

IKÄIHMISTEN KOKEMUKSIA HOPEAKIRSTU-HANKETOI-
MINNAN VAIKUTUKSESTA YKSINÄISYYDEN
LIEVITTYMISEEN

Pudas-Peurlasaari Tiina
Sipola Virpi
Opinnäytetyö
Hyvinvointipalveluiden osaamisala
Vanhustyön koulutusohjelma
Geronomi

2019

Hyvinvointipalveluiden osaamisala
Vanhustyönkoulutus ohjelma
Geronomi (AMK)

Tekijä	Tiina Pudas-Peurlasaari ja Virpi Sipola 2019
Ohjaaja	Anne Puro
Toimeksiantaja	Karungin Palvelukoti r.y.
Työn nimi	Ikäihmisten kokemuksia Hopeakirstu-hanketoiminnan vaikutuksesta yksinäisyyden lievittymiseen
Sivu- ja liitesivumäärä	45 + 7

Ikäihmisten kokema yksinäisyys on nyky-yhteiskunnan vaikea ongelma ratkaistavaksi. Useiden tutkimusten mukaan iäkkäiden ihmisten yksinäisyys on gerontologinen haaste. Yksinäisyyttä pidetään yhtenä iäkkäiden ihmisten lääketieteellisen hoidon suurista riskitekijöistä. Yksinäisyys voi liittyä henkilön ominaisuuksiin ja omiin tunteisiin, yhteiskunnallisiin muutoksiin ja tasapainoon sosiaalisten suhteiden verkostossa, yleensäkin kontekstiin.

Opinnäytetyön toimeksiantaja Karungin Palvelutalo r.y. antoi tehtäväksi selvittää, kuinka Hopeakirstu-hankkeen toiminta on vaikuttanut Tornion alueen ikäihmisten yksinäisyyden kokemiseen.

Tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää, miten Hopeakirstu-hankkeen toimintoihin osallistuneet ikäihmiset kuvaavat toimintojen vaikuttaneen yksinäisyyden kokemiseen ja minkälaiset toiminnot he ovat kokeneet parhaimmiksi keinoiksi yksinäisyyden lievittämiseen sekä saada ikäihmisten omat kokemukset selville ja löytää mahdolliset yksinäisyyteen johtaneet syyt. Tutkimuksen tavoitteena oli, että saatuja tutkimustuloksia voidaan hyödyntää mahdollisesti jatkossa Hopeakirstu-hankkeessa kehitetyissä toiminnoissa.

Laadulliseen tutkimusotteeseen päädyttiin, koska tutkimuksen kohteena oleva yksinäisyyden tunne on yksilöllistä ja vaikeasti mitattava kokemus. Haastattelu toteutettiin narratiivisena eli kerronnallisena yksilöhaastatteluna. Induktiivinen sisällön analyysi, eli yksittäisten havaintojen perusteella tehtävä päättely, soveltui tutkimukseen parhaiten.

Tutkimuksen tuloksena on voitu päätellä, että Hopeakirstu -hankkeen tarjoamilla toiminnoilla on voitu lieventää yksinäisyyttä ja sen toimintaa pidetään tärkeänä. Kukaan haastateltavista ei voinut mainita yhtä ainoaa selkeää yksinäisyyttä lieventävää toimintaa, vaan he pitivät Hopeakirstun toimintaa kokonaisuutena hyvänä yksinäisyyden lieventäjänä.

Avainsanat

Hopeakirstu-hanke, yksinäisyys, ikäihmiset, vaikuttava harrastustoiminta

Social Services, Health and Sports
Degree Programme in Human Age-
ing and Social Service.
Bachelor of Human Ageing and El-
derly Service

Author	Tiina Pudas-Peurasaari ja Virpi Sipola Year 2019
Supervisor	Anne Puro
Commissioned by	Karungin Palvelukoti r.y.
Subject of thesis	Impact of the Hopeakirstu Project on The Feeling of Loneliness experienced by Elderly People
Number of pages	45 + 7

Loneliness experienced by the elderly is a difficult problem for today's society. According to several studies, loneliness of the elderly is a gerontological challenge. Loneliness is considered one of the major risk factors for medical care for the elderly. Loneliness can be related to a person's qualities and feelings, social changes, and balance in social relationships, generally in context.

The commissioner of this thesis is Karungin Palvelukoti r.y. The purpose of this study was to find out how the activities in the Hopeakirstu project influenced the feeling of loneliness of elderly people in Tornio. The purpose of this research was to find out how the older people who participated in the activities of the Hopeakirstu project describe the experience of loneliness and the types of activities they have experienced as the most effective means of loneliness alleviation and also to discover possible causes of their loneliness. The aim of the study was that the results obtained could be exploited in future in the activities developed in the Hopeakirstu project.

A qualitative research approach was chosen, because the sense of loneliness that is being investigated is an individual and difficult to measure experience. The interviews were conducted as narrative individual interventions. All texts were transcribed and similarities were looked for as the themes. The reasoning that was made on the basis of individual observations was best applied to our research.

As a result of this research, it has been possible to conclude that the activities offered by the Hopeakirstu project have helped to alleviate loneliness and its activities were considered important. No one in the interview could mention a single activity that relieves loneliness, but the activities as a whole were considered a good thing to relieve loneliness.

Key words Hopeakirstu project, elderly people, loneliness, effective activities

SISÄLLYS

1	JOHDANTO	5
2	OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS, TAVOITE JA TUTKIMUSKYSYMYKSET ..	6
3	IKÄIHMISTEN YKSINÄISYYS	7
3.1	Yksinäisyys	7
3.2	Yksinäisyyden syyt	11
3.3	Yksinäisyyden seuraukset	13
3.4	Yksinäisyyden lievittäminen	14
3.4.1	Julkisen sektorin toiminta yksinäisyyden lievittämiseksi	18
3.4.2	Seurakunnan toiminta yksinäisyyden lievittämiseksi	20
3.4.3	Kolmannen sektorin toiminta yksinäisyyden lievittämiseksi	21
4	HOPEAKIRSTU-HANKE	22
4.1	Hopeakirstu-hankkeen tausta	22
5	TUTKIMUKSEN TOTEUTUS.....	24
5.1	Tutkimusmenetelmä ja aineiston keruu.....	24
5.2	Analyysimenetelmä.....	25
6	TUTKIMUSTULOKSET	28
6.1	Hopeakirstu-hankkeen toimintojen vaikutus yksinäisyyden kokemiseen 28.....	
6.2	Ikäihmisten kokemukset Hopeakirstu-hankkeen toimintojen vaikutuksesta yksinäisyyteen	29
6.3	Ikäihmisten kuvaukset yksinäisyyteen vaikuttavista tekijöistä.....	30
7	JOHTOPÄÄTÖKSET	36
8	TUTKIMUKSEN EETTISYYS JA LUOTETTAVUUS.....	38
9	POHDINTA	40
	LÄHTEET	43
	LIITTEET	46

1 JOHDANTO

Yksinäisyys on haastava nyky-yhteiskunnan ongelma ratkaistavaksi ikärakenteen muutoksessa. Tutkimuksissa on todettu, että yksinäisyydestä kärsiviä ikäihmisiä on vaihtelevasti 5-10 prosenttiin ja vain harvoin yksinäisyyttä kokevia 20-40 prosenttiin. Yksinäisyyteen vaikuttaa monet tekijät, esimerkiksi luonteenpiirteet ja ikävaiheissa tyypilliset tekijät, kuten ystäväpiirin väheneminen ikääntyessä. Geronomiopiskelijoina meitä kiinnostaa ikäihmisten yksinäisyys, sen syyt ja seuraukset sekä sitä mahdollisesti lievittävät tekijät.

Tutkimuksen tarkoituksena on ollut selvittää Hopeakirstu-hankkeen toimintojen vaikutuksia ikäihmisten kokemaan yksinäisyyteen. Tutkimus on toteutettu kvalitatiivisena eli laadullisena tutkimuksena. Haastateltavat ovat osallistuneet Hopeakirstun toimintoihin. Tutkimuksen toimeksiantaja on Karungin Palvelukoti r.y, Hopeakirstu-hankkeen yhteyshenkilönä toimii toiminnanjohtaja, projektipäällikkö Outi Keinänen. Toimeksiantajan antamana tehtävänä olemme ottaneet selvää, kuinka Hopeakirstu-hankkeen hyvinvointia, osallisuutta- ja yhteisöllisyyttä edistävä toiminta on vaikuttanut yksinäisyyden vähenemiseen. Tavoitteena oli, että tutkimuksen tuloksia voidaan mahdollisesti hyödyntää jatkossa Hopeakirstu-hankkeessa kehitetyissä toiminnoissa. Hopeakirstu-hankkeen toimintoja ovat Tornion Seniorikahvilat, SenioriSantra palveluneuvonta- ja ohjaus sekä vapaaehtoistoiminnan eri muodot, joita ovat Kylärinki ja Osaajakirstu. Vapaaehtoistoimintaan sisältyy monipuolisesti yksinäisyyttä lieventäviä menetelmiä, vaikuttavina seikkoina niissä on käytetty mm liikuntaa, taidetta, osallisuutta sekä koulutuksellisuutta. Toimintoja toteutetaan Tornion kaupungin sekä Tornion kylien alueella.

2 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS, TAVOITE JA TUTKIMUSKYSYMYKSET

Tutkimuksella on aina tarkoitus ja tehtävä. Tutkimuksen tarkoitusta kuvataan neljän piirteen avulla, joita ovat kartoittava, selittävä, kuvaileva ja ennustava. Tutkimukseen voi sisältyä useampi tarkoitus ja se voi muuttua tutkimuksen edetessä. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara, 2009, 137-138.)

Tämän tutkimuksen tarkoituksena on ollut selvittää, miten Hopeakirstu-hankkeen toimintoihin osallistuneet ikäihmiset kuvaavat toimintojen vaikuttaneen yksinäisyyden kokemiseen ja minkälaiset toiminnot he ovat kokeneet parhaimmiksi keinoiksi yksinäisyyden lievittämiseen. Tutkimuksen tavoitteena on ollut, että saadut tutkimustulokset voidaan hyödyntää mahdollisesti jatkossa Hopeakirstu-hankkeen kehitetyissä toiminnoissa.

Tutkimuskysymykset:

Millaisia vaikutuksia Hopeakirstu-hankkeen toiminnoilla on ollut ikäihmisten yksinäisyyden kokemiseen?

Mitkä ovat olleet ikäihmisten mielestä yksinäisyyden kokemiseen eniten vaikuttavia Hopeakirstu-hankkeen toimintoja?

Minkälaiden tekijöiden ikäihmiset kuvaavat vaikuttavan yksinäisyyden kokemiseen?

3 IKÄIHMISTEN YKSINÄISYYS

3.1 Yksinäisyys

Ymmärtääkseen mitä yksinäisyys on, tulee ensin ymmärtää miltä läheinen, tärkeä ihmissuhde tuntuu tai mitä on olla yhteisön jäsen. Toisaalta on verrattava olotilaa entiseen jo koettuun elämään tai oletettavaan tulevaan elämään, suhteessa muihin ihmisiin. (Jylhä & Saarenheimo 2010, 317.) Parkkisen mukaan yksinäisyyden kokemus muodostuu epäsuhdasta sosiaalisten suhteiden olemassaolosta suhteessa odotuksiin (Parkkinen 2015, 5, 14).

Ikäihminen voi kokea yksinäisyyden koko hänen inhimillistä maailmaansa uhkaavana tekijänä, joka mahdollisesti estää minkäänlaisen läheisyyden, yhteyden kokemisen. Yksinäisyyden tunnustaminen voi tuntua sitä kokevasta häpeälliseltä ja voi johtaa psyykkiseen tyhjyyteen, jolloin kosketus omiin tunteisiin ja muistoihin katoaa. Elämä voi tuntua pelottavalta ja arvaamattomalta. Myös minuuden tunne voi kadota. (Tummavuori 2012, 206.)

Yksinäisyyden vaikutuksista ikäihmisten elämään on tehty useita tutkimuksia ja tietoa löytyy aiheesta paljon. Osittain on myös hieman ristiriitaista tietoa siitä paljonko ikäihmiset todella kärsivät yksinäisyydestä. Ilmeisenä ongelmana on yksinäisyyden kokemuksellisuus, yksilöllisyys sekä tilanne sidonnaisuus (Pynnönen 2017, 33-34). Yksinäisyyttä koskevien julkaisujen määrä on kasvanut vuosikymmenten aikana. Tutkimuksissa ei kuitenkaan ole kiinnitetty paljoakaan huomiota siihen, miten ihmiset itse yksinäisyytensä määrittelevät ja mitä se heidän elämäänsä merkitsee. (Tiilikainen 2016, 15.)

Useiden aikaisempien tutkimusten mukaan läkkäiden ihmisten yksinäisyys on gerontologinen haaste. Yksinäisyyttä pidetään yhtenä iäkkäiden ihmisten lääketieteellisen hoidon suurista riskitekijöistä. Yksinäisyys liittyy henkilön ominaisuuksiin ja omiin tunteisiin, yhteiskunnallisiin muutoksiin ja tasapainoon sosiaalisten suhteiden verkostossa, yleensäkin kontekstiin. Yksinäisyys tulee erottaa omava-

lintoisesta yksin olemisesta. Ikä sinällään ei ole yksinäisyyden syy, mutta iän tuomat haasteet toimintakyvyssä ja elämäntilanteissa ovat yhteydessä yksinäisyyden kokemuksiin. Taustalla voi olla myös toteutumattomat odotukset ihmissuhteissa. (Jansson & Lahtela 2017, 242, 254; Tiilikainen 2016, 15; Uotila 2011, 8.)

Uotilan (2011) ikäihmisten haastattelututkimuksessa yksinäisyys sai monia merkityksiä. Sitä tutkittiin eri tavoin eri konteksteissa. Haastateltavien puheessa yksinäisyyteen liitettiin monia negatiivisia asioita. Ikäihmiset kuvasivat yksinäisyyttä esimerkiksi tapahtumaköyhyytenä ja ulkopuolisuuden kokemuksena. Yksinäisyyden koettiin lisäävän myös ahdistusta, masennusta, turvattomuuden tunnetta ja aikaisempien ihmissuhteiden tai saavuttamattomien haaveiden kaipausta. (Uotila 2011, 9.)

Tiikkainen (2006) toteaa väitöskirjassaan, että yksinäisyys on monimutkainen ilmiö, jota on tutkittu eri tieteenalojen näkökulmista. Lähestymistavat ovat hänen mukaansa yhdistettävissä neljään keskeiseen teoriaan, joita ovat psykodynaaminen tapa, joka pohjautuu varhaisiin kiintymyssuhteisiin, jotka vaikuttavat persoonallisuuteen sekä sopeutumiskykyyn. Eksistentiaalinen teoria puolestaan lähtee kristillisestä näkemyksestä, korostaen ihmisen olemista lopulta yksin. Kognitiivinen disparenssteoria nostaa keskeiseksi asiaksi ihmisen oman suhtautumisen yksinäisyyteensä ja luotuihin suhteisiin ja niiden määrään suhteessa toiveisiin. Interaktionistinen eli vuorovaikutusteoria erottaa yksinäisyydestä kaksi puolta, joita ovat emotionaalinen sekä sosiaalinen yksinäisyys, silloin kun vuorovaikutussuhteet eivät riitä kattamaan sosiaalisia tarpeita. (Tiikkainen 2006, 11.) Parkkisen (2015) mukaan eksistentiaalinen näkökulma voi käsitellä yksinäisyyttä myös positiivisena ilmiönä silloin, kun ymmärretään kuoleman ja syntymän oleellisuus elämässä (Parkkinen 2015, 7-8).

