

Jenni Airio

Ei enää keski-ikäinen muttei vielä vanhuskaan

Naisten kokemuksia eläkkeelle siirtymisestä ja toimijuudesta

Opinnäytetyö

Kevät 2018

SeAMK Sosiaali- ja terveysala

Geronomi (AMK)



SEINÄJOEN AMMATTIKORKEAKOULU
SEINÄJOKI UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

SEINÄJOEN AMMATTIKORKEAKOULU

Opinnäytetyön tiivistelmä

Koulutusyksikkö: Sosiaali- ja terveysala

Tutkinto-ohjelma: Geronomi (AMK)

Tekijä: Jenni Airio

Työn nimi: Ei enää keski-ikäinen muttei vielä vanhuskaan: Naisten kokemuksia eläkkeelle siirtymisestä ja toimijuudesta.

Ohjaaja: Katariina Perttula

Vuosi: 2018

Sivumäärä: 62

Liitteiden lukumäärä: 3

Tämän tutkimuksen tarkoituksena oli kartoittaa kolmas ikä –ilmiötä ja naisten kokemuksia eläkkeelle siirtymisestä. Eläkkeelle siirtyminen on yksi elämän suurista muutostilanteista. Jotta siirtymävaihetta voidaan tukea, täytyy ymmärtää mitä se tarkoittaa naisten elämässä.

Tutkimusmenetelmäni tässä työssä oli laadullinen eli kvalitatiivinen tutkimus. Se on luonteeltaan henkilökohtaista, kuvailevaa ja kertovaa eli perustuu subjektiivisiin kokemuksiin. Keräsin tutkimusaineiston puolistrukturoituilla haastatteluilla kuudelta naiselta, jotka olivat siirtyneet eläkkeelle hiljattain. Analysoin tutkimusaineistoani teoriapohjaisesti eli deduktiivisesti, toimijuuden modaliteetti -teorian viitekehyksessä. Toimijuuden kuusi modaliteettia (ulottuvuutta) ovat; osata, kyetä, haluta, tuntea, voida ja täytyä.

Tuloksista ilmeni, että eläkkeelle siirtyminen on yksilöllinen prosessi, jolla on laaja-alaisia vaikutuksia. Tämä tutkimus vahvisti eläkkeelle siirtymisen tuovan lisääntyneen vapaa-ajan, aktiivisen elämäntavan harrastuksineen, mutta myös eläkeläisten toimeentulon haasteet. Naisten miehiä pienemmät eläkkeet asettavat kolmannessa iässä monenlaisia esteitä arkeen, itsensä toteuttamiseen, terveyden ylläpitoon sekä kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin kokemiseen. Ihmissuhteet ja vuorovaikutus nousivat vahvasti esille tuloksissa. Ne koettiin tärkeiksi elämänsisältöä tuoviksi asioiksi. Erityisesti ryhmätoimintaan osallistuminen koettiin merkitykselliseksi ja sosiaalista toimintakykyä vahvistavaksi tekijäksi.

Nyky-yhteiskuntamme tulisi huomioida kolmannessa iässä olevien heterogeeninen joukko. Laajaan eläkeläisten joukkoon kuuluu eri ikäisiä erilaisine elämäntilanteineen ja –tyyleineen. Toimijuutta voidaan tukea ymmärtämällä ikääntyneiden elämänsisältöä ja kohtaamalla jokainen yksilöllisesti.

Tutkimus on tehty yhteistyössä Miina Sillanpään Säätiön Neuvokkaat naiset –hankkeen kanssa.

Aihesanat: kolmas ikä, eläkkeelle siirtyminen, toimijuus, osallisuus

SEINÄJOKI UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Thesis abstract

Faculty: School of Health Care and Social Work

Degree programme: Degree Programme in Elderly Care

Author/s: Jenni Airio

Title of thesis: No longer middle-aged, but not yet elderly: Women`s experiences of retirement transition and changes in human agency.

Supervisor(s): Katariina Perttula

Year: 2018 Number of pages: 62 Number of appendices: 3

The purpose of this study is to survey the phenomenon of third age and women`s experiences of retiring. Retirement is one of the greatest turning points in life.

The method of this study was a qualitative survey. It means a personal, descriptive and narrative approach based on subjective experiences. I collected the data with semi-structured theme interviews and analysed it deductively within the framework of modalities of human agency. The six modalities of human agency are: competence, ability, desire, feeling, opportunity and obligation.

The results of this study show that retirement is a personal process with large-scale effects that bring increased free time and an active way of life, but also challenges on how to manage financially.

The lower pensions of retired women restrict daily life, self-expression, staying healthy and well-being in general. Human relations and communication were clearly displayed in the results. They were experienced as important factors affecting the quality of life. Taking part in group activities particularly, was experienced as a meaningful means to strengthen performance.

Society should take into consideration the heterogeneous group of those at third age. Human agency can be supported by understanding the diversity of the elderly and by treating everyone individually.

This study was carried out in co-operation with The Adept Women –project of The Miina Sillanpää Foundation.

Keywords: Third age, retirement transition, modalities of human agency, involvement

SISÄLTÖ

Opinnäytetyön tiivistelmä.....	2
Thesis abstract.....	3
SISÄLTÖ	4
1 JOHDANTO	6
2 TUTKIMUSAIHEEN LÄHTÖKOHDAT JA TARKOITUS.....	8
3 NEUVOKKAIDEN NAISTEN KESTÄVÄT KONSTIT	9
4 TOIMIJUUS KOLMANNESSA IÄSSÄ	10
4.1 Toimijuuden käsite	10
4.2 Kolmas ikä -ilmiö.....	12
4.3 Osallisuus ja sosiaalinen toimintakyky	14
4.4 Toimijuuden haasteet, riskit ja rajoitteet	16
4.4.1 Yksinäisyys	16
4.4.2 Pienituloisuus.....	17
4.4.3 Terveystila ja terveyserot.....	19
4.4.4 Teknologia ja digitaalisuus.....	20
4.4.5 Alkoholin käyttö.....	20
5 ELÄKKEELLE SIIRTYMINEN ELÄMÄNVAIHEENA	22
6 TUTKIMUKSEN SUUNNITTELU JA TOTEUTUS	27
6.1 Tutkimuskysymykset.....	27
6.2 Laadullinen tutkimus	27
6.3 Teemahaastattelu	27
6.4 Haastatteluiden toteutus	28
6.5 Tutkimuksen luotettavuus ja eettisyys.....	29
6.6 Aineiston analysointi	29
7 TUTKIMUSTULOKSET	31
7.1 Osata.	32
7.2 Kyetä.....	34
7.3 Haluta	36
7.4 Tuntea.....	38
7.5 Voida.....	40

7.6 Täytyä	42
8 JOHTOPÄÄTÖKSET	45
8.1 Eläkkeelle siirtymisen tuomat muutokset	45
8.2 Toimijuuteen vaikuttavia tekijöitä	46
8.3 Aktiivinen elämäntapa kolmannessa iässä	48
9 POHDINTA	50
9.1 Uusia tutkimuksen aiheita	51
9.2 Geronomin osaamisala	51
9.3 Henkilökohtainen kokemus prosessista	52
LÄHTEET	54
LIITTEET	59

1 JOHDANTO

Yksi elämän suurista muutospisteistä on eläkkeelle siirtyminen. Suhtautuminen uuteen elämäntilanteeseen on erittäin yksilöllinen prosessi riippuen jokaisen ikään-tyneen lähtökohdista, joista eläkkeelle siirytään. Useimmilla tähän elämäntilanteeseen kasautuu useita muutoksia, joihin ei välttämättä osata varautua etukäteen ja se saattaa yllättää. Aikaisemmin eläkkeelle jääneet kertovat kokemuksiaan eläkkeelle siirtymisestä, mutta elämäntilanteet ovat erilaisia ja jokaisen eletty elämä on yksilöllinen. Muutoksia mahdollisesti tapahtuu muun muassa taloudellisessa tilanteessa, arjen rytmeissä ja sosiaalisissa verkostoissa. Miten nämä vaikuttavat toimijuuteen kolmannessa iässä? Mikä muu muuttuu? Näihin teemoihin perehdyn tässä opinnäytetyössä keskittyen naisnäkökulmaan.

Haarni (2010) kuvailee kolmatta ikää aktiiviseksi itsensä toteuttamisen ajaksi. Se on vireä elämäntilanne, joka koetaan uutena alkuna. Siihen kuuluu vapaus ja vapaa-ajasta nauttiminen halutulla tavalla. Yleisellä tasolla voidaan todeta, että tällä hetkellä kolmannessa iässä olevilla suurilla ikäluokilla on keskimääräisesti parempi toimintakyky ja asema kuin heidän vanhemmillaan. Pitkillä työurilla he ovat mahdollistaneet paremman toimeentulotason. Myös parempi terveydentila mahdollistaa aktiivisen toiminnan omassa elinympäristössään (Kärnä 2009).

Toisaalta kolmas ikä voi tuoda mukanaan toimeentulo-ongelmia (Ylikännö 2017). Nyky-yhteiskunnassamme on tyypillistä, että erityisesti yksinasuvia eläkeläisnaisia on pienituloisimpien kansalaistemme joukossa runsaasti. Köyhyiden riskiryhmässä ovat varsinkin ne henkilöt, joilla on vain perusasteen koulutus, yli 65 vuoden ikä ja yhden hengen talous (THL 2017). Naisten eläkkeet ovat samanikäisiä miehiä pienemmät, mikä johtuu siitä, että naisilla on ollut usein miehiä lyhyemmät ja katkonaisemmat työurat sekä pienemmät palkat (Kannisto 2013). Eläketurvakeskuksen ja Kelan yhteistilaston mukaan vanhuus-, työkyvyttömyys- ja/tai työttömyyseläkettä saavien naisten määrä on Suomessa 804 000, joista 45,2 prosenttia ansaitsee alle 1250 euroa kuukaudessa vuonna 2017.

Kolmannessa iässä olevat eläkeläisnaiset saattavat olla näkymätön mutta suuri voimavara yhteiskunnassamme. He antavat suuren avun isovanhempina hoitaen lapsenlapsiaan ja mahdollisesti toimivat elämänsä aikana omaishoitajina van-

hemmilleen tai puolisoilleen. Lisäksi he ovat aktiivisia vapaaehtoistyön tekijöitä ja toimivat yhdistys- ja järjestötoiminnassa, ruohonjuuritason naapuri- ja ystäväävusta puhumattakaan. Hyvinvointi ja palvelut (HYPA) –tutkimuksen mukaan vuonna 2013 naisista noin joka kolmas auttoi läheistään (Vilkko ym. 2014, 222). Myös Vappu Taipale tuo esille tämän näkökulman kirjassaan Vanha ja vireä. Hän kirjoittaaakin osuvasti, että ikääntyvät naiset eivät ole yhteiskunnassamme kestävyysvaje vaan kestävyystae. (Taipale 2017).

Tutkin siis tässä opinnäytetyössäni tekijöitä, jotka vaikuttavat kolmannessa iässä olevien naisten arkeen. Millaisia muutoksia eläkkeelle siirtyminen aiheuttaa ja miten se vaikuttaa heidän toimijuuteensa.

2 TUTKIMUSAIHEEN LÄHTÖKOHDAT JA TARKOITUS

Tein opiskeluihini kuuluvan Ennakoivan ja voimavaralähtöisen gerontologisen työn harjoittelun Miina Sillanpään Säätiön Neuvokkaat naiset -hankkeessa kesällä 2017. Neuvokkaat naiset –ryhmätoimintamalli on suunnattu yksinäisyyttä ja pienituloisuutta kokeville naisille. Toiminnan tavoitteena on ehkäistä syrjäytymistä, rakentaa kestävää yhteisöllisyyttä ja tukea aktiivista kansalaisuutta. Vaikutuini hankkeesta ja harjoitteluni inspiroimana halusin tutkia juuri eläkkeelle jääneiden naisten tilannetta syvemmin opinnäytetyössäni. Luonnollisena kumppanina opinnäytetyössäni on Miina Sillanpään Säätiön Neuvokkaat naiset –hanke.

Mielestäni on tärkeää ymmärtää eläkkeelle siirtymistä, koska se on merkittävä vaihe ihmisen elämänsä. Jotta siirtymävaihetta voidaan tukea, täytyy ymmärtää mitä se tarkoittaa naisten elämässä. Laadullisen tutkimukseni tarkoituksena on tuoda kolmannessa iässä olevien naisten eläkkeelle siirtymisen kokemukset esille sekä kartoittaa niiden vaikutuksia heidän toimijuuteensa. Neuvokkaat naiset –hanke hyötyy opinnäytetyöstäni, koska toimijuusteoria nostaa esiin uudenlaisen tavan ymmärtää ryhmäläisten elämäntilannetta ja toimintaa. Se lisää mahdollisuuksia syventää ymmärrystä heidän hyvinvointinsa edistämisestä.

Gerontologia on monitieteinen tutkimuksen ala, joka tutkii laaja-alaisesti ikääntymisen ja elämänsä vaiheita. Tässä opinnäytetyössä näkökulmani on sosiaaligerontologinen keskittyen elämänsä tärkeään muutosvaiheeseen, eläkkeelle siirtymiseen. Olen valinnut tutkimuskehikokseni Jyrkämän (2007) toimijuuden modalityt, joiden lävitse tarkastelen eläkeläisnaisten asemaa ja toimijuutta eläkkeelle siirryttäessä. Toimijuusteorian kuuden modalitytin (ulottuvuuden) kautta voidaan jäsentää sisäisiä ja ulkoisia tekijöitä, mahdollisuuksia ja rajoitteita, aiheen syvemmäksi ymmärtämiseksi.

Opinnäytetyöni tarkoituksena on tuottaa tietoa ikääntyneiden parissa työskenteleville, eläkkeelle siirtyville itselleen tai kenelle tahansa, joka on kiinnostunut muutoksista, joita eläkkeelle siirtyminen tuo tullessaan. Kolmas ikä on tärkeä elämänsä vaihe, jossa rakennetaan suuntaa hyvälle ikääntymiselle ja loppuelämälle. Kolmannesta iästä on kirjoitettu paljonkin, mutta suomalaisia tutkimuksia aiheesta on varsin vähän.

3 NEUVOKKAIDEN NAISTEN KESTÄVÄT KONSTIT

Neuvokkaiden naisten kestävätkonstit® -hanke (2015 - 2018) on sosiaali- ja terveysministeriön Veikkauksen pelien tuotoilla tukema hanke. Hankkeen päämääränä on vahvistaa pienituloisten ja yksinäisten ikääntyvien naisten arjen sujuvuutta ja hyvinvointia ryhmätoimintamallin avulla. Hanke kuului Eloisa ikä -ohjelmaan, jota koordinoi Vanhustyön keskusliitto. Eloisa ikä -ohjelma toteutettiin vuosina 2012 - 2017.

Opinnäytetyöni yhteistyökumppanina on Miina Sillanpään Säätiön Neuvokkaiden naisten kestävätkonstit -hanke Helsingissä. Hankkeessa on kehitetty ryhmätoimintamalli, jonka tavoitteena on ikääntyvien naisten hyvinvoinnin ja osallisuuden vahvistuminen. Toiminta perustuu kestävään yhteisöllisyyteen sekä olemassa olevien voimavarojen esiintuomiseen. Päämääränä onkin ikääntyvien eläkkeellä olevien naisten syrjäytymisen ennaltaehkäisy.

Hankkeen tausta-ajatuksena on yksinäisyyden ja sosiaalisen verkoston ja yhteisöllisyyden merkityksen ymmärtäminen sekä osallisuuden tukeminen. Hyvinvoinnin lisäämistä lähestytään positiivisen psykologian avulla tuomalla esiin naisten voimavaroja ja vahvuuksia (Niini, Suutari & Launiainen 2017, 11). Ryhmätoiminnan sisällöt suunnitellaan yhteistyössä ryhmäläisten kanssa hyödyntäen seitsemää eri teemaa:

1. mielen hyvinvointi
2. ravitsemus ja ruuanlaitto
3. pienellä rahalla eläminen
4. kulttuuri ja taide
5. kierrätys ja kestävä arki
6. aktiivinen kansalaisuus
7. liikunta ja ulkoilu

Hankkeen yhteiskunnallinen päämäärä on lisätä tietoutta ikääntyvien naisten pienituloisuudesta ja yksinäisyyden kokemuksista ja siitä miten niitä voidaan ennaltaehkäistä.

4 TOIMIJUUS KOLMANNESSA IÄSSÄ

Tutkin toimijuutta kolmannessa iässä ja erityisesti siihen vaikuttavia tekijöitä. Ensimmäiseksi määrittelen toimijuus -käsitettä, jossa on niin yksilö- kuin yhteiskunnallinenkin näkökulma ja toiseksi kolmannen iän ilmiötä Suomessa. Tämän jälkeen perehdyn osallisuuteen, joka on sosiaalisen toimintakyvyn mahdollistaja ja kehittävä tekijä. Lopuksi kirjoitan vielä toimijuuden haasteista, riskeistä ja rajoitteista kolmannessa iässä.

4.1 Toimijuuden käsite

Toimijuus-käsite tulee englannin kielen sanasta (human) agency ja pohjautuu brittiläisen sosiologin Anthony Giddensin luomaan teoriaan. Tämä sosiologiasta liikkeelle lähtenyt käsite on sittemmin otettu käyttöön myös ikääntymisen tutkimukseen (Jyrkämä 2007, 195).

Tunnetuin suomalainen toimijuus-käsitteen kehittäjä on ollut sosiaaligerontologian professori Jyrki Jyrkämä. Hän kertoo toimijuuden tarkoittavan sitä, että me ihmiset rakennamme elämäntilanteitamme ja ikääntymistämme tehden valintoja eri olosuhteiden ja mahdollisuuksien puitteissa. Ihminen arvioi, harkitsee ja punnitsee mahdollisia vaihtoehtoja subjektiivisesti elämäntilanteensa peilaten. Elämäntilannemuutokset, esimerkiksi eläkkeelle siirtyminen vaikuttavat toimijuuteemme. Samoin rakenteellisella tasolla yhteiskunnassa tapahtuvat muutokset vaikuttavat henkilökoh-taiseen kokemukseemme ja sitä kautta toimijuuteemme. (Jyrkämä 2013, 422.)

Jyrkämän (2007, 216) mukaan kolmanteen ikään liitetään yhteiskunnassamme aktiivisuus ja produktiivisuus, ja siitä on tullutkin melkein vaatimus ja edellytys hyvään ja onnistuneeseen ikääntymiseen. Toimijuuden näkökulmasta ikääntyminen näyttäytyy kuitenkin moniulotteisempana ja -tasoisempana ilmiökokonaisuutena. Ihmiset rakentavat elämäntilanteitaan toimien ja tehden valintoja tilanteiden ja olosuhteiden rajoissa. Ihmiset eivät siis toimi yhteiskunnallisten rakenteiden ohjaamina sokeasti vaan tekevät omia valintojaan itselle sopivien vaihtoehtojen pohjalta. Ihminen pohtii mennyttä, nykyisyyttä ja tulevaa, arvioi ja harkitsee valintojaan ja

niiden seurauksia. Toimijuuden näkökulmasta on myös olennaista, miten me näemme ja tulkitsemme toisemme. (Jyrkämä 2013, 422.)

Elämänkulku rakentaa yksilön toimijuudelle kontekstin. Menneen elämänsä myötä ikääntynyt on linkittynyt muihin ihmisiin ja tapahtumiin. Ikääntyvän toimijuutta määrittää myös muun muassa ikä, sukupuoli, ympäristö, kulttuurinen tausta, ajankohta ja sosioekonominen asema. Näin ollen voidaan puhua myös rakenteellisuudesta. Toimijuuden näkökulmasta kiinnostavaa on erilaiset muutostilanteet kuten eläkkeelle siirtyminen ja kolmannen iän alkaminen. (Jyrkämä 2013, 423 - 424.)

