



SAVONIA

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

VAPAAEHTOISTOIMINNAN MERKITYS YKSINÄISILLE IKÄIHMISSILLE

Ikäihmisten kokemuksia Ilvola-Säätiön vapaaehtoistoiminnasta avunsaajina

TEKIJÄ: Anne Maria Halonen

Koulutusala Sosiaali-, terveys- ja liikunta-ala			
Koulutusohjelma/Tutkinto-ohjelma Sosionomin tutkinto-ohjelma			
Työn tekijä(t) Anne Maria Halonen			
Työn nimi Vapaaehtoistoiminnan merkitys yksinäisille ikäihmisille			
Päiväys	23.4.2019	Sivumäärä/Liitteet	49/5
Ohjaaja(t) Kristiina Kukkonen			
Toimeksiantaja/Yhteistyökumppani(t) Ilvola-Säätiö			
<p>Tiivistelmä</p> <p>Opinnäytetyössä tutkittiin vapaaehtoistoiminnan merkitystä yksinäisille ikäihmisille Ilvola-Säätiön vapaaehtoistoiminnassa. Tavoitteena oli saada lisää tietoa siitä, mitä Ilvola-Säätiön vapaaehtoiset ja avunsaajat yhteisissä tapaamisissa tekevät ja mitä toiveita toiminnalle esitetään. Toimeksiantaja oli Ilvola-Säätiö.</p> <p>Ilvola-Säätiön vapaaehtoistoiminta on voittoa tavoittelematon, yleishyödyllinen toimintamuoto. Ilvola-Säätiön vapaaehtoistoiminnan tavoitteena on vahvistaa yksinäisten ikäihmisten osallisuutta ja lieventää yksinäisyyttä. Ikään-työmiseen ja toimintakykyyn liittyvät tarpeet ja yksinäisyyden teemat nousevat esiin yhä enemmän yhteiskunnassamme. Vapaaehtoistoiminta vastaa osaltaan näihin tarpeisiin. Ilvola-Säätiön vapaaehtoistoimintaan tarvittiin lisää tietoa siitä, miten toimintaa voitaisiin edelleen kehittää ikäihmisten muuttuvia tarpeita vastaavaksi.</p> <p>Opinnäytetyö on kvalitatiivinen. Tutkimusaineisto koostui teemahaastatteluista jotka kerättiin vapaaehtoistoiminnan tukea saavilta ikäihmisiltä. Aineisto analysoitiin laadullisella sisällönanalyysillä joka luokiteltiin tutkimuskysymyksien mukaan. Teoreettisena viitekehyksenä käytettiin yksinäisyyden ja osallisuuden teoretietoa sekä toimijuuden modalityteettimallia.</p> <p>Tutkimuksen vastausten perusteella vapaaehtoistoiminnan merkityksellisyyteen viittaavat ilmaisut painottuivat vahvasti osallisuuteen ja toimijuuteen. Tukeen ja apuun viittaavat ilmaisut erottuivat suurimpana ryhmänä vastauksista. Seuraavina ryhminä erottuivat toimintakykyyn ja yksinäisyyteen viittaavat ilmaisut. Konkreettisen tekemisen muodot painottuivat sosiaaliseen vuorovaikutukseen. Yhdessä tekemisen muotoina oli ollut asiointi, ulkoilu ja erilaisiin tapahtumiin osallistuminen. Toiveena vapaaehtoistoiminnalle esitettiin avunsaaminen silloin, kun sitä tarvitsi sekä ulkoiluapua lisää. Lisäksi toivottiin toiminnan jatkumista edelleen ja lisää vapaaehtoisen käyntejä. Tutkimusvastaukset yhdistettiin osallisuuden ja toimijuuden yläluokkaan. Osallisuus ja toimijuus toteutuivat vapaaehtoistoiminnan tuella perustarpeita tyydyttävänä, sosiaalisia suhteita ja toimintakykyä vahvistavina tekijöinä. Mitä heikommaksi ikäihmiset itsensä tunsivat, sitä merkityksellisemmäksi koettiin vapaaehtoisen tuki. Tutkimustulosta tulkiten voidaan todeta, että vanhuspalvelulain mukainen osallisuus ja toimijuus toteutuvat vapaaehtoistoiminnan tuella.</p>			
Avainsanat Ikäihminen, yksinäisyys, toimijuus, vapaaehtoistoiminta			

Field of Study Social Services, Health and Sports			
Degree Programme Degree Programme in Social Services			
Author(s) Anne Maria Halonen			
Title of Thesis The significance of voluntary work for lonely elderly people			
Date	23.4.2019	Pages/Appendices	49/5
Supervisor(s) Kristiina Kukkonen			
Client Organisation /Partners Ivola-Säätiö			
<p>Abstract</p> <p>This thesis studies the importance of volunteering for lonely elderly people in the voluntary activities of the Ilvola-Säätiö. The aim was to provide more information about what volunteers and recipients do in the joint meetings and what the hopes were for the activities. The client organisation of the thesis was the Ilvola-Säätiö.</p> <p>The voluntary activity of the Ilvola-Säätiö is a non-profit activity. The aim of the voluntary activities of the Ilvola-Säätiö is to strengthen the involvement of the lonely elderly and to reduce loneliness. Ageing, functional needs, and issues related to loneliness are increasingly emerging in our society. Volunteering contributes to these needs. More information was needed about the voluntary activities of the Ilvola-Säätiö to further develop the activities to meet the changing needs of the elderly.</p> <p>The thesis was a qualitative study. The research material consisted of thematic interviews that were carried out with elderly people receiving volunteering support. The material was analyzed by qualitative content analysis and classified according to the research questions. The theoretical framework of the thesis includes the theory of loneliness and inclusion as well as the modality model of agency.</p> <p>Based on the responses of the research, the expressions referring to the relevance of volunteering were strongly focused on inclusion and action. The expressions referring to support and assistance formed the most outstanding group among the responses. Expressions referring to functional capability and loneliness were the following groups. The forms of concrete action focused on social interaction. Together, the forms of doing things were business, outdoor activities and participation in various events. Hope for volunteering was to get help when it was needed as well as more outdoor help. Furthermore, it was hoped that the activity would continue, and that volunteer visits would be increased. Research responses were combined with the upper class of inclusion and agency. Participation and agency were supported by volunteering as a factor in meeting the basic needs, strengthening social relationships and functional ability. The weaker the elderly felt, the more important the volunteer support was. On the basis of the research results it can be stated that participation and agency according to the Elderly Service Act are realized with the support and assistance of voluntary activities.</p>			
<p>Keywords Elderly, loneliness, agency, volunteer work</p>			

SISÄLTÖ

1	JOHDANTO	5
2	YKSINÄISYYS MONIMUOTOISENA ILMIÖNÄ	6
2.1	Yksinäisyys ikäihmisten elämänvaiheissa	8
2.2	Yksinäisyyden kytkeytyminen toimijuuteen ja osallisuuteen	10
3	IKÄIHMISEN TOIMIJUUS.....	13
3.1	Toimijuuden liittyminen elämäntilanteeseen, rakenteisiin ja tilanteisiin	13
3.2	Toimijuuden valta ja vastuu.....	16
4	VAPAAEHTOISTOIMINTA	18
4.1	Ilvola-Säätiön vapaaehtoistoiminta	19
4.2	Dialogia luova vuorovaikutus	21
4.3	Vapaaehtoistoiminta vahvistamassa ikääntymistä.....	22
4.4	Vapaaehtoistoiminnan merkityksellisyys	23
5	TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN	26
5.1	Tutkimuksen tavoite ja tutkimusmenetelmä	26
5.2	Tutkimusaineiston käyttö.....	27
5.3	Aineistopohjainen sisällönanalyysi	27
5.4	Tutkimuksen eettisyys ja luotettavuus	28
6	TUTKIMUKSEN TULOKSET	30
6.1	Vapaaehtoistoiminnan merkitys ikäihmisille.....	30
6.2	Vapaaehtoistoiminnan ja tekemisen muodot	34
6.3	Vapaaehtoistoiminnan kehittäminen	36
7	JOHTOPÄÄTÖKSET	38
8	POHDINTA.....	41
	LÄHTEET JA TUOTETUT AINEISTOT	44
	LIITE 1: TIEDOTE TEEMAHAASTATTELUSTA.....	50
	LIITE 2: TEEMAHAASTATTELUIJEN 2018 SISÄLLÖNANALYYSI.....	51
	LIITE 3: ESIMERKKI TEEMAHAASTATTELUIJEN ABSTRAHOINNISTA	53

1 JOHDANTO

Ikääntymisen ja yksinäisyyden teemat ovat tällä hetkellä monissa uutisotsikoissa, joissa pohditaan ikäihmisten eettistä kohtelua ja asemaa yhteiskunnassamme. Ikääntyvien yksinäisyyden ja osallisuuden kysymykset haastavat näistä johtuen yhteiskuntaamme yhä enemmän. Yksinäiset ikäihmiset saattavat esimerkiksi soittaa hätänumeroon saadakseen apua yksinäisyyteensä (Mattila 2018). Tuoreen suomalaisen FinSOTE-tutkimuksen (2017–2018) mukaan yksinäisiä yli 75-vuotiaita oli 9,1 % väestöstämme. Pohjois-Savossa luku oli 8,8 %. (Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2018.) Ongelma tiedostetaan siten laajempänä ilmiönä, mutta ei sen yhteiskunnallista vastuuta. Useinkin yksinäisyys käsitetään yksilövastuuksi. (Riihelä 2017.)

Vapaaehtoistoiminta tulee sellaiseen yhteiskunnalliseen tarpeeseen, josta muut eivät kannu vastuuta (Grönlund, Seppänen ja Pessi 2017, 211–219). Vapaaehtoistoiminnalla tuetaan muun muassa ikäihmisten hyvinvointia. Vapaaehtoistoiminta on tärkeä hyvinvointia edistävä ja osallisuutta vahvistava toimintamuoto (Stranius 2018, 8). Vapaaehtoistoiminnan myönteisistä merkityksistä ikäihmisten hyväksi tarvitaan lisää tietoa asian ymmärtämiseksi. Ymmärrys koostuu merkityksistä ja tekijöistä, joiden avulla edistetään vapaaehtoistoiminnan kehittämistä. (Räihä, Äyräväinen, Rantakokko, Lyyra ja Rantanen 2012, 224).

Ilvola-Säätiön vapaaehtoistoiminta on voittoa tavoittelematonta toimintaa. Ilvola-Säätiön vapaaehtoistoiminnan ohjaajana toimii Marjut Pääkkönen. Ilvola-Säätiön vapaaehtoistoiminta kohdistuu ikääntyneen väestön tukemiseen. Vapaaehtoistoiminnalla tuetaan ikäihmisten yksilöllisiä tarpeita. Ilvola-Säätiön vapaaehtoistoimintaa rahoittaa STEA, Sosiaali- ja terveysjärjestöjen avustuskeskus. (Pääkkönen 2018-01-19.) Meneillään olevan toimintarahoituksen käyttötarkoituksena on vahvistaa ikääntyneiden osallisuutta ja lieventää yksinäisyyttä koordinoitulla vapaaehtoistoiminnalla.

Opinnäytetyönä tehtävän tutkimuksen aiheena oli *vapaaehtoistoiminnan merkitys yksinäisille ikäihmisille*. Iäkkäällä tarkoitetaan lain mukaan henkilöä, jonka toimintakyky on heikentynyt. Tässä opinnäytetyössä käytetään käsitettä *iäkäs* ja *ikäihminen* samassa merkityksessä kuin Vanhuslain § 3 määritelmässä. (Laki ikääntyneen väestön toimintakyvyn tukemisesta sekä iäkkäiden sosiaali- ja terveyspalveluista 2012, § 3.) Tutkimuksen aihe saatiin Ilvola-Säätiöltä, joka oli myös tutkimuksen toimeksiantaja. Aihe nousi sosiaalisista tarpeista jonka tavoitteena oli parantaa ikäihmisten osallisuutta. Aihe liittyi myös tutkijan sosiaalialan opintoihin ja syvensi siten oman alan osaamista.

Tämän tutkimuksen tärkein painopiste oli vapaaehtoistoiminnan anti osallisuutta vahvistavana tekijänä ikäihmisille. Tutkimuksen tarkoitus oli selvittää vapaaehtoistoiminnan merkitystä ja yhdessä tekemisen muotoja iäkkäiden kotona asuvien henkilöiden arjessa. Lisäksi selvitettiin mitä kehittämistarpeita vapaaehtoistoiminnassa iäkkäiden mielestä oli.

2 YKSINÄISYYDEN MONIMUOTOISENA ILMIÖNÄ

Iäkkäiden merkityksellistä elämää ja osallisuutta on tuettava sekä yksinäisyyttä pyrittävä lieventämään. Vanhuspalvelulaki painottaa, että iäkkäille kohdistettavissa palveluissa iäkäs henkilö täytyy huomioida niin, että hän voi kokea elämänsä arvokkaaksi, merkitykselliseksi ja turvalliseksi. Iäkkäiden mahdollisuudet sosiaaliseen vuorovaikutukseen sekä osallistumiseen hyvinvointia edistävällä tavalla on turvattava. (Laki ikääntyneen väestön toimintakyvyn tukemisesta sekä iäkkäiden sosiaali- ja terveystalvveluista 2012, § 4–5.)

Yksinäisyytutkija Robert Weiss (1973) jakaa yksinäisyyden emotionaaliseen ja sosiaaliseen yksinäisyyteen (kuvio 1). Emotionaalisen yksinäisyyden Weiss määrittelee syväksi tunnetason yksinäisyydeksi. Yksilöllä voi olla elämässään monia sosiaalisia suhteita, mutta vähän läsnäolevia ihmisiä, joiden kanssa hän voisi jakaa omia ajatuksiaan ja tunteitaan. Emotionaaliseen yksinäisyyteen liitetään myös läheinen ja intiimi kiintymyssuhde, joka voi ilmetä rakastetun tai aviopuolison puuttumisena, josta seurauksena on subjektiivinen reaktio. Kyse on tällöin kaipauksesta suhteeseen, ei yksittäiseen henkilöön. Sosiaalinen yksinäisyys käsitetään sosiaalisten suhteiden vähäisyytenä. Yksilöltä puuttuu silloin sosiaalinen verkosto, tai hän on tyytymätön sosiaaliseen verkostoonsa. Weiss viittaa myös aikaulottuvuuksiin tarkasteluissaan emotionaalisesta ja sosiaalisesta yksinäisyydestä. Emotionaalinen yksinäisyys aktivoituu nopeasti ihmissuhteiden puutteessa, kun taas sosiaalinen yksinäisyys ilmenee pidemmällä aikavälillä. (Weiss 1973, 87–188.) Myöhemmässä tutkimuksessaan Weiss (1989, 7–8) täsmentää, että yksinäisyyden tutkimisessa on tärkeää kiinnittää huomiota itse ilmiön kuvaamiseen, koska yksinäisyyden todellisuutta ei tavoiteta tilastollisilla menetelmillä.

Emotionaalinen yksinäisyys

- Läheisen kiintymyksen kohteen puute ->subjektiivinen reaktio

Sosiaalinen yksinäisyys

- Tyytymättömyys sosiaaliseen verkostoon tai sen puute

Kuva 1. Yksinäisyysteoria (mukaillen Weiss 1973.)

Yksinäisyys on merkittävä hyvinvointia heikentävä tekijä, ja samaan aikaan se on eriarvoisuutta ylläpitävä muoto suomalaisessa yhteiskunnassa. Yksinäisyys estää elämästä arvokasta ja omien tavoitteiden mukaista elämää. Yksinäisyys määritellään tunnetilaksi, joka on kokemuksellinen sosiaalisten suhteiden vajavuus. Yksinäisyytutkimuksien valossa huomio on siirtynyt ihmisten väliseen vuorovaikutukseen, sosiaalisiin sidoksiin, verkostoihin ja vuorovaikutuksen eri muotoihin, joilla on merkitystä elämän käännekohdissa. Yksinäisyyteen puuttumalla voidaan tutkimusten perusteella kohentaa merkittävästi hyvinvointia ja terveyttä. (Saari 2016, 10–14.)

Yksinäisyyden ulkoisten tarkastelujen lisäksi tarvitaan mielen sisäisten tilojen purkamista. Yksinäisyyttä koskevia sisäisiä tiloja ovat tunteet, tarpeet ja kokemukset. Yksinäisyys on usein pitkäaikaista

ja identiteettiä määrittävä mielen sisäinen rakenne, joka säilyy olosuhteiden muuttuessa. Meta-analyysissä vuonna 2011 tutkittiin erilaisia yksinäisyyttä poistavia tai vähentäviä menetelmiä. Meta-analyysissä todettiin, että sosiaaliseen kognitioon, eli mielen sisäisiin rakenteisiin kohdistuvat keinot, toimivat muita sosiaalisia keinoja tehokkaammin. Tutkimuksen perusteella, yksinäisyyden ongelmiin tulisi etsiä ratkaisuja kognitiiviselta tasolta, eikä vain tukeutua vuorovaikutuksen tasoon. Lähestymistapana kognitiivinen ymmärretään oppivana tietojen käsittelyjärjestelmänä, joka muovautuu joka suhteessa ympäristöön. (Lagus ja Honkela 2016, 273–274.)

Yksinäisyyttä, joka on muuttunut mielen sisäiseksi olotilaksi, kuvataan opituksi avuttomuudeksi. Opittu avuttomuus kuvaa yksilöä, jonka yritykset vuorovaikutukseen johtavat aina kielteisen kokemuksen kehään. Näitä peruskomuksia harvoin tiedostetaan, koska ne sijaitsevat ihmisen mielenrakenneissa, joiden pohjalta ihminen toimii. Ne eivät siis ole sisältöjä, joita hän pohtii. Ihminen on voinut sisäistää aloitteen vuorovaikutukseen vaaralliseksi, jonka seurauksena hän myös välttelee yhteydenottamista. Opittu avuttomuus voi jäädä jopa läheisiltä tunnistamatta. Tällaisen tiedostaminen sekä siihen puuttuminen voi osittain auttaa yksilöä pääsemään eroon yksinäisyydestä. (Lagus ja Honkela 2016, 274–276.)

Sosiaalisuus on jokaisen ihmisen identiteettiin rakennettu ominaisuus aivotutkija Saarikiven (2018) mukaan. Jokaisella ihmisellä on tarve olla toisille merkityksellinen. Tarvitsemme toisiamme, koska opimme vuorovaikutuksessa toisiltamme kaiken, mikä on ihmisenä kehittymisen ehto. (Saarikivi 2018.) Yksinäisyys ilmenee aikuisiällä aivotoiminnassa. Spithoven Bijttebier ja Goossensin (2017) tutkimuksen mukaan yksinäiseksi itsensä tuntevilla koehenkilöillä havaittiin kokeissa poikkeavia tarkkaavaisuuden häiriöitä aivoissa. Koehenkilöt kiinnittivät herkemmin huomionsa negatiivisiin asioihin ja heikommin positiivisiin asioihin sosiaalisissa tilanteissa. Tutkijoiden mielestä tässä on yksi merkittävä tekijä, miksi yksinäisiksi itsensä tuntevat eivät hakeudu toisten seuraan. (Spithoven, Bijttebier ja Goossens 2017.)

Yhteiskunnan yksilökeskeinen toimintamalli haastaa Saarikiven (2018) mukaan ihmisiä hakeutumaan jatkuvasti toisten ihmisten seuraan saadakseen hyväksyntää ja palautetta. Ihmiset oppivat toisiltaan arvostuksen ja hyväksynnän mallit. Sen, miten ihminen menestyy, määrittävät lopulta yhteisö ja yhteiskunta. Sosiaalinen eristyneisyys liittyy tutkimuksen mukaan suurempaan kuolleisuuteen ja yksinäisyys riskiin saada sydäninfarkti ja aivohalvaus. (Hakulinen ym. 2018.) Yksinäisyyden vastakohtaksi Saarikivi nimeää merkityksellisyyden, olla toiselle ihmiselle tärkeä. Tämä puolestaan rakentuu monista eri asioista, kuten ihmissuhteista, joissa on mahdollista olla vuorovaikutuksessa toisten ihmisten kanssa. Muistiin kirjautuvat ne merkitykselliset tilanteet, jolloin voi jakaa hetken elämästään ja kokemuksistaan muiden kanssa. (Saarikivi 2018.)

Yksinäisyys on tunnistettu myös eri kulttuureissa. Englannin pääministeri Theresa May nimitti taannoin yksinäisyysministerin, jonka tehtävänä on etsiä ratkaisuja yksinäisyysongelman ehkäisemiseksi ja hoitamiseksi. Britanniassa on arviolta 9 miljoonaa yksinäisyydestä kärsivää ihmistä (Juhola 2018). May tulkitsi yksinäisyyttä modernin elämän surulliseksi todellisuudeksi (Starr 2018). Yksinäisyys on

eurooppalaisen ESC (2018) meta-analyysitutkimuksen perusteella merkittävä syy varhaiseen kuolemaan (Holt-Lundstad, Smith, Baker 2015). Australialainen tutkimus puolestaan viittaa mielenterveysongelmiin kuten sosiaaliseen ahdistukseen, masennukseen ja harhaisuuteen (Bowler 2016). Australialaiset tukijat ovat havainneet subjektiivisen yksinäisyyden liittyvän enemmän sosiaalisten suhteiden laatuun kuin määrään (Lim 2015). Yhdistyneissä kansakunnissa yksinäisyys määritellään akutiiksi ikääntyneiden keskuudessa, mistä kärsii jopa kolme neljäsosaa ikääntyneistä (Siddique 2017).

2.1 Yksinäisyys ikäihmisten elämänvaiheissa

Pajunen (2011) on erottanut iäkkäiden yksinäisyydestä vaihtelevia aikaulottuvuuksia. Tilapäinen yksinäisyys käsitti ohimeneviä yksinäisyyden kokemuksia. Tilanteinen yksinäisyys liittyi elämänmuutoksiin, kuten kriiseihin, sairauteen, puolison kuolemaan, avioeroon, työpaikan menettämiseen, eläkkeelle jäämiseen tai vieraalle paikkakunnalle muuttoon. Yksinäisyys kehittyi krooniseksi, mikäli iäkäs ei kyennyt rakentamaan uusia ihmissuhteita menetettyjen tilalle. Yksinäisyyttä kuvailtiin myös ajallisesti toistuvaksi, sykliseksi tai tulevaisuuteen kohdistuvaksi, jolloin se oli myös vahvempaa. (Pajunen 2011, 5.)

Yksinäisyyden ajallinen luonne avautuu syvemmin ikääntyessä. Pajunen (2011) tutkimuksen kohteena olleista ikäihmisistä valtaosa oli kokenut yksinäisyyden vasta vanhemmalla iällä. Ikääntymisen myötä yksinäisyyden kokemus oli syventynyt. Toisille taas yksinäisyys oli läsnä aina. Käytännön tilanteet, kuten kotiaskareiden teko tai nukkumaan meno, vahvistivat yksinäisyyden tunnetta. Tuntee se tarkoitti surua, ikävää, ahdistusta ja juurettomuuden kokemuksia. Fyysiset seuraukset käsittivät levottomuutta ja saamattomuutta, joiden vuoksi asioiden tekeminen tuntui vaikealta. Rutiinit estivät kuitenkin passivoitumasta. Yksinäisyyttä oli pyritty lievittämään uusilla keinoilla, tai sitten siihen oli vain mukauduttu. Näissä tapauksissa yksinäisyyttä oli selitetty ikääntymiseen liittyvänä asiana, johon ratkaisuja oli pyritty löytämään uusilla ihmissuhteilla. (Pajunen 2011, 1–2.)

Ikääntymisen ja yksinäisyyden yhteyttä ei tutkija Tiilikaisen (2015) mukaan voida yksiselitteisesti osoittaa. Tiilikainen jakaa yksinäisyyden kolmeen eri ulottuvuuteen: subjektiivinen kokemus, ajallinen luonne sekä ympäröivä sosiokulttuurinen konteksti (kuvio 2). Yksinäisyyden subjektiivinen kokemus on perinteisesti määritelty kielteiseksi joka liittyy vahvasti omiin odotuksiin sosiaalisista suhteista. Yksinäisyyden ajallinen luonne voi olla tilapäistä, tilanteista tai pitkäaikaista joka kohdistuu tulevaisuuteen. Ympäröivä sosiokulttuurinen konteksti puolestaan käsittää sen, miten yksinäisen ihmisen sosiaalista elämää arvioidaan yhteiskunnan asettamien normien ja vaatimusten mukaan. Iäkkäiden yksinäisyyttä on selitetty muun muassa kaventuneilla sosiaalisilla verkostoilla, kontaktien määrän vähenemisellä ja toimintakyvyn heikkenemisellä. (Tiilikainen 2015.)