Tiikkaisen mukaan toiset tutkijat korostavat luonteenpiirteitä (trait loneliness) ja toiset puolestaan erilaisia tilannetekijöitä (state loneliness). Yksin oleminen ja yksinäisyys ovat eriasioita, ja sen kuvaamiseksi on esimerkiksi englannin kielessä eri sanat kuvaamassa asiaa. Loneliness on negatiivista yksinäisyyttä ja solitude

puolestaan positiivista yksinäisyyttä kuvaava sana. Suomenkielessä tällaista tarkemmin yksinäisyyttä kuvaavaa erittelyä ei käytetä. (Tiikkainen 2006, 11,13.)

Kokemuksellinen yksinäisyys jaetaan useampien tutkijoiden mukaan, emotionaaliseen (emotional loneliness) ja sosiaaliseen yksinäisyyteen (social loneliness). Emotionaalista yksinäisyyttä koetaan läheisen, luotettavan henkilön puuttuessa ja sosiaalista yksinäisyyttä silloin, kun koetaan olevan ulkopuolinen sosiaalisessa yhteisössä, ilman ystäviä. (Davidson & Rossal 2015,1-2; Parkkinen 2015, 5; Jylhä & Saarenheimo 2010, 318; Pitkälä, Routasalo, Kautiainen, Savikko & Tilvis 2005, 48.)

Pitkäaikaisen yksinäisyyden on todettu rakentuneen elinikäiselle, opitulle käyttäytymiselle. Myöhäisiän yksinäisyys on puolestaan hetkellinen tila, joka liittyy elämän eri tapahtumiin, esimerkiksi leskeksi jäämiseen tai toimintakyvyn heikkeneemiseen. Yksinäisyyden väheneminen on sopeutumista iän tuomiin muutoksiin elämässä. (Parkkinen 2015, 12.) Leskien elämää suhteessa yksinäisyyteen tutkittaessa on osallistujien huomattu kaipaavan erityistä ihmistä, rakkauden kohteena olemista, hoivavietin toteuttamista tai kokemusten jakamista jonkun kanssa. Joissakin tutkimuksissa ikäihmiset puhuivat yksinäisyydestä normaalina, tervetulleena osana vanhenemista, omana vapaaehtoisena syrjempään vetäytymisenä tai masentuneisuutena. (Jylhä & Saarenheimo 2010, 318.) On kuitenkin huomioitava, että yksinäisyyttä määrittävät tekijät poikkeavat toisistaan eri tutkimuksissa ollen ristiriidassa keskenään (Parkkinen 2015, 18).

Tiilikainen (2016) on tutkimuksissaan selvittänyt mitä yksinäisyyden taustalta löytyy, miten yksinäisyys ilmenee, miten henkilön elämänhistoria vaikuttaa yksinäisyyden kokemiseen. Hän on selvittänyt myös yksinäisyyden riskitekijöitä ja keinoja lievittää sekä ehkäistä yksinäisyyttä. Tiilikaisen mukaan kaikkein huonokuntoisimmille iäkkäille yksinäisyys ei ole vain mukavan seuran kaipuuta, vaan myös vaativa kokemus yhteiskunnallisesta osattomuudesta ja oman elämän merkityksettömyydestä. Tiilikaisen tutkimuksessa osa ikäihmisistä piti yksinäisyyttä luonnollisena osana ikääntymistä ja henkilökohtaisena kokemuksena, joka sai merkityksensä elämän kautta. Hänen mukaansa valtaosalle ikäihmisistä yksinäisyys

on ollut aaltoileva kokemus, joka vaihtelee elämäntilanteesta riippuen. Osalle yksinäisyys on ollut elämänmittainen kokemus ulkopuolisuudesta, jota uudet ihmisuhteet eivät ole pystyneet paikkaamaan. Tiilikaisen (2016) tavoitteena on ollut tuottaa uutta tietoa ikääntyvien yksinäisyydestä, lisätä ymmärrystä siitä, mitä yksinäisyys sitä kokevalle merkitsee. Hänen mukaansa yksinäisyyteen on hyvin vaikea puuttua, ellei sen yksilöllisiä merkityksiä tunnusteta. (Tiilikainen 2016, 3-4, 15-17.)

Yksinäisyys on haastava nyky-yhteiskunnan ongelma ratkaistavaksi ikärakenteen muutoksessa. Sitä on haasteellista mitata sen kokemuksellisuuden vuoksi. Yksinäisyyttä on mitattu esimerkiksi UCLA-, RAND-36- ja 15D-mittareilla useissa tutkimuksissa, mutta tulokset eivät ole olleet yksiselitteisiä. Yksinäisyyden intensiteettiä on myös vaikea mitata. (Huusko, Kautiainen & Pitkälä 2006, 62-65; Pitkälä ym. 2005, 48.) Yksinäisyyttä on mitattu niin yksiulotteisena kuin moniulotteisenakin ilmiönä. Yksiulotteisessa tarkastellaan koetun yksinäisyyden voimakkuuden vaihtelua ilman yksinäisyyden ilmenemismuotoja, esimerkkinä UCLA-asteikko, jolla mitataan sosiaalista ja emotionaalista yksinäisyyttä. Moniulotteisissa mittareissa tarkastellaan yksinäisyyden erilaisia muotoja, siitä esimerkkinä tunnetuimpia on De Jong Gierveldin kehittämä asteikko. (Parkkinen 2015, 19.)

Riippumatta siitä, onko aikaisempia tutkimuksia tehty Pohjois-Euroopassa vai Yhdysvalloissa, eri tutkimustavoilla tutkimustulokset ovat samanlaiset. 5-10 % ikäihmisistä kokee yksinäisyyttä usein, 20-40 % ainakin joskus. Tutkimukseen osallistuivat Suomi, Ruotsi, Tanska, Englanti, Yhdysvallat ja Hollanti. Saksassa tulokset olivat hieman erilaiset: 4% yksinäisiä tai erittäin yksinäisiä, 28% kohtalaisen yksinäisiä. (Uotila 2011, 8; Jylhä & Saarenheimo 2010, 320.) Ikä ei sinällään tuo yksinäisyyttä, vaan luonteenpiirteet ja ikävaiheissa tyypilliset tekijät ja tilanteet vaikuttavat kokemukseen (Tiilikainen 2016, 15; Parkkinen 2015, 10; Uotila 2011, 8).

3.2 Yksinäisyyden syyt

Jotta ikäihmisten yksinäisyyttä kyetään lieventämään, on tiedettävä mikä estää osallistumisen. Tällaisia osallisuutta vaikeuttavia muutoksia ovat heikentynyt toimintakyky, läheisten ihmisten ja tulotason väheneminen. Tutkimusten mukaan toimintakyvyllä on suuri vaikutus yksinäisyyden kokemiseen. Yksinäisyyden syntymiseen voi vaikuttaa esimerkiksi fyysisen toimintakyvyn heikkeneminen kipuineen ja liikkumista rajoittavine tekijöineen. Myös aistien heikkeneminen kuuluu fyysisiin rajoitteisiin, jotka voivat johtaa yksinäisyyteen. Psyykkisellä toimintakyvyllä tarkoitetaan tuntemista ja ajattelua sääteleviä toimintoja. Ne liittyvät läheisesti elämänhallintaan, mielenterveyteen ja psyykkiseen hyvinvointiin. Psyykkiseen toimintakykyyn liittyvässä kognitiivisessa toimintakyvyssä ovat keskeisiä toimintoja ajattelu ja tiedonkäsittely, painottuen kuitenkin tiedon vastaanotto- ja käyttökykyyn sekä säilytykseen. Ikäihmisen ja ympäristön väliseen toimintakykyyn viittaa puolestaan sosiaalinen toimintakyky vuorovaikutussuhteineen. Sosiaalinen toimintakyky painottuu aktiivisuuteen sekä yhteisöissä että yhteiskunnassa. (Parkkinen 2015, 22, 26-27.)

Sairastuminen, ystävän sairastuminen tai kuolema voivat johtaa eristäytymiseen. Totutuista tehtävistä ja rooleista luopuminen aisti- tai muistiongelmien vuoksi voi aiheuttaa muutoksia itsetuntoon. Itseluottamuksen heikentyminen puolestaan voi aiheuttaa ahdistuneisuutta ja masennusta, jopa vetäytymistä sosiaalisista kontakteista. (Heimonen 2012, 220.) Elämän rajallisuus voi olla yksi syy yksinäisyyden tuntemiseen. Ikäihmiselle voi olla vaikeaa hyväksyä ikänsä, fyysiset rajoitteensa, muutokset elämässään. Sairauksista ja kivusta johtuva alakulo voi ilmentyä jopa fyysisenä kipuna. Olisi kuitenkin hyvä muistella vaikeitakin aikoja ja käydä niitä läpi hyväksyen menneet, löytää paikkansa historiassa. (Tummavuori 2012, 207.)

Kuten Uotilan (2011), myös Tummavuoren tutkimusten (2012) mukaan yksinäisyys voi luoda tarpeettomuuden, arvottomuuden sekä ulkopuolisuuden tunnetta. Yksinäisyys voi heidän mukaansa johtua siitä, että henkilö ei kykene ottamaan

yhteyttä muihin ihmisiin, vuorovaikutustaidot ovat heikentyneet, yhteys ympäristöön voi olla torjuttu tai puuttua kokonaan. (Tummavuori 2012, 206; Uotila 2011, 9; Jylhä & Saarenheimo 2010, 317; Blomqvist ym. 2007, 34.) Liian kauan ulkopuolisena oleminen voi johtaa pysyvämpään yksinäisyyteen. Henkilö ei ehkä enää kykene luomaan sosiaalisia suhteita omien pelkotilojensa tai häpeän tunteen vuoksi. Tapojen muuttaminen voi olla todella vaikeaa.

Weissin lähestymistapaa kutsutaan sosiaalisten tarpeiden näkökulmaksi tai interaktionistiseksi lähestymistavaksi. Hänen mukaansa yksinäisyyden kokemus syntyy, kun useampi seuraavista vuorovaikutussuhteisiin liittyvistä kuudesta tarpeesta jää täyttymättä: kiintymys (attachment), liittyminen (social integration), arvostus (reassurance of worth), hoivaaminen (nurturance), avun saannin mahdollisuus (reliable alliance) ja neuvojen saaminen (guidance). Näissä teorioissa eroa on lähinnä siinä, miten ja miksi puutteet sosiaalisissa suhteissa johtavat yksinäisyyden tuntemiseen. (Jansson 2012, 4; Tiikkainen 2006, 17.)

Muita yksinäisyyteen johtavia syitä voivat olla esimerkiksi ikääntyminen, laitoksessa asuminen, naimattomuus, miessukupuoli, lapsettomuus tai huonot välit lapsiin, runsas ei vapaaehtoinen yksinolo, ilman luotettavaa ystävää eläminen, heikot sosiaaliset kontaktit, harrastusten puuttuminen sekä heikko tulotaso. Myös henkilön omat luonteenpiirteet ja herkkyys, kuten negatiivinen asenne ja passiivinen osallistuminen ja niihin yhdistyvät elämän tilanteet voivat herkistää yksinäisyydelle. (Jylhä & Saarenheimo 2010, 318, 321.) Davidsonin ja Rossalin mukaan seksuaalinen suuntautuminen, kielitaidot tai etninen tausta sekä asuinpaikka ja omaishoitajuus voivat olla näiden mainittujen lisäksi muita yksinäisyyden syitä. (Davidson & Rossal 2015, 4-5.) Kivelä väittää kirjassaan naisten kokevan yksinäisyyttä enemmän kuin miesten. Hän lisää asuinpaikan maaseudulla yhdeksi syyksi yksinäisyyteen. (Kivelä 2009, 46.) Yksinäisyyden sukupuoli- ja asuinpaikkasidonnaisuuskäsitykset vaihtelevat eri tutkimustuloksissa.

3.3 Yksinäisyyden seuraukset

Emotionaalista yksinäisyyttä kokeva henkilö voi olla depressiivinen ja ahdistunut ja kokea sisäistä tyhjyyden tunnetta sekä hylätyksi tulemisen pelkoa. Sosiaali- seen yksinäisyyteen liittyy negatiivisia tunteita kuten turhautumista, pitkästymistä, ikävystymistä, tarkoituksettomuuden tunnetta ja epävarmuutta. Emotionaalista ahdistuneisuutta kokivat tutkimuksen mukaan yksinäisiksi itsensä tuntevat naiset, lesket ja eronneet. Naimisissa olevilla oli yleisimpänä tunteena riittämättömyyden ja vieraantumisen tunne. Negatiiviset tunteet ilmenevät erilaisina selviytymistä- pona kuten sisäänpäin kääntymisenä, passiivisuutena, aktiivisuutena tai sosiaa- listen suhteiden pelkona, jotka voivat johtaa yksinäisyyteen vetäytymiseen. Yksi- näisyyden kieltäminen ja vieraantuminen muista ihmisistä osoittavat passiivi- suutta, mikä voi ilmetä päihteiden ja lääkkeiden väärinkäyttönä, liikasyömisenä ja joutenolona. Äärimmäisenä vaihtoehtona voi olla jopa itsemurha. Emotionaali- sesti yksinäiset henkilöt pyrkivät solmimaan aktiivisesti uusia suhteita, kun taas sosiaalisesta yksinäisyydestä kärsivät ovat passiivisempia ratkaisemaan yksinäi- syyden ongelmaa. Yksinäisyyden ongelman kieltäminen voikin ilmetä runsaana terveys- ja sosiaalipalvelujen käyttönä. (Tiikkainen 2006, 13-15.)

Joillekin yksinäisille ikäihmisille tulee ylitsepääsemättömäksi ongelmaksi poistua kotoa, koska yksinäisyydestä johtuva passivoituminen saa henkilön välttelemään sosiaalisia tilanteita. Yksinäisyys voi johtaa muun muassa heikentyneeseen elä- mänlaatuun, lisääntyneeseen laitoshoitoon sekä terveyspalveluiden tarpeeseen sekä lisätä kuolleisuuden riskiä. Sosiaalisen isolaation aiheuttamat terveysongel- mat johtuvat kielteisistä tunnetiloista, kuten masennuksesta, ahdistuksesta, pet- tymyksistä, vihamielisyydestä, joiden tiedetään tutkimuksen mukaan vaikuttavan- koko elimistöön yksilöllisesti. (Jansson & Lahtela 2017, 243, 254; Pynnönen 2017, 67; Davidson & Rossal 2015, 7-8; Pitkälä ym. 2005, 54.) Eräät tutkimukset esittävät yksinäisyyden masennuksen syyksi, toiset sen riskitekijäksi. Tutkimuk- sissa osallistuneet ikäihmiset ovat mieluummin käyttäneet masentuneisuudes- taan hyväksyttävämpää sanaa – yksinäinen, väsynyt, surullinen. Monelle ikäih- miselle on häpeällistä myöntää masentuneisuutensa. (Jylhä & Saarenheimo

2010, 318.) Yksinäisyyden on todettu olevan myös riskitekijä mm. verenpaine-
taudin syntyyn, kohottavan kortisolia ja stressitasoa sekä vaikuttavan myös unen-
laatuun ja muistiin (Elovainio ym. 2017; Davidson & Rossal 2015, 8). Kuolleisuu-
den riskiä lisääviä tekijöitä ovat mm. taloudellinen tilanne, epäterveelliset elämän-
tavat ja heikompi mielenterveydentila. (Elovainio ym., 2017.) Yksinäisyyden ai-
heuttamat seuraukset ovat yksilön ja yhteiskunnan kannalta katsoen vakavat, jo-
ten yksinäisyyden tunteen lievittämiseen on etsitty vaikuttavia keinoja.

