

**Annukka Viitanen**  
Diakonia-ammattikorkeakoulu  
Sosiaali- ja terveysalan  
ammattikorkeakoulututkinto  
Sosionomi (AMK) -diakoni  
Opinnäytetyö, 2020

# **HAASTATTELUTUTKIMUS IKÄIHMISTEN ELÄMÄSTÄ JA TOIVEISTA NOORMARKUN SEURAKUNNAN VANHUSDIAKONIAITYÖN KEHITTÄMISEKSI**

## TIIVISTELMÄ

Annukka Viitanen

Haastattelututkimus ikäihmisten elämästä ja toiveista Noormarkun seurakunnan vanhusdiakoniatyön kehittämiseksi

45 sivua ja 2 liitettä

Kevät 2020

Diakonia-ammattikorkeakoulu

Sosiaali- ja terveystieteiden

ammattikorkeakoulututkinto

Sosionomi (AMK) -diakoni

Marraskuussa 2019 Noormarkun evankelis-luterilaisessa seurakunnassa alkoi Seurakunnassa kohdataan -projekti yli 65 -vuotiaiden yksinäisyyttä kokevien tukemiseksi. Projektin tehtävänä on kartoittaa seurakunnan vanhustyön mahdollisuuksia yksinäisten vanhusten tavoittamiseksi ja tukemiseksi.

Toteutin opinnäytetyöni teemahaastatteluina, jossa haastattelin viittä projektin asiakasta. Haastattelujen avulla pyrin selvittämään tuoreinta tietoa ikäihmisten elämästä, ovatko he selvillä mitä palveluja seurakunta tarjoaa ja mitä toiveita heillä on seurakunnan suhteen. Opinnäytetyön tavoitteena oli saada ikäihmisten ääni kuuluviin ja tarkoituksena on hyödyntää tuloksia Seurakunnassa kohdataan -projektin kotikäyntien, virkistyspäivien sekä muun seurakunnan toiminnan kehittämiseksi.

län karttuessa lähiverkosto kaventuu ja ihmiskontaktit vähentyvät. Kuitenkin olemme toisten ihmisten kanssa onnellisempia, terveempiä ja elinikämme ennuste kasvaa. Sosiaalisilla kanssakäymisillä torjutaan yksinäisyyttä ja se lisää turvallisuuden tunnetta. Tutkimuksissa on todettu, että seurakunnat ovat viime vuosina vähentäneet kotikäyntejä ja osa seurakunnista on luopunut niistä kokonaan.

Haastateltavat olivat kohtuullisen tyytyväisiä elämäänsä. Eroavaisuutta tuovat, ihmisten oma kokemus- ja tunnemaailma sekä terveydentilanne ja liikkumista rajoittavat tekijät sekä ihmissuhteiden laatu. Osallisuutta ja yhteisöllisyyttä kehittäessä on huomioitava ikäihmisten yksilöllisyys, voimavarat ja toimintakyky. Opinnäytetyössä kävi ilmi, että juuri kotikäynnit olisivat ikäihmisille kaikkein tärkeimpiä ja merkityksellisimpiä. Meidän on syytä selvittää, onko Noormarkun alueella ikäihmisiä, jotka ovat palveluiden ulkopuolella ja joita ei ole vielä tavoitettu. Heille on tuotava palveluita, koska jokaisen ihmisen pitäisi saada kokea itsensä merkitykselliseksi.

Asiasanat: yksinäisyys, ikäihminen, osallisuus, yhteisöllisyys

## ABSTRACT

Annukka Viitanen

Interview survey on the lives and aspirations of the elderly to develop the elderly diakonal

45 p., and 2 appendices

Spring semester 2020

Draconian University of Applied Sciences

Degree Program in Social Services

Option in Diakonal Work

Bachelor of Social Services, Option in Diaconal Work

In November 2019 in Noormarkku, Evangelical Lutheran parish launched the projekt Seurakunnassa kohdataan to support over 65 -year old in solitude. The purpose of the project was to explore opportunities for elder work in the ward to reach and support lonely elderly people.

This thesis used the method of theme interview and five clients of the project were interviewed. The study sought the find out through interviews the latest information on the lives of older people, are they aware of the services the congregation offers and what their wishes are for the congregation. This thesis tended to let the older people`s voices to be heard and aimed to utilize the results in developing home visits, recreation days and other congregation activities.

Among the elderly, social network tends to narrow and other human contacts reduce. However, we are happier, healthier with other people, and our life expectancy increases. Social interactions prevent loneliness and increase the sense safety of security. Studies have shown that in recent years the parishes have reduced home visits among the elderly and some parishes have even given up visits altogether.

The interviewees were reasonably satisfied with their lives. The differences are brought about by people`s own world of experience and emotions, as well as the health situation and factors restricting movement, as well as the quality of human relationships. The individuality, resources and functional capacity of older people must be taken into account when developing inclusion and community. As results, the thesis revealed that home visits were the most important and significant for the interviewed. We need to find out if there are elderly people living in the Noormarkku area who are outside from the services and have not yet been reached. Services need to be brought to them because every person should be allowed to feel relevant.

Keywords: loneliness, elderly people, inclusion, community

## SISÄLLYS

1 JOHDANTO .....	5
2 IKÄIHMISTEN YKSINÄISYYS .....	6
2.1 Ikäihmiset Suomessa .....	6
2.2 Yksinäisyys eri teorioiden valossa .....	7
2.3 Yksinäisyys kokemuksena .....	10
2.4 Osallisuus ja yhteisöllisyys yksinäisyyttä ehkäisemässä.....	12
3 IKÄIHMISTEN PALVELUT .....	15
3.1 Kotona asuvien ikäihmisten palvelut .....	15
3.2 Suomen evankelisluterilaisen kirkon vanhustyö.....	17
4 SEURAKUNNASSA KOHDATAAN -PROJEKTI YHTEISTYÖKUMPPANINA .....	21
5 TUTKIMUKSEN TAVOITE, TARKOITUS JA TUTKIMUSKYSYMYKSET .	23
6 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS .....	24
6.1 Kvalitatiivinen tutkimus teemahaastatteluna .....	24
6.2 Teoriaohjaava sisällönanalyysi .....	26
6.3 Eettisyys.....	26
7 TULOKSET .....	29
7.1 Ikäihmisten kokemus elämästään vuonna 2020 .....	29
7.2 Seurakunnan merkitys ikäihmisten elämässä .....	31
7.3 Ikäihmisten toiveet seurakunnan vanhustyön kehittämiseksi .....	32
8 JOHTOPÄÄTÖKSET .....	35
9 POHDINTA JA OMA AMMATILLINEN KASVU.....	38
LÄHTEET.....	41
LIITE 1. Haastattelukysymykset.....	46
LIITE 2. Projektisuunnitelma .....	48

## 1 JOHDANTO

Suomen kansa ikääntyy ja kuntien ikärakenne luo haasteita elinvoimaiselle ja taloudellisesti kestäväälle palveluiden järjestämiselle. Tämä tarkoittaa sitä, että työikäinen väestö vähenee ja toisaalta sosiaali- ja terveysmenot kasvavat. Suomalaisessa vanhustenhuollossa on todettu olevan vakavia ongelmia. Ongelmat ovat pitkäaikaisia ja koskevat monia toimijoita. (Valtioneuvosto 2019.) Nämä yhteiskunnassamme tapahtuvat muutokset haastavat Suomen evankelisluterilaista kirkkoa vastaamaan haasteeseen.

Yksinäisyydestä on tullut yhteiskunnallinen ilmiö. Joka viides suomalainen kokee yksinäisyyttä silloin tällöin ja lähes kymmenesosalle yksinäisyys on arkipäivää (Tiilikainen 2019, 13). Erityisesti yksinäisyys koskettaa ikäihmisiä. Halusin selvittää, miten seurakunnassa kohdataan -projektin asiakkaat kokevat elämänsä ja onko heillä yksinäisyyden tunteita. Tutkin myös osallisuuden ja yhteisöllisyyden merkitystä ja miten Noormarkun evankelisluterilaisen seurakunnan vanhustyö voi hyödyntämään tietoa alueensa ikäihmisiin. Tarkoitukseni on saada ikäihmisten ääni kuulluksi ja heidän toiveensa huomioiduiksi oman elämänlaatunsa parantamiseksi.

Noormarkun evankelisluterilainen seurakunta sai keväällä 2019 huomattavan rahalahjoituksen ikäihmisten hyvinvoinnin lisäämiseksi. 1.11.2019 Noormarkun seurakunnassa alkoi projekti nimeltään: ”Seurakunnassa kohdataan – Noormarkun seurakunnan projekti yli 65 vuotta täyttäneille ja yksinäisyyttä kokevien tavoittamiseksi”. Projektin tehtävänä on kartoittaa seurakunnan vanhustyön mahdollisuuksia yksinäisten ikäihmisten tavoittamiseksi ja tukemiseksi. Tavoitteena on mallintaa toimintatapa, joka mahdollistaa ikäihmisten kohtaamisia, lisää yhteisöllisyyttä ja vähentää yksinäisyyden kokemuksia. Projekti toteutetaan yhteistyössä muiden alan toimijoiden kanssa. (Liite 2.) Työskentelen projektissa ja halusin tehdä opinnäytetyöni projektin merkeissä, jotta myös ikäihmisten oma ääni saadaan kuuluviin ja heidän mielipiteensä ja kokemuksensa tulevat huomioiduiksi.

## 2 IKÄIHMISTEN YKSINÄISYYS

### 2.1 Ikäihmiset Suomessa

Suomen väestön ikääntyminen tuo haasteita elinvoimaisen ja taloudellisesti kestävien palveluiden järjestämiselle (Valtioneuvosto 2019). Maassamme on yli puoli miljoonaa ikääntynyttä. Tällä hetkellä väestöstämme joka kymmenes on vähintään 75-vuotias ja suuret ikäluokat täyttävät pian 75 vuotta. Ikääntyvien määrän kasvaessa ja eliniän noustessa oletetaan yhä useamman ikäihmisen pärjäävän kotonaan entistä pidempään. (Tilastokeskus 2019.) Jopa 93 prosenttia 75-vuotiaista asuu kotona ja kodeissa hoidetaan yhä huonokuntoisempia ikäihmisiä. Terveiden ja hyvinvoinninlaitoksen arvioiden mukaan vuonna 2018 kotihoito kävi säännöllisesti 57 000:n ikäihmisen luona. (Tilastokeskus 2019.)

Suomen lähi- ja perushoitajaliitto SuPer on huolissaan ikääntyneiden kotihoidon tilasta. Kotihoidon myöntämiskriteerejä on nostettu ja palveluita on karsittu. Muita tehostamiskeinoja ovat välittömän työajan nostaminen, työntekijöiden liikkuminen tiimien välillä, toiminnan ohjausjärjestelmän ja optimoinnin käyttöönotto, palvelusuunnitelmien aikakriittinen läpikäyminen, sähkölukot sekä muun teknologian käyttöönotto. Kotihoidon työntekijät kokevat, etteivät asiakkaiden hoito- ja palvelusuunnitelmat toteudu. Uhkana on, että henkisen kuorman alla työntekijät siirtyvät pois kotihoidon työstä. (Superliitto 2017, 3.)

län karttuessa usein turvattomuuden tunne lisääntyy. Turvattomuutta tuovat toimeentulon vaikeudet, päivittäisen avun tarve, huono toimintakyky, heikentynyt terveyden tila, kykenemättömyys liikkua päivittäin ulkona ja aistien heikkeneminen. Jo pelkästään iän tuoma näön heikentyminen tuo monenlaisia ongelmia elämään. Tämän lisäksi erilaiset silmäsairaudet heikentävät monien ikäihmisten toimintakykyä. Näkemisen vaikeudet aiheuttavat sekä henkisiä, että fyysisiä ongelmia. Nämä vaikeudet altistavat mielialaongelmille, alakulolle ja tuo toivottomuuden tunteita, joiden myötä ihmisen elämänlaatu heikentyy. Aistivamma tuo tasapaino-ongelmia ja lisää tapaturmariskiä. Palvelun tarve kasvaa, joka puolestaan tuo lisää kustannuksia. Turvattomuutta tuovat myös ystävien ja omien lasten

puuttuminen. Kaikilla ikäihmisillä ei ole läheisiä tai he asuvat kaukana. Myös läheisten yhteydenpidon määrällä ja laadulla on huomattavia eroja. Nykyään on myös höllemmät perhesiteet kuin aiemmin. Rajoitteena ovat myös pitkät matkat sekä julkisen liikenteen puuttuminen. Monilla ikäihmisellä on ollut edessä asuminen ja asumisympäristön muutos. Tämä lisää osaltaan monille turvattomuuden tunnetta. (Koski ym. 2015, 9; Aho ym. 2014.)

Suomessa on yli miljoonaa yksin asuvaa. Eri ikäluokat huomioon ottaen asutuskunnista 40 prosenttia on yhden hengen talouksia. Eliniän kasvaessa todennäköisyys yksinasumiselle jossain elämän vaiheessa kasvaa. (Valtioneuvosto 2018.) Naiset elävät miehiä pidempään. Tämän vuoksi lähes 80 prosenttia yksin asuvista on naisia. Yksin asumisen suurin syy onkin leskeys. Tämän jälkeen suurimpia yksin asumisen syitä ovat naimattomuus ja avioero. Ikäihmisillä yksinasumisen syynä on usein myös puolison asuminen laitoshuollossa. (Tilastokeskus 2019.)

## 2.2 Yksinäisyys eri teorioiden valossa

Yksinäisyys on monille tuttua. Joka viides suomalainen kokee yksinäisyyttä silloin tällöin ja lähes kymmenesosalle yksinäisyys on arkipäivää. Yksinäisyys ei ole yksiselitteinen tunne, vaan se on monimutkainen ja ainutlaatuinen jokaisella yksilöllä. Koska yksinäisyydelle ei ole yhtä yleistä syytä, sen ehkäisy ja hoito voivat vaihdella suuresti. Yksinäisyyden voidaan ajatella kertovan sosiaalisten suhteiden jonkin asteisesta puutteellisuudesta. Se on ikävä ja kipeältä tuntuva kokemus, jonka merkitykset, syyt ja seuraukset ovat erilaiset eri ihmisillä. Yksinäisyyttä on tutkittu paljon ja aiheesta on kehitetty erilaisia teorioita, niistä keskeisempiä ovat psykodynaaminen, ekstentaalinen, kongnitiivinen ja interaktiivinen teoria. Näissä teorioissa on eri näkökulmia, miksi ja miten epätydyttävät sosiaaliset suhteet johtavat yksinäisyyden tunteen kokemiseen. Toisaalta kaikissa teorioissa on yhtenäinen näkemys siitä, ettei yksinäisyys ole suoraan rinnastettavissa sosiaalisten suhteiden määrään tai niiden laatuun. (Cherry 2020; Kivinen 2018; Tiilikainen 2019, 13.)

