

KARELIA-AMMATTIKORKEAKOULU  
Sosiaalialan koulutusohjelma

Minna Mutanen  
Anne Mähönen

IKÄIHMISTEN KOKEMUKSIA TORIKIEVARI-HANKKKEESTA  
*"Siel on kuitenkin niin paljon sellasta,  
että jokkainen sieltä jottain löytää itelleen"*

Opinnäytetyö  
Toukokuu 2020



**OPINNÄYTETYÖ**  
**Toukokuu 2020**  
**Sosiaalialan koulutus**

Tikkarinne 9  
80200 JOENSUU  
+358 13 260 600 (vaihe)

**Tekijät**

Minna Mutanen, Anne Mähönen

**Nimeke**

Ikäihmisten kokemuksia Torikievari-hankkeesta. *"Siel on kuitenkin niin paljon sellasta, että jokkainen sieltä jottain löytää itelleen"*

**Toimeksiantaja**

Pohjois-Karjalan Mielenterveydentuki Ry. Torikievari-hanke 2018–2020.

**Tiivistelmä**

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli ikäihmisille kohdennetun Torikievari-hankkeen kehittäminen. Tavoitteena oli selvittää ikäihmisten kokemuksia hankkeesta vuosina 2018–2020. Tietoa hyödyntää toimeksiantaja Pohjois-Karjalan Mielenterveydentuki Ry. Opinnäytetyön tavoitteena oli selvittää, millaisia kokemuksia ikäihmisillä on Torikievari-hankkeen toiminnasta ja miten sen toimintaa voitaisiin kehittää. Opinnäytetyö oli laadullinen tutkimus. Aineisto kerättiin haastattelemalla kuutta Torikievarissa säännöllisesti käynyttä ikäihmistä teemahaastatteluin. Aineisto analysoitiin sisällönanalyysillä.

Tulokset osoittivat, että Torikievarissa käyminen on lisännyt ikäihmisten kokemaa hyvinvointia monilla tavoin. Se on lisännyt heidän kokemaansa osallisuutta, yhteisöllisyyttä ja sosiaalista sekä kulttuurista pääomaa. Torikievarissa voi luoda ja ylläpitää sosiaalisia suhteita. Ohjelman sisältö vastasi ikäihmisten kokemuksiin tarpeisiin. Haastatellut toivoivat hankkeen jatkumista ja aukiolojen laajentamista, koska esimerkiksi juhlapyhät voivat olla vaikeita yksinäisille. Lisäksi kehittämisideaksi mainittiin ikäihmisten tuleminen mukaan organisoimaan toimintaa.

Johtopäätöksinä todettiin, että säännöllinen oleskelu kohtaamispaikassa mahdollistaa ikäihmiselle vuorovaikutuksessa olemisen, lievittää yksinäisyyden kokemusta ja suojaa mielenterveyttä. Jatkossa voitaisiin tutkia sitä, miten tavoittaa toimintaan niitä ikäihmisiä, joilla on vähäiset sosiaaliset verkostot.

**Kieli**  
suomi

Sivuja 48  
Liitteet 3  
Liitesivumäärä 4

**Asiasanat**

ikäihmiset, matalan kynnyksen kohtaamispaikka, osallisuus, yhteisöllisyys, sosiaaliset suhteet



## THESIS

May 2020

Degree Programme in Social Services

Tikkarinne 9

FI 80200 JOENSUU

### Authors

Minna Mutanen, Anne Mähönen

### Title

Experiences of the Elderly about Torikievari Project –*“There are so many things, that everyone can find something for themselves”*

### Commissioned by

Pohjois-Karjalan Mielenterveydentuki Ry. Torikievari-hanke 2018–2020.

### Abstract

This thesis was commissioned by Torikievari project, which was operating from 2018 to 2020. The purpose of the thesis was to develop the project. The aim of the thesis was to find out what kind of experiences the project gave for elderly people who were associated regularly with Torikievari project and how they would like to develop its activities.

The thesis was a qualitative study. Six elderly people, who attended Torikievari meeting place and its organised programme, were interviewed for the study by us. The interviews were operated by using theme interviewing method. The analysing method was a content analysis.

The results of this study showed that spending time in Torikievari supported the welfare of the elderly in many ways. The main results were feeling participation and communality in the project. The social and cultural capital were also increased among the associates also. Social relationships and social interaction between elderly and the staff of Torikievari played a really important role when it comes to the reasons, why the interviewees wanted to attend the meeting place. Also, the organised programme by the project had met the needs of the elderly people.

For developing the project, it was found that the opening hours of the meeting place should be extended to weekends and celebrity days by wish of the elderly, because these times can be difficult to lonely people. As a conclusion it can be said that associating regularly with a meeting place gives a possibility to have interaction, decreases feeling of loneliness and protects mental health of the elderly. Further studies could examine how to find the lonely elderly who have small social connections to the action of Torikievari.

### Language

Finnish

Pages 48

Appendices 3

Pages of Appendices 4

### Keywords<sup>i</sup>

the elderly, low threshold meeting place, participation, communality, social relationships



## Sisältö

1	Johdanto.....	6
2	Ikääntymiseen vaikuttavia tekijöitä.....	7
3	Ikäihminen osana yhteisöä ja yhteiskuntaa.....	10
	3.1 Osallisuus.....	10
	3.2 Toimijuus.....	12
	3.3 Yhteisöllisyys.....	13
	3.4 Sosiaalinen pääoma.....	14
	3.5 Elämän tarkoituksellisuus.....	16
	3.6 Voimaantuminen .....	18
4	Aikaisemmat tutkimukset .....	18
5	Torikievari-hanke 2018–2020 .....	21
6	Opinnäytetyön tarkoitus ja tutkimustehtävä .....	22
7	Opinnäytetyön toteutus ja menetelmälliset valinnat .....	23
	7.1 Laadullinen tutkimus .....	23
	7.2 Tutkimusaineiston hankinta teemahaastatteluilla .....	24
	7.3 Tutkimusaineiston analysointi .....	25
8	Tutkimustulokset.....	28
	8.1 Haastateltujen elämäntilanne .....	28
	8.2 Osallisuus Torikievarissa.....	29
	8.3 Sosiaalisesti mielekäs elämä .....	32
	8.4 Elämän tarkoituksellisuus ja mielekkyys.....	34
	8.5 Kokemus omasta toimijuudesta Torikievarissa .....	36
	8.6 Palaute Torikievarista.....	38
9	Pohdinta.....	40
	9.1 Johtopäätökset.....	40
	9.2 Luotettavuus ja eettisyys .....	46
	9.3 Ammatillinen kasvu .....	47
	9.4 Jatkotutkimusideat .....	49
	Lähteet.....	50

Liite 1 Suostumuslomake tutkimushaastatteluun

Liite 2 Teemahaastattelurunko

Liite 3 Ilmoittautumislomake halukkuudesta tutkimushaastatteluun

## 1 Johdanto

Eläkkeellä vietetty elinikä on pidentynyt huomattavasti. Vuodesta 1980 vuoteen 2050 naisten eläkkeellä vietetty aika on yli kolminkertaistunut ja miesten yli kaksinkertaistunut. Ihmisten pidentynyt eläkeikä ja elinikä johtuu pääosin kohentuneesta terveydestä. (Pantsu 2013; Eläketurvakeskus 2013.) Ikäihmisten kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin tukemisen ja vahvistamisen kannalta mielen voimavarat ovat yhtä olennaisia kuin fyysinenkin kunto ja terveys. Ihmisen ikääntyessä muutoksia tapahtuu fysiologisesti ja sosiaalisesti, jolloin tarvitaan psyykkisiä voimavaroja muutoksiin sopeutumisessa ja jaksamisessa. (Haarni, Viljanen & Hansen 2017.)

Työtä aloittaessamme oletimme, että ikääntyminen muuttaa ihmisen arkea, sosiaalisia suhteita, ihmisen kokemusta itsestään ja elämänsä tarkoituksellisuudesta. Opinnäytetyömme aihe syntyi molempien tekijöiden kiinnostuksesta ikäihmisten hyvinvointia edistävään työhön. Heidän kokemastaan yksinäisyydestä on puhuttu viime vuosina paljon. Havaintojemme mukaan heille on perustettu kohtaamispaikkoja, joissa on mahdollisuus tavata toisia ikäihmisiä. Kiinnostuimme selvittämään, mitä matalan kynnyksen kohtaamispaikat voivat tarjota ikäihmisille.

Opinnäytetyömme toimeksiantaja oli Torikievari-hanke, joka edistää ikäihmisten hyvinvointia ja tarjoaa heille kohtaamispaikan Joensuussa. Opinnäytetyön tarkoituksena oli hankkeen kehittäminen. Tavoitteemme oli selvittää, millaisia kokemuksia ikäihmisillä on hankkeen toiminnasta. Menetelmäksi valittiin laadullinen tutkimus ja teemahaastattelu. Haastattelimme kuutta Torikievarin toimintaan säännöllisesti osallistunutta ikäihmistä. Toimeksiantajan toiveena oli, että opinnäytetyötä voitaisiin hyödyntää Torikievari-hankkeen mahdollisen jatkon suunnittelussa.

## 2 Ikääntymiseen vaikuttavia tekijöitä

Ikääntyminen voidaan määritellä iän mukana tuomien fysiologisten toimintojen huononemiseksi, joka johtaa vähentyneeseen stressinsietokykyyn ja kasvavaan sairausalttiuteen (Portin 2013, 114). Se on prosessi, johon koko elämän aikaiset elinolot ja elintavat vaikuttavat. Se ei tee ihmisistä samanlaisia, vaan korostaa ihmisen erityispiirteitä ja lisää yksilöllisyyttä. (Suomalainen Lääkäriseura Duodecim 2012,3.) Ikääntyminen ei ole vain biologinen, vaan myös suuressa määrin sosiaalinen ilmiö (Nurmi, Ahonen, Lyytinen, H., Lyytinen, P., Pulkkinen & Ruopila 2009, 231). Käsitys omasta ikääntymisestä muodostuu ihmiselle kanssakäymisessä eri sukupolvien kanssa. Se, miten muut kuvailevat ihmistä, vaikuttaa siihen, miten ihminen itse kokee itsensä ja kuvailee itseään muille. Kun ikäihminen muistelee menneitä muiden ihmisten kanssa, muokkaa hän samalla itseään koskevia käsityksiään. (Nurmi ym. 2009, 259.)

Hyvä ikääntyminen riippuu kulttuurin ja alakulttuurien käsityksistä ihmisen elämästä. Sitä voidaan tarkastella ihmisen omana kokemuksena, mutta toisaalta suhteena yhteiskuntaan. Siihen liittyy kysymyksiä arvoista, normeista ja siitä, kuka määrittelee ne. Sosiaalitieteiden lähtökohdista yhteiskunta on kuitenkin olennaisessa osassa, eräänlaisena ”matkakumppanina”, kun halutaan syventyä hyvän ikääntymisen olemukseen. (Marin 2002, 91–95.) Kun puhutaan hyvästä tai onnistuneesta ikääntymisestä, on sen edellytyksenä pohjimmiltaan se, ettei ikääntyneitä nähdä yhteiskunnassa negatiivisesti esimerkiksi taakkana tai tarpeettomana ryhmänä. Tämä näkyy kääntäen siinä, ettei yhteiskunnan toiminta ole syrjivää jotakin ikäryhmää kohtaan, ja kaikenikäiset voivat vaikuttaa ja toimia. (Marin 2002, 96.) Ikäihminen kohtaa monenlaisia elämänmuutoksia. Elämänmuutokset voivat olla biologisia, kuten sairaudet, psyykkisiä, kuten tiedollisten toimintojen heikkeneminen, sosiaalisia, kuten läheisten ihmissuhteiden menetys tai vastaavasti isovanhemmuteen siirtyminen. Muutokset voivat olla myös fyysisiä, kuten asunnon tai asuinpaikkakunnan muutto (Nurmi ym. 2014, 284.)

Ikäihmisen mielenterveyden perusta on rakentunut pitkän elämän aikana ja käsittää monenlaisia muun muassa kokemuksia huolenpidosta, onnistumisista, ongelmatilanteiden ja pettymysten kohtaamisista, avun saamisesta ja antamisesta, rakastettuna olemisesta tai rakkautta vaille jäämisestä (Saarenheimo 2013, 374). Ikäihmisten mielenterveyttä tukevia tekijöitä ovat hyvät perhesuhteet, positiivisen asenteen ylläpitäminen, elämän arvostaminen, muutosten hyväksyminen ja suvaitseminen sekä halukkuus oppia ja luova toiminta (Terveiden ja hyvinvoinninlaitos 2019a). Heidän psyykkistä hyvinvointiaan uhkaavina tekijöinä puolestaan pidetään ruumiillisia ja kognitiivisia biologisia muutoksia, läheisten ihmisten kuolemaa, sairauksia, ihmissuhteisiin ja vuorovaikutukseen liittyviä muutoksia, yhteiskunnan kielteisiä asenteita sekä itsemääräämisoikeuden menetystä (Saarenheimo 2012, 42).

Ikääntyessä ihmissuhteisiin on käytettävissä aikaa enemmän kuin ennen. Muistojen jakaminen tulee ikääntyessä entistä tärkeämmäksi, sillä muistot antavat taustan ihmisen elämälle. Tapaamisia ikätovereitten kanssa voitaisiin verrata vertaisryhmien kokoontumisiin, joiden arvo ja merkitys on havaittu. Ryhmien toiminnalla on hoitava vaikutus: niistä saa tukea ja ne auttavat eteenpäin. Tärkeää on, että ihmisen mielenkiinto säilyy uusia asioita ja ihmisiä kohtaan. (Ijäs 2006, 89–90, 111.) Tutkimuksissa on tarkasteltu sosiaalisten suhteiden myönteistä merkitystä mielenterveyteen ja havaittu, että sosiaalinen tuki yksittäisenä tekijänä saattaa suojata psyykkistä hyvinvointia ja ehkäistä mielenterveysongelmia (Saarenheimo 2012, 46).

Usein ihmisen työrooli tai elämäntyö on ollut niin keskeinen osa hänen identiteettiään, että hänelle saattaa tuottaa vaikeuksia löytää uutta vaihtoehtoista tekemistä tai elämäntapaa. Tästä syystä eläkkeelle jääminen on monelle vaikeaa ja jonkinlainen sisäinen kriisi. (Turunen 2005, 259.) Eläköityminen tarjoaa uusia mahdollisuuksia, mutta vaiheeseen liittyy myös riskitekijöitä. Esimerkiksi työkuorituksen poistuminen ja mahdollisuus liikkua ja nukkua enemmän voivat johtaa ihmisen hyvinvoinnin parantumiseen ja sitä kautta myös terveyden ja toimintakyvyn kohentumiseen iästä huolimatta. Vähentyneet tulot ja sosiaalisen verkoston pieneneminen voivat kuitenkin johtaa hyvinvoinnin heikkenemiseen ja huonontaa intoa huolehtia omasta terveydestä. (Stenholm, Leskinen & Viitari 2019.)



Kun ihminen joutuu luopumaan tehtävistään tai asemastaan, menetys voi tuoda turhautumisen ja arvottomuuden tunteita ja johtaa masentumiseen (Turunen 2005, 259, 264). Arviolta 16–30 prosenttia yli 65-vuotiaista kärsii jostakin mielenterveydenhäiriöstä. (Koponen & Leinonen 2017, 688). Yleisimpiä mielenterveyden ongelmia ikäihmisillä ovat masennus ja ahdistuneisuus sekä niiden erilaiset yhdistelmät. Ahdistuneisuusoireita raportoi noin 5–6 % ikäihmisistä. Lievästä masennuksesta saattaa arvioiden mukaan ajoittain kärsiä joka neljäs yli 65-vuotias. (Haarni, Viljanen & Hansen 2017, 28.)

