

Saimaan ammattikorkeakoulu
Sosiaali- ja terveysala, Lappeenranta
Sosionomi (ylempi AMK)
Uusyhteisöllisyyden, osallisuuden ja johtamisen koulutusohjelma

Riia Karels

Etelä-Karjalan sosiaali- ja terveystieteiden Arjen olohuone -toiminnan suositus

Opinnäytetyö 2019

Tiivistelmä

Riia Karels

Etelä-Karjalan sosiaali- ja terveystieteiden Arjen olohuone -toiminnan suositus, 61 sivua, 3 liitettä

Saimaan ammattikorkeakoulu

Sosiaali- ja terveysala

Sosionomi (ylempi AMK)

Uusyhteisöllisyyden, osallisuuden ja johtamisen koulutusohjelma

Opinnäytetyö 2019

Ohjaajat: Lehtori Birgitta Lehto, Yliopettaja Mari Kokkonen, Saimaan Ammattikorkeakoulu sekä kehittäjä Tarja Viitikko Etelä-Karjalan sosiaali- ja terveystieteiden

Tässä opinnäytetyön kehittämistehtävässä oli aiheena laatia Eksoten matalan kynnyksen Arjen olohuone -toiminnan suositus. Opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää asiantuntijajatyöryhmää haastatteleamalla, mitkä ovat Arjen olohuone toiminnan edellytykset ja kehittämisen tarpeet.

Tämän opinnäytetyön tutkimusote oli kvalitatiivinen eli laadullinen. Se oli tutkimuksellinen kehittämistehtävä, joka on saanut alkunsa Eksoten tarpeesta kehittää Arjen olohuone -toimintaa muihin Etelä-Karjalassa oleviin Eksoten kuntiin.

Tutkimuksellinen kehittämistehtävä toteutettiin pitämällä teemoitettu ryhmähaastattelu. Siihen osallistui viisi henkilöä, jotka olivat ns. Arjen olohuone -toiminnan asiantuntijoita. Tutkimuksen aineisto koottiin teemoitetusta ryhmähaastattelusta. Aineisto analysoitiin sisällönanalyysillä.

Opinnäytetyön keskeisimmät tutkimustulokset olivat, että Arjen olohuone -toiminnalla voidaan parantaa asiakkaiden arkea kodin ulkopuolella tarjoamalla mielekästä, merkityksellistä yhdessä tekemistä ja tällä tavoin lisätä asiakkaiden toimintakykyä ja hyvinvointia. Kohtaamispaikkojen ydintehtävänä on tukea asiakkaitensa sosiaalista elämää, lisätä yhteisöllisyyden ja osallisuuden kokemuksia sekä lievittää yksinäisyyttä ja ehkäistä syrjäytymistä.

Opinnäytetyön keskeisimmät kehittämiskohteet olivat Arjen olohuone -toiminnan laajentaminen jokaiseen Eksoten kuntaan sekä suositus yhteisen toimintamallin laatimiseen, jossa määritellään toimijuus, vastuut sekä resurssoinnin ja koordinoimisen näkökulmat. Arjen olohuone -toiminta tarvitsee onnistuakseen kohdennettua markkinointiviestintää sekä koordinoimista, jotta asiakkaat saavat tietoa ja voivat osallistua toimintaan.

Opinnäytetyön johtopäätöksenä todettiin, että Arjen olohuone -toiminta on ennaltaehkäisevää toimintaa ja näiden kohtaamispaikkojen turvin voidaan tukea ikään-tyneiden arkea ja parantaa elämänlaatua. Toiminnan tulee sijaita Aging in Place -ajattelulla lähellä asiakkaan kotia, josta hänen on toimintakyvyn heikentyessä helppo lähteä mukaan toimintaan.

Avainsanat: matalan kynnyksen palvelut, sosiaalinen osallisuus, yhteisöllisyys, ikääntyneet, terveyden ja hyvinvoinnin edistäminen ja yksinäisyys.

Abstract

Riia Karels

A Recommendation for the Low Threshold Meeting Point 'Arjen olohuone' at Eksote, 61 pages, 3 appendices

Saimaa University Of Applied Sciences

Faculty of Health Care and Social Services, Lappeenranta

Degree Programme in Social Service Counselling, Participation and Management

Master's Thesis 2019

Instructors: Lecture Birgitta Lehto, Saimaa University of Applied Sciences, Principal lecture Mari Kokkonen, Saimaa University of Applied Sciences, Developer Tarja Viitikko, South Karelia Social and Health Care District (Eksote)

The topic of this development task was to make a recommendation for the low threshold meeting point 'Arjen olohuone' at Eksote. The purpose of the thesis was to interview a group of experts to find out what are the preconditions of running 'Arjen olohuone' -meeting point, and to identify possible development needs.

A qualitative research method was applied in the thesis. This research is based on the development task originated from Eksote's need to expand 'Arjen olohuone' activities in other municipalities in South Karelia.

The research based on the development task was carried out by organising a thematic group interview. The five participants were experts in 'Arjen olohuone' -functions. The data was gathered from the thematic group interview, and was analysed through a content analysis.

From the findings it emerged that spaces such as 'Arjen olohuone' can improve the daily life of service users by offering them meaningful and relevant services and opportunities for doing together and socialising with other people. In doing so, these meeting points can increase the functional ability and well-being of elderly people. The main purpose of the meeting points is to support their social life by offering experiences of communality and participation. Further more, these spaces play a pivotal role in relieving their visitors' feelings of loneliness and social exclusion.

The key development areas identified by the participants were expanding 'Arjen olohuone' -functions to each community at South Karelia, and developing a common operation model, in which participants, their roles and responsibilities are defined from the aspects of resources and co-ordination. In addition, in order to succeed, 'Arjen olohuone' requires targeted marketing to reach and inform service users about their activities.

The conclusion of the thesis is that 'Arjen olohuone' has a preventive function. 'Arjen olohuone' -meeting points have to be located within the communities close to the service users in line with the principles of 'Aging in Place' model. This way, the functional ability of an aging person will not become a barrier to join in the activities in 'Arjen olohuone'.

Keywords: low threshold services, participation and social inclusion, communality, aging, promoting health and well-being, loneliness

Sisällys

1	Johdanto	5
2	Sosiaalinen osallisuus hyvinvoinnin tukena	6
2.1	Matalankynnyksen palvelut	8
2.2	Monialainen yhteistyö hyvinvoinnin edistämiseksi	10
2.3	Yksinäisyys	11
3	Arjen olohuone konsepti	13
3.1	Näkökulmia ulkomailta	13
3.2	Näkökulma Suomessa toimiviin Arjen olohuoneisiin	15
3.3	Eksoten Arjen olohuoneet	17
4	Opinnäytetyön tarkoitus ja kehittämistehtävät	20
5	Opinnäytetyön toteutus	21
5.1	Kohderyhmä	21
5.2	Aineiston keruu	22
5.3	Teemoitettu ryhmähaastattelu	22
5.4	Aineiston analyysi	24
5.5	Kehittämistyön vaiheet	26
6	Opinnäytetyön tulokset	29
6.1	Arjen olohuoneen toiminnan tarpeet	29
6.2	Arjen olohuoneen toiminnan merkitys	31
6.3	Arjen olohuoneen toiminnan kehittäminen	32
7	Johtopäätökset	38
7.1	Arjen olohuone toiminnan kehittämisen johtopäätökset	44
7.2	Arjen olohuoneen toiminnan suositus	46
8	Pohdinta	48
8.1	Opinnäytetyöprosessin pohdinta	48
8.2	Eettisyyden ja luotettavuuden pohdinta	50
8.3	Arjen olohuone toiminnan jatkokehittäminen	52
	Lähteet	54

Liitteet

Liite 1	Tiedote tutkimukseen osallistuville
Liite 2	Suostumuslomake
Liite 3	Teemoitettu haastattelurunko

1 Johdanto

Etelä-Karjalan väestöstä yli 64-vuotiaiden osuus on 26,8 % vuonna 2018.

Ikääntyvän 65-84 vuotiaiden väestön osuus on nouseva seuraavien lähivuosikymmenien aikana. (Tilastokeskus 2018.) Kuntien resurssit eivät yksistään riitä turvaamaan vanhenevan väestön palveluntarvetta. Resurssien puute näyttää aiheuttavan usein sen, että kunta järjestää vain laissa määrätyt palvelut. Vaikka kunnan velvollisuus on ehkäistä syrjäytymistä, käytännössä ennaltaehkäisy siirtyy hyvin usein järjestöjen vastuulle. (Sainila 2011.)

Yhtenä Sosiaali- ja terveysministeriön Kaste-ohjelman osana on lisätä kohdennettuja hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen muotoja ja matalan kynnyksen palveluja. Tämä tarkoittaa, että luodaan ja otetaan käyttöön kohdennettuja ja kannustavia keinoja riskiryhmien terveyden ja hyvinvoinnin edistämiseksi yhteistyössä julkisen sektorin, järjestöjen ja yritysten kanssa. (Kaste-ohjelma 2012-2015, 20-21.)

Kansalaisareena ry: n vapaaehtoistoiminnan kehittämisryhmä teki vuonna 2005 kyselyselvityksen matalan kynnyksen kohtaamispaikoista. Matalan kynnyksen kohtaamispaikkoja Arjen olohuoneita on tutkittu vähän, mutta sen merkitys kansantaloudellisesti on suuri. Onkin tärkeää korostaa, että Arjen olohuone toiminnassa on kyse ennaltaehkäisevästä työstä ja toiminnalla voidaan saavuttaa hyötyjä, jotka siirtävät raskaampien palveluiden tarvetta myöhemmäksi.

Tämän opinnäytetyön aihe syntyi kiinnostuksesta lähteä kartoittamaan Etelä-Karjalan sosiaali- ja terveyspiirin (myöhemmin Eksote) alueella toimivien matalan kynnyksen kohtaamispaikkojen, Arjen olohuoneiden merkitystä ja kehittämisen tarpeita. Tämän opinnäytetyön tarkoituksena on selvittää asiantuntijatyöryhmää haastatteleamalla, mitkä ovat Arjen olohuone -toiminnan edellytykset ja kehittämisen tarpeet. Opinnäytetyön kehittämistehtävässä on tarkoitus laatia Arjen olohuone -toiminnan suositus.

2 Sosiaalinen osallisuus hyvinvoinnin tukena

Sosiaalinen osallisuus käsitetään valtion velvollisuudeksi mahdollistaa ja tukea kansalaisten osallistumista yhteiskuntaan. Käsitettä käytetään syrjäytymisen vastakohtana ja sillä tarkoitetaan köyhyyden torjuntaa sekä syrjäytymisen ja syrjäyttämisen ehkäisemistä. Euroopan köyhyyden ja sosiaalisen syrjäytymisen torjunnan teemavuotta vietettiin vuonna 2010. Sitä varten tehtiin Suomen kansallinen toimintasuunnitelma, jossa sosiaalisella osallisuudella oli tärkeä rooli. Sosiaali- ja terveydenhuollon kansallisessa kehittämissuunnitelmassa (Kaste) sosiaalinen osallisuus on mainittu läpileikkaavana periaatteena. Osallisuutta voidaan lisätä luomalla ns. matalan kynnyksen palveluja. Matalan kynnyksen palvelut koskevat monia riskiryhmiä ja ovat erinomainen keino tarjota kohdennettuja hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen palveluja, joihin voi helposti hakeutua. (Leemann ym. 2015.)

Sosiaaliset suhteet, yhteisöllisyys sekä mahdollisimman hyväksi koettu elämänlaatu ovat tärkeitä tekijöitä ihmisten hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen kannalta. Yhteenkuuluvuuden ja oman elämän merkityksellisyyden tunne ovat elämänlaatua vahvistavia tekijöitä. Hyvää elämänlaadun osatekijöitä ovat myös toimintakyky, ihmissuhteet, tarvittavat palvelut ja suhde ympäristöön. Osallisuus tarkoittaa kokemuksellista ja konkreettista sitoutumista johonkin yhteisöön tai toimintaan. Osallisuus voidaan ymmärtää esimerkiksi vastakohtana yksinäisyydelle ja se voi lisätä ihmisten voimaantumisen tunnetta. (Eloisa ikä -ohjelma -asiakirja 2014, 12-14.)

Vanhustyön keskusliiton koordinoiman Eloisa ikä -ohjelman 2012-2017 yksi keskeinen päämäärä oli ikääntyneiden ihmisten psykososiaalisen hyvinvoinnin lisääminen. Tämä tarkoittaa sekä psyykkisen hyvinvoinnin että sosiaalisen vuorovaikutuksen edistämistä. Niissä tavoiteltiin suoraan osallistujien yksinäisyyden ehkäisyä tai lievittämistä muun muassa mahdollistamalla heidän kohtaamistaan ja vuorovaikutustaan sekä merkityksellistä yhdessä tekemistä ja yhteisöllisyyttä. Eloisa ikä -hankkeessa tehdyn tutkimuksen mukaan ihmisten kyky ja mahdollisuus helpottaa omaa yksinäisyyttään vaihtelevat. Järjestöillä on tarjolla laaja valikoima erilaisia keinoja yksinäisyyden ehkäisemiseen, lievittämiseen ja vähentä-

miseen ryhmä-, ystävä- ja tukihenkilötoimintojen avulla. Tutkimuksessa yksinäisyyttä kokeneiden psykososiaalinen hyvinvointi koheni monilta osin. Tärkeintä oli kohdata toisia ihmisiä ja tulla kuulluksi omana itsenään. (Eloisa ikä 2017.)

Yhteisöissä syntyvä sosiaalinen pääoma lisää terveyttä ja hyvinvointia. Se syntyy ihmisten välisissä kanssakäymisissä silloin, kun toimitaan yhteisten arvojen mukaan yhteisen päämäärän hyväksi (Oksanen 2012, 55). Myös sosiologian pääteoreetikot, Bourdieu, Coleman ja Putnam pitävät sosiaalista pääomaa resurssina, jonka myötä yhteisön demokratia ja hyvinvointi lisääntyvät. Hyypää lainaten sosiaalinen pääoma on samaa kuin yhteisöhenki (Hyypää 2002, 57). Yksilön kokemuksellisenä tunteena sosiaalinen osallisuus on omakohtainen ja tunneperäinen. Se tuo tunteen yhteisöön ja yhteiskuntaan kuulumisesta, joka auttaa omien asioiden kulkuun. Sosiaalisen osallistumisen kautta syntyvää sosiaalista pääomaa voidaan kuvata sanoilla me-henki, luottamus ja vastavuoroisuus. (Leeman & Hämäläinen 2016.)

Ympäristöministeriön tekemässä tutkimuksessa (Tuokkola, Nieminen & Konttajärvi, 2016) selvitettiin, millaiset tila- ja toimintaratkaisut mahdollistavat ja ylläpitävät ikääntyneiden hyvinvointia lisäävää yhteisöllisyyttä omalla asuinalueella. Suuri osa haastatelluista haki kuulumisen tunnetta johonkin ryhmään. Eläkepäiviin haluttiin ”rytmiä” ja tekemistä, vaikka enää ei ollutkaan pakko lähteä minnekään. Yhteisissä tapaamisissa ja tilaisuuksissa nähtiin muita ihmisiä ja saatiin mukavaa päivänkulua arkeen. Itsensä toteuttamisen tarve on yksi keskeinen motiivi lähteä toimintaan mukaan. Tällöin toimintaan lähdetään ensisijaisesti mielekkäiden sisältöjen vuoksi. Erilaisiin teemoihin perustuvat kerhot vetävät ihmisiä mukaan kyseisen toiminnan vuoksi. Tarve yhteisöllisyydelle kumpuaa joskus turvallisuuden tunteen tarpeesta. Entisenkaltainen kyläilykulttuuri ei ole enää nykyisin kovinkaan tavallista, mutta silti tarve olla osa naapurustoa ja muita ihmisiä on säilynyt. Etenkin yksin asuvilla voi olla pelkoa, joka ei kohdistu sinänsä yksin asumiseen, vaan turvattomuuteen. (Tuokkola ym. 2016,12.)

Järjestöillä on keskeinen rooli erilaisten toimintojen avulla tukea ja mahdollistaa ihmisten välistä osallisuutta. Tarvitaan lisää osallistumismahdollisuuksia mielek-

kääseen toimintaan sekä luontevia, lähellä olevia kohtaamispaikkoja ikääntyneiden ja muiden ihmisten keskinäiseen vuorovaikutukseen. (Kolari & Mertaranta-Kinnunen 2016.) Myös lisää aitoja osallistumismahdollisuuksia kulttuuri- ja liikuntatoimintaan sekä luontevia areenoita sukupolvien väliseen ja ikäihmisten keskinäiseen vuorovaikutukseen. Iäkkäiden ihmisten osallisuuden tukemisessa korostuu oman asuinympäristön merkitys erityisesti silloin, kun kunto heikkenee. Jotta osallistuminen erilaisiin toimintoihin olisi mahdollista, niiden tulisi tapahtua mahdollisimman lähellä. Lähiympäristöissä saattaa jo olla erilaisia resursseja ja toiminta-areenoita, mutta haasteena on niiden löytäminen. (Eloisa ikä -ohjelma -asiakirja 2015, 13.)

Asiakkaan ääni kuuluviin

Kaste-ohjelman keskeisiä periaatteita ovat osallisuus ja asiakaslähtöisyys. Sosiaali- ja terveyspalveluissa ne tarkoittavat muun muassa ihmisten kuulemistä ja vaikutusmahdollisuuksien lisäämistä itseä koskevassa päätöksenteossa, palveluissa ja niiden kehittämisessä. Ihmisten vaikutusmahdollisuuksien lisäämiseksi ja eri-ikäisten näkemysten selvittämiseksi on tarpeen ottaa käyttöön yhteisöllisiä työmenetelmiä, joita ovat esimerkiksi kokemusasiantuntijuus, asiakasraadit, neuvostot ja foorumit. (Kaste-ohjelma 2012-2015, 19.) Myös Suomen kansallisessa suunnitelmassa tuodaan esille yksilöiden sosiaalisen toimintakyvyn ylläpitäminen ja vahvistaminen sekä sosiaalisen yhteenkuuluvuuden turvaaminen niin, että ihminen on iäkkäänäkin yhteisönsä täysivaltainen jäsen. Laajemmassa tarkastelussa sosiaalinen osallisuus merkitsee ihmisten mahdollisuuksia vaikuttaa yhteiskunnan ja elinympäristön kehittämiseen. Iäkkäiden ihmisten äänen pitäisi kuulua heitä koskevassa päätöksenteossa; vanhusneuvostot ovat tärkeitä osallisuuden turvaajia tässä suhteessa. (Suomen kansallinen suunnitelma 2010.)