Psykodynaamisen teorian mukaan ihmisillä on läheisyyden tarve sosiaalisissa vuorovaikutussuhteissaan läpi elämän. Varhainen kiintymyssuhde, lapsuudessa koetut kielteiset kokemukset, epäonnistuneet tunnesiteet ja turvattomuuden tunne voivat johtaa yksinäisyyteen ja tuovat riskin sairastua psyykkisesti. Tämän teorian mukaan lapsuuden aikaiset kiintymyssuhteet ovat pohjana yksinäisyydelle ja vaikuttavat ihmisen persoonallisuuden kehitykseen sekä siihen, miten ihminen pystyy selviytymään elämässä tapahtuviin muutoksiin ja vastoinkäymisiin. (Kivinen 2018, 6.)

Eksistentiaalinen teoriassa taas on lähtökohtana kristillinen arvopohja ja ajatuksena, että ihmisyyteen kuuluu yksin oleminen. Yksinäisyyteen tämän teorian pohjalta katsottuna vaikuttaa olosuhteet, tilanteet ja luonteenpiirteet ja ihminen voi kokea yksinäisyyttä, vaikka hänellä olisikin tyydyttäviä ihmissuhteita. Eksistentiaalinen teoria haluaa kääntää ihmisen näkemään yksinäisyyden myönteiseksi asiaksi. Oppiessaan olemaan yksin ja kohdatessaan oman haavoittuvuutensa, luovuutensa ja ainutkertaisuutensa, toisten ihmisten ja yhteisön merkitys vähenee. (Kivinen 2018, 6 – 7.)

Eksistentiaalisessa teoriassa taas on lähtökohtana kristillinen arvopohja ja ajatuksena, että ihmisyyteen kuuluu yksin oleminen. Yksinäisyyteen tämän teorian pohjalta katsottuna vaikuttaa olosuhteet, tilanteet ja luonteenpiirteet ja voi kokea yksinäisyyttä, vaikka hänellä olisikin tyydyttäviä ihmissuhteita. Eksistentiaalinen teoria haluaa kääntää ihmisen näkemään yksinäisyyden myönteiseksi asiaksi. Oppiessaan olemaan yksin ja kohtaamaan oman haavoittuvuutensa, luovuutensa ja oman ainutkertaisuutensa, toisten ihmisten ja yhteisön merkitys vähenee. (Kivinen 2018, 6 – 7.)

Kognitiivisen teorian mukaan yksinäisyys on psyykkinen tila ja se, miten koemme, tulkitsemme ja ymmärrämme vaikuttaa siihen, miten näemme oman sosiaalisen verkostomme ja tilanteemme. Tämän näkemyksen mukaan voimme harjoitella sosiaalisia vuorovaikutustaitoja ja näiden taitojen avulla pystymme vaikuttamaan persoonallisuuden piirteisiin, jotka puolestaan vaikuttavat yksinäisyyden syntyyn. (Kivinen 2018, 7.)



Gerotranssendenssi-teoria käsittelee yksinäisyyttä ikäihmisten yksinäisyydestä käsin. Tässä elämänvaiheessa kiinnostus erilaisiin ihmissuhteisiin vähenee ja ihminen alkaa pohdiskelemaan omaa elämäänsä. Toimintakyvyn heikkeneminen saattaa vaikuttaa sosiaalisten suhteiden rajoittumista sellaisiin, joilta saa eniten tukea omaan elämäänsä. Ikäihmisen painostaminen sosiaalisiin suhteisiin voi myös aiheuttaa ulkopuolisuuden tunnetta. (Kivinen 2018, 9.)

Halusin tarkastella yksinäisyyttä lähemmin yhdysvaltalaisen sosiologi Robert S. Weissin kehittämän vuorovaikutusteorian kautta, jossa jaotellaan sosiaalinen ja emotionaalinen yksinäisyys toisistaan. Weissin mukaan sosiaalista yksinäisyyttä aiheuttaa sosiaalisten kontaktien vähäisyys, poissaolo tai yhteyden tunteen puute esimerkiksi työyhteisössä, harrastuksissa tai naapurustossa. Sosiaalisen yksinäisyyden kokemusta voidaan luonnehtia tylsyyden ja ulkopuolisuuden tunteina, kuten lapsuudessa koetut tunteet kavereiden puutteesta. Sosiaaliseen yksinäisyyteen kuuluu myös kokemukset arvottomuudesta ja kuulumattomuudesta nykyhetkessä. (Tiilikainen 2019, 13 – 21.)

Weissin vuorovaikutusteorian mukaan läheisen tai intiimin kiintymyksen kohteen, kuten puolison, lapsen tai vanhemman menettäminen tai puuttuminen voivat aiheuttaa emotionaalista yksinäisyyttä. Silloin yksinäisyyden kokemus muistuttaa pienen lapsen hätää vanhempien hylkäämisestä. Emotionaalisen yksinäisyyden kokemukset kumpuavat syvältä. Ne tulevat lapsuudenaikaisista vaikeuksista muodostaa itselle tärkeitä ihmissuhteita. Nämä emotionaaliset yksinäisyyden ja tyhjyyden tunteet tulevat esiin ilta-, yö- ja hämärän aikaan. Olemassaolo voi tuntua päämäärättömältä ja siihen voi kuulua marginaalisuuden kokemuksia. Yksinäisyys voi olla myöskin tilannesidonnaista, jolloin ihmisellä on tekemisen puutetta tai on turvattomuuden tunnetta aiheuttava tilanne. Sosiaalista yksinäisyyttä saadaan vähennettyä lisäämällä sosiaalista vuorovaikutusta ja laajentamalla ihmissuhdeverkostoa, kun taas emotionaalista yksinäisyyttä ei vähennä mikä tahansa ihmissuhde. Se vaatii emotionaalisesti läheisen ihmissuhteen. (Tiilikainen 2019,14 – 22.)

### 2.3 Yksinäisyys kokemuksena

On arvioitu, että kolmasosa yli 65-vuotiaista kokee yksinäisyyttä ajoittain, mutta neljästä viiteen prosenttia kokee jatkuvaa yksinäisyyttä. Yksinäisyyttä voi kokea, vaikka ei olisikaan yksin. (Suomen mielenterveys. Mieli. Mielenterveys. Ihmissuhteet. Yksin asuminen ja yksinäisyys yleisiä ikääntyessä.) Yksinäisyys voi olla sisäinen kokemus, joka on riippumaton ulkoisista olosuhteista. Tällöin tarpeettomuus ja hylätyksi tulemisen kokemukset kietoutuvat kokemuksiin omasta itsestä ja olemassaolosta. Yksinäisyys voi olla jatkuva, koko elämää värittävä olotila. Se, miten ihminen kokee yksinäisyyden, on suuresti sidoksissa hänen elämänsä historiaansa. Yksinäisyyden on todettu aiheuttavan monenlaisia henkisiä ja fyysisiä terveysriskejä, kuten Sydän- ja verisuonisairauksien ja aivohalvauksen riskin kasvua, stressitason lisääntymistä, muistin ja oppimisen heikentymistä, surua, epäsosiaalista käytöstä, päätöksenteon heikentymistä, alkoholismia ja huumeiden väärinkäyttöä, Alzheimer-taudin etenemistä, aivojen toiminnan muuttumista, masennusta, se vie voimia mielenterveydelliseltä jaksamiselta ja pahimmillaan se aiheuttaa itsemurhia. Yksinäisyyttä kokevien on todettu harrastavan vähemmän liikuntaa ja syövän enemmän rasvapitoista ruokaa muuhun väestöön nähden. Yksinäisyys vaikuttaa unen laatuun ja sitä kautta yöunen vähyyteen, mikä puolestaan vaikuttaa päivällä koettavaan väsymykseen. (Cherry 2020; Tiilikainen 2019, 23.)

Ihmisyteen kuuluu tarve kokea kiintymystä, yhteenkuuluvuutta ja saada arvostusta, apua ja neuvoja. Meillä on myös tarve olla itse antamassa läheisyyttä ja hoivaa. Näiden tarpeiden täyttämiseksi vaaditaan luottamusta toiseen osapuoleen. Ihmisellä olisi hyvä olla merkittäviä ihmissuhteita, koska se on elämän perusta ja olemme toisten ihmisten kanssa onnellisempia, terveempiä ja elinikäme ennuste kasvaa. Ja on hyvä, että tärkeistä ihmissuhteista pidetään kiinni. Parisuhteen on todettu vähentävän yksinäisyyttä kaikenikäisillä, mutta toisaalta se ei kuitenkaan välttämättä suojele yksinäisyydeltä, varsinkaan jos odotettu intiimi suhde ei toteudu. Elämä tuo kuitenkin tullessaan myös menetyksiä ja pettymyksiä ihmissuhteisiin ja väkisin ystävyysuhteet vähenevät iän karttuessa. On kuitenkin toivottavaa, että ikäihminenkin voisi solmia uusia ihmissuhteita. (Tiilikainen 2019, 13 – 46.)

Meidän elämäämme vaikuttavat elämänpiiriimme kuuluvat ihmiset ja ihmissuhteet linkittyvät meidän elämäntarinaamme. Yksinäisyyden kokemukset voivat kummuta lapsuuden aikaisista menetyksen, kaltoinkohtelun, kiusaamisen tai trauman kokemuksista. Yksinäisyyden kokemukset voivat tulla myös turvattomista ihmissuhteista. Lapsuudessa on voinut olla tilanteita, jolloin on jäänyt vaille riittävää huomiota, esimerkiksi lapsuuden ajan torjutuksi tulemisen ja kuulematta jäämisen kokemuksista. Elämäntilanteet ja sosiaalinen tila vaihtelevat elämän myötä. Yksinäisyyttä voi tuottaa juuri nämä elämän siirtymävaiheet ja kriisit, kuten muutto uuteen kaupunkiin ja avioero. (Villa 2017.)

Mitä enemmän ihmisellä on ikää, sitä pienemmäksi oma ympäröivä verkosto vähenee. Puolison, ystävän tai oman lapsen menetykset katkaisevat vuorovaikutussuhteen sekä jättää jälkeensä kaipauksen heitä kohtaan. Myös jälkipolvien merkitys ja niiden puute usein korostuu, varsinkin jos tuttavapiirissä vietetään paljon aikaa jälkipolvien kanssa. Oman toimintakyvyn ja terveyden heikentyminen vaikuttaa epäsuorasti sosiaalisten suhteiden ylläpitämiseen. Samoin myös taloudelliset muutokset ja työelämän ulkopuolelle jääminen vaikuttavat omalta osaltaan ihmissuhteiden ylläpitoon. Ikäihmiset kokevat vieraantuneensa ympäröivästä yhteiskunnasta, koska maailma on muuttunut todella paljon siitä, minkälaista oli ennen. Tämä tuo ulkopuolisuuden tunnetta. (Tiilikainen 2019, 18 – 75.)

Yksinäisyys ei ole yksiselitteinen asia. Ihminen voi olla yksin kuitenkin kokematta yksinäisyyttä ja toisaalta vaikka ihmisen ympärillä olisi paljonkin muita ihmisiä, hän voi kokea yksinäisyyttä. Laajassa suomalaisessa tutkimuksessa selvitettiin, kuinka suuri osa 75-vuotta täyttäneistä ovat emotionaalisesti yksinäisiä, sosiaalisesti eristäytyneitä ja passiivisia. Tutkimukseen osallistuvien yksinäisyyttä kokevien joukosta alle puolet olivat sosiaalisesti passiivisia ja eristäytyneitä, mutta alle puolet ei ollut kumpaakaan. Eli voidaan todeta, ettei sosiaalisten kontaktien vähyys ja sosiaalisten aktiviteettien puute ole sama asia kuin yksinäisyys. (Savikko, Jansson & Pitkälä 2019.) Mutta toisaalta tunne yksinäisyydestä voi vähentää aktiivisuutta ja halua osallistua esimerkiksi vanhuksille järjestettyyn toimintaan.

## 2.4 Osallisuus ja yhteisöllisyys yksinäisyyttä ehkäisemässä

Osallisuudella tarkoitetaan kokonaisuutta, jossa on mahdollisuus osallistua erilaisiin hyvinvoinnin lähteisiin ja elämän merkityksellisyyttä lisääviin vuorovaikutussuhteisiin. Se on myös vaikuttamista oman elämän kulkuun, mahdollisuuksiin, toimintoihin, palveluihin ja erilaisiin yhteisiin asioihin. Hyvinvoinnin lähteet voivat olla aineellisia, kuten toimeentulo, asuminen, koulutus ja harrastustarvikkeet tai aineettomia, joista mainittakoon esimerkiksi luottamus, turva ja luovuus. Hyvinvointia voivat tuottaa myös erilaiset palvelut. Osallisuus ilmenee oman elämän päätösvaltana pystyen itse hallitsemaan tekemisiään ja olemisiaan ympäristössä, joka on ymmärrettävä, hallittava ja ennakoitava. Se on myös oman itsen ulkopuolisten asioiden vaikuttamismahdollisuutta erilaisiin ryhmiin, palveluihin, oman asuinympäristön asioihin tai laajemmin yhteiskunnassa. Osallisuus voi olla myös mahdollisuutta osallistua yhteiseen hyvään, osallistumista yhteisen merkityksellisen kokemuksen luomiseen ja kokemiseen sekä liittymistä vastavuoroisiin sosiaalisiin suhteisiin. (Isola ym. 2017, 5.)

Suomen hallitus ja Euroopan unioni ovat nostaneet osallisuuden edistämisen yhdeksi keskeiseksi keinoksi vähentämään eriarvoisuutta, torjumaan köyhyyttä ja ehkäisemään syrjäytymistä. Osallisuudella ja sen edistämisellä on todettu olevan merkittäviä vaikutuksia hyvinvoinnille ja terveydelle. Antamalla henkilöiden itse vaikuttaa omaa elämäänsä koskeviin asioihin vaikuttaa merkittävästi osallistumiseen ja yhteisöön kiinnittymiseen. Ihmisen jäädessä työelämän ulkopuolelle rajaa se yksilön normaalin siteen työyhteisöön ja sen kautta yhteiskuntaan. Tämä voi johtaa sosiaaliseen syrjäytymiseen, jolla puolestaan on vaikutuksia terveyteen ja hyvinvointiin. (THL 2019a.)