Ikäihminen voi tuntea oman roolinsa mielekkääksi vaikkapa vapaaehtois- ja harrastustoiminnassa. Hän saattaa olla rohkeammin oma itsensä esimerkiksi harrastustoimintaan liittyvissä ihmissuhteissaan kuin muussa päivittäisessä kanssakäymisessä ihmisten kanssa. Ikäihmiselle tulisi sallia uusia ja mielekkäitä rooleja, uusine ihmissuhteineen, joissa hän voi toteuttaa itseään ja tarpeitaan tarvitsematta vetäytyä yhteisöstä tai kilpailla yhteisön muiden jäsenten rinnalla paikastaan. Tämä auttaisi ikäihmistä myös hyväksymään iän mukanaan tuoman rooli muutoksen, vähentyneen suorituspaineen- ja kyvyn sekä heikkenevät voimavarat. (Noppari & Leinonen 2005, 52.) Harrastusten avulla ikäihmiset voivat ylläpitää terveyttään ja hyvinvointiaan sekä fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista toimintakykyään. Harrastamalla on mahdollista kompensoida sellaisiakin voimavarojen menetyksiä, joita ei voi estää. Harrastuksilla ikäihmiset voivat saavuttaa tavoitteitaan, kuten turvallisuutta ja yhteenkuuluvuutta, hyväksytyksi ja kuulluksi tulemista, itsensä ilmaisemista ja uuden kokemista. Tavoitteiden saavuttaminen edistää hyvinvointia ja antaa elämälle sisältöä ja merkitystä. (Coleman & Iso-Ahola 1993, Ruoppilan mukaan 2004, 480;490.)

Yksin asuvia 75 vuotta täyttäneitä vastaavan ikäisestä asuntoväestöstä on koko maassa 47 prosenttia ja Pohjois-Karjalassa 48 prosenttia (Terveystieteiden tutkimuskeskus 2018a). Suomessa 65 vuotta täyttäneistä 7,2 prosenttia kokee itsensä yksinäiseksi melko usein tai jatkuvasti ja 75 vuotta täyttäneistä 9,1 prosenttia. Pohjois-Karjalan maakunnassa 65-vuotiaiden itsensä yksinäiseksi kokevien osuus on 9,5 prosenttia ja 75 vuotta täyttäneiden 11,4 prosenttia. (Terveystieteiden ja

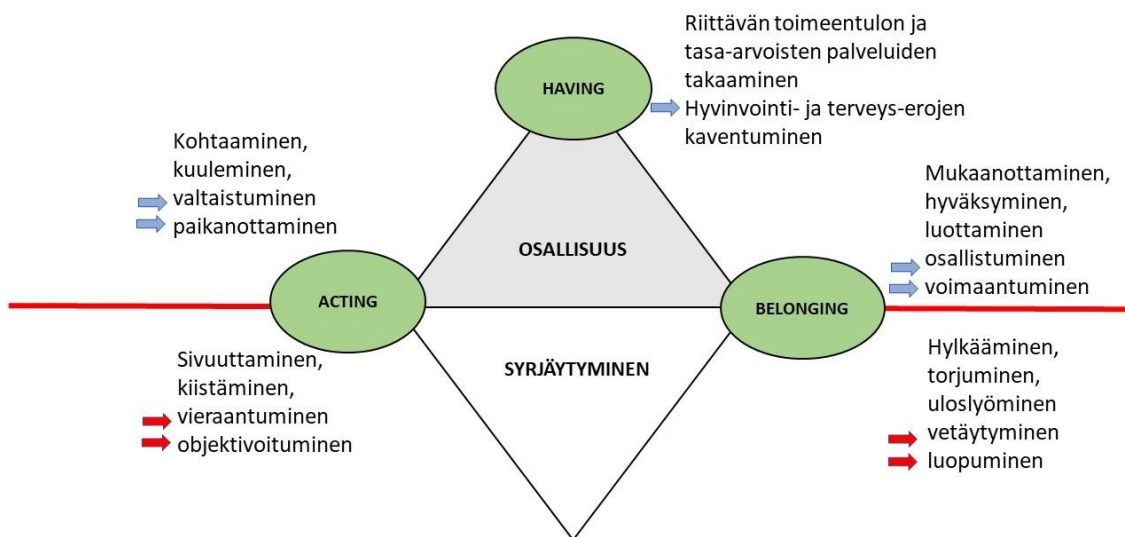
hyvinvoinnin laitos 2018b.) Tiilikaisen (2016) mukaan ikäihmisten kokema yksinäisyys ei johdu pelkästään hänen ihmissuhteistaan, vaan myös laajemmin itse arjen perusrakenteista, osallisuuden mahdollisuuksista ja ehdoista, joilla ihminen kiinnittyy tai jää kiinnittymättä toisiin ihmisiin. (Tiilikainen 2016). Heikoksi koettu oma terveys ja toimintakyvyn heikkeneminen johtavat helposti yksinäisyyden kokemukseen. Ikääntyneiden yksinäisyyden on nähty olevan yhteydessä myös todennäköisyyteen, että ikääntyessä oman ikäryhmän suhdeverkostot harvenevat puolison tai ystävien kuolemien takia. Kun ikääntyneellä ei ole enää ystäviä, joiden elämäkokemukseen ja historiaan voi samaistua, eivätkä muistelu ja asioiden arvottaminen pohjautu yhteiseen kokemukseen ja ymmärrykseen, tämä johtaa sosiaalisen aktiivisuuden vähenemiseen ja sen myötä elämänlaadun heikkenemisen. (Routasalo 2016, 419,420.)

### **3 Ikäihminen osana yhteisöä ja yhteiskuntaa**

#### **3.1 Osallisuus**

Osallisuus on laaja ja moniulotteinen käsite. Osallisuutta voidaan tarkastella eri näkökulmista yhteiskuntatieteen ja sosiaalipolitiikan alueilla sekä ihmisen kokemuksellisenä tunteena (Karjalainen & Raivio 2013.) Osallisuuden vastakohta on syrjäytyminen. (Leemann, Kuusio, & Hämäläinen 2015). Osallisuuden edistäminen on osa Suomen hallituksen ja Euroopan unionin tavoitteita, joissa se on nostettu yhdeksi keskeiseksi keinoksi köyhyyden torjumiseksi ja syrjäytymisen ehkäisemiseksi. Osallisuutta edistämällä vähennetään myös eriarvoisuutta. (Terveystieteiden tutkimuskeskus ja hyvinvoinninlaitos 2019b.)

Karjalainen ja Raivio (2013) ovat tehneet osallisuuden mukaelman sosiologi Erik Allardt'n (1976) pohjalta. Karjalainen ja Raivio tarkastelevat osallisuutta ja sen perusedellytyksiä kolmen eri ulottuvuuden kautta: riittävä toimeentulo ja hyvinvointi, taloudellinen osallisuus (*having*), toimijuus, toiminnallinen osallisuus (*acting*) ja yhteisöihin kuuluminen ja jäsenyys, yhteisöllinen osallisuus (*belonging*) (Karjalainen & Raivio 2013, 16, Kuvio 1).



Kuvio 1. Osallisuuden käsite Karjalaisen ja Raivion (2013) mukaan.

Sosiaalista osallisuutta yksilötasolla kuvataan tunneperäisenä, henkilökohtaisena ilmiönä, joka syntyy sosiaalisessa vuorovaikutuksessa. Keskeistä on tunne kuulumisesta johonkin yhteisöön tai yhteiskuntaan sekä omakohtainen vaikutelma vaikutusmahdollisuuksista oman elämän kulkuun (Leemann ym. 2015, 5.) Osallisuus ei ole yksilön pysyvä ominaisuus tai staattinen tila, joka voidaan saavuttaa, vaan sen aste vaihtelee elämänvaiheiden- ja tilanteiden mukaan. Osallisuuden aste ja yhteiskunnallinen toimintakyky vaihtelevat myös elämänkaaren mukaisesti; esimerkiksi ikääntyminen elämänvaiheena vaikuttaa yhteiskunnalliseen toimintakykyisyyteen. (Karjalainen & Raivio 2013, 15.)

Osallisuus tarvitsee rakentuaakseen ihmisten tai ihmisten ja ympäristön välisen vuorovaikutuksen, jossa merkityksellisyyden kokemukset ja usko omaan toimijuuteen kasvavat ja kehittyvät (Isola, Kaartinen, Leemann, Lääperi, Schneider, Valtari, & Keto-Tokoi 2017, 19). Osallisuus siis on jotain, mikä toteutuu ihmisen ja yhteisön suhteessa (Nivala & Rynänen 2013, 26). Osallisuuteen kuuluu yhtenä osana mahdollisuus osallistumiseen ja mukaan kuulumiseen. *Osallistumista* tapahtuu virallisten ja epävirallisten sosiaalisten suhteiden ja verkostojen kautta. Näihin lukeutuvat perhe, ystäväpiiri, työ ja ylemmät tasot paikallistasosta aina

valtakunnalliseen. Verkostot voivat ylittää sosiaalisia, etnisiä ja uskonnollisia rajoja lisäten suvaitsevuutta ja yhteenkuuluvaisuuden tunnetta, ja siten luottamusta ja turvallisuutta. Liittyminen yhteisöön ja yhteiskuntaan monipuolista ja vuorovaihteista toimintaa ja normien ja arvojen kautta ohjattua ja säänneltyä. (Alila, Gröhn, Keso & Volk 2011, 13–14.)

Osallisuutta ihmisen omassa elämässä voidaan lisätä kohtuullisen toimeentulon, tarpeisiin vastaavien palveluiden avulla sekä tarjoamalla tilaisuuksia toimintaan, jossa luoda yhteyksiä toisiin ihmisiin. On myös tärkeää vaalia yksilön itsemääräämisoikeutta, vahvistaa elämän ennakoitavuutta ja lisätä elämän hallittavuutta sekä toimintaympäristön ymmärrettävyyttä. Matalan kynnyksen tilat vahvistavat ihmisen itsemääräämisoikeutta, etenkin jos niissä tarjotaan vaihtoehtoja teke- mistä, erilaisia ryhmiä tai yksilöllistä tukea. Tällaisten tilojen luonteeseen kuuluu yleisesti, että niissä mietitään ja ideoidaan toimintaa yhdessä osallistujien kanssa (Isola ym. 2017, 25–26.)

### **3.2 Toimijuus**

Toimijuudessa on Anthony Giddensin teorian (1986) mukaan kysymys olennaisesti siitä, miten yksilöt rakentavat omaa elämäänsä valintojen ja toimintansa kautta – niiden mahdollisuuksien ja rajojen keskellä, jotka historia ja sosiaaliset olosuhteet luovat. Giddensin mukaan erilaiset rakenteet tosin rajoittavat, mutta toisaalta myönteisesti mahdollistavat ja ohjaavat niin yksilöiden kuin ryhmienkin toimintaa. (Jyrkämä 2007, 202–203.)

Ihmisillä on yhteiskunnallisesti keskenään poikkeavia oikeuksia ja velvollisuuksia, mitä voidaan pitää rakenteista johtuvana. Toimijuus määrittyy paitsi iän ja sukupuolen perusteella, myös tiettyyn sukupolveen, etniseen taustaan tai sosio-ekonomiseen asemaan kuulumisen perusteella. Toimijuuteen vaikuttaa vahvasti se, millaisia käsityksiä yhteiskunnalla tai ihmisellä itsellään on tietystä ikävaiheesta. Ikääntymiseen liittyvät käsitykset ovat muuttuvia. Viime vuosina on korostettu esimerkiksi niin sanotussa kolmannessa iässä olevien aktiivista ja onnistunutta ikääntymistä. (Jyrkämä 2013, 422.)

Kun keskustellaan toimijuudesta ikääntymisen yhteydessä, käsite liittyy ikääntymisen tutkimuksen ydinalueisiin - erityisesti toimintakykyyn. Pelkästä yksilöiden toimintakyvyn arvioinnista on suuntauduttu vähitellen kysymyksiin siitä, miten 1) toimijuus on ilmiönä osa sosiaalista kokonaisuutta, 2) toimijuutta käytetään tai ei käytetä, 3) henkilö ja hänen lähiympäristönsä kokevat toimijuuden arjen tilanteissa ja 4) toimijuus on toiminnallista. (Jyrkämä 2007, 196–201.)

Toimijuudelle on määritelty toisiinsa kytkeytyviä ulottuvuuksia. Toimijuutta voidaan havainnollistaa verbeillä, jotka ilmaisevat mitä toimija(n) 1) osaa, 2) kykenee, 3) haluaa, 4) täytyy, 5) voi ja 6) tuntee. Ikätutkimuksen lähtökohdista verbejä voidaan soveltaa käyttäen yhtälöä, jossa otetaan huomioon henkilön ikä, tilanteen ajankohta ja ikäryhmä. Nämä muodostavat kokonaisuuden siitä, mitä esimerkiksi 75-vuotias henkilö on oppinut elämässään (osaa), ja miten hän haluaa tai voi käyttää taitojaan tietyssä hetkessä. Taustalla vaikuttaa myös kulttuuri. Eri tekijöiden perusteella voi muodostua lukemattomia yhdistelmiä siitä, miten henkilö jossakin tilanteessa toimii. (Jyrkämä 2007, 206–208.) Loppujen lopuksi ihmiset toimivat kuitenkin yksilöinä: he harkitsevat itselleen mahdollisia vaihtoehtoja sekä niiden seurauksia. Tilanteeseen vaikuttaa nykyisyyden ja tulevan hetken lisäksi myös henkilön menneisyys, johon he peilaavat valintojaan. Ihmisen aiempi elämänkulku näkyy hänen toimijuutensa taustalla. (Jyrkämä 2013, 422–423.)

### **3.3 Yhteisöllisyys**

Yhteisöllisyydellä tarkoitetaan yhteenkuuluvuuden tunnetta, läheisyyttä henkilöiden välillä, keskinäistä jakamista ja osallisuutta yhteisiin asioihin ja tapahtumiin. Näiden tarpeiden täyttyminen on ihmisen hyvinvoinnille erittäin tärkeää, mikä vaikuttaa persoonan kehitykseen lapsesta alkaen. Varhaiset kokemukset ohjaavat henkilön asenteita ja käytöstä myöhemmissä elämänvaiheissa. Yhteisöllisyyttä syntyy erilaisissa ympäristöissä ja kokoontumispaikoissa. Jokaisessa yhteisössä henkilö muodostaa edelleen käsitystä siitä, kuka ja millainen hän on saaden vahvistusta arvokkuuden tai arvottomuuden tunteilleen. On havaittu, että käsitys itsestä toimii vuorovaikutuksessa yhteisöön ja yhteisöllisyyteen: itseään valmiiksi

arvostava henkilö uskoo helpommin, että yhteisökin arvostaa häntä ja suhtautuu yhteisöön myönteisesti. Vastaavasti itsensä arvottomaksi kokevan henkilön on vaikea kokea arvostuksen tunnetta uusissakaan yhteisöissä. (Murto 2014.)

