



**SAVONIA**

OPINNÄYTETYÖ - AMMATTIKORKEAKOULUTUTKINTO  
SOSIAALI-, TERVEYS- JA LIIKUNTA-ALA

# SENIORIPYSÄKKI-RYHMÄ IKÄIHMISTEN HYVINVOINNIN TUKENA

Ryhmän vaikutukset yksinäisyyteen, osallisuuteen ja mielialaan

TEKIJÄ: Tiia Toivanen

Koulutusala Sosiaali-, terveys- ja liikunta-ala			
Koulutusohjelma Sosiaalialan koulutusohjelma			
Työn tekijä Tiia Toivanen			
Työn nimi Senioripysäkki-ryhmä ikäihmisten hyvinvoinnin tukena. Ryhmän vaikutukset yksinäisyyteen, osallisuuteen ja mielialaan			
Päiväys	12.05.2018	Sivumäärä/Liitteet	46/6
Ohjaajat Kristiina Kukkonen			
Toimeksiantaja Pohjois-Savon Muisti ry			
Tiivistelmä			
<p>Opinnäytetyössä tutkittiin Senioripysäkki-ryhmätoiminnan tuomia vaikutuksia ikäihmisten kokemaan yksinäisyyteen, osallisuuteen ja mielialaan. Opinnäytetyön toimeksiantajana oli Pohjois-Savon Muisti ry. Syksyllä 2017 järjestön tiloissa toimi HelsinkiMission kehittänyt Senioripysäkki-ryhmä. Opinnäytetyössä selvitettiin, kuinka Senioripysäkki-ryhmään osallistuvat ikäihmiset kokivat yksinäisyyden ja kuinka ryhmä vaikutti yksinäisyyden ja osallisuuden kokemuksiin. Opinnäytetyössä selvitettiin myös, miten Senioripysäkki-ryhmätoiminta vaikutti ryhmäläisten mielialaan.</p> <p>Opinnäytetyö toteutettiin laadullisena eli kvalitatiivisena tutkimuksena. Tutkimukseen haastateltiin kahta Senioripysäkki-ryhmäläistä sekä kahta ryhmänohjaajaa. Aineistonkeruumenetelmänä käytettiin teemahaastattelua. Ryhmäläiset haastateltiin kaksi kertaa – ensimmäisen kerran ryhmän alkuvaiheessa lokakuussa 2017 ja toisen kerran joulukuussa 2017 ryhmän päätyttyä. Ryhmänohjaajat haastateltiin helmikuussa 2018. Kaikki teemahaastattelut äänitettiin ja litteroitiin ja tutkimusaineiston analysoinnissa käytettiin apuna aineistolähtöistä sisällönanalyysia.</p> <p>Tutkimustuloksista selvisi, millaiset asiat vaikuttivat haastateltavien kokeman yksinäisyyden taustalla. Tutkimustuloksista kävi ilmi, että Senioripysäkki-ryhmällä oli positiivisia vaikutuksia haastateltavien yksinäisyyden lievittämisessä. Ryhmällä oli myös positiivisia vaikutuksia haastateltavien mielialaan ja ryhmän kautta heidän sosiaaliset suhteensa lisääntyivät. Senioripysäkki-ryhmä oli haastateltaville antoisa, merkityksellinen ja voimaannuttava kokemus.</p> <p>Opinnäytetyö tuotti tietoa Senioripysäkki-ryhmään osallistuneiden haastateltavien kokemuksista. Tutkimustulosten avulla toimeksiantaja saa tarkempaa tietoa Senioripysäkki-ryhmien positiivisista vaikutuksista. Toimeksiantaja voi hyödyntää tutkimustuloksia esimerkiksi Senioripysäkki-ryhmien vaikuttavuuden arvioinnissa. Senioripysäkki-ryhmään osallistuneiden ajatukset on tärkeää saada kuuluviin, sillä yksinäisiä ikäihmisiä on paljon yhteiskunnassamme. Ryhmään osallistuneiden kokemukset voivat innostaa muitakin ikäihmisiä hakeutumaan Senioripysäkki-ryhmiin tai saada ammattilaisia hakeutumaan Senioripysäkki-ryhmänohjaajakoulutukseen.</p>			
Avainsanat yksinäisyys, ikäihmiset, osallisuus, psyykinen hyvinvointi			

Field of Study Social Services, Health and Sports			
Degree Programme Degree Programme in Social Services			
Author Tiia Toivanen			
Title of Thesis Senioripysäkki group supporting well-being of elderly people. Group's effects on loneliness, participation and mood			
Date	12.05.2018	Pages/Appendices	46/6
Supervisors Kristiina Kukkonen			
Client Organisation Pohjois-Savon Muisti ry			
Abstract			
<p>This thesis was about the effects of Senioripysäkki group on loneliness, participation and mood in elderly people. The client organization of this thesis was the association Pohjois-Savon Muisti ry, which is an association for people who have memory loss disease and for their next of kin. HelsinkiMissio has developed Senioripysäkki group and in autumn of 2017 Senioripysäkki group gathered in the association's premises. HelsinkiMissio is an association which works to prevent loneliness in every client group. The aim of this thesis was to find out how the elderly people who participated in Senioripysäkki group experience loneliness and how the group activity affected their experiences of loneliness and participation. Another aim was to find out how the group affected their mood.</p> <p>This thesis was a qualitative research. Two Senioripysäkki group members and two group instructors were interviewed in this thesis. The research method was theme interview. The group members were interviewed twice. The first interviews were in October 2017 and the second time they were interviewed in December 2017 when the group ended. The group instructors were interviewed in February 2018. All the interview material was recorded and analyzed with content analysis.</p> <p>The research results revealed what factors were behind loneliness of the interviewees. The research results showed that Senioripysäkki group had positive effects on the loneliness that the interviewees were experiencing. The group also had positive effects on interviewees' mood and their social relationships increased during the group. Senioripysäkki group was a rewarding, meaningful and empowering experience for the interviewees.</p> <p>This thesis provided information on the experiences of the interviewees who participated in the Senioripysäkki group. With these results the client organization will get more accurate information about the Senioripysäkki group's positive effects. The client organization can utilize these results for example in evaluating the effectivity of the Senioripysäkki groups. It is important to get those people's voices heard who participated in the Senioripysäkki groups because there are so many lonely elderly people in our society. Participants' experiences can inspire other elderly people to seek for Senioripysäkki groups and the experiences can also inspire professionals to apply for Senioripysäkki training for group instructors.</p>			
Keywords loneliness, elderly people, participation, psychical well-being			

## SISÄLTÖ

1	JOHDANTO .....	6
2	IKÄIHMISTEN YKSINÄISYYS .....	8
2.1	Yksinäisyys ikäihmisten kokemana .....	8
2.2	Yksinäisyyden taustatekijöitä .....	10
2.3	Yksinäisyyden vaikutukset hyvinvointiin .....	12
2.4	Vuorovaikutussuhteiden merkitys yksinäisyyden lievittämisessä .....	12
3	RYHMÄTOIMINTA OSALLISUUDEN JA HYVINVOINNIN VAHVISTAJANA .....	14
3.1	Osallisuus ja osallistuminen ryhmässä .....	14
3.2	Ryhmän vaikutukset psyykkiseen hyvinvointiin .....	15
3.3	Senioripysäkki-ryhmätoimintamalli .....	16
3.4	Ryhmän muodostumiseen vaikuttavia tekijöitä .....	18
4	TUTKIMUKSEN TOTEUTUS .....	19
4.1	Tutkimuksen alkuvaihe .....	19
4.2	Kvalitatiivinen tutkimus .....	20
4.3	Aineistonkeruumenetelmänä teemahaastattelu .....	20
4.4	Teemahaastatteluiden toteutus .....	21
4.5	Tutkimusaineiston analysointi .....	22
4.6	Eettisyys ja luotettavuus .....	24
5	TUTKIMUKSEN TULOKSET .....	26
5.1	Yksinäisyyden kokemus ja siihen vaikuttavat tekijät .....	26
5.2	Senioripysäkki-ryhmän vaikutuksia yksinäisyyteen, osallisuuteen ja mielialaan .....	28
5.3	Ryhmäläisten kokemuksia Senioripysäkki-ryhmätoiminnasta .....	29
5.4	Ryhmän vaikuttavuus ohjaajien silmin .....	30
6	JOHTOPÄÄTÖKSET .....	32
7	POHDINTA .....	35
	LÄHTEET JA TUOTETUT AINEISTOT .....	37
	LIITE 1: SAATEKIRJE .....	41
	LIITE 2: TEEMAHAASTATTELURUNKO RYHMÄN ALKAESSA .....	42
	LIITE 3: TEEMAHAASTATTELURUNKO RYHMÄN PÄÄTYTTYÄ .....	43
	LIITE 4: TEEMAHAASTATTELURUNKO RYHMÄNOHJAAJILLE .....	44

LIITE 5: TUTKIMUSLUPAHAKEMUS, ELOKUU 2017 .....	45
LIITE 6: AINEISTON PÄÄLUOKKIEN MUODOSTAMINEN .....	46

## 1 JOHDANTO

Ikäihmisten yksinäisyys on puhuttanut yhteiskunnassamme jo useita vuosia. 75 vuotta täyttäneistä henkilöistä 39 prosenttia ilmoitti vuonna 2002 tehdyssä kyselytutkimuksessa kokevansa itsensä yksinäiseksi toisinaan, usein tai aina. Tästä joukosta yksinäisyyttä koki usein tai aina 5 prosenttia. Usein naiset kokevat yksinäisyyttä enemmän kuin miehet ja yksinäisyyden on todettu yleistyvän ikääntymisen myötä. (Jansson 2012a, 11.)

Yksinäisyys voidaan jakaa erilaisiin ulottuvuuksiin ja sen taustalla vaikuttaa erilaisia yksinäisyysteorioita. Yksinäisyyden kokemus on aina yksilöllinen ja sitä voi olla haastavaa tunnistaa. Yksinäisyys voi olla pitkäkestoista tai sitä voi esiintyä esimerkiksi menetysten ja toimintakyvyn muutosten yhteydessä. Jotta yksinäisyyttä pystytään ehkäisemään ja hoitamaan, on tärkeää ymmärtää yksinäisyyden moniulotteisuus ja siihen johtaneet lähtökohdat. (Tiikkainen 2007, 146.)

Yksinäisyys vaikuttaa vahvasti yksilön hyvinvointiin ja osallisuuteen. Sosiaalialaa koskevassa lainsäädännössä on tavoitteena muun muassa yksinäisyyden ja syrjäytymisen ehkäiseminen. Sosiaalihuoltolaissa (2014, § 11) todetaan, että ”sosiaalipalveluja on järjestettävä: sosiaalisen syrjäytymisen torjumiseksi ja osallisuuden edistämiseksi”. Laki ikääntyneen väestön toimintakyvyn tukemisesta sekä iäkkäiden sosiaali- ja terveystalvveluista eli vanhuspalvelulaki (2012, § 1) korostaa muun muassa hyvinvoinnin, osallisuuden ja toimintakyvyn edistämistä sekä laadukkaiden ja asianmukaisten palveluiden tuottamista ikääntyvälle väestölle.

Sosiaali- ja terveysministeriö antoi laatusuosituksen hyvän ikääntymisen turvaamiseksi ja palvelujen parantamiseksi vuonna 2013. Tämän laatusuosituksen tarkoitus on tukea vanhuspalvelulain toteutumista kunnissa. Sen tavoitteena on mahdollistaa tasavertaiset ja laadukkaat palvelut kaikille ikääntyville henkilöille. Tavoitteena on myös turvata ja tukea ikäihmisten toimintakykyä sekä kokonaisvaltaista hyvinvointia. Laatusuosituksessa korostetaan muun muassa osallisuutta, palvelujen saatavuutta, toimintakykyisen ikääntymisen turvaamista sekä palvelujen oikea-aikaisuutta ja tarkoituksenmukaisuutta. (Ihalainen ja Kettunen 2016, 180–181.)

Opinnäytetyössä tutkitaan Senioripysäkki-ryhmän vaikutuksia ikäihmisten elämään ja toimeksiantaja on Pohjois-Savon Muisti ry. Pohjois-Savon Muisti ry on vuonna 1987 perustettu potilas- ja omaisjärjestö ja heillä on toimintaa koko Pohjois-Savon maakunnan alueella. Järjestön tavoitteena on muisti-häiriöisten henkilöiden ja heidän läheistensä osallisuuden ja tasavertaisuuden lisääminen. Järjestö pyrkii vaikuttamaan pohjoissavolaisten ennakkoluuloihin muistisairauksia kohtaan sekä kannustaa ihmisiä pitämään huolta aivoterveystään. Pohjois-Savon Muisti järjestää muun muassa vertaistukea, erilaisia koulutuksia sekä tukea arkeen. Muistista ja muistisairauksista tiedottaminen ja tiedon välittäminen kuuluvat myös järjestön toimintaan. Toimintaansa järjestö kehittää myös monien erilaisten hankkeiden avulla. (Pohjois-Savon Muisti ry 2013.)

Pohjois-Savon Muistilla on paljon erilaista ryhmätoimintaa. Järjestöllä on paljon esimerkiksi vertaistukiryhmiä, käsityöryhmiä sekä musiikkiin, lauluihin ja muisteluun liittyviä ryhmiä. Lisäksi yhdistys järjestää Muistikahvila-hetkiä jo 11 paikkakunnalla. Järjestössä työskentelee toiminnanjohtajan ja toimistosihteerin lisäksi vertaistoiminnanohjaajia, lähiavustajia sekä hanketyöntekijöitä. Lisäksi toiminnassa on mukana paljon vapaaehtoisia ja opiskelijoita. Pohjois-Savon Muistilla on varsinaisia toimipisteitä kaksi: Kuopiossa ja Iisalmessa. Järjestö on valtakunnallisen Muistiliiton jäsen ja sen toimintaa rahoittaa STEA (entinen RAY).

Pohjois-Savon Muistin tiloissa toimii Senioripysäkki-ryhmä syksyllä 2017. Senioripysäkki-ryhmätoimintamalli on suunnattu yli 60-vuotiaille esimerkiksi yksinäisyydestä tai ahdistuneisuudesta kärsiville ikäihmisille. Senioripysäkki-ryhmät ovat eräänlaisia terapeutisia keskusteluryhmiä, joissa ryhmäläiset saavat tuoda huoliaan esille turvallisessa ja luottamuksellisessa ilmapiirissä. (HelsinkiMissio 2017a.)

Opinnäytetyön tarkoituksena on selvittää, millaisia vaikutuksia Senioripysäkki-ryhmillä on ikäihmisten elämään. Tavoitteena on tuottaa Pohjois-Savon Muistille tietoa Senioripysäkki-ryhmien vaikutuksista ja hyödyistä. Opinnäytetyö on laadullinen eli kvalitatiivinen tutkimus. Työhön haastatellaan Senioripysäkki-ryhmätoimintaan syksyllä 2017 osallistuvia ryhmäläisiä sekä kahta ryhmänohjaajaa. Aineistonkeruumenetelmänä käytetään teemahaastattelua.

Tutkimuksen teoreettisena viitekehyksenä on Senioripysäkki-ryhmätoimintamallista esille nousevat ikäihmisten yksinäisyys, osallisuus sekä psyykinen hyvinvointi. Nämä ovat asioita, joihin Senioripysäkki-ryhmätoiminnalla pyritään vaikuttamaan. Opinnäytetyön tutkimustulosten avulla pystytään havainnollistamaan ikäihmisten kokemaa yksinäisyyttä. Tuloksista voidaan myös tulkita, millaista hyötyä Senioripysäkki-ryhmätoiminta tuo yksinäisen ikäihmisen elämään ja sosiaalisiin suhteisiin. Aihe on tärkeä, sillä yksinäisyyden ehkäisyyn on hyvä pyrkiä panostamaan myös yhteiskunnallisesti.

## 2 IKÄIHMISTEN YKSINÄISYYS

Ikäihmisen määritelmä on hyvin laaja ja määritelmää on haastavaa rajata tarkasti. Esimerkiksi elin-iän pidentymisen myötä myös käsitteet ovat muuttuneet. Eläketurvakeskuksen (2017) mukaan elä-keikä alkaa nykyisin keskimäärin 65 vuoden iässä. Harvat virkeät ja toimintakykyiset eläkeläiset ha-luavat, että heitä kutsutaan vanhuksiksi. Usein vanhus -käsitteeseen liitetään muun muassa toimin-takyvyn heikkenemistä, vaikeita sairauksia sekä lisääntyneitä avun ja huolenpidon tarvetta. Vanhus -käsitteen rinnalle on tullut paljon erilaisia määritelmiä, kuten seniori, iäkäs tai ikäihminen. Tärkeintä määrittelyssä kuitenkin on ihmisen oma kokemus ja mielipide (Lehtinen 2015.) Vanhuspalvelulaissa (2012, § 1) puhutaan iäkkästä tai ikääntyneestä väestöstä.

Eläkeikä voidaan jakaa kahteen niin sanottuun sukupolveen: kolmanteen ja neljänteen ikään. Tämä perustuu elämänkulun käsitykseen, jossa ensimmäiseen ikään kuuluvat lapset ja nuoret, toiseen keski-ikäiset, kolmanteen eläkeiän alkupuolella olevat 60–80-vuotiaat ja neljänteen ikään yli 80-vuo-tiaat eläkeikäiset. Kolmas ja neljäs ikä voivat erota vahvasti toisistaan elämäntapojen, toimintakyvyn ja tarpeiden mukaisesti. (Ihalainen ja Kettunen 2016, 166.) On kuitenkin yksilöllistä, miten ihmiset määrittelevät ja kokevat ikääntymisen – vain noin kolmasosa 70–74-vuotiaista kokee itsensä van-haksi (Kehitysvammaliitto 2014).

Eläkkeelle jääminen on yksi suurista muutoksista ikäihmisen elämässä ja se voi vaikuttaa ihmisiin hyvin eri tavoin. Ihmisen jäätyä eläkkeelle voi vapaa-aikaa käyttää esimerkiksi perheeseen, matkai-luun, vapaaehtoistyöhön tai harrastuksiin. (Fairhurst 2003, 37.) Eläkeikä voidaan toisaalta kokea myös negatiivisena, sillä ikääntyminen tuo mukanaan myös monenlaisia muita muutoksia: leskeksi jääminen, toimintakyvyn heikentyminen erilaisten sairauksien myötä ja sosiaalisen piirin kaventumi-nen. Menetykset, uusiin tilanteisiin sopeutuminen, hyväksyntä elämää ja sen tuomia muutoksia koh-taan ovat merkittäviä seikkoja ikäihmisten elämässä. (Kivelä 2009, 24.)

Tässä opinnäytetyössä käytetään termiä ikäihminen, sillä ilmaisu koetaan neutraalina. Nykyään van-huksista aletaan puhua tavallisimmin neljännessä iässä eli silloin, kun ihminen on yli 80-vuotias (Iha-lainen ja Kettunen 2016, 166). Senioripysäkki-ryhmätoiminta on tarkoitettu yli 60-vuotiaille yksinäi-syydestä kärsiville ikäihmisille ja tähän opinnäytetyöhön haastatellut ryhmäläiset kuuluvat kolman-teen ikäluokkaan eli 60–80-vuotiaisiin.

