat niin lainsäädäntö, laaditut strategiat ja suositukset kuin hankkeetkin. Tavoitteena näillä kaikilla on ikääntyneiden itsenäisyyden, aktiivisuuden ja toimintakyvyn edistäminen. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2016.) Yksinäisyys on uhka näille kaikille.

Sosiaalihuoltolain 1. luvun 1. §:n mukaan lain tarkoituksena on muun muassa edistää sosiaalista turvallisuutta ja hyvinvointia. Sen tavoitteena on myös edistää yhteisöllisyyttä, asiakaskeskeisyyttä ja vähentää eriarvoisuutta. (Sosiaalihuoltolaki 30.12.2014/1301.) Laki ikääntyneen väestön toimintakyvyn tukemisesta sekä iäkkäiden sosiaali- ja terveystalvveluista korostaa palveluiden turvaamisen lisäksi ikääntyvän itsenäisen suoriutumisen tukemista ja mahdollisuutta vaikuttaa omiin elinolosuhteisiinsa sekä osallistua päätösten valmisteluun. Ikääntyvän mahdollisuutta yksilölliseen palveluun halutaan tukea, sekä mahdollisuutta vaikuttaa palveluiden sisältöön ja toteutukseen. (Laki ikääntyneen väestön toimintakyvyn tukemisesta sekä iäkkäiden sosiaali- ja terveystalvveluista 28.12.2012/980.)

Julkinen valta määrittelee varsin harvoin yksinäisyyden yhteiskuntapoliittiseksi kysymykseksi. Sitä kuitenkin voidaan tarkastella merkittävänä ongelmana, joka kytkeytyy syrjäytymiseen, yhteiskunnalliseen oikeudenmukaisuuteen ja valtiota kohtaan tunnettuun luottamukseen. Oikeudenmukaisuuden kannalta voidaan tarkastella sitä, miten yksinäisyys vaikuttaa alentavasti elämänhallintaan, toimintakykyyn sekä henkilön itsekunnioitukseen. Syvimmin yksinäisyydestä kärsivät eivät osallistu yksinäisyyttä vähentävään toimintaan. Siksi toimintaa vahvistetaan etsivää työtä kehittämällä. Passivoitumisen ehkäisemiseksi vaaditaan organisoitunutta kansalaisyhteiskunnan toimintaa. Kansalaisjärjestöt, Suomen evankelisluterilainen kirkko ja Raha-automaattiyhdistys luovat osaltaan rakenteita auttamiselle ja vertaistuelle. (Saari 2009, 237–238.)

Raha-automaattiyhdistyksen Eloisa ikä -avustusohjelma (2012–2017) tukee ikäihmisten osallisuutta, yhteisöllisyyttä ja toimijuutta (Eloisa ikä 2016). Ohjelma tukee 30 toimijan eri hankkeita ympäri maata, toimintaa koordinoi Van-



hustyön keskusliitto. Näistä hankkeista Kouvolan seudulla toimii Miina Sillanpään säätiön Neuvokkaiden Naisten kestävätkonstit -hanke (2015–2017). Sen tarkoituksena on yksinäisyyttä kokevien pienituloisten iäkkäiden naisten hyvinvoinnin edistäminen ja yhteiskunnallisen syrjäytymisen ehkäisy ryhmätöinnin avulla. (Hankkeet 2016.) Seudulla on myös Helsinki Mission Senioripysäkkitoimintaa, joka torjuu ja ennaltaehkäisee ikäihmisten yksinäisyyttä. Uusi ohjaajakoulutus -ryhmä aloitettiin vuonna 2015. (Ohjaajakoulutus 2016.) Kouvolassa järjestettiin myös keväällä 2016 Vanhustyön keskusliiton Ystäväpiiri -ohjaajakoulutus. Valtakunnallisella tasolla yksinäisyyttä tutkitaan esimerkiksi Itä-Suomen yliopiston yhteiskuntatieteiden laitoksen koordinoimassa Suomalaisten yksinäisyys -hankkeessa (2015–2016), jossa kootaan yhteen yksinäisyyttä käsitteleviä tutkijoita ja toimijoita. (Suomalaisten yksinäisyys 2016.)

Helsingin Sanomissa julkaistussa Kallionpään (2016) artikkelissa *Tutkijat: Elämällä oikein voi ehkäistä yksinäisyyttä vanhuudessa* käsitellään eri tutkijoiden näkemyksiä vanhuuden yksinäisyyden ennaltaehkäisyyn. Kaikki yksinasuvat vanhukset eivät koe syvää yksinäisyyttä, mutta noin kolme prosenttia tuntee yksinäisyyttä päivittäin. Yhteiskunnan turvaverkkoja tulisi kehittää turvattomuuden ja yksinäisyyden torjumiseksi. Tutkijat korostavat myös ikääntyvän omaa valmistautumista tuleviin elämänmuutoksiin kuten eläkkeelle jäämiseen. Yksinäisyyttä ei enää koeta vain ihmisen omana ongelmana, vaan se on osa yhteiskuntapolitiikkaa. Sen mukanaan tuomat haasteet esimerkiksi masentuneisuus ja alkoholisoituminen kuuluvat koko yhteiskunnalle. Hallituksen ohjelmaan vanhusten yksinäisyys on kirjattu osana hyvinvointi- ja terveyserojen supistamista. (Kallionpää 2016.)

Sipilän hallituksen strategisessa ohjelmassa on kirjattuna toimia, joilla vähennetään eriarvoisuutta ja edistetään terveyttä sekä hyvinvointia. Ikääntyneiden yksinäisyyteen vaikuttavia toimenpiteitä ovat muun muassa kansallisen mielenterveyttä edistävän ja yksinäisyyden ehkäisyyn tähtäävän ohjelman käynnistäminen sekä yksinelävien asemasta yhteiskunnassa tehtävä selvitys. (Ratkaisujen Suomi 2015, 21.)

Vuonna 2015 65 vuotta täyttäneiden itsensä yksinäiseksi tuntevien osuus oli 8.6 %. Tilastossa on alueena koko Suomi ja mukana sekä miehet että naiset.

(Sotkanet.fi 2016.) Terveyden ja hyvinvoinnin laitos päivittää vuosittain indikaattorin itsensä yksinäiseksi tuntevien osuudesta. Koko maan aikuisväestöstä yksinäiseksi itsensä tuntee kymmenesosa. Maaliskuussa 2016 päivitetystä indikaattorissa tiedot on kerätty vuosina 2013–15. Indikaattori perustuu *Tunnetteko itsenne yksinäiseksi*-kysymykseen ja mukana ovat melko usein ja *jatkuvasti* vastanneet 65-vuotiaat, näin mitataan pysyvää yksinäisyyden kokemusta tässä ikäluokassa. THL:n mukaan yksinäisyyden indikaattori kuvaa psykososiaalista hyvinvointia. Yksinäisyyden kokemisen taustalla on usein sosiaalisten kontaktien puuttuminen ja henkilön oma toimintakyky. Yksinäisyys koetaan yleensä kielteisenä, yksinolo puolestaan voi olla myös positiivinen kokemus. Yksinäisyys on riskitekijä syrjäytymiselle, ja se voi heikentää henkilön terveydentilaa. Pitkäaikainen yksinäisyys altistaa infektioille, sydänsairauksille ja masennukselle ja laskee elinajanodotetta. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2016.)

Yksinäisten käyttämien sosiaali- ja terveystalveluiden määrä on huomattavasti suurempi kuin ikäluokassa yleensä, tällä on todettu olevan myös taloudellista merkitystä. THL suosittelee yhteiskunnassa tehtävien päätösten arvioimista yksinäisyyden kannalta jo suunnitteluvaiheessa. Varsinkin elämän riskikohtiin, esimerkiksi eläköitymiseen ja muuttoon, sopeutumista tulisi tukea. Kuntalaisten terveyttä voidaan edistää kartoittamalla sosiaalisen toiminnan tarpeita ja tukemalla osallistumista. On kehitettävä uusia toimintatapoja ikääntyneiden kotona asumisen ja hyvinvoinnin tukemiseksi varsinkin talouden ollessa lamassa. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2016.)

Painopisteen siirtyminen kotona asumisen tukemiseen laitoshoidon sijaan näkyy hyvin THL:n julkaisemassa Sosiaalihuollon laitos- ja asumispalvelut 2014 -tilastoraportissa. Raportissa mukana olivat säännöllinen kotihoito, vanhainkotihoito, sekä tehostettu että tavallinen palveluasuminen ja terveyskeskusten pitkäaikaishoito. Tilastoissa näkyy myös se, että palveluiden piiriin tullaan yhä iäkkäämpänä ja huonokuntoisempana. 65 vuotta täyttäneistä ikääntyneiden palveluita sai 11 prosenttia, 75 vuotta täyttäneistä 22 prosenttia ja 85 vuotta täyttäneistä 44 prosenttia. Palveluiden käyttäjien kokonaismäärä on noussut koko 2000-luvun, mutta käyttäjinä on pienempi osuus vanhuksista. Tavallisen palveluasumisen määrä on laskenut, mutta ympärivuorokautisen hoivan asiakasmäärä on noussut. Ympärivuorokautisen hoivan asiakkaiden keski-ikä oli 83,6 vuotta. Myös säännöllisen kotihoidon yli 75-vuotiaitten asiakkaiden

määrä on noussut 36 prosenttia. (Sosiaalihuollon laitos- ja asumispalvelut 2014, 1,3,5,8.) Ikääntyneiden kyselytutkimuksen vuonna 2003 julkaistuissa tuloksissa havaittiin palvelutaloissa asuvan enemmän yksinäisyyttä kokevia kuin ei- kokevia, myös maaseudulla yksinäisyyttä havaittiin koettavan enemmän kuin kaupungissa. (Routasalo 2003, 15).

### 2.3 Yksinäisyyden syyt ja seuraukset

Yksinäisyyteen johtavien tekijöiden tunnistaminen auttaa yksinäisyyden ennaltaehkäisyssä sekä auttamiskeinojen ja riskitekijöiden löytämisessä. *Yksilöllisiä tekijöitä* ovat esimerkiksi siviilisääty, sukupuoli ja ikä. Tutkimusten mukaan näyttää siltä, että ikä ei aiheuta yksinäisyyttä, vaan vanhenemisen mukanaan tuomat menetykset ja muutokset. Ikääntyneiden vuorovaikutussuhteissa korostuu määrää enemmän suhteiden läheisyys. Sukupuolten välisiä eroja on myös tutkittu ja tulokset vaihtelevat, erot sukupuolten välillä voivat selittyä siviilisäädyllä. Miehillä eronneiden, naimattomien ja leskien keskuudessa yksinäisyys on naisia suurempaa. *Sosiaalisiksi tekijöiksi* luetaan toimeentulo, sosiaaliset verkostot ja yhteisöt, sosioekonominen asema sekä henkilöiden vuorovaikutussuhteet. Huono taloudellinen tilanne on usein yhdistetty yksinäisyyteen, iäkkäillä puolison kuolema voi heikentää taloudellista asemaa. Hyvinvointiin ja terveyteen voi vaikuttaa myös koulutus, korkean koulutustason nähdään vaikuttavan myönteisesti tulotasoon sekä sosiaalisiin taitoihin. Myös kulttuurisilla tekijöillä on vaikutusta yksinäisyyden kokemiseen ja siitä selviytymiseen. Yksilökeskeisissä kulttuureissa yksin eläminen on helpompaa hyväksyä kuin perhekeskeisissä kulttuureissa. Ikääntymisen myötä muuttuvat vuorovaikutussuhteet ja menetykset aiheuttavat epävarmuutta omasta roolista. Läheisten suhteiden, esimerkiksi puolison ja ystävien, menettämisen myötä myös roolit muuttuvat. Usein sosiaalisen verkoston koko voi pysyä samana, mutta koostumus muuttuu. Lähipiiriin hyväksytään myös vieraampia ihmisiä kuten virallisia avunantajia ja naapureita. Yksinäisyydestä kärsiville ikääntyville on tärkeää läheisyys ja kiintymys. Tällaisen suhteen tuo ensisijaisesti puoliso tai ystävä. Kontaktit omanikäisiin ystäviin koetaan tärkeiksi, koska vapaaehtoisuuteen perustuvat ystävyysuhteet mahdollistavat vastavuoroisuuden ja itseenäisyyden. Ystävien merkitys on suuri, se vaikuttaa hyvinvointiin, terveyteen ja

kuolleisuuteen. Yksinäisyys voi olla jopa syy laitokseen muuttamiseen, laitoksissa asuvat tosin kärsivät yksinäisyydestä kotona asuvia enemmän. (Tiikkainen 2007, 150–151.)

Tutkimustulokset *terveyteen ja toimintakykyyn liittyvistä tekijöistä* ovat ristiriitaisia. Oletetaan että yksinäisyydellä ja toimintakyvyllä on toisiinsa nähden vastavuoroisia ja moniulotteisia vaikutuksia. Ikääntyneen oma arvio terveydestään on ratkaiseva, huonoksi koettu terveys vaikuttaa yksinäisyyden kokemukseen. Yksinäisyys voi altistaa muistihäiriöille ja toisaalta kognitiiviset häiriöt sekä aistivaikeudet voivat edesauttaa yksinäisyyden syntymistä sosiaalisen kanssakäymisen vaikeutumisen myötä. Huonot vuorovaikutussuhteet ja negatiiviset tunteet liittyvät läheisesti yksinäisyyteen ja masentuneisuuteen. Emotionaalista yksinäisyyttä määrittävät huonoksi koetun terveyden lisäksi masentuneisuus, leskeys, vaikeudet päivittäisessä selviämisessä ja asuminen yksin. Sosiaalisen yksinäisyyden taustalla näyttäytyvät kanssakäymistä ja osallistumisesta vaikeuttavat tekijät sekä puutteelliset vuorovaikutussuhteet. Yksinäisyyttä voidaan määritellä myös sen keston mukaan, kroonisena tai tilanteisiin liittyvänä yksinäisyytenä. Taustalla vaikuttavat myös henkilön luonne, kulttuuri, tavoitteet, elämänhistoria, selviytymiskeinot sekä tilannetekijät. (Tiikkainen 2007, 151–152.)

Yli 75-vuotiailla yksinäisyys on yleistä leskillä, alhaisen toimeentulon omaavilla, miehillä sekä heikkokuntoisilla. Ikääntyneen osallistumisaktiivisuus vähenee toimintakyvyn heikentyessä. Samoin kokemus yksinäisyydestä voimistui, heikkokuntoisilla korostuivat yksinäisyyden emotionaaliset tekijät, hyväkuntoisilla riskitekijänä korostui myös sosiaalinen yksinäisyys. (Parkkinen 2015, 89.) Erityisesti 80 ikävuoden jälkeen ikääntyminen ja siihen liittyvät terveysongelmat heikentävät toimintakykyä ja arjen sujumista vaikeuttaen itsenäistä selviytymistä. Myös sosiaalinen verkosto todennäköisesti pienenee. Osalla vanhuksista menetykset ja sopeutumattomuus muutoksiin aiheuttavat mielialan laskua ja yksinäisyyden tunnetta. (Tiikkainen 2006, 61–62.)

lääkkäiden kertomana koettiin yksinäisyyteen johtavia tekijöitä olevan useita erilaisia ja eri tavoin koettuja. Suurimmat tekijät olivat vähäinen merkityksellisten ihmissuhteiden määrä, fyysisen toimintakyvyn laskeminen, ihmisen itsensä muuttuminen sekä iäkkään huonontunut asema yhteiskunnan sisällä.

läkkäät vertasivat nykyistä tilannettaan elämänaikaisiin tilanteisiin ja muodostivat käsityksensä tämän kautta. (Uotila 2011, 46.)

Ikääntyneenä koetun yksinäisyyden syitä voidaan tarkastella myös limittyneenä elettyyn elämään ja sen kulkuun. Elisa Tiilikainen (2016) tarkastelee väitöskirjassaan koetun elämän moninaisia sosiaalisia suhteita ja elämäntilannetta prosessina. Hän kuvaa yksinäisyyttä sosiaalisesti prosessiksi, henkilön elämäntilanne värittää kokemusta, joka saa merkityksen paikassa ja ajassa. Elämänvaiheet, tapahtumat ja ihmissuhteet kietoutuvat toisiinsa. Tiilikainen tarkastelee toteutumattomia ja menetettyjä sosiaalisia rooleja. Tällaisia ovat esimerkiksi kumppanittomuus, leskeksi jääminen, lapsettomuus sekä eläköityminen. Tutkimuksessa leskeksi jääminen toi mukanaan yksinäisyyttä, johon liittyi menetetyn elämän kaipuu, mutta myös kokemus joutilaisuudesta ja tarpeettomuudesta. Kumppanittomuus näkyi elämäntilannetta kaipaavana etenkin eronneilla miehillä. He kaipasivat ilojen ja surujen jakamista sekä hellyyttä. Joillekin kumppanittomuus oli myönteistä, se toi rauhaa ja vapautta. Lapsettomuus näyttäytyi eriarvoisuuden kokemuksena. Eläköitymisessä oli tutkimuksen mukaan usein yksinäisyys läsnä, varsinkin jos työelämästä oli jouduttu jäämään pois tavallista aiemmin. Pienet eläketulot rajoittivat osallistumista henkilön haluamiin menoihin. (Tiilikainen 2016, 177.)

Tiilikainen (2016) käyttää yksinäisyyteen liittyen käsitettä *rakoileva sosiaalinen saattue*. Hänen tutkimuksessaan se liittyy hyvän ystävän kaipaamiseen, vanhemmuuden ongelmiin, ruumiin rajallisuuteen sekä kokemukseen vieraasta kulttuurista. Ruumiin toimintakyvyn heikkenemisen myötä arki supistuu kodin sisäpuolelle. Tilanteessa ei haluta olla vaivaksi muille, mutta kuitenkin pelätään miten pärjätään. Turvattomuus ja pelko lisääntyvät, aletaan jopa toivoa elämän päättymistä. Tunne siitä, että muut ihmiset välttelevät, aiheuttaa surua. Ystävien vähentyminen koettiin luonnolliseksi osaksi ikääntymistä, mutta oman ikäisiä ystäviä kaivattiin. Ystäväpiirin kaventuminen ei kuitenkaan pelkästään ollut syynä yksinäisyyteen, joskus tuttavilla saattoi olla, mutta toive vastavuoroisuudesta ei toteutunut. Ei oltu samalla aaltopituudella, kenestä tahansa ei ollut yksinäisyyden lievittäjäksi. Myös vieraaksi koettu kulttuuri loi yksinäisyyttä. Kaipuu kotiseudulle loi tunteen siitä, ettei kuulu joukkoon. Myös yksityistynyt elämäntapa ja muutokset kyläilykulttuurissa koettiin vieraaksi, spontaaneja vierailuja ei uskallettu tehdä eikä naapurustossa tai kaupassa ter-

vehtiä. Tuli tunne, että on ajautunut paikkaan, jonne ei kuulu. Ongelmat vanhemmuudessa näkyivät tutkimuksessa siten, että suhteen lapsiin ja lapsenlapsiin haluttiin olevan läheisempi emotionaalisesti. Lapsia tavattiin ja he auttoivat, mutta ikääntyneet olisivat kaivanneet aikaa ja juttelua. (Tiilikainen 2016, 179–180.)