Toimijuuden ulottuvuuksien kautta pystymme tuomaan näkyviksi tekijöitä, jotka ovat liitoksissa toisiinsa ja ympäristöönsä. Modaliteetit (ulottuvuudet) ovat vuorovaikutuksessa toisiinsa, muuttuvia luonteeltaan ja ilmenevät eri tavoin eri aikoina. (Jyrkämä 2007, 206). Toimijuus syntyy ja muokkaantuu näiden ulottuvuuksien yhteisvaikutuksessa. Se on moniulotteinen ja kontekstuaalinen. Siihen vaikuttavat ikä, sukupolvi, ajankohta ja paikka. (Jyrkämä 2007, 207). Tämän tutkimuksen teoriapohjana toimivat seuraavat taulukossa 1. ilmenevät toimijuuden modaliteetit:

Taulukko 1. Toimijuuden modaliteetit.

Osata	Taidot ja tiedot , pysyvät osaamiset, elämänkulku, taitojen rapautuminen
Kyetä	Fyysiset, psyykkiset, kognitiiviset kyvyt ja kykenemiset , yksilön ja ympäristön muutokset
Haluta	Tavoitteet, päämäärät ja motivaatiot , tahtominen, elämän merkityksellisyys, jatkuvuus
Tuntea	Tunteet, arviot ja arvostukset , kokeminen, liittää tunteita kohdattuihin asioihin ja tilanteisiin
Voida	Mahdollisuudet, vaihtoehdot, tarjoumat , elämänkulku, rakenteellisuus, tilanteellisuus
Täytyä	Pakot, välttämättömyydet, esteet ja rajoitteet , velvollisuudet,

	roolit, mukavuusalueen rajojen ylittäminen
--	--

Osaamisen -modaliteetti liittyy henkilön tietoihin ja taitoihin, joita hän on hankkinut elämänsä aikana. Kun taas **kyetä** –modaliteetti viittaa puolestaan esimerkiksi sellaiseen tilanteeseen, jossa muutokset henkilössä itsessään tai ympäristössä vaikuttavat kykenemiseen. **Haluamisen** –modaliteetti tarkoittaa henkilön itsensä omia tavoitteita, päämääriä ja motivaatiota jotain asiaa tai tekemistä kohtaan. **Tuntemisen** –modaliteetti liittyy siihen, miten koemme ja liitämme tunteitamme eri asioihin ja tilanteisiin elämässämme. **Voida** –modaliteetti tulee vahvasti esiin mahdollisuuksissa ja vaihtoehtoissa, joita henkilöllä kulloisessakin tilanteessa on. **Täytyä** –modaliteetti kertoo pakoista, esteistä ja rajoitteista, joita henkilö kohtaa tietyissä tilanteissa halusi tai ei.

4.2 Kolmas ikä -ilmiönä

Arvion mukaan Suomessa yli neljäsosa väestöstä on yli 65-vuotiaita vuonna 2040. Vuosina 1945 - 49 syntyneillä miehillä on noin 22 ja naisilla 27 elinvuotta jäljellä 60 ikävuoden jälkeen. Tilastokeskuksen mukaan vuoden 2015 lopussa Suomessa oli noin 725 000 yli 65-vuotiasta naista.

Nykyään yleisesti käytetty kolmas ikä -termi on lähtenyt liikkeelle ranskalaisesta kolmannen iän yliopistosta, josta sosiaalihistorioitsija Peter Laslett on tuonut kolmannen iän käsitteen Britanniaan 1980-luvulla. Seniori-käsite liitetään kolmanteen ikään elämänsä vaiheissa. (Hakonen 2008, 153 - 154). Laslett kuvaa kolmannen iän käsitettä ajaksi, jolloin ikääntyvä ihminen vapautuessaan työstä ja perhevelvollisuuksistaan voi tehdä juuri sitä, mitä on aina elämässään halunnut muttei aikaa tai mahdollisuuksia ole ollut aiemmin.

Kolmas ikä on ajassa muuttuva ilmiö, joka kiinnittyy vahvasti yhteiskunnallisiin muutoksiin ja sitä kautta sukupolveen, sukupuoleen ja luokkaan. Kolmannen iän käsitettä tulisikin käyttää mieluummin lähestymistapana kuin tiukkana teoriana. (Muhonen & Ojala 2004).

Kolmas ikä samaistetaan usein siihen kalenteri-ikään, jolloin ihminen on siirtynyt pois työelämästä, mutta on vielä suhteellisen hyväkuntoinen ja kykenevä osallistumaan aktiivisesti erilaisiin toimintoihin kuten harrastuksiin, opiskeluun ja matkusteluun. Karkeasti arvioiden voidaan sanoa, että noin 60 – 80-vuotiaat ovat kolmannessa iässä. Kyse ei ole kuitenkaan ikävuosista sinänsä vaan ennemminkin elämäntyylistä tai tietynlaisesta vanhenemiskulttuurista. Kaikki 65- tai 70 -vuotiaat eivät siten välttämättä ole ”kolmasikäläisiä”. (Saarenheimo 2017, 40.)

Suomessa kolmatta ikää on kuvattu usein myös fyysisen toimintakyvyn kautta. Hyvä fyysinen toimintakyky liitetään usein nuoriin vanhuksiin ja näin jaetaan helposti loput toiseen ryhmään, joka on neljäs ikä, jolloin toimintakyky on jo selvästi laskenut. Mutta kuten tiedämme, pelkkä ikä tai fyysinen toimintakyky ei ole yksistään riittävä mittari tekemään jaottelua.

Kolmannessa iässä on tyypillistä sosiaalinen toimijuus; muun muassa ryhmätöimintaan osallistuminen, lapsenlapsien hoitaminen, yhdistys- ja vapaaehtoistyö sekä terveydestä huolehtiminen jopa mahdollisesti enemmän kuin työssäoloaikana. Monet erilaiset harrastukset rytmittävät eläkeläisten arkea ja antavat sisältöä elämään. Oman aikataulun laatiminen ja arjen rytmittäminen lisäävät elämänhallinnan tunnetta. (Haarni 2010). Tulevaisuudessa kolmanteen ikään voi kuulua myös työnteko jossain muodossaan. Tähän saattaa kannustaa pieni eläke, työn tuoma mielekäs tekeminen ja kokemus oman panoksen tarpeellisuudesta toisille.

Kolmatta ikää kuvaillaan usein aktiiviseksi ja sosiaalseksi elämänvaiheeksi, joka mielletään hyvän ikääntymisen lähtökohdaksi. Muun muassa Katz (2000) ja Jyrkämä (2007) ovat esittäneet kriittisiä kommentteja ajatukseen mallista, jossa tehdään jyrkkä raja kolmannen ja neljännen iän väliin. Tämä rajaa liikaa kolmatta ikää aktiiviseksi elämänvaiheeksi ja neljättä ikää raihnaisuuden ja riippuvuuden vaiheeksi. Kolmannessa iässä olevat ovat heterogeeninen joukko, joilla voi olla monenlaisia elämäntapoja ja vaihteita, joihin jokaisella ikääntyvällä on oikeus. Toisilla elämäntapa voi olla kolmannessa iässä aktiivinen, ja toisilla se voi olla jo sairauden värittämää. Aktiivisuus ei myöskään sovi kaikille. Toisille rauhallinen hieman yksinäisyyteen vetäytyvä mietiskelevä elämäntapa voi olla juuri sitä hyvää ikääntymistä eikä sosiaalista aktiivisuutta kaivata suurissa määrin. Yhteiskuntamme moninaistuu, ja se näkyy myös eläkkeelle jääneiden suuressa joukossa. Suuret

ikäluokkamme ovat mielenkiintoinen tutkimuskohde, koska koskaan aikaisemmin yhteiskunnassamme ei ole ollut näin paljon yli 65-vuotiaita. Määrän odotetaan vielä lisääntyvän tulevaisuudessa.

4.3 Osallisuus ja sosiaalinen toimintakyky

Osallisuus ilmentyy parhaiten ryhmään tai yhteisöön kuulumisessa. Yksi ihmisen tärkeimmistä hyvinvoinnin mahdollistajista on tuntemus siitä, että kuuluu johonkin joukkoon ja tulee kuulluksi. Ryhmässä tai yhteisössä on mahdollisuus vaikuttaa niin suunnitteluun kuin itse toimintaan. Osallisuus on myös vuorovaikutusta ja kommunikointia, joka vahvistaa sosiaalista toimintakykyä. (Rouvinen-Wilenius & Koskinen-Ollonqvist 2011, 50).

Terveys- ja hyvinvoinnin laitos (THL) määrittelee osallisuuden seuraavasti:

Osallisuus on yhteisöön liittymistä, kuulumista ja siihen vaikuttamista sekä kokemuksen myötä syntyvää sitoutumista. Siihen liittyy oikeus saada tietoa itseä koskevista asioista, mahdollisuus ilmaista mielipiteensä ja sitä kautta vaikuttaa terveyttä ja hyvinvointia määrittäviin tekijöihin. Osallisuus on keskeinen hyvinvointia ja terveyttä tuottava tekijä.

Euroopan unioni on määritellyt sosiaalisen osallisuuden tarkoittamaan seuraavaa:

Sosiaalinen osallisuus on prosessi, jolla varmistetaan, että köyhyys- ja syrjäytymisvaarassa olevat saavat tarvittavat mahdollisuudet ja voimavarat osallistua täysipainoisesti talous-, yhteiskunta- ja kulttuurielämään ja saavuttaa kyseisessä yhteiskunnassa hyväksyttävänä pidettävän elintason ja elämänlaadun. Sillä varmistetaan, että he voivat osallistua enemmän päätöksentekoon, joka vaikuttaa heidän elämäänsä ja mahdollisuuksiinsa käyttää perusoikeuksiaan. (Euroopan yhteisöjen komissio 2003, 773.)

Kolmannen sektorin toimijat, niin yhdistykset, järjestöt, säätiöt, hankkeet ja projektit mukaan lukien, tekevät erittäin arvokasta työtä yhteiskunnassamme osallisuuden tukemiseksi. Heidän toimintansa yksinäisyyden, syrjäytymisen ja osattomuuden ehkäisyssä on merkityksellinen. (Rouvinen-Wilenius & Koskinen-Ollonqvist

2011, 30). Vastuun ei tulisi jäädä vain kolmannen sektorin toimijoiden varaan, vaan kunnat voisivat ottaa suuremman vastuun etsivästä ja ennaltaehkäisevästä työstä. Seurakunnalla on myös oma roolinsa osattomuuden ja syrjäytymisen ehkäisyssä.

Vanhustyön keskusliiton tutkijat Pietilä ja Saarenheimo (2017) ovat tutkineet Eloisa ikä –ohjelman osahankkeisiin (2013-2017) osallistuneiden ikääntyneiden kokemuksia osallisuudesta, toimijuudesta ja psykososiaalisesta hyvinvoinnista. Tutkimuksen tuloksista kävi ilmi, että ikääntyneiden psykososiaalinen hyvinvointi lisääntyi ja yksinäisyys väheni ryhmätoimintaan osallistumalla. Tutkimustulokset julkaistiin teoksessa Ilmeikäs arki: Tutkimus ikääntyneistä ihmisistä järjestöjen kehittämistoiminnassa. Neuvokkaat naiset –hanke on yksi kyseisen tutkimuksen Eloisa ikä –hankkeista. Tutkimuksen päätavoitteena oli tuottaa määrällistä ja laadullista tietoa järjestöjen organisoimasta psykososiaalisesta toiminnasta ja tuoda esiin näkökulmia sen kehittämiseen. Tutkimuksessa kysyttiin toimijuuteen, osallisuuteen ja psykososiaaliseen hyvinvointiin koskevia kysymyksiä. Tulokset lisäävät ymmärrystä siitä, mitä yksilöllisiä ja yhteiskunnallisia merkityksiä ikääntyneet antavat toiminnalle. Tutkijat toivovat tuloksien luovan uusia toimintatapoja ja soveltamismahdollisuuksia. Tutkimushaastattelujen tulokset tiivistetysti:

Tärkeintä **psykososiaalisessa toiminnassa** on:

1. **Kotoa lähteminen:** Maailma on ihmisen koti. Arkeen kaivataan vaihtelua, joka avartaa ajatusmaailmaa. Mutta olisi hyvä huomioida, ettei kaikkien ole helppoa lähteä liikkeelle. Jotkut tulisi ensin löytää kotoaan tai muualta, ja saada sitten mukaan toimintaan.
2. **Toisten ihmisten kohtaaminen:** Kukaan ei ole saari. Tunnustetuksi tuleminen ja asioiden jakaminen koetaan tärkeäksi. Toisten kohtaaminen ei kuitenkaan ole aina helppoa tai kaikki eivät viihdy ryhmissä. Joissain tapauksissa on voitava kohdata riittävän usein, jotta tarvittava luottamus syntyy.
3. **Yhdessä toimiminen:** Jos muut asiat erottavat, tekeminen yhdistää. Yhdessä saadaan aikaan enemmän tai erilaista kuin yksin. Mutta on hyvä huomioida, ettei yhdessä toimiminen ole aina helppoa. Vain molempia osapuolia kiinnostava tekeminen yhdistää. Tässä korostuu myös hyvät ohjaajat.
4. **Oma kehittyminen:** Aina voi oppia uutta. Uudet mahdollisuudet ja uskaltaminen ovat avainasemassa. Mutta uutta voidaan arastella tai jopa pelätä.

Myös tutuissa asioissa voi kehittyä, ei aina tarvitse olla uutta erilaista toimintaa. Ohjaajien rooli on tärkeä tekijä kehittämisessä.

Tutkijat Pietilä ja Saarenheimo (2017) toivat esille keskeisiä esiin nousseita kehittämishuomioita kuten monipuolisen vanhuskuvan esillä pitämisen. Toimintaa suunniteltaessa ja toteuttaessa tulisi ottaa huomioon osallistuvien erilaiset elämäntilanteet sekä ottaa osallistujat mukaan jo suunnitteluun sekä toteutukseen. Toiminta voimaannuttaa ja lisää toimijuutta, kun ihminen aidosti kohdataan. Voitaisiin miettiä muitakin vapaaehtoistoiminnan mahdollisuuksia kuin ryhmän ohjaaminen. Kaiken toiminnan lähtökohtana tulee olla yhdenvertaisuus. Avoimesti toimivat järjestöt voivat myös toimia sillanrakentajina muuttuvassa yhteiskunnassamme.

Sosiaalinen toimintakyky on vähemmän tutkittu toimintakyvyn alue, johtuen käsitteen epämääräisyydestä. Sosiaalista toimintakykyä ei voida tarkastella ainoastaan yksilötasolla, minkä vuoksi se poikkeaa muista toimintakyvyn ulottuvuuksista. Sosiaalliseen toimintakykyyn liittyy yhteiskunnallinen, yhteisöllinen ja vuorovaikutuksellinen ulottuvuus sekä yksilön sisäiset prosessit. (Jyrkämä 2007, 197). Sosiaalinen toimintakyky vaikuttaa yksilön yhteisölliseen ja yhteiskunnalliseen toimijuuteen. Se ilmenee toimijuutena esimerkiksi sosiaalisissa verkostoissa ja osallisuuden kokemuksina. (Tiikkainen ja Heikkinen 2011).

4.4 Toimijuuden haasteet, riskit ja rajoitteet

Tässä tutkimuksessa perehdyn myös erilaisiin tekijöihin, jotka voivat vaikuttaa negatiivisesti yksilön toimijuuteen yhteiskunnassamme. Tiedostamalla näiden tekijöiden vaikutuksia, voimme ymmärtää kolmannen iän toimijuutta laajemmin.

4.4.1 Yksinäisyys

Yksinäisyyden on todettu olevan suurin elämänlaatua ja terveyttä uhkaava tekijä yhteiskunnassamme. Ikääntyneiden riski yksinäisyyteen on suuri. Noin joka kolmas maamme yli 65-vuotiaista on tuntenut yksinäisyyttä. Yksinäisyys voidaan määritellä useasta eri näkökulmasta. Se voi olla esimerkiksi sosiaalisten suhteiden ja vuorovaikutuksen vajausta, joka mielletään usein subjektiiviseksi kokemukseksi.

Saaren (2016, 11) mukaan yksinäisyys on ennen kaikkea yksilön tragedia mutta se on myös koko yhteiskunnan ongelma. Yhteiskunnallinen eriarvoisuus aiheuttaa yksinäisyyttä ja saa aikaan muun muassa terveysongelmia, sosiaalisia pelkoja, työttömyyttä ja velkaantumista. Yksinäisimmät ihmiset löytyvät yhteiskunnan köyhimpien ja huono-osaisimpien joukosta. Mitä eriarvoisempi yhteiskunta on, sitä enemmän siellä on säännönmukaisesti yksinäisyyden kokemusta.

Juho Saaren vetämä monitieteellinen hanke, Suomalaisten yksinäisyys 2015-2016, koordinoitiin Itä-Suomen yliopistosta ja rahoituksesta vastasi Suomen kulttuurirahasto. Hankeen osana Saari (2016) julkaisi kirjan; Yksinäisten Suomi. Tässä kirjassa Junttila (2016, 53) toteaa, että nykyään yksinäisyydentutkijat määrittelevät yksinäisyyden aika yksimielisesti negatiiviseksi psyykkiseksi olotilaksi, jossa ihminen kokee ahdistusta määrällisesti tai laadullisesti puutteellisista ihmissuhteista. Suomalaisessa tutkimuksessa yksinäisyyden todettiin lisäävän mm. sairastavuutta, masennusta, aloitekyvyttömyyttä, tulevaisuuden pelkoa, eristäytymistä, velkaantumista, lohtushoppailua ja –syömistä sekä päihteidenkäyttöä. (Junttila 2016, 56).

4.4.2 Pienituloisuus

Ylikännö Kelasta kirjoittaa Sosiaalivakuutus -sivustolla artikkelissaan (2017), että kolmas ikä voi tuoda mukanaan toimeentulo-ongelmia ja että yksin asuminen lisää toimeentulo-ongelmia niin kolmannessa iässä kuin muissakin ikäryhmissä. Kolmas ikä ei kaikille näyttäydy elämänvaiheena, jolloin nautitaan joutilaasta ajasta terveinä ja elinvoimaisina.