### 2.1 Yksinäisyys ikäihmisten kokemana

Ihmiset kokevat yksinäisyyden monin tavoin eri ikävaiheissa. Itse ikä ei vaikuta yksinäisyyden koke-mukseen, mutta eri ikävaiheisiin liittyvät tyypilliset tekijät voivat aiheuttaa yksinäisyyttä (Tiikkainen 2007, 149). Yksinäisyys on ikäihmisten parissa merkittävä ongelma. Vuonna 2002 tehdyn tutkimuk-sen mukaan yksinäisyys yleistyy sitä mukaa, kun ihminen vanhenee. Tutkimuksesta käy ilmi, että alle 80-vuotiaista 33 prosenttia, 80–90-vuotiaista 40 prosenttia ja yli 90-vuotiaista 48 prosenttia ker-toi kokevansa jonkinlaista yksinäisyyttä. Näistä prosenttiluvuista merkittävä osa oli leskeksi jääneitä. Kyseinen laaja kyselytutkimus kohdistettiin 75 vuotta täyttäneisiin. (Jansson 2012a, 10–11.)



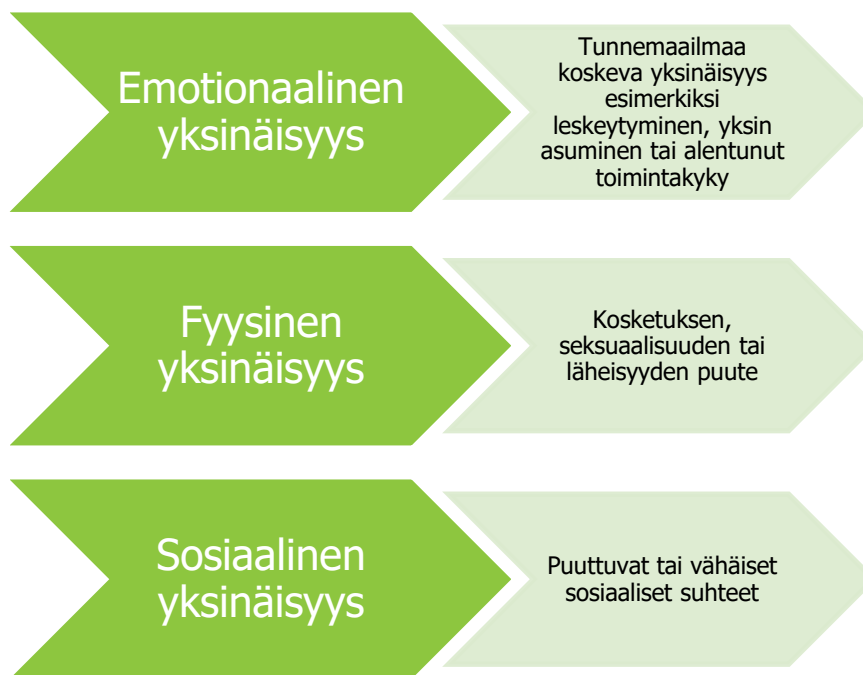
Iso-Britanniassa tehdyssä tutkimusten vertailussa käy ilmi, että ikääntyneistä ihmisistä kahdeksan prosenttia koki itsensä usein tai aina yksinäiseksi vuonna 1948 ja vuonna 2005 luku oli seitsemän prosenttia. Kuitenkin luvuissa, jotka kuvaavat ihmisten satunnaista yksinäisyyttä, on suurempaa muutosta havaittavissa. Ikääntyneistä 13 prosenttia on kokenut joskus yksinäisyyttä vuonna 1948, kun vuoteen 2005 mennessä luku on noussut 31 prosenttiin. Yli 65-vuotiaista yksinäisiä arvioitiin olevan vuonna 2012 noin 10 prosenttia. (Bolton 2012, 6.)

Suuret elämänmuutokset ja muuttuviin tilanteisiin sopeutuminen voivat olla riskitekijöitä ikäihmisten kokemalle yksinäisyydelle. Savikko (2008, 42–43) kuvaa väitöskirjassaan, että suurimmat syyt yksinäisyydelle ovat ikääntyneiden itsensä nimeäminä muun muassa leskeksi jääminen, erilaiset sairaudet, sosiaalisten suhteiden puute, eläkkeelle jääminen sekä merkityksettömyden tunne. Merkityksettömyden tunne voi tulla esiin esimerkiksi siitä, ettei lapsilla tai lapsenlapsilla ole antaa aikaa ikäihmiselle (Ristolainen 2016, 48). Myös uudella asuinpaikalla, elinolosuhteilla ja ikääntymisellä on vaikutuksia ikäihmisten yksinäisyyden kokemuksessa (Savikko 2008, 42). Ristolaisen (2016, 58) mukaan ikäihmisten yksinäisyyttä arvioitaessa ammattilaisen näkökulmasta on otettava huomioon muun muassa tunteet, kokemukset eletystä elämästä sekä yksinäisyyden kokemus.

Yksinäisyys voidaan jakaa kahteen luokkaan; myönteiseen ja kielteiseen. Usein yksinasuvan ikäihmisen kohdalla yksinäisyys nähdään kielteisessä valossa: päivät käyvät pitkiksi ja aikaa on vuorokaudessa runsaasti. Täytyy kuitenkin muistaa, ettei yksinäisyys ole sama asia kuin yksin oleminen tai yksin asuminen. Myönteisellä yksinäisyydellä tarkoitetaan tilaa, jossa henkilö haluaa tiedostaen olla yksin, ja se voidaan kokea jopa voimavarana. Yksin oleminen voidaan kokea hyvin toivottuna ja positiivisena asiana kaiken muun arjen kiireen keskellä. Myönteinen yksinäisyys mahdollistaa myös sen, että henkilö voi liittyä taas muiden ihmisten seuraan niin halutessaan. (Näslindh-Ylispangar 2012, 20; Routasalo ja Pitkälä 2005, 20.)

Kielteinen yksinäisyys on ei-toivottua ja se aiheuttaa surua ja pahimmillaan syrjäytymistä. Yksinäisyys tuntuu ahdistavalta ja pelottavalta. Kielteisessä yksinäisyydessä on tunnistettavissa selkeä yksin jääminen tai tunne yksin ja ulkopuoliseksi jätetyksi tulemisesta. (Routasalo ja Pitkälä 2005, 20.) Tällainen yksinäisyyden kokemus voi tulla vahvasti esille niillä ikäihmisillä, joilla ei ole perhettä tai läheisiä lainkaan. Toisaalta henkilö voi kokea yksinäisyyttä myös oman perheensä parissa esimerkiksi niin, että välimatkat perheeseen ja läheisiin ovat pitkiä tai henkilö kokee muuten merkityksettömyyttä läheisten seurassa. (Näslindh-Ylispangar 2012, 21.) Kielteisen yksinäisyyden päätyminen vaatii toisinaan ammattiapua (Routasalo ja Pitkälä 2005, 20).

Ikäihmisten kokema yksinäisyys voidaan jakaa myönteisen ja kielteisen kokemuksen lisäksi myös emotionaaliseen, fyysiseen ja sosiaaliseen yksinäisyyteen (kuvio 1). Kuten kaikissa ikävaiheissa, myös ikäihmisten kokema yksinäisyys on aina yksilöllinen ja henkilökohtainen kokemus, johon liittyy omat taustatekijät, oireet ja lievityskeinot. (Mielenterveystalo.fi s. a.) Usein yksinäisyys jaetaan emotionaaliseen ja sosiaaliseen yksinäisyyteen, jolloin fyysinen yksinäisyys on yhdistettynä näihin kahteen.



KUVIO 1. Ikäihmisten kokema yksinäisyys jaettu emotionaaliseen, fyysiseen ja sosiaaliseen ulottu-  
vuuteen (Mielenterveystalo.fi s. a.)

Ikäihmisten yksinäisyyttä on monenlaista ja yksinäisyydelle on määritelty erilaisia taustateorioita, joita käsitellään seuraavassa kappaleessa. Yksinäisyyttä ja sen oireita on tärkeää pyrkiä tunnistamaan, ja pyrkiä niihin vaikuttamaan. Esimerkiksi sosiaalinen eristäytyminen ihmisistä ja yhteisöistä, negatiiviset tunnetilat, merkityksettömyyden kokemukset sekä turvattomuuden tunteet voivat olla hälytysmerkkejä yksinäisyydestä (Bolton 2012, 4). Vuonna 2010 yksinäisyys ei ollut yhteiskunnassamme merkittävästi lisääntynyt edellisiin vuosikymmeniin verrattuna, vaikka se merkittävä ja vahvasti ihmisten hyvinvointiin vaikuttava ongelma olikin (Saari 2010, 117).

## 2.2 Yksinäisyyden taustatekijöitä

Ikäihmisten yksinäisyyden taustatekijöitä voidaan selittää yksinäisyyttä käsittelevillä teorioilla (taulukko 1), joita on neljä kappaletta. Nämä ovat psykodynaaminen, kognitiivinen, eksistentiaalinen sekä interaktionistinen teoria. Yksinäisyyttä on lähestytty pääasiassa sosiologian ja psykologian näkökulmista. Sosiologian ja psykologian näkökulmat voidaan liittää näihin neljään yksinäisysteoriaan. (Tiikkainen 2006, 11.)

TAULUKKO 1. Yksinäisyyden taustalla vaikuttavat yksinäisyysteoriat (Tiikkainen 2006, 11; Vasara 2011, 18–22.)

Yksinäisyysteoria	Lähtökohta
Psykodynaaminen teoria	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Yksinäisyyden juuret lapsuudessa -&gt; sosiaalisten suhteiden muodostamisen vaikeus aikuisiällä</li> </ul>
Kognitiivinen teoria	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ristiriita itselle tärkeinä pidettyjen ihmissuhteiden ja olemassa olevien suhteiden välillä</li> <li>• Esimerkiksi persoonallisuuden, menneisyyden ja kulttuurin vaikutukset</li> </ul>
Eksistentiaalinen teoria	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Väistämätön osa ihmisen elämää -&gt; kielteinen ja myönteinen yksinäisyys</li> </ul>
Interaktionistinen eli vuorovaikutusteoria	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Osa kyseistä elämänavaihetta</li> <li>• Puutteita vuorovaikutussuhteissa -&gt; emotionaalinen ja sosiaalinen yksinäisyys</li> </ul>

Yksinäisyyden taustalla voi olla lukuisia tekijöitä. Ikäihmisillä sosiaalinen verkosto on voinut supistua hyvin pieneksi, esimerkiksi puolison, sisarusten tai ystävien kuoleman vuoksi ja välimatkat muuhun perheeseen voivat olla pitkiä. Näiden tekijöiden myötä ikäihminen voi kokea kuulumattomuutta ja merkityksettömyyttä. Monet terveyteen liittyvät seikat, kuten alentunut toimintakyky, lisääntynyt avuntarve, heikentynyt kuulo ja näkö sekä masentuneisuus voivat myös olla yksinäisyyden taustalla. (Pynnönen 2017, 23–25.) Muita taustatekijöitä yksinäisyydelle voi olla esimerkiksi suuret elämämuutokset, kuten eläkkeelle jääminen tai yksin asuminen (Jansson 2012a, 12).

Maaseudulla asuvilla ikäihmisillä tulee jossain vaiheessa eteen muutto lähemmäs palveluita. Tätä voidaan pitää myös yhtenä merkittävänä yksinäisyyden taustatekijänä. Maaseudulla muotoutuneet vahvat sosiaaliset suhteet yhteisöön ja omaan kotiin jäävät taakse ja sopeutuminen näin merkittävään elämämuutokseen vaatii paljon aikaa. Arjen askareet muuttavat muotoaan ja ylimääräistä aikaa jää enemmän käyttöön. Tällaisissa tilanteissa nousee esille esimerkiksi harrastustoiminnan tai muun omaa mielenkiintoa vastaavan aktiviteetin merkitys. Harrastustoiminnan kautta ikäihmiselle voi muotoutua uusia ystävyysuhteita sekä aktiivisuus auttaa pysymään arjessa kiinni. (Näslindh-Ylispangar 2012, 21.)

Tutkimusten mukaan iäkkäämmillä yksinäisyys on enemmän naisten ongelma kuin miesten. Toisaalta tutkimuksissa on myös ristiriitaa, sillä miehet eivät välttämättä myönnä kokevansa yksinäisyyttä samalla tavalla kuin naiset. Tutkimusten perusteella naisten kokemaa yksinäisyyttä voidaan perustella myös pidemmällä elinajalla. Naiset elävät keskimäärin miehiä pidempään, joten usein he myös joutuvat kohtaamaan enemmän erilaisia menetyksiä, kuten leskeytyminen ja siitä seuraava yksin asuminen. Naisten katsotaan myös panostavan enemmän sosiaalisiin suhteisiin, joten sitä kautta naiset myös kokevat vähenevät ihmissuhteet rankempina. (Tiikkainen 2007, 149.)

### 2.3 Yksinäisyyden vaikutukset hyvinvointiin

Voimakas ja pitkään jatkunut yksinäisyys voi vaikuttaa ikäihmisen hyvinvointiin ja terveyteen. Kuten jo aiemmin mainittiin, masennus voi aiheuttaa yksinäisyyttä, mutta myös yksinäisyys voi aiheuttaa masennusta. Ihminen tarvitsee rinnalleen toista ihmistä, jonka kanssa jakaa elämän iloja ja suruja. Yksinäisyys voi altistaa myös muistin heikkenemiselle, kohonneelle verenpaineelle ja päihteiden liikkäytölle. Yksinäisyys voi myös hidastaa sairauksista toipumista sekä itsemurhariskiä kohoa. Kielteinen yksinäisyys aiheuttaa sen kokijalle surua, ahdistusta, epätoivoa sekä tyhjyyden ja kuulumattomuuden tunnetta. (Jansson 2012a, 12–13.)

Yksinäisyyden aiheuttamat kielteiset tunteet, kuten ahdistuneisuus ja masentuneisuus lisäävät ihmisen passiivisuutta sekä syrjäytymisen riskiä. Pitkään kestänyt vaikea yksinäisyys voi aiheuttaa pahimmillaan sen, että ihminen vetäytyy kokonaan kaikista ihmissuhteista, jota pidetään yksinäisyyden vakavimpana muotona. Täysi vetäytyminen ihmissuhteista ja kaikista sosiaalisista kontakteista voi johtaa esimerkiksi päihteiden ja lääkkeiden väärinkäyttöön, liikasyönttiin, itsensä vahingoittamiseen tai pahimmillaan itsemurhaan. Yksinäisyyden tunteita kokevan ihmisen on tärkeää puhua tuntemuksistaan, ettei yksinäisyys ala näkyä erilaisina terveyshaittoina. (Tiikkainen 2006, 13.)

Emotionaaliseen ja sosiaaliseen yksinäisyyden tunteilla on eroja. Masentuneisuus ja ahdistuneisuus liitetään usein emotionaaliseen yksinäisyyteen. Emotionaalisen yksinäisyyden tunteita voi olla myös tyhjyyden tunne sekä pelko hylätyksi tulemisesta. Sosiaalisen yksinäisyyden tunteet ovat taas pitkästymistä, turhautumista, epävarmuutta sekä tarpeettomuuden tunteita. Mutta kuten on mainittu, jokaisen yksinäisyyden kokemus on yksilöllinen ja henkilökohtainen. (Tiikkainen 2006, 13.)

### 2.4 Vuorovaikutussuhteiden merkitys yksinäisyyden lievittämisessä

Ihmiset, jotka viihtyvät yksin ja omissa oloissaan, eivät aina ole yksinäisiä. Voi myös olla, että ihmisellä on paljon ihmisiä ympärillään, mutta kokee silti itsensä yksinäiseksi. Kun ihminen kokee yksinäisyyttä, on oikeanlaisilla vuorovaikutussuhteilla suuri merkitys yksinäisyyden lievittämisessä. Oikeanlaisten vuorovaikutussuhteiden kautta ihminen kokee yhteisyyttä. Yhteisyydellä tarkoitetaan sitä, että vuorovaikutussuhteissa vastataan ihmisen odotuksiin ja tarpeisiin. Tällöin ihminen kokee yhteenkuuluvuutta ja pystyy jakamaan ajatuksia ja tunteitaan muiden samankaltaisessa tilanteessa olevien kanssa. Yhteisyyden kokemus muodostuu muun muassa samankaltaisesta elämäntilanteesta tai tunteista, tasapuolisesta arvostuksesta sekä luottamuksesta. (Tiikkainen 2007, 154–155.)

Kuten edellä mainittiin, menetykset ja uudenvälisiin elämäntilanteisiin sopeutuminen ovat yleisiä tilanteita ikääntyneiden elämässä. Erilaisista ja yksilöllisistä elämäntilanteista johtuen, jotkut ovat joutuneet kärsimään menetyksistä enemmän kuin toiset. Tätä kautta näiden ikäihmisten sosiaalinen verkosto ympäriltä voi kaventua huomattavasti. Siksi yhteisyyden, olemassa olevien sosiaalisten suhteiden ja uusien vuorovaikutussuhteiden muodostaminen on erityisen tärkeää ja yksi merkittävimmistä keinoista lievittää ikäihmisten yksinäisyyttä. (Tiikkainen 2007, 155.) Esimerkiksi Tervo (2017, 37)

kuvaa pro gradu -tutkielmassaan, että haastateltavat kertovat sosiaalisten suhteiden olevan erittäin merkittävä voimavara elämässä. Sosiaaliset suhteet auttavat myös yksinäisyyden lievittämisessä. Hänen tutkielmassaan haastateltavien keski-ikä oli 84 vuotta. (Mts. 30.)

Yhteisyyttä voidaan jakaa useampaan eri ulottuvuuteen. Näitä ulottuvuuksia ovat kiintymys, liittyminen, arvostus, avun saanti, neuvojen saanti sekä hoivaaminen. Jokaiselle ulottuvuudelle on määritetty vuorovaikutussuhde, joka mahdollisesti pystyy kyseisen ulottuvuuden odotukset ja tarpeet täyttämään. Esimerkiksi hoivan ulottuvuuteen liitetään usein lapsi, lapsenlapsi tai puoliso, jonka paikkaa ei esimerkiksi tuttavalla pysty paikkaamaan. Liittymiseltä ihminen taas odottaa usein esimerkiksi yhteisöä, jossa voi jakaa ajatuksia ja tunteitaan sekä lisätä sosiaalista osallisuuttaan. Tähän tarpeeseen yleensä vastaa esimerkiksi vertaiset ja tuttavat. Voidaan siis päätellä, että ihminen tarvitsee useamman kuin yhden toimivan ihmissuhteen, jotta yhteisyyden tunne olisi tarkoituksen mukainen ja antoisa. (Tiikkainen 2007, 155–156.)