Erilaiset mielenterveyden ongelmat kuten masentuneisuus ja ahdistuneisuus liitetään julkisessa keskustelussa yksinäisyyteen, ne voivatkin olla joko yksinäisyyden syy tai seuraus. Saarenheimon mukaan ongelmallisia tunteita ovat tarkoituksettomuus, arvottomuus ja hylätyksi tulemisen tunne yhdistettynä häpeään, avuttomuuteen ja pelkoon. Nämä tunnekokemukset voivat johtaa syvään masennukseen ja altistaa myös somaattisille vaivoille kuten kivuille ja unihäiriöille. (Saarenheimo 2003, 106.) Usein ikääntyneillä on käsitys, että unen tarve vähenee ja univaikeudet lisääntyvät iän myötä. Kivelä kuitenkin toteaa unen määrällisen tarpeen pysyvän suunnilleen samana, vuorokausirytmitys voi muuttua. Iäkkään yöuni häiriintyy muita ikäluokkia helpommin. Yksinäisyys ja tekemisen puute saattavat heijastua iäkkään toiveena nukkua paljon. Tärkein kriteeri unettomuuden määrittelyssä on Kivelän mielestä sen vaikutus päivittäiseen toimintakykyyn. Jos univaikeudet aiheuttavat voimattomuutta ja tarmottomuutta, muistivaikeuksia tai ärtyneisyyttä on kyse unettomuudesta. Muutokset elämäntilanteessa voivat aiheuttaa lyhytkestoista unettomuutta. Huoli nukkumisen vaikeudesta voi muuttaa univaikeudet pitkäkestoiseksi unettomuudeksi. Liialliset päiväunet, aktiviteettien puute sekä liian aikaisin syöty ilta-ateria voivat altistaa ns. toiminnalliselle unettomuudelle. (Kivelä 2007, 31, 37, 39.) Unettomuuden aiheuttama toimintakyvyn lasku taas puolestaan rajoittaa osallistumista aktiviteetteihin näin lisäten yksinäisyyttä.

Jos kielteinen yksinäisyys eli kärsimystä aiheuttava yksinäisyys jatkuu, se heikentää niin fyysistä, psyykkistä kuin sosiaalistakin toimintakykyä aiheuttaen sairastumisia, avun tarvetta sekä eristäytymistä. Yksinäisyys lisää riskiä sairastua muistisairauteen sekä masennukseen lisäten myös laitoshoitoon joutumisen riskiä. Yksinäisyyden kokeminen kasvattaa itsemurhariskiä sekä riskiä ennenaikaiseen kuolemaan. (Routasalo 2010, 415.)

## 2.4 Yksinäisyyden kokeminen

Yhteiskunnan nopea kehittyminen luo erilaisia muutosilmiöitä. Eläköitymisikä, muuttoliike, ns. kolmanteen ikään valmistautuminen ja uudet tavat sekä tekniikat ovat esimerkkejä tällaisista ilmiöistä. Nämä ilmiöt ovat tuoneet myös vanhusväestöön hyvin monenlaisia ulottuvuuksia. Erilaisten elämäntilanteiden ja kokemuksien yksilöllisyys korostuu. Jyrkämä (2003) esittää kysymyksen, onko esimerkiksi yksinäisyyden kokeminen samanlaista Espanjan aurinkorannalla eläkepäiviä viettävällä kuin Espoossa laitoshoidossa vuodepotilaana? (Jyrkämä 2003, 19.)

Yksinäisyyttä on tutkittu monilta eri tahoilta. Oleellista on kuitenkin se, että yksinäisyyden kokemus on aina henkilön oma. Tiikkaisen (2006) seuruututkimuksessa yksinäisyyttä jaoteltiin emotionaaliseen ja sosiaaliseen yksinäisyyteen. Tunnetason yksinäisyydessä henkilöltä puuttuu läheinen ja kiintymyksen tunnetta tuottava ihmissuhde. Sosiaalisen yksinäisyyden taustalla puolestaan on epäonnistuneisuuden kokemus sosiaaliseen yhteisöön liittymisessä. Yhteyssyys nähdään positiivisena kokemuksena, sen puute koetaan usein yksinäisyyden tunteina. (Tiikkainen 2006, 23.)

Uotilan (2011) tutkimuksessa yksinäisyyttä oli iäkkäiden mielestä vaikea määrittellä ja sillä oli useita merkityksiä. Yksinäisyyden luonne voi olla negatiivinen tai positiivinen (Routasalo 2010, 411; Uotila 2011, 51). Yksinäisyyden kokemus on hyvin henkilökohtainen ja kokemuksen voimakkuus vaihtelee. Tapahutumien vähyyys ja elämän tai olotilan pysähtyneisyys kuvasi yksinäisyyttä iäkkäiden kirjoituksissa. Aktiivisuus on vaihtunut seuraajan ja ulkopuolisen rooliin niin arkielämässä kuin ihmissuhteissakin. Ulkopuolisuuden kokemuksia voi tulla esimerkiksi siitä, että yhteisössä toimimista ei enää iäkkäältä hyväksytä. Erilaiset masennuksen tunteet liitettiin yksinäisyyden kokemiseen. Myös omanarvontunteen heikentyminen ja yleisen arvostuksen väheneminen liitettiin yksinäisyyteen. Iäkäs ihminen ei koe itseään enää tärkeäksi yhteiskunnan osana eikä omassa ympäristössään. Yksinäisyyteen liitettiin myös turvattomuus. Yksinäisyyttä koettiin kaipauksen ja ikävöinnin kautta. Kohteena olivat ihmissuhteet ja toiminnot, jotka on menetetty sekä haaveet, joita ei ole saavutettu. (Uotila 2011, 51–54.)

Yksinäisyyden kokeminen voi olla myös positiivista. Tervaskanto-haastatte- luissa yksinäisyyteen liitettiin tunne itsenäisyydestä sekä omasta tilasta. Aina

ei jaksa olla seurallinen. Omien ajatusten kanssa oleminen ja toimiminen omien mieltymysten mukaan koettiin tärkeäksi ja nautinnolliseksi. Yksinäisyys koettiin myönteisenä, jos se oli itse valittua. Vaikka ihminen on yksin, hän on silti yhteydessä muihin ihmisiin. Ihmisen luonteen koettiin myös vaikuttavan yksin viihtymiseen. (Uotila 2011, 54–55.)

Monet persoonallisuuden piirteet sekä ihmisen elämänhistoria vaikuttavat siihen, miten ikääntynyt kokee yksinäisyyden. Se, mitä hän odottaa elämältään ja millainen on hänen kykynsä sopeutua elämässä tapahtuviin muutoksiin, vaikuttaa sekä emotionaalisen että sosiaalisen yksinäisyyden tunteisiin joko suorasti tai epäsuorasti. Emotionaalinen yksinäisyys mielletään negatiiviseksi tunteeksi, siinä luonteenomaista on esimerkiksi masentuneisuus. Sosiaaliselle yksinäisyydelle olennaisia ovat huonot vuorovaikutustaidot ja muut kanssakäymistä hankaloittavat asiat. (Tiikkainen 2006, 66–67.)

Yksinäisyyden kokemista on myös jaoteltu eri tutkimuksissa eri tavoin. Tiilikainen (2016) yksinkertaistaa jaottelun elämänmittaiseen ja elämäntilanteiseen yksinäisyyteen. Useimmilla yksinäisyyden tunne on aaltoillut elämän aikana. Monella kokemus on tullut vasta iäkkäänä. Yksinäisiä elämänvaiheita ovat kohdanneet monet esimerkiksi muuton, avioeron tai läheisen kuoleman myötä, yksinäisyys koetaan luopumisen prosessin osana. Kumppanittomuuskaan ei ole aina läsnä olevaa yksinäisyyttä, vaan sen aiheuttama yksinäisyyden kokemus voi nousta pintaan erilaisissa tilanteissa. Elämänmittaisessa yksinäisyydessä puolestaan on kyse syvästä ja pitkittyneestä yksinäisyyden tunteesta. (Tiilikainen 2016, 180–181.)

Toivasen (2011) tutkimuksessa kävi ilmi, ettei ikäihmisen osallistuminen virikeohjelmiin ja kuntoutukseen sekä säännöllinen yhteydenpito omaisten ja ystävien kanssa puhelimitse riittänyt, vaan hän koki itsensä yksinäiseksi vanhainkodissa asuessaan. Merkityksellinen yhteys toisen ihmisen kanssa puuttui, häntä ei ollut läsnä päivittäisessä elämässä. (Toivanen 2011, 84.) Yksinäisyydestä voidaan kärsiä, vaikka ympärillä olisi ihmisiä. Odotukset ihmisten kohtaamisesta eivät täyty ja merkitykselliset ihmissuhteet puuttuvat. (Routasalo 2010, 412.)



## 2.5 Yksinäisyyden ennaltaehkäisy ja lievittäminen

Tiilikainen (2016) toteaa yksinäisyyden lievittämiseen pyrityn hyvin monin eri keinoin. Hänen mielestään yksinäisyyteen vaikuttaminen on mahdotonta tai ainakin vaikeaa, jollei sen syytä tunnisteta. Yksinäisyyden muoto, syvyys ja yksilölliset merkitykset jäävät usein huomioimatta. Huomio tulisi kiinnittää osallisuuden mahdollisuuksiin, arjen infrastruktuuriin sekä niihin ehtoihin, joilla ihminen kiinnittyy toisiin ihmisiin. (Tiilikainen 2016, 181).

Uotilan (2011) tutkimuksessa iäkkäät totesivat, ettei yksinäisyyden lievittäminen ole vain ihmisen itsensä vastuulla, vaan he toivat vahvasti esille yhteiskunnan ja toisten ihmisten vastuun asiasta. Yhdessä toimiminen koettiin tärkeänä tekijänä yksinäisyyden lievittämisessä ja sen ennaltaehkäisyssä. Tekeminen sai ajan kulumaan paremmin. Lähteminen toiminnan pariin koettiin kuitenkin hankalaksi. Yhteiskunnan ja ulkopuolisten pitäisi järjestää sopivan hintaista tai maksutonta toimintaa, toiminnan järjestäminen itse ei tullut mahdollisuutena esille iäkkäiden ihmisten kertomana. (Uotila 2011, 56.)

Koska toimintakyvyn heikkeneminen on suorassa suhteessa osallistumisaktiivisuuden alenemiseen, on ikääntyneille suunnatussa harrastustoiminnassa huomioitava ja tuettava myös huonompikuntoisten osallistumismahdollisuuksia. Palveluiden järjestämisessä ja suunnittelussa tulisi myös ottaa huomioon läheissuhteen ja kiintymyksen merkitys sekä avunsaannin mahdollisuus yksinäisyyttä ehkäisevinä tekijöinä. (Parkkinen 2015, 89.)

Ikääntyneiden yksinäisyyden lievittämiseen on käytetty niin yksilö- kuin ryhmäkuntoutusta. Ryhmäkuntoutus on sisältänyt esimerkiksi tapaamisia, keskustelua, erilaista toimintaa, taide-elämyksiä sekä terapiaa kotieläinten avulla. (Routasalo 2010, 415.) Ikääntyneiden ryhmäkuntoutuksella on suotuisa vaikutus terveyspalveluiden käyttöön ja niistä aiheutuneisiin kustannuksiin. Esimerkiksi Vanhustyön keskusliiton Ystäväpiiri-toimintaan osallistuneiden sairaalahoidon ja kotisairaanhoidon käyttö ovat vähentyneet terveyden ja omatoimisuuden kohoamisen myötä. Palveluiden kokonaiskustannuksia on voitu vähentää jopa noin 750 euroa vuodessa henkeä kohti. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2016.)

Vanhustyön keskusliiton Geriatrisen kuntoutuksen tutkimus- ja kehittämishankkeeseen (2002–2006) pohjautuva Ystäväpiiri-toiminta on ikääntyneille

tarkoitettua tavoitteellista ja suunnitelmallista ryhmätoimintaa, jolla pyritään lieventämään ja ennaltaehkäisemään yksinäisyyden kokemusta sekä löytämään uusia ystäviä. Ystäväpiiri-toimintaa on ollut vuodesta 2006 lähtien ja ryhmätoimintaa käytetään esimerkiksi järjestöjen ja yhdistysten toiminnassa sekä vanhustyössä kunnissa. Toimintamalli on kehitetty tutkimusten ja projektien avulla ja Ystäväpiiri -toiminta on osa Vanhustyön keskusliiton toimintaa. Ystäväpiiri -ryhmät tapaavat yhteensä 12 kertaa kolmen kuukauden aikana ja ryhmän koko on 6–8 henkilöä. Tapaamisten aiheet ja toiminta suunnitellaan osallistujien toiveiden ja kiinnostuksen mukaan. (Vanhustyön keskusliitto 2016.)

### 3 PALVELUASUMINEN, YHTEISÖLLISYYS JA SEN LISÄÄMINEN

Käsiteltäessä yksinäisyyden kokemista palveluasumisessa nousee usein keskusteluissa esille yhteisöllisyyden puute tai sen rakentaminen. On hyvä tarkentaa, mitä tarkoitetaan käsitteillä palveluasuminen ja yhteisöllisyys. Sosiaalihuoltolain 3. luku 21. § määrittelee palveluasumisen tarkoittavan sekä palveluja että palveluasunnossa asumista. Sitä järjestetään soveltuvaa asuntoa sekä hoitoa ja huolenpitoa tarvitseville henkilöille. Palvelut sisältävät tarvittavan hoidon, toimintakyvyn ylläpitämisen ja edistämisen sekä ateria-, siivous-, vaatehuolto- ja peseytymispalvelut. Myös sosiaalista kanssakäyntiä ja osallisuutta edistävät palvelut ovat osa palveluasumista. Ympäri vuorokautista hoitoa ja huolenpitoa tarvitseville järjestetään tehostettua palveluasumista. (Sosiaalihuoltolaki 30.12.2014/1301.)

Palveluasuminen sisältää asumisen ja siihen liittyvät hoiva- ja hoitopalvelut, esimerkiksi kodinhoitoavun. Yksiköt voivat olla palvelutaloja, joissa asiakas asuu omassa huoneistossaan vuokralla, osa voi olla esimerkiksi ryhmä- tai pienkoteja. Tavallinen palveluasuminen ei sisällä ympärivuorokautista hoivaa ja valvontaa. (Laatusuositus hyvän ikääntymisen turvaamiseksi ja palveluiden parantamiseksi 2013, 67.) Palveluasumisessa toimitaan ikäihmisen yksityisyyttä, itsenäisyyttä ja itsemääräämisoikeutta kunnioittaen. Palvelutaloissa on yleensä yhteisiä tiloja ja toiminnassa korostetaan yhteisöllisyyttä sekä osallistumisen mahdollisuuksia. Palveluasumista on saatavilla sekä kunnan että yksityissektorin tuottamana palveluna. (Andersson 2007, 9.)

litin Ehtookoti tarjoaa Kausalassa palveluasumista kolmessa palvelutalossa. Asuntoja on yhteensä 66. Palveluvalikoimaan kuuluu ateria-, siivous-, avustamis- ja hoivapalveluja. Lisäksi on saatavissa kylvetys-, pyykki-, asiointi- ja saattopalveluja sekä turvapalveluja asiakkaan tarpeen mukaan. 21 asuntoa ovat tehostettua ympärivuorokautista ryhmäkotiasumista. Myös turvapalvelu on ympärivuorokautista. (litin Ehtookoti 2016.) litin Ehtookotiyhdistys ry:n toiminta-ajatuksena on toimia vanhusten, eläkeläisten ja vammaisten elin- ja asunto-olojen parantamiseksi ja heidän fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen hyvinvointinsa edistämiseksi. (litin Ehtookotiyhdistys ry:n säännöt 2016.) Yhdistys tarjoaa asukkailleen mahdollisuuksia erilaisiin aktiviteetteihin, joista säännöllisesti toistuvia ovat muun muassa bingo, jumppa ja pelituokiot, lisäksi on erilaisia tapahtumia ja vierailijoita. Vuonna 2015 erilaisia tapahtumia oli 307. (Viriketoiminnan yhteenveto 2015).

Okulov (2008) on jakanut tutkimuksessaan palvelutalon asumisyhteisön osatekijät kolmeen luokkaan: *rakenteellisiin, toiminnallisiin ja emotionaalisiin tekijöihin*. *Rakenteellisiin tekijöihin* kuuluvat talon tilat, ympäristön asenteet asumisyhteisöä kohtaan sekä asumisyhteisön yhteydenpidon ympäristöön. Toimivat tilat luovat mahdollisuuden toiminnalle sekä ihmisten kohtaamiselle. Palvelutalon sijainti keskeisellä paikalla sekä hyvä maine koettiin tärkeäksi. (Okulov 2008, 85–86).

*Toiminnallisiin tekijöihin* kuuluvat uusien asukkaiden sopeutuminen palvelutalon asumisyhteisöön, talon sisäinen toiminta vuorovaikutussuhteineen sekä asumisyhteisön säännöt. Aineiston myötä esiin nousut uusien asukkaiden muuttotilanteen ja sopeutumisen huomioiminen koettiin välttämättömäksi yhteisöön pääsemiseen liittyväksi tekijäksi. Tähän vaikutti ihmisen motivaatio muuttoa kohtaan. Erilainen yhteinen toiminta loi tutkittavien mukaan yhteisöllisyyttä. Toiminnan lisäksi tähän vaikuttivat myös ihmisten tunteet sekä keskinäinen vuorovaikutus. Toimintakyvyn huonontuminen koettiin yhteisöllisyyttä laskevana tekijänä. Myös voimakas ohjaus jatkuvaan kanssakäymiseen saattoi sosiaalisen paineen myötä laskea yhteisöllisyyttä. (Okulov 2008, 87–92.)

*Emotionaalisiin tekijöihin* kuuluvat yhteisön arvomaailma ja tunnelma sekä yhteisöön liittyvät negatiiviset asiat. Negatiiviseksi koettiin yhteisön jäsenen ulkopuoliseksi tai vähemmistöksi jääminen. Osallistumisen vapaaehtoisuus saattoi

aiheuttaa omiin oloihin vetäytymistä ja yksinäisyyttä. Palveluiden hintoja kritisoitiin. Joskus eivät omaisten ja asukkaiden odotukset palveluasumista kohtaan olleet totuudenmukaisia. Palvelutaloon muuttamisen ei koettu poistavan asukkaalla jo ollutta yksinäisyyttä. Sen poistamiseen vaaditaan myös asukkaan aktiivisuutta. (Okulov 2008, 93.)

