

Saimaan ammattikorkeakoulu
Sosiaali- ja terveysala, Lappeenranta
Toimintaterapian koulutusohjelma

Henna Orrain, Piia Solasaari

VAPAA-AJASTA VOIMAA – Ikääntyneiden leskien kokemuksia vapaa-ajalla osallistumisesta surus- ta toipumisen tukena

Opinnäytetyö 2010

TIIVISTELMÄ

Henna Orrain, Piia Solasaari

VAPAA-AJASTA VOIMAA – Ikääntyneiden leskien kokemuksia vapaa-ajalla osallistumisesta surusta toipumisen tukena, 38 sivua, 3 liitettä

Saimaan ammattikorkeakoulu, Lappeenranta

Sosiaali- ja terveysala, Toimintaterapian koulutusohjelma

Ohjaaja: lehtori Tuula Hämäläinen

Tämän tutkimuksen tarkoituksena oli kuvata ikääntyneiden leskien kokemuksia vapaa-ajan toimintaan osallistumisesta surusta toipumisen tukena. Tutkimuskysymykset ovat seuraavat: Miten vapaa-ajan toimintaan osallistuminen on muuttanut leskeksi jäämisen jälkeen? ja Miten osallistuminen vapaa-ajan toimintaan on tukenut leskiä surusta toipumisessa? Tutkimuksen tavoitteena oli lisätä tietoa siitä, millaista tukea ja ennaltaehkäisevää toimintaa ikääntyneille olisi syytä tarjota.

Tutkimusote on kvalitatiivinen. Aineistonkeruumenetelmänä käytettiin teema-haastattelua. Haastattelun teemat muodostuivat Kanadalaisen toiminnallisen suoriutumisen mallin käsitteistä; henkilön, toiminnan ja ympäristön osakokonaisuuksista sekä suruun, leskeyteen ja ikääntymiseen liittyvästä teorialähtöisestä tiedosta. Tutkimuksen aineisto analysoitiin teorialähtöisellä analyysimenetelmällä. Tiedonantajina olivat neljä iältään 67–75 vuotta leskeksi jäänyttä naista, jotka osallistuivat Lappeenrannan Palvelukeskussäätiön leskiryhmään.

Haastattelujen pohjalta saaduissa tuloksissa tuli esille, että vapaa-ajalla osallistumisen muodoissa ei valtaosalla tapahtunut muutoksia. Tiedonantajien kertoman perusteella tuli ilmi, että vapaa-ajalla osallistuminen tuki surusta toipumisen prosessia. Kaikki kokivat hyötyneensä vapaa-ajan toiminnoista ja jokaiselta löytyi yksi tai useampi mielekäs vapaa-ajalla osallistumisen muoto.

Tämän tutkimuksen tulokset olivat pienestä otoksesta huolimatta yhteneviä muiden surua käsittelevien tutkimusten kanssa. Selvimmin tässä tutkimuksessa tuli esille, että surusta toipumisen tukena olleet oma perhe, ystävät, kulttuurin ja liikunnan harrastaminen sekä tuottava toiminta koettiin suruprosessissa erityisen tärkeiksi. Lisäksi muiden ihmisten kanssa omien tunteiden käsittely tuntui tiedonantajista oleellisen tärkeältä surusta toipumisessa. Henkilön tapa toimia ja hänen mielekkääksi kokemansa toiminta säilyivät lähes muuttumattomina vaikeassa elämäntilanteessa.

Jatkotutkimuksina voisi selvittää niiden leskien kokemuksia, jotka eivät olleet leskiryhmätoiminnassa mukana: kuinka he käsittelevät suruaan ja kuinka he osallistuvat vapaa-ajalla. Koska kaikki tämän tutkimuksen tiedonantajat ovat naisia, olisi tarpeen tutkia myös miesten kokemuksia aiheesta.

Avainsanat: *vapaa-aika, ikääntyminen, leskeys, suru*

ABSTRACT

Henna Orrain, Piia Solasaari

LEISURE TIME GIVES STRENGTH - Experiences of elderly widows about leisure activity supporting coping with grief after partner loss, 38 pages, 3 appendices

Saimaa University of Applied Sciences, Lappeenranta

Health Care and Social Services, Degree Programme in Occupational Therapy

Instructor: Senior Lecturer Tuula Hämäläinen

The purpose of this research was to describe experiences of elderly widows about leisure activity supporting coping with grief after partner loss. Research questions were: How did leisure activity change after partner loss? How did leisure support in coping with partner loss? This research aimed to increase knowledge about supportive and preventive methods in elderly rehabilitation.

The research method was qualitative and the data were collected using semi-structured interviews. The theoretical framework comes from the Canadian Model of Occupational Performance and the theories of grief, widowhood and aging. The data was analyzed using theory approach content analysis. The informants were four women aged 67-75 years who attended a support group for widows.

Results showed that there were no changes in leisure activity for most of the informants. Participation in leisure activities supported coping with partner loss. Leisure activity was experienced as a useful occupation and every informant had one or more significant forms of leisure activity.

The findings of this small subject group were comparable to previous research done regarding grief. Coping with partner loss was most significantly supported by family and friends, culture, physical activity and productivity. Also, affective interaction and sharing of experiences with others was experienced to be significant in coping with grief. Further research might be done about the experiences of widowed women and men who did not choose to participate in a support group.

Keywords: Aging, Grief, Leisure, Widowhood

SISÄLTÖ

TIIVISTELMÄ

ABSTRACT

1 JOHDANTO	5
2 VAPAA-AIKA.....	6
3 IKÄÄNTYMINEN ELÄMÄNVAIHEENA	7
3.1 Sosiaalinen toimintakyky	8
3.2 Fyysinen ja psyykinen toimintakyky	9
3.3 Toimintaterapeutin työ ikääntyneiden parissa	10
4 SURU ILMIÖNÄ.....	12
4.1 Suru- teorioita.....	12
4.2 Surutyön eteneminen	13
5 TUTKIMUKSEN TARKOITUS JA TUTKIMUSKYSYMYKSET	16
6 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS	16
6.1 Leskiryhmä Lappeenrannassa surusta toipumisen tukena.....	17
6.2 Tutkimuksen kulku.....	17
6.3 Tiedonantajat.....	17
6.4 Aineistonkeruu ja analysointi	18
6.5 Tutkimuksen luotettavuus.....	20
6.6 Tutkimuksen eettisyys	21
7 VAPAA-AIKA ANTAA VOIMAA.....	21
7.1 Vapaa-ajalla osallistumisen muuttuminen leskeksi jäämisen jälkeen	22
7.2 Vapaa-ajalla osallistumisen merkitys surusta toipumisen tukena	24
8 POHDINTA	27
8.1 Tutkimuksen luotettavuuden ja eettisyyden pohdinta	27
8.2 Tulosten vertailu ja pohdinta.....	28
8.3 Oma oppiminen	32
LÄHTEET	35

LIITTEET

Liite 1 Haastattelun teemat

Liite 2 Saate

Liite 3 Suostumus

1 JOHDANTO

Ikääntyvien ihmisten osuus väestöstämme kasvaa ja kyseinen väestöryhmä on yhä työllistävämpi terveysalalla (Eloranta & Punkanen 2008, 7). Vuoden 2009 loppuun mennessä 65–79 - vuotiaita leskiä oli koko väestöstä 12,4 prosenttia. Henkilömääränä tämä merkitsee yhteensä 115 946 leskeä. Naisten osuus leskistä oli joka ikäluokassa huomattavasti suurempi. (Tilastokeskus). WHO on ennustanut vuonna 2004 ikääntyneiden määrän kaksinkertaistuvan senhetkestä vuoteen 2025 mennessä (Ball, Corr, Night & Lowis 2007, 393).

Läpi elämän sosiaaliset suhteet ovat ihmiselle merkityksellisiä, myös myöhäisemmällä iällä. Etenkin eläkkeelle jäämisen jälkeen, kun työhön liittyvät kontaktit saattavat jäädä pois, korostuu halu olla osallisena lasten ja lastenlasten elämässä. (Eloranta & Punkanen 2008, 17.) Tässä elämänvaiheessa mahdollinen puolison menettäminen on yksi merkittävimmän negatiivinen asia ihmisen elämässä. Hyvin vähän tiedetään puolison menetyksen vaikutuksista vapaa-ajalla osallistumiseen tai vapaa-ajan toimintojen vaikutuksesta leskien terveyteen ja hyvinvointiin. (Janke, Nimrod & Kleiber 2008, 251.) Ikääntyneiden asiakasryhmät suurenevat ja työskentely heidän kanssaan toimintaterapian alallakin yleisty. Leskien kokemuksia on tarpeen tutkia tällöin myös laadullisen toimintaterapiatutkimuksen näkökulmasta (McIntyre & Howie 2002, 54, 61).

Tässä tutkimuksessa perehdytään ikääntyneen ihmisen puolison menettämisen jälkeiseen elämänvaiheeseen ja vapaa-ajan toiminnan merkitykseen surun käsitteilyssä. Tutkimuksessa tarkastellaan leskeksi jäänyttä henkilöä asiakaslähtöiseen näkökulmaan perustuvan Kanadalaisen toiminnallisen suoriutumisen mallin eli Canadian Model of Occupational Performance, CMOP:n avulla. Lappeenrannan palvelukeskussäätiö on järjestänyt Lappeenrannassa toimintaa leskille jo yli kymmenen vuoden ajan. Tämä leskille tarkoitettu tukitoiminta on Lappeenrannassa ainutlaatuista, joten tutkimuksessa esille tulevaa tietoa voidaan hyödyntää muissakin kaupungeissa. Tutkimuksen tarkoituksena on kuvata leskien kokemuksia vapaa-ajan toimintaan osallistumisesta surusta toipumisen tukena.

2 VAPAA-AIKA

Vapaa-ajan yksinkertaisin kuvaus on sen olevan se aika vuorokaudessa, jolloin aikaa ei käytetä palkkatyön ja kotitöiden tekemiseen tai elämisen perustoimintoihin. Vapaa-ajan määrittelyjä on kuitenkin useita lähestymis- ja tutkimustavasta johtuen. Useimmiten vapaa-aikaa määrittävät psykologian ja sosiologian näkökulmat sekä käyttäytymisteoriat. Psykologia lähestyy vapaa-aikaa niin, että sillä on ihmiselle yksilöllinen merkitys ja että ihmisellä on vapaus valita. Sosiologian lähestymistapa kuvaa vapaa-aikaa yhdessä olemisena ja toisten kanssa tekemisenä. (Pikkarainen 2007, 88–89.)

Kanadalaisen toiminnallisen suoriutumisen mallin mukaan vapaa-aika on toiminnan osa-alueen yksi ulottuvuus. Tarkemmin malli määrittelee vapaa-ajan nautintoa tuottavana toimintana, joka sisältää muun muassa luovan itsensä ilmaisemisen, tuttujen tapaamisen, ulkoilma-aktiviteetit, pelit ja urheilun (Law & ym. 1997, 37.) Holma (2003, 56) määrittelee vapaa-ajan tarkoituksiksi lisätä elämänhalua ja tyytyväisyyttä. Thibodaux & Bundy (1998, 157) kirjoittavat, että vapaa-aika on selkeästi toimintaterapeuttien huomion pääkohteena. Vapaa-ajalla, Kellyn & Godbeyn (1992) mukaan, me sekä ilmaisemme keitä me olemme, että tulemme niiksi joita olemme. (Thibodaux & Bundy 1998, 164.) Vapaa-ajalla osallistuminen esimerkiksi vaikeana ja stressaavana aikana voi tarjota mahdollisuuksia kokea positiivisia tunteita (Janke ym. 2008, 250).

