

www.humak.fi

Opinnäytetyö

**Ikäihmiset mukana koira-avusteisessa
matalan kynnyksen ryhmätoiminnassa**

Hali-Koiran Kävelytreffit

Emmi Haapanen

Kansalaistoiminnan ja nuorisotyön koulutusohjelma
(210 op)

11/2019



HUMANISTINEN
AMMATTIKORKEAKOULU

TIIVISTELMÄ

Humanistinen ammattikorkeakoulu
Kansalaistoiminnan ja nuorisotyön koulutusohjelma

Tekijä: Emmi Haapanen
Opinnäytetyön nimi: Ikäihmiset mukana koira-avusteisessa matalankynnyksen ryhmätoiminnassa – Hali-Koiran Kävelytreffit
Sivumäärä: 42 ja 4 liitesivua
Työn ohjaaja: Jenny Honka
Työn tilaaja: Hali-Koira

Tämän opinnäytetyön tarkoitus oli tutkia, millaisia kokemuksia ikäihmisillä on koira-avusteisesta matalan kynnyksen ryhmätoiminnasta. Lisäksi tavoitteena oli selvittää, miten Kävelytreffit-toiminta vaikuttaa ikäihmisten arkeen sekä mahdollisesti koettuun yksinäisyyteen.

Opinnäytetyön tilaajana toimi Hali-Koira yritys. Hali-Koira toteuttaa koira-avusteista työskentelyä, jossa koira on keskeinen osa hoitoprosessia. Yrittäjä Maarit Haapasaari työskentelee moniammatillisen kehitystyön sekä löytävän vanhustyön parissa yhdessä koulutettujen berninpaimenkoirien kanssa. Hali-Koira yrityksen tarkoituksena on kehittää ja toteuttaa koira-avusteista työskentelyä, jossa koiran avulla tuodaan iloa ja vahvistetaan ihmisen terveyttä sekä sosiaalista hyvinvointia.

Kehittämistyön aineistonkeruun menetelminä käytettiin laadullisia menetelmiä: syvähaastattelua sekä kyselyä. Syvähaastatteluiden avulla saatiin Kävelytreffeillä käyneiden ikäihmisten oma ääni sekä henkilökohtaiset kokemukset kuuluviin. Kysely toimi syvähaastatteluiden tukena. Kehittämistyön menetelmistä syntyneet tulokset analysoitiin teemoittain. Kolme teemaa olivat: Kävelytreffit vähentävät yksinäisyyden tunteita, matalan kynnyksen ryhmätoiminta vaikuttaa positiivisesti ikäihmisten arkeen sekä Hali-Koiran läsnäolo tekee Kävelytreffeistä kouluttavaa sekä merkityksellistä.

Aineiston tuloksien perusteella voidaan todeta, että Kävelytreffit ovat ikäihmisille todella tärkeä ja merkittävä harrastus, joka tukee heidän hyvinvointiaan henkisellä ja fyysisellä tasolla. Ryhmätoiminta, liikunta, kulttuurikohteet sekä Hali-Koiran läsnäolo vähentävät yksinäisyyden tunteita ja tekevät toiminnasta ennaltaehkäisevää.

Kehittämistyön tuloksena työn tilaajalle tehtiin markkinoiva esite Kävelytreffeistä. Esitettä voidaan jakaa eteenpäin ja näin ennaltaehkäistä ikäihmisten lisääntyntä yksinäisyyttä. Tavoitteena on tavoittaa mahdollisimman paljon uusia ikäihmisiä Kävelytreffit – toiminnan pariin.

Asiasanat: ryhmätoiminta, yksinäisyys, ikääntyneet

ABSTRACT

Humak University of Applied Sciences
Degree Programme in Civic Activity and Youth Work, Bachelor's Degree

Author: Emmi Haapanen
Title: Elderly people involved in canine-assisted low-threshold group activity – Walking Dates
Number of Pages: 42 and 4 attachment pages
Supervisor: Senior Lecturer Jenny Honka
Subscriber: Hali-Koira (Hug-Dog)

The purpose of this thesis was to explore the experiences that elderly people have of canine-assisted low-threshold group activity. The aim was to study how Walking Dates affect the everyday life of elderly people and the possible loneliness that ageing may cause.

The subscriber of this thesis is an enterprise called Hali-Koira (Hug-Dog). It executes canine-assisted interventions where the dog is a central part of the treatment process. The Hali-Koira entrepreneur conducts multi-professional development work and outreach elderly work together with hug dogs. The objective of Hali-Koira is to improve customer health and social wellbeing.

The methods used in this study were in-depth interviews and survey. The voice and the experiences of the elderly people of Walking-Dates were collected through in-depth interviews. The survey was carried out to support the in-depth interviews. The results of the study were analysed using theme analysis. The three themes were: 1) Walking-Dates reduce loneliness, 2) Low-threshold group activity affects the everyday life of the elderly in a positive way, and 3) The presence of hug dogs make Walking-Dates a very significant activity.

The results of the study show that Walking Dates are a highly significant and remarkable activity for elderly people. The activity supports their wellbeing both on a mental and physical level. Group activity, exercise, culture and the presence of hug dogs lessen the feelings of loneliness. Walking Dates are preventative action.

As a product of this final thesis, a promotional leaflet about Walking Dates was created. The leaflet can be further distributed, the aim of which is to prevent the increased loneliness of the elderly. The goal is to access as many new elderly as possible.

Keywords: group activity, loneliness, elderly

SISÄLLYS

TIIVISTELMÄ

ABSTRACT

SISÄLLYS.....	4
1 JOHDANTO	5
2 HALI-KOIRA JA KÄVELYTREFFIT	7
3 KÄVELYTREFFIT OSANA IKÄIHMISTEN ARKEA	10
3.1 Yksinäiset ikäihmiset.....	10
3.2 Matalan kynnyksen ryhmätoiminta	11
3.3 Koira-avusteinen työskentely	15
4 KEHITTÄMISTYÖN MENETELMÄT	19
4.1 Kävelytreffeillä kävijöiden kysely.....	19
4.2 Kävelytreffeillä kävijöiden syvähaastattelut.....	21
4.3 Aineiston analysointi	22
5 TULOKSET JA ANALYYSI	22
5.1 Kävelytreffit vähentävät yksinäisyyden tunteita.....	23
5.2 Matalan kynnyksen ryhmätoiminta vaikuttaa positiivisesti arkeen	27
5.3 Hali-Koiran läsnäolo koukuttaa ja tekee Kävelytreffeistä merkityksellisiä	31
6 MARKKINOIVA ESITE KÄVELYTREFFEISTÄ	34
7 LOPUKSI.....	36
LÄHTEET	39
LIITTEET.....	43

1 JOHDANTO

Ikäihmisten syrjäytyminen sekä yksinäisyys ovat puhuttelevia teemoja nyky-yhteiskunnassamme. Aiheesta ja yksinäisyydestä uutisoidaan eri medioissa ympäri vuoden, esimerkiksi YLE on uutisoinut: ”Yksinäisyys on elimistölle kuin 15 tupakkaa päivässä – toisten seurassa ihminen kylpee hyvissä hormoneissa” (Vähäsarja 2019). Uutisessa ylilääkäri sekä professori Peter Strangin mukaan yhteiskunnan pitäisi tukea sitä, että ikäihmisetkin saisivat kokea yhteisöllisyyttä. Yhteisöllisyys lisää onnellisuutta niin paljon, että sen uskotaan olevan yksi merkittävä tekijä Suomen sijoittuessa toistamiseen maailman onnellisimmaksi maaksi. Strang kertoo yksinäisyyden syövän terveyttä, eikä ihmistä ole luotu olemaan yksin – vastoin tahtoaan. (Vähäsarja 2019.)

Ikäihmisten kokema yksinäisyys koskettaa yhteiskunnallisella tasolla kaikkia, sillä ikääntyminen on jokaisella edessä tulevaisuudessa. Usein myös lähipiirimme kuuluu ikäihmisiä: isovanhempia, omia vanhempia, naapureita tai tuttavita, joiden hyvinvointi koskettaa erityisellä tavalla. Eri organisaatiot pyrkivät ehkäisemään sekä helpottamaan ikäihmisten kokemaa yksinäisyyttä eri toimin, ja niille on kysyntää koko ajan. Elovaaran (2017) mukaan yksinäisyyttä ja eristymistä estäviä käytäntöjä tai rakenteita on mietittävä laajemmalla otteella yhteiskunnassamme. Tähän voidaan vaikuttaa esimerkiksi yhteisöllisyyttä rakentavilla toimintatavoilla. (Terveystieteiden tutkimuskeskus 2017.) Yksinäisyyttä pidetään yhtenä suuremmista ikäihmisten terveyteen liittyvistä uhista. Kävelytreffi -ryhmätoiminnalla voidaan osaltaan vastata tähän ongelmaan. Kävelytreffi-toiminta on innovatiivisella tasolla yhteisöllisyyttä tukevaa sekä yksinäisyyttä ehkäisevää toimintaa, jossa yhdistyy koira-avusteinen työmuoto ja matalan kynnyksen toiminta.

Opinnäytetyöni tilaaja on yritys nimeltään Hali-Koira, joka toteuttaa koira-avusteista työskentelyä suurimmaksi osaksi Turussa, Varsinais-Suomessa sekä Vakka-Suomessa ja pääkaupunkiseudulla. Hali-Koira-työskentely on eläinavusteista terapiaa, jossa koira on keskiössä. Hali-Koira toteuttaa muun muassa koira-avusteisia Kävelytreffejä kotona asuville ikäihmisille yhteistyössä Turun Lähimmäispalveluyhdistyksen kanssa.

Kävelytreffit ovat osa Turun Lähimmäispalveluyhdistys ry:n koordinoimaa Iloa arkeen -toimintaa ja Kävelytreffejä toteuttaa Hali-Koira. Iloa arkeen -toimintaa rahoittaa Turun kaupunki sekä vuosittain vaihtuvia rahoittajia, kuten 2019 aikana LähiTapiola Varsinais-Suomi (Norokallio 2019).

Koira on kävelyillä mukana tuomassa ikäihmisille iloa sekä vaikuttamassa positiivisesti heidän hyvinvointiinsa. Tästä ainutlaatuisesta toiminnasta tiedetään etukäteen se, että se on tärkeää ja osallistujia riittää, mutta on vielä selvittämättä mitä näin pienellä budjetilla toteutettu matalan kynnyksen toiminta antaa osallistujille henkilökohtaisella tasolla.

Opinnäytetyössäni kehitän toimintaa seuraavan tutkimuskysymyksen avulla: Miten koira-avusteinen matalan kynnyksen ryhmätoiminta lieventää ikäihmisten kokemaa yksinäisyyttä? Tähän kysymykseen aion saada vastauksia syvähaastattelun ja kyselyn avulla. Tilaajan toivomuksena on, että tutkimuskysymyksen kautta kehitetään markkinoiva presentaatio tai esite, joka tukee toimintaa.

Esittelen ensin opinnäytetyöni tilaajan, Hali-Koira-yrityksen, sekä kerron tarkemmin Kävelytreffeistä. Tämän jälkeen kerron opinnäytetyöni tietoperustaa ja avaan keskeisiä käsitteitä: yksinäiset ikäihmiset, koira-avusteinen työskentely ja matalan kynnyksen ryhmätoiminta. Kerron tarkemmin, miten käytin kehittämistyön menetelmiä. Sitten analysoin tuloksia ja esittelen tekemäni tuotoksen. Lopuksi-luvussa pohdin opinnäytetyötäni jatkon kannalta, miten aihetta voisi tulevaisuudessa kehittää eteenpäin.

2 HALI-KOIRA JA KÄVELYTREFFIT

Tässä luvussa kerron Hali-Koira yrityksestä, joka toimii opinnäytetyöni tilaajana. Aluksi avaan yrityksen toimintaperiaatetta, jonka jälkeen kerron tarkemmin Kävelytreffeistä, johon tässä opinnäytetyössäni paneudun.

Hali-Koira

Toteutin kehittämistyöni Hali-Koira yritykselle, joka harjoittaa koira-avusteista työskentelyä Varsinais-Suomessa ja Turun seudulla sekä Vakka-Suomessa ja pääkaupunkiseudulla. Hali-Koira-työskentely on eläinavusteista terapiaa, jossa koira on keskeinen osa hoitoprosessia. Yrittäjä Maarit Haapasaari työskentelee moniammatillisen kehitystyön sekä löytävän vanhustyön parissa yhdessä koulutettujen berninpaimenkoirien kanssa.