Yhteisöjä voidaan luokitella kolmeen tyyppiin: ensiksikin on olemassa muodollisia yhteisöjä, jotka perustuvat johonkin yhteiseen nimittäjään riippumatta siitä, kokevatko kaikki jäsenet keskinäistä yhteenkuuluvuutta. Toisekseen on toiminnallisia yhteisöjä, joiden jäsenet ovat vuorovaikutuksessa ja he kokevat kuuluvansa yhteisöön. Kolmantena tyyppinä ovat symboliset yhteisöt, joiden jäsenet jakavat samankaltaisen aatemaailman. (Rannisto 2013, 48.) Tyypillistä yhteisöä kuvaavat sen jäsenten keskinäinen tuttuus, yhtenäinen käsitys siitä, ketkä kuuluvat yhteisöön, yhteenkuuluvuuden tunne, yhtenäinen käsitys yhteisön luonteesta ja tarkoituksesta sekä sen perustehtävästä. Lisäksi sitä määrittää yhteinen sosiaalinen todellisuus, eli jaettu tieto siitä, miten yhteisön jäsenet kokevat yhteisönsä, oman ja toisten aseman ja roolin siinä. Yhteisö eroaa organisaatiosta siinä, etteivät sen luonteeseen kuulu yhtä viralliset säännöt ja tavoitteet. (Murto 2014).

### 3.4 Sosiaalinen pääoma

Sosiaalinen pääoma on muodoltaan aineetonta, väestölle tai kansanosalle ominaista yhteisöllisyyttä. Se ilmenee sosiaalisena luottamuksena, jonka avulla ihmiset osallistuvat ja toimivat kansalaisverkostoissa, ryhmissä ja organisaatioissa. Sitä esiintyy vaihtelevasti eri kulttuureissa ja yhteisöissä – myös Suomen sisäisesti esiintymisessä on eroja. Voidaan puhua niin sanotusta *me*-hengestä, joka syntyy luottamuksesta toisten ihmisten aikomuksiin ja yhteisiin tavoitteisiin. (Hyypä 2013, 101.) Toisena keskeisenä mekanismina sosiaaliseen pääomaan liittyy kommunikaatio (Möttönen 2002, 123).

Sosiaalinen pääoma on todettu ihmisen psyykkisen hyvinvoinnin kannalta merkittävämmäksi kuin inhimillinen pääoma eli tiedot, taidot, kyvyt ja ominaisuudet. (Noppari & Leinonen 2005, 52) Tutkimusten mukaan sosiaalisella toiminnalla ja harrastusaktiivisuudella on positiivinen yhteys muun muassa kansanterveyteen,

mielenterveyteen ja ihmisten eloon jäämiseen. On todettu, että sosiaalisesti aktiivisten yksilöiden mielenterveys säilyy merkitsevästi paremmin kuin sosiaalisesti passiivisilla yksilöillä (Hyyppä 2013, 105–106). Harrastus-, vapaaehtoistoimintatai muussa ryhmässä kokoontuminen voi lisätä ikääntyvän henkilön mielenterveyttä ja sosiaalista pääomaa, jos ryhmäläisillä on yhteinen elämänhistoria ja sen pohjalta jaettavia kokemuksia. Juuri tällaisessa tilanteessa hän saattaa olla luontevammin oma itsensä kuin muissa arjen suhteissa. (Noppari & Leinonen 2005, 52.)

Sosiaalisen aktiivisuuden merkityksestä kognitiivisiin kykyihin on havaittu, että muun muassa kulttuurin harrastaminen liittyy tiedolliseen kyvykkyyteen. Aktiivisuudella on positiivista vaikutusta myös fyysiseen terveyteen, mikä ilmenee esimerkiksi vähentyneenä kuolleisuutena sydän- ja verenkiertoelinsairauksiin. (Hyyppä 2013, 105–106.)

Marin (2002, 104–107) on jaotellut sosiaalisen pääoman toimintamallin keskeisiä osa-alueita:

1) Ryhmiin kuulumisen kautta syntyy sosiaalisia siteitä ja suhteita; yksilöllä on siten olemassa sosiaalista pääomaa vain silloin, jos hän ylläpitää sosiaalisia suhteita ja on siis itse aktiivinen. Tämä tuo esille kysymyksen siitä, miten ne henkilöt, jotka eivät enää pysty esimerkiksi kuntonsa vuoksi olemaan aktiivisia, voivat säilyttää sosiaalista pääomaa. (Marin 2002, 104–107.)

2) Tarjolla on mitä erilaisimpia lukuisia ryhmiä ja verkostoja, joihin kuuluminen voi tuottaa erilaista pääomaa, ja heikentää tai vahvistaa jäsenten pääomien arvoa. Niin sanotussa kolmannessa iässä on usein mahdollisuus muodostaa uusia verkostoja, kun tätä myöhemmässä vaiheessa iäkkään ihmisen suhteet monesti kaksinapaistuvat, eli keskittyvät lähimpiin sukulaisiin ja toisaalta viranomais-suhteisiin. (Marin 2002, 104–107.)

3) Sosiaalisesta pääomasta syntyy perusta symboliselle pääomalle. Symbolisen pääoman kautta käytetään valtaa muun muassa määrittellä muiden pääomien arvo. Sen avulla määritellään ryhmät ja verkostot, joiden sosiaalinen pääoma on arvokkainta. Se ottaa kantaa siihen, miten vanheneminen arvotetaan ja millaisia

merkityksiä sille annetaan. Voidaan nähdä, että tällä hetkellä vanhenevien ihmisten verkostot eivät ole yhtä arvostettuja kuin keski-ikäisten, jotka omistavat eniten symbolista pääomaa, ja joiden sosiaaliset suhteet ovat yleensä runsaimmillaan. Nyky-yhteiskunnan riskinä onkin, että ikääntyvät jäävät ulkopuolisiksi siitä kulttuurin järjestelmästä, jota arvostetaan eniten, samalla kun heidän kulttuurinsa eristyy omaan lokeroonsa. Samalla menetetään sukupolvien välistä yhteyttä ja näiden keskinäistä kulttuurista ymmärrystä. (Marin 2002, 104–107.)

### 3.5 Elämän tarkoituksellisuus

Käsite elämän tarkoituksellisuudesta liittyy ajatukseen, että ihmisellä on synnynäinen tarve hahmottaa olemassaoloaan ja omaa paikkaansa suhteessa maailmankaikkeuteen. Tähän liittyy halu kokea, että hänen elämällään ja toiminnallaan on merkitystä. Elämän merkityksellisyyteen ei ole olemassa universaalia totuutta, vaan sen muodostumisesta on olemassa erilaisia teorioita. Vaikkei henkilö kokisi elämällään olevan yhtä suurta tarkoitusta, hänen arkeensa voi silti sisältyä sisäisiä tarkoituksia ja tavoitteita. Nämä tavoitteet myös muuttuvat elämän kuluessa, sillä tarkoituksellisuuden kokeminen on muutoksessa oleva prosessi. (Sarvimäki 2015, 12–13.)

Elämän tarkoituksellisuus käsittää henkilön arvot ja tulkinnat, joiden perusteella hän pyrkii toiminnassaan kohti tiettyä päämäärää. Merkityksellisyyteen liittyy myös toisten ihmisten käsitys asiasta, ja mielekkyys puolestaan syntyy yksilöllisen kokemuksen perusteella. Tarkoitus viittaa muun muassa järjestyksen ymmärtämiseen, johdonmukaisuuteen sekä hyödyllisten päämäärien tavoittelusta ja saavuttamisesta johtuvaan täyttymyksen tunteeseen. (Reker ja Wong 1988, Friedin 2015, 47 mukaan.)

Elämän tarkoituksellisuuden on havaittu olevan yhteydessä läheisiin ihmissuhteisiin, hengellisyyteen, tyytyväisyyteen omaan elämään, hyvään itsetuntoon, hallinnan tunteeseen sekä hyvään itsensä arvioimaan terveyteen ja toimintakykyyn. Tarkoituksellisuus koskee siis laajasti yksilön hyvinvointia, eikä esimerkiksi yksistään fyysinen terveys takaa ihmisen kokemusta tarkoituksellisuudesta. (Read



2013, 249.) Ihmissuhteiden rooli on tarkoituksellisuutta pohdittaessa suuri. Jo yksilön tunne siitä, että hänellä on tarpeen tullen sosiaalisten suhteiden tuki, on merkittävää. Toisaalta vastaavasti pettymykset sosiaalisissa suhteissa voivat vaikuttaa kielteisesti tarkoituksellisuuteen. (Krause 2007, Friedin 2015, 49 mukaan.)

Suomalaisessa seuranta-haastattelussa tutkittiin iäkkäitä henkilöitä. Heidän vastauksissaan useimmin mainittu syy elämän tarkoituksellisuuteen olivat läheiset ihmissuhteet. Myös arkielämän sujuminen sekä terveys ja toimintakyky olivat tärkeitä. Vastaavasti tarkoituksettomuuden tunnetta lisäsivät pettymykset elämässä, vanhuus itsessään tai kuoleman odotus; ihmissuhteiden puute tai ongelmallisuus sekä heikko terveys ja toimintakyky. (Read 2013, 249.)

Elämän peruskysymysten, kuten tarkoituksellisuuden pohdinta, voi saada syksäyksen erilaisten menetysten yhteydessä. Näitä ihminen kohtaa usein enenevässä määrin juuri vanhuusiässään. (Read 2013, 247.) Erik H. Eriksonin tunnettu psykososiaalinen teoria määrittelee ihmiselle kahdeksan kehitysvaihetta eri vaiheissa elämää. Vanhuudessa ihminen pyrkii luomaan eheää minäkuvaa, jossa henkilö arvostaa menneisyyden, nykyisyyden ja tulevaisuuden kokemusten jatkumoa. (Greene 2012, 207.) Eheyden kokemisen saavuttaminen auttaa häntä näkemään elämänsä merkityksellisenä (Sarvimäki 2015, 14).

Elämäntulkuteoriat painottavat toimijuutta, elinikäistä kehitystä, tilannesidonnaisuutta ja ihmisten keskinäistä riippuvuutta. Elämäntulkun teoriat ovat alkaneet kiinnostaa enenevässä määrin pohdittaessa terveen vanhenemisen edellytyksiä. On havaittu, että aikaisempien elämänvaiheiden tapahtumat ja olosuhteet vaikuttavat yhä elämänkaaren loppupuolella. Erityisesti vaiheiden väliset siirtymät ja niihin sisältyneet mahdolliset "kriittiset tapahtumat" voivat näkyä myöhemmissä elämänvaiheissa. On huomattava, että jo hyvinkin varhaisten kehitysvaiheiden tapahtumat voivat heijastua jatkumona myöhempiin vaiheisiin. (Heikkinen 2002, 30.)

### 3.6 Voimaantuminen

Voimaantumisen käsite (empowerment) on saanut jalansijaa viime vuosina myös ikäihmisten kanssa tehtävässä työssä. Banja (1990) määrittelee voimaantumisen sellaiseksi yksilön ja yhteisön väliseksi vuorovaikutukseksi, jossa yksilön valinnat ja sosiaalisen ympäristön tarjoamat mahdollisuudet yhdistyvät ihanteellisella tavalla (Hokkanen 2010). Robert Adamsin (1993) mukaan voimaantuminen on keino, jonka avulla yksilöt, ryhmät ja yhteisöt tulevat kykeneviksi kontrolloimaan olosuhteitaan ja saavuttamaan päämääriänsä sekä auttamaan itseään ja toisia elämän laadun maksimoimisessa (Hokkanen 2010). Kun yksilö luo itselleen hyvinvoinnin edellytyksiä, voidaan puhua voimaantumisesta. Voimaantuminen on yksilön inhimillinen kasvuprosessi, joka synnyttää osallisuutta, osallistumista ja sisäistä elämäntähtäilyä. (Niemelä 2009,11). Kun voimaantuminen on näkökulmana ikäihmisten psyykkiseen hyvinvointiin, tällöin yksilölle mahdollistetaan osallistuminen häntä koskeviin toimintakäytäntöihin ja niiden toteutukseen (Saareheimo 2012, 47).

Toimintavapaus ja itsemääräämisoikeus ovat keskeisiä käsitteitä voimaantumisen prosessissa (Siitonen 1999, 86). Voimaantumisen on kuitenkin vaikeaa toteuttaa ilman toimivaa yhteisöä, luottamuksellista yhteistoimintaa ja tasa-arvoisen osallistumisen mahdollisuutta. (Fullan 1992; Garman 1995; Harris 1994; Prilleltensky 1994; Rappaport 1987; Zimmermann 1995, Siitosen 1999, 86 mukaan.) Voimaantumista seuraavat itsenäisyys, tasavertaisuus, yhteisyys, positiivinen itsetunto, eheyden tunne, kyky asettaa ja saavuttaa tavoitteita, toivon tunne sekä terveyttä edistävä käyttäytyminen (Mattila 2008, 27–28).

## 4 Aikaisemmat tutkimukset

Ikäihmisten osallistumisesta matalan kynnyksen kohtaamispaikkojen toimintaan sekä ikäihmisten kokemasta yhteisöllisyydestä ja osallisuudesta on tehty viime vuosina useampia tutkimuksia. Tutkimukset ovat ennen kaikkea laadullisia, ja useimmat on toteutettu haastattelemalla.

Hirvonen (2018) on tehnyt pro gradu -tutkielman ikäihmisten kokemuksista matalan kynnyksen ryhmätoiminnasta. Siinä selvitettiin, millaisia syitä ikäihmisillä oli osallistua toimintaan, ja mitä he kokivat siitä saavansa. Lisäksi tarkasteltiin, millälaisia ajatuksia heillä oli yksinäisyydestä. Tutkimukseen haastateltiin 11 ikäihmistä, ja aineistonkeruumenetelmä oli teemahaastattelu. Tutkimustulosten mukaan ryhmä antaa ikäihmiselle mahdollisuuden kokea kuuluvansa yhteisöön. Matalan kynnyksen ryhmätoiminta tarjoaa erityisesti vielä omassa kodissaan asuville ikäihmisille helposti lähestyttävän paikan, jossa tavata muita ja lisätä omaa hyvinvointia. (Hirvonen 2018.)

Krekelän, Laurosen ja Södön (2017) opinnäytetyössä tutkittiin ikäihmisille suunnatussa kohtaamispaikassa käyvien kokemuksia siitä, miten siellä käyminen edistää ikäihmisten positiivista mielenterveyttä. Opinnäytetyö oli laadullinen tutkimus ja toteutettiin teemahaastatteluin 10 henkilölle. Opinnäytetyön tulokset osoittivat, että ikäihmisten olohuoneella käyminen edistää kävijöiden positiivista mielenterveyttä monella tapaa. Ihmiset ja yhteisö sekä mahdollisuus erilaisiin virikkeisiin koetaan tärkeiksi mielen hyvinvointia edistäviksi tekijöiksi. Ikäihmisten olohuone koettiin ympäristönä, josta saadaan myönteisiä tunnekokemuksia. Kohtaamispaikassa käyminen toi tyytyväisyyttä itsen ja elämään sekä tuki yksilöllisiä voimavaroja kuten myönteistä asennetta ja itsetuntoa. Käymisen todettiin lisäävän myös ikäihmisten arjessa selviytymistä ja elämän tarkoituksellisuutta. (Krekelä, Lauronen & Södö 2017.)