Ikäihmisten yksinäisyyden lievittämisessä voidaan käyttää erilaisia keinoja, mutta vuorovaikutussuhteet nousevat esille yhtenä merkittävimmistä tekijöistä. Vuorovaikutussuhteet vaikuttavat lähes kaikissa keinoissa, joita käytetään yksinäisyyden lievittämisessä. Erilaiset ryhmätoiminnot, harrastukset, vapaaehtoistoiminta, omaiset ja läheiset tai esimerkiksi seurakunnan toiminta voivat olla keinoja, joilla pyritään lievittämään ikäihmisten kokemaa yksinäisyyttä (Tiikkainen 2007, 162–164). Yhteiskunnallisesti tarkasteltuna ikäihmisten yksinäisyyttä voidaan pyrkiä ehkäisemään niin kunnan kuin esimerkiksi kolmannen sektorin palveluntuottajien kautta. Erityisen tärkeää on myös moniammatillisen yhteistyön toteutuminen, jotta kaikki yksinäisyydestä kärsivät henkilöt saataisiin palveluiden äärelle.

### 3 RYHMÄTOIMINTA OSALLISUUDEN JA HYVINVOINNIN VAHVISTAJANA

Hyvinvointi on usein tavoiteltava tila. Hyvinvointi koetaan aina yksilöllisesti ja jokaisella on omanlaiset seikat, jotka määrittävät yksilön hyvinvoinnin. Yhdistävänä tekijänä on kuitenkin se, että jokainen ihminen kaipaa ja tavoittelee hyvinvointia. Erik Allardt on kehittänyt tarvelähtöisen hyvinvointimallin, jonka juuret ulottuvat aina 1950-luvulle saakka. Malli on muokkautunut ja laajentunut vuosien saatossa ja sitä käytetään nykyäänkin paljon esimerkiksi asiakastyössä, kun on kyseessä asiakkaan hyvinvointi ja sen parantaminen. Hyvinvointimalli jaetaan Allardt'n mukaan kolmeen luokkaan: elintaso (*having*), yhteisyyssuhteet (*loving*) ja itsensä toteuttamisen muodot (*being*). Kun nämä kolme hyvinvoinnin tasoa ovat sopivassa tasapainossa, voi ihminen silloin pääpiirteittäin hyvin. Kuitenkin jokaisen yksilöllinen kokemus on merkittävin mittari hyvinvointia tarkasteltaessa. (Ihalainen ja Kettunen 2016, 12–14.)

Ihmisellä on luontainen tarve kuulua osaksi jotain suurempaa kokonaisuutta. Pauli Niemelän osallisuus- ja toimintateoreettisen hyvinvointiajattelun mukaan tämän tarpeen voi täyttää esimerkiksi osallistumalla harrastus- tai kansalaistoimintaan. Tässä lähestymistavassa korostuu se, kuinka merkittävä vaikutus yksilön toiminnoilla ja kyvyillä on hyvinvoinnille. Toiminnot ovat osa jokapäiväistä elämää ja toimintoja on kaikki ne asiat, joita ihminen kykenee tekemään ja millaisena ihminen kykenee olemaan. Hyvinvointi ilmenee siis toimintojen toteutumisena. (Niemelä 2010, 19.)

Tässä opinnäytetyössä hyvinvointia tarkastellaan pääasiassa yhteisyyssuhteiden ja itsensä toteuttamisen näkökulmista. Kuten Pauli Niemelän (2010, 19) osallisuus- ja toimintateoreettisen hyvinvointiajattelun mukaan, myös Allardt'n (1976, 43) mukaan yhteisyyssuhteilla tarkoitetaan sitä, että ihmisellä on luontainen tarve kuulua osaksi jotakin suurempaa kokonaisuutta ja kokea sillä tavoin yhteenkuuluvuutta. Yhteisyyssuhteet luovat ihmisten välille usein vahvan tunnesiteen. Ryhmätilanteita ajatellessa ihmiselle on tärkeää yhteenkuuluvuuden tunne, mutta myös se, että hän saa toteuttaa itseään, näyttää tunteitaan ja olla oma itsensä. Hyvinvoinnin ulottuvuuksista juuri itsensä toteuttaminen (*being*) vastaa tähän tarpeeseen. (Ihalainen ja Kettunen 2016, 13–14.)

#### 3.1 Osallisuus ja osallistuminen ryhmässä

Osallisuus on sitä, että ihminen kuuluu osaksi jotakin ryhmää tai yhteisöä. Tällaisia ryhmiä voi muodostua esimerkiksi opiskelun, työn, harrastus- tai järjestötoiminnan kautta. Ryhmissä tasavertainen arvostus, kunnioitus ja luottamuksellisuus mahdollistavat ja lisäävät osallisuuden tunnetta. Osallisuutta lisää myös vaikuttamisen mahdollisuus ryhmissä ja yhteisössä. (THL 2016.) Osallisuuden toteutumista pyritään turvaamaan muun muassa perustuslaissa sekä kuntalaissa (Siltaniemi, Perälähti, Eronen, Londén ja Peltosalmi 2008, 44).

Osallisuus ja osallistuminen ryhmässä lisäävät etenkin mielen hyvinvointia. Osallisuus mahdollistaa muun muassa uusien vuorovaikutussuhteiden muodostumisen ja tuo vaihtelua elämään. Osallisuus myös vähentää ikäihmisten mahdollista merkityksettömyyden kokemusta ja lisää yhteenkuuluvuuden tunnetta muiden ryhmäläisten kanssa. (Haarni, Viljanen ja Hansen 2014, 20.) Ryhmätoimintaan

osallistuminen vaikuttaa merkittävästi ikäihmisen elämään. Säännöllisestä ryhmätoiminnasta tulee osa arkea ja ryhmätoiminta tuo iloa, mielekkyyttä ja uusia sosiaalisia suhteita ikäihmisen elämään. (Mts. 38.)

Osallisuus on vahvasti tunneperustainen ja yhteisöllisyyteen perustuva kokemus, jossa ihmisellä on mahdollisuus vaikuttaa yksilö- ja yhteiskuntatasoisin asioihin sekä olla aktiivinen ja sitoutunut toimija. Osallisuudelle on ominaista henkilön osallistuminen päätöksentekoprosessiin niin halutessaan ja osallisuus mahdollistuu ihmisen voimaantumisen kautta. Voimaantumisella tarkoitetaan kykyä, jolla ihminen kykenee tuomaan ilmi ja arvioimaan toiminnalle asetettuja tarkoituksia ja tavoitteita sekä seuraamaan niiden toteutumista. Voimaantuminen vahvistaa yksilön päätöksentekotaitoja ja yhteisö voi voimaantua yksilötason voimaantumisen kautta. (Rouvinen-Wilenius 2014, 51–52.)

### 3.2 Ryhmän vaikutukset psyykkiseen hyvinvointiin

Psyykkisellä hyvinvoinnilla tarkoitetaan ihmisen mielen hyvinvointia. Esimerkiksi olemassa olevat ja toimivat ihmissuhteet, erilaisten tunteiden sietäminen ja niiden säätelykyky sekä se, että ihminen kykenee arvostamaan itseään vaikuttavat psyykkiseen hyvinvointiin. Myös itsemääräämisoikeus ja merkityksellisyyden kokemus omassa elämässä vaikuttavat merkittävästi psyykkiseen hyvinvointiin. On otettava kuitenkin huomioon, että jokainen ihminen on yksilö eivätkä kaikki psyykkiseen hyvinvointiin vaikuttavat tekijät koske kaikkia. Mielenterveydellä ja psyykkisellä hyvinvoinnilla tarkoitetaan usein samaa asiaa, mutta niissä on pieniä eroavaisuuksia. Psyykkisestä hyvinvoinnista puhutaan usein silloin, kun pyritään hyvinvoinnin edistämiseen ja mielenterveydestä taas mielenterveyden häiriöiden ja heikentyneen mielen hyvinvoinnin yhteydessä. (Aarnio, Autio, Jämsä, Paavilainen ja Suomalainen 2017, 13.)

Ihmisen hyvinvointiin vaikuttavat psyykkisen puolen lisäksi myös sosiaalinen ja fyysinen hyvinvointi. Nämä kaikki nivoutuvat yhteen ja muodostavat ihmisen kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin. Suomalaiset kuuluvat individualistisiin länsimaihin, joille on tyypillistä itsenäisyys, omatoimisuus ja valinnanvapauden korostaminen. Siksi avun pyytäminen, vaikeista asioista puhuminen tai vieraaseen ryhmään liittyminen voi olla toisinaan haastavaa. Jokainen kuitenkin tarvitsee tunteen osallisuudesta sekä hyväksytyksi tulemisesta. (Aarnio ym. 83–85.)

Erilaisella ryhmätoiminnalla katsotaan olevan hyötyä ikäihmisten psykososiaaliseen toimintakykyyn ja hyvinvointiin. Psykososiaalisissa ryhmätoimintamalleissa ihminen antaa itsestään ja ottaa vastaan. Ryhmät lisäävät sosiaalista aktiivisuutta ja antavat tukea sekä parhaimmillaan lievittävät yksinäisyyttä ja lisäävät merkityksellisyyden kokemusta. Ryhmään kuuluvien henkilöiden taustojen samankaltaisuus vahvistaa vertaistuen ja osallisuuden kokemusta. Tärkeitä erilaisissa ryhmätoiminnoissa on, että niillä pyritään vastamaan ryhmäläisten tarpeisiin. (Brand, Holmi ja Kuikka 2013, 7.)

On tutkittu, että yhdessä ololla ja osallisuudella on positiiviset vaikutukset ikäihmisten mielialaan ja hyvinvointiin. Erilaiset ryhmät ja yhteisöt lisäävät ikäihmisten sosiaalista aktiivisuutta ja tuovat iloa elämään. Erilaiset ryhmätoiminnot ovat myös hyvä keino saada ikäihmiset liikkumaan kotoaan. Kotiin

jääminen voi vaikuttaa negatiivisesti yksinäisen ikäihmisen mielialaan ja kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin, sillä jokainen tarvitsee sosiaalisia suhteita ja sosiaalista aktiivisuutta elämäänsä. Osallisuus erilaisissa ryhmissä ja yhteisöissä voi mahdollistaa esimerkiksi tunteiden ja ajatusten jakamisen, joka mahdollistaa raskaan taakan kevenemisen ja mielialan kohenemisen. (Haarni ym. 2014, 38–39.)

### 3.3 Senioripysäkki-ryhmätoimintamalli

Senioripysäkki-ryhmätoimintamalli sai alkunsa, kun psykoterapeutti Ari Marjovuo työskenteli opiskeluaikanaan helsinkiläisessä kotipalveluyksikössä. Siellä työskennellessään hän tapasi paljon muun muassa yksinäisyydestä ja masentuneisuudesta kärsiviä ikäihmisiä. Marjovuo halusi löytää keinon, jonka avulla auttaa näitä yksinäisiä ikäihmisiä. Psykoterapeuttista keskustelua oli paljon tarjolla esimerkiksi nuorille ja perheille, mutta ikäihmisille tällaista keskustelua ei juurikaan ollut saatavilla. Niinpä Marjovuo ryhtyi kehittämään Senioripysäkki-ryhmätoimintamallia ryhmäanalyysin avulla. (Marjovuo 2005a, 9.)

Ryhmäanalyysi on yksi psykoterapian muodoista, jonka avulla voidaan vähentää tai parhaimmillaan poistaa ihmisen kokema kärsimystä ja henkistä pahoinvointia, kuten yksinäisyyttä, ahdistuneisuutta ja sosiaalista jännitystä. Ryhmäanalyysissä itse ryhmä ja sen voimavarat otetaan käyttöön ja ne ovat keskiössä. Ryhmänohjaaja on mukana ryhmässä, mutta hänen roolinsa ei ole yhtä korostunut kuin esimerkiksi yksilöterapiassa. Ryhmänohjaaja tai terapeutti tuo ryhmään oman ammattiosaamisensa, jotta tuki ja ohjaus on käytettävissä tarvittaessa ja muutoin ryhmänohjaaja ohjaa ryhmäläisiä keskustelun etenemisessä. Ryhmäkeskustelut lähtevät ryhmäläisten omista tarpeista. (Marjovuo 2005b, 14.)

Senioripysäkki-toiminnan keskeisin periaate on ryhmäkeskustelut. Vaikka ryhmäanalyysimenetelmä on osa psykoterapiaa, ei sitä haluttu Senioripysäkki-mallissa tuoda korostetusti esille. Tätä seikkaa perusteltiin niin, että esimerkiksi ahdistuneisuudesta kärsivän ikäihmisen voi olla vaikea poistua kotoa ja osallistua keskusteluryhmään. Jos ryhmän yhteydessä olisi vielä maininta psykoterapeuttisesta keskusteluryhmästä, voisi se antaa ryhmästä hyvin erilaisen kuvan ja näin kynnys osallistua toimintaan olisi vieläkin korkeammalla. (Marjovuo 2005a, 11.)

HelsinkiMissio aloitti Senioripysäkki-ryhmätoiminnan vuonna 2001, jolloin Raha-automaattiyhdistys (RAY) myönsi Senioripysäkki-toiminnalle projektirahoituksen (Marjovuo 2005a, 12). Vuodesta 2001 toiminta on levinnyt valtakunnallisesti yli 30 paikkakunnalle. Senioripysäkki-ryhmät ovat niin kutsuttuja terapeuttisia keskusteluryhmiä, jotka ovat tarkoitettu yli 60-vuotiaille henkilöille. Senioripysäkki-ryhmien merkittävimmät tavoitteet ovat yksinäisyyden, masentuneisuuden ja ahdistuneisuuden ehkäisy ja lievittäminen. (HelsinkiMissio 2017a.)

Vuorovaikutus ja luottamuksellisuus ovat ehdottomia seikkoja Senioripysäkki-ryhmissä. Ryhmänjäseneet osallistuvat yksilöinä alkuhaastatteluun. Haastattelussa käydään läpi henkilön elämäntilannetta ja pohditaan, olisiko juuri tämä ryhmä henkilölle oikea valinta. Ryhmään valitaan 5–10 henkilöä ja



osallistuminen on ryhmäläisille maksutonta. Ryhmä kokoontuu yhteensä 15 kertaa, puolentoista tunnin ajan viikossa. Ryhmiä ohjaa sosiaali- ja terveysalan ammattilaiset, jotka ovat käyneet läpi Senioripysäkki-ryhmäohjaajakoulutuksen. (HelsinkiMissio 2017a.)

Senioripysäkki-ryhmäohjaajakoulutukseen hakeutuvalla tulee olla suoritettuna jokin sosiaali- tai terveysalan perustutkinto tai jokin muu vastaava soveltuva koulutus. Henkilön kouluttautuessa Senioripysäkki-ryhmän ohjaajaksi hän saa uusia välineitä, näkökulmia ja toimintatapoja omaan työhönsä. Kun ryhmäohjaajakoulutus on suoritettu, on henkilöllä mahdollisuus perustaa ja ohjata Senioripysäkki-ryhmiä omalla paikkakunnallaan. Ohjaajakoulutus on täydennyskoulutus ja se kestää puoli- toista vuotta. Hintaa koulutuksella on 400 euroa. (HelsinkiMissio 2017b.)

Senioripysäkki-ryhmässä osallistujat ovat tasavertaisia ja heitä yhdistää samankaltainen elämäntilanne. Ryhmän alkaessa he ovat ikään kuin samalla viivalla, josta he lähtevät yhteiselle matkalle. Ryhmän aikana ryhmäläiset kokevat voimaantumista niin yksilö- kuin ryhmätasollakin ja myös vertaistuki sekä tunne siitä, ettei ole ikävien asioiden kanssa yksin lisää osallisuutta. Senioripysäkki-ryhmien avulla voidaan vaikuttaa ryhmäläisten voimaantumisen kokemuksiin ja sitä kautta heidän osallisuutensa aktiivisena ryhmän jäsenenä kasvaa ja vahvistuu. (Halonen ja Kirkinen 2018-02-05.) Yksi opinnäytetyön tarkoituksista on selvittää, kuinka Senioripysäkki-ryhmätoiminta on vaikuttanut haastateltavien yksinäisyyden ja osallisuuden kokemuksiin.

Penttinen kertoo opinnäytetyössään, että Senioripysäkki-toiminnalla on todettu olevan positiivisia vaikutuksia yksinäisyyden lievittämisessä ja osallisuuden lisäämisessä. Lisäksi toiminnan avulla ryhmäläisten sosiaaliset suhteet ovat lisääntyneet. (Penttinen 2011, 22–23.) Koska Senioripysäkki-toiminta on ryhmämuotoista, on sen tutkitusti todettu olevan kustannustehokasta toimintaa. Parhaimmillaan ryhmässä voidaan auttaa jopa kymmentä yksinäistä ikäihmistä kerrallaan ja tämä voi vähentää muiden sosiaali- ja terveyspalveluiden käyttöä. Väestön ikääntyessä Senioripysäkki-ryhmien tarve kasvaa jatkuvasti. (HelsinkiMissio 2017c.)

Senioripysäkki-ryhmätoimintamalli on hyvä tapa edistää ryhmäläisten psyykkistä eli mielen hyvinvointia. Senioripysäkki-ryhmistä ryhmäläiset saavat toisiltaan vertaistukea, he jakavat elämän iloja ja suruja ja he voivat kokea positiivisia muutoksia mielialassaan sekä kokonaisvaltaisessa hyvinvoinnissaan. Ryhmäläiset voivat myös löytää elämäänsä uusia sosiaalisia suhteita. Keski-Panulan (2011, 32) tutkimuksesta käy ilmi, että Senioripysäkki-ryhmän tarjoama vertaistuki on lievittänyt ryhmäläisten henkistä pahaa oloa ja kohottanut mielialaa. Tässä opinnäytetyössä pyritään selvittämään, millaisena haastateltavat kokivat Senioripysäkki-ryhmän ja millaisia vaikutuksia ryhmä sai heissä aikaan ajatellen heidän kokonaisvaltaista hyvinvointiaan.

Senioripysäkki-ryhmiä on järjestetty Kuopiossa kaksi kertaa ennen syksyn 2017 ryhmää. Pohjois-Savon Muisti tekee paljon yhteistyötä eri toimijoiden, kuten muiden järjestöjen, kaupungin ja seurakunnan kanssa. Senioripysäkki-ryhmä on muotoutunut Pohjois-Savon Muistin ja Kuopion Kallaveden seurakunnan yhteistyönä. Ryhmäohjaajina toimivat vertaistoiminnanohjaaja Pohjois-Savon Muistilta sekä diakoniatyöntekijä Kallaveden seurakunnasta.

### 3.4 Ryhmän muodostumiseen vaikuttavia tekijöitä

Kuten edellä kävi ilmi, Senioripysäkki-ryhmäläiset valikoituvat ryhmään alkuhaastatteluiden perusteella. Seuraavaksi käsitellään niitä seikkoja, jotka esimerkiksi vaikuttavat ryhmän muodostumiseen. Yksi merkittävä ryhmäläisiä yhdistävä tekijä on, että heillä on jonkin asteista kokemusta yksinäisyydestä, ahdistuneisuudesta, sosiaalisten tilanteiden pelosta tai esimerkiksi heillä ilmenee masentuneisuutta. Tämä on jo yksi valintaperuste, mutta alkuhaastattelussa kartoitetaan asiakkaiden tilanteita vieläkin tarkemmin.