2.1 Matalankynnyksen palvelut

Matalan kynnyksen palvelut edistävät sosiaalista osallisuutta myös omilla toimintatavoilla. Ne tarjoavat usein erilaista päivätoimintaa sekä kohtaamis- ja harrastusmahdollisuuksia, joissa voi harjoitella ja ylläpitää sosiaalisia taitoja sekä päästä mukaan sosiaalisiin verkostoihin. Asiakkaiden aktivointi, voimaantuminen

ja oma-aloitteisuuden harjoittaminen kuuluvat matalan kynnyksen kohtaamispaikkojen keskeisiin toimenpiteisiin ja tavoitteisiin. (Leeman ym. 2016.)

Julkisen vallan yksi keskeinen tavoite on mahdollistaa ikääntyneiden kotona-asumista. Ympäristöministeriön koordinoiman Ikääntyneiden asumisen kehittämissuojelman (2013–2017) päätavoite on parantaa ikääntyneiden asumista tukemalla yhteisöllisyyden ja osallisuuden kokemuksia tilaratkaisuilla ja yhteistoiminnalla. Yhteisöllisyyden edistäminen asuinalueilla on osa Ikääntyneiden asumisen kehittämissuojelmaa, jonka mukaan kulttuuri-, virike- ja vapaaehtoistoimintaa sekä erityisesti ikääntyneiden omaa toimintaa varten tarvitaan esteettömiä kokoontumis- ja palvelutiloja. Yksi ohjelman toimenpiteistä on edistää asuinalue- ja talokohtaisten yhteistilojen ja -toiminnan toteutusta sekä arvioida niiden toimivuutta ikääntyneiden tarpeisiin. Toimenpide on ollut myös osa ympäristöministeriön ja ARA:n toteuttaman Asuinalueiden kehittämissuojelman (2013–2015) toteutusta, jossa ikääntymisen kannalta on otettu tavoitteeksi elinympäristöjen ja asuntojen esteettömyys sekä matalan kynnyksen kohtaamispaikkojen olemassaolo. (Tuokkola ym. 2016.)

Sosiaali- ja työllisyyspolitiikan näkökulmasta voidaan siis pitää matalan kynnyksen palvelujen toimintaa aktivointikannustimina. Kaiken kaikkiaan matalan kynnyksen palvelut koskevat laajemmin kaikenlaiseen toimintaan osallistumisen esteiden ja vaikeuksien vähentämistä. Näin matalan kynnyksen palveluilla voidaan tuottaa positiivisia vaikutuksia, kuten sosioekonomisten terveys- ja hyvinvointierojen kaventumista ja tätä kautta niillä on myönteinen vaikutus kansanterveyteen. (Leeman ym. 2016.)

Kansalaisareena ry:n vapaaehtoistoiminnan kehittämissuunnitelma teki vuonna 2005 kyselyselvityksen matalan kynnyksen kohtaamispaikoista. Niitä on tutkittu hyvin vähän. Raportin pohdintaosuudessa todetaan, että kohtaamispaikat tarjoavat vertaistukea eikä niitä voida korvata millään muulla palvelulla. Kohtaamispaikoissa on ennen kaikkea kyse ennaltaehkäisevästä sosiaalityöstä. Ne lisäävät sosiaalista pääomaa ja kannustavat kansalaisosallistumiseen ja kansalaisvaikuttamiseen. On myös tärkeää muistaa, että ilman ammatillista henkilöstöä kohtaamispaikat eivät toimi. Ammatillisen henkilöstön avulla toiminta on vastuullista ja jatkuvaa. (Roivainen, Nylund, Korkiamäki, Raitakari 2008, 148-149.)

2.2 Monialainen yhteistyö hyvinvoinnin edistämiseksi

Terveyden ja hyvinvoinnin edistäminen on osa terveystaloutta. Kyse on koko väestöä koskevista yhteiskunnallisista toimista ja päätöksistä. Julkinen sektori osallistuu terveyden ja hyvinvoinnin edistämiseen laajasti ja moniammatillisesti. Mukana on vahvasti myös kolmas sektori ja yrityssektori. Kaikkien toimijoiden tehtävä on tärkeä. (Sihto & Karvonen 2016, 130.)

Hyvinvoinnin edistäminen on toimintaa, jolla tuetaan väestön mahdollisuuksia terveyden ylläpitoon ja sen parantamiseen. Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen mukaan terveyden ja hyvinvoinnin edistäminen on kunnan tehtävä. Tarvitaan rakenteita ja ratkaisuja, jotka vahvistavat väestön hyvinvoinnin ja terveyden edistämistyötä myös tulevaisuudessa. (THL 2015.)

Laki ja suositukset pyrkivät turvaamaan kansalaisten hyvinvointia ja sosiaalista osallisuutta. Sosiaalihuoltolain tarkoituksena on turvata yhdenvertaisin perustein tarpeenmukaiset, riittävät ja laadukkaat sosiaalipalvelut sekä muut hyvinvointia edistävät toimenpiteet. Hyvinvoinnin edistämässä tulee huomioida myös elinympäristöt ja niiden vaikutus hyvinvointiin. Hyvinvoinnin edistämisen toimilla vahvistetaan ja lisätään yksilön, perheen, yhteisön ja väestön sosiaalista hyvinvointia, osallisuutta, terveyttä ja turvallisuutta. (Sosiaalihuoltolaki 1301/2014.)

Ikääntyneiden toimintakyky on tasaisesti parantunut 1970 -luvulta lähtien. Uusimmissa Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen tutkimuksissa (ATH) ikääntyneiden terveyden ja toimintakyvyn kohenemisesta huolimatta esimerkiksi sosiaalisten verkostojen ylläpito on vähentynyt sekä miehillä että naisilla aikaisempaan nähden. Suurin muutos oli tapahtunut ikäryhmässä 65-74 -vuotiaat. (Helminen 2016, 163.)

Vanhuspalvelulain tavoitteena on parantaa iäkkään henkilön mahdollisuuksia laadukkaisiin sosiaali- ja terveystalouteihin. Vanhuspalvelulain mukaan kunnan eri toimialojen on toimittava yhteistyössä ikääntyneen väestön hyvinvoinnin, terveyden, toimintakyvyn ja itsenäisen suoriutumisen tukemiseksi. Lisäksi kunnan on tehtävä yhteistyötä kunnassa toimivien julkisten tahojen, yritysten sekä ikääntyneitä väestöä edustavien järjestöjen ja muiden yleishyödyllisten yhteisöjen

kanssa. (Laki ikääntyneen väestön toimintakyvyn tukemisesta sekä iäkkäiden sosiaali- ja terveystalvuluista, 980/2012.)

Vanhuspalvelulain mukaan toiminnallista tukea voidaan antaa erilaisten päivätoimintojen ja vertaistukiryhmien muodossa, joissa voidaan antaa tiedollista tukea, neuvoja ja palveluohjausta ikääntyneiden arkeen. Ikääntyneille suunnatut palvelut tulisi kehittää myös haja-asutusalueille. Sosiaaliohjauksen keinona erilaiset toiminnalliset ja sosiokulttuuriset ryhmät luovat yhteenkuuluvuuden tunnetta ja eheyttävät ikääntyneitä. Tällöin voidaan puhua identiteettityöstä, jolla tuetaan ja vahvistetaan ikääntyneiden minäkuvaa. (Helminen 2016, 173.)

Kaste-ohjelman mukaan koko väestölle suunnatun hyvinvointia ja terveyttä edistävän työn lisäksi huomio on suunnattava erityisesti riskiryhmiin. Osallisuus yhteiskunnassa tarkoittaa jokaisen mahdollisuutta terveyteen, koulutukseen, työhön, toimeentuloon, asuntoon ja sosiaalisiin suhteisiin. (Kaste-ohjelma 2012-2015, 20-21.)

Kuntien resurssit eivät yksistään riitä hakemaan ihmistä kotoa muiden ihmisten pariin ja resurssien puute näyttää aiheuttavan usein myös sen, että kunta järjestää vain laissa määrätyt palvelut. Vaikka kunnan velvollisuus on ehkäistä syrjäytymistä, käytännössä ennaltaehkäisy taidetaan siirtää hyvin usein järjestöjen vastuulle ja kunta tukee toimintaa rahallisesti. (Sainila 2011.) Hyvinvoiva kuntalainen ei ole niin suuri kuluerä kuin syrjäytynyt ja huonosti voiva kuntalainen.

2.3 Yksinäisyys

Ihmiset ovat erilaisia ja erilaisista syistä yksinäisiä, joten yhtä ratkaisua ei yksinäisyyden ehkäisemiseksi tai vähentämiseksi ole. Toisen yksinäisyydestä ei voida sanoa mitään esimerkiksi sosiaalisten suhteiden määrän tai laadun perusteella: yksinäinen voi olla parisuhteessakin tai ihminen voi olla yksin olematta silti yksinäinen. (THL 2015, 9.) Yksinäisyys liittyy terveyden ja toimintakyvyn heikkenemiseen, sairauksiin, sosiaalisiin menetyksiin ja eristyneisyyteen, psyykkiseen kuormitukseen, yksin asumiseen ja heikkoon sosioekonomiseen asemaan. (Eloisa ikä -ohjelma -asiakirja 2015, 75.)

Viitaten alueelliseen terveys- ja hyvinvointitutkimukseen suomalaisista aikuisista lähes joka kymmenes kokee olevansa yksinäinen. Alueellisen terveys- ja hyvinvointitutkimuksen (ATH) perusteella Suomen aikuisväestöstä yksinäiseksi olonsa tuntee yli 400 000 henkilöä. Yksinäisyyteen kytkeytyy merkittäviä terveydellisiä ja hyvinvointiin liittyviä ongelmia. Väestötasolla naiset ovat pääsääntöisesti miehiä yksinäisempiä. (THL 2015, 9.) Saaren (2010) mukaan yksinäisyys korostuu 20-29 vuotiaiden ja yli 70 vuotiaiden ikäryhmissä. Tämä johtuu todennäköisesti ainakin osittain siitä, että nuoret liikkuvat alueellisesti ja vanhukset taas menettävät sosiaalisia suhteitaan muita ikäryhmiä enemmän.

Joka kuudes yksinäinen on aktiivisesti mukana järjestötoiminnassa. Järjestötoiminnalla tavoitetaan parhaiten 30–39-vuotiaat yksinäiset. Yli 70-vuotiaat osallistuvat aktiivisimmin sotejärjestöjen toimintaan, kun taas passiivisimpia ovat 20–29-vuotiaat. (THL 2015, 9.) Oli kyse mistä tahansa järjestötoiminnan muodosta tai yksinäisistä ja ei-yksinäisistä, niin miesosallistujia on naisia vähemmän. Koko väestöstä naiset ovat yleensä miehiä yksinäisempiä, mutta he osallistuvat toimintaan miehiä aktiivisemmin. (THL 2015, 13.)

ATH-tutkimuksessa Saari (2010) on todennut järjestötoimintaan osallistumisen tarjoavan parhaimmillaan sosiaalisia suhteita, vertaistukea ja mielekästä tekemistä sekä lisää merkityksellisyyden kokemuksia. Ei-yksinäiset osallistuvat yksinäisiä aktiivisemmin järjestötoimintaan. Silti on muistettava, että järjestötoimintaan osallistuminen ei välttämättä poista yksinäisyyden tunnetta. (THL 2015, 14.)

Yksinäisyyden vähentämisessä järjestöillä on jo nyt merkittävä rooli. RAY:n sosiaali- ja terveysjärjestöille myöntämien avustusten turvin tuetaan yksinäisyyden ehkäisemistä välillisesti noin 100 miljoonalla eurolla vuodessa. Lokakuussa 2015 käynnistynyt RAY:n ideahaku sosiaali- ja terveysjärjestöille kerää uusia oivalluksia yksinäisyyden ehkäisemiseksi järjestötyön keinoin. (THL 2015, 14.)

3 Arjen olohuone konsepti

Matalan kynnyksen Arjen olohuone -toiminnassa edistetään asiakkaiden välistä luottamusta, vastavuoroisuutta ja me-henkeä. Niissä koettu yhteisöllisyys ja yhteisöön kuuluminen tukevat asiakkaan arkea torjuen yksinäisyyttä ja lisäksi elämän merkityksellisyyttä. Arjen olohuoneet tarjoavat asiakkaille kohtaamismahdollisuuksia ja ihmissuhteita. Toiminnan kautta ihmiset voivat olla osa yhteiskuntaa ja tulevat kuulluksi ja nähdyksi. Toiminnalla voidaan myös estää syrjäytymistä ja tuoda tukea tarvitseville erilaisia mahdollisuuksia yhteiskunnassa kiinnipysymisessä. (Tuokkola ym. 2016,37.)

Toimiakseen Arjen olohuone tarvitsee verkoston, johon kuuluvat julkiset palvelut, 3.sektorin toimijoita sekä vapaaehtoisia. Verkostoituneen toiminnan avulla voidaan yhdistää eri alojen osaaminen ja mahdollisuudet sekä hyödyntää toisten osaamista oman toiminnan kehittämiseen. Hyvin toimivat verkostot ovat tärkeitä myös asiakkaille, sillä ne turvaavat hänelle viime kädessä hyvän palvelukokonaisuuden. (Pietiläinen & Seppälä 2003, 83.)

Arjen olohuone -toiminta on yksi yhteistyön muoto, jolla voidaan vastata kunta-laisten hyvinvointia ja toimintakykyä edistävään ja ennaltaehkäisevään toimintaan yhteistyössä kunnan, Eksoten ja alueellisten toimijaverkostojen kanssa.

3.1 Näkökulmia ulkomailta

Maailman terveysjärjestö (WHO) esitteli vuonna 2007 ”Global Age-Friendly Cities” -oppaan, joka kannustaa kaupunkeja kehittämään kaupunkialueitaan ikääntyville sopiviksi ja heidän elämää tukeviksi. WHO määritteli kahdeksan tärkeää ikääntyneille huomioitavaa näkökohtaa: ulkotilat ja rakennukset, kuljetus, asuminen, sosiaalinen osallistuminen, kunnioitus ja sosiaalinen hyväksyntä, kansalaisosallistuminen, viestintä ja tiedotus sekä yhteisön tuki ja terveystalvet. Asumisen ja palveluiden suunnittelussa on hyvä huomioida näitä näkökohtia ja kehittää fyysisiä ja sosiaalisia tiloja ja palveluja yhdistäviä ympäristöjä ikääntyneille. (van Dijk H. 2015.)

Väitöskirjassa Van Dijk (2015) mainitsee, että länsimaiden hallitukset ovat yhtä mieltä siitä, että ne ikääntyneet, jotka voivat jatkaa omaa elämäänsä yhdessä

naapuruston kanssa, voivat nauttia edelleen taloudellista ja sosiaalista elämänlaatua. Aging in Place -politiikka vahvistaa tarvetta luoda asuinalueita, joissa otetaan huomioon vanhusten tarpeet. Naapurustolla on tässä yhteydessä merkitystä. Tarpeissa tulee ottaa huomioon ikääntyneiden kapenevat sosiaaliset verkostot ja heikkenevä liikkuminen. Tämä korostuu etenkin niiden ikääntyneiden osalta, joilla on fyysisiä, psyykkisiä ja sosiaalisia puutteita. (van Dijk H. 2015.)

Hollannissa asuminen, elämänlaatu ja hyvinvointi ovat ohittaneet keskustelun hoivasta. Asumista tarkastellaan enemmän kokonaisuutena, jossa ihmisillä täytyy olla mahdollisuus vaikuttaa asuinympäristöönsä. Asumisen laatu nähdään elämisen laatuna. Yhtenä esimerkkinä asumisen innovaatiokehitystyön myötä on syntynyt naapurustomalli. Koko asuinyhteisö, palveluiden tuottajat, jopa rakennettu asuntokanta ja asuinympäristö tukevat ikääntyneen hyvää asumista. Asunimiratkaisuissa on myös huomioitu jo suunnitteluprosessissa arkkitehtuurinen suunnittelu sekä asumisen, sosiaalisuuden ja hoivan yhdistäminen. (Välikangas 2009.)

Hollannissa palvelukeskukset tarjoavat yhteisöllisiä, monen palveluntuottajan tarjoamia palveluita sekä aktiviteetteja kaikille alueen ikääntyneille. Hoiva-asuinalueilla on yhdistynyt monen eri toimijan palvelut ja aktiviteetit ikääntyneen elämän helpottamiseksi. Esimerkiksi paikallinen infopiste on matalan kynnyksen paikka, joka jakaa tietoa asumisesta, hoivasta ja hyvinvoinnista sekä niitä tuottavista tahoista. Vapaaehtoisjärjestöjen rooli on keskeinen. Hollannissa toimii myös aktiivisia vanhusjärjestöjä, jotka tuottavat ohjelmaa ja palveluja ikääntyneille. (Välikangas 2009.)

Naapurimaissamme Ruotsissa, Norjassa ja Tanskassa on kehitetty erilaisia ikääntyneiden asunimiratkaisuja sekä muita asumista tukevia järjestelyjä. Hollanti on ollut pitkään edelläkävijä ikääntyneiden asumis- ja hoivaratkaisujen kehittämisessä. Ympäristöministeriön tekemän Yhteisöllisyyttä, laatua ja vaihtoehtoja – raportissa selvitettiin kohdemaiden ikääntyneiden asumisen ja palvelujen kehittämistä sekä kunnissa että muiden toimijoiden keskuudessa. Raportin mukaan asuinympäristö tulee muokata tai rakentaa niin, että se tukee ikääntyneen omaa elämänhallintaa ja selviytymistä. Aging-in-Place -ratkaisut mahdollistavat sen, ettei ikääntyneen tarvitse muuttaa palvelutarpeiden muuttuessa asunnosta ja

asuinympäristöstä toiseen, vaan asumisen ympärille muodostetaan erilaisia asumis- ja hoivajärjestelyjä. Näin ikääntynyt voi elää tutussa ympäristössään palvelutarpeiden vaihdellessa. Onnistunut Aging-in-Place edellyttää ikääntymiseen sopivaa asuntoa, ympäristöä sekä palvelu- tai tukijärjestelmää. (Välikangas 2009.)

Tanskalaisen vanhustyön tavoitteena on edistää ikääntyneen mahdollisuuksia vaikuttaa omaan elinolosuhteisiinsa ja niitä koskeviin päätöksiin. Samalla pyritään helpottamaan arkea ja parantamaan elämänlaatua. Tanskalaisia vanhustyön arvoja ovat mm. tasa-arvo, kunnioitus, itsemääräämisoikeus, eettisyys sekä elämisen arvoisen elämän mahdollistuminen. Keskeinen ero tanskalaisessa toimintatavassa suhteessa moniin maihin on keskittyminen ikääntyneiden vahvuuksiin ja heidän luonnollinen arvostus. Tanskassa ikääntyvä muuttaa Aging-in-Place -ympäristöön, jossa ikääntyminen voi alkaa tai jatkua. Se on nähtävissä palvelumalleina, jotka tukevat yksilön vahvuuksia, toimintakyvyn ylläpitoa ja mielekästä osallistuvuutta yhteisössä. Tanskassa on oivallettu ehkäisevien palveluiden suuri merkitys sekä vanhusten että talouden kannalta. (Välikangas 2009.)

