Osaamista
ja oivallusta
tulevaisuuden
tekemiseen

Heidi Koistinen

”Ensiksi oli vaan se ruokailu, mut tää on muodostunut tämmöseksi perhetapaamiseksi”

Yhteisöruokailun merkitys eläkeläisten koettuun hyvinvointiin

Metropolia Ammattikorkeakoulu

Sosionomi (AMK)

Sosiaalialan koulutusohjelma

Opinnäytetyö

7.11.2019

Tekijä Otsikko Sivumäärä Aika	Heidi Koistinen ”Ensiksi oli vaan se ruokailu, mut tää on muodostunut tämmöseksi perhetapaamiseksi” Yhteisöruokailun merkitys eläkeläisten koettuun hyvinvointiin 24 sivua + 2 liitettä 7.11.2019
Tutkinto	Sosionomi (AMK)
Tutkinto-ohjelma	Sosiaalialan koulutusohjelma
Ohjaajat	lehtori Kirsi Lautala lehtori Ulla Saukkonen

Tässä opinnäytetyössä selvitetään, millainen merkitys yhteisöruokailulla on kävijän koettuun hyvinvointiin. Opinnäytetyö on tehty tilaustyönä Yhdessä katettu -hankkeelle. Yhdessä katettu on yhteistyöverkosto, jonka tarkoituksena on lisätä yhteisöllisyyttä ja työelämäosallisuutta järjestämällä kaikille avoimia, yhteisöllisiä ruokailuja, joissa hyödynnetään lahjoitettua ruokaa.

Yksi Yhdessä katetun toimintaa ohjaavista arvoista on yhteisöllisyys. Yhdessä katetun toiveena oli selvittää, miten yhteisöllisyys toteutuu heidän ruokailuissaan. Koska yhteisöllisyys vaikuttaa koettuun hyvinvointiin vahvasti, laajennettiin opinnäytetyön aihe koskemaan koettua hyvinvointia. Vastaavanlaista opinnäytetyötä ei olla aiemmin tehty, joten tuloksien avulla saadaan arvokasta lisätietoa kävijöiden kokemuksista sekä ruokailun merkityksestä kävijän hyvinvointiin. Opinnäytetyön tuloksia voidaan käyttää toiminnan parantamiseen.

Opinnäytetyön tietoperustana ovat Erik Allardtin hyvinvoinnin ulottuvuudet ja sosiaalipedagoginen näkemys yhteisöllisyydestä. Tämä opinnäytetyö on laadullinen ja tutkimusmenetelmänä on teemahaastattelu. Haastatteluihin osallistui neljä eläkeläistä. Haastateltavat ovat käyneet yhteisöruokailussa jo pidemmän ajan.

Haastatteluissa kävi ilmi, että yhteisöruokailun on koettu lisäävän yhteisöllisyyttä ja edistävän hyvinvointia. Haastateltavat pitävät yhteisöruokailua tärkeänä niin ruuan kuin seurankin vuoksi. Muiden kävijöiden tapaaminen on tärkein syy yhteisöruokailuissa käymiseen. Yhteisöruokailussa käyminen tuo henkistä ulottuvuutta eläkeläisen arkeen ja elämään.

Yhdessä katetun toimintaa ohjaa muutkin arvot kuin yhteisöllisyys, kuten työelämäosallisuus. Jatkotutkimuksen aiheena voisi olla, miten työelämäosallisuus toteutuu yhteisöruokailun toteuttamiseen osallistuvien vapaaehtoisten tai työllisyyttä edistävässä toiminnassa olevien asiakkaiden keskuudessa.

Avainsanat	Yhdessä katettu, yhteisöruokailu, koettu hyvinvointi, eläkeläiset

Author Title Number of Pages Date	Heidi Koistinen The Affect of Communal Eating on Wellbeing 24 pages + 2 appendices November 2019
Degree	Bachelor of Social Services
Degree Programme	Social Services
Instructors	Kirsi Lautala, Senior Lecturer Ulla Saukkonen, Senior Lecturer

The aim of this thesis was to study how the communal eating affects the person's feeling of wellbeing. This thesis was conducted in collaboration with the project Co-operatively Catered, which is a network that aims to increase the sense of community and participation in working life. This is ensured by organizing communal dinners that are open to public. The food served has been donated to the project. This is the first thesis that has been done together with the project.

The theoretical part of this thesis is based on the theory of Erik Allard on the dimensions of wellbeing and social pedagogical aspects of communal eating. The examination method is based on qualitative studies and the material for it was gathered by theme interviews. Four active members of communal eating's were selected for interviews. All four are retired elders who have been part of communal eating for number of years.

The results of this thesis show that retirees find communal eating important for two main reasons; food and company. Meeting others at these communal gatherings is the main factor to attend. Communal eating brings a spiritual aspect to the retiree's everyday life.

The project has other values than communal wellbeing, such as participation in work life. Follow-up study could be done on how the work life participation is utilized among the volunteers at communal gatherings and those who participate in work life projects.

Keywords	communal eating, communality, wellbeing, retired elders

Sisällys

1 Johdanto 1

2 Leipäjonoista yhteisöruokailuihin 2

3 Hyvinvointi 4

3.1 Hyvinvoinnin ulottuvuudet 5

3.1.1 Having 5

3.1.2 Loving 6

3.1.3 Being 8

3.2 Eläkeläisten yksinäisyys 9

4 Tutkimuksen toteutus 10

4.1 Tutkimuskysymys 10

4.2 Tutkimusmenetelmän valinta 10

4.3 Aineiston keruu 11

4.4 Aineiston analysointi 12

4.5 Tutkimuksen eettisyys ja luotettavuus 13

5 Tutkimuksen tulokset 14

5.1 Arjen yksinäisyys 14

5.2 Syyt yhteisöruokailussa käymiseen 14

5.3 Yhteisöllisyyden kokemukset 15

5.4 Merkitys koettuun hyvinvointiin 16

6 Johtopäätökset 17

7 Pohdinta 19

Lähteet 22

Liitteet

Liite 1. Haastattelukysymykset

Liite 2. Suostumuslomake

1 Johdanto

Leipäjonot ovat kiemurrelleet kaduilla 1990-luvun lamasta lähtien. Jonojen oli tarkoitus olla väliaikainen ratkaisu, mutta ne jäivät ja symboloivat nyt köyhyyttä, syrjäytymistä ja huono-osaisuutta. Viime vuosina on lehdissä kirjoitettu, että leipäjonot halutaan pois katukuvasta (ks. Yle 2018, Talentia-lehti 2019). Tämän hetken trendinä on, että leipäjonon tilalle luodaan yhteisöruokailuja. Yhteisöruokailuja tarjoaa muun muassa Yhdessä katettu -hanke, joka on opinnäytetyöni yhteistyökumppani. Hankkeen tavoitteena on lisätä yhteisöllisyyttä ja työelämäosallisuutta järjestämällä kaikille avoimia ruokailuja, joissa hyödynnetään lahjoitettua ruokaa. (Yhdessä katettu n.d.).

Tutkimuksien mukaan ruoka-avun saajista kolmannes on eläkeläisiä. Eläkeläiset ovat mielenkiintoinen kohderyhmä senkin vuoksi, että he ovat siirtyneet pois työelämästä. Työelämän päättyminen tuo runsaasti lisää vapaa-aikaa, ja lisää syrjäytymisen uhkaa. Eläkeläisten suuren osallistumismäärän vuoksi tähän opinnäytetyöhön haastateltiin neljää eläkeläistä, jotka osallistuvat säännöllisesti yhteisöruokailuihin.

Opinnäytetyössä määrittelen hyvinvoinnin sosiologi Erik Allardtin (1967) hyvinvoinnin ulottuvuuksien avulla sekä yhteisyyssuhteiden ulottuvuutta syvennän sosiaalipedagogisella teorialla.

Yhteisöllisyys vähentää yksinäisyyttä ja hyvinvointi parantaa elämänlaatua. Syrjäytymistä ja huonovointisuutta voidaan ehkäistä luomalla mahdollisuus yhteisöllisyyden ja aktiivisen elämän kokemuksiin. On tärkeää tutkia, millainen merkitys yhteisöllisyydellä on kävijöille, jotta kokemusta voidaan mahdollisesti parantaa. Koettu hyvinvointi taas vaikuttaa ihmisen koko elämään ja mielialaan. Hyvinvoivasta ihmisestä hyötyvät kaikki.

Vastaavanlaista tutkimusta ei ole aiemmin tehty Yhdessä katettu -hankkeelle, joten tutkimuksen tuomat tulokset antavat arvokasta lisätietoa hankkeelle. Opinnäytetyön aihe on ajankohtainen, koska yhteisöruokailua on tutkittu enenevissä määrin viime aikoina (muun muassa Larjavaara 2019, Laihiala 2018 ja Ohisalo 2017). Aiemmissa tutkimuksissa on tullut ilmi, että yhteisöruokailussa käyminen lisää yhteisöllisyyden tunnetta sekä koettua hyvinvointia. Tässä opinnäytetyössä selvitän nimenomaan Yhdessä katettu -hankkeen yhteisöruokailussa koettua yhteisöllisyyttä, ruokailun merkitystä kävijöille ja heidän kokemustaan hyvinvoinnistaan.

2 Leipäjonoista yhteisöruokailuihin

Suomen 1990-luvun lama toi mukanaan ruokapankit, joiden tarkoitus oli auttaa työttömiä ja vähävaraisia selviämään taloudellisessa ahdingossaan. Varsinkin Pelastusarmeija, evankelisluterilainen kirkko, Mannerheimin Lastensuojeluliitto ja Suomen Punainen Risti olivat vahvasti mukana perustamassa ruokapankkeja. Laman jälkeen taloudellinen kasvu on lähtenyt nousuun, mutta ruokapankit ovat tulleet jäädäkseen. Ruokapankki tarkoittaa erilaisen aineellisen avun ja sosiaalisen tuen muotoa, mistä käytetään myös nimitystä leipäjono. (Hänninen – Karjalainen – Lehtelä – Silvasti 2008: 9─12.) Tänä päivänä leipäjonotoimintaa kuvaa paremmin käsite *ruoka-apu*, koska ruoka-avun muotoja on monenlaisia ja avun muodot voivat vaihdella eri kunnissa. Esimerkiksi ViaDian ruoka-aputyön muotoja ovat lämmin ateria, EU-ruoka-apukassi, kaupan ylijäämäruoka tai lahjoitusruoka (ViaDia n.d.).