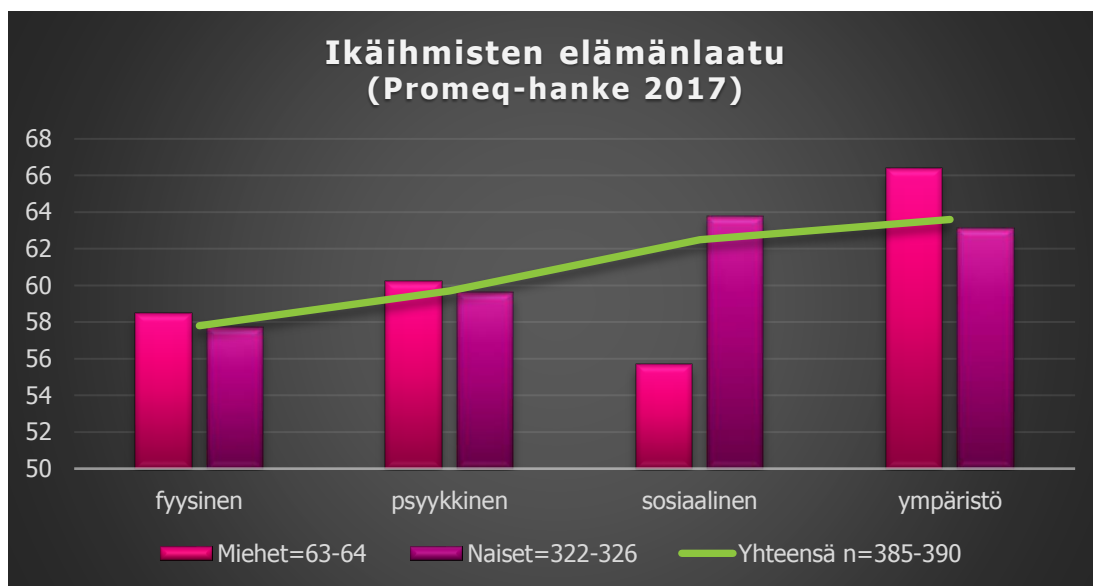
KUVIO 2. Yksinäisyyden kolme ulottuvuutta (mukaillen Tiilikainen 2015.)

Yksinäisyyden taustalle Tiilikainen (2015) ryhmittelee edellä mainitut kolme ulottuvuutta elämäntapaan. Ulottuvuuksista ensimmäinen käsittää menetetyt ja toteutumattomat sosiaaliset roolit. Esimerkiksi leskeytymisen seurauksena on menetetty tietty sosiaalinen rooli joka lisää tarpeettomuuden tunnetta. Toisena ulottuvuutena mainitaan rakoileva sosiaalinen saattue. Tässä ulottuvuudessa sosiaaliset verkostot kaventuvat jolloin kaivataan hyvää ystävää ja emotionaalista, tunteenomaista tukea. Kolmantena ulottuvuutena ovat elämäntapahtumien haavat ja heijastumat. Haavoja ja heijastumia ovat esimerkiksi sotakokemukset tai muut traumaattiset asiat, jotka nousevat pintaan myöhemmällä iällä ja heijastuvat yksinäisyyden kokemuksina. Vahvasti integroituneissa yhteisöissä yksinäisyys yleensä korostuu, joka voi ilmetä erilaisina käytöshäiriöinä. Ikääntynyt voi passivoitua ja etäännyä sosiaalisista tilanteista pyrkien välttelemään niitä. (Tiilikainen 2015.)

Suomalaiseen kulttuuriin liittyvä tutkimus ikäihmisten yksinäisyydestä kertoo ilmiöstä enemmän. Promeq (2016–2019) on laaja käynnissä oleva tutkimushanke. Promeq-tutkimuksen osahankkeessa etsitään keinoja kotona asuvien yli 65-vuotiaiden elämänlaadun parantamiseksi. Promeq-osahankkeen tämänhetkiset tulokset tuovat uutta tietoa iäkkäiden yksinäisyyden kokemuksista, jotka koetaan ennakoitua kipeämpinä ja laajempina ilmiöinä. Yksinäisyyden ongelmat näyttävät kasautuvan erityisesti yksin asuvien ja paljon palveluita tarvitsevien iäkkäiden keskuudessa. Usein tai jatkuvasti yksinäisyyttä kokevia ikäihmisiä oli kolme kertaa enemmän kuin vertaisryhmän ikäluokassa yleensä. Promeq-osahankkeen tutkimustulos yllätti monet tutkijat määrällisesti. Yksinäisyys korostuu maamme yhteiskunnallisessa asenneilmapiirissä ikään liittyvänä syrjintänä. Promeq-osahankkeen tutkimustulos tuo tietoa siitä, että yksinäisyyttä voidaan lievittää merkittävästi erilaisia toimintamahdollisuuksia vahvistamalla. Promeq-osahankkeen tutkimusryhmissä mukana olleet yli 65-vuotiaat kokivat yksinäisyyden elämänlaatua heikentävänä ongelmana. Iäkkäiden viestinä oli, että he haluaisivat päästä kotoa ulos liikkumaan. (Närhi ym. 2018.)

Alla olevassa kuviossa esitetään Promeq-osahankkeen tutkimustuloksia elämänlaadusta (kuvio 3). Promeq-osahankkeessa tutkittiin elämänlaatua asteikolla 0–100. Vertailukohteena olivat yli 65-vuotiaat miehet ja naiset. Miesten fyysinen koettu elämänlaatu oli 58,5% ja naisilla se oli 57,7%. Miesten

psykkinen koettu elämänlaatu oli 60,2% ja naisilla se oli 59,6 %. Miesten sosiaalinen koettu elämänlaatu oli 55,7% ja naisilla se oli 63,8%. Ympäristöön suhteutettu elämänlaatu oli molempien vertailuryhmien kokemana 63,6%. Kuvion alaosassa on vastanneiden lukumäärät. (Närhi ym. 2018.)



KUVIO 3. Ikäihmisten elämänlaatu (mukaillen Närhi ym. 2018.)

Promeq-osahankkeen tutkimustulosten perusteella yksinäisyyttä voidaan torjua panostamalla psykiseen ja sosiaaliseen elämänlaatuun sekä ympäristön ikäystävälliseen suunnitteluun. Vertaisten tapaaminen ei yksin tuo ratkaisua yksinäisyyden ongelmaan. Sen sijaan osallisuutta vahvistavia toimintamahdollisuuksia tulisi kehittää ikäystävällisemmiksi ja esteettömiä matalan kynnyksen palveluja tulisi lisätä. Ensimmäisten Promeq-tutkimustulosten perusteella yksinäisyys on noussut keskeiseksi elämänlaatua heikentäväksi tekijäksi. (Närhi ym. 2018.)

2.2 Yksinäisyyden kytkeytyminen toimijuuteen ja osallisuuteen

Toimijuuden käsite on liitetty vahvasti myös ikääntymisprosessiin ja yksinäisyyteen. Ikääntyminen on prosessi, jonka vaikutuksilla joko vahvistetaan tai rajoitetaan ikäihmisen toimijuutta. Toimijuuden mallissa on Jyrkämän (2007) mukaan tiivistetysti kyse elämäntilanteista. Elämäntilanteiden rakentamisen ehdot muodostuvat pakoista, valintamahdollisuuksista, resursseista, muodoista, olemassaolosta ja käytettävyydestä. Toimijuuden mallia voidaan soveltaa myös yksinäisyyden näkökulmaan. (Pajunen 2011, 66–67.)

Pajunen (2011) mukaan, puutteet toimijuudessa voivat johtaa yksinäisyyteen, jota hän kuvailee vuorovaikutuksen haurastumisena ulkomaailmaan. Yksinäisyys ilmenee muun muassa yksin tekemisenä ja osattomuuden kokemuksena. Perusteena kokemuksille on hyvin usein toimintakyvyn heikkeneminen, joka tarkoittaa kykenemättömyyttä toimia aiemmin totutulla tavalla. Menetettyjen tai toteutumattomien ihmissuhteiden tilalle ei kyetä enää rakentamaan aiemman kaltaisia ihmissuhteita. Yksinäisyyteen liittyy vahvasti toimijuuden kaventuminen, jota Pajunen kuvailee toimintakyvyn heikkene-
misenä ja liikkumisen haasteina. Pajunen nostaa toimijuuden rinnalle osallisuuden käsitteen, jolla

hän tarkoittaa tässä yhteydessä yksilön tarvetta kokea yhteyttä muihin ihmisiin ja ympäröivään yhteiskuntaan. Yksinäisyyden kokemuksen taustalta paikantuu osattomuus. Osattomuus ilmenee ystäväpiirin ja sosiaalisten suhteiden kaventumisena sekä arvostuksen puutteena. Näiden seurauksena sosiaalinen elämä haurastuu. (Pajunen 2011, 66–67.)

Toimijuus on osallisuuden edellytys, joka tarkoittaa yksilöiden nostamista kohderyhmästä aktiiviseksi toimijaksi. Toimijuus tarkoittaa vaihtoehtoja, joista voi vapaasti valita. Osallisuus tarkoittaa yhteisöllisiä ratkaisuja, jotka tukevat yksilön mahdollisuuksia liikkua esteettömästi. Kohderyhmänä ikääntyvät tulisi nostaa aktiivisiksi toimijoiksi. Aktiivinen toimijuus onnistuu lisäämällä yhteisöjä, joissa ikäihmisillä on valtaa yhteisiin asioihinsa sekä mahdollisuuksia omatoimisuuteen. Toimijuutta on mahdollista lisätä antamalla yksilöille kokemuksia siitä, että valinta on aitoa sekä saavutettavaa. (Ronkainen 2006, 531–532; Kumpulainen ym. 2010, 23.)

Allardt (1976) mukaillen osallisuuden tekijät rakentuvat seuraavista kolmesta päätekijästä: ensimmäisenä tulevat ihmisen perustarpeet *“having”*, toisena ihminen on oman elämänsä toimija *“acting”* ja kolmantena ihmisen sosiaalisesti merkittävät suhteet *“belonging”* (Kuvio 4). Osallisuuden tekijöissä perustarpeet *“having”* tarkoittaa riittävää toimeentuloa, hyvinvointia ja perusturvallisuutta. Sosiaaliset merkittävät suhteet *“belonging”* käsittää jäsenyyden ja kuulumisen yhteisöön ja yhteiskuntaan, mikä vahvistaa hyväksyntää ja luottamusta. Syrjäytymistä vastustavina tekijöinä toimivat suojaavat sosiaaliset verkostot ja niihin kuuluminen. Ihminen elämänsä toimija *“acting”* tarkoittaa yksilön osallisuutta ja vahvistumista, jossa ihmisen omalle äänelle luodaan tilaa. (Allardt 1976, 88–94.) Esimerkiksi vuorovaikutteinen dialogi vahvistaa osallisuutta.



KUVIO 4. Osallisuuden tekijät (mukaillen Allardt 1976.)

Osallisuuden tiedostaminen on kokemus, joka aistitaan tunteilla eri tavoin. Osallisuus sosiaalisiin verkostoihin velvoittaa vastapalvelukseen eli vastavuoroisuuteen. Vastavuoroisuus puolestaan voidaan nähdä myös positiivisesti voimaannuttavana elementtinä, joka lisää elämäniloa ja tuo tyydytystä. Vastavuoroisissa sosiaalisissa verkostoissa yksilöt löytävät todennäköisesti yhteisymmärryksen sel-

laisten ihmisten kanssa, jotka jakavat hänen kanssaan samat arvot ja näkemykset. Sosiaaliset suhteet edellyttävät yhteisen ymmärryksen, pelisääntöjen noudattamista, jotta vuorovaikutus voisi jatkua ehjänä. Vuorovaikutussuhde menettää merkityksensä, mikäli pelisääntöjä ei noudateta. Sosiaalisten suhteiden kestävyys edellyttää siten jonkinlaisia yhteisesti koettavia merkityksiä esimerkiksi jaettuja odotuksia. Osapuolia sitoo toisiinsa yhteiset mielipiteet, toisiin kohdistuva kontrolli, sovittelu, neuvottelu, yksilön vapaudet ja keskinäinen kunnioitus. Yksilön sitoutuneisuus yhteisöön on yhteydessä siihen, millainen rooli sosiaalisella tuella hänen elämässään on, ja miten hän sen kokee. Osallisuuden kokemus ja osallistuminen toimintaan vahvistavat siten yhteisön jäsenien välistä vuorovaikutusta. (Törrönen 2017, 50–51.)

Osallisuuden ytimen tulee rakentua osallistumisesta ja kuulumisen tunteesta. Fried (2014) pohtii, kuinka konkreettisesti osallisuus ilmenee uusissa yhteisöllisissä suunnitelmissa. Ikäihmisten osallisuus on vahvasti esillä Sosiaali- ja terveysministeriön laatusuosituksissa ikääntymisen turvaamiseksi. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2017.) Laatusuositus kuvaa osallisuutta monitasoisena ja kokemuksellisenä kuulumisen tunteena sekä konkreettisenä osallistumisen mahdollisuutena. Eläkeikäisten osallisuus muotoutuu asuinympäristön suomien mahdollisuuksien pohjalta konkreettisenä toimintana ja vaikuttamisena. Osallistuminen ei välttämättä tarkoita vielä osallisuuden kokemusta. Osallisuuden kokemus syntyy hyväksymisen ja kuulumisen tunteesta. Osallistuminen voidaan kuitenkin jo käsittää ensi askeleeksi kohti osallisuutta. Toinen askel tuottaa jo osallistujalle myönteisiä joukkoon kuulumisen tunteita. Aina on ajankohtaista arvioida ikäihmisille suunnattujen toimintojen sisältöjä kriittisesti. (Fried 2014.)

Ikääntyminen muuttuu ajan ja elämänkulun mukana ja saa uusia ilmenemismuotoja. Muutos vaikuttaa myös osallisuuden kokemusten muotoutumiseen. Osallisuuden toteutumisessa voivat eri sektorit olla avainasemassa. Osallisuus on hyvin sisäinen ja subjektiivinen kokemus. Osallisuus liittyy mi- näkuvaan ja elämäntarinaa. Ikäihmisten osallisuutta on mahdollista tukea monin eri tavoin. Kuulumisen tunne ja yksilöllisen osallisuuden kokemukset korostuvat, kun oma elinpiiri pienenee ja lähiympäristön merkitys vahvistuu. Oleellisen tärkeää on tunnistaa ikäihmisten vahvuuksiin kuuluvat osaaminen ja innostus sekä henkilökohtaisen osallisuuden kokemus. Ikääntyvät osaavat säädellä yksinoloaan ja osallistumistaan hyvin yksilöllisesti. (Fried 2014.)

3 IKÄIHMISEN TOIMIJUUS

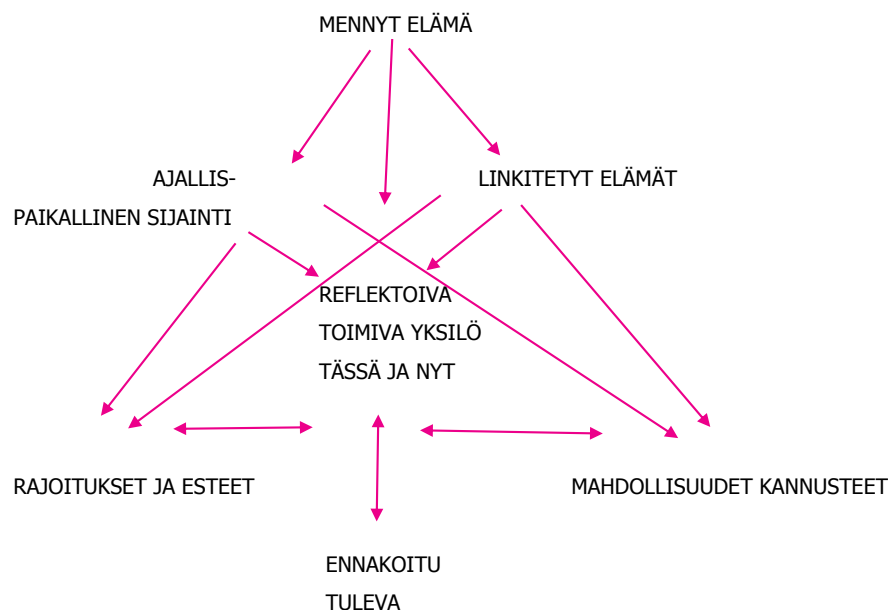
Toimijuutta tarkastellaan tässä tutkimuksessa ikäihmiseen liitettävänä ilmiönä ja käsitteenä. Toimijuutta sovelletaan erityisesti jäsentämään yksilön ja yhteiskunnan välistä suhdetta. Ikääntymistutkimuksissa käytetty Jyrkämän toimijuuden modaliteettimalli avaa ikäihmisten monimerkityksellistä arkea. (Jyrkämä 2016, 421–425.) Toimijuuden käsitettä tarkastellaan seuraavissa kappaleissa ikäihmisten näkökulmasta.

Jyrkämä (2016) pohtii, mihin toimijuuskäsitteellä oikeastaan viitataan, ja miten se tulisi määritellä. Toimijuuden tarkasteluissa on pohjimmiltaan kyse toimivan yksilön ja yhteiskunnallisten rakenteiden ja lainalaisuuksien välisistä suhteista, jotka määrittävät sitä, kuinka paljon yksilö ohjaa omaa toimintaansa valinnoillaan, vai ohjaavatko rakenteet ja lainalaisuudet yksilöä. Ojala, Palmu ja Saarinen (2009) mukaan toimijuuden käsite ei ole uusi yhteiskuntatieteiden parissa, jossa sitä on kiinnostuneena tutkittu yksilön ja yhteisön välisenä suhteena. Toimijuuden käsitettä on alettu tarkastella myös suhteessa yhteiskuntaan, sosiaaliseen, historialliseen, materiaaliseen sekä kulttuurisiin ehtoihin. Kiintopisteeksi on noussut toimijuuden suhde, joka rakentuu tilanteissa ja vuorovaikutuksessa. (Jyrkämä 2008, 191; Ojala, Palmu ja Saarinen 2009, 14; Jyrkämä 2016, 422–425.)

Inhimillisen toimijuuden periaatteen määrittelevät Elder, Kirkpatrick & Crosnoe (2003) seuraavasti: *”Ikääntyvät ihmiset tarkkailevat, pohtivat elämäntilanteitaan ja vanhenemistaan toimien ja tehden valintoja niissä yhteiskunnallisissa, ajallispaiikallisissa puitteissa, joissa he elämäänsä ikääntyessään elävät”* (Elder, Kirkpatrick & Crosnoe 2003, 60; Jyrkämä 2015.) Toimijuuden käsitettä voidaan paremmin ymmärtää täsmentämällä sitä kolmesta eri perspektiivistä: *elämänkulku, rakenteet ja tilanteelliset modaliteetit*. Toimijuutta (*agency*) korostava näkökulma vaatii aluksi ikääntymisen prosessin avaamista. Toimijalla tarkoitetaan tässä yhteydessä ikäihmistä, joka elää normaalia arkea kotiympäristössä. Ikääntyminen on moniulotteinen, monitasoinen ilmiökokonaisuus, joka ilmenee erilaisina toimintakyvyn muutoksina. (Jyrkämä 2008, 190–203; 2016, 421–422.)

3.1 Toimijuuden liittyminen elämänkulkuun, rakenteisiin ja tilanteisiin

Elämänkulun muutosprosessissa ikääntyminen (Jyrkämä 2016) tapahtuu osana ympäristöä (Kuvio 5). Mennyt pitkä eletty elämä heijastuu tämän hetkiseen tilanteeseen. Arkitilanteet voivat sisältää rajoituksia ja esteitä mutta myös mahdollisuuksia. Ikääntymisen kysymykset kietoutuvat siten muutosprosessiin, joka jatkuu läpi elämän. Ikääntyvän näkökulmasta muutokset voivat olla hyvinkin dramaattisia. Niillä on vaikutusta toimintaan ja toimintamahdollisuuksiin, minäkuvaan ja odotuksiin itsestä. Muuttuvat elämäntilanteet ja selviytyminen eri toiminnoista vaativat kokonaisvaltaisempaa ymmärtämistä erityisesti silloin, kun ikääntyvän täytyy nojautua toisten ihmisten apuun. Keskeistä siten on, kuinka arjen tilanteissa ja toimintakäytännöissä toimintakyky on käytössä. Kyse on siis siitä, kuinka ikäihmiset arjen tilanteissa toimivat. Minkälaisia tilanteet ovat, ja mitä toimintakyvyltä edellytetään näissä tilanteissa sekä mikä niiden osuus on ikääntymisen prosessissa. (Jyrkämä 2008, 190–203; 2016, 421–422.)



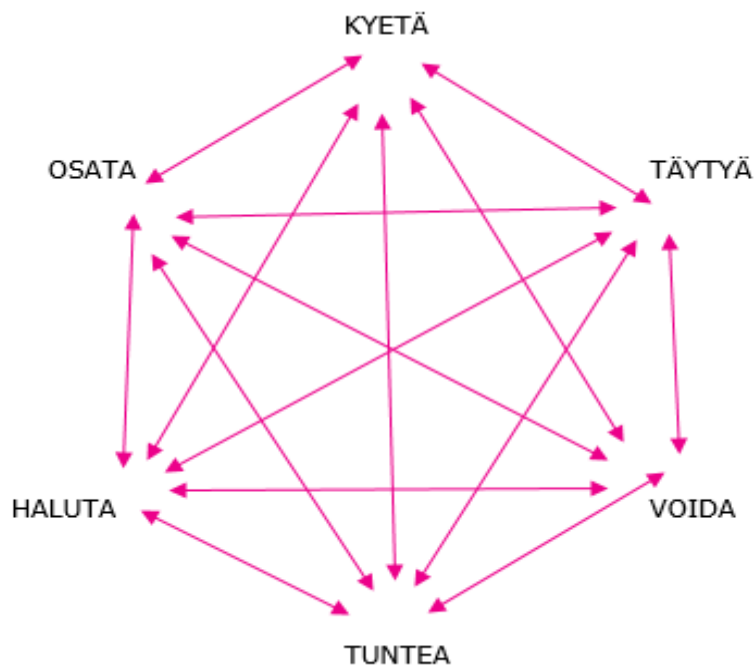
KUVIO 5. Elämäkulkuperspektiivi (mukaillen Giele ja Elder 2003; Jyrkämä 2015.)

Jyrkämä (2016) nostaa esiin elämäkulkuperspektiivistä nousevan paradigman, joka käsittää inhimillisen toimijuuden periaatteen (*principle agency*). Toimijuuteen liitetään tässä periaatteessa valinnan mahdollisuus, jota määrittää historiallinen tilanne ja yhteiskunnalliset olosuhteet. Ikääntyvät ihmiset tekevät valintoja ja ratkaisuja. Mahdolliset ratkaisut tunnistetaan, ja niitä refleктоimalla ikääntynyt käy läpi elämäänsä ja tilannettaan sitä arvioiden mutta myös harkiten seurauksia. Olennaista tässä on, kuinka näemme ja tulkitsemme toisemme toimijoina. Elämäkulkuperspektiivistä oma eletty elämä on johtanut ihmisen juuri siihen tilanteeseen, jossa hän nyt on. Elämän arki sisältää mahdollisuuksia ja rajoituksia. Elämäkulun aikana rakentuneet yksilölliset ihmissuhteet ovat liittäneet hänet osalliseksi muihin ihmisiin, joiden merkitys voi korostua myös riippuvuutena muista. Toimintakyky määrittelee elämäkulkua ja sen rakentumista eteenpäin. (Jyrkämä 2016, 421-423.)