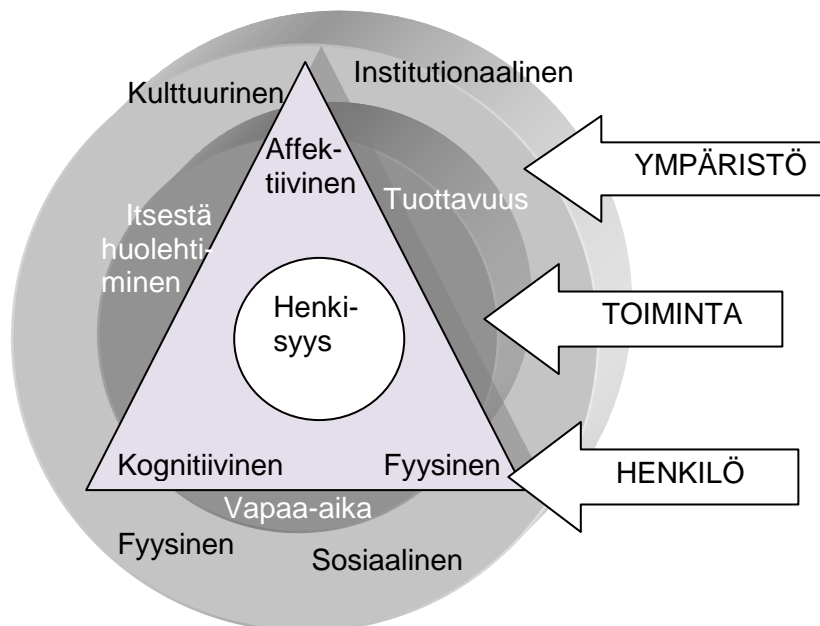
Gerontologia, geropsykologia ja sosiaaligerontologia tutkivat vapaa-aikaa. Ikääntyneiden hyvinvointia ja hyvää vanhuutta on tarkoitus edistää tutkimalla ikäihmisten aktiivisuutta. (Pikkarainen 2007, 90.) Misenerin, Dohertyn ja Hamm-Kerwinin (2010, 267) tutkimustulokset kertovat ikääntyneiden saaneen merkitystä elämälleen ja hyötynneen osallistumisesta vapaa-ajalla.

3 IKÄÄNTYMINEN ELÄMÄNVAIHEENA

Ikääntyminen vaikuttaa toimintakykyyn ja terveyteen. Käsitteinä toimintakyky ja terveys liittyvät toisiinsa, eikä niiden määrittely ole yksinkertaista. Terveys voi tarkoittaa esimerkiksi kykyä suoriutua tai selviytyä, tasapainoa, voimavaraa, tai jopa itse toimintakykyä. (Eloranta & Punkanen 2008, 9–10.) Polatajkon 1992; Lawn, Baptisten & Millsin 1995 mukaan mahdollisuus toiminnan valintaan ja kontrollointiin vaikuttaa vahvasti terveyteen (Law, Polatajko, Baptiste & Townsend 1997, 31). Edellisiin viitaten henkilön mahdollisuutta toiminnan valintaan ja kontrollointiin tulee tukea, jotta toimintakyky säilyy ylläpitäen terveyttä.

Elorannan & Punkasen (2008, 9–10) mukaan toimintakyvyn kolme osa-aluetta, fyysinen, psyykinen ja sosiaalinen, ovat aina vuorovaikutuksessa toisiinsa. Kuvassa 3.1 on esitetty Kanadalainen toiminnallisen suoriutumisen malli. Mallissa esitetään kolme kokonaisuutta; ympäristö, toiminta ja henkilö, jonka ytimenä on vielä henkisyysnä määritelty henkilön syvin olemus. Myöskään Kanadalaisen toiminnallisen suoriutumisen mallin osa-alueita ja niiden ulottuvuuksia ei voida eritellä toisistaan. (Polatajko, Davis, Stewart, Cantin, Amoroso, Purdie & Zimmermann 2007, 22–23.)

Kuva 3.1 Kanadalainen toiminnallisen suoriutumisen malli (CMOP).



Enabling Occupation: An Occupational Therapy Perspective, 32, CAOT 1997

Tutkimuksessa kuvataan ikääntyneiden leskien kokemuksia vapaa-ajan toimintaan osallistumisesta ja keskitytään pääasiallisesti ikääntyneiden sosiaalisen toimintakyvyn muutoksiin, mutta selvitetään myös fyysisen ja psyykkisen toimintakyvyn muutoksia.

3.1 Sosiaalinen toimintakyky

Ympäristö on laajin kanadalaisen toiminnallisen suoriutumisen mallin osa-alue. Sen ulottuvuuksia ovat fyysinen , kulttuurinen , sosiaalinen ja institutionaalinen ympäristö. (Townsend & Polatajko 2007, 23.) Sosiaalinen verkosto, joka siis mallissa kuvataan osana sosiaalista ympäristöä (Law ym. 1997, 46), on ikääntyneellä noin 5–7 henkeä. Sosiaalinen verkosto kertoo henkilöiden sosiaalisista siteistä ja vuorovaikutuksesta (Tiikkainen & Lyyra 2007, 70–71).

Sosiaalinen toimintakyky kuvaa ihmisen suoriutumista yhteiskunnassa sekä muiden ihmisten kanssa kaikissa edellä mainituissa ympäristöissä. Läheiset ihmissuhteet, osallistuminen ja vastuu omista läheisistä määrittävät muun muassa sosiaalista toimintakykyä. Ikääntyminen tuo muutoksia sosiaalisiin rooleihin, ja niistä syntyy uudenlaisia odotuksia ihmiselle. Rooleja muuttavia tekijöitä ovat esimerkiksi isovanhemmuus, eläkkeelle jääminen sekä leskeys. (Eloranta & Punkanen 2008, 16–17.)

Ikääntyneet ovat elämänvaiheessa, jossa poisjääneet työelämän velvollisuudet antavat enemmän aikaa vapaaseen toiminnan valintaan (Ball ym. 2007, 393). Sosiaalisilla suhteilla on merkittävä rooli ikääntyneen ihmisen elämässä fyysistä ja psyykkistä terveyttä tukevana tekijänä. Ikääntyneillä ihmisillä kontaktit sukulaisten ja ystävien kanssa ovat nuorempiin verrattuna suurempilukuiset. Naisilla ystävyysuhteita on enemmän, ja heillä sosiaalinen osallistuminen on yleisempää miehiin verrattuna. Ikääntyminen pienentää luonnollisesti sosiaalisten kontaktien määrää, sekä terveydentilan heikentyminen jo osaltaan rajoittaa osallistumista kaikissa sosiaalisissa ympäristöissä. (Eloranta & Punkanen 2008, 17–18.)

Sosiaalinen kanssakäyminen ja osallistuminen voivat vaikeutua puolison sairautumisen myötä (Tiikkainen & Lyyra 2007, 70). Vertaisryhmät edistävät terveyttä,

sillä ne lisäävät yhteisöllisyyttä, sosiaalista sitoutumista ja aktiivista osallistumista, osoittaa leskille tehty interventiotutkimus. Leskille tehtiin alku- ja loppuhaastattelut, joiden välillä he osallistuivat tukiryhmiin enintään kahdenkymmenen viikon ajan. Ryhmätapaamiset vähensivät emotionaalista yksinäisyyttä ja eristyneisyyden tunnetta, sillä ryhmät toivat uusia ihmisiä leskien sosiaaliseen verkostoon. Lesket kokivat myös haastattelujen ja ryhmien läheisen vuorovaikutuksen tuoneen heille tukea tilanteeseensa ja yleisesti lisänneen positiivisia tunteuksia. (Stewart, Craig, MacPherson & Alexander 2001, 57, 59.)

Kirsti Ijäs kirjoittaa teoksessaan *Ikääntyvän ihmissuhteet*, kuinka puolison kuoleman synnyttämä suru on parantava tunne, mutta parhaiten surun läpikäyminen onnistuu kun lähellä on ystäviä (Ijäs 2006, 41). Kanadassa tehdyssä tutkimuksessa sosiaalisen osallistumisen ja yhdessä olemisen on todettu olevan terveyttä edistävää toimintaa ikääntyneille ihmisille. (Richard, Gauvin, Gosselin & Laforest 2008.)

3.2 Fyysinen ja psyykinen toimintakyky

Näissä toimintakykyä käsittelevissä kappaleissa CMOP:n käsitteet linkittyvät ikääntymisen elämänvaiheen tuomien muutosten kuvailuun. Mallissa henkilö on keskellä sisältäen kognitiivisen, fyysisen ja affektiivisen osion. Henkisyys on kuvattu mallissa henkilön ulottuvuuden sisään ja määritellään mallin mukaan jonakin, joka meistä tulee näkyväksi toimintamme kautta ja ilmaisee todellisinta minäämme. Henkilön, toiminnan ja ympäristön välisestä muuntuvasta suhteesta muotoutuu toiminnallinen suoriutuminen (Law ym. 1997, 45), joka käytännössä näkyy fyysisenä toimintana. Toiminta-käsite sisältää CMOP:n mukaan itsestä huolehtimisen, osallistumisen oman ekonomisen ja sosiaalisen yhteisönsä rakenteeseen eli tuottavuuden sekä elämästä nauttimisen eli vapaa-ajan. Toiminta on kaikkea, mitä henkilö tekee työllistääkseen itsensä, saadakseen itselleen tehtäviä. (Law ym. 1997, 34.)

Toiminnallinen suoriutuminen viittaa psyykkisen toimintakyvyn osalta merkityksellisen toiminnan valitsemisen ja järjestämisen kykyyn sekä fyysisen toimintakyvyn osalta tyydyttävästi suoriutumisen kykyyn. Merkityksellinen toiminta on Lawn ym. (1997,45) mukaan kulttuurisesti määriteltä ja ikään nähden sopivaa

itsestä huolehtimista, elämästä nauttimista sekä ekonomisen ja sosiaalisen yhteisön rakenteeseen osallistumista.

Ikääntyminen muuttaa fyysistä toimintakykyä muun muassa heikentämällä aistien toimintaa. Myös verenkiertoelimistön ja hengitysteiden toimintakyky muuttuvat. (Eloranta & Punkanen 2008, 11–12.) Kehon koostumus muuttuu lihasmassan vähentyessä ja luuston heikentyessä luuntiheyden vähenemisen seurauksena. (Suominen 2008, 99, 102.) Ikääntyneen henkilön liikkuminen hidastuu lihasvoiman, -kestävyyden ja tasapainon heikentymisen seurauksena (Eloranta & Punkanen 2008, 12).

Kognitiiviset toiminnot, joita ovat havaitseminen, oppiminen, muistaminen, kielelliset toiminnot, ajattelu, ongelmanratkaisu ja päätöksenteko, ovat keskeisin osa-alue psyykkisessä toimintakyvyssä. (Suutama & Ruoppila 2007, 116.) Elorannan ja Punksen (2008, 15) mukaan ikääntyminen ei aiheuta normaalisti suurta heikkenemistä muistissa; ongelmat muistissa ja tiedonkäsittelyssä liittyvät tarkkaavuuteen ja keskittymiseen, jolloin myös uuden oppiminen vaikeutuu.

Ikääntyneen ajattelutoiminta hidastuu ja muuttuu konkreettisemmaksi. Ajattelun joustavuus kärsii, jolloin ongelmanratkaisukin on vaikeampaa. Tällöin päätöksenteko muutos- ja ongelmatilanteissa saattaa vaikeutua. Ajattelulla on yhteys myös luovuuteen ja viisauteen. On todettu, että luovuus heikkenee, mutta sitä vastoin viisaus lisääntyy. (Suutama & Ruoppila 2007, 118.)

3.3 Toimintaterapeutin työ ikääntyneiden parissa

Puolionsa menettänyt ikääntynyt ihminen voi olla yksinäinen, ja mielekäs tekeminen saattaa vähentyä (Tiikkainen 2007, 158). Terveiden edistäminen kuuluu toimintaterapeuttien työnkuvaan (Launiainen & Lintula 2003, 7) ja Tiikkaisen (2007, 157) mukaan ikääntyneiden terveyttä voidaan edistää promotiivisilla ja preventiivisillä toimenpiteillä. Promootion avulla voidaan vahvistaa voimavaroja ja tukea ikääntyneitä esimerkiksi puolison menetyksen jälkeen (Tiikkainen 2007, 157–158). Hytösen, Routasalon ja Pitkälän (2007, 21–23) tutkimuksen mukaan psykososiaalinen ryhmäliikuntainterventio vähensi yksinäisyyden tunteita muun muassa sosiaalisen ja psyykkisen hyvinvoinnin lisääntymisenä sekä arkipäivän

rikastumisena. Yhdysvalloissa julkaistiin tutkimus, jossa pyrittiin selvittämään toiminnan merkitystä perheenjäsenen menetyksen jälkeen. Tutkimus osoitti, että toiminta saa syvemmän merkityksen henkilön koettua menetyksen (Hoppes & Segal 2010, 137).