Ruoka-apu on tarkoitettu kaikille ja kävijäkunnassa on nähtävillä koko elämän kirjo. Kuitenkin ruoka-apuun turvautuvat käytännössä kaikkein heikommassa työmarkkina-asemassa olevat. Eläkeläisillä ja työttömillä on pienet tuet, ja pakollisten menojen jälkeen rahaa ei juurikaan jää. Ruoka-apu auttaa selviytymään arjessa ja mahdollistaa sosiaalisen kanssakäymisen muiden kanssa. (Ohisalo & Saari 2014: 32, 37.) Tutkimuksen mukaan leipäjonoissa käyvistä noin kolmannes on eläkeläisiä ja ruoka-avun saajista yli 60 prosenttia asuu yksin. (Ohisalo & Määttä 2014: 40─41.)

2010-luvulla leipäjonot nousivat yhdessä ruokahävikin kanssa uudestaan yhteiskuntapoliittiseen keskusteluun. Tänä päivänä leipäjonot ovat vakiintuneet epäviralliseksi osaksi suomalaista köyhyyspolitiikkaa samaan aikaan kun ihmiset ovat heränneet ajattelemaan ruokakulutustaan ja ylijäämäruuan uudelleenkäyttöä. (Ohisalo & Saari 2014: 10.)

Laihialan (2018) mukaan aiemmissa leipäjonoon liittyvissä tutkimuksissa häpeän tunne on tullut voimakkaasti esille. Ruoka-apua hakevat voivat kokea niin henkilökohtaista kuin sosiaalista häpeää. Laihialan (2018) tekemässä tutkimuksessa tuli kuitenkin ilmi, että häpeää kokee vain noin kolmannes ruoka-avun saajista, mikä on huomattava poikkeama aiempiin tutkimuksiin verrattuna.

Vantaan kaupunki ja Vantaan seurakunnat alkoivat kehittää *Yhteinen pöytä* -toimintamallia vuonna 2013. Toimintamallin ideana on yhdistää hävikkiruuan laadukas ja keski-

tetty jakelu yhteisölliseen toimijuuteen. Vantaalla verkostoon kuuluu 35 ruokahävikin lahjoittajaa sekä noin 65 ruoka-apua jakavaa tahoa. Ruokahävikin kuljetuksesta vastaa hävikkiterminaali, joka työllistää pitkäaikaistyöttömiä sekä vapaaehtoisia. Toimintamallin tavoitteena on päästä eroon ulkoleipäjonoista ja kehittää ruoka-apua niin, että ihminen tulee kohdatuksi kunnioittavasti ja kokonaisvaltaisesti. Lisäksi tavoitteena on, että hävikkiruoka käytetään hyödyksi eikä joudu kaatopaikalle. Yhteinen pöytä ei määrää, miten ruoka-apua tulee tarjota, vaan ruoka-apua jakava yhdistys saa itse määritellä, jakavatko he ruokakasseja vai järjestävätkö he yhteisöruokailuja. Toimintamalli on jo levinnyt muuallekin kuin Vantaalle, kuten esimerkiksi Järvenpäähän, Helsinkiin, Tampereelle ja Turkuun. (Hukaton Vantaa 2019).

Tämän opinnäytetyön työelämäkumppani on *Yhdessä katettu,* joka on järvenpääläinen sovellus Yhteinen pöytä –toimintamallista. Yhdessä katettu on yhteistyöverkosto, jonka tarkoituksena on lisätä yhteisöllisyyttä ja työelämäosallisuutta. Tätä toteutetaan järjestämällä kaikille avoimia, yhteisöllisiä ruokailuja, joissa hyödynnetään lahjoitettua ruokaa. Ruuan varastointi ja logistiikka toteutetaan yhteisverkoston eri toimijoiden kanssa. Yhdessä katetussa on mukana eri järjestöjä, seurakuntia sekä Järvenpään kaupunki. Toiminnan tavoitteena on lisätä järvenpääläisten yhteisöllisyyttä ja työelämäosallisuutta, järjestää kaikille avoimia yhteisöllisiä ruokailuja sekä kehittää ja vahvistaa kolmannen sektorin ja julkisen sektorin ammatillista yhteistyötä. Toiminnan arvoja ovat yhteisöllisyys ja osallisuus, ruuan säästäminen sekä ruuan arvostaminen. (Yhdessä katettu n.d.). Yhdessä katetun päämääränä on toimia keskitetysti ja välttää päällekkäisen työn tekeminen. Hankkeen tavoitteena on puuttua pitkäaikaistyöttömyyden aiheuttamaan yksinäisyyteen ja osattomuuden kokemukseen muun muassa tarjoamalla hävikkiruokaa laadukkaasti ja ammattimaisesti, yhteisöllisyyttä luoden. (Yle Helsinki 2018.)

Syksyllä 2019 on keskimäärin neljä yhteisöruokailua viikossa eri puolilla Järvenpäätä. Ruokaa tarjoillaan vapaaseurakunta Arkilla, Setlementti Louhelan aluetuvalla ja olohuoneella sekä Jampan seurakuntakodilla. Yhdessä katettu päivittää nettisivuilleen kuukausittain sen kuukauden tapahtumakalenterin, josta voi katsoa, missä ja milloin ruokaa on tarjolla. Käytännössä yhteisöruokailu rakentuu niin, että työllisyyttä edistävässä toiminnassa olevat asiakkaat kuljettavat ruoka-aineet Yhdessä katetun terminaalista järjestölle. Järjestön puolella on emäntiä ja työllisyyttä edistävässä toiminnassa olevia asiakkaita ketkä valmistavat päivän ruuat. Ruokailuun osallistujat voivat halutessaan auttaa ruuanlaitossa, esillepanossa sekä siivouksessa. Mikäli ruokaa jää yli, sitä jaetaan kävijöille mukaan kotiin. Lisäksi ruokailujen yhteydessä on usein elintarvikejakelua.

3 Hyvinvointi

Hyvinvointi on vaikea määritellä yksiselitteisesti, sillä hyvinvointia voidaan tutkia niin sosiaalipoliittisesta, sosiologisesta kuin politiikankin näkökulmasta. Lisäksi hyvinvointia voidaan tutkia niin objektiivisesti kuin subjektiivisestikin. (Allardt 1976: 9.) Objektiivisia oloja, kuten tuloja ja koulutusta, on tutkittu enemmän, koska tieto on helpommin saavutettavissa. Pohjoismaisessa tutkimustraditiossa on mielletty, että hyvinvointi on nimenomaan käytettävissä olevien aineellisten resurssien kautta saavutettavaa ja siksi subjektiivista kokemusta ollaan tutkittu vähemmän. Subjektiivisia kokemuksia ollaan myös pidetty epäluotettavina, koska ihmisillä on taipumus kertoa olevansa tyytyväisempiä kuin mitä objektiiviset olot näyttäytyvät. (Martikainen 2006: 30.)

Tässä opinnäytetyössä keskitytään subjektiiviseen, eli koettuun hyvinvointiin, koska subjektiivinen kokemus on se tosiasiallinen elämä, jota ihmiset elävät ja kokevat. Yksilö voi kokea elämänsä tyydyttäväksi hyvinkin erilaisissa elinoloissa. Usein vasta äärimmäinen huono-osaisuus vähentää hyvinvointia rajusti. (Martikainen 2006: 30─32.) Koetulla hyvinvoinnilla tarkoitetaan henkilön omaa, eli subjektiivista, kokemusta näistä eri tekijöistä sekä niiden kokonaisarviosta. Kokonaisarvio vaikuttaa elämäntyytyväisyyteen ja onnellisuuteen. (Karvonen 2018: 96.)

Koetun hyvinvoinnin lähikäsitteitä ovat elämänlaatu, onnellisuus ja hyvä elämä. Perinteinen pohjoismainen hyvinvointitutkimus koski lähinnä objektiivisia oloja aina 1990-luvulle saakka. Tämän jälkeen alettiin tutkia enemmän subjektiivista hyvinvointia, pelkistetyimmillään tyytyväisyyttä elämään ja onnellisuutta. Koetun hyvinvoinnin tutkimukseen liittyy olennaisesti yhteisön ja yhteiskunnan rakenteiden merkitys hyvinvoinnin rakennuspalana. ”Yhteisö antaa yksilölle mahdollisuuden hyvään elämään ja päinvastoin.” (Kainulainen 2014: 60─61.)

Koettuun hyvinvointiin vaikuttaa olennaisesti terveys ja materiaalinen elintaso, mutta myös yksilön oletus siitä, millainen hänen terveydentilansa ja materiaalinen elintasonsa kuuluisi olla. Esimerkiksi tiukassa taloudellisessa tilanteessa elävä voi kokea elintasonsa tyydyttäväksi, mikäli se ei poikkea hänen ympäröivästä yhteisöstä. Ihmisellä on taipumus verrata omaa asemaansa siihen yhteisöön ja sen odotuksiin, jossa hän elää. Tämä taas selittää sen, että usein varakkaat ovat keskimäärin tyytyväisempiä elämäänsä kuin vä-

häosaiset. Bruttokansantuotetta ollaan pidetty 1930-luvulta lähtien parhaana hyvinvointimittarina, mutta se ei ota huomioon sitä, että koettu hyvinvointi ei enää kasva ylittäessään tietyn tason. (Vaarama & Moisio & Karvonen 2010: 11─13.)