Ikääntyvän toimijuutta määrittävät rakenteet, joihin luetaan muun muassa ikä, sukupuoli, sukupolvi, etninen tausta ja sosioekonominen luokka-asema. Rakenteellisessa näkökulmassa toimijuutta määrittävät myös ajankohta ja ympäristötekijät. (Romakkaniemi 2010.) Iällä on merkitystä yhteiskunnallisesti institutionaalisessa ikäjärjestyksessä, joka tulkitaan Jyrkämän (2016) mukaan rakenteelliseksi koordinaatiksi. Ikä määrittelee yhteiskunnalliset oikeudet ja velvollisuudet sekä on sidoksissa normeihin ja odotuksiin. (Romakkaniemi 2010, 138; Jyrkämä 2016, 421-424.) Toimijuus ilmenee rakenteissa ja tilanteissa vuorovaikutussuhteena yhteisöön ja yhteiskuntaan. Mallia voidaan analysoida arkitilanteissa, joissa iäkkäät käyttävät fyysistä ja sosiaalista toimijuuttaan. Tutkimuksen näkökulmasta oleellista on toimijuuden liittyminen aikaan, paikkaan ja tilanteeseen. Toimijuus voi uusiutua toimintarajoitteista huolimatta, jolloin toimija voi etsiä uusia mahdollisuuksia ja oppia uusia asioita. Toimijuuden vuorovaikutuksellisuus ilmenee sosiaalisina suhteina. Toimijuus on myös kokemuksellista ja merkityksellistä. (Jyrkämä 2007, 196–217; 2008, 196.)

Toimijuus rakentuu kuuden modaalisen ulottuvuuden yhteenliittymissä dynaamisessa vuorovaikutuksessa keskenään. Modaalisuuden (Romakkaniemi 2010) vuorovaikutus ulottuu toimijuuden mahdollisuuksiin, toimijuuden tuntuun sekä toimijuutta tukeviin ja rajoittaviin olosuhteisiin. Toimijudessa on kyse yksilön toimintamahdollisuuksista, jonka mukaan hänellä on valta päätöksiin ja valinnan mahdollisuuteen. Modaalisuus selkiyttää ne ehdot, joilla jokin mahdollinen tapahtuu. Modaalisuus liittyy siten mahdollisuuteen, vaihtoehtoihin tai velvoitteisiin, jotka ilmenevät puheina ja tekoina. Modaliteettiteoria on peräisin semioottisesta sosiologiasta, jota A.J. Greimasin Pariisin koulu-kunta kehitti. Suomessa sitä ovat kehittäneet Pekka Sulkunen ja Jukka Törrönen (1997). Jyrkämä on kehittänyt modaliteetteja toiminnan, toimintatilanteiden sekä toimintakyvyn näkökulmasta. Modaalisuuden teoria mahdollistaa siten moniulotteisen toimijuuden tarkastelemisen. Käytännön modaalisuuden perustana toimivat *osaaminen, kykeneminen, haluaminen ja täytyminen*. (Romakkaniemi 2010, 138.)

Toimijuuden modaalisuus ilmenee tilanteissa (Kuvio 6). Seuraavassa jäsennetään modaalimallia esimerkeillä. *Osaamisen ulottuvuus* viittaa tietoihin ja taitoihin, joita ikääntynyt hallitsee läpi elämän mutta ei välttämättä kykene niitä enää käyttämään, esimerkiksi *”hän osaa tehdä käsitöitä, mutta huono näkö estää sen tällä hetkellä”*. *Kykenemisen ulottuvuus* käsittää fyysisiä ja psyykkisiä kykyjä, jotka viittaavat keholliseen toimintakykyyn, esimerkiksi *”hän pystyi vielä käymään kaupassa itse”*. Kyvykkyyttä tarkastellaan aina suhteessa ympäristöön. Eri ympäristöt määrittävät, pystyykö yksilö käyttämään kykyjään. (Jyrkämä 2008, 195). *Haluamisen ulottuvuus* liittyy motivaatioon, motivoituneisuuteen, jolloin kyse on tavoitteista ja päämääristä, esimerkiksi *”haluan vielä neuloa sukia”*. (Jyrkämä 2008, 195; 2016, 421-424.)



KUVIO 6. Toimijuuden modaaliset ulottuvuudet (mukaillen Jyrkämä 2016.)

Toimijuuden modaalisisista ulottuvuuksista *täytyminen* liittyy tilanteisiin, johon kuuluvat fyysiset ja sosiaaliset pakot tai ei-pakot ja rajoitukset. Täytyminen tarkoittaa moraalisia, normatiivisia tai sosiaalisia pakkoja, rajoituksia ja luvanvaraisuuksia (Jyrkämä 2008, 195), esimerkiksi *”minun täytyy*

hankkia pankkikortti, että saan rahaa pankista'. Täytymiseen liittyy siis joku ulkopuolinen taho, jolla on auktoriteettia tai muuta valtaa. Moraaliset ja normatiiviset pakot liittyvät esimerkiksi yhteisöihin ja perheisiin. Tukahduttavat pakot saavat yksilön lannistumaan ja luovuttamaan. Täytyminen on selviytymistä sosiaalisista rooleista sekä kulttuurin ja normien ehdoista. (Romakkaniemi 2010, 146.) *Voimisen ulottuvuus* viittaa ympäristöön, tilanteisiin tai rakenteiden tuottamiin rajoituksiin ja mahdollisuuksiin, esimerkiksi *"voidaan käydä vaikka uimassa, teatterissa ja kahvilla"*. *Tuntemisen ulottuvuus* liittyy ihmisen perusominaisuuksiin arvioida, arvottaa ja kokea asioita, jotka liitetään tilanteisiin, joita koetaan, esimerkiksi *"kyllä se merkitsee paljon, että joku tukee ja auttaa"*. Toimijuus muotoutuu ja uusiutuu näiden modaliteettisten ulottuvuuksien yhteydessä. (Jyrkämä 2008, 195; 2016, 421-424.)

3.2 Toimijuuden valta ja vastuu

Suomen perustuslaki takaa jokaiselle itsemääräämisoikeuden (11.6.1999/731.) Perustuslaki määrittää myös yhteiskunnan toimijoiden oikeuden puuttua kansalaisten elämään taatakseen jokaiselle tasa-arvon ja mahdollisuuden vaikuttaa omaan elämään toimintarajoitteista huolimatta. Itsemääräämisoikeuden ja riippumattomuuden edellytykset syntyvät yksilöstä itsestään. Lain säädöksissä korostetaan jokaisen itsemääräämisoikeutta, jota on suojeltava ja etsittävä aktiivisesti keinoja, joilla yksilön tahtoa, elämäntapaa ja arvoja voidaan vahvistaa. (Jääskeläinen 2004, 146.)

Ikääntyneen elämään liittyy siis monenlaista valtaa ja vastuuta. Yksilöillä on mahdollisuus tehdä itseään koskevia päätöksiä. (Gordon 2005, 115). Valta paikantuu suhteisuuteen, jossa valtakäytännöt muodostuvat yksilöiden ja rakenteiden välille, jotka puolestaan luovat raamit toiminnalle. Vallan merkityksellisyys yhdistää vallan toimijuuden ytimeen. (Ruuskanen-Parrukoski 2018, 37–42). Valtaa voi tarkastella eri asiayhteyksien pohjalta. Tässä yhteydessä valtaa tarkastellaan ikäihmisen toimijuuden näkökulmasta vallankäyttönä ja vaikuttamisena arjen ympäristössä niin sanottuna arkivaltana. Itsemääräämisoikeus oikeuttaa omaa elämää ja ympäristöä koskeviin valintoihin ja päätöksiin. Valtaa käytetään tästä näkökulmasta autonomisesti suhteessa toisiin ihmisiin ja sosiaalisiin rakenteisiin. Valta on iäkkäälle merkityksellinen toiminnan voimavara ja tavoite, johon liittyy myös toisen tekeminen, valinta ja vastuu. (Jyrkämä 2008, 192.)

Vallan positiivinen voima on ennakkoehto toimijuudelle. Valta saa voimansa yhdessä olemisesta ja vuorovaikutuksesta, joka edellyttää rakenteita ja toimintaa. Yhdessä olemisen kokemus on myös kokemus vallasta, jonka vastakohtana erakoituminen eristää ihmisen vallasta. Sosiaalisen suhteen valinta suhteessa maailmaan vaikuttaa siihen, halutaanko toimijuutta avartaa vai kapeuttaa. (Silvonen 2015, 7.) Yksilövastuu tarkoittaa tässä paikan antamista toimijuudelle, joka sisältää sekä vastarintaa että odotusten mukaista toimintaa, joka nähdään mahdollisuutena. Rakenteellinen vallankäyttö muodostuu toimijan ja muiden toimijoiden välisenä vuorovaikutussuhteena ja neuvotteluina. Tähän vaikuttavat näkeminen ja nimeäminen toimijuuteen sekä odotukset ja mahdollisuudet. (Gordon 2005, 115.) Valta on toimijuudelle tärkeä resurssi, joka ilmenee osaamisena, tietona ja sosiaalisina verkostoina (Kuvio 7). Valta käsittää myös Jeffrey'n (2011) mukaan ajatuksen muutoksen mahdollisuudesta. Yksilön tulee uskoa muutoskykyyn joka on mahdollinen ja ymmärtää, että valta on avain muutokseen. (Jeffrey 2011, 11.)



KUVIO 7. Valta ja toimijuuden resurssit (mukaillen Jeffrey 2011.)

Barnes (2000) korostaa myös toimijuuden yksilömerkitystä mutta toteaa, että yksilöllisellä hyötyajattelulla on rajansa. Ympäristötekijät, joihin yksilöllä on mahdollisuus vaikuttaa, tulee huomioida. Yksilöt voivat siten käyttää vaikutusvaltaansa ympäristöönsä liittyvistä tilannetekijöistä halutessaan. (Virkki 2004, 23.) Gordon näkee ongelmallisena kaikille avoimet tilannetekijät, jotka liittyvät yksilön voimavaroihin. Yksilön mahdollisuuksia osallistua ja vaikuttaa määrittelevät sosiaaliset, kulttuuriset ja materiaaliset erot. Yhteiskunta korostaa yksilövastuuta yhä enemmän. Ajattelun mukaan ihminen muokkaa itse itseään. Yksilökeskeistä ajattelumallia korostava nykyaika vastuuttaa siis yksilöä tuottamaan itse omaa tulevaisuuttaan ja olemaan siten myös vastuussa siitä. (Gordon 2005, 115–117.) Vastuullinen, kestävän kehityksen mukainen yhteiskunta rakentuu Salosen (2010) tulkinnan mukaan yksilön ja yhteiskunnan välisessä vuorovaikutuksessa. Vastuullisuus ilmenee asioissa, joita välitämme jälkipolville. (Salonen 2010, 255.)

Valta ja toimijuus arvottavat toisiaan. Vallan merkityksellisyys (Jyrkämä 2008) liittyy olennaisesti toimijuuden ytimeen. Valtaa voidaan käyttää itselle merkityksellisiin asioihin tai olla käyttämättä. Moraalinen ymmärrys ohjaa yksilön toimintaa ja valintoja, jotka perustuvat kulttuuriin, valtasuhteisiin, arvoihin ja normeihin. Merkityksellisyys ja sosiaalisesti muotoutuneet käytännöt korottavat vallan toimijuuden keskeiseksi ulottuvuudeksi ikäihmisen yhteisössä ja laajemmin yhteiskunnassa. (Jyrkämä 2008, 192.)

4 VAPAAEHTOISTOIMINTA

Vapaaehtoistoiminta on käsitteenä laaja ilmiö, joka on rajattu tässä tutkimuksessa ikäihmisten näkökulmaan. Vapaaehtoistoiminta käsitetään tässä yhteydessä ikäihmisten osallisuutta vahvistavana sekä yksinäisyyttä lieventävänä toimintamuotona. Opinnäytetyön toimeksiantaja Ilvola-Säätiön vapaaehtoistoiminta käyttää termiä vapaaehtoistoiminta, jota myös tässä tutkimuksessa käytetään. Aluksi käsitellään yleisesti vapaaehtoistoimintaa ja esitellään Ilvola-Säätiön vapaaehtoistoiminta. Seuraavaksi tarkastellaan vapaaehtoistoiminnan vuorovaikutuksen ydintä, dialogisuutta. Lukukappaleiden lopuksi esitellään, miten vapaaehtoistoiminta tukee autettavia sekä käsitellään toiminnasta kumpuavaa merkityksellisyyden käsitettä.

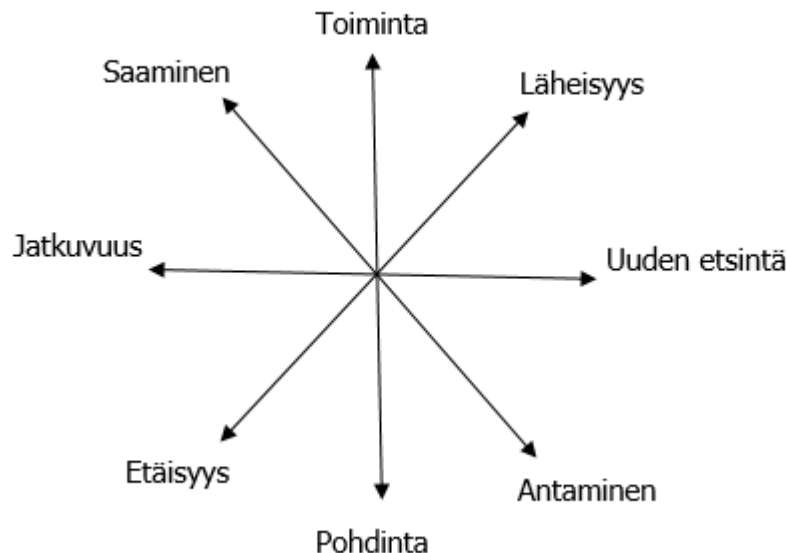
Varsinainen kiinnostus vapaaehtoistoimintaa kohtaan heräsi lamavuosien aikana 1990-luvulla. Kiinnostus lisääntyi 2000-luvulla, jolloin huomio kiinnittyi yhä enemmän yksilöiden kokemuksiin ja merkityksiin. Toiminnalle alettiin hakea mielekkyyttä ihmisten arkielämästä ja elämäkokemuksista. (Nylund ja Yeung 2005, 13–17.) Vapaaehtoistoiminnan käsitettä määritellään perinteisesti kahdella määritelmällä: vapaaehtoisuudella ja palkattomuudella. Rinnakkaiskäsitteenä puhutaan myös vapaaehtoistyöstä, joka on synonyymi vapaaehtoistoiminnalle. (Pessi ja Oravasaari 2010, 9.)

Keskeinen asia vapaaehtoistoiminnan määritelmässä on toiminnan toteuttaminen omasta vapaasta tahdosta. Vapaaehtoistoiminta on palkatonta tai vastikkeetonta toimintaa. Toiminnassa korostuu yleishyödyllisyys, koska sitä tehdään omasta vapaasta tahdosta ja se on kaikille avointa toimintaa. Aktiivisessa kansalaisyhteiskunnassa se käsitetään toimintana, joka on yleensä tarkasti rajattua. Toiminta on jonkin järjestön organisoimaa, ja sitä ohjaa nimetty henkilö. Nimetyn henkilön vastuulla on myös toimintaan kouluttaminen ja ohjaus. Vapaaehtoistoimijan roolissa on mahdollista soveltaa omaa lahjakkuuttaan ja käyttää omia ideoita. (Pessi ja Oravasaari 2010, 9.)

Euroopan parlamentin asenne vapaaehtoistoimintaan on kannustava, koska toiminta osallistaa kansalaisia paikalliseen kehittämiseen. Euroopan parlamentti katsoo, että sillä on tärkeä merkitys myös kansalaisyhteiskunnan ja demokratian edistämisessä. (Euroopan parlamentti 2008.) Vapaaehtoistoiminta ei ole ammatillista työtä, eikä siitä makseta palkkaa. Vapaaehtoistoimintaa määrittävät autettavan toiveet ja tuentarpeet. (Willberg 2015, 12.) Vapaaehtoistoiminta on joustava toimintatapa auttaa ja sitä ohjaavat samat eettiset periaatteet kuin ammatillista työtä. Molempia yhdistävä tekijä on ihmisen etu ja ihmisarvon kunnioittaminen. (Etene 2014; Sosiaali- ja terveysministeriö 2017.) Utriainen korostaa, että vapaaehtoistoiminnan tulee olla vain lisäresurssi jonkin muun toiminnan ohella, esimerkiksi julkisen palvelun rinnalla. Sillä ei ole tarkoitusta korvata ammatillisia toimenpiteitä. Vapaaehtoistoiminnasta tarvitaan kuitenkin lisää uutta tietoa osoittamaan tarvittavat muutokset ja kehittämisen tarpeet. (Utriainen 2012, 12–20.)

Yeung (2004) on tutkinut vapaaehtoistoimijoiden motiiveja väitöskirjassaan. Yeung tulkitsee vapaaehtoistoiminnan käsitettä väljäksi. Hän kuvaa vapaaehtoistoimintaa timanttina (kuvio 8). Malliin hän on kiteyttänyt vapaaehtoistoimijoiden tärkeimmät motivaatiotekijät. Tutkimuksen keskeiset motivaatiotekijät ovat auttaminen, sosiaaliset kontaktit ja vuorovaikutussuhteet. Toiminta palkitsee

myös emotionaalisesti vapaaehtoiset, edistämällä hyvinvointia ja ryhmähenkeä. Tulosten mukaan vapaaehtoisten sitoutuneisuus toimintaan on edistänyt kokemusta itsenäisyydestä ja oman mielekkään tekemisen löytymisestä. (Yeung 2004.)



KUVIO 8. Vapaaehtoistoiminnan timanttimali (mukaillen Yeung 2004.)

Vapaaehtoistoiminta voi olla monimuotoista toimintaa riippuen asiayhteydestä, jossa sitä toteutetaan. Toiminnassa korostuvat ihmisten välinen vuorovaikutus ja elämäkokemukset. Keskeisiksi teemoiksi ovat nousseet anti, kokemukset, arvot ja osallisuus. Vapaaehtoistoimintaa kuvataan yhteisöllisyyttä vahvistavana ja voimaannuttavana tekijänä. (Nylund 2005, 14–17.)

4.1 Ilvola-Säätiön vapaaehtoistoiminta

Ilvola-Säätiö on Iisalmen kaupungin perustama säätiö, jonka tarkoituksena on tuottaa palveluja ikäihmisille. Ilvola-Säätiön toimintaan on alusta saakka kuulunut jossain määrin myös vapaaehtoistoiminta ikäihmisille. Ilvola-Säätiön vapaaehtoistoimintaa rahoittaa STEA (2019) toiminta-avustuksella. Toiminta-avustus kohdistuu vapaaehtoistoiminnan koordinointiin. Ilvola-Säätiön vapaaehtoistoiminnalla tuetaan omaishoitajien ja ikäihmisten osallisuutta sitä vahvistamalla. Ilvola-Säätiön Vapaaehtoistoiminta tekee myös yhteistyötä esimerkiksi Savonia-ammattikorkeakoulun kanssa. Vapaaehtoistoimintaa koordinoi toiminta-avustuksen tuella yksi ohjaaja. (Pääkkönen, 2018; 2019-03-29.)

Ilvola-Säätiön vapaaehtoistoimintaa järjestetään ikäihmisten parissa. Toiminnan tärkein missio on vahvistaa ikäihmisten osallisuutta sekä lieventää yksinäisyyttä koordinoitulla vapaaehtoistoiminnalla. Kohderyhmänä Ilvola-Säätiön vapaaehtoistoiminnassa ovat yksinäiset ikäihmiset, jotka kaipaavat sosiaalisia kontakteja ja toimintaa. Ilvola-Säätiön vapaaehtoistoiminnasta vastaa vapaaehtoistoiminnan ohjaaja Marjut Pääkkönen. Ohjaaja haastattelee, perehdyttää ja valitsee vapaaehtoistoimijat. Haastattelussa selvitetään henkilön toimintamahdollisuudet. Perehdytyksessä ja koulutuksessa ker-

rotaan toiminnan periaatteet sekä käydään läpi käytäntöjä. Vapaaehtoistoimintaa ohjaavat periaatteet: vapaaehtoisuus, palkattomuus, luotettavuus, vaitiolovelvollisuus, kunnioitus, toiminnan ilo, suvaitsevaisuus ja sitoutuneisuus (kuvio 9). (Pääkkönen 2019-03-29.)



KUVIO 9. Ilvola-Säätiön vapaaehtoistoiminnan peruskoulutuksen sisältö (mukaillen Pääkkönen 2018; 2019-03-29.)

Ilvola-Säätiön koordinoitu vapaaehtoistoiminta kohdistuu ryhmiin, ystäväpiireihin, avoimiin tilaisuuksiin sekä vapaaehtoisystävöimintään. Vapaaehtoisia rekrytoidaan perehdyttämällä ja kouluttamalla. STEAn (2019) toiminta-avustuksen turvin on mahdollista tarjota avoin osallistuminen vapaaehtoistoimintaan. Ilvola-Säätiön vapaaehtoistoimintaan voi osallistua turvallisesti ja tuetusti oman kiinnostuksen ja voimavarojen mukaan. Ilvola-Säätiön ohjaaja koordinoi toimintaa myös yhteistyöverkostossa muiden vapaaehtoistojen kanssa. (STEA 2019.)

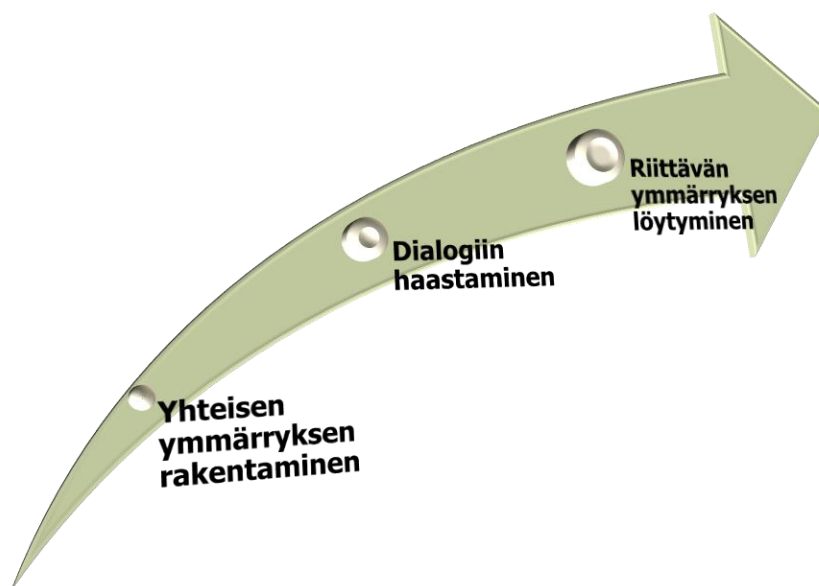
Vapaaehtoistoiminta monimuotoistuu. Vapaaehtoistoiminnan ohjaaja Marjut Pääkkönen on tehnyt Savonia-ammattikorkeakoulun ylemmän asteen opinnäytetyön aiheesta "Vapaaehtoistoiminnan verkoviestinnän kehittäminen, asiakaslähtöiset www-sivut". Kehittämistyönä syntyneiden www-sivujen tarkoituksena on tehostaa Ilvola-Säätiön vapaaehtoistoiminnan näkyvyyttä ja viestintää. (Pääkkönen 2018.) Ilvola-Säätiön vapaaehtoistoiminta tekee yhteistyötä myös muiden vapaaehtoistojen kanssa Iisalmessa. Iisalmessa toimii VIRVA - Vireää vapaaehtoistoimintaa -verkosto, joka on avoin kaikille vapaaehtoistoimintaa järjestäville tahoille. Verkosto on aloittanut toimintansa 2016. Tällä hetkellä verkostossa on mukana 10 eri toimijaa. Verkoston tavoite on tehdä näkyväksi vapaaehtoistoimintaa alueella järjestämällä yhteisiä koulutuksia ja tapahtumia sekä karsia toiminnan päällekkäisyyksiä. (Pääkkönen 2018; 2019-03-29.)

4.2 Dialogia luova vuorovaikutus

Itävaltalais-juutalainen filosofi Martin Buber (1970) on tutkinut persoonallisia ja yhteisöllisiä suhteita erityisen laajasti. Buber kiteyttää inhimilliset suhteet kahteen tyyppiin. Ensiksi Buber luonnehtii, että aidosti eletty sinun (*Du*) kanssa, on edellytys sille, että ihmisestä voi tulla aidosti myös minä (*Ich*). Aidossa minä-sinä suhteessa korostuvat yksilön arvokkuus ja sosiaalisuus, persoona, yhdessä toisten persoonien kanssa. Kyseessä on jakaminen, joka konkretisoituu dialogisessa vuorovaikutuksessa. Buberin mukaan jakaminen on ehto sille, että aidosta suhteesta tulee todellinen. Aito minä-sinä suhde on luonteeltaan avointa, suoraa, molemminpuolista ja läsnäolevaa. Toiseksi Buber esittää, että kokonaisvaltainen kohtaaminen vahvistaa minä-sinä suhdetta. Vahva ja persoonallinen minä-sinä suhde rikastuttaa ja syventää inhimillistä elämää. Minä-sinä suhdetta voidaan kehittää dialogilla ja rakkaudella, joka osoittaa tietä kohti täydellistyvää persoonan kasvua. (Kurki 2007, 38–39.)