3.4 Yksinäisyyden lievittäminen

Pelkkä puhumisen mahdollisuus oikealle henkilölle voi auttaa yksinäisyyden lie-
vittämiseen. Tällaista palvelua on käytetty esimerkiksi Englannissa, missä toi-
minta oli nimeltään "Call in Time", soita ajoissa. Vapaaehtoiset soittivat viikoittain
sellaisille ikäihmisille, joilla tiedettiin olevan ongelmia. Osallistuneet kertoivat toi-
minnan helpottaneen heidän oloaan monella tavoin. He eivät tunteneet itseään
unohdetuiksi, yhteiskunnan taakaksi, yksinäiseksi tai ahdistuneeksi. He ajatteli-
vat vapaaehtoisen olevan luotettava keskustelukumppani, jonka soittoa arvostet-
tiin. Soittopalvelu paransi yleistä hyvinvointia ja elämänlaatua. (Adams, Neville &
Montayre 2018, 1-3.) On hyvä kuitenkin muistaa, että toisen henkilön vierellä ole-
minen voi auttaa yksinäisyyden kokemiseen, vaikka vain läsnäololla, ilman pu-
hettakin (Tummavuori 2012, 207-208). Sosiaalisten kontaktien määrällä ei ole
niin oleellista vaikutusta kuin olemassa olevien suhteiden laadulla (Jylhä & Saa-
renheimo 2010, 318).

Sosiaalisen median käyttö on kasvanut myös ikäihmisten parissa. Tilastokeskus
on tutkinut 2012 yhteisöpalveluiden käyttöä eri ikäryhmissä ja todennut, että niin
sanottujen ystävien määrä sosiaalisessa mediassa, lähinnä facebookissa, vähe-
nee iän myötä. Eroja löytyi myös naisten ja miesten kesken ystävien määrässä.
Tähän lienee syynä se, että naiset käyttivät ystävyys- ja sukulaissuhteiden yhtey-
denpitovälineenä sosiaalista mediaa, kun taas miehet puolestaan harrastusten,
työn ja yhteiskunnallisten asioiden kautta saamiensa ystävien kesken. (Tilasto-
keskus 2012.) On kuitenkin kyseenalaista, ehkäisekö yhteisöpalveluiden käyttö
yksinäisyyttä, lisääkö hyvinvointia, vai aiheuttaako se lisääntyvää eristäytymistä,

kun ei ole enää tarvetta kohdata kasvotusten. Onko kaikki siellä tuotettu tieto todellista vai aiheuttaako luodut illuusiot vertailukohteita ja kadehtimisen aiheita? Tietotekniikan käyttö voi kuitenkin auttaa esimerkiksi perheen sosiaalisten yhteyksien ylläpitämisessä, esimerkiksi Skype palvelun avulla. Kuvallisen yhteyden käyttö hoivatyössä on lisääntymässä. Esimerkiksi ikäihmisten päivittäinen yhteys palveluntuottajiin on kehittämistyön alla vanhustyössä ja voi mahdollisesti olla myös merkittävä tekijä yksinäisyyden lievittämisessä tulevaisuudessa.

Yksinäisyyden yhteyttä kognitioon on tutkittu ja havaittu, että sosiaalisella aktiivoinnilla kyetään parantamaan kognitiivisia toimintoja (Pynnönen 2017, 67; Davidson & Rossal 2015,7-8.) Hypoteesina on esitetty, että virikkeillä saadaan vähennettyä kognitiivista heikkenemistä. Aivojen plastisiteetti vaatii havaintojen mukaan ulkopuolisia ärsykyksiä, stimuluksia, jotka vaikuttavat tutkimuksen mukaan hermojen välisen yhteyden kehittymiseen, synaptogeneesiin. Masentuneisuus ja ahdistuneisuus nostavat stressitasoa. Stressi ja stressihormonit vaikuttavat muistiin, muistialueisiin, erityisesti hippokampukseen. Geriatrisen kuntoutuksen tutkimus- ja kehittämishankkeessa todettiin, että aivojen plastisiteettiin liittyvillä, stressiä vähentävillä toiminnoilla saatetaan parantaa muistitoimintoja. (Pitkälä ym. 2005, 49-52.)

Hyvinvointia edistävää ja yksinäisyyttä lievittävää toimintaa järjestetään usein erilaisissa päivä-, ryhmä-, ja harrastustoiminnoissa, mutta myös yksilöinterventiona. Toiminnan tulokset ovat olleet vaihtelevia. Tavoitteena on ollut edistää kotona asumisen mahdollisuutta hyvinvointia tukemalla. Ryhmissä tapahtuva toiminta on ollut tähän mennessä lähinnä kuntoutumista edistävää, virkistyksellistä, opetuskellista tai tukea antavaa, ikäihmisten omien mielenkiinnon kohteiden mukaan. Lupaavimmat tulokset on saatu ryhmäkuntoutuksesta, silloin kun liikunta, taide, keskustelu- sekä kotieläinterapia on ollut mahdollisuutena. Tähän listaan on osa tutkijoista lisännyt lemmikin pitämisen, kävelyn, lukemisen ja puutarhanhoidon. Yksilölliset tukitoimet ovat olleet puolestaan lähinnä kotikäyntejä, puhelimen tai internetin välityksellä tapahtuvaa neuvontaa ja tukea. Oma osallistuneisuus ja tarpeellisuuden tunne ovat vaikuttaneet saatuihin tuloksiin. (Jansson & Lahtela 2017, 245.)

Tutkimuksissa on todettu, että taiteella ja taiteellisella toiminnalla on positiivisia vaikutuksia fyysiseen terveyteen, mielen hyvinvointiin sekä koettuun hyvinvointiin, elämänlaatuun ja onnellisuuteen. Taiteellisen toiminnan on havaittu voivan esimerkiksi parantaa hoitotuloksia ja vähentää fyysistä ja psyykkistä huonoa oloa. Sen on todettu myös vähentävän rauhoittavien lääkkeiden sekä kipu- ja unilääkkeiden tarvetta. Taiteen käytön on huomattu vähentävän yksinäisyyden tunnetta ja lisänneen sosiaalisuutta. Lisäksi kulttuurin käytön hyvinvoinnin tukena on voitu todeta ehkäisevän negatiivisia tunteita, kuten esimerkiksi masentuneisuutta, ahdistuneisuutta ja surullisuutta. Sen on huomattu myös helpottavan mielenterveyden haasteiden kanssa pärjäämistä. (Taikusydän 2019.) Sosiaali- ja terveysministeriö on kannustanut kuntia käyttämään kulttuurin suomia menetelmiä yksinäisyyden lieventäjänä. Useissa kunnissa kulttuuri on otettu huomioon esimerkiksi hyvinvointisuunnitelmissa samoin kuin liikunta.

Ikäihmisten toimintakyvyn heikkenemisen ennaltaehkäisyssä käytetyn liikunnan vaikutuksista on tehty tutkimuksia ja niistä saaduista tuloksista voidaan päätellä, että kohdennetuilla toimenpiteillä voidaan saavuttaa terveys- ja hyvinvointihyötyjen lisäksi myös resurssisäästöjä. Toimenpiteet tulee kohdentaa oikeille ryhmille, oikeaan aikaan yhteistyössä eri toimijoiden kanssa parasta asiantuntemusta hyödyntäen, tavoitteena parempi elämänlaatu. Ikäihmisten arjen liikunnan ja fyysisen aktiivisuuden edistäminen vaatii vahvaa tukea. Tukea antamalla voidaan saavuttaa lisääntyneitä sosiaalista osallisuutta ja yhteisöllisyyttä, mikä puolestaan lisää sekä yksilön että yhteiskunnan hyvinvointia ja elinvoimaa. (Jakonen, S. 2017.)

Elämönhallinta ja voimaantumisen tunne ovat olleet tärkeitä kuntoutuksen anteja. Myös vertaistuen ja oman suunnittelun mahdollisuus on ollut oleellista. Toiminnalla on ollut paras vaikutus leskiin, omaishoitajiin, mielenterveysongelmaisiin sekä toimintakyvyiltään heikkoihin henkilöihin. Toiminnan järjestäminen ammatillaisen vetämänä sekä ohjelman koulutuksellisuus ovat olleet vaikuttavuutta parantavia tekijöitä. Toiminnassa voidaan käyttää apuna myös tietoteknisiä välineitä sekä sovelluksia. (Jylhä & Saarenheimo, 2010, 324; Pitkälä 2005, 29-30.)

Harry Shierin (2001) osallisuuden tasot -mallissa otetaan huomioon iäkkään yksilölliset ominaisuudet, toimintakyvyn vajavaisuudet ja toiveet. Ensimmäisessä vaiheessa otetaan huomioon henkilön yksinäisyyttä koskeva kokemus, kuunnellaan mitä hänellä on kerrottavaa. On pysähdyttävä kuuntelemaan myös mahdollisia negatiivisia asioita. Perustyövälineet, kuuntelu ja keskustelu auttavat yksinäisyyden lievittämisessä. Toisessa vaiheessa on asiakkaan annettava ilmaista mielipiteensä, vuorovaikutussuhteet huomioiden. Kolmannessa vaiheessa mielipiteet ja näkemykset johtavat toimintaan, jossa etsitään yksilöllistä yksinäisyyden lievittämisen keinoa henkilön omat mielipiteet huomioiden. Neljäs ja viides vaihe sisältävät henkilön oman vastuun ottamista ja mukana oloa organisaation päätöksentekoprosessissa tasavertaisesti. (Jansson & Lahtela 2017, 250.)

Ryhmäkuntoutuksessa voi keskustelun pohjalta jäsentää omaa elämäntilannetta ja huomata, että ei ole yksin ongelmiensa kanssa. Lisäksi ryhmässä toimimisen jälkeen kynnyks muihin sosiaalisiin tapahtumiin voi madaltua ja elämäntilannetta lisääntyä (Tummauori 2012, 207-208). Pitkälän (2005) mukaan ryhmäkuntoutuksessa on tärkeää vetäjien koulutus ja ryhmäläisten sitouttaminen toimintaan. Koulutuksen sisältö sekä koulutuksellisuus lisäävät ohjaajien toiminnan vaikuttavuutta. Oleellista on tuntee ryhmädynamiikan vaikutus, ikäihmisten ryhmän erityispiirteet, yksinäisyyden syyt, ryhmäsitouttamisen tärkeys, sekä parityöskentely tiedon jakamisen ja havainnoinnin osalta. Tavoitteena on ikäihmisten voimaantuminen ja itsenäistyminen, toimijuuden lisääntyminen. Osallistujien tulee kuitenkin itse haluta muutosta elämäänsä, muutoin kuntoutus ei onnistu. (Pitkälä ym. 2005, 48, 55.) Pynnösen (2017) tutkimuksessa ei löydetty selkeää ryhmäintervention vaikutusta yksinäisyyden vähenemiseen, vaan todettiin, että henkilön yksilölliset syyt yksinäisyyden kokemiseen, määrittävät tavat, joilla henkilöä voidaan parhaiten auttaa olemassa olevien suhteiden parantamiseen ja tukemiseen (Pynnönen 2017, 75).

Eräs yksinäisyydeltä suojaava tekijä on tutkimusten mukaan parisuhteessa eläminen. Romanttinen suhde suojaa yksinäisyydeltä, leskeyden ennustaessa puolestaan emotionaalista yksinäisyyttä. Sosioekonomiset tekijät, kuten korkeampi

sosioekonominen asema, saattavat suojata yksinäisyydeltä. Riittävän avun saaminen on todettu vaikuttavan suojaavasti yksinäisyyden kokemiselta toimintakyvyn heikentyessä. Mini Suomi- seuruututkimuksessa on todettu, että 24 vuoden aikana aktiivinen osallistuminen ennusti pidempää elämää, ylläpiti toimintakykyä ja siten myös vaikutti yksinäisyyden ehkäisyyn. (Parkkinen 2015,14, 26.)

Vaikka kaiken yksinäisyyden poistaminen ei ole mahdollista, parhaimpana tapana yksinäisyyden vähentämiseen pidetään hyvinvointia tukevia palveluita, jotka tukevat yksilön osallisuutta, tasa-arvoisuutta ja sosiaalista turvaa (Jansson & Lahtela 2017, 324). On tärkeää ymmärtää toimintakyvyn merkitys yksinäisyyden kokemisessa, jotta osallisuutta voidaan edistää tulevaisuudessakin ja siten vähentää yksinäisyyttä (Parkkinen 2015, 31).

3.4.1 Julkisen sektorin toiminta yksinäisyyden lievittämiseksi

Pitkälä ym (2005) ovat tutkimuksessaan todenneet, että yksinäisten ikäihmisten kuntoutustoiminnalla voidaan säästää ikäryhmän hoidon kokonaiskustannuksissa. Yhteiskunta voi saada säästöjä sairaalapäivistä, kotisairaanhoidosta ja laitoshoidosta. (Pitkälä ym. 2005, 54.)

Kyetäkseen auttamaan yksinäisyyttä kokevia ikäihmisiä, heidät täytyy ensin löytää. Eristäytyneitä vanhuksia on vaikea tavoittaa. Heidän löytämistään vaikeuttaa yksinäisyyden stigmatisointi, vanhus ei halua tulla kohdelluksi yksinäisenä ja tuntee ehkä häpeää. Yleensä etsintään käytetään julkisia tahoja apuna, jolloin yksin eläjät voidaan löytää tilastojen avulla. Myös sosiaalihuollon tahoja ja hyväntekeväisyys organisaatioita sekä seurakuntaa käytetään apuna etsinnässä. Tätä kautta saadaan kuitenkin vain jo palvelujen piirissä olevien henkilöiden tilanteita selville. (Davidson & Rossal 2015, 15.)

Etsivässä, löytävässä vanhustyössä korostuu psykososiaalinen työote. Moniammatillinen yhteistyö toteutetaan ikäihmisten kotona tai hänen lähiympäristössään. Palveluohjaus on hyvä väline yksinäisyyden tunnistamiseen, lievittämiseen sekä yhteisöllisyyden tukemiseen ja se on yksi osa etsivää vanhustyötä. Yksilöllisen

palveluprosessin käynnistämässä arvioidaan henkilön voimavarat, tuen tarve, palvelut ja tukitoimet asiakas keskeisesti, häntä kuunnellen ja hänen tarpeensa huomioiden. Palveluohjaus on keskeinen osa yksinäisyyden lievittämisessä. (Jansson & Lahtela 2017, 246-247.)

Sen sijaan, että keskityttäisiin yksilötasolla yksinäisten ikäihmisten etsimiseen, on ehdotettu, että yhteiskunta huolehtisi esimerkiksi sähköisten sosiaalisten väli-
neiden käytön mahdollisuuksista uusien kontaktien luomiseksi. Yhteiskunnan olisi myös suunniteltava sosiaalinen ympäristö ja palveluiden saatavuus esteet-
tömäksi. (Jylhä & Saarenheimo 2010, 324.) Elovainio (2017) toteaa tutkimukses-
saan, että yksinäisyyttä ja erityisesti eristäytymistä estäviä käytäntöjä tulee miet-
tiä yhteiskunnassa laajemmin. Yhteisöllisyyteen vaikuttavilla rakentamismenetel-
millä ja toimintatavoilla voidaan hänen mukaansa vaikuttaa sosiaalisen tasa-ar-
von ja terveystäytymisen rakenteisiin, mikä puolestaan vaikuttaa yksinäisyy-
den aiheuttamaan kuolemanriskiin. (Elovainio ym. 2017.) Yhteiskunnallisesti yk-
sinäisyyden ongelmia on pyritty lievittämään lisäämällä yleistä tietoisuutta sekä
tukemalla yhteiskunnallista yhteistyötä päättäjien, vanhustyön ammattilaisten ja
vapaaehtoistahojen välillä. Myös lainsäädännöllä on pyritty vaikuttamaan yksinäi-
syyden vähenemiseen.