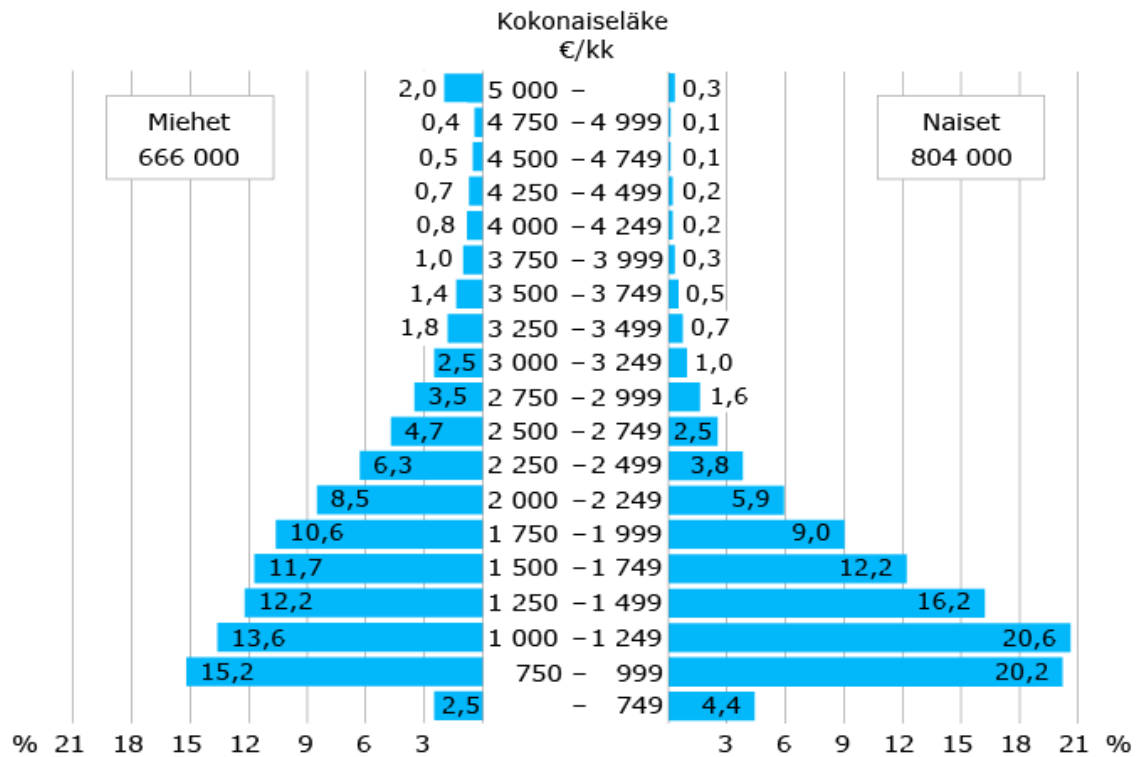
Tilastokeskuksen minimibudjettiköyhyysraja (2015) on yksin vuokralla asuvalla yli 65-vuotiaalla 1044 - 1200 euroa riippuen siitä, asuuko pienessä kunnassa, keski-suuressa kaupungissa vai pääkaupunkiseudulla. Suhteellinen tuloköyhyysraja (60 % mediaanista) on yli 65-vuotiailla 1185 euroa. Suhteellisen köyhyysasteen kasvun ennustetaan (2015-2017) olevan keskimääräistä voimakkaampaa yksin-asuvien, yli 65-vuotiaiden eläkeläisten keskuudessa. (Mukkila ym. 2017).

Vaalavuo ja Moisio (2014, 107-108) tuovat esille, että sosioekonomisen asemaan pohjautuen köyhyysriskissä ovat työttömien ja opiskelijoiden jälkeen kolmantena eläkeläistaloudet. Lukumääräisesti tarkasteltuna eläkeläiset kuitenkin muodostavat suurimman ryhmän köyhyysrajan alapuolella elävistä kotitalouksista, noin 35 prosenttia.

Naisten eläkkeet ovat matalampaa tasoa kuin miesten. Naisten työeläke on 78 prosenttia miesten eläkkeestä (Kannisto 2013). Työelämän puolella vallitseva ero naisten ja miesten palkoissa jatkuu siis samanlaisena eläkkeelle siirryttäessä. Tällä on vääjäämättä vaikutusta moniin elämän osa-alueisiin. Pienituloisuus vaikuttaa suoraan toimijuuden mahdollisuuksiin heikentäen esimerkiksi osallistumista maksullisiin kulttuuri- ja liikuntaharrastuksiin, karsii terveyspalveluiden käyttöä, rajaa asumisvaihtoehtoja, kaventaa elinympäristöä ja aiheuttaa yksinäisyyttä, joka voi pahimmillaan lisätä syrjäytymisriskiä. (Pajunen 2017, 45).

Kuvio 1. kertoo Suomessa asuvien naisten eläkejakauman vuoden 2017 lopun tilanteen mukaan. Naisten keskieläke oli 1 476 euroa kuukaudessa. Naisten eläkkeiden hajonta oli selvästi pienempi kuin miehillä. Naisten eläkkeet sijoittuvat jakauman pienempään päähän. Kuvio kertoo, että reilut 60 % naisista saa eläkettä alle 1 500 euroa kuukaudessa. Noin neljäs eli 24,6 prosenttia naisista saa alle 1 000 euroa kuukaudessa kokonaiseläkettä. Näistä alle 750 euroa kuukaudessa saavien osuus on 4,4 prosenttia.

Suomessa asuvien omaa eläkettä saavien kokonaiseläkejakauma 31.12.2017



Kuvio ei sisällä osittaista varhennettua vanhuuseläkettä saavia eikä osa-aikaeläkkeensaajia.

Lähde: Eläketurvakeskus

Kuvio.1. Eläketurvakeskus: Kokonaiseläkejakauma Suomessa 31.12.2017.

4.4.3 Terveydentila ja terveyserot

Kolmannessa iässä terveydentilassa tapahtuu monenlaisia muutoksia. Eläkkeelle siirryttäessä työhön liittyvät psyykkiset ja fyysiset rasittavuustekijät jäävät pois, ja silloin terveydentilan muutokset voivat olla positiivisia. Eläkkeelle siirtyminen voi kuitenkin tuoda myös negatiivisia terveydentilan muutoksia muun muassa taloudellisen toimeentulon tai itse eläköitymiseen liittyvän stressin vuoksi. (Stenholm 2018.)

Huonommassa sosioekonomisessa asemassa olevien kansalaisten terveys on huonompi. Riskiryhmässä erityisesti ovat eläkeläisnaiset, joilla on vain kansaneläke tulonlähteenä. Tämä hankala taloustilanne saattaa vähentää lääkäriin hakeutumista ja tarvittavien lääkkeiden hankintaa. Myös eläkeläisten elintavoissa on todettu eroja: vähemmän koulutusta saaneilla on heikompi terveydentila ja suurempi riski lihavuuteen. (THL 2017.)

4.4.4 Teknologia ja digitaalisuus

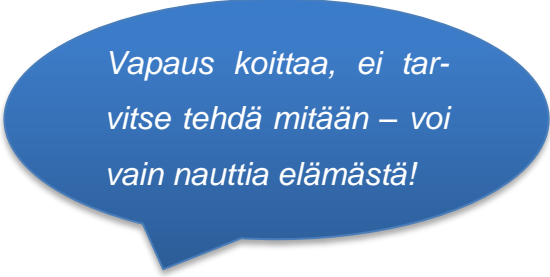
Nyky-yhteiskunnassamme palvelut ja tiedonsaanti niistä keskittyvät yhä useammin verkkoon. Riippuen siitä, onko henkilö ollut työelämän aikana teknologian kehityksessä mukana vai ei, eläkkeellä nämä tekijät tulevat vastaan joka tapauksessa. Monet yksityiset ja julkisetkin palvelut kuten pankki- ja vakuutuspalvelut, Kelan ja verotoimiston palvelut ja jopa harrastus- ja kulttuuritoimintojen ilmoittautumiset siirtyvät verkkoon. Yleisötapahtumien ja tilaisuuksien tiedotteet ja pääsyliput ovat useammin verkossa. Lisäksi usein törmää lauseeseen; lisätietoja saat verkkosivuiltamme. Jos ei ole tietokonetaitoja tai pääsyä tietokoneelle, voi olla, että monet eläkeläisiä koskevat tiedot ja tapahtumat jäävät huomaamatta puhumattakaan virallisten asioiden hoitamisen vaikeudesta. Lisäksi useat eläkeläiset toivoisivat henkilökohtaista kontaktia asiointiin. Useat tarvitsevatkin läheisten tai muiden henkilöiden apua omien henkilökohtaisten asioidensa hoitoonsa. Tällä on suoraan vaikutuksia eläkeläisten toimijuuteen rakenteellisella tasolla. Yhteiskuntamme päätöksenteossa on kaavailtu Sote-uudistuksen yhteydessä tulevan taloudellisia säästöjä ottamalla käyttöön uusia yhteensopivia digitaalisia järjestelmiä. Digitaalisuudelle ei ole enää toista vaihtoehtoa. Toisaalta tulevilla eläkeläisillä on digitaitoja enemmän hallussa kuin nykyisillä suurilla ikäryhmillä. (Leikas 2014, 59 - 68).

4.4.5 Alkoholin käyttö

Alkoholin käyttö on yleistynyt yhteiskunnassamme viime vuosina ja aiheuttaa suuren terveysriskin. Alkoholisuosittelun ylittävä runsas käyttö nostaa riskiä sairastua useisiin kansantauteihimme kuten kakkostyypin diabetekseen, sydän- ja verisuonitauteihin ja muistisairauksiin. Viime aikoina huolta on herättänyt erityisesti naisten alkoholin käytön lisääntyminen. Eläkkeellä riski voi kasvaa puuttuvan tekemisen johdosta. Ei tarvitse lähteä aamulla töihin ja olla ajokunnossa. Myös yksinäisyyttä ja tarpeettomuuden tunnetta voidaan alkaa ”lääkitä” juomalla. Suurista ikäluokista (sotien jälkeen syntyneet) puhutaankin kosteana ikäpolvena. Alkoholisoitumisesta seuraa moniongelmaisuuksia, joten varhainen puuttuminen on ennalta ehkäisevän työn ydintä, jolla voidaan ehkäistä tilanteen syventymistä ja monimutkaistumista. Väestötutkimuksessa on ennustettu, että ikääntyvien suomalaisten erityisesti nais-

ten alkoholiongelmat tulevat lisääntymään. Alkoholin riskikäyttöön tulisi puuttua, jotta palvelujärjestelmät eivät kuormittuisi tulevaisuudessa (THL 2011, 50.).

5 ELÄKKEELLE SIIRTYMINEN ELÄMÄNVAIHEENA



Vapaus koittaa, ei tarvitse tehdä mitään – voi vain nauttia elämästä!



Eläkkeelle työstä, ei elämästä!

Eläkkeelle siirtymisen kokemuksiin vaikuttavat olosuhteet, joista eläkkeelle siirtytään (Seitsamo 2007, 17). Yleisesti suuret muutostilanteet elämässä saattavat aiheuttaa turvattomuuden tunteita. Eläkkeelle jäämistä voi kuitenkin helpottaa puolison eläkkeellä olo (Julkunen 2003, 233, 237). Eläkkeelle siirtymistä värittää paljolti se, millä mielin työelämä jätetään, onko se suunniteltua, vapaaehtoista vai joudutaanko eläkkeelle jäämään pakon edessä. Maassamme on ollut viime aikoina paljon työpaikkojen vähenemistä tuotannollisista syistä, mikä voi tarkoittaa eläkkeelle jäädessä omien työtehtävien katoamista. Kun omiin työtehtäviin ei tule jatkajaa, tämä voidaan helposti kokea oman työpanoksen tarpeettomuutena tai jopa mitätöintinä. Toisaalta voi olla, että painostetaan jättämään työpaikka jo nuoremmille ja väistymään itse eläkkeelle. Asennoituminen eläkkeelle siirtymiseen on yksilöllistä moninaisista lähtökohdista riippuen. Olisi hyvä tiedostaa tämän elämänvaiheen monitahoisuus, jossa on useita tekijöitä. (Seitsamo 2007, 17 - 18).

Eläkkeelle siirtymistä voidaan yrittää ennakoida, ja siihen voidaan jossain määrin varautua. Erilaisia eläkevalmennuksia on syntynyt viime vuosina, esimerkiksi Suomen Punaisen Ristin Täyttä elämää eläkkeellä –valmennus (2014 - 2017). Myös kunnat ja isot yritykset tarjoavat työntekijöilleen eläkevalmennusta, jossa pääsee keskustelemaan samassa tilanteessa olevien kanssa ja suunnittelemaan tulevaa arkeaan työelämän kiireiden jälkeen. Eläkkeelle siirtyminen on prosessi, jossa on useita erilaisia vaiheita eikä yllätyksiltäkään välttyä. Yleisesti eläkkeelle siirtymistä pidetään uuden alkuna (Tiilikainen 2016, 117). Jätetään ehkä pitkään työura taakse ja sen analysoinnin jälkeen katseet suunnataan tulevaan. Jonkinlaisesta välitilinpäätöstä tehdään usein tässä elämänvaiheessa. Tarkastellaan, mihin tilanteeseen elämä on tuonut. Voi käydä niinkin, että nyt on aikaa käsitellä vanhoja

unohdettuja tai vaiettuja aiheita tai mahdollisia traumoja, joiden käsittelyä on siirretty kiireisenä työaikana taka-alalle. On aika hyväksyä eletty elämä sellaisena kuin se on ollut ja katsoa avoimin mielin uteliaana, mitä edessäpäin on luvassa. Tässä itsetutkistelussa auttaa sopeutumiskyky ja elämäkokemus. Ehkä joudumme luopumaan jostain, mutta samalla nähdään myös uuden elämänvaiheen tuomat mahdollisuudet.

Kaikki eivät jää eläkkeelle suoraan työelämästä. Jos ennen eläkkeelle siirtymistä on ollut esimerkiksi työttömyyttä tai työkyvyttömyyttä, se voi antaa oman leimansa tilanteeseen (Rantala & Gould 2015). Työttömyysajan jälkeen voi olla suuri helpotus päästä eläkkeelle, jolloin ei enää tarvitse hakea töitä ja huolehtia epävarmasta toimeentulosta. Eläke tulee säännöllisesti ja automaattisesti tilille saman suuruise-
na joka kuukausi, joka helpottaa arjen suunnittelua. Usein työkyvyttömyys tarkoittaa työelämänjaksoja, jolloin kokeillaan osa-aikatyötä tai yritetään löytää soveltuvia työtehtäviä. Välissä voi olla mahdollisesti sairaslomajaksoja. Tämä voi olla uuvuttavaa, jos sopivia vaihtoehtoja ei löydy tai terveydentila huononee edelleen. Tämän vuoksi eläkkeelle siirtyminen voi olla positiivinen kokemus, joka katkaisee alati muuttuvan hankalan elämänvaiheen.

Ikäsyrrintä ei kosketa pelkästään eläkeläisiä vaan kaiken ikäisiä. Varttuneen työntekijän voi olla vaikeaa löytää uutta työpaikkaa viimeisten työvuosien aikana. Se on rakenteellinen ongelma, johon yhteiskuntamme pitäisi puuttua. Eläkeläiset voivat kokea ikäsyrrintää esimerkiksi niin, etteivät vielä ylitä 65 vuoden ikärajaa, joka on useissa ikääntyville suunnatuissa etuuksissa ja palveluissa. Eläkeläinen voi olla tätä nuorempi esimerkiksi jäädessään työkyvyttömyyseläkkeelle. Tästä voi aiheutua myös ulkopuolisuuden tunnetta.

Eläkkeelle siirtyminen vaikuttaa minäkuvaan ja rooleihin, kuten eläkeläisen identiteetin hyväksymiseen. Kolmannessa iässä ollaan kuin välitilassa, ei enää kuuluta työikäisten joukkoon muttei vielä vanhusväestöönkään. Tämä saattaa aiheuttaa joillekin ongelmia. (Järvinen 2017, 131 - 132.). Omaan eläkeläisen rooliin sopeutumisessa on iso vaikutus myös sillä, kuinka yhteiskuntamme asennoituu eläkeläisiin ja kuinka ikäystävällinen kulttuurimme ja ympäristömme on. (Tiilikainen 2016, 117 - 124.).

Ihmissuhteet toimivat turvaverkkona elämän muutostilanteissa. Eläkkeelle siirtymisen muuttaa sosiaalista elämää monella tapaa. Työelämässä on useita ihmissuhteita ja työtä tehdään enenevissä määrin tiimeissä ja verkostoissa. Joskus työmaailman ihmissuhteet ulottuvat myös yksityiselämän puolelle. Usein voi kuitenkin käydä niin, että työpaikoilla luodut ihmissuhteet hiipuvat yhden jäädessä eläkkeelle ja toisten jatkaessa työtään. Ammatilliset yhteiset intressit yhdistävät ja värittävät sosiaalisia suhteita. Työelämässä ratkotaan yhdessä eteen tulleita ongelmia ja kehitetään uusia toimintatapoja. Eläkkeelle siirryttäessä sosiaalisten suhteiden sisältö voi muuttua mahdollisesti kevyemmäksi ja tämä voikin yllättää monet. Työntekijän roolista eläkeläisen rooliin siirryttäessä saatetaan kokea kuin yksi osa kokonaisesta minuudesta puuttuisi (Jonsson 2010, 33). Kuitenkin läheisten ja ystävien tukea arvostetaan. Sosiaaliset suhteet tuovat sisältöä elämään. Lapset ja lastenlapset sekä ystävät lisäävät elämänlaatua ja antavat elämälle merkityksellisyyttä.

Eläkkeellä koittaa odotettu vapaus, mutta toisaalta se on muistutus vanhenemisesta (Tiilikainen 2016, 118). Alkuhuuman jälkeen tämä vapaus saattaakin alkaa tuntua tylsältä ja yksinäiseltä. Voi olla vaikeaa löytää uusi rytmi ja tasapaino arkeen, jossa aktiivisuutta ja joutilaisuutta on sopivassa suhteessa. Liika aktiivisuus voi väsyttää ja uuvuttaa, mutta taas liika joutilaisuus voi aiheuttaa tylsistymistä ja viedä aloitekyvyn ja johtaa masennukseen. Vastuun ottaminen omasta arjesta ilman työelämän sanelemia aikatauluja ja pakotteita saattaakin yllättää. Odotettu vapaa-ajan lisääntyminen saattaakin tuntua siltä, että aika vain katoaa johonkin eikä päivässä saa kuin yhden asian tehtyä. Voi nousta ajatus, kuinka ennen on ehditty edes töitä tehdä. Valinnan vaikeus arkisissa puuhissa voikin viedä oman aikansa.

Eläkkeelle siirryttäessä taloudellisessa toimeentulossa tapahtuu muutos. Tilanne riippuu siitä, mikä aikaisempi toimeentulon tilanne oli. Työelämästä eläkkeelle siirryttäessä voidaan arvioida eläkkeen tasoa, mutta siinä tapahtuvat muutokset voivat osittain tulla myös yllätyksenä. Usein taloudellinen tilanne vaikuttaa suoraan myös asumiseen. Useat eläkkeelle siirtyvät vaihtavat asuntoa tai jopa paikkakuntaa ensimmäisten eläkevuosien aikana. Asunto valitaan sen mukaan, että siinä olisi mahdollisuudet hyvään vanhenemiseen. (Tiilikainen 2016, 117 - 124.)

Työelämässä monilla on ollut työterveyshuolto, jossa on totuttu käymään monien erilaisten terveydellisten kysymyksien tai ongelmien ilmaantuessa. Vuosien varrella on totuttu ilmaisiin terveyden- ja sairaanhoidonpalveluihin ja tuttuun omalääkäriin. Eläkkeelle siirryttäessä tämä etuus katoaa ja siirrytään julkisen terveydenhuollon ammattilaisten ja palveluiden piiriin, joka merkitsee muutosta palvelurakenteesta ja -valikoimassa sekä maksuissa.

Avioerotilastoissa näkyy yli 60-vuotiaiden avioerojen lisääntyminen. Tilastokeskuksen tutkimuksesta käy ilmi, että vaikka avioerojen määrä on pysynyt viime vuosien aikana tasaisena, yli 60-vuotiaiden avioerot ovat reilun kahdenkymmenen vuoden aikana lähes kaksinkertaistuneet (Nelskylä 2015). Samanaikaisesti täytyy huomioida myös uusien avioliittojen syntyminen yli 60-vuotiailla. Tässä kolmannessa iässä rohkeasti kuunnellaan itseään ja tehdään suunnitelmia ja päätöksiä loppuelämän suhteen.