Ryhmää muodostaessa on tärkeää, että tulevien ryhmäläisten elämäntilanne vastaa jollain tapaa toisiaan. Jotta ryhmä pystyy toimimaan tavoitteiden mukaisesti, on heillä hyvä olla yhteistä kosketuspintaa ryhmässä käsiteltäviin teemoihin. Teemoja ovat esimerkiksi lapsuus, yksinäisyys ja suru. Lisäksi erityisen tärkeää on, että tulevilla ryhmäläisillä on olemassa olevia vuorovaikutustaitoja. Vuorovaikutustaitojen avulla ryhmäläiset ajan kanssa pystyvät reflektoimaan ja liittymään toisiinsa. Liittymisen vuoksi ryhmään ei ole järkevää valita esimerkiksi vain yhtä miestä ja neljää naista. Liittymisen kokemus toteutuu paremmin, jos paikalla olisi kaksi miestä yhden sijaan. Tässä kohtaa vaikuttavat niin kulttuuriset, yhteiskunnalliset kuin yksilöllisetkin tekijät. (Halonen ja Kirkinen 2018-02-05.)

Mikäli alkuhaastatteluvaiheessa käy ilmi, ettei henkilö pysty ilmaisemaan omia ajatuksiaan tai tunteitaan ja vuorovaikutustaidot ovat heikot ei hän usein tule valituksi ryhmään. Toisaalta korostetaan myös sitä, että ryhmässä vuorovaikutustaitojakin harjoitellaan. Mikäli kuitenkin vaikuttaa siltä, ettei henkilö ole valmis kohtaamaan esimerkiksi omaa menneisyyttään ja siellä tapahtuneita asioita, ei henkilö todennäköisesti ole valmis osallistumaan ryhmään. Senioripysäkki-ryhmää kuvataan prosessinomaisena työskentelynä, jossa ryhmä etenee tiettyjen teemojen mukaisesti. Teemojen alla voidaan käsitellä hyvin kipeitä asioita ja ryhmän idea nimenomaan on puhuminen ja vertaisuuden löytäminen. (Halonen ja Kirkinen 2018-02-05.)

Alkuhaastatteluvaiheessa on paljon erilaisia asioita, joita on hyvä ottaa huomioon ryhmää muodostettaessa. Tärkeimpinä seikkoina nousee esille elämäntilanteiden samankaltaisuus, vuorovaikutustaidot sekä oman eletyn elämän kohtaaminen ja eräänlainen hyväksyminen. Senioripysäkki-ryhmätoiminta on suunnattu yli 60-vuotiaille henkilöille, joka on myös yksi valintakriteeri. Koska Senioripysäkki-ryhmissä työskentely on prosessinomaista, myös haastateltavan sitoutuvuus ja motivaatio ryhmätoimintaa kohtaan on tärkeää ottaa huomioon. (Halonen ja Kirkinen 2018-02-05.)

## 4 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS

Opinnäytetyön tarkoituksena on selvittää, miten Senioripysäkki-ryhmätoiminta vaikuttaa ryhmäläisten yksinäisyyteen, osallisuuteen ja mielialaan. Opinnäytetyön tavoitteena on tuottaa Pohjois-Savon Muistille haluttua tietoa yli 60-vuotiaiden Senioripysäkki-ryhmäläisten kokemasta yksinäisyydestä ja siitä, miten ryhmätoiminta on vaikuttanut heidän elämäänsä. Tavoitteena on myös tuottaa tietoa Senioripysäkki-ryhmien hyödyllisyydestä. Näiden tavoitteiden perusteella muodostui tutkimuskysymykset.

Tutkimuskysymykset ovat:

- Miten yli 60-vuotiaat Senioripysäkki-ryhmäläiset kokevat yksinäisyyden ja mitkä asiat siihen vaikuttavat?
- Kuinka Senioripysäkki-ryhmä on vaikuttanut ryhmäläisten yksinäisyyden ja osallisuuden kokemuksiin sekä mielialaan?
- Millaisena ryhmäläiset kokivat Senioripysäkki-ryhmätoiminnan kokonaisuudessaan?
- Millaisia muutoksia ryhmänohjaajat näkevät ryhmäläisissä ja mitä hyötyjä Senioripysäkki-ryhmistä heidän mielestään on?

### 4.1 Tutkimuksen alkuvaihe

Opinnäytetyöprosessin alkaessa lähdin etsimään toimeksiantajaa sillä periaatteella, että oma mielenkiinto on ikäihmisten parissa tehtävässä työssä. Toimeksiantajaksi löytyi Pohjois-Savon Muisti ry, jonne olin myös menossa suorittamaan syventävää harjoittelujaksoani. Heidän kanssa keskusteltiin omista henkilökohtaisista mielenkiinnonkohteistani sekä heidän tarpeistaan. Minua kiinnosti tutkimuksellinen työ, johon liittyisi ikäihmisten kokema yksinäisyys ja sen ilmenemismuodot.

Pohjois-Savon Muistilla oli tulevana syksynä alkamassa uusi Senioripysäkki-ryhmä, joka on suunnattu pääasiassa yksinäisyydestä ja ahdistuneisuudesta kärsiville ikäihmisille. Toimeksiantaja oli kiinnostunut saamaan lisätietoa ryhmäläisten kokemasta yksinäisyydestä ja siitä, kokevatko ryhmäläiset itsessään muutosta ryhmätoiminnan päätyttyä. Keskustelimme toimeksiantajan kanssa teemoista, joita työssä tulisi olla ja ne muotoutuivat luonnollisesti yksinäisyyden, osallisuuden, hyvinvoinnin sekä ryhmätoiminnan kokemusten ympärille.

Laadin tuleville ryhmäläisille saatekirjeen (liite 1), jonka toimitin heille ryhmän alkuvaiheessa. Saatekirjeeseen kirjasin kuka olen ja mitä asiani koskee. Kerroin opinnäytetyöni tarkoituksesta ja tavoitteista sekä tiedustelin heidän halukkuuttaan osallistua tutkimukseen. Korostin kirjeessä sitä, että tietoja käsitellään luottamuksellisesti ja että osallistuminen on vapaaehtoista. Pyysin ryhmäläisiä palauttamaan lomakkeet ryhmänohjaajille, kun olivat saaneet harkita asiaa rauhassa. Samaiseen kirjeeseen liitin myös heidän kirjallisen suostumuksensa tutkimukseen osallistumisesta ja lupaa haastattelun nauhoittamiseen. Kyseisessä Senioripysäkki-ryhmässä oli neljä osallistujaa ja kaksi heistä lupautui osallistumaan haastatteluun.

## 4.2 Kvalitatiivinen tutkimus

Opinnäytetyö on laadullinen eli kvalitatiivinen tutkimus. Laadullinen eli aineistolähtöinen opinnäytetyö kuvaa arkielämän ilmiöitä sellaisina kuin ne ovat ja siinä korostetaan luonnollisia tilanteita. Laadullisessa tutkimuksessa voidaan käyttää menetelminä esimerkiksi erilaisia haastattelun muotoja sekä havainnointia. Tärkeintä on, että tiedonantajina toimivat henkilöt saavat tuoda omat näkökulmansa ja tarinansa esille luonnollisissa ja todellisissa tilanteissa. (Kajaanin ammattikorkeakoulu s. a.) Valitsin kvalitatiivisen tutkimuksen siitä syystä, että haastateltavat saavat kertoa tarinansa niin vapaasti ja luonnollisesti kuin mahdollista. Tässä tutkimuksessa myös tutkimusjoukko oli pieni, joten saatua tietoa ei voida yleistää. Suuremmat tutkimusjoukot ja tutkitun tiedon yleistäminen ovat puolestaan tyypillisiä seikkoja kvantitatiiviselle tutkimusmenetelmälle (mt.).

Kvalitatiivisessa tutkimuksessa hankittuun aineistoon syvennyttään monitahoisesti ja yksityiskohtaisesti. Tärkeimmät seikat tutkimuksen kannalta tulevat esiin haastateltavalta, ei teoriasta tai hypoteeseista. Kvalitatiivisessa tutkimuksessa haastateltava kohdejoukko valitaan tarkoituksenmukaisesti, jotta tutkittavasta aiheesta saadaan mahdollisimman todellinen kuvaus. Kvalitatiivinen tutkimus on prosessi, joka muotoutuu vähitellen tutkimuksen edetessä. Laadullinen tutkimus on mahdollista toteuttaa joustavasti, mikäli olosuhteet muuttuvat työn teon aikana. (Hirsjärvi, Remes ja Sajavaara 2007, 160.)

Kvalitatiivisessa tutkimuksessa ei käytetä tarkkoja, yksilöityjä kysymyksiä vaan ne ovat yleensä laajempia kokonaisuuksia. Mikäli tutkimuksessa on tarkkoja ja yksilöityjä kysymyksiä, on kyseessä kvantitatiivinen eli määrällinen tutkimus. Kvalitatiivisen tutkimusmenetelmän on katsottu sopivan parhaiten muun muassa seuraavissa tilanteissa: tutkittavasta aiheesta ei ole tarpeeksi tietoa, teorioita tai tutkimuksia tai kun tutkittavasta aiheesta halutaan saada mahdollisimman hyvä ja syvä näkemys. Kvalitatiivinen tutkimusmenetelmä on hyödyllinen myös silloin, kun pyritään luomaan tutkittavan aiheen ympärille uusia teorioita ja hypoteeseja. (Kananen 2014, 16–17.)

## 4.3 Aineistonkeruumenetelmänä teemahaastattelu

Teemahaastattelua kutsutaan myös nimellä puolistrukturoitu haastattelu. Teemahaastattelu pohjautuu valittuihin teemoihin ja niiden alakysymyksiin. Haastattelun avulla pyritään löytämään merkittäviä ja aitoja vastauksia tutkimustyön mukaisesti. Teemahaastattelun luonne voi olla lähes mitä vain avoimen haastattelun ja strukturoidun haastattelun välillä. (Tuomi ja Sarajärvi 2009, 75.)

Kvalitatiivisen tutkimuksen aineistonkeruumenetelmistä teemahaastattelua käytetään eniten. Teemahaastattelu voidaan toteuttaa joko yksilö- tai ryhmähaastatteluna. (Kananen 2010, 53.) Tässä opinnäytetyössä päästiin käyttämään molempia teemahaastattelun muotoja. Haastattelut (liite 2 ja 3), jotka suoritin ryhmäläisille Senioripysäkin alkuvaiheessa ja ryhmän päätyttyä, olivat yksilöhaastatteluja. Koska haastatteluun osallistui kaksi henkilöä, oli yksilöhaastattelu luontevampi valinta kuin ryhmämuotoinen haastattelu. Lisäksi koin, että yksilöhaastattelu oli paras valinta, sillä opinnäytetyön aihe on hyvin henkilökohtainen ja usein myös hyvin arka aihe. Etenkin ryhmän alkuvaiheessa, kun

ryhmäläiset eivät vielä tunteneet toisiaan, olisi ryhmämuotoinen haastattelu voinut olla haasteellinen eikä haastattelusta olisi välttämättä saanut todellista kuvaa.

Ryhmässä toimi kaksi ohjaajaa, joiden haastattelu (liite 4) toteutettiin ryhmämuotoisena. Ryhmähaastattelutilanteessa haastattelijan tulee huomioida, että kaikki haastateltavat saavat tuoda mielipiteensä ja ajatuksensa esille tasapuolisesti (Kananen 2010, 53). Ohjaajien kohdallaan koin ryhmämuotoisen haastattelun järkeväksi, sillä he ovat ohjanneet ryhmää yhdessä ja näin pystyivät haastattelun aikana täydentämään toinen toistaan. Myös aikataulullisista syistä ryhmähaastattelu oli oikea valinta. Koska ryhmähaastattelutilanteessa haastateltavia oli vain kaksi, onnistui haastattelutilanne hyvin dialogisesti ja tasapuolisesti.

#### 4.4 Teemahaastatteluiden toteutus

Laadin alustavat teemahaastattelurungot (liite 2 ja 3), lukuun ottamatta ryhmänohjaajien haastattelurunkoa (liite 4) työsuunnitelmavaiheessa keväällä 2017. Kommenttien perusteella muokkasin haastattelurungot sopivammaksi ja niitä versioita käytin myös itse haastattelussa. Ryhmänohjaajien teemahaastattelurunko syntyi syksyllä 2017, kun haastateltavien lukumäärä selvisi. Liitin ryhmänohjaajien haastattelun työhön, jotta saisin työhön lisävyöryä ja erilaista näkökulmaa.

Teemahaastattelut toteutettiin ryhmäläisille joko Pohjois-Savon Muistin tiloissa tai sovitusti ryhmäläisen kotona. Kaikki haastattelut nauhoitettiin ääninauhurilla haastateltavien luvalla. Ensimmäiset haastattelut pidettiin lokakuun alussa 2017. Toiset, ryhmän jälkeiset haastattelut pidettiin joulukuussa 2017 ja ryhmänohjaajien haastattelu toteutettiin helmikuun alussa 2018. Ryhmään osallistuneet haastateltavat olivat iältään yli 75-vuotiaita naisia.

Ensimmäiseen teemahaastatteluun (liite 2) kuului neljä teemaa. Taustatietojen lisäksi teemoja olivat yksinäisyys, osallisuus sekä ryhmätoiminta. Teemahaastattelun avulla selvitettiin, kuinka haastateltavat kokevat yksinäisyyden, millaisena he kokevat osallisuutensa eri yhteisöissä ja mitä odotuksia heillä on Senioripysäkki-ryhmätoiminnasta. Ensimmäisen teemahaastattelun materiaalia käytettiin ensimmäisen tutkimuskysymyksen ”Miten yli 60-vuotiaat Senioripysäkki-ryhmäläiset kokevat yksinäisyyden ja mitkä asiat siihen vaikuttavat?” analysoinnissa.

Ensimmäisistä haastatteluista litteroitua materiaalia kertyi yhteensä 16 sivua. Litteroinnilla tarkoitetaan esimerkiksi äänitteiden tai videoiden muuntamista kirjalliseen muotoon (Kananen 2010, 58). Litteroin aineiston sanatarkasti. Silloin kaikki äännähdykset ja murreilmauksetkin kirjataan ylös (mts. 59). Ensimmäisten teemahaastattelujen aikana mielialaan liittyvät seikat nousivat vahvasti esiin. Tästä syystä päätin muokata ryhmän jälkeistä teemahaastattelurunkoa niin, että lisäsin sinne mielialaan liittyvän teeman.

Ryhmän jälkeiseen teemahaastattelurunkoon (liite 3) sisältyi neljä teemaa: yksinäisyys, osallisuus, mieliala sekä ryhmätoiminta. Näiden teemojen avulla pyrittiin selvittämään kokevatko ryhmäläiset yksinäisyyden lieventyneen, osallisuuden lisääntyneen ja mielialan muuttuneen ryhmän aikana sekä

kokemuksia Senioripysäkki-ryhmätoiminnasta. Pääasiassa ryhmän jälkeisiä haastatteluja käytettiin toisen ja kolmannen tutkimuskysymyksen ”Kuinka Senioripysäkki-ryhmä on vaikuttanut ryhmäläisten yksinäisyyden ja osallisuuden kokemuksiin sekä mielialaan?” ja ”Millaisena ryhmäläiset kokivat Senioripysäkki-ryhmätoiminnan kokonaisuudessaan?” analysoinnissa. Ryhmän jälkeisistä haastattelusta litteroitua aineistoa tuli yhteensä kymmenen sivua.

Ryhmänohjaajien teemahaastattelurungossa (liite 4) nostettiin esiin ryhmään ja ryhmänohjaamiseen liittyvät teemat. Näiden teemojen avulla pyrittiin selvittämään, millaisia muutoksia ryhmänohjaajat ryhmäläisissä näkevät, millainen kokemus ryhmä on heille ollut ja millaisia hyötyjä he kokevat, että tällaisella ryhmätoiminnalla on. Tästä haastattelusta syntyneitä aineistoa käytettiin viimeisen tutkimuskysymyksen ”Millaisia muutoksia ryhmänohjaajat näkevät ryhmäläisissä ja mitä hyötyjä Senioripysäkki-ryhmistä heidän mielestään on?” analysoinnissa. Ryhmänohjaajien haastattelusta muodostui litteroitua aineistoa noin viiden sivun verran. Nämä lisättyinä ryhmäläisten haastatteluiden litteroituun aineistoon, muodostui koko tutkimusta varten litteroitua materiaalia yli 30 sivua.

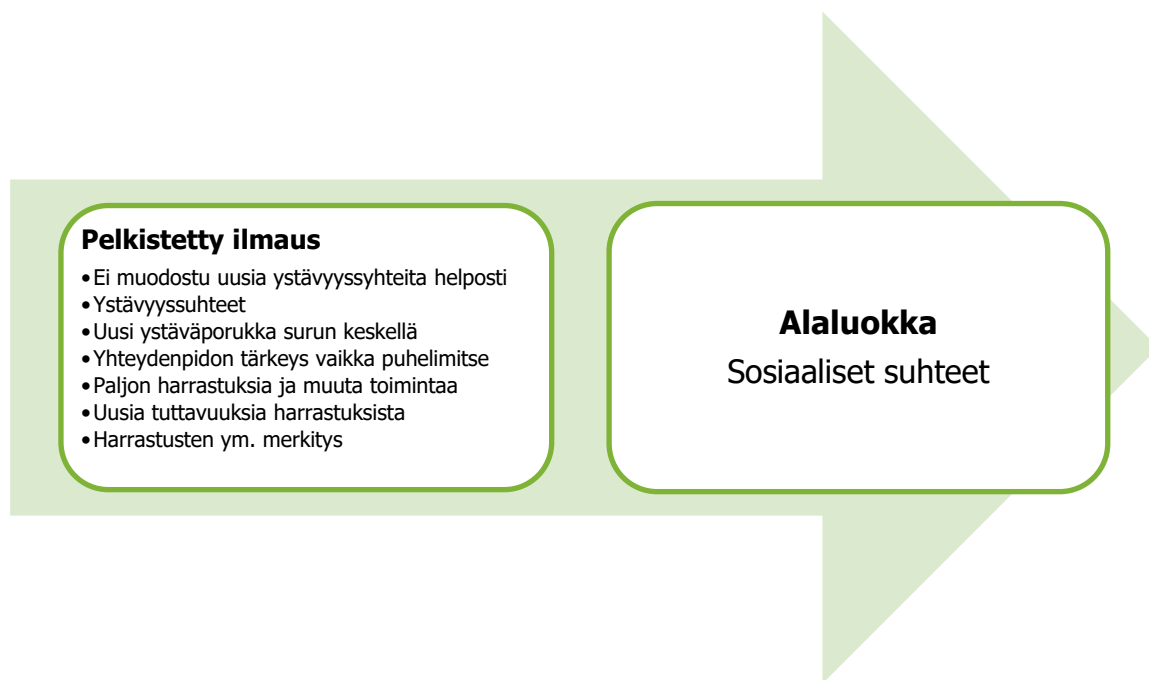
#### 4.5 Tutkimusaineiston analysointi

Litteroinnin jälkeen siirryin analysointivaiheeseen. Valitsin aineistolähtöisen sisällönanalyysin analyysimenetelmäksi, sillä tämän menetelmän ja sen vaiheiden avulla sain tutkimuskysymyksiini vastaukset luonnollisimmin. Aineistolähtöiseen eli induktiiviseen sisällönanalyysiin kuuluu kolme vaihetta: aineiston pelkistäminen (reduointi), aineiston ryhmittely (klusterointi) sekä teoreettisten käsitteiden muodostaminen (abstrahointi) (Kyngäs ja Vanhanen 1999, 5; Tuomi ja Sarajärvi 2009, 108).