Henkilöä ympäröivä ihmisverkosto sekä vuorovaikutus toisten ihmisten kanssa muodostavat yhteisön (Tiikkainen 2013, 288). Pelkästään ihmisten kokoontuminen yhteen tai asuminen yhdessä tai samalla alueella ei tarkoita, että on muodostunut yhteisö. Ihmisillä on toisiinsa paljon erilaisia tunteiden värittämiä suhteita. (Huittinen 1998, 179; Hyyppä 2002, 26; Kurki 2007, 40.) Yhteisön syntymiseen vaaditaan prosessia, jossa kasvetaan yhteisöllisyyteen. Yhteisön jäsenen tulee saada olla vapaasti oma itsensä ja toteuttaa omaa persoonansa yhteisön jäsenen rooliin liitettyjen odotusten täyttämisen sijaan. Jokaisella ihmisellä on yhteisössä samanlainen oikeus olla oma yksilöllinen persoonansa. Näistä persoonista yhteisö muodostuu ja kasvaa. Yhteisössä koetaan asioita yhdessä, jaetaan arvomaailma ja toinen ihminen huomioidaan hyvinä ja huonoina hetkinä tasa-arvoisesti. (Kurki 2007, 40–42.) Yhteisön jäsenten keskinäinen luottamus, hyväksyntä ja vertaistuki edistävät yhteisöllisyyttä (Tiikkainen 2013, 288). Yhteisön jäsenten kohdatessa toisensa, he tiedostavat samalla omia tarpeitaan, kehittämisalueitaan sekä voimavarojaan. Yhteisöön kuulumisen tarjoaa jäsenelle vertaistukimahdollisuuksia sekä vahvistaa turvallisuuden tunnetta. Yhteisöön kuulumisen luo voimaantumisen kokemuksia jäsenen kokiessa yhteisöön antamisen ja sieltä kokemusten saamisen merkitykselliseksi. Yhteiset kokemukset ja yhteinen historia luovat yhteishengen tunteen, mikä vahvistaa yhteisöä. (Hyyppä 2002, 26–27.) Pelkästään samassa paikassa asuminen ei automaattisesti sisällä yhteishenkeä eikä toimintaa yhdessä eikä näin myöskään yhteisöllisyyttä (Huittinen 1998, 179)

Toivanen (2011) toteaa tutkimuksessaan, ettei yhteisöllisyyden kokemuksia synny järjestetyn toiminnan laajuudesta huolimatta, jollei aktiivista osallistumista ole. Vaikka tekemisen halua olisikin, ei siihen ollut sopivaa väylää mm. pienen henkilöstömitoituksen vuoksi. Tutkimuksessa asukkaat kaipasivat mahdollisuutta osallistua jossain roolissa talon päivittäisiin toimiin. Tämä olisi auttanut heitä tuntemaan itsensä ja toimintansa merkityksellisiksi. Myös omien mielenkiinnon kohteiden ja harrastusten jatkaminen koettiin tärkeäksi, mutta toteutumattomaksi asiaksi. Ikäihmiset haluavat mahdollisuuksia käyttää omaa

persoonallisuuttaan ja elämän aikana kerrytettyä hengellistä sekä kulttuurista pääomaa edelleen. Elämänikäisten harrastusten ja kokemusten katsottiin muodostuvan tärkeäksi osaksi ihmisen persoonaa ja hänen persoonansa kasvua. Näitä elämänikäisiä harrastuksia ei haluttu vanhuudessa muuttaa, vaan niitä toteutettiin toimintakyvyn asettamissa rajoissa kenties hieman muuttunein tavoin. Harrastuksiin ja toimiin osallistumisen katsottiin olevan samalla *osallistumista erilaisiin sosiaalisiin maailmoihin*. Silloin tutustutaan ihmisiin, keskustellaan ja jaetaan kokemuksia. Nämä asiat yhdistävät ja luovat yhteisöllisyyttä. (Toivanen 2011, 78, 90, 93–94.)

Vanhainkodin yhteisöllisyyden puuttumiseen koettiin eniten vaikuttavan asukkaiden välisten merkityksellisten kohtaamisten sekä vuorovaikutuksen puuttuminen. Vakiintuneet käytännöt esimerkiksi ruokasalin istumapaikoissa estivät spontaanin seurustelun asukkaiden kesken. Vanhainkodin tilojen avulla oletettiin pystyttävän vaikuttamaan asukkaiden yhteisöllisyyden kokemiseen. Tulisi olla tarpeeksi iso yhteinen tila asukkaiden vapaaseen käyttöön. Tilan tulisi olla myös houkutteleva, jotta siellä syntyisi yhteistä keskustelua ja toimintaa. Erilaiset tarjolla olevat välineet, televisio, pelit, lehdet ja kirjat nähtiin hyvinä apuvälineinä toiminnan luomiselle. Myös henkilökunnan sitoutunut asenne edesauttaisi yhteisöllisyyden kasvua. Tärkeäksi koettiin myös mahdollisuus olla *tekemisen ilmapiirissä*, jollei itse pysty aktiivisesti tekemiseen osallistumaan. *Tekemisen ilmapiiri* sisältäisi itselle merkityksellisten asioiden tekemistä totutussa, merkityksellisessä ympäristössä, tekemisen seuraamista sekä osallistumista vanhainkodin arjen töihin jossain roolissa tai tehtävässä. Tätä estää vähäinen henkilöstömitoitus, mutta myös asukkaiden tottumattomuus oma-aloitteisuuteen ja aktiivisuuteen. On totuttu saamaan palvelut järjestettyinä. (Toivanen 2011, 77–79, 86–87, 93–94.)

Tehostetussa palveluasumisessa asukkaan autonomiaa lisäävät yhteydet ulkomaailmaan ja tietoisuus mahdollisuudesta tehdä erilaisia asioita. Tampereen yliopiston tutkimuksessa todetaan itsemääräämisen suhteellisuuden korostuvan tehostetussa palveluasumisessa, siihen vaikuttaa oman toimintakyvyn lisäksi ympäristö. Pirhosen mukaan toimintakyky on muutakin kuin mitattavissa olevaa kykyä tehdä, se on oma kokemus omasta pärjäämisestä elinympäristössään. Oma toimintakykyä myös verrataan muihin ja sen pareremus korostuu huomattavasti pärjääviin ja tekemisiä myös sopeutetaan toimintakykyyn. Erilaisten mahdollisuuksien olemassaolo jo riittää, vaikka ei niitä

käyttäisikään. Mahdollisuudet toimia ja pitää yhteyttä palvelutalon ulkopuolelle luovat positiivisia odotuksia tulevaisuuteen, vaikka ympäristö mielletään luopumisen ja loppuvaiheen elinympäristöksi. (Gerontologian tutkimuskeskus 2016.) Samassa väitöskirjassa todetaan monen tekijän vaikuttavan autonomian tunteeseen toimintakyvyn lisäksi. Suhteet omaisiin, henkilökuntaan ja muihin asukkaisiin ovat tällaisia tekijöitä, samoin rutiinit voivat vaikuttaa monin tavoin. Tutkimuksen lopuksi todetaan onnistuneen prosessin johtavan kodin tunteeseen, epäonnistuneen taas saavan asukkaan tuntemaan itsensä vangiksi. (Pirhonen & Pietilä 2016.) Vaikka tutkimus käsittelee tehostettua palveluasumista, tuloksia voidaan mielestämme soveltaa myös tavalliseen palveluasumiseen ja sen toiminnan kehittämiseen.

Palvelukeskusympäristöön muuttaminen tuo ikäihmisen elämään paljon muutoksia ja antaa asioille erilaisia merkityksiä. Riippuvuus toisista ihmisistä kasvaa toimintakyvyn laskiessa. Palvelukeskukseen muuton syy on usein juuri fyysisen toimintakyvyn laskeminen, mikä rajoittaa osallistumista ja vaikuttaa myös päätäntävaltaan esimerkiksi taloudellisissa asioissa. Sosiaaliset suhteet ja yhteydet entisiin naapureihin ja muihin merkityksellisiin ihmisiin muuttuvat. Elinpiiri pienenee. (Kurki 2007, 100–101.) Muutokset ikäihmisen asumisympäristössä aiheuttavat haasteita sosiaalisen toimintakyvyn ylläpitämiselle. Sosiaaliseen toimintakykyyn kuuluu osallistuminen ja selviytyminen päivittäisistä tilanteista, harrastuksiin osallistuminen, sosiaalisen tuen antaminen ja saaminen, vuorovaikutussuhteet ja erilaisista rooleista suoriutuminen sekä osallisuuden ja yhteisöllisyyden kokemukset. Vaikeudet ympäristön ja ikäihmisen sosiaalisen vuorovaikutuksen muodostumisessa voivat tulla esille esimerkiksi yksinäisyyden kokemisena. Tämä taas vaikeuttaa sosiaalisten taitojen ylläpitämistä. Sosiaalisten taitojen ylläpito vaatii vuorovaikutusta. Yhdenvertaisuus vuorovaikutussuhteissa nousee tärkeään asemaan. (Tiikkainen 2013, 284–289.) Palvelukeskusympäristössä onkin erittäin tärkeää pyrkiä vahvistamaan ikäihmisten osallisuutta, sosiaalisten suhteiden ylläpitämistä ja luomista sekä tukea ja kunnioittaa itsemääräämisoikeutta. Kodinomaisen ympäristö ei kuitenkaan ole oma koti, ja yhteisöllisyyden luominen tällaiseen ympäristöön vaatii työtä. Sosiokulttuurinen innostaminen voisi toimia yhtenä työvälineenä yhteisöllisyyden luomisessa. (Kurki 2007, 100–101.)

## 4 TUTKIMUKSEN TARKOITUS JA TUTKIMUSKYSYMYKSET

Tavoitteena on selvittää yksinäisyyden kokemuksia litin Ehtookodin Ystäväpiiri-ryhmään osallistuvien palveluasumisen asukkaiden keskuudessa. Opin- näytetyön tarkoituksena on tuottaa asukkaiden kokemusten perusteella litin Ehtookodille tietoa ja kehittämissideoita, joiden pohjalta yhdistys voi ennaltaehkäistä ja lievittää yksinäisyyttä palveluasumisessaan. Tutkimuksessa etsitään vastauksia seuraaviin kysymyksiin:

1. Kokevatko Ystäväpiiri-ryhmäläiset itsensä yksinäisiksi palveluasumisessa? Jos kokevat, niin miten?
2. Mitkä ovat heidän mielestään niitä tekijöitä, joista yksinäisyyden kokeminen johtuu?
3. Miten heidän mielestään yksinäisyyttä voisi ennaltaehkäistä tai lievittää?

## 5 TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN

### 5.1 Tutkimusmenetelmä ja teemahaastattelukysymysten laadinta

Laadullisen tutkimustyön tavoitteena on kuvata tiettyä ilmiötä ja pyrkiä ymmärtämään sitä ja sen eri puolia syvällisesti sekä kokonaisvaltaisesti (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 164; Kananen 2014, 19). Aineiston kerääminen tapahtuu todellisissa, ihmisläheisissä tilanteissa, joissa pyritään tuomaan tutkittavien oma näkemys esille (Hirsjärvi ym. 2009, 164). Tutkimuksessa oli tarkoitus tuoda esiin nimenomaan ryhmäläisten kokemuksia sekä tutkia yksinäisyyttä ilmiönä, siksi tutkittaessa käytettiin kvalitatiivista tutkimusotetta.

Aineistoa kerättiin teemahaastatteluilla. Teemahaastattelut toteutettiin ryhmässä keskustelemalla teeman aiheesta ja kysymyksistä. Teemahaastattelujen avulla pyrittiin saamaan ymmärrystä yksinäisyyden kokemisesta ja siihen vaikuttamisesta. Vastaukset ovat kokonaisuuden osa ja niitä yhdistämällä ja tarvittaessa lisäkysymyksiin hahmotetaan kokonaisuus tutkittavasta aiheesta. (Kananen 2014, 72). Aineistonkeruumenetelmänä teemahaastatteluna toteutetut ryhmäkeskustelut sopivat parhaiten ryhmänohjaamisen oheen joustavuutensa takia. Teemahaastattelut etenevät haastateltavien ehdoilla vapaasti ai-

hetta käsitellen. (Kananen 2014, 76). Teemahaastattelua voidaan pitää puolistrukturoituna menetelmänä, jossa kysymysten muoto on kaikille sama, mutta vastausten muoto on vapaa, siinä haastateltavat vastaavat omin sanoin. Haastattelulle on määritelty keskusteltavat teemat. Kysymyksillä ei tarvitse olla tarkkaa muotoa tai järjestystä. Tärkeää on, että ihmisten tulkinnat ja asioille antamat merkitykset tulevat esiin ja haastateltavien ääni kuuluu vuorovaikutustilanteessa. (Hirsjärvi & Hurme 2000, 47–48.) Ryhmäkeskusteluina toteutettujen teemahaastattelujen vaikeutena voi olla keskustelun ohjaaminen siten, että haastateltavien mielipiteet ja näkökulmat tulisivat monipuolisesti esille. Ryhmässä muodostetaan myös koko ryhmän mielipiteitä asioista. Vapaa keskustelu teeman asioista tuo paremmin jokaisen haastateltavan ääneen kuuluville pelkän kysymys-vastaus tekniikan sijaan. (Pietilä 2010, 216–217.)

Tutkittaessa pienoiskulttuurien merkitysrakenteita tai haluttaessa saada tietoa haastateltavien sosiaalisesta ympäristöstä, ryhmähaastattelu on sopiva menetelmä. Ryhmässä saadaan nopeasti tietoa lyhyessä ajassa. Hankaluutena voi olla se, että kaikki ryhmään valitut eivät saavu paikalle. Lisäksi ryhmädynamiikka ja valtahierarkia voivat vaikuttaa vastauksiin. Tässä tilanteessa haastattelija voi puuttua puheenvuorojen tasapuolisuuteen, tilannetta helpottaa jos mukana on kaksi haastattelijaa. (Hirsjärvi & Hurme 2000, 61–63.) Ryhmäkeskusteluiden tarkoituksena oli myös tukea ryhmän ystävystymistä ja siten osaltamme lievittää ryhmän jäsenten yksinäisyyttä.

Etsimme aiemmista tutkimuksista sopivaa kyselyä tutkimukseemme, mutta emme suoraan sellaista löytäneet. Päätimme ottaa osan kysymyksistä Hanna Uotilan tutkimuksen *Vanhuus ja yksinäisyys* haastattelukysymyksistä (Uotila 2011, 96). Osa kysymyksistä muokkasimme tutkimuskysymyksiä vastaaviksi ja lisäsimme lisäkysymyksiä kattamaan koko tutkittavan aihealueen. Kysymykset 1–7 on muokattu Uotilan tutkimuksen haastattelukysymysten perusteella. Kysymykset 8–16 laadimme itse. Pyrimme kohdentamaan kysymykset koskemaan nimenomaan palveluasumista ja siellä mahdolliseksi koettuja asioita. Laaditut kysymykset esitimme opinnäytetyön ohjaajalle hyväksyttäväksi.

Jaoimme keskustelukysymykset (Liite 1) kolmen teeman alle. Teemat olivat yksinäisyyden kokeminen, yksinäisyyttä aiheuttavia tekijöitä sekä yksinäisyyden ennaltaehkäisy, lievittäminen ja yhteisöllisyyden lisääminen. Pääkysymyksiä täydennettiin apukysymyksillä tarvittavan tiedon saamiseksi. Käsittelimme



yhtä teemaa aina kahdella kokoontumiskerralla, näin saatoimme palata vastauksissa esille nousseisiin asioihin toisella kerralla syventäen tietoa. Kysymykset olivat avoimia kysymyksiä, jotta aiheesta saatiin mahdollisimman laajaa tietoa eri näkökulmista ajateltuna. Apukysymykset olivat osa luontevaa keskustelua ja auttoivat tarkentamaan esille tulleen asian luonnetta tai tarkoitusta (Kananen 2014, 80). Apukysymyksillä saatoimme myös varmistaa ymmärtäneemme vastauksen oikein.

Laadullisessa tutkimuksessa tutkittavaa aihetta lähestytään avoimesti ja siitä pyritään saamaan laajasti tietoa. Tutkittavaa aihetta käsitellään tutkimukseen osallistuvien kautta ja heidän lähtökohdistaan. Siksi kysymysluettelo ei voi olla kovin yksityiskohtainen vaan teemoja käsitellään ensin laajemmin kysymyksiin ja tarvittaessa tarkennetaan apukysymyksillä. (Kylmä & Juvakka 2012, 64.)

Teemahaastattelussa korostuu kielen merkitys. Kysymyksiä suunnitellessa tulee huomioida kohderyhmä, koska kommunikaation tyyli ja kielelliset valmiudet vaihtelevat eri sosiaaliluokissa. Haastattelu on vuorovaikutustilanne, jossa sekä haastattelijan että haastateltavan tyylit vaihtelevat. (Hirsjärvi & Hurme 2000, 52–53.) Kiinnitimme huomiota kysymysten esittämistapaan ja kieli-asuun. Esitimme kysymykset osana keskustelua puhekielellä ja tarkennuksia kysyimme jo keskustelun aikana esiinnousseista asioista. Välttimme liian virallisen kuuloisia ilmaisuja sekä vaikeasti avautuvia käsitteitä, jotka sosiaalialalla ovat usein käytössä, mutta eivät avaudu keskustelijoille samassa merkityksessä kuin haastattelijalle tai eivät avaudu ollenkaan.

## 5.2 Kohderyhmä

Tutkimuksen tarkoitus on suhteessa haastateltavien määrään, siksi tarkkaa lukumäärää on hankala määrittää. Laadullisessa tutkimuksessa käytetäänkin termiä *harkinnanvarainen näyte*, koska siinä pyritään syvällisempään ymmärrykseen tilastollisen yleistämisen sijaan. Jo muutaman henkilön haastatteluista saatu tieto voi olla merkittävää. (Hirsjärvi & Hurme 2000, 58–59.) Laadullisessa tutkimuksessa ei pyritä yleistämään tuloksista tehtyjä johtopäätöksiä. Ajatuksena on kuitenkin, että pientäkin kohderyhmää kyllin tarkasti tutkittaessa saadaan esille merkityksellisiä ja yleisestikin toistuvia asioita. (Hirsjärvi ym. 2009, 182.)

Tutkimuksen kohderyhmänä olivat ne litin Ehtokodin palveluasumisen asiakkaat, jotka osallistuivat litin Ehtokodissa järjestettävään Vanhustyön keskusliiton Ystäväpiiri-ryhmään kevään 2016 aikana. Ryhmän alkamisesta ilmoitettiin Ehtokodin palveluasumisen ilmoitustauluilla. Ehtokodin hoitajat miettivät mahdollisia ryhmään sopivia ehdokkaita omasta näkökulmastaan. Palvelukeskuksen asukkaat ilmoittivat kiinnostuksensa ryhmään liittymisestä Ehtokodin henkilökunnalle. Henkilökunta sopi haastatteluajat ja ilmoitti ne ryhmän ohjaajille. Ryhmän ohjaajat haastattelivat jokaisen ryhmään hakijan yksitellen. Haastatteluissa pyrittiin kartoittamaan hakijoiden elämäntilannetta ja -historiaa, yksinäisyyden kokemista tai pelkoa sekä kiinnostuksen kohteita ja toiveita Ystäväpiiri-toiminnan suhteen. Haastattelun yhteydessä kerrottiin myös opinnäytetyöhön liittyvän tutkimuksen tekemisestä. Ryhmän ohjaajat tekivät haastattelujen perusteella ryhmän jäsenten valinnat. Valituille ryhmän jäsenille ilmoitettiin valinnasta, keskusteltiin Ystäväpiiri-toiminnan tavoitteista ja sisällöstä, kerrottiin tutkimuksen tekemisestä sekä pyydettiin samalla suostumus tutkimuslupaun.

Ryhmään haki kymmenen asukasta, joista kahdeksan valittiin ryhmään. Valinnat perustuivat ryhmän toimivuuteen ja yhtenäisyyteen. Valitsematta jäivät henkilö, jonka odotukset ryhmän toiminnasta poikkesivat selkeästi muiden odotuksista sekä henkilö, jonka näkövamma olisi rajoittanut ryhmän toimintaa. Hän oli myös selkeästi epävarma halustaan osallistua ryhmään edellä mainitusta syystä. Tutkittava ryhmä valittiin Ystäväpiiri-toiminnan kriteerien mukaan ikääntyneistä, joilla oli joko kokemuksia yksinäisyydestä tai pelkoa yksinäisyyttä kohtaan. Näin kohderyhmällä voitiin olettaa olevan tietoa tutkittavasta asiasta mahdollisimman paljon. Näin tutkittavat olivat sopivia ja edustivat oikeaa kohderyhmää tutkimuskysymyksien kannalta. (Kananen 2014, 97.) Ryhmään valittiin 8 henkilöä, kolme miestä ja viisi naista. Iältään ryhmäläiset olivat 73–94-vuotiaita. Ryhmä ei täydentynyt enää kokoontumisten alettua. Ryhmästä pyrittiin valitsemaan mahdollisimman homogeeninen, jotta osallistujien toimintakyky ja mielenkiinnon kohteet olivat samankaltaisia ja tukivat ystävystymistä. Ryhmä kokoontui kerran viikossa, yhteensä 12 kertaa kahdeksi tunniksi kerrallaan.