Hali-Koira yrityksen tarkoituksena on kehittää ja toteuttaa koira-avusteista työskentelyä, jossa koiran avulla tuodaan iloa ja vahvistetaan ihmisen terveyttä sekä sosiaalista hyvinvointia. (Hali-Koira 2019.) Hali-Koira työskentely kuuluu Green Care ideologiaan, joka on luontoon ja maaseutu ympäristöön liittyvää ammatillista toimintaa, jolla edistetään ihmisten hyvinvointia ja elämänlaatua. Hyvinvointia edistävät vaikutukset syntyvät luonnon elvyttävyyden, kokemuksellisuuden sekä osallisuuden avulla. (Green Care Finland 2019.)

Yrittäjä Maarit Haapasaari on koulutettu eläinavusteisen työn ammattilainen, joka tekee moniammatillista yhteistyötä terveyden- ja sosiaalihuoltoalan asiantuntijoiden kanssa. Hän perusti Hali-Koira yrityksen vuonna 2011, kun huomasi, että suunnitelmallisen koira-avusteisen työskentelyn kehittämiseksi oli suurta kysyntää. (Hali-Koira 2019.)

Kävelytreffit

Kävelytreffit on matalan kynnyksen toimintaa Turun seudulla, jossa yhdistetään koira-avusteisin menetelmin liikunnallisuus, yhteisöllisyys ja kulttuuri. Myös säännöllisyys ja yksinäisyyden ennaltaehkäisy on otettu toiminnassa huomioon (Kuvio 1). Hali-Koira johdattaa useat kymmenet yksinäiset vanhukset mielenkiintoisiin kulttuurikohteisiin, tukien samalla ikäihmisten yhteisöllisyyttä. Kävelyjä järjestetään suuren kysynnän ja kävelijöiden lisääntyneen määrän ansiosta kaksi kertaa viikossa. (Haapasaari 2019.)

Toiminta alkoi vuonna 2013 osana Turun Lähimmäispalveluyhdistys ry:n koordinoimaa ja RAY:n rahoittamaa Avoimet ovet -hanketta. Hankkeessa käynnistettiin ikääntyneille suunnatut Kävelytreffit, mutta toiminta ei tavoittanut kohderyhmää. Haapasaari ehdotti koira-asusteisen työn mukaan ottamista toimintaan. Idea osoittautui toimivaksi ja kohderyhmää tavoitettiin runsaasti. Hankkeen päätyttyä toiminta jäi pysyväksi osaksi Turun Lähimmäispalveluyhdistyksen ja Hali-Koiran toimivaa yhteistyötä. (Norokallio 2019.) Hali-Koirat ovat olleet alusta asti mukana innoittamassa turkulaisia ja lähiseuduilla asuvia ikäihmisiä liikkumaan suurella joukolla. Samalla tutustutaan lähiseudun kulttuurikohteisiin. Kävelytreffeihin osallistuminen ei sido osallistujia mihinkään ja on heille ilmaista. (Haapasaari 2019.)



Kuvio 1. Kävelytreffien kuvausta. Kuviosta ilmenee toiminnan laajuus ja moninaisuus. (Haapasaari 2018.)

Toiminta on erittäin ajankohtaista ennaltaehkäisevyyden vuoksi: yksinäiset ja passiivisuusvaarassa olevat yksinasuvat ikäihmiset innostuvat lähtemään liikkeelle ja pois kotoa, kun lenkkikaverina on hurmaava Hali-Koira (Haapasaari 2019). Kehittämistyön aihe määräytyi yrittäjän tarpeen mukaan. Tilaaja toivoi saavansa syvällisempää ja yksityiskohtaisempaa tietoa toiminnan vaikuttavuudesta ikäihmisten kokemusten kautta. Ikääntyvä väestö ja yksinäisyys ovat väistämättömiä tekijöitä nyky-yhteiskunnassamme. Tästä syystä on tarpeellista saada yksityiskohtaisempaa tietoa toiminnan vaikutuksista, ja näin kehittää innovatiivisia Kävelytreffejä yhä eteenpäin.

3 KÄVELYTREFFIT OSANA IKÄIHMISTEN ARKEA

Tässä pääluvussa esittelen opinnäytetyöni tietoperustaa. Tietoperustan selventäminen auttaa ymmärtämään opinnäytetyöni asiakokonaisuutta sekä tavoitteita. Avaan käsitteet siinä järjestyksessä, että ne täydentävät toisiaan kehittämistyöni tavoitteiden mukaisesti.

3.1 Yksinäiset ikäihmiset

Kävelytreffeillä kävijät ovat ikäihmisiä, joten alkuun on hyvä määrittää, kuka on ikäihminen. Jaottelemme usein ikääntyneitä ihmisiä omiin ryhmiin työn sekä eläkkeen perusteella, ikääntyneiksi katsotaan 75 vuotta täyttäneet (Räsänen 2018, 8). Kävelytreffeillä kävijöiden keskiarvo ikä on 70–79-vuotta. Ikääntyvien ihmisten määrä Suomessa kasvaa koko ajan, sillä ikäluokkien suuruuserot kiihdyttävät ikääntymisen tahtia. Ihmiskunnan suurin saavutus, eliniän kasvaminen, muuttuu modernissa yhteiskunnassa haasteeksi tai jopa ongelmaksi, sillä ikääntyminen kasvattaa sosiaalimenoja. Näissä oloissa omasta terveydestä huolehtiminen sekä toimintakyvyn ja omatoimisuuden vaaliminen mahdollisimman pitkään, muodostavat keskeisen osan ikähaasteeseen vastaamisesta. (Julkunen 2008, 26-27.) Kävelytreffit tukevat toimintakykyä liikunnan ja sosiaalisen hyvinvoinnin kannalta.

Ikääntyneiden yksinäisyyteen on lukuisia perusteluja, sillä elämäntilanteet muuttuvat pakostikin ikääntyessä. Ensimmäinen iso muutos on eläkkeelle jääminen, sillä se voi jättää ison aukon sosiaaliseen kanssakäymiseen jokapäiväisessä elämässä. (Mehiläinen 2019.) Myös muut suuret elämäntapahtumat ja muutokset elämässä kuten muutto, puolison menettäminen, avioero tai sairaudet vaikuttavat yksinäisyyden kokemiseen. Omat persoonallisuuden piirteet sekä yhteiskunnan kohdistuvat mielipiteet ikäihmisiä kohtaan voivat myös lisätä yksinäisyyden kokemusta. (Eläkeliitto 2019.) Yksinäisyyden tunteisiin vaikuttaa läheisten ihmissuhteiden puuttuminen, mutta siihen punoutuu myös sosiaalinen eriarvoisuus. Yhteiskuntamme asettaa tiettyjä normeja tai tavoitteita eri ihmisryhmille. Tietyissä iässä pitäisi olla tietyissä elämäntilanteessa ja jos ei ole, niin rikkoo yhteiskunnan asettamia normeja.

Tämä taas puolestaan aiheuttaa ulkopuolisuuden tunnetta sekä koettua yksinäisyyttä. (Väestöliitto 2019.)

Ehkäisevä näkökulma ikäihmisten yksinäisyyteen

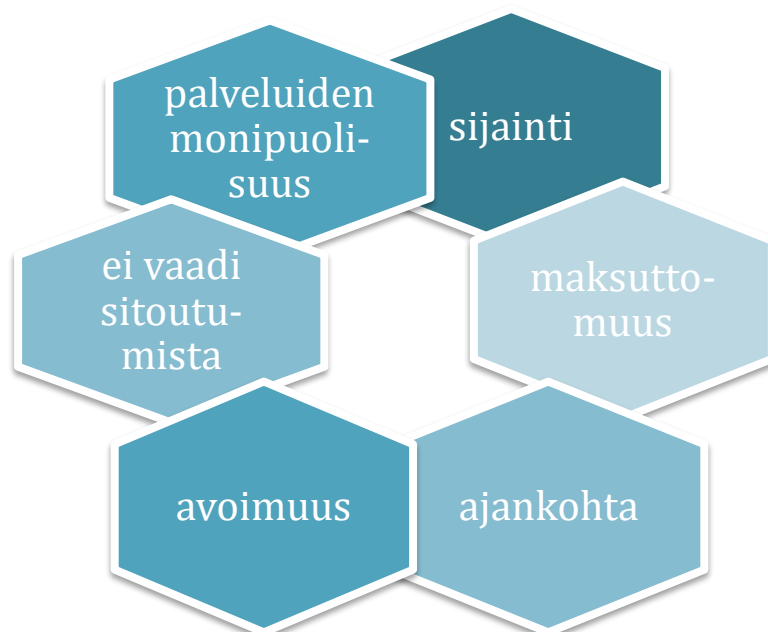
Ehkäisevässä sosiaalipolitiikassa näkökulmat ovat vaihdelleet sosiaalisten ongelmien ehkäisystä palvelujen tuottamiseen tehokkaasti ja taloudellisesti (Suomi & Hakonen 2008, 111). Tässä yhteydessä ehkäisevä näkökulma tulee esiin, kun puhutaan yksinäisistä ikäihmisistä, ja miten heidän kokemuksiinsa ja arkeaan pystytään Kävelytreffi-toiminnalla tukemaan. Vuoteen 2025 mennessä eläkeiän saavuttaa noin miljoona suomalaista ja 85-vuotiaiden määrä kaksinkertaistuu Euroopan unionissa vain muutamassa vuodessa. Samalla toimintakyky sekä terveys kehittyvät, ja tuloksena on suuri joukko aktiivisia ikäihmisiä. (Utriainen 2011, 15.) Rinteen (2019) hallitusohjelmassa on otettu huomioon ennaltaehkäisevä näkökulma, sillä tavoitteena on ikäystävällisyyden edistäminen hyvinvointia ja toimintakykyä vahvistamalla sekä palveluita parantamalla. Kun puhutaan ikäystävällisestä Suomesta, tarkoitetaan sillä, että tunnistetaan väestön ikääntymisen tuoma yhteiskunnallinen muutos ja varaudutaan siihen (Valtioneuvosto 2019).

3.2 Matalan kynnyksen ryhmätoiminta

Parhaiten toimiviksi yksinäisyyden lievittäjiksi on todettu ryhmät, joiden toiminnassa ikäihmiset ovat aktiivisesti mukana (Kangassalo & Teeri 2017). Hali-Koiran Kävelytreffit on matalan kynnyksen toimintaa, johon kaikki ovat tervetulleita ilman aktiivista sitoutumista. Kävelytreffeillä voi olla aktiivisesti mukana joka kerta, tai käydä vain muutaman kerran kuukaudessa. Sosiaalinen yhteenkuuluvuus ja osallisuuden kokemukset tutun yhteisön kanssa, on merkittävä osa ikäihmisten elämää (Haverinen 2008, 235).

Matalan kynnyksen palveluja määrittävät usein toiminnan sisältö ja asiakaskunta. Matalan kynnyksen palveluilla tavoitellaan sitä, että kynnyks hakeutua palveluiden pariin olisi mahdollisimman alhainen. Matalan kynnyksen palveluita on usein tarjolla eri asiakasryhmille kuten: nuorille, lapsiperheille ja ikääntyneille. Tavoitteena on lisätä sosiaalista osallisuutta palveluiden saatavuudella sekä saavuttavuudella. (Leemann & Hämäläinen 2015.)

Kävelytreffit ovat matalan kynnyksen toimintaa, sillä se tavoittaa matalan kynnyksen palveluiden periaatteet sekä ominaisuudet (Kuvio 2). Ominaisuuksia ovat esimerkiksi sijainti, osallistumisen mahdollisuus, eri palveluiden yhdistyminen, maksuttomuus, toiminnan avoimuus sekä kohderyhmän tarpeiden mukainen ajankohta. (Leemann & Hämäläinen 2015.) Kävelytreffien aikataulut sekä sijainnit ovat tarkkaan mietittyjä kohderyhmälle niin, että kaikki pystyvät osallistumaan. Kävelytreffeille osallistuminen ei vaadi ilmoittautumista, eikä sitoutumista ja se on kaikille avointa. Myös eri toimijat ja heidän tarjoamat palvelut yhdistyvät, sillä kohteena on usein eri kirkot, museot sekä muut kulttuurikohteet.



Kuvio 2. Matalan kynnyksen palveluiden yleisempiä peruspiirteitä Leemannin (2015) ja muiden mukaan.

Myös lainsäädäntö sisältää säännöksiä vanhusten huomioon ottamisesta eri palvelujen piirissä. Palvelujen toimivuutta ja soveltuvuutta ikäihmisille palvelevat esimerkiksi joukkoliikenne-, maankäyttö- ja rakennus- sekä tieliikennelainsäädäntöön otetut säännökset vanhusten huomioon ottamisesta. (Arajärvi 2014, 280.) Kävelytreffeillä aloituspaikat ovat tarkkaan mietittyjä niin, että jokainen pääsee paikalle julkisella liikenteellä.