Tanskalaisten arvojen mukaisesti asuminen on keskipisteessä ja sen ympärille rakentuvat tarvelähtöiset palvelut, jotka mahdollistavat ikääntyneiden toimijuutta ja sosiaalisten verkostojen pysyvyyttä. Ikääntyminen ei merkitse muuttamista palvelujen perässä. Lisäksi yhteisöllisyyden ja sosiaalisen kanssakäymisen mahdollisuus yhdessä tanskalaisten arvojen kanssa korostaa ikääntyneen vahvuuksia ja niiden ylläpitoa. (Välikangas 2009.)

3.2 Näkökulma Suomessa toimiviin Arjen olohuoneisiin

Suomessa on palvelujärjestelmän kehittämisestä siirryttävä tarkastelemaan ikääntyvää ihmistä, hänen elämänlaatua, asumisympäristöä ja hyvinvointia. Ikääntyneet ovat täysivaltaisia kansalaisia, jotka haluavat olla mukana suunnittelemassa, neuvottelemassa ja päättämässä heille tärkeistä asioista. Lisäksi ikääntyneet haluavat itse vaikuttaa siihen, miten ja missä he asuvat sekä asumisratkaisun että asumisratkaisun sijainnin suhteen. (Välikangas 2009.)

Haluttu elämänlaatu, joka sisältää asumisen, pitää sisällään myös asuinpaikan ja siihen liittyvän sosiaalisen yhteisön. Suomessa on meneillään Aging-in-Place -

ajattelun mukaisen asumisen kehittämiseen liittyvä ajattelun muutos. Tämä tarkoittaa sitä, että palvelujen kehittämissympäristöstä ollaan siirtymässä kohti asumisen kehittämistä huomioiden kokonaisvaltainen hyvinvointi. (Välikangas 2009.)

Kuntien lähtökohdista avoimessa yhteistyössä suunnitellaan kuntiin soveltuvia ja kunnan olemassa olevat vahvuudet huomioivia ikääntyvien asumisratkaisuja ja asuinympäristöjä sekä niihin linkittyviä tarvelähtöisiä hyvinvointi-, hoiva- ja hoitopalvelua. Lisäksi selvitetään kumppanuusmallien ja erilaisten yhteistyörakenteiden mahdollisuudet, jotta yksityisen ja kolmannen sektorin toimijoiden osuus lisääntyy ja heidän uudet kokeilut mahdollistuvat. Samoin kannustetaan kehittämään erilaisia yhteisöllisyyttä sisältäviä ratkaisuja, kuten esimerkiksi arjessa toisiaan tukevat eri ikäpolvista koostuvat yhteisöt, kaveritalot palvelualueiden lähellä tai yhteisöt, joissa halutaan suunnitella omaa ikääntymistään hyvissä ajoin. (Välikangas 2009.)

Ympäristöministeriön teettämässä selvityksessä, ”Kotoa muiden seuraan – Asuinalue ja -talo kohtaisten yhteistilojen ja -toiminnan arviointi ikääntyneiden näkökulmasta”, tuodaan esiin keinoja, joilla voidaan lisätä yhteisöllisyyttä tukevia tila- ja toimintaratkaisuja. Selvitys tehtiin eri puolella Suomea olevissa kohteissa, joissa asukastilojen ja yhteisöllisyyden toteuttamista ja kehittämistä on määrätietoisesti tehty. Kaupunkeja olivat Espoo, Kuopio, Lahti, Orivesi, Oulu ja Tampere. Selvityksen mukaan ikääntyneiden tarpeet yhteisöllisyyteen voidaan jakaa karkeasti seuraaviin neljään osaan: yksinäisyyden ja turvattomuuden torjumisen, yhteenkuulumisen ja itsensä toteuttamisen tarve. Näihin tarpeisiin on vastattu järjestämällä tiloja ja toimintaa, jotka tarjoavat mahdollisuuksia kohtaamisiin ja spontaaniin toimintaan. Toimintaan tarvitaan sekä palkattuja että vapaaehtoisia innostajia, vetäjiä ja organisaattoreita. (Tuokkola ym. 2016, 9,11.)

Järjestetyille toiminnalle tiloja yleensä saadaan, joskin kysyntä ylittää erityisesti ilmaisten ja edullisten tilojen tarjonnan. Kuitenkin yhteiseen käyttöön suunniteltuja tiloja jää helposti käyttämättömiksi, eikä niitä aina siksi haluta rakentaa. Joka tapauksessa palvelu- ja hyvinvointikeskusten ja monitoimitalojen yhteydessä olevat tilat ovat ikääntyneille tärkeitä. Yhteistoimintaa tulevaisuudessa tarvitaan en-

tistä enemmän kuntien, seurakuntien, järjestöjen, taloyhtiöiden ja yritysten kesken, jotta tiloja saadaan "olohuoneiksi" ja toimintatiloiksi asuinalueilla ja kortteleissa. (Toukkola ym. 2016,37.)

Selvityksen (Toukkola ym.) mukaan palvelukeskukset olisi syytä muuttaa nimeltään ja toiminnaltaan toimintakeskuksiksi palveluita poistamatta. Ikääntyneiden keskinäisille tapaamisille ja yhteistoiminnalle tulee olla mahdollisuus, mutta se voi toteutua paitsi ikääntyneille tarkoitetuissa tiloissa myös kaiken ikäisille tarkoitetuissa tiloissa. Silloin on kuitenkin huomioitava, että tilat ovat esteettömiä ja ikääntyneet kokevat itsensä tervetulleiksi. Jos tarkoitus on vahvistaa paikallisyhteisöllisyyttä, ovat eri-ikäisten kanssakäyminen ja yhteistoiminta avainasemassa. Suomessa hyviä malleja ovat avoimet alueelliset asukastilat ja ikääntyneille tarkoitettavat avoimet toiminta- ja palvelukeskusten tilat, jotka toimivat tapaamis- ja toimintapaikkoina.

Suomessa toimii lisäksi laaja ja monipuolinen vapaaehtois- ja järjestötoiminta. Suuri haaste on päästä siihen, että hyviksi todetut tila- ja toimintaratkaisut paikallisiin oloihin sovellettuna ovat mahdollisimman monen kotona asuvan ikääntyneen saavutettavissa asuinpaikasta ja toimintakyvystä riippumatta. Työhön, jolla asuinympäristöistä tehdään ikäystävällisiä, tarvitaan asukkaiden, kuntapäätäjien, vanhusneuvostojen, seurakuntien, järjestöjen, yritysten ja taloyhtiöiden mukana oloa. Kunnalla voi olla päävastuu, mutta muiden tahojen osallistumisella tulee olla todellista vaikutusta tehtäviin ratkaisuihin. (Tuokkola, Nieminen & Konttajärvi, 2016,37.)

Kansalaisareena ry. on kerännyt tietoja Suomessa toimivista kohtaamispaikoista. Suomessa olevien kohtaamispaikkojen tai vastaavien toimintojen lukumäärästä ei ole tarkkaa tietoa, mutta Kansalaisareena ry:n ylläpitämässä rekisterissä niitä on yli 200. (Kansalaisareena ry 2018.)

3.3 Eksoten Arjen olohuoneet

Eksoten ylläpitämä Arjen olohuone -toiminta on pääsääntöisesti ikäihmisille suunnattu matalan kynnyksen kohtaamispaikka. Sen perusajatuksena on vähentää yksinäisyyden tunnetta, lisätä yhteisöllisyyttä ja sosiaalista osallisuutta sekä

estää syrjäytymistä tarjoamalla asiakkaille virikkeellistä toimintaa sekä tietoa oman arjen tukemiseksi. Arjen olohuoneet ovat kotoisia, avoimia kohtaamispaikkoja, johon kaikenikäiset ovat tervetulleita. Arjen olohuoneen toimintatuokiot tarjoavat monipuolista ohjelmaa, tietoa, tekemistä ja seuraa, joilla edistetään asiakkaiden toimintakykyä ja arjessa pärjäämistä. (Eksote 2019.)

Eksoten koordinoimissa matalan kynnyksen Arjen olohuoneissa kohderyhmänä ovat pääasiassa ikäihmiset, mutta toimintatuokiot eivät kuitenkaan sulje pois muita kohderyhmiä. Toimintatuokiot ovat kaikille avoimia. Mukaan voi tulla kuka tahansa, jolla on kiinnostusta toimintaan. Arjen olohuoneet toimivat päiväaikaan ja käytännössä ne ovat toistaiseksi tavoittaneet parhaiten ikääntyneen väestön.

Arjen olohuone -toiminta on osa Eksoten ikäihmisten hyvinvointia ja terveyttä edistäviä ennaltaehkäiseviä palveluita. Vapaaehtois- ja järjestövetoiset Arjen olohuoneet toimivat Lappeenrannassa kolmessa eri paikassa, Imatralla Iso apu -palvelukeskuksessa sekä Ruokolahdella ja Rautjärvi-Simpeleellä palvelukotien yhteydessä. Toiminta perustuu yhteistyöhön Eksoten, kunnan, Ammattiopisto Sampon, Saimaan ammattikorkeakoulun sekä alueellisten toimijaverkoston kuten yhdistysten ja vapaaehtoistoimijoiden kanssa.

Kohtaamispaikoissa on mahdollisuus harrastaa, olla yhdessä sekä saada vertaistukea ja neuvoja arjessa pärjäämiseen. Kuukausittain ja viikoittain vaihtuvien toimintatuokioiden sisältö vaihtelee toiminnallisista tuokioista arjenhallinta - ja hyvinvointiteemoihin. Myös säännölliset opastukset kodissa tarvittavaan tietotekniikkaan, pankkiasiointiin sekä terveyttä tukevat luennot mm. ravitsemuksesta, liikunnasta, aivoterveystä ovat osa Arjen olohuone -toimintaa.

Lappeenrannassa toimii kolme Arjen olohuonetta. Arjen olohuone Iso apu toimii Iso apu -palvelukeskuksessa Lappeenrannan keskustassa ja tarjoaa asiakkaille viikoittain vaihtuvaa ohjelmaa. Ohjelma toteutuu yhteistyössä vapaaehtoisten, yhdistysten ja oppilaitosten kanssa. Arjen olohuone Sampo toimii Ammattiopisto Sampon tiloissa kerran viikossa ja sen ohjelman tuottavat Sampon lähihoitaja-opiskelijat opettajan tuella. Kolmas Arjen olohuone Savonkatu toimii keskustan tuntumassa Peltolan lähiössä kerrostalon kerhuhuoneen tiloissa kerran viikossa. Arjen olohuone Savonkatu on oiva esimerkki "Ageing in place" -ajattelutavasta, joka on ns. paikoillaan ikääntymisen ajattelutapa, jonka mukaan ikääntyneiden

tulee voida asua omissa ympäristöissään, vaikka toimintakyky heikkenisi ja palvelujen tarve kasvaisi. Tämä edellyttää asuin- ja palveluympäristön muokkaamista ikääntyneille sopiviksi. Arjen olohuone -toiminta tukee tätä ajattelua ja ikääntyneiden on helppo saapua ja tavoittaa kohtaamispaikat lähellä kotia ja omin avuin.

Imatralla Arjen olohuone Iso apu toimii Iso apu -palvelukeskuksessa Imatran keskustassa ja tarjoaa asiakkaille viikoittain vaihtuvaa ohjelmaa. Ohjelma toteutuu yhteistyössä Ammattiopisto Sampon, Saimaan ammattikorkeakoulun, vapaaehtoisten ja paikallisten yhdistysten kanssa.

Arjen olohuone -toiminta on myös jalkautunut Rautjärvi-Simpeleellä Harjulakodin yhteyteen, joka on Eksoten palveluasumisen yksikkö. Samoin Ruokolahdella Eksoten palveluasumisen yksikkö Iltatähdessä järjestetään Arjen olohuone -toimintaa. Toiminnalliset tuokit vuorottelevat keskenään joka toinen viikko. Tuokioiden sisällöstä ja toteutuksesta vastaavat Sampon lähihoitajaopiskelijat opettajan tuella ja he liikkuvat paikan päälle Ammattiopisto Sampon mobiilipalveluna eli omalla pikkubussilla.

Arjen olohuoneiden -toiminta koordinoidaan keskitetysti Eksoten vapaaehtoistoiminnasta vastaavien työntekijöiden toimesta, joiden toimipiste on Lappeenrannan Iso apu -palvelukeskuksessa. Koordinointiin kuuluu kuukausiohjelmistojen suunnittelu ja niiden markkinointi ja viestintä eri välineillä. Toimintaan kuuluu laaja yhteistyö vapaaehtoisten ja yhdistysten kanssa, jotka mahdollistavat toimintatuokit niiden vetäjinä sekä kerhoemäntinä.

Eksote teki vuonna 2016 Arjen olohuone -kokeiluja liittyen TEAS-hankkeeseen (tutkimus, ennakointi, arviointi ja selvitykset), jossa päätavoitteena oli tuottaa tietoa siitä, miten julkisen palvelutuotannon tuottavuutta ja vaikuttavuutta voidaan parantaa iäkkäiden palvelukokonaisuutta kehittämällä. Arjen olohuone toimintamallin pilotissa olivat mukana Saimia, Eksote sekä edustajia järjestöistä ja vapaaehtoisina toimivia henkilöitä. Koordinointivastuussa oli Eksote. Arjen olohuone -pilotti toteutettiin neljässä kohteessa Lappeenrannassa, Imatralla ja Taipalsaarella osana Eksoten seniori- ja yhteisöasumisen kehittämistä. Pilotointiaika oli elokuusta joulukuuhun 2016. Toimipaikat antoivat ilmaiset tilat yhdistysten tai

järjestöjen toimijoille. Pilotista tehtiin arviointi ja saatiin tietoa sekä keskeisiä kokemuksia toiminnasta, jotka vahvistavat Arjen olohuoneen tarvetta ja hyötyä sekä antavat ideoita mahdollisesta laajentamisesta muihin kohteisiin. (Valtioneuvosto, 2017, 40-43.)

Hyvinvoinnin tilat -hanke

Ikääntyneiden ja muiden syrjäytymisvaarassa olevien ihmisten hyvinvointia tukevaa toimintaa toteutetaan Suomessa muun muassa eri hankkeiden avulla. Opinnäytetyöni on ollut osa laajempaa Hyvinvoinnin tilat- hanketta, jonka rahoitus on haettu Euroopan sosiaalirahastosta. Hanke aloitettiin 1.11.2017 ja sen päättämisaika on 31.10.2020. Tavoitteena on ollut luoda matalankynnyksen kohtaamis- ja palvelupaikka Arjen olohuone Sammonlahti paikallisia asiakastarpeita vastaavaksi yhdessä Saimaan ammattikorkeakoulun (vastuutaho, toimija), Eksoten (toimija) ja alueellisten toimijaverkostojen kanssa. (Hyvinvoinnin tilat -hankesuunnitelma 2017, 5.)

4 Opinnäytetyön tarkoitus ja kehittämistehtävät

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena on selvittää asiantuntijatyöryhmää haastatteleamalla, mitkä ovat Arjen olohuone -toiminnan edellytykset ja kehittämisen tarpeet. Opinnäytetyön kehittämistehtävässä on tarkoitus laatia Arjen olohuone toiminnan suositus.

Suosituksessa esitetään toiminnassa huomioitavia asioita, jotka tukevat Arjen olohuoneiden käynnistämistä, kehittämistä sekä antavat toiminnalle yhtenevyyttä ja laatua.

Opinnäytetyön aihe nousee työelämän tarpeista sekä omasta kiinnostuksesta.

Opinnäytetyön kehittämistehtävät ovat:

1. Tuottaa tietoa Arjen olohuone toiminnan tarpeesta, merkityksestä ja sen kehittämisestä.
2. Suosituksen laatiminen Arjen olohuone -toiminnan käynnistämistä varten.

5 Opinnäytetyön toteutus

Opinnäytetyöni on luonteeltaan tutkimuksellinen kehittämistehtävä, joka on saanut alkunsa Eksoten tarpeesta kehittää Arjen olohuone -toimintaa muihin Etelä-Karjalassa oleviin Eksoten kuntiin.

Aihealueen pohjalta on muodostettu opinnäytetyön teoreettinen viitekehys ja laadittu työn kehittämistehtävät. Aiheeseen liittyvää kirjallisuutta, tutkimustuloksia sekä niihin liittyviä lakeja ja asetuksia on hyödynnetty.

Opinnäytetyöni aineistonkeruumenetelmänä käytin teemoitettua ryhmähaastattelua. Teemojen avulla pyrin saamaan tietoa asiantuntijaryhmältä Arjen olohuone toiminnan tarpeesta, merkityksestä sekä toiminnan kehittämisen tarpeista. Tehtäväni tutkijana oli huolehtia siitä, että tiedonkeruutilanteessa toimitaan kehittämistehtävien asettamien tavoitteiden mukaisesti sekä saadun tiedon avulla voidaan laatia suositus Arjen olohuone -toiminnan käynnistämiseen.

5.1 Kohderyhmä

Opinnäytetyöni kohderyhmä muodostui kuudesta henkilöstä, joilla oli työnsä kautta kokemusta sekä näkemystä Arjen olohuone -toiminnasta. He olivat ns. Arjen olohuone -toiminnan asiantuntijoita ja täten heidät valittiin harkinnanvaraisesti ja tarkoituksenmukaisesti tutkimusongelmaa liittyen mukaan tässä opinnäytetyössä toteutettavaan ryhmähaastatteluun. Laadullisessa tutkimuksessa pyritään kuvaamaan ilmiötä, ymmärtämään tiettyä toimintaa ja antamaan teoreettisesti mielekäs tulkinta ilmiölle. Täten onkin tärkeää, että ne henkilöt, joilta tietoa kerätään, tietävät tutkittavasta ilmiöstä mahdollisimman paljon tai heillä on kokemusta asiasta. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 85–86.) Nämä kuusi valittua haastateltavaa edustivat eri tahoja: Lappeenrannan kaupunki, Etelä-Karjalan sosiaali- ja terveystieteiden keskus, Saimaan ammattikorkeakoulu, ME-talo sekä järjestö- ja vapaaehtoisuuskeskus. Haastateltavilla oli myös käytännön kokemusta vapaaehtoisena toimimisesta.

5.2 Aineiston keruu

Tutkimusluvan saatuani laadin tiedotteen (Liite 1), jonka lähetin sähköpostitse valitulle ryhmälle. Tiedotteessa kerroin opinnäytetyöni aiheesta ja sen tarkoituksesta. Kaikki haastateltavat ilmoittivat halukkuutensa osallistua ryhmähaastatteluun.