Jaakkolan (2015) väitöskirjassa ”Yhteisöllisyys syrjäisellä maaseudulla asuvien ikääntyneiden arjessa” selvitettiin kokemuksia yhteisöllisyydestä voimavarana taivalkoskelaisten ikäihmisten keskuudessa. Tutkimusaineisto kerättiin teemahaastatteluin. Tutkimuksessa pohdittiin sosiaalisia voimavaroja ja vahvuuksia, joita taivalkoskelaisilla ikäihmisillä on mahdollisuus yhteisöllisyyden kontekstissa saavuttaa. Tuloksissa yhteisöllisyys koettiin lähes kaikkien elämässä yhdessä tekemisenä, arkisina asioina, vastavuoroisuuden ja vapaaehtoistyön kautta ja sen merkitys tuntui arjen tuottamassa turvallisuudessa, tuttuudessa ja viihtyvyydessä. Haastateltujen pohtiessa yhteisöllisyyttä heidän nykyisessä elämässään suurin

osa totesi kokeneensa yhteisöllisyyttä muun muassa yhdistyksissä luotujen ystävyysuhteiden sekä lähes säännöllisten tapaamisten kautta. Haastateltavat pitivät tärkeänä, että yhteisössä tuntee olevansa hyväksytty ja arvostettu jäsen, joka antaa oman osansa yhteisön toimintaan vapaaehtoisesti. Vapaaehtoisuus ilmenee yksilön vapautena valita toimijuutensa yhteisöissä ja yhteisöllisiin asioihin vaikuttamisena. (Jaakkola 2015 185–186.)

Jaakkolan väitöskirjasta nousee haastateltujen kohdalla vahvasti esiin itsemääräämisoikeuden vaade. Sillä haastatellut tarkoittivat kykyä ja mahdollisuutta itsenäiseen valintaan ja toimintaan, elämänhallintaa, uhkakuvien välttämistä ja mahdollisuuksia olla osallisena yhteisölliseen toimintaan sekä vuorovaikutukseen. Yhteisöllisyys toteutuu ikäihmisten vuorovaikutteisessa toimijuudessa yhteisössä, jossa yksilö voi kokea kuuluvansa johonkin laajempaan ”meihin”, joka on innostunut samasta asiasta ja innostunut myös tämän henkilön mukanaolosta. Ihmisen kokema yhteisöllisyys merkitsee inhimillisen toiminnan kaikkein eniten voimavaroja antavaa ja palkitsevaa sosiaalista tukea. (Jaakkola 2015, 185–186.) Yhteisöllisyys ja yhteisön jäsenten välinen vuorovaikutus synnyttävät Jaakkolan mukaan sosiaalista pääomaa (Jaakkola 2015, 202).

Luukinen (2012) tutki pro gradu -tutkielmassaan yksin asuvien iäkkäiden miesten kokemaa yksinäisyyttä ja sitä, mistä yksinäisyyden kokemus syntyy. Lisäksi yksinäisyyden kokemisessa oli huomioitu kodin, avopalveluiden sekä sosiaalisen verkoston merkitys ikäihmisen arjessa. Sosiaaliset kontaktit, harrastuksiin pääseminen ja päivätoiminta ovat tutkimuksen mukaan tekijöitä, jotka vähentävät yksinäisyyden kokemista. Kuitenkin päivätoiminnan tai suhteiden lapsiin tulee olla vanhukselle antoisia, jotta ne poistavat yksinäisyyden kokemista. (Luukinen 2012.)

Kansainvälisestä näkökulmasta voidaan mainita Australiassa tehty etnografinen tutkimus henkilöistä, jotka kävivät niin sanotussa rekisteröidyssä ikääntyneiden tapaamispaikassa, social clubilla. Niiden tarkoituksena on vahvistaa ikääntyvien itsenäisyyttä tarjoamalla heille vapaa-ajan viettoon virikkeitä sekä mahdollisuus ruokailuun ja sosiaaliseen kanssakäymiseen. Havainnoivalla osallistumisella ja syvähaastatteluin kerättiin tietoa neljän vuoden ajan eräässä tapaamispaikassa

Sydneyssä. Tulokset kertoivat tapaamispaikan merkityksestä muun muassa kävijöiden itseluottamuksen, itseohjautuvuuden ja päivittäisen toimintakyvyn ylläpitämiseen. Tapaamispaikassa käyminen oli osalle myös symbolinen itsenäisyyden ilmaus. Havaintojen perusteella ikääntyneet pystyivät vastaamaan elämäntilanteensa haasteisiin paikalliseen toimintaan osallistumalla. (Simpson-Young & Russell, 2009.)

## **5 Torikievari-hanke 2018–2020**

Torikievari-hanke on Pohjois-Karjalan Mielenterveydentuki Ry:n hallinnoima, vuosina 2018–2020 toimiva, ikäihmisten hyvinvointiin keskittyvä hanke. Se toimii matalan kynnyksen kohtaamispaikkana Joensuun kantakaupungin ja lähialueiden ikäihmisille. Torikievarin toiminnan tavoitteena on edistää Joensuun seutukunnan ikääntyvien henkilöiden mielenterveyttä, ja ehkäistä syrjäytymistä ja yksinäisyyttä. Torikievari-hankkeen tilat sijaitsevat Joensuun keskustassa. Torikievarissa käy säännöllisesti ikäihmisiä myös Joensuun kaupunkialueen ulkopuolelta. Hankkeen alussa Torikievari-hanke toimi myös Joensuun ulkopuolella Liperin kunnassa ja Kontiolahden kuntaan kuuluvassa Lehmossa, mutta sittemmin toiminta on keskittynyt vain Joensuun keskusta. (Pohjois-Karjalan Mielenterveydentuki Ry 2019; Kananen 2019.)

Torikievari on avoinna arkipäivisin ja lauantaisin. Hankkeessa työskentelee kaksi kokoaikaista ja yksi osa-aikainen työntekijä, kaksi palkkatuella työllistynyttä sekä vaihtelevasti kuntouttavassa työssä olevia henkilöitä ja työhön tutustujia. (Pohjois-Karjalan Mielenterveydentuki Ry 2019; Kananen 2019.) Torikievarin toiminnan rahoittaa Sosiaali- ja terveystieteiden tutkimuskeskus STEA (Pohjois-Karjalan Mielenterveydentuki Ry 2019.)

Ikääntyvien kokonaisvaltainen hyvinvointi on huomioitu Torikievarin toiminnassa virikkeellisyyden, fyysisen kunnon ja ravitsemuksen näkökulmasta. Torikievarissa voi nauttia kahviotuotteita, syödä aamupalaa tai keittolounasta, lukea lehtiä, käyttää tietokonetta, mitata verenpaineen, osallistua erilaisiin ryhmätoimintoihin,

jutella työntekijöiden ja muiden kävijöiden kanssa tai vain oleskella. Pohjois-Karjalan Mielenterveydentuki Ry järjestää Torikievarin ulkopuolella ryhmätoimintoja, ja retkiä, joille Torikievarin kävijät voivat osallistua. Torikievarin kävijöitä ohjataan myös yhdistyksen muihin toimintoihin, kuten kädentaito- ja liikuntaryhmiin. (Pohjois-Karjalan Mielenterveydentuki Ry 2019c; Kananen 2019.) Päivittäin Torikievarissa vieraillee useita kymmeniä ikäihmisiä. Esimerkiksi teemapäivinä kävijämäärä on tätä suurempi. Torikievarissa on havaittu, että erityisesti ikääntyneiden miesten käynnit ovat lisääntyneet toiminnan aikana. (Kananen 2019.).

## **6 Opinnäytetyön tarkoitus ja tutkimustehtävä**

Opinnäytetyömme tarkoituksena oli hankkia tietoa Joensuun keskustan Torikievari-hankkeen kehittämisen tueksi. Tavoitteemme oli tutkia Torikievarin tiloissa säännöllisesti käyneiden ikäihmisten kokemuksia. Halusimme kuulla hankkeeseen osallistuneiden omakohtaisia näkemyksiä siitä, millaista merkitystä Torikievarilla on ollut heille. Pyrimme saamaan selville, millaisia toiveita heillä on hankkeen kehittämiseksi. Tutkimustehtävämme oli koota kävijöiden antamasta tiedosta, mikä on heille olennaista Torikievari-hankkeessa. Tuloksista teimme johtopäätöksiä, joita toimeksiantajamme voi hyödyntää suunnitellessa hankkeen mahdollista jatkoa ja arvioidessa sen toimintaa.

Tutkimuskysymyksiä on kaksi:

Millaisia kokemuksia ikäihmisillä on Torikievari-hankkeen toimintaan osallistumisesta?

Miten Torikievarin toimintaa voitaisiin kehittää?

## 7 Opinnäytetyön toteutus ja menetelmälliset valinnat

### 7.1 Laadullinen tutkimus

Opinnäytetyömme on laadullinen eli kvalitatiivinen tutkimus. Laadulliselle tutkimukselle on ominaista kerätä aineistoa, joka mahdollistaa monenlaiset tarkastellut (Alasuutari 2011,84). Ihmistieteellinen laadullinen tutkimus on monin tavoin kytköksissä kulttuurin tutkimukseen. Merkittävä yhteys laadullisen tutkimuksen ja kulttuurin tutkimuksen välillä on jonkin ilmiön paikallinen selittäminen (Alasuutari 2011, 155.) Laadullisen tutkimuksen lähtökohtana on todellisen elämän kuvaaminen ja tutkimuksen kohdetta pyritään tutkimaan mahdollisimman kokonaisvaltaisesti. Laadullisessa tutkimuksessa on pyrkimyksenä pikemminkin löytää tai paljastaa tosiasioita kuin todentaa jo olemassa olevia väittämiä. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 1997 161.)

Ominaista laadulliselle aineistolle on sen ilmaisullinen rikkaus ja monitasoisuus (Alasuutari 2011, 84). Aineisto kerätään tyypillisesti luonnollisissa ja todellisissa tilanteissa. Laadullisen tutkimuksen tiedon hankinnassa suositaan metodeja, joissa tutkittavien näkökulmat ja ”ääni” pääsevät esille. Tällaisia metodeja ovat muun muassa teemahaastattelu, osallistuva havainnointi ja ryhmähaastattelut. (Hirsjärvi ym. 1997, 164.) Ylipäätään laadullisessa tutkimuksessa haastattelu on ollut sen päämenetelmä (Hirsjärvi ym. 1997, 205).

Laadullinen tutkimus sopi tutkimusongelmaamme, koska tarkoituksemme oli saada kuuluviin osallistujien ääni ja kuulla heidän omakohtaisia kokemuksiaan Torikievarin toiminnasta. Matalan kynnyksen kohtaamispaikoista ikäihmisille oli jo olemassa tietoa ja tutkimuksia, mutta juuri Torikievarin toimintaan osallistuvia ei ole vielä kuultu kokemusten keräämisen näkökulmasta. Tarkoituksemme oli kuulla heidän kuvauksiaan sellaisina kuin heidän kokemuksensa ovat eikä hakea vahvistusta etukäteisille väittämille.

## 7.2 Tutkimusaineiston hankinta teemahaastatteluilla

Haastattelimme tutkimustamme varten kuutta Torikievarin toimintaan säännöllisesti osallistunutta ikäihmistä, jotka olivat iältään 66–76-vuotiaita. Haastatteluun halukkaita oli molemmista sukupuolista sekä enemmän kuin meidän oli mahdollista haastatella. Valitsimme haastateltavat yksinkertaisella arvontamenetelmällä; heistä kolme oli miehiä ja kolme naisia.

Kolme henkilöä haastateltiin Torikievarin tiloissa ja kolmea heidän omissa kodeissaan. Kummatkin paikat tarjosivat hyvän ympäristön haastattelulle. Haastatteluun valikoituneet allekirjoittivat kanssamme suostumuslomakkeen, jossa he antoivat suostumuksensa siihen, että haastatteluissa ilmenneitä tietoja käytetään tutkimuksellisen opinnäytetyön tekemiseen (liite 1). Suostumuslomakkeessa he antoivat suostumuksensa myös haastattelun nauhoittamiseen. Suostumuslomakkeesta kävi selkeästi ilmi, että tutkijat eli haastattelijat ovat vaitiolovelvollisia eikä valmiista opinnäytetyöstä pystytä tunnistamaan haastateltavia ja heidän kertomiaan asioita. Haastattelut kestivät keskimäärin tunnin, ja ne nauhoitettiin nauhurille. Auki kirjoitettua aineistoa kertyi yhteensä 66 sivua. Lopuksi äänitteet poistettiin nauhurista.

Haastattelumenetelmäksi valitsimme teemahaastattelun. Teemahaastattelussa haastattelu kohdennetaan tiettyihin teemoihin, joista keskustellaan. Haastattelu etenee yksityiskohtaisten kysymysten sijaan tiettyjen teemojen varassa. Se on haastattelulajina puolistrukturoitu; haastattelun aihepiirit eli teema-alueet ovat kaikille haastateltaville samat, mutta vastauksia ei ole sidottu vastausvaihtoehtoihin, vaan haastateltavat voivat vastata omin sanoin. Kysymykset voivat olla ennalta määräytyt, mutta haastattelija voi vaihdella niiden sanamuotoa (Hirsjärvi & Hurme 2014, 47–48 & Robson 1995.) Päädyimme tutkimuksen tarkoituksen ja tutkimuskysymysten pohjalta kuuteen teemakokonaisuuteen.



Teemat olivat

- 1) *Osallisuus Torikievarissa*
- 2) *Sosiaaliset suhteet*
- 3) *Hyvinvointi*
- 4) *Elämän tarkoituksellisuus ja mielekkyys*
- 5) *Toimijuus*
- 6) *Torikievarin toiminnan kehittäminen.*

Teemarungon avulla pystyimme keskustelemaan kaikkien haastateltavien kanssa samoista aihealueista (liite 2). Ne osoittautuivat toimiviksi, ja kukin haastateltava oli halukas keskustelemaan kaikista teemoista. Järjestimme teemojen alle tarkentavia kysymyksiä, joiden kautta uskoimme saavamme vastauksia tutkimuskysymyksiimme. Kaikille haastatelluille ei esitetty samoja tarkentavia kysymyksiä, vaan keskustelu saattoi edetä haastateltavan itsensä johtamana hänen esiin nostamista asioista.

### **7.3 Tutkimusaineiston analysointi**

Kun haastatteluaineisto on tallennettu, se kirjoitetaan tekstiksi. Puhtaaksikirjoitus sanasta sanaan eli litterointi voidaan tehdä koko haastattelun aikana käydystä dialogista, tai se voidaan tehdä valikoiden, esimerkiksi vain teema-alueista tai haastateltavan puheesta. (Hirsjärvi & Hurme 2014, 138.)

Aineistolähtöisellä sisällönanalyysillä voidaan analysoida dokumentteja, kuten haastatteluaineistoa, systemaattisesti ja objektiivisesti (Tuomi & Sarajärvi 2018, 117). Sisällönanalyysissä analysoidaan haastateltavan puhuttuja sisältöjä (Nikander & Ruusuvoori 2017). Kerätty aineisto järjestetään johtopäätösten tekoa varten, ja pyritään saamaan tutkittavasta ilmiöstä kuvaus tiivistetyssä ja yleisessä muodossa. Aineistolähtöinen sisällönanalyysi perustuu tulkintaan ja päättelyyn, jossa edetään kerätystä aineistosta kohti käsitteellisempää näkemystä ilmiöstä. Aineistolähtöisen sisällönanalyysin pyrkimyksenä on aineiston sisällön kuvaaminen sanallisesti. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 117,119, 122,127.)

Aineistolähtöinen sisällönanalyysi sisältää kolme vaihetta: aineiston redusoinnin eli pelkistämisen, aineiston klusteroinnin eli ryhmittelyn ja abstrahoinnin eli aineiston käsitteellistämisen aineiston pohjalta (Tuomi & Sarajärvi 2018, 122). Redusointivaiheessa aineistosta karsitaan tutkimuksen kannalta epäolennaiset asiat pois ja etsitään tutkimustehtävää kuvaavat ilmaisut. Klusteroinnissa ilmaukset yhdistetään omiksi ryhmikseen, joista muodostetaan eritasoisia luokkia. Abstrahoinnissa erotetaan tutkimuksen kannalta olennainen tieto ja muodostetaan teoreettisia käsitteitä ja johtopäätökset. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 122–125.)