Kävelytreffeille pystyy osallistumaan kuka vaan. Kävelyihin ei aina tarvitse osallistua, jos matka koetaan liian pitkäksi omaan kuntoon verrattuna. Myös kulttuurikohteet ovat etukäteen mietitty siten, että pyörätuolilla ja rollaattorilla pääsee kulkemaan. Toiminnan saavutettavuuden eri näkökulmat, kuten esimerkiksi kohteet, aloituspaikat ja kävelymatkat ovat helposti muutettavissa.

Ryhmätoiminnan monet vaikutukset

Kävelytreffeillä ryhmätoiminnan vaikutukset ovat henkisiä sekä fyysisiä. Hali-Koiran Kävelytreffi-toimintaa toteutetaan psykososiaalisella otteella, sillä toiminnalla tähdätään yksinäisyyden lieventymiseen sekä keskinäisessä vuorovaikutuksessa koiran sekä osallistujien kautta tapahtuvaan voimaantumiseen (Jansson 2012, 13).

Psykososiaalinen toimintakyky on psyykkisen ja sosiaalisen toimintakyvyn yhdistelmä, jossa osa-alueet tukevat toinen toistaan. Tämä ei ole irrallaan fyysisen toimintakyvyn osa-alueista, sillä ihminen toimii kokonaisuutena. Sosiaalisten ja psyykkisten osa-alueiden merkitys on korostunut lähivuosien aikana, ennen fyysinen osa-alue on ollut hallitsevana. Yksinäisyyttä tarkastellessa psykososiaalinen toimintakyky nähdään yksinäisyyden ja syrjäytymisen vastakohtana. Psykososiaaliseen toimintakykyyn liittyy esimerkiksi hyväksi arvioitu terveys, tyytyväisyys omaan elämään, positiivinen elämänasenne sekä sosiaalinen tuki. (mt. 13.)

Perinteillä ei ole enää niin isoa merkitystä sosiaalisessa kanssakäymisessä kuin ennen, ja perinteisten sosiaalisten kanssakäymisten muotojen väheneminen tai niiden

muutokset jättävät ikäihmisiä enemmän yksin. Nämä muutokset ovat muodostaneet tarpeen psykososiaaliselle ryhmätoiminnalle. Asiakaslähtöinen työskentelytapa on ryhmätoiminnan toteuttamisessa avainasemassa, ja tässä tapauksessa ikäihmiset ovat kaiken toiminnan ytimessä. (mt. 15-17.) Ihmiset on luotu sosiaalisiksi olennoiksi ja yhteys muihin ihmisiin auttaa selviytymään ja menestymään elämässä (National Institute on Aging 2019).

Kulttuurillinen näkemys ryhmätoiminnassa

Kävelytreffeillä kulttuurin kokeminen on sidoksissa koko toimintaan, sillä kävelyjen kohteena on joka kerta eri kulttuurikohde. Sosiaaliset verkostot sekä kohtaamisen paikat kiinnittävät ikäihmiset yhteisön pariin ja rikastavat elämää. Tämä merkityksellinen ryhmätoiminta voidaan ajatella ajankäyttönä, harrastus- ja virkistystoimintana tai taide- ja kulttuuritoimintana. Toiminta aktivoi ikäihmisissä tunteita, vuorovaikutusta ja kokemusten jakamista toisten osallistujien kanssa. (Hakonen 2008, 141.) Näin syntyy enemmän sosiaalista kanssakäymistä.

Monissa kehittämishankkeissa ja tutkimuksissa on todettu taiteen, kulttuurin sekä luovuuden vaikutuksia terveyteen (Kuvio 3). Ne vaikuttavat myönteisesti esimerkiksi terveydentilaan, mielenterveyteen, aistitoimintoihin, aivotoimintaan sekä stressin kokemiseen. (Kuikka, Brand & Holmi 2014, 10-11.) Kävelytreffeillä kulttuurikohteet vaihtuvat joka kevät sekä syksy. Samassa kulttuurikohteessa vierailaan aina lukukauden aikana kaksi kertaa.



Kuvio 3. Kulttuurin, taiteen sekä luovuuden myönteiset vaikutukset terveyteen Kuikan ja muiden (2014, 10-11) mukaan.

Liikunnan vaikutukset ryhmätoiminnassa

Kävelytreffeillä kävely on keskeisenä osana toimintaa ja kävelykilometrien pituudet vaihtelevat kohteen mukaan. Jonain päivinä kävellään vain muutama sata metriä ja toisina päivinä useita kilometrejä. On tärkeää, että ikäihmiset poistuvat kotoaan ja osallistuvat kävelyihin. Liikuntakyvyn ylläpito ja säilyminen on erittäin tärkeää itsenäisen toiminnallisuuden ja oman elämänlaadun kannalta (Räsänen 2018, 25).

Liikunta ylläpitää toimeliaana pysymistä, arjesta selviämistä ja ehkäisee ylipainon mukanaan tuomia sairauksia. Liikkuminen piristää todistetusti mieltä ja auttaa pysymään positiivisena. Liikunnan on huomattu ehkäisevän myös kaatumistapauksia. Ikääntyneille ihmisille sopii hyvin etenkin terveystoiminta, joka edistää omaa terveyttä. (Suomen Seniorihoiva 2019.)

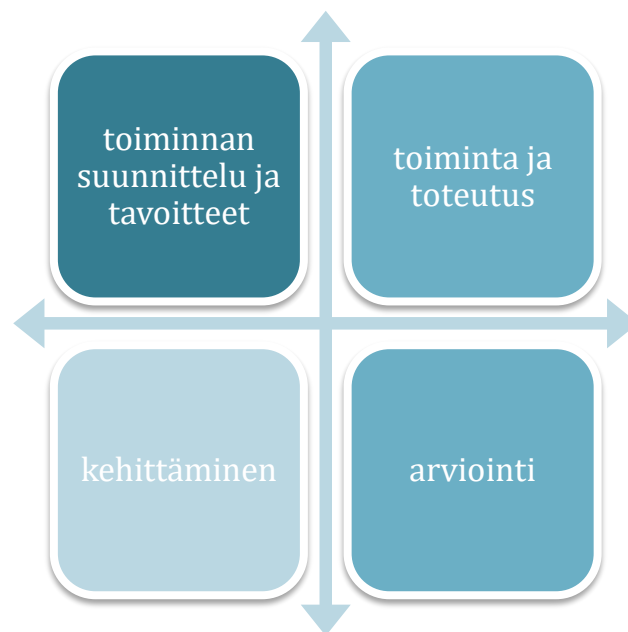
Terveystoiminnalle ominaista on kohtuullinen kuormitus, säännöllisyys sekä jatkuvuus. Kohtuullisella kuormituksella tarkoitetaan mitä tahansa liikunnan muotoa, jossa hengästyy pienissä määrin. Liikunnalla on piristäviä vaikutuksia itsessään, mutta myös liikunta yhdessä muiden kanssa auttaa mielen hyvinvoinnin lisäämisessä. (mt. 2019.) Ikäihmisille on tärkeää liikkua ryhmänä, sillä Kävelytreffeillä liikutaan yhdessä ja kaikkia odotetaan, oli fyysinen kunto mikä tahansa. Kävelytreffien tavoitteena on innostaa ikäihmisiä liikkumaan myös vapaa-ajalla.

3.3 Koira-avusteinen työskentely

Koira-avusteisen työskentelyn sisäistäminen on tärkeä osa opinnäytetyötäni. Koira-avusteinen työskentely liittyy vahvasti eläinavusteiseen työskentelyyn (Animal-Assisted Interventions, AAI), joka toimii kattoterminä eläinavusteiselle toiminnalle (Animal-Assisted Activity, AAA), terapialle (Animal-Assisted Therapy, AAT) sekä opetukselle (Animal-Assisted Pedagogy, AAP). Eläinavusteinen toiminta antaa mahdollisuuden kasvatuksellisiin, kannustaviin sekä hoidollisiin vaikutuksiin vahvistaen ihmisen hyvinvointia. (Ikäheimo 2013, 10-11.) Eläinavusteista toimintaa

voi tehdä joko ammattimaisesti tai vapaaehtoistyön merkeissä (Latvala-Sillman 2018, 29).

Hali-Koira työskentely on ammattimaista ja yrittäjä Haapasaari on alansa asiantuntija. Eläinavusteisessa työskentelyssä pitää saavuttaa laatutekijät (Kuvio 4), jotta työskentely olisi mahdollisimman turvallista, laadukasta sekä kehitysorientoitunutta sosiaali-, terveys- ja kasvatusaloilla. Laatutekijöitä ovat toiminnan suunnittelu ja tavoitteet, itse toiminnan toteutus, sekä sen arviointi ja kehittäminen eteenpäin. (Kahilaniemi 2016, 26.)

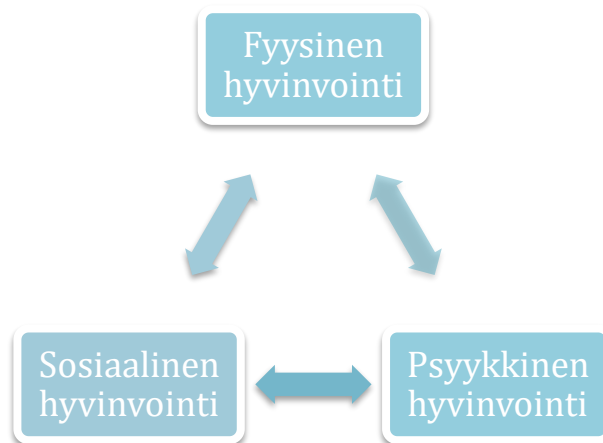


Kuvio 4. Eläinavusteisen työskentelyn laatutekijöitä Kahilaniemi (2016, 26) tekstin perusteella.

Koira-avusteista työskentelyä toteutetaan monipuolisesti eri aloilla, jossa koiran rooli vaihtelee. Koira voi olla mukana muun muassa kasvatustyössä, fysioterapeutin ja toimintaterapeutin työparina, mielenterveystyössä, sosiaalialan työssä, neuropsykiatrisessa valmennuksessa, kehitysvammatyössä, sosiaalialan sekä vanhustyössä. (Latvala-Sillman 2018, 3.) Koira-avusteisessa työskentelyssä kyse on ammattilaisen ammatillisuuden sekä osaamisen yhdistämisestä koira-avusteisen intervention käytännön toteuttamiseen, eikä koira saa pitää itseisarvona. Koira-

avusteista interventiota toteutetaan ammattilaisen viitekehystä käsin, omien arvojen mukaisesti. (mt. 34.) Intervention keskeisenä tavoitteena on aikaansaada positiivisia vaikutuksia ryhmän tai yksilön terveydentilaan (Kahilaniemi 2016, 10).

Keskeisin vaikuttaja koira-avusteisessa työskentelyssä on vuorovaikutus. Koirat ja ihmiset ovat hioutuneet kiinteästi yhteen vuosisatojen varrella, ja juuri sen vuoksi koiralla on kaikista eläimistä parhaimmat edellytykset työskennellä vuorovaikutuksessa ihmisten kanssa. (Kihlström-Lehtonen 2013, 88.) Hali-Koira työskentelyssä ja Kävelytreffeillä läsnä oleva koira on silitettävänä, ja kun ihmiset koskettavat koira, oksitosiini alkaa erittyä hypotalamuksen ohjaamana aivolisäkkeeseen. Se vaikuttaa meihin fyysisesti, psyykkisesti ja sosiaalisesti (Kuvio 5), sillä oksitosiini on osana rakastumisessa, sosiaalisissa taidoissa, rauhoittumisessa sekä lieventämässä stressiä. Se saa sosiaalisen muistin ja oppimisen paranemaan, myös verenpaine alenee ja mahdolliset kivun tunteet vähenevät. (Latvala-Sillman 2018, 15.)



Kuvio 5. Koira-avusteisen työskentelyn monet vaikutukset ihmisen hyvinvointiin (Latvala-Sillman 2018, 23).

Kävelytreffeillä koira-avusteinen työote tukee matalan kynnyksen ryhmätoimintaa, sillä on tärkeää, että sosiaalinen osallisuus lisääntyy. Hali-Koira yhdistää kokemuksia ja antaa osallistujille puheenaiheita. Hali-Koiran läsnäolo madaltaa jo matalaa

kynnystä, sillä se tuo toimintaan sellaista tunnelmaa, että uusien on helppo tulla ja mennä.

Eläinavusteiselle toiminnalle, kuten myös koira-avusteiselle toiminnalle, on koko ajan lisää kysyntää. Jotta toimintaa saataisiin vietyä eteenpäin ympäri Suomea, se tarvitsee ympärilleen useita tekijöitä. Tieteelliset tutkimukset, alan koulutukset ja konkreettiset esimerkit toiminnan hyödyistä auttavat rakentamaan Suomeen vahvaa ja osaavaa eläinavusteista työskentelyä ammatillisella sekä vapaaehtoisella otteella. (Lundell 2013, 64.)