### 5.3 Aineiston keruu

Aineistoa kerätessä toinen ohjaaja kysyi teemaan liittyviä kysymyksiä ja keskusteli ryhmäläisten kanssa toisen ohjaajan tallentaessa keskustelun tallentimella sekä kirjatessa huomioita paperille. Tällainen tallennusmuoto ei häirinnyt ryhmän toimintaa. Keskustelun annettiin rönsyillä välillä vapaasti, jottei ryhmän oma kehityskaari häiriintynyt. Ystäväpiiri-ryhmän aikana siirrytään yksinäisyyden käsittelystä vähitellen ystävyyden sekä vertaistuen kokemuksiin sekä pohtimiseen. (Ystäväpiiri-koulutuksen materiaali 2016, 48.) Halusimme antaa ryhmäläisille mahdollisuuden ja vapauden johdatella itse keskustelua haluamaansa suuntaan, jotta oikeanlaista kehitystä ryhmässä tapahtuisi tutkimuksesta huolimatta. Koimme tällaisen lähestymistavan toimivaksi. Huolehdimme kuitenkin siitä, että kaikista teemaan liittyvistä kysymyksistä keskusteltiin. Kirjasimme ylös ryhmäkeskusteluun osallistuneiden määrän, miesten ja naisten osuuden sekä kuvasimme keskustelutilanteen, tunnelman ja havainnot tarkasti. Tutkimusaineiston jatkokäyttö edellyttää näiden perustietojen huolellista kirjausta aineistonkeruuvaiheessa. Tämä parantaa tutkimuksen laatua. (Kuula & Tiitinen 2010, 451.)

Laadullisessa tutkimuksessa tietoa kerätään ja analysoidaan yleensä useaan kertaan, eikä etukäteen voida tietää, kuinka paljon ja millaista tietoa tarvitaan. Kerätty haastatteluaineisto tuo uutta ymmärrystä asiaan ja voi herättää lisäkysymyksiä. (Kananen 2014, 76, 99.) Aineiston kerääminen ajoittui Ystäväpiiri-ryhmän kokoontumiskerroille 6–11. Halusimme antaa ryhmän jäsenille ensin aikaa tutustua toisiinsa ja ryhmäytyä. Kerroimme ryhmän jäsenille etukäteen aiheet, mistä kokoontumiskerroilla keskusteltiin. Näin he saivat valmistautumisaikaa ja aikaa pohtia omia kokemuksiaan. Edellisellä kerralla käsiteltyihin aiheisiin palattiin tarvittaessa seuraavalla kerralla, jotta saatiin syvempää tietoa asiasta.

Ryhmän kokoontumiset sekä ryhmäkeskustelut pidettiin litin Ehtookodin ruokasalissa. Keskusteluiden aikana ryhmäläiset istuivat puolikaassa ohjaajaa vastapäätä, jotta tallennus onnistuisi parhaiten. Ruokasali oli hieman kaikua tila ja välillä taustalta kuului ääniä keittiön puolelta. Ryhmän tiivis istumajärjestys loi kuitenkin intiimin tilan keskustelulle. Se, että ryhmän ohjaajat ja ryhmäläiset olivat jo tutustuneet ennen aineistonkeruun aloittamista, lievitti jännitystä tutkimustilanteessa. Jännityksen lieventämiseksi keskustelujen annettiin myös

rönsyillä. Yksi ryhmän jäsenistä oli huonokuuloisempi kuin muut, ja hän koki välillä vaikeaksi kuulla keskustelua etenkin, jos puhuttiin päällekkäin. Siksi ohjeistimme ryhmäläisiä puhumaan vuorotellen ja ohjaaja istui huonokuuloisen ryhmän jäsenen vieressä tarvittaessa toistaen hänelle muiden ryhmäläisten keskustelua. Tämä auttoi huonokuuloista ryhmän jäsentä osallistumaan keskusteluun.

Ryhmäkeskustelut olivat kestoltaan kahdeksasta minuutista 35 minuuttiin riippuen käsiteltävien aiheiden laajuudesta ja keskustelun heräämisestä. Ryhmäkeskusteluiden aikana läsnä oli neljästä seitsemään ryhmäläistä. Kaikilla kerroilla läsnä oli sekä miehiä että naisia. Kun läsnäolijoita oli jollain kerralla ollut niukasti, kertosimme seuraavalla keskustelukerralla edellisellä kerralla keskustellut asiat ja kysyimme poissaolleiden ryhmäläisten mielipidettä asioihin. Näin koko ryhmä pysyi tutkimuksen aikana perillä keskustelluista asioista ja pystyi ottamaan osaa tutkimukseen poissaoloista huolimatta. Tallennettuja ryhmäkeskusteluja kertyi lopulta viisi.

Tunnelma oli ryhmäkeskusteluiden aikana vapautunut ja keskustelut etenivät luontevasti. Myös huumoria oli mukana keskusteluissa. Yksinäisyyden kokemisesta ja yksinäisyyteen vaikuttavista tekijöistä keskustelua syntyi enemmän, yksinäisyyden ennaltaehkäisystä, lievittämisestä ja yhteisöllisyyden lisäämisestä vähemmän. Kun uutta sanottavaa ei ryhmäkeskustelussa enää tullut, tallennus lopetettiin.

#### 5.4 Aineiston analyysi

Käytimme kerätyn aineiston analysointiin sisällönanalyysimenetelmää. Ensin kerätty aineisto litteroitiin eli kirjoitimme tallennetut ryhmäkeskustelut puhtaaksi tekstimuotoon. Litteroinnin rajauksessa huomioidaan tutkittava asia. Tarkka litterointi ei ole tarpeen, jos tutkitaan ilmiötä tai kokemuksia osallistujien välisen vuorovaikutuksen sijaan. Aineisto tulee rajata niin, että sen litterointi on mahdollista käytettävissä olevilla resursseilla. Aineiston tulee myös vastata tutkimuskysymyksiin. (Ruusuvuori 2010, 424–425.) Teimme litteroinnin jokaisen ryhmäkeskustelun jälkeen. Teimme tässä yhteydessä valinnat, kuinka tarkasti aineisto litteroitiin, koska halusimme edetä analyysissä aineistolähtöisesti. Koska halusimme saada aineistosta esille asiasisältöjä emmekä

tutkittavien vuorovaikutussuhteita, ei litteroinnin tarvinut olla kovin yksityiskohtaista. Rajasimme aineiston siten, että se on mahdollista litteroida aikataulumme puitteissa tutkimuskysymyksiä vastaavan tarkkuuden mukaisesti. Jätimme litteroimatta ryhmäkeskusteluiden rönsyilyt, jotka poikkesivat teeman aiheesta. Litteroinnin jälkeen kävimme yhdessä litteroidun aineiston läpi aloittaen sen analysointia. Otimme huomioon ryhmäkeskustelun aikana tehdyt huomiot ja pyrimme löytämään lisäkysymyksiä vaativia aiheita. Näitä aiheita käsitelimme seuraavalla ryhmäkeskustelukerralla uudelleen, jotta saimme mahdollisimman laajaa tietoa tutkimusaiheesta.

Kaikkien tutkimuskertojen jälkeen aloitimme varsinaisen aineiston analysoinnin. Analysoitavaa aineistoa oli litteroinnin jälkeen 13 sivua. Litteroinnissa erottelimme miesten ja naisten kommentit. Litteroinnin jälkeen tiivistimme aineistoa koodaamalla. Laadullisessa tutkimuksessa laajojen aineiston käsittely helpottuu, kun ne tiivistetään analysoitavaan muotoon. Koodauksessa yhdistetään yhteisiä tekijöitä sisältäviä asioita kokonaisuuksiksi. Aineistolähtöinen koodaaminen tarkoittaa aineistosta nousevien ilmaisujen käyttämistä. (Kananen 2014, 103–104.) Kävimme aineistoa läpi yhdessä ja jaottelimme aineistossa esille nousevia asioita asiakokonaisuuksiksi. Tämän jälkeen nostimme tietynlaisen asiakokonaisuuden sisältävän tekstiosan esille ja tiivistimme sen sisällön asiakokonaisuudeksi taulukkoon. Koodauksen jälkeen luokittelimme aineiston sisältöä eli yhdistimme samanlaisia asiasisältöjä suuremmiksi kokonaisuuksiksi. Yhdistimme samaa tarkoittavia käsitteitä yhden käsitteen alle tai eri käsitteet yhdeksi loogiseksi kokonaisuudeksi. Pyrimme säilyttämään aineistossa erityisesti esille nousseet asiat omina kokonaisuuksinaan. Liitteenä olevassa taulukossa (Liite 2) on kuvattuna yhden kokonaisuuden muodostuminen. Huomioimme tulosten analysoinnissa asioiden esille nousemisen usean ihmisen kohdalla sekä vertasimme miesten ja naisten esille nostamia asioita keskenään. Lopuksi avasimme tutkimuksen tuloksia ja pohdimme niiden merkitystä.

Aineiston analysoinnin perusteella esiin nousi neljä isompaa asiakokonaisuutta: sosiaalisen verkoston ja vuorovaikutustaitojen ylläpitäminen, yksinäisyyden kokeminen ja sopeutuminen elämän muutoksiin, ihmisen oma luonne, asenteet ja tottumukset sekä palvelukeskus asumisympäristönä. Tarkastelemme tuloksissa myös miesten ja naisten vastauksista eri tavoin painottuneita asioita.

## 6 TUTKIMUKSEN LUOTETTAVUUS JA EETTISYYS

Aloitimme opinnäytetyön tekemisen tammikuussa 2016. Etenimme alkuperäisen tutkimussuunnitelman mukaisesti saaden tutkimusvaiheen loppuun huhtikuussa ja analysoinnin valmiiksi elokuussa. Käytetty tutkimusmenetelmä oli mielestämme toimiva, vaikka tutkimuksen olisi voinut tehdä myös haastatteleamalla tutkimusryhmän jäseniä yksitellen. Tämä olisi saattanut tuoda yksilöllisempiä vastauksia esille, toisaalta ryhmässä keskustelu auttoi tutkittavia rentoutumaan tutkimustilanteessa. Noudatimme tutkimussuunnitelmaa tutkimusvaiheessa, mutta analysointivaiheessa litteroidessa havaitsimme toimivamaksi tavan, jossa yksi henkilö kuunteli tallennukset tutkimustilanteista ja litteroi sovituslaajuudessa aineiston tekstimuotoon. Toinen henkilö kuunteli tämän jälkeen tallennuksen ja teki tutkimustilanteesta omat huomionsa lisäten tarvittaessa litteroituun aineistoon kohtia. Tämän vaiheen olimme alun perin suunnitelleet tekevämme yhdessä. Tutkimusaineistoa tuli runsaasti ja sovimme yhdessä jättävämme litterointivaiheessa keskustelujen rönsyilyt pois, jos ne menivät tutkittavan aiheen ulkopuolelle. Rajasimme myös ryhmän tutkimustilanteiden ulkopuoliset keskustelut luonnollisesti pois tutkimusaineistosta.

Käytimme tutkimuksessa teemahaastattelua ryhmäkeskustelun muodossa saadaksemme mahdollisimman laajasti tietoa aiheesta sekä tehdäksemme tutkimustilanteen mahdollisimman luontevaksi. Jotta laadullinen tutkimus olisi luotettava, tulisi tutkimusryhmän edustajilla olla kokemusta tutkittavasta asiasta. Aineiston keruumenetelmän tulee olla sopiva tutkittavalle ryhmälle ja vastata tutkimuskysymysten vaatimuksiin. Aineiston keruu sekä analyysivaihe tulee kuvata tarkasti. (Kylmä & Juvakka 2012, 130–133.) Ryhmän valinnan kriteerit ovat samat kaikissa Vanhustyön keskusliiton Ystäväpiiri-ryhmissä. Valinnan perusteena oli kokemus tai pelko yksinäisyydestä. Tutkimusryhmän valinta on perusteltu ja heillä voitiin olettaa olevan tietoa tutkittavasta aiheesta. Ryhmään valittiin eri-ikäisiä miehiä sekä naisia. Näin tutkimusryhmä edusti osaltaan palvelukeskuksen asukkaita. Perustelimme aineistonkeruumenetelmän sopivuuden juuri tälle kohderyhmälle. Kuvasimme aineiston analyysin sekä tutkimustilanteet huolellisesti. Etenimme aineiston eli ikääntyviltä saadun tiedon perusteella ja esitämme alkuperäislainauksia analyysin tueksi opinnäytetyön tuloksissa. Säilytämme tutkimusaineistot opinnäytetyön valmistumiseen asti, jonka jälkeen aineistot hävitetään.

Jos toistaisimme tutkimuksen, voisivat haastateltavien vastaukset olla erilaisia. Haastattelutilanteet ovat aina erilaisia, niihin vaikuttavat haastattelijan sekä haastateltavan päivän viireystila, mieliala, ympäristö, ryhmän muiden jäsenten läsnäolo ja monet muut tekijät. Ryhmäkeskusteluihin osallistuneiden ryhmäläisten määrä vaihteli neljästä kahdeksaan ihmiseen. Voidaan miettiä, onko neljän ihmisen keskustelusta saatu tieto yhtä kattavaa kuin kahdeksan ihmisen keskusteluista saatu tieto. Toistimme siksi aiemman keskustelun sisällön seuraavassa keskustelussa antaen näin kaikille ryhmäläisille mahdollisuuden tuoda esille ajatuksiaan käsitellyistä aiheista. Yksi ryhmän jäsen joutui kahden ensimmäisen tutkimuskerran jälkeen jäämään sivuun ryhmäkeskusteluista terveydentilansa vuoksi. Laadullisessa tutkimuksessa arvostetaan kuitenkin määrää enemmän saadun aineiston laatua. (Kylmä & Juvakka 2012, 58).

Pyrimme antamaan ryhmäkeskusteluissa tilaa haastateltavien omien näkökantojen esilletuomiseen sekä yritimme pitää kysymykset ja keskusteluiden avaukset mahdollisimman neutraaleina ilman johdattelua. Aineistoa analysoi ja tulkitse kaksi ihmistä tuoden samalla luotettavuutta tutkimukselle. Käytimme haastattelukysymyksiä osaksi Hanna Uotilan (2011) *Vanhuus ja yksinäisyys*-tutkimuksessa käytettyjä kysymyksiä, sillä osaksi jo hyväksi havaittujen kysymysten käyttäminen toi toimivuutta haastattelutilanteisiin. (Uotila 2011, 96). Jos mietimme, vastaavatko tutkimuksen tulokset tutkimuskysymyksiin, saamme selville, käytimmekö oikeanlaista tutkimusmenetelmää sekä sopivia haastattelukysymyksiä. Saimme vastauksia tutkimuskysymyksiin teemahaastatteluiden avulla, vaikka emme rajanneetkaan keskusteluja tiukasti teeman aiheen ympärille. Voidaan siis olettaa haastattelukysymysten muotoilun olleen tarpeeksi ymmärrettävän ja niiden kysymisen puhekielellä olleen kohderyhmän huomioon ottaen onnistunut ja myös eettisesti oikea valinta. Ennen tutkimustilanteita pohdimme, onko hyvä jättää yhteisöllisyys -sana pois kolmannen teeman kysymyksistä, vaikka sana on mainittu teemassa. Ajattelimme yhteisöllisyyden olevan niin laajan käsitteen, että sitä voisi olla hankala kysymyksessä ymmärtää ja virhetulkintojen määrä voisi nousta. Tutkimuksen tuloksissa yhteisöllisyys kuitenkin tuli esille, eli teimme mielestämme oikean ratkaisun kysymysten asettelussa. Käsittelemällä kysymyksissä yhteisöllisyyden osa-alueita, saimme vastausten kautta ideoita myös yhteisöllisyyden kehittämiseen.

Eettisesti hyvää tutkimusta tehdessä tulee noudattaa yleisesti hyväksyttyä tieteellistä käytäntöä. Tutkimuksen eteneminen tulee selvittää avoimesti ja huolellisesti sekä tuoda tutkimuksen tulokset esille rehellisesti. (Hirsjärvi ym. 2009, 23–24.) Opinnäytetyössä käytettävien tietojen oikeellisuus on tarkistettu ennen julkaisemista litin Ehtookodin sekä Vanhustyön keskusliiton toimesta. Pyysimme kirjallisen tutkimusluvan tutkimuksen tekemistä varten sekä litin Ehtookoti ry:ltä että Ystäväpiiri-ryhmään osallistuvilta asiakkailta. litin Ehtookodilta tutkimusluvan myönsi toiminnanjohtaja. Tutkimuksen tekeminen nähtiin aiheelliseksi, koska haluttiin vastata asiakkaiden tarpeisiin myös psyykkisten sekä sosiaalisten tarpeiden osalta. Tutkimuslupaa haettaessa liitteenä oli tutkimussuunnitelma, jossa selvitimme tutkimuksen tarkoituksen, sen toteuttamissuunnitelman sekä suunnitelmamme tiedon käyttämisestä tulevaisuudessa. Tutkimusluvassa oli maininta myös vaitiolo-velvollisuudesta sekä aineiston säilyttämisestä. Tutkimustuloksia käytetään vain opinnäytetyön tekemiseen ja ryhmäläisten anonymiteettiä kunnioitetaan. Haastateltavista kerrotaan vain ikä ja sukupuoli. Aukkaat saivat itse päättää, haluavatko osallistua tutkimukseen. Ikääntyvien itsemääräämisoikeuden kunnioittaminen kuuluu eettisesti hyvään tutkimukseen (Hirsjärvi ym. 2009, 25). Tutkimukseen osallistumattomuus ei olisi ollut este Ystäväpiiri-ryhmään osallistumiselle. Kerroimme vielä erikseen ennen jokaista haastattelukertaa tutkimuksesta ja haastatteluosuudesta sekä kysyimme haastateltavilta, voimmeko aloittaa tallentamisen. Tallennuksen lopettamisesta kerrottiin myös haastateltaville.

Organisaatio voi olla ns. portinvartija, joka määrittää tutkimukseen osallistuvat henkilöt tai pyrkii vaikuttamaan heidän mielipiteisiinsä. (Kuula 2006, 144). Tutkimuseettisiä ongelmia pohdittaessa on hyvä miettiä kuinka taustaorganisaatio mahdollisesti vaikuttaa tutkimukseen. Haastattelemamme Ystäväpiiri -ryhmä koostuu litin Ehtookodin asukkaista, Ehtookoti on myös työmme tilaaja. Vaikka Ehtookodin henkilökunta kartoitti mahdollisia ryhmään osallistujia, varsinaisen ryhmävalinnan suoritimme kuitenkin itse haastatteleamalla ehdokkaat Ystäväpiiri -ryhmän kriteerien mukaisesti. Lisäksi ryhmä kokoontui suljetusti eli talon henkilökuntaa ei ollut paikalla. Muita eettisyyteen vaikuttavia tekijöitä ovat tutkijan ja tutkittavan suhde, tutkittavan ymmärrys siitä, mitä käsitellään ja mihin on antanut luvan sekä tutkittavan asian arkaluontoisuus. Vaikka asiaa ei yleisesti luokiteltaisi arkaluontoiseksi, voi se sitä tutkimukseen osallistujalle olla. (Kuula 2006, 136–140.)



Ryhmää ohjatessamme tutustuimme ryhmäläisiin hyvin, mutta pysyimme kuitenkin selkeästi ohjaajan roolissa. Ryhmään valittaessa ja tutkimuslupaa pyydetessä toimme selkeästi esille opinnäytetyön aiheen sekä ryhmäkeskusteluiden teemat. Ystväpiiri-toiminnan eteneminen yksinäisyydestä kohti ystävyyttä ja vertaistukea mahdollisti luottamuksen syntymisen ja haastateltavien tutustumisen jo ennen tutkimuskertoja. Aiheen käsittely erilaisin tavoin ennen varsinaista tiedonkeruuta auttoi puhumaan yksinäisyyden tunteista avoimesti. Etukäteen mietimme, että on myös hyväksyttävää, ellei näin tulisi käymään.