Ikäihmisten osallisuutta lisääviä tekijöitä:

- ❖ asiakaslähtöisillä toimintamallit
- ❖ tiedonsaannin lisäys heitä itseään koskevissa asioissa
- ❖ osallistumismenetelmien kehittäminen
- ❖ turvallinen, esteetön ja osallisuutta edistävä elinympäristö
- ❖ tukemalla arjessa selviytymistä ja tarvittaessa ohjaamalla eri palveluiden piiriin
- ❖ varmistamalla riittävä toimeentulo ja oikea-aikainen viranomais- ja vertais-tuki
- ❖ asumisen tukeminen riittävillä palveluilla ja lisäämällä yhteistyötä eri toimijoiden välillä (THL 2019a)

Yhteisöllisyyden keskeisiä määrittelijöitä ovat yhteenkuuluvuus ja yhteinen toiminta. Yhteisö on useiden osallistujien muodostama sosiaalinen verkosto, jossa on kyse muiden kohtaamisesta sekä yhteisistä arvoista, kiinnostuksenkohteista ja päämäärästä. Se on välittämistä ja jakamista. Sosiaalinen kanssakäyminen sekä elämysten ja kokemusten jakaminen torjuvat yksinäisyyttä ja lisäävät turvallisuudentunnetta. Vuorovaikutustilanteissa olemme sekä antajia että saajia. Kohtaamisissa jaamme läsnäoloa, kokemuksia, ajatuksia ja tunteita. Ollessamme samalla tasolla kohtaamiset rikastuttavat ja virkistävät meitä lisäten sosiaalista pääomaamme. Yhteisön voi muodostaa muun muassa perhe, työyhteisö tai se voi muodostua harrastustoiminnan ympärille. Hollanderin tutkimuksessa tuli ilmi, että ikäihmiset pitävät yhteisöllisyyttä voimavarana, tuoden turvallisuuden- ja yhteenkuuluvuuden tunnetta. Yhteisöllisyys voidaan myös nähdä sosiaalisena pääomana. Valtaosalle yhteisöllisyys tuo myös tarpeellisuuden ja merkityksellisyyden kokemuksia. Yhteisöllisyys lisää sosiaalista vuorovaikutusta, vastavuoroisuutta ja osallisuutta. Nämä kokemukset sekä yhdessä että erikseen voivat olla vähentämässä yksinäisyyden kokemuksia ja turvattomuuden tunnetta. Holländer toteaa Pro Gradussaan, että toimintaa suunniteltaessa on otettava huomioon ikäihmisten erilaisuus ja yhdenvertaisuuden kokemukset. (Holländer 2019; Koski ym. 2015.)

Hanna Uotila on koornut väitöskirjaansa yksinäisyyden lievittämiseen tähtäävistä interventioiden ja tutkimushankkeiden tuloksista yhteenvedon. Näissä interventioidissa ja tutkimushankkeissa oli pyritty lievittämään yksinäisyyttä erilaisin toimin, kuten ryhmä aktiviteetein, kahden keskeisillä tapaamisilla ja yksin tehtävällä toiminnalla. Ryhmätoiminnassa oli pyritty lisäämään aktiivisuutta liikunnan, keskustelumahdollisuuden, informatiivisin luentojen ja tapaamispaikkojen avulla. Kahdenkeskeisenä toimintana oli pääasiassa kotikäynnit. Sen lisäksi oli ystäväpalvelu, omaishoitajien tapaamiset, puhelinkeskustelut ja kuljetuspalvelut. Itsekseen tapahtuvasta yksinäisyyden lievittävästä toiminnasta oli vähän tutkimustietoa. Interventioissa ei tuettu yksin tapahtuvia toimintoja, vaikka muun muassa lukemisella, puutarhanhoidolla ja jokapäiväisillä askareilla on todettu lievittävän ikäihmisten yksinäisyyttä. Ryhmätoiminta ja kahdenkeskeiset tapaamiset tuovat vaihtelua ja tuovat sosiaalisia kontakteja, mutta eivät takaa yksinäisyyden tunteen vähentymistä. Cattarin (2005) työryhmän mukaan tietyille ennalta määrätyle kohderyhmälle ryhmässä tapahtuva interventio antoi paremmat tulokset kuin kahdenkeskeiset interventiot. Ihmiset ovat yksilöllisiä ja hyötyvät erilaisista palveluista eikä kaikista keinoista ollut merkittävää hyötyä. Yksiselitteistä keinoa yksinäisyyden lievittämiseksi ei näyttänyt olevan. (Uotila 30 – 31.)

### 3 IKÄIHMISTEN PALVELUT

#### 3.1 Kotona asuvien ikäihmisten palvelut

Suomalaisessa vanhustenhuollossa on todettu olevan vakavia ongelmia. Ongelmat ovat pitkäaikaisia ja koskevat monia toimijoita. Kun hoitajien määrä ympäri-vuorokautista hoitoa tarvitsevien kohdalla nostetaan 0,7 hoitajaa ikäihmistä kohden, tarkoittaa tämä, että uusia hoitajia tarvitaan 4000. Tähänkin asti vanhustenhuoltoon on ollut vaikea saada tarpeeksi henkilökuntaa. Riskinä on, että kotihoidon hoitajat siirtyvät pois kotihoidosta. (Valtioneuvosto 2019.)

Kotihoidon ja -palveluiden lainsäädännön valmistelusta, yleisestä suunnittelusta ja ohjauksesta vastaa Sosiaali- ja terveysministeriö. Näillä palveluilla tuetaan kotona selviytymistä. Kotipalvelu perustuu sosiaalihuoltolakiin ja kotisairaanhoidon perustuu terveydenhuoltolakiin. Kunta voi yhdistää nämä palvelut ja silloin palvelua kutsutaan kotihoidoksi. (STM. Kotihoito. Kotipalvelut.) Kotihoidolla pyritään mahdollistamaan ikäihmisten asuminen omassa kodissaan mahdollisimman pitkään. Palvelulla tuodaan kotiin hoivaa ja huolenpitoa. Vuonna 2018 toukokuussa päivittäin kotihoidossa oli 51 700 asiakasta. Viranhaltijat, jotka vastaavat kuntien kotihoidosta, ovat huolissaan kotihoidon resurssien riittävydestä. Vanhuspalveluiden tilaa tarkastelevassa kuntakyselyssä vuonna 2018 vain puolet vastanneista viranhaltijoista oli sitä mieltä, että heidän kunnassaan on riittävästi vanhuspalveluita. (THL 2019b.)

Tutkimusten mukaan ikäihmiset haluavat asua mahdollisimman pitkään omassa kodissaan. Tällä keinolla myös valtio pyrkii säästämään rahaa. Suomen suurin sosiaali- ja terveysalan järjestö Tehy muistuttaa siitä, ettei koti kuitenkaan ole enää paras paikka tilanteessa, kun ihminen ei edes muista olevansa kodissaan tai kun hän ahdistuu yksin olemisesta. Ikäihminen saattaa kokea olonsa niin sairaaksi ja hauraaksi, että hänestä tuntuu pelottavalta olla pelkän kotihoidon varassa. On kohtuutonta joutua jättämään pelokas ja itkevä ikäihminen yksin. (Turunen 2018.)

Kotihoidon lisäksi ikäihmisen kotona asumista voidaan tukea kotihoidon tukipalveluin. Omaisten ja läheisten antamalla avulla katsotaan olevan merkittävä rooli. Tarjolla on erimittaista perhehoitoa, vapaaehtoistyöntekijöitä sekä erilaisia teknologisia ratkaisuja. Tämän lisäksi voidaan tarvita kodin muutostöitä tai liikkuvia, sähköisiä ja etäpalveluita. Kunnat järjestävät myös päivätoimintaa ikäihmisille. Joskus on tarpeellista mennä intervalli- ja kuntoutusjaksoille tai käyttää fysioterapia palveluita. Välillä voi tulla tarvetta lääkärin, muistihoitajan ja sosiaalityöntekijöiden palveluille. Myös elämän viimeisiin päiviin on tarjolla saattohoitoa. (THL 2019b.)

Osalla ikäihmisistä on myös tarve apuun öisin ja viikonloppuisin. Joskus tarve tulee äkillisesti ja ennakoimattomiin tilanteisiin. Tilanteisiin pitää varautua huolella, jotta saatavilla olisi ympärivuorokautista sosiaali-, terveys- ja kuntoutuspalveluja sekä tilapäiset auttajatahot. Käytettävissä on myös teknologiaa, joka vastaa avun tarpeeseen ja ehkäisee vaaratilanteita sekä tukee kotihoidon asiakkaan omatoimisuutta ja turvallisuutta. Kotihoitoa ja muuta kotiin annettavaa tukea tarjoaa sekä julkinen ja yksityinen sektori sekä järjestöjen tuottamat palvelut. Yhdessä sekä ammattilaiset, läheiset e vapaaehtoiset voivat muodostaa verkoston, jolla voidaan toteuttaa ikäihmisen asuminen omassa kodissaan. (THL 2019b.)

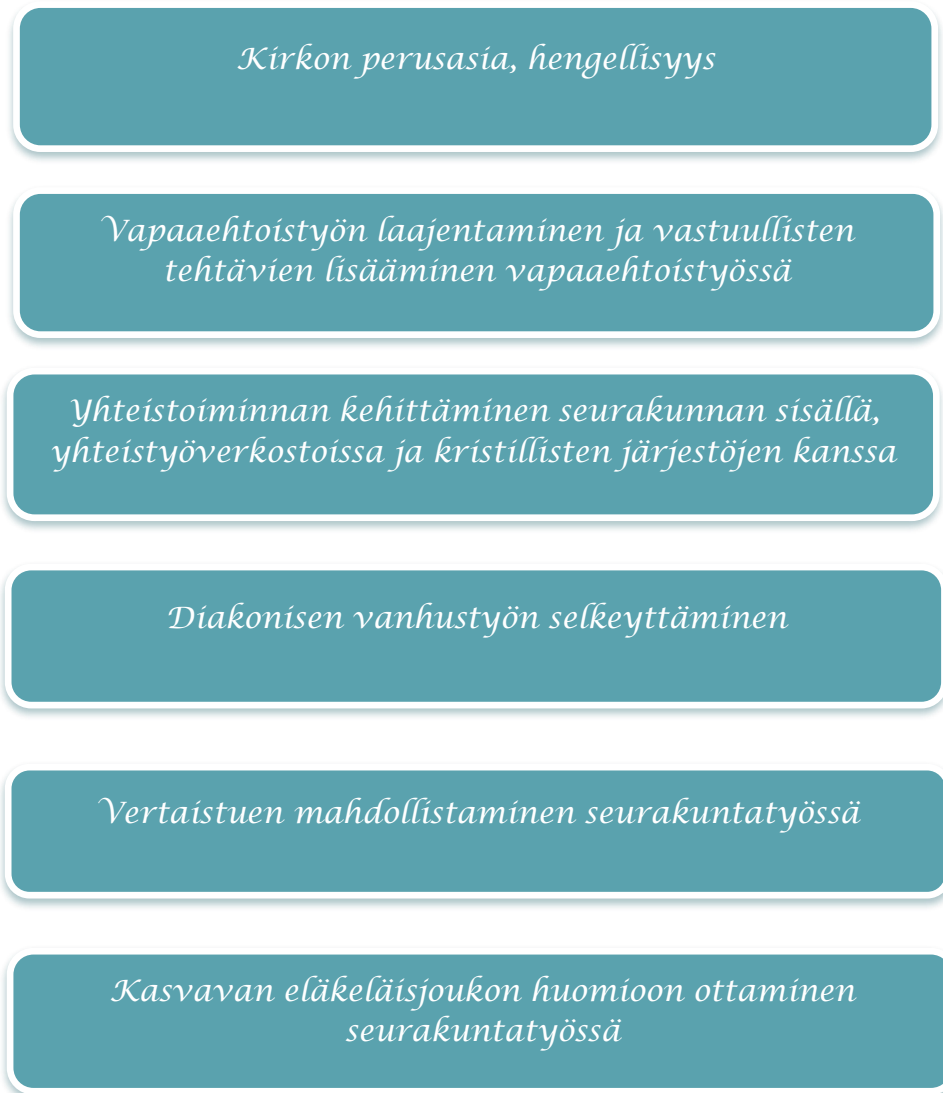
Joskus ikäihmisen kunto heikentyy pikkuhiljaa ja läheisestä tuleekin omaishoitaja ja toisinaan tämä tapahtuu äkillisen sairastumisen tai vammautumisen myötä. Kunta voi myöntää omaishoidon tukea alentuneen toimintakyvyn, sairauden, vamman tai muun vastaavanlaisen syyn vuoksi, jolloin henkilö tarvitsee hoitoa tai muuta huolenpitoa kotioloissa. Tuen myöntämiseksi on myös omaishoidon oltava hoidettavan edun mukaista ja tuen myöntämisen omaishoitolain 3§ muut edellytykset täyttävää. (L 937/2005.)



### 3.2 Suomen evankelisluterilaisen kirkon vanhustyö

Yhteiskunnan tehtävänä on vastata vanhushuollon tukevista peruspilareista, ja kirkko on huomannut, että sen osallistuttava näkyvämmiin vanhustenhuollon sosiaalieettiseen keskusteluun. Kirkon tavoitteena on siirtyä näkymättömästä yhteistyökumppanuudesta aktiiviseksi yhteistyökumppaniksi osana vanhushuollon palvelurakennetta. Lisäksi kirkon tavoite on vaikuttaa yhteiskunnalliseen päätöksentekoon. Kirkon suuntana on jatkossa työskennellä ikäihmisten parissa tehtävän työn arvostuksen nostamiseksi. Kirkon vanhustyön strategiassa tuodaan voimakkaasti esille ikäihmisten sosiaalisen pääoman ja kokemusten hyödyntäminen ja tämän pääoman siirtäminen seuraaville sukupolville sekä syrjäytymisvaarassa olevien ikäihmisten tukeminen sekä hoitaminen. (Koski ym. 2015, 3.)

Kirkon vanhustyön perustehtävänä on vahvistaa kristilliseen uskoon perustuvaa elämää. Kristilliseen uskoon kuuluu oikeudenmukaisuus, osallisuus, lähimmäisenrakkaus ja heikommista huolehtiminen. Näiden toteutus vanhusten elämässä, seurakunnassa ja yhteiskunnassa kuuluvat kirkon vanhustyön perustehtäviin. Kirkko pyrkii vanhustyöllään vahvistamaan ikäihmisten uskoa sekä henkistä ja hengellistä elämää toivoen, että kristillinen usko voisi olla voimavarana ikäihmisten elämän eri vaiheissa. Uskon vahvistamista toteutetaan aktiivisessa ja monimuotoisessa seurakuntaelämässä, julistuksessa, palvelussa ja lähetyksessä. Seuraavaksi on kirkon vanhustyön visiosta vuodelle 2015 on Usko, toivo, rakkaus – voimavarana vanhuudessa kuvio (KUVIO 1), jossa nostetaan esiin toiminnan ja kehittämisen olennaiset seikat. Pohdittavaksi jää, minkä työmuotojen alle seuraavat toimenpiteet integroituvat parhaiten. (Koski ym. 2015, 16.)