Ennen varsinaista analysointivaihetta, on tutkijan määriteltävä analyysiyksikkö, jonka avulla tutkimusta lähdetään analysoimaan. Analyysiyksikkö voi olla esimerkiksi yksittäinen sana tai lause. (Kyngäs ja Vanhanen 1999, 5.) Käytin tässä työssä analyysiyksikkönä neljää tutkimuskysymystäni, joiden avulla lähdin etenemään aineiston analysoinnissa. Valittuani analyysiyksikön siirryin litteroidun aineiston pelkistämiseen. Pelkistämällä tarkoitetaan sitä, että analyysiyksikön mukaisesti aineistosta karsitaan kaikki epäoleellisuudet pois (Tuomi ja Sarajärvi 2009, 109). Määritin jokaiselle tutkimuskysymykselle oman värin ja alleviivasin litteroidusta aineistosta oikealla värillä niitä kuvaavia ilmaisuja, jotka minkäkin tutkimuskysymyksen alle voisivat kuulua. Näin aineisto tiivistyi ja sen tarkastelu helpottui. Listasin pelkistetyt ilmaukset ja pidin ne huolellisesti omien tutkimuskysymystensä alla, jotta aineiston tarkastelu pysyisi mahdollisimman selkeänä.

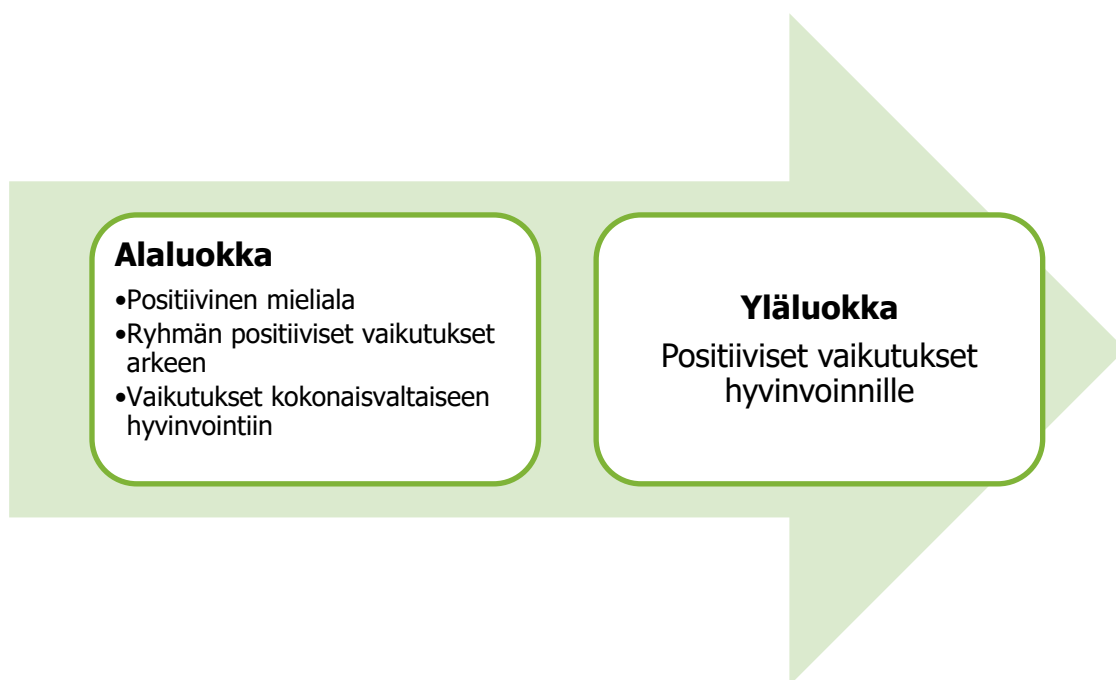
Aineiston pelkistämisestä siirrytään ryhmittelyyn. Ryhmittelyn ideana on, että pelkistetyistä ilmaisuista pyritään löytämään eroja ja yhtäläisyyksiä. Samankaltaiset ilmaisut yhdistetään alaluokiksi ja luokat nimetään sisältöä kuvaaviksi. (Kyngäs ja Vanhanen 1999, 6.) Ryhmittelyvaiheessa siirsin pelkistetyt ilmaukset taulukoihin. Taulukoita oli yhteensä neljä kappaletta, jokaiselle tutkimuskysymykselle omansa. Taulukossa yhdistelin samankaltaiset pelkistetyt ilmaukset samaan sarakkeeseen ja loin niille alaluokat (kuvio 2). Tässä kohtaa tutkija joutuu itse tulkitsemaan, mitkä ilmaisut voidaan yhdistää samaan alaluokkaan ja mitkä ei (mts. 6). Kun aloitin ryhmittelyn, alaluokkia tuli yhden tut-

kimuskysymyksen alle todella paljon. Kävin ryhmitellyt taulukot useampaan kertaan läpi ja sain yhdisteltyä alaluokkia tiiviimmiksi, esimerkiksi ensimmäisen tutkimuskysymyksen kohdalla harrastuksiin liittyvät ilmaisut yhdistyivät sosiaalisten suhteiden alaluokkaan.



KUVIO 2. Esimerkki aineiston ryhmittelystä ”Miten yli 60-vuotiaat Senioripysäkki-ryhmäläiset kokevat yksinäisyyden ja mitkä asiat siihen vaikuttavat?” tutkimuskysymyksen alla

Jatkoin ryhmittelyä niin, että yhdistelin alaluokkia niiden samankaltaisuuden perusteella, joista muodostui yläluokat (kuvio 3). Osittain aineiston käsitteellistämistä eli abstrahointia tapahtuu jo tässä ryhmittelyn vaiheessa (Kyngäs ja Vanhanen 1999, 6). Yläluokkien muodostamisen jälkeen yläluokat yhdistettiin jälleen samankaltaisuuden perusteella, mistä muodostuivat aineiston pääluokat. Aineiston pääluokat esitellään luvun kuusi alussa.



KUVIO 3. Esimerkki yläluokan muodostumisesta ”Kuinka Senioripysäkki-ryhmä on vaikuttanut ryhmäläisten yksinäisyyden ja osallisuuden kokemuksiin sekä mielialaan?” tutkimuskysymyksen alla

#### 4.6 Eettisyys ja luotettavuus

Sosiaalialan ammattilaisten tekemää työtä ohjaa yleiset sosiaalialan ammattieettiset periaatteet ja sosiaalialan ammattilaiset ovat mukana edistämässä ihmisten kokonaisvaltaista hyvinvointia. Ammattieettisten periaatteiden mukaisesti sosiaalialan ammattilaisten on toimittava ja kohdeltava asiakkaita oikeudenmukaisesti, tasa-arvoisesti sekä kunnioittavasti. Sosiaalialan ammattilaiset vahvistavat asiakkaidensa voimavaroja ja pyrkivät muun muassa ehkäisemään syrjäytymistä. (Talentia 2017, 7.) Opinnäytetyöprosessin aikana haastateltavia kohdeltiin tasapuolisesti ja kunnioittavasti ammattieettisten periaatteiden mukaisesti. Opinnäytetyön avulla saatiin haastateltavien ääni kuuluviin, joka lisäsi heidän osallisuuttaan ja vahvisti merkityksellisyyden kokemusta.

Opinnäytetyöprosessin alkuvaiheessa toimeksiantajalta haettiin tutkimuslupaa (liite 5), jonka Pohjois-Savon Muistin hallitus hyväksyi. Koska opinnäytetyössä käsitellään hyvin sensitiivisiä ja henkilökohtaisiakin aiheita, on eettinen pohdinta erityisen tärkeää (Kallinen, Pirskanen ja Rautio 2015, 141). Ensimmäisenä tärkeänä eettisenä seikkana nousee esiin tutkittavien tai haastateltavien henkilöiden suostumus tutkimukseen. Hyvässä tutkimuksessa kunnioitetaan haastateltavien itsemääräämisoikeutta (Hirsjärvi ym. 2009, 25).

Tässä opinnäytetyössä haastateltaville toimitettiin etukäteen saatekirje (liite 1), jossa myös tiedusteltiin heidän halukkuuttaan osallistua tutkimukseen. Kirjeessä korostettiin vapaaehtoisuutta ja sitä, että haastattelijaa sitoo vaitiolovelvollisuus. Saatekirjeessä kerrottiin myös, ettei opinnäytetyöstä voi haastateltavia tunnistaa. Koska haastatteluihin osallistui kaksi henkilöä, on aineiston analysoinnissa käytetty erityistä harkintaa, ettei tunnistetietoja tule esiin. Kaikki haastattelumateriaali (äänitteet, litteroitu aineisto ym.) on hävitetty asianmukaisesti heti, kun niille ei ole ollut enää tarvetta.



Eettisyyden näkökulmasta tutkimuksen teossa on tärkeää kiinnittää huomiota luottamuksellisuuden, nimettömyyden ja lupien lisäksi myös muun muassa tiedon hankintaan, raportoinnin ja tulosten oikeellisuuteen ja siihen, että lähteisiin viitataan asianmukaisesti ja arvostetaan näin toisten tekemää työtä. Plagiointi on tutkimuksen teossa ehdottomasti kielletty ja lähdekriittisyys on tärkeää huomioida, etenkin internetlähteiden kohdalla. (Hirsjärvi ym. 2009, 24–26.) Tässä opinnäytetyössä on käytetty monipuolisesti lähteitä ja niiden sisältöön on suhtauduttu kriittisesti. Myös lähdeviitemerkinnät on tehty asianmukaisesti ja raportoinnissa on noudatettu yleisiä ja eettisiä ohjeita.

Laadullisen tutkimuksen luotettavuuteen liittyy muun muassa tutkimuksen validiteetti ja reliabiliteetti. Validiteetilla tarkoitetaan sitä, että tutkimuksen suunta ei ole merkittävästi prosessin aikana muuttunut eli tutkitaan sitä, mitä oli tarkoituskin. Reliabiliteetti tarkoittaa taas tutkimustulosten toistettavuutta. Tärkeintä laadullisen tutkimuksen luotettavuudessa on kuitenkin looginen ja harkittu kokonaisuus. Tutkimuksessa muun muassa huomioidaan, että teoria ja itse tutkimusaihe ovat tasapainossa. (Tuomi ja Sarajärvi 2009, 136–140.) Opinnäytetyössä validiteetti on säilynyt ja tehdyt muutokset on kirjattu ylös. Teoriatieto on sidottu yhteen tutkittavan aiheen kanssa.

Tutkimukseen liittyvissä haastatteluissa kiinnitettiin huomiota niiden paikkaan ja ajankohtaan. Haastattelun ajankohdalla on tärkeintä huomioida haastateltavan toive (Kallinen ym. 2015, 118). Kun sain tiedon haastatteluun osallistuvista henkilöistä, olin heihin yhteydessä puhelimitse. Esimerkiksi toisen haastateltavan kohdalla kunnioitin toivetta siitä, että haastattelu suoritettaisiin aamupäivän aikana. Haastatteluiden ajankohdat järjestyivät helposti, haastateltavien toiveita kunnioittaen ja samaan aikaan myös sovittiin haastattelupaikka. Haastattelut suoritettiin joko haastateltavien kotona tai Pohjois-Savon Muistin tiloissa. Ryhmänohjaajien haastattelu pidettiin Pohjois-Savon Muistin tiloissa ja heidän kanssaan ajankohta sovittiin yhteistyössä kaikkien aikatauluihin sopivaksi.

Sillä, pidetäänkö haastattelu julkisessa vai yksityisessä tilassa on eroja. Julkisessa tilassa haastateltava voi kokea tilanteen miellyttävämmäksi, koska haastattelija on hänelle tuntematon henkilö. Julkisissa tiloissa on varmistettava tilojen yksityisyysuoja ja tarvittava rauhallisuus. Yksityinen tila eli tässä tapauksessa haastateltavan koti on taas hyvin toisenlainen ympäristö haastattelun toteuttamiseen. Koti on haastateltavalle tuttu ja turvallinen paikka. Etenkin aiheen ollessa hyvin henkilökohtainen, voi koti haastatteluympäristönä olla jopa parempi valinta. Kotona vaikeista asioistakin puhuminen voi tuntua luonnollisemmalta ja turvallisemmalta. Kun haastateltava on valmis päästämään haastattelijan omaan kotiinsa, on hän usein hyvin sitoutunut haastatteluun ja hän pystyy luottamaan haastattelijaan. (Kallinen ym. 2015, 123–130.)

Opinnäytetyöprosessin aikana huomasin, että haastateltavien koti oli haastatteluympäristönä parempi. Haastateltavat olivat kotonaan vapautuneimpia ja avoimempia. Koska laadullisessa opinnäytetyössä on tärkeää, että haastateltavat saavat tuoda näkökulmansa ja tarinansa esille luonnollisissa tilanteissa ja ympäristöissä, oli koti myös tähän nähden hyvä valinta.

## 5 TUTKIMUKSEN TULOKSET

Aineistosta muodostuneet pääluokat vastaavat tiivistetysti esitettyihin tutkimuskysymyksiin. Pääluokkia muodostui aineistosta neljä kappaletta: sosiaalisten suhteiden merkitys yksinäisyyden kokemuksessa, kohentunut elämänlaatu, antoisa ryhmäkokemus sekä voimaantumisen. Pidin loppuun saakka tutkimuskysymykset ja niihin liittyvät analyysit erillään, sillä näin aineisto pysyi selkeänä ja aineiston käsittely helpottui. Koko aineistoa kuvaavat pääluokat löytyvät liitteenä työn lopusta (liite 6), jossa esitellään myös yläluokat, joista pääluokat muodostuivat.

Syksyn 2017 Senioripysäkki-ryhmään osallistui yhteensä neljä ryhmän jäsentä, joista kaksi nais henkilöä osallistui tutkimukseen. Osallistujat olivat yli 75-vuotiaita naisia ja molemmat asuvat yksin. Lisäksi haastattelin tutkimukseen kahta Senioripysäkki-ryhmän ohjaajaa, mikä toi tutkimukseen erilaista näkökulmaa. Haastatteluissa käytetyt teemahaastattelurungot (liite 2, 3 ja 4) löytyvät liitteenä työn lopusta.

### 5.1 Yksinäisyyden kokemus ja siihen vaikuttavat tekijät

Ensimmäinen tutkimuskysymys käsitteli haastateltavien kokemaa yksinäisyyttä ja siihen vaikuttavia tekijöitä. Tämän tutkimuskysymyksen pääluokaksi muodostui sosiaalisten suhteiden merkitys yksinäisyyden kokemuksessa. Olemassa olevat sosiaaliset suhteet ovat ihmiselle merkittävä voimavara elämässä. Sosiaalisten suhteiden määrä ja laatu ovat sidoksissa yksinäisyyden kokemuksen kanssa.

Haastateltavat kokivat yksinäisyyttä hyvin eri tavoin, joka on yksinäisyyden kokemukselle hyvin tyypillistä. Haastateltavilta kysyttiin, miten yksinäisyys esiintyy heidän elämässään. Toinen haastateltavista kertoi, ettei hän varsinaisesti tunne itseään yksinäiseksi. Yksinäisyyden piirteet ilmenivät tämän haastateltavan kohdalla enemmän niin, että monet ystävät ja sukulaiset asuvat kaukana. Voidaan puhua sosiaalisen yksinäisyyden piirteistä. Toinen haastateltavista kertoi yksinäisyyden tunteen aiheuttavan muun muassa voimakasta ikävää, surua ja jopa ahdistusta.

*Mut ei siinä oo mittään muuta, kun kurkkua kuristaa ja itku pittää itkee välillä.*

Eräs yksinäisyyteen vaikuttava yhdistävä tekijä oli pitkä välimatka joihinkin sukulaisiin ja ystäviin. Molemmat haastateltavat kokivat pitkät välimatkat haasteellisiksi, koska etäisyyden vuoksi tapaamiset näiden ihmisten kanssa olivat vähentyneet. Haastatteluista tuli esiin toive, että esimerkiksi perheenjäsenet ja sisarukset asuisi lähempänä, jotta voisi käydä kylässä useammin. Haastateltavat kuitenkin korostivat ja pitivät tärkeänä puhelimella tapahtuvaa yhteydenpitoa.

Haastatteluiden aikana yksinäisyyden kohdalla nousi usein esiin perhe, ystävät ja sukulaiset. Esimerkiksi perheiden ja sukulaisten omat kiireet, ikävä ja suru vaikuttavat pitkien välimatkojen lisäksi yksinäisyyden kokemukseen. Toisessa haastattelussa tuli myös ilmi leskeytyminen. Leskeksi jääminen on aiheuttanut emotionaalista yksinäisyyttä jo pidempään.

*Ollaan sisarusten kanssa vähän tekemisissä, koska heillä on perheet ja tarviivat apua lastenhoidossa.*

*Että se on se pulma mikä oikeestaan on mulla, että mulla on hirvee ikävä näitä omiani.*

Haastateltavat kokivat osallisuutta esimerkiksi erilaisissa harrasteryhmissä. Haastateltavat olivat aktiivisia ja kävivät paljon erilaisissa toiminnoissa mukana, kuten kirkon tapahtumissa, liikuntaharrastuksissa ja kansalaisopiston järjestämissä ryhmissä. Haastatteluissa nousi paljon esiin sosiaalisen ja emotionaalisen yksinäisyyden piirteitä, joissa sosiaalisten suhteiden määrä ja laatu ovat merkittävässä osassa. Vaikka molemmilla haastateltavilla oli ihmisiä ympärillään esimerkiksi näistä harrastuksista, oli emotionaalisen yksinäisyyden kokemus hyvin yksilöllinen. Emotionaaliselle yksinäisyydelle on tyypillistä, että vaikka ihmisiä on ympärillä, kokee ihminen silti itsensä usein tai toisinaan yksinäiseksi.

Yksinäisyydestä keskusteltaessa myös ikä nousi esiin. Aineistosta käy ilmi, että ikä on yksi yksinäisyyteen vaikuttavista tekijöistä. Haastateltavat kuvasivat, että uusien ystävyysuhteiden muodostaminen on haastavampaa kuin ennen. Toinen haastateltavista myös kuvasi ikääntymisen tuovan mukanaan paljon menetyksiä ja muita suuria elämänmuutoksia. Sopeutuminen muuttuviin elämäntilanteisiin vaatii paljon voimavaroja ja läheisten tukea.