Tutkimuksessa käsitellyt aiheet olivat selkeästi haastateltavia koskettavia ja saivat aikaan tunnereaktioita. Mielestämme aidot tunnereaktiot vahvistavat tutkimuksen luotettavuutta, ihmiset kertoivat omista kokemuksistaan ja tunteistaan ja tähän haastattelussa pyrittiin. Haastateltavat eivät miettineet, mitä on sopivaa sanoa ja mitä ei, vaan puhe ja tunnereaktiot olivat aitoja. Tunnelma vaihteli keskusteluiden aikana, välillä naurettiin ja välillä käsiteltiin vakavia asioita. Ohjaajina vastasimme siitä, että keskusteluiden päättyessä tunnelma oli positiivinen eikä kenellekään haastateltavalle jäänyt ahdistavaa olotilaa käsitellyistä aiheista. Ystväpiiri-koulutuksen käyneinä ohjaajat ovat koulutettuja työskentelemään asiakaslähtöisesti, ryhmän jäseniä aktivoiden ja heidän voimavarojaan tukien. Ryhmän toiminta on tavoitteellista, ja ohjaajat ovat keskeisessä roolissa tukemassa tavoitteisiin pääsemistä. Ohjaajien ja ryhmän jäsenten välinen vuorovaikutus ja eteneminen sopivaan tahtiin vaikuttavat olennaisesti tavoitteiden toteutumiseen. (Jansson 2012, 40, 47.) Ryhmäkeskusteluiden vapaamuotoisuudella pyrimme juuri tällaiseen sopivalla tahdilla etenemiseen ja ryhmän keskeisen vuorovaikutuksen tukemiseen.

Tutkimuksen edetessä totesimme yhdellä ryhmämme jäsenellä olevan enemmän muistivaikeuksia kuin olimme ryhmävalintaa tehdessämme huomanneet. Mietimme, kuinka hyvin hän muistaa allekirjoittaneensa tutkimusluvan ja antaneensa suostumuksen keskustelujen tallentamiseen. Jokaisen haastattelukerran aluksi ilmoitimme lyhyesti aloittavamme opinnäytetyöhömmöme liittyvän tallennuksen ja ilmoitimme myös tallennuksen päättämisen. Hän osallistui keskusteluihin aktiivisesti ja mielellään, emme havainneet asiaan liittyvän mitään epäselvyyttä tai hämmennystä, joka horjuttaisi tutkimuksen luotettavuutta.

## 7 TUTKIMUKSEN TULOKSET

### 7.1 Sosiaalisen verkoston ja vuorovaikutustaitojen ylläpitäminen.

Ryhmäkeskusteluissa perheen merkitys nousi esille. Perhe mainittiin kolmella keskustelukerralla, mutta keskustelun välillä rönsyillessä perheen merkitys esiintyi kaikilla kerroilla. Omat lapset ja lapsenlapset koettiin voimavaraksi, jotka toivat iloa ja apua arkeen. Vierailut ja puhelut olivat usealle viikon kohokohtia, tutun äänen kuuleminen puhelimitse sai tuntemaan jonkun olevan läsnä, kuten oheisessa puheenvuorossa.

*Se (tytär) soittaa mulle joka ilta. Se päivä menee aina siinä, et illalla rupee oottaa, että koska se soittaa. Siinä menee pitkä tovi aina kun juttelee tytön kaa. Se katkasee sitä aika mukavasti sitä iltaa.*

Myös omat vanhat ystävät koettiin tärkeiksi ja ikätovereiden kuoleminen vähensi tasa-arvoisia keskustelukumppaneita. Omien vanhojen ystävien ja keskustelukumppanien tarve nousi esiin neljällä keskustelukerralla. Keskustelukumppania kaivattiin mielipiteiden vaihtoon, haluttiin erilaisia näkökulmia ja vaikkapa saada olla erimieltä jostakin.

*On asioita, joissa ois kiva kysyä toisen mielipidettä. Keskustella. Joskus oltiin eri mieltä, mökötettiin ja sovittiin.*

*Ei niit tuu enää sellasia kavereita, ne on kuollu jo kaikki vanhat kaverit täällä*

Yhteydenpito vielä jäljellä oleviin ystäviin koettiin toimintakyvyn laskemisen myötä vaikeampana kuin ennen, yhteyttä pidettiin puhelimitse ja joskus tapauksin. Useat kokivat uusiin ihmisiin tutustumisen ja ystäväystymisen vaikeaksi, elämä on hiljentynyt ja mielenkiintoa tutustumiseen ei ole, monelle ovat jo muodostuneet omat, tutut päivittäiset rutiinit, joista ei mielellään poiketa. Ryhmäkeskusteluissa nousi esiin ajatus ja yhteisestä tilasta, jossa voisi tutustua paremmin muihin asukkaisiin ja jutella vapaamuotoisesti.

*Se vois olla sitte, että ois joku ilta tai iltapäivä, ja silloin kaikki kerääntyis ja puhuttais. Se ois sellanen vapaaehtoinen, ne tulis ketkä haluais ja puhuttais mitä puhuttais.*

Myös huomioiminen kohdattaessa nousi tärkeäksi. Kaikissa ryhmäkeskusteluissa pienet asiat kuten rapussa tervehtiminen, voinnin kysyminen ja ihmisten pariin pääseminen nousivat merkittäviksi asioiksi. Joskus yksinäisyys kärjistyi siinä, että edes rappukäytävässä ei näe ketään.

*Yksinäisyys tulee silloin kyllä ku mennee välillä viikonkin rapussa ettei nää kettää. Eikä kukkaan sano mittään.*

Keskustelun ja vuorovaikutuksen vähäisyys sai myös epäilemään omia taitoja, oheisessa puheenvuorossakin pohdittiin, osaako enää edes keskustella?

*En mie tiä ossaako sitä kenenkään kans enää keskustella. Se on menny koko keskustelutaidot ja kaikki. Kun sitä olla töllöttää vaan. Kulkee tääl välil ja takasin äkkiä.*

## 7.2 Yksinäisyyden kokeminen ja sopeutuminen elämän muutoksiin

Yksinäisyyden kokemista kuvattiin ryhmässä hyvin monin eri tavoin. Usealla kokemus oli täysin negatiivinen ja sitä kuvailtiin käsitteillä *oikein paha yksinäisyys, kaihoisa olo, alakuloinen tunne, asiat pyörii päässä ja tuntuu hankalalta, näkee painajaisia*. Yksinäisyys koettiin joiltakin osin myös positiivisena. Myönteisiä asioita olivat esimerkiksi että *saa itse päättää asioistaan, ei tule riitaa, voi nauttia yksinäisyydestä ja saa olla omassa rauhassa*. Yksinäisyyden kokeminen voitiin kieltää kokonaan, mutta kuitenkin samassa lauseessa esitettiin jokin edellä mainittu yksinäisyyttä kuvaava ilmaisu. Yksinäisyyden tunnustaminen ja tunnistaminen lienee usealle haasteellista.

Yksinäisyyden merkitystä pohdittaessa ryhmä nosti esiin sen, että sitä on vaikea määritellä. Yksin asuvalle itsemääräämisoikeuden katsottiin olevan merkityksellinen asia. Moni kertoi yksinäisyyden tunteen lisääntyvän syksyllä ja talvella, syinä tähän olivat pimeys ja liikkumisen hankaloituminen. Myös toimetomat päivät tuntuivat pitkiltä ja yksinäisiltä. Sopeutuminen palvelukeskuksessa asumiseen ei ole aina ollut mutkatonta, kaipaus entiseen kotiin ja elämään toi haikeutta ja lisäsi yksinäisyyden tunnetta, kuten tässä keskustelussa.

*Minust on taas yksinäisyyttä, ku meil ol tuol Myllykoskel tuo mökki ja siel ol pihamaata ja sai kävellä ympäri ja katella mikä mistäkin nous kukka. Nyt kun ei oo sitä ni mie tunnen itteni yksinäiseks. Se on niinku kaikki loppu sillon kun se mökki jäi pois. Sil ol niin suur merkitys että.*

Oman kodin ja pihamaan kaipaaminen ja sopeutuminen palvelukeskuksessa asumiseen tuli voimakkaasti esiin kolmella ryhmäkerralla. Myös sopeutuminen oman toimintakyvyn laskuun ja sairauksiin koettiin vaikeina. Tärkeimpinä ryhmässä nousivat esiin kuulon ja liikuntakyvyn heikkeneminen, nämä vaikeuttivat eniten sosiaalista kanssakäymistä.

Lähes kaikki ryhmäläiset olivat joutuneet elämässään sopeutumaan puolison menettämiseen. Puoliso oli joko sairastunut, kuollut tai oli koettu avioero. Puolison muistisairaus oli usein syynä yksinäisyyden kokemiseen. Vaikka puoliso oli vielä olemassa, hän ei ollut enää kykenevä tasa-arvoiseen kommunikointiin. Tämä saa yksinäisyyden tunteen aikaiseksi, kuten oheisessa puheenvuorossa todetaan.

*Meitäkin on kaks tuolla, mut eihän siinä kun toinen ei ymmärrä mitään. Yksinään siin tavallaan on, kun toinen ei puhu mitään. Ei siin yksinää sit rupee rupattaa.*

Avioliitosta oli tullut hoitosuhde. Yhdellä ryhmäläisistä puoliso asui vielä kotona, toisella puoliso oli muuttanut samassa palvelukeskuksessa sijaitsevaan ryhmäkotiin ja muilla puolisoa ei enää ollut. Talon järjestämiin tapahtumiin lähteminen yksin koettiin vaikeaksi, varsinkin jos niissä ennen oli käyty oman puolison kanssa. Oman puolison juttuseuraa kaivattiin, samoin seuraa tapahtumiin osallistumiseen.

*Silloin kun vaimon kanssa oltiin vielä yhdessä niin silloin käytiin aina bingossa jne. mutta sitten se jäi kun yksin jäi. Käyn vaan talon yhteisissä tilaisuuksissa.*

Puolison sairastumisesta tai menettämisestä keskusteltiin neljällä tutkimuskerralla, mutta aihe tuli esiin usein myös muussa jutustelussa ja kuulumisia vaihdettaessa. Sopeutumista puolison menettämiseen auttoi arjen kanssakäymisen palvelukeskuksen henkilökunnan ja muiden asukkaiden kanssa, pieni huomioiminen ja voinnin kysyminen. Usea tunsikin kuitenkin itsensä yksinäiseksi, vaikka oli muiden seurassa. Tässä puheenvuorossa asia tulee hyvin esille.

*Sitä yksinäisyyttä on niin monenlaista. Sitä vaik ois kuin suuressa sakissa, sitä on yksinäinen.*

Keskusteluissa esiin nousi ainakin kolmella ryhmäläisellä esiin unettomuus, yhdellä erityisen voimakkaasti. Häntä unettomuus oli vaivannut jo vuosien ajan ja se vaikutti myös päivän viretilaan. Muilla univaikeudet ja yölliset valvomiset olivat vaihtelevia, mutta yleisiä. Monet totesivat yöllisten ajatusten ja muistojen valvottavan. Unen kokonaismäärän koettiin olevan riittävän, vain unettomuudesta eniten kärsivä kertoi sen vaikeuttavan elämäänsä. Unettomuuden yhteys yksinäisyyteen on keskusteluissa esiinnousseiden asioiden mukaan kaksisuuntainen. Jos päiväaikainen vireystila on huono, ei jaksakaan osal-

listua tarjottuihin aktiviteetteihin. Mieliala on väsyneenä apea, ei muista sovittuja tapaamisia, omat ongelmat ja kivut tuntuvat suuremmilta. Tämä käy ilmi myös oheisesta puheenvuorosta.

*Yöllä, kun oon huono nukkumaan, tulee kaikenlaista mieleen. Että mitä mie turhaan täällä oon? Että parempi kun lähden pois? Kun unta ei saa ja 1,5 h yössä nukkuu, niin sen tietää ettei se oo mukavaa. Seuraavana päivänä on sitten sellainen pöhkön oloinen ja korvat vinkuu jatkuvasti.*

Toisaalta taas jo koettu yksinäisyys aiheutti mielialan laskua, joka puolestaan vaikutti uneen. Öiset valvotut tunnit toivat mukanaan hyviä ja huonoja muistoja eletystä elämästä, edesmenneestä puolisoista, ikävän ja surun, kuten seuraavasta lausahduksesta käy ilmi.

*Mulla ei tuu hyviä asioita yöllä mieleen. Kyllä ne on ne pahemmat asiat, jotka tullee mieleen.*

### 7.3 Ihmisen oma luonne, asenteet ja tottumukset

Ryhmäkeskusteluissa nousi esille ihmisen oman perusluonteen, elämänasenteen, tottumusten sekä ennakoasenteiden merkitys yksinäisyyden kokemisessa ja uusiin ihmisiin tutustumisessa. Luonne esiintyi asiana, jota ei voida muuttaa, ihmisten koettiin olevan luonteeltaan sellaisia kuin ovat. Omaa luonnetta kuvailtiin esimerkiksi seuraavasti.

*Kyl miekin kuulen kotona, et naiset kerääntyä aulaan, mut en mie oo kertaakaan siin istunu. En kertaakaan. Vaik mie kuulen et toiset siel juttelee. Omast ittestään se johtuu. Mie oon semmonen vetäytyvä luonne. Mie siirryn syrjään, en rupee suuta soittamaan.*

*Mie taian olla niin negatiivinen ihminen, että mie kaikki asiat ajattelen etukäteen hankalaks.*

Luonteen koettiin vaikuttavan niin vuorovaikutustilanteissa, sosiaaliin tilanteisiin menemisessä kuin esimerkiksi palvelukeskukseen muuttamisen ja sopeutumisen yhteydessä.

*Kyl se riippuu luonteestaki, että miten pärjää. Onko ollu yksinään tai sulkeutunut. Riippuu uudesta tulokkaastakin, et onks se vastaanottavainen vai ei. Jos se on vähän niin kuin miekii, että mie kyyristyn mielummin tänne nurkkaan. Jos mie nään kaks kolme ihmistä puhuvan niin en mie tunge siihen. Mie pysyn ettääl.*

Elämänasenteen nähtiin vaikuttavan siihen, miten asioihin suhtautuu ja kuinka vakavasti yksinäisyys koskettaa. Asennetta kuvaa hyvin seuraava lausahdus.

*Tää vaan täytyy elää talviisiin tää elämä.*

Usean haastateltavan mielestä ihmisestä itsestään riippuu paljon, miten erilaiset asiat vaikuttavat ja miten asioihin suhtautuu. Asenteet vaikuttavat myös avun pyytämiseen.

*Kyllähän sitä tukea ja apua saa aina kun ite haluaa ja on rohkeutta pyytää. Kyllä se paljon on itestään kiinni se avun saaminen.*

Erilaiset ennakoasenteet nousivat useaan otteeseen ryhmäkeskusteluissa esille. Korkean iän nähtiin olevan esteenä monien asioiden tekemiselle, vaikka näiden asioiden tekeminen olisi olemassa olevan toimintakyvyn kannalta ollutkin mahdollista. Useat ajattelivat, ettei tietynlaisten asioiden tekeminen olisi enää korkeassa iässä hyväksyttävää. Tällaisia asioita olivat esimerkiksi käyminen kylässä toisen asukkaan luona ilman ennalta sopimista ja kävelylenkillä käyminen vastakkaista sukupuolta edustavan asukkaan kanssa. Kuitenkin esimerkiksi pihan haravoinnista keskusteltaessa esille nousi myös eriävä mielipide iän merkityksestä, kuten oheisesta kommentista käy ilmi.

*Mitä se nyt...ihmisen ikä ei oo synti!*

Ennakoasenteet toisten ihmisten ajattelutavoista nousivat myös aineistosta esille. Pohditaan, mitä toinen ajattelee.

*Mutta jos uusi asukas tulee, ja sille menee heti juttelemaan, niin jos se miettii, että mitä toi nyt tulee siihen pöpöttämään.*

Lisäksi aineistosta nousi esille ajatuksia, ettei palvelukeskuksen asukkailla olisi lupaa tai valtaa tehdä talossa asioita oma-aloitteisesti.

*En usko, että täällä asukkaille annettais sellaista valtaa, että voisi ite päättää mitä tehdä.*

Moni oli myös tottunut pärjäämään yksin. Yksin jäämiseen ja yksin elämiseen oli sopeuduttu. Aineistosta nousi esille myös kuvaus tilanteesta, jossa yksinäisyys on niin kokonaisvaltaista ja pitkäaikaista, että siihen on totuttu.

*On tottunut pärjäämään yksin ja olemaan niin ei ossaa kaivata enää kettää.*

*Mie oon jatkuvast yksinäinen, ei siinä oo mitään sen kummempaa. Siihen on tottunut jo.*

## 7.4 Palvelukeskus asumisympäristönä

Ryhmäkeskustelut johtivat usein keskusteluun nimenomaan palvelukeskusympäristössä esiintyvistä yksinäisyydestä sekä sen lievittämiskeinoista. Palvelukeskukseen asumisympäristönä liittyi aineistossa asumisen monimuotoisuus, turvallisuus, avun saaminen, fyysiset tilat ja pihapiiri, yhteisöllisyys ja sekä ohjattu että asukkaiden omaehtoinen toiminta. Joustavuus puolisoitten muuttamismahdollisuuksissa nousi keskusteluissa positiivisena esille. Tässä puheenvuorossa joustavuus koettiin muuttamista helpottavaksi tekijäksi.

*Oli hyvä, että mies pääsi ryhmäkodin puolelle ja itse tähän samaan taloon asumaan. Se oli loiva lasku tänne muuttoon. Yksin en lähtisi.*

Tämä ei ollut onnistunut kaikissa paikoissa. Mahdollisuus muuttaa tarvittaessa pienempään asuntoon oli myös koettu hyväksi vaihtoehdoksi pois muuttamisen sijaan. Usea ryhmäläinen oli kokenut itsensä yksinäiseksi palvelukeskukseen muuttamisen jälkeen, tunne oli kuitenkin lieventynyt toisiin asukkaisiin tutustumisen myötä.

litin Ehtookoti koettiin yleisesti turvalliseksi paikaksi asua. Kulkeminen talossa ja ympäristössä koettiin turvalliseksi, kameravalvonta positiiviseksi. Oma turvallisuus koettiin myös hyväksi turvapuhelinten ansiosta.

*On hyvät hälytyshommat ranteissa, jos tarvii.*

Turvapuhelimet sekä naapurien läheisyys loivat turvallisuudentunnetta. Kuitenkin esille nousi myös näkemys siitä, että aina voi jotain tapahtua.

*Kuka sitä voi estää, jos sitä nenälleen lentää.*

Tämän nähtiin kuuluvan osaksi elämää, aina ei voi ennustaa mitä tapahtuu. Viikonloput koettiin arkipäiviä turvattommiksi, koska hoitajia näkee silloin harvemmin.

Avun saaminen jakoi hieman mielipiteitä. Hoitajat nähtiin kiireisinä, mutta kuitenkin apua on saanut tarvittaessa. Usea sai apua tarvittaessa omaisilta, osa pyysi apua myös hoitajilta. Konkreettista apua kaivattiin asioiden hoitamisen lisäksi erilaisiin kodin töihin, pukeutumiseen sekä ajan hermolla pysymiseen. Avun saamisen hoitajilta koettiin helpottavan myös omaisten huolta sekä lievittävän yksinäisyyttä.