Preventiolla ennaltaehkäistään yksinäisyyttä ja tunnistetaan yksinäisyyteen liittyviä riskitekijöitä (Tiikkainen 2007, 159). Hakonen (2008, 105) kirjoittaa ehkäisevästä työotteesta, jolla mahdollistetaan esimerkiksi ikääntyneiden asumista omassa kodissaan mahdollisimman pitkään. Tällöin preventiota voi olla Hakosen (2008, 105) mukaan esimerkiksi palveluiden suunnitteleminen ja palveluohjaus. Hakonen (2003, 207) ja Eloranta & Punkanen (2008, 177) tuovat esille, että palveluiden järjestämisessä on huomioitava ikääntyneiden omat toiveet ja mielipiteet sekä saatava heidän äänensä kuuluviin. Palkeinen (2007) on tehnyt tutkimuksen juuri vanhusten yksinäisyydestä. Tutkimuksessa haastateltiin kotona asuvia ikääntyneitä ihmisiä. Haastateltavien kertoessa yksinäisyydestään esille nousivat yhteiskunnan tarjoamat palvelut. Palveluihin toivottiin lisää yksinäisyyttä ehkäiseviä toimia. Pikkarainen (2007, 109) kehottaa teoksessa Vanheneminen ja terveys palveluiden suunnittelijoita ja kehittäjiä panostamaan ikääntyneiden vapaa-ajan toimintoihin. Samassa teoksessa Tiikkainen (2007, 166) tuo esille, että leskien surun ja yksinäisyyden tunteissa harrastaminen ja sosiaalinen toiminta voivat olla keinoja hallita niitä.

Kuten tutkimuksen vapaa-ajan määrittelyssä jo mainittiin, asiakkaan osallistuminen vapaa-ajalla on toimintaterapeuttien yksi tärkeistä huomionkohteista. (Thibodaux & Bundy 1998, 157.) Edellä mainitut kirjoittajat jatkavat (1998, 164), että se on koko elämänajan jatkuvaa tärkeää toimintaa. Ikääntyneiden kanssa työskenneltäessä vapaa-ajan toiminnat usein korostuvat, koska eläkkeelle jäätyään iäkkäillä on aikaa aktiiviseen vapaa-ajalla osallistumiseen enemmän (Ball, Corr, Night & Lowis 2007, 398). Toimintaterapia voi preventiivisellä työllä, esimerkiksi vapaa-ajan toimintoihin keskittymällä, mahdollistaa mielekkään arjen ikääntyneiden elämässä (Legarth, Ryan & Avlund 2005, 501). Hoppesin ja Segalin (2010, 139) tutkimuksen lopputuloksesta löytyi yhteys toimintaterapian perusolettamukseen: *toiminta on terapeuttista*.

4 SURU ILMIÖNÄ

Suomen kielen perussanakirjan mukaan (1994, 174) suru on *jonkin menetyksen tai muun ikävän tapahtuman tai jonkin epämieluisan olotilan aiheuttama voimakas ja pitkäkestoinen mielihapan tunne, murhe*. Useat tutkijat (Cowles & Rodgers 1991; Hogan & Greenfield 1991; Jacob 1993; Lund, Caserta & Dimond 1993; Shuchter & Zisook 1993; Cowles 1996) ovat todenneet, että *suru vaikuttaa mahdollisesti kaikkiin henkilön olemassaolon ulottuvuuksiin: fyysiseen, sosiaaliseen, kognitiiviseen, affektiiviseen ja behavioraaliseen ulottuvuuteen, sekä henkisyteen* (Kaunonen, Åstedt-Kurki, Paunonen & Erjanti 2000, 128). Suru kehittyi jännityksestä, joka syntyy ihmisen voimakkaasta halusta säilyttää maailmansa sellaisena kuin se oli ennen menetystä. Toisaalta siihen yhdistyy myös vaatimus sopeutua menetyksen jälkeiseen todellisuuteen. (Erjanti & Paunonen-Ilmonen 2004, 9, 13.)

4.1 Suru- teorioita

Surun teorioita on ensimmäistä kertaa esitetty 1940-luvulla. Teorioiden jäsenellympiä ja tarkempia muotoja on kehitelty sittemmin 1960-luvulta lähtien. Tunnetuimmat ja keskeisimmät surun vaiheiden tarkasteluun luodut teorit ovatkin syntyneet juuri 1960-luvulla. Surusta on esitetty useita toisistaan eroavia näkemyksiä erilaisten tieteenteoreettisten lähtökohtien ja tutkimusintressien vuoksi. (Erjanti & Paunonen-Ilmonen 2004, 10, 17.)

Tieteellisesti tutkittuja surun käsitteitä on julkistettu vuodesta 1917 alkaen, jolloin esille tuli Freudin psykoanalyttinen näkökulma. Freudin mukaan suru on normaali reaktio ja muistuttaa melankoliaa. Hänen mukaansa onnistunut surutyö edellytti poismenneen henkilön sulkemista ajatuksista kokonaan. Vuonna 1944 Lidemann katsoi surun olevan oireyhtymä, jossa sekä keho että psyyke oirehtivat. Hänen mukaansa surussa on kyse somaattisesta häiriöstä, jossa suru keskittyy vain kokemaansa menetykseen. Vaikka Lidemannin teorian mukaan surun kokeminen sai aikaan syyllisyyttä, vihaa ja häiriintynyttä käytöstä, näki hän Freudin tavoin surun olevan silti normaali ilmiö. Yksi surukäsitteistä on Engelin vuonna 1961 julkaisema sairaus- tautinäkökulma, jossa hän sanoo surulla olevan oma etiologinen taustansa, ennustettavissa oleva oireistonsa ja

kulkunsa. Kuten orgaaninen sairauskin, se heikentää kehon voimavaroja. Vielä Engelin näkemys surusta oli painottunut sen sairaudenomaisuuteen. Vuonna 1991 julkistettiin Cowlesin ja Rodgersin dynamiikan näkökulma. Heidän mukaansa suru on yksilöllinen prosessi ja ilmiö, joka muuttuu jatkuvasti, kuitenkin sisältäen vahvasti normatiivisen eli säännönmukaisen osan. (Erjanti & Paunonen-Ilmonen 2004, 11.)

Tultaessa 2000-luvulle suru-käsite ja sen määrittelyt ovat jälleen muuttuneet yleisestä yksilöllisempään. Surukaan ei ole käsitteenä ajaton, vaan sen määrittely muuttuu jatkuvasti maailman muuttuessa. (Erjanti & Paunonen-Ilmonen 2004, 10, 13.) Soili Poijula julkaisi vuonna 2002 uuden psyykkiseen energiaan perustuvan surukäsityksen. Siinä keskeistä on jatkuvan kiintymyssuhteen ylläpitäminen. Surutyön tehtävänä ei ole katkaista kiintymyssidettä kuolleeseen, vaan muokata side muistojen ja mielikuvien varassa toimivaksi. Vanhasta surukäsityksestä tämä eroaa juuri siinä, että kuollutta ei pyritä poistamaan ajatuksista kokonaan. (Pojula 2002, 15, 22.)

4.2 Surutyön eteneminen

Surusta kirjoittaneet ja sitä tutkineet ovat kertoneet, että surutyössä on havaittavissa erilaisia vaiheita (Kübler-Ross & Kessler (2006, 22 – 45) ja sillä on useita tehtäviä (Worden 2009, 39 – 53). Surutyöstä kirjoittaneen J. William Wordenin (2009, 39) mukaan ensimmäinen surutyön tehtävä on kohdata kuoleman todellisuus ja hyväksyä, ettei menetettyä henkilöä saa takaisin. Tehtävän läpivieminen kestää kauan, mutta siinä auttavat konkreettiset kuolleesta luopumisen keinot, kuten hautajaiset. Toinen tehtävistä on tarpeellinen surutyön edistymisen kannalta. Siinä surijan on käsiteltävä henkistä tuskaansa mutta tiedostettava myös surun aiheuttaman kivun fyysinen puoli. Suriija kokee usein fyysistä kipua ajatellessaan poismennyttä henkilöä, ja mikäli surun aiheuttamaa tuskaa ei käsitellä, se voi lopulta näkyä fyysisinä oireina ja poikkeavana käytöksenä. (Worden 2009, 39, 43 – 44.)

Kolmantena tehtävänä seuraa sopeutuminen maailmaan ilman menetettyä henkilöä. Sopeutumiseen kuuluu kolme tasoa, joista ensimmäisenä mainitaan ulkoinen sopeutuminen. Se tarkoittaa, että surija tiedostaa ne roolit, joita pois-

menneellä on ollut, ja omaksuu niitä rooleja nyt itselleen. Toinen taso on sisäinen sopeutuminen sisältäen muutoksen, joka tapahtuu surevan henkilön käsityksessä itsestään. Roolien muuttumisen myötä henkilö alkaa kokea itsensäkin eri tavalla. Aiemmin Zaiger (1985 – 1986) on sanonut etenkin naisten kokevan menettäneensä ikään kuin itsensäkin, mikäli heidän roolinsa on määräytynyt lähinnä puolisosta huolehtimalla. Kolmas sopeutumisen taso on henkinen sopeutuminen. Siihen kuuluu elämän suunnan uudelleen löytäminen ja käsitteellisen maailmankuvan uudistaminen. Neljännessä ja viimeisessä tehtävässä on tarkoitus löytää pysyvä side menetettyyn henkilöön ilman, että se häiritsee elämän jatkumista. (Worden 2009, 46 – 50.)

Vaiheita on eri näkemysten mukaan vaihteleva määrä. Alussa on sokki, sitä seuraa protesti, epätoivo ja viimein uudelleenjärjestely. (Erjanti & Paunonen-Ilmonen 2004, 17.) Tarkemmin surun vaiheita ovat määritelleet Kübler-Ross ja Kessler (2006, 22), joiden mukaan vaiheita on viisi: kieltäminen, viha, kaupan-teko, masennus ja hyväksyminen. *Vaiheet ovat tunteiden herättämiä reaktioita, jotka saattavat kestää minuutteja tai tunteja kun heilahtelemme vaiheesta toiseen* (Kübler-Ross & Kessler 2006, 34). Kieltäminen on vaiheista ensimmäinen. Se ei tarkoita, että surija ei tietäisi järjellä menettäneensä rakkaan ihmisen. Samalla kun henkilö tietoisesti toimii tilanteessa vaaditulla tavalla, esimerkiksi järjestelee hautajaisia, saattaa hän ajatella, että kaiken täytyy olla unta. Kieltäminen on vaihe, joka auttaa henkilöä järjestelemään tunteitaan ja antaa aikaa asian käsittelyyn, se suojaa psyykeä. Sen aikana henkilö saattaa reagoida lamaantumalla tai peittämällä tunteita tunnottomuudella. Maailma tuntuu usein musertavalta ja on vaikea ajatella jatkavansa itse elämää. Tämä on tärkeä vaihe, ennen kuin surun kohtaamiseen ollaan valmiita. (Kübler-Ross & Kessler 2006, 23–26.)

Seuraava vaihe on viha. Esille tuleva viha ei välttämättä ole loogista. Vihaa voi tuntea lääkäreitä kohtaan, jotka eivät pystyneet pelastamaan läheistä tai siitä, että rakkaalle ihmiselle saattoi tapahtua pahaa eikä itse kyennyt tekemään asialle mitään. Itsesyytöskään ei ole harvinaista. Se on kuitenkin vaihe, joka nousee pintaan vasta, kun henkilö kokee olonsa kyllin turvalliseksi ja uskoo pärjäävänsä. Vihan kokeminen merkitsee siis edistymistä tunteiden käsittelyssä. Se

voi kestää kuinka kauan tahansa, mutta on tarpeellinen, eikä sen kulkua tulisi kiirehtiä. (Kübler-Ross ja Kessler 2006, 26–32.)

Kaupanteko merkitsee sitä, että ajatuksissaan henkilö alkaa etsiä asioita, joista olisi valmis luopumaan, joita olisi valmis tekemään tai keinoja, miten muuttuisi ihmisenä, jos vain saisi menetetyn henkilön takaisin. Usein vaiheeseen liittyy myös syyllisyyden tunne. Ajatukset suuntaavat menneeseen ja henkilö pyrkii torjumaan tuskan löytämällä useita kuvitteellisia vaihtoehtoja oikeiden tapahtumien tilalle. Kaupanteko muuttaa muotoaan ajan kuluessa. Kun henkilö hyväksyy läheisen menetyksen, eikä enää yritä löytää keinoja tapahtumien kulun vaihtamiseen, hän alkaa tehdä kauppaa muista asioista. Esimerkiksi toivotaan, että läheisen poismeno olisi ollut tuskaton, että hän näkisi rakkaansa taivaassa tai että hänen muut rakkaansa pysyisivät terveinä. (Kübler-Ross ja Kessler 2006, 33–36.)