*Ja aika yksin oon, että mä oon asunu 10 vuotta Kuopiossa ja eikä mulla oo semmosia uusia kavereita tullu.*

*Ku on näin vanha nii ei sitten oikein helposti tuukkaan niitä muunlaisia tuttavii ja ystäviä.*

*Kun tää elämä on sitä luovuttamista ja sopeutumista tännepäin, kun mennään.*

Vaikka haastateltavilla ilmeni yksinäisyyttä ja sen piirteitä, oli heillä myös omanlaisiaan keinoja, joilla lievittää ikävää ja yksinäisyyttä. Edellä mainitut harrastukset ja muut aktiviteetit mainittiin merkittävimpänä tekijänä. Toisella haastateltavista oli ympärillään hyvin tiivis naapuriyhteisö, jonka kanssa hän viettää paljon aikaa. Myös iloiset perhetapahtumat auttavat jaksamaan ja pitävät positiivista mieltä yllä.

*Mulla on ollu semmonen motto, että kirja päivässä pitää ikävän loitolla.*

*Että aina joku keittää päiväkahvit ja sitten soittaa toisille ja se on ollu hirmu ihanaa.*

Haastatteluiden yhteydessä tuli esiin se, mitä haastateltavat odottivat Senioripysäkki-ryhmältä ja miten he odottivat Senioripysäkki-ryhmän vaikuttavan heidän yksinäisyyden kokemuksiinsa. Haastatteluista kävi ilmi, että haastateltavat kaipasivat uusia sosiaalisia suhteita ja jopa ystävyysuhteita elämäänsä. Haastateltavat kaipaavat ihmisiä, joiden kanssa käydä kaupungilla esimerkiksi lounaalla. Toinen haastateltavista kuvasi, että hän oli kaivannut paikkaa, jossa voi puhua vapaasti kaikista ikävimmistäkin asioista saman henkisten tai samankaltaisessa elämäntilanteessa olevien ihmisten kanssa.

*Vertaistukea tavallaan, että sitähan voi itekkin, haluais olla toiselle tukena, niin ehkä sitten löytyy joku semmonen tai yhtenee niin kun jotkut polut, josta pystyy sitten juttelemaan ja olemaan kaveri.*

## 5.2 Senioripysäkki-ryhmän vaikutuksia yksinäisyyteen, osallisuuteen ja mielialaan

Toisen tutkimuskysymyksen tarkoitus oli selvittää, millaisia vaikutuksia Senioripysäkki-ryhmällä oli haastateltavien yksinäisyyteen, osallisuuteen ja mielialaan. Tutkimuskysymyksen pääluokaksi muodostui kohentunut elämänlaatu. Pääluokan muodostumiseen vaikuttivat yläluokista esiin nousseet positiiviset vaikutukset ja muutokset niin osallisuuteen, mielialaan kuin yksinäisyyteenkin.

Kaiken kaikkiaan haastateltavat kokivat Senioripysäkki-ryhmän vaikutukset positiivisina. Haastateltavilla oli yhteinen kokemus siitä, että he ovat saaneet olla ryhmässä tasavertaisina jäseninä ja he kokivat pienen ryhmäkoon etuna. Osallisuus näkyi niin, että haastateltavien mukaan jokaisella oli tilaa tuoda omat ajatuksensa ja mielipiteensä esiin ja keskustelut sujuivat tasapuolisesti.

Ryhmästä muodostui tiivis yhteisö ja he aikovat jatkaa tapaamisia ryhmäläisten kesken jatkossakin. Aineistosta käy ilmi, että haastateltavien suurin yksinäisyyttä aiheuttava tekijä oli sosiaalisten suhteiden vähäisyys lähipiirissä. Haastateltavat kokivat, että Senioripysäkki-ryhmän myötä he ovat saaneet elämäänsä uusia sosiaalisia suhteita. Haastateltavat myös kertoivat, että he ovat löytäneet ryhmästä sellaisen ihmisen, jonka kanssa käydä yhteisissä harrastuksissa.

*Joo kyllä ja kyllä me varmaan tavataan ihan sitten säännöllisestikin, kun sovitaan. Et minusta se on kiva.*

Haastateltavien mielialaan Senioripysäkki-ryhmä vaikutti myös positiivisesti. Haastateltavat kokivat Senioripysäkki-ryhmän niin, että siellä pystyi jakamaan kaikkia tunteita – niin iloja kuin surujakin. Ryhmäläisten elämäntilanteissa oli samankaltaisuuksia ja haastateltavat kokivat vertaistuen ryhmässä merkitykselliseksi. Haastateltavilla oli kokemus, ettei esimerkiksi kaikkein ikävimpiä tunteita voi kenelle tahansa kertoa. Senioripysäkki-ryhmässä pystyttiin luottamuksellisesti ja vapaasti puhumaan kaikista mieltä painavista asioista, joka kevensi omaa mieltä.

*Ja sitten kun on niin paljon puhunut ulos sitä mikä on hankalaa ja mikä on painanut. Ja jo se valittaminen siitä yksinäisyydestä minusta, kun siitä pystyy sanomaan, että kun tää on niin helvettiä niin sekin jo auttaa.*

Haastatteluissa nousi esiin, että haastateltavat kokivat tunteiden sanoittamisen todella tärkeäksi. Senioripysäkki-ryhmäkerrat etenivät tiettyjen teemojen mukaan, joissa käsiteltiin erilaisia aiheita, kuten lapsuutta, surua ja menetyksiä. Haastateltavat kuvasivat, että teemoista nousi usein esille tuttuja aiheita, joita on aiemmin vain ajatellut yksin mielessään. Ryhmässä tunteiden sanoittaminen mahdollistui ja etenkin, että ryhmässä he pystyivät sanoittamaan niitä tunteita ääneen. Haastateltavat kuvasivat, että kerta toisensa jälkeen puhuminen ja jakaminen ryhmässä oli helpompaa.

*Jokainen oli semmonen koskettava ja tuttu juttu, et mitä on ajatellu itsekseenkin.*

*Jos on kippee kohta ihmisellä joku asia, niin se on hyvä saada pois sieltä mieleltä.*

Mielialan lisäksi myös kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin Senioripysäkki-ryhmällä todettiin olevan positiivisia vaikutuksia. Toinen haastateltavista kertoi, että hänen unenlaatuunsa parantui Senioripysäkki-ryhmän aikana. Hän kuvasi, että kun ryhmässä sai jakaa ikäviä ja mieltä painavia asioita, oli olo ryhmäkerran jälkeen aina hiukan kevyempi. Unenlaatuun vaikuttaa hyvin monenlaiset tekijät, mutta tässä tapauksessa myös Senioripysäkki-ryhmällä oli positiivisia vaikutuksia unenlaatuun. Haastateltavat myös kuvasivat, että ryhmästä tuli osa arkea ja seuraavaa ryhmätapaamista odotti aina innolla.

### 5.3 Ryhmäläisten kokemuksia Senioripysäkki-ryhmätoiminnasta

Kolmannen tutkimuskysymyksen avulla haluttiin selvittää, millainen kokemus Senioripysäkki-ryhmä haastateltaville oli. Tutkimuskysymyksen pääluokaksi muodostui antoisa ryhmäkokemus. Tutkimuskysymyksen avulla haluttiin selvittää, millainen kokemus ryhmästä jäi yksinäisyyden lieventymisen, osallisuuden lisääntymisen ja mielialan kohentumisen lisäksi.

Senioripysäkki-ryhmä kokoontui maanantai aamuisin puolentoista tunnin ajan kerrallaan ja haastateltavat kertoivat ajankohdan ja ryhmän keston olleen hyvä. He kuvasivat ryhmää eräänlaiseksi viikon aloitukseksi ja sen jälkeen oli mukava jatkaa alkanutta viikkoa eteenpäin. Haastateltavat olivat hyvin sitoutuneita käymään Senioripysäkki-ryhmässä ja jäivät pois vain pakollisten menojen vuoksi. Heidän mukaansa ryhmään oli aina helppo ja mukava mennä.

Haastateltavat kertoivat ryhmänohjaajien olleen mukavia ja ammattitaitoisia. Toisessa haastattelussa tuli ilmi, että haastateltavaa häiritsi alussa ohjaajien vähäinen osallistuminen ryhmässä. Heidän tarkoituksensa on Senioripysäkki-ryhmissä olla läsnä ja ohjata keskustelua tarvittaessa. Ajan kanssa haastateltava kuitenkin kertoi tottuneensa ryhmänohjaajien toimintatapaan. He kokivat myös vahvuutena, että ryhmänohjaajia oli kaksi. Mikäli toinen ryhmänohjaajista ei päässyt paikalle, ei ryhmää kuitenkaan tarvinnut perua, koska toinen ohjaajista oli paikalla. Tämä oli haastateltaville todella tärkeää, ettei ryhmäkertoihin tullut katkoksia.

Haastateltavat kokivat Senioripysäkki-ryhmätoiminnan tärkeänä ja merkityksellisenä. He toivat esiin, että on hyvä, että tällaisia ryhmiä on olemassa ja niitä järjestetään. He kokivat saaneensa itse ryhmästä paljon. Esimerkiksi ryhmä vaikutti positiivisesti heidän mielialaansa ja yksinäisyyden kokemukseen. Myös he saivat ryhmästä uusia sosiaalisia kontakteja elämäänsä. Haastateltavat uskoivat, että monet voisivat hyötyä vastaavanlaisista ryhmätoiminnoista.

*Nyt on hienoo, kun on näitä kaikkia pikkuryhmiä ja tämmösiä ryhmiä, että yhdelle ja toiselle on sitä virikettä siihen elämään.*

Haastateltavat kertoivat saaneensa ryhmältä sen, mitä lähtivät hakemaan. Mitään ei siis heidän mielestään jäänyt puuttumaan, vaan kaikki odotukset täyttyivät. Odotukset kohdistuivat lähinnä siihen, että löytyisi uusia sosiaalisia suhteita ja löytäisi sellaisen paikan ja sellaiset ihmiset, joiden kanssa voi

puhua lähes mistä vain. Haastateltavat kertoivat, että heillä on jatkosuunnitelmia jo ryhmän kesken ja pyrkivät järjestämään tapaamisia säännöllisesti. Haastateltavat kokivat tulevat tapaamiset ja yhteydenpidon todella merkittävänä. Haastateltavien mukaan Senioripysäkki-ryhmä oli antoisa, hyödyllinen ja kaiken kaikkiaan positiivinen kokemus.

#### 5.4 Ryhmän vaikuttavuus ohjaajien silmin

Ryhmänohjaajille suunnatun tutkimuskysymyksen avulla haluttiin tuoda esiin heidän näkemystään siitä, miten Senioripysäkki-ryhmätoiminta vaikutti ryhmäläisiin. Lisäksi tutkimuskysymyksen avulla haluttiin selvittää, millaisia hyötyjä Senioripysäkki-ryhmistä heidän mielestään on. Tutkimuskysymyksen pääluokaksi muodostui voimaantumisen.

Kuten edellä kävi ilmi, Senioripysäkki-ryhmissä käsitellään erilaisia teemoja. Ryhmänohjaajat kertoivat haastattelussa, että yksinäisyys oli ryhmässä vahvasti läsnä ja nousi esiin lähes jokaisen teeman kohdalla. Ryhmänohjaajat kuvasivat, että emotionaalinen yksinäisyys tuli ryhmässä vahvasti esiin ja sitä kautta ryhmäläisten taustoista löytyi yhtäläisyyksiä.

*Ehkä sitä emotionaalista yksinäisyyttä varsinkin, että ihmisillä voi olla paljon erilaisia toimintoja ja harrasteita, sukulaisia, ystäviä ja kavereita, mutta he kokevat kuitenkin vahvana sen yksinäisyyden tässä elämässä.*

Ryhmänohjaajat kuvasivat, että tämän kyseisen ryhmän kanssa luottamuksen löytäminen ja ryhmäytyminen veivät aikaa. Ohjaajat kuvasivat, että jokaisen ryhmäläisen lähtötilanne oli omalla tavallaan haastava yksinäisyyden ja muiden osatekijöiden vuoksi. Tästä syystä avautuminen ja luottamuksen muodostuminen veivät enemmän aikaa, kuin aiempien heidän ohjaamiensa ryhmien kanssa. Ryhmäkertojen edetessä ryhmäläisten tunteiden jakaminen ja vuorovaikutus ryhmässä helpottui.

*Tämän ryhmän kohalla ehkä meni pidempään, että he löys tavallaan.. et ehkä se siitä jokaisen henkilökohtaisesta tilasta johtu, että ei pystynyt niinkun liittymään eikä pystynyt peilaamaan.*

*Niitä hiljalleen ruettiin niitä patoja tavallaan murtamaan ja he ehkä sitten rohkeni avautumaan niinkun kerta toisensa jälkeen enemmän.*

Vaikka ryhmäytyminen vei tällä ryhmällä pidempään, ohjaajien mukaan ryhmä löysi aikanaan toisistaan vahvan luottamuksen ja vertaistuen. Ohjaajat kokivat, että jokainen ryhmäläinen sai kevennettyä omaa raskasta taakkaansa ryhmän aikana ja tätä kautta ryhmän vaikutukset mielialaan ja hyvinvointiin olivat positiivisia. Ohjaajat kertoivat, että ryhmäläiset olivat hyvin sitoutuneita käymään ryhmässä ja ryhmä oli heille tärkeä.

*Että he on tässä menneen aikana saanu käytyä niitä menneisyyden tapahtumia läpi, et ne ei oo enää painolastina siellä. Et he on vapautunu siitä taakasta.*

Ryhmänohjaajat kertoivat, että tämän ryhmän kohdalla tavoitteet täyttyivät. Yksi tavoitteista Senioripysäkki-ryhmissä on, että ryhmäläisten yhteydenpito jatkuisi ryhmän päätyttyäkin. Tämä tavoite

täytyi, sillä ryhmäläisillä oli paljon suunnitelmia tulevaisuutta ajatellen. Ohjaajien mukaan ryhmäläiset kokivat eräänlaisen liittymisen toisiinsa ja sitä kautta he pystyivät jakamaan ja kuuntelemaan toinen toistaan. He saivat toisistaan vertaistukea ja voimaa. Ryhmässä muodostui uusia sosiaalisia suhteita ja jopa ystävyyssuhteita, joka tuki ryhmäläisten voimaantumista.

*Sitten kun on tämän polun heidän kanssaan kulkenut ja näkee heijät nyt tänä päivänä, että miten he on saaneet siitä ryhmästä niin paljon - antaessaan itse.*

Senioripysäkki-ryhmä mahdollisti ryhmäläisten sosiaalisten suhteiden lisääntymisen, joka vaikutti lieventävästi ryhmäläisten yksinäisyyden kokemuksiin. Ryhmäläiset toimivat ryhmässä ohjaajien mukaan tasavertaisina jäseninä, joka mahdollisti kaikkien osallisuuden lisääntymisen. Ryhmänohjaajat kokivat muutokset ryhmäläisissä erittäin positiivisina. Ohjaajat kertoivat, että ryhmäläisten sisäinen hyvinvointi näkyi heidän olemuksessaan. Ohjaajien näkemyksen mukaan ryhmäläiset vaikuttivat ulkoisestikin paljon virkeämmiltä ryhmän päätyttyä joulukuussa 2017.

*Ja kaikki he näytti ulkoisestikin eloisilta, hyvinvoivilta ja hehkeiltä verraten vaikka siihen alkusyksyyn.*

Ryhmänohjaajat kokivat, että Senioripysäkki-ryhmillä on todella suuri merkitys ikäihmisten yksinäisyyden lievittämisessä. Heidän mukaansa ryhmiä saisi olla enemmänkin, koska niin monet ikäihmiset kärsivät yksinäisyydestä ja sitä kautta tulevista muista oheissairauksista. Nämä ohjaajat ovat Kuopion alueella ainoat HelsinkiMission kouluttamat Senioripysäkki-ryhmänohjaajat ja he pyrkivät järjestämään uuden Senioripysäkki-ryhmän myös tulevana syksynä. Ryhmänohjaajat kokevat Senioripysäkki-ryhmät voimaannuttavina ja palkitsevina niin ryhmäläisille kuin ohjaajillekin. Vaikka ryhmänohjaajien merkitys Senioripysäkki-ryhmissä on olla tukena ja ohjata keskustelua tarvittaessa, kertoivat ohjaajat havainnoinnin olevan todella tärkeää. Sitä kautta ryhmäläisiä voi ohjata tarvittaessa myös muiden palveluiden äärelle.

*Se perustuu juuri siihen, et siinä pitää niinku tavallaan ryhmänohjaajankin havainnoida paljon ja kuunnella sitä kieltä tai sitä puhetta, mitä ei sanota ääneen. Kun sitä hän on paljon.*

## 6 JOHTOPÄÄTÖKSET

Tässä opinnäytetyössä tutkittiin Senioripysäkki-ryhmän vaikutuksia ikäihmisten yksinäisyyteen, osallisuuteen ja mielialaan. Keski-Panula (2011, 36) ja Penttinen (2011, 29) kuvaavat molemmat tutkimuksissaan, että Senioripysäkki-ryhmillä on ollut positiivisia vaikutuksia ikäihmisten yksinäisyyden lievittämisessä sekä osallisuuden ja sosiaalisten suhteiden lisääntymisessä. Senioripysäkki-ryhmien lisäksi myös Vanhustyön keskusliiton Ystäväpiiri-ryhmätoiminnalla on todettu olevan positiivisia vaikutuksia ikäihmisten yksinäisyyden lievittämisessä. Ystäväpiiri-ryhmätoiminnasta tehdyn tutkimuksen mukaan lähes 90 prosenttia toimintaan osallistuneista on kertonut yksinäisyyden lievittyneen (Jansson 2012c, 107).

Haastateltavilla esiintyi etenkin emotionaalisen ja sosiaalisen yksinäisyyden piirteitä. Emotionaalisen ja sosiaalisen yksinäisyyden taustalla vaikuttaa usein interaktionistinen eli vuorovaikutusteoria. Interaktionistisen yksinäisyysteorian mukaan yksinäisyyteen vaikuttaa muun muassa yksilölliset tekijät sekä tilanne- ja ympäristötekijät. (Tiikkainen 2007, 147.)

Emotionaaliseen yksinäisyyteen liitetään usein esimerkiksi leskeys, yksin asuminen ja merkittävä alakuloisuus ja sosiaaliseen yksinäisyyteen taas vuorovaikutussuhteiden puutteet ja vähäinen osallisuus (Tiikkainen 2007, 152). Emotionaalinen yksinäisyys näkyi haastateltavilla niin, että heillä oli ihmisiä ympärillään esimerkiksi erilaisista harrastustoiminnoista, mutta he silti kokivat jonkin asteista yksinäisyyttä. Toisella haastateltavista myös leskeys aiheutti emotionaalista yksinäisyyttä. Molemmat haastateltavista myös asuvat yksin.