Dialogi tarkoittaa tasavertaiseen osallistumiseen perustuvaa yhdessä ajattelemista ja perehtymistä johonkin asiaan tai toimintaan. Dialogi koostuu sanoista *Dia= kautta, lävitse* ja *logos= sanat, puhe, järki*. Dialogi eroaa ratkaisevasti tavallisesta puheesta ja muista keskustelumudoista, kuten rupattelusta, neuvottelusta ja väittelystä. Dialogisella toimintaotteella saadaan keskusteluun järkeä ja kirkkautta. Se on yhdessä ajattelemisen taitoa, keskustelua, jossa ei valita puolia. Se tarkoittaa kahden subjektin välistä vuorovaikutusta, kommunikointia. Osapuolet ovat tasavertaisia ja toisen subjektia ja määräysvaltaa omaan elämään kunnioitetaan. Sosiaalisessa suhteessa keskeistä on subjektin ja subjektin suhde. Dialogista vuorovaikutusosaamista voidaan pitää sosiaalisen kulttuurin ytimenä. (Vilén, Leppänen, Ekström 2008, 86–88.)

Dialogisen kohtaamisen prosessin jäsentäminen tapahtuu kolmella eri tasolla. Ensimmäisen vaiheen kohtaaminen on aina tärkeä, koska siinä luodaan luottamuksellista suhdetta toiseen ihmiseen. Ihmiset luovat ensivaikutelman muutamien sekuntien aikana. Luottamuksen rakentamiseksi tarvitaan tilaa rakentaa omaa tarinaa, jossa tuodaan esiin omat ajatukset ja kokemukset. Toisessa vaiheessa, kun rakennuksen perustukset on luotu, alkaa vähitellen syntyä oikeus viedä keskustelua uudelle tasolle ja haastaa tuttuja näkemyksiä. Kolmannessa vaiheessa dialoginen kohtaaminen on mahdollinen, kun osapuolet rohkenevat astua uudelle alueelle, jossa syntyy uusia yhteisiä ideoita (Kuvio 10). Tämä ei tarkoita täydellistä yksimielisyyttä asioista tai yhdenmukaista näkökulmaa asioihin, vaan tavoitteena on hyvä ja riittävä yhteinen ymmärrys. Eri vaiheiden ajoitus on tärkeää, miten missäkin tilanteessa kannattaa edetä. Uudet ajatukset syntyvät yleensä yhteisen todellisuuden rakentuessa. (Mönkkönen 2018, 208–209.)



KUVIO 10. Dialogisen kohtaamisen prosessi (mukaillen Mönkkönen 2018.)

Dialogi perustuu Mönkkösen (2018) mukaan luottamukseen. Dialogin yksi elementeistä on vastavuoroisuus, joka mahdollistaa oman tilan jokaiselle osallistujalle. Suhde tarkoittaa molemminpuolisen ymmärryksen rakentamista, joka ei rakennu yksinomaan toisen ehdoilla. Mönkkönen (2007) täsmentää sen tarkoittavan pyrkimystä yhteiseen ymmärrykseen sekä taitoa edesauttaa sen syntymistä. Dialogissa pystymme luomaan keskusteluyhteyden toiseen ihmiseen. Näin opimme ymmärtämään toisen ajattelua, toimintaa ja tunteita sekä voimme oppia toisiltamme. Dialoginen vuorovaikutus lähtee siitä, että molemmilla osapuolilla on oma tärkeä osuutensa vuorovaikutuksen onnistumisen kannalta. Ihminen saa osallisuuden kokemuksen tuodessaan julki omaa ajatteluaan. Dialogilla rakennetaan yhteistä ymmärrystä ja tehdään yhteistyötä. Kuuntelu on dialogin lähtökohta. (Mönkkönen 2007, 19.; 2018, 107–108.)

4.3 Vapaaehtoistoiminta vahvistamassa ikääntymistä

VAU-hankkeessa (2009–2011) tutkittiin vapaaehtoistyötä, ulkoliikuntaa ja vanhusten hyvinvointia. Hankkeen tarkoituksena oli selvittää muun muassa iäkkäiden avunsaajien kokemia hyötyjä vapaaehtoistoiminnasta. Vapaaehtoistoiminnan mielekkyyden koettiin kumpuavan henkilökohtaisista arvoista ja toiminnan kokemuksellisuudesta. Mielekkyyden vaikutukset nousivat sosiaalisista merkityksistä, joiden keskeinen tekijä oli iän myötä lisääntynyt avun tarve. VAU-hankkeen tuloksissa todettiin, että vapaaehtoistoiminnalla on mahdollista tukea ikäihmisten hyvinvointia. Vapaaehtoistoiminnan anti kumpuaa arvoista, merkityksistä ja toiminnan kokemuksellisuudesta, jotka luovat sosiaalisia merkityksiä. Keskeiseksi ja merkittäväksi tekijäksi nousee ikääntyessä lisääntyvä avun tarve ikäihmisten näkökulmasta. Vapaaehtoistoiminnan arvo näyttäytyy juuri näissä haasteellisissa tilanteissa merkityksellisenä toimijuuden tukemisena. Toiminta ei näyttäydy mitenkään ageistisena vaan ikääntymisen prosessia ymmärtävänä. Aineistossa todetaan, että vapaaehtoistoiminnalla on rooli, jossa näyttäytyvät yhdessä tekeminen ja vastavuoroisuus. Vapaaehtoistoiminnan kohteena avuntarvitsijat asettavat toiminnalle sen arvon ja tarkoituksen. (Räihä ym. 2012, 224–232.)

Ikäihmiset toimivat myös itse aktiivisesti järjestöissä vapaaehtoisina. Vapaaehtoiset ovat yhteiskunnalle korvaamaton voimavara, mutta he eivät korvaa ammattimaista apua vaan toimivat sen rinnalla. Moni eläkkeellä oleva ikääntynyt on halunnut käyttää osaamistaan omaksi ja toisten hyödyksi. Toiminnassa mukana oleminen on tuonut heille merkitystä ja sisältöä elämään. Monet eläkeläiset kokevat vertaistuen lisäävän ikäystävällistä asennetta yhteiskunnassa. Vapaaehtoiset ovat toimineet tukena muun muassa saattajina, kauppakaverina, teatteriseurana, opastaneet tietokoneen käytössä ja vetäneet erilaisia harrastajaryhmiä iäkkäille. Tutkimus osoitti, että myös miehet innostuvat mukaan ryhmätoimintaan, kun siihen luodaan sopiva toimintamalli. (Vanhustyön keskusliitto ry 2017.)

4.4 Vapaaehtoistoiminnan merkityksellisyys

Martela (2017) kuvaa hyvän tekemistä myötätuntoisen toiminnan prosessina. Prosessi käsittää vaiheet havainto, ymmärrys, taustavaikuttajat, motivaatio, käytös, kokemus ja vaikutus. Halu tehdä hyvää käsittää myötätuntoisen toiminnan, johon motivoivia tekijöitä on kaksi. Ihminen voi välittää yleisellä tasolla toisista, jolloin pääasia on että joku auttaa. Toinen motivoiva tekijä on halu olla itse apua antavan roolissa. Motiivi voi olla silloin vaikuttamisen halu. Erona näillä kahdella on motivaatio ja auttamisen halu. Läheisyyden tunne esimerkiksi voi olla taustavaikuttaja sille, kuinka vahvasti ymmärrämme toista ihmistä ja kuinka vahva motivaatio hänen auttamiseensa on. Seuraavaksi motivaatio johtaa prosessissa toimintaan. Hyväntekemisestä seuraa kokemus siitä, että hänen toiminnallaan on myönteinen vaikutus yhteisöön, yhteiskuntaan ja toiseen ihmiseen. Kokemus puolestaan vahvistaa hyvinvointia lyhyellä ja pitkällä aikavälillä. (Martela 2017, 79–81.)

Merkityksellisyyden kokemus on elämän ydinasia, ja se käsittää ihmisen arvostamat asiat sekä luo suuntaa elämälle (Grönlund ym. 2017). Merkityksellisen elämän kokeminen on tärkeää juuri arjessa. Tutkimusten mukaan, myönteisten terveysvaikutusten lisäksi vapaaehtoistoiminta vaikutti myönteisesti yhteiskuntaan (Poulin 2014). Myönteiset vaikutukset ilmenivät ihmisten välisenä luottamuksena ja terveyspalvelujen vähäisempänä käyttönä (Salamon, Solowski ja Haddock 2011). Verrattain vähän on kuitenkin tutkittu toiminnan kohteita eli niitä, joihin vapaaehtoistoiminta kohdistuu. Saadut tulokset ovat olleet kuitenkin melko yhdenmukaisia (Falk ja Grönlund 2016; Hoogervorst, Metz, Roza ja Van Baren 2016). Vapaaehtoistoimijoilta saatu tuki vähensi yksinäisyyden tunnetta, sosiaalista eristyneisyyttä sekä emotionaalista stressiä. Tutkimustuloksien mukaan myös mieliala parani, itsetunto vahvistui sekä osallisuuden ja toimijuuden tunne vahvistuivat. Merkityksissä myönteinen suhtautuminen elämään lisääntyi. Vaikutukset vastaanottajaan näyttivät perustuvan toiminnan lahjaluonteeseen. Ihminen sai kokemuksen siitä, että toinen auttoi häntä omasta tahdostaan eikä pakosta tai velvoitteesta. Vapaaehtoiselta lahjana saatu tuki oli epäitsekästä, jolla oli erityinen merkitys. (Grönlund ym. 2017, 211.)

Tutkimuksen mukaan vapaaehtoisen ja avunsaajan kohtaamisissa löytyi yksi keskeinen piirre, tasavertainen kohtaaminen (Falk ja Grönlund 2016; Hoogervorst ym. 2016). Vapaaehtoistoiminnan pohjalta luotu suhde ei ainakaan kaikilta osin keskittynyt tavoitteellisena tai ongelmakeskeisenä vaan usein itseohjautuvana. Kohtaamisissa huomioitiin yksilölliset inhimilliset tarpeet, millä näytti olevan

vahvempi ja erilainen vaikutus kuin ammatillisella auttamisella. Vapaaehtoistoiminnalla mahdollistettiin myötätunto vuorovaikutuksessa. Kokemukset olivat parhaimmillaan inhimillistä läsnäoloa ja yhteyttä toiseen ihmiseen, jossa tuli nähdä ja kuulla oma itsensä. (kuvio 11). (Falk ja Grönlund 2016.; Grönlund ym. 2017, 211.)



Kuva 11. Kokemukset vapaaehtoistoiminnasta iäkkäille. (mukaillen Grönlund ym. 2017, kuva bixabay.com.)

Grönlund ym. (2017) pitävät mielenkiintoisena tutkimusten perusteella toteamusta siitä, että vapaaehtoisten ja avunsaajien hyödyt näyttäisivät muistuttavan toisiaan. Samankaltaisuutta näytti olevan myös saavutettujen hyötyjen mekanismeissa. Esimerkiksi Weinstein ja Ryan (2010) toteavat, että vapaaehtoiset kokivat vapaaehtoistoiminnassa erityistä yhteyttä ja kompetenssia juuri silloin, kun he toimivat aidosti vapaaehtoisina. Vapaaehtoisuus on Grönlundin ym. (2017) tulkinnoissa häkellyttävän monin tavoin myötätunnon areena. Uusissa tutkimustuloksissa on kuitenkin saatu viitteitä myös siitä, ettei vapaaehtoistoiminta tuota kaikille osapuolille samankaltaisia hyötyjä (Samuel, Roza ja Meijs 2016). Sveitsiläiset tutkijat nostivat esiin kolme keskeistä teemaa avunsaajien kokemuksissa. Avunsaajat olivat tyytyväisempiä, mitä useammin vapaaehtoista kykeni tapaamaan. Toinen tärkeä tekijä oli, että se mahdollisti osallistumisen eri tapahtumiin. Kolmantena nousi esiin vastavuoroisuuden kokemus. Tutkimuksessa kriittistä suhtautumista esiintyi kuitenkin epäaitoa vastavuoroisuutta kohtaan. Avoimuuden puute ilmeni kokemuksissa silloin, kun avunsaaja kertoi omasta elämästään ja kokemuksistaan, mutta vapaaehtoinen ei vastannut samalla avoimuudella. (Grönlund ym. 2017, 211.)

Vapaaehtoistoiminnan vaikutuksia avunsaajan identiteettiin on tutkittu varsin vähän. Avunsaajat ovat usein elämäntilanteessa, jossa kaivataan tukea johonkin erityisesti tai luottamus omaan toimintakykyyn, voimavaroihin tai tulevaisuuteen on heikko. Vapaaehtoisen kunnioittava ja tasavertainen kohtaaminen vaikuttaa erityisen myönteisesti avunsaajan kokemukseen itsestä, joka nostaa myös hänen arvoaan yhteiskunnassa. Avunsaajan ja vapaaehtoisen roolien hälventyessä aito ja tasavertainen kohtaaminen on parhaimmillaan. Kohtaaminen on myötätuntoinen kun se hyödyttää ja rikastuttaa molempien elämää. (Grönlund ym. 2017, 211–219.)

Merkityksellinen toiminta rakentuu kolmelle kulmakivelle, (Martela & Pessi arvioitavana) koettu tärkeys (*significance*), laajempaan merkitykseen liittyminen (*broader purpose*) ja kolmantena itsensä toteuttaminen (*self-realization*) (kuvio 12). Vapaaehtoistoiminnan toteuttaminen liittyy Martelan ja

Pessin tutkimuksissa, näihin kolmeen tekijään erityisellä tavalla. Ne liittyvät elämän merkityksellisyyden kokemukseen (Martela ja Steger 2016). Vapaaehtoistoiminta on monin tavoin hyödyllinen, johon liittyy myös eettinen vaaranpaikka. Avunsaaja on aina nähtävä myös arvokkaana ihmisenä. Haasteena toiminnalle voi olla se, että avunsaajat nähdään vain sen välineinä (Barkay 2011). Vapaaehtoistoimintaa järjestettäessä tulee ottaa huomioon tämä näkökulma ja siten myös eettinen vastuu toiminnasta. (Grönlund ym. 2017, 211–223.)



Kuva 12. Merkityksellinen vapaaehtoistoiminta (mukaillen Grönlund ym. 2017.)

Vapaaehtoistoiminnan yksi erityinen vahvuus on siinä, että se tutustuttaa ihmiset toisiinsa ja luo siten uusia sosiaalisia suhteita. Onnistunut yhteistyö avunsaajan ja vapaaehtoisen kesken on keskeinen tavoite. Kun erilaiset ihmiset kohtaavat, syntyy myös odotuksista ja toiveista ristiriitoja. Odotuksiin ja toiveisiin ei löydykään vastausta. Toista osapuolta kiinnostavat asiat eivät herätäkään toisen osapuolen mielenkiintoa. Jotkut vapaaehtoiset ovat kokeneet voimattomuutta siitä, etteivät ole kyenneet auttamaan tarpeeksi. Kommunikaatiovaikeuksissa kansalaisjärjestön edustaja voi auttaa. Vaikka toiminta olisi pienimuotoista ja hiljaista voi sillä olla voimalliset vaikutukset, vaikka viiveellä. Etenkin myötätunto nähdään piirteenä, joka kasvaa kuin nälkä syödessä. (Grönlund ym. 2017, 211–219.)

Mitä tietoisemmaksi tulee avuntarpeesta, sitä merkityksellisemmäksi vapaaehtoistoiminnan ja auttamisen kokee. Oma panostus vapaaehtoistoimintaan näyttää silloin riittämättömältä. Merkitykselliseksi vapaaehtoistoiminnassa nousee sen ydin; myötätunnon logiikka. Myötätunto on tietoisuutta toisen ihmisen avuntarpeesta. Vapaaehtoistojen vahvasta sitoutuneisuudesta kertoo se, että osallistujat ovat aktiivisia myös itse kehittämään toimintaansa, jolloin haasteisiin etsitään ja löydetään yhdessä vastauksia. Näin siis lopulta vapaaehtoistoiminta palautuu tärkeään ytimeensä vaikuttamalla myötätuntoon. Erytistehtävänä sillä on vahvistaa kulttuuria yhteisöissä, yhteiskunnassa ja olla laajemmin luomassa merkityksellistä elämää. Konkreettiset teot nostavat empatian ja sympatian aitoon arvoonsa. (Grönlund ym. 2017, 211–219.)

5 TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN

5.1 Tutkimuksen tavoite ja tutkimusmenetelmä

Tämän opinnäytetyön tavoitteena oli selvittää iäkkäiden omakohtaisia kokemuksia Ilvola-Säätiön vapaaehtoistoiminnasta. Teemahaastatteluilla etsittiin vastauksia siihen, mitä Ilvola-Säätiön vapaaehtoistoiminta ikäihmisille merkitsi. Millaisia ikäihmisten kokemukset Ilvola-Säätiön vapaaehtoistoiminnasta olivat sekä miten vapaaehtoistoiminta tuki kotona asumista ja arkielämää. Lisäksi haluttiin tietää, miten ikäihmiset halusivat kehittää Ilvola-Säätiön vapaaehtoistoimintaa. Aineisto kerättiin puolistrukturoituna teemahaastatteluina. Kohderyhmänä olivat kotona asuvat yksinäiset ikäihmiset, joiden luona vapaaehtoistoimija säännöllisesti kävi. Tutkimusongelmaa lähestyttiin seuraavilla tutkimuskysymyksillä:

1. Mitä vapaaehtoistoiminta merkitsi iäkkäälle?
2. Mitä tapaamisissa tehtiin konkreettisesti?
3. Mitä asioita vapaaehtoistoiminnalta toivottiin?

Tämä tutkimustyö oli laadullinen eli kvalitatiivinen. Tutkimussuuntauksella haluttiin taata, että tutkittiin sitä, mitä aiottiinkin tutkia sekä varmistettiin, että menetelmävalinnat olivat mielekkäitä ja soveltuvia myös tutkimushenkilöille. Lähestymistavalla varmistettiin tutkimuksen pätevyys, koska menetelmä vastasi parhaiten tutkimusongelmaan. (vrt. Hirsjärvi, Remes, Sajavaara 2008) Kvalitatiivisessa tutkimuksessa tutkitaan reaali maailmaa ja sen ilmiötä. Tämän ymmärtämiseksi etsittiin ilmiötä selittäviä teorioita. Laadullista tutkimusta ei voi tehdä ilman esiyymmärrystä, jonka vuoksi tutkijan oli tehtävä valintoja, oletuksia ja opiskeltava teorioita ongelman selvittämiseksi. (vrt. Hirsjärvi ym. 2008, 292–293; Kananen 2015, 99.)

Tutkimustyötä haluttiin ymmärtää mahdollisimman selkeällä tavalla, jotta esiin nousseet asiat asetuisivat siihen merkitysten todellisuuteen, jossa eletään. Tutkimusprosessi oli joustava, vaikka suunnitelma ja itse opinnäytetyö muuttui tutkimuksen aikana monta kertaa. Laadullisessa tutkimuksessa tutkijan omat havainnot ja refleктоiva pohdinta olivat tärkeimpiä työkaluja. Tutkimus soi tutkijalle vapauden joustavaan suunnitteluun ja toteutukseen, jossa tutkittavien näkökulma oli keskeinen. (vrt. Varto 2005, 17–18, 28–42; Hirsjärvi ym. 2008, 292–293.)

Tätä tutkimusta jäsennettiin tutkivaan ja erittelevään tyyliin, jolloin sitä tarkasteltiin eri näkökantoja peilaten. (vrt. Hirsjärvi ym. 2008, 39.) Tutkija ja tutkittavat elävät samassa maailmassa, joka kietoo heidät samoihin merkityskokonaisuuksiin, joiden perusteella he maailmaa ymmärtävät. Kysymys on ymmärtämisen rakenteesta, jossa yritettiin ymmärtää omaa ja toisten kokemaa. Haastateltavia pyydettiin mukaan sen verran, että aineisto tuotti tutkimusongelman kannalta riittävästi uutta tietoa. Tällä varmistettiin se, mitä aineistolta haettiin. Aineistoa katsottiin olevan riittävästi, kun asiat alkoivat toistaa itseään. Haastatteluilla tavoiteltiin myös eri näkökulmia ilmiöön. (vrt. Varto 2005, 17; Hirsjärvi ym. 2008, 176–177.)

5.2 Tutkimusaineiston käyttö

Tutkimusaineisto kerättiin teemahaastattelemalla Ilvola-Säätiön vapaaehtoistoiminnan avunsaajia yksinäisiä ikäihmisiä, joiden luona vapaaehtoistojen säännöllisesti kävi. Tutkimukseen valittiin kolme naista ja kaksi miestä, jotka soveltuivat haastateltaviksi. Iältään he olivat arviolta yli 80 vuotiaita. Ikää heiltä ei varsinaisesti kysytty. Henkilöt valitsi Ilvola-Säätiön vapaaehtoistoiminnan ohjaaja Marjut Pääkkönen. Vapaaehtoistoiminnan ohjaajalla oli paras tieto henkilöistä, joiden luona vapaaehtoiset käyvät. Tavoitteena oli, että haastateltavat olisivat olleet enimmäkseen henkilöitä, joiden luona vapaaehtoinen oli käynyt jo pidempään. Teemahaastateltaviksi haluttiin myös niitä, joiden luona vapaaehtoinen oli aloittanut vähän aikaa sitten. Näin haluttiin varmistaa eri näkökulmat ilmiöön.

Toimeksiantajan kanssa solmittiin tutkimuslupa 28.5.2018. Teemahaastateltavia tiedotettiin 30.5.2018 laaditulla saatekirjeellä jotka toimitettiin vapaaehtoistojen välityksellä (Liite 1). Haastattelut toteutettiin elo-joulukuun 2018 välisenä aikana. Haastattelun teemat johdettiin joustavasti tutkimuskysymyksistä. Teemoilla haluttiin taata aihepiirin keskittyminen itse ilmiöön. Ikäihmisten kotiympäristö oli haastatteluille tuttu ja turvallinen paikka. Haastattelun etuna tutkimuksessa oli yksilöihmisen kohtaaminen subjektina arkisessa elinympäristössään. (vrt. Hirsjärvi ja Hurme 2014, 47–48.) Haastattelut nauhoitettiin Savonia-ammattikorkeakoulun kirjastosta lainatulla Olympus VN-711PC sanelukoneella, jonka tueksi tehtiin muistiinpanoja ja havaintoja.

5.3 Aineistopohjainen sisällönanalyysi

Sisällönanalyysi tehtiin aineistolähtöisesti, induktiivisesti. Oleellista oli ilmiötä sisältävien asioiden esiintyminen ja merkitykset, joista muodostettiin luokittelut. Aineiston ilmaukset pelkistettiin, ryhmiteltiin ja eroteltiin niin, että siitä saatiin lopulta oleellinen tieto. Teemahaastatteluaineiston litterointi aloitti varsinaisen analyysivaiheen. Aineistoa yhteismitallistettiin eli teemahaastattelut muutettiin litteroimalla sanatarkasti tekstimuotoon. Aineistoa analysoitiin valitsemalla tutkimusongelmaa vastaava aines, joka siirrettiin Word 2016 tekstinkäsittelyohjelmistoon. (vrt. Kananen 2015, 174–177.) Aineiston haastattelut koodattiin numeroilla erottamaan ne toisistaan. Aineiston numerot koodattiin vielä eri väreillä, mikä helpotti haastattelujen tulkintaa ja yksilöimistä. Aineistoa tulkittiin näkökulman perusteella analyysin eri vaiheissa tutkimusongelman ymmärtämiseksi ja säännönmukaisuuksia etsien. (vrt. Kananen 2014, 101–107.)

Aineistosta haettiin samanlaisuutta, logiikkaa sekä selitystä ilmiölle. Aineistosta koodattiin ensimmäiseen otokseen raakaversio, josta voitiin löytää edellä kuvattujen kriteerien mukaista aineistoa. Analyysien koodaaminen jatkui aina kolmannen analyysin ala- ja yläluokkiin saakka, kunnes ilmaisut muodostivat yhtenäisiä luokkia. Aineisto sijoitettiin heti omaan luokkaansa teemojen mukaan. Aineistosta etsittiin vastausta tutkimusongelmaan, ja siitä johdettuihin teemakysymyksiin kohdeilmiötä ymmärtäen. Analyysia haastoi tulkintavaiheessa murre. Murreilmaisujen vuoksi aineistoa tarkistettiin vielä moneen kertaan tulkinnallisista syistä.