4 KEHITTÄMISTYÖN MENETELMÄT

Opinnäytetyöni kehittämiskohteena oli saada syvällisempää sekä yksityiskohtaisempaa tietoa Kävelytreffeistä, ja näin saada luotua tuotos, joka tukee mahdollisimman hyvin uutta tietoa.

Valitsin kehittämistyön menetelmiksi kyselyn ja syvähaastattelun. Valitsin menetelmät siten, että ne antaisivat erilaisia näkökulmia sekä tukisi kehittämistyötäni. Tavoitteena oli saada yksityiskohtaisempaa tietoa toiminnasta ja sen vaikutuksista osallistujien henkilökohtaisella tasolla. Opinnäytetyössäni on kyse konstruktiiivisesta tutkimuksesta, sillä kehittämistehtävänä on luoda konkreettinen tuotos, suunnitelma, mittari tai malli. Tavoitteena on saada uusi sekä teoreettisesti perusteltu ratkaisu, joka tuo tässä tapauksessa yrityksen liiketoimintaan ja kehittämissyhteisöön uutta tietoa. (Ojasalo & Moilanen & Ritalahti 2015, 65.)

4.1 Kävelytreffeillä kävijöiden kysely

Ensimmäinen tutkimusmenetelmäni oli kävelijöille tehty kysely Kävelytreffeistä (Liite 1). Kävelytreffit tavoittavat paljon ikäihmisiä, joten kysely oli hyvä tapa lähteä keräämään laajaa aineistoa, jossa suurelta joukolta voidaan kysyä samalla monia asioita (Ojasalo & Moilanen & Ritalahti 2015, 121).

Käytin kyselyssä aiemmin käytettyä kyselypohjaa, jota Suominen (2018) käytti opinnäytetyössään koskien Kävelytreffejä. Suominen (2018) käytti opinnäytetyössään kyselyä yhtenä kehittämistyönmenetelmänä, ja tilaaja piti sitä onnistuneena. Koin tärkeäksi käyttää samaa kyselypohjaa mallina, sillä se antoi kehittämistyölleni suuntaa. Näin saatiin jo aiemmin merkitykselliseksi koettua materiaalia lisää ajankohtaisella tasolla. Lisäsin kyselyyn uusia kysymyksiä sekä muotoilin jo aiemmin käytettyjä kysymyksiä. Kyselyssä oli paljon palautteenomaisia kohtia.

Pohdin, miten teettäisin kyselyn, sillä usealla ikäihmisellä ei ole tarvittavaa tekniikkaa, jos kysely olisi ollut sähköisessä muodossa. Näin päädyin nimettömään paperikyselyyn. Kyselylomaketta jaettiin monena viikkona kevään aikana ennen Kävelytreffejä, ja se tavoitti paljon osallistujia, sillä kyselyyn vastanneita oli yhteensä 81. Kyselylomaketta jaettiin kuukauden ajan aina ennen Kävelytreffien alkamista, kun kokoonnuttiin yhdeksi ryhmäksi kahvilaan. On vaikeaa sanoa, että kuinka monta kysely olisi kaiken kaikkiaan tavoittanut, sillä kävelytreffeillä kävijöiden määrät vaihtelevat matalan kynnyksen ansiosta. Kyselyyn ei ollut mahdollisuutta vastata useaan otteeseen.

Kyselyssä oli avoimia ja monivalintakysymyksiä, sekä asteikko 1-5 eri asioiden tärkeydestä toiminnassa. Kysymyksiä oli yhteensä 14, joista ensimmäiset monivalintakysymykset liittyivät perustietoihin ja avoimet kysymykset antoivat yksityiskohtaisempaa tietoa toiminnan merkityksellisyydestä. Kyselyn lopussa sai antaa vapaata palautetta.

Kyselyyn vastasi ikäihmisiä, jotka ovat aloittaneet Kävelytreffeillä käymisen eri aikaan. Useat ovat olleet ryhmätoiminnassa mukana vuosia, toisilla takana on vasta muutama kerta. Vastaajien suhtautuminen tutkimukseen on lähes mahdotonta arvioida etukäteen, sillä perehtyneisyys aiheesta vaihtelee (Ojasalo & Moilanen & Ritalahti 2015, 121). Osa kysymyksistä oli muotoiltu niin, että ne oli helppo tulkita väärin. Tämän vuoksi osa vastauksista ei palvellut kehittämistyötäni oikealla tavalla.

Vastausmäärän ansiosta päätin, että kysely oli onnistunut menetelmä opinnäytetyöhöni. Kävin kyselyjä läpi, kirjoitin paperikyselyjen tulokset tietokoneelle ja muodostin niistä Excel-taulukkoja. Huomasin, että kysymysten olisi pitänyt olla yksityiskohtaisempia sekä rajatumia. Rajatut kysymykset olisivat antaneet enemmän tarkempia näkökulmia aiheeseen. Sain kyselyyn kattavaa dataa, ja se palveli tilaajan tarvetta hyvin.

4.2 Kävelytreffeillä kävijöiden syvähaastattelut

Syvähaastattelussa läsnä on luottamuksellinen keskustelunomainen lähestymistapa kyseiseen teemaan, jossa haastateltavaa rohkaistaan kertomaan mahdollisimman avoimesti aiheesta (Ojasalo & Moilanen & Ritalahti 2015, 109). Tutkimuskysymyksen kannalta oli tärkeää, että haastattelumenetelmä valikoitui niin, että se tuki haastateltavien oma ääntä sekä henkilökohtaisia kokemuksia. Opinnäytetyöni tutkimuskysymys rajaa tuloksia haastateltavien omia kokemuksia peilaten, ja siksi tuntui olennaiselta korostaa niitä.

Toteutin syvähaastattelut kesällä 2019 Turussa. Haastatteluihin osallistui yhteensä viisi Kävelytreffeillä kävijää. Haastateltavat valikoitui keväällä 2019, kun olin toiminnassa mukana työharjoittelijana. Koin tärkeäksi, että haastateltavilla oli toiminnasta kokemusta enemmän kuin vuoden verran. Käytin haastattelussa muistilistaa, johon olin kirjoittanut tiettyjä teemoja ylös, ne antoivat keskustelulle suuntaa. Toteutin yhteensä viisi haastattelua, ja niistä jokainen oli omalla tavallaan hyvin erilainen. Vaikka itselläni oli oma teemalista kirjoitettuna, jokaisen haastateltavan oma persoona sekä menneisyys nousivat esille ja keskustelimme aiheesta hyvin erilaisten teemojen kautta. Nykyhetki, menneisyys ja tulevaisuus olivat vahvoina teemoina läpi syvähaastatteluiden.

Äänitin jokaisen haastattelun ja litteroin ne mahdollisimman nopeasti ennen seuraavaa haastattelua. Näin sain uusia haastatteluja varten eri näkökulmia sekä lähestymistapoja yhteisen teeman pariin. Koin tämän tekniikan toimivaksi. Pyrin luomaan haastattelutilanteesta mahdollisimman rennon ja kunnioittavan. Toin ilmi, että aiheesta voi keskustella niin avoimella tavalla kuin se itsestään mukavalta tuntuu. Jokainen mielipide ja kokemus on tärkeä sellaisenaan. Haastattelut erosivat toisistaan hyvin paljon, toiset olivat niukkasanisimpia kuin toiset.

Menetelmänä syvähaastattelu on hyvin rönsyilevä, ja sen vuoksi sen käsitteleminen sekä analysointi oli hyvin haastavaa. Samalla syvähaastattelu mahdollisti sellaisen

tiedon määrän mikä on yrityksen toiminnan kannalta hyvin merkityksellistä. Syvähaastattelu antoi uutta tietoa toiminnasta.

4.3 Aineiston analysointi

Kun sain kehittämistyön menetelmät tehtyä, aloitin analysoinnin syvähaastatteluista. Aloitin lukemaan jo aiemmin litteroituja syvähaastatteluista. Tämän jälkeen luin jo aiemmin yhdeksi tiedostoksi tiivistämäni kyselyjen tulokset Excelin avulla. Huomasin, että samat teemat pyörivät eri menetelmien välillä.

Korostin eri väreillä syvähaastattelujen litteroitua materiaalia. Korostin väreillä keskeisiä lauseita ja sanoja, jotka olivat olennaisia kehittämistyöni aiheen kannalta. Toistin saman värikäsittelyn tiivistetyn kyselytiedoston kanssa, sillä koin mahdottomaksi käsitellä 81 erillistä paperilomaketta. Jotkut vastauksista oli huomattavasti tärkeämpiä kuin toiset, sillä tietyt teemat toistuivat useaan kertaan. Tässä vaiheessa kysymysten merkitys korostui radikaalisti. Muodostin yhteisistä väreistä erilaisia teemoja

Teemat kokosivat yhteen syvähaastattelujen kommentteja sekä kyselystä esiin nousseita kohtia, jotka sijoittuivat eri kokonaisuuksien alle. Tämän jälkeen muodostin teemojen ympärille sanoja ja eri lauserakenteita, joka yhdisti teemat. Näin syntyi kolme teemaa, mitkä tukivat tutkimuskysymystäni. Kaikki teemat syntyivät molempien menetelmien pohjalta, eli syvähaastatteluiden sekä kyselyn tuloksista. Vaikka molemmat menetelmät tukivat toisiaan, tutkimuskysymyksen kannalta syvähaastatteluista saadut vastaukset ohjasivat kolmea pääteemaa vahvemmin.

5 TULOKSET JA ANALYYSI

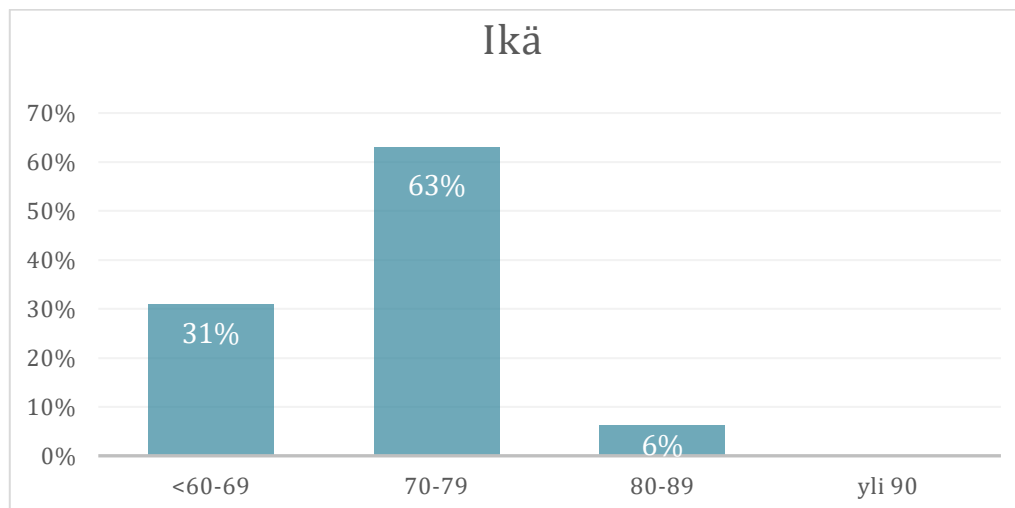
Tässä pääluvussa esittelen kehittämistyöni tulokset teemoittain. Aineistosta nousi esiin kolme pääteemaa: 1. Kävelytreffit vähentävät yksinäisyyden tunteita, 2. Matalan kynnyksen ryhmätoiminta vaikuttaa positiivisesti ikäihmisten arkeen, 3. Hali-Koiran läsnäolo tekee Kävelytreffeistä koukuttavaa sekä merkityksellistä.

Syvähaastatteluista ja opinnäytetyöni tutkimuskysymyksestä johtuen (miten koira-avusteinen matalan kynnyksen ryhmätoiminta lieventää ikäihmisten kokemaa yksinäisyyttä) käsittelen tuloksia pitkälti syvähaastattelujen suorien lainauksien pohjalta. Näin korostuu haastateltavien oma ääni sekä henkilökohtaiset kokemukset. Opinnäytetyöni tutkimuskysymys rajaa tuloksia omia kokemuksia peilaten ja siksi tuntui olennaiselta korostaa niitä. Kyselyn tulokset tukevat syvähaastatteluista saatuja tuloksia. Käytän lisäksi kuvioita osana tulosten monipuolista hahmottamista.

5.1 Kävelytreffit vähentävät yksinäisyyden tunteita

Kävelytreffeillä kävijät ovat saavuttaneet eläkeiän, vain alle viisi vastaajaa ovat vielä työssäkäyviä. Kyselyn perusteella suurin osa eli 51 kävelijää oli iältään 70-79 vuotiaita, 25 oli iältään <60-69 ja vain viisi vastaajista kertoi olevansa 80-89 vuotiaita. Yksikään kävelijä ei ollut yli 90-vuotias (ks. Kuvio 6.) Mehiläinen (2019) korostaa eläkkeelle jäämistä isona muutoksena, sillä se voi jättää ison aukon sosiaaliseen kanssakäymiseen jokapäiväisessä elämässä.

