

Opinnäytetyö (AMK)

Sosiaalian koulutusohjelma

Turku 2019

Jaana-Maria Ullner 1700195

ELÄKKEELLE SIIRTYMISEN KOKEMUKSET

– ”Pitäis olla luonnolline vaihe elämäs.”

Jaana-Maria Ullner

ELÄKKEELLE SIIRTYMISEN KOKEMUKSET

- Pitäis olla luonnollinen vaihe elämäs

Tämän tutkimuksen aihe on ajankohtainen, sillä eläkeläisten määrä on lisääntynyt voimakkaasti viime vuosina. Tutkimuksen tavoitteena oli selvittää, mitkä ovat eläköitymisen kokemukset Salon kaupungissa asuville iäkkäille henkilöille, jotka asuvat SALVA ry:n Iloansalon palvelukeskuksessa tai ovat jäseninä yhdistyksessä sekä miten kyseinen kaupunki on haastateltavien mielestä siinä onnistunut.

Opinnäytetyö toteutettiin kvalitatiivisena tutkimuksena ja metodina oli teemahaastattelu, jossa tutkijan ja haastattelutilanteen vaikutus haluttiin minimoida, jotta haastateltavan varsinainen sanoma saataisiin mahdollisimman hyvin esille. Lähtökohtana on todellisen elämän kuvaaminen ja eläkkeelle siirtymistä ja sen haasteita pyrittiin kuvaamaan mahdollisimman kokonaisvaltaisesti.

Kohderyhmänä olivat SALVA ry:n jäsenet. Haastattelujen ajankohta oli helmi- ja maaliskuu 2019. Tutkimussuunnitelma muotoutui tutkimuksen edetessä ja haastateltavia kuunneltiin humanistisen teorian mukaan omina ainutlaatuisina yksilöinä. Haastatteluissa käytettiin dialogista menetelmää, jossa tutkija ja tutkittava kohtaavat toisensa tasa-arvoisesti.

Eläkkeelle siirtymisen kokemusta tarkasteltaessa huomioitiin taustatietoina haastatteluissa vastaajien syntymävuosi, sukupuoli ja siviilisääty. Haastateltavia oli 18 ja heistä 12 oli naisia ja miehiä viisi. Syntymävuodet vaihtelivat 1945 ja 1957 välillä. Vastauksista nousikin esille siviilisäädyn vaikutus eläkkeelle siirtymisen prosessissa. Vastanneista seitsemän olivat avioliitossa tai avoliitossa ja viisi vastanneista asui yksin tai taustalla avioero tai leskeksi jäämisen kokemus. Tulokset ovat suuntaa antavia.

Tutkimuksella voitiin vahvistaa eläkkeelle siirtyvien kokemusten pohjalta, että eläkeläiset ovat varsin aktiivisia, sosiaalisia ja omasta hyvinvoinnistaan huolta pitäviä. Tutkimuksessa näkyi myös, miten moniongelmaisuus jatkui myös eläkkeelle jäämisen jälkeen ja kuilu vauraiden ja taloudellisesti heikompi osaisten eläkeläisten joukossa oli säilynyt.

Jatkotutkimuksen aiheena voisi olla vaikuttavatko SALVA ry:n, Salon kaupungin sekä muiden yhteistyö yhdistysten yhdessä kehittämät palvelut moniongelmallisuuden vähentymiseen Salon alueella.

ASIASANAT:

Ikääntyminen, eläkkeelle siirtyminen, suuret ikäluokat, moniongelmallisuus

BACHELOR'S / MASTER'S THESIS | ABSTRACT

TURKU UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Social services

2019 | 36 of pages, 3 of pages in appendices

Jaana-Maria Ullner

WHAT HAPPENED TO CAME WHEN ELDERLY PERSON TO RETIRED

- Isn't natural vicissitude

This thesis is topical because pensioners has increased in recent times. The aim of this study was investigated retirement experience in the Salo town. Scientific research makes to aged pensioner; which live in the service center or they have on member of an organization and peoples think how the town ingestions are interviewee.

My research is qualitative, and the method I used is theme interview. Aim is described life and what happen to peoples the they retired. This research plan formulation a theoretical survey to advance. Interviewee have eighteen and them had twelve are females and men were five. They were born between 1945 – 1957. Thesis adduce, how important to them was relationship and friends. The pensioners are very active, social and they take care itself and their welfare. This investigation learnt from how multiple discourses is persistent after pensioners too. Pensioners to be divide well-paid and poorly paid was in sight.

For further research it would be a poignant SALVA, the Salo and of the citizen area development cooperation multiproblem reduction to pensioners.

KEYWORDS:

ageing, retirement, large age groups, multiproblem

SISÄLTÖ

1 JOHDANTO	6
2 ELÄKKEELLE SIIRTYMINEN YHTEISKUNNALLISENA ILMIÖNÄ	7
2.1 Eläkeprosessi	7
3 IKÄÄNTYNEIDEN IDENTITEETTI MUUTTUMASSA	10
3.1 Perinnöllisten tekijöiden vaikutus muutoksessa	10
3.2 Elämäntilanteen tasapainon muutostekijät	11
4 HYVÄN ELÄKKEELLE SIIRTYMISEN ENNAKOINTI	13
4.1 Ennalta ehkäisevä palvelun ja toiminnan kehittäminen	13
4.2 Eläkkeelle siirtymisen ennakointi, on osa Salossa tehtävää hyvinvointityötä	14
4.3 Kohorttiryhmään kuuluvien määrä kasvaa koko maassa	15
4.3.1 Eläkkeelle siirtyneet toimijoina	16
4.3.2 Ikäryhmien määrät 2018	18
5 TUTKIMUSONGELMIEN ASETTELU	19
5.1 Tutkimuskohteena olevat henkilöt ja heihin liittyvät olosuhteet	19
5.2 Hyvinvoinnin ja terveyden edistäminen SALVA ry:n toiminnassa	20
6 TUTKIMUSSUUNNITELMAN SISÄLTÖ JA RAKENNE	21
6.1 Tutkimuksen lähtökohta ja rajaus	21
6.2 Tiedonhankintamenetelmien valinta	21
6.3 Tutkimuksen kulku	22
6.3.1 Aineiston käsittely ja väliraportointi	24
6.3.2 Aineiston litterointi ja analysointimenetelmät	24
6.3.3 Käytännön ongelmat tutkimuksessa	25
6.3.4 Tutkimuksen esittely	25
6.4 Tutkimuksen eettisyys ja luotettavuus	25
7 TUTKIMUSTULOKSET JA ANALYSOINTI TULOKSISTA	27
7.1 Eläkkeelle siirtymisen kokemus	27
7.2 Eläköitymisen tuki ja tuentarve	28
7.2.1 Yhteiskunnallisen tuen kokeminen	29
7.2.2 Muuttuneen ikäryhmän tuen tarve	30

7.3 SALVA ry:n rooli eläkkeelle siirtyessä	32
8 JOHTOPÄÄTÖKSET JA POHDINTA	34
8.1 Tulosten tarkastelua	34
8.2 Jatkotutkimus idea	35
LÄHTEET	37
LIITTEET	1
1. Aikataulusuunnitelma ja suunnitelma	1
2. Kutsu kyselylomaketutkimukseen	3
3. Haastattelukysymykset	4

KÄYTETYT LYHENTEET TAI SANASTO

Sote	Maakunta- ja sote uudistus, jossa suunnitelmana on perustaa uudet maakunnat, uudistaa sosiaali- ja terveydenhuollon rakenne, palvelut ja rahoitus sekä siirtää maakunnille uusia tehtäviä. Uudistuksen oli tarkoitus tulla voimaan 1.1.2021 alkaen. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2018)
Rava	Ikäihmisen toimintakyvyn ja avuntarpeen mittari. Tiedonkeruu toteutetaan haastatteluna ja havainnointina. (Toimia-tietokanta), joka on jäämässä pois Rai-järjestelmän tieltä.
Rai	Rai- järjestelmä on standardisoitu tiedonkeruun ja havainnon välineistö, joka on tarkoitettu asiakkaan palveluntarpeen arviointiin sekä hoito-, kuntoutus- ja palvelusuunnitelman laatimiseen.
V. 1-18	Tutkimuksessa haastateltujen koodinumerot

1 JOHDANTO

Opinnäytetyössä tutkin SALVA ry:n ylläpitämän Palvelukeskus Iloansalon palvelutalon ikääntyneiden jäsenien kokemuksia eläkkeelle siirtymisestä, millainen prosessi se heille on ollut sekä minkälaista tukea tai ratkaisuja he olisivat kaivanneet. Samalla keskustelimme haastateltavien kanssa, miten SALVA ry voisi tukea eläkkeelle siirtymisen ajankohtana sekä miten SALVA ry voisi kehittää toimintaansa, enemmän nuoremmille eläkeläisille kutsuvammaksi.

Teoreettisena viitekehyksenä opinnäytetyössä olivat Hanna Van Solingenin empiirinen tutkimus eläkkeelle siirtymisen odotuksista ja luopumisen vaikeudesta. Vanhustyön keskusliiton tutkimuksen Eloisa-ikä 2012-2017 viitoittamana selvitin, onko nykyisten eläkeläisten sukupolvi muuttamassa eläkeläisistä puhuttavaa ilmiötä sekä miten paljon Jennifer A Bellingerin artikkelin kuvaus näkyy Salon seudulla olevien eläkeläisten elämässä. Hiikka Dufva oli taas tutkinut eläköitymistä monitasoisesti Kevan teettämässä tutkimuksessa. Haastattelut tehtiin syventävän harjoittelun aikana, jolloin haastateltavien asuinalue tuli muutenkin tutuksi asiakaskäyntien kautta. Haastateltavat olivat syntyneet 1945-1957 välisenä aikana. Suurin osa haastateltavista oli siirtynyt eläkkeelle saavutettuaan normaalin eläkeiän sekä muutama haastateltavista oli siirtynyt eläkkeelle terveydentilanteensa heikentyessä voimakkaasti. Eläkeyhtiö Ilmarinen oli teettänyt vanhuuseläkkeelle siirtyneille vointi- ja viretutkimuksen 2018, jossa tuoreet vanhuuseläkeläiset vastasivat, miten he kokivat oman hyvinvointinsa. Vastaajat myös arvioivat omia eläkkeelle siirtymisen tuomia kokemuksia ja muuttuiko hyvinvoinnista huolehtiminen eläkkeelle siirtymisen jälkeen sekä mistä he ovat tietoa etsineet hyvinvoinnista huolehtimiseen.

2 ELÄKKEELLE SIIRTYMINEN YHTEISKUNNALLISENA ILMIÖNÄ

Teoreettisessa viitekehyksessä korostuu tämän hetken eläkkeelle siirtyneiden eli suureen ikäluokkaan kuuluvien eläkkeelle siirtymisen taustalla olevat ilmiöt elämänkaareissa. Aiheesta löytyy ikääntymiseen ja yksinäisyyden ehkäisyyn liittyvä Eloisa Ikä-tutkimus 2012-2017 sekä Eläkkeellä siirtymisestä ja eläkeajan tyytyväisyydestä sekä hyvinvointia tutkinut hollantilainen Hanna van Solingen empiirinen tutkimus ja Hilikka Dufvan tutkimus on suurista ikäluokista eläkkeelle siirtymisen kynnyksellä, siirtymisilmiö monitasoisesti tarkasteltuna. Näiden tutkimusten keskeisiä aihealueita eläkkeelle siirtymisen prosessi ja ilmiöt niiden taustalla kuten yksinäisyyden lisääntyminen ja syrjäytyminen.

2.1 Eläkeprosessi

Eläkepäätökseen vaikuttava prosessi alkaa ympäristön tuottamalla vihjeillä työpaikalla sekä eläkkeelle siirtyvä huomaa olevansa vanhin työpaikallaan tai joku kysäisee eläkeiän lähestymisestä ja aikomuksista jäädä eläkkeelle. Prosessi etenee työstä irrottautumisen ajatusten ja eläkeläisen identiteetin omaksumisen kautta eläkkeelle siirtymisen hyväksyntään ja suunnitteluun (Dufva 2012, 154.)

Eläköitymisen lähestyessä, eläköityvät usein tarkentavat odotuksiaan uudesta tulevasta arjesta ja arjen uusista mahdollisuuksista. Tutkimus- ja kehittämisasiantuntija Pirjo Saari (Saari 2013) Kevasta, tarkasteli Kevan syksyllä 2013, 60 – risat seminaarissa, Millaisena asiana eläkkeelle siirtyminen työpaikalla koetaan. Eläkkeelle siirtyminen ei ole helppo puheenaihe työpaikoilla. Siinä selvitettiin lähellä eläkeikää olevien työntekijöiden ajatuksia eläkkeelle siirtymisestä ja eläkeasioiden käsittelystä työpaikalla. Tutkimuksesta selvisi, että eläkeasioista keskustellaan lähipiirissä pääosinpuolison kanssa. Naiset puhuvat miehiä enemmän asiasta myös ystävien ja työkavereiden kanssa. Vastajaat kokivat eläkkeelle siirtymisen olevan asia, joka ei kuulu työnantajalle tai se ei kiinnosta työnantajaa

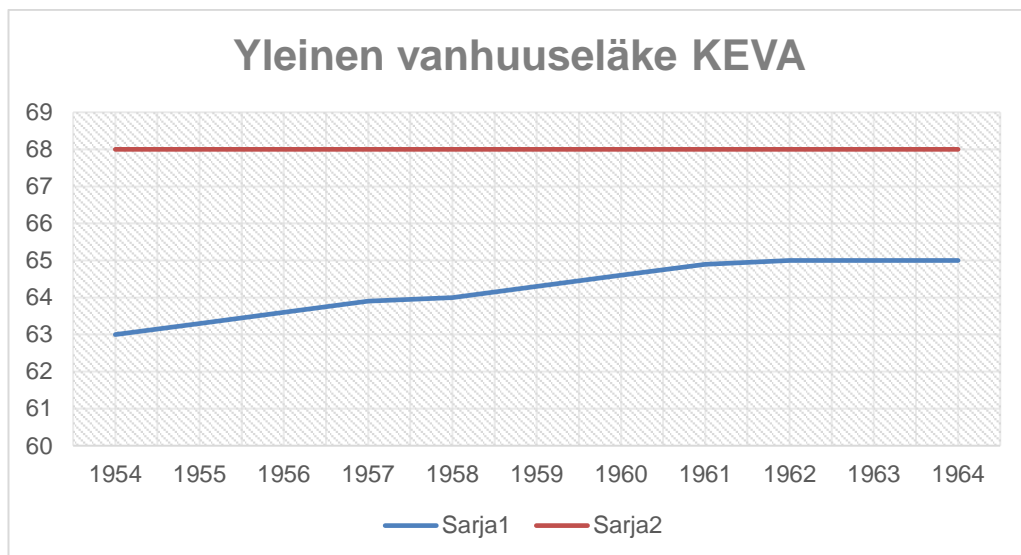
sekä he kokivat, ettei heidän kannattanut muutostilanteissa paljastaa korttejaan eläkkeelle siirtymisen suhteen. Omien suunnitelmien paljastamisen ajatellaan myös vaikuttavan siihen, millaiseksi työntekijän rooli viimeisinä työvuosina muotoutuu.