KUVIO 1. Kirkon vanhustyön kehittämistavoitteet (Koski ym. 2015, 16)

Kirkon vanhustyö on mielletty diakoniatyöhön kuuluvaksi työmuodoksi. Kirkko haluaa uudistaa vanhustyön kuuluvaksi peruseurakuntatyöhön, joka sisältää diakonisen ulottuvuuden. Tämän lisäksi vanhustyöhön pitäisi kuulua kristillisen sanoman eteenpäin vieminen, kohtaaminen ja erilaiset auttamistoimenpiteet. Kirkon vanhustyötä tekee diakoniatyöntekijät, papit, kanttorit ja muut kirkon työntekijät. Pitkään kirkon vanhustyö on ollut pääasiassa korvaavaa tai toimintaa ylläpitävää työtä. Onnittelukäynnit ja kotikäyntityö on lähinnä ehkäisevää työtä, kun taas leirit, retket ja piirit voivat toimia etsivän työn välineinä. Etsivän vanhustyöstä tulee jatkossa oleellinen osa kirkon vanhustyöstä. (Koski ym. 2015, 18.)

Etsivän vanhustyön tavoitteena on etsiä ja löytää yksinäisiä syrjäytymisvaarassa olevia tai syrjäytyneitä, jotka ovat palveluiden ulkopuolella ja joita on muuten vaikea tavoittaa. Etsivä vanhustyö perustuu vapaaehtoisuuteen, luottamuksellisuuteen ja ikäihmiset kohdataan heidän omilla ehdoillaan. Tällä työllä pyritään tunnistamaan mahdollisimman varhaisessa vaiheessa sosiaaliset ja terveydelliset ongelmat. Diakoniatyöllä pyritään myös vastaamaan ihmisten hengelliseen ja henkiseen hätään. Etsivässä vanhustyössä jalkaudutaan ikäihmisten arkisiin ympäristöihin ja työ vaatii verkostoyhteistyötä. Hyvin organisoitu etsivä vanhustyö tapahtuu hyvin suunnitellusti kirkon diakoniatyöntekijöiden, kunnan hyvinvointi- ja terveyspalveluiden sekä kolmannen sektorin yhteistyöllä. Verkostoon voi kuulua muu ikäihmisen toimintaympäristö ja paikalliset toimijat, kuten kotihoito, taksiautoilijat, lähikaupat, apteekit, terveyskeskus ja kyläyhdistys. (Myllymäki & Huuhka 2017, 6.)

Kotikäyntityötä tehdään sekä työntekijöiden että vapaaehtoisen lähimmäispuolelun muodossa. Työntekijöiden tekemä kotikäyntityö on parhaimmillaan ennaltaehkäisevää työtä, jonka tarkoituksena on seurakuntayhteyden ylläpitäminen viemällä seurakunta ikäihmisen luokse tilanteissa, joissa ikäihminen ei pysty osallistumaan seurakunnan tilaisuuksiin. Kotikäynneillä korostuu kiireettömän ajan antaminen, hengellisyyden vaaliminen, toivon välittäminen ja sielunhoito. Tarve kotikäyntityölle voi syntyä puolison omaishoitajuuden tuomista rajoitteista, logistisista syistä, omaisten ja läheisten puuttumisesta tai heidän kaukaisesta sijainnistaan. Tämä työmuoto on valitettavasti vähentynyt. (Juvonen 2019, 14 –15; Koski ym. 2015, 18.)

Kirkon vanhustyötä pyritään kehittämään siihen suuntaan, että diakoniatyöntekijöiden työ painottuisi diakonisentuen tarpeessa olevien auttamiseksi. Diakoniossa vanhustyössä on etusijalla ne, jotka ovat muun tuen ja avun ulkopuolelle ja ne, jotka ovat kykenemättömiä hakeutumaan seurakunnan tai yhteiskunnan palveluiden piiriin. (Koski ym. 2015, 18.)

Suomen evankelisluterilaisen seurakunnan diakoniatyö ottaa vastuuta ikäihmisten perusturvallisuuden edistämisestä. Diakonialla, johon on liitetty kristinuskon sanoma, voidaan vähentää henkistä pahoinvointia, turvattomuutta ja pelon kokemuksia. Seurakunnan vanhustyö mahdollistaa uusien ihmissuhteiden luomisen. Se etsii ja kokoaa niitä, jotka eivät välttämättä ole muuten aktiivisia eikä heillä ole muuten harrastuksia. Seurakunnan vanhustyö on avainasemassa näiden vanhusten elämän laadun, toimintakyvyn ja ihmisarvoisen vanhuuden säilyttämiseksi. (Koski ym. 2015, 10.)

#### 4 SEURAKUNNASSA KOHDATAAN -PROJEKTI YHTEISTYÖKUMPPANINA

Noormarkku on Satakunnassa sijaitseva entinen kunta, joka liittyi Porin kaupunkiin vuonna 2010. Se on Porin kaupunginosa, joka sijaitsee viidentoista kilometrin päässä Porin keskustasta. Noormarkussa asuu reilu 6 000 henkilöä. Noormarkun kunta liittyi Poriin 1.1.2010 ja samalla Noormarkun seurakunnasta tuli osa Porin seurakuntayhtymää (Kirkko Porissa. Info ja asiointi. Kirkko Porissa ennen ja nyt). Pomarkun seurakunta yhdistyi Noormarkun seurakuntaan 1.1.2019 (Kirkko Porissa. Noormarkun seurakunta). Vielä opinnäytetyöprosessin aikana Noormarkun seurakunnassa on neljä kirkkoa, jotka ovat Noormarkun kirkko, Lassilan kirkko, Pomarkun kirkko ja Pomarkun vanha kirkko (Kirkko Porissa. Noormarkun seurakunta. Seurakunnan tilat). Noormarkun seurakunnassa työskentelee kolme diakoniatyöntekijää. Kaksi heistä on Noormarkun alueen diakoniatyöntekijöitä ja yksi työskentelee Pomarkun alueen diakoniatyöntekijänä. (Kirkko Porissa. Noormarkun seurakunta. Aikuiset ja diakonia.) Lavian seurakunta ja Noormarkun seurakunta käyvät liitosneuvotteluja keväällä 2020, jonka tavoitteena on Lavian seurakunnan liittyminen osaksi Noormarkun seurakuntaa 2020 – 2021 vuoden vaihteessa (Kirkko Porissa. Uutiset. Lavian ja Noormarkun seurakunnat liitosneuvotteluihin).

Noormarkun evankelisluterilainen seurakunta sai keväällä 2019 huomattavan rahalahjoituksen ikäihmisten hyvinvoinnin lisäämiseksi. 1.11.2019 Noormarkun seurakunnassa käynnistyi Seurakunnassa kohdataan -projekti yli 65-vuotiaiden yksinäisyyttä kokevien tukemiseksi. Minut palkattiin projektityöntekijäksi yhdeksitoista päiväksi kuukaudessa. Projektin aikana on tarkoitus kartoittaa seurakunnan vanhustyön mahdollisuuksia yksinäisten vanhusten tavoittamiseksi ja tukemiseksi sekä tuoda mahdollisimman moni heistä seurakunnan toiminnan pariin. Työmuotoina ovat etsivä vanhustyö, kotikäynnit, virkistyspäivät ja Lassilan alueen ikäihmisten saaminen kyläkahvilatoiminnan piiriin. Tavoitteena on mallintaa toimintatapa, joka mahdollistaa ikäihmisten kohtaamisia, lisää yhteisöllisyyttä ja vähentää yksinäisyyden kokemuksia. (Liite 2.)

Koska projekti on osa Noormarkun seurakunnan diakoniatyötä, tapahtuu työskentely yhteydessä seurakunnan muiden diakoniatyöntekijöiden kanssa. Projektiin kuuluu myös yhteistyö Noormarkun kotihoidon sekä KotiRollan kanssa. KotiRolla on yksityisen sektorin palveluntuottaja Noormarkun ja Pomarkun alueella. Sen toimintaan kuuluu kotipalvelu yksin asuville ikäihmisille asiointiapuineen. (Satu Uutaniemi, henkilökohtainen tiedonanto 23.3.2019.) Näistä toimijoista on luotu ohjausryhmä, joka tukee ja ohjaa projektin toimintaa sekä seuraa projektin etenemistä. Tämän lisäksi toiminnasta tiedotetaan säännöllisesti seurakuntaneuvostolle. Projektista kerätään säännöllisesti tilastotietoa sekä syksyllä 2020 järjestään vanhusraati. Tavoitteena on, että projektin jälkeenkin on toimiva yhteistyö- ja toimintamalli Noormarkun seurakunnan ja muiden vanhustyötä tekevien toimijoiden kanssa ikääntyneiden tukemiseksi sekä säännöllistä virkistystoimintaa. (Liite 2.)

## 5 TUTKIMUKSEN TAVOITE, TARKOITUS JA TUTKIMUSKYSYMYKSET

Opinnäytetyöni on osa Seurakunnassa kohdataan -projektin kehittämisprosessia. Projektin tehtävänä on kartoittaa Noormarkun evankelisluterilaisen seurakunnan vanhustyön mahdollisuudet Noormarkussa kotona asuvien ja yksinäisyyttä kokevien ikäihmisten hyväksi. Siksi oli olennaista ottaa selvälle, mitä mieltä ikäihmiset itse ovat elämästään ja mitä toiveita ja tarpeita heillä on.

Tutkimus toteutettiin teemahaastatteluna, jossa haastateltiin viittä projektin asiakasta. Tutkimuksessa pyrittiin selvittämään, miten ikäihmiset kokevat tämänhetkisen elämäntilanteensa, ovatko he selvillä siitä, mitä palveluja seurakunta tarjoaa ja mitä toiveita heillä on seurakunnan suhteen. Tulokset analysoitiin teoria-ohjaavan sisältöanalyysin mukaisesti. Tutkimuksen tavoitteena oli saada ikäihmisten ääni kuuluviin. Tarkoituksena on hyödyntää tuloksia Seurakunnassa kohdataan -projektin kotikäyntien, virkistyspäivien sekä muun seurakunnan toiminnan kehittämiseksi, jotta mahdollistetaan ikäihmisten hyvinvoinnin lisäämistä.

Tutkimuskysymykset:

- Millaisena kotona yksin asuvat ikäihmiset kokevat elämänlaatunsa?
- Mikä merkitys seurakunnalla on toimijana heidän elämässään?
- Miten seurakunnan palveluita tulisi kehittää?

## 6 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS

### 6.1 Kvalitatiivinen tutkimus teemahaastatteluna

Opinnäytetyöni on laadullinen eli kvalitatiivinen tutkimus. Kvalitatiivisessa tutkimuksessa yritetään saada kokonaisvaltainen kuva tutkittavan asian laadusta, ominaisuuksista ja merkityksistä. Laadullisissa tutkimuksissa usein korostuu esiintymisympäristö, merkitys ja ilmaisun näkökulmat. Kvalitatiivisen tutkimuksen piirteitä ovat luonnollisuus, ajantasaisuus ja tarkoituksen mukaisuus. (Proakatemia 2018.) Menetelmän avulla on mahdollisuus kartoittaa yhteiskuntailmiötä (Tilastokeskus. Tietoa tilastoista. Käsitteet). Hermeneuttinen tutkimus on tutkimusstrategia, jossa keskeistä on tulkintojen tekeminen ja tutkimuskohteen syvälinen inhimillinen ymmärtäminen (Jyväskylän yliopisto 2018a). Työni on kvalitatiivinen tutkimus, jossa on viitteitä hermeneuttisesta tutkimusstrategiasta.

Aineistonkeruumenetelmä on tapa, jolla tutkimuksen aineisto kootaan (Hirsjärvi & Hurme 1995, 7). Valitsin tiedonkeruumenetelmäksi puolistrukturoidun teemahaastattelun. Haastattelu tiedonkeruumenetelmänä perustuu kielelliseen vuorovaikutukseen, jossa tutkija saa mahdollisuuden lähestyä inhimillisen käyttäytymisen ilmiötä, kuten tietoisuutta, aikomuksia ja elämyksiä (Hirsjärvi & Hurme 1995, 7). Keräsin aineistoa haastattelemalla viittä Seurakunnassa kohdataan -projektin asiakasta. Toteutin haastattelut teemahaastatteluina tammi-helmikuussa vuonna 2020.

Haastattelu on vuorovaikutustilanne, jossa haastattelija kysyy erityyppisiä kysymyksiä. Kysymystyyppejä ovat avainkysymykset, jatkokysymys, lisäkysymys, tarkentavakysymys, suorat kysymykset sekä organisoiva kysymys. Hiljaisuudellekin on hyvä jättää tarvittaessa tilaa, jolloin haastateltava voi pohdiskella asiaa rauhassa. Tulkitsevilla kysymyksillä voi tarkentaa ja varmistaa omaa tulkintaa asiasta. (Hirsjärvi & Hurme 2008, 111 – 112.)



Teemahaastattelu on puolistrukturoidun haastattelun muoto. Teemahaastattelussa on aihealueet valmiiksi määritelty, kysymykset ovat lähinnä muistilistan muodossa, eikä aiheiden käsittelyssä ole tiukkaa muotoa. Teemahaastattelu antaa mahdollisuuden monipuoliseen vuorovaikutukseen haastattelijan ja haastateltavan välillä. (Näpäri 2017.) Siinä on olettamuksena, että yhteisiä jokapäiväisiä kokemuksia voidaan tutkia ja korostetaan haastateltavien elämysmaailmaa ja heidän määritelmiään tilanteista (Hirsijärvi & Hurme 1995, 36). Teemahaastattelua edeltää aiheeseen perehtyminen ja haastateltavien huolellinen valinta (Näpäri 2017). Teemahaastattelua käytetään, kun halutaan selvittää asioita, joissa vastaukset perustuvat yksilön omiin kokemuksiin. Se soveltuu kokemuksen tutkimiseen ja kuvailemiseen. Tämän menetelmän avulla voidaan saada uutta teoriaa käytännön työn tueksi. (Hannila & Kyngäs 2008, 2.)