Kävelytreffeillä kävijöille suunnatuissa syvähaastatteluissa selvisi, että yksinäisyys ja yksinäisyyden tunteet olivat osa ikäihmisten päivittäistä elämää. Tämä korostui läpi syvähaastatteluiden, kun keskustelimme asiasta menneisyyttä, nykyhetkeä sekä tulevaisuutta peilaten. Haastateltavat jakoivat kokemuksiaan eri tavoin. Osa kertoi omasta perheestään, osa menetetyistä rakkaistaan, osa kuolemasta sekä yksinasumisesta. Eri tavoin yksinäisyyden tunteet tulivat vastauksista esiin.



Kuvio 6. Kävelytreffit kävijöille osoitetun kyselyn tuloksia.

Neljä viidestä haastateltavasta (H1, H2, H3, H5) koki yksinäisyyden tunteita lähes päivittäin. Yksi vastaajista (H4) sivuutti yksinäisyysteeman ja käytti aikaa kertoakseen sen sijaan tukiverkostostaan ja omista lapsenlapsistaan. Myöhemmin tuli ilmi, että kyseinen haastateltava (H4) kertoi tylsistyvänsä sekä tuntevansa itsensä hieman alakuloiseksi yksin ollessaan. Tästä voidaan päätellä, että yksinäisyyden tunteet heijastuvat myös hänen elämässään jossain määrin.

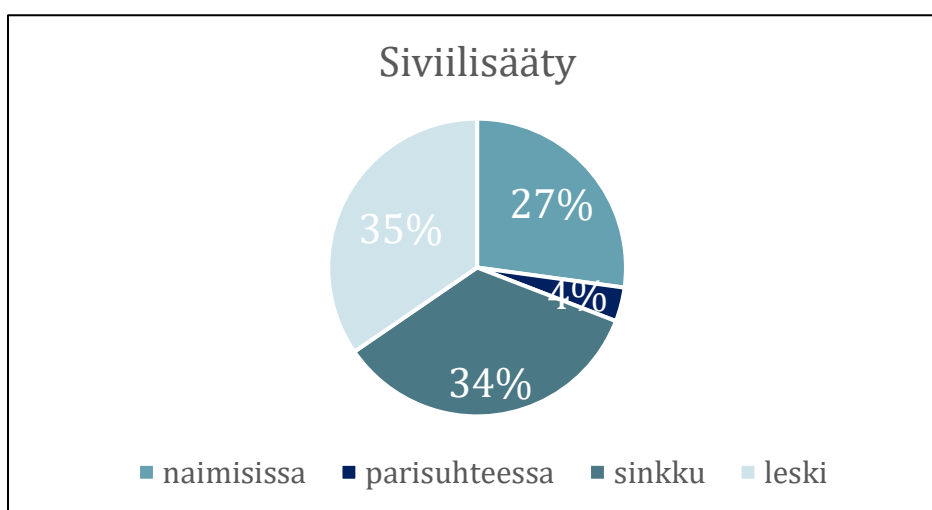
Koen hetkittäistä yksinäisyyden tunnetta. Viihdyn yksin mutta aina tulee kaipauksen tunteita. Jotkut asiat ja hetket saa tuntemaan sen, että on yksin. Kaipaus kahteen poismenneeseen tulee päivittäin. En halua suurta hälinää sillä arvostan omaa aikaa. (H2.)

Tulee lähdettyä ulos, oon niin paljon mökillä. Kyllähän siellä vähän tylsää tulee, jos ei mihinkään lähtis. Meillä on ainoastaan matkaradio, telkkaria ei oo, eikä lehtiä tule mökille. (H4.)

Myönnän että olen yksinäinen. Mulla on aikuiset lapset, mutta he on niin omissa elämässään ja omissa oloissaan, ei oo lainkaan sitä seuraavaa sukupolvea. Kyllä olen yksinäinen, siitä ei pääse mihinkään. Nää kävelyt kaksi kertaa viikossa tekee kyllä niin hyvää ja mielelle myös. (H5.)

Eläkeliiton (2019) mukaan suuret elämäntapahtumat ja muutokset kuten muutto, puolison menettäminen, avioero tai sairaudet vaikuttavat yksinäisyyden kokemiseen

eniten. Kyselyyn kaikista 81 vastaajasta 22 on naimisissa, kolme on parisuhteessa, 28 on sinkkuna ja 28 on leskinä (Kuvio 7). Yli puolet Kävelytreffeillä kävijöistä (56 vastaajaa) asuvat yksin. Neljä haastateltavista (H1, H2, H3, H5) kertoi olevansa leskiä, ja kohdanneensa suurta surua elämänsä aikana. Surun myötä myös yksinäisyyden tunteet ovat olleet läsnä haastateltavien arjessa. Syvähaastatteluissa tuli ilmi, että surun myötä ilmenneet yksinäisyyden tunteet ovat ohjanneet heitä kohti Kävelytreffejä.



Kuvio 7. Kävelytreffit kävijöille osoitetun kyselyn tuloksia.

Kun selvitin sitä, vaikuttaako Kävelytreffeillä käyminen yksinäisyyden tunteisiin sekä onko niiden välillä mitään linkkiä, kolme haastateltavista (H2, H3, H5) korostivat toiminnan olevan niin merkityksellistä, että kaikki muu unohtuu aivan täysin. Keskittyminen on ainoastaan Kävelytreffeissä. Tästä voidaan päätellä, että mielekäs ryhmätoiminta vaikuttaa ikäihmisten kokemaan yksinäisyyteen ainakin hetkellisesti. Haverinen (2008) korostaa, että sosiaalinen yhteenkuuluvuus sekä osallisuuden kokemukset tutun yhteisön kanssa on merkittävää ikäihmisten elämässä. Kolme haastateltavista kuvasi yksinäisyyttä ja Kävelytreffien summaa hyvin tarkasti.

Sen unohtaa, että on yksin. On hyviä ystäviä ympärillä. Niinä päivinä en koe yksinäisyyttä. (H2.)

Oon toisaalta tottunut, kun oon ollut jo 40-vuotta yksin mutta oon ajatellu, että kun on niitä, että kun jää paikoillensa eikä lähde mihinkään. Silloin kun muutin niin kaduin sitä toden teolla, että kun täällä ei oikein ollut ketään sitten. Oli viittä vaille, etten lähteny takasin, että kävelytreffit on sillä lailla mua pelastanu ja siitä oon kiitollinen. En oo meinannu ikinä mitään pillereitä mun yksinäisyyteen ottaa mutta mietin vaan mitä seuraavaksi teen, että lähdenkö takaisin. Nämä harrastukset autto ja toiset ihmiset, kun oon tavannut näissä. Päivän hyvä työ on aina tehty, kun osallistun kävelyihin. Oon tyytyväinen, että oon tehny sen kävelyn. Tunnen ylpeyttä. (H3.)

Se [yksinäisyys] unohtuu aivan täysin. Koira, ihmiset ja kävely. Muuta ei tarvita, siinä hujahtaa silmän räpäyksellä, että ollaan monta tuntia pois. Se unohtuu kerta kaikkiaan heti, kun näkee muut ihmiset. Meillä ei oo koskaan kiire, kaiken lisäksi edullista harrastamista. Bussit ja mahdolliset pääsymaksut ei ole mitään. Kaipaisin myös sitä, että jäätäis vielä useammin kahville. Haluisin vielä maksaa tästä, että ei ainakaan siitä jää kii. Jos rahat loppuu, ja tää toiminta loppuis ni en kestä. (H5.)

Keskustelimme ikäihmisten yksinäisyydestä haastateltavien kanssa heidän omien kokemusten kautta sekä yleisellä tasolla. Ikäihmisten yksinäisyyteen ei aina vaikuta ryhmätoiminnan saatavuus, sillä yleensä yksinäisempiä ikäihmisiä ovat ne, jotka eivät hakeudu yhteisen toiminnan pariin. Yksi haastateltavista (H4), kuvasi tilanteen hyvin:

Tosi hyvä, että kun moni ihminen istuu juuri oman taloyhtiön pihalla ja kyttää muiden tekemisiä. Siihen en ite pystyisi, kyllä tollasetkin pitäis saada tähän toimintaan mukaan, sanon minä. Mutta heitä ei saa, se on vaan todettava, että kyllä se omasta aktiivisuudesta lähtee. Kyllä ne yksinäisimmät ihmiset on niitä, ketkä ei poistu kotoa mistään hinnasta. (H4.)

Tästä voidaan todeta, että osallistamisen keinoja on muutettava ja tehtävä sellaisiksi, että ne tavoittaisivat mahdollisimman paljon ikäihmisiä. Yhteiskunnassamme elää todella yksinäisiä ikäihmisiä, joita on hankalaa saada toimintaan mukaan. Tulosten perusteella voidaan päätellä, että Kävelytreffit vaikuttavat myönteisesti yksinäisyyden kokemiseen ja ennaltaehkäisee lisääntyviä yksinäisyyden tunteita. Kävelytreffit

kantavat pientä osaa suomalaisten ikäihmisten yksinäisyydestä, mutta tämä pienikin osa on merkittävä ja tärkeä. On tärkeää löytää osallistamiseen uusia näkökulmia.

5.2 Matalan kynnyksen ryhmätoiminta vaikuttaa positiivisesti arkeen

Kyselyyn vastanneiden kesken vallitsi yksimielisyys siinä, että Kävelytreffeillä on positiivinen vaikutus ikäihmisten hyvinvointiin sekä arkeen. Ikäihmisille on tärkeää, että toiminta on jatkuvaa eikä tässä tapauksessa toiminnan vetäjä vaihdu. Jos Kävelytreffeillä olisi aina eri vetäjä, se koettaisiin stressaavaksi. Kyselyssä nousi esille, että kävelyt lisäävät hyvinvointia huomattavasti, moni kertoi kävelyjen lisänneen niin henkistä kuin fyysistä hyvinvointia.

Kyllä ehdottomasti on merkittävää ja sitä kynnystä ei edes ole. Minun sydäntäni riipaisee, sillä on ihmisiä, joille tämä merkitsee äärettömän paljon. Se on sellainen, että se on ainoa tekeminen jollekin. Sitä ajattelee välillä, kun siinä porukassa kulkee, että kuinka yksinäisiä ihmisiä onkaan. Välillä sitä ei edes halua ajatella. Se on kauhean ikävää, kun ajatellaan että ollaan kaikki samaa ihmislaajia, että täytyykö joidenkin olla niin yksin. Niin kauan, kun jalat ja pää toimii, niin todella aion käydä. Tulevaisuuden näkymien kannalta en osaa sanoa, että kumpaa tarvitsee enemmän kroppaa vai päätä mutta tässä molemmat yhdistyy. (H1.)

Syvähaastatteluuissa tuli ilmi, että Kävelytreffit koettiin rakkaana harrastuksena. Jokainen haastateltava kertoi Kävelytreffien aikatauluttavan arkea ja tuovan siihen tietyn rytmin. Eräs haastateltava (H1) kertoi, että ilman tämän kaltaista toimintaa, hänellä ei olisi elämässään muita harrastuksia. Ryhmän yhteisöllisyys sekä yhteishenki on rohkaissut häntä myös muiden harrastusten pariin. Myös toinen haastateltavista (H3) kertoi Kävelytreffien toimivan kannustimena myös muihin arjen askareisiin sekä vapaa-ajan kohtaamisiin. Kävelytreffit siis toimivat linkkinä muiden askareiden ja harrastusten välillä, ja täydentävät näin ikäihmisten päiviä.

Kyselyssä kysyttiin myös, onko toiminta vaikuttanut vapaa-ajan liikkumiseen tai kulttuurikohteissa vierailuun. Kyselyyn vastanneista 68 prosenttia vastasi myönteisesti molempiin kysymyksiin. Monissa tutkimuksissa on todettu taiteen, kulttuurin ja luovuuden myönteisiä vaikutuksia terveyteen, ne vaikuttavat esimerkiksi mielenterveyteen, aistitoimintoihin, aivotoimintaan sekä stressin kokemiseen. (Kuikka & Brand & Holmi 2014, 10-11.) Kävelytreffeillä kävijät liikkuvat vapaa-ajalla ja vierailevat yhä useammin kulttuurikohteissa Kävelytreffien innostama, kertoo se toiminnan vaikutuksista myös vapaa-aikaan.