Haastattelut nauhoitettiin ja litteroitiin sen jälkeen tekstin muotoon. Litterointiin sisältyivät ne kohdat, jotka liittyivät suoraan teema-alueisiin. Määritimme analyysiyksiköksi henkilön ajatuskokonaisuuden, minkä perusteella saisimme parhaimman kuvan aineistostamme. Tämän jälkeen luimme aukikirjoitettua aineistoa niin, että saimme käsitystä haastateltujen kertomasta ja pystyimme sisäistämään sitä. Aloitimme aineiston pelkistämisen etsimällä ja alleviivaamalla tekstistä kohtia, jotka vaikuttivat olennaisilta tutkimuskysymystemme kannalta. Sen jälkeen aloimme purkaa aukikirjoitettua aineistoa teema-alueittain taulukoiksi. Kuhunkin teemaan ja teeman alla esitettyihin kysymyksiin liittyvä kerronta koottiin taulukkoon haastateltujen alkuperäisinä ilmaisuina. Saimme samalla käsitystä siitä, muodostuisiko aineistosta samankaltaisia vai keskenään eriäviä näkemyksiä kuhunkin teemaan. Huomasimme, että osa ajatuskokonaisuuksista liittyi useampaan teemaan, tai niistä löytyi useampia ilmauksia. Alkuperäisten ilmaisujen koonnin jälkeen niistä tiivistettiin taulukkoon pelkistetty ilmaus (Taulukko 1).

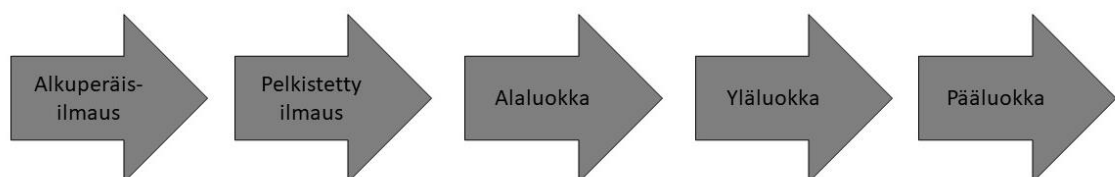
Taulukko 1. Erään ilmauksen pelkistäminen kysymyksestä ”millaisia selviytymiskeinoja teillä on ollut käytössänne, jos olette kohdanneet kriisin elämässänne?”

Kysymys	Alkuperäinen ilmaus	Pelkistetty ilmaus
Millaisia selviytymiskeinoja teillä on ollut kohdatessanne kriisin?	"Mitä minä oon luetellu näitä että-- Hakeutua niiku vaikkapa Torikievariin muita juttelemaan kaikennäkösiä"	Matalan kynnyksen kohtaamispaikkaan hakeutuminen  Puhuminen toisten kanssa

Jatkoimme aineiston käsittelyä ryhmittelemällä pelkistetyt ilmaisut alaluokiksi ja yläluokiksi etsimällä niille yhdistäviä yläkäsitteitä. Kaikki esittämämme kysymykset ja niihin saadut vastaukset eivät näyttäneet tutkimuskysymystemme valossa enää olennaisilta. Osassa kysymyksiä jatkoimme käsitteellistämistä niin, että ryhmittelimme ala- ja yläluokkien ilmaukset aina mahdolliseen pääluokkaan asti (Taulukko 2). Kävimme näin läpi sisällönanalyysin analyysipolun niin pitkälle kuin se johdatti aineistomme käsittelyä. Päätelemällä ja aineistoa tulkitsemalla päädyimme saamaan teoreettisemman ja selittävän kuvauksen ilmiöstä, jota olimme lähteneet tutkimaan. (Kuvio 2, Tuomi & Sarajärvi 2018, 127).

Taulukko 2. Aineiston ryhmittely ja käsitteellistäminen kysymykseen ”mistä olette pitäneet Torikievarissa ja sen toiminnassa?” pelkistetystä ilmauksesta.

Pelkistetty	Alaluokka	Yläluokka	Pääluokka
edullinen kahvio	edullisuus	osallistumisen mahdollistaminen	osallisuus
ystävällinen henkilökunta	henkilökunnan vuorovaikutustaidot	järjestäjän ammatillisuus	yhteisöllisyys osallisuus
saa tietoa matkoista ja tapahtumista	tiedon saaminen	osallistumisen mahdollistaminen	osallisuus
ei tarvitse olla kotona	paikka, jossa olla kodin ulkopuolella	oman elämänpöirin laajentaminen	osallisuus
löytää keskusteluseuraa helposti	sosiaalisten kontaktien saaminen	vuorovaikutus	yhteisöllisyys
Torikievarin ohjelma	ryhmätoiminta viriketoiminta	osallistuminen	yhteisöllisyys osallisuus
liikuntarajoitteisuus huomioitu	esteettömyys	saavutettavuus	osallisuus
sosiaalisessa tilassa oleminen	ulospäin suuntautuminen	oman elämänpöirin laajentaminen	yhteisöllisyys osallisuus
uusiin ihmisiin tutustuminen	sosiaalisten kontaktien luominen	sosiaaliset suhteet	yhteisöllisyys



Kuvio 2. Analyysipolku (Tuomi & Sarajärvi 2018, 124–126 mukaan).

## 8 Tutkimustulokset

### 8.1 Haastateltujen elämäntilanne

Haastateltujen omat sosiaaliset verkostot vaihtelivat. Osalla heistä oli puoliso tai kumppani jakamassa arkea. Osa mainitsi omat lapset, mutta he eivät välttämättä asuneet lähellä tai olleet muutoin arjessa läsnä. Niilläkin, jotka asuivat yksin, oli tuttavien tai ystäviensä. Sosiaalinen verkosto koostui useammalla pääosin muista ikäihmisistä. Jollakin sosiaalinen media mahdollisti yhteydenpidon ystäviin. Eräs haastateltava totesi, ettei hänellä ole turvaverkkoa. Yleisesti voidaan sanoa, että haastateltujen verkostot muodostuivat toisista ikäihmisistä ja kauempana asuvista sukulaisista.

Haastatteluissa keskusteltiin siitä, viettävätkö haastatellut aikaa Torikievarin lisäksi muissa harrastuksissa tai kokoontumispaikoissa. Kaikilla haastatelluilla oli muitakin ajanviettopaikkoja Torikievarin lisäksi. Neljä viidestä haastatelluista kertoi käyvänsä tai käyneensä myös muissa matalan kynnyksen kohtaamispaikoissa. Muita tapoja viettää aikaa oli järjestötoiminta tai yhteisölliset harrastukset, kulttuuritapahtumiin ja hengellisiin tilaisuuksiin osallistuminen, naapurustossa käyminen sekä toisten tapaaminen julkisissa tiloissa, kuten kahvilassa.

Henkilöt kertoivat odottavansa omassa elämänvaiheessaan terveyden säilymistä ja mahdollisuutta huolehtia siitä, esimerkiksi pääsemällä säännöllisiin terveystarkastuksiin. Tarkennuksena terveyden säilymiseen vastauksissa toivottiin liikuntakyvyn, muistin ja aistien säilymistä normaaleina sekä kivuttomuutta. Elämään kaivattiin ohjelmaa, ajanvietettä ja toimintaa. Harrastusten ja uuden oppimisen koettiin kehittäväksi itseä ja olevan mielekästä ajankäyttöä. Useampi haastatelluista mainitsi odottavansa mahdollisuuksia keskusteluun toisten kanssa.

*Kyllähän se terveys on ainaki, mutta minä oon koittanu vähän itekkin vaikuttaa siihen – siihen, että pysys terveenä.*

*No kyllä minä haluan kehittää (itseään), en minä nykähä paikalleen.*

*Minä ku oon semmonen jotta miun pitäis päästä ihmisten kanssa juttelemaan.*

Torikievarille oli löydetty alun perin Torikievarille itsenäisesti, tiedotuksen kautta tai tuttavilta kuullun perusteella. Kaikki olivat käyneet Torikievarilla vähintään vuoden verran; muutamat aivan alusta alkaen. Käyminen oli päivittäistä tai viikoittaista.

*- - en minä nyt ihan joka päivä, mutta kyllä minä voin sanoa, että neljä viis kertaa viikossa varmaan tulee käytyä.*

## 8.2 Osallisuus Torikievarissa

Haastateltujen tavoissa viettää aikaa Torikievarin tiloissa nousivat esille ennen kaikkea sosiaaliset suhteet ja kanssakäyminen toisten kävijöiden sekä Torikievarin henkilökunnan kanssa. Niihin lukeutuivat keskustelu tai harrastaminen toisten kanssa. Torikievariin saatettiin sopia myös ennalta tapaaminen oman ystävän kanssa. Olennainen osa ajanviettoa oli myös virvokkeiden nauttiminen kahviossa. Sosiaalisessa tilassa viihdyttiin; välillä henkilöt voivat esimerkiksi lukea sanomalehteä ilman aktiivista kanssakäymistä toisten kanssa. Jotkut kertoivat käyttävänsä tilassa olevaa tietokonetta.

*- - Mutta ylleesä minä en kovin pitkiä aikoja ole siellä, mutta kahvit juon ja juttelen muutaman sanan jonkun kanssa.*

Erilaisiin tilaisuuksiin osallistumisesta mainittiin ensinnäkin liikunnalliset tai musiikilliset tilaisuudet, joista haastateltavien keskuudessa suosittuja olivat karaoke-tanssit tai laulutilaisuudet. Näihin haluttiin osallistua, vaikkeivat kaikki kokeneet osaavansa itse laulaa tai tanssiminen oli fyysisesti haasteellista. Torikievarista oli saatu tietoa myös muiden tahojen järjestämistä ryhmäliikuntamuodoista, joihin oli osallistuttu esimerkiksi ulkona tai kuntosalilla. Asiapitoisista aiheista mainittiin erilaiset tilaisuudet, joissa oli käsitelty terveyteen ja hyvinvointiin kuuluvia asioita. Lisäksi mainittiin opiskelijavetoiset ryhmät ja leikkimieliset tietokilpailut. Muutama henkilö kertoi kiinnostuksensa ohjelmaan olevan monipuolista ja osallistuvansa avoimin mielin kaikenlaisiin tilaisuuksiin.

*- - mutta sitten taas mulle ei oo tätä lauluääntä--vaikka minä sujuvasti kuuntelen, mutta tuota siellä on paljon niitä lauluja ja tämmösiä."- "Lä-hinnä \*:ssa ku siellä on se tietokilpailu ja samoten se Kievarissaki on, niihin minä aina osallistun, mutta ei oo sitä soittotaitoo - -*

*- - avoimin mielin osallistunu kaikkeen.*

*No sillä tavalla ainakkii, et Torikievarin tanssit on miusta tosi hyvät--.*

*Tietokilpailuunki mie osallistun, vaikka en mittään tiä, mutta se on niinkun hyvää demention ehkässyy.*

*Juttelen jonkun kanssa, ja sitten kun on jotain toimintaa, esimerkiks tors-taisin on karaoketanssit, niin minä saatan muutaman pelin tanssia, yks tai kaks peliä. Joskus kattelen jotaki lehtee, mitä ei kotiin tule.*

Syynä tulla Torikievarille kaikki haastateltavat mainitsivat sosiaalisten kontaktien saamisen. Se muodostui sekä juttuseuran löytämisestä muista paikallaolijoista että tutustumisesta uusiin ihmisiin. Osa haastatelluista tiedosti sosiaalisten kontaktien olevan yhteydessä omaan mielialaan – niiden kerrottiin antavan päivälle iloa ja tuovan tyytyväisyyden tunteen. Muutamat mainitsivat paikalla käymiseen verrattuna yksinäisyyden tunteen tai sen, ettei aina viihdy pelkästään omassa seurassaan. Eräs haastateltava korosti omaa aktiivisuutta siinä, että mikäli ei lähde johonkin yhteisölliseen tapahtumaan, ei tutustu toisiin. Osalle haastatelluista "seura" ja "juttelu" toisten kanssa oli motivoiva tekijä; yksi haastatelluista toi esiin toisten kuuntelemisen ja kannan ottamisen asioihin.

*- - et kun päivällä jos mie pääsen käymään tuolla, niin mie suan sen sosiaalisen annoksen, ja sitten mie oon jo ihan hirmu tyytyväinen - -*

*- - sitte kun tuntuu siltä, ettei viihdy omassa seurassaan niin lähtee kat-tomaan. Kun oot täällä, niin on sitä seuraa enempi.*

Edullinen kahvio mainittiin yhtenä olennaisena syynä Torikievarissa käymiseen. Tämä yhdistyi monesti sosiaaliseen kanssakäymiseen tai oli osa sitä. Edelleen ohjattu toiminta nähtiin syynä tulla paikalle. Myös Torikievarin sijainti ja järjestelyt olivat syy osallistumiseen: paikka on saavutettavissa myös liikuntarajoitteisille. Lisäksi henkilökunta huomioi tuellaan ja ammatillisuudellaan kävijät esimerkiksi auttamalla liikuntarajoitteisia henkilöitä.

Kysyttäessä mistä kävijät pitävät Torikievarilla ja sen toiminnassa, päädyttiin hyvin samankaltaisiin vastauksiin kuin kysyttäessä syitä Torikievarissa käymiseen.

*Siinä on tietty nautinto (olla paikalla). Jos ei ois kiva niin enhän mä tulis tänne. Kivaa tai miellyttävää tai mitä sanaa nyt käyttöä, jollei kokis myönteisenä, en olis täällä. Mutta koen myönteisenä ja siksi olen täällä.*

*- - kun täällä on näin tätä tekemistä, ja sit on tämmösiä niinku nyt lauluhetki, ni ihan kiva. Ja sit oisko se karaoketanssitkin. Ja sitten on tosiaa näitä et saa jutella, on semmosia henkilöitä joitten kaa juttelloo.*

Keskusteluissa nousi esille kysymys siitä, millaisena haastateltavat kokevat Torikievarin lähestyttävyyden. Vaikka he toivat esille sen, että seurallisen ja avoimen henkilön on helppo tulla mukaan, paikassa koettiin käyvän kaikenlaisia persoonia. Paikan sitoutumattomuuden tiettyyn arvopohjaan arveltiin vaikuttavan siihen, että kaikki tuntisivat olevansa tervetulleita. Päihteettömyys ja hyvä tiedotus toiminnasta nostettiin esille positiivisina tekijöinä. Paikan keskeistä sijaintia ja helppoa saavutettavuutta esimerkiksi julkisilla kulkuneuvoilla pidettiin myös osallistumista helpottavana tekijänä.