”Matalaa profiilia pitämällä tulevat eläkeläiset varmistavat myös sen, että ovat työyhteisössä tasavertaisia eivätkä vain eläkettä odottava vanhus”. Pirjo Saari toteaa. (Keva - 60 ja risat seminaari 2013, Saari 13-21.)

Eläkkeelle siirtyminen ja siihen sopeutuminen ovat siis varhain alkanut henkinen prosessi. Ajankäytön ja rahallisen korvauksen muutoksen lisäksi myös odotukset ja luopumiset erilaisista rooleista ja yhteisöistä ovat henkisesti raskaita. Eläkkeellä siirtymisen ja eläkeajan tyytyväisyyttä sekä hyvinvointia oli tutkinut hollantilainen Hanna van Solinge empiirisessä tutkimuksessa. Hänen mukaansa vakaa henkilökohtainen talous, eläkkeelle siirtymisen vapaaehtoisuus, muutoksen ennakointi sekä puolison tuki ja hyvinvointi takaavat tasapainoisen eläkeajan. Hänen mukaansa varsinkin naisilla, on ennen ollut vaikeuksia sopeutua henkisesti eläkkeelle siirtymisessä. Tällä hetkellä tilanne on lähes päinvastainen. (Van Solinge 2012, 311- 324.) Hanna van Solinge on jatkanut tutkimuksiaan eläkkeelle siirtyneiden mukautumisesta eläkkeellä olemiseen ja miten Hollannissa useammat suuntautuvat kevyempiin töihin. Hollannissa eläkkeelle siirtyminen ei ole tavoite tai tulevaisuuden suunnitelma. Useammat toteuttavat pitkällisiä haaveitaan ja opiskelevat tai siirtyvät esim. yrittäjiksi. (Damman & van Solinge 2018, 11-12.)

Tiedämme että, Laki ikääntyneen väestön toimintakyvyn tukemisesta sekä iäkkäiden sosiaali- ja terveystaloudesta 3 § määrittelee, että ikääntyneellä väestöllä tarkoitetaan vanhuuseläkkeeseen oikeuttavassa iässä olevaa väestöä. Vanhuuseläkettä voi alkaa saamaan vasta sen jälkeen, kun työsuhde on päättynyt. Eläkekäsittelyn nopeuttamiseksi irtisanoudutaan työstä vähintään kuukautta ennen kuin haetaan eläkettä. Näin työnantajalla on aikaa hoitaa palvelussuhteen päättymiseen liittyvät tehtävät, ennen kuin eläkehakemus saapuu Kelaan. Kela maksaa kansaneläkettä ja kansaneläke on työkyvyttömyyseläkettä tai vanhuuseläkettä. Kela maksaa Kansaneläkettä ja takuueläkettä silloin, kun työeläke jää pieneksi tai sitä ei ole kertynyt ollenkaan. Työeläkettä maksaa se työeläkelaitos, jossa on viimeksi ollut vakuutettuna. (Kansaneläkelaitoksen www-sivut 2018.) Eläkettä kertyy 1,5 % vuodessa Suomen kansalaiselle, 17 vuoden iästä alkaen. Poikkeuksena ovat vuosina 1954–1972 syntyneet, joille eläkettä kertyy 53 vuoden iästä 63 vuoden täyttämiseen 1,7 % vuosityöansiosta. Vaikka olisi saavuttanut oman eläkeiän, voi jatkaa työskentelyä. Mitä pidempään jatkaa työssä, sitä enemmän eläkettä saa. Työs-

kentelystä kertyy lisää eläkettä aina 68 vuoden ikään asti, ja vuoden 1957 jälkeen syntyneille tätäkin pidempään. Jos jatkaa työskentelyä vielä sen jälkeen, kun on täyttänyt ikäluokan alimman vanhuuseläkeiän, eläkettä korotetaan 0,4 prosentilla jokaista lykättyä kuukautta kohti. Työssä jatkaminen henkilökohtaiseen vanhuuseläkeikään asti nykyään kannattaa, sillä silloin ennen vuotta 1995 kertynyt julkisen lain (Julkisten alojen eläkelaki 81/2016, 12§) mukainen vanhuuseläke suurenee. Jos jäisi eläkkeelle ikäluokan yleisessä vanhuuseläkeiässä, ennen vuotta 1995 kertynyt eläke pienennettäisiin.



kuvio 1. Suunnitellut eläkeiät ikäkausittain. Lähde: Tilastokeskus.

Kevan julkaisemassa kuviossa näkyy syntymävuosi ja suositeltu eläkeajankohta punaisella, joka näkyy 68 ikävuotena kaikilla 1954 ja 1964 syntyneillä. Sininen viiva kuvaa taas alinta suunniteltua eläkeajankohtaa. Jos tarkastelemme esim. 1957 syntyneiden alinta ikärajaa, se on 63 ja 10 kk tammikuussa syntyneillä ja helmikuussa 1957 syntyneillä jo hieman ylempi. (Julkistenalojen eläkelaki 81/2016, 10§), (Kevan www-sivut 2018a.)

3 IKÄÄNTYNEIDEN IDENTITEETTI MUUTTUMASSA

Aikaisemmin samassa kaupungissa syntyneet ja asuneet viettivät pääosin kaiken vapaa-ajan yhdessä. Nyt sosioekonomisten syyt eriyttävät ihmisiä enemmän ja kaupungin uudet asukkaat eivät tunne samaa yhteisöllisyyttä ja syntyperäiset lujittavat omia yhteisöjään tiukemmiksi ryhmiksi. Jokaisessa yhteisössä on yksilöitä, jotka kaipaavat vapautta. Kun ahdistavaan tilanteeseen tulee suuri elämänmuutos, on silloin oma asema jokaisessa ryhmässä heikompi. (Saari 2009, 66.) Ihmisten ehdollistavat nykyisin sosiaaliset suhteensa, eikä ihmisiä rajoita enää sosiaaliset suhteet, kuten työpaikka, sukulaiset tai parisuhde. Samalla se luo lisää yksinäisyyttä, koska ihmissuhteet haurastuvat ja luottamuksen mahdollistaminen on vaikeampaa. (Saari 2009, 89.) Siksi yksinäisyyden ennaltaehkäiseminen on entistä tärkeämpää, koska yksinäisyys kytkeytyy syrjäytymisestä käytävään keskusteluun.

3.1 Perinnöllisten tekijöiden vaikutus muutoksessa

Heikki Suhonen on analysoinut tutkimuksessaan alkoholin ennaltaehkäisyn näkökulmasta ja hyvinvoinnin suhteesta A-klinikan asiakkailta. Kohortti ryhmässä oli pääosin 1945 -1955 syntyneitä asiakkaita. Tulosten mukaan juomisen lisäksi taustalla olivat yksinäisyys, eläkkeelle jäämisestä liittyvä kriisi, sukupolvien välinen konflikti ja aikaisemmista elämäntilanteista tapahtuneet traumat. (Suhonen 2005, 6-7.) Psykososiaalista toiminnan sisäistämistä voidaan kuvata kehityspsykologi Jean Plagetin määrein assimilaatio akkommodaatio eli samaistuminen todellisuutta vastaavaksi. Siinä olemassa olevien skeemojen avulla yksilö sisäistää uusia kokemuksia ja mukautuu niihin. Niihin kuitenkin vaikuttavat synnynnäiset ja perinnölliset tekijät sekä sosiaalisen ympäristön vaikutus. Lisäksi yksilön oma henkinen tasapaino säätely, joka mahdollistaa vuorovaikutus tilanteen syntymisen. Vuorovaikutusprosessi eli konstruointiprosessi on tasapainoilua oma sisäisten skeemojen ja uuden toiminnan sisäistämisessä ja siihen mukautumisessa. Psykososiaalinen toiminta, joissa on erilaisia tilanteita, kokemuksia ja uuden sisäistämistä on jatkuvaa dynaamista tasapainoilua ja muutokseen sisältyy aina toiminto sekä tarkoitus. (Lehtinen ym. 2007,102.) Yksinäisyyden kokemus voi olla tilapäistä tai pitkäaikaista. Eläkkeelle jäädessään sosiaalinen verkosto muuttuu ja voi tuntua, ettei kuulu enää mihinkään yhteisöön. Yksinäisyys voi olla vapaaehtoista ja odotettuakin, kun on saanut

vihdoinkin rauhan tehdä mitä haluaa. Yksinäisyys voi olla myös ahdistavaa, jos parisuhteesta huolimatta on yksin ja ilman tukea. Ihminen voi kokea yksinäisyyttä, jonkun suuren kriisin keskellä tai sen jälkeen. Näitä voivat olla avioero, kuolema, sairaus, muutto toiselle paikkakunnalle ja siellä itsensä tunteminen ulkopuoliseksi. Yksinäisyyteen voivat liittyä masennus, ahdistus, heikko itsetunto, sopeutumisvaikeudet sekä pelko uudesta elämäntilanteesta. (Tahkola & Lehtola 2018.) Pekka Kuusela on tutkinut George Herbert Meadin sosiaalisen behaviorismin dewaylaista näkökulmaa ymmärtääkseen ihmisten tietoista toimintaa, joka peilautuu sisäisiin kokemuksiin, jotka taas liittyvät uusien kokemusten käsittelyyn. Eläkkeelle siirtyminen voi laukaista tilanteen sopeutumisvaikeuksille. (Kuusisto 2015, 67.) Kuusela tuokin esille Meadin kommunikaatioteoreettista analysointia voidaan käyttää edelleen minuuden kehityksen ja yhteisöjen toiminnan muutoksien tulkitsijana. (Kuusela 2015, 77.)

3.2 Elämäntilanteen tasapainon muutostekijät

Vanhustyön keskusliiton Ilmeikäs arki Eloisa Ikä- tutkimus oli tehty pääosin Vanhustyön keskusliitolle. Eloisa ikä oli STEA: n avustusohjelma (2013–2017) ikäihmisten arjen parantamiseksi. Tutkimuksessa he käsitelivät millaisia psykososiaalisia menetelmiä, oli ikäänntyneiden hyvinvoinnin edistämiseksi jo käytössä. Sekä mitä esteitä oli havaittu ja mihin kehittämistyössä pitäisi keskittyä. Tutkijoiden mukaan kolmas ikä on työiän ja vanhuuden välivaihe. He myös yhtyvät ajatukseen, että kolmannen iän ikäänntyneet eivät pidä itseään perinteiseksi tuntuvan iän myytteihin kuuluvaksi. He haluavat mieluummin korostaa nuoruuttaan ja erilaisuuttaan. Kuitenkin gerontologian tutkijat huomauttavat, ettei saisi yleistää liikaa nykypäivän iäkkäiden aktiivisuudesta. Koska taustalla on ikäänntyneitä, jotka ovat yksinäisiä, syrjäytyneitä, köyhiä, voimattomia ja joilla ei ole sosiaalista pääomaa. Vaikka Pohjoismaisen hyvinvointivaltion keskeinen tehtävä on edistää tasa-arvoa, yhteisöllisyyttä ja vähentää sosiaalista jakautumista on meillä vielä paljon tekemistä. Ikä ei ole yksin riski mielenterveysongelmille, vaan ikäänntymisen taustalla on usein niiden kasautuvuus. Eläkkeelle jääminen, terveyden menetys, avioero sekä lukuisat muut elämäntilanteen tasapainoa vaikeuttavat tapahtumat. (Pietilä & Saarenheimo 2017, 8-10.)

Jennifer A Bellingtier kirjoitti Yhdysvaltalaisessa Gerontologian lehden ”*Negative Aging Attitudes Predict Greater Reactivity to Daily Stressors in Older Adults*”, artikkelissaan

Yalen yliopistossa tehdystä mielenkiintoisesta tutkimuksesta, josta selvisi, että negatiivisten ikääntymiseen liittyvien stereotyyppien toistaminen saa ikääntyneet reagoimaan huonommin stressaaviin tilanteisiin. Positiivisten stereotyyppien toistaminen taas sai ikääntyneet suhtautumaan stressaaviin tilanteisiin paljon paremmin. Positiivisilla mielikuvilla saa siis parannettua todellista kokemusta. (Bellingtier 2018, 1155–1159.)

4 HYVÄN ELÄKKEELLE SIIRTYMISEN ENNAKOINTI

Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisussa, Laatusuosituksessa hyvän ikääntymisen turvaamiseksi ja palvelujen parantamiseksi 2017–2019, korostetaan yhteiskunnan mukautumisen tärkeyttä ikääntyneen väestön tarpeisiin. Yhteiskunnan on siis edistettävä mahdollisimman terveen ja toimintakykyisen ikääntymisen turvaavia toimia, kuten esteettömiä ja turvallisia asuin- ja elinympäristöjä ja näiden kehittymistä tukevaa yhdyskuntasuunnittelua.