Kyselyssä 52 prosenttia kertoi saaneensa ryhmästä ystäviä sekä tavanneensa heitä myös vapaa-ajalla. Myös haastateltavista neljä (H2, H3, H4, H5) kertoi ystäväystyneensä monen kävelijän kanssa. Toiminta yhdistää ikäihmisiä myös vapaa-ajalla, ja vaikuttaa näin sosiaaliseen hyvinvointiin.

Ton ryhmän kanssa jaetaan surut ja ilot, niin se tekee kyllä samalla tosta ryhmästä vahvan. Ja aina kysytään, että kuinka voit, ja tiedetään jos on jotain sairauksia tai kuolemia läheisillä. On mukavaa, kun voidaan tällaisista puhua. Kiva on aina nähdä ihmisiä, kyllä nää kävelijät on mun mielessä myös vapaa-ajalla. Sitten on mukava nähdä, jos joku ei oo ollut pitkään aikaan, että huh onneksi ei ole sattunut mitään. On myös niitä ketkä ei halua jakaa mitään, ja muut ymmärtää sen. Sellanen yksityisyyden raja pidetään ja sitä arvostetaan. Puhuu sitten kun puhuu. Niin paljon sakkia. (H4.)

Oltiin Liedossa kahvimuseossa sellaisen suoran tien varrella. Oli kauhea tuuli ja hyvin kylmä ja suurin osa oli tullut bussilla. Sitten kun odoteltiin bussia kotiin päin ja tuuli kauheasti ja sade hakkasi kovaa. Niin siitä tuli kauhean hauskaa, kun menttiin kaikki bussikatokseen odottelemaan ja se oli niin mummua täysi se koppi. Oltiin kuin mummuhilloa ja kaikki yhtä suurta joukkoa. Se oli ihana ja merkittävä hetki. Yksi monista pienistä mutta tärkeistä hetkistä, mitkä on jääneet mieleen. (H1.)

Valtavan hieno yllätys, että kuinka monta ystävää on saanut, ja Maaritista saanut myös vähän kuin sukulaisen. On tuonut niin paljon iloa mun arkeeni, että ihanaa on. (H3.)

Kyllä olen saanut ystäviä! Monia, soitellaan ja nähdäänkin joskus kävelyiden ulkopuolella (H2).

Ryhmän läsnäolo Kävelytreffeillä oli merkittävää. Eräs haastateltavista (H2) painotti ryhmätoimintaa ja yhteisöllisyyttä, joka vallitsee Kävelytreffeillä. Kuten Kangassalo sekä Teeri (2017) mainitsevat, parhaiten yksinäisyyttä lievittää ryhmät, joiden toiminnassa ikäihmiset ovat aktiivisesti mukana. Kävelytreffeillä kuljetaan ryhmässä ja ryhmän eri jäsenet huomioidaan aktiivisesti. Yhteisöllisyyden kokemukset Kävelytreffeillä ovat aina läsnä, sillä ryhmässä kulkeminen ja ihmiset ikäihmisen ympärillä synnyttävät positiivisia tunteita.

Haastateltavat myös pohtivat syvällisemmin omaa rooliaan ryhmässä haastatteluiden aikana. Näin suuressa ryhmässä on yhtä monta persoonaa kuin on osallistujaa, ja se luo jokaiselle ikäihmisille oman roolin ryhmän sisällä. Syvähaastattelussa kävi ilmi, että myös introvertti kokee toiminnan ja ryhmän tärkeäksi. Lisäksi ryhmässä on niitä, jotka pitävät huolen, että kaikki pysyy mukana.

No se on painunut mieleen, kun yks rouva auttoi mua. Sain sellasen trimmerikohtauksen, että meni sydän epätahtiin ja mua huippasi. Hän sen koko ajan jeesasi mua ja oli rinnalla koko ajan. Jälkeenpäin kyselee vieläkin, että kuinka voin. Hän on painunut mun mieleen, kun sain olla käsikynkässä. Ihania ihmisiä pienessä ryhmässä. Oon välillä tuntenut, että oonko liian vanha tähän ryhmään, kun mua joudutaan odottamaan mutta sitten taas viis veisaan. Kyllä kaikennäköistä ihmistä mahtuu mukaan niin miksen minäkin. Kyllä kaikki on omasta aktiivisuudesta kiinni, ettei jää kotiin vaan makoilemaan. Tai sitten läheisten aktiivisuudesta. (H3.)

Ja sitten kun, ne kohteet tekee sen, että on todella helppo puhua, kenen viereen sattuukaan sitten menemään. Että voi jakaa sellaisia asioita, että enpä tiennyt, että täällä on tällainen ja tällainen. Se tuntuu hirveen sellaiselle, että ei se nyt syvälliselle tasolle mene, vaikka monet ovatkin ystäväystyneet. Minä en helposti ystäväysty, että olen enemmänkin introvertti mutta tuo on sopivassa määrin ekstroverttiyttä minun elämäni. (H1.)

Kyllä tässä porukassa huomioidaan ne ketkä ei kulje ihan niin hyvin kuin muut. Mullakin on se tuolla takaraivossa, kun on ollut omaishoitajana,

niin osaa tunnistaa tarpeet ja mennä auttamaan ja antamaan kyynärpäätä, jos joku sitä kaipaa. Yhteisöllinen ja mukava porukka (H5.)

Kävelytreffeillä yhdistyy kulttuuri, yhdessäolo ja liikunta. Pääministeri Antti Rinteen hallituksen ohjelmassa (2019) painotetaan, tavoitteena on ikäihmisten toimintakyvyn parantaminen sekä palveluiden toimivuuden kehittäminen oikea-aikaisesti ja tehokkaasti. Kävelytreffien matala kynnys kannustaa ja rohkaisee ujompia ikäihmisiä mukaan. Kyselyn vastausten ja haastateltavien kommenttien perusteella, voidaan päätellä, että Kävelytreffit tuovat ikäihmisten päiviin sekä arkeen mukaan niin paljon positiivista energiaa, että se vaikuttaa myönteisesti heidän kokemuksiinsa.

Oon ollut yhdistystoiminnassa ennen mukana mutta nyt en kyllä. Tässä kun saa mennä ja tulla oman mielen mukaan niin on kyllä eläkeläinen onnellinen. Ollaan valmiita kaupunginvaltuuston kokoukseen ja vaaditaan kyllä toiminnan jatkumista, jos jollain hevillä tää uhataan lopettaa. (H4.)

Kävelytreffeillä kävijät toivat syvähaastatteluissa hyvin vahvasti esille sen, mitä tämä heille merkitsee. Haastatelluista kolme (H5, H4, H3) kertoivat, että voisivat maksaa toiminnasta. Eräs haastateltavista (H4) mainitsi, että aikoo ryhtyä toimiin, jos toiminta muista riippumattomista syistä uhataan lopettaa. Tämä viestii siitä, että Kävelytreffit ovat ikäihmisille merkittävä ja tärkeä harrastus, josta ei helposti luovuta.

Sitten keppien kanssa tuun jos nää jalat menee pahemmaksi, mutta niin kauan kun vaan pystyn niin varmasti käyn! Musta me voitais osallistua viel enemmän kuluihin, ettei tää varmaa lopu! Tällä toiminnalla on kyllä niin vahvistava laatu omaan jaksamiseen, että en käsitä mitä tekisin ilman. (H5.)

5.3 Hali-Koiran läsnäolo kouruttaa ja tekee Kävelytreffeistä merkityksellisiä

Kyselyn sekä syvähaastatteluiden tuloksista tuli ilmi, että Kävelytreffeillä kävijät kokevat Hali-Koiran läsnäolon eri tavoin. Osan mielestä Hali-Koira on toiminnassa ehdoton, osa korostaa sen tuovan hyvää oloa ja osalle se ei ole liikuntaa ja kulttuurinäkökulmaa tärkeämpi, mutta silti niin merkityksellinen. Erot johtuvat asenteista sekä ikäihmisten omasta menneisyydestä, mitä aineistossa nousi esille. Esimerkiksi eräs Kävelytreffeillä kävijä (H1) ei pidä itseään koiraihmisenä, mutta ymmärtää koiran läsnäolon merkityksen muiden kannalta erittäin hyvin. Hän saa hyvää oloa siitä, kun voi katsella ja ymmärtää. Hänen mielestään empatia on toiminnassa läsnä, kun Hali-Koira on Kävelytreffeillä mukana.

Se [Hali-Koira] tekee kaikesta niin sellasta, ettei ole niin virallista. Että siihen saa ottaa kontaktia, että tekee kaikesta helppoa ja helposti lähestyttävää. Sehän on niin, että kaikki noi lenkittäjät, kun lenkittää omaa koiraansa, niin saa helposti juttukavereita, niin tässä se menee vähän samallai ku ollaan kaikki yhtä lenkittäjää. Oon tottunu koiriin ja on ihanaa, kun on koiria mun elämässä. (H3.)

No sehän [Hali-Koira] on ihan eka. Ja Maarit. Se on sellanen pari, ettei muuta ees sais meitä liikkeelle. (H5.)

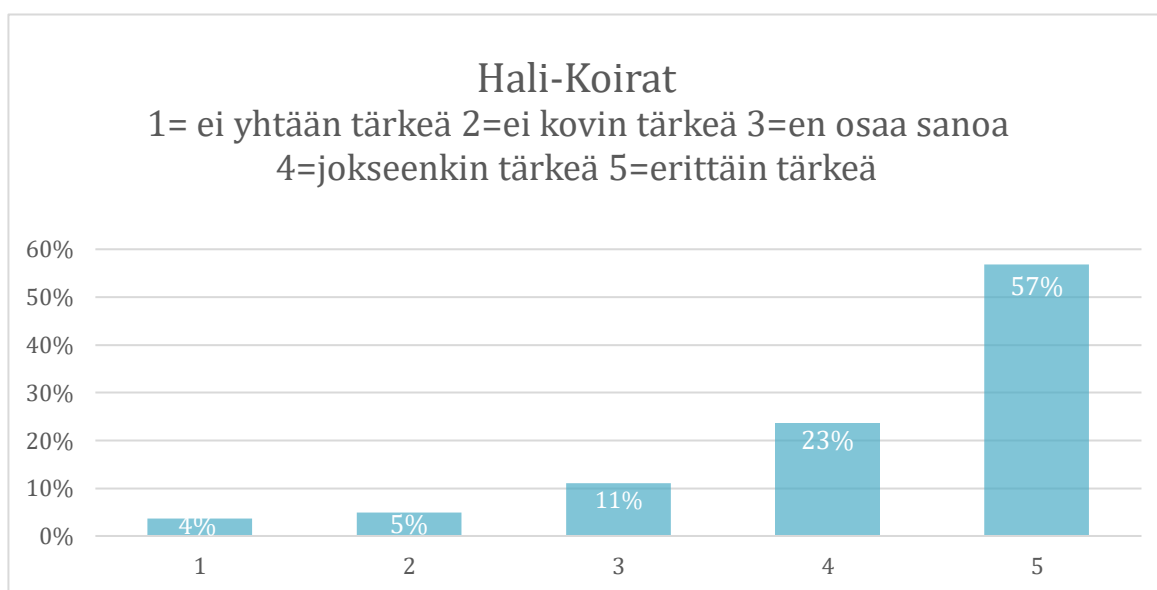
Kyllä se [Hali-Koira] on ehdoton. Se tuo lämpimiä tunteita, tuo turvaa ja on sellanen iso möykky tossa rinnalla. En tiedä tulisinko kesämökiltä edes kaupunkiin ihmisten ilmoille. Piikkiö on siellä eristyksissä. Hali-Koira on sellanen houkutin, että pistää todellakin mummon tulemaan. (H2.)

Hali-Koiran läsnäolo kannustaa ikäihmisiä puhumaan toisilleen, se tekee toiminnasta helposti lähestyttävää sekä antaa kanssakulkijoille puheenaiheita. Kuten Kihlström-Lehtonen (2013) korostaa, keskeisin vaikuttaja koira-avusteisessa työskentelyssä on vuorovaikutus. Koirat ja ihmiset ovat hioutuneet kiinteästi yhteen vuosisatojen varrella, ja sen vuoksi koiralla on kaikista eläimistä parhaimmat edellytykset työskennellä vuorovaikutuksessa ihmisten kanssa. Kävelytreffeillä läsnä oleva koira on silitettävänä, ja kun ihmiset koskettavat koira, oksitositiinia alkaa erittyä

hypotalamuksen ohjaamana aivolisäkkeeseen. Se vaikuttaa fyysisesti, psyykkisesti ja sosiaalisesti, sillä oksitosiini on osana rakastumisessa, sosiaalisissa taidoissa, rauhoittumisessa sekä lieventämässä stressiä. Se saa myös sosiaalisen muistin ja oppimisen paranemaan, verenpaine alenee ja mahdolliset kivun tunteet vähenevät. (Latvala-Sillman 2018, 15.) Vuorovaikutuksella on Kävelytreffeillä monet merkittävät vaikutukset, ja se korostuu myös Hali-Koiran ja Kävelytreffeillä käyvän ikäihmisen välillä eikä ainoastaan Kävelytreffeillä kävijöiden välillä.