Lain (980/2012) eli vanhuspalvelulain tavoitteena on, että iäkäs henkilö voi kokea
elämänsä arvokkaaksi, merkitykselliseksi sekä turvalliseksi. Lailla on myös pyritty
turvaamaan sosiaalisen vuorovaikutuksen mahdollisuus, osallistuminen mielek-
kääseen terveyttä, hyvinvointia sekä toimintakykyä edistävään ja ylläpitävään toi-
mintaan. (Jansson & Lahtela 2017, 244.)

Kunnilla on erilaiset lähtökohdat ja tarpeet suunnitella iäkkäiden kuntalaistensa
osallisuuteen, asumiseen, terveyden ja toimintakyvyn edistämiseen ja palveluihin
liittyviä ratkaisuja. Vanhuspalvelulaki vaikuttaa myös pyrkimyksiin vähentää yksi-
näisyyden aiheuttamia kustannuksia ja lisätä osallisuutta, mutta iäkäs ihminen on
aina, omien voimavarojensa mukaisesti, osallistuja ja toimija. Hän asettaa omat
tavoitteensa ja toimintatapansa sekä kiinnostuksen kohteensa sekä arvioi omaa
toimintaansa. Kuntien ja maakuntien palveluvalikoimaan sisältyy kohdennettuja

toimenpiteitä riskiryhmille. Ennakoivalla, eri toimijoiden yhteisellä tekemisellä, voidaan estää tai vähentää palvelujen tarvetta. Yksi toimintakyvyn heikentymistä ennakoiva riskitekijä on koettu yksinäisyys, jonka lievittämiseksi on kunnissa tarjolla osallisuutta lisäävää ryhmämuotoista toimintaa. (Laatusuositus 2017, 16-18.)

Osallisuuden huomioiminen ikääntyneiden eri elämän tilanteissa on erittäin tärkeää, huomioimatta jättäminen voi olla yksi merkittävä syy ikääntyneiden lisääntyneeseen yksinäisyyteen. Sosiaalihuoltolaki takaa myös yhdenvertaisten palveluiden ja laadukkaiden sosiaalipalveluiden sekä asiakaskeskeisyyden ja hyvän palvelun edistämisen. (Sosiaalihuoltolaki 1301/2014 1§.)

Terveydenhuoltolaki edistää ja ylläpitää terveyttä, hyvinvointia, toimintakykyä sekä sosiaalista turvallisuutta. Laki takaa myös palveluiden yhdenvertaisuuden, saatavuuden sekä potilasturvallisuuden. Asiakaskeskeisyys on erittäin isona osana palveluissa, terveydenhuoltolaki vahvistaa asiakaskeskeisyyttä. Asiakaskeskeisyys ikääntyneiden palveluissa on merkittävää, myös asiakaskeskeisyyden välinpitämättömyys voi johtaa pitkällä tähtäimellä ikääntyneiden syrjäytymiseen sekä yksinäisyyteen. (Terveydenhuoltolaki 1326/2010 1§.)

3.4.2 Seurakunnan toiminta yksinäisyyden lievittämiseksi

Seurakunnan toiminta yksinäisyyden lievittämisessä on merkittävää. Seurakunta osallistuu toteuttamaan yhteistyössä eri järjestöjen sekä kuntien kanssa vapaaehtoistoimintaan pohjautuvia toimintoja. Heidän toimintansa on vastuullista työtä ja he toimivat ikäihmisille tärkeissä toiminnoissa, esimerkiksi diakonissatyössä lähimmäisinä/tukihenkilöinä, palvelevassa tukipuhelimessa päivystäjinä sekä yhteisvastuukerääjinä. Seurakuntien vapaaehtoistoiminta toteuttaa hyvinvointivas- tuuta työ- ja palvelumuotoina. Yhteinen periaate on myötäelävä, lähimmäis- keskeinen, tasavertaisiin ihmisläheisyyksiin perustuva ajattelutapa. (Harju, Niemelä, Ripatti, Siivonen & Särkelä 2001, 66). Ikääntyneille suunnattuja seurakun- nan toimintoja ovat palveleva puhelin ja lähimmäisen kammarit. Kammarit ovat

ystävätoimintaan pohjautuvia vapaaehtoistoimintoja, joita ovat esimerkiksi kahvilatoiminta, avustajatoiminta sekä ystävätoiminta. (Harju ym. 2001, 69.)

3.4.3 Kolmannen sektorin toiminta yksinäisyyden lievittämiseksi

Hyvän ikääntymisen turvaaminen, palveluiden parantaminen sekä osallisuuden vahvistaminen esimerkiksi vapaaehtoistoiminnan kautta on yleistynyt eri järjestöissä. Tästä esimerkkinä Vanhustyönkeskusliiton järjestämä ystäväpiiritoiminta, jossa ryhmä toimii psykososiaalisen ryhmätoiminnan periaattein. Pää tavoitteita ovat osallistujien yksinäisyyden kokemuksen lievittäminen, ystäväystyminen, ryhmäläisten omatoiminen yhteydenpito järjestetyn ryhmätoiminnan jälkeen. Yksinäisyyden lievittyminen, uusien ystävien löytyminen, sosiaalinen aktivoituminen ja hyvinvointi vaikutukset ovat keskeisiä toimintatuloksia. (Jansson & Lahtela 2017, 251-253.) Myös Eläkeliiton toimintaan yksinäisyyden vähentämiseksi kuuluu mm. liikunta- ja musiikkiharrastusten tarjonnasta huolehtiminen sekä matkailu- ja taide-elämysten järjestäminen. (Eläkeliitto 2018.)

Hopeakirstu pyrkii edistämään Torniolaisten Senioreiden hyvinvointia osallisuutta ja yhteisöllisyyttä. Hopeakirstu-hanke tekee tiivistä yhteistyötä Tornion seurakunnan ja kaupungin kanssa löytääkseen yksinäisiä ikäihmisiä. Etsivässä, löytävässä seniorityössä korostuu psykososiaalinen työote. Moniammatillinen yhteistyö toteutetaan ikäihmisten kotona tai hänen lähiympäristössään. Myös kolmannen sektorin toiminnasta löytyy neuvonta- ja ohjauspalvelua. Hopeakirstu-hankkeessa on osana palveluohjaus, jolla autetaan torniolaisia ikäihmisiä erilaisissa elämäntilanteissa. Sen kautta saa yksilöllisesti tietoa ja ohjausta sekä neuvontaa tarvitsemassaan asiassa.

4 HOPEAKIRSTU-HANKE

4.1 Hopeakirstu-hankkeen tausta

Hopeakirstu-hanke on käynnistynyt vuonna 2016 Torniossa. Hankkeen hallinnoitsijana toimii Karungin Palvelukoti r.y. Sosiaali- ja terveystieteiden Avustuskeskus on myöntänyt projektiavustusta hankkeeseen vuoden 2018 loppuun asti, rahoitus on tuettu veikkauksen tuotoilla. Projekti edistää ja tukee ikäihmisten osallisuutta, hyvinvointia sekä vapaaehtoistoimintaa. Hankkeen yhteistyökumppaneina toimivat mm. Tornion kaupunki, Tornion seurakunnan diakoniatyö sekä Lapin ammattikorkeakoulun hyvinvointiala. (Karungin Palvelukoti r.y 2018.

Tarkoituksena on kehittää ja tuoda tutuksi Tornion alueen ikäihmisille kunnan, järjestöjen ja seurakunnan uusia yhteistyötoimintamalleja. Toimintamalleja ovat mm. hyvinvointia ja terveyttä edistävä neuvonta, etsivä seniorityö, vertaistuki, palveluohjaus ja osallisuuden edistäminen. Lisäksi jatkossa tarkoituksena on hyödyntää tutkimuksen tuloksia hankkeessa kehitetyissä toiminnoissa. (Keinänen 2017.)

Hankkeen päätavoitteena on edistää torniolaisten senioreiden hyvinvointia, osallisuutta sekä yhteisöllisyyttä. Tavoitteena on myös vähentää yksin asuvien yksinäisyyden kokemuksia sekä monipuolistaa vertais- ja vapaaehtoistoimintaa. Hopeakirstu järjestää neuvontaa ja opastusta, jonka tarkoituksena on tukea ikäihmisten omaa hyvinvointia ja terveyttä. Hanke kehittää etsivää seniorityötä, tukee ikäihmisten kotona asumista palveluohjausta tarjoamalla sekä opastaa ikäihmisiä sähköiseen asiointiin. (Keinänen 2017.)

Kohderyhmänä pääsääntöisesti ovat yli 65- vuotiaat torniolaiset seniorit. Toimintamuotoja Hopeakirstu-hankkeella on useita, niitä toteutetaan Tornion kaupungin sekä Tornion kylien alueella. Kaikkien toimintamuotojen pääsääntöinen tehtävä on tukea ja edistää senioreiden hyvinvointia, osallisuutta sekä yhteisöllisyyttä. Toimintamuotoihin kuuluvat mm: Hopealuoppi etsivä seniorityö, SenioriSantra

palveluohjaus/neuvonta, Osaajakirstu vapaaehtois/harrasteryhmä toiminta, Kylärinki ystävätoiminta sekä vapaaehtois- ja vertaistuki ja Tornion Seniorikahvilat, jotka ovat suunnattu omaehtoisen hyvinvoinnin ylläpitämisen tukemiseen asiantuntijaluentojen pohjalta. Lisäksi hankkeen aikana on toiminut Tarinatupa, jonka tarkoituksena on ollut kerätä omia tarinoita kirjoittamalla tai kertomalla sekä näytelmäryhmä. Näytelmäryhmän käsikirjoituksesta/ohjauksesta on vastannut vapaaehtoiset ja näytelmä pohjautui Tarinatuvan tarinoihin. (Karungin Palvelukoti r.y 2018.) Toiminta eroaa merkittävästi kaupungin järjestämästä lakisääteisestä palveluohjauksesta ja hyvinvointia edistävästä kotikäynneistä. Nuoremmille ikäihmisille kaupunki, eikä mikään muu taho järjestä koordinoituna yhteistoimintana etsivää seniorityötä.

Hopeakirstu-hanke tarjoaa vapaaehtoistoimintaan pohjautuvaa toimintaa torniolaisille ikäihmisille. Toimintaan on voinut osallistua vapaaehtoisena toiminnan vetäjänä tai osanottajana. Ikäihmisten sosiaalista toimintaa on pyritty lisäämään muun muassa Tornion Seniorikahvilan, Hunteerauspiirin, YHDESSÄ-laulupiirin sekä Kädentaito- ja Porinapiirin merkeissä. Myös liikuntaryhmien järjestäminen sekä mies- että naisryhmille kuuluu toiminnan sisältöön.

5 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS

5.1 Tutkimusmenetelmä ja aineiston keruu

Tutkimusmenetelmäksi valittiin kvalitatiivinen eli laadullinen tutkimus. Laadullisen tutkimuksen kohderyhmä valitaan aina tarkoituksenmukaisesti, yleisesti ei käytetä satunnaisotoksen menetelmää (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2016, 165). Laadulliseen tutkimusotteeseen päädyimme, koska tutkimuksen kohteena oleva yksinäisyyden tunne on yksilöllistä ja vaikeasti mitattava kokemus.

Tutkimusmenetelmiä on paljon, mutta usein käytettyjä laadullisen tutkimuksen perusmenetelmiä ovat kysely, haastattelu, havainnointi sekä dokumentointi. Kyselytutkimuksen etuna on aineiston laaja keruumenetelmä. Tutkittaessa ihmisiä haastattelu on hyvä muoto, koska sillä saadaan aidot omat kokemukset selville. Haastattelumuotoja ovat lomake- ja teemahaastattelu sekä avoin haastattelu. Lisäksi haastattelu tyypit jaetaan yksilö, pari ja ryhmä haastatteluihin. (Hirsjärvi ym. 2016,191-217.) Teemahaastattelu on strukturoidun ja avoimen haastattelun yhdistelmä. Aihepiirit sekä teemat ovat tiedossa, mutta kysymysten muoto ja esittämisjärjestys on avoin. (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen, 2017, 125.) Tutkimusmenetelmänä käytettiin teemahaastattelua. Haastattelu toteutettiin narratiivisena eli kerronnallisena, sillä tutkimuksemme kannalta oli merkittävää saada ikäihmisten omat kokemukset selville ja löytää mahdolliset yksinäisyyteen johtaneet syyt menneisyydestä. Haastattelutyypinä käytettiin yksilöhaastatteluja, koska yksilöhaastattelussa tutkimukseen osallistuneet pystyivät tuomaan paremmin omia aitoja kokemuksiaan esille, mikä oli tutkimuksemme kannalta ratkaiseva tekijä.

Aiemmat tutkijat ovat kiistelleet tutkimuskysymysten esittämisen suoruudesta. Osa on esittänyt suoria kysymyksiä yksinäisyyden kokemisesta, toiset ovat välitelleet sen suoraa kysymistä. On esitetty, että osa tutkimukselle tärkeistä kokemuksista jää tavoittamatta, jos käytetään vain sosiaalisesti vähemmän miellyttäviä kysymyksiä. Toisaalta on väitetty, että paras tapa saada tutkimukseen oikeita

kokemuksia on kysyä yksinäisyydestä henkilöltä suoraan. Myös epäsuorat, kysymysten salatut tavoitteet ovat olleet eettisesti epäilyttäviä. Nämä eri tavat tutkia yksinäisyyttä voivat johtaa erilaisiin tuloksiin. Riippuen siitä, ymmärtääkö haastateltava mitä yksinäisyys on antaen sen mukaan suorat vastauksensa, vai koko-aako tutkija tulokset haastattelun pohjalta oman ajatusmaailmansa mukaan. (Parkkinen, 2015,19; Jylhä & Saarenheimo 2010, 320.)

Teemahaastatteluna haastateltiin viittä Hopeakirstu-hankkeen toimintoihin osallistunutta ikäihmistä. Haastateltavista neljä oli naisia ja yksi mies. Ikäjakauma oli 73-83 vuotta. Toimeksiantaja valitsi haastateltavat etukäteen ja heidän halukkuutensa tutkimukseen osallistumisesta varmistettiin etukäteen. Haastateltaville lähetettiin saatekirje (liite 2) ja heillä oli mahdollisuus kieltäytyä osallistumasta haastatteluun vielä haastattelupäivänä. Suostumuksen varmistamiseksi allekirjoitettiin ennen haastatteluita lomake (Liite 3). Haastattelut toteutettiin haastateltavien omilla koteissaan. Haastattelun runkona käytettiin valmista Anne Kuvaajan tutkimuksessa käyttämää haastattelupohjaa, kirjasta Vanhusten yksinäisyyskokemukset ja niiden psykososiaaliset rakenteet. Haastattelupohja muutettiin tutkimukseen sopivaksi jakamalla kysymysosiot taustatietojen lisäksi terveydentilaa, menneisyyttä, elämänhallintaa, yksinäisyyttä, leskeyttä ja sosiaalisia kontakteja käsitteleviksi. Lisäksi esitettiin Hopeakirstu-hanketta koskevia kysymyksiä. Haastatteluissa käytettiin kahta tallentavaa puhelinta, jotka asetettiin mahdollisimman lähelle haastateltavia kuuluvuuden varmistamiseksi. Haastatteluaineisto poistettiin puhelimesta litteroinnin jälkeen.