Ruoka-avun saajien hyvinvointikokemusta tutkineen Sakari Kainulaisen tuloksista käy ilmi, että ruoka-apua saavien koettu hyvinvointi on selkeästi huonompi kuin väestöllä keskimäärin. Kuitenkin eläkeiässä olevien ruoka-avun saajien koettu hyvinvointi on korkeampi kuin keski-ikäisten ruoka-avun saajien hyvinvointi. Tuloksista ilmenee, että eläkeläiset pitävät muiden kävijöiden tapaamista tärkeämpänä kuin muut ikäryhmät. (Kainulainen 2014: 65─67.)

3.1 Hyvinvoinnin ulottuvuudet

Tässä opinnäytetyössä määritellään hyvinvointi sosiologi Erik Allardtin (1976) hyvinvoinnin ulottuvuuksien avulla. Allardtin mukaan hyvinvointi on onnellisuuden, elintason ja elämänlaadun yhdistelmä. Lisäksi hyvinvointi on osaltaan perustarpeiden tyydytystä ja osaltaan tunteita ja kokemuksia. Allardtin mukaan tulisi tarkastella niin objektiivisia kuin subjektiivisia elinoloja rinnakkain. (Allardt 1976: 32─33.)

Allardtin mukaan hyvinvoinnin ulottuvuudet ovat elintaso (*having),* yhteisyyssuhteet *(loving)* ja itsensä toteuttaminen (*being)*. *Having* eli elintaso käsittää aineelliset ja ei-henkilökohtaiset perustarpeet kuten tulot, asumistaso, työllisyys, koulutus ja terveys. *Loving* eli yhteisyyssuhteet käsittää ihmisten väliset suhteet ja identiteettiin liittyvät tarpeet kuten paikallisyhteisyys, perheyhteisyys ja ystävyyssuhteet. *Being* eli itsensä toteuttaminen käsittää yhteiskuntaan integroitumisen ja luonnon kanssa sopusoinnussa elämisen tarpeet. Allardtin mukaan elintason tyydyttämisellä on ylärajansa, mutta yhteisyyssuhteiden ja itsensä toteuttamisen tarpeella ei ole ylärajaa. (Allardt 1976: 32─33, 42, 50.)

3.1.1 Having

Allardtin ensimmäinen hyvinvoinnin ulottuvuus on *having* eli elintaso. Elintason arvot ovat ensisijaisia hyvinvointia mitattaessa. Elintaso käsittää perustarpeet kuten tulot, asumistason, työllisyyden, koulutuksen ja terveyden. Elintasolla on tietty minimitaso, jotta elämä ylipäänsä voi toteutua. Allardt viitaa Abraham Maslowin tarvehierarkiaan, jonka mukaan ihmisellä on viisi hierakisessa järjestyksessä olevaa perustarvetta. Ensimmäi-

senä tulee fysiologiset perustarpeet, kuten ravinto ja uni, sitten järjestyksessä turvallisuuden, rakkauden, arvonannon ja itsensä toteuttamisen tarve. Maslowin mukaan ihminen pyrkii ensin toteuttamaan alimman tason tarpeet ennekuin voi siirtyä korkeammalle tasolle. Elintason tarpeilla on kuitenkin ylärajansa, eli tarpeet ovat tyydytettyjä, kun yläraja saavutetaan. Ihminen ei voi tulla kylläisemmäksi kuin kylläinen tai terveemmäksi kuin terve. (Allardt 1976: 39─42.)

3.1.2 Loving

Allardtin toinen hyvinvoinnin ulottuvuus on *loving* eli yhteisyyssuhteet. Allardtin mukaan ihmisellä on toveruuden tarve ja halu kuulua sosiaalisten suhteiden verkostoon. Ihminen tarvitsee rakkautta ja helliä suhteita. (Allardt 1976: 42─45.) Samaa mieltä on Hämäläinen (1999), ihmisen ominaisuuteen kuuluu yhteiskunnallisuus sekä toisten ihmisten yhteyteen kuuluminen (Hämäläinen 1999: 16).

Täydellinen yhteisyyssuhde on symmetrinen, eli ihminen sekä vastaanottaa että antaa rakkautta ja huolenpitoa. Yhteisyyssuhteet ovat tärkeä resurssi, jonka avulla voidaan toteuttaa muita arvoja. Yhteisyyssuhteiden puutteesta voi koitua seurauksia, kuten mielenterveyden ongelmia. (Allardt 1976: 42─45.)

Sosiaalipedagogiikassa yhtenä olennaisena osana ihmisen elämänkulkua pidetään yhteisöihin kuulumista. Yhteisö voi olla muun muassa perhe, naapurusto, koulu, harrastus- ja työyhteisö. Parhaimmillaan yhteisö tukee yksilön itsenäisyyttä, itsetoteutusta ja positiivista identiteetin muodostumista, ja pahimmillaan yhteisö voi estää ja tukehduttaa näitä. (Hämäläinen 1999: 16, 62─63.)

Yhteiselämän perusta muodostuu merkityksellisistä sosiaalisista suhteista, vuorovaikutuksesta sekä yhteisestä tekemisestä. Yhteiselämä tarkoittaa ympäristöä, jossa kohdataan, toimitaan yhdessä ja koetaan jonkinlaista yhteyttä muihin. Käytännössä yhteiselämä toteutuu erilaisissa yhteisöissä ja yhteisön jäsenenä. Yhteisö ja yhteisöllisyys on positiivisesti ladattuja termejä. Yhteisö on välttämätön ihmisen hyvinvoinnille ja yhteisöä pidetään vastauksena moneen nykyajan ongelmaan. Yhteisöllisyyttä pidetään toivottavana ihmisten välisissä suhteissa ja yhteisöllisyydellä viitataan välittämiseen, keskinäiseen huolenpitoon ja yhteistyöhön. (Nivala & Ryynänen 2019: 129.) Yhteisöllisyyden tunne tukee terveyttä, hyvinvointia, oppimista ja tuloksellisuutta (Hämäläinen 1999: 14).

Yhteisyyden kokemus täyttää ihmisen syviä perustarpeita. Kasvokkain tapahtuvat vuorovaikutustilanteet ja henkilökohtaiset suhteet ovat ihmisen hyvinvoinnille välttämättömiä. Mielikuvissa tällaiset yhteisöt ovat lämpimiä, ja jäsenet nauttivat huolenpidosta ja suojelusta. (Nivala & Ryynänen 2019: 132—133.) Yhteisön jäsenyys on tunne siitä, että kuuluu johonkin ja että on suhteessa muiden jäsenten kanssa. Jäsenyys luo turvallisuuden tunnetta sekä mahdollisuuden samaistua yhteisöön. Yhteisöön kuulumisen tunteella on merkitystä itsetunnolle ja itsensä hyväksymiselle. Toimiessaan yhteisöissä jäsenet tyydyttävät inhimillisiä tarpeitaan. Lisäksi jäsenet kohtaavat toisensa aidosti, jolloin tietoisuus omista heikkouksista, ongelmista ja vahvuuksista paranee. (Hyyppä 2002: 25—26.)

Nähdyksi ja arvostetuksi tuleminen yksilönä ja persoonana on tärkeä hyvinvoinnin rakennusaine. Hyvinvointia parantaa se, että henkilö nähdään ja tunnustetaan yksilönä ja arvokkaana ihmisenä. Ulkopuolisuutta ja epäoikeudenmukaisuuden kokemusta aiheuttavat yleistykset ja väärinymmärrykset. Esimerkiksi iäkkäämpi henkilö saattaa tulla ohitetuksi sen perusteella, että oletetaan hänet kyvyttömäksi osallistumaan hänen korkean ikänsä vuoksi. Jokainen ihminen tarvitsee sitä, että muut näkevät ja kohtaavat hänet, niin yksilönä kuin yhteiskunnan jäsenenä sekä toimijana. Varsinkin vastavuoroiset suhteet ovat tärkeitä. (Nivala & Ryynänen 2019: 119, 121.)

Saksalaisen yhteiskuntafilosofin Axel Honnethin teorian mukaan hyvinvoinnin ja tasapainoisen yhteiselämän edellyttämiä suhteita tulisi olla kolmella eri elämänalueella: perheessä, kansalaisyhteiskunnassa ja erilaisissa arvoyhteisöissä. (Nivala & Ryynänen 2019: 120—121.) Yhteisöruokailu voidaan nähdä eräänlaisena arvoyhteisönä.

Arkiajattelussa yhteisö voidaan ajatella olevan joukko ihmisiä, joita yhdistää jokin asia ja he kokevat yhteenkuuluvuuden tunnetta. Yksi yhdistävä tekijä voi olla alue, jolla ihmiset asuvat. Alueellinen läheisyys ei kuitenkaan automaattisesti luo yhteisöllisyyden tunnetta, sillä esimerkiksi samassa kerrostalossa asuvat eivät välttämättä ole vuorovaikutuksessa toistensa kanssa eikä silloin voida puhua yhteisöstä. Ja toisaalta, yhteisön voi muodostaa myös eri puolilla maapalloa asuvat henkilöt, joita yhdistää esimerkiksi jokin harrastus tai peli. Sosiaalipedagogiikassa ajatellaan yhteisön olevan erityislaatuinen vastavuoroinen suhde ihmisten väillä, jolloin voidaan puhua aidosta yhteisöstä. Jotta yhteisöllistä yhteenkuuluvuuden tunnetta voi syntyä, tarvitaan pidempiaikaista toimintaa, johon sitoudutaan ja jossa saadaan kokea niin onnistumisia kuin epäonnistumisiakin. (Nivala & Ryynänen 2019: 129—131, 136—137.) Lisäksi yhteisön jäsenten välinen luottamus,

avoin kommunikaatio, vuorovaikutus ja osallistuminen edesauttavat yhteisöllisyyden tunteen syntymistä. (Opetushallitus n.d.)