Monilla eläkkeelle siirtyvillä on jo paljon suunnitelmia ja toiveita, mitä sitten eläkkeellä ollessa tehdään. Eläkeaikaa pidetään vielä toteutumattomien unelmien toteutuksen aikana. Valikoima toiveista on laaja ja yksilöllinen. Useat haluavat vihdoin keskittyä terveyden vaalimiseen, johon ei ole mahdollisesti ollut tarpeeksi aikaa työelämän ohessa. Elämäntapamuutoksia toivotaan ja terveelliseen ruokavalioon kiinnitetään huomiota. Tuoreet eläkeläiset ovat liikuntaharrastusten ja kulttuurin suurkuluttajia. Hyvä terveys ja toimintakyky on suuri voimavara kolmannessa iässä. (Tiilikainen 2016, 117-124).

Eryteisesti eläkeläisnaisten suosiossa on vapaaehtoistyön tekeminen. Liittymällä yhdistykseen, järjestöön tai kerhoon he tuntevat yhteenkuuluvuutta saman henkisten ihmisten kanssa sekä tuntevat olevansa tarpeellisia omassa yhteisössään ja toisille ihmisille (Rouvinen-Wilenius & Koskinen-Ollonqvist 2011).

Terveyden- ja hyvinvoinnin laitoksen (THL) mukaan yksilöllisen hyvinvoinnin osatekijöiksi luetaan sosiaaliset suhteet, itsensä toteuttaminen, onnellisuus ja sosiaalinen pääoma. Sosiaalinen pääoma puolestaan kuvaa ihmisten tai ryhmien välisiä sosiaalisia suhteita eli sosiaalisia verkostoja ja niissä syntyvää luottamusta, vastavuoroisuutta ja sosiaalista tukea.

Eläkkeelle siirtyminen vaikuttaa olevan todella merkittävä muutoskohta ihmisen elämässä. Se voi tuoda monenlaisia, yllätyksellisiäkin muutoksia ja kokemuksia mukanaan. Koen mielenkiintoiseksi tutkimuksen kohteeksi ymmärtää tätä subjektiivisia kokemusta syvemmin. Tässä työssä olen rajannut sen vielä, miten naiset kokevat nämä muutokset arjessaan, ja miten se vaikuttaa heidän toimijuuteensa.

6 TUTKIMUKSEN SUUNNITTELU JA TOTEUTUS

6.1 Tutkimuskysymykset

Tutkimuskysymyksillä selvitetään kolmannessa iässä olevien eläkeläisnaisten kokemuksia eläkkeelle siirtymisestä ja sen tuomista muutoksista. Mielestäni on tärkeää saada naisten oma ääni kuuluville. Jotta voimme tukea naisia tässä muutosvaiheessa, on hyvä tuntea siihen vaikuttavat tekijät. Tutkimusaineistoni on tarkoitettu vastata seuraaviin kysymyksiin, jotta saadaan lisää tietoa tästä elämänculun suuresta muutuskohdasta.

- Miten kolmannessa iässä olevat naiset kokevat arkensa muuttuneen eläkkeelle siirtymisen jälkeen?
- Mitkä tekijät vaikuttavat eläkeläisnaisten toimijuuteen?

6.2 Laadullinen tutkimus

Tutkimusmenetelmäni tässä työssä on laadullinen eli kvalitatiivinen tutkimus. Se on luonteeltaan henkilökohtaista, kuvailevaa ja kertovaa eli perustuu subjektiivisiin kokemuksiin. Tutkimuksessa syvennyttään haastateltavien elämäntilanteeseen ja yritetään ymmärtää heidän kokemusmaailmaansa mahdollisimman laajasti. Laadullisessa tutkimuksessa ei ole tarkoituksena kerätä määrällisesti laajaa aineistoa vaan paremminkin ymmärtää syvemmin henkilön elämäntarinassa olevia elämänculun vaiheita. Laadullinen tutkimus tarjoaa mahdollisuuden saada ilmiöstä syvälinen näkemys. (Kananen 2017, 33.).

6.3 Teemahaastattelu

Laadullisessa tutkimuksessa on tavanomaista kerätä aineistoa haastattelemalla. Haastattelun etuna on joustavuus ja mahdollisuus esittää kysymys uudelleen sekä selventää sanamuotoja, jotta väärinkäsityksiltä vältyttäisiin. Verrattuna kyselyyn

haastattelun etuna on myös se, että voidaan valita sellaisia henkilöitä vastaamaan, joilla on kokemusta tutkittavasta ilmiöstä. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 73).

Lähtökohtana minulla oli tuottaa keskustelevia puolistrukturoituja teemahaastatteluja kuusi - kahdeksan kappaletta. Haastattelujen tavoitteena on selvittää haastateltavien subjektiivisia kokemuksia ja tuntemuksia. Kerroin haastateltaville tutkimukseen osallistumisen olevan vapaaehtoista. Saatekirjeessä pyysin suostumuksen haastateltavilta kirjallisesti ja kerroin jo alkuvaiheessa, että keskustelut äänitään ja litteroidaan. Saatekirje, johon sisältyy suostumus, löytyy työn liitteenä (Liite 1).

Käytin teemahaastattelurunkoa, jotta saan kerättyä kaikilta haastateltavilta kaikista aihealueista tietoa. Teemoja olivat muun muassa eläkkeelle siirtyminen, sosiaaliset suhteet, terveys, talous ja yhteiskunta. Koko teemahaastattelurunko on liitteenä 2.

6.4 Haastatteluiden toteutus

Keskustelevat teemahaastattelut tein loka-marraskuussa 2017. Haastateltaviksi valikoin kuusi henkilöä Neuvokkaiden naisten ryhmästä, jotka ovat iältään tutkimusaiheeni kohderyhmää, ja eläkkeelle siirtymisestä on aikaa alle viisi vuotta. Haastateltavat olivat minulle tuttuja entuudestaan Neuvokkaat naiset -harjoittelustani, jossa toimin ryhmänohjaajana. Ajattelin sen edistävän luottamuksellisen ilmapiirin luomista haastattelutilanteessa. Puolet haastatteluista tein haastateltavien kotona (3 kpl) ja loput kirjaston yksityisessä projektihuoneessa (3 kpl). Äänitin haastattelut, jotta aineisto pysyy alkuperäisessä muodossaan ilman ylimääräisiä lisäyksiä tai poisjättämisistä. Litteroin haastattelut välittömästi saman viikon aikana. Litteroiduissa haastatteluteksteissä ei esiinny haastateltavien nimiä yksityisyydensuojan vuoksi. Litteroinnista poistin myös työpaikkojen nimet, paikkakunnat ja puheessa mainitut henkilöiden nimet sekä sellaiset huomiot, jotka haastateltava mainitsi kertovansa vain minulle eivätkä ne liittyneet tutkimuskysymyksiin. Näin varmistin, että yksityisyydensuoja säilyy koko prosessin ajan. Haastattelut kestivät puolesta tunnista 48 minuuttiin. Koko opinnäytetyön toteutuksen aikataulu on työni liitteenä (Liite 3).

6.5 Tutkimuksen luotettavuus ja eettisyys

Tieteellistä tutkimusta tarkastellaan luotettavuuskäsitteiden kautta. Ne ovat reliabiliteetti ja validiteetti. Reliabiliteetti tarkoittaa tutkimustulosten pysyvyyttä ja validiteetti sitä, tutkitaanko oikeita asioita. Laadullisessa tutkimuksessa on hankalampias laskea ja mitata luotettavuutta verrattuna määrälliseen tutkimukseen. Tutkijan tulee leikin tehdä oma arvio luotettavuudesta ja näyttää toteen tutkimusprosessin vaiheet. (Kananen 2017, 175). Tutkimuksen aineisto kuvaa kuuden naisen kokemusmaailmaa, eikä siltä pohjalta voida tehdä yleisiä päätelmiä.

Mielestäni laadullinen tutkimus on oikea valinta tutkia naisten kokemuksia eläkkeelle siirtymisen tuomista muutoksista. Menetelmänä teemahaastattelu tuo hyvin esille eläkkeelle siirtymisen tuomat muutokset sekä kuvauksia kolmannen iän ilmiöstä.

Kaikki kuusi haastateltavaa ovat iältään 63 – 66-vuotiaita ja eläkkeelle siirtymisestä oli kulunut aikaa 1 - 4 vuotta. He edustavat hyvin oikeaa kohderyhmää eli kolmannessa iässä olevia eläkeläisnaisia, ja heillä on eläkkeelle siirtymisen kokemukset tuoreessa muistissaan. He osallistuivat haastatteluihin vapaaehtoisesti.

Haastatteluiden litterointivaiheessa en käyttänyt heidän oikeita nimiään, jottei kirjallisesta aineistosta voinut tunnistaa henkilöitä. Haastattelut suoritettiin yksityisissä ja hiljaisissa tiloissa, ettei keskustelua voinut kukaan ulkopuolinen kuulla eikä vaikuttaa vastauksiin. Aineistoa ei ole käsitellyt kukaan muu kuin tutkimuksen tekijä itse. Haastateltavien yksityisyyden turvaamiseksi en mainitse tässä tutkimuksessa paikkakuntaa, jossa haastattelut on tehty.

6.6 Aineiston analysointi

Analysoin tutkimusaineistoani teoriapohjaisesti eli deduktiivisesti, toimijuuden kuuden modaliteetin-teorian viitekehyksessä. Ensimmäiseksi olen litteroinut aineiston tekstimuotoon. Aloitin aineiston analysoinnin lukemalla litteroitua aineistoa huolellisesti useampaan kertaan. Tein samalla myös alleviivauksia aineistoon, jossa ilmeni toimijuuden modaliteetteja (osata, kyetä, haluta, tuntea, voida ja täytyä).

Muistutuin itseäni tässä kohtaa tutkimuskysymyksistäni. Tämän jälkeen tiivistin aineistosta jokaisen modaliteetin alle ilmaisuja omiksi ryhmikseen. Seuraavaksi luokittelin tulokset aiheiden mukaan mitä aineistosta ilmeni. Viimeisenä johtopäätöksissä sitten lähdin analysoimaan tuloksia jokaisesta modaliteetista yksitellen ja miettiessä niiden vaikutusta toimijuuteen. Seuraavassa taulukossa 2. esimerkki osata –modaliteetin esiintuomista tuloksista ja haastateltavien ilmaisuista:

Taulukko 2. Osata -modaliteetti

Ilmaisu aineistossa	Tulokset	Modaliteetti
"Käytä vain käteistä!"	Taloustaito	Osata
"Olen oppinut elämään säästäväisesti"		
"Viihdyn itseni kanssa"	Itsetuntemus	
"Toisten mielipiteillä ei ole enää vaikutusta"		
"Olis hyvä sellainen kisällitutor –toiminta, saataisiin hiljainen tieto eteenpäin"	Hiljainen tieto	
"Eläkeläisillä on paljon annettavaa"		
"Ollaan opittu ottamaan asiat elämässä niin kuin ne tulee"	Elämänhallinta	
"Osaan löytää tietoa ja toimintaa"		

7 TUTKIMUSTULOKSET

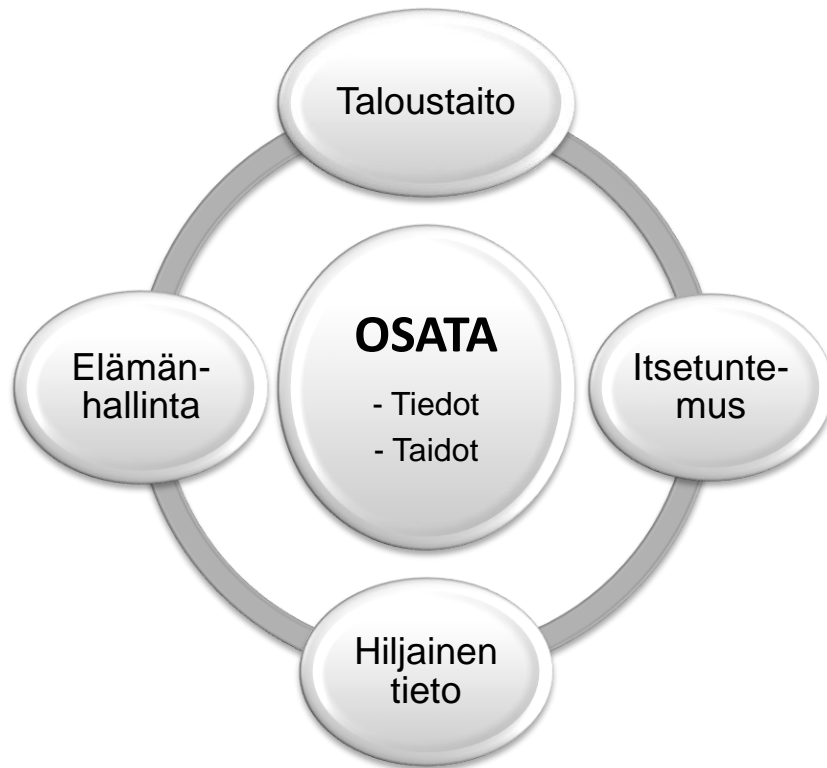
Tutkimusaineistoni koostuu kuuden naisen haastatteluista. Haastatteleman naiset ovat eläkeläisiä ja kolmannessa iässä 63–66-vuotiaita. Eläkkeelle siirtymisestä heillä oli kulunut aikaa noin 1 - 4 vuotta. He kaikki ovat kaupungissa yksin asuvia naisia. Naiset valikoituvat haastateltaviksi Neuvokkaat naiset ryhmästä, jota ohjasin harjoittelussani kesällä 2017.

Tässä kappaleessa kuvaan tutkimustulokset Jyrkämän toimijuus-teorian modaliteettien viitekehyksessä. Opinnäytetyöni tavoitteena on selvittää eläkeläisnaisten kokemuksia eläkkeelle siirtymisestä ja sen vaikutuksista heidän toimijuuteensa. Tutkimustulosten perusteluissa käytän suoria lainauksia aineistosta, ne ovat kursiivilla ja lainausmerkeillä erotettu muusta tekstistä. Avaan havaintojani jokaisen modaliteetin yhteydessä selkeyttääkseni asiakokonaisuuden ymmärtämistä, koska modaliteetit usein kytkeytyvät toisiinsa. Kerron jokaisesta toimijuuden modaliteetista (ulottuvuudesta) yksitellen.

Taulukko 1. Toimijuuden modaliteetit.

Osata	Taidot ja tiedot , pysyvät osaamiset, elämänkulku, taitojen rapautuminen
Kyetä	Fyysiset, psyykkiset, kognitiiviset kyvyt ja kykenemiset , yksilön ja ympäristön muutokset
Haluta	Tavoitteet, päämäärät ja motivaatiot , tahtominen, elämän merkityksellisyys, jatkuvuus
Tuntea	Tunteet, arviot ja arvostukset , kokeminen, liittää tunteita kohdattuihin asioihin ja tilanteisiin
Voida	Mahdollisuudet, vaihtoehdot, tarjoumat , elämänkulku, rakenteellisuus, tilanteellisuus
Täytyä	Pakot, välttämättömyydet, esteet ja rajoitteet , velvollisuudet, roolit, mukavuusalueen rajojen ylittäminen

7.1 Osata



Osata—modaliteetti ilmeni aineistossa tarkan markan taloustaitoina, itsetuntemuksena, eläkeläisnaisissa piilevänä hiljaisena tietona ja elämänhallinnan taitoina, mitä elämäkokemus on tuonut tullessaan. Osata-modaliteetti viittaa hyvin laajasti henkilöstä itsestään lähteviin tietoihin ja taitoihin, erilaisiin pysyviin osaamisiin, joita henkilö on elämänsä aikana hankkinut tai tulee hankkimaan (Jyrkämä 2008, 195).

Haastateltavat kuvasivat, että eläkeiässä osataan olla yksin ja osataan ottaa aikaa itselleen *"Viihdyn itseni kanssa"*. **Itsetuntemus** on karttunut elämäkokemuksen myötä. On myös *"opittu ottamaan asiat elämässä niin kuin ne tulee"*, kuten eräs haastateltava ilmaisi. Kävi myös ilmi, että osataan pitää omaa puolta, ei anneta toisten vaikuttaa enää niin paljon omiin mielipiteisiin tai ratkaisuihin.

Esille nousi taito tehdä suunnitelmia eläkkeelle siirtymistä varten. Haastateltavat olivat kuulleet jo aiemmin eläkkeelle siirtyneiltä vinkkejä ja ohjeita, eli tietoa siirtymävaiheesta oli runsaasti, mutta se osattiin myös kyseenalaistaa: *"Kaikki musta-*

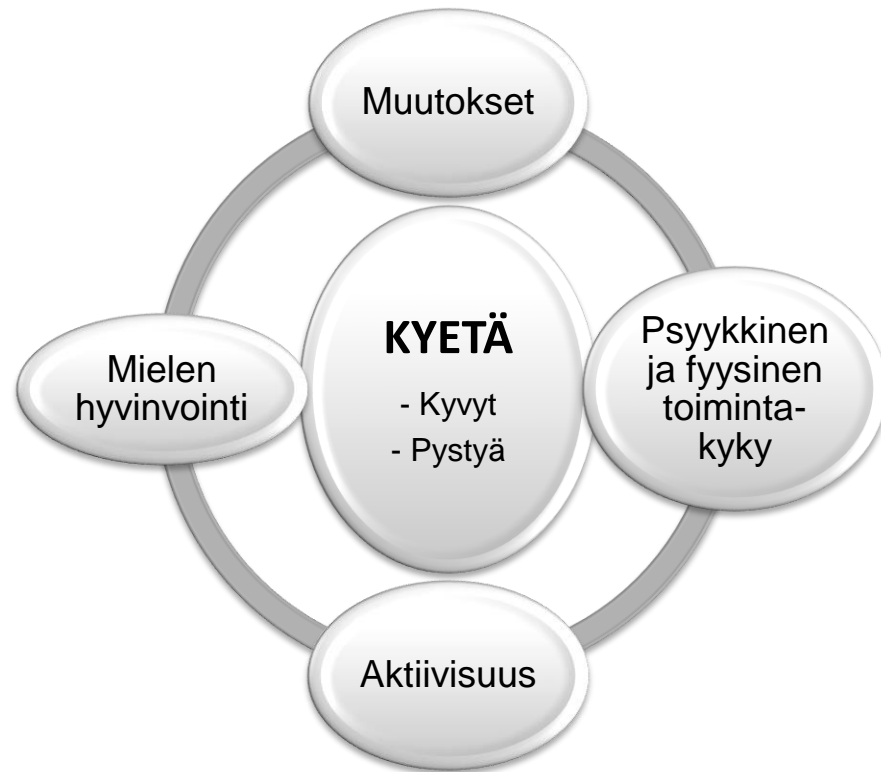
maalas tän eläkkeellä olon, että mä ajattelin, että mitä tää nyt voi sitten olla, kyllä mä oon vaan nauttinut". Yllätyksiltäkään ei välttytty kuten eräs haastateltava kertoi: "No mulla oli hyvät suunnitelmat, mutta sitten tuli tää onnettomuus". Hän kertoi suunnitelleensa monenlaista toimintaa eläkepäiville, mutta fyysisen vamman vuoksi suunnitelmien toteuttaminen ei onnistunutkaan.