Haastateltavat nimesivät ominaisuuksia henkilöille, joiden olisi heidän mielestään helppo tulla Torikievariin tai jotka mahdollisesti viihtyisivät Torikievarissa. Haastatelluilta kysyttiin myös henkilöistä, joiden voisi olla vaikea tulla Torikievariin

*- - Kaikille, mitkä niinku tosissaanki kaipovvaat seuraa tai jotaki paikkaa, minne männä. Ihan nyt vaikka seuraakaa ei kaipais, mutta esmerkiks vaikka: "lähempä päiväkahville johonki, et ei tarvi olla kotona". Että miun mielestä kuitenkin niinku ihan kaikille, ketkä vaan niiku kynnelle kykenöö, nimenommaan, ihan tosissaan, siis vanhemmat ihmiset. Kun niitä on niin paljon: siis on eronneita ja leskiä ja kaikkia tuommosia ja niiku monet tosiaan ne ei viihy kotona - - . Et mie suosittelisin sitä ihan hirmu monelle.*

*No minun mielestä se soppii kyllä kaikille, minä oon hirveen tyytyväinen siihen.*

*- - No esmerkiks yks, mille mie nyt ehotin, jotta sinne, niin "en mie yksin lähe", en mie lähe yksin. - - tietysti se monella on, että saattaat olla silleen niinku arkoja ja sitten karsastaat niinku.*

*- -kuin paljon niitä sit kotona onkaan ihmisiä yksin -- et kun se on et ne samat aktiivi-ihmiset kulkee joka paikas melkein -- ja sit ne ketkä tosiaan*

*tarttis sitä seuraa ja tarttis hakemista tämmösiin paikkoihin ni ne on edelleen siellä kotona, mutta tuskin sekään koskaan onnistuu.*

*- tiedottaminen pelaa. Mie en ymmärrä, miks ihmiset ei sitten ole tämmösiä asioita (Torikievaria) rekisteröiny.*

Fyysisiksi esteiksi Torikievariin tulemisen haastateltavat mainitsivat apuvälineitä käyttäville, kuten pyörätuolilla liikkuville tai muutoin toimintakyvyltään rajoittuneille henkilöille, ahtaan sisäänkäynnin ja hieman raskaan ulko-oven. Ihmiset, joilla on fyysisiä rajoitteita, kuten kipuja, eivät pysty välttämättä osallistumaan liikunta-aktiviteetteihin tai retkille, joilla kävellään paljon.

*"--no se on vähän ahdas se sisäänkäynti tulo rullatuolilla. Kyllä sinne pääsee rullatuolillakkiin, mut se näyttää olevan aika semmonen ahdas se - -"*

*"Vaikka tietysti mie tässä aattelin tännäänki, ku pistäyvyin, että - - mie en kohta saa ovia auki. Ja mie aattelin että kohtahan tässä mie en piäse sinne.*

*Että tuota ku ylleesä ovet on hirmu raskaita joka paikassa. - - Kun tosiaan se on se luiska mikä nyt on tietysti ihan ehdoton edellytys. Ja monesti silleen nekin näkköö sitten nämä henkilökunta jo siellä ja saattaa tulla vähän niinku jo avuks - -"*

*" - - Vain tuota niin siitä ovesta ei meinoo päästä, vaan siitä joku taas huomasi ja kävi aukasemassa."*

### **8.3 Sosiaalisesti mielekäs elämä**

Haastatellut kertoivat Torikievarissa käyvien välille syntyneen uusia tuttavuuksia. He käyttivät sanoja tuttavuudet, kaverisuhteet ja ihmissuhteet. "Juttelukavereita" löytyi, vaikka samalla kerrottiin, että tuttavuus rakentuu nimenomaan paikan vaaraan – kaupungilla vastaan tullessa kyllä tervehditään, mutta esimerkiksi heidän nimiään ei tiedetä tai tuttavuuksia ei ole pyydetty kotiin kylään. Poikkeuksiakin oli, ja muutama uusi ystävyysuhdekin oli syntynyt.

*No kyl siellä juttelukaveria löytyy - - Mutta ei oo semmosia kaverisuhteita tullu että oisin ketään pyytäny käymään meillä.*



*En välttämättä sillä tavalla ole luonut mitään uusia ihmissuhteita mutta että tässä on - - tullut semmoisia mukavia ihmisiä ja välttämättä en tiedä heidän nimeään enkä mitään, ei se kiinnostakaan, mutta on syntynyt ihan mielenkiintoisia, että hei kiva, mitä sulle nyt kuuluu*

*Mie oon Torikievarin myötä saanu siis uusia tuttavuuksia semmosia niiku naisia, ja miehiäki ihan kivoja niitten kans on höpöttee mukava ja näin-nikkää. ja sitte on ihan niiku miun mielestä tullu ihan yks hyvä naisystäväki sieltä lissää - -.*

Esille tuotiin avoimesti se, että kaikkien kanssa ei tule juteltua ja toisesta osapuolesta riippuu, löytyykö keskusteluun yhteyttä ja syvyyttä. Aiheina kävijöitä yhdistävät usein terveydentila ja sairaudet, joista jonkun haastatellun mielestä puhutaan välillä jopa liikaa. Ikääntymiseen liittyvät aiheet nousevat keskusteluun myös sitä kautta, että Torikievarilla on vierailut asiantuntijoita puhumassa eri aiheista, jotka koskettavat ikäihmisiä. Keskustelunaiheet ovat kuitenkin monipuolisia esimerkiksi urheilusta, kulttuurista, isovanhemmuudesta ja yhteiskunnallisista aiheista. Myös tapahtumat oman elämänhistorian varrelta, kuten työelämään ja ammattiin liittyvät aiheet nousevat keskusteluun. Tila mahdollistaa sen, että yhteisen pöydän ääressä voi syntyä esimerkiksi tietovisailu päivän lehden kysymyksien avulla.

*Joskus tulee ja joskus ei (syvempää juttelua) -- Minähän voin ite silleen rupertella kyllä; et toinen jos on samanlainen, ni juttu lähtee kyllä mämään.*

*- - No siel on varmaan ihan laijasta laitaan ihan – No sitten niinku jos siell` on esmerkiks miehiä paljon, jotka on kiinnostunu vaan urheilusta -  
- Semmosia tavallisia. Siellä jotenki suatetaan vaikka lapsenlapsistaki puhuu - -*

Yksinäisyyteen liittyvää aihetta sivuttiin haastatteluissa siten, että haastatelluille esitettiin kysymys ihmisen omista keinoista vaikuttaa yksinäisyyden ehkäisyyn ja lievittämiseen. Yksinäisyyden kokemuksen ehkäisyyn ja lievittämiseen voi haastateltujen mukaan vaikuttaa ennen kaikkea omalla aktiivisuudellaan. Tämän seikan mainitsi suurin osa haastatelluista. Eräs haastateltava totesikin, että jos ihminen pystyy liikkumaan, on lähdeittävä itse kotoa. Hakeutumalla toisten ihmisten pariin – vaikkapa matalan kynnyksen kohtaamispaikkaan tai vastavuoroisesti

pyytämällä itse ihmisiä käymään. Myös ammattihenkilöä – esimerkiksi seurakunnasta – voi pyytää luokseen vierailulle. Keskusteltaessa elämän kriisivaiheista ja kriiseistä selviytymisestä henkilöt nimesivät erilaisia selviytymiskeinoja. Myös niissä mainittiin muun muassa sosiaalinen kanssakäyminen, henkisten voimavarojen vahvistaminen ja harrastaminen.

*Jos ihminen pääsöö siis liikkeelle, niin se pittää ite lähtee, ei kotoonta kukkaan tuu hakemaan.*

*Meillä on tapahtumia ja kaikkea -- että oli pitkin tai poikin ni kaikkiin tapahtumiin voi mennä mukaan. Ja siellä tapaa ihmisiä ihan varmasti. Se on sitte ittestä kiinni haluatsä ottaa kontaktia enempää, enempi tai vähempi.*

*Kyllä sitä silleen kun tähän ikkään on saanu kokkee kaikenmoista ni mie aina itelle kun tulloo suru näistä, on huono päivä, ni sanon itelle "Hei (nimi), oot sie ennennii pärjänny etteenpäin että pärjääät sie nyttenii". Tälleen lohdutan ihtijään.*

*Lenkipolut on semmossii luonnon keskellä -- minä saan luonnosta selasta voimaa--.*

Vastauksissa tuli näkökulmaa myös yhteiskunnan vastuuseen yksinäisyyden ehkäisemisessä ja lievittämisessä. Yksinäisyyden kokemista voidaan ehkäistä lisäämällä matalan kynnyksen kohtaamispaikkoja. Kohtaamispaikkojen aukioloja pitäisi laajentaa viikonloppuihin ja juhlapyhiin, koska kyseiset ajankohdat voivat olla monelle yksinäiselle ihmiselle vaikeita aikoja.

*No just tuota just, että kaikkia tämmösiä paikkoja pitäs lisätä ihan ehotomasti, ja semmoset myös, että on esmerkiks viikonloppuna auki ja juhlapyhinä.*

#### **8.4 Elämän tarkoituksellisuus ja mielekkyys**

Oman elämän tarkoitukselliseksi ja mielekkääksi kokemisen kerrottiin olevan riippuvaista henkilön omasta suhtautumisesta elämäänsä. Iästä riippumatta myönteinen elämänasenne auttaa näkemään elämässä mahdollisuuksia. Hyvä terveys ikääntyneenä ja terveydestä huolehtiminen harrastamalla liikuntaa olivat elämän

tarkoituksellisuutta ja mielekkyyttä lisääviä tekijöitä. Vastaavasti alentunut liikunta- ja toimintakyky vähentää mielekkyyden kokemusta elämästä. Kun takana oli pitkä ja aktiivinen työura ja työskentely oli jatkunut osittain vielä eläkkeelläkin, ei toimeentulo oleminen ollut kaikille mielekäästä. Osalla haastatelluista olisi halua ja voimavaroja auttaa jotenkin toisia ihmisiä, vaikka kyyditsemällä henkilöitä, jotka tarvitsevat kuljetusta. Myös toisen huolien kuunteleminen ja auttaminen ratkaisun löytämisessä lisääisivät henkilön tunnetta merkityksellisyydestä. Omien lasten hyvinvoinnin koettiin vaikuttavan myönteisesti omaan elämänlaatuun.

*Musta tää elämä on edelleenkin suuri myönteinen seikkailu. Ja se on siten susta ittestä kiinni, miten se menee. Jos sä meet nurkkaan ja oot siellä nurkassa, ni se on aika vaikeeta. Mutta tule nurkasta pois reilusti ja ole mukana ja elä.*

*Se ois tärkeetä kun minä pääsisin liikkumaan. Ku mulla - - koko elämäni aikana oli tärkeetä se työnteko.*

*Kuvitellaan nyt silleen, että mie oon vaikka niinku pystynyt jotaki vaikka nyt ystävää silleesä että, millä on ollu joku tämmönen ongelma. - - Enhän mie niinku varsinaisia neuvoja, mutta jos mie oon kuunnellu - - Jollain tavalla, että mie oon pystynyt silleen auttamaan, että se niiku ratkee hyvin, niin sillen niiku et: "ai että, miehä oon huippu!"*

Keskustelussa tuli esille, että haastatellut olivat saaneet Torikievarin kautta elämänsä sisältöä, josta osa oli heille uutta. He olivat löytäneet uusia ihmissuhteita, osallistumisen mahdollisuuksia ja harrastuksia sekä saaneet ikäihmisten elämää koskettavaa asiantietoa ja opastusta. Osalle Torikievari tarjosi mahdollisuuden ylläpitää jo opittuja taitoja ja mielenkiinnon kohteita.

*- - semmonen harrastus on tullu – siellä esitettiin viime talvena tuo kuntosalilla käynti (tieto saatu Torikievarilta) - - Oon minä joskus aikasemminki käynny, mutta ei oo niin intensiivistä ollu aikasemmin se käynti.*

*Sain rehellisesti ensimmäisen kerran semmosta kuin käsihierontaa.*

*- - ja sitte on ihan niiku miun mielestä tullu ihan yks hyvä naisystäväki sieltä lissää.*

Haastatellut pohtivat, minkälaista heidän elämänsä olisi ilman Torikievaria ja miten he mahdollisesti viettäisivät Torikievarissa käyntiin kuluvan ajan. Nimen-

omaan ikäihmisille suunnattu kohtaamispaikka puuttuisi. Vaikutuksena päivittäiseen elämänrytmiin elämä olisi mahdollisesti tyhjempää ja köyhempää normaalisti Torikievarissa vietetyn, puolesta tunnista tuntiin kuluvan ajan osalta. Elämä voisi siis yksipuolistua.

*No ainaki sillä tavalla, että sitten ei ois semmosta paikkaa, mikä on tavaltaan suunnattu ikäihmisille, et se nyt on ainaki.*

*Kun tää on näin keskellä ni kun käyt kaupungilla ni tulee poikettua. Et paljon tyhjemmäks tulee, jos tää loppuu täältä. Et todella on kyllä niin antoisa paikka.*

Torikievarissa normaalisti toisten ihmisten seurassa vietetty aika voitaisiin viettää mahdollisesti yksin, jo olemassa olevien vaihtoehtojen parissa, kuten kotiaskareita tehden tai ulkoillen. Vaihtoehtoisena suhtautumistapana yksin olemiseen haastateltavat kertoivat, että etsisivät muita tapoja olla vuorovaikutuksessa toisten ihmisten kanssa. Tavallisesti Torikievarissa kuluva aika voitaisiin viettää esimerkiksi kahvilassa tai toisessa kohtaamispaikassa.

*No kotona kai olisin tai kävelisin päivällä sitte jossakin lenkkiä. Eihän sitä, sitä ois niinku toimettona käet. Eihän sitä ossois kun kävellä tuolla jossain.*

*No sitten mul ois jottain muuta. Ei se oo se ainut mahollisuus elämässä, jotta ei mulla oo koskaan tullu sellasia ajatuksia, niiku jotkut sanoo että hyö ajattelleevat että tuossa kun tuo kuorma-auto tulee, että hyppäänpä sen etteen.*

*Sit tarttis kehittää tietenki jotain muuta vaan mut samanlaista ei oo. Et kyllä tää on niin erilainen. -- Aina kun ihmiset tulee tutuks, niin varmaan sekin vaikuttaa sit et tulee helpommin poikettua ja käytyä -- että kuuluu tänne.*

## 8.5 Kokemus omasta toimijuudesta Torikievarissa

Osa haastatelluista koki kysymyksen omasta toimijuudesta Torikievarissa hieinan vaikeana. Jokainen haastateltava kuitenkin pohti omaa rooliaan yhteisössä. Vastaukset vaihtelivat luonnollisesti paljon haastateltujen kesken. Kaikki eivät kokeneet omaavansa selkeää roolia yhteisössä; he kertoivat osallistuvansa omana

itsenään tai tarvittaessa välttävänsä olematta kenellekään häiriöksi. Muutamat kokivat olevansa mukana aktiivisesti ja osallistuvansa siihen, mitä on kulloinkin tarjolla. Jonkun rooli oli vähemmän aktiivinen kuin muissa yhteisöissä, joissa hän toimii. Toisaalta Torikievari voitiin kokea myös paikkana, jossa haluttiin olla ottamatta vastuuta – näin oli muun muassa heillä, jotka olivat olleet aiemmissa elämänvaiheissaan aktiivisia vapaaehtoistoimijoita.

*Mie oon niinku minä. Oma ite. Toimin silleen, että ruppeen juttelemaan näin kuka ruppee minun kanssa. En minä sen pahemmin osaa sanoa. En oo kellekään häiriöks myöskää. Oon hiljaa, jos joku ei halua jutella.*

*Ei täällä oo kyllä tullu (roolia). Et toki tääl on aina noi vetäjät paikalla ni se vaikuttaa jo siihen erilaiseen olemiseen -- Tulen samanlaisena tänne kun toisetkin.*

Esille tuli halu kokea kuuluvansa Torikievarin yhteisöön. Siihen liittyi avoin kuulumisten kysely paikallaolijoilta, toisten mielipiteiden kuunteleminen ja erilaisten persoonien arvostaminen. Joku haastatelluista mainitsi myös halunsa huomioida, että uudet kävijät tuntevat olonsa tervetulleiksi.