4.1 Ennalta ehkäisevä palvelun ja toiminnan kehittäminen

Eläkkeelle siirtyneet ovat pääosin terveinä eläkkeelle siirtyneitä. Yhteiskunnan pitää kuitenkin huomioida kaiken kuntoiset ikääntyneet. Siksi mahdollistetaan toimivat liikenne- ratkaisut, jotka tukevat eläkkeelle siirtyneiden asiointia kokonaisvalaisesti, mielekästä tekemistä, kuten elinikäisen oppimisen ja sosiaalisten suhteiden ylläpitoa. Tarvitaan myös monialaisen tuen ja palvelujen tarpeen arviointiin perustuvia, yksilöllisesti räätälöityjä palveluita, jotka mahdollistavat ja tukevat ikääntyvän henkilön omaa toimijuutta. Palveluiden pitää olla oikea-aikaisia ja lähellä asiakkaita, ellei keskittäminen ole perusteltua palvelujen laadun ja turvallisuuden vuoksi. Tarvitaan siis aitoa yhdessä tekemistä niin, että kaikessa kehittämisessä ja päätöksenteossa kuuluu ikääntyneiden ääni. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2017, 13.) Tämän hetken ikääntyvillä ihmisillä pitääkin iästä ja toimintakyvystä riippumatta olla mahdollisuus elää omanlaistaan hyvää elämää omassa yhteisössään. Hyvä elämänlaatu ei ole pelkästään hyvinvoinnin ja terveyden edistämistä tai eriasteista hoidon ja huolenpidon tarpeen arviointia ja siihen vastaamista. Tavoitteena on hyvän elämän edistäminen eli hyvän elämänlaadun, itsemääräämisoikeuden ja toimivan arjen turvaaminen myös ikääntyessä. Siihen tuovat parannuksia hyvinvoinnin ja terveyden edistäminen ja palvelujen laadun parantaminen. Näkökulma ei koskaan saisi kaipautua siihen, että iäkkäät ihmiset nähtäisiin vain sosiaali- ja terveyspalveluiden tarvitsijoina ja käyttäjinä. Vastuukysymyksiäkin tulisi pohtia nykyistä monipuolisemmin: ihmisten oma vastuu ja yhteiskunnan vastuu eivät ole toinen toisensa poissulkevia. Ikääntynyt ihminen on aina, omien voimavarojensa mukaisesti, arvioija ja kehittäjä. Hän asettaa itse omat tavoitteensa, valikoi kiinnostuksen kohteensa ja toimintatapansa sekä arvioi omaa toimintaansa. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2017, 13.)

Eläkeyhtiö Ilmarinen teetti vanhuuseläkkeelle siirtyneille vointi- ja viretutkimuksen 2018, jossa tuoreet vanhuuseläkeläiset vastasivat miten kokevat oman hyvinvointinsa. Vastajat myös arvioivat omia eläkkeelle siirtymisen tuomia kokemuksia ja muuttuiko hyvinvoinnista huolehtiminen eläkkeelle siirtymisen jälkeen sekä mistä he ovat tietoa etsineet hyvinvoinnista huolehtimiseen. Vastanneista 85 % arvio terveytensä hyväksi tai oikein hyväksi. Hyvinvointi kokemus näyttäytyi parempana kaupungissa tai taajamissa asuville. Maaseudulla asuvilla, yrittäjillä, yksinäisillä ja työttömillä hyvinvoinnin kokemus oli heikompi. Vastanneista suurin osa koki voivansa paremmin kuin 5 vuotta sitten. He myös tunsivat jaksavansa tehdä ansiotyötä, fyysisen ja henkisen kuntonsa puolesta. Eläkkeelle jääneistä 71% syö säännöllisesti terveellisesti, 66 % harrastaa liikuntaa säännöllisesti sekä 66 % tapaa säännöllisesti ystäviään ja sukulaisia. Vastanneista 16 % osallistuu säännöllisesti järjestö- ja vapaaehtoistoimintaan. Tutkimuksen tehnyt Seppo Kettunen oli tullut siihen päätökseen, että eläkkeelle siirtyneet ovat hyväkuntoisia. Hyvinvointi kiinnostaa tuoreita eläkeläisiä sekä he tekevät paljon hyvinvointinsa eteen. (Ilmarinen 2018 www sivut.)

4.2 Eläkkeelle siirtymisen ennakointi, on osa Salossa tehtävää hyvinvointityötä

Salossa on jo pitkään tehty systemaattista hyvinvointityötä. Hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen rakenteet ovat erinomaisessa kunnossa. Hyvinvointikertomus tehdään monialaisessa HYTE-työryhmässä, jossa ovat mukana kaikkien hallintokuntien päälliköt. Myös alatyöryhmiä on perustettu. Hyvinvointikertomus on integroitu kunnan talouden ja toiminnan suunnitteluun. Salo raportoi vuosittain valtuustolle erillisellä julkaisulla "Salon hyvinvointitilinpito". Ennakkoarviointia päätöksenteossa käytetään systemaattisesti. Ikääntyneiden hyvinvoinnin ennaltaehkäiseminen on osa suunnitelmallista toimintaa. (Salon hyvinvointikertomus vuosilta 2013–2016 ja suunnitelma vuosille 2017–2020, 27-50.)

Salon kaupunkistrategia 2026:ssa sanotaan, että perustehtävänä on kehittää alueen elinvoimaa, edistää asukkaiden hyvinvointia ja vahvistaa kuntalaisten osallistumista ja yhteisöllisyyttä. Yhteisöllisyyttä niin, että tulevaisuudessa Salo on elinvoimainen, hyvinvoiva sekä siellä asuisi yhteisö, jonka asukasluku on kasvava useiden tappiollisten vuosien jälkeen. Arvoina ovat asiakaslähtöisyys, rohkeus, vastuullisuus ja oikeudenmukaisuus. Tavoitteena on hyvinvoiva kuntalainen ja hyvinvoiva kaupunki. Tavoitteita tukevat

konkreettiset hankkeet esimerkiksi Salo2021, jossa tavoite on valmistautua sote- ja maakuntauudistukseen Salon kaupungin osalta sekä eläkkeelle siirtymiseen vaikuttava Toimiva työyhteisö hanke, jonka tavoitteena on Salon kaupungin kaikissa työyhteisöissä, olisi sellaiset työntekoa tukevat rakenteet ja käytännöt, joilla mahdollistetaan aiempaa tuloksellisempi toiminta ja taata parempi palvelu kuntalaisille. (Salon kaupungin www-sivut.)

4.3 Kohorttiryhmään kuuluvien määrä kasvaa koko maassa

Tällä hetkellä eläkkeelle siirtyneet ja siirtymässä olevat kuuluvat ns. suuriin ikäluokkiin. Määriteltäessä suuria ikäluokkia ne voidaan laskea useammalla tavalla. Suuriin ikäluokkiin voidaan laskea kuuluviksi ne, jotka syntyivät heti sodan jälkeen vuosina 1945–49, tai laajemmin ajateltuna vuosina 1945–54 syntyneet. Toisaalta samaan sukupolveen voidaan tietyin edellytyksin liittää varsinaisia suuria ikäluokkia edeltäneitä ja seuranneita sukupolvia. Esimerkiksi vuosi 1941 oli suuren syntyvyyden vuosi (Karisto 2005, 17–18.) Sotien jälkeen syntyvyys nousikin nopeasti korkealle tasolle: vuoden 1945 elokuussa syntyi jo huomattavasti enemmän lapsia kuin aiempina kuukausina, ja siitä lähtien hedelmällisyys pysyi uusiutumistason yläpuolella aina vuoteen 1969 saakka. Joskus suuret ikäluokat laajennetaan tarkoittamaan jopa 1960-luvun alkupuolella syntyneitä. Useimmiten, ja myös tässä artikkelissa, suurina ikäluokkina pidetään kuitenkin juuri vuosina 1945–1949 syntyneitä. Tuolloin syntyi vuosittain yli 100 000 lasta. (Pajunen & Ruotsalainen 2012,1.)

Tuon ajan lapset ovat eläköitymässä ja sotkanetin mukaan 65 - 74 vuotiaiden määrää kasvaa koko ajan koko maassa. Kun tarkastelemme lisäksi Salon sekä Turun kannalta ikääntyvien määrän kasvua, niin kasvu on ollut varsin tasaista jokaisessa kunnassa. Koko maassa oli 65 – 74-vuotiaita vuonna 2015 11,7%. Salossa heitä oli 13,4% sekä Turussa heitä oli 11,2% kaupungin väestöstä. (Tilastokeskus 2018 www-sivut)

Vuonna 2016 65 – 74 vuotiaiden määrä koko Suomessa oli 11,8%, Salossa heitä oli 13,8% ja Turussa heitä oli 11,1%. Kuten huomaamme ikääntyneiden määrä oli noussut Salossa, mutta Turussa se oli laskenut. Ikääntyneiden määrä oli edelleen noussut vuonna 2017, jolloin ikääntyneitä 65 – 74-vuotiaita oli koko maassa 12,3%. Salossa heitä oli jo 14,5% ja Turussa ikääntyneiden määrä oli jälleen noussut, ja nyt heitä oli 11,4% kaupungin väestöstä. (Tilastokeskus 2018 www-sivut)

Tilastokeskuksen laskelmien mukaan työikäisen väestön määrä on taas vähentynyt Suomessa viimeisen kahdeksan vuoden aikana yli 100 000 henkilöllä. Ennusteen mukaan työikäisen väestön odotetaan vähenevän vuoteen 2030 mennessä 57 000 henkilöllä nykyisestä. Työikäisten (15–64-vuotiaiden) osuus väestöstä pienenee nykyisestä 62 prosentista 60 prosenttiin vuoteen 2030 ja 58 prosenttiin vuoteen 2050 mennessä. Vuonna 2050 työikäisten väestön määrä olisi runsaat 200 000 nykyistä pienempi. Niin sanottu omavaraisennuste kuvaa tilannetta, jossa maahan- ja maastamuuttoja ei olisi lainkaan ja väestön määrään ja ikärakenteeseen vaikuttaisivat vain syntyvyys ja kuolleisuus. Omavaraisennusteessa työikäisen väestön määrä vähenisi vuoteen 2030 mennessä 217 000 henkilöllä ja vuoteen 2050 mennessä 630 000 henkilöllä. (Tilastokeskus 2018.)

Suomessa kasvava kulutusyhteiskunta on aiheuttanut eläkeläisten epätasa-arvoa, rikkaisiin ja köyhiin eläkeläisiin. Sen takia onkin kehitetty rahastoiva ansiosidonnainen eläkejärjestelmä, joka pyrkinyt tasoittamaan työuran jälkeistä taloudellista tasapainoa erilaisten eläkerahastojen avulla. (Muhonen 2016, 37 – 38.)

4.3.1 Eläkkeelle siirtyneet toimijoina

Sosiaali- ja terveysministeriö on vuonna 2014 linjannut tulevaisuuden suunnitelmissaan, että Suomen talous tarvitsee kestävä pohjan. Siihen edes auttavat esimerkiksi, kansalaisten terveyden ja toimintakyvyn ylläpitäminen, työllisyyden kohentaminen ja työurien pidentäminen työ- ja toimintakykyisellä väestöllä. Työhyvinvointi tukeekin työssäkäyviä elämän eri osa-alueilla, ei ainoastaan työssä vaan myös vapa-ajalla. Työssäkäynti on kuitenkin muuttunut kilpailukyvyltään haasteellisemmaksi ja työssä tarvitaan jatkuvaa uudistautumista, osaamista ja yhteisiä sopimuksia muutostilanteisiin.

Hilkka Dufvan tutkimuksen pohjalta suurten ikäluokkien eläkkeelle siirtymistä onkin voitu ennakoida ja siihen varautua. Vaikeampi olisi ennakoida niitä ei-aiottuja eläkejärjestelmään vaikuttavia ilmiöitä, jotka johtuivat eläkkeelle siirtyvien työntekijöiden odottamattomista työn, perheen tai harrastusten olosuhteiden sekä arvojen muutoksista sekä eläkepääöksistä, jotka tekivät joku muu kuin työntekijä. Myös globaalit kansainväliset ennakkoimattomat muutokset, kuten odottamattomat suhdannevaihtelut, voisivat muiden yhteiskunnallisten rakenteiden ja järjestelmien yhteisvaikutuksena tuottaa muutoksia suomalaisen eläkejärjestelmään. Laadullinen aineisto vahvisti eläkkeelle siirtymisilmiön

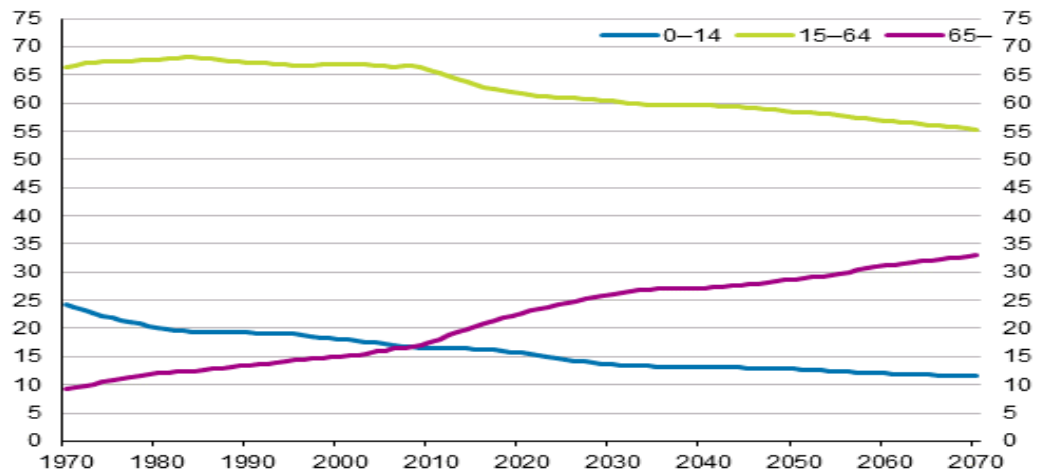
keskeisiä teoreettisia käsitteitä ja ilmensi poliittishallinnollisen ohjauksen vaikuttamisen kohteita. Toisaalta tutkimus vahvisti, että hyvät ihmissuhteet, ikämyönteinen ilmapiiri ja ikäasenteet selittivät kaikilla ammattiryhmillä aikomuksia jatkaa pidempään työelämässä. Toisaalta myös yksinäisyys ja sosiaalisen syrjäytymisen pelko pitivät työntekijöitä kiinni työelämässä. Tuloksista oli havaittavissa työelämässä ilmenevän ikäsyrjintää ja kielteisiä ikäasenteita. Lähivuosina eläkkeelle siirtyneistä voi ennakoida olevan tulossa suurin työelämän voimavarareservi, minkä vuoksi työelämässä voimavaroja kannattaa kohdentaa ikämyönteisen toimintakulttuurin edistämiseen. (Dufva 2012, 157-160.) Tuottavasta ikääntymisestä on puhunut jo Anu Leinonen Yhteiskuntapolitiikan julkaisussa Tuottava ikääntyminen: Käsitteestä käyttömahdollisuuksiin. Hän on tuonut esille, miten paljon kritiikkiä mielikuva eläkerajan siirtämisestä ja työntekijöiden pitämisestä työelämästä on aiheuttanut. Siitä käyty keskustelu on ollut hyvinkin kaksijakoista jo 2007. (Leinonen 2007, 295.)