Kübler-Ross ja Kessler (2006, 37) kirjoittavat kaupanteosta siirryttävän nykyhetkeen, jolloin kaupanteon vaiheen kuvitteellisten vaihtoehtojen jälkeen vastaan tullut todellisuus koetaan hyvin raskaasti. Vaihe on masennus. Se on luonnollinen reaktio, eikä merkitse psyykkistä sairastumista. Henkilö vetäytyy omiin oloihinsa ja kaikki arjessa tuntuu turhalta. Suru on tässä vaiheessa hyvin voimakasta. Se tuo mukanaan tyhjyyden ja voimattomuuden. Masennus, kuten kaikki vaiheet, voi tulla eri muodossa uudelleen, kun jo luulee sen menneen ohi. Muiden tulisikin hyväksyä menetyksen jälkeinen suru ja siihen kuuluva masennus. Henkilön täytyy saada kokea surua, ja parhaiten läheiset voivat auttaa tukemalla henkilöä tunteidensa kohtaamisessa, eivät yrittämällä päästä niistä eroon. (Kübler-Ross & Kessler 2006, 37–41.)

Tätä kautta Kübler-Rossin ja Kesslerin (2006, 41) mukaan on mahdollisuus päästä hyväksymiseen, joka on eri asia kuin täysin asian unohtaminen ja tasapainoisuus. Viimeisessä vaiheessa kysymys on siitä, että läheisen menetys hyväksytään ja ymmärretään, että häntä ei saa takaisin. Todellisuus voi yhä tuntua pahalta, asia voi vaivata, eikä henkilö välttämättä koe olevansa kunnossa. Hyväksyminen voi edetä pienissä erissä, ja voi tapahtua asioita, jotka katkaisevat etenemisen joksikin aikaa. Tässä vaiheessa henkilö oppii kuitenkin elämään

uudessa todellisuudessa. Henkilö voi palata hiljalleen tuttuihin askareisiinsa ja ikään kuin aloittaa elämänsä uudelleen. Todellinen hyväksyminen voi viedä vuosia, mutta lopulta henkilö alkaa jälleen huomata omat tarpeensa ja tunteensa. (Kübler-Ross & Kessler 2006, 41–45.)

Kübler-Ross ja Kessler (2006, 22) toteavat, että kaikki eivät kuitenkaan välttämättä käy läpi kaikkia vaiheita. Yleisesti ajatellaan, että surun vaiheiden läpikäyminen ei edellytä mitään tiettyä järjestystä. Niissä voidaan palata taaksepäin ja saman vaiheen voi käydä läpi uudelleenkin. *Surumme on yksilöllistä kuten elämämmekin.* (Kübler-Ross & Kessler 2006, 22.)

5 TUTKIMUKSEN TARKOITUS JA TUTKIMUSKYSYMYKSET

Tutkimuksen tarkoituksena on kuvata leskien kokemuksia vapaa-ajan toimintaan osallistumisesta surusta toipumisen tukena. Tutkimuskysymykset ovat tästä johdettuina seuraavat;

1. Miten vapaa-ajan toimintaan osallistuminen on muuttunut leskeksi jäämisen jälkeen?
2. Miten osallistuminen vapaa-ajan toimintaan on tukenut leskiä surusta toipumisessa?

6 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS

Tutkimusote on kvalitatiivinen eli laadullinen. Kylmän ja Juvakan (2007.) mukaan lähtökohtana on ihminen, jonka asema, elämänpiiri ja niiden merkitykset ovat laadullisessa tutkimuksessa erityisen tärkeitä. Osansa tutkimukseen antavat tutkimuksen tekijät, mutta myös tutkimuksen tiedonantajien asema tiedon luojina kuuluu laadulliseen tutkimukseen. Ominaista laadulliselle tutkimukselle on muun muassa tavoite ymmärtää tiedonantajien näkökulmaa sekä tutkijoiden läheinen kontakti tiedonantajiin. (Kylmä & Juvakka 2007, 16, 20, 31.)

6.1 Leskiryhmä Lappeenrannassa surusta toipumisen tukena

Keväällä 1998 on käynnistynyt leskien tukitoiminta Lappeenrannan Palvelukeskussäätiön toimesta. Toiminta käynnistyi RAY:n rahoittamana, mutta nykyisin rahoitus tulee Lappeenrannan kaupungilta. Rahoitus toiminnalle anotaan joka vuosi erikseen. Leskien tukitoiminnan kohderyhmänä ovat 60–79 vuotiaat äskettäin leskeksi jääneet lappeenrantalaiset. Leskille lähetetään kutsu osallistua leskiryhmään noin kolmen kuukauden kuluttua menetyksestä. Toiminta on pienryhmissä tapahtuvaa vertaistukitoimintaa, jossa keskustellaan sekä osallistutaan viriketoimintaan ja toteutetaan retkiä. (Lappeenrannan Palvelukeskussäätiö 2007.)

6.2 Tutkimuksen kulku

Tutkimusta varten koottiin teorian tietoa, jonka pohjalta yhdessä Kanadalaisen toiminnallisen suoriutumisen mallin kanssa muotoiltiin haastattelukysymykset. Haastattelujen toteuttamiseen tarvittiin Palvelukeskussäätiön toiminnanjohtajalta, Aino-Maija Viro-Lehdolta tutkimuslupa. Haastatteluihin liittyen oltiin yhteydessä Maarit Kososeen ja sovittiin aika tutkimuksen aiheen esittelyyn leskiryhmälle, jota hän piti tutkimukseen sopivana. Ryhmäläisille jaettiin esittelykerralla saatekirjeet ja halukkaita pyydettiin ottamaan yhteyttä.

Haastattelujen oli tarkoitus alkaa maaliskuun aikana. Tästä sovituksista ryhmästä ei löytynyt halukkaita, joten oli tarpeellista sopia uusi esittelykerta. Toisella kerralla mukana oli osallistujia kolmesta leskiryhmästä, ja tämän tapaamisen jälkeen löytyi halukkaita osallistumaan tutkimukseen. Haastattelut toteutettiin huhtikuun 2010 aikana ja aineiston käsittely alkoi toukokuussa. Raportti kirjoitettiin kesän ja syksyn aikana.

6.3 Tiedonantajat

Tiedonantajina olivat 67–75 vuotta täyttäneet leskeksi jääneet naiset, jotka osallistuivat Lappeenrannan Palvelukeskussäätiön leskiryhmään. Miehiä ei tutkimuksen tiedonantajiksi saatu. Tiedonantajiksi ilmoittautui leskiä, joilla puolison menettämisestä oli kulunut aikaa puolesta vuodesta vuoteen. He olivat aloitta-

neet leskiryhmässä vaihtelevasti omien toiveidensa mukaan kolmesta viiteen kuukautta puolison menettämisen jälkeen.

6.4 Aineistonkeruu ja analysointi

Aineistonkeruu tapahtui haastattelemalla, koska haastattelu on koettu luontevammaksi tavaksi lähestyä leskeksi jäänyttä henkilöä kuin esimerkiksi kysely. Kyseessä oli puolistrukturoitu haastattelu eli teemahaastattelu, koska puolistrukturoidussa haastattelussa on pohjalla kullekin haastateltavalle samat teemat. Vastauksia ei ohjailta valmiilla vaihtoehdoilla, vaan haastateltavilla on vapaus vastata omin sanoin (Hirsjärvi & Hurme 2000, 47). Teemojen pohjalta esitetään keskustelua avaavia sekä tarvittaessa tarkentavia kysymyksiä. Tuomen ja Sarajärven (2009, 73) mukaan teemahaastattelun etuna on joustavuus, sillä haastattelijalla on muun muassa mahdollisuus oikaista väärinkäsityksiä ja täsmentää käytyä keskustelua.

Haastattelun teemat muodostuivat CMOP:n käsitteistä: henkilön, toiminnan ja ympäristön osakokonaisuuksista sekä suruun, leskeyteen ja ikääntymiseen liittyvästä teorialiedosta. Tutkimuksen teemat ovat liitteessä 1. Tiedonantajia haastateltiin heidän valitsemassaan paikassa käyttäen apuna nauhuria ja muistiinpanovälineitä. Kolme haastattelua tehtiin tiedonantajien kotona ja yksi tiedonantajan valitsemassa muussa paikassa. Haastatteluissa toinen tutkijoista oli varsinaisen haastattelijan roolissa toisen kirjatessa muistiinpanoja. Roolit jakautuivat tasaisesti neljän haastattelun kesken. Tehtyjä muistiinpanoja käytettiin itse haastattelun aikana ilmaisemaan läpikäytyjä asioita, jotta haastattelussa tulisi esille mahdollisimman paljon tutkimuksen kannalta vaadittavaa tietoa. Muistiinpanoja ei käytetty aineiston analysoinnissa. Haastatteluiden kesto vaihteli 40 minuutista hieman yli tuntiin.

Tässä tutkimuksessa aineisto analysoitiin teorialähtöisellä analyysimenetelmällä. Aineiston analyysistä puhuttaessa tarkoitetaan koko aineistonkäsittelyn prosessia (Hirsjärvi & Hurme 2000, 143). Tähän tarkennettuna, Hirsjärvi, Remes & Sajavaara (2007, 218) mainitsevat, että aineiston analysointia ei tehdä vain yhdessä vaiheessa tutkimusta, vaan aineistonkeruu sekä sen analysointi tapahtuvat usein samanaikaisesti, kun kyseessä on kvalitatiivinen tutkimus, ja aineis-

tonkeruumenetelmänä esimerkiksi haastattelu. Tämän tutkimuksen edetessä huomattiin jo varhain yhteneväisyyksiä eri tiedonantajien kertomien välillä, jolloin analyysia haastattelujen sisällöstä alettiin tehdä lähteiden mainitsemalla tavalla jo tutkimuksen teon alkuvaiheista lähtien.

Hirsjärvi ja Hurme (2000, 143) selventävät teoksessaan, että haastattelujen tuottama materiaali litteroidaan, jonka jälkeen materiaaliin perehdytään hyvin. He kirjoittavat, että yksi osa materiaalin työstämisestä on myös sen pelkistäminen, eli sisällön kokoaminen esimerkiksi termeiksi tai lyhyiksi ilmaisuiksi. Tämän tutkimuksen toteutuksessa haastattelumateriaalit jaettiin litterointia ja pelkistystä varten tutkimuksen tekijöiden kesken. Tätä seurasi työvaihe, jossa aineiston ryhmittely tehtiin yhdessä etsimällä aineistosta yhteneväisyyksiä ja eroavaisuuksia. Haastattelujen tuottama materiaali luokiteltiin ja luokille annettiin niiden sisältöä määrittävät otsikot. Aineiston luokittelu ja tulosten raportointi koottiin myös yhteistyönä. Tässä tutkimuksessa pääluokka on tutkimuksen tarkoitus, tutkimuskysymykset ovat yläluokat, joiden alle alaluokat muodostuivat aineiston analyysin edetessä. Taulukossa 6.1 esitellään analyysissä muodostuneet luokat. Saatuja luokkia vertaillaan tutkimuksessa teoriapohjan käsitteisiin ja sisältöihin (Hirsjärvi & Hurme 2000, 143), kuten CMOP ja suruteoriat.

Taulukko 6.1 Luokat

Pääluokka	Leskien kokemusten kuvaaminen vapaa-ajan toimintaan osallistumisesta surusta toipumisessa tukena.
Yläluokka	Miten vapaa-ajan toimintaan osallistuminen on muuttanut leskeksi jäämisen jälkeen?
Alaluokka	<i>Osallistuminen vapaa-ajalla</i>
Yläluokka	Miten osallistuminen vapaa-ajan toimintaan on auttanut leskiä toipumaan surusta?
Alaluokat	<i>Suru ja toipuminen</i>
	<i>Tärkeää nyt</i>
	<i>Tukena perhe ja ystävät</i>
	<i>Vertaistukea leskiryhmästä</i>
	<i>Lisätuen tarve</i>

Lisäksi aineistosta on tehty tulkintaa. Syrjälä, Ahonen, Syrjäläinen ja Saari (1994, 143) kirjoittavat, että laadullisessa tutkimuksessa tulkintaa voidaan tehdä ilmaisusta, joka on ajatuksellinen kokonaisuus. Tulkintayksiköt muodostuvat teemahaastattelulla hankitusta aineistosta usein yhteen teemaan liittyvistä keskusteluista, mutta tiettyä teemaa koskevasta keskustelusta voidaan tulkita useita merkityksiä (Syrjälä ym. 1994, 143). Tässä tutkimuksessa on osoittautunut, että yksittäiset tulkintayksiköt sisältävät yhteyksiä useampiin teemoihin. Selvitettäessä esimerkiksi leskityhmän antia tiedonantajille esille on tullut merkityksiä, jotka liittyvät perheeseen ja ystäviin, tärkeisiin asioihin sekä surusta toipumiseen.