*Mä oon tyytyväinen täällä asumiseen sillä lailla. Se helpottaa omaisiakin, kun kantaa huolta kuitenkin, täällä saa apua kun tarvii. Ja helpottaa se omaakin yksinäisyyttä sitten.*

Ylimääräistä seurustelu-aikaa hoitajilla ei ollut, mutta jo muutamakin vaihdettu sana on koettu kannustavana ja yksinäisyyttä lievittävänä. Tätä kaivattiin myös seuraavassa puheenvuorossa.

*Sekin auttaa, kun hoitajat kyselee ja juttelee kun tapaa. Se auttaa hirveen paljon. Pienikin kanssakäyminen ja ihan vaan huomioiminen, kysytään vointia. Ainakin minä tykkään semmoisesta.*

Avun saamisen maksullisuutta kuitenkin kritisoitiin. Asioiden hoitaminen koettiin ajoittain vaikeaksi. Palveluiden siirtyminen kylältä kauemmas harmittaa ja vaikeuttaa asiointia.

*Kun kela, pankki jne. siirtyi täältä pois niin hankalaa on, eikä meikälainen ainakaan osaa niiden kanssa pelata eikä haluakaan. Pankkiasiat on vaikeita.*

Nykytekniikan käyttäminen koettiin hankalaksi. Esimerkiksi puhelinvastauksien numeroalinnat vaikeuttavat asiointia. Käytännön apua tekniikan hallintaan sekä papereiden tulkintaan kaivataan. Tämä käy ilmi oheisista puheenvuoroista.

*Lääkäriin on vaikeaa päästä. Mie yritän soittaa ja siellä kone puhuu. En mie koneen kanssa ala juttelemaan, mie panen luurin pois.*

*Nykytekniikkaa ei ymmärrä, monimutkaiset asiat ja paperit saa päin ihan sekaisin.*

litin Ehtokodin pihapiirin sekä fyysisten tilojen merkitys tuli toistuvasti esille ryhmäkeskusteluissa. Omia vanhoja asuinpaikkoja ja niiden metsiä, kasvimaita ja kukkasia muisteltiin haikeudella. Vaikka Ehtokodissa on yhteinen takapiha, sitä ei koeta ympäristöksi, jossa voi vapaasti itse mennä pihaa ja kukkasia hoitamaan. Kaikkien ikkunasta ei takapihaa näy.

*No tääl on ainakin se, kun kattoo ikkunasta niin ei pihaa näy, näkyy vaan tiiliseinää.*

Ulkotiloihin kaivattiin lisää istumapaikkoja ja toista puutarhakeinua. Palvelukeskus koettiin ympäristönä viihtyisyydestään huolimatta erilaiseksi kuin oma vanha koti, kuten oheisesta lausahduksesta käy ilmi.

*Tää on hotelli ja tääl koti on sellanen mis on huone kaks, niin se on kokonaan eri asia joo kuin omassa kotona.*



Sisätiloihin kaivattiin asukkaiden omaa kokoontumis- ja seurustelupaikkaa.

*Ei tääl oo mitään sellast paikkaa, missä vois seurustella. Et tulis useampi porukka, sais siihen juttelemaan. Tääl pitäis olla joku sel-lain paikka. Vaikka yks huone ois, että siel ois istuimia ja sais käydä sitte jos semmonen tilanne ois et sinne vois mennä.*

Ehtookotiin kaivattiin lisää yhteisöllisyyttä. Keskusteluissa toistui se, ettei rapussa välttämättä näe ihmisiä tai vastaantulijoita ei tervehditä. Ruokailemassa käydään kyllä yhtä aikaa toisten asukkaiden kanssa, mutta muuten aikaa vietetään paljon omassa asunnossa. Iltin Ehtookodissa on ohjattua toimintaa joka arkipäivä ja tämä sai paljon kiitoksia. Keskustelua herätti kuitenkin se, että toimintaa on liian aikaisin aamulla ja toiminnan sisältö on usein enemmän esittä-vää kuin osallistavaa. Tuolitanssia sekä päivätansseja toivottiin. Kesällä asukkaat istuskelevat usein ulkona. Yleisesti koettiin, että silloin spontaania kes-kustelua syntyy enemmän. Pihapelit saavat asukkaat liikkeelle, ja ne koetaan mieluisina. Keskusteluissa toistui usein toive välineiden vapaasta käytettävyydestä. Välineiden helpon ja vapaan saatavuuden arveltiin lisäävän yhteisöllistä toimintaa.

*Niin ja sit on se mölkkyy, silloin on koko konkkaronkka tuolla pi-halla. Sitä mölkkyyä vois pelata ihan hyvin vaik viikonloppunakin. Siellä vois olla ihan hyvin vaik ne renkaatkin mitä heitellään ja ke-pit, ne vois olla tuolla kopissa että niitä vois käyttää sieltä. Vois ot-taa sieltä, vaikkei ois talon puolesta mitään järjestettykään. Tikka-  
taulu on kans tuolla seinässä.*

*Mutta ne on tuolla ja ne otetaan vaan silloin kun talo järjestää. Ne ei oo silleen vapaassa käytössä. Jos ne ois vapaassa käytössä niin sieltä uskaltais ottaa, varmaan porukka äkkiä keksis et lähe-tään pelaamaan ja ettei meidän tarttis oottaa. Ja siihen tulis var-maan kun näkis et alkaa heittelemään, varmaan löytys lissää po-rukkaa.*

Talon asukkaiden välistä kanssakäymistä sekä luontevia tutustumiskeinoja kaivattiin lisää. Toiminnan ei tarvitsisi olla ennalta määrättyä, vaan asukkaat voisivat sitä vapaasti kehittää. Oheisessa puheenvuorossa pohditaan tutustu-mistapoja.

*Sitä pitäis vaan olla sitte yhdessä ja puhua kaikki asiat lapsesta tä-hän päivään asti. Se vois olla sitte, että ois joku ilta tai iltapäivä, ja silloin kaikki kerääntyis ja puhuttais. Se ois sellanen vapaaehtoi-nen, ne tulis ketkä haluais ja puhuttais mitä puhuttais.*

Tällaista toimintaa toivottiin esimerkiksi iltoihin sekä viikonloppuihin. Etenkin syksyisin ja talvisin kaivattiin yhteisöllistä toimintaa, sillä silloin toimintakyky

estää monella ulkona liikkumista ja ihmisten näkemistä. Eriävässä mielipiteessä talon nykyinen toiminta koettiin riittävänä.

*Eihän sitä mitään kerkiäkään, kun sitä on jo ihan tarpeeksi. Jos joka asiaan ottaa osaa.*

## 7.5 Erot miesten ja naisten vastauksissa painottuneissa asioissa.

Ryhmässä oli mukana kolme miestä ja viisi naista. Miehillä keskusteluissa nousivat esiin vanhojen ystävien menettäminen ja konkreettinen toisen ihmisen läsnäolo arjessa. Arkeen kaivattiin parisuhteen aikaisia asioita. Toista ihmistä kaivattiin *selänpesijäksi, kahvinkeitäjäksi ja yölliseksi juttuseuraksi*.

*Kyllähän se hyvä ois illalla, kun peiton vetäis päälle.*

Miehet torjuivat yksinäisyyden tunnetta tekemisen kautta. Lenkkeiltiin, käytiin asioilla, jumpattiin ja osallistuttiin Ehtookodin yhteisiin tapahtumiin. Päivään luotiin rutiineja, joiden kautta aikaa rytmitettiin, näin aika ei päässyt käymään liian pitkäksi. Päivään kuuluivat joillakin säännöllisesti aamulenkki ja iltapäivälenkki sekä levot ja ruokailut tiettyihin aikoihin. Havaitsimme rutiinien rytmittävän ryhmäläisten arkea, mutta joillakin ne olivat myös esteenä aktiviteetteihin osallistumiselle. Oma saunavuoroa tai totuttua lenkkiaikaa tuntui olevan vaikea muuttaa esimerkiksi Ystäväpiiri -ryhmään osallistumisen vuoksi.

Myös miesten esittämät toiveet liittyivät toimintaan, kaivattiin juttuporukkaa ja päivätoimintoja. Perheen merkityksestäkin puhuttiin, esiin nousivat merkityksellisinä lasten puhelut ja lastenlasten käynnit, mutta niiden kuvaileminen oli hyvin suppeaa. Eron päättyneistä avioliitoista ei juurikaan puhuttu kuin hieman huumorin kautta, uusiin ihmisiin tutustumisen arveltiin johtavan avioliittoon kuten oheisesta lausahduksesta käy ilmi. Myös omaa vapautta ja rauhaa arvostettiin.

*Ettei vaan naimisiin joutuis.*

Omaa vapautta ja rauhaa arvostettiin.

*Yks hyvä on, ettei tuu riitaa ainakaan. Kukaan ei jäkätä siinä.*

Yhdellä miehistä korostui selkeästi vaimon kuoleman jälkeinen yksinäisyys, yhdessä oli aina menty ja tehty.

*Kylhän se ens alkuun oli outoo (puolison menettämisen jälkeen), mutta nyt siihen on tottunut jo kun monta vuotta on ollu jo yksistään. Kyllä siihen tottuu, ei ota niin raskaasti enää kaikkea mikä tapahtuu ja mitä on mielessä.*

Naisten kommentteissa painottuivat perheeseen liittyvät asiat. Puhuttiin paljon lapsista ja lapsenlapsista, perheen läsnäolo toi iloa ja konkreettista apua arjen asioihin. Naiset kertoivat puolison sairastumiseen ja menettämiseen liittyvistä asioista. Monelle puolison hoivaaminen oli ollut pitkään osa arkea ja puolison kuolema tai muuttaminen ryhmäkotiin jätti elämään ison aukon. Puolison sairastamisen herättämistä tunteista kerrotaan seuraavassa puheenvuorossa.

*No en mie nyt tiiä. Sellainen kaipaus. Kun näki ettei se siitä parannu kuitenkaan, muuttui kiukkuseksi ja sellaiseksi. Se oli aika vaikeaa.*

Puolison muuttuminen sairauden myötä vei keskustelukumppanin ja vastuun kantaminen itsenäisesti koettiin alkuun vaikeana. Osa tunsu päätöksenteon vaikeaksi ilman puolisoa, osa oli jo tottunut itsenäiseen päättämiseen.

*Mulla ei enää, mie oon tottunu siihen et mie ite päätän.*

Kaipuu omalle kotiseudulle tai konkreettisesti omaan entiseen kotiin nousi myös esiin naisten keskuudessa. Kerrontatapa oli usein kuvailevampaa kuin miehillä, kuten oheisessa lausahduksessa käy ilmi.

*Mie voisin vaikka unissaa kävel ne kukkapenkit ja sinivuokot ja mis on mitäkin.*

Naiset myös pohtivat oman luonteensa merkitystä yksinäisyyden kokemiseen miehiä enemmän, samoin he miettivät enemmän sitä mikä on soveliasta ja mikä ei sekä mitä muut ihmiset ajattelevat. Myös oman toimintakyvyn aleneminen tuli naisten kommentteissa esiin.

*Kyllä se tää liikkumattomuus, ku ei pääse enää siitä liikkeelle niin ku ennen pääs.*

Tämä vaikutti usealla naisella osallistumiseen, kolmella naisella viidestä oli liikkuminen hankaloitunut sairauksien myötä, liikkumisen apuna käytettiin keppiä tai rollaattoria ja pitkät matkat koettiin vaikeiksi. Myös kivut ja huimaus rajoittivat osallistumista.

Ajanvietteenä naisilla olivat käsityöt, televisio sekä erilaiset ristisanatehtävät. Useat kertoivat myös osallistuvansa talon tapahtumiin. Naiset kaipasivat Eh-

tookodin asukkaiden yhteisiä vapaamuotoisia kokoontumisia, spontaania keskustelua esimerkiksi ulkona istuskellen. Joillakin oli myös tarve tehdä jotain hyödyllistä ja konkreettista.

## 8 POHDINTA

Vastauksena ensimmäiseen tutkimuskysymykseen, kokevatko Ystäväpiiri-ryhmäläiset itsensä yksinäisiksi palveluasumisessa ja jos kokevat, niin millä tavoin, huomasimme ryhmäläisten vastausten tuovan esiin yksinäisyyden kokemisen yksilöllisyyden. Yksinäisyyttä koettiin erittäin voimakkaasti ja kokemus oli negatiivinen. Kuitenkin yksinäisyydessä nähtiin myös positiivisia piirteitä kuten itsenäisyys. Tämän on Routasalo (2010) myös todennut. (Routasalo 2010, 411). Sitä, miten yksinäisyyden kokeminen liittyi suoranaisesti palveluasumiseen, onkin vaikeampaa tulkita. Yksinäisyyden kokemus syntyi asumisympäristön muutoksesta, omaa kotia kaivattiin eikä palvelukeskusta koettu kodiksi. Omien vanhojen ystävien ja puolison menettämisen tai sairastumisen myötä yksinäisyyden kokeminen kasvoi. Vaikka seuraava olisi saatavilla, uusien merkityksellisten vuorovaikutussuhteiden luominen oli haastavaa. Voimakas yksinäisyyden kokeminen syntyi siitä, että vaikka ympärillä asuu ihmisiä, voit kulkea päiviä kohtaamatta ketään, yhteisöllisyyden tunnetta ei ollut. Myös Routasalo (2010) sekä Toivanen (2011) ovat todenneet merkityksellisten ihmissuhteiden tärkeyden yksinäisyyden kokemisessa (Routasalo 2010, 412; Toivanen 2011, 84).

Oman toimintakyvyn laskemisen myötä yhteydenpito ympäröivään maailmaan koettiin haasteelliseksi, myös tämä lisäsi yksinäisyyden kokemista. Myös Tiikkaisen (2007), Tiilikaisen (2016) ja Uotilan (2011) tutkimuksissa todetaan toimintakyvyn laskun lisäävän yksinäisyyden tunnetta sekä emotionaalisten sekä sosiaalisten tekijöiden voimistavan yksinäisyyden kokemista (Tiikkainen 2007, 151–152; Tiilikainen 2016, 177; Uotila 2011, 46). Oman toimintakyvyn laskemisen mukana kyky liikkua heikkeni ja osallistuminen talon ulkopuolisiin aktiviteetteihin hankaloitui, varsinkin talvella liikkuminen koettiin hankalaksi. Tämä kavensi monen elämänpiiriä. Samoin kuulon ja näön heikkeneminen koettiin yhteisiin tilaisuuksiin osallistumista rajoittavina tekijöinä. Nykytekniikka ja asioiden hoitamisen vaikeus toi tunteen yhteiskunnasta syrjäytymisestä ja oman elämänhallinnan menettämisestä.

Toisessa tutkimuskysymyksessä etsittiin yksinäisyyteen johtavia tekijöitä. Ystäväpiiri-ryhmäläisten mukaan ihmisen oma luonne ja elämänasenne vaikuttavat yksinäisyyden kokemuksen koskettavuuteen. Tämä asia tulee esille myös Tiikkaisen (2006) ja Uotilan (2011) tutkimuksissa (Tiikkainen 2006, 66–67; Uotila 2011, 54–55). Toiset ovat luonteeltaan vetäytyviä, eikä muiden ihmisten pariin ole niin helppoa mennä, vaikka kokisikin itsensä yksinäiseksi. Ennakkoasenteet vaikuttavat myös ihmisiin tutustumiseen. Saatetaan jättää keskustelu avaamatta torjunnan pelossa. Ennakkoasenteet saattavat toimia yksinäisyyttä lisäävänä tekijänä estäessään pahimmillaan toisille ihmisille puhumista. Tuloksista kävi myös esille mielikuva sopivasta käyttäytymisestä palveluasumisessa asuessa. Asioita saatetaan jättää sanomatta tai tekemättä, koska ajatellaan, ettei moinen käytös sovi korkeassa iässä tai palveluasumisympäristössä. Myös Uotila (2011) toteaa, että ihminen voi kokea itsensä ulkopuoliseksi, koska hänen toimintaansa yhteisössä ei enää korkeammassa iässä hyväksytä (Uotila 2011, 51–54). Palvelukeskukseen asumisympäristönä liitettiin tietynlainen sääntöjen mukaan eläminen, mietittiin, mitä saa tehdä ja missä liikkua.

Kolmanteen tutkimuskysymykseen yksinäisyyden ennaltaehkäisemisen ja lievittämisen keinoista nousi Ystäväpiiri-ryhmäläisten keskusteluista useita asioita esille. Avun saatavuus koettiin tärkeänä. Tieto siitä, että apua on tarvittaessa saatavilla, toi turvallisuuden tunnetta niin asukkaille kuin läheisillekin sekä avun ripeä saaminen koettiin myös yksinäisyyttä lieventävänä tekijänä. Apua pitää kuitenkin uskaltaa pyytää. Pienikin lausuttu lause tai huomiointi tai voinnin kysyminen koettiin yksinäisyyttä lievittävänä. Yleisesti oli tiedossa, ettei hoitajilla ole paljoa aikaa yhtä asukasta kohden, mutta lyhytkin huomioiminen koettiin tärkeänä. Apua koettiin tarvittavan erilaisiin arjen asioihin. Asioiden hoitaminen on usein läheisten avun varassa, vaikka siitä haluttaisiin vielä pienen avun turvin selviytyä itsenäisesti. Apua toivottiin esimerkiksi papereiden tulkintaan, nykytekniikan hallintaan ja ajan hermolla pysymiseen. Myös Parkkinen (2015) on todennut avunsaannin olevan osa yksinäisyyden ennaltaehkäisemistä (Parkkinen 2015, 89).

Muuttotilanteessa henkilökunnalta saatu informaatio koettiin riittäväksi. Ajatukseen siitä, että myös asukkaista joku olisi muuttajaa vastaanottamassa ja tutustuttamassa taloon, suhtauduttiin varovaisen myönteisesti. Pelättiin, miten uusi asukas suhtautuu, jos heti ollaan liian tuttavallisia. Kotoa palvelukeskukseen muutettaessa asumismuodon ja palvelujen joustavuus koettiin tärkeäksi,

asioiden sujuvuus ilman ristiriitoja helpotti muuttotilannetta ja uuteen ympäristöön sopeutumista. Kuten Okulov (2008) on tutkimuksessaan selvittänyt, on uusien asukkaiden muuttotilanteen ja sopeutumisen huomioiminen tärkeää yhteisöön sisälle pääsemisen kannalta (Okulov 2008, 87–92). Myös Kurki (2007) ja Tiikkainen (2013) tuovat esille asumisympäristössä tapahtuvien muutosten hankaloittavan sosiaalisten suhteiden ylläpitämistä (Kurki 2007, 100–101; Tiikkainen 2013, 284–289).

Fyysisten tilojen ja pihapiirin merkitys yksinäisyyden ennaltaehkäisemisessä koettiin merkittävänä, kuten Okulov (2008) myös tutkimuksessaan toteaa. (Okulov 2008, 85–86). Yhteiset oleskelutilat ja viihtyisyys niin sisällä kuin ulkonakin kannustavat seurustelemaan ja viihtymään yhdessä toisten asukkaiden seurassa. Yhteisöllisyyden lisääminen koettiin tärkeänä ja keinona nähtiin esimerkiksi yhteinen asukkaille sovittu kokoontumistila ja -aika, jolloin kuka tahansa voisi tulla juttelemaan mistä vain. Kesällä ulkona istuskellessa koettiin syntyvän helpommin spontaania keskustelua kuin ohjatuissa tuokioissa. Ulkona pelailu sai ihmiset kokoontumaan yhteen helposti. Pihapiiri toi monille kaipuun vanhaan kotiin ja muistoja mieleen. Moni koki myös tarvetta kokea itsensä hyödylliseksi palveluasumisympäristössä, esimerkiksi puutarhatöitä tekemällä.