5.2 Analyysimenetelmä

Laadullisessa tutkimuksessa käytetään yleisimmin analyysimenetelminä teemoittelua, tyypittelyä, sisällöneritystä sekä diskurssi ja induktiivista eli keskusteluanalyysia. Diskurssianalyysi sekä induktiivinen analyysi keskittyvät kielen tutkimiseen. (Hirsjärvi ym. 2016, 221-227.) Analyysilla pyritään muodostamaan tutkista asiasta tiivistetty kuvaus.

Laadullinen aineisto kirjoitetaan yleensä puhtaaksi, eli litteroidaan. (Hirsjärvi ym. 2016, 222). Litterointi toteutetaan joko koko aineistosta, tai valikoidusti teema-alueittain. Ennen litteroinnin aloittamista mietitään, millaista analyysiä tehdään ja käytetäänkö analyysissä jotakin tietokoneille suunnattua analyysiohjelmaa. (Hirsjärvi ym., 2009, 222.) Haastatteluiden litterointi toteutettiin kesän aikana, jolloin haastattelut olivat hyvin muistissa. Koko aineisto kirjoitettiin puhtaaksi tietokoneella, jonka jälkeen aineisto tuhottiin nauhureista. Tutkimuksen kannalta joitakin epäolennaisia asioita haastatteluista jätettiin kirjoittamatta puhtaaksi. Litteroitavaa aineistoa tuli 19 sivua, fontti Ariel, fonttikoko 12 ja riviväli 1.

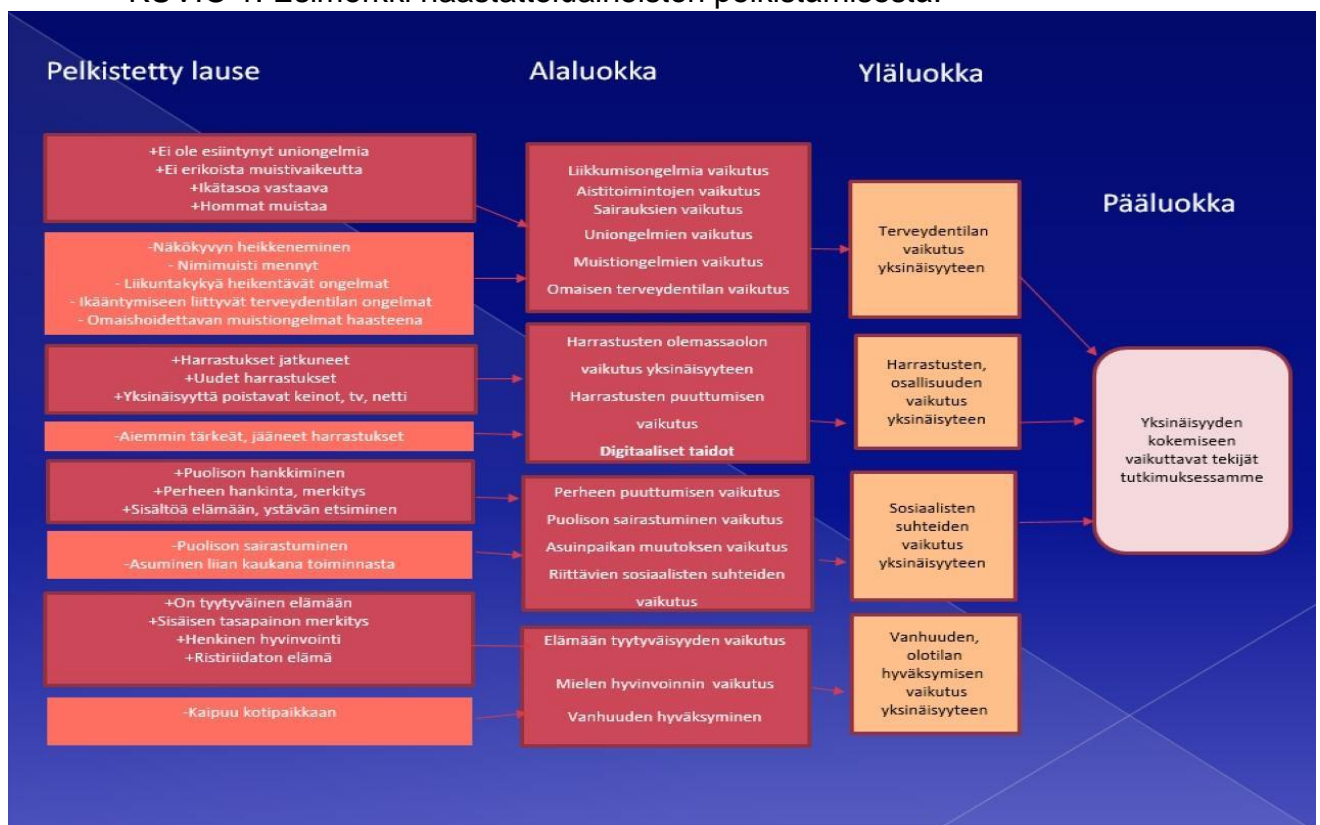
Analyysiin lähdetessä tulee valita analyysiyksikkö. Yksikkö on usein joko yksittäinen sana tai teema. Lisäksi tulee miettiä tarkoin mitä ja miten aineisto analysoidaan. Analyysiyksikkö voi olla laaja, esimerkiksi useita lauseita tai se voi olla yksittäinen sana. (Kankkunen ym., 2017, 168.) Sisällönanalyysissä sisältöä tarkastellaan yhtenäisyyksiä ja eroja etsien, ja samalla tehdään myös tiivistystä sisällöstä. Sisällönanalyysit ovat jo valmiiksi tekstimuotoisia aineistoja, joita ovat esimerkiksi haastattelut ja päiväkirjat. (Kankkunen ym., 2017, 166-167.) Analyysimenetelmänä tutkimuksessa on käytetty induktiivista eli aineistolähteistä sisällön analyysiä, koska tarkoituksena on ollut ymmärtää mahdollisimman hyvin aineisto ja saada parhaimmat mahdolliset vastaukset ongelmiin. Mielestämme induktiivinen sisällön analyysi soveltui tutkimukseemme parhaiten, sillä induktiivinen tarkoittaa yksittäisten havaintojen perusteella tehtävää päättelyä, jota tutkimuksessa olemme käyttäneet.

Litteroinnista seuraavana vaiheena on aineiston pelkistäminen. Pelkistämisvaiheessa alkuperäinen materiaali, kuten esimerkiksi haastattelut pelkistetään siten, että aineistosta jätetään kaikki epäolennainen pois, esimerkiksi alleviivaamalla erivärisillä kynillä samaa tarkoittavat ilmaisut. Pelkistämisen jälkeen aineisto ryhmitellään, eli etsitään samankaltaisuuksia tai eroavaisuuksia kuvaavia käsitteitä. Ryhmittelyn jälkeen ryhmät nimetään eri luokiksi. Luokkia ovat alaluokka, joka nimetään aineiston sisällön mukaan. Alaluokista yhdistellään yläluokkia ja yläluokista pääluokkia, jotka nimetään aineiston ilmiötä kuvaavan aiheen mukaan.

Yhdistävä luokka tulee olla yhteydessä tutkimustehtävään. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 123-125.)

Aineiston pelkistäminen toteutettiin alleviivaamalla erivärisillä kynillä tekstistä samaa tarkoittavat ilmaisut, jolloin kaikki tutkimuksen kannalta epäolennaiset asiat jätettiin huomioimatta. Aineisto ryhmiteltiin käyttämällä eri luokkia. Tutkimuksessa lähdettiin liikkeelle alkuperäisilmaisusta, esimerkiksi *“minähän kyllä nämä hommat muistan”*, *“Ei löydy heti sanaa”*, *tällä iällä nimimuisti mennyt”* ja siirryttiin pelkistettyyn ilmaisuun, esimerkiksi ei erikoista muistivaikeutta, ikätasoa vastaava sekä nimimuisti mennyt. Tämän jälkeen vielä ryhmiteltiin alaluokaksi, yläluokaksi sekä pääluokaksi. Pääluokka kuvasi tutkimustehtävää.

KUVIO 1. Esimerkki haastatteluaineiston pelkistämisestä.



6 TUTKIMUSTULOKSET

6.1 Hopeakirstu-hankkeen toimintojen vaikutus yksinäisyyden kokemiseen

Tutkimustuloksena voimme todeta, että Hopeakirstu-hankkeeseen on valittu useiden tutkimuksien mukaan vaikuttavia menetelmiä sekä toimintoja, joilla voidaan vähentää yksinäisyyttä sekä edistää ikäihmisten omaehtoista hyvinvointia ja terveyttä. Ryhmäinterventiot ovat olleet kuntoutumista edistävää, virkistysellistä, opetuksellista tai tukea antavaa. Yksilöinterventiossa on esimerkiksi vapaaehtoistoiminnan kotikäynnillä huomioitu yksilön henkilökohtainen elämäntilanne ja sen parantamisen keinot löytämällä hänen tarpeitaan vastaava ystävä. Myös Hopealuuppi toiminnassa kaupungin ja seurakunnan kanssa yhdistetään voimavarat yksinäisten ikäihmisten löytämiseksi ja heidän yksilöllisen tilanteensa huomioimiseksi. Hopeakirstu-hankkeen palveluohjauksessa, SenioriSantrassa, sen yksilöllisessä neuvonnassa arvioidaan henkilön voimavarat, tuen tarve, palvelut ja tukitoimet asiakaskeskeisesti, häntä kuunnellen ja hänen tarpeensa huomioiden. Asiakas saa ohjausta ja neuvontaa oman elämäntilanteensa mukaan. Palveluohjaus, opastus on keskeinen osa yksinäisyyden lievittämisessä.

Torniolaiset ikäihmiset ovat voineet esittää toiveita ja osallistua Tornion Seniorikahviloiden esiintyjien valintaan mielenkiintonsa mukaan. Esitykset ovat olleet koulutuksellisia, viihdyttäviä ja tapahtumassa on voinut tavata sekä uusia että vanhoja ystäviä. Tornion Seniorikahviloissa on huomioitu ikäihmisten osallisuus eri elämän tilanteissa tarjoamalla koulutuksellista ohjelmaa, jossa ikäihmiset oppivat uusia asioita ja kokevat mahdollisesti elämänhallinnan ja voimaantumisen tunteita. Hopeakirstu-hankkeen toiminnassa on huomioitu, että aktiivisuuden ylläpitäminen ja parantaminen, uusien ystävien löytyminen edistää yksinäisyyden vähenemistä. Hopeakirstun aktiivisia vapaaehtoisten vetämiä toimintaryhmiä ovat esimerkiksi taiteesta yksinäisyyteen apua tarjoavat YHDESSÄ-laulupiiri, Tarinatupa, Kädentaito- ja porinapiiri. Tarinatuvan kirjan kirjoittaminen ja kädentaitopiirin käsityöt ovat hyvää terapiaa osallistujille, vertaistuen ja osallisuuden sekä osallistumisen kannalta. Hunteeraus- ja Porinapiiri puolestaan tarjoavat mahdollisuuden keskustella muiden osallistujien kanssa, puheen ollessa erinomainen

keino vähentämään yksinäisyyden tunnetta. Itsensä ilmaiseminen ja toisten huomioiminen lisää osallisuuden tunnetta vertaistuen ohella. Osallisuus ja toimintakyvyn sekä terveyden parantaminen ja kehittäminen onnistuu Hopeakirstun vapaaehtoisten vetämissä naisten ja miesten kuntosaliryhmissä, sekä tuolijumppassa. Tutkimuksienkin mukaan on todettu, että hyvä toimintakyky auttaa myös sosiaalisten suhteiden ylläpitämisessä. Hopeakirstu-hankkeen toiminnassa otetaan huomioon myös muistiongelmaiset ja tietotekniikan opettaminen ikäihmisille mm. Hunteerauspiirillä ja nettinurkkauksella. Muistiongelma voi olla eristäytyneisyyttä lisäävä, jopa hävettävä terveysongelma kuten aistien heikkeneminenkin. Osittainen eristäytyminen voi johtua myös siitä, ettei kykene hoitamaan asioitaan yhteiskunnan esittämällä tavalla tietotekniikkaa hyväksikäyttäen.

6.2 Ikäihmisten kokemukset Hopeakirstu-hankkeen toimintojen vaikutuksesta yksinäisyyteen

Haastattelujen perusteella löydettiin mahdollisen yksinäisyyden aiheuttajaksi erilaisia syitä, joita olivat leskeksi jääminen, kaukana palveluista asuminen, perheetömyys ja omaishoitajuus. Haastattelu aineistosta kävi ilmi, että Hopeakirstu hankkeen toiminnoilla on ollut positiivinen vaikutus haastateltavien elämään. Ilman näitä toimintoja he olisivat mahdollisesti kokeneet yksinäisyyttä ja joutuneet etsimään joitain muita harrastuksia. Toiminnoilla, joihin haastateltavat olivat osallistuneet, on todettu olevan vaikutusta ikäihmisten yksinäisyyden lieventämiseksi taiteen, liikunnan, osallisuuden sekä koulutuksellisuuden kautta. Kukaan haastateltavista ei kokenut voivansa nimetä tärkeimmäksi yhtä yksinäisyyttä lieventävää toimintamuotoa Hopeakirstu-hankkeesta, eikä kukaan heistä kokenut yksinäisyyttä tällä hetkellä. He olivat osallistuneet monipuolisesti hankkeen eri toimintoihin. Haastateltavat olivat osallistuneet YHDESSÄ-laulupiiriin, Tornion Seniorikahviloihin, tuolijumppaa musiikin tahdissa, Miesten +60 sekä Naisten +60v liikuntaryhmään, Hopeakirstun esittely tapahtumiin sekä vapaaehtoistoimintaan toimimalla vapaaehtoisena ystävänä ikäihmiselle. Haastateltavat olivat osallistuneet kyseisiin toimintoihin säännöllisesti koko Hopeakirstu-hankkeen ajan.

6.3 Ikäihmisten kuvaukset yksinäisyyteen vaikuttavista tekijöistä

Haastatteluaineistosta päättelimme haastateltavien mahdollisia yksinäisyyteen vaikuttavia tekijöitä. Etsimme aineistosta puutteita sosiaalisten tarpeiden näkökulmasta, mm. vuorovaikutussuhteisiin liittyviä täyttymättömiä tarpeita kuten kiintymys, liittyminen, arvostus, hoivaaminen, avun saannin mahdollisuus ja neuvon saaminen. Toimintakyvyn fyysiset ja psyykkiset rajoitteet olivat myös haastattelukysymysten pohjana. Suorista lainauksista päädyimme alaluokkien kautta yläluokkiin, jotka kuvaavat haastateltavien mahdollisia yksinäisyyttä aiheuttavia tekijöitä.

Haastateltavat kokivat terveytensä ja unenlaatunsa sekä muistinsa ikäryhmäänsä vastaavaksi, yhtä lukuun ottamatta. Esimerkiksi muistiongelmia voi aiheuttaa sosiaalista isolaatiota, eristäytymistä toimintavajeen ja häpeän vuoksi. Kenelläkään haastateltavista ei ollut muistiongelmia tällä hetkellä, mutta yhdellä heistä oli muistisairas omainen. Kahdella viidestä todettiin olevan liikkumisongelmia, estämättä kuitenkaan osallistumasta toimintoihin. Myös omaisten, puolison terveysongelmat heijastuivat ikäihmisten omaan tuntemukseen yksinäisyydestä.

“...oli mulla siinä omaa ikätasoa vastaava tai parempi muisti, ettei erikoista muistivaikeutta.”

“...kyllä mie koen sen ihan ok, ei siinä kuule omaishoitaja ehdi omaa itteensä aatella. Pakko olla se toinen siinä etu sijalla...”

“...miehän käyn melkein joka päivä sauvakävelyllä, vaikka polvi on kipeä niin häätyy...”