6.5 Tutkimuksen luotettavuus

Tutkimuksen luotettavuuden arviointi voidaan jakaa luotettavuuskriteereihin: *uskottavuus, vahvistettavuus, refleksiivisyys ja siirrettävyys*. Uskottavuus tutkimustuloksiin on osoitettava tutkimuksessa ja tulosten on vastattava tiedonantajien käsityksiä tutkittavasta aiheesta. (Kylmä & Juvakka 2007, 127–129.) Tässä tutkimuksessa molempien tutkijoiden läsnäolo haastatteluissa lisää tutkimustulosten uskottavuutta. Kylmän ja Juvakan (2007, 127–129) mukaan vahvistettavuus edellyttää prosessin kirjaamista niin, että toisen tutkijan olisi mahdollista pystyä seuraamaan tutkimuksen kulkua ja mahdollisesti pystyä toteuttamaan tutkimusta. Refleksiivisyys heidän mukaansa lisää tutkimuksen luotettavuutta, kun tutkija on tietoinen omista lähtökohdistaan. Kirjoittajien mukaan tutkijan omaa vaikuttavuutta prosessiin ja aineistoon on osattava arvioida sekä kuvata raportissa. Refleksiivisyys tässä tutkimuksessa tarkoittaa siis tutkijoiden ymmärrystä ikääntyneisiin liittyvään teoriaan ja kokemusta ikääntyneiden kanssa toimimisesta sekä teorian ja tiedonantajilta saadun tiedon käsittelyä tutkijan vaikuttamatta niistä saataviin tutkimustuloksiin.

Tutkimustulosten siirrettävyys muihin samankaltaisiin tilanteisiin arvioi myös tutkimuksen luotettavuutta (Kylmä & Juvakka 2007, 127–129). Tutkimuksen luotettavuuden arviointia helpottaa se, että tutkimustulokset ovat selkeitä lukea. Niistä kerrotaan ymmärrettävästi ja tarkasti, mitä on tehty, jotta lukija saa riittävästi tietoa tutkimuksesta. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 141.) Tässä tutkimuksessa

tulosten luotettavuutta lisää se, että aineistonkeruu tapahtui nauhoittamalla. Näin talteen saadaan tarkka ja siten todenmukainen sisältö.

6.6 Tutkimuksen eettisyys

Tutkimus antaa hyödyllistä tietoa yhteiskunnalle ja perustelee tutkimusta aiempiin tutkimustuloksiin viitaten. Henkilötietolaki (523/1999) edellyttää, että tiedonantajat saavat saatekirjeen, jossa tutkimuksen tarkoitus esitellään sekä kerrotaan tutkimuksen kulusta ja tietosuoja-asioista. Tiedonantajilta kuuluu pyytää kirjallinen suostumus tutkimukseen osallistumisesta. (Kylmä & Juvakka 2007, 138, 141.) Tiedonantajille annettiin aikaa tutustua aiheeseen. He suostuivat haastatteluun omasta tahdostaan ja heillä oli oikeus vetäytyä siitä halutessaan. Litterointivaiheessa haastattelujen sisällöt eivät joutuneet muiden osapuolten tietoon, vaan niitä käsittelivät vain tutkijat. Nauhoituksia ei käytetty mihinkään muuhun tarkoitukseen kuin tähän tutkimukseen. Aineiston purun ja analysoinnin jälkeen nauhat hävitettiin.

Hyvään tieteelliseen käytäntöön kuuluu rehellinen, huolellinen ja tarkka tutkimustyö (Tuomi & Sarajärvi 2009, 132). Tarkoituksena ei ole edetä tutkimuksen hyväksi millä tahansa keinoin, koska silloin se loukkaa tutkimuksessa noudatettavaa ihmisarvon kunnioittamisen periaatetta (Eskola & Suoranta 2008, 56). Ennen varsinaista haastatteluosuutta tiedonantajia pyydettiin allekirjoittamaan suostumus ja varmistettiin heillä olevan riittävä tietämys tutkimuksen aiheesta ja heidän roolistaan tiedonantajina. Haastattelun jälkeen tiedonantajille kerrottiin tutkimuksen etenemisestä ja aikataulusta. Tutkimuksen valmistuttua tiedonantajiin otetaan yhteyttä ja heille kerrotaan tuloksista.

7 VAPAA-AIKA ANTAA VOIMAA

Haastattelujen pohjalta saaduissa tuloksissa tuli esille, että vapaa-ajalla osallistumisen muodoissa ei valtaosalla tapahtunut muutoksia. Tiedonantajien kertoman perusteella tuli ilmi, että vapaa-ajalla osallistuminen tuki surusta toipumisen prosessia. Taulukossa 7.1 esitetään vapaa-ajalla osallistumisen muotoja.

Kaikki tiedonantajat kokivat hyötynsä vapaa-ajan toiminnoista ja jokaiselta löytyi yksi tai useampi mielekäs vapaa-ajalla osallistumisen muoto.

Taulukko 7.1 Vapaa-ajalla osallistumisen muotoja

neulominen	lukeminen
vesijumppa	TV:n katselu
salijumppa	radion kuuntelu
sauvakävely	laulukuoro
ristikoiden täyttäminen	pakinoitten kirjoittaminen
kryptojen täyttäminen	teatterissa käyminen
runojen kirjoittaminen ja lausuminen	vapaa-ajan asunnolla käyminen
uuden opiskelu	puutarhan hoito
torimyynti	ystävien tapaaminen
leskiryhmä	lastenlasten hoito
matkustelu	Internetin käyttö

7.1 Vapaa-ajalla osallistumisen muuttuminen leskeksi jäämisen jälkeen

Vapaa-ajalla osallistumisesta kysyttäessä kaikki tiedonantajat kertoivat heillä olleen vapaa-ajan toimintaa ja harrastuksia osana elämää jo puolison eläessä, mutta niiden säilyneen myös puolison kuoltua. Osalla tiedonantajista yhteinen vapaa-ajan vietto miehen kanssa on muuttunut yksin harrastettavaksi toiminnaksi. Tiedonantajat on koodattu kirjaimin A-D selventämään tuloksia. Suorat lainaukset viittaavat edellä esitettyihin tuloksiin.

Kolme neljästä tiedonantajasta on ollut miehensä omaishoitaja, mikä osalla tiedonantajista on ollut muuttuva tekijä vapaa-ajalla toimimiseen. A:n ja D:n mukaan heidän vapaa-ajanviettotapansa on muuttunut puolison kuoleman jälkeen. Tiedonantaja A kertoi, että omaishoidon aikana hänellä ei kokemansa mukaan ollut ollenkaan vapaa-aikaa. A ja B toivat esille, että ovat osallistuneet aktiivisesti vapaa-ajallaan puolison kuoleman jälkeen.

Kaikki tiedonantajat kertoivat kesämökillä käymisen ja siellä puuhastelun olleen vapaa-ajan viettoa, jota he miehen kanssa yhdessä harrastivat. Puolison kuoleman jälkeen mökille meneminen ja siellä vapaa-ajan vietto ei tunnu enää mielisältä ajatukselta. Kolme tiedonantajaa kertoi, että yksin mökillä käyminen tai

yöksi jääminen on tällä hetkellä vielä vaikeaa. Vain yksi kertoi, että puolison kuoleman jälkeen arjessa tärkeä asia on juuri kesäaunolla käynti.

Tiedonantajista kaksi, A ja C, kertoivat harrastavansa liikuntaa. Käsityöt olivat yhteistä tiedonantajille B ja D. Tiedonantajat A ja D kertoivat vapaa-ajalla tekevänsä pihatöitä ja täyttävänsä ristikoita. Tiedonantaja D kokee myös leskiryhmässä käymisen vapaa-ajalla osallistumisena. Tiedonantaja B:llä on tuottavaa toimintaa ja kulttuuria harrastuksena. Tiedonantaja A kertoi iltaisin lukevansa, jos tv:stä ei tule katsottavaa. Tv:n katsominen oli yhteistä kaikille tiedonantajille.

Matkustelua yhdessä miehen kanssa harrasti kolme neljästä tiedonantajasta. Puolison kuoltua matkustaminen on yhdellä tiedonantajalla vähentynyt ja kahdella muulla matkaseurana ovat nyt sukulaiset tai ystävät. Kaikki tiedonantajat kertoivat tapaavansa ystäviään ja lapsiaan melko säännöllisesti. Jokaisen tämänhetkiseen arkeen kuuluu myös leskiryhmään osallistuminen.

Tiedonantajien kokemuksia vapaa-ajasta:

Aina kaikki tehty yhdessä ni, yli viiskyt vuotta. (D)

oon kyllä kova määnemään ja liikkumaan... (B)

...mie aattelin et miul ei oo nyt enää koskaa kiire, et kiireet loppu siihe, mut ei ne sit loppunukkaa. (A)

Mie kirjotan jatkuvasti aina... ne o vaa niitä semmosia sielunpurkauksia. (B)

Surusta puhuttaessa tiedonantajat A ja B kertoivat ikävästä, joka tulee mökillä käydessä. A kertoi kaivanneensa omaa rauhaa heti miehen kuoleman jälkeen, eikä halunnut lähteä kodin ulkopuolelle, vaikka ystävät häntä pyytelivät. Hän kertoi myös kodin hiljaisuudesta ja kuulleensa miehensä puhetta ajoittain. Illat ja yöt ovat olleet vaikeita kolmelle tiedonantajalle, kaksi heistä kertoi unettomuuden vaivanneen. Toinen kertoi tarvinneensa lääkettä unettomuuteen, toisella auttoi kryptojen ja ristikoiden täyttäminen. Nyt molempien tilanne on jo helpottanut.

Tiedonantajista C kertoi, että iltaisin kertautuu mielessä vanhoja asioita. D sanoi kaipaavansa omaa rauhaakin ja tekevänsä asioita hiljalleen. Hän yrittää selvittää

miehen kuolemasta ja kertoi etenevänsä päivä kerrallaan. Hän kokee, että yksin eläminen on alkanut helpottaa.

Tiedonantaja B kertoi sopeutuneensa ajatukseen miehen kuolemasta tämän sairauden aikana. Hänestä näin on hyvä, vaikka ikävä onkin. Hän sanoi jatkaneensa elämäänsä samalla tavalla kuin ennen puolison kuolemaakin. Myös A kertoi, että miehen kuoleman hyväksyi eri tavalla, kun näki miehen sairauden etenevän.

Tiedonantajien kokemuksia surusta:

Et yölläkii sillo ni heräs monta kertaa. Et se ei nukuttanu. (D)

...nyt ei tarvii iha joka päivä itkeekkää, et tuota.. kyllä ihan joka aamu se on sillä tavalla mielessä ku herää, että yksin herää... (A)

...että tuota kiitän, että näin o hyvä. (B)

7.2 Vapaa-ajalla osallistumisen merkitys surusta toipumisen tukena

Arjen tärkeissä asioissa oli tiedonantajien kertoman perusteella havaittavissa eroja. Vain yhdellä oli tuottavaa toimintaa yhtenä mainitsemistaan tärkeimmiksi nousevista asioista arjessaan. Monipuolinen kulttuurin harrastaminen, lapsenlapset sekä muiden auttaminen ovat myös hänelle tärkeitä.

Tiedonantaja B:n mukaan huumori ja lepo auttavat jaksamaan arjessa. Oma koti ja lasten vierailut ovat tärkeitä A:lle. Ystävien tapaaminen ja juttukaverit auttavat häntä surussa toipumisessa.

Lastenlasten tapaaminen ja pihatyöt ovat tiedonantaja D:lle tärkeitä asioita arjessa jaksamisessa. Myös C kertoi tärkeäksi lastenlasten tapaamisen. Jaksamisessa häntä auttavat lisäksi liikunta ja vapaa-ajan asunto maalla. Vapaa-ajan asunto maaseudulla ja siellä viljely sekä auton käytön mahdollisuus ovat hänelle ensisijaisen tärkeitä. Kolme muutakin tiedonantajaa kertoivat auton käytön mahdollistavan osallistumista.

Tiedonantajien mainitsemia tärkeitä asioita arjessa:

...on nää ystävät, jotka tässä lähellä on ja käy kattomassa ja niitten kans saa tarinoi'a, ko just se, että jos on yksinnää parikii päivää.. no emmie kyl oo koskaa ollu kahta päivää yksinnää, et kylhä mie nyt lähen aina täst johokii, johonkii aina mutta tota...silti ni kaipaa sitä juttukaveria. (A)

Mie saan samalla myyä noita minun sukia.. (B)

...ja sit se maapaikka mikä siellä on. (C)

Perheen ja ystävien tuesta keskusteltaessa esille nousi tiivis yhteydenpito läheisten kanssa. Lapset ja lastenlapset asuvat lähellä ja ovat yhteydessä tiedonantaja D:n kanssa. Lastenlapset vierailevat isoäitinsä luona myös itsenäisesti. Nykyään hän kyläilee sukulaisten luona tyttärensä kanssa. Hän voi myös keskustella tuttavansa kanssa, joka on aiemmin menettänyt puolisonsa. Lisäksi hän mainitsi saaneensa myös naapureiltaan apua.