Erilainen palveluasumisessa tapahtuva toiminta koettiin keinona ennaltaehkäistä sekä lievittää yksinäisyyttä. Erityisesti asukaslähtöinen ja osallistava toiminta koettiin tarpeellisena. Kuten Toivanenkin (2011) tuo esille, ei ilman aktiivista osallistumista synny yhteisöllisyyden kokemuksia järjestetystä toiminnasta huolimatta (Toivanen 2011, 95). Myös vertaistuen merkitys tuli esille Ystäväpiiri-ryhmäläisten keskusteluissa. Yhteinen harrastaminen, puuhailu sekä keskustelu avaisivat luonnollisia tutustumiskeinoja. Tärkeänä koettiin myös erilaisten välineiden vapaa saatavuus ja lupa niiden vapaaseen käyttöön.

### **Kehittämisehdotuksia**

Pohdimme kehittämisehdotuksia edellä esitettyjen tulosten esiin tuomien asioiden pohjalta. Yksinäisyyttä koetaan myös palveluasumisessa, vaikka talossa asuu paljon ikääntyneitä ja siellä järjestetään säännöllisesti erilaista toimintaa. Toiminnan kehittäminen olisi hyvä aloittaa jo tilanteesta, jossa uusi asukas muuttaa palvelutaloon. Voisiko uutta asukasta tervehtimässä ja taloon pereh-

dyttämässä eli ns. tuutoroimassa olla henkilökunnan lisäksi myös talossa asuvia ikääntyneitä? Henkilökunta tekee sopimukset, esittelee tilat ja palvelut, mutta yhteisöön sisälle pääseminen voi tuntua hankalalta ilman kontaktia talon muihin asukkaisiin. Jos toinen asukas olisi kulkemassa rinnalla muuttotilanteessa, uuteen ympäristöön (niin fyysiseen kuin sosiaaliseenkin) tutustuminen ja sopeutuminen voisi helpottua. Rinnalla kulkeva ikääntynyt voisi samalla esitellä uuden asukkaan ystävilleen ja he voisivat yhdessä osallistua talon yhteiseen toimintaan. Tällaisesta tuutoroinnista voitaisiin sopia asukkaiden keskuudessa, esimerkiksi ystävän kanssa tehtynä perehdyttäminen voisi olla vielä antoisampaa puolin ja toisin. Henkilökunta voisi etukäteen miettiä uuden asukkaan toimintakyvyn, iän ja sukupuolen mukaisesti sopivia perehdyttäjiä vapaaehtoisista. Perehdytettäessä vuorovaikutuksellisuus auttaisi sekä ennaltaehkäisemään yksinäisyyttä että laajentaisi talossa jo asuneen asukkaan näkökulmaa, antaisi päiviin sisältöä sekä saisi hänet tuntemaan itsensä tarpeelliseksi.

Palvelutaloon muutettaessa asukas joutuu myös luopumaan monista asioista, kuten omasta kodista ja tutusta pihapiiristä, sosiaalisesta verkostosta vanhan kodin ympärillä sekä osaksi myös maallisesta omaisuudestaan. Kuten tuloksista ilmeni, kaivataan palvelutaloon viihtyisää pihapiiriä, jossa saisi asukkaatkin puuhailla. Kasvimaan perustamiseen on monia vaihtoehtoja, esimerkiksi kohopenkki tai kasvien istuttaminen puutarhalaatikoihin voisi olla ikääntyneille toimiva ratkaisu. Tutut kasvit ja kukat toisivat muistoja mieleen ja voisivat auttaa palvelutaloon sopeutumisessa sekä yhdistäisivät ihmisiä lieventäen näin yksinäisyyttäkin. Haastatellutkin totesivat, että kun joku alkaa puuhailla pihalla tai esimerkiksi pelata, niin kyllä sinne alkaa sitten muitakin tulla paikalle. Jos kukkia kastellaan liikaa, tai joku kitkee niitä vahingossa liikaa, se on vain osa elämää. Kaikkien kustannusten ei tarvitsisi kuormittaa palvelukeskusta, vaan kukkapenkkiin voisi vaikka vapaasti istuttaa omia taimia kaikkien iloksi.

Yhteisöllisyyden muodostuminen palvelutalon sisällä on pitkä prosessi. Tällä hetkellä talossa on paljon toimintaa, mutta toiminta on pääosin henkilökunnan tuottamaa ja suunnittelemaa. Asukaskokous tai -raati voisi aluksi henkilökunnan alustamana olla hyvä foorumi tuoda esille asukkaiden näkemystä kaikkia koskevista yhteisistä asioista, kuten talon toiminnasta, tilojen käytöstä, viihtyisyydestä, ilmapiiristä, yhteisten asioiden kehittämistä ja yhteisöllisyyden lisäämisestä. Kokouksessa olisi helppo tiedottaa ja muistutella käytännön arkisista asioista, esimerkiksi ulkopelivälineiden vapaasta käytöstä ja sijainnista.

Asukasfoorumeissa voisi keskustella myös esimerkiksi uusien asukkaiden tuutorinnista ja mieltä, ketkä olisivat tähän halukkaita. Keskustelua olisi hyvä käydä talon säännöistä, mitä palvelutalossa tulee ottaa huomioon sekä mitä voi vapaasti tehdä, mikä olisi suorastaan suotavaa. Kuten tuloksista kävi ilmi, ihmisten ennakoasenteet voivat estää yhteistä toimintaa ja ystävystymistä. Yhteisesti keskustelluista sekä ajankohtaisista asioista voisi tiedottaa kaikille asukkaille säännöllisesti, myös heille ketkä eivät osallistuneet foorumiin. Toimiva ja laaja tiedottaminen lisää asukkaiden osallisuutta sekä vaikuttamisen mahdollisuuksia tukien myös omanarvontunteen säilyttämistä. Kaikki asukkaat saisivat tietoa käsitellyistä asioista ja he voisivat tuoda näkemyksiään esiin seuraavassa foorumissa. Tulevaisuudessa voisi palvelutalon toimintaa ja suuntaa suunnitella yhteisesti asukkaiden, omaisten sekä henkilökunnan kanssa visioiden.

Palvelutalossa asuu eri-ikäisiä ja toimintakyvyltään erilaisia ikääntyneitä, jotka ovat kiinnostuneita erilaisista asioista. Vaikka asukkaita on paljon, eivät ihmiset välttämättä kohtaa arjessa saman arvomaailman tai kiinnostuksen kohteita omaavia ja saa muodostettua merkityksellisiä ihmissuhteita palveluasumisessa asuessaan. Tutkitusti osallisuuden lisääminen ja itsensä hyödylliseksi kokemisen tunne lisää viihtyvyyttä, yhteisöllisyyttä sekä ennaltaehkäisee omalta osaltaan yksinäisyyttä. Kuten Kurki (2007) kertoo, on palveluasumisessa tärkeää vahvistaa asukkaiden osallisuutta samalla ylläpitäen sosiaalisia suhteita (Kurki 2007, 100–101). Siksi olisikin hyvä keskustella, millaisten asioiden tekemisestä asukkaat nauttivat, millaiset kotityöt, harrastukset tai mielenkiinnon kohteet ovat tällä hetkellä tai ovat olleet elämän aikana heille tärkeitä? Onko mahdollista toteuttaa niitä myös palvelutalossa asuessa? Voisiko leipomisesta nauttiva asukas olla joskus mukana auttamassa keittiössä koko talolle leivottaessa? Voisiko yleisten tilojen pienet siistintätyöt tai esimerkiksi pihakukkien hoitaminen ollakin talon asukkaiden vastuulla? Innokas ulkoilija voisi kenties kerran viikossa järjestää ohjatun kävelykierroksen ulkona tai käydä pyytämässä naapureita mukaan lenkille? Esimerkiksi kaupassa voitaisiin käydä yhdessä toisten asukkaiden kanssa, eikä jokainen erikseen. Vertaistukiohjaajina toimiminen olisi myös mahdollista. Yhteinen keskusteluryhmä tai pelaileminen, jumppaaminen, puutyöt, maalaaminen tai tanssiminen onnistuisivat kyllä asukkaiden ohjaaminakin. Toivanen (2011) korostaa *tekemisen il-*



*mapiiriä*, jossa asiakas saa osallistua itselle merkityksellisten asioiden tekemiseen arjessa. Esteenä saattaa olla tottumattomuus oma-aloitteisuuteen. (Toivanen 2011, 79, 85.) Koemme tärkeänä ilmapiirin muutoksen, joka on osallistavan toiminnan lisäämisen edellytyksenä: palvelutalo on asukkaiden koti, jossa voidaan harrastaa ja tehdä oma-aloitteisesti asioita, sen viihtyisyyteen voi jokainen asukas vaikuttaa ja yhteisöllisyys rakentuu yhdessä tekemällä ja keskustelemalla.

Henkilökunta voisi yhdessä miettiä, miten osallisuutta lisätään? Sosiaalihuoltolain (2014) mukaan sosiaalista kanssakäymistä ja osallisuutta edistävät palvelut kuuluvat palveluasumiseen (Sosiaalihuoltolaki 30.12.2014/1301.) Onko osallisuuden lisäämiselle todellisia esteitä vai voisiko ne kääntää mahdollisuuksiksi? Esimerkiksi voiko ruokasali tai joku muu yhteinen tila olla iltaisinkin asukkaiden käytössä, vaikka tästä aiheutuisikin lisää siivoamista eikä henkilökunnalla olisi siivoamiseen ja valvontaan resursseja? Jos asukkaat siivoaisivatkin tilat itse käytön jälkeen, lisäisi tämä heidän osallisuuttaan ja kasvattaisi yhteisöllisyyttä. Täytyykö ruokasalissa olla jokaiselle aina sama istumapaikka? Voisiko paikkoja vaihdella mielensä mukaan eri päivinä hieman kahvilatyypillisesti? Tämä lisäisi asukkaiden välistä vuorovaikutusta ja edesauttaisi toisiin asukkaisiin tutustumista. Myös Toivanen (2011) toteaa vakiintuneiden käytäntöjen estävän usein spontaanin seurustelun asukkaiden kesken (Toivanen 2011,86, 94). Henkilökunnan ohjaamia toimintatuokioita voisi muokata osaksi enemmän osallistaviksi tai asukkaiden ohjaamiksi ryhmiksi. Kaiken toiminnan ei tarvitsisi olla niin ennalta määriteltä, esimerkiksi miesten tai naisten klubi voisi keskittyä välillä jutteluun, välillä johonkin toimintaan. Silti toiminta olisi aivan yhtä arvokasta osallisuuden, yhteisöllisyyden sekä yksinäisyyden ennaltaehkäisemisen ja lievittymisen kannalta.

litin Ehtookodissa on palveluasumista useammassa rakennuksessa. Toisia asukkaita näkee ruokasalissa, jossa ruokailun lisäksi järjestetään monet talon ohjelmatuokiot. Kaikki asukkaat eivät kuitenkaan käy ruokasalissa ruokailemassa tai osallistu ohjelmiin. Usein eri taloissa asuvat asukkaat saattavat jäädä hyvinkin vieraksi, eikä hyvänpäivän tuttuja paremmiksi tutuiksi tulla välttämättä oman talon asukkaidenkaan kesken. Toisen talon puolella vieraileminen oudoksuttaa, koska tilatkin ovat hieman vieraat eikä pelkän sukunimen perusteella välttämättä löytäisi oikealle ovelle. Voisi olla hyvä järjestää talon ohjelmatuokioita välillä eri kerroksissa ja eri taloissa sekä järjestää esimerkiksi

kävelykierroksia niin palvelutalon sisä- kuin ulkotiloissakin. Tällaisia kierroksia voisivat asukkaat tehdä ihan hyvin keskenäänkin. Asumisympäristö tulisi tummaksi, turvallisuudentunne kasvaisi ja samalla tutustuttaisiin uusiin ihmisiin, liikuttaisiin ja keskusteltaisiin. Eri tiloihin voisi laittaa esimerkiksi valokuvasuunnistusta, voimisteluoohjeita tai muita mielenkiintoisia asioita näytille, jotta kävelykierros saataisiin kiinnostavammaksi.

Usein palveluasuminen koetaan omaksi maailmakseen myös ulkopuolisen silmin. Iitin Ehtookodin sijainti Kausalan keskustan tuntumassa luo hyviä mahdollisuuksia tuoda palvelutalon toimintaa tutuksi monille eri tahoille ja madaltaa sekä palvelutalon asukkaiden osallistumista talon ulkopuolisiin toimintoihin että tuoda toimintaa muualta taloon. Kuten Pirhonen toteaa, jo erilaisten talon ulkopuolisten toimien ja yhteyksien mahdollisuudet luovat positiivisia odotuksia tulevaisuuteen. (Gerontologian tutkimuskeskus 2016). Yhteistyön kehittäminen erilaisten yhteistyökumppaneiden kanssa lisää sukupolvien välistä kanssakäymistä ja vähentäisi eristäytymisen tunnetta. Esimerkiksi päiväkotivierailuja voisi järjestää myös niin päin, että palvelukeskuksen asukkaat vierailisivat päiväkodeissa kertomassa omia muistojaan tai tarinoimassa lasten kanssa. Kaverikoirien vierailuilla voitaisiin saada eläinkontakteja, myös omia lemmikkeineen voitaisiin pyytää osallistumaan esimerkiksi eläinpäivään. Erilaisten eläkejärjestöjen, liikuntaseurojen ja oppilaitosten kautta vierailuille ja toiminnan ohjaamiseen voisi saada uusia ulottuvuuksia, varsinkin talon asukkaille voisi informoida aktiivisesti erilaisia osallistumisen mahdollisuuksia talon ulkopuolella. Esimerkiksi oppilaitosten kanssa yhteistyötä voisi tehdä molempiin suuntiin, ikääntyneet ovat parhaita kokemusasiantuntijoita kertomaan vanhustyöstä ja oppilaitosten erilaisten projektien ja harjoittelujen myötä myös opiskelijat voisivat osallistua aktiviteettien kehittämiseen ja toteuttamiseen. Omaisten illoissa voisi tiedustella omaisten tahtoa toimintaan osallistumiseen. Usein vierailaan vain oman läheisen luona, mutta joillakin voisi olla aikaa ja halua osallistua myös muuhun, esimerkiksi ulkoiluun tai jonkin harrasteryhmän ohjaamiseen. Pirhonen korostaa suhteiden omaisiin, henkilökuntaan ja muihin asukkaisiin lisäävän autonomian tunnetta ja palvelukeskuksen tuntemista kodiksi. (Pirhonen & Pietilä 2016).

Asioiden hoitamisen hankaluus ja uusi teknologia olivat usealle arjen toimintaa rajoittavia tekijöitä. Tietokoneen ja nettiyhteyden järjestäminen yhteiseen käyt-

töön voisi olla kokeilemisen arvoista, toki olisi järjestettävä myös käytön opastusta. Löytyisikö palvelutalon asukkaista tai omaisista opastajaa? Vapaaehtoisista opastajaa voisi tiedustella myös eläkejärjestöistä. Usein ongelmana olivat esimerkiksi laskujen maksaminen, tässä tietenkin vastaan tulevat tietosuojakysymykset ja pankkitunnusten käyttö. Mutta tietokoneen avulla voisi soittaa vaikkapa verkon välityksellä puhelun kaukana asuvalle perheenjäsenelle tai ystävälle ja näin päästä näkemään "kasvotusten", tämä auttaisi sosiaalisten kontaktien ylläpitämistä. Myös erilaiseen tiedonhankintaan tietokoneen hallinta toisi apua, tietoa voisi itsenäisesti hakea esimerkiksi viranomaisilta, sosiaalietuuksista ja harrasteista tai osallistua erilaisiin keskusteluryhmiin.

Jatkossa kiinnostava asia voisi olla yhteisöllisen toiminnan suunnittelupäivät asukkaiden ja omaisten kanssa. Suunnittelussa voisi käyttää apuvälineenä esimerkiksi tulevaisuuden muistelua. Toisena kiinnostavana aiheena olisi vertaisohjaajien löytäminen ja kouluttaminen asukkaiden joukosta erilaisiin ryhmiin ja harrastuksiin. Sosiaalisen verkoston luominen palveluasumisen ympärille olisi kolmas kiinnostava ja tärkeä aihe. Kaikki nämä aiheet auttaisivat osaltaan yhteisöllisyyden kehittymistä palvelukeskuksessa sekä lievittäisivät osaltaan yksinäisyyttä.

Olemme kiitollisia kun saimme mahdollisuuden katsoa palveluasumisen maailmaa ikääntyneiden silmin. Niin moni asia värittää näkökulmaa paikassa, jossa asuu paljon ihmisiä. Saimme kuulla monenlaisia elämäntarinoita, muistoja, kertomuksia arjesta, yksinäisyyden kokemuksista ja ihmisen kaipuusta. Vaikka aiemmista tutkimuksista olemme saaneet viitteitä yksinäisyyden kokemisesta muiden ihmisten ympäröimänä, saimme siihen silti ainutlaatuisen näkökulman rohkeiden ikääntyneiden kertomana. Kiitämme saamastamme luottamuksesta. Toivomme tämän opinnäytetyön omalta osaltaan auttavan litin Ehtookotiyhdistystä kehittämään toimintaansa vieläkin paremmaksi. Uskomme hyödyntävämme arvokasta kokemusta ja ymmärrystä tulevassa geronomin työssä.

## LÄHTEET

- Andersson, S. 2007. Palveluasuntoja ikäihmisille. Palveluasumisen nykytilanne ja tuleva tarve. Stakesin raportteja 14/2007. Saatavissa: <https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/75684/R14-2007-VERKKO.pdf?sequence=1> [viitattu 15.8.2016].
- Eloisa ikä. 2016. Saatavissa: <http://www.eloisaika.fi/eloisa-ika/> [viitattu 15.6.2016].
- Gerontologian tutkimuskeskus. 2016. Väitöskirjatutkija Jari Pirhosen uusi tutkimusjulkaisu. Tiedote. 23.5.2016. Saatavissa: <http://www.gerec.fi/ajankoh-taista/vaitoskirjatutkija-jari-pirhosen-uusi-tutkimusjulkaisu-yhteydet-palveluta-lon-ulkopuolelle> [viitattu 29.6.2016].
- Hankkeet. 2016. Eloisa ikä. Saatavissa: <http://www.eloisaika.fi/hankkeet/> [viitattu 15.6.2016].
- Hirsjärvi, S. & Hurme, H. 2000. Tutkimushaastattelu. Teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Helsinki: Yliopistopaino.
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2009. Tutki ja kirjoita. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.
- Huittinen, L. 1998. Kyläyhteisö oppimisen apuna. Yhteisökeskeisen hoitotyön oppiminen savonlinnalaisessa terveydenhoitajakoulutuksessa. Teoksessa Yhteisöllisyys – avain parempaan terveyteen. Työvälineitä hoitotyöhön, toim. Parviainen, T. & Pelkonen, M., 177–191.
- Hyppä, M. 2002. Elinvoimaa yhteisöstä. Sosiaalinen pääoma ja terveys. Jyväskylä: PS-Kustannus.
- litin Ehtookoti. 2016. Saatavissa: <http://personal.inet.fi/yhdistys/ehtookoti/> [viitattu 9.3.2016].
- litin Ehtookotiyhdistys ry:n säännöt. 2016. litin Ehtookotiyhdistys ry.
- Jansson, A. 2012. Ystäväpiiri-ryhmämalli. Teoksessa Ystäväpiiri- yhdessä elämyksiä arkeen. Psykososiaalinen ryhmätoiminta ikäihmisten yksinäisyyden lievittäjänä, toim. Jansson, A. Helsinki: Vanhustyön keskusliitto, 37–49.
- Jyrkämä, J. 2003. Ikääntyvä yhteiskunta ja vanhojen elinolot. Teoksessa Seniori- ja vanhustyö arjen kulttuurissa, toim. Marin, M. & Hakonen, S. Juva: Tekijät ja PS- kustannus, 13–21.
- Kaakinen, E. 2016. Miten vanhusten yksinäisyyttä voitaisiin helpottaa? Yle Pohjanmaa 23.2.2016. Saatavissa: [http://yle.fi/uutiset/miten\\_vanhusten\\_yksinaisyytta\\_voitaisiin\\_helpottaa/8686014](http://yle.fi/uutiset/miten_vanhusten_yksinaisyytta_voitaisiin_helpottaa/8686014) [viitattu 10.3.2016].
- Kallionpää, K. 2016. Tutkijat: Elämällä oikein voi ehkäistä yksinäisyyttä vanhuudessa. Helsingin sanomat. 6.1.2016. Saatavissa: <http://www.hs.fi/hyvintvointi/a1452057672270> [viitattu 10.3.2016].
- Kananen, J. 2014. Laadullinen tutkimus opinnäytetyönä. Miten kirjoitan kvalitatiivisen opinnäytetyön vaihe vaiheelta. Jyväskylän ammattikorkeakoulun julkaisuja- sarja. Jyväskylä: Jyväskylän ammattikorkeakoulu.