*No mä haluan olla yksi meistä. Mä haluan olla mukana, mä haluan kokea ja koska mä edelleenkin lähden siitä, että tää on ihan myönteinen kokemus tää olohuone. Ja sen takia tänne tulen.*

Koetun toimijuuden lisäksi keskusteltiin siitä, olivatko haastatellut tarjoutuneet itse auttamaan Torikievarilla tai oliko heitä mahdollisesti kysytty avuksi johonkin tehtävään. Ketään heistä ei ollut pyydetty mukaan tehtäviin, mutta useat olivat oma-aloitteisesti tarjonneet apua muille esimerkiksi ovesta sisälle pääsemisessä.

*Täällä ei oo kukkaan tullu pyytämään mihinkään toimintaan, vaikka itekki oon hakkeutunu oikein. Sitähän minä oon vailla.*

*Siinä mielessä minä oon vähän innostanu, että toisetkii kuntoillis vähän koittanu, pyrkiny vaikuttamaan siihen.*

Osa arveli, että joillakuilla olisi halua olla avuksi, mutta he toivat esille vastuukyvykset ja kokivat esimerkiksi ryhmän ohjaamisen olevan parempi tehtävä heitä

nuoremmille. Kaikki eivät kaivanneet aktiivisempaa roolia. He ajattelivat, että eläkeikäisten toiminnassa on hyvä olla mukana ulkopuolinen organisoija.

*--Ja, tosissaan vaikka on jotkut vanhoja, niin nehä on niin energissii ja ei oo mitään vaivoja, ja kaikkee tällasta. Että tuota en hetkeekä eppäile, etteikö löytys sinne ehokkaita pitämmään (Torikievaria auki nykyisten aukiolojen ulkopuolella), mut se on just, että siellä pitäis olla kuulemma yks kuitenkin niinku palkattu -- Ja voi olla, että joskus aikasemmin monessa asiassa ei oltu näin tarkkoja -- ku sitte vapaaehtoset vois vaikka keskenään pittää jonkun jutun--.*

*Ei mua ole kysytty. En tiedä sitten, kysytäänkö --- Mä oon hirmu kiitollinen, että mun ei tarvitse olla missään mukana enää, vaan olen vaan yhtenä saavana osapuolena.*

## 8.6 Palaute Torikievarista

Palaute Torikievarista oli haastatteluissa pelkästään positiivista. Torikievarissa on monipuolisesti tarjolla virikkeitä. On kuitenkin hyvä, että joka päivä ei ole ohjattua toimintaa, koska jollekin osallistumisesta voisi tulla paineita. Tärkeää on myös, että Torikievarissa voi vain oleskella. Henkilökunnan asennoitumisesta ja toiminnasta kerrottiin hyvin myönteiseen sävyyn. Henkilökunta ottaa kävijät vastaan ystävällisesti ja huomioiden. Työntekijöitä kuvailtiin ulospäinsuuntautuneiksi. Haastatellut tiedostivat myös määrärahojen rajaamat puitteet toiminnalle ja sen aiheuttaman mahdollisen paineen työntekijöille, mikä ei kuitenkaan näkynyt heitä kohtaan. Torikievarin henkilökunta on ymmärtänyt oman tehtävänsä tärkeyden, ja tehtäviin ovat valikoituneet oikeat ihmiset.

*Siel (Torikievarissa) on kuitenkin niin paljon sellasta, että jokkainen sieltä jottain löytää itelleen.*

*Ja näitten ihmisten asennehan on kans aivan mahtava (henkilökunta). He ovat pelkkää aurinkoo. Ja sen takia, niikuin mä sanoin, he ovat arkipäivän enkeleitä, näitä tarvitaan ja mä oon tavannu heitä.*

*Mutta muuten minä sanosin, että ne on kyllä oivaltanneet sen oman tehtävänsä, jotta kyllä ne on viimesen päälle siihen kyllä siihen soveliaita.*

Askartelua ja ulkona pelattavia pelejä toivottiin lisää Torikievarin toimintaan. Terveystta ja hyvinvointia käsittelevien asiapitoisten tilaisuuksien jatkumista toivottiin.

Myös pienimuotoista englannin kielen opiskelupiiriä ehdotettiin. Osa kehittämissuhteista tai toiveista oli sellaisia, joita Torikievarissa on jo mahdollisesti toteutettu, kuten askartelua ja liikuntaa eri muodoissaan.

*-- askartelu olis. Aina yksinään kotona ei tarviis askarrella. Ja just kova oon ollu askartelmaa.*

*Nii, no semmostakkii (pelejä kentällä) varmaan pystytään, semmonenkii olis hirveen ihanaa. Ni tuonne missä ois lähellä nuita kenttiä.*

*--Tietysti jatkaa myös noita terveyteen liittyviä (asiapitoisia tilaisuuksia), niiku on ollukki siellä niitä, niitä tilaisuuksia. Mut en minä, ei mulle nyt muuta tule nyt semmosta niin mieleen ku se--.*

Ehdotuksia tuli vapaaehtoisten ja Torikievarin kävijöiden hyödyntämiseen toiminnassa, kuten ryhmien ohjauksessa ja Torikievarin aukioloissa. Torikievari-hankkeen jatkumista toivottiin. Asiaa ajateltiin laajemmin omanikäistä väestöä hyödyttävänä paikkana, jolloin nähtiin, että toiminta ei saisi loppua.

Kaikki haastatellut eivät esittäneet kehittämissuhteita.

*” - - Ja, tosissaan vaikka on jotkut vanhoja, niin nehä on niin energissii ja ei oo mitään vaivoja, ja kaikkee tällasta. Että tuota en hetkeekä epäile, etteikö löytys sinne ehokkaita pitämmään, mut se on just, ----että siellä pitäis olla kuulemma yks kuitenkin niinku palkattu -- Ja voi olla, että joskus aikasemmin monessa asiassa ei oltu näin tarkkoja, mitä mieki suatan aatella kaikkee, mitä oon tässä tehny. Niin tuota se suatto olla, että varmaan joka paikassa ollu tämmösiä vaatimuksia, ku sitte vapaaehtoset vois vaikka keskennään pittää jonkun jutun--.*

*--et toivosin et se pysys, ja sitte että saisivat sille rahotusta kuntoon, että niinku tulis vaikka se sunnuntai aukioloaika – vaikka se nyt oli vaan kello kolmeentoista, mut silti, se katkais monen siellä keskustassa asuvan päivän. Ja sitten niiku että se ois hirveen ihan huippu hienoo jos niinku ois niinku semmonen mahdollisuus että ois niinku juhlapyhinäki, että ei ois kaikki kiinni.*

*Mä tykkään et tää on ihan positiivinen joka tavalla tää paikka ollu alusta saakka. Ja todella noi vetäjät on ollu tosi hyviä. Ainahan parannettavaa varmasti joka paikassa on mutta hyvä olis jos pysyis tämmösenäkin. Olis oikein ihana asia ettei ainakaan loppuis sit kokonaan ---et saisivat sitä jatkojuttua sitte.*

## 9 Pohdinta

### 9.1 Johtopäätökset

Aineistostamme nousi esille Torikievarin merkitys osallisuuden ja yhteisöllisyyden mahdollistajana. Myös sosiaalisen pääoman alue osoittautui liittyvän Torikievariin vahvasti. Käsitteet kietoutuvat yhteen, ja pohdimme niiden ilmenemistä limittäin. Osallisuuteen luokittelimme kuuluvaksi muun muassa Torikievarista saadun tiedon ja neuvonnan erilaisiin tapahtumiin, edullisen kahvion sekä ohjatun toiminnan. Yhteisöllisyys muodostuu esimerkiksi henkilökunnan ystävällisyydestä, sosiaalisesta tilasta, vuorovaikutuksesta toisten kanssa ja Torikievarin tarjoamasta vaihtoehdosta kotona olemiselle.

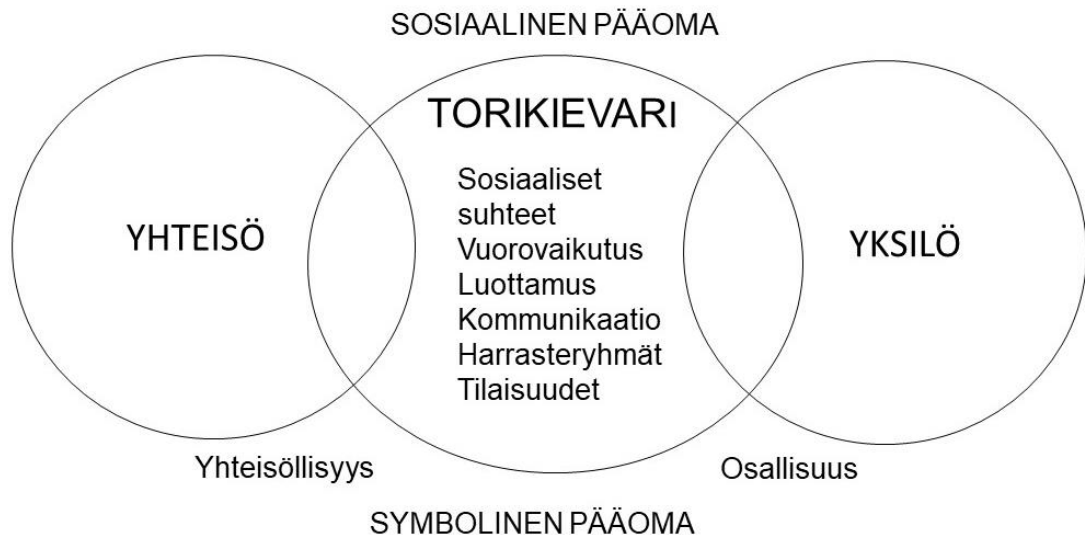
Sosiaalinen kanssakäyminen toisten kävijöiden kanssa korostui aineistostamme. Haastattelujen perusteella voidaan olettaa, että yksi Torikievarin veto-voimaisuutta lisäävä tekijä on se, että tilassa käyvistä valtaosa on ikäihmisiä. Haastateltavat ovat saaneet kokemuksen osallisuudesta (belonging) ryhmään tai yhteisöön. Osallisuuden kokemus heijastuu myönteisesti osallistumiseen ja voimaantumiseen, jotka ilmenivät tuloksissamme. Toisen osallisuuden alueen (acting) toteutuminen edellyttää kohtaamisen ja kuulemisen syntymistä. (Karjalainen & Raivio 2013, 16.) Myös sosiaalinen pääoma vaatii syntyäkseen avointa kommunikaatiota (Möttönen 2002, 123). Aineistomme perusteella Torikievarissa on toteutunut kohtaamista, kuulemista ja avointa kommunikaatiota. Monet keskustelunaiheet, kuten terveydentila, yhdistävät useimpia kävijöitä ja mahdollistavat keskinäisen kommunikaation yhteisellä kielellä. Yhteisen ymmärryksen jakavat henkilöt ovat tarjonneet toisilleen oletettavasti samaistumisen kokemista sekä vertaistukea, jonka arvo ja merkitys on tunnustettu. Ryhmien toiminnalla on hoi-tavaa vaikutusta: ne antavat tukea ja auttavat eteenpäin (Ijäs 2006, 89–90;111).

Sekä osallisuuden että sosiaalisen pääoman yhtenä mekanismina vaikuttaa ihmisten keskinäinen luottamus (Karjalainen & Raivio 2013, 16; Hyyppä 2013, 101). Oletuksemme on, että sosiaalista luottamusta merkittävästi kasvattanut



seikka on Torikievarin henkilökunnan ammatillinen toiminta ja vuorovaikutus kävijöiden kanssa. Heillä on taito työskennellä erityisesti ikäihmisten tarpeet huomioiden. Henkilökunnan luoma avoimuuden, huomioimisen ja ystävällisyyden ilmapiiri on omiaan kasvattamaan samaa kävijöiden keskuudessa. Esimerkkejä oli myös päinvastaisista kokemuksista toisaalla, jolloin henkilö oli esimerkiksi jättänyt menemättä seuraaviin tapaamisiin tai joutunut ponnistelemaan erityisesti päästäkseen mukaan seuraan. Vastaavaa ei kuitenkaan kukaan kertonut kohdanneensa Torikievarissa, vaan haastatellut toivat esille positiivisia toteamuksia sekä henkilökunnasta että toisista kävijöistä. Vahvistamalla kävijöidensä osallisuutta Torikievari on osaltaan vähentänyt heidän joukossaan myös riskiä sen vastakohtaan syrjäytymiseen (Karjalainen & Raivio 2013, 16).

Marin (2002, 104–107) mainitsee sosiaalisen pääoman määrittelyssä sosiaalisten siteiden ja suhteiden syntymisen ryhmissä, erilaisten verkostojen vaikutuksen pääoman kehittymiseen sekä sen perustan symboliselle pääomalle. Päättelämme että nämä osa-alueet vahvistuvat Torikievarissa kävijöillä: ensinnäkin heille syntyy sosiaalisia siteitä ja suhteita, toisekseen tarjolla on erilaisia harrastusryhmiä, joihin liittyä ja kolmanneksi tarjottu ohjelma voi osaltaan lisätä symbolista pääomaa. Torikievarin järjestämät tilaisuudet tai ryhmät mahdollistavat ikäihmisten kiinnittymistä osaksi yhteiskuntaa ja kulttuuria. Samalla pystytään lisäämään edellytyksiä sukupolvien väliseen kommunikaatioon ja ikäihmisten omaan tai toisilta saamaan arvostukseen. (Kuvio 3.)



Kuvio 3. Sosiaalisen ja symbolisen pääoman sekä osallisuuden ja yhteisöllisyyden ilmeneminen Torikievarissa.

Kaikilla haastatelluilla oli Torikievarin lisäksi myös muita paikkoja tai harrastuksia, joissa he kasvattivat sosiaalista pääomaansa. Torikievarilla oli kuitenkin merkityksellinen ja yksilöllinen asema kävijöiden keskuudessa. Muita vastaavia paikkoja, jotka olisivat kohdennettuja yksinomaan ikäihmisille, ei osattu nimetä.

Yhteisöllisyyden näkökulmasta Torikievarin luonne on ennen kaikkea toiminnallinen, ja siinä on elementtejä myös symbolisesta yhteisöstä. Toiminnallisessa yhteisössä on tärkeää vuorovaikutus ja yhteisöön kuulumisen tunne. Symbolisessa yhteisössä korostuu jäsenien samankaltainen aatemaailma. (Rannisto 2013, 48.) Olennainen osa Torikievaria on viikko-ohjelma, johon haastateltumme osallistui- vat aktiivisesti. Toisaalta myös pelkkä oleilu tilassa ilman ohjattuja toimintoja antoi mahdollisuuden vuorovaikutukseen ja yhteisöön kuulumiseen. Torikievarin kohdalla ei voida puhua tyypillisestä symbolisesta yhteisöstä, jossa jaetaan sama arvomaailma. Joidenkin haastateltujen mielestä myönteistä oli nimenomaan paikan sitoutumattomuus mihinkään aatteelliseen. Elämänkulttuuriteorioiden valossa voidaan kuitenkin sanoa, että haastateltumme edustivat tietyn vuosikymmenen sisällä syntyneitä. He jakavat näin ollen elämänsä varrelta samat yhteiskunnalliset vaiheet, mistä voi olettaa syntyneen tiettyä samankaltaisuutta ajatusmaailmaan. Tästä esimerkkinä voidaan mainita Torikievarin karaoketanssien suosio, mikä liittyy heidän kokemaansa lavatanssien ja iskelmämusiikin

aikakauteen. Osallistuminen toimintaan luo myös uusia yhteisiä kokemuksia, mikä vahvistaa yhteisön jäsenten keskuudessa yhteisöllisyyttä (Murto 2014). Mikäli henkilön elämästä puuttuvat oman ikäiset ystävät ja kokemusmaailma, voi sosiaalinen aktiivisuus vähetä ja sen myötä elämänlaatu heiketä (Routasalo 2016, 420).