Tiedotteen lähettämisen jälkeen olin myös yhteyksissä ryhmään sähköpostitse ja vastasin heiltä tulleisiin tarkentaviin lisäkysymyksiin. Tiedonkeruu eteni seuraavaksi siten, että lähetin heille sähköpostitse suostumuslomakkeen (Liite 2) sekä teemoitetun haastattelurungon (Liite 3) etukäteen tutustuttavaksi. Teemahaastattelurunko laadittiin siten, että sen avulla saataisiin tietoa toivotuista aihepiireistä ja tavoitteena oli erilaisten näkökulmien esille saaminen.

Jokainen tutkimukseen osallistuja myös allekirjoitti suostumuslomakkeen, jossa osallistuja hyväksyi tutkimukseen osallistumisensa, tutkimukseen liittyvät käytännöt ja eettiset periaatteet. Tutkimukseen osallistujilla oli missä vaiheessa tahansa mahdollisuus vetäytyä pois. Suostumuslomake pyydettiin kahtena kappaleena, joista yksi jäi tutkimukseen osallistuvalla ja toinen minulle.

5.3 Teemoitettu ryhmähaastattelu

Haastattelun onnistumisen kannalta on hyvä, jos haastateltavat saavat etukäteen tutustua kysymyksiin ja valittuihin teemoihin. Etuna voidaan pitää myös sitä, että haastateltaviksi on voitu valita henkilöitä, joilla on kokemusta tutkittavasta aiheesta. Haastattelun etuna on myös se, että kun haastatteluluvasta on sovittu henkilökohtaisesti, tiedonantaja luvan annettuaan harvoin kieltäytyy haastattelusta tai kieltää haastattelunsa käytön tutkimusaineistona. (Tuomi & Sarajärvi, 2009,74)

Ryhmähaastattelun etuna yksilöhaastatteluun on se, että ryhmässä vallitseva dynamiikka vie käsiteltäviä asioita uusille tasoille. Haastattelun avulla saadaan analysoitavaa aineistoa ja päästään syvemmälle tutkittavaan aiheeseen. (Ojasalo ym. 2018, 111.) Samoin haastateltavat on mahdollista tavoittaa helposti myöhemminkin, jos on tarpeen täydentää aineistoa.

Haastattelun luotettavuutta saattaa heikentää se, että haastattelussa on taipumus antaa sosiaalisesti suotavia vastauksia. Haastatteluaineisto on konteksti- ja tilannesidonnaista. Siitä syntyy se pulma, että tutkittavat saattavat puhua haastattelutilanteessa toisin kuin jossakin toisessa tilanteessa. Tämän voi ottaa huomioon tuloksia tulkittaessa, tulosten yleistämisessä ei pitäisi liioitella. (Hirsjärvi, Remes, Sajavaara 2007, 203.)

Haastattelu-aika sattui hyvin herkkään ajankohtaan, jolloin Eksote oli ilmoittanut lakkauttavansa 1.8.2019 jo pitkään toimineen kohtaamispaikka Vapaaehtoiskeskus Kuutinkulman Lappeenrannan keskustassa. Tämä lakkauttamistieto aiheutti informanttien keskuudessa hyvin paljon hämmennystä ja huolta siitä, missä ikääntyneet voivat jatkossa kokoontua Lappeenrannassa. Lakkautuspäätös kävi tunteisiin ja aluksi ennen haastattelun aloitusta ja nauhoitusta, keskustelimme ensin tähän asiaan liittyvät tunnekuohut pois. Tämä tuore lakkauttamistieto saattoi silti osaltaan vaikuttaa haastateltaviin tunneperäisesti ja sitä kautta myös keskustelua provosoiden.

Teemahaastattelu on aineiston keruumenetelmä, jolle on ominaista aihepiirien eli valmiiden teemojen olemassaolo. Teemahaastattelu jää lomakehaastattelun ja avoimen haastattelun väliin, sillä siinä ei ole tarkkoja kysymyksiä. Kysymysten tarkka muoto ja järjestys puuttuvat. Teemojen tehtävä on ohjata haastattelua. (Hirsjärvi ym. 2007,203). Teemahaastattelu sopi hyvin tähän opinnäytetyöhön, teemat ohjailivat haastattelun kulkua, eikä tarvetta strukturoituihin kysymyksiin ollut. Tutkijana minun tuli pysyä täysin objektiivisena ja varmistaa se, että haastattelu eteni teemojen mukaisesti ja pysyi aihepiirissä. Mikäli keskustelun aihepiirit alkoivat mennä teemojen ohi, oli tehtävänäni palauttaa keskustelu käsiteltävään teemaan takaisin. Tutkijan omaa asiantuntijaosaamista ei haastateltaessa käytetty, vaan keskityttiin tiedon keräämiseen asiantuntijaryhmältä. Ryhmäkeskustelussa ryhmän jäseniltä tuli esiin monenlaisia mielipiteitä ja kokemuksellista tietoa, joista keskusteltiin ja joista koottiin tietoa.

Vapaamuotoinen ryhmähaastattelu antoi haastateltaville mahdollisuuden tuoda oman kokemuksensa ja mielipiteensä esiin vapaasti ja omalla persoonalla. En-

nen haastattelun alkua pyrin luomaan rennon ja luottamuksellisen ilmapiirin alku-esittelyllä. Kertasin myös haastattelun tavoitteet, nauhoituksen ja luottamuksellisuuden.

Haastattelu toteutettiin arkipäivänä haastateltavien työajalla. Haastattelulle oli varattu aikaa kolme tuntia. Riskinä opinnäytetyöni toteutukselle olivat äkilliset sairastumiset tai poissaolot sekä aikataulun venyminen. Yksi haastatteluun ilmoitautuneista jäi saapumatta paikalle, joten ryhmähaastatteluun osallistui lopulta viisi henkilöä. Jälkikäteen selvisi, että syynä tähän poissaoloon oli inhimillinen erehdys. Tämä poisjäänti ei kuitenkaan vaikuttanut aineistonkeruuseen vaan se toteutui muutoin suunnitellusti.

5.4 Aineiston analyysi

Tallennettu laadullinen aineisto kirjoitettiin puhtaaksi sanatarkasti eli litteroitiin. Litterointi tehtiin koko kerätystä aineistosta. Tässä tutkimuksessa käytin sanatarkkaa litterointia, mutta en litteroinut äännähdyksiä tai taukoja. Nauhoitettua haastattelua kertyi 1 tunti ja 48 minuuttia. Sen litterointiin käytin aikaa 9 tuntia. Ryhmähaastattelusta saatu nauhoitus tuhottiin tutkimuksen jälkeen.

Kun sain haastattelumateriaalin litteroitua, oli vuorossa aineiston analyysi. Ryhdyin selkiyttämään aineistoa, jotta minun oli helpompi käsitellä sitä ja saan tulokset näkyviin.

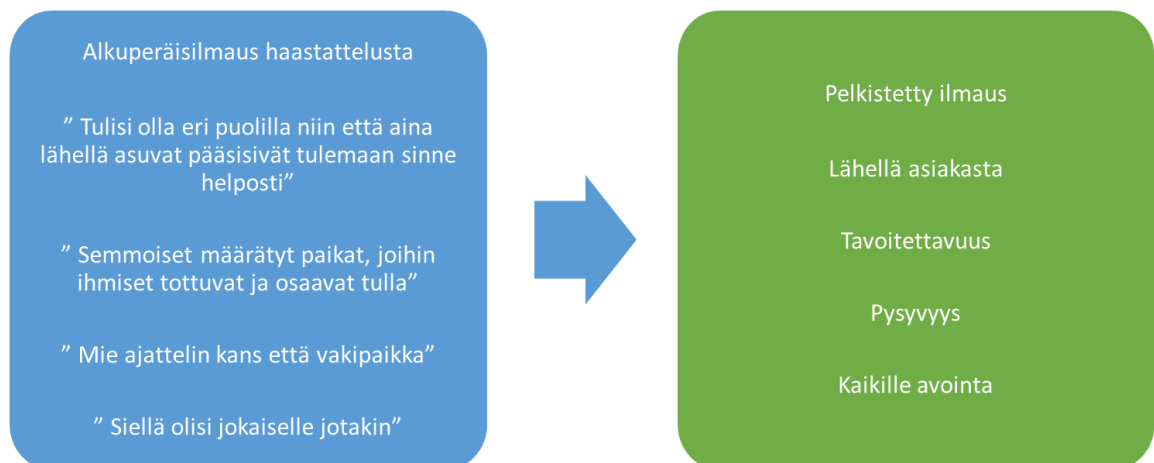
Tässä opinnäytetyössä käytettiin induktiivista, aineistolähtöistä sisällönanalyysiä, joka mielestäni parhaiten toi vastauksen tutkimustehtävään sekä avaa tutkittavaa ilmiötä. Tällöin tulkinta nostettiin aineistosta. Analyysitapani oli ymmärtämiseen pyrkivä lähestymistapa. (Hirsjärvi ym. 2007,219).

Aineistoa oli paljon ja jotta pääsin kiinni siihen ja näkisin aineiston sisälle, ryhdyin ensimmäiseksi pelkistämään tekstiä siten, että aineistosta karsittiin tutkimukselle epäolennainen pois. Pelkistäminen voi olla joko informaation tiivistämistä tai pilkkomista osiin. Pelkistäminen tapahtui siten, että aukikirjoitetusta aineistosta etsin tutkimustehtävän kysymyksillä niitä kuvaavia ilmaisuja, jotka niputin yhteen. Pelkistämällä ja luokittelemalla sain karsittua ylimääräisen aineiston pois, jättäen jäljelle tutkimuskysymyksiini kuuluvat tärkeät ilmaisut.

TOIMINNAN MERKITYS ALKUPERÄISILMAUS HAASTATTELUSTA	PELKISTETTY ILMAUS	ALAKATEGORIA	YLÄKATEGORIA	YHDISTÄVÄ KATEGORIA
tunne että kuuluu joukkoon voi olla toisten kanssa voi olla yhdessä osallisena toisten kohtaaminen saa uusia ystäviä nähdä muita voidaan olla yhdessä voi kuunnella toisia voi keskustella voi juoda kahvia yhdessä pääsee verkostoitumaan voi löytää uusia harrastuksia	lisää osallisuuden kokemuksia yhteisöllisyyden tunne vahvistuu	lisää osallisuuden kokemuksia yhteisöllisyyden tunne vahvistuu	elämänlaadun paraneminen	arjen hyvinvoinnin lisääntyminen
on joku paikka johon lähteä on joku syy miksi lähteä kotoa tulee lähdeyttä estää jäämistä neljän seinän sisälle estää syrjäytymistä auttaa elämän eri kriisivaiheissa	tuu sisältöä ja rytmiä elämään	tuu sisältöä ja rytmiä elämään	yksinäisyyden vähentäminen syrjäytymisen ehkäisy	
saa tukea arkeensa saa tukea elämäänsä lisää hyvinvointia parantaa kuntoa kun ollaan muiden kanssa tekemisissä liikunta ja taide edesauttavat terveyteen	toiminta edistää asiakkaiden terveyttä ja hyvinvointia toiminta edistää ikääntyneiden toimintakykyä	toiminta edistää asiakkaiden terveyttä ja hyvinvointia toiminta edistää ikääntyneiden toimintakykyä	toiminta osana ennaltaehkäisevää terveydenhuolto	siirtää mahdollisen hoidon / laitoshoidon tarvetta myöhemmäksi
vanhusväestön määrä kasvaa yksinäisyyttä on paljon antaa tukea ihmisille pysyä mukana tässä yhteiskunnassa kansalaiset itse aktivoituvat lisää yhteiskuntavastuuta	tukena väestön vanhenemisessa kansalaisten oma vastuu elämästä kasvaa	tukena väestön vanhenemisessa kansalaisten oma vastuu elämästä kasvaa	yhteiskunnallinen merkitys kansalaisaktiivisuus lisääntyy	

Kuva 1. Esimerkki aineiston ryhmittelystä ja käsitteellistämisestä (Karels, 2019)

Kävin aineistoa läpi tekemällä aineiston pelkistämistä koodaamalla. Koodauksella tiivistin aineistoa ja yksinkertaistin sitä tutkimuskysymysten pohjalta. Jaoin aineiston kolmeen eri tutkimusteemaan, jotka olivat Arjen olohuone toiminnan tarpeet, toiminnan merkitys ja kehittämisen teema. Kukaan teema muodosti aineistosta oman osan, joka sisälsi yhden asiakokonaisuuden. Etsin aineistossa kuskakin teemasta aiheeseen kuuluvat alkuperäisilmaisut, jotka tarkoittivat samaa asiaa. Nämä samaa tarkoittavat käsitteet ryhmittelin yhteen eli klusteroin ne. Näille samaa tarkoittaville asioille annoin pelkistetyn ilmauksen. Abstrahointivaiheessa eli käsitteellistämässä aineiston abstraktitasoa nostettiin niin että saman käsitteen alle kuuluvat sanat yhdistettiin samaksi käsitteeksi. Näin sain pelkistetyistä ilmauksista muodostettua alakategorioita. Tämä sisältöiset alaluokat yhdistettiin ja niistä muodostettiin seuraava taso eli yläkategorioita. Lopuksi päädyin yhdistävään kategoriaan. Yläkategoriat muodostivat tutkimuksen tulokset. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 108-112).



Kuva 2. Esimerkki aineiston pelkistämisestä (Karels, 2019)

5.5 Kehittämistyön vaiheet

Tässä tutkimuksellisessa kehittämistyössä lähestymistapa on laadullinen. Laadullisessa tutkimuksessa pyritään jäsentämään tutkittavaa todellisuutta tutkimukseen osallistuvien ihmisten näkökulmasta ja tuottamaan tutkittavaa ilmiötä kuvaavia käsitteitä, niiden välisiä suhteita ja teoriaa. Laadullista tutkimusta käytetäänkin erityisesti silloin, kun mielenkiinnon kohteena olevasta aiheesta on vähän tai ei ollenkaan aikaisempaa tietoa tai tutkittavaan ilmiöön halutaan uusi näkökulma. Laadullisessa tutkimuksessa painotetaan enemmän aineiston laatua kuin määrää, koska siinä keskitytään tutkittavan ilmiön kuvaukseen aineistosta käsin. (Kylmä J., Vehviläinen-Julkunen K. & Juhani J. 2003).

Tässä opinnäytetyössä tutkimuksellinen kehittämistyö eteni prosessina. Prosessin eri vaiheet toteutuivat kehittämistyön prosessin kulun mukaisesti alkaen ensimmäisestä 1. vaiheesta, jonka tarkoituksena oli tunnistaa kehittämiskohde ja siihen liittyvien tekijöiden ymmärtäminen. Opinnäytetyöni aihe nousi työelämän tarpeista ja omasta kiinnostuksestani selvittää, mitkä ovat Arjen olohuoneen toiminnan tarpeet, merkitys ja kehittäminen toiminnan käynnistämisen mahdollistamiseksi koko Etelä-Karjalassa. Kehittämiskohde pohjautui Eksoten visioon "Toimintakykyisenä kotona" eikä Arjen olohuone toimintaa ollut vielä kovinkaan paljon muualla Lappeenrannan ulkopuolella. Kun tämä kehittämiskohde oli minulle

selvinnyt, laadin opinnäytetyölleni alustavat, suuntaa antavat tavoitteet. Tavoitteiden avulla pystyin alkuvaiheessa rajaamaan omaa näkökulmaa aiheeseen. (Ojala ym. 2018, 25- 26).

Toisessa 2. vaiheessa perehdyin lisää eri lähteisiin, etsin sopivaa tutkimuskirjallisuutta ja lähdeaineistoja opinnäytetyöni käsitteiden puitteissa. Tutustuin julkaisuihin Suomessa toimivista Arjen olohuoneista sekä julkaisuihin muista Pohjoismaista ja Hollannista. Kirjasin ylös kaikki keräämäni lähteet, jotta voisin niihin myöhemmin palata. Havainnointityötä tein koko ajan työskennellessäni samanaikaisesti Arjen olohuone Kuutinkulmassa Lappeenrannassa. Työni kautta sain arvokasta tietoa ja kokemusta siitä mitä asiakkaat toivovat Arjen olohuone toiminnalta. Pystyin myös näkemään toiminnan esteitä ja haasteita sekä saamaan jatkuvasti hyviä kehittämisideoita.

Kolmannessa 3. vaiheessa, joka on kehittämistehtävän määrittäminen ja kehittämiskohteen rajaaminen, tapasin uudelleen ohjaavia opettajia ja sain ohjausta opinnäytetyöni kehittämistehtävän rajaamiseen ja määrittämiseen. Tässä vaiheessa opinnäytetyöni kehittämistehtävää tuli vielä huolellisesti ja syvällisesti pohtia, mihin siinä pyritään. Ohjauksessa opinnäytetyöni tavoite selkeytyi ja tuli rajattua.

Neljännessä 4. vaiheessa syntyi lopullinen tietoperusta, teoreettinen viitekehys. Laadin uudelleen käsittekartan, joka auttoi minua asiakokonaisuuden pohdinnassa ja pystyin jäsentämään asioita paremmin. Käsittekartan pohjalta tutustuin erilaisiin tutkimuksiin ja raportteihin sosiaalisen osallisuuden, yhteisöllisyyden ja asiakaslähtöisyyden merkityksestä hyvinvoinnin tukena sekä perehdyin ikäänntyneiden yksinäisyyden teemaan. Etsin myös tietoa matalankynnyksen palveluista Suomessa ja muualla Euroopassa sekä tietoa laista ja suosituksista, jotka ohjaavat kuntia ennaltaehkäisevien ja terveyttä edistävien palveluiden järjestämisessä. Tässä vaiheessa perehdyin myös opinnäytetyöni lähestymistapaan ja aloin suunnittelemaan tiedonkeruun menetelmiä. Opinnäytetyöni lähestymistapa oli laadullinen. Tiedonkeruumenetelminä olin aluksi suunnitellut yhteisöllisiä menetelmiä kuten aivoriihipajan järjestämistä sekä ryhmähaastattelua. Menetelmää valittaessa keskeisintä on pohtia, millaista tietoa tarvitaan ja mihin tarkoitukseen sitä

aikoo käyttää. (Ojala ym. 2018, 40). Tämän pohdinnan myötä päädyin teemoitettuun ryhmähaastatteluun.

Viidennessä 5. vaiheessa työni oli kirjoittamista, joka eteni myös prosessissa. Oma ajattelun kehittyminen muokkasi koko ajan kirjoittamista. Kirjoittaminen ei suinkaan ollut heti valmista, vaan muokkasin sitä koko ajan prosessin edetessä. Joskus ne olivat vain ranskalaisia viivoja tai ajatuksia. Kirjoitin myös eri osioita vaihtelevasti innostuksen mukaan. Pääasia oli, että koko ajan prosessoin kehittämistyötä ja reflektoin omia ja haastatteluryhmän ajatuksia.