Kevan tutkimuksessa julkisen alan vetovoimaisuutta pitäisi tarkastella, millaisia keinoja ikääntyvien työntekijöiden motivaation vahvistamiseksi ja tukea työssä oloa työuran loppuun asti voisi tehdä. He myös ehdottavat miettimään mikä selittää heikomman työkyvyn ja voimavarojen kokemuksia sekä vaikka yli 55-vuotiailla ei ole pieniä lapsia, useammalla on kuitenkin hoitovastuu ikääntyvistä sukulaisista. (Keva tutkimusraportti 2018, 66.) Huomioitavaa on myös että, 2017 eläkeuudistus tehtiin nimenomaan nykyisiä eläkeläisiä varten. Kun taas tulevaisuuden eläkeläiset pistetään työskentelemään 68-vuotiaaksi ja he maksavat lisävuosista palkastaan veroja sekä eläkemaksuja pidempään, kuin tämän hetken eläkeläiset. He myös ehtivät nauttia eläkepäivistään lyhyempään kuin nykyiset suuren ikäluokan eläkeläiset. (Muhonen 2016, 52 -53.)

Suomessa kasvava kulutusyhteiskunta on kuitenkin aiheuttanut eläkeläisten epätasa-arvoa, rikkaisiin ja köyhiin eläkeläisiin. Sen takia onkin kehitetty rahastoiva ansiosidonnainen eläkejärjestelmä, joka pyrkinyt tasoittamaan työuran jälkeistä taloudellista tasapainoa erilaisten eläkerahastojen avulla. (Muhonen 2016, 37 – 38.)

4.3.2 Ikäryhmien määrät 2018

Ikäryhmien osuus väestöstä 1970–2017 ja ennustettu osuus 2018–2070. Kaaviossa on näkyvissä 65-vuotiaiden määrän prosentuaalinen kasvu, kun taas työikäisten ja lasten prosentuaalinen määrä on laskeva.



Kuvio 2. Tilastokeskus 2018.

Sosiaaliturvaa tarvitaan edelleen turvaamaan toimeentuloa muuttuvissa tilanteissa, mutta myös työuran pidentymiseen ja uusien haasteiden vastaanottamiseen on kannustettava entistä ponnekkaammin, sosiaali- ja terveysministeriö ilmoitti lausunnossa vuonna 2014. Ministeriö oli myös kiinnittänyt huomiota ihmisten hyvinvointiin, toimintakykyyn ja osallisuuteen, hyvinvointi yhteiskunnan ja talouskasvun pohjan luojana. Se ilmoittaa, että hyvinvointiin on oikeus jokaisella ihmisellä. Syrjäytymisen ehkäisyllä tuetaan oikeudenmukaista yhteiskuntaa ja vakautetaan yhteiskunnallisia oloja. Tälle perustalle voitaisiin rakentaa sekä taloudellisesti että sosiaalisesti kestävä kasvu. Mittava sosiaali- ja terveydenhuollon rakenneuudistus on tulevaisuudessa välttämätön ja kannustaa myös toiminnan uudistamiseen. Koska ikääntyvien määrä kasvaa ja palveluja tarvitaan enemmän. Nykyisillä voimavaroilla ja henkilöstöllä ei pystytä vastaamaan kasvavaan palvelutarpeeseen, ellei toiminta ole tutkitusti vaikuttavaa ja kustannustehokasta. (Kevan www-sivut 2018b) Luottamus demokratiaan ja vahva kansalaisyhteiskunta edellyttävät tulevaisuuden Suomelta avoimuutta, yhdenvertaisuutta ja sosiaalista yhteenkuuluvuutta. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2014, 11.) Eläköitymisprosessissa näkyikin eläkkeelle aikovien portaittainen siirtymismahdollisuus.

5 TUTKIMUSONGELMIEN ASETTELU

Tutkimuksen tavoitteena on selvittää mitkä ovat olleet eläköitymisen kokemukset Salon kaupungissa asuville iäkkäille henkilöille, jotka asuvat SALVA ry:n Ilolansalon palvelukeskuksessa tai ovat jäseninä yhdistyksessä sekä miten kyseinen kaupunki on haasteltavien mielestä siinä onnistunut. Tutkimuskysymykset ovat:

1. Mitkä ovat olleet keskeiset eläkkeelle siirtymisen ajankohdan perusteet?
2. Saivatko he tukea ja minkälaista tukea he olisivat tarvinneet?
3. Miten Salon kaupunki on tukenut heitä eläkkeelle siirtymisen aikana?
4. Miten voimme kyselyn pohjalta jatkossa helpottaa muutosprosessissa olevia Palvelukeskus Ilolansalossa?

5.1 Tutkimuskohteena olevat henkilöt ja heihin liittyvät olosuhteet

Kohorttina ovat suureen ikäluokkaan kuuluvat eli sotiemme aikana syntyneet ja sitä nuoremmat, jotka asuvat SALVA ry:n palvelukeskus Ilolansalossa tai ovat ostaneet asunnon palvelukeskuksesta, Salon kaupungista tai ovat SALVA ry:n jäseniä. Palveluasunnot ovat tarkoitettu ensisijaisesti salolaisille vanhuksille, vaikeavammaisille henkilöille ja yli 60 vuotiaille.

SALVA ry (Salon vanhus- ja lähimmäispalveluyhdistys) toimii voittoa tavoittelematon, yksityinen ja yleishyödyllinen yhdistys Salossa. Se tarjoaa toiminta-areenan vanhenemisestä ja vapaaehtoistoiminnasta kiinnostuneille ihmisille. Se kehittää vanhustenhuoltoa ja lisää tietoa vanhenemisestä. SALVA ry tuottaa sosiaali- ja terveydenhuollon palveluita Länsi-Suomen aluehallintoviraston (AVI) toimiluvalla Salon kaupungissa avun tarpeessa oleville. Yhdistys on perustettu vuonna 1999.

SALVA ry:n ylläpitämässä Palvelukeskuksessa on 131:n asunnon käsittävä palvelutalo sekä tehostettuun palveluasumisen tarkoitettuja palvelukoteja kaksi, joissa on yhteensä 30 asukaspaikkaa. Palvelukotiin hakeudutaan joko yksityisesti itsemaksavina, Salon SAS-ryhmän sijoittamana tai maksusitoumuksella. Palvelukeskuksessa on myös mahdollisuus lyhytaikaisasumiseen ja osallistuminen päivätoimintaan. Palvelukeskus Ilo-

salon palveluasunnot on tarkoitettu ensisijaisesti salolaisille vanhuksille sekä vaikeavammaisille henkilöille, jotka ovat palveluasumisen tarpeessa ja muutoin palveluasumisen tarpeessa. Asukkaan on sitouduttava perus- ja turvapalveluun, joka perustuu asunto-osakeyhtiön yhtiöjärjestykseen. Salva ry tarjoaa ympärivuorokautisia kotihoidon palveluita Iloansalossa. Mikäli asukkaat ostavat palveluita muilta palveluntuottajilta, on tärkeää sopia työnjaosta ja kirjata se henkilökohtaiseen hoito- ja palvelusuunnitelmaan. Samalla varmistetaan tiedon kulku ja asukasturvallisuus.

SALVA tarjoaa Iloansalon asukkaille erilaisia hyvinvointipalveluja esimerkiksi: seniori- ja muistineuvolapalveluita, kotipalvelu ja lääkäripalveluita. SALVA ry:n Iloansalon palvelukeskuksessa on oma ravintola, kuntoutuskeskus sekä siivouspalvelu. (SALVA ry:n www-sivut)

5.2 Hyvinvoinnin ja terveyden edistäminen SALVA ry:n toiminnassa

SALVA ry:n laatupolitiikan mukaan toiminta täydentää Salon kaupungin vanhuspalveluita. Palvelut ovat asiakaskeskeisiä, asiakkaiden tarpeita huomioivia ja uusia palvelumalleja luovia. Yksityisenä palveluntuottajana toimintaa ohjaavat lait, asetukset, suositukset ja sopimukset. Toimintaa arvioivat valtakunnalliset ja paikalliset viranomaiset sekä asiakkaat ja suuri yleisö. Omavalvontasuunnitelmiin (Rai ja Rava) on kirjattu oman toiminnan varmistaminen. SALVA ry:lle on tärkeitä toimia laillisesti ja myönteisesti. Jäseninä ovat vanhenemisesta kiinnostuneet ihmiset. Yhteisesti hyväksytyt ja laatujärjestelmään kirjatut toimintaperiaatteet velvoittavat koko henkilöstöä. Salvan johtoa edustava laatupäällikkö valvoo, että laatujärjestelmän edellyttämää toimintatapaa noudatetaan. Laatujärjestelmän hyväksyy ja kehittämisestä vastaa yhdistyksen johtokunta, joka arvioi laatupolitiikan toimivuutta vuosittain johdon katselmuksessa (SALVA ry 2016.)

6 TUTKIMUSSUUNNITELMAN SISÄLTÖ JA RAKENNE

Aihepiiriin tutustuminen alkoi jo toukokuussa 2018. Alusta asti oli selvää, että teen opin- näytetyön yksin. Aihepiirin valinnassa, toteutin omaa intuitiotani. Vaikka sainkin kritiikkiä aihevalinnastani. Pääsääntöisesti teoreettisen kirjallisuuden keruu-, käsittely ja rapor- tointisuunnitelma valmistui joulukuussa 2018. Tehtävä alueeksi varmistui Kvalitatiivinen aikuissosiaalityö sekä gerontologinen osaamisalue. SALVA ry. ja sen jäsenistö vahvis- tuivat kohortti ryhmäksi joulukuussa 2018.

6.1 Tutkimuksen lähtökohta ja rajaus

Tutkimuksen lähtökohdaksi vahvistui eläkkeelle siirtyneiden kokemukset. Hypoteesina oli tutkia miten vastausten avulla voimme vähentää ikääntyvien syrjäytymistä. Ikäänty- vien elämänmuutoksesta ja kolmannen ikäpolven yksinäisyydestä sekä varsinkin eläk- keelle siirtymisestä löysin runsaasti teoreettista tietoa, varsinkin Eläkevakuutusyhtiöiltä. Tutkimustehtävän rajauksena Salvan jäsenistö ja heidän kokemuksensa sekä ikäryhmä 1945 – 1957 syntyneet. Tärkeää oli kuunnella aitoja ihmisiä ja heidän omia kokemuksi- aan, joilla he uskoivat selviytyneensä eläkkeelle siirtymisen muutoksista. Kyselyn avulla tarkoituksena oli löytää selvityksiä ilmiöihin, joita olin teoreettisen katselmuksessa läpi käynyt. Kvalitatiivisen tutkimuksen aineiston keräämisen tavoitteena oli sisällön laajuus enemmän, kuin aineiston lukumäärä. Haastattelua suunniteltaessa tein ensin testi haas- tattelukysymyksiä, jolloin voitiin varmistaa kysymysten ymmärrettävyys ja että kysymyk- set olivat tutkimuksen sisällön kannalta oikeita. (Vilka 2015, 130.) Haastattelu alueen kysymykset laadin opinnäytetyön teoreettisen katselmuksen pohjalta. Tutkimuskysy- mysten tunnustelussa tärkeä paino oli SALVA ry:n toivomuksilla, vaikka se ei suoranai- sesti ollut toimeksiantaja.

6.2 Tiedonhankintamenetelmien valinta

Tutkimusmetodina olivat teemahaastattelut ja työvälineinä teemahaastattelua tukeva lo- make, haastatteluiden nauhoitus sekä observointi. Ne vahvistuivat marraskuussa 2018 aikana. Tutkimuskysymykset varmistuivat tammikuussa 2019. Kysymys lomaketta suun-

nittelussa oli tärkeä, että ne jakautuivat aihealueittain. Aluksi lomakkeessa oli kysymyksiä haastateltavien taustoista. Seuraavaksi alkoivat varsinaiset kysymykset, eläkkeelle jäämisen kokemuksista, mahdollisesta tuesta sekä viimeisenä olivat kysymykset SALVAN toiminnasta ja miten niitä voisi kehittää enemmän eläkkeelle siirtyvän kokemuksia rikastuttamaan. (Viinamäki & Saari 2007,61.), (Alasuutari 20011, 33.)

Aikaisempien tutkimusten pohjalta sekä rajattuun teeman sopivien kysymysten määrittelemänä, suunnittelin tiedoksiannon. Jonka lähetin SALVA ry:n toiminnanjohtajalle. Kysymyksillä oli myös tärkeää löytää oikeat muuttajat, että voitiin välttää validiteettiongelma. Toiminnanjohtaja hyväksyi aineiston keruusuunnitelman ja tiedote (Liite 2.) lisättiin Salva-sanomien yhteyteen helmikuussa 2019. (Alasuutari 2011, 51.) Tiedotteen pohjalta sain muutamia yhteyden ottoja, kuitenkin useammat kiinnostuneet vetäytyivät tutkimuksesta, koska he pelkäsivät anonyyminsä olevan vaarassa. Teemahaastattelun käyttötarkoitus oli tarkasti perusteltu, Salolaisten ja SALVAN jäsenistön eläkkeelle siirtyneiden kokemusten avaamisena ja tulevaan haastatteluun ilmoittautumisia tulikin riittävästi tutkimusta varten. (Viinamäki & Saari 2007, 67.)