Yhteisö voi olla jäsenilleen vahingollinen ja vaatia jäseniltään sopeutumista yhteisön normeihin. Yhteisö voi alistaa jäsenet ja pakottaa luopumaan omista toiveista, sekä yhteisö voi rajata ulos eri näkemyksiä omaavat henkilöt ja suhtautua vihamielisesti ulkopuolisiin. Tämänkaltaisia vahingollisia yhteisöjä voi löytyä niin työpaikoilta, rikollisjengeistä tai ääriliikkeistä. (Nivala & Ryynänen 2019: 132.) Allardt mainitsee spontaanien yhteissyyssuhteiden olevan parhaita, koska silloin ei määritellä ulkopuolelta, mihin suhteeseen kenenkin on hyvä kuulua. (Allardt 1976: 42─45.)

Yhteenkuuluvuuden tunne ja mahdollisuus yhteistoimintaan kasvattavat yksilön tietoisuutta yhteisöön kuulumisesta. Yhteenkuuluvuuden tunnetta voidaan kehittää toiminnallisen vuorovaikutuksen avulla. Yhteisöllisyys kehittyy tietoisuuden, tunteen ja keskinäisen vuorovaikutuksen kautta. (Jauhiainen & Eskola 1994: 46─47.) Yhteisöllisyyden kehittyminen edellyttää jäseniltä halukkuutta toimia yhdessä osana ryhmää. Yhteisön olennaisia piirteitä ovat luottamus ja kannustaminen. (Jyrkiäinen 2007: 19.)

3.1.3 Being

Allardtin kolmas ja viimeinen hyvinvoinnin ulottuvuus on *being* eli itsensä toteuttamisen muodot. Allardtin mukaan itsensä toteuttamisen tasoa ei mitata saavutuksilla tai mitaleilla vaan neljällä eri osatekijällä:

1) yksilöä pidetään persoonana, hänellä on tietty määrä korvaamattomuutta

2) yksilölle annetaan arvoa

3) yksilöllä on mahdollisuuksia vapaa-ajan toimintaan sekä harrastuksiin

4) yksilöllä on mahdollisuus osallistua poliittisesti (Allardt 1976: 46─47.)

Itsensä toteuttamisen vastakohta on vieraantuminen, ja vieraantumisen ajatuksena on se, että inhimillisiä suhteita ajatellaan vain hyödyn kautta. Mikäli ihminen on helposti korvattavissa, hän muistuttaa enemmänkin tavaraa. Mutta jos ihminen on vaikeasti korvattavissa, pääsee hänen persoonansa ja yksilöllisyytensä paremmin esiin. Vieraantumisen

keskeinen kysymys on, pystyykö ihminen itse vaikuttamaan omaan toimintaansa, elämäänsä ja kohtaloonsa. Vapaa-ajan toiminnan puute aiheuttaa välinpitämättömyyttä ja haluttomuutta osallistua, eli sosiaalista eristäytymistä. (Allardt 1976: 46, 48─49.)

Sosiaalipedagogiikan yhtenä perusajatuksena on tarjota mahdollisuus osallistua, kohdata toisia, toteuttaa ja kehittää itseään, tehdä mielekkäitä asioita, kokea itsensä tarpeelliseksi ja yhdessä muiden kanssa etsiä suuntaa elämässä. Parhaimmillaan toiminta tapahtuu ruohonjuuritasolla osallistujista itsestään eikä ylhäältäpäin organisoituna. Jotta yksilö voisi olla aidoissa dialogisissa suhteissa yhteisön muiden jäsenten kanssa, vaaditaan sellaisia poliittisia, taloudellisia että sivistyksellisiä olosuhteita, joissa aito ihmisyys ja dialogit voivat toteutua. Keskeistä on vahvistaa niitä yhteisöllisyyden muotoja, jotka auttavat syrjäytyneitä kohtaamaan toisia ihmisiä, ylläpitämään sosiaalisia suhteita, välttämään eristäytymistä, tekemään yhdessä mieleisiä asioita, rakentamaan identiteettiä sekä vaikuttamaan tietoisesti omaan elämäänsä. (Hämäläinen 1999: 72, 85, 90.)

3.2 Eläkeläisten yksinäisyys

Syrjäytyminen ja huono-osaisuus ovat ilmiöitä, jotka liittyvät yhteiskunnan sosiaalisiin rakenteisiin. Kun etsitään keinoja syrjäytymisen ehkäisyyn ja lievittämiseen, on tärkeää kiinnittää huomiota niin yhteiskunnan rakenteisiin kuin ihmisen yhteisöllisyyteen. Kuulumalla erilaisiin yhteisöihin yksilöt rakentavat omaa identiteettiään, ylläpitävät elämänlaatuaan sekä saavat olla vuorovaikutuksessa toisiin yksilöihin. Politiikan tehtävänä on vaikuttaa sosiaalisiin rakenteisiin, kun taas pedagogiikka vaikuttaa yhteisöissä ja yhteisöjen kautta. Sosiaalipedagogiikassa korostuu yhteiskunnallinen ja yhteisöllinen näkökulma, ja se, miten yksilö kiinnittyy yhteiskuntaan ja eri yhteisöihin. (Hämäläinen 1999: 15─16.)

Eläkkeelle jääminen on aina iso elämänmuutos. Siirtyessään eläkkeelle ihminen luopuu työyhteisöstä, työidentiteetistä ja joskus myös oman tarpeellisuuden kokemuksesta. Osalle eläköityminen on positiivinen asia, kun se osalle voi olla pelottava tai ahdistavakin kokemus. Moni voi pudota tyhjän päälle, jos sosiaaliset suhteet ovat rakentuneet työn ympärille. Työnteko lisäksi rytmittää arkea, erottaa arjen viikonlopusta ja työyhteisö on voinut muodostua tärkeäksi yhteisöksi. Jäädessään pois työelämästä, voi ihminen tuntea itsensä yksinäiseksi ja hyödyttömäksi. Yksinäisyyttä voi aiheuttaa myös ihmisen luonteen- ja persoonallisuuden piirteet sekä yhteiskunnan asenteet ikäihmistä kohtaan. Eläkkeelle jäämisen tuomat elämänmuutokset voivat kuormittaa ja altistaa mielenterveyden

ongelmille (Levo n.d.), kuten masennukselle, ahdistukselle ja alakuloisuudelle (Saari 2009: 169).

Eläkkeelle jääminen vaikuttaa ikääntyvän henkilön elämään niin myönteisesti kuin kielteisestikin. Eläkeläiselle ihmissuhteet tuovat tukea ja turvaa. Tietoisuus siitä, että tukea ja turvaa on saatavilla hädän tullen, parantaa elämänlaatua. Lisäksi sosiaaliset suhteet pitävät yllä kognitiivisia taitoja, helpottavat arjessa selviytymistä sekä estää masennusta. (Kainulainen 2016: 116.)

Suurimmat syyt yksinäisyyteen ovat mielenterveysongelmat, persoonallisuus, sosiaalisten taitojen puute sekä ujous. Usein nämä seikat ovat kietoutuneita toisiinsa, eikä osata tarkasti sanoa, mistä kenenkin yksinäisyys johtuu. Pitkittyessään yksinäisyys voi aiheuttaa masennusta, pahaa oloa, eristäytyneisyyttä, häpeää ja katetutta. (Saari 2009: 169, 176.)

Ikääntyneiden yksinäisyys ja eristäytyneisyys on suuri ongelma vanhusväestön keskuudessa. Yksinäisyys ei ole sama asia kuin sosiaalinen eristäytyminen, ja yksinäisyyttä voi kokea myös toisten joukossa. Ja toisen kautta, monet yksinelävät ja vähemmän muiden kanssa tekemisissä olevat eivät välttämättä koe itseään yksinäisiksi. Ikäihmisten kokemukset yksinäisyydestä ei niinkään liity ystävien tai läheisten tapaamistiheyteen vaan suhteisiin kohdistuneisiin odotuksiin. (Saaristo 2011: 131.)

4 Tutkimuksen toteutus

4.1 Tutkimuskysymys

Opinnäytetyön tutkimuskysymys kohdistuu yhteisöruokailuissa käyviin eläkeläisiin ja heidän kokemuksiinsa yhteisöruokailusta. Tämän opinnäytetyön tutkimuskysymys on:

1. Millainen merkitys yhteisöruokailulla on ruokailussa kävijän koettuun hyvinvointiin?

4.2 Tutkimusmenetelmän valinta

Tämä opinnäytetyö on laadullinen, koska tutkimuskysymys liittyy kävijöiden kokemuksiin. Haastattelemalla yhteisöruokailun kävijöitä saadaan parempi ymmärrys ja käsitys

siitä, miten yhteisöruokailu koetaan. Laadullinen menetelmä on käyttökelpoisempi kuin määrällinen silloin, kun ollaan tekemisissä yksilöllisyyden ja vuorovaikutuksen kanssa, sekä niissä tilanteissa, joissa haastateltavien kokemukset voivat hyvinkin paljon poiketa toisistaan. (Hirsjärvi & Hurme 2009: 27.)

4.3 Aineiston keruu

Tähän opinnäytetyötutkimukseen valikoitui teemahaastattelu. Teemahaastattelun runko on usein joustava ja järjestyksestä voi poiketa. Haastattelijalla on käytössään tukikysymyksiä ja keskustelu etenee luonnollisesti haastateltavan kertoman mukaisesti. Teemahaastattelun etuna on saatavan aineiston runsaus sekä haastateltavan oman kokemuksen jakaminen. (Eskola & Suoranta 2017: 87─88). Teemojen avulla varmistetaan, että kaikki ennalta päätetyt aiheet käydään läpi. Eri osa alueet voivat kuitenkin painottua eri tavalla haastattelusta toiseen. (Eskola & Lätti & Vastamäki 2018: 29─30.) Haastatteluissa ei juurikaan poikettu rungosta vaan kaikille haastateltaville esitettiin samat kysymykset lähes samassa järjestyksessä. Mikäli haastateltava oli jo vastannut myöhemmin tulevaan kysymykseen, kysymystä ei esitetty uudelleen.