Aineistosta kävi ilmi, että osaamisen modaliteetti liittyy siihen, miten osataan hankkia tietoa ja löytää vaihtoehtoja vaikka esteitä vastaan tulisikin. Esimerkiksi fyysisiä rajoitteita pidetään vain hidasteina, ei varsinaisina esteinä. Osataan nähdä ja löytää vaihtoehtoisia toimintamalleja, kuinka voisi osallistua ja päästä mukaan. Nämä osaamiset kuuluvat **elämänhallinnan** taitoihin. Aineistossa tietoteknisiä taitoja löytyi yli puolella. He käyttivät älypuhelinta, tablettia ja tietokonetta esimerkiksi tiedonhakuun, asiointiin ja yhteydenpitoon läheisten sekä tuttavien kanssa. He olivat jo työaikana joutuneet käyttämään tietokonetta ja erilaisia ohjelmia, joten oli luonnollista edelleen hyödyntää osaamistaan. Nyky-yhteiskunnassamme yhä enemmän palveluita siirretään verkkoon, joten tietotekninen osaaminen on edellytys itsenäiselle toimijuudelle. Huomioitava kommentti oli se, että *"ikääntyneeltä saattaa kulua hieman pidempi aika uusien ohjelmien ja laitteiden oppimiseen"*.

Aineistosta löytyi useita ilmaisuja taidoista, kuinka **osataan tulla pienellä rahalla toimeen**. Osa ilmaisi, että on oppinut elämään säästäväisesti jo lapsuudesta lähtien. Esille tuli taito tarkan kirjanpidon pitämisestä. Erään haastateltavan neuvo oli vain käteisen käyttäminen. Ajattelen, että eläkeläisnaisten toimijuutta edistävät juuri nämä monet erilaiset tiedot ja taidot, joiden avulla pärjätään arjessa pienellä rahalla.

Esille tuli eläkkeelle siirtymisen yhteydessä **hiljaisen tiedon** häviäminen heidän mukanaan. Heillä olisi ollut vielä paljon annettavaa *"Olis hyvä sellainen kisällitutorointi, toinen neuvo käyttääntötyössä, saataisiin hiljainen tieto eteenpäin*. Myös eläkkeellä ollessa voitaisiin hyödyntää eläkeläisten tietoa ja taitoa esimerkiksi vapaaehtoistoissa *"mutta siinä tulisi huomioida, ettei ihmisiä käytetä hyväksi"*. Työn täytyy olla todellakin vapaaehtoista toimintaa ja henkilön itsensä rajattavissa ja päätettävissä. Julkisen sektorin täytyy kantaa vastuu viime kädessä. Myöskään työpaikkoja ei saa viedä työttömiltä. *"Kolmas sektori tekee hirveesti sitä työtä, mitä voisi tehdä työttömätkin"*. *"Se olis niillekin hyödyllistä"*.

7.2 Kyetä



Jyrkämän toisessa **Kyetä** –modaliteetissa ilmeni pystyminen ja kykeneminen muutoksien ehdoilla, psyykkinen ja fyysinen toimintakyvyn elementit, oma aktiivisuus ja mielen hyvinvoinnin merkitys. Kyetä-modaliteetissa on kyse ensisijaisesti fyysisistä ja psyykkisistä kyvyistä ja kykenemisistä. Tämä vaihtelee tilanteesta toiseen ja vanhetessa luonnollisesti tapahtuu muutoksia. (Jyrkämä 2008, 195). Haastateltavat toivat esiin kyetä –modaliteetin muun muassa ilmaisussa ”*täytyy lähteä liikkeelle niin kauan kuin kykenee*”. Monet toivat esille oman **aktiivisuuden** roolin tässä. Usein tätä ilmaisua seurasi, ”*jos jää neljän seinän sisälle, niin siitä ei hyvää seuraa. Sinne sitten jää yksistään ja masentuu*”. Ja ”*ei sieltä kotoa tule kukaan sua hakemaan*”. Haastateltavat korostivat aktiivisen elämäntavan vaikutuksia. Jonkun kohdalla sitä piti hieman aktiivisesti muistutella itselleen. Tässä ilmenee psyykkinen ulottuvuus. Se, että pääsee lähtemään kotoa, nähdään hyvinvointia lisäävänä ja toimijuutta edistävänä tekijänä. Tähän liittyy vahvasti myös haluta –modaliteetti, josta kerron myöhemmin.

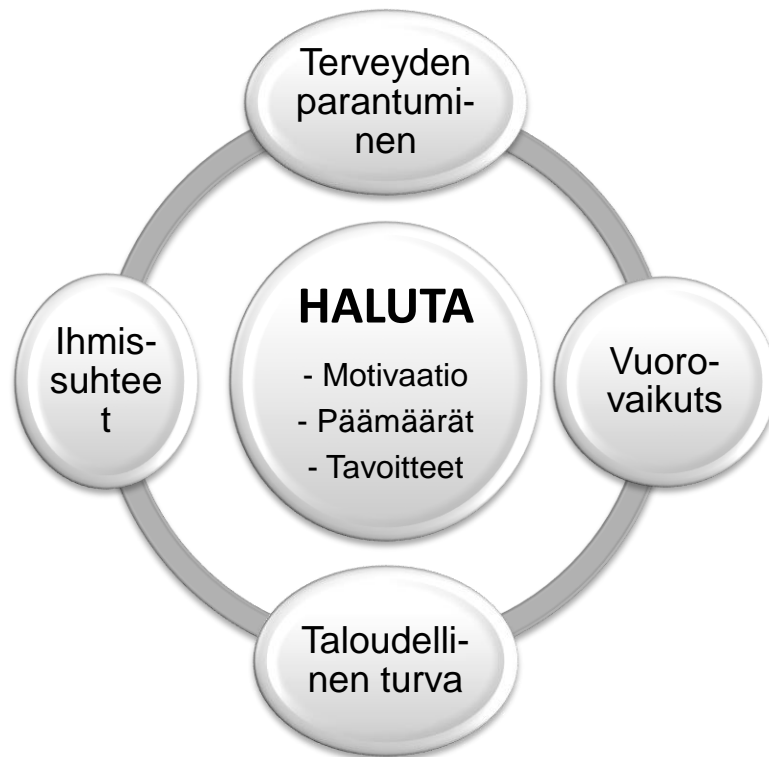
Fyysisen ja psyykkisen toimintakyvyn muutokset, vaihteluiden ennakointi ja varsinainen heikkeneminen tuli aineistossa vahvasti esille. Fyysisen toimintakyvyn

vajeet olivat suurin este kyvylle tehdä niitä asioita, joita oli suunnitellut eläkkeellä tekevänsä. Psyykkistä toimintakykyä tai laajemmin ajateltuna mielen hyvinvointia pidettiin erittäin tärkeänä tekijänä. Monet kokivat, että **mielen hyvinvointi** on eläkkeellä ollessa parempi kuin työelämässä. *”Se koostuu nyt vapaudesta ja oman elämän hallinnasta sekä uteliaisuudesta elämää kohtaan”. ”Se löytyy jokapäiväisestä arjesta” ja ”tavallisista asioista”.* Monet toivat myös esille, että siihen voi vaikuttaa ensisijaisesti itse ja heillä itsellään on erilaisia kykyjä. *”Mä potkin itseäni persuuksilleni, pitää ottaa itseensä niskasta kiinni ja eteenpäin”.* Ja *”Menen luontoon, metsään kävelemään” tai ”musiikin kuuntelu tuo mielenrauhaa”.* Kirjaston palveluiden käyttäminen nousi usein esille, sieltä saa kirjojen lisäksi tietoa oman lähialueen tapahtumista ja kursseista.

Terveystilan ennakointi ja tilanteiden **vaihtelevaisuus** oli yleistä aiheuttaen tasapainoilua. *”Tää mun liikuntayritykseni on kuin nuoralla tanssia”.* *”Sitä terveydentilan muutosta on vaikea ennakoida”.* Aineistosta kävi myös ilmi, että löydettiin hyvin niitä kykenemisiä joihin pystytään, vaikka jokin toinen asia saattoi olla hankalampaa *”En pysty vaeltamaan metsässä mutta pääsen vesijuoksuun”.* Vaihtoehtojen näkeminen helpottaa arkea ja tukee toimijuutta.

Kyetä-modaliteetin kohdalla tuli esille eläkeläisnaisten kyky tehdä paljon enemmän kuin luullaan tai osataan hyödyntää. Eläkkeelle jäänti nähdään *”uuden alkuna, jolloin pystytään vielä moneen ja opitaan uusiakin kykyjä”.* Eräänlainen **psyykkinen vahvuus** nousi aineistosta esille, jossa naiset ilmaisivat kykynsä auttamaan esimerkiksi lähipiirissään sairastuneita tai muuten apua tarvitsevia. Erilaiset hankalatkin elämäkokemukset ovat vahvistaneet heitä henkisesti. Useat toivat esille toiveensa, että pystyisivät vielä enemmän auttamaan lapsiaan ja lapsenlapsiaan esimerkiksi taloudellisesti.

7.3 Haluta



Haluta –modaliteetti toi esille aineistossa halun ja motivaation terveyden parantamiseen, vuorovaikutuksen ja ihmissuhteiden vahvistamisen ja taloudellisen turvan lisääntymisen. Haluta -modaliteetti liittyy motivaatioon ja motivoituneisuuteen, tahdomiseen, päämääriin ja tavoitteisiin (Jyrämä 2008, 195). Aineistosta nousi vahvasti esille haastateltavien **ihmissuhteet** ja halu vuorovaikutukseen. Eläkkeelle jäämisen toivottiin tuovan aikaa yhteydenpitoon läheisten kanssa, erityisesti mainittiin omat lapset, lapsenlapset ja sisarukset. Tämän lisäksi toivottiin uusia **vuorovaikutustilanteita ja tutustumista** uusiin ihmisiin, niin naisiin kuin miehiinkin. Lisääntyntä vapaa-aikaa käytetään mielellään harrastuksiin, ryhmätoimintaan ja osallistutaan erilaisiin tapahtumiin.

Aineisto on kerätty naisilta, jotka ovat juuri osallistuneet Neuvokkaat naiset -ryhmätoimintaan 10 viikon ajan. He kaikki toivat esille halun sosiaaliseen vuorovaikutukseen; yhdessä tekemiseen, kokemiseen ja jakamiseen. He kuvailivat ryhmään osallistumista:

- *"kullan arvoisena"*

- *"Hirvittävän suuri vaikutus, varsinkin yksin elävälle"*
- *"ihmisiä jotka ovat samaa ikäryhmää (eläkkeellä)"*
- *"Neuvokkaat naiset on aivan ihana, se puheen sorina"*
- *Aivan ihanaa, aivan uskomatonta"*
- *"Se antaa mielen hyvinvointia"*
- *"Kohtaaminen on tärkeää"*
- *"Yhdessä tekeminen on kivaa"*
- *"Saa uutta tietoa ja näkemyksiä"*

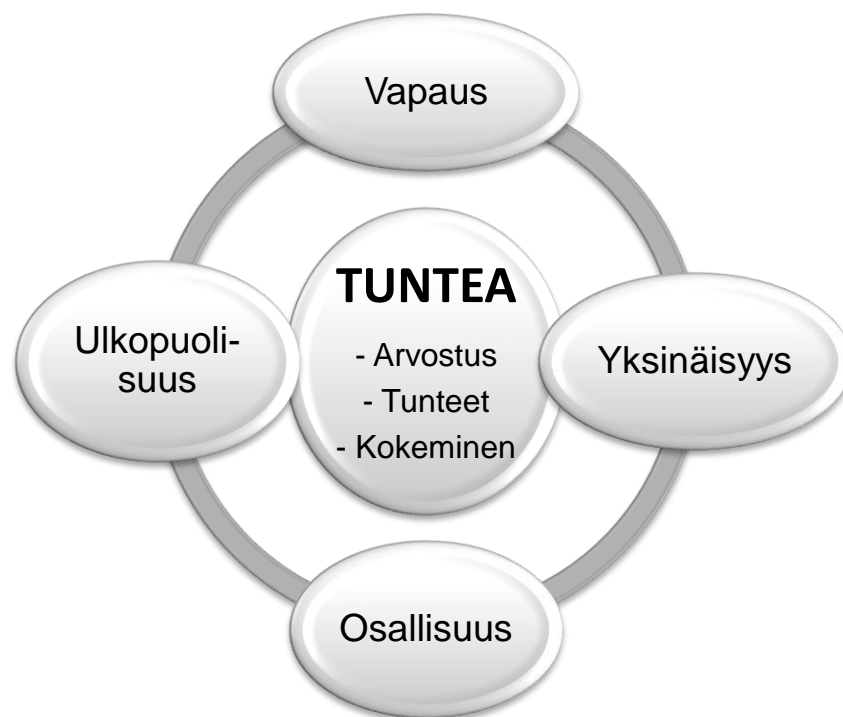
Lisäksi aineistosta nousi yksimielisesti esille **halu terveyden edistämiseen**. Se oli yhteistä kaikilla, ja siihen löytyi motivaatiota ja aikaa nyt eläkkeellä. Se ilmeni esimerkiksi haluna liikkua enemmän, syödä terveellisemmin ja pitää huolta myös henkisestä hyvinvoinnista. Hyvä kokonaisvaltainen hyvinvointi vahvistaa toimijuutta nyt ja tulevaisuudessa. He kertoivat tämän todeten *"liikkeellä täytyy pysyä niin kauan kuin vain pystyy"*. Terveyttä edistäväksi tekijäksi mainittiin useimmin kävelylenkit, luonnossa retkeily ja jumpparyhmät. Aineistossa kaikki halusivat parantaa terveydentilaansa omien mahdollisuuksien ja voimien rajoissa. Liikkumiseen yhdistettiin usein sosiaalinen kanssa käyminen muiden ihmisten kanssa. Mainintoja keskusteluista niin ystävien, naapureiden kuin vieraiden vastaan tulijoiden kanssa oli tavanomaista. *"Iäkkäitä joiden kanssa muutama sana vaihdetaan, moni jää varmaan ihan mielellään juttelemaan, heitäkin se piristää"*. *"Tapasin tiellä pariskunnan ja me puhuttiin"*.

Haastateltavat ilmaisivat **taloudellisen tilanteen** vaikuttavan myös terveyden edistämiseen. Kerron täytyä-modaliteetin yhteydessä tarkemmin, miten pienituloisuus ilmenee ja estää terveellistä elämäntapaa. Esille nousi siis toive paremmasta taloudellisesta tilanteesta. Sen edistämiseksi oli ajatuksia ja kokeiluja osa-aikatyön tekemisestä. Tätä vaihtoehtoa oli selvästi ajateltu, mutta se ei ollut mahdollista kaikille terveydellisten tekijöiden vuoksi. Yhdessä esimerkissä tehty pieni lisäansio (osa-aikatyö) ei vaikuttanut eläkkeen suuruuteen, mutta vei asumistuen kokonaan pois, joten se ei ollut kannattavaa. Halua parantaa omaa taloudellista tilannetta olisi vielä ollut, mutta vaihtoehdot olivat vähissä. Useat toivat esille toiveensa, että

haluaisivat vielä enemmän auttaa lapsiaan ja lapsenlapsiaan esimerkiksi taloudellisesti.

Aineistosta nousi ajatuksia yhteisöllisestä asumisesta, toiveena ihmisten ja palveluiden läheisyys, kuitenkin yksityisesti omassa kodissaan. *"Nyt olis hakusessa, että pääsis lähemmäs palveluita ja olis sitä turvaa"*. Yhteisöllisyys koettiin elämän merkityksellisyyttä vahvistavaksi tekijäksi. Sen koettiin myös tuovan turvallisuutta ja lisäävän toimijuutta tulevaisuudessa.

7.4 Tuntea



Tuntea –modaliteetti toi aineistosta esille vapauden kokemuksen, yksinäisyyden ja ulkopuolisuuden tunteita ja osallisuuden merkityksen. Tuntea-modaliteetti liittyy puolestaan ihmisen perusominaisuuteen arvioida, arvottaa, kokea ja liittää kohtaamiinsa asioihin ja tilanteisiin tunteitaan (Jyrkämä 2008, 195). Eläkkeelle siirtyminen oli useille helpotus ja positiivisia tunteita herättävä asia. Ensimmäistä kertaa elämässä heillä oli tunne täydestä **vapaudesta**, jossa kukaan muu ei määritä omaa arkea ja sen aikatauluja. *"Saa itte päättää omista aikatauluista"* ja *"ensimmäisen kerran elämässään on oman elämänsä herra"* ja *"Ei tarvi funtsia, kun ei oo*

kellokorttia". Aikaisemmin työelämä, työttömyys tai esimerkiksi yksinhuoltajuus, ovat asettaneet ulkopuolisia aikatauluja. Eläkkeelle siirryttäessä koetaan usein alkuhuumaa, jolloin huomio kiinnittyy positiivisiin puoliin.

Aineiston mukaan vasta eläkkeelle siirtymisen jälkeen huomataan uupumus ja stressi, jonka työelämä on tuonut mukanaan. Huomataan, kuinka työelämä on aiheuttanut raskautta pitkällä aikavälillä. *"Kyllä sellainen syvä stressi ja uupumus on purkautunut nyt"*. Useampi haastateltava kertoi ottaneensa itselleen aikaa palautumiseen ja toipumiseen. Aineiston perusteella suurin osa ei ikävoinyt takaisin työelämään.

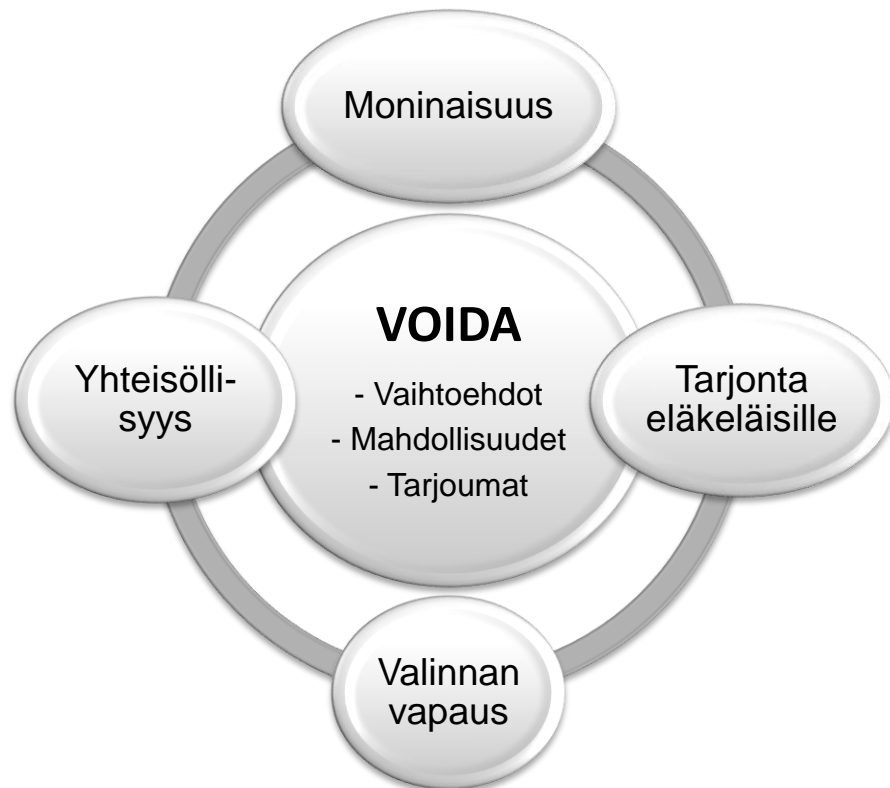
Toisaalta, kun eläkkeellä oli oltu jonkun aikaa, huomattiin myös **ulkopuolisuuden** tunnetta. Saatettiin kokea oma olo tarpeettomaksi, koska työelämästä saatua vaa-detta ei enää ollut. Vastuut ja velvoitteet olivat hävinneet. *"Olen mä törmännyt siihen, että on tarpeeton, tavallaan. Ei ole motivaattoria sillä tavalla, kuin on työelä-mässä"*. Toisen luokan kansalaisen tunnetta aiheutti se, että koettiin päättäjien jättävän huomioimatta eläkeläiset, ja erityisesti pienellä eläkkeellä olevat naiset. Termistö aiheutti tunteita: *Juuri eläkeiän ylittänyt ei ole vanhus, seniori -sana olisi parempi*. Taloudellisesti heikon tilanteen koettiin aiheuttavan ulkopuolelle jäämistä. Toimijuuden näkökulmasta pieni eläke rajaa merkittävästi henkilön toimintaa yhteiskunnassamme ja mahdollisuutta toteuttaa itseään eläkkeellä. Tunne ulkopuo-lle jäämisestä voi lamauttaa ja aiheuttaa jopa syrjäytymistä. Täytyä-modaliteetin kohdalla tämä taloudellinen huono-osaisuus tulee vielä selkeämmin esille rajoitteiden ja esteiden muodossa.