6.3 Tutkimuksen kulku

Toteutin opinnäytetyön kvalitatiivisella teemahaastattelulla, jossa haastateltavat olivat oman elämänsä asiantuntijoita. Haastattelijana minä ainoastaan luotin haastateltavan rehellisyyteen. Suomalaisessa sosiaalityössä dialogilla on vahva pohja ammatillisissa keskusteluissa. Haastattelussa tärkeää on kuitenkin yhdessä tekeminen, molemminpuolinen inhimillinen kasvu ja sen myötä tietoisuuden lisääntyminen ja pyrkimys muutokseen. Dialogista tutkimusmenetelmää pidetään ”ei-tavoitteellisena” mutta yhtenä sosiaalityön tavoitteena onkin tukea ihmistä omissa pyrkimyksissä sekä lisätä tietoisuutta siitä, mitä ihminen itse haluaa. (Kotiranta & Virkki 2011, 123–127.) Haastattelut toteutettiin helmi-, maalisi- huhti- ja toukokuun aikana SALVA ry:n tiloissa tai haastateltavien omissa kodeissa, joista osa sijaitsi Palvelutalo Ilolansalossa tai sen lähistöllä sijaitsevissa kodeissa. Osan haastatteluista tein sosionomin syventävän harjoittelu jakson aikana, jonka vietin Ilolansalossa tammikuusta huhtikuuhun 2019.

Haastatteluissa käytin kyselylomaketta (Liite 3.), joka oli pohjana teemahaastattelulle. Kyselylomakkeeseen laadin kysymykset tutkimusalueittain, mutta haastateltaville tein myös perusteltuja lisäkysymyksiä, kun halusin selventää ja syventää haastateltavan ti-

lannetta. (Hirsjärvi ym. 2018, 205.) Haastattelun lisäkysymyksillä löysin eläkkeelle siirtymisen liittyviä kokemuksia, joiden ymmärtäminen vahvasti herkkyyttä tunnistaa yhteiskunnan sisällä tapahtuneet muutokset. (Vilka 2015, 61.)

Teemahaastattelulla annettiin haastateltavalle mahdollisuus referoida omia kokemuksiinsa eläkkeelle jäämisen kokemuksia ja minkälaista tukea olisi kaivannut. Haastattelua en rajannut yksittäisiin kysymyksiin, mutta niihin sisällytettiin punainen lanka. Se piti haastattelun oman teema-alueen sisällä. Vilka (2012, 122.) myös määritteli teoksessaan, että kvalitatiivisen tutkimusmenetelmän tutkimusaineistoksi soveltuvat haastateltavien puhenuhoitteet ja kirjatut tekstiaineistot.

Haastateltaville kerroin etukäteen, että haastattelussa käytetään mukana myös observointia, jonka avulla saisin välitöntä suoraa tietoa haastateltavan kokemusten avaamisen käyttäytymisestä. Siksi haastatteluissa välittyikin myös todellinen elämä ja vähentyi valheellisten vastauksien syntyminen, koska he kokivat tilanteen aiempaa mielenkiintoisempaan. Sain myös mahdollisimman tarkkaa tietoa haastateltavan tilanteesta, joista hän ei ole itse välttämättä tietoinen ja observointi selitti toimivatko ihmiset niin kuin olivat kertoneet. (Hirsjärvi ym. 2018, 212.) Samalla voidaan haastattelun validius vahvistaa. (Hirsjärvi ym. 2018, 231.) Haastattelutilanteessa oli kuitenkin tärkeää jättää tässä vaiheessa analysoimatta vastauksia, koska se olisi voinut ahdistaa haastateltavaa ja vääristää hänen vastauksiaan. Teemahaastattelu oli tutkimuksen päämenetelmänä, antoi myös mahdollisuuden vaihdella kysymysten järjestystä. Se antoi haastateltavalle myös oikeuden selventää ja syventää vastauksiaan. (Hirsjärvi ym. 2018, 205 ja 208.)

Meillä kaikilla on eriäviä mielipiteitä ilmiöistä, ja kuitenkin tunnumme olevan yhtä mieltä siitä, mikä kulloinenkin arvioitavana oleva ilmiö on. Kuten eläkkeelle siirtymisen kokemus. Jokainen katsoo ilmiötä omien taustojen takaa. Se mikä toiselle on normaali kokemus, voi muille ihmisille olla erilainen ilmiö. (Partanen 2015, 146.) Haastatteluiden tarkoituksena oli löytää vahvistuksia teoreettiselle pohjatyölle ja samalla selvittää yhteisiä ilmiöitä eläkkeelle siirtymisen ja palvelutaloon muuttamisen taustalla. Samalla kyselyn tarkoitus oli kartoittaa, miksi palvelutaloon muuttaneiden osallisuus uutena asukkaana oli vähäisempää vai onko taustalla muutosprosessin psykologinen syy vai onko ilmiön taustalla jokin muu syy. (Hirsjärvi ym. 2018, 138.) Ikääntyneellä vanhenemisen hyväksyminen ja palvelutaloon muuttaminen ja voi laukaista masennuksen, vahvistaa Sirkka-Liisa Kivelä. Lisäkysymykset ja observointi toivatkin vastauksia tähän. (Kivelä 2009, 108.)

6.3.1 Aineiston käsittely ja väliraportointi

Haastattelujen välissä tein haastatteluista dispositiota, joista tein muistiinpanoja itselleni lopullista raportointia varten. Lisäksi pidin päiväkirjaa, johon kirjasin muistiinpanoja. (Alasuutari 2011, 303-304.) Teemahaastatteluissa mukana ollut lomake ja strukturoidut kysymykset helpottivat loppuarvioinnin tekemisessä sekä suorien lausahdusten kirjaamisessa lopulliseen työhön. Joidenkin haastatteluja oli kuitenkin tärkeää täydentää tietojen täsmentämiseksi, varsinkin kun haastateltava puhui hiljaa ja vaikka haastattelu nauhoitettiinkin. (Alasuutari 2011, 85.)

Haastatteluiden edetessä koodasin kaikki henkilöt ja kirjasin muuttajat taulukkoon laaditun muuttajaluokituksen mukaisesti. Haastateltavat jaettiin koodinumeroihin V.01-18. Strukturoitujen kysymysten pohjalta pystyin tekemään systemaattista havainnointia ja analyysin sekä päätelmien tekeminen vahvistui. (Hirsjärvi ym. 2018, 219- 222.) Lisäksi haastattelujen edetessä tein väliraportointia Salva ry:lle, koska vastausten pohjalta he suunnittelivat jo tulevan syksyn 2019 ja vuoden 2020 vuosisuunnitelmaa. Johon sisällytettiin tutkimuksen yhteenvetoon liittyviä asioita, miten eläkkeelle siirtyneiden kokemuksia voidaan Salvan toiminnassa tukea sekä heidän voimaannuttamistansa lisätä, varsinkin kun suurin osa vapaaehtoisista ja omaisjäsenistä kuuluvat heidän palvelunsa piiriin.

6.3.2 Aineiston litterointi ja analysointimenetelmät

Tutkimus sisälsi erilaisia litterointi vaiheita. Aluksi pelkistin litterointiaineiston tutkimustehtävän mukaisesti, erilaiset observoinnit huomioiden ja sen jälkeen, sen jälkeen ryhmittelin aineiston käsitteiksi ja käsitteet yhdistin luokiksi, joille taas loin kuvaavat käsitteet. Aineiston analysointi vaiheet voitiin siis jakaa kolmeen vaiheeseen redusointi eli pelkistäminen, klusterointi eli ryhmittely ja abstrahointi eli teoreettisten käsitteiden luominen. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 110. Vastausten analysointia tein pitkin matkaa, joita lisäsin tutkimuspäiväkirjaan. Aineiston analysoinnissa käytin teoriasidonnaista analyysia, jonka avulla mahdollisti ja avasi uudenlaiset näkökulmat. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 96-97). Lopullisessa kirjoitusasussa näkyy kontekstissa sitaattien murre sanat, jotka vahvistavat haastateltavien kokemuksia ja antoivat niille merkityksen. Rajoitin sitaattien käyttöä kuitenkin rajoitin tutkimuskysymysten mukaisesti. Haastattelujen lopullisen analysoinnin tein viimeisen haastattelun jälkeen ja täydensin analysointia, saatuani täydentävät vastaukset tutkimukseen vastaajilta. (Hirsjärvi ym. 2018, 225.), (Alasuutari 2011, 295.)

6.3.3 Käytännön ongelmat tutkimuksessa

Käytännön ongelmina olivat tutkijan ja haastateltavien välinen etäisyys ja matkojen väliset kustannukset sekä haastateltavien henkilökohtaiset aikataulut. Ongelmaksi voidaan myös sanoa, että useimmat haastattelut kestivät pidemmän aikaan kuin suunniteltu puoli tuntia, koska useimmat tarvitsivat myös palvelunohjauksellisia tietoja ja elämäkokemukset olivat joillekin hyvin rankkoja. Vaikeuksia tuotti myös oman suunnan löytäminen, koska omalle kirjoittamalleen tekstille tuli sokeaksi, vaikka opettaja ja muut esilukijat löysivät virheitä ja positiivisiakin näkökulmia. (Alasuutari 2011, 303-304.)

6.3.4 Tutkimuksen esittely

Tulosten tulkinta ja johtopäätökset valmistuivat toukokuun ja syyskuun 2019 välisenä aikana. Tutkimus esiteltiin SALVA ry:lle lopullisesti 4.9.2019. Silloin myös tarkasteltiin, miten tutkimus on jo innovatiivisesti vaikuttanut palveluihin.

6.4 Tutkimuksen eettisyys ja luotettavuus

Tutkimuksessa näkyy validiteetti mm. tutkimus kohde ja tulkittu materiaali ovat yhteensopivia, eikä teorian muodostuksessa ole vaikuttaneet epäolennaiset asiat. Kaikki teoriatieto, joka on opinnäytetyön teoreettisena viitekehystenä, on tarkastettavissa lähde-merkintöjen pohjalta. (Vilka 2015, 196.) Reliaabelius voidaan todeta myös teoreettisessa viitekehyksessä aikaisempien tutkimuksien käyttämisenä, joiden lopputuloksena näkyy sama tulos. Lisäksi syy ja seuraus ajatuksena näkyy yhteiskunnassa näkyvät ilmiöt, eri tutkijoiden yhteneväisinä käsityksinä. (Hirsjärvi ym. 2018, 231.)

Humanistisen ihmiskäsityksen mukaan kunnioitan haastateltavia, enkä vaikuta heidän vastauksiinsa. Koska oikeita vastauksia ei ole ja saman pöydän ympärillä istuu kaksi samanarvoista asiantuntijaa. Timo Purjo (2014, 11.) sanoikin, että asiantuntijoiden pitäisi enemmän siirtyä ihmisten pariin, että ymmärtäisimme oikeiden kokemusten kautta millaisia arvoja, hyvyyttä ja totuutta ohjaamme. Se etten tee opinnäytetyötä pelkästään itsekkäästä syystä, vai aidosti arvostan haastattelemiani ihmisiä saavuttamaan elämänsä sosiaalinen tasapaino.

Suurin osa tutkimukseen vastanneista piti keskeisenä kriteerinä anonyymisen haastattelun.

”Pitääkö puhua eri tavalla, ettei kukkaan tunne?” (V.01.)

”Koska tääl tuntee kuitenkin kaikki.” (V.04.)

”Ei kai nimii missään kirjoiteta.” (V. 09.)

Noudatan opinnäytetyössäni SALVA ry:n laatu- ja eettisiä periaatteita, jotka arvoihin kuuluvat ihmisen kunnioittaminen, vastuullisuus, ammatillisuus ja tuloksellisuus. Arvot ovat yhdessä henkilökunnan ja johtokunnan kesken hyväksytyt ja niiden pohjalta laatua arvioidaan säännöllisesti. (SALVA ry. 2016.) Tutkimuksen tekijänä kunnioitan haastateltavien kotirauhaa ja ihmisten hallintaoikeutta omaan tilaansa. Asiakas on silloin oman kotinsa isäntä tai emäntä ja haastattelijana olen kotiin tullessa vieras ja kuljen kynnyksen yli vasta kun asunnon asukas antaa luvan. (Juhila 2018, 163.) Kvalitatiivisen tutkimuksen Reliaabelius voidaan myös vahvistaa haastattelun selostuksen toteutumisella tutkimuksella (Hirsjärvi 2018. 232.)

7 TUTKIMUSTULOKSET JA ANALYSOINTI TULOKSISTA

Eläkkeelle siirtymisen kokemusta tarkasteltaessa huomioin taustatietoina haastatteluissa vastaajien syntymävuoden, sukupuolen ja siviilisäädyn. Haastateltavia oli 18 ja heistä 12 oli naisia ja miehiä kuusi. Syntymävuodet vaihtelivat 1945 ja 1957 välillä. Vastauksista nousikin esille siviilisäädyn vaikutus eläkkeelle siirtymisen prosessissa. Vastanneista seitsemän olivat avioliitossa tai avioliitossa ja viisi vastanneista asui yksin ja kuudella taustalla avioero tai leskeksi jäämisen kokemus.

7.1 Eläkkeelle siirtymisen kokemus

Eläkkeelle siirtyminen oli tapahtunut pääosin yli 60-vuotiaana saavutettuaan suunnitellun eläkeiän, mutta yksi vastanneista oli jäänyt eläkkeelle jo 44-vuotiaana pitkäaikaisen sairauden seurauksena ja toinen 57-vuotiaana työtapaturman seurauksena. Muita keskeisiä eläkkeelle siirtymisen perusteita olivat työpaikan heikentynyt talous, lähellä eläkeikää tarjottu eläkkeelle siirtymispaketti tai työpaikka irtisanoi työntekijöitään ja se fuusioitui toisen yrityksen kanssa.