Tiedonantaja C kertoo tapaavansa tyttären perhettä melkein viikoittain ja hoitavansa lapsenlastaan. Kouluaikaisella ystävällä on tapana kysyä häntä mukaan matkoille. Heidän vapaa-ajan asuntonsa sijaitsevat lähekkäin maaseudulla ja heillä on yhteinen viljelyharrastus.

Tiedonantaja B kokee lasten ja lastenlasten tapaamisen vaivattomaksi ja hän pitää yhteyttä heidän kanssaan usein. Hänellä on paljon tuttuja ja ystäviä. Ystävän kanssa hän on käynyt esimerkiksi teatterissa.

Myös tiedonantaja A:lla lapset ja lastenlapset kyläilevät. Pitkäaikaisen ystävän kanssa yhteydenpito on viikoittaista, jos ei kasvokkain, niin ainakin puhelimitse. A tuo esille, että osa ystäivistä pitää yhteyttä edelleen ja kysyy kuulumisia. Sisaret ovat olleet A:lle suurin lohtu.

Tiedonantajien kokemuksia perheen ja ystävien tuesta:

kyllä nyt tässä... on helposti, helposti tuota löy'ettävissä ja soitellaa...(B)

Ja kylhä hää... talvella autto sit lumitöissä mitä töiltää kerkes, omilta töiltää, et kylhä mie hänest apua saan.. aina. (A)

...ja sit ne tost lähti, otin valokuvanki taas et ku ne on käyny niillä pyörillä... (D)

Leskiryhmän merkityksestä keskusteltaessa tiedonantajat toivat esille, että leskiryhmän avulla tulee lähdettyä kotoa ja on jotain mitä odottaa. A kertoi, että ryhmään on mukava mennä ja on mielenkiintoista kuunnella muiden tarinoita. Tekeminen ja uuden tiedon saaminen olivat hänelle tärkeitä asioita ryhmässä. A koki voineensa jakaa kokemuksia muiden kanssa ja totesi ryhmän auttaneen häntä surusta toipumisessa. Ryhmän ulkopuolella hän oli tavannut muutamaa ryhmäläistä, mutta kertoi tällä iällä ystävystymisen olevan jo vaikeampaa.

B kertoi nauttivansa ryhmässä olemisesta. Hän mainitsi myönteisenä asiana, että muut osallistujat jakavat samoja kokemuksia. Hän uskoo, että yhteydenpitoa jatketaan ryhmän päätyttyäkin. B korosti ryhmän olevan hyvä asia.

Tiedonantaja C:n mielestä ryhmä on tarpeellinen, sillä siellä tapaa vertaisia ja käydään läpi erilaisia asioita. Hänestä tärkeintä on yhteisöllisyys. Hän koki myös toiminnan sekä tiedon ja elämysten saannin myönteisenä. C sanoi, että ryhmä auttaa arjessa ja vertaistuki on hyvä asia.

Samassa tilanteessa olevien tapaaminen ja mahdollisuus kanssakäymiseen oli D:lle leskiryhmässä tärkeää. Erilaiset toiminnot ryhmässä ovat hyvä asia ja D viihtyy ryhmässä hyvin. Tapaamisia oli alussa usein ja se oli D:n mielestä hyvä asia. Hän kertoi sen auttavan surusta eroon pääsemisessä ja elämän uudelleen käyntiin saamisessa. Hän totesi, että vertaistuki auttaa surusta toipumisessa, sillä kaikesta voi keskustella.

Tiedonantajien kokemuksia leskiryhmän merkityksestä:

...et on aina jotain semmost mitä oottaa nyt et.. nyttekii mie ootan sitä (päivää)... et taas lähetää.. (A)

...et ihan mukava, sitte tapaa toisia samanarvosia... joille on käyny samanviisii.

(D)

Sellasi paikkoikii on tullu niiku mitä ei oo tienny olevankaa tai ei niiku tuu lähettyä...(C)

Lisätuen tarve oli tiedonantajilla vähäistä. C kertoi, että sairaalalta hän olisi kaivannut tukea tilanteeseen. Tällä hetkellä tiedontarve liittyy hoidonsaannin mahdollisuuksiin oman kunnan heikentyessä ja tulevaisuuteen muun muassa asu-
misen suhteen.

Tiedonantaja B kertoi, ettei ole oppinut luottamaan muiden apuun. Hän mainitsi kuitenkin hankkineensa yksityiseltä puolelta hoitoapua omaishoitajana ollessaan, koska ei halunnut kunnan palveluja. Tiedonantaja A kertoi, että hän ei ole tarvinnut muiden apua. Hän kertoi hoitavansa asiansa vielä itse. Myöskään D ei kokenut tarvitsevansa lisääapua tai -tukea.

Yhden tiedonantajan maininta lisätuesta:

...äiti opetti pienenä, että oma apu paras apu, ei se auta oottaa mittää suuria, minä hoisin miehenkii... (B)

8 POHDINTA

Tässä tutkimuksessa saadut tulokset vastasivat asetettuihin tutkimuskysymyksiin. Selvisi, että vapaa-ajalla osallistuminen on säilynyt toiminnan muotojen osalta muuttumattomana, ja vapaa-ajalla osallistuminen on tukenut leskiä surusta toipumisessa. Leskiryhmään osallistuminen ja vertaistuen saaminen sen kautta nousivat esille tärkeimpien asioiden joukossa, jotka auttoivat leskiä arjessa puolison kuoleman jälkeen.

8.1 Tutkimuksen luotettavuuden ja eettisyyden pohdinta

Tämän tutkimuksen aineistonkeruun luotettavuutta lisää molempien tutkijoiden läsnäolo haastatteluissa sekä haastatteluiden nauhoitus. Aineiston analyysin luotettavuuteen on voinut heikentää se, että aineiston analyysia ei tehnyt vain yksi henkilö. Toisaalta luotettavuutta on pyritty lisäämään käymällä pelkistetty aineisto yhdessä läpi. Tutkimuksen eettisyyttä lisää, että nauhoitettua aineistoa ei ole kuullut tai muutoinkaan käsitellyt kukaan tutkijoiden lisäksi.

Haastatteluiden nauhoitus lisää myös tulosten luotettavuutta. Tulosten luotettavuutta heikentävällä tavalla on voinut vaikuttaa tutkijoiden kokemattomuus haastattelutilanteessa. Haastattelu aineistonkeruumenetelmänä ei välttämättä anna tästä aihepiiristä yhtä luotettavaa tietoa kuin esimerkiksi kyselylomake, jossa tiedonantajalla on mahdollisuus vastata täysin nimettömänä. Nimettömänä vastaamisen mahdollisuus voisi saada henkilön avautumaan eri tavoin, kun ei vaikeassa elämäntilanteessa tarvitsisi kohdata vierasta ihmistä. Tutkimuksen aihetta ajatellen haastattelu aineistonkeruumenetelmänä oli eettisesti perustellumpi valinta, sillä henkilön kohtaaminen ja vuorovaikutusmahdollisuuden tarjoaminen ilmaisee tiedonantajan arvostusta enemmän kuin kyselylomakkeen käyttäminen. Tulosten raportointi nimettöminä ja tunnistamista helpottavien tietojen poistaminen tekstistä lisäävät myös tutkimuksen eettisyyttä.

Kun tarkastellaan tutkimuksen tuloksia, huomataan, että on saatu tutkimuskysymyksiä vastaavaa tietoa. Tulosten suhdetta tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin pohdittaessa voidaan todeta niistä löytyvän yhteneväisyyksiä. Tässä tutkimuksessa on tehty tulkitsevaa analyysia. Kun tiedonantajien kertomasta nostetaan esiin merkityksiä harkiten, saadaan Syrjälän ym. (1994) mukaan validia tietoa.

8.2 Tulosten vertailu ja pohdinta

Tämän tutkimuksen ensimmäinen tutkimustehtävä oli kuvata, miten vapaa-ajan toimintaan osallistuminen on muuttunut leskeksi jäämisen jälkeen. Tutkimustulosten mukaan vapaa-ajalla osallistumisen muodoissa ei valtaosalla tiedonantajista ollut tapahtunut muutoksia puolison menetyksen jälkeen. Janken ym. (2008) tutkimuksessa ilmeni myös, että osallistumistiheys oli säilynyt samankaltaisena tai se oli kasvanut. Hoppesin ja Segalin (2010) vertaillessa omassa tutkimuksessaan menetyksen kokeneiden henkilöiden suorittamia toimintoja selvisi, että vapaa-aikana toteutettu toiminta oli muuttumattomin toiminnan muoto.

Tämän tutkimuksen löydökset vapaa-ajalla osallistumisesta käsittivät muun muassa perheen ja ystävien tapaamista, harrastuksia, matkustelua, puutarhahoitoa ja ristikoiden täyttämistä. Samoja vapaa-ajalla osallistumisen muotoja ovat esittäneet vapaa-aikaa tutkineet tutkimukset kuten Pieris ja Craik (2004,

244), Legarth ym. (2005), Ball ym. (2007) ja Janke ym (2008). Havaittiin, ettei näissä vertailuissa tutkimuksissa löytynyt suuria eroja vapaa-ajalla osallistumisen muodoissa kulttuurisen ympäristön vaihteluista huolimatta. Toiminnan ulottuvuuksista vapaa-ajalla oli tässä tutkimuksessa päärooli, mutta tiedonantajat kertoivat myös itsestä huolehtimisen ulottuvuuden muutoksista puolison menettämisen jälkeen. Menetyksen myötä muuttunut rooli sai aikaan muutoksia henkilökohtaisissa vastuualueissa, ja tiedonantajat toivat esille erityisesti liikkumiskykynsä säilyttämisen tärkeyden. Auto oli erään tiedonantajan kertoman mukaan ensiarvoisen tärkeä asia arjessa, sillä sen avulla hän pääsi liikkeelle silloin kun tarvetta ja halua ilmeni. Tiedonantajien kuvaukset vapaa-ajalla osallistumisestaan ilmensivät myös toiminnallisen historian merkitystä. Henkilön tapa toimia ja hänen mielekkääksi kokemansa toiminta säilyvät siis lähes muuttumattomina vaikeassakin elämäntilanteessa.

Toisena tutkimustehtävänä oli kuvata, miten osallistuminen vapaa-ajan toimintaan on auttanut leskiä toipumaan surusta. Tiedonantajat kertoivat vertaistuen auttaneen, ja heidän kertomastaan ilmeni arjen sisällön voimaa antava vaikutus. Leskiryhmään osallistumisen kautta he olivat pystyneet suuntaamaan ajatuksiinsa myönteisempään suuntaan vaikeassa elämäntilanteessa ja orientoitumalla tulevaan. Tiedonantajat kertoivat leskiryhmän kokoontumisten olevan mielekäs asia, jota odottaa. Yhden tiedonantajan mukaan runojen kirjoittaminen oli tärkeä keino tunteiden purkuun. Kaikkien tiedonantajien mukaan lasten ja lastenlasten kanssa toimiminen antoi mahdollisuuden kokea itsensä tarpeelliseksi vahvistamalla tietoisuutta nykyhetkestä. Osa tiedonantajista ilmaisi surusta toipumisen prosessiaan sanoen *elämän menneen eteenpäin*.

Hoppesin ja Segalin (2010) tutkimuksessa tuli esille, että tunnesiteen säilyttäminen ilmeni henkilöillä ajatuksina heidän toteuttaessaan toimintaa, erityisesti vapaa-ajalla. Heidän tutkimuksessaan ilmeni, että henkilöillä, jotka toimiessaan säilyttivät muistoissaan poismenneen perheenjäsenen, oli parhaat tulokset poismenoon mukautumisessa. Tämä kertoo täten Poijulan esittämän uuden surukäsityksen vahvistavan asemaansa. Myös tämän tutkimuksen tuloksissa havaittiin tiedonantajien säilyttävän tunnesiteen menetettyyn henkilöön. Tätä ilmaisee selvimmin se, että tiedonantajat ovat avoimesti suostuneet kertomaan

menetyksestään ja sen näkymisestä heidän arjessaan. Tällöin ero Freudin onnistuneen surutyön teorian ja tämän uuden teorian välillä kasvaa, ja myös Hoppes ja Segal mainitsevat kyseisen ristiriidan.