Keräsin tutkimukseeni aineistoa teemahaastattelun ja havainnoinnin avulla. Opinnäytetyössäni haastateltaviksi valikoitui henkilöitä, joiden kautta ajattelin saavani mahdollisimman laajan kokonaiskuvan Noormarkun alueen ikäihmisistä. Haastateltavia olivat molemmista sukupuolista. Otin haastateltavaksi sekä Noormarkun taajama-alueelta että Lassilasta. Valitsin liikuntarajoitteisia, muistisairaana ja erilaisista sosiaalisista tilanteista lähtöisin olevia ikäihmisiä. Lähestyin haastateltavia ensin puhelimitse ja selitin heille opinnäytetyöni aiheen ja kysyin, saanko tulla haastattelemaan. Kerroin myös, että nauhoitan haastattelun. Saavuttuani haastateltavien kotiin kävimme läpi pääpiirteittäin haastattelun idean ja tavan. Kerroin myös, ettei heidän henkilötietojaan käytetä ja heidän anonymiteetistään huolehditaan. Olin laatinut etukäteen kirkkoherran hyväksymän lomakkeen, jossa haastateltavat ilmaisivat suostumuksensa haastatteluun, joka nauhoitettiin materiaaliksi opinnäytetyötä varten.

Haastattelutilanteessa loin luottamuksellisen ja kunnioittavan ilmapiirin. Haastateltavat olivat pääsääntöisesti hyvin motivoituneita kertomaan elämästään ja kokemuksistaan seurakuntaan liittyen. Kysyttäessä heidän toiveitaan seurakunnan toiminnasta heitä sai motivoida ja pyytää lisä- ja jatkokysymyksin kertomaan lisää ja tarkemmin. Koska nauhoitin haastattelut, pystyin paremmin keskittymään vuorovaikutukselliseen keskusteluun. Myöhemmin litteroin ja analysoin haastattelut.

## 6.2 Teoriaohjaava sisällönanalyysi

Sisällönanalyysi on laadullisen tutkimuksen perusanalyysimenetelmä. Se voi olla joko yksittäinen metodi tai laajemmin ymmärrettävä analyysikokonaisuuksien teoreettinen kehys. Sillä voidaan analysoida kirjoitettua ja suullista kommunikatiota. Sisällönanalyysin avulla kerätty tietoa aineisto tiivistetään, jotta voidaan tarkastella tutkittavien ilmiöiden ja asioiden merkitystä, seurauksia ja yhteyksiä. Tämän avulla tutkimusaineistosta erotetaan samankaltaisuudet ja eroavaisuudet. (Tampereen yliopisto. Verne. Tutkimusmenetelmät. Tiedon analysointi.)

Teoriaohjaava sisällönanalyysi on kolmivaiheinen prosessi. Ensin aineisto redusoidaan eli pelkistetään. Sitten aineisto klusteroidaan eli ryhmitellään ja lopuksi on abstrahoidaan eli käsitteellistetään. Laadullisen tutkimuksen sisältöanalyysin jälkeen empiirisestä aineistosta on prosessin avulla saatu muodostettua käsitteellinen näkemys tutkittavasta ilmiöstä. (Tampereen yliopisto. Verne. Tutkimusmenetelmät. Tiedon analysointi.)

Ensin kirjoitin kaikki haastateltavieni vastaukset tietokoneella. Sen jälkeen poistin kaikki sellaiset asiat, jotka eivät liittyneet tutkittaviin aiheisiin. Tulostin pelkistetyt aineiston. Leikkasin tulosteista aihealueittain tekstit ja ryhmittelin ne omiksi ryhmikseen. Kun näin aineiston konkreettisesti aihealueittain edessäni, kokosin materiaalin ja tuotin siitä kirjallisen raportin opinnäytetyöhöni. Sen jälkeen kokosin tuloksiin käsitteellistä näkemystä havaitsemistani asioista.

## 6.3 Eettisyys

Jotta tutkimus on luotettava ja tulokset uskottavia on tutkimusta tehdessä syytä noudattaa tutkimuseettisiä ohjeita. Tutkijana sitouduin toimimaan rehellisesti, luotettavasti ja tarkasti kaikissa tutkimuksen työvaiheissa. Koen, että olen sekä opiskelijana että tulevana ammattilaisena vastuussa asiakkaista ja heidän oikeuksistaan opinnäytetyön tiimoilta.

Jokainen haastateltavani oli henkilö, jonka luona olin jo aiemmin käynyt kerran – pari kotikäynnillä. Soitin heille etukäteen ja kysyin, voisinko tulla haastattelemaan. Kerroin mitä tarkoitusta varten haastattelen. Pyysin haastateltaviltani kirjallisen luvan saada käyttää haastattelumateriaalia opinnäytetyössäni, jota käytän projektin onnistumiseksi. Samassa lomakkeessa pyysin lupaa haastattelun nauhoittamiseksi. Kerroin, että haastattelu on luottamuksellinen, eivätkä haastateltavien nimet tai muut henkilötiedot tule missään vaiheessa esille, eikä ääninauhoja kuule kukaan muu kuin minä. Halusin, että haastateltava tuntee, että olen aidosti kiinnostunut kuulemaan hänen kokemuksensa, ajatuksensa ja toiveensa.

Haastattelut tapahtuivat haastateltavien kotona. Se on haastateltaville tuttu, turvallinen ympäristö ja haastattelut olivat täysin vapaaehtoisia. Jokainen haastateltava asuu yksin kotonaan, eikä haastattelutilanteissa ei ollut häiriötekijöitä. Kerroin, ettei missään vaiheessa tule ilmi keitä olen haastatellut, joten haastattelut tapahtuivat anonyymisti. Sain jokaiselta luvan käyttää haastatteluja aineistooni. Haastattelut liittyivät suurelta osin työhöni projektin parissa. On merkittävää, että asiakkaiden ääni saadaan kuuluviin, koska he ovat työn kohderyhmä. Olin saanut muodostettua jo ennen haastattelua luottamuksellisen ilmapiirin, joten haastattelu oli avointa ja haastateltavat kertoivat mielellään kokemuksistaan ja toiveistaan.

Tutkijana sitouduin kohtaamaan haastateltavat ammatillisesti sekä kunnioittavasti ja huolehdin vaitiolovelvollisuudesta. Haastattelutilanteessa puhuin mahdollisimman selkeästi ja ymmärrettävästi. Litteroin haastattelut itse ja hävitin haastattelumateriaalit saatua opinnäytetyön valmiiksi. Henkilön tunnistamisen estämiseksi kirjoitin XX kohtaan, josta henkilö olisi ollut mahdollisesti tunnistettavissa. Huolehdin siitä, ettei haastateltavien henkilöllisyys tullut missään vaiheessa ulkopuolisten tietoon.

Jouduin pohtimaan millä perusteella valitsen haastateltavat. Sitä, että pitäisikö minun valita haastateltavat satunnaisesti. Asiakassuhde valitsemieni haastateltavien kanssa oli kuitenkin ollut lyhyt, joten minulla ei ollut kovinkaan paljoa ennakoon tietoa heidän elämästään eikä varsinkaan heidän toiveistaan seurakunnan vanhustyön ja erityisesti projektin suhteen. Toisaalta se, että jos olisin valinnut satunnaisesti ikäihmisiä, joita en vielä ole aiemmin tavannut, niin ei heillä olisi ollut minkäänlaista näkemystä Seurakunnassa kohdataan -projektin työstä, mikä taas olisi vaikuttanut tutkimustulosta väärin tavalla.

## 7 TULOKSET

### 7.1 Ikäihmisten kokemus elämästään vuonna 2020

Seurakunnassa kohdataan -projektin asiakkaat ovat valtaosaltaan reilusti yli kahdeksankymmentävuotiaita, siksi kaikki haastateltavat ovat yli 80-vuotiaita. Haastateltavissa oli miehiä ja naisia. Jokainen heistä asui yksin kotonaan ja he olivat olleet jo pitkään työelämän ulkopuolella. He olivat päällisin puolin ihan tyytyväisiä elämäänsä. Suurin osa heistä oli tyytyväisiä nykyiseen asuntoonsa. Ainoastaan yksi heistä kaipasi kovin entiseen kotiinsa tiedostaen samalla, ettei hän pärjäisi yksin omakotitalossa. Valtaosa vastaajista oli ollut naimisissa ja jäänyt leskeksi useampi vuosi sitten, joten yksin asuminen ei ollut kenellekään ihan uusi asia.

Ei siihen kuulu mitään huippukohtia, eikä lamakausiakaan.

Haastateltavat pitivät merkittävänä nykyistä terveydentilaansa. Ilmeni tyytyväisyyttä siitä, että saa olla nyt niinkin terve kuin tällä hetkellä on. Joillakin oli ollut aiemmin vakavia ongelmia terveytensä kanssa. Eniten sosiaaliseen elämään ja arkielämän toimimiseen toi haastetta kulkemisen rajoittuminen.

Se sitoo minun elämäni, en pääse niin paljon ulkohommiin.

Olen tullut niin hitaaksi, ettei tule mentyä siskon luokse oman kärryn kanssa. Oikein hävettää, kun ei ole tullut mentyä.

Osalla haastateltavista oli muistisairaus. Tämä kävi hyvin ilmi yhden haastateltavan kohdalla. Hän ei ollut tietoinen siitä millä paikkakunnalla hän tällä hetkellä asuu. Sama henkilö ei edes tiennyt, mihin hänen puolisonsa oli kuollut ja milloin. Havahtuminen siihen, että oma muisti ei pelaa, tuo epävarmuuden ja pelon tunteita.

Monilta olivat sukulaiset ja puoliset kuolleet. Heidän elämänsä ja elämänpiirinsä ovat tästä syystä muuttuneet kovin erilaiseksi vuosien varrella.

Silloin kun mies eli, liikuttiin paljon autolla. Minulla ei ole koskaan ollut itselläni korttia.

Kolmella heistä oli lapsia ja lastenlapsia. Se, että oli lapsia ja lastenlapsia, ei tarkoita sitä, etteikö silloin voisi kokea yksinäisyyttä. Kaikkein voimakkaammin yksinäisyyden kokemuksesta toi esiin henkilö, jolla on jälkipolvea. Asiaan vaikuttaa se, etteivät he vieraile kovin usein. Välillä he pitävät yhteyttä puhelimitse. Toisaalta myös se, että lähipiirissä on ihmisiä, joilla on kiinteämmät suhteet jälkipolviinsa, tuo harmia siitä, että itselläkin voisi asia niin olla.

Ystävälläni on kolme lasta ja on ihme, millai hän on saanut pidettyä lapsensa omanaan.

Yksinäisyyden tunteen kokemukset ikäihmisillä olivat suuressa suhteessa siihen, miten paljon joku ihminen on yhteydessä häneen ja osoittaa välittämistä. Sillä ei ollut niin suurta merkitystä oliko tämä sukulainen vai ystävä, kun vain on läheiset välit. Osalla oma jälkipolvi oli kovinkin aktiivista. Tämä toi turvallisuuden tunteen. Joku ei nähnyt sukulaisiaan kuin hautajaisissa, mutta muutama ystävä kävi silloin tällöin. Parilla oli niin, ettei kävijöitä ollut juuri muuta kuin kotipalvelusta.

Soittelevat joka päivä aina joku. Viikoittain käy ainakin joku heistä, joskus useampikin.

Hiljaista hankkii olemaan, ei täs kovin paljoo ketään käy.

Nyt on olematon ystäväpiiri. Aina voidaan puhua, mutta se ei ole sama.

Viikoittainen päivätoiminta on osalle valtavan tärkeä osa elämää. Monelle ikäihmiselle tulee ruokapalvelun kautta ruoka ja sen yhteydessä on hyvin nopea kontakti ruuan tuojaan. Jokaisella haastateltavistani kävi myös kotipalvelu päivittäin.

Osalla kolmesti päivässä. Näytti olevan suuri merkitys sillä, että edes joku ihminen käy. Se tuo turvallisuuden tunnetta, senkin suhteen, jos vaikka sattuu kaatumaan. Jotkut mainitsivat, että kotipalvelu auttaa ulkoiluissa ja pesuissa. Kotihoidon henkilökunta ei saanut moitetta, mutta useampi haastateltavista kertoi, kuinka kiireisiä kotihoidon väki on.

Pääasiassa ne kertoo vain mistä päin tulevat ja minne päin menevät. Heillä on paljon paikkoja, jossa täytyy keritä käymään.

## 7.2 Seurakunnan merkitys ikäihmisten elämässä

Haastateltavistani kukaan ei käynyt säännöllisesti kirkossa. Aiemmin osalle olivat jumalanpalvelukset olleet tärkeässä roolissa ja nyt toimintakunnan huononnuttua kirkossakäynnit ovat harventuneet. Osalle kirkkoon meno on liittynyt lähinnä juhlapyyhiin ja kirkollisiin toimituksiin.

Ennen oli avustaja. Nyt ei hänestä ole kuulunut mitään. Lähtisin mielelläni kirkkoon, jos joku tulisi auttamaan minut sinne.

Haastateltavilla ei ollut tietoa, mitä seurakunnankerhoja tai piirejä heille olisi tarjolla. Varmasti asiaan vaikuttaa suuresti kulkemisen hankaluus, ei ole tullut seurattua, mitä kerhoja seurakunta tarjoaa. Yhdelle seurakunnan kerho oli ollut aiemmin merkittävässä roolissa. Hän oli aiemmin ollut hyvin aktiivinen, mutta vammautumisen myötä hän oli jäänyt pois seurakunnan kerhotoiminnasta. Myös seurakunnan retket herättivät mukavia muistoja vuosien takaa. Yhdelle oli kyläkahvilatoiminta tullut tutuksi vuosien varrella.

Kyläkahvila on hyvä. Se on aika harvoin. Miten satun se huomamaan sen lehdestä.

En ole käynyt missään seurakunnan kerhossa tai tapahtumassa.

Samalla osa muisteli, millaisessa seurakunnan toiminnassa he olivat ennen mukana.

Kuljimme ennen ystävän kanssa paljon seurakunnan retkillä. Ei yksin tule lähdettyä.

Ennen oli arpajaisia, virsiä veisattiin ja oli paljon touhua. Me askarreltiin kortteja, Käytiin Reposaaressa syömässä ja Snällintuvalla retkellä tapaamassa ihmisiä, joita ei muut käyneet tapaamassa. Joskus oli tuolijumppaa ja joku kerta Penttiset piti aivojumppaa.

### 7.3 Ikäihmisten toiveet seurakunnan vanhustyön kehittämiseksi

Olin käynyt heidän jokaisen luona yhdestä kolmeen kertaan Seurakunnassa kohdataan -projektin puitteissa ennen haastattelua. Jokainen heistä oli oikein mielisään kotikäynneistä. Päällimmäisenä ajatuksena vaikuttaa olevan keskusteluseura ja se, että ylipäätään joku tule poikkeamaan. Iso merkitys oli myös sillä, että saa olla kanssakäymisissä toisen ihmisen kanssa.