Verraten aikaisempiin tutkimuksiin kuten Hanna van Solingenin empiiriseen tutkimukseen, korostuu odotusten vaikutus ja luopumisen aiheuttava muutos. Osalle muutos on hyvinkin raskas. Vaikka eläkkeelle siirtyminen olisikin vapaaehtoista ja muutoksen helpottamiseksi annettaisiin taloudellinen tuki. Kuitenkaan taloudellisen tasapainon säilyttäminen ei ole verrattavissa henkiseen luopumiseen pitkäaikaisista työkavereista, rutiineista ja asemasta työyhteisön jäsenenä. Eläkkeelle siirtymistä verrattiin avioeroon ja perheestä luopumiseen. Teoreettisessa katselmuksessa tarkastelin myös eläkkeelle jäämisen taloudellista näkemystä Muhosen ja Hanskan, Eläketurma kirjan kautta. Vastaukset vahvistivat heidän tuoman teoreettisen tiedon, että eläkeläisten jakautumisen rikkaiisiin ja köyhiin eläkeläisiin. Kaikille työssäkäyville on annettu mahdollisuus maksaa itselleen eläkettä erilaisten rahoitusyhtiöiden kautta. Kuitenkaan jokaisella eläkeläisellä ei ole ollut mahdollisuutta, maksaa ylimääräisiä eläkemaksuja esim. jos on jäänyt aikaisemmin työelämästä eläkkeelle. Yhteiskunnassa näkyneet lamavuodet ovat vaikuttaneet myös monen palkkatuloihin sekä mahdollisuuteen pienestä palkasta siirtämiseen tulevaisuuden varalle. (Muhonen & Hanska 2016, 37-38). Haastatteluissa varsinkin pienyrityäjät,

maanviljelijät sekä eläkeläiset, jotka kokivat oman fyysisen terveytensä hyvänä, jatkoivatkin osittain työelämässä. Kuitenkin työ koettiin jo fyysisesti ja henkisesti kuormittavaksi. Osa haastateltavista työskenteli, muutaman päivän kuukaudessa tai viikossakin, työssä viihtyvyyden ja taloudellisen välttämättömyyden takia.

” Pari vuotta olin kotona ja aikani kieltäydyin sijaisuuksista. Työpäivistä saa vähän ylimääräistä ja hemmottelen itseäni.” (V. 13.)

” Ei sitä kokonaan eläkkeelle voi jäädä yrittäjänä, kun ei ole aikanaan voinut maksaa tarpeeksi eläkettä itselleen. Onneksi on mahdollista tehdä työtä mitä rakastaa ja monesta asiakkaasta on tullut jo ystäviä.” (V. 01.)

” Kyl se maanviljelijän tulot o niin ja näin, näin eläkeläisenä. Aina niit hanttihommia löytyy.” (V. 10.)

7.2 Eläköitymisen tuki ja tuentarve

Teoreettisessa katselmuksessa oli päälimmäisenä vahvistunut, ihmisten yksinäisyyden ja syrjäytymisen lisääntyminen ongelmien kasaantuessa eläkkeelle siirtyessä ja sen jälkeen. Eläkkeelle siirtymisen prosessi oli haastateltavilla varsin erilainen. Kuten tutkimus- ja kehittämisasiantuntija Pirjo Saari vahvisti Kevan selvityksessä, että 76 % heidän tutkimuksensa vastaajista olivat kertoneet eläkkeelle siirtymisen ajankohdasta esimiehille jo varhaisessa vaiheessa. Alhaisen prosenttimäärään vaikuttivat vastaavien omat ajatukset, ettei työnantajaa kiinnosta tai pelko että heitä ei kohdella enää tasa-arvoisesti työyhteisössä. Omassa tutkimuksessa päädyin samaan huomioon, joka on omasta mielestäni huolestuttavaa. Vaikka ikääntyneet työntekijät voisivat olla juuri tällä hetkellä yritysten tärkein voimavara, hiljaisine tietoineen. Varsinkin pienyrityksissä työskennelleitä haastateltavilta sain samanlaisia vastauksia, miten heitä arvostettiin myös eläkeläisiksi siirtyessään. Siksi nämä eläkeläiset olivat siirtyneet myöhemmin vasta pois työelämästä. Heille myös masentuneisuus sekä muut ongelmat tuntuivat kaukaisilta.

7.2.1 Yhteiskunnallisen tuen kokeminen

Sosiaali- ja terveystieteiden tutkimuskeskus on laatusuosituksissaan korostanut yhteiskunnan mukautumisen tärkeyttä ikääntyneen väestön tarpeisiin. Tutkimuksessa haastateltavat eivät osanneet vastauksissaan tuoda esille olivatko saaneet Salon kaupungin antamaa tukea heidän eläkkeellensä siirtymisen vaiheessa. Muutamat toivat esille lisäkysymyksiä kyttäessä tiedostavansa yksinäisyyden ja alkoholin käytön lisääntymisen eläkkeelle siirtymässä. Suurin osa haastateltavista olivat hyvin valveutuneita. Keskustelu siirtyikin useamman kanssa, miten itse oli täyttänyt lisääntyneen vapaa-ajan ja samalla poissulkenut syrjäytymisen mahdollisuuden. Kvalitatiivisessa tutkimusmenetelmässä lähdettiin siitä ajatuksesta, etteivät tilastolliset riippuvuudet selitä kaikkien yksilöiden toimintaa. Tiedonintressinä olikin selittää ihmisten toimintaa intentionaalisesti eli ihmisten toimintaa koskevien päämääriä, kokemusten ymmärtämisen avulla. Ihmiset antoivat toiminnalleen erilaisia merkityksiä, jotka paljastuivat haastattelun aikana. Tavoitteena oli kuitenkin selvittää, millaisessa tilanteessa ihminen on oman päätöksensä tehnyt. (Vilkkä 2015, 67).

” Jaa a, se eläkkeelle siirtyminen tapahtui niin nopeasti. Kun olin viel yksin. Se olisi ollut paljon helpompaa varmaan, jos olisi joku. Nyt on kaikki jo ihan hyvin.” (V. 09.)

” Aikaa oli tietenkin enemmän. Muutimme Salon keskustaan ja päätimme puolison kanssa, ettemme jää ainakaan kotiin. Toimintaa ol joka lähtöön. Me otettiin itse selvää asioist.” (V.11.)

Heikentyneen terveyden tilan vuoksi eläkkeelle siirtyneet antoivat kiitosta perusterveydenhoidon julkiselle terveydenhuollolle sekä vakuutusyhtiöiden ammatilliselle osaamiselle. Kuntalain 1§ säädöksessä (410/2015) veloitetaan kuntaa edistämään asukkaidensa hyvinvointia sekä järjestämään asukkailleen palvelut taloudellisesti, sosiaalisesti ja ympäristöllisesti. Perusterveydenhuolto kuuluu näin ollen kuntalaisten subjektiivisiin oikeuksiin. Monelle haastateltavalle pitikin tarkentaa lain sisältö, koska sen ymmärtäminen oli haasteellista. Siksi kaupungin tukea he eivät edes olleet ajatelleet, koska terveydentilanteen menettäminen sekä kohentuminen oli päällimmäisenä ajatuksissa. Mitä nuorempana eläkkeelle siirtyminen tapahtui, se toi myös enemmän muutoksia ja kasvavia monimuotoisia ongelmia.

” Kun ei ollut enää palkkalistoilla, piti vaan löytää uusi koti. Sain sentään asua siihen asti, kun olin paremmas kunnos”. (V. 03.)

”Ilman vakuutusyhtiötä, en olis tässä. Kyllä hoitohenkilökunta on tehnyt paljon”. (V. 08.)

Juho Norrena huomio myös omassa teoksessaan samaisesta ilmiöstä, miten olemme turtuneet huomaamaan, millaisessa hienossa yhteiskunnassa saamme olla. Me emme enää kiinnitä huomiota yhteiskuntamme hyvinvointiin, emmekä ole

7.2.2 Muuttuneen ikäryhmän tuen tarve

Vanhustyönkeskusliiton tutkimuksissa eläkkeelle siirtymisen aika on nykyisillä eläkeläisillä varsin erilainen kuin edellisen sukupolven eläkeläisillä. Haastateltaessa Salolaisia eläkeläisiä, voin yhtyä samaan mielipiteeseen. Nykypäivän eläkeläiset ovat varsin aktiivisia ja sosiaalisia, kun ovat elämäntilanteen muutoksesta selvinneet. Joillekin se oli hyvin odotettu, luonnollinen siirtymä viettää aikaa puolison, perheen sekä ystävien kanssa. He matkustelevat, käyvät teattereissa, ruokailevat ravintoloissa ja kuntoilevat ahkerasti sekä osalle vapaaehtoisuus on harrastus numero yksi. Eläkkeelle siirtyminen negatiivisena kokemuksena, näkyy niillä, joilla tapahtuu elämässä monia muutoksia samaan aikaan. Kuten terveydenmenetykset, leskeksi jääminen sekä yksinäisyyden kokemus. Gerontologian tutkijat huomauttavat vanhustyön keskusliiton tutkimuksessa (Vanhustyön keskusliitto 2018.), ettei saisi yleistää liikaa nykypäivän iäkkäiden aktiivisuudesta. Koska taustalla on ikääntyneitä, jotka ovat yksinäisiä, syrjäytyneitä, köyhiä, voimattomia ja joilla ei ole sosiaalista pääomaa. Vaikka Pohjoismaisen hyvinvointivaltion keskeinen tehtävä on edistää tasa-arvoa, yhteisöllisyyttä ja vähentää sosiaalista jakautumista on meillä vielä paljon tekemistä. Vaikka ikä ei ole yksin riski mielenterveysongelmille, vaan ikääntymisen taustalla on usein niiden kasautuvuus. Eläkkeelle jääminen, terveyden menetys, avioero sekä lukuisat muut elämäntilanteen tasapainoa vaikeuttavat tapahtumat.

Joidenkin vastauksista korostui sodan kokeneiden lasten kokemukset. Eräs haastateltavista kertoikin miten Raisa Lardot (2006, 194-209.) Sotamuistoja kirjassaan kuvaili omia kokemuksiaan samoin, kuten hän itse ajatteli:

” Parhaiten pärjää, jos pysyy näkymättömissä, elämän katseilta suojassa. On kiltti ja tottelevainen, ymmärtää jo pienestä vihjeestä, miten pitää käyttäytyä. Rupeaa kyllä-ihmiseksi. Eikö sana riitä, vai pitääkö ottaa piiska esiin? Ei tarvitse. Väittäisin, ettei sodan jaloissa kasvaneita lapsia ole tarvinnut ruumiillisesti kurittaa, me olemme totelleet muutoinkin. Nöyrien lasten sukupolvi.” Raisa Lardot totesi myös samassa kirjassa, että tarvitaan kaksi sukupolvea ennen kuin taakka siirtymästä on ohitettu.

Sodan merkityksestä haastateltavien elämään Suomen ollessa sotavelkojen maksajana sekä sotasankaruuden kääntöpuolesta, voisikin tutkia enemmän. Niin paljon asiaa käsiteltiin narratiivisesti tutkimuksen ulkopuolisissa tapaamisissa.

Jennifer A Bellinger kirjoittikin artikkelissaan, miten tärkeää on mahdollistaa negatiivisten kokemusten vaikutus nopeammin päinvastaiseksi. Kuten eräs haastateltavani ilmoittikin, ”ettei saa jäädä sänkyyn makaamaan, vaan on katsottava eteenpäin ja hyväksyttävä tilanne.” (V. 07.)

Vastauksellaan hän tui esille suuren suomalaisen sisunsa, joka on huomioitavissa useammankin haastateltavan vastauksissa. Elämäkatsomuksellisesti vastauksesta oli huomattavissa oman elämän arvostaminen ja miten tärkeää on tiedostaa yhteiskunnan vaikutukset, oman identiteetin muuttuminen niin fyysisesti, sosiaalisesti kuin psyykkisesti. Siihen vaikuttavat myös todellisuuden tai muutoksen hyväksyminen. (Tomperi & Niemelä 2003, 69.) Sosiaali- ja terveysministeriön lausunnossa viitataan samaan ja kehoitetaan ottamaan vastuu omista teoista ja tavoitteista, eikä sysätä vastuuta ainoastaan yhteiskunnalle. Voidaan kuitenkin sanoa haastatteluiden pohjalta, että haastateltavat sanoivat huomattavan vähän kriittistä palautetta yhteiskunnan huoltosuhteesta kansalaisiin. He toivat myös esille, etteivät voi vaikuttaa tässä vaiheessa enää menneisyyden tapahtumiin. Osa toi myös esille, etteivät he ole voineet vaikuttaa tilanteeseen koska muutos on ollut niin totaalinen. Heidän mielestään eläkkeelle siirtymiseen on ollut vaikea varautua.

Putosin aivan tyhjän päälle. (V. 02.)

Teoreettisessa katselmuksessa näkyi parisuhteiden merkitys eläkkeelle siirtymisen kokemukseen. Parisuhteessa olevat ja läheisen ystäväpiirin tukemana, monet kokivat elävänsä hyvää aikaa. Monet olivat odottaneet yhteistä aikaa, ja kokivat sen odotuksen olleen kaiken arvoista.

” Puoliso on paras tukeni.” (V. 06.)

” Puoliso oli jo jäänyt aikaisemmin eläkkeelle, oli enemmän aikaa olla kotona. On alettu tekemään ristikoita yhdessä ja sehän pitää muistinkin hyvänä.” (V.08.)

” Mulla on ihanat ystävät. Käymme syömässä, teatterissa ja teemme ulkomaan matkoja.” (V. 13.)

Osa oli kokenut henkilökohtaisessa elämässään suuria muutoksia ennen eläkeikää tai samaan aikaan eläkkeelle siirtymisen kanssa. Silloin he olivat kokeneet eläkkeelle siirtymisen raskaana elämänvaiheena.

Ilmarisen teettämässä tutkimuksessa näkyi vahvasti eläkkeellä oloa edeltävän työn ja asuinpaikan merkitys. Ilmarisen tutkimuksessa yrittäjät ja maaseudulla asuvat, olivat kokeneet eläkkeelle siirtymisen heikompana kuin toimistotyötä tekevät kaupunkilaiset. Oman tutkimukseni haastateltavat olivat pääosin kaupungissa syntyneitä. Joukossa oli myös maalta muuttaneita, joille sopeutuminen kaupunkilaiseksi tuotti haasteita. Keskustelimmekin siitä vaikuttavatko yleisesti länsisuomalaisuuteen kohdistettu sisäänpäin kääntyneisyys asiaan, enemmän kaupungissa kuin maaseudulla. Keskusteluiden pohjalta maaseudulla on havaittavissa enemmän yhteisöllisyyttä, vaikka Ilmarisen tutkimuksen pohjalta maaseudulla asuvat ovat enemmän huolissaan omasta hyvinvoinnistaan. Uudet kaupunkilaiset olivat kuitenkin löytäneet oman paikkansa kaupungissa, muiden uusien kaupunkilaisten yhteisöstä.