Hetkittäisiä **yksinäisyyden** tunteita ilmaantui muutamilla tietyissä tilanteissa, kuten apukäsien puutetta arkisissa kodin töissä tai kaipuu toisen mielipiteeseen valintoja tehdessä. Sairastettaessa myös tunnettiin hetkellisesti yksinäisyyttä. Nämä esi-merkit kuvaavat hyvin sitä, että aineistossa kaikki ovat yksin asuvia. Varsinaista yksinäisyyttä haastateltavat eivät kokeneet, päinvastoin kertoivat sitä kysyttäessä: *"Nautin omasta hiljaisuudesta", "En oikeastaan koe yksinäisyyttä" ja "Mä tykkään olla yksin"*.

Aineistosta nousi esille **osallistumisen** merkitys eläkkeellä ollessa. Haastateltavat olivat juuri osallistuneet Neuvokkaat naiset ryhmätoimintaan ja se nousi esille

usein vastauksissa. Osallistuminen koettiin tärkeänä ja sitä kuvattiin mm. näin *"On se kiva kuulua johonkin", "sillä on todella iso merkitys" ja "siellä oppii itsestäänkin jotain uutta"*. Ryhmään kuulumiseen liitettiin monia positiivisia tunteita.

7.5 Voida



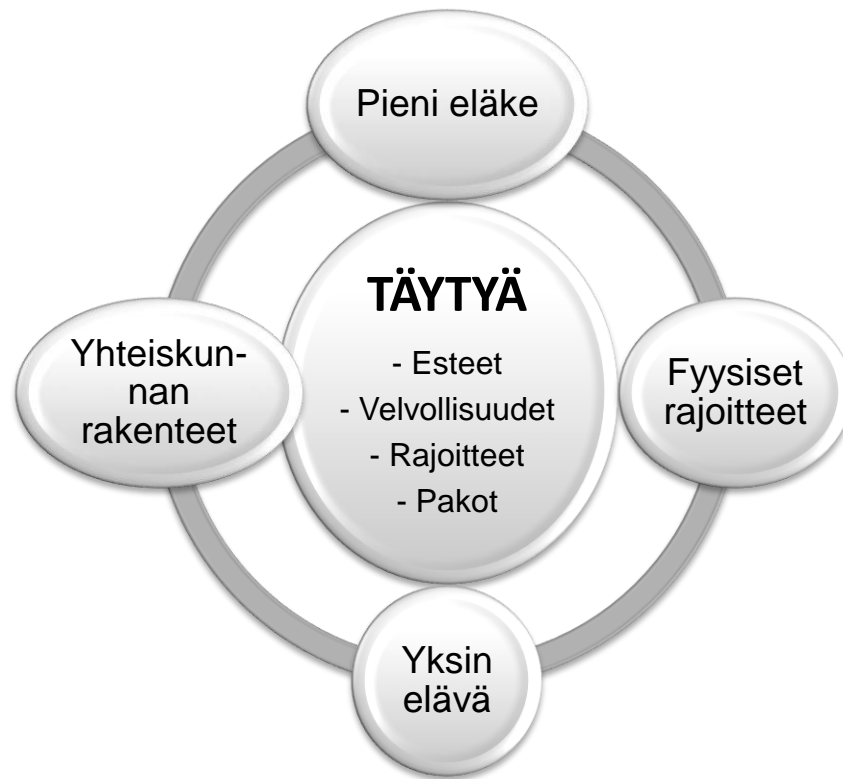
Voida –modaliteetti tuli esille aineistossa valinnan vapautena, yhteisöllisyytenä, eläkeläisten moninaisuutena ja tarjonnan laajuutena. Voida –modaliteetti viittaa mahdollisuuksiin, joita kulloinenkin tilanne ja siinä ilmenevät erilaiset rakenteet ja tekijät tuottavat ja avaavat (Jyrkämä 2008, 195). Eläkeläiset ovat **moninainen** ja lukumäärältään suuri joukko ihmisiä tänä päivänä. Yhteiskunnassamme tulisi huomioida, että *"eläkkeellä on yhtä aikaa niin äiti kuin tytär"*, kuten eräs haastateltava muistutti. Tarvitaan erilaisia keinoja toimijuuden tukemiseen kolmannessa iässä kuin taas vastaavasti neljännessä iässä. Eläkeläisissä on eri sukupolvien edustajia. Esimerkiksi psykososiaalisen hyvinvoinnin edistämisessä ja harrastus- ja kulttuuritoimintaa suunniteltaessa kunnat voisivat huomioida paremmin erilaisuutta. Eräs haastateltava kertoi, *"ettei niin kovasti välitä tanssista, haitarimusiikis-*

ta tai virsistä, joita usein ikääntyville tarjotaan”. Hän kertoi kaipaavansa ”*vanhalle rokkarille*” musiikkitarjontaa, muttei myöhään illalla ravintolassa. Toinen vaikuttava tekijä harrastusten ja tapahtumien **tarjontaan** on sen hinnoittelu. Usein juuri kulttuuritapahtumat ovat hinnakkaita, mikä rajaa osallistumisen mahdollisuuksia. Samoin liikuntaharrastusten kerta- tai lukukausimaksut voivat olla matkakulujen lisäksi rajoittava tekijä osallistumiselle. Aineistosta nousi kuitenkin esille myös edullisten ja jopa ilmaisten tapahtumien vaihtoehtot, jos vain osaa löytää ne.

Valinnanvapaus terveydenhuollon suhteen muuttuu eläkkeelle jäämisen jälkeen. *”Kun tippuu työterveyshuollosta pois, siinä kohti tulee iso muutos”*. Usein vakituiseen työsuhteeseen kuuluu työterveyshuolto. Eläkkeelle siirtyessä tuttu omalääkäri ja työterveyshoitaja vaihtuvat. Vaatii paljon oma-aloitteisuutta eläkkeelle siirryttäessä selvittää omaan terveyteen ja sairauksiin liittyvät asiat kuntoon.

Eläkkeelle siirtyessä lisääntynyt vapaa-aika ja **valinnanvapaus** lisää mahdollisuuksia. Jokainen voi suunnitella ja elää elämäänsä ehkä ensimmäistä kertaa täysin niin kuin itse haluaa. *”Voin itse päättää aikatauluni joka päivä, enää kukaan ei määrää”*. Tämä tilanne osataan hyödyntää ja nauttia siitä. Voidaan myös valita se vaihtoehto, ettei suunnitella mitään etukäteen tai ei tehdä mitään tänään. *”Saan nukkua silloin ku nukuttaa ja valvoa silloin ku mua valvottaa”*. Usein kun ollaan oltu jo jonkin aikaa eläkkeellä, tulee eteen tilanne, että täytyy hieman patistella itseään lähtemään ja osallistumaan.

7.6 Täytyä



Täytyä –modaliteetti ilmeni aineistossa vahvasti. Se toi esille rajoitteena pienen eläkkeen, fyysiset rajoitteet, yksin elävien esteet ja yhteiskunnan rakenteet. Täytyä –modaliteettiin kuuluu niin fyysiset kuin myös sosiaaliset – normatiiviset ja moraaliset - esteet, pakot ja rajoitukset (Jyrkämä 2008,195). Aineistosta tuli esille toimijuutta rajoittavana tekijänä **pieni eläke**. Sen nähtiin rajoittavan tuntuvasti eläkeläisen arkea. Ensimmäinen ja suurin menoerä on asumiskustannukset, ja erityisesti tässä aineistossa tuli esille **yksin asuvan** asumiskustannukset. Vuokrakustannuksista vastaaminen yksin rajaa asumisvaihtoehtoja. Lisäksi jatkuva talouden tiukka tilanne aiheuttaa turvattomuuden tunnetta, koska pelätään mahdollisesti tulevaisuudessa tulevia terveydenhoitoon liittyviä kuluja, tai jos hallitus päättäisi tehdä vielä uusia leikkauksia, jotka kohdistuisivat eläkeläisiin tai yleensä pienituloisiin. Eräs haastateltava kertoi: *Aamulla ensimmäinen uutinen oli, että kaikista eniten tästä budjettiriihestä kärsii yksin asuva eläkeläisnainen. Siinä se tuli konkreettisesti, näin se menee*. Kaikki yllättävät, hiemankin isommat hankinnat heilauttavat talouden sekaisin useammaksi kuukaudeksi. Myös jatkuva säästäminen on uuvuttavaa ja mielialaa laskevaa.

Asumisen jälkeen seuraavana iso menoerä on ruokakulut. Useat mainitsivat, että jos olisi varaa he ostaisivat parempilaatuista ruokaa, kasviksia ja luomutuotteita *”Haluaisin hirveästi syödä kaikkea terveellistä just luomujuttuja ja kasviksia, mutta se on taas rahakysymys”*. Useampi mainitsi, ettei he pysty syömään niin terveellisesti kuin haluaisi. *”Syön terveellisesti, rahasta tekee tiukkaa ei voi aina ostaa luomutuotteita vaikka haluaisikin”*. Myöskin sosiaalisista tilaisuuksista joudutaan tinkimään taloudellisista syistä, esimerkiksi *”kahvilassa käynti on kallista”*. Kulttuuritapahtumien pääsyliput ovat korkeita, ja se rajoittaa osallistumista *”Mä tykkäisin oopperasta, teatterista ja elokuvista, mutta en pääse joka paikkaan rahan vuoksi”*.

Taloudellinen tilanne rajoittaa koko elämän kirjoa. Tässä aineistossa ilmeni seuraavia asioita, joita ollaan jouduttu rajoittamaan tai jopa luopumaan: matkustaminen, sanomalehden tilaus, kulttuuritapahtumat ja harrastukset jotka ovat kalliita, kauneushoito ja lääkehankinnat täytyy rytmittää eri kuukausille.

Ongelmana nähtiin **yhteiskuntamme rakenteet**, jotka estävät pienimuotoisen osa-aikatyön tekemisen eläkkeellä. Työstä ansaittu palkka ei vaikuta eläkkeen suuruuteen, mutta vaikuttaa heti sosiaalietuuksiin kuten asumistukeen heikentävästi. Tämän jälkeen käteen jäävä osuus voi olla sama tai jopa pienempi. Tällaisten rakenteellisten esteiden korjaaminen lisäisi eläkeläisten mahdollisuuksia tehdä töitä eläkkeellä niin halutessaan ja voidessaan ja itse vaikuttaa omaan toimeentulonsa suuruuteen. Työnteon mahdollisuudet lisäisivät eläkeläisten osallistumista yhteiskuntaamme täysivaltaisina jäseninä ja lisäisi itsemääräämisoikeutta.

Aineistosta kävi ilmi yhteiskuntamme yleinen asennoituminen juuri eläkkeelle jääneisiin suuriin ikäluokkiin. Oletetaan, että heillä kaikilla olisi hyvät eläkkeet, joilla tulla toimeen nyt eläkkeellä. Kaikilla on mahdollisuus nauttia elämästään niin kuin haluavat, matkustella, kuluttaa ja ostaa yksityisiä palveluita sekä nauttia runsain mitoin kulttuuririennosta. Tämä närkästytti haastateltavia, ja aineisto toi esille, ettei näin voida yleistää. Eräs haastateltava sanoi: *”kun me kaikki ei olla paperimiehiä”*. Hän viittasi siihen, ettei kaikilla eläkeläisillä ole pitkää hyväpalkkaista työuraa takanaan, jolla taata elintasonsa eläkkeellä.

Rajoitteena nähtiin myös se, etteivät viimeaikaiset päättäjien valitsemat verohelpotukset ja tuet kohdistu pienituloisiin eläkeläisnaisiin. Tästä esimerkkinä eräs kertoi:

uuden auton ostaminen tai sähköauton hankkiminen.” Myös ”isojen firmojen yritystuet eivät kohdistu eläkeläisiin”. Lisäksi ”firmojen maksamat verot eivät jää Suomeen vaan päätyvät veroparatiiseihin”. ”Jos eläkeläisillä olisi enemmän mahdollisuuksia kuluttaa, niin se päätyisi läheisten hyväksi kuten lapsien tai lapsenlapsien auttamiseen sekä kotimaisten palveluiden käyttämiseen.”

Aineistosta nousi myös henkilökohtaisia esteitä ja rajoitteita toimijuuteen. **Fyysiset toimintakyvyn rajoitteet** vaikuttavat negatiivisesti toimijuuteen. Varsinaiset sairaudet ja vaihtelevat terveydentilat rajoittavat toimijuutta vähentämällä osallistumismahdollisuuksia. Tällä on puolestaan suoraan vaikutusta sosiaaliseen toimintakyvyn heikkenemiseen. Iso muutos koettiin myös siinä, kun jäädään eläkkeelle ja tiputaan pois työterveyshuollon palveluista.

Kaverin puute rajoittaa monessa tilanteessa. Esimerkiksi kaverin (puolison) puute vuokranmaksussa. Usein kävi ilmi, että yksinäiset eläkeläiset ovat eri arvoisessa tilanteessa kuin eläkeläispariskunnat. Kaksin on edullisempaa asua, kun voi jakaa kaikki kustannukset, ja on kahden eläke käytettävissä. Kaverin puute saattoi tarkoittaa myös lähtemisen vaikeutta, kun asutaan ja ollaan yksin. Kaksin on aina mukavampi mennä ja osallistua tapahtumiin tai kokeilla jotain uutta harrastusta.

Tästä aineistosta ei tullut ilmi mitään sosiaalisia tai moraalisia pakkoja tai täytymisiä kuten Jyrkämä tässä modalityetissa viittaa. Enemmänkin tuli esille se, että nyt eläkkeellä vihdoinkin saa itse päättää kaikesta, eikä niinkään kuunnella ulkopuolisten vaatimuksia. *”Oikeastaan muhun (minuun) ei enää pysty vaikuttamaan”*. Toisaalta nähtiin myös se vaihtoehto, että itse voi rajoittaa itseään esimerkiksi *”hoke-malla, kun olen näin vanha”*. Siitä voi muodostua suurikin este, joka rajoittaa elämää monin tavoin.

Aineistosta nousi esille, ettei naisia arvosteta yhteiskunnassamme yhdenvertaisesti ja se on rajoittava tekijä. *”Naisen asema suomalaisessa yhteiskunnassa on edelleen heikko, olemme pohjoismaita jäljessä”*. Tässä verrattiin naisen asemaa esimerkiksi työmarkkinoilla. Naiset eivät vieläkaan saa samasta työstä samaa palkkaa eikä naisia valita päättäviin tehtäviin, kertoi eräs haastateltava.

8 JOHTOPÄÄTÖKSET

Tuloksissa toimijuuden modaliteetit nostivat esille tekijöitä, jotka ilmenivät naisten arjessa. Kuinka sitten tutkimustulokset vastaavat varsinaisiin tutkimuskysymyksiin. Miten kolmannessa iässä olevat naiset kokevat arkensa muuttuneen eläkkeelle siirtymisen jälkeen? Ja mitkä tekijät vaikuttavat eläkeläisnaisten toimijuuteen?

Aineistostani ilmeni useita samoja, jo aikaisemmin todettuja aiheita eläkkeelle siirtymisestä. Tästä esimerkkinä muutokset toimeentulossa, naisten aktiivinen elämäntapa ja ihmissuhteiden merkitys.

8.1 Eläkkeelle siirtymisen tuomat muutokset

Suurimmat muutokset, joita haastateltavat kokivat eläkkeelle siirtymisessä olivat vapaa-ajan lisääntyminen ja mahdollisuus vaikuttaa omiin aikatauluihin. Toisaalta nyt, kun aikaa olisi tehdä monenlaista, esteeksi muodostuu niukka toimeentulo eläkkeellä. Useat haastateltavat olivat yllättyneet siitä, kuinka pieni eläke oikeastaan onkaan. Eräs haastateltava mainitsi vapaaehtoisesti säästetyn eläkkeen, ja kuinka ison osan verot siitä vievät. Se oli tullut yllätyksenä ja aiheuttaa pettymystä.

Haastateltavat ovat olleet 1 - 4 vuotta eläkkeellä, joka kuvastaa hyvin eläkkeelle siirtymisen alkuaikoja. He kertoivat, että eläkkeellä ollessa on helppo jäädä yksin kotiin. Kaikki haastateltavat pitävät tärkeänä liikkeelle lähtemistä ja ihmisten tapaamista. Heidän mielestään sosiaaliset suhteet ja vuorovaikutus ovat tärkeä hyvinvointia lisäävä tekijä kolmannessa iässä. Haastateltavat kertoivat harrastuksistaan ja osallistumisistaan, mikä viittasi kolmannen iän aktiiviseen elämäntapaan. Sosiaaliset suhteet ja aktiivinen elämäntapa selkeästi vahvisti heidän toimijuuttaan. Monet heistä kokivat, että jos jää yksin kotiin, niin siitä ei hyvää seuraa. Mieliala laskee ja elämänpiiri kapenee.

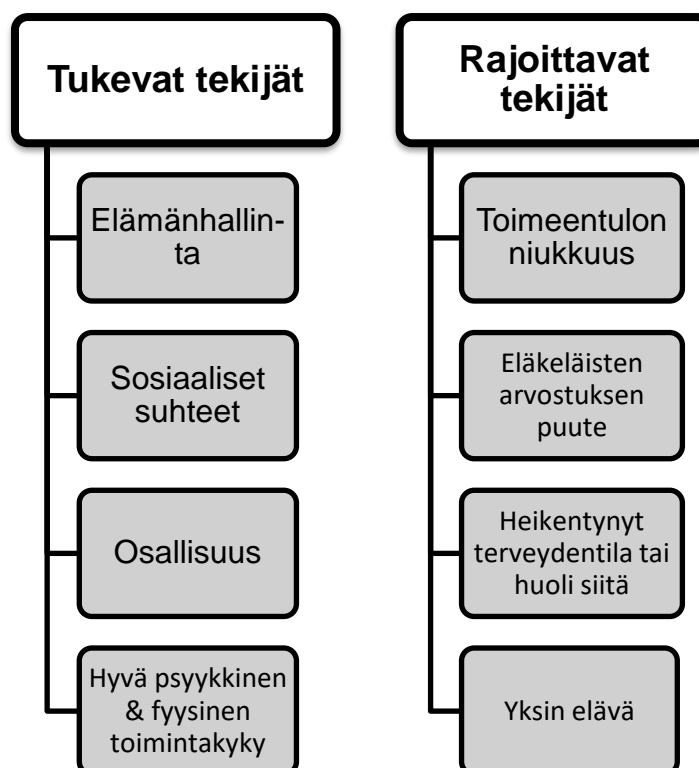
Terveyden edistäminen on kaikille haastateltaville yhteinen tavoite nyt eläkkeellä. He kertoivat haluavansa liikkua enemmän ja syödä terveellisesti. Monet sanoivat, että heidän vointinsa on nyt parempi eläkkeellä ollessa kuin työelämässä. Se näytti olevan yhteydessä vapaampiin aikatauluihin ja lisääntyneeseen vapaa-aikaan.