Sosiaalinen yksinäisyys näkyi oikeanlaisten vuorovaikutussuhteiden vähäisyytenä esimerkiksi pitkien välimatkojen vuoksi. Haastateltavat myös kuvasivat, ettei uusia ystävyysuhteita synny enää niin helposti. Sosiaaliselle yksinäisyydelle on tyypillistä, että uusien sosiaalisten suhteiden muodostaminen voi olla haastavaa. Ihminen on voinut kokea itsensä esimerkiksi hylätyksi tai torjutuksi jossain elämänvaiheessa ja tämä on voinut aiheuttaa arkuutta ottaa kontaktia uusiin ihmisiin. (Tumnavuori 2005, 66.)

Senioripysäkki-ryhmästä haastateltavat kertoivat saaneensa helpotusta yksinäisyyden kokemuksiinsa. Ryhmästä muodostui heille tiivis yhteisö, josta he saivat uusia sosiaalisia suhteita elämäänsä. Ryhmästä muodostui paikka, jossa pystyi puhumaan kaikista kipeistäkin asioista. Tämä vaikutti positiivisesti yksinäisyyden lieventymiseen, sillä ryhmäläisiä yhdistivät samankaltaiset elämäntilanteet. Samankaltaisten elämäntilanteiden vuoksi ryhmäläisillä oli mahdollisuus saada toisistaan vertaistukea ja huomata, etteivät he ole ikävien asioiden kanssa yksin. Vertaisten kanssa ei tarvitse tuntea häpeää ja ympärillä olevat ymmärtävät ne tunteet ja ajatukset, joita jokainen on käynyt itse mielessään läpi (Ihalainen ja Kettunen 2016, 59).

Senioripysäkki-ryhmässä sosiaaliset suhteet ja muodostunut vertaistuki mahdollistivat ja lisäsivät ryhmäläisten yhteisyyden tunnetta. Yhteisyyden tunne on vastakohta yksinäisyydelle (Valvanne ja



Tuohino 2016, 121). Yhteisyydellä tarkoitetaan positiivista kokemusta, joka syntyy vuorovaikutussuhteiden myötä. Yhteisyyttä kokeva ihminen ei koe emotionaalista tai sosiaalista yksinäisyyttä vaikka hän olisi ja asuisikin yksin. (Tiikkainen 2007, 155.) Haastateltavat kuvasivat, että ryhmää ja ryhmäläisiä kohtaan muodostui vahva tunneside. Muodostunut tunneside mahdollistaa yhteisyyden syntymisen (Ihalainen ja Kettunen 2016, 13).

Yhteisyyden ulottuvuuksista Senioripysäkki-ryhmä vastasi ryhmäläisten sosiaalisen liittymisen tarpeeseen. Ryhmäläiset olivat osa yhteisöä ja omaa vertaisryhmää, jossa he saivat vaihtaa kokemuksia samankaltaisessa elämäntilanteessa olevien kanssa. Ryhmätoiminta tuki sosiaalisen liittymisen lisäksi muita yhteisyyteen liittyviä ulottuvuuksia. Ryhmästä muodostui uusia ja läheisiäkin sosiaalisia suhteita, joka voi vastata myös esimerkiksi avun saannin tarpeeseen. Avun saanti ja sen pyytäminen muuttuvissa elämäntilanteissa vaatii usein hyvin läheisen vuorovaikutussuhteen (Tiikkainen 2007, 156). Koska ryhmässä toimittiin tasapuolisina ryhmänjäseninä, myös arvostuksen ulottuvuus tuli esiin. Arvostuksen tarpeeseen voi vastata esimerkiksi vertainen tai ystävä (mts. 156).

Haastateltavat kokivat sosiaalisten suhteiden lisääntymisen erittäin merkittävänä ja toivottuna asiana. He aikovat jatkaa tapaamisia ryhmäläisten kanssa jatkossakin. Jokainen ihminen tarvitsee toisia ihmisiä ympärilleen, iästä riippumatta. Sosiaaliset suhteet lisäävät merkityksellisyyden kokemusta sekä osallisuutta. Sosiaaliset suhteet ovat luonnollisesti myös hyvä keino kohottaa mielialaa ja pitää sitä yllä. (Valvanne ja Tuohino 2016, 116–119.) Senioripysäkki-ryhmän myötä haastateltaville muodostui uusia ystävyysuhteita, joiden kanssa on mahdollista käydä esimerkiksi erilaisissa harrastuksissa yhdessä.

Senioripysäkki-ryhmätoimintaan osallistuminen tukee muun muassa Allardtin (1976, 43) tarvelähtöistä hyvinvointiteoriaa ja Niemelän (2010, 19) osallisuus- ja toimintateoreettista hyvinvointiajattelua. Molempien edellä mainittujen teorioiden mukaan, ihmisellä on luontainen tarve kuulua osaksi jotain suurempaa kokonaisuutta. Ryhmässä haastateltavat kokivat olevansa tasavertaisia ryhmänjäseniä ja he kokivat yhteenkuuluvuutta ryhmässä, joka lisäsi heidän osallisuuttaan. Voidaan siis todeta, että Senioripysäkki-ryhmä vaikutti haastateltavien osallisuuteen positiivisella tavalla. Etenkin Allardtin (1976, 43) tarvelähtöisen hyvinvointiteorian mukaan yhteisyyssuhteet (*loving*) ja itsensä toteuttaminen (*being*) toteutui ryhmässä.

Senioripysäkki-ryhmätoimintamalli koettiin tärkeänä ja merkittävänä toimintatapana ikäihmisten yksinäisyyden lievityksessä. Yksinäisyyden lieventymisen lisäksi haastateltavien osallisuus lisääntyi ja mieliala koheni. Etenkin Senioripysäkki-ryhmätoiminnalla pystytään vaikuttamaan ryhmäläisten psyykkiseen eli mielen hyvinvointiin. Arvostava kohtaaminen ryhmässä, kuulluksi tuleminen, kuunteleminen ja vertaisuuden löytäminen mahdollistavat psyykkisen hyvinvoinnin kohenemisen. (Heikkinen 2007, 139.) Kaikkia näitä asioita haastateltavat kertoivat ryhmässä kokeneen.

Ryhmätoiminnalla katsottiin olevan vaikutuksia myös kokonaisvaltaiselle hyvinvoinnille. Esimerkiksi toisen haastateltavan unenlaatu oli parantunut ryhmätoiminnan aikana. Unenlaatuun voi vaikuttaa

hyvin monenlaiset tekijät. Esimerkiksi ikävät ja surulliset ajatukset tai suuret elämänmuutokset voivat vaikuttaa merkittävästi unenlaatuun. (Valvanne ja Tuohino 2016, 71.) Senioripysäkki-ryhmässä kyseinen haastateltava on saanut kevennettyä ikäviä tunteita ja ajatuksia, jotka ovat mahdollisesti illalla ja yöllä valvottaneet. Näin Senioripysäkki-ryhmätoiminta on myös osaltaan parantanut haastateltavan unenlaatua.

Senioripysäkki-ryhmätoimintamalli nähtiin erittäin tärkeänä tekijänä ikäihmisten yksinäisyyden lievittämisessä ja kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin parantamisessa. Sekä haastateltavat että ohjaajat kokivat tällaiset ryhmät merkittävinä ja tarpeellisina. Koska tutkittava joukko oli tässä tutkimuksessa pieni, ei tutkimustuloksia voi yleistää. Kuitenkin juuri näiden ryhmäläisten kohdalla Senioripysäkki-ryhmän vaikutukset olivat yksinäisyyden lievityksessä, osallisuuden lisääntymisessä sekä mielialan kohenemisessä positiivisia. Lisäksi uusien sosiaalisten suhteiden syntyminen nähtiin merkittävänä ja positiivisena asiana. Nämä seikat vaikuttivat myös haastateltavien kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin positiivisella tavalla.

## 7 POHDINTA

Tämä opinnäytetyö tuotti toimeksiantajalle haluttua tietoa Senioripysäkki-ryhmän vaikutuksista. Tutkittavina aiheina olivat yksinäisyyden lieventyminen, osallisuuden lisääntyminen, mielialan koheneminen ja sitä kautta vaikutukset kokonaisvaltaiselle hyvinvoinnille. Toimeksiantaja sai tietoa ryhmäläisten kokemuksista ja ryhmän vaikutuksista. Toimeksiantaja voi hyödyntää tutkimustuloksia esimerkiksi Senioripysäkki-ryhmien vaikuttavuuden arvioinnissa. Toimeksiantaja voi myös levittää tietoa muille Senioripysäkki-ryhmänohjaajille tai kouluttajille.

Tässä tutkimuksessa tutkittava joukko oli pieni. Siitä syystä tutkimustuloksia ei voida yleistää, vaan haastatteluiden tulokset ovat yksilöllisiä ja henkilökohtaisia. Esimerkiksi tutkimustulosten auki kirjaamisessa tutkittavan joukon pienuus aiheutti haasteita, jotta haastateltavien anonymiteetti säilyisi. Haastatteluissa joidenkin kysymysten kohdalla haastateltavien mielipiteet erosivat toisistaan merkittävästi. Näiden kohdalla jouduttiin pohtimaan, kuinka vastaukset kirjataan eettisesti oikein. Tilanne olisi ollut aivan toinen, jos haastateltavia olisi ollut esimerkiksi kolme. Tuloksissa päädyttiin kuitenkin siihen ratkaisuun, että vastaukset eritellään. Haastateltavat ovat ryhmässä käsitelleet samaisia asioita ja tietävät toistensa kokemuksista. Kuitenkin haastateltavien anonymiteetti suurelle lukijakunnalle säilyy.

Syksyn 2017 Senioripysäkki-ryhmä oli kokonaisuudessaankin pieni. Ryhmä koostui neljästä henkilöstä eli puolet ryhmän jäsenistä lähtivät kuitenkin haastatteluun mukaan. Vaikka tutkittava joukko oli pieni, aineistoa haastatteluista syntyi hyvin. Ryhmänohjaajien haastattelulla tutkimukseen saatiin lisäsyvyyttä ja erilaista näkökulmaa. Aineiston perusteella saatiin vastaukset kaikkiin tutkimuskysymyksiin ja tutkimustulokset olivat yhteydessä teoreettisen viitekehyksen kanssa.

Ikäihmisten yksinäisyydestä ja sen yleisyydestä on tärkeää puhua, jotta yksinäisyyden tunnistaminen helpottuisi ja kaikki tukea tarvitsevat saataisiin palveluiden äärelle. Tämän tutkimuksen kautta yksinäisyyttä kokeneet ikäihmiset saivat tuoda oman äänensä kuuluviin. Yksinäisyyden kokemus on aina yksilöllinen ja ihminen on aina itse oman elämänsä paras asiantuntija. Yhteiskunnallisestikin yksinäisyyden kokemusta on tärkeää tuoda esille. Tietouden lisääminen ikäihmisten kokemasta yksinäisyydestä voi auttaa ennaltaehkäisemään yksinäisyyden syventymistä. Jokaisen olisi hyvä silloin tällöin kysyä omalta isovanhemmalta tai tutulta ikäihmiseltä, kuinka sinä voit ja mitä sinulle kuuluu. Jo sillä voi olla suuri merkitys. Vuorovaikutussuhteiden merkitys on erittäin tärkeässä roolissa ikäihmisten yksinäisyyttä tarkasteltaessa. Yksinäisyyden kokemusten näkyväksi tuominen voisi myös lisätä vapaaehtoistoiminnan merkitystä.

Senioripysäkki-ryhmänohjaajakoulutus on tarkoitettu pääasiassa sosiaali- ja terveysalan ammattilaisille. Tämän opinnäytetyön avulla voidaan todentaa Senioripysäkki-ryhmien hyödyllisyyttä ja positiivisia vaikutuksia. Sosiaali- ja terveysalan ammattilaiset työskentelevät erilaisissa elämäntilanteissa olevien ikäihmisten kanssa. Tutkimustulokset voivat saada sosiaali- ja terveysalan ammattilaisia kiinnostumaan Senioripysäkki-ryhmätoimintamallista ja hakeutumaan koulutukseen. Ryhmän jäsenten

henkilökohtaiset kokemukset voivat myös innostaa muita ikäihmisiä hakeutumaan ryhmätoimintaan. Kun useampi yksinäisyydestä kärsivä tai syrjäytymisvaarassa oleva ikäihminen saadaan mukaan tällaiseen ryhmämuotoiseen toimintaan, voi ryhmätoiminnat helpottaa muiden sosiaali- ja terveyspalveluiden kuormittavuutta.

Yksinäisyyden monimuotoisuus ja yksilöllisyys lisäsivät myös omaa ymmärrystäni yksinäisyyden laajuudesta. Senioripysäkki-ryhmien kaltainen ryhmätoiminta on erittäin tärkeää ja merkityksellistä ikäihmisten elämässä. Sosiaalialan ammattilaisten on tärkeää pyrkiä tunnistamaan yksinäisyyden ja mielialan laskun merkkejä. Tämän opinnäytetyöprosessin aikana olen tutustunut laajasti ikäihmisiä koskevaan yksinäisyyteen ja niihin hälytysmerkkeihin, joihin on syytä tarttua. Ikäihmisten yksinäisyyttä tarkasteltaessa, on tärkeää kiinnittää huomiota myös suuriin elämänmuutoksiin.

Opinnäytetyöstä käy ilmi, että kaikenlaisella ryhmätoiminnalla on positiivisia vaikutuksia ikäihmisten yksinäisyyden lievittämisessä ja mielialan kohottamisessa. Sosiaali- ja terveysalan ammattilaiset voivat mahdollisuuksien mukaan järjestää lisää ryhmämuotoista toimintaa ikäihmisille, joita esimerkiksi vapaaehtoiset voisivat ohjata. Tärkeintä olisi, että yksinäiset ikäihmiset saataisiin liikkeelle kotoa ja toisten ihmisten seuraan.

## LÄHTEET JA TUOTETUT AINEISTOT

AARNIO, Kia, AUTIO, Sari, JÄMSÄ, Johanna, PAAVILAINEN, Petri ja SUOMALAINEN, Sanna 2017. Skeema 4. Tunteet, psyykinen hyvinvointi ja mielenterveys. Helsinki: Edita.

ALLARDT, Erik 1976. Hyvinvoinnin ulottuvuuksia. Porvoo: WSOY.

BOLTON, Margaret 2012. Loneliness – the state we’re in. A report of evidence compiled for the Campaign to End Loneliness [verkkajulkaisu]. Age UK Oxfordshire. [Viitattu 2018-02-01.] Saatavissa: <https://www.campaigntoendloneliness.org/wp-content/uploads/Loneliness-The-State-Were-In.pdf>

BRAND, Sari, HOLMI, Markku ja KUIKKA, Anu 2013. Osallisuutta lisäävän ryhmätoiminnan perusteet [verkkajulkaisu]. Julkaisussa: KUIKKA, Anu (toim.) Avain osallisuuteen. Menetelmiä ikääntyneiden ryhmätoimintoihin, osa 1. Kehittyvät vanhuspalvelut julkaisuja 1/2013, 7–10. [Viitattu 2018-02-19.] Saatavissa: [http://www.valli.fi/fileadmin/user\\_upload/Etsivae\\_mieli/Avain\\_osallisuuteen\\_osa\\_1.\\_nettiversio.pdf](http://www.valli.fi/fileadmin/user_upload/Etsivae_mieli/Avain_osallisuuteen_osa_1._nettiversio.pdf)

ELÄKETURVAKESKUS 2017. Vanhuuseläkeiät eri maissa [verkkajulkaisu]. Eläketurvakeskus. [Viitattu 2017-04-28.] Saatavissa: <http://www.etk.fi/elakejarjestelmat/kansainvalinen-vertailu/elakeiat/>

FAIRHURST, Eileen 2003. New identities in ageing: perspectives on age, gender and life after work. Julkaisussa: ARBER, Sara, DAVIDSON, Kate and GINN, Jay (toim.) Gender and ageing. Changing roles and relationships. Philadelphia: Open University Press, 31–46.

HAARNI, Ilka, VILJANEN, Maria ja HANSEN, Maija 2014. Ikääntyvän mielen hyvinvointiin vaikuttaa moni seikka [verkkajulkaisu]. Julkaisussa: HAARNI, Ilka (toim.) Ikääntyvä mieli - mielen hyvinvointia vanhetessa. Suomen Mielenterveysseura, 16–35. [Viitattu 2018-03-16.] Saatavissa: [https://www.mielenterveysseura.fi/sites/default/files/materials\\_files/ikaantymieli\\_final.pdf](https://www.mielenterveysseura.fi/sites/default/files/materials_files/ikaantymieli_final.pdf)

HALONEN, Tiina ja KIRKINEN, Maarit 2018-02-05. Vertaistoiminnanohjaaja ja diakoniatyöntekijä. [Haastattelu.] Kuopio: Pohjois-Savon Muisti ry.

HEIKKINEN, Riitta-Liisa 2007. Mielen tasapaino. Julkaisussa: LYYRA, Tiina-Mari, PIKKARAINEN, Aila ja TIIKKAINEN, Pirjo (toim.) Vanheneminen ja terveys. Helsinki: Edita, 129–144.

HELSINKIMISSIO 2017a. Puhuminen auttaa [verkkajulkaisu]. HelsinkiMissio. [Viitattu 2017-03-29.] Saatavissa: <http://www.helsinkimissio.fi/senioripysakki/puhuminen-auttaa>

HELSINKIMISSIO 2017b. Ohjaajakoulutus [verkkajulkaisu]. HelsinkiMissio. [Viitattu 2017-11-15.] Saatavissa: <https://www.helsinkimissio.fi/senioripysakki/kouluttaudu-ryhm%C3%A4nohjaajaksi>

HELSINKIMISSIO 2017c. Apua seniorien yksinäisyyteen [verkkajulkaisu]. HelsinkiMissio. [Viitattu 2017-04-28.] Saatavissa: <http://www.helsinkimissio.fi/senioripysakki/kouluttaudu-ryhmanohjaajaksi/taustatietoa>

HIRSJÄRVI, Sirkka, REMES, Pirkko ja SAJAVAARA, Paula 2007. Tutki ja kirjoita. 13. osin uudistettu painos. Helsinki: Tammi.

HIRSJÄRVI, Sirkka, REMES, Pirkko ja SAJAVAARA, Paula 2009. Tutki ja kirjoita. 15. uudistettu painos. Helsinki: Tammi.

IHALAINEN, Jarmo ja KETTUNEN, Terttu 2016. Turvaverkko vai trampoliini. Sosiaaliturvan mahdollisuudet. 10. uudistettu painos. Helsinki: Sanoma Pro Oy.

JANSSON, Anu 2012a. Katsaus yksinäisille ikäihmisille suunnatun psykososiaalisen ryhmätoiminnan kenttään. Julkaisussa: JANSSON, Anu (toim.) Psykososiaalinen ryhmätoiminta ikäihmisten yksinäisyyden lievittäjänä. Helsinki: Vanhustyön keskusliitto, 10–19.