“...nukahtamisen vaikeus on ja varmaan joskus pinnallista nukkumista, mutta että kohtalaisen hyvä kuitenkin...”

Harrastuksilla ja osallisuudella on myös todettu olevan yhteys ikäihmisten yksinäisyyteen. Osallisuus, osaaminen ja kykeneminen vahvistavat itsetuntoa,

joten ikäihminenkin voi kokea voimaantumisen tunteen ja saada rohkeutta osallistua sosiaalisesti enemmän.

Kaikki haastateltavat olivat aktiivisia harrastajia. Harrastuksiin kuuluvat esimerkiksi liikunta, käsityöt, yhdistys-, vapaaehtois- ja seurakuntatoiminta, laulu, eri tahtumiin osallistuminen, joista osa oli Hopeakirstu-hankkeen toimintoja. Osa haastateltavista koki, että kauempana keskustasta asuminen rajoittaa heidän osallistumistaan toimintoihin.

“...tässähän oon käynyt, mikä se on, Hopeakirstun tuolijumppa.”

“...mie oon ollu semmonen yhdistysihminen...”

“...seurakuntaan kuuluin...että hengellisiä harrastuksia, joo...”

“vapaaehtoisesti olen kuulunut seniori...hopeakirstuun. sinne oon nimennyt kaks henkilöä, jonka luona oon luvannu käydä.”

“...sitten noita puukäsitöitä ja siihen viittaavia hommia harrastan kylätalolla...”

“...nyt se kuntosali on ollut uus juttu...”

“...aina siellä seniorikahvilassa jotakin kuulee ja oppiiki, aivan mukavia juttujahan ne on olleet.”

“... katokko kaikki nuot kerhot alakavat niin se on, joka viikko, että tietää mihin mennä...”

“... mullahan on se helpotus, että mä ajan autoa ja pääsen menemään...”

“Mites ...mä menin sinne, siellä oli jotaki sellasia ohjelmia, tarinatupa tai joku semmonen...mua kiinnosti jotku asiat siellä”

“jos mä asusin keskustassa, tulis käytyä useammin...”

“Ihan joudun punnittemaan mikä mua kiinnostaa ja mihinkä mulla on voimia, ei aina jaksa lähteä...”

“sitä on kauheen ilonen, kun saa käytyä vanhusten luona “

“on hyvä, että on tämmönen kanava, että voi mennä, kun tarvii...”

“mä tykkään ryhmäkeskusteluista todellakin...”

“sielöhän on aivan mukavaa toimintaa, lauluharjoituksia ja meillä on sielä pieni kuoro ja laulammahan me tässä joka toinen viikko”

Haastateltavien vastauksista päätellen, kukaan ei kokenut voivansa nimetä tärkeimmäksi yhtä yksinäisyyttä lieventävää toimintamuotoa Hopeakirstu-hankkeesta. Toiminnan koettiin kuitenkin olevan hyvinvointia, terveyttä ja osallisuutta lisäävää ja koulutuksellisesti tärkeää. Kaikki nämä ominaisuudet ovat tutkitusti ikäihmisten yksinäisyyttä lieventäviä ominaisuuksia.

Myös sosiaalisten suhteiden muutokset sekä niiden väheneminen vaikuttavat yksinäisyyden kokemiseen. Kokemus hoivan ja rakkauden kohteena olemisesta sekä puolestaan kohteen puuttumisesta voidaan todeta olevan mahdollinen yksinäisyyden kokemisen syy. Haastateltavista kahdella viidestä oli aviopuoliso sairastunut tai menehtynyt, he kokivat sen olleen suuri elämänmuutos. Kahdella viidestä haastateltavasta ei ollut perhettä ja sen koettiin olleen yksi mahdollinen yksinäisyyteen vaikuttava syy. Kaksi viidestä haastateltavasta koki kaipuuta synnyinseudulle ja yksi haastateltavista koki asuvansa liian kaukana harrastuksista. Perheen antama elämänsisältö oli suurimmalle osalle haastatelluista tärkeää.

“...kyllä varmaan ois pitäny sillon nuorena jotenkin hankkia se puoliso kyllä.”

“...elämä on menny niinku se on menny. Sillä siisti.”

“...no tuollahan minä en pärjää, tuonnehan sitä kotikylään haluaisin mennä, mutta tytöt ei päästä...”

“...sais olla enemmän sisältöä kuitenkin, vaikka mä oon aika menevä niin...enemmän semmosta tapahtumaa tai siis perheeseen liittyvää sisältöä...”

“...mä oon opetellu tässä syrjäisessä talossa asumaan, että viihtyisin yksin...”

“...siitä puuttuu paljon iloa semmosta mitä on kun on lapsia, semmosta elämän makua...”

“...kyllähän se elämä muuttu, puolison kuoleman jälkeen...”

“...kyllä mä ehkä kaipaisin vielä kaveria, mutta se on vähän liian myöhäistä...”

“...sen huomaa, että mullaki oli hirveen iso se ystäväpiiri, mutta kun sitä ei oo päässy enää lähtemään, niin ne kummasti häipy...”

“...että met olemma oikeasthan iso suuri perhe, täsä on kauhian mukavia ihmisiä ja seuraa saa jos haluaa...”

Osallisuutta mahdollistavia tekijöitä ovat esimerkiksi mielen hyvinvointi ja tasapaino, riittävät sosiaaliset suhteet ja toimintakyky. Vanhuuden olotilan hyväksyminen vaikuttaa puolestaan mielenhyvinvointiin. Haastateltavista suurimmalla osalla ei ollut toiveita muuttaa jo elettyä elämäänsä, johon he olivat tyytyväisiä. Eräs haastateltavista koki sisäisen tasapainon olevan ensisijaisen tärkeää elämässä. Henkinen hyvinvointi oli puolestaan eräälle haastateltavista ollut jo pitkään elämän kantava voima. Ristiriitojen puuttuminen koettiin hyvän elämän yhdeksi perustaksi. Yksi haastateltavista toivoi Tornion Seniorikahvilan aiheeksi kuoleman kohtaamista, koska osa ikäihmisistä pelkää kuolemaa. Hän itse ei pelkää, mutta haluaisi tukea muille, joilla ei ole usko turvana.

“...oma sisäinen tasapaino on minusta tärkeintä, että se on kunnossa, siis että jollakin lailla on tyytyväinen elämään...”

“...tärkeää on ihmissuhteet, että on, että ei niinku ole ristiriitoja...”

“...että koittaa sillä tavalla elää että ei tulis mitään vaikeita ongelmia...”

“...mie viihyn seurassa ja mie viihyn yksin...”

“...ei niitä kuule isommasti töitä kaipaa,..eihän sitä kuule vanhemmuuteen niinku parane. Sitä niinku huononee. Kyllä ois ennen kerjenny enemmän, mutta ei sitä enään niin kerkeä...”

“...jos sais 12 vuotta taaksepäin, eikä tulis tuota sairastumista...”

“...onhan mulla ollu hengellisiä harrastuksia...yhdessä rukoillaan...”

“Ja on mulla ympäristö, kukaan ei täällä häiritte, joku voi sellases-taki kärsiä. Että mä saan elää täysin vapaasti”

“Kuolemahan voi pelottaa, se käytännön tapahtuma. Että ois hyvä joku semmonen hengellinen tapahtuma - kerrottas elämästä irtautumisesta.... “

Haastatteluaineistosta pyrittiin selvittämään myös haastateltavien suhde yksinäisyyteen. Yksi haastateltavista kertoi olevansa yksinäinen varsinkin iltaisin. Eräs haastateltavista puolestaan koki vaikeuksia luoda uusia sosiaalisia suhteita. Kaikilta haastateltavilta löytyi luottohenkilö, johon tukeutua. Haastateltavat kokivat olevansa tarpeellisia, joka tunteena vaikuttaa positiivisesti yksinäisyyden kokemiseen. Haastateltavilta löytyi erilaisia keinoja välttää yksinäisyyden tunne.

“...kyllä sitä on, oon nauranukkin, että mulla on tuossa semmonen fleece peitto olohuoneen sohvalla ja siinä on mun oma paikka, missä on läppäri ja nuo lehet. Puoliso ei paljon puhu, illat on yksinäisiä, kun hän menee aikaisten nukkumaan...”

“...mua kyllä hirveesti auttaa toi telkkari, se rytmittää päivää...sitten on netti ja vähän käsitöitäkin teen ja sitten talvella ----luen jonkun verran...kesällä on enemmän ulkotöitä...”

“...oikeastaan mie nautin ko mie saan olla yksin, mie olen vähän semmonen koti-ihminen. Mie en ole oikein seurallinen, mutta tässä hän ei tartte olla...saapi äkkiä kaverin ja saapi puhua...”

Tutkimustulokset osoittivat, että pitkäkestoista jatkuvaa yksinäisyyttä ei haastateltavista kukaan kokenut, mutta hetkittäisiä yksinäisyyden tunteita koettiin satunnaisesti. Osa haastateltavista koki yksin olon jopa positiiviseksi asiaksi. Perheeliset kokivat olevansa tyytyväisiä elämäänsä, eivätkä kokeneet olevansa tällä hetkellä yksinäisiä, mutta myös he kaipasivat elämäänsä sisältöä enemmän tai vähemmän. Harrastusten koettiin perheen lisäksi lievittävän yksinäisyyttä. Haastattelujen perusteella totesimme, että puolison menettäminen tai sairastuminen oli ollut suuri muutos osalla haastateltavien elämässä, mikä oli johtanut hetkittäiseen yksinäisyyteen. Etäisyydet toimintapaikkojen ja kodin välillä aiheuttivat myös osallistumiskyvyttömyyttä. Tämän todettiin voivan aiheuttaa eristäytyneisyyttä ja

johtavan mahdollisesti yksinäisyyden kokemiseen. Haastateltavien mielestä heidän täytyi itse olla aktiivisia ja ajokykyisiä, jotta sosiaalisia suhteita voi ylläpitää maaseudulla asuessa. He toivoivatkin enemmän toimintaa maaseudun alueilla. Tällä hetkellä toimintaa toteutetaan keskeisen kaupunki alueen lisäksi Arpelan sekä Karungin alueilla.

7 JOHTOPÄÄTÖKSET

Tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää, miten Hopeakirstu-hankkeen toimintoihin osallistuneet ikäihmiset kuvaavat toimintojen vaikuttaneen yksinäisyyden kokeamiseen ja minkälaiset toiminnot he ovat kokeneet parhaimmiksi keinoiksi yksinäisyyden lievittämiseen sekä mitkä ovat heidän mahdolliset yksinäisyyttä aiheuttavat tekijät.

Saimme mielestämme riittävästi vastauksia haastattelukysymyksiimme, joiden mukaan pystyimme tekemään litteroinnin ja pelkistämisen avulla päätelmiä Hopeakirstu-hankkeen toiminnan vaikutuksista. Saimme myös tietoa ikäihmisten taustoista ja niiden vaikutuksista mahdolliseen yksinäisyyteen, joten mielestämme saavutimme tutkimukselle asetetun tavoitteen.

Koska kukaan haastateltavista ei kokenut voivansa nimetä yhtä yksinäisyyttä lieventävää toimintamuotoa Hopeakirstu-hankkeesta, voimme todeta, että kaikilla harrastustoiminnoilla on ollut vaikutusta, osallistujan omista voimavaroista ja toimintaympäristöstä riippuen. Hanke tarjoaa useita erilaisia toimintoja ikäihmisten yksinäisyyden lievittämiseksi. Vaikuttavina menetelminä on käytetty osallisuuden, osaamisen, hyvinvoinnin vahvistamista.

Tutkimuksessa todettujen tuloksien perusteella, mielestämme Hopeakirstun toiminnalla on selkeästi oma paikkansa Tornion ikäihmisten yksinäisyyden lievittämisessä. Ryhmätoiminta antaa henkilölle mahdollisuuden osallistua ilman yksinäisyyden tunteen tuomaa häpeää. Lisäksi toiminnasta saa merkitystä elämälleen ja tunteen yhteenkuuluvuudesta ja merkityksellisyydestä sekä osallisuudesta. Ryhmässä saa myös vertaistukea. Myös Tornion Seniorikahvila toiminnan koulutuksellisuus ja palveluohjauksen neuvonta lisäävät ikäihmisten mahdollisuuksia oppia uutta yksilöllisesti tai yhdessä muiden kanssa tasa-arvoisesti. Taiteen ja kulttuurin tiedetään tutkimustenkin mukaan vaikuttavan yksinäisyyden lieventymiseen. Hopeakirstu-hankkeen toiminnoissa taiteen ja kulttuurin osuus on huomioitu esimerkiksi Kädentaitopiirissä ja Tarinatuvassa sekä Tarinatuvan näytelmäpiirissä. Kulttuurin käytön vaikutus hyvinvoinnin edistäjänä on huomioitu

myös valtakunnallisesti. Hopeakirstu toimintoineen pureutuu ikäihmisten ajan-kohtaisiin ongelmiin kuten muistiongelmat, osallisuus yhteiskunnassa sekä hyvinvoinnin tukeminen. Juuri näillä toimintatavoilla voidaan mielestämme vaikuttaa ikäihmisten kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin ja lieventää yksinäisyyttä.

Toimeksiantaja sai tutkimuksen kautta tietoa, että Hopeakirstun toiminnalla on ollut oma osuutensa ikäihmisten yksinäisyyden estämisessä tai lieventämisessä. Haastateltavat totesivat, etteivät he tällä hetkellä koe yksinäisyyttä, mutta ellei mitään harrastuksia olisi, voisi hyvinkin olla mahdollista, että he kokisivat yksinäisyyttä. Vaikka toimeksiantaja ei saanut palautetta toimintatapa kohtaisesti, he kuitenkin mielestämme saivat vahvistusta siitä, että heidän toimintansa on hyödyllistä ja menetelmät tutkitusti vaikuttavia.

Mielenkiintoinen jatkotutkimusaihe olisi tutkia kuinka kunnissa toteutetaan vanhuslain pykälää ja suosituksia. Tällä hetkellä tiedetään mitä pitäisi tehdä ikäihmisten loppuelämän hyvinvoinnin parantamiseksi, mutta mitä todellisuudessa asian hyväksi tehdään? Jääkö Sosiaali- ja terveysministeriön kannustavat ja jopa vaativat kirjeet sisältöineen vain näennäisesti toteutetuiksi? Toinen tutkimusaihe olisi mielestämme, kuinka vanhusten hyvinvointia ja yksinäisyyden vähentämistä voisi toteuttaa yksityiset toimijat omalla yritystoiminnallaan. Saisiko vanhukset todettuun yksinäisyyteen ja sen lievittämiseen esimerkiksi palveluseteli palveluita? Kuntia on kehoitettu vahvistamaan ikäihmisten mielen hyvinvointia käyttämällä kulttuuritarjontaa apuna. Mielenhyvinvoinnilla on tutkitusti positiivinen vaikutus ikäihmisten terveyteen ja kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin. Jos tällainen toiminta olisi mahdollista, ehkäpä sitä voitaisiin toteuttaa geronomien tarjoamana palveluna, esimerkiksi toiminimellä.