Haastateltavat kertoivat, ettei työn tuomaa fyysistä tai psyykkistä rasitetta enää ollut. Työterveyshuollon päättymisen koettiin negatiivisena muutoksena työstä pois jäädessä. Nyt jouduttiin etsimään ja opettelemaan uudet käytänteet.

Kolmannessa iässä on tyypillistä vaihtaa asuntoa. Monet haluavat sellaisen asunon, jossa voisi asua mahdollisimman pitkään. Myös tässä tutkimuksessa melkein kaikki haastateltavat olivat eläkkeelle jäännin yhteydessä tai hieman sen jälkeen vaihtaneet asuntoa. Usein taustalla vaikuttavana tekijänä olivat taloudelliset tilanteet.

Avioerotilastoissa näkyy yli 60-vuotiaiden avioerojen lisääntyminen. Haastateltavissa oli useita eronneita, mutta vasta jälkikäteen huomasin, että olisin voinut kysyä tarkemmin, liittyikö avioero eläkkeelle siirtymisen vaiheeseen. Muutama toi esille yksinhuoltajuuden, jolloin avioero oli todennäköisesti tapahtunut jo aiemmassa elämänvaiheessa.

8.2 Toimijuuteen vaikuttavia tekijöitä



Kuvio 2. Toimijuutta tukevat ja rajoittavat tekijät.

Kuviossa 2. on toimijuutta tukevia ja rajoittavia tekijöitä. Naisten toimijuutta tukevat monipuoliset elämänhallinnan taidot. Sosiaaliset suhteet ja osallisuus vahvistavat myös toimijuutta. Osallistuminen ja erityisesti ryhmätoimintaan osallistuminen tukee psykososiaalista hyvinvointia, joka puolestaan vahvistaa toimijuutta. Psyykkinen ja fyysinen toimintakyky voi vaihdella kolmannessa iässä, niin kuin tästäkin aineistosta kävi ilmi. Toimijuutta edesauttaa hyvä psyykkinen ja fyysinen toimintakyky elämän muutostilanteissa.

Tässä aineistossa suurimpana toimijuutta rajoittavana tekijänä nousi esille yksin asuvien eläkeläisnaisten pieni eläke, joka vaikuttaa laaja-alaisesti kolmannessa iässä. Toimijuutta rajoittaa myös heikentynyt terveydentila ja huoli terveydentilan muutoksista tulevaisuudessa. Negatiivisena puolena tuli esille myös se, että haastateltavat kokivat, ettei eläkeläisiä pidetä täysivaltaisina yhteiskuntamme jäseninä, eikä heidän ääntään kuulla tarpeeksi. Lisäksi toimijuutta saattoi vähentää yksin elävillä kaverin puute, jolloin on helpompi jättää lähtemättä mikä taas vähentää osallisuutta.

Modaliteetit eivät ole irrallisia ja itsenäisesti olemassa olevia, vaan ovat kytköksissä toisiinsa. Haluta –modaliteetti tuo esille naisten tavoitteita ja päämääriä kolmannessa iässä kuten halun osallistua, edistää terveyttä ja matkustaa. Tämän tutkimuksen perusteella täytyä –modaliteetti kuitenkin linkittyy juuri tähän haluta –modaliteettiin estäen näiden naisten tavoitteiden toteutumisen pienien eläkkeiden vuoksi. Täytyä –modaliteetti tuo siis näkyväksi esteitä ja rajoitteita naisten toimijuuteen. Kyetä –modaliteetti linkittyy voida –modaliteettiin. Fyysinen ja psyykkinen kykeneminen ovat liitoksissa mahdollisuuksiin, tarjoumiin ja vaihtoehtoihin, joita kullakin hetkellä on saatavilla esimerkiksi alentuneen toimintakyvyn vuoksi.

Ylikännö 2017, Kannisto 2013 ja Kuivalainen 2017 kaikki kirjoittavat eläkeläisnaisten toimeentulon riskeistä ja tutkimukseni vahvistaa heidän esiin tuomansa ongelmakohdat. Naisten eläkkeet ovat samassa suhteessa pienemmät kuin palkat työelämässä verrattuna saman ikäisiin miehiin. Toimeentulo-ongelmia esiintyy erityisesti, jos asutaan yksin vuokralla. Suurin osa (hieman yli 60 %) eläkkeellä olevista naisista kuuluu eläkejakaumassa pienituloisten joukkoon. Heistä joka neljäs saa alle 1 000 euroa kuukaudessa eläkettä. Tämä on tärkeä huomio niin tässä tutkimuksessa kuin useissa aikaisemmissakin tutkimuksissa. Asia vaatisi enemmän

huomiota yhteiskunnassamme, jossa ajatellaan yleisesti eläkeläisillä olevan varaa matkustella, kuluttaa ja ostaa palveluita itselleen. Tämän tutkimuksen mukaan näin ei voida yleistää. Liian pieni eläke hankaloittaa kaikkia arjen osa-alueita ja vaikuttaa niin asumiseen, terveyteen kuin hyvinvointiinkin negatiivisesti.

8.3 Aktiivinen elämäntapa kolmannessa iässä

Kolmannessa iässä olevissa piilee valtava voimavara yhteiskunnassamme. Tätä voimavaraa ei tulisi unohtaa ja syrjäyttää. Ikääntyneiden hiljainen tieto ja elämänkulun tuoma osaaminen tulisi valjastaa käyttöön heidän toivomallaan tavalla. Ennaltaehkäisevällä toiminnalla, esimerkiksi järjestöjen ja yhdistysten hankkeilla, säästetään tulevaisuuden terveydenhuollon menoja ja lisätään kaikkien hyvinvointia. Ikääntyneiden psyykkinen ja fyysinen terveys on kaikkien etu, sekä yksilön että yhteiskunnan kannalta. Kolmannen sektorin psykososiaalista toimintaa on tutkittu ja todettu sen vähentävän yksinäisyyttä ja syrjäytymistä. Ihmissuhteiden antamaa merkitystä voi olla vaikea mitata numeroin, mutta eri tieteenalojen tutkimus todentaa sillä olevan merkitystä hyvinvointiin ja elämänlaatuun. (Rouvinen-Wilenius & Koskinen-Ollonqvist 2011; Pietilä & Saarenheimo 2017).

Kolmanteen ikään liitetään usein aktiivisuus ja vapaaehtoistoiminta. Sen kerrotaan tukevan toimijuutta ja antavan merkityksellistä sisältöä elämään. Tässä aineistossa kysyin haastateltavilta, tekevätkö he vapaaehtoistyötä. Muutama kertoi satunnaisesti tai kertaluonteisesti tekevänsä vapaaehtoistyötä, mutta kukaan ei tässä vaiheessa ollut minkään yhdistyksen tai järjestön säännöllinen vapaaehtoistyöntekijä. Monet kuitenkin mainitsivat vapaaehtoistyön kiinnostavan tulevaisuudessa. Haastateltavat olivat olleet vain hyvin vähän aikaa eläkkeellä 1 - 4 vuotta, jolloin vielä totutellaan uuteen elämäntilanteeseen, palaudutaan työkuormituksesta ja nautitaan omasta vapaudesta ilman aikatauluja ja sitoumuksia.

Osallisuuden ja vuorovaikutuksen merkitys eläkeläisnaisten mielekkään arjen mahdollistajana tuli selvästi esille tässä tutkimuksessa. Kaikki haastateltavat toivat yksimieleisesti esille sosiaalisten suhteiden merkityksen olevan erittäin tärkeää. Sosiaalista toimintakykyä on vaikea mitata numeroin ja tuoda sitä esille. Eläkkeelle siirryttäessä sosiaalisten suhteiden väheneminen on todellinen riski, minkä vuoksi

siihen tulee kiinnittää enemmän huomiota. Neuvokkaat naiset – hanke vastaa juuri tähän tarpeeseen. Hanke on suunniteltu vahvistamaan ikääntyvien naisten hyvinvointia yhteisöllisyyden avulla. Pelkkä ihmisten yhteen tuominen ei riitä luomaan yhteisöllisyyttä. Siihen tarvitaan aitoa kohtaamista ja naisten lähtökohdan ymmärtämistä sekä luottamusta ja vuorovaikutusta. (Niini, Launonen & Suutari 2017, 7 - 8). Nämä ovat tekijöitä, jotka vahvistavat myös toimijuutta. Tämän tutkimuksen tulokset vahvistavat Neuvokkaiden naisten ryhmätoimintamallin lähtökohtia sekä toiminnan merkityksellisyyttä naisten elämässä.

Ryhmään osallistuminen luo mahdollisuuden vuorovaikutuksen lisääntymiseen ja jopa uusien ystävyysuhteiden rakentumiseen. Tässä aineistossa tuli esille kaverin puute, joka on yksi tekijä mikä saattaa vähentää toimijuutta. Usein uuteen ryhmään tai tapahtumiin on helpompi lähteä kaverin kanssa kuin yksin. Osallisuuden mahdollistaminen lisää sosiaalista toimintakykyä mutta myös edistää henkilön toimijuutta. Ryhmään osallistuminen tuo uutta tietoa ja erilaisia ajatuksia, jotka laajentavat omaa elämänkatsomusta. Tämä lisää myös mahdollisuuden oppia itsestään uusia puolia ja löytää omia voimavarojaan. Ryhmätoimintaan osallistuminen lisää voimavaroja ja antaa vertaistukea. Aineistosta ilmeni, että ryhmässä yhdessä tekeminen antaa iloa ja rohkeutta. Nämä kaikki tekijät lisäävät toimijuutta myös muualla arjessa toimiessa.

9 POHDINTA

Peilasin tässä tutkimuksessa naisten toimijuutta elämän suureen muutoskohtaan, eläkkeelle siirtymiseen. Toimijuus on henkilökohtaista päätöksentekoa toimia jossain tilanteessa ja ajassa jollain tavalla. Toimijuus on myös rakenteellista, sitä voidaan tukea vanhuspoliittisessa päätöksenteossa. Yhteiskunnallisessa päätöksenteossa olisi hyvä huomioida nykyisten kolmannessa iässä olevien heterogeenisyys. Jatkossa eläkkeelle siirtyvien joukko tulee olemaan vielä moninaisempi useista eri syistä. Väestömme ikääntyy voimakkaasti ja tulevaisuudessa iäkkäitä on lukumääräisesti enemmän.

Eläkkeelle siirtyminen tuo paljon muutoksia mukanaan. Lähtökohdat joista eläkkeelle jäädään, vaikuttavat suuresti siihen, kuinka kolmas ikä koetaan. Tämä tutkimus vahvisti eläkkeelle siirtymisen tuovan lisääntyneen vapaa-ajan, aktiivisen vireän elämäntavan harrastuksineen mutta myös eläkeläisnaisten toimeentulon hankaluudet. Naisten pienemmät eläkkeet asettavat kolmannessa iässä monenlaisia esteitä arkeen, itsensä toteuttamiseen, terveyteen ja kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin kokemiseen. Ihmissuhteiden merkitys nousi vahvasti esille ja vuorovaikutus niin läheisten kuin uusienkin tuttavuuksien kanssa koettiin tärkeäksi elämänsäältää tuovaksi asiaksi.

Yhteiskuntamme voisi tarjota enemmän monimuotoista eläkevalmennusta mutta myös eläkkeelle jääneille erilaista toimintaa ennakkoluulottomasti uusia toimintamalleja toteuttaen. Ikääntyvien joukko on heterogeeninen, mikä voitaisiin ottaa paremmin huomioon. Eläkeläiset tulisi saada mukaan jo suunnitteluun ja varsinkin toteutukseen. Näin mahdollistettaisiin toiminta, joka oikeasti kiinnostaa juuri heitä. Tässä on yhtäläisyyksiä aiempaan tutkimukseen (Seitsamo 2007; Pietilä & Saarenheimo 2017).

Tästä aineistosta ilmeni syvä tyytyväisyys eläkkeelläoloon, vaikka useita epäkohtia esiin nousikin. Taloudellisesta tilanteesta, sairauksista ja vaivoista huolimatta haastateltavat toivat esille, kuinka ihanaa on olla eläkeläinen. He kertoivat vapauden ja helpotuksen tunteista, kun työelämä on vihdoin saatu jättää taakse. Heillä ei ollut ongelmia sopeutua eläkeläisen rooliin. Useat näkivät paljon mahdollisuuksia ja eläkkeelle siirtyminen koettiin uuden alkuna. Haastateltavat myös kannustivat

muita eläkeläisiä ottamaan enemmän vastuuta omasta arjestaan. Vaaditaan uteliaisuutta ja rohkeutta elämää kohtaan. Vielä on paljon opittavaa ja koettavaa. Aineistosta tuli esille myös osuva sanonta: *”Eläkkeellä on valoisa tulevaisuus, koska on menneen vahvuudet ja nykyisyyden mahdollisuudet”*. Haastateltavilta löytyi voimavaroja ja uskoa siihen, että elämä kantaa uudessa elämänvaiheessa.

Laajaan eläkeläisten joukkoon kuuluu eri ikäisiä erilaisine elämäntilanteineen ja –tyyleineen. Toimijuutta voidaan tukea kolmannessa iässä ymmärtämällä ikääntyvien elämänkulun erilaisuutta ja kohtaamalla jokainen yksilöllisesti.

9.1 Uusia tutkimuksen aiheita

Tässä tutkimuksessa keskityin ainoastaan naisnäkökulmaan, koska kaikki haastateltavat olivat naisia. Nyt eläkkeelle siirtymistä tutkineena ja toimijuuteen perehtyneenä heräsi kiinnostus siihen, kuinka miehet kokevat eläkkeelle siirtymisen. Vastaan on tullut viitteitä, että miesten kokemukset voivat olla hyvinkin toisenlaisia kuin naisten. Miehillä saattaa olla hankalampi irrottautua työelämästä ja sen tuomista rooleista. Heidän sosiaaliset suhteensaakin voivat kytkeytyä enemmän työympäristöön. Toisaalta taas eläkeläismiesten toimeentulo on keskimääräisesti parempi kuin saman ikäisillä naisilla. Tämän vuoksi olisi mielenkiintoista vertailla tämän elämänvaiheen eroja ja yhtäläisyyksiä naisten ja miesten välillä.

9.2 Geronomin osaamisala

Geronomi (AMK) -osaamisalaan kuuluu ikääntyvien laaja-alainen mielekkään elämän mahdollistaminen. Geronomi osaa soveltaa monitieteistä gerontologiaa ja ymmärtää ikääntymiseen liittyviä ilmiöitä. Geronomin osaamiseen kuuluu ikääntyvien toimijuuden vahvistaminen, itsemääräämisoikeuden edistäminen ja kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin lisääminen. Suuri elämänmuutoskohta eläkkeelle siirtymisen ja kolmas ikä ilmiönä ovat laajentaneet omaa gerontologista osaamistani tämän tutkimuksen vaikutuksesta. Nämä ”kolmasikäläiset” ovat suuri joukko yhteiskunnassamme ja sen erityispiirteiden tunteminen lisää osaamista. Tutkimukseni antaa muun muassa geronomeille, sosionomeille ja muille ikääntyneiden parissa

työskenteleville ajankohtaista ja tärkeää tietoa eläkkeelle siirtymisen tuomista muutoksista, toimijuudesta ja siihen vaikuttavista tekijöistä.

9.3 Henkilökohtainen kokemus prosessista

Olen oppinut paljon haastateltavilta eläkkeelle siirtymisen tuomista muutoksista ja siitä ajasta jota kolmanneksi iäksi kutsutaan. Myös kirjallisuuteen ja tutkimuksiin perehtyessäni, olen huomannut aiheen ymmärtämisen syventyneen. Mutta silti aihe on yksilöllinen ja yhteiskunnassamme aikaan sidottu, josta ei voi koskaan tietää kaikkea. Tutkimusta voisikin jatkaa loputtomiin. Jossain vaiheessa se vain sitten muotoutuu valmiiksi, yleensä aikataulun vuoksi.

Prosessissa oli paljon eri vaiheita alkaen idean syntymisestä toukokuussa 2017 ja itse varsinaisen työn valmistumiseen huhtikuussa 2018. Ajattelen, että on hyvä perehtyä aiheeseen kiirehtimättä, mutta silti koin opinnäytetyöprosessin aika pitkäksi kaiken kaikkiaan. Ehkä minulle henkilökohtaisesti olisi sopinut hieman lyhyempi ja intensiivisempi työtahti, jotta oma ajatus ja aihe pysyisi helpommin kasassa. Varsinkin laadullisessa tutkimuksessa on tyypillistä aiheen laajeneminen ajan kuluessa.

Teorialähteiden löytäminen sujui hyvin, koska eläkkeelle siirtymisestä löytyy hyvin kirjallisuutta. Yllätyin siitä, että koin tekstin kirjoittamisen aika helppona vaiheena. Aineiston analysointi tuntui alkuun haastavalta, mutta kunhan siinäkin pääsi vauhtiin, niin työ eteni aikataulussa. Kaiken kaikkiaan työ valmistui ajallaan, mistä olen kiitollinen.

Koin yhteistyön Miina Sillanpään Säätiön Neuvokkaat naiset –hankkeen kanssa antoisana ja opettavaisena. Sain heiltä paljon tukea koko prosessin ajan ja pystyin kääntymään heidän puoleensa kysymyksieni kanssa. Osallistuminen Neuvokkaat naiset –hankkeeseen ryhmänohjaajana on kehittänyt osaamistani ikääntyneiden parissa. Tämän lisäksi olen erittäin tyytyväinen, että pääsin tekemään tutkimusta omasta kiinnostuksen kohteestani eläkkeelle siirtymisestä.

Tämä ensimmäinen tieteellinen tutkimustyö on opettanut paljon. Sain opettajaltani opastusta matkan varrella säännöllisesti, mutta silti koko prosessi oli varsin itse-

näinen. Jos saisin toisen mahdollisuuden tehdä laadullista tutkimusta, olisi tehtävään nyt huomattavasti helpompi tarttua. Kaiken kaikkiaan olen erittäin tyytyväinen tutkimaani aiheeseen ja työhöni. Hyvillä mielin valmistun keväällä 2018 geronomiksi ja suuntaan katseeni mielenkiintoiselle, joskin haastavalle ja muuttuvalle vanhustyön kentälle.