Kysymyksenasettelulla on suuri merkitys vastauksen tietomäärään, laatuun ja syvyyteen. Esittämällä avoimia kysymyksiä haastateltava todennäköisimmin kertoo ilmiöstä enemmän. Avoimet kysymykset alkavat muun muassa sanoilla mitä, milloin, missä, miksi tai miten. Liian yksityiskohtaiset kysymykset voivat taas ohjata haastateltavaa liikaa. (Kananen 2017: 92.) Haastattelurunko on liitteenä (liite 1).

Haastattelukysymykset muotoutuivat tutkimuksen teoreettisista lähtökohdista. Kysymyksillä 1, 2 ja 3 halusin tietää haastateltavan taustasta, arjesta, elämäntilanteesta ja syistä ruokailuissa käymiseen. Nämä kysymykset luovat kuvan haastateltavan todellisuudesta. Kysymykset 4, 5, 6 ja 7 liittyivät hyvinvoinnin ulottuvuuksille ”loving” ja ”being”. Kysymykset 8 ja 9 sisälsivät kaikki hyvinvoinnin ulottuvuudet, koska halusin tietää, mille ulottuvuudelle ruokailu painottuu eniten.

Tämän opinnäytetyön tavoitteena oli tutkia yhteisöruokailuissa käyvien eläkeläisten kokemuksia. Yhdessä katetun yhteisöruokailuja järjestetään keskimäärin neljä viikossa eri toimipisteissä ja tähän opinnäytetyöhön valikoitui yhden järjestäjän kaksi toimipistettä. Opinnäytetyöhön haastateltiin yhteensä neljää eläkeläistä. Haastateltavat valittiin etukäteen yhteisöruokailun järjestäjän toimesta. Ainut kriteeri haastateltavan valinnassa oli,

että hän on eläkeläinen. Valitsemalla haastateltavat etukäteen, heillä oli aikaa orientoitua aiheeseen, vaikkakaan haastatteluun ei tarvinnut valmistautua sen enempää.

Haastattelut tehtiin erillisessä toimistohuoneessa, jossa ympäristö ei vaikuttanut vastauksiin. Haastattelut sujuivat hyvin eikä kukaan vastaajista tuntunut jännittävän tilannetta vaan kertoivat avoimesti ja suoraan kokemuksistaan. Oman kokemattomuuden haastattelijana huomasi litterointivaiheessa. Olisin voinut rohkeammin poiketa kysymysrungosta ja esittää enemmän syventäviä kysymyksiä.

Haastattelun nauhoittamiseen on pyydettävä lupa haastateltavalta, mutta siitä ei kannata tehdä isompaa numeroa kuin se on. Kun suhtautuu nauhuriin luontevasti ja itsestäänselvyytenä, todennäköisyys siihen, että haastateltava alkaa jännittää puhettaan, pienenee. (Eskola & Suoranta 2014: 90.) Kerrottuani itsestäni, opinnäytetyön tavoitteista ja haastateltavan oikeuksista sekä tutkimuksen anonymiteetista, sekä saatuani allekirjoituksen haastattelusuostumukseen (liitteenä 2), kysyin lupaa haastattelun nauhoittamiselle. Kaikki haastateltavat suostuivat nauhoitukseen eikä nauhurin olemassaolo vaikuttanut haastateltavaan. Käytin älypuhelimen nauhurisovellusta nauhoitukseen. Olin varmuuden vuoksi ottanut mukaan myös toisen puhelimen, mikäli omalle puhelimelle kävisi jotain kesken haastatteluiden. Olin luonnollisesti testannut nauhoitusta ja nauhoitteen kuuntelua ennen ensimmäisiä haastatteluita.

4.4 Aineiston analysointi

Haastattelujen kirjoittaminen puhtaaksi, eli litterointi, kannattaa tehdä heti haastattelun jälkeen, koska silloin aineisto on vielä tuoreessa muistissa. Tämä on osaltaan vaikuttamaan tutkimuksen luotettavuuteen. (Hirsjärvi & Hurme 2009: 193, 197.) Haastattelut tehtiin kahtena eri päivänä ja aineisto litteroitiin heti haastattelun jälkeen. Otsikoin aineiston juoksevalla numeroinnilla (H1, H2, H3 ja H4). Litteroimiseen käytettiin Word-tekstinkäsittelyohjelmaa. Litteroitua aineistoa kertyi yhteensä 10 sivua. Aineiston voi litteroida sanatarkasti tai valikoiden, esimerkiksi teemoittain tai olennaisista asioita (Hirsjärvi & Hurme 2009: 193, 197). Aineiston analyysitapa vaikuttaa litteroimisen tarkkuuteen (Eskola ym. 2018: 49). Äännähdykset ja tauot jätin litteroimatta, koska ne eivät ole lopullisten tuloksien kannalta tärkeitä. Lisäksi jätin litteroimatta sellaiset tarinat, jotka eivät liittyneet aiheeseen.

Teemahaastatteluaineistoa voidaan analysoida teemoittelun ja tyypittelyn avulla. Litteroitu aineisto järjestetään allekkain teemoittain, jonka jälkeen aineisto pelkistetään. Tämän jälkeen teemat voidaan käydä yksitellen läpi. (Eskola & Vastamäki 2010: 43.) Analyysistä esiin nostetut teemat pohjautuvat tutkijan tekemiin tulkintoihin haastateltavan vastauksista (Hirsjärvi & Hurme 2009: 173). Toteutin teemoittelun hyvinvoinnin ulottuvuuksien avulla niin, että valitsin jokaiselle teemalle oman värin ja maalasin haastatteluaineistosta ne kohdat, jotka sopivat teemoihin. Tämän jälkeen yhdistin samat värit allekkain. Hyvinvoinnin ulottuvuuksista nousi esiin teemat: yksinäisyys, yhteisöruokailussa käymisen syyt, yhteisöllisyyden kokemukset ja merkitykset koettuun hyvinvointiin.

4.5 Tutkimuksen eettisyys ja luotettavuus

Tutkimuksen uskottavuus perustuu siihen, että tutkijat noudattavat hyvää tieteellistä käytäntöä. Tutkimuseettisen neuvottelulautakunnan (TENK) ohjeistuksen mukaisesti tutkimusetiikalla tarkoitetaan eettisesti vastuullisten ja oikeiden toimintatapojen noudattamista sekä edistämistä tutkimustoiminnassa. Lisäksi tieteeseen kohdistuvia loukkauksia ja epärehellisyyttä on tunnistettava ja torjuttava kaikilla tieteenaloilla. Hyvään tieteelliseen käytäntöön kuuluu muun muassa, että tutkija noudattaa tiedeyhteisön tunnustamia toimintatapoja kuten rehellisyyttä, huolellisuutta ja tarkkuutta tutkimustyössä, aineiston tallentamisessa ja esittämisessä. (Tuomi & Sarajärvi 2018: 150.)

Hyvään tieteelliseen käytäntöön kuuluu lisäksi, että tutkija soveltaa tieteellisen tutkimuksen kriteerien mukaisia ja eettisesti kestäviä tiedonhankinta-, tutkimus- ja arviointimenetelmiä. Tutkijan on myös toteutettava tieteellisen tiedon luonteeseen kuuluvaa avoimuutta tuloksien julkaisemisessa. Hyvään tieteelliseen käytäntöön kuuluu lisäksi se, että tutkija ottaa huomioon muiden tutkijoiden työt ja saavutukset, sekä kunnioittavat näiden työtä. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2012.)

Suunnitteluvaiheessa kartoitin erilaisia tutkimus- ja analyysimenetelmiä löytääkseni tähän tutkimukseen sopivimmat menetelmät. Mielestäni menetelmien valinta oli perusteltua ja relevanttia, koska teemahaastattelun ja teemoittelun avulla löysin vastaukset tutkimuskysymykseen. Olen kriittisesti valinnut käyttämäni lähteet ja pyrkinyt löytämään tuoreimpia teoksia ja artikkeleita. Olen tehnyt lähdeviittaukset ja lähdeluettelon vaaditulla tavalla ja kirjoitetusta tekstistä pystyy selvästi näkemään, mikä teksti on lainattua ja mikä on omaa pohdintaani.

5 Tutkimuksen tulokset

Haastatteluihin osallistui neljä haastateltavaa. Kaikki vastaajat olivat eläkeläisiä ja he asuivat yksin. Olen lisännyt haastateltavien suoria lainauksia tunnisteilla H1, H2, H3 ja H4. Lainaukset tunnistaa sisennetystä ja pienemmästä fontista.

5.1 Arjen yksinäisyys

Haastateltavat kuvasivat arkeaan tavalliseksi, eläkeläisen arjeksi. Päivät ovat hyvin pitkälti samansisältöiset päivästä toiseen. Osalla on harrastuksia ja lemmikkieläimiä, mitkä tuovat arkeen iloa. Myös kotitöiden tekeminen kuuluu olennaisesti arkeen. Haastateltavat mainitsivat myös, etteivät viihdy yksin kotona. Ainoastaan yksi haastatteluista kertoi käyttävänsä sosiaalista mediaa.

Kaikki haastateltavat ovat yksineläjiä ja yksinäisyys tuli ilmi tavalla tai toisella. Haastateltavat kokivat yksinäisyyttä ollessaan yksin kotona, koska kaiken joutuu tekemään yksin. Syitä yksinäisyydelle oli kauan sitten tapahtunut avioero sekä läheisten ystävien kuolemat.