Hali-Koira tuo toimintaan sellaista luovuutta, mitä ei ole muualla vielä havaittu. Aineiston perusteella voidaan todeta, että Hali-Koiran läsnäolo koukuttaa ja on osasyynä sille, että Kävelytreffeille osallistutaan yhä uudestaan. Se tuo toimintaan lämpöä, iloa sekä rentouttavan ilmapiirin.

Kyselyssä kysyttiin Hali-Koiran läsnäolon merkitystä Kävelytreffeillä (Kuvio 8.) 57 prosenttia vastaajista koki Hali-Koiran läsnäolon Kävelytreffeillä erittäin merkittävänä ja 23 prosenttia jokseenkin tärkeäksi. 11 prosenttia ei osannut vastata ja ainoastaan viisi prosenttia koki Hali-Koiran läsnäolon ei kovin tärkeäksi ja vain neljä prosenttia ei yhtään tärkeäksi.



Kuvio 8. Kävelytreffit kävijöille osoitetun kyselyn tuloksia.

Syvähaastatteluissa kaksi haastateltavaa (H5, H4) herkistyi, kun keskustelimme Hali-Koirista. Hali-Koirien läsnäolo on aitoa ja kiintymys koiraan syntyy Kävelytreffeillä välittömästi. Valitettavasti vuosien varrella osasta Hali-Koirista on jouduttu luopumaan, ja suru on koskettanut myös Kävelytreffeillä kävijöitä. Tämä osoittaa sen, että empatia sekä rakkaus koiria kohtaan vahvistaa Hali-Koirien tärkeää koira-avusteista työtettä.

Neiti Namu oli kyllä ihan paras, tietenkin muutkin koirat on ollut tärkeitä mutta Namu jätti kyllä jäljen sydämeen, kun oli ollut niin kauan mukana. Mutta kaikesta selvittää. Hän oli niin oma persoonansa, niin on mun mielessä vieläkin. (H4.)

Kun se koira kuoli, se vaikutti muhun. Mä olen niin herkkä ihminen. Se oli hirveä tieto siitä. Toi Berni on vielä niin ihmeellinen koira, istuu jalan päällä, näyttää nallekarhulta ja sitten vielä halua. (H5.)

Lundell (2013) korostaa konkreettisten esimerkkien merkitystä toiminnan hyödyistä, sillä ne auttavat rakentamaan Suomeen vahvaa ja osaavaa eläinavusteista työskentelyä ammatillisella sekä vapaaehtoisella otteella. Aineiston perusteella Kävelytreffit toimivat malliesimerkkinä toiminnan laajentamiselle ympäri Suomea. Koira-avusteisen työskentelyn laajentaminen koko maahan tarvitsee ympärilleen useita tekijöitä. Nämä kokemukset tukevat eri tutkimuksia sekä alan koulutuksia.

6 MARKKINOIVA ESITE KÄVELYTREFFEISTÄ

Kehittämistyöni tavoitteena oli tuottaa markkinoiva esite (Liite 3), joka auttaa yritystä saamaan toimintaan mukaan lisää ikäihmisiä sekä näin ehkäisemään heidän kokemaa yksinäisyyttä. Esitteestä löytyy tietoa Kävelytreffeistä. Esitteessä kerrotaan toiminnasta tiiviisti. Ideat esitteeseen on kerätty tilaajan toiveiden, oman pohdinnan ja opinnäytetyöni tuloksien pohjalta.

Kävelytreffit – esitteessä (Kuva 1) on suoria lainauksia Kävelytreffeillä kävijöiltä, jotka tulivat esille syvähaastatteluissa kesän aikana. Koin merkittäväksi käyttää suoria lainauksia tässä esitteessä, sillä ne korostavat toiminnan matalaa kynnystä sekä sen merkityksellisyyttä ikäihmisten elämässä. Lainaukset toimivat eräänlaisina kannustimina, kun esitettä jaetaan eteenpäin.



Kuva 1. Kävelytreffit – esitteen ulkomuoto.

Esitettä laatiessa oli hankalaa saada toiminnan tärkeät tiedot tiivistettyä pieneen esitteeseen. Oli haastavaa hahmottaa, mitä esitteeseen oli tärkeää luoda, sillä Kävelytreffeihin perehtymättömän on hankalaa sisäistää toiminnan merkitys ja laajuus, jos aiempaa tietoa ei ole. Koen silti esitteen olevan mahdollisimman selkeä sekä ajatuksia herättävä, ja se palvelee tilaajan toiveita.

Sitaatit korostavat esitettä, sillä kokemuksia on hyvin vaikeaa selittää auki. Nämä sitaatit sitovat hyvin yhteen toiminnan merkityksen ja merkityksellisyyden. Lisäsin esitteeseen kuvia Hali-Koirista ja Kävelytreffit-ryhmästä havainnollistaakseni miltä toiminta näyttää. Valitsin fontin ja värit niin, että sitä on helppo lukea. Yhteistyökumppaneiden logot löytyvät esitteen alareunasta.

Kun Kävelytreffit-ryhmä liikkuu Turun kaduilla Hali-Koiran kanssa, se kiinnittää usein huomiota ja kerää katseita uteliailta ihmisiltä. Esite toimii tässä tapauksessa erittäin hyvin, kun ei ole aikaa jäädä kertomaan toiminnasta. Sitä voidaan jakaa, ja näin tavoittaa uusia ikäihmisiä toiminnan pariin. Esitettä voidaan jakaa myös muille, kun vaan ikäihmisille, sillä usein keski-ikäisten ja muiden ihmisten lähipiiriin kuuluu ikäihmisiä.

7 LOPUKSI

Kehittämistyöni tarkoituksena oli tutkia, miten koira-avusteinen matalan kynnyksen ryhmätoiminta, eli Kävelytreffit vaikuttavat ikäihmisten elämään henkilökohtaisella tasolla sekä mahdollisiin yksinäisyyden kokemuksiin. Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli syventyä aiheeseen ja saada kerättyä henkilökohtaisempaa tietoa toiminnan vaikutuksista ikäihmisten tarinoiden ja kokemusten perusteella. Kävelytreffeistä oli aiemmin tehty opinnäytetyö vuonna 2018.

Tutustuin työharjoittelun aikana Kävelytreffeihin, Hali-Koiriin ja ikäihmisiin intensiivisesti. Käyttämieni kehittämistyön menetelmien, niistä syntyneiden tulosten ja tietoperusta koira-avusteisuudesta, ryhmätoiminnasta sekä ikäihmisten yksinäisyydestä muodosti markkinoivan ja innostavan esitteen. Esitteen tarkoituksena on tavoittaa mahdollisimman paljon ikäihmisiä toiminnan pariin, sillä Kävelytreffit-toiminnalla on suora yhteys ikäihmisten hyvinvointiin ja vaikuttava merkitys yksinäisyyden kokemuksiin. Opinnäytetyön tutkimuskysymyksenä oli yksi pääkysymys, johon sain monipuolisia vastauksia tutkimuksen aikana:

- Miten koira-avusteinen matalan kynnyksen ryhmätoiminta lieventää ikäihmisten kokemaa yksinäisyyttä?

Kehittämistyön menetelmien avulla, joita olivat kysely ja syvähaastattelut, nousi esille kolme pääteemaa. Kolme pääteemaa olivat: Kävelytreffit vähentävät yksinäisyyden tunteita, matalan kynnyksen ryhmätoiminta vaikuttaa positiivisesti ikäihmisten arkeen sekä Hali-Koiran läsnäolo kourkuttaa ja tekee Kävelytreffeistä merkityksellistä.

Menetelmät tukivat opinnäytetyötäni. Kyselystä saatiin valtavasti dataa ja syvähaastattelut vastasivat tutkimuskysymykseeni todella kattavasti. Ilman syvähaastatteluita, ikäihmisten kokemukset olisivat jääneet pienempään rooliin. Syvähaastatteluihin osallistuneet ovat olleet mukana toiminnassa jo enemmän kuin

vuoden verran, joten toiminnan vaikutuksia olisi voinut vertailla myös niiden ikäihmisten kesken, jotka ovat osallistuneet toimintaan vähemmän. Näin olisin saanut eri näkökulmia kuuluviin ja validiteetti olisi ollut parempi.

Kuten Rinteen (2019) hallitusohjelmassa korostetaan, ikäystävällisyyttä edistetään hyvinvointia ja toimintakykyä vahvistamalla sekä palveluita parantamalla. Kävelytreffit-toiminta edesauttaa ikäystävällisyyttä ja kotona asuvien ikäihmisten hyvinvointia. Kävelytreffien palautekyselyjen avulla toimintaa kehitetään eteenpäin.

Jatkon kannalta

Kehittämistyöni tulokset osoittavat, että Kävelytreffit vaikuttavat kotona asuvien ikäihmisten hyvinvointiin, arjen kokemiseen ja yksinäisyyden tunteisiin positiivisesti. Kävelytreffit tavoittavat toiminnan pariin kymmenittäin ikäihmisiä, ja suurin osa on ollut toiminnassa mukana alusta asti. Ajankohtaista olisi tutkia sitä, miten tämän kaltaiseen koira-avusteiseen matalan kynnyksen ryhmätoimintaan saataisiin osallistujia lisää. Yksin asuvia ikäihmisiä on Suomessa paljon, myös Turun seudulla ja määrät tulevat kasvamaan, sillä vuoteen 2025 mennessä eläkeiän saavuttaa noin miljoona suomalaista (Utriainen 2011, 15). Ikäihmisten aktiivisuus, toimintakyky ja hyvinvointi kasvaa Utriaisien (2011) mukaan, ja toiminnalle olisi tarvetta, mutta ongelmana on ikäihmisten tavoittaminen toiminnan pariin. Seuraavaksi tulisi tutkia juuri tätä näkökulmaa, ja kehittää toimintaa yhä saavutettavammaksi.

Tilaajan palaute

Sain tilaajalta positiivista palautetta opinnäytetyöstäni sekä tuotoksesta eli esitteestä. Tilaaja piti opinnäytetyötäni selkeänä ja tarpeellisena, jonka avulla saatiin ajankohtaista ja tärkeää tietoa koira-avusteisten Kävelytreffien vaikutuksista. Esite toimii tarpeellisena työkaluna tulevaisuudessa, kun Kävelytreffejä esitellään niille, jotka eivät ole kyseiseen toimintaan vielä tutustuneet.

Yksinäisyys koskettaa jokaista

Ikäihmisten yksinäisyys on tärkeä ja valitettavan kasvava aihe yhteiskunnassamme. Yhteisöpedagogin ammatillinen osaaminen suuntaa järjestö- ja nuorisotyön pariin (Humanistinen Ammattikorkeakoulu 2019). Kehittämistyöni aihe sopii yhteisöpedagogin työkenttään ennaltaehkäisevän näkökulman puitteissa ja myös siksi, että yhteisöpedagogin työkenttä kehittyy yhä moninaisempaan suuntaan. Usein puhutaan nuorten syrjäytymisestä sekä yksinäisyyden kokemisesta, ja ikäihmisten kokemukset samoista teemoista ovat yhtä puhuttelevia. Yhteisöpedagogin työkenttä voi tulevaisuudessa laajentua vielä useammin ikäihmisten pariin.

Kotona asuvien ikäihmisten tukeminen Kävelytreffit-toiminnalla ennaltaehkäisee vanhuspalveluiden käyttöä, mikä on yhteiskunnallemme merkittävää.

Vanhuspalveluita tarvitaan nykyistä enemmän lähitulevaisuudessa, ja tekijöitä on valitettavan vähän. Väestö vanhenee ja itsenäisen avun tarve kasvaa. (Terveystieteiden tutkimuskeskus ja Hyvinvointin tutkimuskeskus 2019.) Kävelytreffit ylläpitää henkistä, fyysistä ja sosiaalista hyvinvointia ja kantaa vastuun ehkäisevänä tekijänä ikäihmisten syrjäytymistä ja yksinäisyyttä vastaan.

LÄHTEET

Arajärvi, Pentti 2014. Vanhuspalvelulaki - Mitä ja miksi? Teoksessa Anna Mäki-Petäjä-Leinonen & Liisa Nieminen (toim.) Vanhuus ja oikeus. Helsinki: Lakimiesliiton kustannus

Eläkeliitto 2019. Ikäihmisten yksinäisyys. Viitattu 1.8.2019. <https://www.elakeliitto.fi/tietoa/ikaantyneen-mielenterveys/ikaihminen-yksinaisyys>

Green Care Finland 2019. Mitä on Green Care? Viitattu 30.6.2019. <http://www.gcf Finland.fi/green-care/>

Haapasaari, Maarit 2018. Kävelytreffikirja 2018. Turun ammatti-instituutti: painopalvelut 2018.