Kivelä, S-L. 2007. Voimavaroja unesta- Hyvä uni iäkkäänä. Geron-sarja. Helsinki: Kirjapaja.

Kurki, L. 2007. Innostava vanhuus. Sosiokulttuurinen innostaminen vanhempien aikuisten parissa. Helsinki: Finn Lectura.

Kuula, A. & Tiitinen, S. 2010. Eettiset kysymykset ja haastattelujen jatkokäyttö. Teoksessa Haastattelun analyysi, Ruusuvuori, J., Nikander, P. & Hyvärinen, M., Tampere: Vastapaino, 446–459.

Kuula, A. 2006. Tutkimusetiikka. Aineistojen hankinta, käyttö ja säilytys. Tampere: Vastapaino.

Kylmä, J. & Juvakka, T. 2012. Laadullinen terveystutkimus. Helsinki: Edita.

Laatusuositus hyvän ikääntymisen turvaamiseksi ja palveluiden parantamiseksi. 2013. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2013:11. Saatavissa: [http://www.kunnat.net/fi/asiantuntijapalvelut/soster/sosiaalipalvelut/ikaantyneet/laatusuositus/Documents/01\\_Laatusuositus\\_hyv%C3%A4n\\_ik%C3%A4nC3%A4ntymisen\\_turvaamiseksi\\_ja\\_palvelujen\\_parantamiseksi\\_2013.pdf](http://www.kunnat.net/fi/asiantuntijapalvelut/soster/sosiaalipalvelut/ikaantyneet/laatusuositus/Documents/01_Laatusuositus_hyv%C3%A4n_ik%C3%A4nC3%A4ntymisen_turvaamiseksi_ja_palvelujen_parantamiseksi_2013.pdf) [viitattu 12.8.2016].

Laki ikääntyneen väestön toimintakyvyn tukemisesta sekä iäkkäiden sosiaali- ja terveyspalveluista 28.12.2012/980.

Ohjaajakoulutus. 2016. HelsinkiMissio. Saatavissa: <http://www.helsinkimissio.fi/senioripysakki/kouluttaudu-ryhm%C3%A4nohjaajaksi> [viitattu 15.6.2016].

Okulov, S. 2008. ”Yksinolo ois aika orpoo”–vanhusten palveluasumisen yhteisölliset tekijät palvelutalon asukkaiden kokemuksissa. Kuopion Yliopisto. Yhteiskuntatieteellinen tiedekunta. Saatavissa: <http://www.sosnet.fi/loader.aspx?id=8b97024e-f15b-4794-b2f5-a6d8cb920bd8> [viitattu 10.3.2016].

Parkkinen, M. 2015. Ikääntyminen, yksinäisyys ja toimintakyky. Yli 75-vuotiaiden suomalaisten yksinäisyyttä määrittävät tekijät ja toimintakyky yhteydessä yksinäisyyteen. Pro gradu –tutkielma. Helsingin yliopisto. Valtiotieteellinen tiedekunta. Sosiologia. Saatavissa: [https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/155285/Parkkinen\\_Sosiologia.pdf?sequence=2](https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/155285/Parkkinen_Sosiologia.pdf?sequence=2) [viitattu 18.5.2016].

Pietilä, I. 2010. Ryhmä- ja yksilöhaastattelun diskursiivinen analyysi. Kaksi aineistoa erilaisina vuorovaikutuksen kenttinä. Teoksessa Haastattelun analyysi, Ruusuvuori, J., Nikander, P. & Hyvärinen, M., Tampere: Vastapaino, 212–241.

Pirhonen, J. & Pietilä, I. 2016. Perceived resident–facility fit and sense of control in assisted living. Saatavissa: <http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0890406516300871> [viitattu 29.6.2016].

Ratkaisujen Suomi. Pääministeri Juha Sipilän hallituksen strateginen ohjelma. 29.5.2015. Hallituksen julkaisusarja. 10/2015. Saatavissa: [http://valtioneuvosto.fi/documents/10184/1427398/Ratkaisujen+Suomi\\_FI\\_YHDISTETTY\\_netiti.pdf/801f523e-5dfb-45a4-8b4b-5b5491d6cc82](http://valtioneuvosto.fi/documents/10184/1427398/Ratkaisujen+Suomi_FI_YHDISTETTY_netiti.pdf/801f523e-5dfb-45a4-8b4b-5b5491d6cc82) [viitattu 23.5.2016].

Routasalo, P. 2010. Yksinäisyys ja eristäytyminen. Teoksessa Geriatria, toim. Tilvis, R., Pitkälä, K., Strandberg, T., Sulkava, R. & Viitanen, M. Helsinki: Duodecim. 2., uudistettu paino, 411–416.

Routasalo, P., Pitkälä, K., Savikko, S. & Tilvis, R. 2003. Ikääntyneiden yksinäisyys. Kyselytutkimuksen tuloksia. Geriatrisen kuntoutuksen tutkimus- ja kehittämishanke. Tutkimusraportti 3. Helsinki: Vanhustyön keskusliitto ry.

Ruusuvuori, J. 2010. Litteroijan muistilista. Teoksessa Haastattelun analyysi, Ruusuvuori, J., Nikander, P. & Hyvärinen, M., Tampere: Vastapaino, 424-431.

Saarenheimo, M. 2003. Vanhuus ja mielenterveys. Arkielämän näkökulma. Vantaa: Marja Saarenheimo ja Werner Söderström Osakeyhtiö.

Saari, J. 2009. Yksinäisten yhteiskunta. Helsinki: WSOYpro Oy.

Sosiaali- ja terveysministeriö. 2016. Iäkkäiden palvelut. Saatavissa: <http://stm.fi/iakkaiden-palvelut> [viitattu 11.5.2016].

Sosiaalihuollon laitos- ja asumispalvelut 2014. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Tilastoraportti. Saatavissa: [http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/127104/Tr21\\_15.pdf?sequence=4](http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/127104/Tr21_15.pdf?sequence=4) [viitattu 11.5.2016].

Sosiaalihuoltolaki 30.12.2014/1301.

Sotkanet.fi. 2016. Tulostaulukko. Saatavissa: <https://www.sotkanet.fi/sotkanet.fi/taulukko/?indicator=szY00o83NDMEAA==&region=s07MBAA=&year=sy4rszbS0zUEAA==&gender=t&abs=f&color=f&drillTo=4286> [viitattu 10.5.2016].

Suomalaisten yksinäisyys. 2016. Saatavissa: <http://www.uef.fi/web/suomalais-tenyksinaisyys/suomalaisten-yksinaisyys> [viitattu 15.6.2016].

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2016. Hyvinvointikompassi. Saatavissa: <http://www.hyvinvointikompassi.fi/fi/web/hyvinvointikompassi/indikaattori/-/indicator/r/658/c/658/g/total/i/4286> [viitattu 4.10.2016].

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2016. Terveyden edistämisen kustannusesimerkit. Saatavissa: <https://www.thl.fi/fi/web/terveyden-edistaminen/perustelut/vaikutukset-ja-vaikuttavuus/rahat/esimerkit#ystavapiiri> [viitattu 27.7.2016].

Tiikkainen, P. 2006. Vanhuusiän yksinäisyys. Seuruututkimus emotionaalisista ja sosiaalisista yksinäisyyttä määrittävistä tekijöistä. Studies in Sport, Physical Education and Health 114. Jyväskylän yliopisto. Saatavissa: <https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/13494/9513925374.pdf?sequ> [viitattu 10.3.2016].

Tiikkainen, P. 2007. Yksinäisyys ja yhteisyys. Teoksessa Vanheneminen ja terveys, toim. Lyyra, T-M., Pikkarainen, A. & Tiikkainen, P. Tampere: Tekijät ja EditaPublishing Oy, 146–168.

Tiikkainen, P. 2013. Sosiaalinen toimintakyky. Teoksessa Gerontologia, toim. Heikkinen, E., Jyrkämä, J. & Rantanen, T., 284–290.

Tiikkainen, E. 2016. Yksinäisyys ja elämänkulku. Laadullinen seuruututkimus ikääntyvien yksinäisyydestä. Akateeminen väitöskirja. Sosiaalitieteiden laitos. Helsingin yliopisto. Valtiotieteellisen tiedekunnan julkaisuja 4. Saatavissa: <https://helda.helsinki.fi/handle/10138/161065> [viitattu 22.5.2016].

Toivanen, I. 2011. Vanhainkoti sosiaalisen yhteisyyden tilana- miten kehittää yhteisöllistä arkielämää. Pro gradu- tutkielma. Tampereen Yliopisto. Aikuis- kasvatus. Saatavissa: <http://tampub.uta.fi/bitstream/handle/10024/82389/gradu04918.pdf?sequence=1> [viitattu 10.5.2016].

Uotila, H. 2011. Vanhuus ja yksinäisyys. Tutkimus iäkkäiden ihmisten yksinäisyyden kokemuksista, niiden merkityksestä ja tulkinnoista. Acta Universitatis Tamperensis 1651. Tampere. Saatavissa: <http://tampub.uta.fi/bitstream/handle/10024/66801/978-951-44-8553-4.pdf?sequence=1> [viitattu 9.3.2016].

Vanhustyön keskusliitto. 2016. Ystäväpiiri-toiminta. Saatavissa: [http://www.vtkl.fi/fin/toimimme/ystavapiiri\\_toiminta/](http://www.vtkl.fi/fin/toimimme/ystavapiiri_toiminta/) [viitattu 9.3.2016].

Viriketoiminnan yhteenveto 2015. Iitin Ehtookotiyhdistys ry.

Ystäväpiiri-koulutuksen materiaali. 2016. Vanhustyön keskusliitto. Helsinki: Vanhustyön keskusliitto.

## KYSYMYKSET RYHMÄKESKUSTELUJEN POHJAKSI:

Jaoin keskusteluaiheet kolmen teeman alle. Pääkysymykset on numeroitu, niitä täydennettiin tarvittaessa apukysymyksillä tarvittavan tiedon saamiseksi.

### YKSINÄISYYDEN KOKEMINEN

1. Tunnetteko itsenne täällä asuessanne joskus yksinäiseksi?
2. Millaista kokemanne yksinäisyys on?
3. Millaisia hyviä puolia yksinäisyydessä on?
4. Millaisia huonoja puolia yksinäisyydessä on?
5. Mitä yksinäisyys teille merkitsee?

### YKSINÄISYYTTÄ AIHEUTTAVIA TEKIJÖITÄ

6. Mikä saa teidät tuntemaan itsenne yksinäiseksi?
7. Millaisissa tilanteissa erityisesti tunnette yksinäisyyttä?
8. Nyt kun asutte täällä palveluasumisessa, mitkä asiat täällä aiheuttavat yksinäisyyttä?

### YKSINÄISYYDEN ENNALTAEHKÄISY, LIEVITTÄMINEN JA YHTEISÖLLISYYDEN LISÄÄMINEN

9. Miten täällä palvelukeskuksessa voitaisiin ennaltaehkäistä tai lievittää yksinäisyyttä?
10. Mitä asiakkaat voisivat itse tehdä?
11. Mitä hoitajien tulisi tehdä?
12. Miten yksinäisyyttä lievitettäisiin palvelutaloon muutettaessa?
13. Mitä asukkaat voisivat tehdä yhdessä ohjatun toiminnan ulkopuolella? Mitä voisitte ja itse haluaisitte tehdä?
14. Onko tekijöitä, jotka estävät yhdessä tekemisen? Jos on niin mitä?
15. Mitä asialle voisi tehdä?
16. Mikä auttaisi toisiin asukkaisiin tutustumisessa?



## ESIMERKKI TUTKITTAVAN AINEISTON ANALYYSIN VAIHEISTA

Poiminta litteroinnista	Osa-alueiden hahmottaminen	Jatkoanalysointia	Yhteinen kokonaisuus
<p><i>Jos on ikävä, kaihoisa olo, oikein paha yksinäisyys, kun yksin on. Samassa lauseessa kielto sekä yksinäisyyden kokemusta kuvaava sana. Ei tuu riitaa, saa olla yksin. Nautin yksinolosta. Ei oo kenenkään määrättävissä. Ei ole yksin olemisessa mitään hyvää puolta x 2. Ootan, että joku muu päättää. Alakuloinen tunne, mököttän yksinään. Asiat pyörii päässä ja tuntuu hankalalta. Painajaisia. Ei tuu riitaa. Kukaan ei jäkätä. Sitä vaiko is kuin suuressa sakissa, sitä on yksinäinen. Yksinäisyyttä on niin monenlaista. Meitäkin on kaks tuolla, mut eihän siinä kun toinen ei ymmärrä mitään, ei puhu mitään. Ei siin yksinää sit rupee rupahtaan. Se yksinäisyys tulee siellä sillon kun on pidempiä päiviä yksin, ei oo mitään toimintaa tai missään käyny taikka mitään. Oma rauha, haluaa olla yksinkin, tekee hyvää rauhoittua. Se on niinku kaikki loppu sillon kun se mökki jää pois. Sil ol niin suur merkitys että. Syksy se pahin on. Pimeä aika ja kaamosaika. Kun yrittää katoo ikkunasta näkykö valoa niin eiku pimeyttä vaan. Kesällä se on eri asia, kun katoo että aurinko paistaa niin se on ihan toisenlainen. Kyl minuu ainakin vaikuttaa kevääntulo, kun päivä pitenee ja aamulla on heti tuo valo, kyllä se vaikuttaa pisimpään. Silloin kun vaimon kanssa oltiin vielä yhdessä niin silloin käytiin aina bingossa jne. mutta sitten se jäi kun yksin jäi. Käyn vaan talon yhteisissä tilaisuuksissa.</i></p>	<p><b>YKSINÄISYYDEN KOKEMUS</b></p> <p>Yksilöllinen, hankala kuvata. Ristiriitainen. Joillain täysin negatiivinen, osalla positiivinen.</p>	<p>Keskusteluissa toistuu samassa lauseessa kielto sekä yksinäisyyden kokemusta kuvaava sana: kaihoisa olo, oikein paha yksinäisyys, alakuloinen tunne, asiat pyörii päässä ja tuntuu hankalalta, painajaisia. Usealla kokemus täysin negatiivinen, osalla myös positiivinen. Positiivinen: Ei tule riitaa, nautinto, itsemääräämisoikeus, oma rauha. Yksinäisyyttä on myös seurassa: aviomiehen kanssa, suuressa porukassa. Toimettomat, pitkältä tuntuvat päivät tuovat kokemuksen. Usean mielestä syksy, talvi ja kaamosaika on pahinta. Vanhan kodin ja pihapiirin merkitys: luopuminen aiheuttanut yksinäisyyden tunnetta. Puolison kuolema/sairastuminen: yksin vaikea lähteä. Sairauksien vaikutus toimintakykyyn: liikkumattomuus. Vuodenajat: talvella liikkuminen vaikeampaa.</p>	<p>Yksinäisyyden kokeminen ja sopeutuminen elämän muutoksiin.</p>
<p><i>Kun itteeseen makoilee, eikä saa unta kaikki pyörii mielessä. Yöllä tulee kaikeista mieleen. Turhautuminen, itsetuhoiset ajatukset. Vanhat asiat tulee silloin mieleen (usealta). Tulee hyviäkin asioita mieleen (x 1).</i></p>	<p><b>UNETTOMUUS</b></p> <p>Kierre, pitkäaikaista. Osalla negatiivinen kokemus ja häittää päivittäistä elämää, osalla ei niin merkityksellistä. Yöllä pyörii asiat mielessä.</p>	<p>Negatiivinen kokemus usealla: Ajatukset pyörivät mielessä, painajaisia, turhautuminen, itsetuhoiset ajatukset, vanhat asiat tulevat mieleen. Yhdellä positiivinen kokemus: tulee hyviäkin asioita mieleen.</p>	

## ESIMERKKI TUTKITTAVAN AINEISTON ANALYYSIN VAIHEISTA

Poiminta litteroinnista	Osa-alueiden hahmottaminen	Jatkoanalysointia	Yhteinen kokonaisuus
<p><i>Näki, ettei toinen kuitenkaan parane, muuttui. Toinen muuttui niin paljon. Kaipaus, vaikeaa.</i></p> <p><i>Kun meitäkin on kaks tuolla, mut toinen ei ymmärrä mitään. Yksinään siin tavallaan on, kun toinen ei puhu mitään. Ei siin yksinää sit rupee rupattaa. No mie pistän suun kiinni sit ja oon hiljaa. Sit ollaan molemmat hiljaa.</i></p> <p><i>On se vähän itestäkii kii, kun toinen ei enää lähe ja sannoo mitä sinne lähtee. Se kun isäntä sairastu ja joutu tonne, niin on se jotenkin ihan erilaista se elämä ja möllöttämistä.</i></p>	<p>PUOLISON SAIRASTUMINEN</p> <p>Tuen saaminen. Sopeutuminen.</p>	<p>Muutokset: Puolison muuttuminen, keskusteluyhteyden häviäminen, arjen muuttuminen, hoivaaminen korostui. Muutoksiin sopeutuminen.</p>	
<p><i>Uus juttu, kun mies muutti ryhmäkotiin. Mies täällä ollessa kuollut, joskus ollut yksinäinen olo. Ens alkuun outoa puolison menettämisen jälkeen, mutta siihen tottuu eikä ota enää niin raskaasti. Olisi kaivannut juttuseuraa. (x2) Tietysti ois kaivannut jos kukaan ei ois käynyt.</i></p> <p><i>Sekin auttaa, kun toiset kyselee ja juttelee kun tapaa. Se auttaa hirveen paljon. Pienikin kanssakäyminen ja ihan vaan huomioiminen, kysytään vointia. Ainakin minä tykkään semmoisesta.</i></p>	<p>PUOLISON KUOLEMA TAI POIS MUUTTAMINEN</p> <p>Sopeutuminen. Sosiaalisen verkoston muuttuminen.</p>	<p>Sopeutuminen.</p> <p>Tukemisen merkitys: huomioiminen, kanssakäyminen, voinnin kysyminen, usean mielestä juttuseuran kaipuu.</p>	
<p><i>Ei osaa sanoa (usea). Vaikea kysymys. Voi päättää omista asioistaan. Saa olla yksin ja päättää, mitä tekee.</i></p>	<p>YKSINÄISYYDEN MERKITYS</p> <p>Itsemääräämisoikeus.</p>	<p>Kysymys koettiin vaikeana, merkitystä hankala kuvata.</p> <p>Itsemääräämisoikeus.</p>	