Sitä tyhjyyttä on tarpeeksi. On kiva, että tulee juttua.

Ihan hyvä, että joku käy puhumassa, kun ei täällä nyt liikaa ketään käy.

Olen tykännyt, olet niin mukava.

Se on se ajatusten vaihto. Saa olla jonkun kanssa tekemisissä.

Keskusteluiden lisäksi kotikäyntiin on kuulunut, että olen lukenut hengellisestä kirjasta pienen hartauden. Usein olemme keskustelleet tai vaihtaneet muutaman ajatuksen tekstistä. Tämä on kaikkien mielestä ollut hyvä asia. Joillekin on virsien tai muiden laulujen laulaminen mieluisaa ja tärkeää, mutta suurimmalle osalle se ei ole mitenkään tärkeä asia.

Päivän Sana on tärkeä. Aina aamulla ensimmäiseksi XX lukee lehdestä mulle sen lehdestä.

Hengellisen kirjan lukemista en pidä pahana.



Lassilan kyläkahvilatoiminta oli vanhastaan tuttua sen alueen haastateltavalle. Hänen kohdallaan ongelmana oli se, ettei hän aina huomannut lehdestä lukea koska se on. Joskus hän oli kävellyt sinne vääränä päivänä. Matka ei ole pitkä, mutta kun ikää on ja muisti vähän temppuilee, niin se voi olla turvallisuuskysymyksenkin. Yksi Noormarkussa asuva otti itse puheeksi, että haluaisi lähteä Lassilan kyläkahvilaan.

Pappilassa oli aiemmin enemmän toimintaa.

Pientä ohjelmaa ja laulettais siellä.

Seurakunnassa kohdataan -projektin virkistyspäivien oli tarkoitus alkaa maaliskuussa 2020. Virkistyspäiviä kuitenkin piti siirtää tulevaisuuteen Koronaepidemian vuoksi. Vastauksissa oli suurin hajonta, kun puhuttiin virkistyspäivistä. Noormarkun alueella mielipiteet jakautuivat kahtia. Kovin paljoa ei tullut toiveita virkistyspäivätoiminnan suhteen. Suurin osa haastatelluista piti hyvänä yhdessä ruokailua. Yksi ei ruokailua kaivannut, pääasia oli muiden ihmisten kohtaaminen. Osalle se taas oli kaikkein hankalinta. Vieraiden ihmisten kohtaaminen ja häpeäkin nosti päätään.

On se sitten syömistä tai laulamista. Olisi mukava tavata muitakin ihmisiä.

Ruoka ei oikein hyvä, kun vatsa kasvaa. Kävely tullut hankalaksi, kun painoa tullut lisää.

Täytyis olla yks tai kaks tuttua, ettei koe oloaan pötköksi. Kotikäynnit on kyllä mieluisampia.

En voi kepin kanssa lähteä, kun ihmiset pelästyy ja koko kämppä menee tyhjäksi.

Musiikkia laulettaisiin, yhdessäoloa ja keskustelua. Siellä joku lukisi Päivän Sanan.

Ikääntyessä kulkeminen hankaloituu ja ihminen tulee riippuvaiseksi toisista. Osalla haastateltavista oli ajatuksena, että omat läheiset kuljettavat, vaikkakin matkaa heillä on kymmeniä kilometrejä. Osalle taas kulkeminen rollaattorilla voisi vaikuttaa hyvältä ajatukselta, mutta kun muisti ei oikein pelaa ja voimat voi ehtyä matkalla.

Pojat ovat valmiita kuljettamaan.

Kulkeminen on hankalaa.

Haastateltavien joukossa oli henkilöitä, joiden elämässä seurakunnalle ei ole ollut suurta merkitystä ja osalle taas se on ollut merkittävä osa elämää ja heille tuli mukavia muistoja mieleen. Iän tuomien erilaisten rajoitteet olivat vieneet kiinnostuksen ottaa selville minkälaisia ryhmiä tai tapahtumia seurakunnassa olisi tarjolla. Virkistyspäiviä merkittävämmäksi nousivat kotikäynnit. Ikäihmiset kaipaavat kiireetöntä kohtaamista ja keskustelua eri asioista. Haastattelut vahvistivat käsitystäni tämän toimintamuodon tarpeellisuudesta. Virkistyspäiviin on syytä järjestää kuljetusmahdollisuus, koska ikä tuo esteitä liikkumiseen.

## 8 JOHTOPÄÄTÖKSET

Haastatteluista tein sen johtopäätöksen, että haastateltavat elävät kohtuullisen hyvää elämää. Heillä jokaisella on elämiseen tarvittavat perusedellytykset kunnossa. Eroavaisuutta tuovat, ihmisten oma kokemus- ja tunnemaailma sekä terveydentilanne ja liikkumista rajoittavat tekijät sekä ihmissuhteiden laatu. Jäin miettimään sitä, kuinka helposti haastateltavat kertovat yksinäisyydestä näin lyhyen tuttavuuden jälkeen. Yhden haastateltavan kohdalla yksinäisyyden kokemus oli lähes käsin kosketeltavissa ja joidenkin kohdalla ajattelin, että he olivat varmasti jo tottuneet elämään yksin.

Ihmisten elämäntilanteet vaihtelevat elämän eri aikoina, ja ikääntyessä oma ympäröivä verkosto vähenee (Tiilikainen 2019, 28). Harvat valitsevat yksinäisyyden. Opinnäytetyöni haastateltavista valtaosa oli leskiä, joiden lapset olivat jo vuosikymmeniä asuneet omillaan. Yksi haastateltavista oli jättänyt perustamasta perheen tukeakseen omaa vanhempansa tämän jäätyä leskeksi. Yksinäisyyden tunne voi olla joko emotionaalista tai sosiaalista. Emotionaalinen yksinäisyys kumpuaa syvältä lapsuuden ajan kokemuksista. (Tiilikainen 2019, 21 – 22.) Haastateltavissani oli suurta eroa sillä, kuinka he kokevat yksinäisyyden. Joidenkin yksinäisyyden kokeminen on enemmän sosiaalista yksinäisyyttä, jonka tarve tulee tyydytetyksi ihmisten kanssakäymisillä, kun taas toisten yksinäisyyden kokemus voi olla emotionaalista, eikä sitä tarvetta saa tyydytetyksi yksittäisillä sosiaalisilla kanssakäymisillä. Oma päätelmäni on, että yksinäisyyttä kokevien kanssa työskennellessä on helpompi vaikuttaa sosiaalisen yksinäisyyden kokemukseen lisäämällä osallisuutta ja yhteisöllisyyttä.

Suurin osa haastateltavistani osallistui viikoittain päivätoimintaan, joka on yhteisöllistä toimintaa. Se on monen haastateltavan elämässä merkittävässä osassa ja he pitävät siitä paljon. Terveiden ja hyvinvoinninlaitoksen tutkimuksen mukaan osallisuudella ja sen edistämisellä on vaikutuksia hyvinvoinnille ja terveydelle (THL 2019a).

Osalle haastateltavista päivätoiminta tuo riittävän yhteisöllisyyden kokemuksen, eivätkä he kaipaa seurakunnan virkistyspäivätoimintaa. Ei pidä unohtaa, että yksinäisyys on sisäinen kokemus, joka lisää masentuneisuutta ja heikentää elämänlaatua. Tämä puolestaan vähentää halukkuutta osallistua ikäihmisille tarkoitettuun toimintaan. Tämä osaltaan voi selittää joidenkin haastateltavieni innottomuutta osallistua virkistyspäiviin. Osalle taas seurakunnan järjestämät tilaisuudet kuljetuspalveluineen tuovat piristystä arkielämään. Ikäihmisillä on takanaan elettyä elämää ja monenlaista tietoa ja taitoa. Haastatteluissa tuli ehdotuksia tuleviin tilaisuuksiin, ja niitä on hyvä huomioida ja antaa ikäihmisille mahdollisuus tuoda taitojaan ja ideoitaan esille.

Haastateltavistani jokaisella käy säännöllisesti kotihoito. Kotihoito on todella kuormitettu ja heillä on päivittäin monta asiakasta. Tilannetta kuvaa se, että jopa viranhaltijat, jotka vastaavat kuntien kotihoidosta, ovat huolissaan kotihoidon resurssien riittävyydestä (THL 2019b). Vaikka haastateltavien luona kävi kotihoito, niin silti jokainen heistä koki seurakunnan kotikäynnit tärkeiksi. Koti on tuttu ja turvallinen ympäristö kohtaamisiin. Kotikäynneillä pystytään välittämään toivoa, antamaan kiireetöntä aikaa ja niillä on mahdollista vaalia hengellistä elämää ja annetaan mahdollisuus sielunhoidollisille keskusteluille. Ihminen voi tulla kohdaksi ja mahdollisesti hoidetuksi toisen ihmisen rinnalla. (Havukainen 2010, 7.) Kotikäynneillä toisen ihmisen kohtaaminen ja vuorovaikutuksen merkitys korostuvat. Seurakunnan tarjoamat kotikäynnit poikkeavat merkittävästi kotihoidon tarjoamista palveluista. Nämä palvelut tukevat toinen toisiaan. Seurakunta ja kotihoito ovat vanhustenhoidossa hyvät yhteistyötahot ikäihmisten terveyden ja hyvinvoinnin vaalijoina.

Osalla haastateltavista ilmeni erilaisia iän ja sairauden tuomia elämää hankaloitavia tekijöitä kuten eriasteista muistisairautta ja liikuntarajoitteisuutta, jotka tuovat haasteita myös seurakunnan toimintaan osallistumiseen. Sosiaalisten suhteiden merkitys on kiistattomasti tärkeää, eikä tarve lopu iän myötä. Tästä syystä seurakunnan on hyvä viedä palvelua ikäihmisten kotiin, varsinkin niissä tapauksissa, joissa oma lähiverkostonsa on kaventunut pieneksi ja ihmiskontaktit vähäiseksi. Sosiaalisen kanssakäymisten sekä elämysten ja kokemusten

jakamisen kautta pystytään torjumaan yksinäisyyttä ja lisäämään turvallisuuden tunnetta (Koski ym. 2015,9).

Projektin asiakkaat ovat pääasiassa reilusti yli 80-vuotiaita ja monet heistä ovat ikänsä tuomien rajoitteiden puolesta syrjäytymisvaarassa. Seurakunnissa järjestetään erilaisia piirejä, kerhoja ja retkiä, joista he jäävät ulkopuoliseksi. Osallisuuden on todettu vaikuttavan merkittävästi hyvinvointiin ja terveyteen, niin on tärkeää antaa ikäihmisille mahdollisuus itse vaikuttaa heitä koskeviin asioihin ja että heidän toiveensa heidän auttamisekseen huomioitaisiin. Koska ikäihmyys on laaja käsite ja projektin asiakkaaksi voi tulla jo huomattavasti nuorempaanakin ja toisaalta hyvinkin iäkkäillä voi olla tarve ja halu kokoontua yhteen muiden ikäihmisten kanssa. Yhteisöllisyys tuo yhteenkuuluvuuden- ja turvallisuuden tunnetta ja näin pystytään jossain määrin vähentämään yksinäisyyden kokemuksia, joten säännölliseen toimintaan osallistuminen on tärkeää mahdollistaa erilaisten tukitoimien avulla, niille ikäihmisille, joilla on osallistumiseen halua, kykyä ja mahdollisuuksia.

Suomen väestö ikääntyy hurjaa vauhtia ja vanhustenhuollossamme on todettu olevan vakavia ongelmia. Kotonaan asuu yli 93 prosenttia yli 75 vuotta täyttäneistä (Tilastokeskus 2019). Meidän on moniammatillisesti toimittava tehden yhteistyötä eri vanhusalan toimijoiden kanssa ikäihmisten hyvinvoinnin parantamiseksi.

## 9 POHDINTA JA OMA AMMATILLINEN KASVU

Opinnäytetyöni tavoitteena oli pyrkiä selvittämään tuoreinta tietoa ikäihmisten elämästä, ovatko he selvillä siitä mitä palveluja seurakunta tarjoaa, ja mitä toiveita heillä on seurakunnan suhteen. Tavoitteisiin pyrin tutkimalla ensin aiheeseen liittyvää tutkittua tietoa sekä teemahaastattelujen avulla. Haastateltavia oli vähän, mutta pyrin valitsemaan erityyppisiä henkilöitä haastateltavaksi, jotta saisin mahdollisimman todenmukaisen kuvan heidän tilanteestaan, kokemuksistaan ja toiveistaan.

Muistisairaalla on yksin asumisessa erilaisia riskejä, kuten hellan jääminen päälle tai se, että hän kodin ulkopuolelle lähtiessä ei välttämättä muista miten palata takaisin kotiin. Tämä tuo turvattomuutta ja erilaisia pelkoja. Mietityttää, kenen etu on kyseessä, jos muistisairas elää yksin kotona ja on ainoastaan pikaisten kotikäyntien varassa. On tilanteita, ettei muistisairas osaa kysyttäessäkään sanoa, koska kotipalvelu on viimeksi käynyt.

Haastatteluissa kävi ilmi, että ryhmätoimintojen järjestämistä tärkeämmäksi koettiin kotikäynnit. Ikäihmisille on tosi merkityksellistä, että joku tulee keskustelemaan heidän kanssaan ja antaa kiireetöntä aikaa ja kuuntelee. Seurakunnissa on vähennetty ikäihmisten luona tehtäviä kotikäyntejä, mutta näyttää siltä, että niille on huutava pula. Tämän tyyppisiin palveluihin edellytetään rahaa. Koska taloudellinen tilanne ei anna myöden tehdä niin laajasti kotikäyntejä kuin olisi tarpeellista, niin on syytä pohtia muita mahdollisuuksia, kuten vapaaehtoisten toimimista kotikäyntityössä diakoniatyöntekijöiden lisäksi. Tai sitten täytyy pyrkiä saamaan lisärahoituksia työn laajentamiseksi ja jatkumiseksi.

Yksi merkittävä seikka ikäihmisten elämässä on lähipiirin kaventuminen. Heillä ei oikein ole kavereita, joiden kanssa lähteä seurakunnan toimintaan mukaan, eikä yksin ole kiva mennä. Voi tulla ulkopuolisuuden tunne, jos paikalla ei ole ketään tuttua. Tämä on myös turvallisuuskysymys ja tuo lisäkysymyksiä, kuten kuka auttaa, mikäli satun kaatumaan, tai mitä jos voimani ehtyvät. Myös muistiongelmat tuovat turvattomuutta.