> Mä oon eläkeläinen ja yksinäinen ja tunnen myös yksinäisyyttä. H3

Haastateltavien välit lapsiin ja lapsenlapsiin olivat vaihtelevia. Osalla oli etäiset välit, koska lapsilla on jo omat elämänkiireensä. Osalla taas oli oikein läheiset suhteet varsinkin lapsenlapsiinsa.

5.2 Syyt yhteisöruokailussa käymiseen

Kaikki haastateltavat mainitsivat käyvänsä yhteisöruokailussa nimenomaan muiden kävijöiden ja seuran vuoksi, ja ruokailun tulevan siinä samassa. Useampi sanoi, että lähtee mieluummin yhteisöruokailuun kuin jää yksin kotiin.

> Täällä tapaa ihmisiä ja kun kotona joutuisi yksin istumaan siel pöydän vieres. H1

Haastateltavat kokevat, että yhdelle hengelle kokkaaminen on vaivalloista, ja sitten samaa ruokaa joutuu syömään useamman päivän peräkkäin. Haastateltavat mainitsivat,

että yhteisöruokailussa käyminen vähentää ruuanlaiton tarvetta kotona sekä tuo mukavasti vaihtelua ruokiin. Haastateltavien mielestä yhteisöruokailussa tarjoiltu ruoka on aina riittänyt ja on hyvin maukasta, vaikka koostuukin hyvin pitkälti einesruuasta.

> Pääasia että nälkä lähtee eikä tartte ite ruveta tota [ruokaa] laittamaan. H2

> Se on se yhteisöllisyys, se on kiva että löytyy näitä paikkoja. H3

Muita syitä ruokailuissa käymiseen oli muun muassa vaihtelu ruokavalioon, maksuttomuus ja että ruokailuissa on ”kiva käydä”. Yhteisöruokailu myös täydentää kotiin tuotavaa ateriapalvelua.

5.3 Yhteisöllisyyden kokemukset

Haastateltavat ovat käyneet yhteisöruokailuissa puolesta vuodesta kahteen vuoteen. Useimmat heistä käyvät useassa eri yhteisöruokailussa viikon aikana. Yksi haastateltu mainitsi, ettei hän käy muualla koska hänen asuinalueellaan ei ole muuta mahdollisuutta ruokailuun.

Haastateltavilla ei ollut erityisiä odotuksia ennen ensimmäistä osallistumiskertaansa, mutta kaikki mainitsivat, että toivoivat tapaavansa uusia ihmisiä. He osallistuivat ensimmäistä kertaa ihan uteliaisuuttaan ja selvittääkseen, mitä yhteisöruokailu oikein on. Haastateltavat olivat lukeneet yhteisöruokailusta lehdestä tai kuulleet asiasta lapsiltaan.

> Sitä on utelias ja menee kattomaan uuteen paikkaan mikähän tässä on homman nimi. H3

Kaikki haastateltavat kertoivat, että muilla kävijöillä on suuri merkitys. Kaikille oli tärkeää keskustelu muiden kävijöiden kanssa. Yksi mainitsi, ettei hänen elämässään juuri tapahdu mitään, niin ruokailujen aikana on mukava kuunnella, mitä muiden elämässä tapahtuu. Keskustelunaiheita on muun muassa sää, uutiset, harrastukset, arkipäiväiset asiat, oma perhe ja lapsenlapset.

> Ihan laidasta laitaan, toiset kertoo juttuja ja toiset kuuntelee. H2

> Saa uusia ajatuksia, enhän minä paljon mitään tee, mutta minä ajattelen. H4

Haastatellut mainitsi kuitenkin, että uuden tulokkaan halukkuus osallistua vaikuttaa suuresti. Mikäli uusi kävijä ei halua osallistua keskusteluun, ei häntä siihen pakoteta, vaan hänelle annetaan aikaa ja tilaa tutustumiselle.

Sydänystäviä kukaan haastateltavasta ei ollut saanut yhteisöruokaluista. Muita kävijöitä nimitettiin tutuiksi, joita voi vastaan tullessa tervehtiä ja vaihtaa kuulumiset. Haastateltavat eivät tapaa toisia kävijöitä ruokailujen ulkopuolella.

5.4 Merkitys koettuun hyvinvointiin

Kaikki haastateltavat olivat sitä mieltä, että yhteisöruokailuihin on tervetullut olo ja pitivät sitä hyvin tärkeänä asiana. Tunteakseen itsensä tervetulleeksi oli tärkeää, että emännät toivottivat heidät tervetulleeksi. Haastateltavat kertoivat, ettei tervetulotoivotusta tapahdu kaikissa ruokailuissa, ja sen huomaa tunnelmassa heti. Myös muilla kävijöillä on merkitystä tunnelmaan.

> Ei oo koskaan sanottu tai katottu sillä silmällä et mitähän sä tänne tulet. H1

> Kyllä kaikki on tervetulleita. Ei täällä kysellä kuka sä oot. H2

Haastateltavat olivat sitä mieltä, että yhteisöruokailussa käyminen on parantanut heidän hyvinvointiaan. Pääasiallisesti ruoka ja yhteisöön kuuluminen ovat kävijöiden mielestä parhaimmat puolet.

> Ensiksi oli vaan se ruokailu, mut tää on muodostunut tämmöseksi perhetapaamiseksi. H4

Haastateltavat ovat kiitollisia siitä, että yhteisöruokailuja järjestetään. Moni haastateltavista oli tyytyväinen, kun on joku paikka mihin lähteä kotoa. Lisäksi mainittiin, että samalla saa päivän ulkoilut, kun kävelee ruokailuun ja takaisin kotiin.

> Sielt kotoo on kiva lähtä pois. H3

> Tulee edes johonkin lähettyä tosta kotoa. H1

Taloudelliseen tilanteeseen yhteisöruokailussa käyminen ei ole vaikuttanut, koska kaikki haastateltavat kokivat taloudellisen tilanteensa hyväksi. Haastateltavat kertoivat, että heidän eläkkeensä riittää siihen, että he ostavat kaupasta sitä mitä heidän mieli tekee.

Haastateltavat pohtivat kuitenkin, että pientä säästöä voi tulla, kun jää osa viikon ruuista jää ostamatta.

> Ei se ole siitä kii ettei mulla olis rahaa, vaan siitä että mä oon joukossa, etten mä ole yksin. H3

Yhteisöruokailussa käyminen tuo mielekästä tekemistä arkeen. Kukaan haastateltavista ei ollut sitä mieltä, että olisi ruokailuun osallistumisen ansiosta oppinut jotakin uutta. Pari haastateltavaa kuitenkin mainitsi, että ovat tulleet rohkeammiksi keskustelijoiksi ja aloitteen tekijöiksi yhteisöruokailujen ansiosta.

> Sanoo vaan reippaasti mitä ajattelee eikä kukaan ole syönyt tai purrut sen takia. H4

Haastateltavat kertoivat, että yhteisöruokailuun osallistuminen virkistää mielialaa sekä antaa henkistä ulottuvuutta. Käymisestä tulee aina hyvä mieli.

6 Johtopäätökset

Tutkimuskysymys tässä opinnäytetyössä oli, että millainen merkitys yhteisöruokailulla on ruokailussa kävijän koettuun hyvinvointiin. Tavoitteena oli haastatella eläkeiässä olevia kävijöitä, koska he muodostavat kolmanneksen ruoka-avun saajista. Tutkimuskysymykseen haettiin vastaus neljällä teemahaastattelulla, joista tullutta aineistoa analysoitiin teemoitteilun avulla.

Yhteisruokailua voidaan pitää sosiaalipedagogisena keinona lisätä yhteisöllisyyttä, edistää hyvinvointia sekä ehkäistä syrjäytymistä. Sosiaalipedagogista orientaatiota voidaan hyödyntää kaikessa työssä, jossa on havaittavissa sosiaalisia ongelmia tai syrjäytymistä (Hämäläinen & Kurki 1997: 20). Yhdessä katettu tarjoaa keskimäärin neljä ruokailua viikossa, eri puolilla Järvenpäätä. Tämä on osaltaan vaikuttamaan yhteisön syntymiseen ja yhteisöllisyyden kokemuksen mahdollisuuteen. Viikoittaiset ruokailut toivottavat kaikki tervetulleiksi, sekä luovat sellaiset olosuhteet, jossa kohtaamiset ja aidot dialogit ovat mahdollisia.

Kaikki haastateltavat kokivat yksinäisyyttä, jokainen omalla tavallaan. Kaikki olivat yksineläviä ja sosiaalisia suhteita oli vaihteleva määrä, osalla enemmän ja osalla vähemmän. Haastatellut olivat lähteneet uteliaisuuttaan tutustumaan yhteisöruokailuun ja saaneet uuden yhteisön, johon tuntevat kuuluvansa.

Haastatellut ovat käyneet yhteisöruokailussa jo pidemmän aikaa, ja tämä on varmasti osaltaan vaikuttamaan yhteisöllisyyden kokemiseen. Nivala & Ryynänen (2019) mainitsevat, että yhteisölliseen yhteenkuuluvuuden tunteeseen tarvitaan pidempiaikaista toimintaa. Yhdessä katetun yhteisöruokailuja järjestetään useamman kerran viikossa, ja haastatellut osallistuvat vaihtelevasti useampaan ruokailuun. Osalla haastateltavissa oli ongelmia liikkumisen kanssa, eikä siksi osallistu kauempana oleviin ruokailuihin. Tämä on tärkeä asia ottaa huomioon, kun pohditaan, missä yhteisöruokailua voisi tarjota. Tarjonnan tulisi olla mahdollisimman hajautettua, jotta useammalla olisi mahdollisuus osallistua kotinsa lähellä. Kaikki eivät kuitenkaan osallistu, vaikka siihen tarjottaisiin mahdollisuus aivan kotinsa vieressä.