Kehittämistyön viimeisessä vaiheessa tuli minun arvioida koko kehittämistehtävää, sen eettisiä periaatteita sekä antaa arviointi lopputuotoksesta. Tätä kehittämistyön vaihetta olen pohtinut työni loppuosassa kohdassa 8.1. Opinnäytetyöprosessin pohdinta sekä kohdassa 8.2. Eettisyyden ja luotettavuuden pohdinta.



Kuva 3. Arjen olohuone kehittämistehtävän prosessikuvaus. (Mukaillen: Ojasalo ym. 2014,24)

6 Opinnäytetyön tulokset

Opinnäytetyön aineisto kerättiin teemoitetulla ryhmähaastattelulla, josta etsin vastauksia kehittämistehtävään. Ryhmähaastattelussa etsin tietoa siitä, mikä on Arjen olohuone -toiminnan tarve, toiminnan merkitys sekä kehittäminen. Näiden tutkimusaineistojen pohjalta laadin suosituksen Arjen olohuone -toiminnalle.

Tutkimustulosten raportoinnissa käytän haastateltavista muotoa haastateltava sekä haastateltavat. Näin ei kenenkään haastateltavan henkilötieto tule esille. Tulosten esittelyssä käytän myös tekstissäni suoria lainauksia haastattelusta elävöittämään sekä konkretisoimaan käsiteltyjä teemoja.

6.1 Arjen olohuoneen toiminnan tarpeet

Haastateltavat olivat yhtä mieltä siitä, että Arjen olohuoneiden tulee olla lähellä asiakasta ja toiminnan luonnetta kuvaa, avoin matalan kynnyksen toiminta. Myös kohderyhmänä ei välttämättä tulisi olla pelkästään ikääntyneet, vaan Arjen olohuoneissa voisi ylisukupolvisesti käydä myös muun ikäiset asiakkaat.

Se on tarkoitettu meille kaikille ja siitä voisi tulla sellainen hyvä sulatusuuni tavallaan.

Toiminnan tulisi olla monipuolista ja ennen kaikkea siellä olisi mahdollista tavata toisia. Toiminta perustuu toisten kohtaamiseen ja yhdessä harrastamiseen kodin ulkopuolella. Tiloiltaan paikkojen tulisi olla kodikkaita ja kahvinkeittovälineet olisi tärkeää olla saatavana ja käytettävissä.

Lukee sen lehden, tai jotain muuta, pelaa kavereiden kanssa, että siellä on helppo olla.

Ja se kahvi on tärkeä. Ottaa kahvikupponen siellä. Nähdä muita ja olla yhdessä.

Arjen olohuone -toiminnalle kaivattiin pysyvyyttä, tuttua paikkaa, johon ihmiset osaavat tulla viettämään aikaansa. Haastateltavat painottivat, että Arjen olohuoneiden tulisi sijaita ympäri kaupunkia, jolloin niihin lähteminen olisi helppoa.

Haastateltavat keskustelivat paljon siitä, mitkä voisivat olla sopivia tiloja toiminnalle. Esiin nousi ajatus, että Arjen olohuone -toiminnan tulee olla maakunnallista toimintaa, eikä pelkästään Lappeenrannassa. Jokaisesta Etelä-Karjalan kunnasta tulisi löytyä Arjen olohuoneita. Yksi kokoontumispaikkaehdotus, joka nousi ylitse muiden, oli kirjastojen hyödyntäminen Arjen olohuoneina. Haastateltavat totesivat, että kirjastoja löytyy jokaisesta Eksoten kunnasta ja ne sijaitsevat keskeisillä paikoilla. Kirjastoissa muutenkin liikkuu paljon ihmisiä ja ne voisivat hyvin toimia ihmisten olohuoneina.

Ja kirjastot kehittää omia palvelujaan nimenomaan siihen suuntaan. Siinä on tulevaisuudessa hyvin vahva kumppani.

Haastateltavat kokivat, että toimiakseen Arjen olohuone tarvitsee laajan joukon toimijoita sekä koordinoituvastuuta. Jotta toimintaa voidaan järjestää yhteisvoimin, vaatii se kaikilta osapuolilta sitoutumista ja yhteistä tahtotilaa, ymmärrystä. Toiminta tulee järjestää yhteistyössä kunnan, kaupungin, Eksoten, yritysten, 3.sektorin, oppilaitosten sekä asiakkaiden kanssa. Järjestöt vastaisivat ohjelmasta vapaaehtoisvoimin, mutta toiveena oli, ettei toiminnan vastuuta saisi jättää pelkästään yhdistysten varaan. Haastateltavat painottivat koordinoituvastuuta, jotta toiminta pysyy yhden tahon näpeissä. He pitivät myös tärkeänä selkeää vastuunjakoja eri toimijoiden kesken. Koordinoituvastuun myötä toteutuisi myös toiminnalle toinen tärkeä asia eli markkinointi, jonka avulla ihmiset tulevat tietoisiksi toiminnasta ja osaavat tulla paikalle tuokioihin.

Että jos me ei tehdä sitä yhteistyössä, se ei synny.

Ja sitten se, että vaaditaan se tahtotila, niin silloin pitää pystyä jakamaan tietyt arvot. Ja ymmärretään se koko konsepti, joka suunnitellaan yhdessä. Kun ollaan sitoutuneita, niin se lähtee eteenpäin.

Haastateltavat painottivat myös rahoituksen tarvetta Arjen olohuone -toimintaan. He toivat ilmi, että toimintaa järjestetään hyvin paljon monen eri tahon puolesta ja toimintaa häiritsee sen pirstaleisuus.

Jonkun pitää maksaa ne seinät.

Minusta tuntuu, että ollaan kaikki samoilla apajilla hyvin monessa hankkeessa ja toiminta on pirstaleista. Että tavallaan jos lainausmerkeissä sanoo, ollaan vähän niinku kehittämässä samaa asiaa ja taistellaan hankkeissa samoista kohderyhmistä.

6.2 Arjen olohuoneen toiminnan merkitys

Haastateltavat olivat yksimielisesti samaa mieltä siitä, että Arjen olohuone -toiminnalle on selkeä tarve ja paikka nyky-yhteiskunnassa. Tätä perusteltiin sillä, että vanhusväestön määrä kasvaa koko ajan ja yksinasuvia on paljon.

Heillä on tarvetta, että he pääsisivät pois sieltä neljän seinän sisältä.

Yksi haastateltavista nosti esille, että Arjen olohuone -toiminnalla voitaisiin antaa tukea ihmisille pysymään paremmin mukana yhteiskunnassa. Toiminnalla voitaisiin estää ihmisiä syrjäytymästä ja antaa tukea elämän eri vaiheissa kuten sairastuessa, leskeytyessä, työttömänä ollessa. Jo pelkästään se, että tulee lähdettyä kodin ulkopuolelle, saadaan siitä tukea omaan arkeensa ja elämäänsä, todettiin haastattelussa. Tällä tavoin toiminta lisää asiakkaittensa hyvinvointia ja toimintakykyä. Arjen olohuone -toiminta nähdään osaksi ennaltaehkäisevää terveydenhoitoa ja sillä on siten myös taloudellisia vaikutuksia.

Eletään tänä päivänä vanhemmaksi. Tarvetta on tällaiseen yhteyteen toisten ihmisten kanssa ja pitää yllä hyvää kuntoansa.

Arjen olohuoneen kustannus on periaatteessa pieni verrattuna siihen mikä vaikutus sillä on, jos joudutaan laitосkierteeseen.

Kuulun porukkaan, vähentäisi sitä yksinäisyyttä ja lisääisi mielenterveyttä, hyvinvointia. Ehkä vähempi olen siellä lääkärin vastaanotolla.

Toiminnan merkitykseksi nousi kaikkien haastateltavien mielestä se, että ihmiset voivat Arjen olohuoneissa käydessään kohdata toisia, saada ystäviä ja harrastuksia sekä ehkä tärkeimpänä asiana haastateltavat nostivat tunteen, että voi kuulua joukkoon.

*Mie ajattelen vaan, että ihan perimmäinen tarve on kuulua joukkoon.
Ja olla jotenkin läsnä.*

6.3 Arjen olohuoneen toiminnan kehittäminen

Kolmantena teemana opinnäytetyössä oli tuottaa tietoa Arjen olohuone -toiminnan kehittämiseen liittyvistä näkökulmista. Kehittämisen näkökulmat nousivat haastattelussa hyvin esille, kun alkuun olimme keskustelleet Arjen olohuone toiminnan tarpeista ja merkityksestä.

Kehittämisen näkökulmat liittyivät enimmäkseen resursseihin, joko niiden puutteisiin tai vastuiden selkiyttämiseen. Haastateltavat olivat yhteisesti sitä mieltä, että Arjen olohuone toimintaa tulee kehittää yhteismitallisesti, jotta toimintaa voidaan jalkauttaa eri puolille maakuntaa ja lähelle asiakasta. Haastateltavista eräs toi esille myös sen, että rajallisia resursseja pitää miettiä tarkasti ja ohjata resursseja riskipaikoille, jotka ovat muualla kuin Lappeenrannan keskustassa. Useat kehittämisen kohteet nähtiin myös merkittävänä haasteina, mutta ei mahdottomina. Tässä kappaleessa esittämäni kehittämisen kohteet eivät ole mitenkään arvojärjestyksessä, vaan esittelen ne nyt tasavertaisesti kehittämisen tarpeina, jotka tulivat esiin ryhmähaastattelussa.

Kyllä jonkun pitäisi ottaa tästä nyt koppi, jotta voidaan aloittaa.

Niin että tarvitaan kaikkien yhteinen tahtotila ja sopimus siitä että tällaista ruvetaan nyt kehittämään Lappeenrannassa.

Ja ymmärretään se koko konsepti, joka suunnitellaan yhdessä. Kun ollaan sitoutuneita, niin se lähtee eteenpäin. Ymmärrys on yhteinen.

Haastateltavien mukaan Arjen olohuone tarvitsee toimiakseen hyvät ja laajat yhteistyötä tekevät toimijat. Toimijoina tarvitaan eläkejärjestöjä, yhdistyksiä, vapaaehtoisia, oppilaitoksia, Eksoten resursseja ja yhtä lailla kaupunkien ja kuntien roolia. Haastateltavien mielestä kohderyhmänä ei pitäisi olla pelkästään ikääntyneet, vaan kohtaamispaikat voisivat olla tulevaisuudessa ylisukupolvisia.

Ikääntyneet haluavat tavata nuorempaa sukupolvea. Jos me ajatellaan että Arjen olohuone voisi yhdistää ihmisiä, niin ettei sen tarvitsisi meitä eriyttää.

Tavallaan nämä kaikki äsken mainitut tahot laittavat sen toiminnan pystyyn. Se pitäisi toimia siten että asukkaat ja järjestöt ovat siinä mukana ja kantavat oman vastuunsa. Tavallaan niin kuin etsiä se väylä, mistä lähteä liikkeelle ja sitten luovuttaa ne ohjaukset jollekin taholle. Tässä nyt ajattelen järjestöjen kattojärjestöä.

Haastateltavien mielestä paikallisten sosiaali- ja terveysalan oppilaitosten roolia tulee lisätä. Opiskelijat ovat nyt jo paljon mukana erilaisten projektiopintojen, päivätoiminnan ja hankkeiden kautta. Tätä opiskelijatyövoimaa haluttiin yksimielisesti lisätä ja toimintakulttuuria kehittää yhteistyössä.

Arjen olohuoneen voimavarat on meidän opiskelijat. Olemme järjestäneet erilaisia työpajoja ja muuta.

Haastateltavat keskustelivat paljon siitä, kenen vastuulla Arjen olohuone toiminnan koordinoiminen lopulta kuuluu olla ja onko kunnalla, Eksotella antaa henkilökuntaresursseja riittävästi koordinointityöhön. Kenen vastuulla on terveyden edistäminen, onko se pelkästään Eksoten vastuulla vai onko se vähän niin kuin kaikkien vastuulla, peräänkuulutti yksi haastateltavista.

Tässä tulee vastaus tähän kysymykseen. Eksote hoitaa ennaltaehkäisevää terveyttä edistävää toimintaa ja kaupunki taas sitä hyvinvointia edistävää. Tästä tulee se yhteistyö.

Yhteinen kolmikantavastuu.

Ne neuvottelut saa käydä sitten ne henkilöt keillä on siihen valtuudet. Yhteistyössä.

Haastattelussa tuli esille, että kaikkien mukana olevien toimijoiden vastuut ja roolit tulisi selkeyttää niin taloudellisesti kuin operatiivisesti. Siinä ilmeni myös, että

kansalaisten, asukkaiden ja järjestöjen rooli on merkittävä. Nuoria, uusia toimijoita kaivataan mukaan järjestötoimintaan sekä kaikkien kansalaisten omaa aktiivisuutta ja vastuunkantoa lisää.

Eläkejärjestöissä on erittäin vaikea saada sinne uusia ihmisiä toimimaan. Todella hankalaa.

Nuorisoa on vaikea houkutella järjestötoimintaan.

Eri järjestöjen näkökulmasta se semmoinen yhdistyminen, että eri järjestöt tulevat mukaan.

Ei tämä ole pelkästään Eksoten tai kaupungin vastuulla. Jotta se saadaan toimimaan, se pitää tehdä yhteistyössä. Niiden kanssa, joilla on valtuudet, määrittelee ne osapuolten vastuut.

Kyllä minun mielestäni kaupungilla on tahtotila hyvä, mutta resurssit huonot. Ihan niin kuin teillä Eksotessa, toteaa yksi haastateltavista. Haastattelussa tulee ilmi, että keskustelun painopistealueena tahtoo olla useasti Lappeenranta. Keskustelua pitäisi käydä enemmän, miten muissa kunnissa on asian laita, eräs haastateltavista korostaa. Arjen olohuone -toiminta näkyy kylissä kylätalojen ja kyläyhdistysten vetäminä.

Minun mielestäni pienissä paikkakunnissa ei ole mitään ongelmaa. Siellä on tyhjiä tiloja. Kun vaan viedään sitä toimintaa.

Haastateltavat olivat yhtä mieltä siitä, että raha ratkaisee hyvin pitkälti toiminnan mahdollistamisen. Kaikki toiminta tarvitsee rahoitusta toimiakseen ja Arjen olohuone -toiminnassa tulisi kartoittaa haastateltavien mielestä erilaiset rahoitusmallit sekä selvittää mahdolliset hankkeet ja niiden kautta saatava rahoitus. Haastateltavat kokivat, että kohdennettuna saadaan parempaa aikaiseksi. Arjen olohuone -toiminta perustuu vapaaehtois- ja järjestötoimintaan ja vaikuttavuustietoa euroissa on hyvin vaikea esittää. Myös vaikuttavuustietoa ennaltaehkäisevästä työstä on vaikea ennustaa. Tämän nähtiin heikentävän rahoituksien saamista toiminnalle.

Se voi näkyä monen vuoden päästä, jopa kymmenen vuoden päästä.

Myös yritysmaailman mukaantulo toimintaan nähtiin yhtenä keinona. Haastateltavat kertoivat kahdesta esimerkistä, joissa yritykset ovat lähteneen tukemaan toimintaa tarjoamalla tiloja ilmaiseksi sekä perustamalla kahvilatyypin tilan asiakkaille, jossa asiakkaat voivat nähdä toisiaan ja kokoontua. Myös yritysmaailmasta saatavat lahjoitukset voisivat olla suuri osoitus kansalaisvastuusta yhteiskunnassa, pohti eräs haastateltava.

Haastateltavat olivat yhteisesti samaa mieltä siitä, että kaikki toiminta tarvitsee toimiakseen seinät. Ongelmana ei ole pelkästään seinien löytyminen vaan myös se, kuka ne seinät maksaa. Tähänkin haastateltavat etsivät yhteisesti ratkaisua.

Toiminta tulee suunnitella yhdessä eri toimijoiden kanssa ja kartoittaa mikä on kussakin kunnassa sopiva ja mahdollinen Arjen olohuone kokoontumispaikka sekä miettiä yhdessä miten hoidetaan rahoitusmallit ja kustannuksien jakaminen. Myös yhdistyksille myönnettävät avustukset ja hankkeiden hakeminen voisi olla yksi väylä toiminnan mahdollistajana. Toimintaa voitaisiin ohjata myös kaupungin ja Eksoten myöntämällä avustuksilla erilaisten teemojen puitteissa. Hankkeiden heikkoutena nähtiin niiden määräaikaisuus. Hanke kun on ohi, niin toimintakin loppuu, sanoi yksi haastateltavista.

Mut se että me tarvitaan kaupunkia, Eksotea, tarvitaan yksityistä rahaa ja STEA-rahoitusta, asukkaiden ja järjestöjen omatoimista vastuunkantaista. Siitä se paketti löytyy.

Jos Lappeenranta haluaa Arjen olohuoneita eri puolelle, se ohjaa avustuksilla, joita järjestöt voivat hakea Arjen olohuone toimintaan.

Jos kuntien tehtävänä on rahoittaa, se kaatuu samantien. Että jos me ei tehdä sitä yhteistyössä, se ei synny. Se on fakta. Pakko sanoa. Rahallisesti tarkoitan.

Myös ajatus siitä, että tarvitsemmeko seiniä enää 15-20 vuoden päästä lisää, keskustelutti haastateltavia. Kaupungeilla ja kunnissa on todennäköisesti tyhjiä

vuokratiloja, mutta niiden käyttö voi olla estetty esimerkiksi sisäilmaongelman takia. Haastattelussa mainittiin, että myös koulujen tilat ovat vuokrattavissa kohtuuhintaan, mutta vain iltapäivä- ja iltakäyttöön. Tiloista puhuttaessa nousi esille tilojen käytön järjeistäminen ja olemassa olevien tilojen kuten kirjastojen tai palvelukotien hyödyntäminen. Keskustelussa heräsi ajatuksia siitä, voisiko Arjen olohuoneita viettää seinättömissä tiloissa. Tätäkin oli erään haastateltavan mukaan jo kokeiltu luontopolun merkeissä. Samoin Arjen olohuone tuokioita pidetään jo joissakin vanhusten palvelukotien yhteydessä. Myös asenteet voivat olla jarruna esimerkiksi seurakunnan tilojen ja vanhusten palvelukotien yhteydessä pidettävissä tuokioissa. Toisaalta vanhusten palvelukoteihin olisi hyvä viedä elämää ja toimintaa sekä osallistua heidän elämään, erästä haastatelluista lainaten.

Eli ne ainoat vapaat tilat meillä on kirjastot, jotka ovat parhailla paikoilla ja kaikkien vapaassa käytössä.

Mennään sinne, missä ihmiset on.

Arjen olohuone toiminta voi olla vaikka Saimaan rannan lenkkipolulla. Joku juttu. Ei tarvitse kuin tavata. Jotain tämmöistä voisi olla.