8 TUTKIMUKSEN EETTISYYS JA LUOTETTAVUUS

Koko tutkimusprosessin ajan on tärkeää huomioida tutkimuksen eettisyys ja siihen liittyvät käytännön asiat. Tutkimuksen tekemiseen liittyy paljon eettisiä kysymyksiä, jotka tutkijan on tiedettävä ja otettava huomioon, ennen tutkimuksen tekemistä. Eettisesti hyvä tutkimus on sellainen, että koko tutkimusprosessin ajan noudatetaan hyvää tieteellistä käytäntöä. Tiedon hankintaan ja sen julkaisemiseen liittyvät eettiset periaatteet ovat yleisesti hyväksytyjä. Tiedonhankintatavat ja koejärjestelyt aiheuttavat ihmistieteissä paljon ongelmia. Lähtökohtana on ihmisarvon ja yksityisyyden kunnioittaminen. (Hirsjärvi ym. 2016, 23-25). Tutkimuksessa kohderyhmänä on ollut ikäihmiset, minkä vuoksi olemme huomioineet koko tutkimusprosessin ajan eettisyyden ja yksityisyyden kunnioittamisen. Tunnistettavuusriskin olemme huomioineet tutkimuksessa jättämällä haastateltavien iän sekä muut henkilökohtaiset tiedot mainitsematta. Lisäksi yksinäisyys on yksilöllinen kokemus, jonka olemme huomioineet haastateltaessa sekä koko tutkimusprosessissa. Tutkimusprosessin ajan olemme huomioineet tutkimuksessa käytettyjen tiedonhankintatapojen sekä lähdeviittausten oikeellisuuden.

Kaikissa tutkimuksissa pyritään arvioimaan tehdyn tutkimuksen luotettavuutta, vaikkakin tutkimustulosten luotettavuus ja pätevyys vaihtelevat. Tutkimuksen reliabelius tarkoittaa mittaustulosten toistettavuutta, se antaa ei-sattumanvaraisia tuloksia. Mikäli jo kaksi arvioijaa päätyy samaan tulokseen, on tulos silloin reliabeli, tai jos saman henkilön tutkimustulokset ovat eri tutkimuskerroilla samat, on tulos reliabeli. Tutkimuksen arviointiin liittyvä toinen käsite on validius, pätevyys. Tutkimusmenetelmän tai mittarin ollessa validi, se mittaa/tutkii silloin juuri sitä, mitä on tarkoituskin tutkia/mitata. Tutkimusten luotettavuutta ja pätevyyttä tulisi arvioida. Ydinasioita ovat laadullisissa tutkimuksissa henkilöiden, paikkojen ja tapahtumien kuvaukset. Validius merkitsee siis kuvauksen ja siihen liitettyjen tulkintojen/selitysten yhteensopivuutta. Laadullisessa tutkimuksessa luotettavuutta kohentaa tutkijan tarkka selostus tutkimuksen toteuttamisesta. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara, 2004, 216-217). Koko tutkimusprosessin ajan olemme arvioineet tutkimuksen luotettavuutta ja pätevyyttä, kertomalla mahdollisimman tarkoin tut-

kimuksen toteuttamisen sekä toteutumisen. Lisäksi haastatteluiden litterointi vaiheessa olemme säilyttäneet haastateltavien alkuperäisilmaisut muuttamatta niitä mitenkään.

Opinnäytetyön prosessissa olemme käyttäneet Lapin ammattikorkeakoulun virallisia lomakkeita, kuten toimeksiantajan sopimusta, saatekirjettä haastatteluihin sekä suostumuslomakkeita haastatteluiden nauhoittamiseen.

9 POHDINTA

Meillä kummallakaan ei ollut aikaisempaa kokemusta haastattelun tai tutkimuksen tekemisestä. Omasta työstä on ollut apua tuntemattomia ihmisiä lähestyttäessä, joten haastattelut sujuivat siltä osin hyvin. Haastatteluiden nauhoittamisen koimme aluksi hieman haastavaksi, sillä ikäihmiset vastasivat heille esitettyihin kysymyksiin hiljaisella äänellä, jolloin nauhureista oli litterointi vaiheessa haasteellista kuulla vastaukset kysymyksiin, vaikka nauhuri oli hyvin lähellä haastateltavia.

Koimme ikäihmisten yksinäisyyden sekä sen mukanaan tuomat ongelmat melko haastavaksi aiheeksi, sillä meillä ei ollut aikaisempaa tietoa yksinäisyyden teoriasta, mutta tutkimuksen edetessä ja teoriataustaan paneutuessa tutkimus osoitautui erittäin mielenkiintoiseksi. Saimme molemmat paljon uutta tietoa yksinäisyydestä, jota voimme myöhemmin käyttää geronomin työssämme hyväksi. Opinnäytetyön tekeminen kokonaisuudessaan oli mielenkiintoinen ja opettavainen prosessi.

Päädyimme tutkimuksessamme teema-/yksilöhaastatteluiden tekemiseen, jolloin meille valittiin toimeksiantajan taholta henkilöt haastateltavaksi. Mielestämme haastattelujen tekemisessä oli vaikeinta asettaa kysymykset niin, ettei johdatte-lua tapahtuisi ja silti saisimme tarpeeksi oikeanlaista tietoa tutkimukseen. Mielestämme oli haastavaa esittää yksiselitteisiä kysymyksiä. Kuten tutkimuksessa todettiin, on kiistanalaista, miten kysymykset yksinäisyydestä tulisi esittää. Me esitimme yksinäisyys kysymyksen keskustelun lomassa, jotta siihen ei olisi liian haastavaa vastata totuuden mukaisesti. Koska kukaan haastateltavista ei aina-kaan myöntänyt olevansa yksinäinen, muuta kuin satunnaisesti, saimme tutkimuksellamme kuitenkin tietoa heidän henkilökohtaisista mahdollisista yksinäisyyteen johtavista syistä. Haastateltavat olivat eri tavalla aktiivisia henkilöitä, toisilla oli useita harrastuksia, kun taas toisilla vain muutama tai yksi. Lisäksi osa tuntui nauttivan yksinolosta, kun taas toiset kaipasivat esimerkiksi perheen tuomaa läheisyyttä ja elämän makua. Vanhuuden hyväksyminen kaikkine toimintakyvyn rajoituksineen voi olla vaikea elämäntilanne ikäihmisille. Useimmat haastateltavista

eivät kuitenkaan osoittaneet mitenkään olevansa katkeria tai pettyneitä nykytilanteeseensa. Pikemminkin päinvastoin, sillä erään henkilön kommentti jäi hyvin mieleen: "...sehän on mennyt niin kuin on mennyt...". Lause kuvasti mielestämme hyvin hänen asennettaan elämää kohtaan.

Opinnäytetyön tekeminen aloitettiin hyvissä ajoin, ja parityöskentely sujui mielestämme suunnitellusti sekä jouhevasti. Aineisto saatiin kerättyä alkukesästä, jolloin pääsimme onneksemme litteroimaan ja pelkistämään aineistoa jo kesän aikana. Pelkistäminen sujui yllättäen lopputulosta kohden nopeasti. Tuntui hienolta, että saimme helposti ajatuksesta kiinni ja päättelyn lopuksi johtopäätökset tehtyä aikataulua noudattaen.

Vaikeinta on mielestämme ollut tutkimustyön tallentaminen opinnäytetyöhön sujuvaksi tekstiksi, kaikki oleellinen muistaen. Jatkuva muokkaaminen ja oikea kirjoitusmuoto oli ajoittain haasteellista, mutta olemme oppineet todella paljon opinnäytetyön tekemisestä sekä sen aiheesta. Kirjallisen työn taidot ovat mielestämme kehittyneet merkittävästi opinnäytetyön tekemisen myötä.

Löysimme Hopeakirstun toiminnan vaikuttavuuksille teoriapohjaa, joka lopulta tuntui aika laajalta. Heidän toteuttamassa toiminnassa on monipuolisesti otettu huomioon erilaiset osallistujat, mutta myös laajasti ne keinot, joilla voidaan yksinäisyyteen vaikuttaa. Teorian kautta olemme voineet osoittaa, että Hopeakirstun toiminnan menetelmät ovat tutkitusti vaikuttavia. Ongelmaksi muodostuu ainoastaan se, etteivät kaikki yksinäiseksi itsensä kokevat ikäihmiset voi osallistua tarjottuihin toimintoihin etäisyyksien vuoksi. Ikäihmisille tulee tarjota mahdollisuus kokea osallisuutta, mielekästä tekemistä, osallistua omia voimavarojaan käyttäen, mutta loppujen lopuksi ikäihmisetkin ovat itse vastuussa omasta tekemisestään ja osallisuutensa määrästä.

Koska yksinäisyyteen vaikuttavia tekijöitä on todella paljon ja lieventämiseen vaikuttavia keinoja tutkitaan jatkuvasti, jäi menetelmistä kirjoittaminen mielestämme hieman suppeaksi. Mutta mikä tärkeintä, pyrimme kuitenkin kertomaan kaikista

niistä menetelmistä, mitä toimeksiantajamme käyttää Hopeakirstu-hankkeessaan. Mielestämme olisimme voineet syvemmin huomioida ajankohtaisen aiheen, tietotekniikan hyväksikäytön yksinäisyyden lieventäjänä. Koska Hopeakirstun toimintaan kuitenkin kuuluu tietotekniikan opettaminen osaamisen -, eikä niinkään yksinäisyyden lievittämisen perusteella, jätämme aiheen seuraavalle tutkijalle. Tietotekniikan hyväksikäyttö yksinäisyyden lievittämisessä olisikin mielestämme hyvä aihe Hopeakirstulle uusien menetelmien suunnittelussa. Olisimme myös voineet syventyä haastateltavien mahdollisiin yksinäisyyden syihin ja niiden eri tasoihin syvemmin, jos he olisivat tällä hetkellä kokeneet yksinäisyyttä ja aikaa olisi ollut enemmän.

Hopeakirstun toiminnassa on mielestämme hienot rakenteet ikäihmisten aktivoimiseksi ja yksinäisyyden lievittämiseksi. Samankaltaisen toiminnan soisi laajenevan valtakunnallisesti, vaikka kunnat eivät itse voisikaan toteuttaa sitä omana toimintanaan. Kunnat voisivat tarjota palvelusetelin käytön mahdollisuuden myös yksinäisyyden lievittämisessä ja avata toimintamahdollisuuden yksityisille palveluntarjoajille. Näin syntyisi paljon työpaikkoja esimerkiksi geronomeille.

Toimeksiantajan antaman opinnäytetyön arvioinnin mukaan kokonaisuutena opinnäytetyölle asetetut tavoitteet saavutettiin hyvin. Lisäksi saatiin erittäin hyvä käsitys Hopeakirstu-hankkeen toimintamallien tehokkuudesta teoriaperusteisesti. Arvioinnissa kävi ilmi, että opinnäytetyön tutkimustulokset vahvistavat merkittävästi hankkeen löytäneen oikeat toimintamallit ja kehittäneen toimintaa oikeaan suuntaan. Lisäksi tulokset ovat hyvin käytettävissä Hopeakirstu-hankkeen vaikuttavuuden arvioinnissa, joka tulee vaikuttamaan jatkossa merkittävästi hankkeen jatkorahoituksessa. Toimeksiantaja olisi toivonut, että haastatteluissa olisi yritetty päästä vielä syvemmälle haastateltavien yksinäisyyden asteisiin ja pohdittu näiden kautta yksinäisyyttä vielä tarkemmin. Lisäksi toimeksiantaja olisi toivonut laajempaa pohdintaa aiheeseen liittyen.

LÄHTEET

- Adams, J., Montayre, J. & Neville, S. 2018. Loneliness in Men 60 Years and Over: The Association With Purpose in Life. *American Journal of Men's Health*, 1-10. Volume: 12 issue: 4, page(s): 730-739
Viitattu 1.11.2018 <http://journals.sagepub.com/doi/full/10.1177/1557988318758807>
- Blomqvist, L. 2007. Taide ja yksinäisyys. Teoksessa Pitkälä, K., Routasalo, P. (toim.) Ikääntyneiden yksinäisyys. Geriatrisen kuntoutuksen tutkimus- ja kehittämishanke. Taide- ja virikeryhmät psykososiaalisena kuntoutuksena. Vanhustyön keskusliitto. Tutkimusraportti 5. Gummerus kirjapaino Oy
- Davidson, S. & Rossall, P. 2015. Age UK Loneliness Evidence Review
Age UK Loneliness Evidence Review Updated July 2015. Viitattu 9.9.2018
https://www.ageuk.org.uk/globalassets/age-uk/documents/reports-and-publications/reports-and-briefings/health--wellbeing/rb_june15_loneliness_in_later_life_evidence_review.pdf
- Elovainio, M., Hakulinen, C., Jokela, M., Josefsson, K., Kivimäki, M., Pulkki-Råback, L., Virtanen, M. & Vahtera, J. 2017. The contribution of risk factors to excess mortality in isolated and lonely individuals: the prospective UK Biobank cohort study. *Lancet Public health*. Vol 2. Viitattu 30.11.2018
www.thelancet.com/public-health
[https://www.thelancet.com/pdfs/journals/lanpub/PIIS2468-2667\(17\)30075-0.pdf](https://www.thelancet.com/pdfs/journals/lanpub/PIIS2468-2667(17)30075-0.pdf)
- Eläkeliitto. 2018. Viitattu 31.1.2019 <https://elakeliitto.fi/tekemista>
- Harju, U-M., Niemelä, P., Ripatti, J., Siivonen, T. & Särkelä, R. 2001. Vapaaehtoistoiminta seurakunnassa ja järjestöissä. Edita: Helsinki
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2004. Tutki ja kirjoita. 10., osin uudistettu painos. Gummerus Kirjapaino Oy: Jyväskylä.
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2009. Tutki ja kirjoita. 15., uudistettu painos. Kariston Kirjapaino Oy: Hämeenlinna
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2016. Tutki ja kirjoita. 21., painos. Bookwell Oy: Porvoo
- Huusko, T., Pitkälä, K. & Strandberg, T. 2006. Voiko ikääntyneiden elämänlaadua mitata? Geriatrisen kuntoutuksen tutkimus- ja kehittämishanke. Vanhustyön keskusliitto. Tutkimusraportti 12. Gummerus kirjapaino Oy
- Jakonen, S. 2017. Aluehallintovirasto. Tiedotteet 2017. Toimintakykyä parantamaan ja yksinäisyyttä torjumaan liikunnan avulla. Viitattu 4.2.2019.

<https://www.avi.fi/web/avi/-/toimintakykya-parantamaan-ja-yksinaisyytta-torjumaan-liikunnan-avulla-ita-suomi->

Jansson, A., 2012. Psykososiaalisen ryhmätoiminnan yhteys iäkkäiden ihmisten yksinäisyyden lievittymiseen ja ystävystymiseen tutkimus ystäväpiiri- toiminnasta. Gerontologian ja kansanterveyden pro gradu –tutkielma. Jyväskylän yliopisto. Terveystieteiden laitos. Viitattu 28.11.2018
<https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/40422/URN%3aNBN%3afi%3ajyu-201211243066.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Jylhä, M. & Saarenheimo, M. Loneliness and Ageing: Comparative Perspectives. In the opus of Dannefer, D., Phillipson, C., (ed.) The SAGE Handbook of Social Gerontology. First published 2010. SAGE Publications Ltd, London. Edited by Dale Dannefer and Chris Phillipson

Kananen, J. 2010. Opinnäytetyön kirjoittamisen käytännön opas. Jyväskylän ammattikorkeakoulu: Jyväskylä

Kankkunen, P. & Vehviläinen-Julkunen, K. 2017. Tutkimus hoitotieteessä. 3-5 painos. Sanoma pro Oy: Helsinki

Karungin Palvelukoti r.y. 2018. Viitattu 11.11.2018 <https://www.karunginpalvelukotiry.fi/hopeakirstu>

Keinänen, O. 2017. Viitattu 21.11.2018. Stea/Karungin palvelukoti r.y. Hopeakirstun toimintasuunnitelma.