Haastateltavat kokivat olevansa tervetulleita yhteisöruokailuun ja olevansa osa yhteisöä. Yhteisöllisyys toteutuu kävijöiden kesken hyvänä ilmapiirinä, yhteishenkenä sekä yhteenkuuluvuuden tunteena. Yhteisöruokailussa käydyt keskustelunaiheet vaihtelivat aina säästä lapsenlapsiin. Yhteisöruokailusta ei kuitenkaan saada ystäviä, joita nähtäisiin ruokailujen ulkopuolella.

Tärkein syy yhteisöruokailussa käymiseen ruuan lisäksi oli toisten kävijöiden tapaaminen. Kainulaisen (2014) tutkimuksien mukaan eläkeläiset pitävät muiden kävijöiden tapaamista tärkeämpänä kuin muut ikäryhmät. Koska tähän opinnäytetyöhön ei haastateltu muita kävijöitä kuin eläkeläisiä, vertailua eri ikäryhmien välillä ei voi tehdä.

Yksi haastateltava kuvaili kokevansa yhteisöruokailun kävijät yhdeksi suureksi perheeksi. Tämä on varmasti sellainen ilmapiiri, jota yhteisöruokailuissa kannattaa tavoitella ja vaalia. Honnethin (ks. Nivala & Ryynänen 2019: 120-121) teorian mukaan suhteita tulisi olla eri elämänalueilla, jotta yksilö voisi voida hyvin, ja perhe on yksi näistä elämänalueista. Haastateltavat olivat yksineläjiä, joiden aikuisilla lapsilla on jo omat perheensä ja elämänkiireensä, joten yhteisöruokailu tarjoaa kävijälleen mahdollisuuden kokea olevansa osa isoa perhettä.

Haastateltavilla oli osittain vaikeuksia kuvata, kuinka yhteisöruokailussa käyminen on vaikuttanut heidän hyvinvointiinsa, todennäköisesti siksi, ettei asiaa ole heiltä ennestään kysytty. Haastattelun edetessä he kuitenkin kuvasivat osallistumisella olevan positiivinen merkitys henkiselle hyvinvoinnille. Yhteisöruokailussa käyminen tuo kävijälleen sosiaalisia suhteita sekä paikan mihin mennä. Keskustelut muiden kävijöiden kanssa ja muiden

kävijöiden tapaaminen piristää kävijöiden mielialaa ja sen kautta lisää henkistä hyvinvointia.

Osallistuminen ei kuitenkaan tuonut merkittävää taloudellista helpotusta, mikä oli yllättävää. Tämä voi kertoa sitä, että haastateltavilla joko on hyvät eläketulot tai sitten he kokevat tulonsa riittäviksi, vaikka ne voivat olla jonkun muun mielestä pienet. Tai aivan kuten Vaarama & Moisio & Karvonen (2010) toteavat, että yksilö voi kokea elintasonsa hyväksi, mikäli se ei poikkea hänen ympäröivästä yhteisöstä. Yhteisöruokailun yhteisö koostuu useimmiten kaikkein huonommassa taloustilanteessa olevista (Ohisalo 2017), joten eläkeläiset voivat kokea tulotasonsa siedettäväksi.

Yhteisöruokailussa käyminen painottuu yhteisyyssuhteiden ja itsensä toteuttamisen ulottuvuuksille. Kävijät kokevat kuuluvansa yhteisöön ja he saavat merkityksellisiä kohtaamisia muiden kanssa sekä heillä on paikka, mihin mennä ja missä viettää aikaa. Sen sijaan elintason ulottuvuus painottuu vain ruokailun osalta, eikä niinkään taloudellisen tilanteen helpottamisen osalta. Tuloksista voi myös päätellä, että yhteisöruokailu on parempi yhteisöllisyyden tunteen lisäämisen kannalta kuin pelkkä ruokakassin jakaminen. Ruokakassijakelullekin on paikkansa, koska sillä tavoin ruokaa saa vietyä kotiin eikä ruokakauppakäyntiä välttämättä enää tarvita. Edestakainen kulkeminen voi olla hankalaa, jos liikkuminen on vaivalloista.

7 Pohdinta

Kaikkien haastateltavien kohdalla ennakko-odotukset yhteisöruokailua kohtaan täyttyivät – he olivat tutustuneet muihin kävijöihin. Vaikka kävijät eivät ole saaneet sydänystäviä yhteisöruokailun kautta, se ei ole ollut esteenä yhteisöllisyyden tunteen kokemisessa.

Haastateltavat olivat kaikki eläkeläisiä, joka oli tavoitteena. Tulokset olisivat todennäköisesti hyvin erilaiset, mikäli olisin haastatellut eri-ikäisiä ja eri taustaisia kävijöitä. Nyt sain paremman ja syvällisemmän kuvan nimenomaan eläkeläisten kokemuksesta, mikä on mielestäni tärkeää, koska eläkeläiset ovat niin erityinen ryhmä. Se, että haastateltavat oli valittu etukäteen yhteisöruokailua tarjoavan yhdistyksen puolelta, voi vaikuttaa siihen, että mukaan valikoitui tutuimpia kävijöitä.

Haastateltavilla on voinut mennä pitkä tovi siitä, kun he ovat viimeksi tutustunut uuteen ihmiseen ja sen takia heillä on voinut olla tunne, etteivät he uskalla lähestyä muita ihmisiä. Haastateltavat olivat tulleet rohkeimmiksi keskustelijoiksi yhteisöruokailussa käymisen myötä. Hyvillä keskustelutaidoilla voi lähestyä ihmisiä myös muissakin ympäristöissä ja näin ollen edelleen lisätä sosiaalista ulottuvuutta yksilön elämässä.

Tässä opinnäytetyössä tein yksilöhaastattelut, koska oletin aiheen olevan sen verran arka, että haastateltavat eivät olisi ryhmässä kertoneet kokemuksistaan avoimesti. Haastattelut sujuivat kuitenkin hyvin eivätkä haastateltavat tuntuneet lainkaan häpeävän sitä, että osallistuvat yhteisöruokailuihin. Häpeän tunteesta olisin kuitenkin voinut kysyä erikseen. Näin jälkeenpäin ajateltuna olisi ollut mielenkiintoista kuulla, millaista keskustelua olisi syntynyt ryhmähaastattelussa.

Oman kokemattomuuden haastattelijana huomasin litterointivaiheessa. Olisin voinut rohkeammin poiketa kysymysrungosta ja esittää tarkentavia ja syventäviä kysymyksiä. Tuloksien kirjoittamisessa huomasin myös, ettei esimerkiksi yksinäisyyttä tai ruoka-avun hakemisesta mahdollisesti syntyvää häpeää pohdittu sen tarkemmin. Kysymysrunkoa olisi voinut hioa enemmän ennen haastatteluiden tekoa saadakseni vielä syvempää keskustelua aikaiseksi.

Opinnäytetyön tuloksista ilmenee, että yhteisöruokailussa kävijät kokevat yhteisöllisyyttä. Sosiaalipedagogiikan perusajatuksiin kuuluu muun muassa se, että tarjotaan mahdollisuus toteuttaa ja kehittää itseään sekä mielekkäiden asioiden tekemiseen. Jauhiainen ja Eskola (1994) mainitsevat, että yhteenkuuluvuuden tunnetta voi kehittää toiminnallisen vuorovaikutuksen avulla. Tähän viitaten, yhteisöruokailujen yhteisöllisyyttä voisi lisätä entisestään ryhmämuotoisella toiminnalla ruuan syömisen yhteydessä. Eläkeläisillä voi olla erilaisia mielenkiinnon kohteita, mutta ei välttämättä paikkaa missä voisi esimerkiksi harrastaa, tehdä käsitöitä tai keskustella tietyistä aiheista. Ryhmämuotoisen toiminnan tulee olla osallistujalähtöistä, jotta sosiaalipedagoginen näkemys toteutuu. Ryhmien järjestämiseksi tarvitaan resurssien lisäksi tietoa siitä, millaisissa ryhmissä eläkeläiset haluaisivat käydä, ja ovatko he ylipäänsä kiinnostuneita. Jyrkiäinen (2007) mainitsee, että yhteisöllisyyden kehittyminen edellyttää jäseniltään halukkuutta toimia yhdessä. Vapaalle seurustelullekin on jätettävä tilaa, se mahdollistaa toisten kohtaamisen omana itsenään.

Lisätutkimuksen voisi tehdä siitä, että kaipaavatko eläkeläiset ryhmämuotoista toimintaa yhteisöruokailun rinnalle. Lisäksi voisi tutkia muiden ikäryhmien kokemuksia yhteisöruokailusta. Yhdessä katetun tavoitteena on myös työelämäosallisuuden lisääminen. Lisätutkimuksen voisi tehdä siitä, miten työelämäosallisuus toteutuu yhteisöruokailun toteuttamiseen osallistuvien vapaaehtoisten tai työllisyyttä edistävässä toiminnassa olevien asiakkaiden keskuudessa.

Lähteet

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

Eskola, Jari & Lätti, Johanna & Vastamäki, Jaana 2018. Teemahaastattelu: lyhyt selviytymisopas. Teoksessa Valli, Raine (toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin 1. Jyväskylä: PS-Kustannus. 27─51.

Eskola, Jari & Suoranta, Juha 2014. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. Tampere: Vastapaino.

Eskola, Jari & Vastamäki, Jaana 2010. Teemahaastattelu: Opit ja opetukset. Teoksessa Aaltola, Juhani & Valli, Raine (toim.): Ikkunoita tutkimusmetodeihin 1. Metodin valinta ja aineistonkeruu: virikkeitä aloittelevalle tutkijalle. Jyväskylä: PS-kustannus. 26–44.

Hirsjärvi, Sirkka & Hurme, Helena 2009. Tutkimushaastattelu. Teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Helsinki: Helsingin yliopisto.