Yksi haastatelluista nosti esiin kansalaisaktiivisuuden merkityksen ja kertoi hyvän esimerkin Kuusimäki-Lavola-Kourulan asukasyhdistyksestä, jonka käynnisti yksi aktiivinen seniori. Tämän seniorin ansiosta alueen koulun ruokalassa kokoontuu kerran kuukaudessa asukkaiden olohuone. Toiminta on hyvin jalkautunut ja jatkunut jo 4-5 vuotta.

Asukasyhdistys on tietysti tässä apuna ja ovat aktiivisia.

Ja se lähti kansalaisten aktiivisuudesta, omasta halusta.

Tekee kyllä uskomattoman hyvää työtä.

Toiminta tulee sinne ilmaiseksi. Luennoitsijat tulevat ilmaiseksi. Heillä ei ole rahaa.

Haastateltavat toivat esille Lappeenrannassa tarvittavan Järjestöjentalon merkityksen Arjen olohuone -toiminnan mahdollistajana ja kumppanina. He kertoivat,

että Lappeenrannassa on jo pitkään suunniteltu ja kaivattu Järjestöjentaloa, joka voisi ottaa koordinoitavastuun ja tarjoaisi yhdistyksille ja vapaaehtoistoimijoille yhteistä paikkaa, jossa kokoontua ja viettää tuokioita. Haastattelussa ilmeni, että Lappeenrannassa toimii yhdistysten kattojärjestö eli arkikielellä yhdistystenyhdistys, joka on luotu hakemaan ja ottamaan vastuuta Järjestöjentalosta.

Muissa kaupungeissa se toimii silleen, että ei kaupunkikaan ota sitä toimintavastuuta itselleen vaan se on järjestöillä.

Yhdistys hakee STEAL:ta rahoituksen siihen työntekijään. Ja työntekijä vastaa ylläpidosta, ovet auki, järjestys säilyy ja on paikalla koko ajan. Järjestöt järjestävät ohjelmaa.

Ei voida odottaa, että kaupunki ja Eksote ottavat yksinään koordinoitavastuun, täyden vastuun.

Haastateltavat painottivat, että onnistuakseen Arjen olohuone -toiminta tarvitsee koordinoitua ja markkinointia. He kertoivat Arjen olohuone -pilotista, joka tehtiin vuonna 2016. Heidän mukaan pilotti kaatui koordinoimattomuuteen ja markkinoinnin ja resurssien puutteeseen.

Kukaan ei valmistellut mitään. Kun tultiin paikalle, tuli tunne, että kukaan ei tiennyt mitään. Sinnekään ei muistaakseni tullut ketään. Se oli muistaakseni yksi lehti-ilmoitus. Siitä paistoi koordinoimattomuus. Se ei ollut kenenkään hanskassa.

Tiedottamiseen liittyen, ihmiset eivät tienneet toiminnasta.

Hyvänä kokemuksena pilotissa nähtiin innokkaat toimijat, vastavuoroisuuden periaate ja toiminnasta saatu molemminpuolinen hyöty. Arjen olohuone Imatralla sai pilotissa ilmaiset tilat Imatran kaupungilta, Mansikkalan terveysasemalla. Paikka oli luonteva ja asiakkaita liikkui paljon tilassa. Myös yhteinen suunnittelu aktiivisten järjestötoimijoiden kanssa ohjelmistosta sekä mainonnasta heti toiminnan alussa, takasi toiminnan hyvän alun, kertoi yksi haastatelluista.

7 Johtopäätökset

Opinnäytetyössäni voidaan tehdä johtopäätöksiä siitä, miksi Arjen olohuone toimintaa tarvitaan nykypäivänä ja mikä on sen tehtävä ja merkitys asiakkaille sekä mitkä ovat Arjen olohuone -toiminnan kehittämisen tarpeet. Opinnäytetyöni tulokset vahvistavat sen, että Arjen olohuone -toimintaa on tarpeen kehittää jokaiseen Eksoten kuntaan sekä luoda yhteinen toimintamalli jalkauttamistyön sekä toiminnan hallinnoimisen, resurssoinnin ja koordinoimisen helpottamiseksi.

Tutkijana en ole kovinkaan yllättynyt opinnäytetyöni tuloksista. Pikemmin olen iloinen siitä, että tulokset vahvistavat monelta osin omia näkemyksiäni siitä, miksi Arjen olohuoneita tarvitaan, mikä merkitys toiminnalla on asiakkaille sekä miten toimintaa tulisi kehittää.

Tutkimuksen tulosten mukaan Arjen olohuone -toiminnan luonnetta kuvaavat monet sijaintiin, asiakaskohderyhmiin sekä hyvinvoinnin ja terveyden edistämiseen liittyvät tekijät. Tulosten mukaan Arjen olohuoneiden tulee sijaita lähellä asiakkaita sekä olla helposti tavoitettavissa ja esteettömiä. Tulosten mukaan toimintaa tulisi järjestää kaikissa Eksoten yhdeksässä kunnassa ”Toimintakykyisenä kotona” strategian sekä kuntalaisten yhdenvertaisuuden perusteella.

Tulosten valossa voidaan todeta, että kaikkein parasta olisi, jos Arjen olohuoneet sijaitisivat Aging-in-Place ajattelulla lähellä ikääntyvän asiakkaan kotia, josta hänen on toimintakyvyn heikentyessä helppo mennä Arjen olohuoneeseen. Yhteisöllisyyttä, laatua ja vaihtoehtoja - Ikääntyneiden välimuotoisen asumisen ratkaisuja Ruotsissa, Norjassa, Tanskassa ja Hollannissa selvittäneessä raportissa (2009) Aging-in-Place -ratkaisut mahdollistavat sen, ettei ikääntyneen tarvitse muuttaa palvelutarpeiden muuttuessa asunnosta ja asuinympäristöstä toiseen, vaan asumisen ympärille muodostetaan erilaisia asumis- ja hoivajärjestelyjä. Näin ikääntynyt voi elää tutussa ympäristössään palvelutarpeiden vaihdellessa. Tutkimustuloksia vahvistavat myös Suomessa tehty Toukkolan (2016) laatima Ympäristöministeriön raportti, jonka mukaan asuin- ja palveluympäristö pitää muokata ikääntyneille sopiviksi ja heidän toimintakykyä ylläpitäväksi asuinympäristöiksi. Ympäristöministeriön raportin ja tutkimustulosten mukaan ikääntyneiden

tarpeet Arjen olohuoneissa kohdistuvat yksinäisyyden ja turvattomuuden torjumi- seen, yhteenkuulumiseen ja itsensä toteuttamiseen. Näihin tarpeisiin vastaa- malla voidaan ikääntyneille järjestää mahdollisuuksia toistensa kohtaamisiin ja arjen tukeen.

Arjen olohuone -toiminnalle kaivattiin pysyvää tilaa, joka toimisi asiakkaiden olo- huoneena. Tutkijana olen samaa mieltä siitä että, tilojen tulisi olla pysyviä sekä kodikkaita matalan kynnyksen kohtaamispaikkoja. Kun toimintaan on helppo läh- teä, kannustaa se asiakkaita lähtemään mukaan kodin ulkopuoliseen toimintaan.

Tutkimukseni tulokset yhtenevät Leemanin (2016) näkemyksen kanssa siitä, että matalan kynnyksen palveluilla voidaan tuottaa asiakkaille positiivisia vaikutuksia kuten sosioekonomisten terveys- ja hyvinvointierojen kaventumista ja tätä kautta kohtaamispaikoilla on myönteinen vaikutus kansanterveyteen. On myös tärkeää korostaa, että kohtaamispaikoissa on ennen kaikkea kyse ennaltaehkäisevästä sosiaalityöstä. Roivaisen teoksessa Yhteisöt ja sosiaalityö (2008) korostuvat so- siaalisen pääoman merkitys ikääntyneiden hyvinvoinnin lisääjänä sekä tätä kautta kansalaisosallistumisen ja kansalaisvaikuttamisen lisääntyminen kohde- ryhmässä. Tämä kansalaisaktiivisuuden näkökulma korostui tutkimukseni tuloksissa ja tukee Roivaisen (2008) ajatusta siihen, että kohtaamispaikat kannustavat asi- akkaita aktivoitumaan ja luomaan jotain yhteistä hyvää.

Eriyisesti arvostettiin sitä, että kansalaiset pysyvät itse aktiivisina tai aktivoituvat ja ottavat vastuuta omasta elämästään enenevässä määrin. Tutkimustuloksissa nousi esille kansalaisaktiivisuuden ja oma-aloitteisuuden merkitys matalan kynnyk- sen toiminnan käynnistämisessä. Kansalaisten itse tulisi aktivoitua omien alueel- listen kerhojen ja kokoontumispaikkojen luomiseen ja silloin ne toimisivat asiak- kaiden omien tarpeiden ja toiveiden pohjalta. Kansalaisaktiivisuus tukee ikäänty- neitä pysymään mukana yhteiskunnassa ja antavat merkitystä elämään. Tutki- mustulosten valossa voidaan myös todeta, että Arjen olohuone -toiminnalla voi- daan tukea vanhenevaa, kasvavaa ja hyvin pitkälti yksinasuvaa ikääntyneiden väestöä pitämällä heitä toiminnan avulla paremmin yhteiskunnassa mukana.

Arjen olohuone -toiminnalla voidaan tutkimustulosten mukaan parantaa asiakkaiden arkea kodin ulkopuolella tarjoamalla mielekästä, merkityksellistä yhdessä tekemistä ja tällä tavoin lisätä asiakkaiden toimintakykyä ja hyvinvointia. Tutkimustulokset yhtenevät (Toukkola) näkemyksen kanssa siinä, että toimintoihin lähdetään mukaan ensisijaisesti mielekkäiden sisältöjen vuoksi ja itsensä toteuttamisen tarve on yksi keskeinen motiivi lähteä toimintaan mukaan.

Tutkimustulosten valossa voidaan yksinkertaisesti todeta, että Arjen olohuone toiminnan tarkoituksena on ennen kaikkea tarjota ihmisten mahdollisuutta kanssakäymiseen toistensa kanssa. Toiminnan yhtenä merkityksenä nähtiin toisten kohtaaminen, kuunteleminen, yhteinen kahvinjuonti, uusien harrastusten löytäminen ja tunne, että kuuluu joukkoon. Tutkijana olen tästä merkityksestä samaa mieltä ja olen työssäni nähnyt etenkin ikääntyneiden osalta, miten Arjen olohuone kaltaiset paikat voivat auttaa elämän eri kriisivaiheissa kuten tullessaan leskeksi. Tämä on tarkoittanut sitä, että monelle ikääntyneelle toimintatuokiot voivat olla odotettuja viikon kohokohtia ja elämän henkireikiä. Tutkimustulokset vahvistivat tätä seikkaa ja toivat esille myös tämän näkökulman. Arjen olohuone -toiminta tarjoaa paikan ja syyn, jonka takia lähteä kotoa muiden seuraan ja tavata vertaisiaan. Erityisesti arvostettiin uusien ystävien saamista ja verkostoitumista.

Tutkimuksen tuloksissa tuli esille myös ajatus kirjastojen hyödyntämisestä, koska kirjastot sijaitsevat keskeisillä paikoilla ja niitä löytyy jokaisesta kunnasta. Tiloista syntyville vuokrakuluille ei ole helposti maksajaa, joten kirjastojen hyödyntäminen olohuoneina voisi olla yksi ratkaisu rahojen puutteessa. Myös kirjaston asiakkaat ovat kaikenikäisiä ja tämä puolestaan vahvasti ylisukupolvista ajattelua, jolloin Arjen olohuoneisiin voisi tulla kuka tahansa, ikää ja sukupuolta kaihtamatta. Arjen olohuone -toimintaa kuvattiin avoimeksi sulatusuuniksi kaikille, toiminnasta kiinnostuneille ihmisille. Olen samaa mieltä asiakaskohderyhmäajattelusta, mutta käytännössä toiminnalla voidaan tavoittaa kuitenkin parhaiten ikääntyneet. Toimintatuokioiden kellonajat päiväaikaan vahvistavat tämän ikäryhmän mukanaolon, vaikka nuorempien asiakkaiden mukanaolo katsottiin tutkimuksessa lisäävän yhteisöllisyyden ja yhteenkuuluvuuden tunnetta.

Tutkimustuloksista ilmenee Vanhustyön keskusliiton koordinoiman Eloisa ikä -ohjelman 2012-2017 päämäärä, joka on ikääntyneiden ihmisten psykososiaalisen hyvinvoinnin lisääminen. Kohtaamispaikkojen ydintehtävänä on tukea asiakkaitensa sosiaalista elämää, lisätä yhteisöllisyyden ja osallisuuden kokemuksia sekä lievittää yksinäisyyden kokemuksia ja ehkäistä syrjäytymistä. Psykososiaalisen hyvinvoinnin merkitys ja arjen tuki korostuivat tuloksissa ja sitä tukee myös Kansalaisareenan vapaaehtoistoiminnan kehittämisryhmän kyselyselvityksen (2005) tulokset, jossa todettiin, että kohtaamispaikat tarjoavat kävijöille tärkeää vertaistukea eikä sitä voida korvata muilla palveluilla. Tutkimustulosten mukaan Arjen olohuone -toiminta estää asiakkaita jäämästä neljän seinän sisälle ja antaa sisältöä sekä rytmiä elämään ja arkipäiviin. Yksinkertaisesti sanottuna elämänlaatu paranee ja henkinen hyvinvointi lisääntyy. Tutkijana olen samaa mieltä siitä mikä merkitys psykososiaalisella hyvinvoinnilla on ikääntyneille. Se voi jopa vaikuttaa sairauden tuntoon ja vähentää vaivojen ja sotepalvelujen käyttöä. Tämä merkitys tuli esille myös opinnäytetyöni tuloksissa. Hyvällä psyykkisellä hyvinvoinnilla ja sosiaalisella kanssakäymisellä voidaan lisätä ikääntyneiden vahvuuksia, todetaan myös Välikankaan (2009) laatimassa raportissa.

Arjen olohuone -toiminta on täten tutkimustulosten valossa merkittävä osa ikääntyneiden ennaltaehkäiseviä, terveyttä ja hyvinvointia edistäviä palveluja. Myös sosiaalihuoltolain perusteella on kansalaisille turvattava riittävät ja laadukkaat sosiaalipalvelut sekä muut hyvinvointia edistävät toimenpiteet. Sosiaalihuoltolain mukaan hyvinvoinnin edistämisessä tulee huomioida elinympäristöt ja niiden vaikutus hyvinvointiin, osallisuuteen, terveyteen ja turvallisuuteen. Arjen olohuone toiminta on osa ennaltaehkäisevää terveydenhuoltoa ja siten sillä voi olla vaikutusta siirtää ikääntyneiden hoivan sekä laitoshoidon tarvetta myöhemmäksi, todettiin tutkimustuloksissa. Tutkijana olen hyvinvointia ja terveyden edistämisen näkökulmasta samaa mieltä ja olen nähnyt, mikä voimaannuttava merkitys ikääntyneiden arkeen on toisten vertaisten tapaaminen. Sitä ei voida korvata millään muulla toiminnalla.

Myös Vanhuspalvelulaki (980/2012) velvoittaa kuntia tekemään yhteistyötä kunnan eri toimialojen kanssa ikääntyneen väestön hyvinvoinnin, terveyden, toimintakyvyn ja itsenäisen suoriutumisen tukemiseksi. Tämä tarkoittanee sitä, että

kunnan on tehtävä yhteistyötä kunnassa toimivien julkisten tahojen, yritysten sekä ikääntyneitä väestöä edustavien järjestöjen ja muiden yleishyödyllisten yhteisöjen kanssa. Tutkijan mielestä juuri tällä yhteistyöllä voidaan käynnistää Arjen olohuoneita asiakaslähtöisesti, kunnan tarpeita huomioiden ja vanhusneuvostojen kanssa tehtävällä yhteistyöllä unohtamatta kansalaisaktiivisuutta.

Eloisa ikä -ohjelman tekemässä järjestöjen kehittämistyötä selvittäneessä tutkimuksessa todettiin, että yhdistyksillä ja järjestöillä on laaja valikoima erilaisia keinoja ikäihmisten yksinäisyyden ehkäisemiseen, lievittämiseen ja vähentämiseen muun muassa erilaisilla ryhmätoiminnoilla. Vanhuspalvelulain mukaan kunnan on tehtävä yhteistyötä kunnassa toimivien julkisten tahojen, yritysten sekä ikääntyneitä väestöä edustavien järjestöjen ja muiden yleishyödyllisten yhteisöjen kanssa ikääntyneen väestön hyvinvoinnin, terveyden, toimintakyvyn ja itsenäisen suoriutumisen tukemiseksi. Omasta kokemuksestani tiedän, että Etelä-Karjalassa toimii hyvinkin laaja eri toimialojen yhdistys- ja järjestökenttä ryhmä-, ystävä- ja vertaistukitoiminnassa. Ongelmana on vain useimmiten se, etteivät yhdistykset tiedä toistensa tapahtumista ja yhteistyö voi olla hyvinkin vaihtelevaa.

Suomen kansallisessa suunnitelmassa (2010) korostetaan, että ihminen on iäkäänäkään yhteisönsä täysivaltainen jäsen. Tämä tarkoittaa sitä, että iäkkäiden ihmisten äänien pitäisi kuulua heitä koskevassa päätöksenteossa sekä siinä että heillä on mahdollisuus vaikuttaa oman elinympäristönsä suunnitteluun ja kehittämiseen. Näin ajatellen Arjen olohuone -toiminnalla on asiakkaittensa näkökulmasta myös yhteiskunnallista merkitystä.

Tutkimuksen tuloksista voidaan todeta, että toiminnan mahdollistamiseksi tarvitaan laaja toimijaverkosto, selkeä vastuunjako, niin rahallisia kuin työvoimaan liittyviä parempia resursseja, toiminnan koordinoitua sekä yhteistyötä. Tällä hetkellä toiminta koettiin hyvin pirstaleiseksi ja puutteena oli taho tai tahot, jotka ottaisivat vastuun toiminnasta.

Tutkimustuloksissa tuli ilmi, että vastuutahona ei voi olla pelkästään kunta tai kaupunki, Eksote tai paikalliset yhdistykset. Arjen olohuone tarvitsee yhteismitallisesti eri toimijoita, jotka yhteistyössä rakentavat Arjen olohuoneita kuntiin. Laa-

jaan toimijajoukkoon kuuluvat kunnan ja Eksoten lisäksi alueen paikalliset vapaaehtoiset, eläkejärjestöt ja yhdistykset sekä oppilaitokset. Toimintaa ei voida toteuttaa ja vastuuta jättää pelkästään yhdistyksille ja järjestöille. Heidän mukana olo on tutkimustulosten mukaan tärkeää ja välttämätöntä ja järjestöjen rooli on olla mukana suunnittelussa ja toteutuksessa.