Kivelä, S-L. 2009. Depressiosta tasapainoon. Hyvä elämä iäkkäänä. Vammalan kirjapaino Oy: Sastamala

Kuvaja, A-M. 1992. Vanhusten yksinäisyyskokemukset ja niiden psykososiaaliset rakenteet. Keskustelualoitteita. Joensuun yliopisto, Yhteiskuntapolitiikka ja sosiologia. Joensuun yliopiston monistuskeskus: Joensuu

Parkkinen, M. 2015. Ikääntyminen, yksinäisyys ja toimintakyky. Yli 75-vuotiaiden suomalaisten yksinäisyyttä määrittävät tekijät ja toimintakyky yhteydessä yksinäisyyteen. Pro gradu tutkielma. Helsingin yliopisto. Valtiotieteellinen tiedekunta. Sosiologia. Viitattu 20.7.2018 https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/155285/Parkkinen_Sosiologia.pdf

Pitkälä, K., Routasalo, P., Kautiainen, H., Savikko, N. & Tilvis, R. 2005. Ikääntyneiden yksinäisyys. Geriatrisen kuntoutuksen tutkimus- ja kehittämishanke. Psykososiaalisen ryhmäkuntoutuksen vaikuttavuus. Vanhustyön keskusliitto. Tutkimusraportti 11. Gummerus kirjapaino Oy: Saarijärvi

Pynnönen, K. 2017. Studies in sport, physical education and health. Social Engagement, Mood, and Mortality in Old Age. University of Jyväskylä. Viitattu 15.11.2018 <http://urn.fi/URN:ISBN:978-951-39-7129-8>

Sosiaalihuoltolaki 30.12.2014/1301

Sosiaali- ja terveysministeriö. 2019. Laatusuositus hyvän ikääntymisen turvaamiseksi ja palveluiden parantamiseksi, 2017-2019. Julkaisuja 2017:6. Viitattu 4.2.2019 <https://stm.fi/julkaisu?pubid=URN:ISBN:978-952-00-3960-8>

Terveydenhuoltolaki 20.12.2012/1326

Taikusydän. 2018. Taiteesta hyvinvointia. Taiteen hyvinvointivaikutusten tutkimus- ja kehitystoiminta. Turun ammattikorkeakoulu. Viitattu 5.2.2019 <https://taikusydän.turkuamk.fi/info/taiteesta-hyvinvointia/>

Tiikkainen, P. 2006. Vanhuusiän yksinäisyys. Seuruututkimus emotionaalista ja sosiaalista yksinäisyyttä määrittävistä tekijöistä. Jyväskylän yliopisto. Jyväskylän Yliopistollinen kirjasto:2006

Tiilikainen, E. 2016. Yksinäisyys ja elämäntyyli. Laadullinen seuranta tutkimus ikääntyvien yksinäisyydestä. Akateeminen väitöskirja. Unigrafia: Helsinki.

Tilastokeskus. 2019. Väestön tieto- ja viestintekniikan käyttö 2012 –tutkimus. Viitattu 02.01.2019 http://www.stat.fi/artikkelit/2013/art_2013-06-03_008.html

Tummavuori, I. 2012. Yksinäisyyden kokemuksia ryhmässä. Teoksessa Heimonen, S. & Pajunen, H. (toim.) Mielenterveys vanhuudessa. Edita Prima Oy: Helsinki.

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2018. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Kustannusosake yhtiö Tammi: Helsinki

Uotila, H. 2011. Vanhuus ja yksinäisyys. Tutkimus iäkkäiden ihmisten yksinäisyyskokemuksista, niiden merkityksistä ja tulkinnoista. Akateeminen väitöskirja. Tampereen yliopisto.

LIITTEET

Liite 1. Teemahaastattelun runko

Liite 2. Saatekirje haastatteluihin

Liite 3. Suostumuslomake/lupa haastatteluiden nauhoittamiseen

Liite 4. Toimeksiantosopimus

Liite 1. Teemahaastattelu runko

HAASTATTELURUNKO

Kuvaja A-M., Vanhusten yksinäisyyskokemukset ja niiden psykososiaaliset rakenteet. Keskustelualoitteita, Joensuun yliopisto, Yhteiskuntapolitiikka ja sosiologia 1992

TAUSTATIEDOT

syntymävuosi
 Syntymä paikkakunta
 Siviilisäätö
 Lasten lukumäärä
 Ammatti
 Eläkkeelle jäämisen vuosi

TERVEYDENTILA

Millaiseksi koette terveydentilanne tällä hetkellä?
 Mitä sairauksia teillä on?
 Käytättekö lääkkeitä säännöllisesti?
 Onko teillä nukkumisvaikeuksia?
 Millaiseksi koette liikkumiskykynne?
 Entä muistinne?

ELÄMÄNHISTORIA LAPSUUDESTA NYKYPÄIVÄÄN

Haastateltavaa pyydetään muistelemaan elämänsä lapsuudesta nykypäivään sellaisena kuin hän on sen itse kokenut.

Teemoina keskustelussa käytetään tarvittaessa...

Koettu onnellisuus lapsuudessa
 Nuoruus ja kodista irrottautuminen
 Avioituminen
 Sota-aika
 Koulutus
 Työn luonne
 Aktiiviajan harrastukset
 Eläkkeelle siirtymisen kokeminen
 Harrastukset ja toiminnot eläkkeellä ollessa

ELÄMÄNHALLINTA

Miten luonnehtisitte mennyttä elämäännne?
 Mikä oli elämännne onnellisinta aikaa? Entä raskainta?
 Haluaisitteko, että jokin asia olisi ollut elämässänne toisin?
 Oliko avioliittonne onnellinen?
 Huolehditteko te vai puolisonne enemmän lastenne kasvatuksesta vai molemmat yhtä paljon?
 Millä keinoin olette selvinneet vaikeista asioista elämässänne?
 Millaisia tavoitteita teillä nyt on?
 Suunnitteletteko elämäännne eteenpäin? Entä päiväohjelmannne?
 Mikä on teille kaikkein tärkeintä elämässänne?

Oletteko uskonnollinen? Jos, niin mitä se teille merkitsee?
Pelkäätekö kuolemaa?

YKSINÄISYYS

Oletteko usein yksin?

Tunnetteko itsenne usein yksinäiseksi?

Millaisia tunteita yksinäisyys teissä herättää? Tarvittaessa seuraavia epätoivoa / pakokauhua / avuttomuutta / pelkoa/ toivottomuutta/ hylätyksi joutumisen tunnetta/

arkuutta/ masentuneisuutta/ tyhjyyttä / eristyneisyyttä/ itsestä huolestuneisuutta/ vieraantuneisuutta/ tietyn henkilön kaipuuta/ kärsimättömyyttä/ ikävystyneisyyttä/ halua olla jossakin muualla/ levottomuutta/ vihaa/ keskittymiskyvyttömyyttä/ tunteen omasta epämiellyttävyydestä/ alemmuuden tunnetta/ tunteen omasta typeryydestä/ häpeää/ epävarmuutta

Mitä teette, kun tunnette itsenne yksinäiseksi?

Onko teillä mahdollisuutta voittaa jollakin tavalla yksinäisyyden tunne?

Oletteko nyt yksinäisempi kuin keski-iässä tai nuoruudessa? Jos, onko vanhuuden yksinäisyys erilaista?

Arvioitteko olevanne yksinäisempi kuin ikätoverinne?

Uskotteko toisten ihmisten pitävän teitä yksinäisenä ihmisenä?

Mikä voisi olla syynä yksinäisyyteenne?

Mihin aikaan vuorokaudesta tai viikosta tunnette itsenne yksinäisimmäksi?

Onko vuodenajalla vaikutusta yksinäisyyden kokemiseen?

Tunnetteko itsenne yksinäiseksi toisten ihmisten seurassa?

Tunnetteko kuuluvanne johonkin yhteisöön?

Kaipaatteko jotakin henkilöä? Entä jotain paikkakuntaa?

Koetteko olevanne jollekin henkilölle tarpeellinen?

Tunnetteko itsenne unohdetuksi? Entä turvattomaksi?

Vietättekö joulun yksin?

Mitä yksinäisyys merkitsee teille jokapäiväisen elämän kannalta?

Voiko yksinäisyydestä vapautua?

Uskotteko, että olette tulevaisuudessa vähemmän yksinäinen?

Koetteko, että yksinäisyydessä on hyviä puolia?

LESKEYS

Milloin puolisonne kuoli?

Sairastiko hän pitkään? Entä hoiditteko häntä kotona? Millaista tuo aika oli?

Onko terveytenne huonontunut puolisonne kuoleman jälkeen?

Onko puolisonne kuolema vaikuttanut yhteydenpitoonne ihmisten kanssa?

Miten leskeksi jääminen on vaikuttanut jokapäiväiseen elämäänne? Mikä on nyt erilaista?

Koetteko, että puolisonne olisi edelleen läsnä teitä?

Onko mikään tuonut lohtua menetykseenne?

SOSIAALISET KONTAKTIT

Keiden kanssa pidätte yhteyttä? Kuinka usein?

Koetteko nykyiset ihmissuhteenne teitä tyydyttäväiksi? Entä riittäviksi?

Koetteko koskaan yhteydenpidon ihmisten kanssa rasittavaksi?

Millaiset suhteet teillä on lapsiinne?

Pidättekö yhteyttä sukulaisiinne?

Onko teillä ketään, jolle voitte puhua henkilökohtaisista asioistanne ja ongelmistanne?

Keneltä saatte tarvittaessa apua?

HOPEAKIRSTUA KOSKEVAT KYSYMYKSET

MITEN SAITTE TIETÄÄ HOPEAKIRSTUN TOIMINNOISTA?

MIHIN TOIMINTOIHIN OLETTE OSALLISTUNEET ja kuinka usein?

Seniorikahvila

Vapaaehtoistoiminta

Seniorit surffaa

Hunteeraus piiri

Tuolijumppaa musiikin tahtiin

Naisten +60 liikunta

Miesten +60 liikunta

Kädentaito ja porinapiiri

Yhdessä-laulupiiri

Hopeakirstun esittely

MINKÄLAISENA OLETTE TOIMINNAN KOKENEET?

MINKÄLAISTA APUA OLETTE MAHDOLLISESTI SAANEET TOIMINNAN KAUTTA?

Lisäsikö toiminta teidän

-hyvinvointia?

-osallistumismahdollisuuksia?

-vertaistuki- ja vapaaehtoistoimintaa?

-osaamisen arvostusta?

Lisäsikö toiminta teidän tietoanne

-terveydestä?

-Tornion kaupungin palveluista?

-Tornion järjestöjen toiminnasta?

Auttoiko toiminta

- yksinäisyyden tunteen vähenemiseen?

-omien palveluiden järjestämistä?

-kotona asumisen helpottamista?

-neuvonnan ja ohjauksen saamista?

-vertaistuen ja vapaaehtoistoiminnan saantia?

-uusien harrastuksien löytämistä?

-sähköistä asiointia?

MITÄ TOIVOISITTE TOIMINNALTA?

Liite 2. Saatekirje haastatteluihin

SAATEKIRJE HAASTATELUTUTKIMUKSEEN

Olemme Lapin ammattikorkeakoulun kolmannen vuoden geronomiopiskelijät Virpi Sipola ja Tiina Pudas-Peurasaaari. Teemme opinnäytetyötä, jonka aiheena on selvittää Hopeakirstu-hankkeen vaikutuksia ikäihmisten kokeman yksinäisyyden lievittämisessä. Tavoitteena on kuvata toiminnan saavuttamia vaikutuksia yksinäisten ikäihmisten elämässä sekä teidän näkemyksiänne asiasta. Haastattelu nauhoitetaan ja suoritetaan yksiohaastatteluna, joka kestää noin 11/2-2 tuntia. Haastattelupaikka ja -aika sovitaan yhteydenoton aikana. Osallistuminen on teille vapaaehtoista ja henkilötietonne sekä työnimikkeenne säilyvät salassa koko tutkimuksen ajan. Haastatteluaineistoa käytetään ainoastaan opinnäytetyöhömmme, jonka jälkeen se hävitetään asianmukaisesti. Toivomme teidän osallistuvan haastatteluun. Tarvittaessa voitte pyytää lisätietoja sähköpostitse tai puhelimitse.

Virpi Sipola tutkija, geronomiopiskelija
virpisipola@pedo.lapinamk.fi
044 252 9316

Tiina Pudas-Peurasaaari tutkija, geronomiopiskelija
tiinapudas@pedo.lapinamk.fi
044 252 9316

LAPIN AMK
Lapland University of Applied Sciences

Liite 3. Suostumuslomake/lupa haastatteluiden nauhoittamiseen

SUOSTUMUSLOMAKE

"Hopeakirstu-hankkeen toiminnan vaikutus ikäihmisten yksinäisyyden kokemisen lievittämisessä" Vanhustyön koulutusohjelma, Geronomi (AMK)

Teitä on pyydetty osallistumaan yllämainittuun opinnäytetyöhön ja olette saaneet suullista tietoa tutkimuksesta sekä tilaisuuden kysyä lisätietoa tutkimukseen liittyen. Tutkimukseen osallistuminen on vapaaehtoista ja teillä on oikeus kieltäytyä siitä tai perua suostumuksenne missä vaiheessa tahansa ilmoittamatta syytä.

Tietonne, kuten myös työnimikkeenne pidetään salassa ja käsitellään luottamuksellisesti.

paikka 6.6.2018

paikka 6.6.2018

Suostumuksenne tutkimukseen:

Suostumuksen vastaanottajat:

Liite 4. Toimeksiantajasopimus

LAPIN AMK
Lapland University of Applied Sciences

OPINNÄYTETYÖN TUTKIMUSLUPAHAKEMUS

Hakijan / hakijoiden henkilötiedot	Nimi Virpi Sipola <i>Tiina Pudas Peurasari</i>	Postinumero 00000	Postitoimipaikka Kemi
	Katuosoite 00000	Sähköpostiosoite 00000 @edu.lapinamk.fi	
	Puhelin 00000	Tutkimuslaitos, oppilaitos tai muu yhteisö Lapin AMK	Hakijan tehtävä/virka-asema opiskelija
Opinnäytetyön ohjaaja(t)	Nimi 00000	Oppiarvo ja ammatti PsM, laillistettu psykologi, M.A., Master of arts lehtori, Hyvinvointipalveluiden osaamisala	
	Toimipaikka ja osoite Meripuistokatu 26 94100 KEMI		
	Puhelin 00000	Sähköpostiosoite 00000 @lapinamk.fi	
Toimeksiantaja	Toimeksiantaja Karungin Palvelukoti ry Toiminnanjohtaja Outi Keinänen		
	Yhteystiedot 00000		
Päiväys ja allekirjoitus	paikka ja päivämäärä Tornio 30.5.18	Allekirjoitus <i>Outi Keinänen</i>	
Luvan myöntäminen	<input checked="" type="checkbox"/> Tutkimuslupa myönnetään Perustelut	<input type="checkbox"/> Tutkimuslupa evätään	
Päiväys ja allekirjoitus Myöntämisen ehdot	Paikka ja päivämäärä Tornio 30.5.18	Allekirjoitus  KARUNGIN PALVELUKOTI RY	
	Myöntämisen ehdot <input checked="" type="checkbox"/> Hakijan tulee toimittaa valmis raportti ja tarvittaessa tutkimuksen tulokset suullisesti <input checked="" type="checkbox"/> Hakija vastaa kustannuksista itse, ellei toisin sovita <input checked="" type="checkbox"/> Muu ehto <i>salassapitovelvollisuus ammalasasiasta</i>		
Päätöksestä tiedottaminen	<input type="checkbox"/> opinnäytetyön hakijalle/ hakijoille <input type="checkbox"/> ohjaaville opettajille <input type="checkbox"/> yksiköille, jota luvan myöntäminen koskee <input type="checkbox"/> jokin muu, kuka?		