Yleisesti tiedetään, että ihminen on fyysinen, psyykkinen ja sosiaalinen kokonaisuus. Usein kuitenkin sivuutetaan ihmisen hengelliset tarpeet ja siihen tarpeeseen seurakunnan olisi hyvä antaa työkaluja. Ikäihmisten sukupolvi on kasvanut suurelta osin saaden kristillisen kasvatuksen ja arvopohjan elämäänsä. Se tuo turvallisuuden tunnetta merkittävälle osalle vanhuusväestöstämme. Monia ikäihmisiä hämmentää yhteiskuntamme nopea muutos. Se tuo paljon kysymyksiä siitä, mihin ollaan menossa, ja huolta nuorempien sukupolvien hyvinvoinnista. Mielestäni kirkon ei pidä liikaa mukautua maailman menoon ja jättää vähäarvoiseksi hengellisten asioiden esille tuomista eri keinoin. Ihmiset kuitenkin odottavat kuulevansa seurakunnan tilaisuuksissa Jumalan sanaa ja virsien laulua. Toisaalta, tulevaisuudessa varmasti vanhusdiakoniatyössä tulee esille enemissä määrin erilaisia vakaumuksia. On kuitenkin syytä pysähtyä miettimään, miten Noormarkun evankelisluterilaisessa seurakunnassa kohdataan ja palvelaan eri vakaumuksia omaavia henkilöitä, pitäen kuitenkin kiinni omasta vakaumuksesta.

Opinnäytetyöni aihe on merkityksellinen. Pääsin tavoitteideni mukaisesti sukeltaamaan ikäihmisten tämänhetkiseen elämään ja kuulemaan heidän ajatuksiaan. Sain selville, että seurakunnan pitää jatkossa kehittää tiedottamista ja kehittää ratkaisuja, joiden avulla saadaan halukkaat osallistumaan seurakunnan eri ryhmiin ja palvelujen piiriin. Minulle tuli lisää ymmärrystä siitä, mitä pitää huomioida, jotta saadaan ikäihmiset kuljetettua apulaitteineen paikan päälle eri tilaisuuksiin. Haastattelujen avulla sain lisää työkaluja kotikäynteihin ja minulle tuli selkeämmäksi se, että juuri kotikäynneille on valtavan suuri tarve. Sain sosionomi-diakonipiskelijana mahdollisuuden tutustua vanhusdiakoniatyön ytimeen ja olla mukana kehittämässä sitä. Opinnäytetyön jälkeen uskallan entistä paremmin heittäytyä syvällisiin vuorovaikutustilanteisiin ja pystyn jatkossa rohkeammin tarttumaan yhteiskuntamme ongelmakohtiin ja puolustamaan heikompia.

Opinnäytetyön loppupuolella tuli Korona-epidemia, joka poissulki kotikäynnit, ryhmätoiminnan ja siirsi Jumalanpalvelukset nettiin. Projektin kohderyhmällä ei ole nettiä käytössä ja aistien heikennyttyä monillakaan ei ole mahdollisuutta netin sujuvaan käyttöön. Projektityö muuttui etsiväksi vanhustyöksi ja se tarkoittaa, että soittelen Noormarkun alueen ikäihmisiä läpi ja kartoitan heidän avuntarvettaan ja

ohjaan tarvittaessa tarvittavien palveluiden piiriin. Työssä on vahvasti mukana diakonisuus. Olen pyrkinyt tuomaan toivoa heille ja olen antanut mahdollisuuden sielunhoidollisiin keskusteluihin sekä olen rukoillut rukousta kaipaavien kanssa.

Koko opinnäytetyöni aikana minulla oli eettistä pohdiskelua ja tämä on laittanut miettimään omaa ammattitaitoani ja ihmiskäsitystäni ja ammatillisuuttani. Tiedon keruun kannalta on tärkeää säilyttää nauhoitteet opinnäytetyön loppumetreille asti, jotta voi palata uudelleen kuuntelemaan eri äänenpainoja ja missä kontekstissa haastateltava sanoi tiettyjä lauseita. Sosionomina toimimisen kannalta oli tärkeää huomata verkostoitumisen tärkeys ja kuinka ihmiset voivat kokea eri asioita, kuten yksinäisyyttä eri tavoin ja ettei yksin asuminen tarkoita välttämättä yksinäisyyttä tai yksinäisyyttä voi kokea, vaikka olisi verkostot kunnossa. Diakonia-työtä ajatellessani huomasin, kuinka paljon nautin ikäihmisten kanssa käymistä keskusteluista. Ikäihmisten avoimuus yllätti minut ja hengellisistä asioista keskustelu on luonnollista tämän sukupolven ihmisten kanssa.

Yksin asuvat ihmiset ovat suurimman osan ajasta yksin, vaikka he olisivat erilaisien tukien ja palveluiden piirissä. Tutkiessani keinoja yksinäisyyden lievittämiseksi Hanna Uotilan väitöskirjassa oli lyhyt maininta yksinään tapahtuvasta yksinäisyyden lieventämisestä. Mielestäni olisi merkittävää saada tietää, miten saataisiin yksinäisyyttä kokevia inspiroitumaan mielekkästä itsekseen tekemisestä ja voiko seurakunta olla jollain tapaa kanavana erilaisten ideoiden ja innokkuuden lähteenä ja miten.



## LÄHTEET

- Cherry, K. (23.3.2020). *The Health Consequencas of Loneliness. Causes and Consequences of Feeling Lonely*. Saatavilla 25.4.2020  
<https://www.verywellmind.com/loneliness-causes-effects-and-treatments-2795749>
- Hannila, P. & Kyngäs, P. *Teemahaastattelu laadullisessa tutkimuksessa*. (Opinnäytetyö. Helsingin ammattikorkeakoulu Stadia. Hoitotyön koulutusohjelma). Saatavilla <https://www.doria.fi/bitstream/handle/10024/38214/stadia-1210852529-2.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Hirsijärvi, S. & Hurme, H. (1982). *Teemahaastattelu*. Helsinki: Gaudeamus
- Hirsijärvi, S. & Hurme, H. (2008). *Tutkimushaastattelu. Teemahaastattelun teoria ja käytäntö*. Helsinki: Gaudeamus Helsinki University Press
- Isola, A. M., Kaartinen, H, Leemann, L., Lääperi, R., Schneider, T., Valtari, S.& Keto-Tokio, A. (33/2017). Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Työpaperi. Mitä osallisuus on? Osallisuuden viitekehystä rakentamassa. Saatavilla 24.4.2020 [https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/135356/URN\\_ISBN\\_978-952-302-917-0.pdf?sequence=1](https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/135356/URN_ISBN_978-952-302-917-0.pdf?sequence=1)
- Juvonen, H. (2019). Diakoninen vanhustyö Nokian seurakunnassa. (Opinnäytetyö, Diakonia-ammattikorkeakoulu, Sosiaalialan ja kirkonalan koulutusohjelma) Saatavilla <https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/168480/DIAKONINEN%20VANHUSTY%C3%96%20NOKIAN%20SEURAKUNNASSA.pdf?sequence=2&isAllowed=y>
- Jyväskylän yliopisto (2018a). Koppa. Avoimet. Humanistis-yhteiskuntatieteellinen tiedekunta. Menetelmäpolkuja humanisteille. Menetelmäpolku. Tutkimusstrategiat. Hermeneuttinen tutkimus. Saatavilla 18.2.2020  
<https://koppa.jyu.fi/avoimet/hum/menetelmapolkuja/menetelmapolku/tutkimusstrategiat/hermeneuttinen-tutkimus>

- Jyväskylän yliopisto (2018b). Koppa. Avoimet. Humanistis-yhteiskuntatieteellinen tiedekunta. Menetelmäpolkuja humanisteille. Menetelmäpolku. Tutkimusstrategiat. Fenomenologinen tutkimus. Saatavilla 18.2.2020 <https://koppa.jyu.fi/avoimet/hum/menetelmapolkuja/menetelmapolku/tutkimusstrategiat/fenomenologinen-tutkimus>
- Koski, J., Lehtonen, A., Nyfors, H., Kantala, P. Muurikainen, A., Pitzén, L., Karjalainen, P., Rikkinen, P., Lampén, K. & Helosvuori, R. (2015). *Usko, toivo ja rakkaus – Voimavaraksi vanhuudessa. Kirkon vanhustyön strategia 2015*. Saatavilla 19.2.2020: <https://evl.fi/documents/1327140/52567038/kirkonvanhustyonstrategia.pdf/c7b6b7bd-9bff-be5a-619b-a990ecc655aa>
- Kirkko Porissa. Info ja asiointi. Kirkko Porissa ennen ja nyt. Saatavilla 26.1.2020 <https://www.kirkkoporissa.fi/info-ja-asiointi/kirkko-porissa-ennen-ja-nyt>
- Kirkko Porissa. Noormarkun seurakunta. Saatavilla 26.1.2020 <https://www.kirkkoporissa.fi/noormarkun-seurakunta>
- Kirkko Porissa. Noormarkun seurakunta. Aikuiset ja diakonia. Saatavilla 21.3.2020 <https://www.kirkkoporissa.fi/noormarkun-seurakunta/aikuiset-ja-diakonia>
- Kirkko Porissa. Noormarkun seurakunta. Seurakunnan tilat. Saatavilla 21.3.2020 <https://www.kirkkoporissa.fi/noormarkun-seurakunta/seurakunnan-tilat>
- Kirkko Porissa. Uutiset. Lavian ja Noormarkun seurakunnat liitosneuvotteluihin. Saatavilla 4.5.2020 <https://www.kirkkoporissa.fi/uutiset-/news/71130226/>
- Kivinen, M. (2018). Ikäihmisten yksinäisyys. Tutkimus yksinäisyydelle altistavista tekijöistä ja yksinäisyyden kokemuksesta (Opinnäytetyö, Tampereen ammattikorkeakoulu, Sosiaalialan koulutusohjelma). Saatavilla [https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/150685/Kivinen\\_Merja.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/150685/Kivinen_Merja.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- L 980/2012. Laki ikääntyneen väestön toimintakyvyn tukemisesta sekä iäkkäiden sosiaali- ja terveyspalveluista. Saatavilla <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2012/20120980>

- L 937/2005. Laki omaishoidon tuesta. Saatavilla <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2005/20050937>
- Myllymäki, E. & Huuhka, E. (2017). Hoksauta minut. Etsivän ja osallistavan vanhustyön toimintamalleja. Kirkkopalvelut ry. Saatavilla 27.4.2020 <https://kirkkopalvelut.fi/wp-content/uploads/2018/04/hoksautaminutikarvokaskevyytnetsivuittain2017.pdf>
- Näpäri, L. (12.4.2017). Haastattelun lajityypit. Spoken. Saatavilla 4.5.2020 <https://spoken.fi/2180/>
- Savikko, N., Jansson, A. & Pitkälä, K. Lääkärilehti (19/2019). *Yksinäisyys on kognition heikkenemisen merkittävä riskitekijä ikääntyneellä*. Saatavilla 1.5.2020: <https://www.laakarilehti.fi/tieteessa/katsausartikkeli/yksinaisyys-on-kognition-heikkenemisen-merkittava-riskitekijaaikaantyneella/?public=543263a7f4cb89972346afa854db46f6>
- Sosiaali- ja terveysministeriö. Sosiaali- ja terveyspalvelut. Kotihoito ja kotipalvelut. Saatavilla 20.3.2020 <https://stm.fi/kotihoito-kotipalvelut>
- Superliitto. Kotohoidon esite (2017). *Mitä on hyvä kotihoito. Vastauksia ammatillisiin kysymyksiin*. Saatavilla 15.2.2020 [https://www.superliitto.fi/site/assets/files/4599/kotihoidon\\_esite\\_super-liitto\\_lahioitaja\\_16112017.pdf](https://www.superliitto.fi/site/assets/files/4599/kotihoidon_esite_super-liitto_lahioitaja_16112017.pdf)
- Suomen mielenterveys. Mieli. Mielenterveys. Ihmissuhteet. Yksin asuminen ja yksinäisyys yleisiä ikääntyessä. Saatavilla 16.2.2020 <https://mieli.fi/fi/mielenterveys/ihmissuhteet/yksin-asuminen-ja-yksin%C3%A4isyys-yleisi%C3%A4-ik%C3%A4%C3%A4ntyess%C3%A4>
- Suomi.fi. Kansalaiset. Sosiaalinen turva. Ikääntyneiden palvelut. Ikääntyvän asuminen. Saatavilla 29.2.2020 <https://www.suomi.fi/kansalaiselle/sosiaalinen-turva/ikaantyneiden-palvelut/opas/ikaantyvän-asuminen1>
- Suomi.fi (19.2.2019) Kansalaiset. Sosiaalinen turva. Ikääntyneiden palvelut. Ikääntyvän asuminen. Kotona asuminen ikääntyessä. Saatavilla 29.2.2020 <https://www.suomi.fi/kansalaiselle/sosiaalinen-turva/ikaantyneiden-palvelut/opas/ikaantyvän-asuminen1/kotona-asuminen-ikaantyyessa>

- Terveyden ja hyvinvoinninlaitos (1.11.2019) Hyvinvointi ja terveyserot. Eriarvoisuus. Saatavilla 4.3.2020 <https://thl.fi/fi/web/hyvinvointi-ja-terveys-erot/eriarvoisuus/hyvinvointi/osallisuus>
- Terveyden ja hyvinvoinninlaitos (11.10.2019) Ikääntyminen. Muuttuvat vanhuspalvelut. Kotihoito. Saatavilla 20.3.2020 <https://thl.fi/fi/web/ikaantyminen/muuttuvat-vanhuspalvelut/kotihoito>
- Tiilikainen, E. (2019). Jakamattomat hetket. Yksinäisyyden kokemus ja elämänkulku. Tallinna: Printon trükikoda
- Tilastokeskus (4/2012) Artikkelit. Monet syrjäseutujen vanhuksat asuvat vielä puutteellisesti. Saatavilla 29.2.2020 [https://www.stat.fi/artikkelit/2012/art\\_2012-12-10\\_006.html?s=0](https://www.stat.fi/artikkelit/2012/art_2012-12-10_006.html?s=0)
- Tilastokeskus. Tietoa tilastoista. Käsitteet. Kvalitatiivinen tutkimus. Saatavilla 18.2.2020 [https://www.stat.fi/meta/kas/kvalit\\_tutkimus.html](https://www.stat.fi/meta/kas/kvalit_tutkimus.html)
- Tilastokeskus. (15.8.2019) Tieto & trendit. Artikkelit. Yhä useampi asuu kotona – yli puolet pientaloissa. Saatavilla 15.2.2020 <http://www.tilastokeskus.fi/tietotrendit/artikkelit/2019/yha-useampi-ikaihminen-asuu-kotona-yli-puolet-pientaloissa/>
- Tuomi, J. & Sarajärvi, A. (2018). *Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi*. (Uudistettu painos). Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.
- Turunen, V. (2018) 11 ratkaisua kotihoidon ongelmiin. *Tehy-lehti* 6 (7) Saatavilla 18.2.2020 <https://www.tehylehti.fi/fi/tyoelama/11-ratkaisua-kotihoidon-ongelmiin>
- Uotila, H. (2011) *Vanhuus ja yksinäisyys. Tutkimus iäkkäiden ihmisten yksinäisyyskokemuksista, niiden merkityksistä ja tulkinnoista* (Väitöskirja. Terveystieteiden yksikkö. Tampereen yliopisto). Saatavilla <https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/66801/978-951-44-8553-4.pdf?sequence=1>
- Valtioneuvosto. Ajankohtaista. Artikkelit. Vanhusten hoidon ongelmat osa 1. Saatavilla 16.2.2020 [https://valtioneuvosto.fi/artikkeli/-/asset\\_publisher/10623/vanhusten-hoidon-ongelmat-osa-1](https://valtioneuvosto.fi/artikkeli/-/asset_publisher/10623/vanhusten-hoidon-ongelmat-osa-1)
- Valtioneuvosto (16.7.2019). Ajankohtaista. Artikkelit. Väestön ikääntyminen ja keskittyminen aiheuttavat haasteita kunnille. Saatavilla 9.2.2020 [https://valtioneuvosto.fi/artikkeli/-/asset\\_publisher/10623/vaeston-ikaantymisen-ja-keskittyminen-aiheuttavat-haasteita-kunnille](https://valtioneuvosto.fi/artikkeli/-/asset_publisher/10623/vaeston-ikaantymisen-ja-keskittyminen-aiheuttavat-haasteita-kunnille)