Yhteismitallistamisen, koodauksen, näkökulman ja luokittelun jälkeen aineisto sijoitettiin teemakysymyksistä jäsenettyyn analyysikehikkoon. Analyysikehikon pääluokat muodostettiin teemakysymyksistä. Analyysikehikko puolestaan johti analyysin ratkaisumenetelmään (Liitteet 2 ja 3). Ratkaisuun tarvittiin kykyä tulkita aineistoa ja ymmärtää, mitä se tutkijalle kertoo. Ratkaisun löytämiseen tarvittiin luovuutta ja mielikuvitusta. Vastaukset luokiteltiin kolmeen eri kategoriaan jotka arvotettiin numerolla sen mukaan, montako ilmaisua tai kuvausta vastaaja oli siihen tulkinnan mukaan tuottanut. Tavoitteena oli pelkistää aineistosta oleellinen. Sisällönanalyysi tuotti tutkimustuloksen eli ratkaisun tutkimusongelmaan. (vrt. Kananen 2014, 114–115.)

5.4 Tutkimuksen eettisyys ja luotettavuus

Tutkimuksen aihe nousi sosiaalisista tarpeista, jonka tarkoituksena oli parantaa ikäihmisten hyvinvointia ja elämänlaatua. Tutkimusmenetelmillä saavutettiin tarvittava tieto joka myös raportoitiin läpinäkyvästi. Teemahaastateltavien yksityisyys varmistettiin kaikissa tutkimuksen vaiheissa salaamalla henkilötiedot ulkopuolisilta lakia noudattamalla. (vrt. Henkilötietolaki L 22.4.1999/523.) Yksityisyys varmistettiin vapaaehtoisella osallistumisella haastatteluun Marjut Pääkkösen avustuksella. Lisäksi tutkija soitti henkilökohtaisesti jokaiselle ja varmisti haastatteluluvan sekä sopi haastattelun ajankohdasta. Henkilöiden yhteystiedot hävitettiin. Anonymiteetti, salassapito haastattelun kaikissa vaiheissa varmistettiin pitämällä haastattelumateriaali suljetussa tilassa ulkopuolisten ulottumattomissa. Keskusteluissa ei käytetty henkilöihin viittaavia tietoja ulkopuolisten kuullen.

Litterointi suoritettiin kuulokkeilla Olympus VN-711PC sanelukoneelta. Henkilötiedot poistettiin litteroinnin yhteydessä ja haastateltavat koodattiin numeroilla sekä eri värein tekstinkäsittelyohjelmalla. Materiaali tallennettiin muistitikulle. Haastatteluaineisto hävitettiin tutkimuksen päätyttyä muistitikulta. Tulostusmateriaalia ja sanelukonetta tutkija säilytti henkilökohtaisessa suljetussa laatikossa. Sanelukone tyhjennettiin ohjeiden mukaisesti ennen palautusta ja tulostusmateriaali hävitettiin asianmukaisesti.

Tutkimuksen suunnittelu ja toteutus raportoitiin ohjeiden mukaisesti. Raportoinnissa huomioitiin tutkimuseettiset ohjeet alusta saakka. Tietolähteiden merkinnät tehtiin Savonia-ammattikorkeakoulun raportointiohjeiden mukaan. Tutkimuksen tekemistä varten haettiin neuvoa ja tukea Savonia-ammattikorkeakoulun ammattiopettajilta, jotta työ vastaisi annettuja ohjeita ja tavoitteita. Äidinkielenopettaja Mirikka Sadeharju avusti kieliopillisen sisällön kanssa. Tutkija toteutti työtään vastuullisesti (*principal investigator*) toimeksiantajan ja ohjaavan opettajan kanssa yhteistyössä hakemalla tukea työn eri vaiheissa. Tutkija neuvotteli tutkimuksen eri vaiheissa myös yhteistyökumppanin kanssa varmistaa yhteisen ymmärryksen näkökulmasta ilmiöön. Tutkimusta koskeva aineisto säilytettiin luotettavasti ja käyttöoikeudet varmistettiin. (vrt. TENK 2013.)

Aineiston laatuun vaikuttaa se, kuinka luotettavan ja avoimen ilmapiirin haastattelija kykeni itse tutkimustilanteessa luomaan. Teemahaastatteluissa pyrittiin siihen, että tilanne vaikuttaisi rauhalliselta ja luottamukselliselta. Aikaa haastatteluun oli varattu riittävästi, joten syvällisempi pohdinta oli mahdollista. Teemahaastattelu lähestymistapana sopi hyvin tilanteeseen. Näkökulmana olivat ikäihmisten

subjektiiviset kokemukset. Haastateltavilla oli siihen paras ja aidoin tieto. Haastateltavista yksi joutui kieltäytymään terveydellisistä syistä. Haastatteluista yksi jouduttiin nauhoittamaan uudelleen, koska nauhoitus ei ollut käynnistynyt.

Tietoja käsiteltiin turvallisesti aineistoa koodaamalla, jolloin anonymiteetti myös varmistettiin. Tutkimuksen vaitiolovelvollisuutta on noudatettu koko tutkimuksen ajan. Tutkimuksen edetessä tutkija on pitänyt yhteyttä sekä ohjaavaan opettajaan että tutkimushankkeen tilaajaan aktiivisesti. Tutkimuksessa on noudatettu eettisesti hyväksyttävistä tutkimustapoja (vrt. TENK 2013). Tutkimustuloksissa haastatteluista tuodaan esille aitoja näytteitä, joista henkilötiedot tai muuten tunnistettavat tiedot on suodatettu pois.

Tässä tutkimuksessa noudatettiin lähdekritiikkiä. Tutkimuksen pelisääntöihin kuuluu, että tutkija käyttää mahdollisimman alkuperäisiä lähdeviitteitä (Hirsjärvi ym. 2008). Teksti on laadittu niin, että siitä voi selkeästi erottaa, mikä osa tekstistä on lainattua ja mikä omaa. Valittu teorian tieto perustui laadukkaaseen tutkimustietoon jonka avulla haettiin vastauksia tutkimusongelmaan. Teoriatiedon avulla pyrittiin avaamaan ja täsmentämään tietoa ilmiöstä. Tietopohja on valittu kriittisesti ja harkitusti mahdollisimman tuoreista julkaisuista sekä muuten luotettaviksi osoitetuista lähteistä. Tieto on pyritty tuomaan tulkinnoissa esiin sisältömerkitystä muuttamatta. (vrt. Hirsjärvi ym. 2008, 109–111.)

Reliaabelius tarkoittaa mittaustulosten toistettavuutta. Tutkimuksen reliaabelius tuottaa ei-sattumanvaraisia tuloksia. Laadullisessa tutkimuksessa luotettavuus jää tutkijan oman arvion ja näytön varaan. Tutkijan tulkinnat voidaan toisaalta tulkita myös toisin, joten yhtä absoluuttista varmuutta tuloksesta laadullisessa tutkimuksessa tuskin koskaan saavutetaan. Tutkimusta toistamalla voidaan kuitenkin saada samansuuntainen tulos, aineistosta ja tulkinnasta riippuen. (Kananen 2014, 146–147.) Tutkimustulokset tuotiin esiin ilman taustaoletuksia aineistosta. Tässä tutkimuksessa vastaukset olivat paljolti samansuuntaisia, kuin aiemmat vapaaehtoistoimintaa käsittelevät tutkimustulokset. (vrt. Rähä ym. 2012; Lehtomäki 2015.)

Toinen tutkimuksen luotettavuutta osoittava käsite on validius, joka tarkoittaa tutkimuksessa pätevyyttä. Ydinasioina laadullisessa tutkimuksessa ovat henkilöiden, toimintaympäristöjen ja tapahtumien kuvaukset. Tutkimuksen luotettavuutta vahvistavat tutkijan tarkka kuvaus eri vaiheiden toteutumisesta sekä ristiriidaton tulkinta, joka on oikein johdettu. Käsite- eli rakennevaliditeetti liittyy teoriasta johdettuihin mittareihin. Käsitevaliditeetti porautuu syvemmin ja tarkemmin ilmiön yksittäisiin käsitteisiin ja niiden analysointiin. Laadullisessa tutkimuksessa puhutaan kokonaisuudesta, joka koostuu ilmiöön vaikuttavien tekijöiden ymmärtämisestä. (Kananen 2015, 357; 2014, 150.) Tämän tutkimuksen tutkimusmittarit johdettiin tutkimuskysymyksistä (Liitteet 2 ja 3).

6 TUTKIMUKSEN TULOKSET

Ikäihmisiin kohdistuvaa vapaaehtoistoimintaa on mahdollista kehittää ensisijaisesti kuulemalla itse kohdetta. Teemahaastatteluilla varmistettiin ikäihmisten mahdollisuus tuoda esiin omakohtaiset kokemuksensa. Ikäihmiset loivat siten myös itse merkityksiä kertoessaan näitä subjektiivisia kokemuksiaan vähemmän tutkitusta aihealueesta. Tavoitteena oli myös ymmärtää syvemmin ikäihmisiä avun kohteena. Teemahaastattelut perustuivat tutkimuskysymyksiin. Tutkija on työskennellyt pitkään ikäihmisten parissa, joka helpotti teemaan liittyvien lisäkysymysten tekemistä. Teemahaastattelujen tulokset avasivat sekä yhdistäviä että eriäviä kuvauksia aiheesta. Teemanhaastateltavien vastukset on koodattu numeroilla 1–5.

Vapaaehtoistoiminnan merkitystä kuvattiin teemahaastatteluissa monipuolisesti. Merkityksellisyys erottui vastauksissa tärkeinä pidettyjen asioiden toteutumisena. Tähän luokitteluun laskettiin kuuluvaksi muun muassa ystävyyttä, apua, tukea, toimintakykyä ja yksinäisyyttä tarkoittavat ilmaisut. Yksi haastateltavista kertoi aluksi mistä hän saanut tietää vapaaehtoistoiminnasta ja innostunut siitä. Vapaaehtoisen saaminen ystäväksi oli innostanut ikäihmistä uudella tavalla elämään. Innostaminen tarkoitti esimerkiksi sitä, että arjen toiminnot olivat aktiivisempia. Vapaaehtoinen merkitsi ikäihmiselle myös henkisesti tärkeää vertaistukea ja ystävää, jonka kanssa saattoi jakaa asioitaan. Innostaminen vaikutti siten myönteiseen muutokseen elämässä.

Ilvolan pirtillä asia tuli puheeksi kampaajalla ja siellä oli toinenki vanha ihminen toisessa siinä, toisessa istuimessa. Niin sitten ruvettiin, että olis kiva saaha semmonen avustaja, kun tarvihtoo aina mihinkä tahansa, että kävis, käyttäs ulkona ja uimassa ja ois aina ihan siinä vaan haastattelu taikka tuota että vain keskusteltas tai mutten vaan olis siinä. ((1) Teemahaastattelu 2018.)

Kyllä se on helpottanut, kun on semmone ystävä, jolle voi kertoa vaikeuksistaan ja muistakkii. Kyllä se varmaan on, kun ystävyystyy sillä lailla, kun minäkii oon ystävyystynyt ystävän kanssa. Tietää jo kaikki minun asiat. Minun kohtalot ja hänellä on ollu kans semmosia. No sitähän toivois, että tietysti on sille ystävällekkii mukava, että joutennii helpottaa, kun aina sitä vaihtelua saa elämään. ((1) Teemahaastattelu 2018.)

Vapaaehtoisen tuki merkitsi myös sitä, että ikäihmiset herkistyivät kokemaan myötätuntoa. Apua saaneet kokivat myötätuntoa erityisesti toisia ikäihmisiä kohtaan. Myötätuntoisuus kuvastaa vastaavuoroisen toiminnan ydintä josta voidaan tunnistaa vapaaehtoistoiminnan merkityksellisyys. Vastauksissa kerrottiin myös siitä, mitä se merkitsisi, jos vapaaehtoisen tukea elämässä ei olisi. Vastauk-

sisä kerrottiin, että elämän merkitys oli vaarassa kadota ilman tämänkaltaista sosiaalista tukea. Tämän vuoksi tuki merkitsi monelle mielialan kohentumista ja masennuksen vähenemistä. Ikäihmiset kokivat myös henkisen hyvinvointinsa kohentuneen vapaaehtoisen tuella.

On se tuonu hirveen paljon kaikkee illoo minun elämään, että en minä muuten pääsis tuonne markkinoille enkä minnekkään. Myö juotu aina siellä kahvit ja sitten katottu meininkiä. ((1) Teemahaastattelu 2018.)

*Se on vähän turhanpäivästä, jos ei pysty mittää tekemää tämä elämä, tuntuu että sitä joutais jo pois. Minulla ei oo semmosta kaveria, kun mulla ei oo ollenkaan ** ja sitten ne minun vanhat työkaverit on jo kuollu. ((1) Teemahaastattelu 2018)*

Haastatteluissa nousi esiin paljon hiljaista tietoa muun muassa tasa-arvoisuudesta. Vapaaehtoistoiminnan katsottiin edistävän tasa-arvoa ilmaisella tuella ja avulla. Konkreettisen avun saaminen vahvisti omanarvontunnetta kiinnittäen ikäihmiset yhä lujemmin yhteisöihin ja omaan kulttuuriin. Erityisesti tasa-arvoisuus edisti merkityksellisen elämän rakentumista.

Vanhuksilla on lääkemenoja ja lääkäriissäkäyntiä, jotka paljo vie siitä eläkkeestä, melekkeen suurimman osan. Vapaaehtoistoiminta on ilmainen palvelu. ((1) Teemahaastattelu 2018)

Nii nämähä on kaikki ililmasia ja sittehä on nämä, jotka käättäävät nii sekkii on iha ilimane. kyllä tämä on ihan parempi tämä ja moni siis kaikilla on samanlaista, että ei yks piäse paremmalla, ku toiset, että semmosta. ((3) Teemahaastattelu 2018)

No kyllähän se merkihtöö. Sen toinen nimi on A, vaan minä kutun sitä aarteeks. Aarre (nauraa). Melekone aarre se kyllä on. ((4) Teemahaastattelu 2018)*

Osallisuus ilmeni vastavuoroisuuden tarpeena. Vastavuoroisuutta tukivat erityisesti yhteiset avoimet keskusteluhetket. Sosiaalinen yhteenkuuluvuuden tunne syntyi näiden yhteisten kokemusten pohjalta. Miehillä oli erityisen tärkeää saada keskustella työasioista ja maailman parantamisesta, joista myös tiedettiin paljon. Vastavuoroisuus ilmeni tasavertaisena dialogina, ihmisyyttä arvostavana kohtaamisena. Antoisa suhde oli antanut molemmille kohtaamisissa jotain. Toiminnalta ei kuitenkaan odotettu suuria, vaan keskustelut koettiin riittäviksi.

No eii, ku se P omasta ammatistaa ja minä omasta ammatistain siis juteltu näitä mitä on tapahtunu meijän elämässä ja tuota sitte tuota nuita muita asioita kalastuksesta, ja metästyksestä ja ...tämmösistä on juteltu. ((2) Teemahaastattelu 2018)*

Nimenommaan ja pikkusen arvostetaan. Tulloo aenakkii helepomp ainaki ellee, ku ei tarvii aina nokkasa ympärillä pyöriä. Antaa se ainakkii tuota mulle paljo helepomman elämän. Että minä suan purkoo johonnii niitä puhheita ja muuten se...minä tykkeen siitä hommasta. En tiijä se...sitte ku ne ammattikaverit ne ei oo kukkaa minkääläesta yhteettä pitäny vaekka minä oon tahtonna niitä. ((5) Teemahaastattelu 2018.)

Toimijuutta tuki vapaaehtoisen osaaminen jolloin ikäihmiset saattoivat käyttää monipuolisemmin toimijuuttaan. Merkityksellistä oli myös se, että vapaaehtoiset osasivat huolehtia ikäihmisten apuvälineistä. Vapaaehtoisen osaaminen oli siten tärkeä apu toimintakyvyn tukemisessa. Toimintakyvyn tukeminen oli merkityksellistä, koska sillä aktivoitiin toimijuutta erilaisiin toimintamahdollisuuksiin. Toimijuus aktivoitui juuri vuorovaikutuksellisissa tilanteissa. Vapaaehtoiset osasivat käyttää myös luovuuttaan. Jos kauppaan tai lenkille ei voitu lähteä kävellen, oli apuvälineeksi otettu pyörätuoli tai rollaattori. Eräs vapaaehtoisista osasi autettavan mielestä erityisen hyvin huomioida hänen heikon toimintakykynsä, koska hän ymmärsi auttaa häntä haastavissa tilanteissa. Vapaaehtoinen oli saanut häneltä nimen aarre. Vapaaehtoisen apu oli koettu verrattomana.

*Ja sitte ku se on semmone ihan * ja * tyttö on se minun kokonen ehkä...nii sitte, ku se minua työntää niin minä sanon, että anna minä kävelen, niin ei kyllä minä. ((3) Teemahaastattelu 2018.)*

Kyllä myös keskustellaa. Rollaattorinnii...liikkuminen, nii se huomioi sen aatettavan tarpeen ja kyvyn mitenkä sitä pystyy liikkummaa, no rismassakkii mennää hyvin usein sinne alas aatolla ja sitte portaat, vie ylös siitä...vuan alas tullessa T kulkiissa kärriin ossoo astua sitte lähtee kävelemmää. Siinäe on tarpeessa. Mitenkä minä pärjäesin, jos ee ois tuota...itekkää. Tosissaa suap sannoo, että aarre on. ((4) Teemahaastattelu 2018.)*

Avunsaaminen merkitsi myös arvokkuuden kokemista ihmisenä. Ihmisarvoa nosti ikäihmisten yksilöllinen huomiointi, jossa luotiin tilaa heidän omalle äänelleen. Yksilöllisten tarpeiden huomiointi koettiin erityisen merkitykselliseksi. Yksilöllisiin tarpeisiin kuului muun muassa puhekaverin saaminen silloin, kun muuhun ei enää kyetty. Ihmisarvoa kohotti juuri toisen ihmisen läsnäolo joka tuki häntä yksilöllisesti. Vapaaehtoiselta ei edes paljoa muuta pyydetty, kuin saada keskustella yhteisesti kiinnostavista asioista. Puhekaveria oli odotettu jopa pari vuotta. Varsinkin miehet olivat kokeneet nimenomaan puhekaverin erittäin tärkeänä ihmisarvon kohottajana. Monet olivat työelämässä tottuneet sosiaaliseen elämään. Sosiaalista elämää haluttiin edelleen vaalia. Tapaamista viikoittain pidettiin jopa viikon tärkeimpänä asiana.

No iliman muuta kohokohta aina, ku tavataan, että iha sanotaa siis sinä päivänä se on kohokohta, hänen juttelemmaa tulo tänne. Vaikkei käyvä lenkillä nii myö jutellaa keskenämmö asioita. Että hirvee mukava on, ku hän kääp. Mutta nyt en pysty sinne lenkille lähtemmää niin se jää juttutuokioks se mejjän tapaamine. ((2) Teemahaastattelu 2018.)

Ku minä sitä ootin ja ootin. Mulla olj hirveen pitkä aeka. Minä oon aena tuolla immesien kanssa ollu millon minniinlaesen kansa ja mulla tulj pitkä aeka yksinkertasesi.
((5) Teemahaastattelu 2018.)

Avunsaajat ovat erilaisten polkujen kautta päätyneet elämäntilanteeseen jossa he nyt olivat. Yksinäisyys, ikääntyminen ja suuri avun tarve nousivat näissä vastauksissa esiin. Yksinäisyyttä oli koettu monissa elämänvaiheissa läheisten kuoleman kautta tai sitten eläköitymisen myötä. Yksinäisyyttä koki ryhmässä jokainen. Toimintakyvyn heikkeneminen oli merkinnyt monelle sitä, ettei enää sosiaalisten suhteiden luomiseen tai ylläpitämiseen ollut voimavaroja. Ikääntyminen rajoitti siten elämää ja mahdollisuuksia.

Olen tottunut siihen, että minä oon aina yksin. ((1) Teemahaastattelu 2018.)

Se oli vaimon sairaus kova isku, ku myö niin paljon touhuttii yhdessä ni, ni se olj paha isku mulle. Ja vieläkkii on, ei se... ((2) Teemahaastattelu 2018.)

Sehän on hirveen hyvä siinä mielessä, kun täällä on ykstoikkosta tämä elämä. Paljon joutuu yksin olemaan. ((3) Teemahaastattelu 2018.)

*Nii ee mulla oo muita oikeen. Yks poika on ollu ja se on kuollu ja sen lapsia on vuoanne assuu tuolla * asti. Ja pojanpoeka assuu siellä mökillä siellä mualla. Että eihä siellä hyvin tihheeseen...* ((4) Teemahaastattelu 2018.)

Vuan tyytyväinen minä oon tähännii systeemmii, ku kuitennii minä olin niin paljon sitä yksinäisyyttä, olin tuota mulla oli hankalata olla paljon yksinään. Ei se tuota...ku se kuluku menny, ettei pysty yhtään liikkumaan missään, niin se on vielä hankalampoo.
((5) Teemahaastattelu 2018.)

Vapaaehtoisen koettiin myös tuoneen iloa ja tukea yksinäiseen arkeen vastavuoroisuuden muodossa. Vastavuoroisuutta arvostettiin etenkin silloin, kun oma toimintakyky oli heikentynyt. Aitoa vastavuoroisuutta toivottiin myös enemmän. Ikääntymisen myötä sosiaalinen verkosto oli kaventunut ja itsetunto haurastunut. Juuri silloin korostui toisen ihmisen läheisyyden merkitys ja jakamaton huomiointi. Tällä tarkoitettiin sitä, että vapaaehtoinen olisi vastavuoroisesti ja aidosti läsnä tilanteessa. Vuorovaikutuksessa kognitiivisten taitojen ylläpitäminen koettiin tärkeänä. Keskustelut tukivat kognitiivisia taitoja, joita ikäihmiset itse halusivat ylläpitää.

Ei se ja sitte monta muuta kertoo se ei se tämmönen latvalahonen ukko nii ei se sua takasi niitä ei mitenkää. Ku ee missää ollu... tarviiha minä vaekka minä oon semmone hapero, niin tarviihan minä nyt hyväne aeka jonnii puhekaverin. ((5) Teemahaastattelu 2018.)

Minä saen hyvän vappaaehtosen. Minä suan puhua justiisa niitä asioeta mitä minä...nykyajan asiat ne ee jä mieleen. No kuha sua purkoo johonnii sitä. Se on, se on hyvinnii tärke. No työntekkoo kaekkee tämmöstä neuvvoo. En minä sen kummempata. Se kuuntelloo ja tuota minä nyt etupiässä minä niin...empähän ossoo toista neuvvoo vuoan minä haluaisin että myö puhuttas semmosista työasioista, että se ee oes ykspuoleesta minu puolelta. ((5) Teemahaastattelu 2018.)

Joskus odotukset eivät täyttyneet toivotulla tavalla. Vastaja kertoi aiemmalla vapaaehtoisella olleen niin paljon tehtäviä ettei aika vain riittänyt kaikkeen. Toimintaa heikensivät välttämättömyydet. Elämäntilanteiden vaihdellessa ne saattoivat tuoda mukanaan ennakoimattomia muutoksia.

*Minulla oli tuota ennen se olj kansa *. En minä tiijä, se kuivi melekeen heti siihe alkuun, kun se rupes olemaan niissä mikskä niitä nyt sanotaan *-asiat ja kaikki ne, sanoppas nyt mitä se on jotka pittää huolen ... ne semmosissa kokouksissa kävi. En minä sanonu sitä ulos vuoan se sitte lopetti. Totta se ei hänelle sopinu. ((3) Teemahaastattelu 2018.)*

Toimintamahdollisuuksien lisääntyminen ikäihmisten elämässä avasi osallisuuden kokemuksia. Tekemisiä saatettiin esimerkiksi suunnitella yhdessä, koska aistien heikkeneminen haittasi yksin tekemistä. Osallisuuden kokemusta vahvisti kaikki konkreettinen yhdessä tekeminen ja osallistumispaikkojen monipuolistuminen. Osallisuuden tunne vahvisti syvemmin autettavan itsetuntoa ja osallistumispaikkojen monipuolistuminen motivoi toimimaan. Yhdessä tekeminen tuki siten hyvää ja aktiivista ikääntymistä. Autettavan ja auttajan kohtaamisissa kuvastui tasavertaisuus ja yhdessä tekemisen ilo.