JANSSON, Anu 2012b. Ystäväpiiri-ryhmämalli. Julkaisussa: JANSSON, Anu (toim.) Psykososiaalinen ryhmätoiminta ikäihmisten yksinäisyyden lievittäjänä. Helsinki: Vanhustyön keskusliitto, 37–49.

JANSSON, Anu 2012c. Ystväpiiri-toiminnan vaikuttavuus. Julkaisussa: JANSSON, Anu (toim.) Psykososiaalinen ryhmätoiminta ikäihmisten yksinäisyyden lievittäjänä. Helsinki: Vanhustyön keskusliitto, 106–120.

KAJAANIN AMMATTIKORKEAKOULU s. a. Tutkimuksen - Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoite [verkkojulkaisu]. Kajaanin ammattikorkeakoulu. [Viitattu 2017-04-02.] Saatavissa: <http://www.kamk.fi/opari/Opinnaytetyopakki/Teoreettinen-materiaali/Tukimateriaali/Tavoite-ja-tarkoitus>

KALLINEN, Kati, PIRSKANEN, Henna ja RAUTIO, Susanna 2015. Sensitiivinen tutkimuksessa. Tal- linna: United Press Global.

KANANEN, Jorma 2010. Opinnäytetyön kirjoittamisen käytännön opas. Jyväskylä: Jyväskylän am- mattikorkeakoulu.

KANANEN, Jorma 2014. Laadullinen tutkimus opinnäytetyönä. Miten kirjoitan kvalitatiivisen tutki- muksen vaihe vaiheelta. Jyväskylä: Jyväskylän ammattikorkeakoulu.

KEHITYSVAMMALIITTO 2014. Ikääntymisen määrittely [verkkojulkaisu]. Vernerinet.net. [Viitattu 2017- 04-04.] Saatavissa: <http://verneri.net/yleis/ikaantymisen-maarittely>

KESKI-PANULA, Marita 2011. Senioripysäkki. Tukea yksinäisyyteen ja masentuneisuuteen. Tampe- reen ammattikorkeakoulu. Hoitotyön koulutusohjelma. Opinnäytetyö. [Viitattu 2018-03-16.] Saata- vissa: [https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/38844/Keski-Panula\\_Marita.pdf?se- quence=1&isAllowed=y](https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/38844/Keski-Panula_Marita.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

KIVELÄ, Sirkka-Liisa 2009. Depressiosta tasapainoon. Hyvä elämä iäkkäänä. Helsinki: Kirjapaja.

KYNGÄS, Helvi ja VANHANEN, Liisa 1999. Sisällön analyysi. Hoitotiede 1/99, 3–12.

LAKI IKÄÄNTYNEEN VÄESTÖN TOIMINTAKYVYN TUKEMISESTA SEKÄ IÄKKÄIDEN SOSIAALI- JA TERVEYSPALVELUISTA. L 28.12.2012/980. Finlex. Lainsäädäntö. [Viitattu 2017-04-26.] Saatavissa: <http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2012/20120980#L3P13>

LEHTINEN, Kirsti 2015. Kuka on vanhus? [blogi]. Opetusalan seniorijärjestö OSJ ry. [Viitattu 2018- 04-05.] Saatavissa: <http://www.osj.fi/fi/Blogi/?id=17>

MARJOVUO, Ari 2005a. Senioripysäkin historia. Julkaisussa: MARJOVUO, Ari, PITKÄLÄ, Kaisu ja ROUTASALO, Pirkko (toim.) Ikääntyneiden yksinäisyys. Senioripysäkin ryhmäterapia psykososiaali- sena kuntoutuksena. Tutkimusraportti 8. Helsinki: Vanhustyön keskusliitto, 9–13.

MARJOVUO, Ari 2005b. Ryhmäanalyysi teoreettisena viitekehystenä. Julkaisussa MARJOVUO, Ari, PITKÄLÄ, Kaisu ja ROUTASALO, Pirkko (toim.) Ikääntyneiden yksinäisyys. Senioripysäkin ryhmätera- pia psykososiaalisena kuntoutuksena. Tutkimusraportti 8. Helsinki: Vanhustyön keskusliitto, 14–23.

MIELENTERVEYSTALO.FI s. a. Yksinäisyys ja mielen hyvinvointi [verkkojulkaisu]. Mielenterveys- talo.fi. [Viitattu 2018-01-15.] Saatavissa: [https://www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/itsehoito-ja-op- paat/oppaat/tietoa\\_ikaihmissen\\_mielenterveydesta/mielen\\_hyvinvointi/Pages/%C3%BDksi- naisuus\\_ja\\_mielen\\_hyvinvointi.aspx](https://www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/itsehoito-ja-op- paat/oppaat/tietoa_ikaihmissen_mielenterveydesta/mielen_hyvinvointi/Pages/%C3%BDksi- naisuus_ja_mielen_hyvinvointi.aspx)

NIEMELÄ, Pauli 2010. Hyvinvointipolitiikan teoria. Julkaisussa: NIEMELÄ, Pauli (toim.) Hyvinvointipo- litiikka. Helsinki: WSOY, 16–37.

NÄSLINDH-YLISPANGAR, Anita 2012. Vanhuksen terveyden, hyvinvoinnin ja hyvän elämän edistämi- nen. Helsinki: Edita Publishing Oy.

PENTTINEN, Outi 2011. Senioripysäkki-toiminta diakoniatyöntekijöiden työvälteenä. Diakonia-am- mattikorkeakoulu. Hoitotyön koulutusohjelma. Opinnäytetyö. [Viitattu 2018-03-15.] Saatavissa: [https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/35095/Penttinen\\_Outi.pdf?sequence=1&isAllo- wed=y](https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/35095/Penttinen_Outi.pdf?sequence=1&isAllo- wed=y)

POHJOIS-SAVON MUISTI RY 2013. Pohjois-Savon Muisti ry [verkkojulkaisu]. Pohjois-Savon Muisti ry. [Viitattu 2017-11-15.] Saatavissa: <http://www.psmuisti.fi/pohjois-savon-muisri-ry>

- PYNNÖNEN, Katja 2017. Social Engagement, Mood, and Mortality in Old Age. University of Jyväskylä. Studies in sport, physical education and health 259. Doctoral thesis. [Viitattu 2017-11-16.] Saatavissa: <https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/54965/978-951-39-7129-8.pdf?sequence=3>
- RISTOLAINEN, Hanna 2016. Gerontologisen sosiaalityön prosessi ikäihmisten yksinäisyyden tunnistamisessa ja lievittämisessä. Itä-Suomen yliopisto. Yhteiskuntatieteiden laitos. Pro gradu -tutkielma. [Viitattu 2018-02-19.] Saatavissa: [http://epublications.uef.fi/pub/urn\\_nbn\\_fi\\_uef-20160235/urn\\_nbn\\_fi\\_uef-20160235.pdf](http://epublications.uef.fi/pub/urn_nbn_fi_uef-20160235/urn_nbn_fi_uef-20160235.pdf)
- ROUTASALO, Pirkko ja PITKÄLÄ, Kaisu 2005. Ikääntyvän henkilön yksinäisyys - haaste hoitotyölle. Julkaisussa: NOPPARI, Eija ja KOISTINEN, Paula (toim.) Laatus vanhustyöhön. Helsinki: Tammi, 19–35.
- ROUVINEN-WILENIUS, Päivi 2014. Kohti osallisuutta. Mikä estää, mikä mahdollistaa. Julkaisussa: JÄMSÉN, Arja ja PYYKKÖNEN, Anne (toim.) Osallisuuden jäljillä. Pohjois-Karjalan Sosiaaliturvayhdistys ry, 51–68.
- SAARI, Juho 2010. Yksinäisten yhteiskunta. Helsinki: WSOYpro.
- SAVIKKO, Niina 2008. Loneliness of older people and elements of an intervention for its alleviation. University of Turku. Nursing Science, Faculty of Medicine. Annales Universitatis Turkuensis D 808. Doctoral thesis. [Viitattu 2018-02-14.] Saatavissa: <https://www.doria.fi/bitstream/handle/10024/38910/D808.pdf>
- SILTANIEMI, Aki, PERÄLAHTI, Anne, ERONEN, Anne, LONDÉN, Pia ja PELTOSALMI, Juha 2008. Hyvinvointi ja osallisuus Itä-Suomessa. Kansalaisykselyn tuloksia. Helsinki: Sosiaali- ja terveysturvan keskusliitto ry.
- SOSIAALIHUOLTOLAKI. L 1301/2014. Finlex. Lainsäädäntö. [Viitattu 2017-04-26.] Saatavissa: <http://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2014/20141301>
- TALENTIA 2017. Arki, arvot ja etiikka. Sosiaalialan ammattihenkilön eettiset ohjeet [verkkojulkaisu]. Talentia ry. [Viitattu 2018-03-12.] Saatavissa: [http://talentia.e-julkaisu.com/2017/eettiset-ohjeet/docs/Talentia\\_Etiikkaopas\\_2017.pdf](http://talentia.e-julkaisu.com/2017/eettiset-ohjeet/docs/Talentia_Etiikkaopas_2017.pdf)
- TERVO, Johanna 2017. Yksin ja yhdessä - kotona asuvien vanhusten kokemuksia yksinäisyydestä ja sosiaalisista suhteista. Tampereen yliopisto. Yhteiskunta- ja kulttuuritieteiden yksikkö. Pro gradu -tutkielma. [Viitattu 2018-02-19.] Saatavissa: <https://tampub.uta.fi/bitstream/handle/10024/102057/GRADU-1506522768.pdf?sequence=1>
- THL 2016. Osallisuus [verkkojulkaisu]. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. [Viitattu 2017-04-04.] Saatavissa: <https://www.thl.fi/fi/web/hyvinvointi-ja-terveys/eriarvoisuus/hyvinvointi/osallisuus>
- TIKKAINEN, Pirjo 2006. Vanhuusiän yksinäisyys. Seuruututkimus emotionaalista ja sosiaalista yksinäisyyttä määrittävistä tekijöistä. Jyväskylä: Jyväskylän yliopiston liikunta- ja terveystieteiden tiedekunta. Tutkimuksia 114. Väitöskirja.
- TIKKAINEN, Pirjo 2007. Yksinäisyys ja yhteisyys. Julkaisussa: LYYRA, Tiina-Mari, PIKKARAINEN, Aila ja TIKKAINEN, Pirjo (toim.) Vanheneminen ja terveys. Helsinki: Edita, 145–168.
- TUMMAVUORI, Irene 2005. Miten yksinäisyyttä käsitellään ryhmäterapiassa? Julkaisussa: MARJOVUO, Ari, PITKÄLÄ, Kaisu ja ROUTASALO, Pirkko (toim.) Ikääntyneiden yksinäisyys. Senioripysäkin ryhmäterapia psykososiaalisena kuntoutuksena. Tutkimusraportti 8. Helsinki: Vanhustyön keskusliitto, 65–69.
- TUOMI, Jouni ja SARAJÄRVI, Anneli 2009. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. 11. uudistettu painos. Helsinki: Tammi.
- VALVANNE, Jaakko ja TUOHINO, Lotta 2016. 60+ iloa elämään! Helsinki: Kustantamo S&S.
- VASARA, Henna 2011. Ikääntyneiden yksinäisyys. Pieksämäen kaupungin kotihoidon asiakkaiden kokemuksia yksinäisyydestä ja sen vaikutuksista toimintakykyyn ja kotona pärjäämiseen. Diakonia-

ammattikorkeakoulu. Sosiaalialan koulutusohjelma. Opinnäytetyö. [Viitattu 2018-01-15.] Saatavissa:  
[https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/35574/Vasara\\_Henna.pdf?sequence=1](https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/35574/Vasara_Henna.pdf?sequence=1)



## LIITE 1: SAATEKIRJE

Hei!

Olen kolmannen vuoden sosionomiopiskelija Savonia-ammattikorkeakoulusta ja kutsun Teidät osallistumaan haastatteluun, joka on osa opinnäytetyötäni.

Opinnäytetyöni aiheena on ikäihmisten kokema yksinäisyys. Opinnäytetyön tavoitteena on tuottaa tietoa Senioripysäkki-ryhmäläisten kokemasta yksinäisyydestä ja osallisuuden kokemuksista. Opinnäytetyön tarkoituksena on selvittää, kuinka te ryhmäläiset koette yksinäisyyden ja osallisuuden ennen Senioripysäkki-ryhmää ja sen jälkeen sekä millaisia kokemuksia ryhmä teille antoi.

Haastatteluja tulee olemaan kaksi, joista ensimmäinen on yksilöhaastattelu ja toinen ryhmämuotoinen muiden haastatteluun osallistuneiden kanssa. Haastattelut tulevat olemaan keskustelun omaisia. Haastattelusta voi mahdollisesti tulla jotain suoria katkelmia opinnäytetyöhön, mutta henkilö- ja tunnistettavuustiedot eivät tule missään kohtaa esille. Haastattelut nauhoitetaan luvallanne ja äänitteet hävitetään välittömästi niiden puhtaaksi kirjoituksen jälkeen. Haastatteluiden aineistoa hyödynnetään vain opinnäytetyössäni. Haastattelijaa sitoo salassapito- ja vaitiolovelvollisuus.

Haastatteluun osallistuminen on vapaaehtoista!

Haastattelupaikka sovitaan haastatteluun suostuneiden kesken henkilökohtaisesti. Toivon, että ilmoittaisitte halukkuudestanne osallistua haastatteluun tämän lomakkeen alareunassa ja palauttaisitte lomakkeen minulle tai ryhmänohjaajille mahdollisimman pian.

Yhteistyöterveisin

Sosionomiopiskelija

Tiia Toivanen

---

### Suostumus haastatteluun

Haluan osallistua opinnäytetyön haastatteluun, joka liittyy Senioripysäkki-ryhmäläisten kokemaan yksinäisyyteen ja osallisuuden tunteisiin.

Aika ja paikka \_\_\_\_\_

Allekirjoitus \_\_\_\_\_

Nimenselvennys \_\_\_\_\_

Haastattelun saa nauhoittaa

Kyllä

Ei

## LIITE 2: TEEMAHAASTATTELURUNKO RYHMÄN ALKAESSA

## Taustatiedot

- Sukupuoli
- Ikä
- Asumismuoto

## Yksinäisyys

- Sosiaaliset suhteet
- Yksinäisyyden kokemus
- Ilmenemismuodot

## Osallisuus

- Osallisuuden kokemus
- Osallisuus muissa ryhmissä/yhteisöissä

## Ryhmätoiminta

- Ryhmään hakeutuminen (syy/mitä kautta)
- Odotukset

## LIITE 3: TEEMAHAASTATTELURUNKO RYHMÄN PÄÄTTYTTYÄ

## Yksinäisyys

- Yksinäisyyden lieventyminen
- Ryhmän vaikutukset

## Osallisuus

- Osallisuuden lisääntyminen
- Ilmenemismuodot

## Mieliala

- Kokemus omasta mielialasta tällä hetkellä
- Onko mieliala muuttunut Senioripysäkki-ryhmän aikana

## Ryhmätoiminta

- Täytyikö odotukset / jäikö jotain uupumaan
- Ryhmätoiminnan vaikutukset arkeen
- Toiveita vastaavasta toiminnasta
- Sosiaalisten suhteiden lisääntyminen

## LIITE 4: TEEMAHAASTATTELURUNKO RYHMÄNOHJAAJILLE

### Ryhmä

- Kuinka ryhmä muotoutui
- Millä perusteilla juuri nämä henkilöt ovat ryhmässä
- Muutos ryhmäläisissä ohjaajien silmin (yksinäisyys/mieliala)
- Kokemuksia tämän vuoden Senioripysäkki-ryhmästä

### Ryhmänohjaaminen

- Työtausta
- Mitä kautta ja miksi Senioripysäkin ohjaajaksi
- Mitä ryhmä antaa teille

**LIITE 5: TUTKIMUSLUPAHAKEMUS, ELOKUU 2017**

Tutkija: Tiia Toivanen

Tutkimuksen nimi: Senioripysäkki-ryhmän asiakkaiden kokemuksia yksinäisyydestä

Pohjois-Savon Muisti ry:n hallitus

**Tutkimuslupahakemus**

Pyydän lupaa toteuttaa Savonia ammattikorkeakoulun tutkimuksellisen opinnäytetyöni Senioripysäkki-ryhmässä, joka toteutetaan yhteistyössä Pohjois-Savon Muisti ry:n sekä Kuopion seurakunnan kanssa. Tutkimus ajoittuu syksylle 2017-keväälle 2018. Opinnäytetyön tavoitteena on tuottaa tietoa Senioripysäkki-ryhmäläisten kokemasta yksinäisyydestä ja osallisuuden kokemuksista. Opinnäytetyön tarkoituksena on selvittää, kuinka ryhmäläiset kokevat yksinäisyyden ja osallisuuden ennen Senioripysäkki-ryhmää ja sen jälkeen sekä millaisia kokemuksia ryhmä heille antoi. Tutkimus kohdistuu Senioripysäkki-ryhmän asiakkaisiin, joita haastattelen tutkimusta varten.

Haastattelutilanteita tulee olemaan kaksi – ryhmän alussa ja sen päätyttyä. Alkuhaastattelut tulevat olemaan yksilöhaastatteluja ja ryhmän päätyttyä, haastattelu/palautte suoritetaan ryhmämuotoisena. Aikataulut ja missä haastattelut suoritetaan, sovitaan asiakkaiden kanssa henkilökohtaisesti. Haastattelut nauhoitetaan ja litteroidaan. Haastatteluun osallistujien henkilöllisyys ei tule tutkimuksessa esille. Työssä tulen noudattamaan laadullisen tutkimuksen eettisiä ohjeita ja asiakkailla on myös oikeus kieltäytyä haastattelusta. Opinnäytetyöni arvioitu valmistumisaika on kevään 2018 aikana.

Opinnäytetyöni ohjaavina opettajina toimivat lehtori Kristiina Kukkonen sekä yliopettaja ja opinnäytetyökoordinaattori Anne Waldén.

Yhteistyöterveisin

Tiia Toivanen

Sosionomiopiskelija

[Tiia.Toivanen@edu.savonia.fi](mailto:Tiia.Toivanen@edu.savonia.fi)

## LIITE 6: AINEISTON PÄÄLUOKKIEN MUODOSTAMINEN

Yläluokat	Päälukot
Sosiaalisten suhteet Ryhmätoiminnan vaikutukset elämään Vaikutukset psyykkiseen hyvinvointiin Voimavarat	<b>Sosiaalisten suhteiden merkitys yksinäisyyden kokemuksessa</b>
Osallisuuden ja sosiaalisten suhteiden lisääntyminen Positiiviset vaikutukset hyvinvoinnille	<b>Kohentunut elämänlaatu</b>
Positiivinen ryhmäkokemus Lisääntyneet sosiaaliset suhteet Hyvä yhteishenki	<b>Antoisa ryhmäkokemus</b>
Ohjaaminen palkitsevaa Ryhmytyminen tapahtui vähitellen Tavoitteet täyttyivät positiivisella tavalla Ryhmien/sosiaalisten suhteiden merkitys yksinäisyyden kokemuksessa	<b>Voimaantuminen</b>