” Täällä ne vaan kulkkee naama kohti maat, eikä niitä kiinnosta tehdä tuttavuutta. Kyl se niin paikkas pittää, et jos naapuri kuolee, ei siit kukkaan välitä. Sit nousee haloo, ku haju alkaa tulee käytävään. Se o myöhäst sit.” (V. 12.)

7.3 SALVA ry:n rooli eläkkeelle siirtyessä

Viimeisessä kysely osiossa haastateltavat miettivät SALVAN roolia heidän elämässään. Osa haastateltavista mietti, että he muuttaisivat SALVA ry:n palvelutaloon, jos heidän terveydentilanteensa heikkenisi ja osa haastateltavista oli jo tehnyt niin. Opinnäytetyön teoriapohjaa tutkiessani olin myös huomannut, useiden ihmisten sijoittavan palvelukoti-asuntoon ja samalla varmistamalla tulevaisuuden asuminen, kun omat voimavarat eivät riitä isomman asunnon hoitamiseen. Jotkut kertovat sijoittavansa osakkeeseen ja vuokraavansa sen vanhempiensa asunnoksi tai eteenpäin sitä tarvitsevalle vielä tässä vaiheessa.

Useamman kanssa haastattelut tehtiinkin palvelukeskuksen tiloissa, jossa he kokivat viihtyvänsä ystäviensä kanssa. Palvelukeskus oli useammalle kuin toinen olohuone. Vaikka haastattelu saattoi kestää yli tunninkin ja keskustelua jatkettiin yhdessä haastateltavien ystävien kanssa.

SALVA ry:n toimintaan, haastateltavat olivat varsin tyytyväisiä. Kuitenkin erilaisia asiapohjaisia infotilaisuuksia, kursseja, tietoiskuja kaikki odottivat. Osa oli aloittanut vapaaehtoistyössä yhdistyksessä tai muualla ja kaipasivatkin enemmän tietoa vapaaehtoistoinnasta, siihen liittymisestä sekä yleensäkin yhdistystoiminnasta. Haastateltavat toivat esille myös muiden toiveita kuten toiminnan lisääminen huonosti näkeville ja kuuleville, väriivoilla opastetut lattiat käytävillä sekä yleensäkin paremmat opasteet Palvelukeskukseen. Monet kokivat, että ohjelmisto oli suunniteltu ainoastaan hyvin ikääntyneille, vaikka palvelukeskukseen voi muuttaa vain yli 60-vuotias tai terveyden menettänyt nuorempikin henkilö.

” Jotain, jota voisi huonosti näkevä ja huonosti kuulevakin tehdä.” (V. 03.)

” Tukemalla vapaaehtoisia, joista useammat ovat näitä eläkkeelle jääneitä. Kertomalla eläkkeelle siirtymisen muutoksesta, vaikka luennoilla. Ryhmätapaamisia, joissa voisi keskustella, ettei todellakaan ole yksin. Mainostamalla vapaaehtoistoinnasta, koska useammat jo aika iäkkäitä ja tietoa esim. siirroista pyörätuoliin tavallisesta tuolista tai miten tukea muistisairasta.” (V. 04.)

” Urheilutapahtumiin olis kiva lähteä, mut kuulemma ei kuitenkaan saada porukkaa mukaan, vai siit o useamman kerran ollut puhet. Uintiryhmä olis kans myös hyvä, vaikka iha miesporukalla.” (V. 07.)

” SALVA voisi huomioida nuoremmat myös. Asun tässä lähellä ja käyn katsomassa joi-takin musiikkiesityksiä. Tänne on varmaan vaikea saada esiintyjä, pelkällä kahvipalkalla. Tasoo vois nostaa.” (V.10.)

8 JOHTOPÄÄTÖKSET JA POHDINTA

Teoreettisen selvityksen ja haastattelun pohjalta voin todeta, että eläkkeelle siirtymistä on tutkittu varsinkin yhteiskunnallisesti. Päällimmäisenä ajatuksena on, miten tärkeä voimavara jokaiselle haastattelevalle henkilölle ovat olleet puoliso, perhe ja ystävät. Monella haastateltavallani oli ollut myös pitkä intensiivinen suhde työpaikkaan, jossa monet olivat työyhteisön kokeneet kuin perheekseen. Siksi siitä luopuminen ei ole ollutkaan niin helppoa, kuin ensin olivat sen kuvitelleet. Varsinkin yksin oleville, muutos koettiin hyvinkin suureksi. Asia tiivistyi erään haastateltavan ajatuksiin, että hän putosi tyhjän päälle. Useammalla haastateltavalla olikin ollut varsin suuret odotukset. Mitä he tekevät ja mitä he eivät ainakaan tee. Yhtäkkiä aikaa onkin liikaa ja kiireinen sekä raskas työelämä on imenyt kaiken sosiaalisen elämän. Vanhojen ystävyysuhteiden elvyttäminen ei ole aina helppoa.

8.1 Tulosten tarkastelua

Ihmettelen miksi kaupunki ei ole kiinnittänyt lainkaan kyseiseen tilanteeseen, koska mielestäni yksin elävien ryhmästä nousee tulevana vuosina suurempi kuin aikaisemmin. Kirjassa sosiaalityö ja etiikkaa lukiessani huomasinkin, miten tärkeää on olla tietoinen yhteiskunnassamme olevista sosiaalisista rakenteellisista ongelmakohdista ja tehdä tietoista työtä sen eteen, että ongelmat saadaan ajoissa korjattua. (Pekkarinen & Tapola-Haapala 2009, 200). Vaikka useimmat tämän hetken eläkkeelle jääneistä elävät varsin aktiivista elämää, yhteisöt ovat kuitenkin sosiaalisesti suljettuja haastattelujeni pohjalta. Kaikissa eläkeläisissä ei virtaa, sitä kuuluisaa sosiaalisuutta kuten karjalaisissa. Salo ja sen alueella on ollut aikaisemmin paljon työpaikkoja ja sen myötä Saloon on virrannut paljon uusia työntekijöitä. Nyt heistä useimmat ovat jääneet eläkkeelle ja jääneet asumaan uuteen kotikaupunkiin. Jäin pohtimaan miten Salo voisi pitää heistä enemmän huolta ja pyrkiä ehkäisemään syrjäytyneisyyttä myös eläkeväestössä esim. työpaikan terveydenhuoltosuhteen katkettua, moni on kokenut jääneensä yksin ongelmiansa kanssa. Tilastokeskuksen ilmoittamassa kuviosta voitiin todeta, miten paljon nykyisiä eläkeläisiä on meidän yhteiskunnassamme. Kuviosta kävi myös ilmi myös, miten vähän on työntekijöitä, jotka voivat jatkossa pitää heistä huolta. Olemme saaneet elää yhteiskunnassa, jossa kaikista huolehdittiin ja ihmisten oma lähimmäisen huolehtiminen on voitu jättää julkisen sosiaali- ja terveydenhuollon ongelmaksi. Siksi sivuutamme helposti

ne, jotka ilmaisevat omalla olemassa olollaan, ettei kaikki ole hyvin. Juho Norrena huomio myös omassa teoksessaan samaisesta ilmiöstä, miten olemme turtuneet huomamaan, millaisessa hienossa yhteiskunnassa saamme olla. Me emme enää kiinnitä huomiota yhteiskuntamme hyvinvointiin, emmekä ole valmiita niitä myös jakamaan. Varsinkin kun puhumme muista kuin lähipiiristämme. (Norrena 2017, 161-162.) Tällä hetkellä sosiaali- ja terveydenhuolto suosittelee pääosin ennaltaehkäisevään toimintaa. Kaikkia ennalta ehkäisevä toiminta ei ole kuitenkaan tavoittanut.

Lisäksi kaikissa ikäluokissa, kuten eläkkeelle siirtyvissä on itse annettuja ja muiden antamia odotuksia. He kokevatkin siitä syyllisyyttä. Ikääntyneet kokevatkin, että heiltä odotetaan enemmän apua, kuten omaishoitajina toimimista pienellä korvauksella. Omaishoitajuuskaan ei kuitenkaan poissulje yksilöiden omia valintoja osallistumiselle ja toimijuudelle. Eläkkeellä olevan oman vapauden säilyttämistä arvostellaankin välillä loukkaavasti. Ennen läheisenä koetuista ihmisistä on tullut kateellisia, selän takana puhuvia ja arvo maailmaltaan koventuneita. Globalisoituminen on lisännyt myös ihmisten tiedon tarvetta ja samalla tuonut maailmalla tapahtuneen hädän jo liiankin lähelle. Joka myös lisää ihmisten tarvetta pitää omista annetuista eduista kiinni sekä antaa mahdollisuuden sulkea silmät ja korvat toisten avun tarpeelle.

8.2 Jatkotutkimus idea

Tutkimuksessa on selvinnyt, miten aktiivisia ovat suurin osa eläkeläisistä. Teoreettisen selvityksessäni toinkin esille tuottavan ikääntymisen vaihtoehdon heille, joiden toimintakyky on säilynyt hyvänä. Sosiaaligerontologisessa keskustelussa painotetaan voimavara- ja lähtökohtaiseen vanhenemiseen ja osallisuuden mahdollistamiseen ikääntyessäkin.

Kuitenkin hyvinvointivaltiomme kasvu on heikentynyt ja huoli kansantalouden selviämisestä on ajankohtainen edelleen Salossa. Mielestäni Salossa kuten useammassa muusakin kaupungissa ihmisten hyvinvoinnista huolehtimisen pallo heitetty kolmannelle sektorille, niin että kaupunki voi sanoa valvovansa tilannetta. Siksi mielestäni on tärkeää, että SALVA ry. on kiinnostunut tämän tutkimuksen myötä myös enemmän tulevaisuuden eläkeläisistä ja ottaa huomioon heidät nyt jo jäseninä, toivottavasti myöhemmin enemmän. Useammat haastateltavistani toivoivat enemmän aiheesta luentoja, tapahtumia ja

myös vertaistoimintaa. Vertaistoiminnan piirissä eläkeläiset voisivat enemmän tavata samassa tilanteessa olevia vertaisiaan, uusia eläkeläisiä. Joille ajanjakso vaikuttaa vielä hämmennystä ja eikä heillä ole läheisiä ihmisiä, joille puhua. Monelle nykyisissä virallisissa eläkeläisille kunnostautuneissa yhdistyksissä toiminta oli pääosin tarkoitettu ikään-tyneimmille eläkeläisille.

Haastattelujen pohjalta sain ajatuksia myös vapaaehtoistoiminnan kehittämiseksi, koen sen entistä enemmän tärkeäksi. Haastatteluiden edetessä väliraportoinnit toivatkin ideoita toiminnan kehittämiseksi. Suurin osa SALVA ry:n vapaaehtoisista on eläkkeellä olevia ja vapaaehtoisiksi siirtyneitä. Suurin osa aktiiviteeteistä on vapaaehtoisten järjestämiä ja ovat hyvin merkittävä resurssi SALVA ry:n toiminnalle. SALVA ry juhli keväällä 2019, 20-vuotista toimintaansa ja SALVA ry on tehnytkin yhteistyötä jo toimintansa alusta asti Salon seurakunnan kanssa. Salon kaupunki taas toimii ainoastaan oman sektorin sisällä. Siksi olisi tärkeää, että voimavaroja yhdistettäisiin ja voitaisiin tarjota kaikille alueen ikääntyville asukkaille toimintaa sekä samalla helpotettaisiin vanhustenhuollon hoivaan keskittyvän työväestön työtä.

Yhdistyksen toiminnassa on paljon alusta asti olleita vapaaehtoisia. Osa heistä tarvitsee itsekin jo paljon ohjausta, mutta luopuminen on heille vaikeaa. Toiminta myös ennaltaehkäisee fyysisen ikääntymisen tuomia sairauksia ja tukee heidän toimintakykynsä säilyttämistä. Siksi myös tarvitaan koko ajan lisää vapaaehtoisia auttamaan näitä vapaaehtoisia ohjaajia, joille ryhmän vetäminen on jo elämäntapa.

Monella eläkkeellä olevalla on taustalla ollut työ, joka on sisältänyt hoivatyötä. He haluavat kuitenkin löytää mahdollisuuden, jossa heidän kokemuksestaan on hyötyä myös jatkossa. Samalla he kokevat itsensä tärkeäksi sekä ryhmään kuuluvaksi. Vapaaehtoisuus lisää yhteisöllisyyttä, ennaltaehkäisee yksinäisyyden kokemuksia ja syrjäytyneisyyttä.

Lisäksi on paljon eläkkeelle siirtyneitä, joiden omat vanhemmat ovat jo kuolleet. Muutos arjessa on raskasta, vaikka he ymmärtävät menetyksen. Suurimman surutyön voitettua, he voivat myös auttaa muita. He voisivat jatkossakin käydä vanhusten luona lukemassa lehtiä, käydä heidän kanssaan kävelyllä tai erilaisissa kulttuuritapahtumissa. Vaikka omia ikääntyneitä läheisiä ei enää ole, jokainen voi kokea olevansa tärkeä ja odotettu vieras jollekin toiselle vanhukselle. Vastausten pohjalta huomasin, miten monet tunsivat ihmisiä, joille tuotti vaikeuksia tutustua uusiin ihmisiin. Näiden ihmisten tukemiseksi, tarvitaan jalkautuvaa ystävätoimintaa, joka ei ole saanut jalansijaa vielä Salossa. Olisikin tärkeää, että matalankynnyksen toiminta olisi kaikille mahdollista.

LÄHTEET

Alasuutari, P. 2011. 4. uudistettu painos. Laadullinen tutkimus 2.0. Tampere: Vastapaino.

Bellingtier, J. 2018. Negative Aging Attitudes Predict Greater Reactivity to Daily Stressors in Older Adults. The Journals of Gerontology: Series B, Volume 73, Issue 7, 20. 9. 2018, 1155–1159. Viitattu 20.11.2018. <https://doi.org/10.1093/geronb/gbw086>

Damman, M. & Van Solinge, H. Self-employment among older individuals in the Netherlands. Network for Studies on Pensions, Aging and Retirement. Netspar Academic Paper Series. DP 05/2018 - 028. 11-12. Viitattu 5.6.2019. https://www.netspar.nl/assets/uploads/P20180515_DP028_Damman.pdf

Dufva, H. 2012. Eläkkeelle siirtymisen kynnyksellä. Eläkkeelle siirtymisilmiön monitasoinen tarkastelu. Kuopio: Itä-Suomen yliopisto.