Se on sen tähän niin pitkä aika, ku ei voi mittää tehä ei voi lukkee ei tehä kästöitä. Minä oon ollu ennen kova kästöitä tekemään. Niin ja sitten käsitöistä, kun minä enne tein paljon käsitöitä, niin semmosia käsitöitä on suunniteltu ja katottu mitä tehtäs. ((1) Teemahaastattelu 2018.)

Kyllä se on hirveen hyvä ja kyllä siitä kumpikii saa paljon, että jos semmone hyvä ystävä. Eihän se kummosta oo... ku tuolla ulkona kävelöö ja huasteloo ja jossain kahvilla pistäytyy. On se tuonu hirveen paljon kaikkee illoo minun elämään, että en minä muuten pääsis tuonne markkinoille enkä minnekkään. ((1) Teemahaastattelu 2018.)

Osallistumisen mahdollistaminen on ikäihmisen tukemista osallisuuteen. Osallisuuden tukemisella on tärkeä ja voimaannuttava merkitys. Vaikka toimintakyvyn rajoitteet uhkasivat osallistumista, niistä kuitenkin selvittiin vapaaehtoisen tuella. Vapaaehtoisen luovuus ja kekseliäisyys edistivät osallisuuden lisäksi toimijuuden käyttämistä. Luovia vaihtoehtoja osallistumisen mahdollistamiseksi oli keksitty esimerkiksi silloin, kun lenkkeily ei enää onnistunut. Tekemisen muoto oli kaventunut yhteisiin

juttelutuokioihin. Juttelukaverina vapaaehtoinen koettiin merkittäväksi jonka kanssa saattoi jakaa ajatuksiaan ja jolta sai tietoa. Osallisuutta ja voimaannuttamista voitiin siten tukea myös tässä muodossa.

Mulla on jalat ruvennu huononemmaan mutta on juteltu. Tärkeä juttu kyllä minulle, että hän käy täällä P käy täällä ni toista tuntia aina jutellaa. Maailmaa parannettaa puoli ja toisin. ((2) Teemahaastattelu 2018.)*

Myös lähettään sitte ihan lenkille. Mennään...yksii päivä kierrettii ihan tuo Luuniemi tuolta (näyttää kädellä). Olj kaanis päevä ja siellä ja aina sitte jossain käävään pikku-lenkillä ja aina kaapassakkii minä, sitte tullessa, kun lähettään jostain lenkiltä tulemaan. Ja sitte käävään aina kahvillakkii tullessa. Ja semmosta se on. Yleensä ulkoilu. Ei myö paljon tiällä sisällä olla. ((3) Teemahaastattelu 2018.)

No nythä tuossa olj tänä uamuna puhe, että tuossa työväen talolla on se yhystys mikä se olj...täättää viiskytä vuotta, ni ruokailu on siellä ja ohjelmata. Minä aekasemmin sanoen, että emminä tajja jaksoo lähtee, mutta sinne on vähä huonot raput. Mutta nyt minä sanoen, että kyllä minä kumminnii lähen, lähettää vuoan. ((4) Teemahaastattelu 2018.)

Tuki ja apu mahdollistivat normaaliin elämään kuuluvia asioita. Osallistuminen moniin tapahtumiin ja kerhoihin oli mahdollista, kun vapaaehtoisella oli auto käytettävissään. Normaalia elämää tuki oman toimintakyvyn ylläpitäminen jota oli mahdollista hoitaa vapaaehtoisen tuella. Esimerkiksi laboratoriossa oli mahdollista käydä vapaaehtoisen kanssa ja hoitaa omaa terveyttään. Itsensä toteuttamisen malleja vastuksista löytyi monia. Subjektivisia normaalin elämän tarpeita oli tarve käydä ostoksilla. Vapaaehtoinen oli mukana valitsemassa vaatteita ikäihmiselle. Eräs haastateltavista oli iloinen siitä, että arki täyttyi erilaisista tekemisen muodoista kuten virikekerhoista, joissa oli mahdollista käydä yhdessä vapaaehtoisen kanssa.

Myö alussa käytiin uimassa aina tuolla, onhan myö käyty tähän astikin ihan. Että se käytti minua uimassa mutta se on siitä sitte meistä tullu ystäviä. Käyvvään kaupassa nyt aina yhdessä ja jos mulla on semmosia vaatteita ostamista ja muuta niin se on sitte avustanut minua niissä. Vaatteita ehtiny. On se tuommone ystävä parempi, ku tuota sen kanssa on kivempi ja mukavampi käyvä kaupassa ja ostaa semmosia kaikkia vaatteita. On sitte käyty yhdessä tuolla teatterissa ja muissakin tapahtumissa, jotka ovat. ((1) Teemahaastattelu 2018.)

*Missä se minua ylleesä käättää ja sitte se ylleesä käättää minua tuolla kerran kuukauvessa pittää käävä tuolla laprassa, tuossa * taatta. Ni se työntelöö minua siellä pitkiä käättäviä niinku huonooki saerasta. Ee myö kävellä. Myö aatolla ajellaa. Aatolla ajua vuan. Minä oon tuolta * päen tuo syntymäkoti. No sittä on tuo mökki tuolla * sinne*

on tiältä semmonen kolomisenkymmentä kilometriä. Siellä aina käävään. No sitä sitte muistellaa aina. ((4) Teemahaastattelu 2018.)

Ja sitte myö käävään aina mitä nyt on aina nuita mänöjä. Kerhossa ja semmonen keskiviikko kerho on siellä joka keskiviikko käävään ja jos käävään. Ei siellä oo pakko käävä. Usseesti käävään nuorisotalolla on se. Sitte myö käävään laalamassa tuolla invatalolla. Joka torstai on siellä laalu. Vijjeltä alakaa ja kaheksaan asti laalettään. Siinä kerkee laalaa monta laalua laalaa. ((4) Teemahaastattelu 2018.)

Haastateltavien mielestä tukea ja apua täytyisi saada yksilöllisesti ja tarpeen mukaan. Yksilöllistä apua tarvitaan yleensä silloin, kun oma fyysinen, psyykinen tai sosiaalinen hyvinvointi haurastuu. Muuttuvat elämäntilanteet voivat merkitä useinkin sitä, että tukea elämään tarvitaan enemmän. Haastateltavat kantoivat yhteisesti huolta siitä, että vapaaehtoisten jaksamisesta sekä omista yksinäisistä ikätovereista. Vapaaehtoisia toivottiin enemmän mukaan toimintaan, että ulkoiluapua olisi mahdollista saada enemmän. Tapahtumiin osallistuminen oli mahdollista monelle vastaajista vain tuen avulla. Kaikissa vastauksissa vapaaehtoiselta saatu apu ja tuki koettiin erittäin tärkeäksi ja arvokkaaksi. Haastateltavista miesten mielestä keskustelut vapaaehtoisen kanssa katsottiin riittäväksi avuksi. Vapaaehtoisen kanssa keskusteleminen oli ollut helppoa ja luontevaa.

Kyllä minä vielä toivoisin semmosta, että tuommosta ulkoilua ja semmosta enemmän. Kaikki paljon tarvihtoo paljo avustajia, että se on hirvee pula... (puhelin soi) Että tullee ko tuohon vapaaehtoistoiminnan kursseille paljo ehokkaita? ((1) Teemahaastattelu 2018.)

Kyllä sitä tuota...eihän sitä, kun näitä vapaaehtoisia on niin vähän, että lähtemään. Kyllähän ne kaikki luppa kovasti mutta jos niitä pyytää niin ei sitä saa. Niillä on jotain esteitä. Kyllä niitä sais vähän enemmän olla. ((1) Teemahaastattelu 2018.)

Niitä on hirveen paljon (ikäihmisiä). Ne ei vaan löyvä toisiaan nuo ihmiset. ((1) Teemahaastattelu 2018.)

Pienistä iloista rakentuivat hyvä elämä ja laadukas arki. Vastauksissa tuotiin esiin toive siitä, että toiminta jatkuisi niin kuin tähänkin saakka. Vapaaehtoinen oli koettu sopivaksi tueksi joka lisäsi toivon tunnetta elämään. Tapaamisten koettiin myös vahvistavan hyvää ja laadukasta arkea. Käyntimääriä olisi toivottu enemmän. Vapaaehtoisia haluttiin nähdä useammin, koska tapaamiset oli koettu niin mukavina. Omien roolien väistyessä aito kohtaaminen koettiin arjen ilona, jota olisi toivottu toisillekin. Ikäihmiset tiesivät monia ikäisiään, jotka olisivat kaivanneet vapaaehtoisen tukea elämäänsä.

*Mutta tuota tuo...minä toivosin, että muillakki ois tämmöne vapaaehtone yhteys ja juttukaveri, jos ei pysty liikkumaa. Ni tämä vapaaehtostoininta on minusta iha paikallan oleva asia, ilima muuta. Myöki P** kansa on toista vuotta oltu tai vuojen päivät ainakkii. Ee minulla oo mittää muuta, ku tämä yhteys mikä meellä on, nii en minä muuta toevo sieltä. Jos vaen jaksaa tuo P*. ((2) Teemahaastattelu 2018.)*

Ainahan se semmonen iloinen asia, kun tulleevat aina se on vaan sen kerran viikossa, ku ne käyvät. ((3) Teemahaastattelu 2018.)

Ku minä sitä ootin ja ootin. Mulla olj hirveen pitkä aeka. Minä oon aena tuolla immesien kanssa ollu millon minniin laesen kansa ja mulla tulj pitkä aeka yksinkertasesti. ((5) Teemahaastattelu 2018.)

7 JOHTOPÄÄTÖKSET

Tämän tutkimuksen perusteella vapaaehtoistoiminnan merkityksellisyyttä tulkitsevat ilmaisut painottivat toimijuutta ja osallisuutta vahvistaviin tekijöihin. Tukeen ja apuun viittaavat ilmaisut nousivat suurimmaksi ryhmäksi vastauksista. Toimintakykyyn viittaavia ilmaisuja löytyi seuraavaksi eniten vastauksista. Yksinäisyyteen viittaavia ilmaisuja löytyi vähiten vastauksista. Konkreettiset tekemiset vapaaehtoistoiminnan tuella, painottuivat vuorovaikutukseen. Yhdessä tekemisen muotoja olivat asiointi, ulkoilu, lenkkeily sekä erilaisissa tapahtumissa käynti. Haastateltavista osa esitti toiveenaan avun saamisen silloin kun sitä tarvittiin. Toiveena oli myös saada lisää vapaaehtoisia, että ulkoileminen useammin olisi ollut mahdollista. Myös käyntimääriä toivottiin enemmän. Vastajaat esittivät huolensa siitä, että toiminta jatkuisi samalla tavalla kuin tähänkin asti. (liitteet 2 ja 3).

Tutkimusvastaukset yhdistyvät osallisuuden ja toimijuuden yläkäsitteeseen. Ikäihmisten osallisuus toteutui perustarpeita tyydyttävänä (*having*), toimijuutta (*agency-acting*) ja sosiaalisia suhteita (*belonging*) vahvistavina tekijöinä eri muodoissaan. (vrt. Allardt 1976; Jyrkämä 2016). Mitä heikompi oma toimintakyky oli, sitä enemmän apua ja tukea vapaaehtoisilta tarvittiin. Tutkimustulos kertoo ennen kaikkea siitä, että vanhuspalvelulain mukainen ikäihmisten osallisuus ja toimijuus toteutuvat vapaaehtoistoiminnan tuella. (vrt. Laki ikääntyneen väestön toimintakyvyn tukemisesta sekä iäkkäiden sosiaali- ja terveystalvueluista 2012.)

Osallisuutta oli mahdollista toteuttaa yksilöllisesti vapaaehtoistoiminnan avulla. Ikäihmisille tarjoutui monia mahdollisuuksia esimerkiksi sosiaalisten suhteiden ylläpitämiseen. Osallisuus vahvisti hyvinvointia etenkin silloin, kun koettiin, ettei enää kyennyt tekemään asioita itse ja olemaan hyödyllinen. Osallistumisen mahdollistaminen koettiin erityisen tärkeäksi. Osallistumisen mahdollistaminen oli konkreettisesti sitä, että toimintamahdollisuuksia oli ikäihmisillä enemmän. Tämänkaltaiset kokemukset siitä, että voi saada pyyteettömästi tukea, olivat tärkeitä ja merkityksellisiä. Oikeus kuulua yhteisöön ja yhteiskuntaan nousivat esiin tasa-arvoisuuden tunnistamisena ja tahtona olla aktiivinen. Muutamissa haastatteluissa tuli esille maailman parannus, joka tulkittiin haluna vaikuttaa asioihin. Osallisuus toteutui konkreettisena avun ja tuen saamisena, mikä vahvisti toimintakykyä. Toimintakyvyn vahvistuminen voimaannutti ikäihmisiä ja motivoi edelleen toimimaan. Osallisuutta tukeva itsemääräämisoikeus toteutui mahdollisuutena valita. Tekemisen muodot vastasivat ikäihmisten omia tarpeita ja toiveita. Yksinäisyyden kokemuksia oli jokaisella. Vapaaehtoisen ystävyys merkitsi silloin paljon. Ystävyys tuki osallisuutta ja lievensi yksinäisyyden tunnetta. Ystävyyskokemus vahvisti näin osallisuutta ja ikäihmisten kuulluksi tulemistä.

Osallisuus ilmeni myös vastavuoroisuuden tarpeena. Vastavuoroisuus vaikuttaa ihmisessä hyvinvointia vahvistavia tekijöitä. Vastavuoroisuuden kokemukset puolestaan muokkaavat ymmärrystämme yhteiskunnallisesta asemastamme. (Törrönen 2017, 49). Vastavuoroisuutta tuki ihmisyyden kunnioitus, joka ilmeni välittämisenä ja ihmisyyttä arvostavana kohtaamisena. Vastavuoroisuus ilmeni myös ystävyysnä, ymmärryksenä, henkisenä kasvuna ja avun arvostamisena. Vapaaehtoinen oli monelle

tärkeä vertaistuki, joka merkitsi tunnetta siitä, että kohtalotovereita oli. Jokaisella on tarve tulla kuuluksi ja nähdyksi omassa sosiaalisessa ympäristössään. Yhteys toisiin vahvistaa itsetuntoa ja minäkuva erityisesti silloin, kun elämässä jokin uhkaa olemassaoloa, turvallisuutta tai jaksamista. (Vilén ym. 2008, 58.)

Vuorovaikutteinen ja dialoginen kanssakäyminen kasvokkain näyttivät myös vahvistavan näkyväksi tulemisen tunnetta. Ikäihmiset kokivat, että ovat olemassa jollekin, koska dialogi mahdollisti myös oman minän tarkastelun. Dialogisuus on luottamusta kykyyn ajatella. Dialogisessa ajattelussa ihminen ei muutu muuttamalla vaan luomalla mahdollisuuksia. (Mäkinen ym. 2011, 137-140). Dialogista kasvokkain tapahtuvaa vuorovaikutusta toisiin ihmisiin ei tunnu korvaavan mikään. Ymmärtävän ja mahdollisuuksia vahvistavan vapaaehtoisen tuki korostui, kun oma toimintakyky alkoi heiketä ja koki, ettei yksin enää selviä. Kokemuksissa ja merkityksissä koettiin parhaimmillaan inhimillistä läsnäoloa ja yhteyttä toiseen ihmiseen, jossa tuli nähdyksi ja kuulluksi omana itsenään, jolloin oli mahdollista vastavuoroisesti antaa jotain myös itsestään (Falk ja Grönlund 2016.; Grönlund ym. 2017, 211).

Vastaajien kokemuksia voidaan soveltaa toimijuuden modaalisiiin ulottuvuuksiin. Kaikki toimintakykyyn viittaava valittiin tähän luokitukseen. *Osaamista* monellakin oli esimerkiksi entisen työelämän tai elämäkoulun perusteella. Toimijuudessa opitut asiat ovat muistissa läpi elämän. Osaamista löytyi tekemisenä ja suunnitteluna. *Kykeneminen* viittasi sosiaalisten suhteiden luomiseen, mikä ikäännyessä koettiin merkitykselliseksi. Asioihin vielä kyettiin ja pystyttiin. *Voimista* kuvaavat ilmaisut käsitteivät asioita, jotka olivat vielä mahdollisia, esimerkiksi ”saatettiin käydä vaikka kahvilla”.

Täytyminen mursi tavallaan niitä pakkoja, joita toimijuuden heikentyminen asetti. Esimerkiksi, jos oli käytävä laboratoriossa, se oli kuitenkin mahdollista vapaaehtoisen avulla. Yksinäisyys voi myös asettaa rajoitteita asioiden toteutumiselle. Ympäristön odotuksia ei voitu täyttää niin kuin pitäisi. Kauppa-asioilla oli käytävä, mutta yksin se ei enää ollutkaan mahdollista. *Haluaaminen* löytyi vastauksista tulevaisuuden suunnitteluna ja toiveina. Vapaaehtoistoimintaa haluttiin ottaa vastaan, jotta saataisiin apua yksinäisyyteen. Yhdessä vapaaehtoisen kanssa oli suunniteltu asioita, joita yhdessä mahdollisesti myös tehtiin. *Tunteminen* esiintyi vastuksissa kokemuksena siitä, miten vapaaehtoistoiminta hyödytti heidän elämäänsä ja arjen hallintaansa. Yleisimmin koettiin vapaaehtoisten lieventäneen yksinäisyyttä. Myötätuntoa tunnettiin sekä vapaaehtoista kohtaan että toisia yksinäisiä ikäihmisiä kohtaan. Toisille ikäihmisille toivottiin samaa hyvää, mistä itse oltiin päästy osallisiksi.

Toimijuuden näkökulmasta olennaista on toimintakyvyn käyttö arkitilanteissa (Jyrkämä 2016, 422). Suhde ympäristöön ja osallisuuteen säilyi tiiviinä, kun siihen oli tuettu mahdollisuus. Mahdollisuus päästä virikkeiden äärelle saattoi motivoida niin, että se ylitti fyysiset rajoitteet. Ikäihmisille on tärkeää, että toiminta tukee kuulumista yhteisöön, jossa hän onnistuu säilyttämään toimijuutensa, vaikka fyysinen toimintakyky alkaisikin haurastua (Mönkkönen 2018, 158). Toimijuuden vahvistaminen ilmeni vuorovaikutuksessa. Toimijuus kietoutui vahvasti elämäntulkkuun ikääntymisen tunnista-

misena ja tunnustamisena. Elämänkulku oli tunnistettavissa omassa historiassa, elämässä, rajoitteissa, mahdollisuuksissa ja tulevaisuuden suunnittelua pohtivissa reflektioissa. (vrt. Jyrkämä 2016, 422.)

Järjestöt huomioivat auttamistyössään sosiaalisesta ja emotionaalisesta yksinäisyydestä kärsivät (Gönlund ja Falk 2016, 272). Esimerkiksi Ilvola-Säätiön vapaaehtoistoiminta on halunnut tavoittaa aktiivisesti iäkkäitä yksinäisiä ihmisiä. Ikäihmisten yksinäisyys vaikutti olevan enemmän sosiaalista yksinäisyyttä, joka piiloutui vastauksissa odotuksena ja kaipauksena sekä suruna. Yksinäisyyttä ja turvattomuutta lievensi toinen ihminen, jolta ei pyydetty muuta kuin saada keskustella. Antoinen suhde oli antanut molemmille kohtaamisissa jotain merkittävää, niin ainakin toivottiin. Loma-ajat merkitsivät usein yksinäisyyttä, koska jokaisella oli omat menonsa, eikä vapaaehtoinen välttämättä käynyt. Yksinäisyys koskettaa etenkin vanhempia ikäpolvia, joista joka kolmas kokee itsensä yksinäiseksi. Yksinäisyyteen liittyy vahvasti myös turvattomuuden tunteita. (Tiilikainen 2017.) Iäkkäät kokivat silloin, että oli tärkeää voida nojautua jonkun myötätuntoiseen tukeen, joka lisäsi toivon ja turvallisuuden tunnetta elämässä. Yksinäisyyteen oli usein johtanut leskeytyminen ja ystävien kuoleminen. Monet olivat jo niin korkeassa iässä, ettei ikätovereita juurikaan ollut seuraksi. Vapaaehtoinen koettiin silloin hyvänä ystävänä jolta saatiin kaivattua tukea, joka ymmärsi samoja asioita kuin iäkäs. Tuki ja turva merkitsi siten paljon, mikä esti esimerkiksi erakoitumisen.

8 POHDINTA

Ikäihmisten yksinäisyyden ja osallisuuden teemat on tiedostettu Ilvola-Säätiön vapaaehtoistoiminnassa. Vapaaehtoistoiminta on ollut tavallaan luomassa merkityksellistä ja myötätuntoista kulttuuria innostamalla vapaaehtoisia toimintaan mukaan ikäihmisten tueksi. Tässä tutkimuksessa ilmiötä pohdittiin vapaaehtoistoiminnan, yksinäisyyden, osallisuuden ja toimijuuden teorian perustalta. Teoriatieto avasi ymmärtämään ilmiötä syvemmin. Yksinäisyys näytti liittyvän toimijuuden puutteisiin jolloin kaivattiin tukea vuorovaikutukseen. Osallisuuden tukeminen oli silloin oleellisen tärkeää. Aidolla kohtaamisella oli suuri merkitys siihen, miten osallisuus koettiin ja miten se liitti iäkkään osaksi suurempaa kokonaisuutta. Osallisuus vahvisti elämänlaatua, itselle merkityksellisiä asioita ja elämän kokemista arvokkaaksi. Toimijuus puolestaan avasi kenties ikääntymiseen liittyviä erityistekijöitä selkeämmin ja yksityiskohtaisemmin. Pohdinta kohdistuu seuraavissa kappaleissa näihin teemoihin laajentuen yhteiskunnallisiin pohdintoihin ikääntyvien asemasta ja vapaaehtoistoiminnasta.

Tällä tutkimustyöllä haluttiin täsmentää sitä, miksi vapaaehtoistoimintaan kannattaa panostaa ja tuoda sitä julkiseen keskusteluun. Vapaaehtoistoiminta tukee tasa-arvoista kulttuuria ja yhteiskuntaa korostamalla ihmisläheisiä arvoja ja periaatteita toiminnassaan. Usein vapaaehtoisilla auttamisen motiivina on tahto tehdä hyvää. Vapaaehtoistoiminnan auttamiseen liittyy lahjaluonne eikä siitä makseta palkkaa. Nämä inhimilliset arvot tunnistettiin myös ikäihmisten keskuudessa osallisuutta vahvistavina tekijöinä. Vapaaehtoissektori tarjoaa siten tärkeää apuaan juuri sellaiseen sosiaaliseen vajeeseen yhteiskunnassamme, josta muut sektorit eivät kannata vastuuta. Merkittävää on myös se, miten vaikuttava tekijä vapaaehtoistoiminta on yhteiskunnallisesta mittakaavasta katsottuna. Vapaaehtoistoiminnalla saavutettu hyöty yhteiskunnassamme on noin kuusi miljardia euroa. Vapaaehtoistoiminnan juurtuminen yhteiskuntaan tuo uutta tietoisuutta, toimeliaisuutta ja jatkuvuutta, jota tarvitaan. Yhä useammin toiminta on myös hyvin organisoitua. (Kalmari 2018, 6–8.)

Teemahaastatteluilla tavoiteltiin vastauksia siihen, miten Ilvola-Säätiön vapaaehtoistoiminta oli vaikuttanut ikäihmisten hyvinvointiin, mitä positiivisia vaikutuksia siitä oli ollut ja mitä siltä haluttiin. Teemahaastatteluilla saatiin paljon ainutlaatuista aineistoa, joka tuotti loppuratkaisun tutkimusongelmaan. Tutkimusongelma oli sosiaalialaan liittyvä, joka oli noussut käytännön toiminnasta. Toimeksiantajan palautteen perusteella vastauksia myös saatiin toiminnan kehittämiseksi. Toimintakyvyn heikkeneminen arkisissa tilanteissa haastoi ikäihmisiä siinä määrin, ettei arkisista tilanteista yksin selvitty. Vapaaehtoistoiminta tuki silloin ikäihmisten osallisuutta. Vapaaehtoistoiminnassa voidaan nähdä vahva eettinen puoli, koska sillä voidaan vahvistaa ihmisistä välittävää kulttuuria. Moni yksinäinen iäkäs jäisi vaille apua ja tukea, josta nyt oli mahdollista koordinoitua toiminnan avulla vastikkeetta nauttia. Juuri näihin tarpeisiin vapaaehtoistoiminta haluaa olla vastaamassa.