Tutkimustuloksissa kävi ilmi, että toiminnan mahdollistamiseksi pitäisi luoda selkeä toimintamalli, joka toimii maakunnallisesti ja siihen tarvitaan hyvää, yhteistyössä tehtyä toiminnan suunnittelua ja roolien sekä vastuutahojen määrittelyä. Tuloksista kävi myös ilmi, että yhteistyön onnistuminen tarvitsee kaikilta mukana olevilta toimijoilta yhteistä tahtotilaa ja sitoutumista asian eteen. Tutkimustuloksissa myös korostettiin sitä, että on tärkeää saada oikeat henkilöt mukaan suunnitteluun ja etenkin ne, keillä on valtuudet tehdä päätöksiä ja viedä asioita omalla taholla eteenpäin.

Tutkimustuloksissa tuli myös ilmi hyvän viestinnän ja markkinoinnin merkitys Arjen olohuone -toiminnassa. Vuonna 2016 tehdyssä Arjen olohuone pilotissa Imatran terveysasemalla saaduista kokemuksista voitiin todeta, että huono tiedottaminen johti siihen, että asiakkaat eivät saapuneet mukaan tuokioihin. Tutkimustulosten mukaan markkinoinnilla ja viestinnällä on suuri merkitys, jotta asiakkaat saadaan tietoisiksi järjestetyistä tuokioista. Tutkijana olen samaa mieltä asiasta ja onkin tärkeää miettiä, mitkä ovat ne keinot ja oikeat viestinnän välineet, joilla asiakkaita parhaiten tavoitetaan. Jotta viestintä olisi hyvin toteutettua, tarvitsee se tietyn henkilön, joka vastaa siitä. Yksinkertaisesti sanottuna tarvitaan markkinoinnin osajia, jotka vastaavat näistä ohjelmistojen laatimisesta ja riittävästä jakelusta.

Tutkimukseni tuloksista nousi myös Arjen olohuone toiminnan koordinoinnin tarve ja näkemys siitä, ettei koordinointi voi kuitenkaan olla yhden ihmisen takana. Koordinointi tarvitsee onnistuakseen myös yhteistyötä, roolien selkeyttämistä ja vastuiden jakamista eli yksinkertaisesti selkeiden pelisääntöjen laatimista.

7.1 Arjen olohuone toiminnan kehittämisen johtopäätökset

Kolmantena teemana opinnäytetyössä oli tuottaa tietoa Arjen olohuone -toiminnan kehittämiseen liittyvistä näkökulmista. Kehittämisen näkökulmat nousivat hyvin esille tutkimukseni tuloksista. Opinnäytetyöni kehittämisehdotukset ovat mielestäni kaikki toteutumiskelpoisia ja realistisia. Useat kehittämisen kohteet nähtiin myös merkittävinä haasteina, mutta ei mahdottomina.

Opinnäytetyöni tuloksista voidaan tehdä johtopäätöksiä siitä, että Arjen olohuone toiminnan tulee olla jokaisessa Eksoten kunnassa. Toiminnan jalkauttamiseksi tulee luoda yhteinen toimintamalli, jossa määritellään toimijuudet sekä hallinnoimisen, resurssoinnin ja koordinoimisen näkökulmat. Yhteisen toimintamallin laatiminen kaikkien toimijoiden kanssa olisi mielestäni kaiken toiminnan liikkeellepaneva voima. Toimintamallia tarvitaan, jotta resurssit ja tehtävät ovat selkeästi määriteltä. Tällä hetkellä kunnissa on talous tiukalla ja yhteistoimintamenettelyt ajankohtaisia. Arjen olohuone -toiminta on ennaltaehkäisevää toimintaa ja näiden kohtaamispaikkojen turvin voidaan ennaltaehkäisevästi tukea ikääntyneiden arkea. Vaikuttavuus näkyy myöhemmin, mutta sillä on taloudellista merkitystä.



Kuva 4. Kehittämistehtävät (Karels 2019)

Yhteistyömallissa määritellään Arjen olohuone -toiminnan järjestäytyminen eli toiminnan organisointiin, rahoitukseen ja toimijoihin liittyvät tekijät. Yhteistyömalli laaditaan yhteistyössä toiminnan suunnittelussa mukana olevien päättävien toimijoiden kanssa. Toimintamallin avulla voidaan tuottaa ja kehittää Arjen olohuone toimintaa koko maakunnassa. Yhteistyömallin suunnittelutyön verkosto tulee olla riittävän laaja kattaen kaikki toimintaan tarvittavat kumppanuudet. Toimintamallissa on määritelty kaikkien mukana olevien päättävien toimijoiden resurssit (rahoitukset sekä työvoima), vastuut ja roolit.

Toisena kehittämiskohteena tutkimuksen tuloksissa nousi rahoitukseen liittyvien mallien selvittäminen ja selkeyttäminen. Tutkimuksen tuloksissa oltiin yhtä mieltä siitä, että monesti toiminnan esteenä on rahoitukseen liittyvät tekijät. Tämä nähtiin selkeänä kehittämisen kohteena ja tästä syystä erilaisia rahoitusmalleja tarvitaan. Yhtenä kehittämissuositukseksi tuotiin esille erilaisten kuntien ja kaupunkien myöntämien avustusten merkitys yhdistystoiminnassa. Rahoitusta voitaisiin hakea myös etenkin yhdistys- ja järjestötoiminnassa erilaisten hankkeiden kautta. Rahoitusta tarvitaan niin tilojen kuin Arjen olohuone -toiminnasta vastaavan emännän tai isännän työvoiman kuluihin sekä muihin kiinteisiin kuluihin. Rahoituksen esteenä nähtiin, se että Arjen olohuone -toiminnan ennaltaehkäisevää vaikuttavuustietoa on vaikea arvioida euroissa.

Kolmantena kehittämiskohteena tuloksissa nousi esille kunnissa olevien tyhjien, käyttämättömien tilojen kartoittaminen ja hyödyntäminen toimintaan. Arjen olohuoneet voisivat toimia esimerkiksi tyhjiä kerrostalojen kerhohuoneissa, palvelukotien yhteydessä, keskeisillä paikoilla olevissa kirjastoissa tai vaikkapa seinätömässä tilassa. Tärkeää olisi tyhjinä olevien tilojen hyödyntäminen lähellä asiakkaita sekä kulujen välttäminen.

Neljäntenä kehittämiskohteena oli markkinointiviestinnän osaamisen lisääminen ja koordinoitavuus. Arjen olohuone -toiminta tarvitsee tehokasta markkinointia ja viestintää, jotta asiakkaat ovat tietoisia olemassa olevasta toiminnasta sekä voivat tulla mukaan toimintaan. Tärkeää on myös miettiä oikeita, monipuolisia kohderyhmään suunnattuja eri viestinnän välineitä. Koordinoinnin ja viestinnän avulla voidaan vähentää päällekkäisiä tapahtumia sekä jakaa tietoa tapahtumista niin

asiakkaille kuin muille sidosryhmille. Markkinointiviestintä ja koordinoitutyö tarvitsee myös selkeät roolien ja vastuiden määrittelyn eri toimijoiden keskuudessa. Koordinoitutyö ei voi olla yhden ihmisen vastuulla.

Viidentenä kehittämiskohteena nähtiin kansalaisaktiivisuuden, oman vastuunkannon lisääminen ja tämän hyödyntäminen Arjen olohuoneiden käynnistämisessä. Tämä tarkoittaa ja edellyttää myös nuorempien toimijoiden mukaantulon ja osallistumisen järjestö- ja yhdistyskenttään sekä vapaaehtoistoimintaan. Haasteena tuloksissa nousi tänä päivän yhdistysten lakkautuminen ja eläkejärjestöjen osalta aktiivisten toimijoiden kuormittuminen ja väheneminen. Nuoria, aktiivisia kaivataan mukaan ja oppilaitosten yhteistyö on jo varsin hyvällä pohjalla.

Kehittämistyötä ohjaa vahvasti myös yhteiskunnassa vallitseva arvo ja asennekeskustelu, joka osaltaan vaikuttaa päätöksentekoon. Kehittämistyön näkökulmasta nousi esille useita kysymyksiä. Mikä on Eksoten rooli Arjen olohuone toiminnassa? Mikä on kuntien rooli? Ja mikä on yhdistysten eli 3. sektorin rooli terveyttä ja hyvinvointia edistävässä toiminnassa? Mikä on kansalaisten rooli ja vaikuttamismahdollisuudet? Näitä kysymyksiä tulisi pohtia yhteisesti, eri toimijoiden kanssa yhteistyössä. Pohdinnan tuloksena Arjen olohuone toimijuus, roolit ja tehtävät selkeytyvät ja pelisäännöt syntyvät. Arjen olohuone toiminta mahdollistuu yhteisen ymmärryksen ja tahtotilan myötä, todettiin tutkimustuloksissa.

7.2 Arjen olohuoneen toiminnan suositus

Suositus 1 – Miksi?

Eksoten kunnissa tuetaan ikääntyvän väestön terveyttä ja toimintakykyä, arjessa pärjäämistä luomalla heille matalan kynnyksen kohtaamispaikkoja eli Arjen olohuoneita, joilla

- a) vahvistetaan asiakkaitten sosiaalista elämää
- b) tarjotaan vertaistukea, mielekästä tekemistä kodin ulkopuolella
- c) lisätään yhteisöllisyyden ja osallisuuden kokemuksia
- d) lievitetään yksinäisyyden kokemuksia

Suositus 2 – Miten?

Arjen olohuone toiminnalle laaditaan yhteistyömalli

- a) kunnan eri toimijoiden (mm. järjestöt, yhdistykset, Eksote, kansalaisraadit, vapaaehtoiset, oppilaitokset, vanhusneuvosto) kanssa
- b) siten, että kuntien tulee kartoittaa omat Arjen olohuone toimijat ja tarpeet kuntakohtaisesti toiminnan käynnistämiseksi
- c) huomioiden paikalliset vapaaehtoiset ja aktiiviset järjestötoimijat
- d) kunnan ja Eksoten tukemana (mm. henkilö- ja rahoitusresurssi)

Suositus 3 – Mitä?

Arjen olohuone toiminnan luonnetta kuvaavia tekijöitä, joita on hyvä ottaa huomioon toimintaa suunniteltaessa. Näitä ovat

- a) sijainti, Arjen olohuone toiminta tulee järjestää lähellä asiakasta, jotta sinne on helppo lähteä toimintakyvyn heikentyessäkin
- b) esteettömät, kodikkaat tilat
- c) mielekkäät, asiakkaiden tarpeista lähtöisin olevat tuokiot ja kokoontumiset
- d) emäntä/isäntä, joka vastaa tilojen turvallisuudesta ja viihtyisyydestä
- e) kahvitus yhteisöllisyyden lisääjänä
- f) ylisukupolvinen toiminta tulevaisuudessa

Suositus 4 – Millainen?

Arjen olohuone toiminnan suunnittelussa on hyvä huomioida

- a) kansalaisten, asukkaiden eli palveluja käyttävien asiakkaiden ääni ja tarpeet
- b) että järjestötoiminta tarvitsee lisää nuoria ja uusia toimijoita
- c) että oppilaitosten kanssa tehtävää yhteistyötä tulisi lisätä ja toimintakulttuuria kehittää yhteistyössä
- d) ja peräänkuuluttaa kansalaisten omaa aktiivisuutta ja vastuunkantoa oman elämänlaadun parantamiseksi ja yhteiskunnassa kiinni pysymisessä
- e) selkeää markkinointi ja tiedottaminen

8 Pohdinta

Tässä kappaleessa pohdin opinnäytetyön prosessia sekä työni eettisiä ja luotettavuuden näkökulmia. Opinnäytetyötä tehdessäni olen pohtinut ja reflektoinut sosiaalisen osallisuuden merkitystä sekä terveyttä ja hyvinvointia edistävän työn näkökulmaa matalan kynnyksen kohtaamispaikkojen toiminnassa. Työtä tehdessäni olen oivaltanut paljon uusia asioita ja saanut itselleni uusia näkemyksiä ja ideoita työn kehittämiseen.

8.1 Opinnäytetyöprosessin pohdinta

Opinnäytetyön aiheen valintaan vaikutti se, että itse työskentelen Arjen olohuone kohtaamispaikassa sekä työnkuvaani kuuluu Arjen olohuone -toiminnan kehittäminen kaikkiin Eksoten kuntiin. Opinnäytetyöni on työelämälähtöinen ja se tukee omaa ammatillista kasvuani ja vie eteenpäin kehittämistyötä.

Matalan kynnyksen kohtaamispaikoista ei löydy paljon tutkimustietoa, joten lähestyin aihetta etsimällä teoreettista viitekehystä ikääntyneiden osallisuuden, yhteisöllisyyden, yksinäisyyden ja hyvinvointia ja terveyttä edistävien sosiaalisten

palveluiden näkökulmasta. Näiden käsitteiden ja löytämäni teorian ympärillä olen peilannut omaan työelämäni ja käytännön kokemuksiini.

Opinnäytetyöni alkuvaiheessa suunnittelin aineistonkeruumenetelmiksi haastattelua ja aivoriihityöskentelyä. Loppujen lopuksi päädyin teemoitettuun ryhmähaastatteluun. Aineiston analyysivaiheessa kuitenkin mietin, olinko saanut riittävästi aineistoa kasaan ja vastaako se asettamiini tutkimuskysymyksiin. Totesin, että aineistossa ei oltu käsitelty Arjen olohuone -käsikirjan teemaa. Pohdin tätä ja päädyin siihen, että käsikirja, joka myöhemmin muuttui suositukseksi, laaditaan tutkimuksesta saaduista tuloksista. Tässä vaiheessa päätin, että en enää järjestä aivoriihtä tai Learning Cafe- tilaisuutta. Halusin pitää aineistoni mahdollisimman rajattuna ja päätin, että aineisto on nyt tässä ja tästä teen opinnäytetyöni loppuun. Ajatukseni oli koko ajan ”keep it simple”, koska aihe helposti rönsyää ja tavoitteeni oli pitää se selkeästi rajattuna.

Ammatillisesti kaipasin toisinaan toisen opiskelijan näkökulmaa ja yhteisiä keskusteluja sisällöstä työn edistämiseksi. Näinä hetkinä käännyin opettajilta saamani ohjauksen puoleen ja pääsin työssä suunnitelman mukaisesti eteenpäin. Olen oppinut paljon koko prosessin aikana ja mitä pitemmälle opinnäytetyössäni pääsin, sitä syvemmäksi oma ymmärrykseni ja osaamiseni meni. Opinnäytetyöni suunnitelmassa oli työstää Arjen olohuone -toiminnasta käsikirja. Opettajan kanssa pidetyssä ohjaustapaamisessa kävimme läpi aineistosta tekemääni analyysiä ja dataa. Sovimme yhteisesti, että käsikirja muutetaan suositukseksi.

Hyvinvoinnin tilat -hankkeen kanssa suunniteltu yhteistyö ei toteutunut opinnäytetyössäni siten, kuin se oli alun perin laadittu suunnitelmaan. Opinnäytetyöni suunnitteluvaiheessa tapasin Hyvinvoinnin tilat -hankkeessa mukana olevia Saimaan ammattikorkeakoulun opettajia. Olimme molemmat osapuolet tietoisia opinnäytetyöni tavoitteista, mutta yhteistyö jäi opinnäytetyöprosessin aikana kaapeksi. Tästä johtuen toivon, että Hyvinvoinnin tilat -hanke hyötyy Arjen olohuone suosituksesta kohtaamispaikkojen käynnistämisessä.

Muutokset työnkuvassani vaikuttivat myös opinnäytetyön prosessin kulkuun. Opinnäytetyöni alkuvaiheessa olin työssä matalan kynnyksen kohtaamispaikka Kuutinkulmassa, jota vastasi toiminnan luonteeltaan Arjen olohuone toimintaa.

Kuutinkulman toiminta lakkautettiin ja kohtaamispaikan toiminnot siirtyivät uuteen toimipisteeseen Arjen olohuone Iso apuun Lappeenrannan keskustassa. Kuutinkulman lakkauttaminen Eksoten toimesta aiheutti monenlaista hämmennystä siellä käyvien asiakkaiden, vapaaehtoisten ja yhdistysten puolesta. Oma työnkuvaani muuttui tässä vaiheessa Kuutinkulman emännän roolista Arjen olohuone toiminnan kehittäjäksi, joka toi opinnäytetyöhöni uusia näkökulmia.

8.2 Eettisyyden ja luotettavuuden pohdinta

Vastuu hyvän tieteellisen käytännön noudattamisesta on jokaisella tutkijalla. Hyvän tieteellisen käytännön lähtökohtia ovat mm. tiedeyhteisön tunnustamat toimintatavat eli rehellisyys, yleinen huolellisuus ja tarkkuus tutkimustyössä, tulosten tallentamisessa ja esittämisessä sekä tutkimusten ja niiden tulosten arvioinnissa. (Tutkimusetiikka 2018).

Myös eettisesti kestävät tiedonhankinta-, tutkimus- ja arviointimenetelmät sekä avoimuus ja vastuullisuus julkaisemisessa kuuluvat hyvään tieteelliseen käytäntöön. Kun opinnäytetyössä käytetään tausta-aineistona toisten omistamia aineistoja, menetelmiä tai tuloksia, merkitään niiden alkuperä, tekijät ja lähteet hyvän tutkimustavan mukaisesti ja lainsäädäntöä noudattaen.

Olen pyrkinyt työssäni rehellisyyteen, huolellisuuteen ja tarkkuuteen koko opinnäytetyöni prosessin eri vaiheissa. Aineistot, joita olen käyttänyt ovat avoimia, kaikille julkisia, vapaasti saatavana olevia lähteitä. Luotettavuuden takaamiseksi etsin mahdollisimman tuoretta, tunnettuja lähteitä sekä vertaisarvioituja artikkeleja, joihin myös muut kirjoittajat ovat viitanneet. Lähdekirjallisuutta käyttäessäni merkitsin lähdeviitteet ja -luettelon hyvän tutkimustavan mukaisesti. Tutkimusluvan sain 11.2.2019 Eksoten palvelupäällikkö Hanna Rönkköseltä. Koska opinnäytetyöni ei kohdistunut asiakkaisiin, en tarvinnut eettisen työryhmän lausuntoa.

Tieteellisen tutkimuksen eettinen hyväksyttävyyys, luotettavuus ja tulosten uskottavuus edellyttävät, että tutkimus tehdään noudattaen hyvää tieteellistä käytäntöä. Opinnäytetyössäni käytin monipuolisesti eri lähteitä kuten kirjoja, raportteja, tutkimusjulkaisuja sekä suomenkielisiä että englanninkielisiä.