Valtioneuvosto (27.11.2018). Ajankohtaista. Artikkel. Yksinasuminen yleistyy osana väestörakenteen muutosta. Saatavilla 17.3.2020 [https://valtioneuvosto.fi/artikkeli/-/asset\\_publisher/10616/yksinasuminen-yleistyy-osana-vaestorakenteen-muutosta](https://valtioneuvosto.fi/artikkeli/-/asset_publisher/10616/yksinasuminen-yleistyy-osana-vaestorakenteen-muutosta)

Villa, J (6.10.2017). Myötätunto uutisia. Uusin keinoin irti yksinäisyydestä. Helsingin missio. Saatavilla 2.5.2020: <https://www.helsinginmissio.fi/myotatuntuutisia/uusin-keinoin-irti-yksinaisyydesta>

Proakatemia (2.2.2018) Proakatemian esseepankki. Kvalitatiivinen tutkimus. Saatavilla 1.5.2020: <https://esseepankki.proakatemia.fi/soluessee-kvalitatiivinen-tutkimus-2/>

## LIITE 1. Haastattelukysymykset

### 1. Voisitko kuvailla tämän hetkistä elämääsi?

- Miten päiväsi normaalisti menevät?
- Pitääkö sukulaisesi/lapsesi sinuun yhteyttä?
- Käykö luonasi kotipalvelu?
- Siivoatko itse?
- Teetkö itse ruuan vai tuodaanko sinulle ruoka?
- Milloin jäit yksin?
- Koetko yksinäisyyttä?

### 2. Mikä merkitys seurakunnalla on sinun elämässäsi?

- Käytkö seurakunnan eri tilaisuuksissa tai ryhmissä?
- Tiedätkö mitä palveluja seurakunta tarjoaa?
- Käytkö kirkossa?
- Kävisitkö, jos sinulla olisi kyyti?
- Tiedätkö, minkälaisia ryhmiä seurakunnassa on tällä hetkellä?
- Onko sinulla halua osallistua seurakunnan ryhmiin ja tapahtumiin?
- Onko sinulla joku toive, millaiseen ryhmään haluaisit osallistua?

### 3. Miten projektia ja seurakunnan palveluita tulisi kehittää?

- Mitä mieltä olet kotikäynneistä?
- Mistä olet erityisesti pitänyt ja mikä olisi sellainen, että voisi jättää pois?
- Mitä tykkäät, kun minulla on yleensä ollut joku hengellinen kirja, josta olen lukenut, vaikka päivän sanan?
- Onko keskustelu tärkein osa käyntiäni?
- Pidätkö lauluista?
- Olemme järjestämässä vuorokuukausin virkistyspäiviä Noormarkun seurakuntatalolla. Onko sinulla halukkuutta osallistua?
- Haluaisitko tulla mukaan Lassilassa kyläkahvilaan?
- Minkälaista ohjelmaa toivot virkistyspäiviin/kyläkahvilaan?
- Mitä ajattelet ruokatarjoilusta?
- Onko sinulla kyyti?
- Tulisitko, jos seurakunta järjestäisi kuljetuksen?
- Minkälaista tukea toivot ylipäätään seurakunnalta?
- Kävisitkö kirkossa, jos sinne olisi kuljetus?

LIITE 2. Projektisuunnitelma

## *Seurakunnassa kohdataan*

*- Noormarkun seurakunnan projekti yli 65 -vuotiaiden kotona asuvien ja yksinäisyyttä kokevien tavoittamiseksi*

Laatija: Annukka Viitanen

Päiväys: 30.12.2019



## 1 PROJEKTIN TAUSTA JA TARVE

Suomessa on paljon yksinäisyyttä ja turvattomuutta kokevia ikäihmisiä. Aihetta on tutkittu paljon ja etsivää vanhustyötä tehdään ympäri Suomea. Jukka Jylli lahjoitti Noormarkun seurakunnalle 50 000 euroa noormarkkulaisten vanhusten hyväksi. Tavoitteena on käyttää lahjoitusraha Noormarkussa asuvien yksinäisyyden vähentämiseksi, yhteisöllisyyden ja sosiaalisten suhteiden mahdollistamiseksi. Erityisenä piirteenä projektissa on kartoittaa seurakunnan vanhustyön mahdollisuuksia yksinäisten vanhusten tavoittamiseksi ja tukemiseksi. Tavoitteena on mallintaa toimintatapa, joka mahdollistaa ikäihmisten kohtaamisia, lisää yhteisöllisyyttä ja vähentää yksinäisyyden kokemuksia.

## 2 KOHDERYHMÄ

Kohderymänä on yksinäisyyttä kokevat noormarkkulaiset yli 65 -vuotiaat ikäihmiset, jotka eivät ole mukana seurakunnan toiminnassa.

## 3 PROJEKTIN ORGANISAATIO

Projektista on päävastuussa Annukka Viitanen, joka työskentelee puolikkaana projektityöntekijänä. Hänen tukenaan on diakoniatyöntekijät Kristiina Johansson ja Outi Penttinen. Pääasiassa Annukka hoitaa yksin kotikäynnit, mutta tarpeen tullen toinen diakoniatyöntekijöistä voi tulla mukaan. Projektilla on ohjausryhmä, mikä kokoontuu joka toinen kuukausi. Ohjausryhmään kuuluu Outi Penttinen, Kristiina Johansson, Satu Uutaniemi, Marita Hakala ja Annukka Viitanen. Ohjausryhmä raportoi seurakuntaneuvostolle neljä kertaa vuodessa. Virkistyspäivät järjestetään yhdessä diakoniatyöntekijöiden kanssa.

## 4 PROJEKTIN TAVOITTEET, TEHTÄVÄT JA TULOKSET

### 4.1 Projektin sisällölliset tavoitteet

Tavoitteena on luoda verkostoa muiden toimijoiden kanssa. Tehdään etsivää vanhustyötä ja pyrkimys on löytää tukea kaipaavia ikäihmisiä, joilla ei vielä ole riittävää tukea ja jotka ovat seurakunnan toiminnan ulkopuolella. Projektin erityisenä tavoitteena on selvittää, miten seurakunta voisi tukea yksinäisyyttä kokevia vanhuksia. Annukka tekee opinnäytetyönä teemahaastattelun aiheesta, jota hän hyödyntää projektissa.

### 4.2 Projektin toimintamuodot

Toimintamuotoina ovat etsivä vanhustyö, kotikäynnit ja virkistyspäivät. Projektin tehtäviin kuuluu eri sektorien kanssa tapahtuvaa yhteistyötä, jonka avulla pyrimme löytämään Noormarkun alueen yksinäisyyttä kokevat ikäihmiset. Toimintaan kuuluu kotikäynnit. Kotikäynneillä kohdataan aidosti ihminen, kuunnellaan häntä, annetaan aikaa ja läsnäoloa. Tarpeen tullen kannustetaan ja annetaan mahdollisuus sielunhoidollisiin keskusteluihin.

Aloitamme virkistyspäivät ja toteutamme ne vuorokuukausin Noormarkun seurakuntatalolla sekä Lassilan kyläkahvilan yhteydessä. Lassilan virkistyspäivä toteutetaan Lassilan kyläkahvilan yhteydessä. Ensimmäinen virkistyspäivä 13.2.2020 klo 13. Noormarkun virkistyspäivät alkavat maaliskuussa. Näihin tilaisuuksiin pyydetään väkeä mukaan seurakunnan eri piireistä. Ruokailu on maksuton projektin kautta kutsuille. Elokuun tapaaminen järjestetään yhdessä yksin asuvien kanssa. Molemmissa paikoissa järjestettäviin virkistyspäiviin järjestetään tarpeen mukaan kuljetus pikkubussilla tai taksilla. Top-liikenteeltä on pyydetty hinta-arvio. Virkistyspäivän ideana on saada koottua ihmisiä osalliseksi seurakunnan toimintaan. Virkistyspäivän on tarkoitus jäädä projektin jälkeen pysyväksi toimintamuodoksi.

### 4.3 Yhteistyötahot

Yhteistyötä tehdään muun muassa Noormarkun kotihoidon kanssa ja heidän yhteyshenkilönsä on Marita Hakala sekä Kotirollasta Satu Uutaniemen kanssa. Keskusrekisteristä on pyydetty tieto kaikista Noormarkun seurakunnan kirkon kirjoilla olevista yli 75 -vuotiaista henkilöistä. Heidän tilannettaan on aloitettu kartoittamaan ja ottamaan heihin yhteyttä.

### 4.4 Tiedotus ja markkinointi

Projektin tiedotus ja markkinointi toteutuu lehtikirjoitusten ja mainosten avulla. Luoteisväylässä ja seurakunnan Joulu-lehdissä oli 2019 loppuvuodesta projektityöntekijän haastattelut. Esitteitä on viety muun muassa kauppoihin, kirjastoon, terveyskeskukseen, päivätoimintakeskukseen ja Noormarkun kuntoutukseen. Niitä on myös esillä seurakunnan eri tiloissa sekä niitä on annettu henkilöille, joita on käyty tapaamassa. Virkistyspäivistä tulee ilmoitus seurakuntatietoihin ja mahdollisesti Kirkkosanomiiin. Annukka loi itselleen työprofiililla Facebook -tilin. Ohjausryhmäläisten kesken luotiin WhatsApp -ryhmä, jonka kautta voidaan viestittää. Sähköpostin välityksellä lähetetään muun muassa palaverimuistiot.

## 5 TEHTÄVÄLUETTELO JA AIKATAULUT

Marraskuun aikana oli haastattelut Luoteisväylään ja seurakunnan Joulu-lehteen. Marraskuussa projekti esite tuli valmiiksi ja laitettiin jakoon. Kotikäynnit alkoivat myös marraskuussa. Projektisuunnitelma tuli valmiiksi 2020 vuodenvaihteessa. Virkistyspäivätoiminta aloitetaan maaliskuussa. Alkuvuodesta Projektityöntekijä tekee teemahaastattelut ikäihmisten yksinäisyyden kokemuksista ja heidän toiveistaan seurakunnan suhteen. Vanhusraati kokoontuu syksyllä 2020, jota ennen Annukka teettää kyselyt ikäihmisillä: mitä he pitivät kotikäynneistä, mitä tukea he kaipaivat seurakunnalta ja miten he toivoisivat toiminnan jatkuvan.

## 6 PROJEKTIN RESURSSIT

### 6.1 Henkilöresurssit

Annukka Viitanen on palkattu puolikkaana projektityöntekijänä 1.11.2019 alkaen ja hän vastaa projektista. Hän tekee yhteistyötä muun muassa virkistyspäivien osalta muiden diakoniatyöntekijöiden kanssa. Palkkakulut ovat 1311,87€/kk Annukan valmistumiseen asti. Annukka valmistuu keväällä 2020, jonka jälkeen palkkakuvarvio on 1456,18€/kk

### 6.2 Tarvikkeet ja materiaalit

Toimistotarvikkeita n.30€

Lassilan kyläkahvilan yhteydessä pidettävä virkistyspäivä:

kahvitarjoilu projektin osalta 3€/hlö, arvio 5hlö/krt, kokoontumisia yhteensä neljä kertaa yht. 60e.

Noormarkussa virkistyspäivä, jossa ruokatarjoilu:

ruokailu projektin tiimoilta osallistuvilta

5€/hlö, arvio 10 hlö/krt, kokoontumisia neljä kertaa yht. 200€.

Vanhusraadin kahvitarjoilun kulut 100€

### 6.3 Matkakulut

Oma auto on käytössä, josta laskutetaan kilometrikorvaukset. Arvio kilometrikorvauksista on 700€

Lisäksi virkistyspäiviin ja vanhusraatiin järjestetään tarpeen mukaan ikäihmisten kuljetukset. 1600€

#### 6.4 Koneet, laitteet sekä tilat

Tietokone ja puhelin tulevat seurakunnalta. Nämä ovat jo aiemmin käytössä olleita laitteita. Tulostimena on seurakunnan muiden työntekijöiden käytössä olevat tulostimet. Työtiloina on työhuone, seurakunnan tilat ja suurelta osin ihmisten kodit.

### 7 PROJEKTIN RAJAUS

Projekti on rajattu Noormarkun alueen ikäihmisiin. Olemme alkaneet kartoittamaan myös Lassilan ja Kairilan alueiden ikäihmisiä. Söörmarkun alueen kartoitus alkaa 2020 alkuvuodesta.

### 8 PROJEKTIN KUSTANNUSARVIO 1.11.2019-31.10.2020

Lahjoitus raha on: 50 000€

Palkkakulut: 16 464€

Tarvikkeet ja materiaalit: 390€

Matkakulut: 2300€

Mahdolliset muut kulut 400€

Yhteensä 19 554€

Budjettiarvion mukaan rahaa jää käytettäväksi marraskuun 2020 jälkeen 30 456€.

Tämän vuoden aikana on tehtävä päätös, miten projektia jatketaan.

### 9 PROJEKTIN LUOTTAMUKSELLISUUS JA SALASSAPITO

Projektin parissa toimivia sitoo vaitiolovelvollisuus.