Iäkkäiden yksinäisyyttä on ollut aina, mutta miten sen kanssa pärjättiin, oli tärkeää saada tietää. Yksinäisyyteen on helpompaa puuttua, kun tiedostetaan mistä yksinäisyys johtuu. Joillekin se saattaa olla itse valittu olotila ja joillekin taas olosuhteiden määräämä. Haastateltavien yksinäisyyden kokemukset olivat yksilöllisiä. Yksinäisyys ei näyttäytynyt suurimpana teemana haastateltavien vastauksissa. Tämä kertoi siitä, etteivät ikäihmiset kokeneet yksinäisyyttä aina. Monelle haastateltavista

sosiaalinen yksinäisyys oli kehittynyt elämänsä ja ikääntymisen myötä, jolloin läheisverkosto oli kaventunut. Emotionaalista yksinäisyyttä koettiin ikääntymisen myötä ja lähinnä leskeytymisen tai eläköitymisen seurauksena. Yksinäisten ikäihmisten tavoittamiseksi ehdotetaan yhteistyön jatkamista vapaaehtoistoiminnan ja Savonia-ammattikorkeakoulun kanssa. Yhteistyöllä tavoitettaisiin niitä ikäihmisiä, jotka hyötyisivät vapaaehtoistoiminnan tuesta.

Ikäihmisten toimijuutta tarkasteltiin eri toimintamahdollisuuksissa. Haastateltaville tarjoutui tilaisuus toimintaan yhdessä vapaaehtoisen kanssa. Tällainen yhteistoimijuus vahvisti ikäihmisten osallisuutta ja hyvää arkea. Myös haasteellisten elämäntilanteiden kokeminen saattoi olla helpompaa, kun ymmärtävä vapaaehtoinen oli rinnalla kulkemassa. Yhteistoimijuudella oli molempien mahdollista siten kokea merkityksellisyyttä vertaistuen muodossa. Vertaistuen merkityksellisyys rakentui aidoissa kohtaamisissa ja saadun palautteen muodossa tai refleктоimalla, heijastamalla itseään toiseen ihmiseen. Näyttäisi siltä, että tukea antavan vapaaehtoisen aito, vastavuoroinen läsnäolo koettiin myös kokonaisvaltaista hyvinvointia edistävänä tekijänä. Ikäihmiset odottivat vapaaehtoisen käyntejä, koska ne toivat rytmiä elämään ja vaihtelua ankeaan arkeen.

Toimijuuden valta näyttäytyi ikäihmisten ja vapaaehtoisten kohtaamisissa mahdollisuutena valita asioita. Toimijuuden valta ja vaikuttaminen näyttäytyi myös konkreettisesti haastateltavien vastauksissa. Ikäihmiset saivat käyttää perusoikeuttaan kertomalla omia mielipiteitään, kokemuksiaan ja toiveitaan vapaaehtoiselle. Ikäihmisillä on toimijoina käytettävissään merkittävä vallan väline: itsemääräämisoikeus. Itsemääräämisoikeutta ei iäkkäiden keskuudessa tunnusteta edelleenkään riittävän vahvasti. Tieto omista oikeuksista ja valinnanmahdollisuuksista lisäisi yhdenvertaisuuden vahvistamista. Ikäihmisten itsemääräämisoikeutta voitaisiin vahvistaa tiedolla. Tieto siitä, miten itsemääräämisoikeus toteutuu, vahvistaisi myös ihmisarvon ja osallisuuden kokemuksia. Ihmisarvon ja osallisuuden kohenemisella voi puolestaan olla myönteisiä vaikutuksia elämänhallintaan. Modaaliset ulottuvuudet jäsentävät niitä ehtoja, joilla itsemääräämisoikeus lähinnä on mahdollista. Itsemääräämisoikeus toteutuu parhaiten käytännön modaliteettien *osaaminen, kykeneminen, haluaminen ja täytyminen* kautta.

Tieto tuloksista hyödytti ensisijaisesti toimeksiantajaa ja ikäihmisiä. Tutkimus tuotti ajankohtaista tietoa iäkkäiden ainutlaatuisista kokemuksista ja merkityksistä vapaaehtoistoiminnan avunsaajina. Toimintaa voidaan kehittää niiden perusteella. Toiseksi hyötyvät vapaaehtoistoimijat. He saavat tietoa niistä kokemuksista ja merkityksistä, jotka iäkkäiden mielestä ovat tärkeitä. Tutkimustieto voi entisestään motivoida vapaaehtoistoimijoita ja innostaa heitä käyttämään uusia vuorovaikutuskeinoja tietoisemmin. Kolmas hyötyjä on vapaaehtoistoiminnan rahoittaja STEA. Toiminnan rahoittajana STEA voi halutessaan hyödyntää tutkimuksen tuloksia vapaaehtoistoiminnan kehittämisessä, jota se vapaaehtoistoiminnan rahoittajana tekee.

Tutkimus haastoi opiskelijaa itseään monin tavoin kasvamaan ja kehittymään. Kokemus oli antoisa. Oppimisprosessina se kuitenkin oli työläs, joka vaati soveltamaan aiemmin opittua tietoa uuteen. Tutkimuksessa opeteltiin hallitsemaan vaadittavia laajempia kokonaisuuksia. Laajempien kokonaisuuksien hallitseminen oli myös yksi tutkijan tavoitteista sosionomi opiskeluissaan. Uuden oppiminen

oli siten mielekästä ja merkityksellistä. Tutkimus syvensi osaamista, koska ratkaistiin aitoja ongelmia. Vuorovaikutteinen yhteistyö työelämän kanssa tarjosi tähän hyvät edellytykset. Syväoppimista tapahtui, kun arkielämän haasteisiin haettiin ratkaisuja uudella tiedolla. Tietoa täytyi kyetä tulkitsemaan ja soveltamaan itseohjautuvasti. Kyky tulkita ja hallita tietoa puolestaan mahdollisti uusien merkitysten syntymisen.

Tutkimustyössä luovat ajattelutaidot ja ongelmanratkaisutaidot kehittyivät. Tutkimusongelmaa vastaavan näkökulman löytäminen oli haasteellista, koska ikäihmisistä vapaaehtoistoiminnan avunsaajina oli suhteellisen vähän tietoa. Oikean näkökulman saavuttamiseksi täytyi pohtia viitekehystä vielä moneen kertaan. Tieto täytyi rakentaa tästä johtuen yhä uusista tulkinnoista. Esimerkiksi toimijuuden käsitteen nostaminen viitekehukseen, avasi lopulta laajemman ulottuvuuden ikääntymisestä ja toimintakyvystä. Toimijuuden käsitteen liittäminen viitekehukseen saattoi siten olla merkittävä tämän tutkimuksen kannalta. Tutkimuksen tekeminen yksin ei kuitenkaan olisi onnistunut. Tukea tarvittiin työn eri vaiheissa ja oikeaa näkökulmaa pohdittiin myös yhdessä toimeksiantajan ja ohjaavan opettajan kanssa.

Tutkimustyö opetti kokemuksen lisäksi organisointitaitoja, tiedon käsittelytaitoja ja viestintätaitoja. Yleensä tutkimusta tehdessä, erityisen tärkeää on johdonmukaisuuden säilyminen tekstissä. Johdonmukaisuus avaa lukijalle, miten tutkimusongelman ratkaisua tavoitellaan ja mistä näkökulmasta. Johdonmukaisuus näkyy tekstissä yhtenäisenä merkityskokonaisuutena. Johdonmukainen tietoperusta valittiin tähän tutkimukseen niin, että se jäseni opinnäytetyön tarkoitusta. Tutkimukseen sopivan tiedon käsitteleminen puolestaan opetti kriittistä ajattelukykyä. Kriittistä ajattelukykyä tarvittiin, kun etsittiin ja jäsenettiin täsmällistä tietoa, josta rakennettiin ja rajattiin mahdollisimman johdonmukainen kokonaisuus. Näiden eri vaiheiden kautta kirkastui lopulta se, mitä tutkimukselta haettiin.

Tutkimustuloksia voidaan pohtia suhteessa ikääntyvien määrään. Väestönkehityksen myötä ikääntyvien määrä yhteiskunnassamme jatkaa kasvuaan. Tulevaisuudessa yli 65-vuotiaita on väestössämme yhä enemmän. Tämä tarkoittaa sitä, että ihmisten elinikä pitenee ja erityisesti iäkkäiden yksinäisyys ja avuntarve kasvavat. Tästä johtuen hyvän ja laadukkaan elämän takaaminen yhteiskuntamme kaikille jäsenille on entistä haasteellisempää. Tähän haasteeseen ovat vapaaehtoiset vastanneet omalla panoksellaan. Kuten tutkimustuloksissa on todettu, vapaaehtoistoiminnalla voidaan saavuttaa varsin paljon hyvinvointiin vaikuttavia asioita. Ikäihmisten avuntarpeet liittyvät usein toimintakyvyn heikkenemiseen ja yksinäisyyteen, jotka voivat johtaa osattomuuteen. Iäkkäiden yksinäisyyttä ja osattomuutta voidaan tehokkaasti ennaltaehkäistä vain niihin puuttamalla. Ikäihmisten hyvinvointi vaikuttaa meihin jokaiseen. Konkreettiset toimet iäkkäiden ihmisarvojen ja oikeuksien toteutumiseksi vahvistavat heidän osallisuuttaan ja hyvinvointiansa yhteiskunnassamme. Lopuksi ehdotetaankin, että seuraavan opinnäytetyön voisi tehdä ikäihmisten parissa kehittämistyönä. Aiheena voisi olla *yksinäisille ikäihmisille kummitoimintaa, yhdessä Savonia ammattikorkeakoulun opiskelijoiden ja vapaaehtoistoiminnan kanssa.*

LÄHTEET JA TUOTETUT AINEISTOT

- ALLARDT, Eerik 1976. Hyvinvoinnin ulottuvuuksia. Porvoo: WSOY.
- BARKAY, T. 2011. When business and community meet: A case study of Coca-Cola. *Critical Sociology*, 39(2), 277–293.
- BARNES, Barry 2000. *Understanding Agency. Social Theory and Responsible Action*. Thousand Oaks, London, New Delhi: SAGE Publications.
- BIXABAY.COM s.a. Bixabay.com kuvahaku kädet sivu 10. [verkkokuva]. Bixabay.com [Viitattu 2019-03-22.] Saatavissa: <https://pixabay.com/fi/illustrations/search/k%C3%A4det/?page=10>
- BOWLER, Jacinta 2016. Loneliness Can Increase Your Risk of Mental Health Issues, Scientists Find. [verkkójulkaisu]. Science alert. [Viitattu 2019-02-17.] Saatavissa: <https://www.sciencealert.com/loneliness-can-increase-your-risk-of-mental-health-issues-scientists-find>
- BUBER, Martin 1970. *I and Thou*. Printed in United States of America. Library of Congress Card Number 72-123845. [verkkokirja]. Internet Archive. [Viitattu 2019-02-02]. Saatavissa: https://archive.org/details/IandThou_572/page/n1
- ELDER, Glen H, KIRKPATRICK, Monica, CROSNOE, Robert 2003. The emergence and development of life course theory. MORTIMER, Jeylan T and SHANAHAN, Michael J (eds) *Handbook of the life Course*. Kluwer Academic/Plenum Publishers, New York.
- ESC 2018. Loneliness is bad for the heart. [verkkójulkaisu]. European Society of Cardiology. [Viitattu 2019-02-17.] Saatavissa: <https://www.escardio.org/The-ESC/Press-Office/Press-releases/Loneliness-is-bad-for-the-heart>
- ETENE 2014. Vapaaehtoistoiminnan etiikka Etene kannanotto. [verkkójulkaisu]. Valtakunnallinen sosiaali- ja terveysalan eettinen neuvottelukunta. [Viitattu 2018-01-19.] Saatavissa: <http://etene.fi/documents/1429646/1556041/Kannanotto+vapaaehtoistoiminnan+etiikka.pdf/699021f0-dbca-4a81-8fc9-2f91ce31221f>
- EUROOPAN PARLAMENTTI 2008. Vapaaehtoistyön rooli taloudellisen ja sosiaalisen yhteenkuuluvuuden edistämässä. [verkkójulkaisu]. Euroopan parlamentin mietintö A6-0070/2008. [Viitattu 2019-04-06.] Saatavissa: <http://www.europarl.europa.eu/sides/getDoc.do?pubRef=-//EP//TEXT+REPORT+A6-2008-0070+0+DOC+XML+V0//FI>
- FALK, H. & GRÖNLUND, H. 2016. Does it make a difference? A literature review of the effects of volunteering from the viewpoint of the recipients. ISTR (International Society for Third Sector Research) Conference 29.6.–1.7.2016. Tukholma, Ruotsi.
- FRIED, Suvi 2014. Osallisuuden ydin kumpuaa osallisuudesta ja kuulumisen tunteesta. [verkkójulkaisu]. Ikäinstituutti. [Viitattu 2018-04-28.] Saatavissa: https://www.ikainstituutti.fi/content/uploads/2016/08/Fried_Osallisuus_ss_36_37_Hoivapalvelut_2_2014.pdf
- GORDON, Tuula 2005. Toimijuuden käsitteen dilemmoja. Teoksessa: MEURMAN-SOLIN Anneli & PYYSIÄINEN Ilkka (toim.) *Ihmistieteet tänään*. Helsinki: Gaudeamus, 114–130.
- GRÖNLUND, Henrietta, FALK, Hanna 2016. Kolmas sektori ja yksinäisyyden vähentäminen. Julkaisussa: SAARI, Juha (toim.) *Yksinäisten Suomi*. Tallinna: Gaudeamus Oy, 253–272.
- GRÖNLUND, Henrietta, SEPPÄNEN, Anna Maritta & PESSI, Anne Birgitta 2017. Vapaaehtoistoiminta töissä – Myötätuntoa, merkityksellisyyttä ja tulosta. Julkaisussa: PESSI, Anne Birgitta, MARTELA, Frank, PAAKKANEN, Miia (toim.) *Myötätunnon mullistava voima*. Juva: PS-Kustannus, 204–224.
- HAKULINEN, Christian, PULKKI-RÅBACK, Laura, VIRTANEN, Marianna, JOKELA, Markus, ELOVAINIO, Marko 2018. Social isolation and loneliness as risk factors for myocardial infarction, stroke and mortality: UK Biobank cohort study of 479 054 men and women. [verkkójulkaisu]. *BMJ Journals*. [Viitattu 2019-02-22.] Saatavissa: <https://heart.bmj.com/content/104/18/1536>

- HELLIWELL, John, F. LAYARD, Richard, SACHS, Jeffrey, D. 2019. World Happiness Report 2019. [verkkoraportti]. Sustainable Development Solutions Network, 475 Riversiden Drive. New York, NY 10115 USA. [Viitattu 2019-04-05.] Saatavissa: <https://s3.amazonaws.com/happiness-report/2019/WHR19.pdf>
- HENKILÖTIETOLAKI L 22.4.1999/523. Finlex. Lainsäädäntö. [Viitattu 2018-03-06.] Saatavissa: <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1999/19990523#L7P33>
- HIRSJÄRVI, Sirkka ja HURME, Helena 2014. Tutkimushaastattelu teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Helsinki: Gaudeamus Oy.
- HIRSJÄRVI, Sirkka, REMES, Pirkko, SAJAVAARA, Paula 2008. Tutki ja kirjoita. 13–14., osin uudistettu painos. Helsinki: Tammi.
- HOLT-LUNDSTAD, Julianne, SMITH, B. BAKER, Mark 2015. Loneliness and social Isolation as Risk Factors for Mortality: A Meta-Analytic Review. [verkkojulkaisu]. SAGE Journals. [Viitattu 2019-03-15.] Saatavissa: <https://journals.sagepub.com/doi/abs/10.1177/1745691614568352>
- HOOGERVORST, N., METZ, J., ROZA, L. & van BAREN, E. 2016. How perceptions of altruism and sincerity affect client trust in volunteers versus paid workers. *Nonprofit and Voluntary Sector Quarterly*, 45(3), 593–611.
- ILVOLA-SÄÄTIÖ, s.a. Vapaaehtoistoiminta. [verkkojulkaisu]. Ilvola-Säätiö.fi [Viitattu 2019-03-05.] Saatavissa: <https://www.ilvola-saatio.fi/Vapaaehtoistoiminta>
- JEFFREY, Liz 2011. Understanding Agency. Social welfare and change. Policy Press. Bristol.
- JUHOLA, Teemu 2018. Yksinäisyys on valtava ongelma – Britanniaan nimitettiin yksinäisyysministeri. [verkkojulkaisu]. YLE.FI [Viitattu 2019-02-17.] Saatavissa: <https://yle.fi/uutiset/3-10028586>
- JYRKÄMÄ, Jyrki 2007. Toimijuus ja toimijatilanteet – aineksia ikääntymisen arjen tutkimiseen. Teoksessa: Marjaana Seppänen & Antti Karisto & Tero Kröger (toim.) Vanhuus ja sosiaalityö. Sosiaalityö avuttomuuden ja toimijuuden välissä. Juva: PS-kustannus, 196–217.
- JYRKÄMÄ, Jyrki 2008. Toimijuus, ikääntyminen ja arkielämä. Hahmottelua teoreettis–metodologiseksi viitekehukseksi. *Gerontologia* 22 (4), 190–203.
- JYRKÄMÄ, Jyrki 2015. Hyvät käytännöt toimijuutta vahvistamassa. [verkkojulkaisu]. Mielellään-seminaari, Puistotorni Tampere 7.10.2015. [Viitattu 2019-03-09.] Saatavissa: <https://docplayer.fi/7815189-Hyvät-käytännöt-toimijuutta-vahvistamassa.html>
- JYRKÄMÄ, Jyrki 2016. Vanheneminen, arkitilanteet ja toimijuus. Julkaisussa: HEIKKINEN, Eino, JYRKÄMÄ, Jyrki ja RANTANEN, Taina (toim.) *Gerontologia*. Saarijärvi: Saarijärven Offset Oy, 421–425.
- JÄÄSKELÄINEN, Antti 2004. Pakotteet ja vanhuksen itsemääräämisoikeus. Teoksessa: KANKARE, Harri & LINTULA, Hanna (toim.) *9 Vanhuksen äänen kuuleminen*. Dark Oy. Vantaa, 145–156.
- KALMARI, Anne 2018. Tahto tehdä hyvää. [verkkojulkaisu]. Vapaaehtoistoiminta nyt ja tulevaisuudessa. Julkaisussa: HIRVONEN, Sini & PUOLITAIVAL, Satu (toim.). *Kansalaisareena ry* 2/2018, 6–7. [Viitattu 2019-03-07.] Saatavissa: <http://www.kansalaisareena.fi/ka2016/wp-content/uploads/2018/12/Vapaaehtoistoiminta-nyt-ja-tulevaisuudessa-web.pdf>
- KANANEN, Jorma 2014. Laadullinen tutkimus opinnäytetyönä. Jyväskylä ammattikorkeakoulun julkaisuja-sarja. Jyväskylä: Juvenes Print.
- KANANEN, Jorma 2015. Opinnäytetyön kirjoittajan opas. Jyväskylä ammattikorkeakoulun julkaisuja-sarja. Jyväskylä: Juvenes Print.
- KUMPULAINEN, Kristiina, KROKFORS, Leena, LIPPONEN, Lasse, TISSARI, Varpu, HILPPÖ, Jaakko, RAJALA, Antti (toim.) 2010. Oppimisen sillat. Kohti osallistavia oppimisympäristöjä. Helsinki: CICERO Learning & Helsinki yliopisto.
- KURKI, Leena 2007. Innostava vanhuus. Helsinki: Oy FINN LECTURA Ab.

- LAGUS, Krista, HONKELA, Timo 2016. Yksinäisyys mielen rakenteissa. Julkaisussa SAARI, Juho (toim.) Yksinäisten Suomi. Tallinna: Gaudeamus Oy, 273–296.
- LAKI IKÄÄNTYNEEN VÄESTÖN TOIMINTAKYVYN TUKEKEMISESTA SEKÄ IÄKKÄIDEN SOSIAALI- JA TERVEYSPALVELUISTA L 28.12.2012/980. Finlex. Lainsäädäntö. [Viitattu 2018-04-18.] Saatavissa: <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2012/20120980>
- LEHTOMÄKI, Tarja 2015. Jokainen vapaaehtoinen on voimavara. Savonia-ammattikorkeakoulu. Opinnäytetyö. [Viitattu 2019-02-24.] Saatavissa: <https://docplayer.fi/47241777-Jokainen-vapaaehtoi-nen-on-voimavara.html>
- LIM, Michelle H. 2015. The Deadly Truth About Loneliness. [verkkojulkaisu]. Science Alert. [Viitattu 2019-03-15.] Saatavissa: <https://www.sciencealert.com/the-deadly-truth-about-loneliness>
- MARTELA, F. & PESSI, A. B. (arvioitavana). Significant work is about self-realization and broader purpose: The three dimensions of meaningful work. *Organizational Psychology Review*.
- MARTELA, F. & STEGER, M. F. 2016. The meaning of meaning in life: Coherence, purpose and significance as the three facets of meaning. *Journal of Positive Psychology*, 11 (5), 531–545.
- MARTELA, Frank 2017. Hyväntekeminen inhimillisenä perustarpeena. Miksi myötätuntoinen toiminta tuntuu hyvältä? Julkaisussa: PESSI, Anne Birgitta, MARTELA, Frank, PAAKKANEN, Miia (toim.) Myötätunnon mullistava voima. Juva: PS-kustannus, 77–111.
- MATTILA, Marianne 2018. Yksinäinen vanhus voi soittaa jopa hätäkeskukseen saadakseen juttukaverin – yksinäisyydestä pitäisi kysyä arvostavasti ja lempeästi. [verkkouutinen]. Yle uutiset. [Viitattu 2019-03-08.] Saatavissa: <https://yle.fi/uutiset/3-10435051>
- MÄKINEN, Päivi, RAATIKAINEN, Eija, RAHIKKA, Anne, SAARNIO, Tuula 2011. Ammattina sosionomi. 1-2. painos. Helsinki: WSOY.
- MÖNKKÖNEN, Kaarina 2007. Vuorovaikutus. Dialoginen asiakastyö. Helsinki: Edita Prima Oy.
- MÖNKKÖNEN, Kaarina 2018. Vuorovaikutus asiakastyössä. Asiakkaan kohtaaminen sosiaali- ja terveysalalla. Tallinna: Gaudeamus Oy.
- NYLUND, Marjatta 2005. Vapaaehtoisuuden anti, arvot ja osallisuus murroksessa. julkaisussa: YEUNG, Anne Birgitta (toim.) Vapaaehtoistoiminta anti, arvot ja osallisuus. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy, 13–38.
- NÄRHI, Kati (toim.) KANNASOJA, Sirpa, KIVITALO, Mari, RISSANEN, Sari, TIILIKAINEN, Elisa, RISTOLA, Hanna, JORO, Tuula, HUJALA, Anneli 2018. Ikäihmistien elämänlaatu ja toimintamahdollisuudet. [verkkojulkaisu]. Promeq-hanke. [Viitattu 2019-02-18.] Saatavissa: <http://www.promeq.fi/loader.aspx?id=4fe3d412-39f5-466b-b59d-bb39dfde91a1>
- OJALA, Hanna, PALMU, Tarja, SAARINEN, Jaana 2009. Paikalla pysyvää ja liikkeellä olevaa – Feministisiä avauksia toimijuuteen ja sukupuoleen. Teoksessa Ojala Hanna, Palmu Tarja & Saarinen Jaana (toim.) Sukupuoli ja toimijuus koulutuksessa. Tampere: Vastapaino, 13–38.
- PAJUNEN, Elisa 2011. Mitä on olla yksinäinen? Tutkimus ikääntyvien yksinäisyydestä. [verkkojulkaisu]. Helsingin yliopisto. Valtiotieteellinen tiedekunta. Pro gradu -tutkielma. [Viitattu 2018-05-21.] Saatavissa: <https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/30108/Mita%20on%20olla%20yksinaisen.pdf?sequence=1>
- PESSI, Anne Birgitta, ORAVASAARI, Tomi 2010. Kansalaisjärjestötoiminnan ytimessä. [verkkojulkaisu]. Avustustoiminnan raportteja 23. [Viitattu 2019-03-07.] Saatavissa: <http://www.kansalaisareena.fi/RAYraportti23.pdf>
- POULIN, M. J. 2014. Volunteering predicts health among those who value others: Two national studies. *Health Psychology*, 33(2), 120–129.
- PROMEQ s.a. Osallistava terveyden ja hyvinvoinnin edistäminen. [verkkojulkaisu]. Promeq.fi. [Viitattu 2019-03-28.] Saatavissa: <https://www.promeq.fi/FI/PROMEQ/Tausta>