Tämän tutkimuksen tulokset ovat pienestä otoksesta huolimatta yhteneviä muiden surua käsittelevien tutkimusten kanssa. Tiedonantajat kertoivat surun ilmenevästä isona ikävänä, muisteluna, kaipauksena ja toisen läsnäolon tuntemuksina. Costello ja Kendrick (2000, 1377–1378) toivat omassa tutkimuksessaan esille samoja teemoja, kuten yksinäisyyden tunteita, toisen läsnäolon tuntemista ja ikävän tunnetta. Kuten van Baarsen ja van Groenou (2001) esittävät, lyhyen ajan sisällä puolison menettämisestä henkilö tarvitsee voimakasta emotionaalista tukea välttämällä itse sosiaalisia kontakteja. Oltuaan kauemmin leskenä he alkoivat vilkkaammin hoitaa ihmissuhteitaan. Tämä näkyi myös tässä tutkimuksessa, jossa eräs tiedonantaja kertoi kaivanneensa omaa rauhaa juuri puolison kuoleman jälkeen ja kieltäytyneensä ystävien kutsuista. Masennus on vaihe, jossa henkilön sanotaan vetäytyvän omiin oloihinsa, joten tuloksista on tulkittavissa surun vaiheiden ilmeneminen.

Etenemistä surun käsittelyssä oli tulkittavissa tiedonantajien kertoessa elämän eteenpäin menosta. He olivat käyneet läpi muun muassa Wordenin jäsentämiä surun tehtäviä ja olivat vaiheessa, jossa omaa elämää jatketaan eteenpäin. Aktiivinen muistelu kuului tiedonantajien arkeen, ja osalla oli vielä surun aiheuttaman kivun käsittelyä muistelussaan. Mikäli peilataan tiedonantajien haastattelussa kertomaa aineistoa Kübler-Rossin ja Kesslerin esittämiin surun vaiheisiin, tunnistettavimpia ovat kaupankäynti ja hyväksyminen. Surusta toipumisen tukena tiedonantajilla olivat olleet oman perheen lisäksi ystävät, kulttuurin ja liikunnan harrastaminen sekä tuottava toiminta. Kaunosen ym. (2000) tutkimuksessa on saatu samankaltaisia tuloksia.

Selvimmän tässä tutkimuksessa tuli esille, että muiden ihmisten kanssa omien tunteiden käsittely tuntuu surusta toipumisessa oleellisen tärkeältä. Ystävien ja perheen tuen lisäksi harrastaminen koettiin tärkeäksi. Kaunosen ym. tutkimuksessa tiedonantajat eivät olleet ikääntyneitä kuten tässä tutkimuksessa ja työntekeä ilmeni heillä yhtenä yleisimmistä toipumiskeinoista. Uskonnon harjoittami-

nen oli kolmanneksi yleisin toipumista edistävä keino samaisessa tutkimuksessa. Uskontoa ei tässä tutkimuksessa tullut ollenkaan esille. Yhteistä molemmille tutkimuksille oli kuitenkin, että ammattilaisten apuun ei tiedonantajilla ollut tarvetta. Stewart ym. (2001) havaitsivat, että haastattelujen tiivis vuorovaikutus toi leskille tukea heidän tilanteeseensa. Haastattelujen jälkeen koettu välitön ja rento tunnelma herätti myös tämän tutkimuksen tekijöissä ajatuksia siitä, saivatko tiedonantajat tukea suruprosessiinsa haastattelujen tuoman vuorovaikutuksen avulla.

Leskiryhmässä mukana oleminen oli koettu merkittäväksi. Tiedonantajat kertoivat leskiryhmän tapaamisissa ihmisten kanssa keskustelun olevan tärkeää, koska he kaikki jakoivat saman kokemuksen. Tuloksissa tuli ilmi, että leskiryhmässä sai olla oma itsensä ja tuoda vapaasti esille kaikenlaisia tunteita. Tulkittaessa leskiryhmää CMOP:n kautta sosiaalisena ympäristönä se mahdollisti tiedonantajien affektiivisen ulottuvuuden ilmentämisen. Leskiryhmän sosiaalinen ympäristö salli tunteiden ilmaisun ja niiden käsittelyn sekä henkilökohtaisella tasolla että ryhmänä. Tiedonantajien kertomasta löytyi myös henkisyyden ilmentymistä toiminnan kautta, kuten runojen kirjoittaminen ja lausuminen, viljely ja kuorotoiminta. Tiedonantajat kokivat ne tärkeinä itseilmaisun keinoina.

Henkilön fyysinen ulottuvuus ilmeni erilaisiin toimintoihin osallistumisena ja liikkeelle lähtemisenä. Tällöin sosiaalisen ympäristön lisäksi myös fyysisen ympäristön muutokset aikaansaivat tiedonantajissa myönteisiä tuntemuksia ja odoituksia. Ympäristöllä oli tiedonantajien kertoman mukaan nimenomaan toimintaa mahdollistava vaikutus, kun he sanoivat saaneensa tietoa, mutta ennen kaikkea monia miellyttäviä kokemuksia. Stewartin ym. (2001) tutkimus toi esille, että lesket mainitsivat vertaisryhmän auttaneen heitä saavuttamaan myönteisemmän kuvan tulevaisuudesta. Edellä mainitut kirjoittajat raportoivat leskien kertoneen vertaistuen vähentäneen heidän kokemaansa yksinäisyyttä ja eristyneisyyttä. Tässä tutkimuksessa vastaavaa tiedonantajien yksinäisyyden ja eristyneisyyden vähenemistä leskiryhmään osallistumisen seurauksena ei tullut esille. Vaikka tuloksissa ei havaittu kyseistä ilmiötä, ovat tiedonantajat mahdollisesti voineet kokea mainittuja tunteita vähemmän leskiryhmän kokoontumisen alettua.

8.3 Oma oppiminen

Tutkimuksen aihe on arkaluonteinen. Jo tutkimuksen suunnitteluvaiheessa meille tähdennettiin, että tutkimuksen toteutus vaatii äärimmäistä hienotunteisuutta ja tarkkaa valmistelua. Tiedostimme tämän itsekin hyvin. Toki sen arkaluonteisuus mietitytti aluksi, etenkin, kun leskiryhmään osallistuvien henkilöiden puolison menettämisestä oli kulunut alle vuosi. Yhteydenotot ryhmän ohjaajaan sekä kokemukset ikääntyneiden kohtaamisesta antoivat meille kuitenkin rohkeutta edetä suunnitelmien mukaan. Kautta tutkimuksen toteutuksen olemme saaneet vahvistusta siihen, että tutkimuksen teko kannatti.

Haastattelutilanteeseen meno vaati etukäteen valmistautumista. Kävimme läpi haastattelun teknistä toteutusta ja roolijakoamme sen aikana, mutta keskustelimme paljon myös surun kohdanneen henkilön kohtaamisesta. Oman kokemuksen kautta huomasimme, että suuri huoli haastattelujen sujumisen sekä leskien kohtaamisen vaikeudesta oli turha. Ainakin tähän tutkimukseen osallistuneet lesket olivat avoimia ja keskustelevia. Koimme saaneemme heidän luottamuksensa haastattelutilanteiden luontevuuden vuoksi. Meidät otettiin vastaan lämpimästi ja vastaavasti me koimme tärkeäksi ilmaista oma arvostuksemme heitä ja heidän tarjoamaansa apua kohtaan.

Meillä ei ollut aiempaa kokemusta haastatteluiden tekemisestä. Meitä opastettiin tekemään koehaastattelu ennen varsinaista aineistonkeruuta. Emme lopulta valinneet koehaastattelun tekoa, koska sopivaa henkilöä ei kummallakaan ollut tiedossa. Emme myöskään kokeneet soveliaaksi pyytää leskiryhmästä koehaastateltavaa, sillä se tuntui meistä epäkohteliaalta ja eettisesti väärältä. Huomasimme, että koehaastattelu olisi helpottanut meitä hahmottamaan saamiemme vastausten kattavuutta suhteessa kysymyksiin ja toisaalta antamaan varmuutta riittävien tarkentavien kysymysten esittämiseen. Itse haastattelutilanteessa tarkentavien kysymysten esittäminen tuntui katkaisevan välillä liian voimakkaasti tiedonantajan kerronnan, jolloin se tuntui tämän hienovaraista suhtautumista vaativan aiheen kohdalla vielä korostuvan. Varsinaisen aineiston analyysin aikana huomasimme, että useammista tarkentavista kysymyksistä olisi kuitenkin ollut hyötyä yksityiskohtaisemman tiedon saamiseksi.

Opinnäytetyötä tehdessä ymmärrys vapaa-ajan merkityksestä ja sen tärkeydestä ihmisen elämässä lisääntyi. Terapeuttiset ryhmätoiminnot ja vertaistuki voivat auttaa vaikeissa elämäntilanteissa. Ne voivat olla hyödyksi esimerkiksi vapaaajalla, jossa huomioidaan henkilön aiemmat mielenkiinnon kohteet. Toisaalta myös ennaltaehkäisevä työote ikääntyneiden kanssa olisi otettava huomioon, ja järjestettävä toimintaa heille, jotta mielekäs ja terveyttä edistävä vanhuus olisi mahdollista. Uusien palveluiden kehittäminen ja palveluohjaus sopivat toimintaterapeuteille, jotka tekevät työtä asiakaslähtöisen tausta-ajattelun avulla.

Kuten monet tutkijat ovat kirjoittaneet kautta aikain, suru on monimutkainen ja yksilöllinen ilmiö. Siksi opinnäytetyötä tehdessä tiedostimme usein etuoikeutetun asemamme saadessamme olla ottamassa selvää henkilöiden kokemuksista surusta toipumisesta. Haastatteluvaiheessa aihetta kävimme läpi neljän tiedonantajan kanssa, ja heillä kaikilla oli oma tarinansa kerrottavanaan. Nämä kokemukset yhdessä teoretiedon kanssa tuovat hyvin selvästi esille, että puolison kuolema on yksi vaikeimmin kohdattavista asioista. Kuten tuloksista tulee ilmi, on eräs tiedonantaja elänyt puolison kanssa yli puolet kuluneesta elämästään, ja puolison menehdyttyä on mahdotonta muiden tietää menetyksen suuruutta ja syvyyttä.

Tämän tutkimuksen avulla ja surun kohdanneita ihmisiä tapaamalla on siis voinut saada pienen aavistuksen siitä, kuinka vaikea prosessi surutyö on. Aiemmat surua käsittelevät tutkimukset jakavat puolison kuoleman jälkeen koetun yksinäisyyden usein sosiaaliseen ja emotionaaliseen ulottuvuuteen. Ero niiden välillä on selventynyt opinnäytetyön tekemisen kautta. Haastattelujen perusteella voi sanoa, että tiedonantajat ovat kokeneet voimakkaammaksi emotionaalisen yksinäisyyden. Emotionaalinen yksinäisyys kuvastaa henkilön tunneperäistä kokemusta yksinäisyydestä, sosiaalisen yksinäisyyden taas kuvatessa henkilön vuorovaikutussuhteiden määrällistä vähyyttä.

Yhteistyömme sujui opinnäytetyötä tehdessä vaivattomasti. Aikataulujen yhteensovittaminen oli ajoittain vaikeaa, mutta yhteistä aikaa opinnäytetyön tekoon aina kuitenkin löytyi. Ulkomaanharjoittelussa oleminen siirsi opinnäytetyö-

hön paneutumista hieman, mutta työemme on edistynyt silti aikataulussa. Opin-
näytetyön tekemisen intensiivisyys on ajoittain jommallakummalla vaihdellut,
mutta toinen on aina saanut omalla ahkeruudellaan työskentelyn edistymään.
Motivaatio työtä ja aihetta kohtaan ei ole kuitenkaan kummallakaan kadonnut
missään vaiheessa.

Tutkimuksen tavoitteena on ollut lisätä tietoa siitä, millaista tukea ja ennaltaeh-
käisevää toimintaa ikääntyneille olisi syytä tarjota. Ennaltaehkäisevään työhön
olisi syytä paneutua enemmän ja kehittää toimivampia palvelumuotoja ikäänty-
neille vastaamaan tämän yhä kasvavan ikäryhmän tarpeita. Tämä tutkimus voi
auttaa työelämän yhteistyökumppania perustelemaan toimintansa tarpeellisuut-
ta. Lisäksi tutkimus antaa tietoa toimintaterapeuteille vapaa-ajalla osallistumi-
sen hyödyistä yksilön psyykkistä, fyysistä ja sosiaalista toimintakykyä tukevana
tekijänä.