Ryhmähaastattelun aluksi kertosin haastattelun tavoitteet sekä muistutin siitä, että olen itse tutkijan roolissa enkä osallistu ryhmäkeskusteluun. Teemoitetut kysymykset olin laatinut siten, että ne mahdollistivat tutkijan asemassa pysymisen. Ennen ryhmähaastattelua selvitin, että tuotettu tieto käytetään ainoastaan opinnäytetyössä sekä muistutin kaikkia osallistujia siitä että heidän osallistuminen perustui vapaaehtoisuuteen. Kerroin myös, että kerätty tieto käsitellään luottamuksellisesti ja aineisto hävitetään opinnäytetyön valmistuttua. Luotettavuutta lisää myös se, että samoja teoreettisia aineistoja tuli esille useista eri lähteistä sekä myös se, että analyysissä on käytetty alkuperäistutkimuksia lähteenä.

Opinnäytetyön luotettavuuden arvioinnissa pohdin sitä, kuinka totuudenmukaista tietoa tutkimuksella on kyetty tuottamaan. Tarkastelen seuraavia useimmin käytettyjä luotettavuuskriteereitä: uskottavuus, vahvistettavuus, refleksiivisyys ja siirrettävyys. (Kylmä & Juvakka 2007, 127.)

Opinnäytetyön uskottavuutta vahvistaa se, tutkija on ollut läheisessä ja riittävän kauan tekemisissä tutkittavan aiheen kanssa. Uskottavuudella tarkoitetaan tutkimuksen ja sen tulosten uskottavuutta sekä sen osoittamista tutkimuksessa. (Kylmä & Juvakka 2007, 128.) Uskottavuutta lisää se, miten tutkijana olen ollut yli kaksi vuotta työssä Arjen olohuone toiminnassa ja tästä työkokemuksesta on muodostunut eräänlainen totuus tutkijan ja tutkittavan välille. Tutkijana olen voinut täten tarkastella tutkittavaa ilmiötä jo pitemmän aikaa asiakkaiden, vapaaehtoisten, 3. sektorin ja kunnan ja Eksoten tarpeista. Tutkijalle on syntynyt ymmärrys Arjen olohuone toiminnan kohderyhmästä ja kehitettävästä asiasta. Tämän oman ymmärryksen ja tutkimustulosten valossa, olen voinut muodostaa oman tulkinnan tutkittavasta ilmiöstä ja olen ollut koko ajan kiinnostunut tutkimukseen osallistuneiden näkökulmasta.

Vahvistettavuutta lisää opinnäytetyön kulku prosessin mukaan sekä aineiston tarkka analyysi ja dokumentointi. Opinnäytetyöni eteni Ojasalon (2009) kehittämistyöprosessia mukaellen (Kuva 2). Vahvistettavuus on osin ongelmallinen kriteeri, koska laadullisessa tutkimuksessa toinen tutkija ei välttämättä päädy samankaan aineiston perusteella samaan tulkintaan. Opinnäytetyöni perustuu tutkijan omaan tulkintaan ja todellisuuksia voi olla monia. Tämä ei kuitenkaan merkitse luotettavuusongelmaa, koska erilaiset tulkinnat tutkimuskohteesta lisäävät

samanaikaisesti ymmärrystä tutkimuksen kohteesta olevasta ilmiöstä. (Kylmä & Juvakka 2007, 129.)

Refleksiivisyydellä tarkoitetaan tutkijan tietoisuutta omista lähtökohdistaan tutkimuksen tekijänä ja niiden vaikutuksista tutkimukseen (Kylmä & Juvakka, 2007 129.) Reflektiivisyyttä pohtiessani olen tarkastellut omaa asemaani tutkijan roolissa. Olen pohtinut sitä, miten roolini on voinut vaikuttaa tuloksiin, onko se ollut riittävän objektiivinen. Tiedonkeruuvaiheessa eli haastattelussa pyrin olemaan täysin objektiivinen enkä juurikaan osallistunut keskusteluun. Tehtäväni oli toimia ulkopuolisena, ohjata keskustelua tutkimuskysymysten pohjalta. Pohdinta ja johdtopäätösosuuudessa reflektoin opinnäytetyöni tuloksia myös omasta kokemuksesta ja ajatuksista lähtöisin ja pyrin puolueettomaan ilmiön tarkasteluun.

Siirrettävyys luotettavuuden kriteerinä tarkoittaa tutkimustulosten siirrettävyyttä muihin vastaaviin tilanteisiin. Tämä tarkoittaa sitä, että tutkijana olen antanut opinnäytetyön toteutusosiossa riittävästi kuvailevaa tietoa tutkimuksen osallistujista, aineiston keruu ja ryhmähaastattelun tilanteesta. Näiden kuvailevien tietojen pohjalta voidaan arvioida tulosten siirrettävyyttä. (Kylmä & Juvakka 2007, 129.)

8.3 Arjen olohuone toiminnan jatkokehittäminen

Opinnäytetyössä syntyneet kehittämissuositukset sekä toiminnan suositusta voitaisiin hyödyntää Hyvinvoinnin tilat -hankkeessa sekä muissa matalan kynnyksen kohtaamispaikkojen suunnittelussa ja käynnistämisessä. Jatkokehittämissuosituksena voisi olla Arjen olohuone suositusten käyttökokemusten selvitys sekä mahdollisesti pilotointi.

Kuvat

Kuva 1. Esimerkki aineiston ryhmittelystä ja käsitteellistämisestä (Karels, 2019)

Kuva 2. Esimerkki aineiston pelkistämisestä (Karels, 2019)

Kuva 3. Arjen olohuone kehittämistehtävän prosessikuvaus. (Mukaillen: Ojasalo ym. 2014,24)

Kuva 4. Kehittämistehtävät (Karels 2019)

Lähteet

Ammattikorkeakouluetiikka 2004:30. Opetusministeriön julkaisuja.

Ammattikorkeakoulujen Rehtorineuvosto Arene ry. Ammattikorkeakoulujen opin-
näytetöiden eettiset suositukset 2017. <http://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/Ammattikorkeakouluje%20opinn%C3%A4ytet%C3%B6iden%20eettiset%20suositukset.pdf>. Luettu 25.10.2018.

Eksote 2018. Etelä-Karjalan sosiaali- ja terveystieteiden keskusliitto. Etelä-Karjalan sosiaali- ja terveydenhuollon kuntayhtymän strategia 2014-2018. <http://www.eksote.fi/eksote/strategia-ja-johtaminen/Documents/Eksoten%20strategia%202014-2018.pdf>. Luettu 5.10.2018.

Eksote 2019. Etelä-Karjalan sosiaali- ja terveystieteiden keskusliitto. Sosiaalipalvelut. Vapaaehtoistoiminta ikäihmisten parissa. <http://www.eksote.fi/sosiaalipalvelut/vapaaehtoistoiminta-ikaihminen-parissa/Sivut/Savonkadun-kerho.aspx>. Luettu 7.10.2018.

Eloisa ikä 2017a. <https://www.eloisaika.fi/helmet/etsiva-ja-loytava-tyo/>. Luettu 1.9.2018.

Eloisa ikä 2017b. Ilmeikäs arki. Tutkimus ikääntyneistä ihmisistä järjestöjen kehittämistoiminnassa. https://issuu.com/eloisaika/docs/ilmeik__s__arki. Luettu 26.10.2018.

Eloisa ikä ohjelma-asiakirja. 2014. Vanhustyön keskusliitto. http://www.vtkl.fi/document/1/21/7134097/Eloisa_Ika_Ohjelma_Asiakirja_2014.pdf. Luettu 10.10.2018.

Eloisa ikä ohjelma-asiakirja. 2015. Vanhustyön keskusliitto. <http://eloisaika-fi-bin.directo.fi/@Bin/ea8584650d48eca9bf4f2245cc006838/1428319850/application/pdf/141517/EloisalkaOhjelmaAsiakirja2015.pdf>. Luettu 10.10.2018.

Helminen, J. (toim.) 2016. Sosiaaliohjaus – lähtökohtia ja käytäntöjä. Helsinki: Edita.

Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2007. Tutki ja kirjoita. Keuruu: Otavan Kirjapaino Oy.

Hynynen, R. (toim.) 2015. Palvelualueen ja ikäystävällisen asuinalueen kehittäminen. Ympäristöministeriön raportteja. Helsinki 5/2015.

Hyvinvoinnin tilat -hankesuunnitelma. 2017. Hakemusnumero 103402. Luettu 7.10.2018.

Hyyppä, M. 2002. Elinvoimaa yhteisöstä. Sosiaalinen pääoma ja terveys. PS-kustannus, Jyväskylä.

Kaila M. & Mäntyranta T. 2018. Fokusryhmähaastattelu laadullisen tutkimuksen menetelmänä lääketieteessä. Suomalainen Lääkäriseura Duodecim. Artikkelin tunnus: duo97349 (097.349). Luettu 16.12.2018.

Kananen J. 2017, Laadullinen tutkimus pro graduna ja opinnäytetyönä. Jyväskylä: Suomen yliopistopaino.

Kansalaisareena ry. 2018. <http://www.kansalaisareena.fi/vanha.php?sivu=koh- taamispaikat>. Luettu 10.10.2018.

KvantiMOTV - Menetelmäopetuksen tietovaranto. 2006. Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto <http://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/>. Luettu 13.11.2018.

Kylmä J., Vehviläinen-Julkunen K. & Juhani J. 2003. Laadullinen terveystutkimus -mitä, miten ja miksi? Suomalainen Lääkäriseura Duodecim. Artikkelin tunnus 119:609–15. Luettu 15.1.2019.

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

Laki ikääntyneen väestön toimintakyvyn tukemisesta sekä iäkkäiden sosiaali- ja terveystalvuluista 28.12.2012/980, pykälä 4.

Leeman, L., Kuusio, H. & Hämäläinen, R.-M. 2015. Sosiaalinen osallisuus. Sosiaalisen osallisuuden edistämisen koordinaatiohanke (Sokra). Terveiden ja hy-

vinvoinnin laitos. https://thl.fi/documents/966696/3775621/Tietopaketti_Sosiaalinen_Osallisuus.pdf/4bc56a65-8eb2-41c3-87b8-0cd963a2c600. Luettu 7.10.2018.

Leeman, L. & Hämäläinen, R.-M. 2016. Asiakasosallisuus, sosiaalinen osallisuus ja matalan kynnyksen palvelut. Julkaisu. https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/131350/YP1605_Leemann%26Hamalainen.pdf?sequence=2. Luettu 1.10.2018.

Oksanen T. (toim.) 2012. Hyvinvointihavaintoja. Tutkimustietoa kunta-alalta. Tampere: Tammerprint.

Ojasalo K., Moilanen T., Ritalahti J. 2018. Kehittämistyön menetelmät – Uudella osaamista liiketoimintaan. Helsinki: Sanoma Pro Oy.

Pietiläinen E., Seppälä H. 2003. Palveluohjaus asiakastyössä ja organisaatiossa. Painopörssi Oy.

Puusniekka A. & Saaranen-Kauppinen A. 2009. Yhteiskuntatieteellisen tietoariston julkaisuja. Kvalitatiivisten menetelmien verkko-oppikirja. <https://www.fsd.uta.fi/fi/tietoarkisto/julkaisut/kvalimotv.pdf>. Luettu 16.12.2018.

Roivainen I., Nylund M., Korkiamäki R., Raitakari S. (toim.).2008. Yhteisöt ja sosiaalityö. Kansalaisen vai asiakkaan asialla? Jyväskylä: PS-Kustannus.

Ruskomaa L., Matalan kynnyksen neuvontapiste - projekti Ne-Rån. Loppuraportti 2004 – 2007. Matalan kynnyksen neuvontapisteen toimintamalli. http://www.kansalaisareena.fi/ne_ra_loppuraportti_web.pdf. Luettu 20.10.2018

Sainila, M. 2011. Senioreiden olohuone. Tutkimus senioreiden kohtaamispaikan tarpeesta ja muodosta Raahessa. Opinnäytetyö. Kemi-Tornion ammattikorkeakoulu. http://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/35348/Sainila_Mira.pdf?sequence=1&isAllowed=y. Luettu 20.10.2018.

Savon vammaisasuntosäätiö. Kaikkien perheiden kohtaamispaikka. <http://www.savas.fi/fi/kehittamistoiminta/esteeton-kohtaamispaikka/saavutettavuus/>. Luettu 29.10.2018.

Sihto, M., Karvonen S. (toim.). 2016. Terveyden edistäminen ja eriarvoisuus – lähestymistapoja ja ratkaisuja. Helsinki.

Sosiaalihuoltolaki 1301/2014.

Sosiaali- ja terveydenhuollon kansallinen kehittämissuunnitelma KASTE 2012-2015. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2012:1. http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/74066/STM_2012_%20KASTE_FI_uusi.pdf. Luettu 29.10.2018.

Suomen kansallinen suunnitelma. 2010. <https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/72503/URN%3aNBN%3afe201504223619.pdf?sequence=1&isAllowed=y>. Luettu 15.10.2018.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Tutkimuksesta tiiviisti Raportti 31/2015. Hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen toteutuminen kunnassa – rakenteet, vastuut, seuranta ja voimavarat. http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/126897/URN_ISBN_978-952-302-527-1.pdf?sequence=1&isAllowed=y. Luettu 17.12.2018.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2015. Yksinäisyys ja osallistuminen, ATH-tutkimuksen tuloksia. Työpaperi 25/2015. <file:///C:/oppari/lähteet/yksinäisyys/tutkimusthl.pdf>. Luettu 5.10.2018.

Tilastokeskus. Väestörakenne. 2019.

http://www.stat.fi/tup/suoluk/suoluk_vaesto.html#v%C3%A4est%C3%B6nik%C3%A4rakenne31.12. Luettu 15.11.2019.

Tuokkola, K., Nieminen, J. & Konttajärvi, T. 2016. Kotoa muiden seuraan. Asuinalue- ja talokohtaisten yhteistilojen ja -toiminnan arviointi ikääntyneiden näkökulmasta. Ympäristöministeriön raportteja 14 / 2016. <http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/handle/10024/64997>. Luettu 8.10.2018.

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2009. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Tammi.

Tutkimusetiikka. Helsingin yliopisto. 2018. <https://www.helsinki.fi/fi/tutkimus/tutkimusymparisto/tutkimusetiikka>. Luettu 18.12.2018.

Valtioneuvoston selvitys- ja tutkimustoiminta. 2017. Kuntouttavat toimintamallit iäkkäiden palveluissa. TEAS-hankkeen loppuraportti. Valtioneuvoston selvitys- ja tutkimustoiminnan julkaisusarja 68 / 2017. https://tietokayttoon.fi/documents/10616/3866814/68_Kuntouttavat+toimintamallit+i%C3%A4kk%C3%A4iden+palveluissa_loppuraportti3010.pdf/81f00367-ead9-43c6-8c20-5bf26da1182f?version=1.0. Luettu 25.9.2018.

Van Dijk H. 2015. Neighbourhoods for Aging in Place. Väitöskirja. Hollanti

Välikangas K. 2009. Yhteisöllisyyttä, laatua ja vaihtoehtoja - Ikääntyneiden väli-
muotoisen asumisen ratkaisuja Ruotsissa, Norjassa, Tanskassa ja Hollannissa.
Raportti. Suomen Ympäristö 13/2009. Luettu 18.12.2018.

World Health Organization. 2007. Global Age-Friendly Cities - Opas. Luettu 20.12.2018.

Liite 1 Tiedote tutkimukseen osallistuville

Etelä-Karjalan sosiaali- ja terveystieteiden Arjen olohuone toiminnan käynnistämisen käsikirjan kehittämistyö

Hyvä vastaanottaja,

Olen Saimaan ammattikorkeakoulun sosiaalialan ylempi AMK -opiskelija ja laadin opinnäytetyötä Arjen olohuone toiminnan kehittämisestä. Toivon osallistumistasi opinnäytetyönä tehtävään Arjen olohuone -toimintaa koskevaan tutkimukseen. Osallistujiksi tarvitaan asiantuntijoita, joilla on osaamista, kiinnostusta sekä näkemystä toiminnan kehittämiseen. Opinnäytetyön kehittämistehtävän tarkoituksena on selvittää laadullisin menetelmin mitä toimintaan liittyviä edellytyksiä Arjen olohuone -konsepti tarvitsee. Tavoitteena on hyödyntää tutkimuksessa tuotettua tietoa lopputuotoksena syntyvän Arjen olohuone toiminnan käynnistämisen käsikirjaan.

Käsikirja toimii työvälineenä Arjen olohuoneen kehittämistyössä niin Eksoten palveluissa kuin Hyvinvoinnin tilat -hankkeessa. Käsikirjan avulla voidaan turvata laadukkaat ja monipuoliset Arjen olohuone -palvelut, antaa käytännön ohjeet Arjen olohuone -tilan perustamisesta.

Tutkimuksen aineisto kerätään ryhmähaastattelun avulla. Haastatteluun kutsutaan 6 henkilöä. Ryhmähaastattelu järjestetään Iso apu -palvelukeskuksessa ja arvioitu kesto 3 tuntia. Tutkimukseen osallistuminen on vapaaehtoista ja siitä laaditaan tietoisuuden lomake. Tutkimukseen osallistuvien henkilötietoja ei voida tutkimuksessa tunnistaa eikä tutkimus ole täysin luottamuksellinen. Saatua aineistoa ei luovuteta tutkimuksen ulkopuoliseen käyttöön.

Vastaa mielelläni tutkimukseen ja osallistumiseesi liittyviin kysymyksiin. Ryhmähaastatteluun lähetetään kutsu erikseen.

ystävällisin terveisin

Riia Karels

ylempi AMK -opiskelija, p. 044 523 1659, riia.karels@eksote.fi

Liite 2 Suostumuslomake

SUOSTUMUS

Etelä-Karjalan sosiaali- ja terveystieteiden Arjen olohuone toiminnan käynnistämisen käsikirjan kehittämistyö

Olen saanut riittävästi tietoa kyseisestä opinnäytetyöstä ja olen ymmärtänyt saamani kirjallisen tutkimustiedotteen. Minulla on ollut mahdollisuus esittää kysymyksiä ja olen saanut kysymyksiini riittävät vastaukset. Tiedän, että minulla on mahdollisuus keskeyttää osallistumiseni missä tahansa vaiheessa. Suostun vapaaehtoisesti osallistumaan tähän opinnäytetyöhön liittyvään tutkimukseen.

Suostun siihen, että haastattelu nauhoitetaan.

Aika ja paikka

Asiakkaan allekirjoitus

Nimen selvennys

Liite 3 Teemahaastattelun teemat

1. Arjen olohuone -toiminta
 - Määrittäminen Arjen olohuone -toiminta
 - Keitä varten ja miksi?
 - Asiakkaiden saama hyöty
 - Palveluohjauksen merkitys
 - Toiminnan vaikutuksia / vaikuttavuus
 - Ympäristön merkitys toimintaan
 - Toiminnan laajentaminen
 - Rahoitus
 - Kumppanit
 - Esteet
 - Osallisuuden edistämisen keinot

2. Arjen olohuone -käsikirja
 - Kohderyhmä
 - Mitä ja miksi?
 - Markkinointi / jakelu