LÄHTEET

- Eläkeläisliittojen etujärjestö EETU ry. Ei päiväystä. Huomisen kynnyksellä 2016 - tutkimus. [Verkkojulkaisu]. [Viitattu 9.3.2018]. Saatavana: https://www.eetury.fi/Site/Data/671/Files/Elakelaisparlamentti_2016_esitys.pdf
- Eläketurvakeskus. Tiedote 27.3.2018. Keskieläke 1656 euroa kuukaudessa. [Verkkosivu]. [Viitattu 27.3.2018]. Saatavana: <https://www.etk.fi/tiedote/keskielake-1-656-euroa-kuukaudessa/>
- Euroopan yhteisöjen komissio. 2003. Yhteinen raportti sosiaalisesta osallisuudesta. Bryssel: Euroopan yhteisöjen komissio. Tiedonanto, Euroopan yhteisöjen komissio KOM (2003), 733.
- Haarni, I. 2010. Kolmas elämä. Aktiiviset eläkeikäiset kaupungissa. Helsinki: Gaudemus.
- Hakonen, S. 2008. Kolmas ikä voimaantumisen aikana. Teoksessa: A. Suomi & S. Hakonen. (toim.). Kuluerästä voimavaraksi, sosiokulttuurinen puheenvuoro ikääntymiskysymyksiin. Juva: WS Bookwell Oy, 153-154.
- Heikkinen, E., Jyrkämä, J. & Rantanen, T. (toim.). 2013. Gerontologia. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.
- Hytönen, J. 17.11.2017. Vappu taipale vaatii mummotutkimusta. Kela, sosiaalivakuutus. [Verkkoartikkeli]. [Viitattu 2.2.2018]. Saatavana: <https://sosiaalivakuutus.fi/vappu-taipale-vaatii-mummotutkimusta/>
- Jansson, A. 2011. Psykososiaalisen ryhmätoiminnan yhteys iäkkäiden ihmisten yksinäisyyden lievittymiseen ja ystävystymiseen. Tutkimus Ystäväpiiritoiminnasta. Jyväskylän yliopisto. Terveystieteiden laitos. Pro gradu -tutkielma. Saatavana: <https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/40422/URN%3ANBN%3Afi%3Aju-201211243066.pdf?sequence=1>
- Jonsson, H., Josephsson, S., Kielhofner, G. 2001. Narratives and Experience in an Occupational Transition: A longitudinal study of the retirement process. Saatavana: American journal of occupational therapy, 55, 424-432.
- Jonsson, H. 2011. The first steps into the third age: The retirement process from a swedish perspective. Julkaisussa Occupational therapy international 2011;18. Saatavana Cinahl with full text-palvelusta. Vaatii käyttöoikeuden.
- Julkunen, R. 2003. Kuusikymmentä ja työssä. Jyväskylä: Kopijyvä Kustannus Oy.

- Junttila, N. 2016. Yksinäisyyden ulottuvuudet. Teoksessa: J. Saari (toim.). Yksinäisten Suomi. Helsinki: Gaudeamus, 53, 56.
- Jyrkämä, J. 2007. Toimijuus ja toimijatilanteet –aineksia ikääntymisen arjen tutkimiseen. Teoksessa: M. Seppänen, A. Karisto & T. Kröger. (toim.). Vanhuus ja sosiaalityö, sosiaalityö avuttomuuden ja toimijuuden välissä. Jyväskylä: PS-Kustannus, 197.
- Jyrkämä, J. 2008. Toimijuus, ikääntyminen ja arkielämä – hahmottelua teoreettis-metodologiseksi viitekehykseksi. Gerontologia 4/2008, 190-203.
- Jyrkämä, J. 2013. Vanheneminen, arkitilanteet ja toimijuus. Teoksessa: E. Heikkinen, J. Jyrkämä & T. Rantanen. (toim.). Gerontologia. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim, 422.
- Järvinen, P. 2017. Miten selvitä eläkepäivistä hengissä. Helsinki: WSOY.
- Kairala, M. 18.11.2010. Osallisuus ikäihmisten näkökulmasta. [Verkkojulkaisu]. [Viitattu 10.9.2017]. Lapin yliopisto. Saatavana: <http://phehkaisevatyo.pbworks.com/f/Osallisuus+ikäihmisten+näkökulmasta.pdf>
- Kananen, J. 2017. Laadullinen tutkimus pro graduna ja opinnäytetyönä. Jyväskylän ammattikorkeakoulun julkaisuja –sarja. Jyväskylä: Jyväskylän ammattikorkeakoulu.
- Kannisto, J. 2013. Naisten ja miesten eläkkeelle siirtyminen ja keskieläkkeet. Eläketurvakeskus. [Verkkojulkaisu]. [Viitattu 1.10.2017]. Saatavana: https://www.stat.fi/ajk/tapahtumia/2013-12-11_kannisto.pdf
- Kasurinen, A. 2014. Siinä toimijuus missä mieli. Toimijuus iäkkään henkilön itsensä sanoittamana. [Verkkojulkaisu]. Pro gradu –tutkielma. Lapin yliopisto. Saatavana: <http://urn.fi/URN:NBN:fi:ula-201409081380>
- Katz, S. 2000. Busy bodies: Activity, aging and the management of everyday life. Journal of Aging Studies 2000 (14), 135 - 152.
- Kela. Ei päiväystä. Vanhuus-, työkyvyttömyys- ja/tai työttömyyseläkettä saavien kokonaiseläkejakauma Suomessa 31.12.2017. [Verkkojulkaisu]. [Viitattu 19.1.2018]. Saatavana: http://www.kela.fi/documents/10180/1630873/Elakevakuutus_kuviot.pdf/cab4d598-75d1-4e8d-89e2-0c1a9316cb0d
- Koskinen, S., Lundqvist, A., Ristiluoma, N. (toim.). 2012. Terveys, toimintakyky ja hyvinvointi Suomessa 2011. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos, Raportti 68/2012, 50. Saatavana: https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/90832/Rap068_2012_netiti.pdf?sequence=1

- Kuivalainen, S. 13.3.2017. Naisten köyhyys eri elämänvaiheissa. Eläketurvakeskus. [Verkkojulkaisu]. [Viitattu 25.9.2017]. Saatavana: <https://www.slideshare.net/Elaketurvakeskus/naisten-kyhyys-eri-elmnvaiheissa>
- Kärnä, S. 2009. Uusi ikääntyminen haastaa seniori- ja vanhuspalvelujen käytännöt. Kolmas ikä – oman hyvinvoinnin aika. [Verkkojulkaisu]. Saatavana: https://arkisto.uasjournal.fi/osaaja_2009-1/Kärnä.html
- Leikas, J. (toim.). 2014. Ikätekniologia. Vanhustyön keskusliitto. Tutkimuksia 2/2014. Vanhustyön keskusliitto, 59 - 68.
- Luiro, M. 2011. Tyytyväisiä ovat ne, jotka eivät valita. Tutkimus yksinasuvien ikäihmisten subjektiivisesta hyvinvoinnista. Tampereen yliopisto. Pro gradu - tutkielma. Saatavana: <http://urn.fi/urn:nbn:fi:uta-1-21354>
- Manninen, H. 2017. Ikääntyvän naisen voimavarat ja resilienssi. Helsingin yliopisto. Valtiotieteellinen tiedekunta. Pro gradu –tutkielma. Julkaisematon.
- Miina Sillanpään Säätiö, Neuvokkaiden naisten kestävätkonstit® –hanke. [Verkkosivusto]. [Viitattu 5.9.2017]. Saatavana: <https://www.miinasillanpaa.fi/hankkeet/neuvokkaiden-naisten-kestavat-konstit/>
- Muhonen, R., Ojala, H. 2004. Ajassa muuttuva kolmas ikä. [Verkkolehtiartikkeli] Gerontologia 1/2004. Saatavana Elektra-palvelusta. Vaatii käyttöoikeuden.
- Mukkila, S., Ilmakunnas, I., Moisio, P. & Saikkonen, P. 2017. Perusturvan riittävyys ja köyhyys 2017. Suomen sosiaalinen tila 4/2017. Raportti, Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 31/2017.
- Nelskylä. 2015. Eri teille elämän ehtopuolella. [Blogikirjoitus 25.11.2015]. [Viitattu 3.11.2017]. Veikkauksen media, Inhimillisiä uutisia. Saatavana: <http://www.inhimillisiauutisia.fi/eri-teille-elaman-ehtopuolella/3308725>
- Niini, E., Suutari, S., Launiainen, H. (toim.). 2017. Neuvokkaat naiset®, ryhmätöinnin käsikirja. Helsinki: Miina Sillanpään Säätiön julkaisusarja B:43.
- Pajunen, T. 2017. Tinkiminen kaikesta lannistaa. Sosiaalibarometri 2017. [Verkkojulkaisu]. Helsinki: Eläkkeensaajien Keskusliitto. 45. [Viitattu 7.1.2018]. Saatavana: https://www.soste.fi/media/soste_sosiaalibarometri_2017.pdf
- Pietilä, M. & Saarenheimo, M. 2017. Ilmeikäs arki. Tutkimus ikääntyneistä ihmisistä järjestöjen kehittämistoiminnassa. Helsinki: Vanhustyön keskusliitto.
- Rantala, J., Gould, R. 2015. Pienituloisuuden dynamiikka työkyvyttömyyseläkkeelle siirryttäessä. Artikkelit: Yhteiskuntapolitiikka 80 (2015):3.

- Rouvinen-Wilenius, P. & Koskinen-Ollonqvist, P. 2011. Tasa-arvo ja osallisuus väylä terveyteen, Järjestöt suunnan näyttäjinä. Terveyden edistämisen keskuksen julkaisu 9/2011. [Verkkajulkaisu]. [Viitattu 3.1.2018]. Saatavana: http://www.soste.fi/media/pdf/julkaisut/tasa-arvo_ja_osallisuus_2012.pdf
- Saarenheimo, M. 2017. Vanhenemisen taito. Tampere: Kustannusosakeyhtiö Vastapaino.
- Saari, J. (toim.). 2016. Yksinäisten Suomi. Helsinki: Gaudeamus.
- Seitsamo, J. 2007. Retirement transition and well-being, A 16–year longitudinal study. People and work research reports 76. Helsinki: Finnish Institute of occupational health. University of Helsinki, 17–18.
- Sosiaali- ja terveysministeriö (STM). 2014. Hyvinvointi on toimintakykyä ja osallisuutta. [Verkkajulkaisu]. Sosiaali- ja terveysministeriön tulevaisuuskatsaus 2014. [Viitattu 5.9.2017]. Saatavana: http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/70306/URN_ISBN_978-952-00-3522-8.pdf?sequence=1
- SPR. Täyttä elämää eläkkeellä -eläkevalmennus. 9.8.2017. [Verkkajulkaisu]. [Viitattu 15.1.2018]. Saatavana: <https://rednet.punainenristi.fi/system/files/page/Esitys-tyonantajat-090817.pdf>
- Stenholm, S. Ei päiväystä. Aktiivisena eläkkeelle. Eläkkeelle siirtyminen, terveys ja hyvinvointi. Finnish Retirement and Aging study (FIREA). [Verkkosivusto]. Turun yliopisto. [Viitattu 15.2.2018]. Saatavana: <http://www.utu.fi/fi/yksikot/firea/Sivut/home.aspx>
- Stenholm, S. Ei päiväystä. Eläköityminen mahdollisuutena. [Verkkolehtiartikkeli]. Duodecim pääkirjoitus 2018; 134: 533–4. [Viitattu 22.3.2018]. Saatavana: <http://www.duodecimlehti.fi/api/pdf/duo14237>
- Taipale, V. 2017. Vanha ja vireä, virkistyskirja naisille. 2., uudistettu laitos. Helsinki: Into Kustannus.
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2017. Eriarvoisuus iäkkäillä. [Verkkoartikkeli]. [Viitattu 10.1.2018]. Saatavana: <https://www.thl.fi/fi/web/hyvinvointi-ja-terveyserot/eriarvoisuus/elamankulku/iakkaat>
- Tiikkainen, P. & Heikkinen, R-L. 2011. Sosiaalisen toimintakyvyn arviointi ja mittaaminen väestötutkimuksessa. [Verkkajulkaisu]. [Viitattu 1.10.2017]. Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen Toimia tietokanta. Saatavana: http://www.thl.fi/toimia/tietokanta/media/files/suositus/2011/01/26/S008_suositus_sosiaalinen_vt_110126.pdf

- Tiilikainen, E. 2016. Yksinäisyys ja elämänkulku. Laadullinen seurantatutkimus ikääntyvien yksinäisyydestä. Helsingin yliopisto. Valtiotieteellinen tiedekunta. Akateeminen väitöskirja.
- Tiittula, P. 2008. Kokemus elämänhallinnasta eläkkeelle siirryttäessä ja kolmannessa iässä. Jyväskylän yliopisto. Sosiaaligerontologian koulutusohjelma. Pro gradu –tutkielma. Saatavana: <http://urn.fi/URN:NBN:fi:juu-201208242233>
- Tuomi, J., Sarajärvi, A. 2009. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Kustannusosakeyhtiö Tammi.
- Turun yliopisto. 8.3.2018. Näkökulmia kuusikymppisten elämään –seminaari. Yhteistyössä Tampereen yliopiston ja Gerec tutkimuskeskuksen kanssa. Saatavana: <http://www.utu.fi/fi/yksikot/firea/ajankohtaista/Sivut/NÄKÖKULMIA-KUUSIKYMPPISTEN-ELÄMÄÄN—SEMINAARI-8.3.2018.aspx>
- Vaalavuo, M. & Moisio, P. 2014. Tuloerojen ja suhteellisen köyhyyden kehitys. Teoksessa: M. Vaarama, S. Karvonen, L. Kestilä, P. Moisio & A. Muuri. Suomalaisten hyvinvointi 2014. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. 107.
- Vanhustyön keskusliitto ja Kasvun ja vanhenemisen tutkijat ry. 31.10.2014. Mitä on vanhuus: kuvasto, kielenkäyttö ja käytännöt. [Video]. Ikääntymisen tutkimusseminaari 31.10.2017. [Viitattu 2.11.2017]. Saatavana: <https://www.youtube.com/watch?v=inRdq20hBVI>
- Vilkko, A., Muuri, A., Saarikalle, K., Noro, A., Finne-Soveri, H. & Jokinen, S. 2014. Läheisavun moninaisuus. Teoksessa: M. Vaarama, S. Karvonen, L. Kestilä, P. Moisio & A. Muuri. Suomalaisten hyvinvointi 2014. Helsinki: Terveiden ja hyvinvoinnin laitos, 222.
- Ylikännö, M. 2017. Kolmas ikä voi tuoda mukanaan toimeentulo-ongelmia. Kela, Sosiaalivakuutus [Verkojulkaisu 17.11.2017]. [Viitattu 2.2.2018]. Saatavana: <https://sosiaalivakuutus.fi/kolmas-ika-voi-tuoda-mukanaan-toimeentulo-ongelmia/>

LIITTEET

Liite 1. Saatekirje

Liite 2. Teemahaastattelurunko

Liite 3. Opinnäytetyöprosessin aikataulu

LIITE 1 Saatekirje

Hei,

12.10.2017

Olen geronomi (AMK) -opiskelija Seinäjoen ammattikorkeakoulusta. Opiskelen vanhustyötä viimeistä vuotta ja teen parhaillaan opinnäytetyötäni. Tutkimukseeni haluaisin haastatella Teitä eläkeläisnaisia, jotka olette kolmannessa iässä eli 60-75 -vuotiaita. Opinnäytetyöni aihe on eläkkeelle siirtymisen tuomat muutokset naisten näkökulmasta. Mielestäni on tärkeää tutkia eläkeläisnaisten sosiaalista toimintakykyä yhteiskunnassamme ja sitä, mitkä tekijät vaikuttavat siihen positiivisesti tai negatiivisesti. Kokemuksenne antaisivat arvokasta tietoa ja toisivat naisnäkökulmaa esille.

Osallistuminen haastatteluun on vapaaehtoista. Maksimissaan tunnin mittaisessa haastattelussa nauhoitan vapaamuotoisen keskustelumme, jotta pystyn käsittelemään aineistoa alkuperäisessä muodossaan mitään lisäämättä tai pois jättämättä. Aineistoa ei luovuteta eteenpäin eikä käytetä muussa yhteydessä. Käsittelen aineistoa nimettömänä ja ehdottoman luottamuksellisesti. Sinua ei voida tunnistaa valmiista opinnäytetyöstä.

Opinnäytetyöni ohjaavana opettajana toimii Katariina Perttula Seinäjoen ammattikorkeakoulusta ja yhteystyökumppanina on Miina Sillanpään Säätiön Neuvokkaiden naisten –hanke.

Annan mielelläni lisätietoja opinnäytetyöstäni ja haastatteluun liittyvistä asioista.

Ystävällisin terveisin,

Jenni Airio
Geronomi (AMK) –opiskelija
SeAMK
jenni.airio@seamk.fi, puh. xxx

Suostumus

Suostun opinnäytetyön haastatteluun ja annan luvan nauhoittaa keskustelumme.

Paikka ja päiväys: _____

Allekirjoitus ja nimen selvennös

LIITE 2. Teemahaastattelurunko

Teemahaastattelurunko

HENKILÖTIEDOT

Minkä ikäinen olet?

Oletko naimisissa, avoliitossa, eronnut, leski, sinkku?

Onko sinulla lapsia? Ja lapsenlapsia?

Asutko yksin?

ELÄKKEELLE JÄÄMINEN

Millaista työtä olet tehnyt? Oliko stressiä? Kuinka kauan sitten jäit?

Onko ennen eläkkeelle siirtymistä ollut työttömyyttä/sairaslomaa/työkyvyttömyyttä?

Miten koit eläkkeelle jäännin? Onko roolisi muuttunut?

Miten koet eläkkeellä olon tänä päivänä?

Onko ikävä töihin? Teetkö osa-aikatöitä eläkkeellä?

ASUMINEN

Oletko muuttanut eläkkeelle jäätyäsi uuteen asuntoon?

Tai mietitkö muuttoa?

Oletko tyytyväinen asumismuotoosi?

NYKYHETKI

Millaista on arkesi?

Onko sinulla harrastuksia ja mielenkiinnonkohteita, mitä?

Onko esteitä tai rajoitteita tämän hetkisessä elämässäsi?

Käytätkö tietokonetta? Onko sinulla älypuhelin?

SOSIAALISET SUHTEET

Onko sinulla ystäviä, sukulaisia, läheisiä?

Mikä merkitys on sosiaalisilla suhteilla ja vuorovaikutuksella elämässäsi?

Koetko yksinäisyyttä? Millaisissa tilanteissa se ilmenee?

OSALLISTUMINEN JA RYHMÄTOIMINTA

Mikä merkitys on osallistua johonkin toimintaan/ryhmään? Esim NN?

Miten se vaikuttaa?

Harrastatko yhdistystoimintaa tai vapaaehtoistöitä?

TERVEYS

Millainen on toimintakykysi?

Rajoittaako terveytesi arjen sujumista tai osallistumista johonkin?

Onko terveytesi parempi nyt kuin työelämässä ollessasi?

Tuleeko syötyä terveellisesti? Liikutko tarpeeksi?

Onko lääkäri antanut jotain ohjeita? Määräyksiä?

MIELEN HYVINVOINTI

Oletko tyytyväinen elämääsi nyt eläkkeellä? Mistä asioista se koostuu?

Mikä antaa sinulle mielen rauhaa? Mistä nautit?

Mikä motivoi sinut liikkeelle?

TALOUS

Koetko pärjääväsi eläkkeen turvin?

Onko sinulla taloudellisia huolia? Kuinka se ilmenee arjessasi?

Rajoittaako taloudellinen tilanteesi osallistumasta johonkin? Tai joudutko jättämään tekemättä jotain? Mitä?

YHTEISKUNTA

Miten koet yhteiskuntamme suhtautuvan eläkeläisiin? Arvostetaanko eläkeläisiä?

Mitä on mielestäsi hyvä ikääntyminen? Tukeeko yhteiskunta mielestäsi hyvää ikääntymistä?

Rajoittaako yhteiskunta? Tai pakottaako johonkin?

Oletko kokenut ikäsyryntää?

Minkä viestin lähettäisit päättäjille?

TULEVAISUUS

Mitä toivoisit elämääsi lisää?

Miltä haluaisit välttyä?

Jäikö jotain oleellista sanomatta? Haluatko lisätä jotain?

KIITOS OSALLISTUMISESTASI!