Hukaton Vantaa 2019. ABC-käsikirja. Opas yhteisöllisen ruokailun järjestämiseen. Vantaan, Vantaan seurakuntien ja Sitran yhteinen hanke. Saatavana osoitteessa: <https://static1.squarespace.com/static/5bd9b11ac3c16adac7b7af7b/t/5c062be9f950b7cda3835e34/1543914750134/yhteinenp%C3%B6yt%C3%A4_abc_kirja.pdf>. Luettu 11.7.2019.

Hyyppä, Markku T. 2002: Elinvoimaa yhteisöstä. Sosiaalinen pääoma ja terveys. Jyväskylä: PS-kustannus.

Hämäläinen, Juha 1999. Johdatus sosiaalipedagogiikkaan. Opetusjulkaisuja 1/1999. Kuopio: Kuopion yliopisto.

Hämäläinen, Juha & Kurki, Leena 1997. Sosiaalipedagogiikka. Helsinki: WSOY.

Hänninen, Sakari & Karjalainen, Jouko & Lehtelä, Kirsi-Maria & Silvasti, Tiina 2008. Leipäjonoista ruokapankkeihin. Teoksessa Hänninen, Sakari & Karjalainen, Jouko & Lehtelä, Kirsi-Maria & Silvasti, Tiina (toim.) Toisten pankki. Ruoka-apu hyvinvointivaltiossa. Helsinki: Sosiaali- ja terveysalan tutkimus- ja kehittämiskeskus. 5–20.

Jauhiainen, Riitta & Eskola, Marjatta 1994. Ryhmäilmiö. Porvoo: WSOY.

Jyrkiäinen, Anne 2007. Verkosto opettajien tukena. Akateeminen väitöskirja. Tampereen yliopisto. Opettajan koulutuslaitos. Tampere: Tampereen Yliopistopaino Oy.

Kainulainen, Sakari 2014. Ruoka-avun hakijoiden hyvinvointi. Teoksessa Ohisalo, Maria & Saari, Juho (toim.) Kuka seisoo leipäjonossa? Kunnallisalan kehittämissäätiön Tutkimusjulkaisu-sarjan julkaisu nro 83. Helsinki: Pole-Kuntatieto. 59─69

Kainulainen, Sakari 2016. Yksinäisen elämänlaatu. Teoksessa Saari, Juho (toim.) Yksinäisten Suomi. Helsinki: Gaudeamus. 114─128.

Kananen, Jorma 2017. Laadullinen tutkimus pro graduna ja opinnäytetyönä. Jyväskylä: Jyväskylä ammattikorkeakoulun julkaisuja 234.

Karvonen, Sakari 2018. Koetun hyvinvoinnin tila tunnuslukujen valossa. Teoksessa Kestilä, Laura & Karvonen, Sakari (toim.) Suomalaisten hyvinvointi 2018. Helsinki: Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 96─100.

Laihiala, Tuomo 2018. Kokemuksia ja käsityksiä leipäjonoista. Väitöskirja. Kuopio: Itä-Suomen yliopisto. Yhteiskuntatieteiden ja kauppatieteiden tiedekunta. Yhteiskuntatieteiden laitos.

Larjavaara, Hanna 2019. Leipäjonosta yhteiseen pöytään. Tapaustutkimus Vantaan Yhteinen pöytä -hankkeesta. Pro gradu -tutkielma. Helsinki: Helsingin yliopisto. Käyttäytymistieteellinen tiedekunta. Opettajankoulutuslaitos.

Levo, Tarja n.d. Eläkkeelle jääminen. <https://www.elakeliitto.fi/tietoa/elakkeelle-jaaminen/elakkeelle-jaaminen>. Luettu 29.9.2019.

Martikainen, Liisa 2006. Suomalaisten nuorten aikuisten elämään tyytyväisyyden monet kasvot. Jyväskylä studies in education, psychology and social research. Väitöskirja. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto.

Nivala, Elina & Ryynänen, Sanna 2019. Sosiaalipedagogiikka. Kohti inhimillisempää yhteiskuntaa. Helsinki: Gaudeamus.

Ohisalo, Maria 2017. Murusia hyvinvointivaltion pohjalla. Väitöskirja. Kuopio: Itä-Suomen yliopisto. Saatana osoitteessa: <http://epublications.uef.fi/pub/urn_isbn_978-952-61-2517-6/urn_isbn_978-952-61-2517-6.pdf>.

Ohisalo, Maria & Määttä, Anne 2014. Viimeisen luukun jälkeen – ruoka-avussa käyvien paikka julkisessa palvelu- ja tulonsiirtoverkossa. Teoksessa Ohisalo, Maria & Saari, Juho (toim.) Kuka seisoo leipäjonossa? Kunnallisalan kehittämissäätiön Tutkimusjulkaisu-sarjan julkaisu nro 83. Helsinki: Pole-Kuntatieto. 42─58

Ohisalo, Maria & Saari, Juho 2014. Kuka seisoo leipäjonossa? Kunnallisalan kehittämissäätiön Tutkimusjulkaisu-sarjan julkaisu nro 83. Helsinki: Pole-Kuntatieto. https://kaks.fi/wp-content/uploads/2014/12/Kuka-seisoo-leip%C3%A4jonossa.pdf

Opetushallitus n.d. Yhteisöllisyys. <https://www.oph.fi/fi/opettajat-ja-kasvattajat/yhteisollisyys>. Luettu 13.8.2019.

Saari, Juho 2009. Yksinäisten yhteiskunta. Porvoo: WSOY.

Saaristo, Liisa 2011. Vanhusten yksinäisyys. Teoksessa Heiskanen, Tarja & Saaristo, Liisa (toim.) Kaiken keskellä yksin. Jyväskylä: PS-Kustannus. 131─140

Talentia-lehti 2018. Ruokajonot poistuvat Helsingistä 2019. <https://www.talentia-lehti.fi/ruokajonot-poistuvat-helsingista-2019/>. Luettu 19.7.2019.

Tuomi, Jouni & Sarajärvi, Anneli 2018. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki: Tammi.

Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2012. Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa. Tutkimuseettisen neuvottelukunnan ohje 2012. Saatavilla osoitteessa: <https://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK_ohje_2012.pdf >.

Vaarama, Marja & Moisio, Pasi & Karvonen, Sakari 2010. Johdanto. Teoksessa Vaarama, Marja & Moisio, Pasi & Karvonen, Sakari (toim.) Suomalaisten hyvinvointi 2010. 10–19.

ViaDia n.d. Ruoka-aputyö. <https://www.viadia.fi/ruoka-aputyo/>. Luettu 24.10.2019.

Yhdessä katettu n.d. <http://yhdessakatettu.fi/>. Luettu 16.7.2019.

Yle 2018. Raju uudistus leipäjonoihin? Köyhät halutaan syömään yhdessä, leipäjonot putsataan pääkaupunkiseudun kaduilta. <https://yle.fi/uutiset/3-10173516>. Luettu 19.7.2019.

Yle Helsinki 2018. Ilmaisen lounaan avulla torjutaan syrjäytymistä ja puhkotaan kuplia - Järvenpäässä hävikkiruoan hyödyntäminen uudella tasolla. Kuunneltavissa osoitteessa: <https://areena.yle.fi/1-4256427>

Haastattelukysymykset

1. Millainen elämäntilanteesi on tällä hetkellä? Millaisista asioista arkesi koostuu? Mikä auttaa jaksamaan?

2. Miten usein käyt ruokailuissa? Kuinka kauan olet käynyt? Käytkö vain täällä vai muuallakin? Miksi?

3. Miksi osallistut yhteisruokailuihin? Mikä on tärkeää yhteisruokailussa? Mitä yhteisruokailu merkitsee sinulle?

4. Millainen merkitys muilla kävijöillä on sinulle? Oletko saanut ystäviä? Millaisia keskusteluja käytte? Näettekö ruokailujen ulkopuolella? Luotatko muihin kävijöihin? Autatteko toisianne?

5. Millainen tunnelma yhteisöruokaluissa on? Miten yhteisöllisyys näkyy? Onko kävijöiden keskuudessa yhteishenkeä? Koetko olevasi yhteisön jäsen? Miksi?

6. Millä tavalla henkilökunta vaikuttaa kokemukseen? Ovatko kaikki tervetulleita ruokailuihin?

7. Millaisia normeja ja sääntöjä on muodostunut? Saako sääntöjen rikkomisesta sanktion? Millaisen?

8. Millaisia odotuksia sinulla oli yhteisöruokailun suhteen? Miten odotukset ovat täyttyneet?

9. Millainen merkitys yhteisöruokailulla on hyvinvoinnillesi? Miten yhteisruokailussa käyminen vaikuttanut elintasoosi? Miten yhteisöruokailu vaikuttanut sosiaalisiin suhteisiin? Miten yhteisöruokailu vaikuttanut itsesi toteuttamiseen?

Suostumuslomake

HAASTATELTAVAN SUOSTUMUS OPINNÄYTETYÖTUTKIMUKSEEN

Opinnäytetyön tavoitteena on selvittää, millainen merkitys yhteisöruokailulla on kävijän koettuun hyvinvointiin.

Tekijänä on sosionomiopiskelija Heidi Koistinen, Metropolia Ammattikorkeakoulu.

Opinnäytetyö julkaistaan Theseus.fi -tietokannassa.

Olen tietoinen, että osallistuminen on täysin vapaaehtoista. Voin keskeyttää osallistumisen missä vaiheessa tahansa eikä minun tarvitse perustella keskeytystä. Osallistumisesta ei synny minulle kustannuksia eikä minulle makseta korvausta.

Annan luvan haastattelulle ja sen tallentamiselle. Olen tietoinen, että aineistoa käytetään vain tähän opinnäytetyöhön ja aineisto tuhotaan opinnäytetyön valmistuttua.

Olen tietoinen, että haastattelu toteutetaan anonyymina eikä tutkimustuloksissa esiinnyt sellaisia seikkoja, joista minut voisi tunnistaa.

Paikka ja päiväys:

_____

Haastateltavan allekirjoitus:

_____