Dunderfelt, T. 1990. Elämänkaarifilosofia. Helsinki: WSOY.

Eloranta, T. & Punkanen, T. 2008. Vireään vanhuuteen. Helsinki: Tammi.

Juhila, K. 2018. Aika, paikka & sosiaalityö. Tampere: Vastapaino.

Hirsjärvi, S.; Remes, P. & Sajavaara, P. 2018. Tutki ja kirjoita. 22. painos. Jyväskylä: Tammi.

Ilmarinen www-sivut 2019. Kettunen, S. 2018. viitattu. 31.3.2019 <https://www.ilmari-nen.fi/siteassets/uutishuoneen-liitteet-ja-lohkot/2018/iareena2018-vanhuuselakelaisten-vointi-ja-vire.pdf>

Julkisten alojen eläkelaki. 2016. L 29.1.2016/81 muutoksineen.

Kansaneläkelaitos www-sivut 2018. Viitattu. 20.11.2018. <https://www.kela.fi/elakelaiset>

Karisto, Antti 2005. Suuret ikäluokat kuvastimessa. Teoksessa Karisto, A (toim.) Suuret ikäluokat. Tampere: Vastapaino.

Kevan www-sivut 2018a. Viitattu 2011.2018. <https://www.keva.fi/henkiloasiakkaalle/tieto-elakkeista/elakevaihtoehdot/vanhuuselake/#yleinen-vanhuuselakeika>

Keva www-sivut 2018b. Viitattu 20.11.2018. <https://www.keva.fi/uutiset-ja-artikkelit/vaestoennuste-haastaa-elakejarjestelmaa2/>

Kivelä, S-L. 2009. Depressiosta tasapainoon. Hyvä elämä iäkkäänä. Helsinki: Kirjapaja.

Kuntalaki. 2015. L 10.4.2015/410 muutoksineen.

Kuusela, P. 2001. Pragmatismi ja sosiaalipsykologia. Teoksessa Hänninen, V (toim.); Partanen, J (toim.) & Ylijoki, O – H (toim.) Sosiaalipsykologian suunnannäyttäjiä. Tampere: Vastapaino. 66,77.

Lardot, R. 2006. Sotamuistoja. Teoksessa Laulajainen, L. toim. Sota-ajanlapset. Helsinki: Tammi. 194-209.

Lehtinen, E.; Kuusinen, J. & Vauras, M. 2007. Kasvatuspsykologia. Helsinki: WSOY.

Leinonen, A. 2007. Tuottava ikääntyminen: käsitteestä käyttömahdollisuuksiin. Yhteiskuntapolitiikka 72. 2007, 295.

Muhonen, T. & Hanska, J. 2016. Eläketurma. Miksi Suomeen tarvitaan uusi sukupolvi-sopimus. Vastapaino: Tampere.

Niemelä, P & Ruth, J-E. 1992. Ihmisen elämänkaari. Keuruu: Otava.

Norrena, J. 2017. Arvojen varjot. Helsinki: Bazar kustannus Oy.

Pajunen, A & Ruotsalainen, K. 2012. Suuret ikäluokat eläkeiässä. Tilastokeskus: Hyvinvointikatsaus 1/2012. 1. viitattu. 14.11. 2018. http://www.stat.fi/artikkelit/2012/art_2012-03-12_001.html

Partanen, J. 2001. Ennakkoluuloja ja affordansseja. Teoksessa Hänninen, V (toim.); Partanen, J (toim.) & Ylijoki, O – H (toim.) Sosiaalipsykologian suunnannäyttäjiä. Vastapaino: Tampere.

Pekkarinen, E & Tapola-Haapala, M. 2009. Kriittinen realismi sosiaalityössä – tiedontuotannosta emansipaatioon. Teoksessa Mäntysaari, M.; Pohjola, A & Pösö Tarja (toim.) Sosiaalityö ja teoria. PS-kustannus: Jyväskylä. 200.

Pekkarinen, L. 2018. Julkisen alan työhyvinvointi vuonna 2018. Kevan tutkimuksia 1/2018. <https://www.keva.fi/globalassets/2-tiedostot/ta-tiedostot/esitteet-ja-julkaisut/tutkimusraportti-julkisen-alan-tyohyvinvointi-vuonna-2018.pdf>

Pietilä, M & Saarenheimo, M. 2017. Ilmeikäs arki, Tutkimus ikääntyneistä ihmisistä järjestöjen kehittämistoiminnassa. Vanhustyönkeskusliitto 2017. https://isu-suun.com/eloisaika/docs/ilmeik_s_arki

Rajaniemi, J.; Heimonen, S.; Sarvijärvi, A. & Tiihonen, A. 2007. Ikääntyneiden arki, näkökulmia ikäihmisten arjen kysymyksiin. Helsinki: Ikäinstituutti.

Saari, J. 2009. *Yksinäisten yhteiskunta*. Helsinki: WSOYpro

Saari, P. 2013. Eläkkeelle siirtyminen ei ole helppo puheenaihe työpaikoilla. Kevan tiedote. Viitattu 1.1.2019. <https://news.cision.com/fi/keva/r/elakkeelle-siirtyminen-ei-ole-helppo-puheenaihe-tyopaikoilla,c9507011>

Sosiaali- ja terveysministeriö 2018. *Laatusuositus hyvän ikääntymisen turvaamiseksi ja palvelujen parantamiseksi 2017–2019*. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-00-3960-8>

Sosiaali- ja terveysministeriö. 2014. Hyvinvointi on toimintakykyä ja osallisuutta Sosiaali- ja terveysministeriön tulevaisuuskatsaus 2014. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2014:13. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-00-3522-8>

Suhonen, H. 2005. Elämä on pysähtynyt keinu – Tutkimus ikääntyneistä A-klinikan asiakkaista ja heidän asiakkuudestaan. A-klinikan monistesarja 48. https://a-klinikkasaa-tio.fi/sites/default/files/quickuploads/file/pysahtynyt_keinu.pdf

Tahkola, M-L & Lehtola, T. 2018. Välittämisen avulla kohti ikäystävällisempää yhteiskuntaa. Vuolle Settlement ry. 2018. Viitattu 20.1.2019. <https://vuolleoulu.fi/artikkeli-kohti-ikaystavallisempaa-yhteiskuntaa/>

Tilvis, R.; Pitkälä, K.; Strandberg, T.; Sulkava, R. & Viitanen, M. 2016. Geriatria. 3.uud. painos. Helsinki: Duodecim.

Terveysten- ja hyvinvoinnin laitos. Tilastotietoja suomalaisten terveydestä ja hyvinvoinnista. <https://sotkanet.fi>.

Tomperi, T. & Niemelä, J. 2003. Dialogi yksilöstä ja yhteisöstä. Helsinki: Tammi.

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

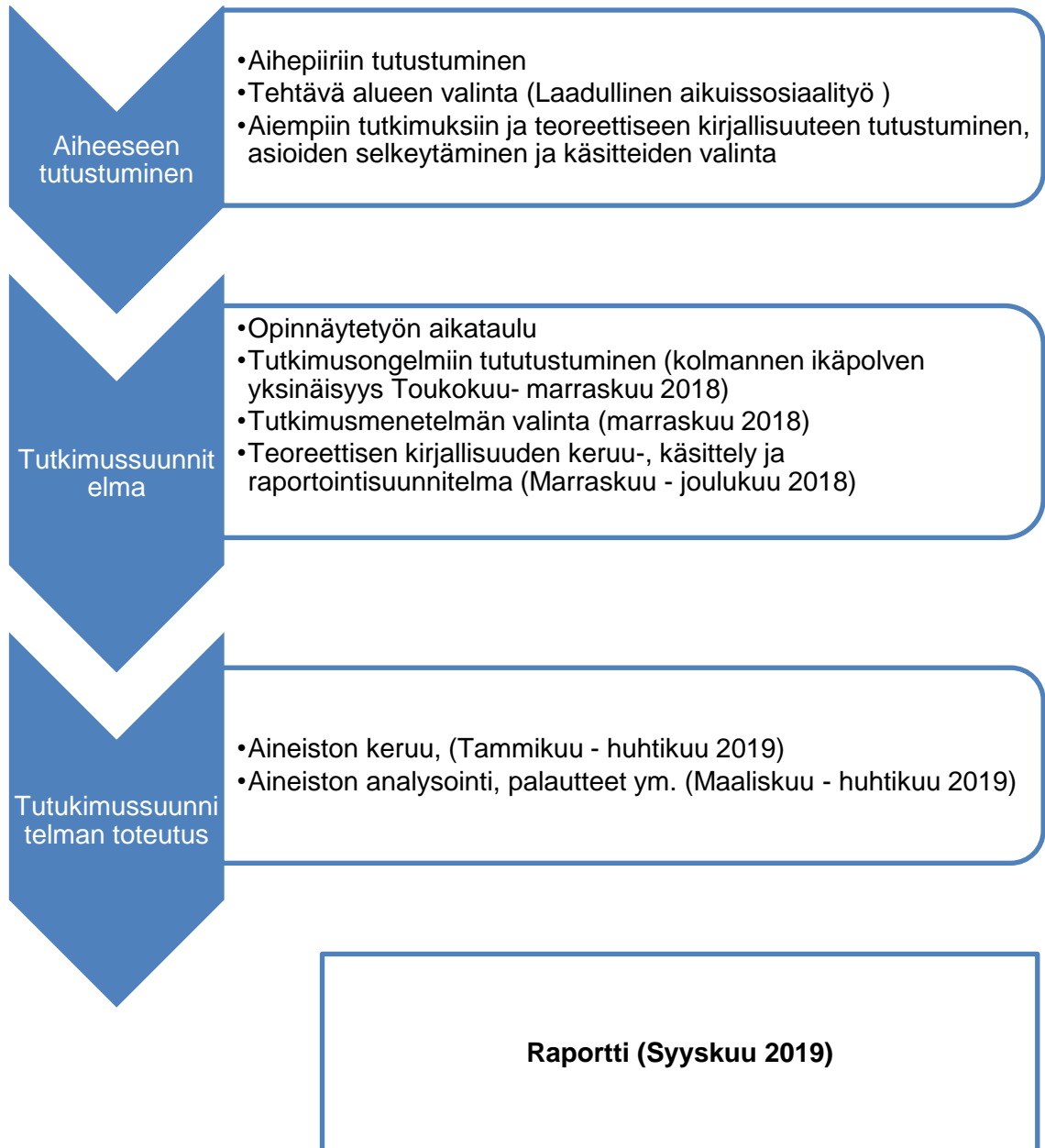
Van Solinge, H. 2012. Adjustment to retirement. In Wang, Mo (ed.). The Oxford handbook of retirement. Oxford: Oxford University Press. 311-324.

Viinämäki, L. & Saari, E. 2007. (toim.) Polkuja soveltavaan yhteiskuntatieteelliseen tutkimukseen. Tammi: Helsinki.

Vilka, H. 2015. Tutki ja kehitä. 4. uud. p. Jyväskylä: PS-kustannus.

LIITTEET

1. Aikataulusuunnitelma ja suunnitelma



Tutkimussuunnitelman pohjana olivat Tutki ja Kirjoita kirja. (Hirsjärvi ym. 2018, 65.)

Tutkimussuunnitelman hyväksynnän, sisältäen AMK:n ohjaajien, SALVA ry:n palvelukeskuksen palvelupäällikön jälkeen, voin tarkentaa kysymyksiä. Tutkimuksellisesti haastatteluun valitaan erilaisia henkilöitä, joilla kuitenkin on samanlainen kohorttia määräävä elämäntilanne.

Liite

2. Kutsu kyselylomaketutkimukseen

Arvoisa vastaanottaja

Opiskelen Turun Ammattikorkeakoulussa sosionomiksi (AMK). Tutkin opinnäytetyössäni eläkkeelle siirtymisen haasteita suureen ikäluokkaan kuuluvilta henkilöiltä ja miten eläkkeelle siirtyminen on vaikuttanut elämäänne.

Teemahaastattelu pohjaisen tutkimuksen tekisin mielelläni teidän kanssanne teille tutussa ympäristössä, teidän kotonanne. Koska omassa kodissa jokainen on täydellinen oma itsensä. Tukena käytän nauhoitusta, jotka hävitetään heti kirjaamisen jälkeen. Tutkimusta varten antamanne tiedot käsitellään luottamuksellisesti ja teidän henkilöllisyytenne ei tule paljastamaan tutkimuksessa. Teidän on mahdollista missä tahansa tutkimuksen vaiheessa ilmoittaa, jos ette halua osallistua tutkimukseen.

Annan teille mielelläni lisätietoja

Ystävällisin terveisin

Jaana-Maria Ullner

sosionomi (AMK) -opiskelija

045 2799803

Liite

3. Haastattelukysymykset

Haastattelukysymykset ikääntyvälle henkilölle

Päiväys ____/____/____

1. Taustatiedot

Syntymävuosi _____ Sukupuoli _____

2. Siviilisäätö

- Avioliitossa
- Avoliitossa
- Parisuhteessa
- Tapailua
- Yksin

3. Milloin olette jäänyt eläkkeelle?

4. Minkä ikäisenä olette jääneet eläkkeelle?

5. Mitkä tekijät vaikuttivat eläkkeelle siirtymiseen?

6. Minkälaista tukea ja neuvontaa saitte omalta työpaikaltanne?

7. Minkälaista tukea saitte kaupungilta tai kaupungin palveluista?

8. Millaisia tuntemuksia eläkkeelle siirtyminen teille aiheutti?

9. Tapahtuiko teille muita muutoksia elämässä, kun jätite eläkkeelle?

10. Millaiset asiat tuottavat teille iloa?

11. Onko teille tullut uusia harrastuksia eläkkeelle siirtymisen jälkeen?

12. Oletteko saanut uusia ystäviä eläkkeelle siirtymisen jälkeen?

13. Millaista tukea haluaisitte saada?

14. Onko jotain mistä haluaisitte vielä kertoa?

¶..... Osan vaihto (seuraava sivu).....