Tästä tutkimuksesta syntyneitä jatkotutkimuksen aiheita voisi olla niiden leskien
kokemusten selvittäminen, jotka eivät ole leskiryhmätoiminnassa mukana. Olisi
aiheellista tutkia, kuinka he käsittelevät suruaan ja kuinka he osallistuvat va-
paa-ajalla. Koska kaikki tämän tutkimuksen tiedonantajat ovat naisia, olisi tar-
peen tutkia myös miesten kokemuksia aiheesta.

LÄHTEET

- Ball, V., Corr, S., Night, J. & Lewis, M.J. 2007. An Investigation into the Leisure Occupations of Older Adults. *The British Journal of Occupational Therapy* 70, 393–400.
- Costello, J. & Kendrick, K. 2000. Grief and older people: the making or breaking of emotional bonds following partner loss in later life. *Journal of Advanced Nursing* 32, 1374–1382.
- Eloranta, T. & Punkanen, T. 2008. *Vireään vanhuuteen*. Helsinki: Tammi.
- Erjanti, H. & Paunonen-Ilmonen, M. 2004. *Suru ja surevat – surevien hoitotyön perusteet*. Vantaa: WSOY.
- Eskola, J. & Suoranta, J. 2008. *Johdatus laadulliseen tutkimukseen*. 8. painos. Tampere: Vastapaino.
- Holma, T. 2003. *Toimintaterapianimikkeistö*. Liite 1. Helsinki: Suomen Kuntaliitto, 53–56.
- Hakonen, S. 2003. Yhteisösuuntautunut työ. Teoksessa Marin, M. & Hakonen, S. (toim.) *Seniori- ja vanhustyö arjen kulttuurissa*. Jyväskylä: PS-kustannus, 205–211.
- Hakonen, S. 2008. Millainen tulevaisuus edessä? Teoksessa Suomi, A. & Hakonen, S. (toim.) *Kuluerästä voimavaraksi – Sosiokulttuurinen puheenvuoro ikääntymiskysymyksiin*. Jyväskylä: PS-kustannus, 103–108.
- Hirsjärvi, S. & Hurme, H. 2000. *Tutkimushaastattelu – teemahaastattelun teoria ja käytäntö*. Helsinki: Yliopistopaino.
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2007. *Tutki ja kirjoita*. 13., osin uudistettu painos. Helsinki: Tammi.
- Hoppes, S. & Segal R. 2010. Reconstructing Meaning Through Occupation After the Death of a Family Member: Accommodation, Assimilation, Continuing Bonds. *American Journal of Occupational Therapy* 64, 133–141.
- Hytönen, E., Routasalo, P. & Pitkälä, K. 2007. Millä tavoin psykososiaalinen ryhmäliikuntainterventio vaikuttaa ikääntyneiden yksinäisyyteen? *Gerontologia* 17–26.
- Ijäs, K. 2006. *Ikääntyvän ihmissuhteet*. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.

Janke, M. C., Nimrod, C. & Kleiber, D. A. 2008. Leisure Activity and Depressive Symptoms of Widowed and Married Women in Later Life. *Journal of Leisure Research* 40, 250–266.

Kaunonen, M., Åstedt-Kurki, P., Paunonen, M. & Erjanti, H. 2000. Death in the Finnish family: Experiences of spousal bereavement. *International Journal of Nursing Practice* 6, 127–134.

Kübler-Ross, E. & Kessler, D. 2006. *Suru ja surutyö*. Helsinki: Basam Books Oy.

Kylmä, J. & Juvakka, T. 2007. *Laadullinen terveystutkimus*. Helsinki: Edita Prima Oy.

Lappeenrannan Palvelukeskussäätiö 2007. Leskien tukitoiminta. <http://yhdistykset.etela-karjala.fi/pksaatio/leski.php> (Luettu 4.12.2009)

Launiainen, H. & Lintula, L. 2003. Toimintaterapia ja toimintaterapeutit. Teoksessa Holma, T. (toim.) *Toimintaterapianimikkeistö*. Helsinki: Suomen Kuntaliitto, 7–9.

Law, M., Polatajko, H., Baptiste, S. & Townsend, E. 1997. Core Concepts of Occupational Therapy. Teoksessa Townsend, E. (toim.) *Enabling Occupation: An Occupational Therapy Perspective*. Ottawa: CAOT Publications ACE, 29–56.

Legarth, K. H., Ryan, S. & Avlund, K. 2005. The Most Important Activity and the Reasons for that Experience Reported by a Danish Population at Age 75 Years. *The British Journal of Occupational Therapy* 68, 501–508.

McIntyre, G. & Howie, L. 2002. Adapting to Widowhood Through Meaningful Occupations: A Case Study. *Scandinavian Journal Of Occupational Therapy* 9, 54–62.

Misener, K., Doherty, A. & Hamm-Kerwin, S. 2010. Learning From the Experiences of Older Adult Volunteers in Sport: A Serious Leisure Perspective. *Journal of Leisure Research* 42, 267–289.

Palkeinen, H. 2007. Yksinäisyys ja vanhuus – erottamaton parivaljakko? *Janus* 15, 104–117.

Pieris, Y. & Craik, C. 2004. Factors Enabling and Hindering Participation in Leisure for People with Mental Health Problems. *The British Journal of Occupational Therapy* 67, 240–247.

Pikkarainen, A. 2007. Vapaa-aika ja harrastukset. Teoksessa Lyyra, T.-M. & Pikkarainen, A. & Tiikkainen, P. (toim.) *Vanheneminen ja terveystyö*. Helsinki: Edita Publishing Oy, 87–114.

Poiijula, S. 2002. *Surutyö*. Helsinki: Kirjapaja Oy.

Polatajko, H. J., Davis, J., Stewart, D., Cantin, N., Amoroso, B., Purdie, L. & Zimmerman, D. 2007. Specifying the domain of concern: Occupation as core. Teoksessa Townsend, E. J. & Polatajko, H. J. (toim.) *Enabling Occupation II: Advancing an Occupational Therapy Vision for Health, Well-being, & Justice Through Occupation*. Ottawa: CAOT Publications ACE, 13–33.

Richard, L., Gauvin, L., Gosselin, C. & Laforest, S. 2008. Staying connected: neighbourhood correlates of social participation among older adults living in urban environment in Montréal, Québec. *Health Promotion International* 24, 46–57.

Stewart, M., Craig, D., MacPherson, K. & Alexander, S. 2001. Promoting Positive Affect and Diminishing Loneliness of Widowed Seniors Through a Support Intervention. *Public Health Nursing* 18, 54–63.

Suomen kielen perussanakirja, 3. osa, S-Ö. Helsinki: Painatuskeskus Oy.

Suominen, H. 2008a. Kehon koostumus ja rakenne. Teoksessa Heikkinen, E. & Rantanen, T. (toim.) *Gerontologia*. 2. uudistettu painos. Helsinki: Duodecim, 96–101.

Suominen, H. 2008b. Luuston kunto. Teoksessa Heikkinen, E. & Rantanen, T. (toim.) *Gerontologia*. 2. uudistettu painos. Helsinki: Duodecim, 102–106.

Suutama, T. & Ruoppila, I. 2007. Kognitiivinen toimintakyky. Teoksessa Lyyra, T.-M. & Pikkarainen, A. & Tiikkainen, P. (toim.) *Vanheneminen ja terveys*. Helsinki: Edita Publishing Oy, 115–128.

Syrjälä, L., Ahonen, S., Syrjäläinen, E. & Saari, S. 1994. Laadullisen tutkimuksen työtapoja. Helsinki: Kirjayhtymä Oy.

Thibodaux, L.R. & Bundy, A.C. Leisure. Teoksessa Jones, D., Blair, S.E.E., Hartery, T. & Jones, R.K. 1998. *Sociology and Occupational Therapy – An Integrated Approach*. Edinburgh: Churchill Livingstone, 157 – 169.

Tiikkainen, P. 2007. Yksinäisyys ja yhteisyys. Teoksessa Lyyra, T.-M. & Pikkarainen, A. & Tiikkainen, P. (toim.) *Vanheneminen ja terveys*. Helsinki: Edita Publishing Oy, 145–168.

Tiikkainen, P. & Lyyra, T.-M. 2007. Sosiaaliset suhteet. Teoksessa Lyyra, T.-M. & Pikkarainen, A. & Tiikkainen, P. (toim.) *Vanheneminen ja terveys*. Helsinki: Edita Publishing Oy, 69–86.

Tilastokeskus – Statistik centralen – Statistics Finland. Väestö. <http://www.stat.fi> (Luettu 17.8.2010)

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2009. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. 5., uudistettu laitos. Helsinki: Tammi.

van Baarsen, B & Boerse van Groenou, M.I. 2001. Partner Loss in Later Life: Gender Differences in Coping Shortly After Bereavement. *Journal of Loss and Trauma* 6, 243–262.

Worden, J. W. 2009. *Grief Counselling and Grief Therapy – Handbook for the Mental Health Practitioner*. 4. painos. New York: Springer Publishing Company.

HAASTATTELUN TEEMAT

Tutkimuskysymys 1

Miten vapaa-ajan toimintaan osallistuminen on muuttunut leskeksi jäämisen jälkeen?

- Osallistuminen vapaa-ajalla, ennen ja jälkeen puolison menettämisen

Tutkimuskysymys 2

Miten osallistuminen vapaa-ajan toimintaan on tukenut leskiä surusta toipumisessa?

- Surun arjessa näkymisen kuvaaminen
- Tällä hetkellä tärkeät asiat arjessa, mikä auttaa jaksamaan?
- Perhe ja ystävät
- Leskiryhmän rooli tuen antajana
- Lisätuen / palveluiden tarve



Kevät 2010
Sosiaali- ja terveysala

SAATE

Palvelukeskussäätiön Leskiryhmään osallistuja

Opinnäytetyömme tarkoitus on kuvata leskien kokemuksia vapaa-ajan toimintaan osallistumisesta ja sitä kuinka se tukee surusta toipumista. Kyseessä on toimintaterapian opinnäytetyö. Se kuvaa sekä tutkimukseen osallistuneiden leskien kokemuksia että toimintaterapian työn mahdollisuuksia 65 vuotta täyttäneiden leskien parissa. Opinnäytetyömme aihe syntyi kiinnostuksesta Leskiryhmää ja leskien vapaa-ajan toimintaa kohtaan sekä näiden roolista surusta toipumista auttavana tekijänä. Opinnäytetyön tuloksia hyödynnetään toimintaterapian työn kehittämiseen. Toteutamme opinnäytetyön haastattelut keväällä 2010 ja aineisto käydään läpi kesän aikana. Raportti valmistuu syksyllä 2010.

Haemme opinnäytetyöhömmme neljää (4) 65 vuotta täyttänyttä haastateltavaa, kahta (2) naista ja kahta (2) miestä. Yläikärajaa ei ole. Osallistujien sukupuolijakauman poikkeaminen toivotusta ei kuitenkaan vaikuta haastattelujen toteutumiseen. Kokemuksenne ovat meille ensiarvoisen tärkeitä, sillä Leskiryhmän toiminta Lappeenrannassa on ainutlaatuista ja haluamme tuoda esille Teidän näkökulmaanne vapaa-ajan merkityksestä surusta toipumisessa. Opinnäytetyössä mukanaolo käsittää Teidän kohdallanne ainoastaan haastatteluun osallistumisen. Haastatteluun on hyvä varata aikaa noin kaksi (2) tuntia. Haastattelun paikka määräytyy Teidän toiveenne mukaisesti. Haastattelut nauhoitetaan ja vastaukset käsitellään luottamuksellisesti ja nimettöminä. Vastauksia käsittelevät vain tämän opinnäytetyön tekijät. Nauhat tuhotaan aineiston käsittelyn jälkeen.

Voitte ottaa meihin yhteyttä mikäli olette halukas osallistumaan haastatteluun. Haastateltavaksi suostuminen ei sido Teitä jatkamaan vastoin tahtoaanne. Voitte keskeyttää osallistumisenne missä vaiheessa tahansa. Keskeyttäminen ei vaikuta osallistumiseenne Leskiryhmässä, sillä tämä on siitä erillinen, Saimaan ammattikorkeakoulun opiskelijoiden opinnäytetyö.

Henna Orrain
puh. XXX- XXX XXXX
henna.orrain@student.saimia.fi

Piia Solasaari
puh. XXX- XXX XXXX
piia.solasaari@student.saimia.fi



Sosiaali- ja terveysala

Kevät 2010

SUOSTUMUS

Olen saanut riittävästi tietoa tästä

_____ - opinnäytetyös-
tä ja olen ymmärtänyt saamani tiedon. Olen voinut esittää kysymyksiä ja olen saanut
kysymyksiini riittävät vastaukset. Suostun osallistumaan tähän tutkimukseen.

Paikka

Aika

Osallistuja

Opiskelijat