- PÄÄKKÖNEN, Marjut 2018-01-19. Ilvola-Säätiön vapaaehtoistoiminta. Tietoa Ilvola-Säätiön vapaaehtoistoiminnasta [sähköpostiviesti]. Vastaanottaja Anne Maria Halonen.
- PÄÄKKÖNEN, Marjut 2018. Vapaaehtoistoiminnan verkkoviestinnän kehittäminen. Asiakaslähtöiset www-sivut. [verkkojulkaisu]. Core.ac.uk. Ylempi ammattikorkeakoulututkinto. [Viitattu 2019-03-05.] Saatavissa: <https://core.ac.uk/download/pdf/161429826.pdf>
- PÄÄKKÖNEN, Marjut 2019-03-29. Ilvola-Säätiön vapaaehtoistoiminta. [henkilökohtainen tiedonanto]. Tietoa Ilvola-Säätiön vapaaehtoistoiminnasta. [Viitattu 2019-03-29]. Vastaanottaja Anne Maria Halonen.
- RIIHELÄ, Satu 2017. Yksinäisyys – pahoinvoinnin juurisyy. [verkkojulkaisu]. Suomen geronomiliitto ry. [Viitattu 2019-03-08.] Saatavissa: <https://www.suomengeronomiliitto.fi/blogi/2017/05/02/18755>
- ROMAKKANIEMI, Marjo 2010. Toimijuus masennuksen sosiaalisuutta jäsentämässä. Janus vol. 18 (2), 137–152.
- RONKAINEN, Suvi 2006. Haavoittunut kansakunta ja väkivallan toimijuus. Teoksessa Lohiniva-Kerkeä Mirva (toim.) Väkivalta. Seuraamukset ja haavoittuvuus. Helsinki: Talentum, 531–550.
- RUUSKANEN-PARRUKOSKI, Pirkko 2018. Palveluasuminen ikääntyneen asumisen kontekstina. [verkkojulkaisu]. Lapin yliopisto. Akateeminen väitöskirja. [Viitattu 2019-03-07.] Saatavissa: <https://lauda.ulapland.fi/handle/10024/63106>
- RÄIHÄ, Kristiina, ÄYRÄVÄINEN, Irma, RANTAKOKKO, Merja, LYYRA, Tiina-Mari, RANTANEN, Taina 2012. Toiminnan mielekkyys vapaaehtoistyössä. Gerontologia, (4), 2012, 224–233.
- SAARI, Juho 2016 (toim.) Suomalaisten yksinäisyys. Julkaisussa: SAARI, Juho (toim.) Yksinäisten Suomi. Julkaisupaikka: Gaudeamus Oy, 5–51.
- SAARIKIVI, Katja 2018. Yksinäisyys näkyy aivoissa. [verkkojulkaisu]. YLE uutiset. [Viitattu 2019-02-22.] Saatavissa: <https://yle.fi/uutiset/3-10531779>
- SALAMON, L. M. SOLOKOWSKI, S. W. & HADDOCK, M. A. 2011. Measuring the economic value of volunteer work globally: Concepts, estimates, and a roadmap to the future. Annals of Public and Cooperative Economics, 82 (3), 217–252.
- SALONEN, Arto O. 2010. Kestävä kehitys globaalin ajan hyvinvointiyhteiskunnan haasteena. Tutkimuksia 318. Helsingin yliopisto. Helsinki.
- SAMUEL, O., ROZA, L. & MEIJS, L. 2016. Exploring partnerships from the perspective of HSO beneficiaries: The case of corporate volunteering. Human Service Organizations: Management, Leadership & Governance, 40(3), 220–237.
- SIDDIQUE, Haroon 2017. Three-Quarters of older people in the UK are lonely, survey finds. [verkkojulkaisu]. The Guardian. [Viitattu 2019-02-17.] Saatavissa: <https://www.theguardian.com/society/2017/mar/21/three-quarters-of-older-people-in-the-uk-are-lonely-survey-finds>
- SILVONEN, Jussi 2015. Toiminta ja suhteet – neljä fragmenttia toimijuudesta. Teoksessa: KAUPPILA, Päivi Annika, SILVONEN, Jussi & VANHALAKKA–RUOHO, Marjatta (toim.): Toimijuus, ohjaus ja elämäntähtäminen. Joensuu: Itä-Suomen yliopisto.
- SOSIAALI- JA TERVEYSMINISTERIÖ 2017. Laatusuositus hyvän ikääntymisen turvaamiseksi ja palvelujen parantamiseksi 2017–2019. [verkkojulkaisu]. Sosiaali- ja terveysministeriö. [Viitattu 2019-02-10]. Saatavissa: http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/80132/06_2017_Laatusuositusjulkaisu_fi_kansilla.pdf
- SOSIAALI- JA TERVEYSMINISTERIÖ s. a. STEA-avustukset. [verkkojulkaisu]. Sosiaali- ja terveysministeriö. [Viitattu 2018-05-11.] Saatavissa: <http://stm.fi/rahoitus-ja-avustukset/stea-avustukset>
- SPITHOVEN, Annette. W. M, BIJTTEBIER, Patricia, GOOSSENS, Luc 2017. It is all in their mind: A review on information processing bias in lonely individuals. [verkkojulkaisu]. ScienceDirect. [Viitattu 2019-02-22.] <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0272735816303336>

- STRANIUS, Leo 2018. Vapaaehtoistoiminnan tulevaisuus. Julkaisussa: HIRVONEN, Sini, PUOLITAI-VAL, Satu (toim.) Vapaaehtoistoiminta nyt ja tulevaisuudessa. [verkkojulkaisu]. Kansalaisareena ry 2/2018, 8–10. [Viitattu 2019-03-06.] Saatavissa: <http://www.kansalaisareena.fi/ka2016/wp-content/uploads/2018/12/Vapaaehtoistoiminta-nyt-ja-tulevaisuudessa-web.pdf>
- STARR, Michelle 2018. Loneliness Is Such a Huge Problem, The UK Now Has a Minister For It. [verkkojulkaisu]. Science alert. [viitattu 2019-02-17.] Saatavissa: <https://www.sciencealert.com/uk-government-theresa-may-jo-cox-commission-loneliness>
- STEA 2017. Kuka avustusta voi hakea. [verkkojulkaisu]. Sosiaali- ja terveysjärjestöjen avustuskeskus. [Viitattu 2018-1-15.] Saatavissa: <http://www.stea.fi/avustusten-haku/kuka-voi-hakea>
- STEA 2019. Avustuskohteet. [verkkojulkaisu]. Ilvola-Säätiö: avustushistoria. Stea.fi [Viitattu 2019-03-03.] Saatavissa: <http://avustukset.stea.fi/organisation/1150>
- SULKUNEN, Pekka & TÖRRÖNEN, Jukka 1997. Arvot ja modaalisuus sosiaalisen todellisuuden rakentamisessa. Teoksessa Pekka Sulkunen & Jukka Törrönen (toim.) Semioottisen sosiologian näkökulmia. Tampere: Gaudeamus, 72–95.
- SUOMEN PERUSTUSLAKI. L 11.6.1999/731. Finlex. Lainsäädäntö. [Viitattu 2019-03-07.] Saatavissa: <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1999/19990731>
- SUOMEN TASAVALLAN PRESIDENTTI 2014. Tasavallan presidentti Sauli Niinistön puhe valtiopäivien avajaisissa 4.2.2014. [verkkotiedote]. Suomen tasavallan presidentti. [Viitattu 2019-03-16.] Saatavissa: <https://www.presidentti.fi/puheet/tasavallan-presidentti-sauli-niiniston-puhe-valtiopäivien-avajaisissa-4-2-2014/>
- TENK 2013. Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa. [verkkojulkaisu]. Tutkimuseettinen neuvottelukunta. [Viitattu 2018-03-01.] Saatavissa: http://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK_ohje_2012.pdf
- TERVEYDEN JA HYVIVOINNIN LAITOS 2018. Kansallinen terveys-, ja hyvinvointi- ja palvelututkimus FinSote. Tulosraportti 2017–2018. PENTTALA-NIKULAINEN, O, KOSKELA, T, PARIKKA, S, KILPELÄINEN, H, KOSKENNIEMI, T, AALTO, A-M, MUURI, A, KOSKINEN, S & LOUNAMAA, A, 2018. Kansallinen terveys-, hyvinvointi ja palvelututkimus FinSote. Tulosraportti 2017–2018. [verkkoraportti]. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. [Viitattu 2019-03-08.] Saatavissa: http://www.terveytemme.fi/fin-sote/2017-2018/raportti/atlas.html?select=1001&data=ath_mentalht_lonely_cr
- TIILIKAINEN, Elisa 2015. Ikääntyvien yksinäisyys – monimenetelmällinen lähestymistapa yleisyyteen ja taustatekijöihin. [verkkojulkaisu]. UEF, University of Eastern Finland. [Viitattu 2019-02-17.] Saatavissa: <http://www.uef.fi/web/suomalaistenyksinaisyys/yksinaisyys-ja-yksinaisyystutkimus-suomessa>
- TIILIKAINEN, Elisa 2017. Yksinäisiä vai yksinäistettyjä? [verkkojulkaisu]. Ikäinstituutti. [Viitattu 2019-03-18.] Saatavissa: <https://www.ikainstituutti.fi/vanhuus/yksinaisia-vai-yksinaistettyja/>
- TÖRRÖNEN, Maritta 2017. Vastavuoroisuuden yhteisöllinen luonne. Julkaisussa: TÖRRÖNEN, Maritta, HÄNNINEN, Kaija, JOUTTIMÄKI, Päivi, LEHTO-LUNDÉN, Tiina, SALOVAARA, Petra, VEISTILÄ, Minna. Vastavuoroinen sosiaalityö. Tallinna: Gaudeamus Oy 39–56.
- UTRIAINEN, Jarkko 2012. Vapaaehtoistoiminnan vaikutusten tunnistaminen ja osoittaminen vanhustyössä [verkkojulkaisu]. Vanhus- ja lähimmäispalvelun liitto ry. [Viitattu 2018-03-01.] Saatavissa: http://www.valli.fi/fileadmin/user_upload/Julkaisut__pdf/Oppaat__pdf/Osaaja__Tukiopas_netti.pdf
- VANHUSTYÖN KESKUSLIITTO ry 2017. Eloisa tutkimus: Ikääntyvät ovat aktiivisia vapaaehtoistoiminnassa. [verkkojulkaisu]. Vanhustyön keskusliitto ry. [Viitattu 2018-05-11.] Saatavissa: <https://www.sttinfo.fi/tiedote/eloisa-tutkimus-ikaantyyvat-ovat-aktiivisia-vapaaehtoistoiminnassa?publisherId=64021107&releaseId=64657094>
- VARTO, Juha 2005. Laadullisen tutkimuksen metodologia. [verkkojulkaisu]. arted.uiah.fi [Viitattu 2019-02-22.] Saatavissa: http://arted.uiah.fi/synnyt/kirjat/varto_laadullisen_tutkimuksen_metodologia.pdf

- VAU-HANKE 2009–2011. VAU-vapaaehtoistyö, ulkoliikunta ja vanhusten hyvinvointi -hanke VAU (2009–2011). [verkkojulkaisu]. gerocenter.fi. [Viitattu 2019-03-28.] Saatavissa: <http://gerocenter.fi/tutkimus-ja-kehittaminen/paattyneet-hankkeet/>
- VILÉN, Marika, LEPPÄMÄKI, Päivi & EKSTRÖM, Leena 2008. Vuorovaikutuksellinen tukeminen. 3. uudistettu painos. Porvoo: WSOY.
- VIRKKI, Tuija 2004. Vihan voima. Toimijuus ja muutos vihakertomuksissa. 2. uusittu painos. Jyväskylä: Atena kustannus Oy.
- WEINSTEIN, N. & RYAN, R. M. 2010. When helping helps: Autonomous motivation for pro-social behavior and its influence on well-being for the helper and recipient. *Journal of Personality and social Psychology*, 98(2), 222–244.
- WEISS, Robert, Stuart 1973. Loneliness. The Experience of Emotional and Social Isolation. Cambridge: Massachusetts & London, England: The MIT Press.
- WEISS, Robert 1989. Reflections on the present state of loneliness research. Teoksessa: HOJAT, Mohammadreza & CRANDALL, Rick (toim.) Loneliness: Theory, Research and Applications. London: Sage, 1–16.
- WILLBERG, Elina 2015. Vapaaehtoistoiminnasta iloa monille. Hyvinvointia tukevan vapaaehtoistyön vastuut ja käytännöt. [verkkojulkaisu]. Sitra. [Viitattu 2018-03-06.] Saatavissa: <https://media.sitra.fi/2017/02/27174908/Selvityksia93-2.pdf>
- YEUNG, Anne Birgitta 2004. Miksi vapaaehtoistoimintaan? [Verkkoartikkeli]. Kansalaisyhteiskunta. [Viitattu 2018-05-11]. Saatavissa: https://www.kansalaisyhteiskunta.fi/tietopalvelu/vapaaehtoistoiminta/aiemmat_artikkelit/miksi_vapaaehtoistoimintaan

LIITE 1: TIEDOTE TEEMAHAASTATTELUSTA

Hyvä ikäihminen

Opiskelen sosionomiksi Iisalmessa Savonia-ammattikorkeakoulussa. Opintoihini kuuluu opinnäytetyön tekeminen. Opinnäytetyön aiheena on **”Vapaaehtoistoiminnan merkitys yksinäisille ikäihmisille”**. Teen opinnäytetyöni Ilvola-Säätiölle, jossa vapaaehtoistoiminnan ohjaaja on Marjut Pääkkönen. Ohjaava opettaja on Kristiina Kukkonen. Opinnäytetyön on tarkoitus valmistua huhtikuussa 2019.

Opinnäytetyöni keskeisin tavoite on nostaa esiin vapaaehtoistyön merkitystä ikäihmisille sekä oppia tunnistamaan yksinäisyys iäkkäiden elämässään. Tarvitsen tietoa kokemuksistasi vapaaehtoistoiminnan asiakkaana. Teen sinulle haastattelun. Toivon, että vastaat oman kokemuksesi perusteella siihen. Vastaamalla haastatteluun voit vaikuttaa toiminnan kehittämiseen. Tämän vuoksi vastauksesi on tärkeä.

Haastattelu tehdään nimettömänä ja vastauksesi käsitellään täysin luottamuksellisesti. Vastaukset tulevat käyttöni opinnäytetyöhön ja hävitän ne turvallisesti, kun opinnäytetyöni on valmis. Opinnäytetyöt arkistoidaan julkiseen arkistoon. Haastattelu tehdään elokuussa kotonasi ja se vie aikaa noin tunnin. Ajankohdasta sovimme vapaaehtoistoiminnan ohjaaja Marjut Pääkkösen avulla.

Haastatteluun osallistuminen on täysin vapaaehtoista. Osallistumalla haastatteluun autat saamaan tietoa vapaaehtoistoiminnan tärkeydestä.

Kiitos etukäteen vastauksestasi ja yhteistyöstäsi.

Lisätietoja:

Anne Maria Halonen
SS16KP
Savonia-ammattikorkeakoulu
Iisalmen yksikkö
puh. xxx-xxxxxx
AnneMaria.Halonen@edu.savonia.fi

LIITE 2: TEEMAHAASTATTELUIJEN 2018 SISÄLLÖNANALYYSI

	TUTKIMUSKYSYMYKSET	TUTKIMUSKYSYMYKSET	TUTKIMUSKYSYMYKSET
HAASTATELTAVA	MITÄ VAPAAEHTOISTOIMINTA MERKITSEE IÄKKÄÄLLE?	MITÄ TAPAAMISISSA KONKREETTISESTI TEHDÄÄN?	MITÄ ASIOITA VAPAAEHTOISTOIMINNALTA TOIVOTAAN?
H = HAASTATELTAVA	ALALUOKAT (H = KUVAUSTEN MÄÄRÄ AINEISTOSSA)	ALALUOKAT (H = KUVAUSTEN MÄÄRÄ AINEISTOSSA)	ALALUOKAT (H = KUVAUSTEN MÄÄRÄ AINEISTOSSA)
HAASTATELTAVA 1.	<ul style="list-style-type: none"> eniten ilmaisuja jotka kuvasivat tukea ja apua eri tavoin toiseksi eniten toimintakykyä ilmaisevat kolmanneksi eniten yksinäisyyttä ilmaisevat 	puhekaverina, seurana, uimassa, asiointiapuna, teatterissa, tapahtumissa, markkinoilla, kahviseurana, käsitöitä, tulevaisuuden suunnitelmia, autokyyti, ulkoilukaverina	saada apua kun sitä tarvitsee, lupauksista huolimatta joskus jäänyt apua vaille, ulkoilua enemmän, uimaseuraa, enemmän vapaaehtoisia tarvitseville paljon avun tarvitsijoita ikäihmissä
HAASTATELTAVA 2.	<ul style="list-style-type: none"> eniten ilmaisuja jotka kuvasivat tukea ja apua eri tavoin toiseksi eniten toimintakyvyn ilmaisuja kolmanneksi eniten yksinäisyyttä ilmaisevat 	lenkillä, puhekaverina (ammatit, harrastukset, mennyt elämä, maailman parannus)	toivotaan myös muille ikäihmisille seuraa ja apua, toiminnan toivotaan jatkuvan, huoli vapaaehtoisen jaksamisesta
HAASTATELTAVA 3.	<ul style="list-style-type: none"> eniten ilmaisuja jotka kuvasivat tukea ja apua eri tavoin toiseksi eniten toimintakyky ilmaisuja kolmanneksi eniten yksinäisyyttä ilmaisevat 	ulkoilu, puhekaverina, kahviseuraa, asiointiapu, tulevaisuuden suunnitelmat, retket, juttutuokiot	vapaaehtoisen käyntejä toivotaan enemmän
HAASTATELTAVA 4.	<ul style="list-style-type: none"> eniten ilmaisuja jotka kuvasivat tukea ja apua eri tavoin toiseksi eniten toimintakyvyn ilmaisut kolmanneksi eniten yksinäisyyttä ilmaisevat 	päivittäiset tapaamiset, puhekaverina, asiointiapuna, laboratorioskäynneillä apuna, keski- viikko kerhossa, karaokelaulupiiri, autoajelut kotiseuduilla, muistelut, bingo, eri tapahtumat, torilla, päivittäiset asiat	ei osannut sanoa toiveita
HAASTATELTAVA 5.	<ul style="list-style-type: none"> eniten ilmaisuja jotka kuvasivat tukea ja apua eri tavoin toiseksi eniten toimintakyvyn ilmaisut kolmanneksi eniten yksinäisyyttä ilmaisevat 	puhekaverina helpottamassa elämää monin tavoin	odotti kaksi vuotta vapaaehtoista - pitkä odotusaika, avun tarvitsijat saivat apua tarpeen mukaan

	YLÄLUOKAT/ YHDISTÄVÄ KATEGORIA (H = KUVAUSTEN MÄÄRÄ AINEISTOSSA)	YLÄLUOKAT/ YHDISTÄVÄ KATEGORIA (H = KUVAUSTEN MÄÄRÄ AI- NEISTOSSA)	YLÄLUOKAT/ YHDISTÄVÄ KATEGORIA (H = KUVAUSTEN MÄÄRÄ AI- NEISTOSSA)
KUVAUKSET/ ILMAISUT YHTEIS- MITAL LISTETTU	<ul style="list-style-type: none"> • eniten ilmaisia jotka kuvasivat tukea ja apua eri tavoin • seuraavaksi eniten ilmaisia jotka kuvasivat toimintakykyä • kolmanneksi eniten ilmaisia jotka kuvasivat yksinäisyyden kokemuksia 	<ul style="list-style-type: none"> • puhekaveri • asiointiapu • ulkoilu, lenkillä • tapahtumat, kerhot, ym. 	<ul style="list-style-type: none"> • saada apua, kun sitä tarvitsee • enemmän vapaaehtoisia /käyntejä/ jatkuvuus • ulkoilua
YHTEINEN TEKIJÄ	<ul style="list-style-type: none"> • OSALLISUUS JA TOIMI- MIJUUS 	<ul style="list-style-type: none"> • OSALLISUUS JA TOIMI- JUUS 	<ul style="list-style-type: none"> • OSALLISUUS JA TOIMI- JUUS

LIITE 3: ESIMERKKI TEEMAHAASTATTELUJEN ABSTRAHOINNISTA

ALKUPERÄINEN ILMAISU	PELKISTYS	ALAKÄSITE	YLÄKÄSITE
Mitä vapaaehtoistoiminta merkitsee Ikäihmiselle?			
<p><i>tietää jo kaikki minun asiat, minun kohtalot ja hänellä on ollu kans semmosia.</i></p> <p><i>sen tähden se on niin pitkä aika, ku ei voi mittää tehä ei voi lukkee, ei tehä kästöitä.</i></p> <p><i>olen tottunu siihen, että minä oon aina yksin.</i></p> <p>((1) Teemahaastattelu 2018)</p>	<p>Vertaistuki jolle voi kertoa asioista</p> <p>Ei voi lukea, ei tehdä käsitöitä</p> <p>On tottunut olemaan yksin</p>	<p>Apu, tuki eri tavoin</p> <p>Toimintakyky</p> <p>Yksinäisyys</p>	<p>Osallisuus</p> <p>Toimijuus</p>
<p><i>iha sanotaa siis sinä päivänä se on kohokohta, hänen juttemmaa tulo tänne.</i></p> <p><i>nii ni myö iha jatkuvasti tehtii mut nyt kolomee viikkoo minä en oo pystynä.</i></p> <p><i>sairaus, se oli kova isku, ku myö niin paljon touhuttii yhdessä ni, ni se olj paha isku mulle ja vielläki on, ei se...</i></p> <p>((2) teemahaastattelu 2018)</p>	<p>Juttuluhetket päivän kohokohta</p> <p>Ei voi käydä lenkillä</p> <p>Leskeksi jääminen ja yksinäisyys</p>	<p>Apu, tuki eri tavoin</p> <p>Toimintakyky</p> <p>Yksinäisyys</p>	<p>Osallisuus</p> <p>Toimijuus</p>
<p><i>no se on selvä, että tiällä mökertyis, jos ei kukkaan käyttäis nii minä varsinkii, ku en piäse itekseen ni.</i></p> <p><i>minä kun oon pyörätuolissa, kun minä huonosti kävelen en pysty tuolla yksin kävelemmää enkä vapaaehtoisen kansakaan niin tuota.</i></p> <p><i>paljon joutuu yksin olemaan.</i></p> <p>((3) teemahaastattelu 2018)</p>	<p>Ei pääse yksin ulos</p> <p>Kävelee huonosti</p> <p>On paljon yksin</p>	<p>Apu, tuki eri tavoin</p> <p>Toimintakyky</p> <p>Yksinäisyys</p>	<p>Osallisuus</p> <p>Toimijuus</p>

<p><i>rollaattorinnii... liikkuminen. nii se huomioi sen aatettavan tarpeen ja kyvyn.</i></p> <p><i>no kyllä ne, on ... mitenkä minä pärjäesin, jos ee ois tuota... itekkää.</i></p> <p><i>ni ei oo sitä sukua sitte.</i></p> <p>((4) teemahaastattelu 2018)</p>	<p>Huomioi avun ja tuen tarpeen</p> <p>Ei pääse yksin asioille</p> <p>Ei läheisiä lähellä</p>	<p>Apu, tuki eri tavoin</p> <p>Toimintakyky</p> <p>Yksinäisyys</p>	<p>Osallisuus</p> <p>Toimijuus</p>
<p><i>ku e missää ollu... tarviiha minä vaekka minä oon semmone hapero, niin tarviiha minä nyt hyväne aeka jonnii puhekaverin.</i></p> <p><i>se tuota... siitä lähtiin näetä muistivaakeuksia on riittäny.</i></p> <p><i>vuan tyytyväinen minä oon tähännii systeemmii, kun kuitennii minä olin niin paljon sitä yksinäisyyttä.</i></p> <p>((5) teemahaastattelu 2018)</p>	<p>Tarvitsee puhekaverin</p> <p>Muistivaikeuksia</p> <p>Koki paljon yksinäisyyttä</p>	<p>Apu, tuki eri tavoin</p> <p>Toimintakyky</p> <p>Yksinäisyys</p>	<p>Osallisuus</p> <p>Toimijuus</p>