Haapasaari, Maarit 2019. Henkilökohtainen tiedonanto.

Hakonen, Sinikka 2008. Ikääntyvien voimavarat. Teoksessa Asta Suomi & Sinikka Hakonen (toim.) Kuluerästä voimavaraksi - Sosiokulttuurinen puheenvuoro ikääntymiskysymyksiin. Jyväskylä: PS-kustannus.

Hali-Koira 2019. Viitattu 30.6.2019. <https://www.hali-koira.fi/>

Haverinen, Riitta 2009. Osallisuutta ja ihmisen kunnioitusta – ikääntyneiden palvelukokemuksia. Teoksessa Asta Suomi & Sinikka Hakonen (toim.) Kuluerästä voimavaraksi - Sosiokulttuurinen puheenvuoro ikääntymiskysymyksiin. Jyväskylä: PS-kustannus.

Hirsjärvi, Sirkka & Remes, Pirkko & Sajavaara, Paula 2004. Tutki ja kirjoita. Helsinki: Tammi

Humanistinen Ammattikorkeakoulu 2019. Yhteisöpedagogikoulutus opetussuunnitelma 2018–2024. Viitattu 13.11.2019. <https://www.humak.fi/wp-content/uploads/2018/08/Yhteis%C3%B6pedagogi-AMK-OPS-2018-24.pdf>

Ikäheimo, Kaija 2013. Eläinavusteisen työskentelyn määritelmiä ja termejä. Teoksessa Kaija Ikäheimo (toim.) Karvaterapiaa- Eläinavusteinen työskentely Suomessa. Helsinki: Solution Models House.

Jansson, Anu 2012. Katsaus yksinäisille ikäihmisille suunnatun psykososiaalisen ryhmätoiminnan kenttään. Teoksessa Anu Jansson (toim.) Psykososiaalinen ryhmätoiminta ikäihmisten yksinäisyyden lievittäjänä. Helsinki: Vanhustyön keskusliitto.

Julkunen, Raija 2008. Aktiivinen ja vastuullinen ikääntyminen. Teoksessa Asta Suomi & Sinikka Hakonen (toim.) Kuluerästä voimavaraksi - Sosiokulttuurinen puheenvuoro ikääntymiskysymyksiin. Jyväskylä: PS-kustannus.

Kahilaniemi, Eeva 2016. Eläinavusteinen Interventio: Asiakkaan toiminnallisuuden tukeminen koira-avusteisin menetelmin. 1. painos. Terälahti: Voimatassu.

Kangassalo, Ritva & Teeri, Sari 2017. Yksinäisyys kotona asuvien iäkkäiden elämässä. Gerontologia 31(4)/2017. Viitattu 23.9.2019. <https://journal.fi/gerontologia/article/view/63106/28344>

Kihlström-Lehtonen, Heidi 2013. Koirat kasvatus- ja kuntoutustyössä ry. Teoksessa Kaija Ikäheimo (toim.) Karvaterapiaa- Eläinavusteinen työskentely Suomessa. Helsinki: Solution Models House.

Kuikka, Anu (toim.) & Brand, Sari & Holmi, Markku 2014. Avain osallisuuteen - Menetelmiä ikääntyneiden ryhmätoimintoihin - osa 2. Helsinki: Vanhus- ja lähimmäispalvelun liitto.

Latvala-Sillman, Päivi 2018. Työparina koira - koira sosiaali-, terveys- ja kasvatusalan työssä. Loviisa: Sanasilta Oy.

Leemann, Lars & Hämäläinen, Riitta-Maija 2015. Matalan kynnyksen palvelut. Sosiaalisen osallisuuden edistämisen koordinaatiohanke Sokra. Viitattu 17.10.2019. https://thl.fi/documents/966696/3775621/Tietopaketti_Matalan_Kynnyksen_Palvelut.pdf/97b1aef8-b8ca-4ec3-ac4c-b80d3e754cec

Lundell, Kristiina 2013. Koira-avusteinen vapaaehtoistoiminta – kokemuksia ja ajatuksia (AAA). Teoksessa Kaija Ikäheimo (toim.) Karvaterapiaa- Eläinavusteinen työskentely Suomessa. Helsinki: Solution Models House.

Mehiläinen 2019. Ikäihmisten yksinäisyys. Viitattu 18.9.2019. <https://www.mehilainen.fi/mielenterveys/yksinaisyys-ikaantyyessa>

National Institute on Aging 2019. Social isolation, loneliness in older people pose health risks. Viitattu 5.11.2019. <https://www.nia.nih.gov/news/social-isolation-loneliness-older-people-pose-health-risks>

Norokallio, Helena 2019. Henkilökohtainen tiedonanto.

Ojasalo, Katri & Moilanen, Teemu & Ritalahti, Jarmo 2015. Kehittämistyön menetelmät. Uudenlaista osaamista liiketoimintaan. Helsinki: Sanoma Pro Oy.

Räsänen, Riitta 2018. Hyvää elämänlaatua ikääntyneille – Käytännönläheistä tietoa vanhusten hoito- ja palvelutyöhön. Jyväskylä: Riitta Räsänen.

Suomen Seniorihoiva 2019. Vanhusten liikunta auttaa hidastamaan ikääntymistä. Viitattu 11.10.2019. <https://suomenseniorihoiva.fi/tietopankki/liikunta/vanhusten-liikunta/>

Suomi, Asta & Hakonen, Sinikka (toim.) 2008. Kuluerästä voimavaraksi - Sosiokulttuurinen puheenvuoro ikääntymiskysymyksiin. Jyväskylä: PS-kustannus.

Suominen, Candiella 2018. Koira-avusteisten Kävelytreffien vaikuttavuus ikäihmisten hyvinvointiin. Humanistinen Ammattikorkeakoulu. Opinnäytetyö, ei julkaistu.

Terveyden ja hyvinvoinninlaitos 2017. Sosiaalinen eristyneisyys on terveydelle yksinäisyyden tunnetta vaarallisempaa. Viitattu 7.10.2019. <https://thl.fi/fi/-/sosiaalinen-eristyneisyys-on-terveydelle-yksinaisyyden-tunnetta-vaarallisempaa>

Terveyden ja hyvinvoinninlaitos 2019. Ikääntyminen. Muuttuvat vanhuspalvelut. Viitattu 14.11.2019. <https://thl.fi/fi/web/ikaantyminen/muuttuvat-vanhuspalvelut>

Törmä, Sinikka 2009. Matala kynnyks - pelkkä retorinen lupaus? Janus Sosiaalipolitiikan ja sosiaalityön Tutkimuksen Aikakauslehti, 17(2), 164-169. Viitattu 18.9.2019. <https://journal.fi/janus/article/view/50514/15286>

Utriainen, Jarkko (toim.) 2011. Vapaaehtoisuus Vanhustenhuollon Voimavarana. Helsinki: Vanhus- ja lähimmäispalvelun liitto.

Valtioneuvosto 2019. Pääministeri Antti Rinteen hallitusohjelma. Oikeudenmukainen, yhdenvertainen ja mukaan ottava Suomi. Viitattu 15.10.2019. <https://valtioneuvosto.fi/rinteen-hallitus/hallitusohjelma/oikeudenmukainen-yhdenvertainen-ja-mukaan-ottava-suomi>

Väestöliitto 2019. Sinkun vapaus/yksinäisyys. Viitattu 29.9.2019. <https://www.vaestoliitto.fi/parisuhde/sinkuille/tietoa-sinkkuudesta/sinkun-vapaus-yksinaisyys/>

Vähäsarja, Sari 2019. Yksinäisyys on elimistölle kuin 15 tupakkaa päivässä – toisten seurassa ihminen kylpee hyvissä hormoneissa. Yle. Uutinen. Viitattu 7.10.2019. <https://yle.fi/uutiset/3-10729799>

HAASTATTELUT

Kaikki haastattelut tehnyt Emmi Haapanen.

Haastateltava 1 (H1). Kävelytreffeillä kävijä. 18.6.2019. Turku

Haastateltava 2 (H2). Kävelytreffeillä kävijä. 7.8.2019. Turku

Haastateltava 3 (H3). Kävelytreffeillä kävijä. 8.8.2019. Kaarina

Haastateltava 4 (H4). Kävelytreffeillä kävijä. 12.8.2019. Turku

Haastateltava 5 (H5). Kävelytreffeillä kävijä. 12.8.2019. Turku

LIITTEET

Liite 1: Kyselyn runko

Kyselylomake Kävelytreffeillä kävijöille. Merkitse vastausvaihtoehdoista sopivin, avoimissa kysymyksissä vastaathan kysymyksen alle tarkoitetuille riveille.

1. Olen

- a) nainen b) mies c) muu

2. Ikä

- a) <60-69 b) 70 - 79 c) 80 - 89 d) yli 90 vuotta

3. Siviilisääty

- a) naimisissa b) parisuhteessa c) sinkku d) leski

4. Kauanko olette käyneet Kävelytreffeillä?

5. Kumpaan kävelypäivään olette osallistuneet?

- a) maanantai b) keskiviikko c) molempiin

6. Kuinka tärkeäksi koette alla listatut asia Kävelytreffeillä? Ympyröi sopivin vaihtoehto.

1= ei yhtään tärkeä, 2= ei kovin tärkeä, 3= en osaa sanoa, 4= jokseenkin tärkeä,

5= erittäin tärkeä

Hali-Koirat 1 2 3 4 5

Toiset kävelijät ja yhdessäolo 1 2 3 4 5

Kulttuurikohteet 1 2 3 4 5

Liikunta 1 2 3 4 5

Maarit vetäjänä 1 2 3 4 5

(halutessanne voitte antaa lisää kommenttia yllä olevista vastauksistanne)

7. Onko Kävelytreffeillä käynti lisännyt hyvinvointianne, millä tavalla?

8. Ovatko kävelytreffit innostaneet teitä liikkumaan lisää vapaa-ajalla?

- a) kyllä b) ei

9. Oletteko innostuneet käymään kulttuurikohteissa myös vapaa-ajalla?

a) kyllä b) ei

10. Oletteko ystävystyneet muiden kävelijöiden kanssa ja tavanneet myös vapaa-ajalla?

a) kyllä b) ei

11. Ovatko Wercafe, Turun Kylätalo sekä Cafe Dominic lähtöpaikkoina hyvät?

Onko teillä muita ideoita lähtöpaikoiksi?

12. Mitä merkitystä toiminnalla teille on?

13. Onko teillä kehitysideoita koskien Kävelytreffejä?

14. Avoin palaute

Kiitos vastauksistanne!

Liite 2. Syvähaastattelun runko

Teemat syvähaastatteluissa.

- Arki ennen Kävelytreffejä
- Arki nyt, kun Kävelytreffit ovat osa arkea
- Mitä arki olisi, jos Kävelytreffit eivät olisi osa arkea

Teemalista aiheen pariin, jos keskustelu alkaa rönsyilemään.

- Yksinäisyys
- Ryhmätoiminta
- Koira-avusteisuus
- Kulttuuri ja liikunta

Liite 3: Kävelytreffit esite



TURUN LÄHIMMÄISPALVELUYHDISTYS RY
& HALI-KOIRA ESITTELEE:

KÄVELYTREFFIT

Ikäihmisille suunnattua matalan kynnyksen ryhmätoimintaa.
Monipuoliset kulttuurikohteet, liikkumisen ilo sekä karvainen
Hali-Koira saa ikäihmiset liikkeelle Kävelytreffeillä.

YKSIÄISYYDEN EHKÄISYYN
& ARJEN PIRISTÄMISEEN

Lisätietoja kävelyistä:

p. 044-082 0213 / Helena Norokallio, Turun Lähimmäispalveluyhdistys ry/projektikoordinaattori
p. 050-344 2881 / Maarit Haapasaari, Hali-Koira, Kävelytreffien ohjaaja

Yhteistyössä Turun kaupungin kanssa



KOTIKUNNAS



LÄHITAPIOLA
VARSINAIS-SUOMI
tuulatuulua.com | 09-15100000 | info@tuulatuulua.com

"Yksinäisyys unohtuu aivan täysin. Koira, ihmiset ja kävely. Muuta ei tarvita, sinä hujahtaa silmän räpäyksellä, että ollaan monta tuntia pois. Se unohtuu kerta kaikkiaan heti, kun näkee muut ihmiset. Meillä ei oo koskaan kiire, kaiken lisäksi edullista harrastamista."

-Kävelytreffeillä kävijä 2019



"Siellä on aina hyvä meno ja on hyvä luiskahtaa sisälle. Jokaisen kävelijän vierellä on helppo kulkea. Hyvin avoin yhteisö"

-Kävelytreffeillä kävijä 2019