Yhteisöllisyyttä kuvaavan teorian valossa voidaan lopuksi punnita sitä, ovatko haastatellut henkilöitä, jotka ovat jo aiemmissa elämänvaiheissaan kokeneet arvostuksen ja myönteisen yhteisöllisyyden tunteita. Jokaisessa yhteisössä henkilö muodostaa itsestään edelleen käsitystä arvostaan ja saa vahvistusta ennalta kokemalleen arvokkuuden tai arvottomuuden tunteelleen. Henkilön käsityksellä itsestään on näin yhteys yhteisöllisyyteen ja siihen, uskooko henkilö yhteisön arvostavan häntä. (Murto 2014.) Myös Jaakkolan tutkimuksessa (2015, 185–186) oli yhteisöllisyyden kannalta tärkeää, että jokainen yhteisön jäsen koki olevansa hyväksytty ja arvostettu. Haastateltujemme oli kertomansa mukaan ollut helppo tulla Torikievariin ja sitoutua yhteisöön; osa heistä oli lisäksi halukkaita toimimaan sen eteen aktiivisesti. Heidän joukossaan aiheutti ihmetystä myös se, miksi toiset ikäisensä eivät tule mukaan kutsuista huolimatta. Voidaan olettaa, että haastatelluille kynnyks uuteen paikkaan ja ylipäättänsä osallistumiseen on matalampi kuin joillekin ikätovereilleen. Vaikeus lähteä tutustumaan Torikievariin – tuttavien suosituksesta huolimatta – voi juontaa joillakin kenties pitkänkin ajan takaa arvottomuuden ja epäonnistumisen tunteista sosiaalisissa tilanteissa.

Ihmisen elämän tarkoituksellisuuden tunnetta lisää pientenkin tavoitteiden asettaminen (Fried 2015, 47). Tämä ilmeni aineistossamme esimerkiksi haastatellun haluna auttaa toista ihmistä, opiskella uutta tai tehdä yksinkertaisesti sitä, missä on hyvä, kuten leipoa. Tavoitteiden saavuttaminen aiheutti tyytyväisyyden tunnetta. Haastatellut ikäihmiset olivat ”kolmannen iän kansalaisia”, jotka kykenivät vielä ylläpitämään aktiivisesti suhdeverkostoaan. Heillä oli huoli neljänteen ikään siirtyvistä henkilöistä, joiden sosiaalinen elämä alkaa kaventua ja jotka eivät pystyneet jostakin syystä osallistumaan Torikievarin toimintaan. Ihmissuhteiden nähtiin olevan siis merkittävä osa sekä omaa että toisten mielekkääksi koettua elämää. Tämä kertoo samaa kuin seurantatutkimus, jossa läheisten ihmissuhteiden

merkitys havaittiin suureksi ikäihmisten kokemalle elämän tarkoituksellisuudelle (Read 2013, 249).

Yhteistyö muiden järjestöjen kanssa, kuten ystävätoimintaa ikäihmisille tarjoavien järjestöjen tai sosiaali- ja terveysalan oppilaitosten opiskelijoiden kanssa voisi tukea Torikievarin kehittymistä ja uusien ikäihmisten tavoittamista mukaan toimintaan. Esimerkiksi ikäihminen, joka ei halua tai pysty tulemaan Torikievariin itsenäisesti, voisi tulla Torikievariin yhdessä vapaaehtoisen kanssa. Myös Torikievarin tiedottamisen lisääminen voisi auttaa ikäihmisiä löytämään paikalle. Tiedottaminen esimerkiksi säännöllisesti paikallisradiossa ja yhteistyössä muiden ikäihmisten palvelujen kanssa voisi tavoittaa tehokkaasti kyseistä kohderyhmää.

Torikievarilta haastatellut olivat saaneet elämäänsä uutta sisältöä, mikä voi vahvistaa heidän itsetuntoaan, hallinnan tunnettaan sekä toimintakykyään, jotka ovat tarkoituksellisuutta lisääviä tekijöitä (Fried 2015, 49). Hallinnan ja itsenäisyyden tunteen ylläpitämisen merkitys ikäihmisen arkeen tuli esille myös eräissä työmme aiheeseen liittyvissä tutkimuksissa (Jaakkola 2015, Simpson-Young & Russell, 2009). Tutkimusten mukaan erilaiset tapaamispaikat ja yhteisöllisyyden vaaliminen olivat niitä vahvistavia tekijöitä. Mielestämme myös Torikievari voi toimia kävijöilleen vastaavalla tavalla, hallinnan ja itsenäisyyden tunnetta lisäten.

Tulostemme perusteella ikäihmisen hyvä terveys ja fyysinen kunto lisäävät oman elämän tarkoitukselliseksi ja mielekkääksi kokemista, ja vastaavasti alentunut terveys ja toimintakyky vähentävät kokemusta tarkoituksellisuudesta ja mielekkyydestä. Näkemystä vahvistavat myös teoriataustamme (Read 2013, 249). Routasalon (2010, 413) mukaan heikoksi koettu oma terveys ja toimintakyvyn heikkeneminen johtavat helposti yksinäisyyden kokemukseen. Tämä näkemys nousi esille myös haastateltujen keskuudessa, joko henkilökohtaisena kokemuksena tai lähiympäristössä havaittuna. Torikievarin voidaan olettaa rikastuttavan kävijöidensä elämää ja tukevan kaikkia terveyden ja hyvinvoinnin osalueita. Näistä korostuvat erityisesti mielenterveyttä tukevat tekijät.

Oman toimijuuden paikantamisessa vastaajissa oli havaittavissa hajontaa. Sen motiivina vaikuttivat olevan omat voimavarat, mielenkiinnon kohteet sekä toisaalta jo aiemmin elämässä omaksutut henkilökohtaiset toimintatavat. Jyrkämän (2007) kuvaamista toimijuuden verbeistä nousivat esille osaaminen, kykeneminen, haluaminen, voiminen ja tunteminen. Täytyminen ei saanut huomiota, vaan kerrotut esimerkit toimijuudesta olivat ennemminkin vapaaehtoisuuteen perustuvia. Toimijuus Torikievarilla perustuu siten haluun toimia tai vetäytyä oman mielenkiinnon tai jaksamisen mukaan. Siihen liittyy vahvasti ”omana itsenään oleminen”, mikä heijastaa henkilön elämänkaarta ja sitä, millaiseksi hänen persoonansa on muovautunut elämän arjessa, ihmissuhteissa ja kriiseissä. Osalla henkilöistä toimijuus kumpusi siitä, mitä oli aiemmin elämässään tehnyt ja minkä koki osaavansa. Tätä taitoa oltiin halukkaita tarjoamaan käyttöön edelleen.

Nopparin ja Leinosen mukaan ikäihminen voi tuntea oman roolinsa mielekkääksi vaikkapa vapaaehtois- ja harrastustoiminnassa ja ikäihmiselle tulisi sallia uusia ja mielekkäitä rooleja (Noppari & Leinonen 2005, 52) Toimijuuteen ja haastateltujen rooleihin liittyi halukkuutta muutokseen. Enemmistö haastatelluista suhtautuisi myönteisesti, jos heitä pyydetäisiin auttamaan johonkin tehtävään. He olisivat valmiita vahvistamaan toimijuuttaan. Vastuun ottaminen voi osaltaan mahdollistaa antoisasta työroolista siirtymisen mielekkääseen työelämän ulkopuoliseen rooliin. Vaikka haastateltumme eivät osanneet nimetä tietoista roolia, suurimmalla osalla oli viitteitä siihen, että he halusivat toimia Torikievarin yhteisön edistämiseksi itselle luontevalla tavalla.

Haastatteluissa ilmeni halukkuutta kävijöiden itsensä ohjaamaan vertaisryhmätoimintaan, kuten keskustelu-, askartelu, muistelu- tai vastaavaan ryhmään, kuten myös itsensä kehittämiseen. Halukkaiden henkilöiden vastuuta pystyttäisiin mahdollisesti lisäämään yhdessä henkilökunnan kanssa suunnitellen ja takaamalla heille riittävä taustatuki. Tämä voisi vahvistaa entisestään Torikievarin toimintaan osallistuvien henkilöiden tarkoituksellisuuden, mielekkyyden ja voimaantumisen kokemuksia sekä toimijuutta ja toimintakykyä.

Tällä tutkimuksella on merkitystä ainakin paikallisella tasolla. Kuten teoriaosuudessa tuotiin esille, pohjoiskarjalaiset ikäihmiset tuntevat itsensä hiukan yksinäisemmiksi kuin ikäihmiset koko maan tilastoissa (Terveystieteiden tutkimuskeskus ja hyvinvoinnin tutkimuskeskus 2018a). Yksinäisyyden lievittäminen voidaan nähdä siis erittäin tärkeänä tehtävänä Pohjois-Karjalan maakunnassa ja koko Suomessa, koska se parantaa ikäihmisten elämänlaatua ja ehkäisee syrjäytymistä. Ikäihmisten toiveet nykyisessä elämänvaiheessaan ovat hyvin samankaltaisia kuin oletettavasti muillakin ikäryhmillä: mahdollisuus mielekkäisiin ihmissuhteisiin, terveyden ylläpitämiseen, harrastuksiin ja uuden oppimiseen – osallisuuteen, yhteisöllisyyteen ja itsensä kehittämiseen. Tämän tutkimuksen perusteella Torikievarissa on onnistuttu vastaamaan näihin tarpeisiin.

## 9.2 Luotettavuus ja eettisyys

Raatikainen, Rahikka, Saarnio ja Vepsä (2019) esittävät sosiaalialan ammattilaisen klassisessa pohdintatilanteessa tarkastelun kohteiksi työn eettisestä näkökulmasta oikeudenmukaisuuden ja kohtuuden, yksilön, yhteisön ja yhteiskunnan oikeudet, vastuut ja velvollisuudet sekä tasapuolisuuden ja riittävyden. Asiaa tai ilmiötä voidaan pohtia yksilön, yhteisön ja yhteiskunnan kannalta kuin myös sen kannalta, mikä on riittävää, kohtuullista, oikeudenmukaista ja tasapuolista kyseisessä tapauksessa. (Raatikainen, Rahikka, Saarnio & Vepsä 2019, 175.) Rydenfeltin (2014) mallissa tarkastelun kohteena ovat myös toiminnan merkitykselliset seuraukset (Raatikaisen, Rahikan, Saarnion ja Vepsän 2019, 177 mukaan).

Tutkimusta tehdessä eettisyydestä tuli huomioida aineiston keruuta suunnitellussa haastateltavien suostumus, haastattelun luottamuksellisuus, haastattelun seuraukset ja henkilöiden yksityisyyden suoja. (Hirsjärvi & Hurme 2010, 20.) Kuten olemme kuvanneet luvussa haastattelun toteutuksesta, pystyimme ottamaan huomioon nämä seikat haastateltavien etsimisestä lähtien. Toimeksiantajalta haettiin tutkimuslupa ja siitä tehtiin kirjallinen sopimus.

Kirjallisia, luotettavia ja monipuolisia lähteitä käytettiin teoreettisen viitekehyksen muodostamiseen runsaasti. Tutkimuksemme tavoitteeseen liittyvä haastatteluai-neisto litteroitiin huolellisesti. Aineiston analyysivaihe suoritettiin laadullisen tutki-muksen menetelmänoppaiden mukaisesti. Tulosten analysointivaiheessa aineis-ton luokittelua ja analyysipolkuja pohdittiin kriittisesti. Tutkimuksen luotettavuutta edisti luonnollisesti myös se, että tekijöitä oli kaksi ja keskustelimme opinnäyte-työn prosessista ja menetelmistä sitä tehdessä aktiivisesti.

Laadullinen tutkimus ja teemahaastattelu tutkimusmenetelmänä toivat esiin tar-kasti haastateltujen omakohtaiset kokemukset Torikievarista. Haastatteluun osal-listuneille jää pysyvä muisto tutkimuksesta, jota on mahdollista lukea sähköi-nessä muodossa Internetissä. Haastatellut ovat voineet kokea itsensä mahdolli-esti arvostetuiksi ikäihmisinä, kun heidän kokemuksiaan halutaan kuulla ja ko-kemukset kootaan tutkimukseksi. Aineiston tasapuolisuuden ja riittävyden kan-nalta kuusi haasteltua kumpaakin sukupuolta antaa jo monipuolista tietoa tutkit-tavasta aiheesta.

Yhteisöllisellä tasolla tutkimus voi kasvattaa Torikievarin yhteisön ikäihmisten it-seluottamusta ja kokemusta arvostuksesta, koska juuri heitä kohderyhmänä on haluttu tutkia. Yhteiskunnallisella tasolla tutkimus tarjoaa lukijoille tietoa ikäihmis-ten ajatuksista ja kokemuksista yhteisöllisen toiminnan ja kohtaamispaikkojen merkityksestä. Työmme kautta ikäihmisten omalle äänelle on tarjoutunut yksi ka-nava päästä kuuluville ja voimme osaltamme olla vahvistamassa heidän paris-saan tehtävän työn arvostusta sekä heidän osallisuuttaan yhteiskunnassa.

### **9.3 Ammatillinen kasvu**

Opinnäytetyöprosessi tuki monin tavoin tekijöidensä ammatillista kasvua ja oppi-mista. Sosionomi -tutkinnon osaamisvaatimuksissa on määritelty osaamiskom-petenssit, joihin sisältyvät osaamisalueet sosiaali-alan eettisestä osaamisesta, asiakastyön osaamisesta, sosiaali-alan palvelujärjestelmäosaamisesta, kriitti-sestä ja osallistavasta yhteiskuntaosaamisesta, tutkimuksellisesta-, kehittämis- ja innovaatio-osaamisesta sekä työyhteisö-, johtamis- ja yrittäjyysosaamisesta.

(Karelia-ammattikorkeakoulu 2019). Opinnäytetyöprosessin aikana kompetensseista kehittyivät erityisesti eettinen osaaminen, asiakastyön osaaminen, kriittinen ja osallistava yhteiskuntaosaaminen sekä tutkimuksellinen-, kehittämis- ja innovaatio-osaaminen.

Osaamiskompetenssien mukaan *sosiaalialan eettinen osaaminen* edellyttää sitä, että sosionomi on sisäistänyt sosiaalialan arvot ja ammattieettiset periaatteet ja sitoutuu toimimaan niiden mukaisesti (Karelia-ammattikorkeakoulu 2019). Opimme tutkimuksemme aikana tutkimuksellisen työn eettisestä toteuttamisesta, mitä on mahdollisuus hyödyntää tulevaisuudessa esimerkiksi erilaisia asiakashaastatteluja tehdessä. Saimme myös *asiakastyön osaamiseemme* arvokasta tietoa siitä, mitä eettisesti onnistunut vuorovaikutus ikäihmisten kanssa edellyttää sosiaalialan henkilöstöltä. Aineiston analysointi syvensi ymmärtämystämme toisaalta kolmatta ikää määrittävistä yleisistä nimittäjistä kuin siitä, että jokaisella ihmisellä omaan elämäntilanteeseen vaikuttaa yksilöllinen ja aiempi elämäntilanne. Myös ammatillisen vuorovaikutuksen tärkeys tuli esille, kun haastatellut antoivat palautetta heidän kohdanneiden ammattihenkilöiden tavasta olla vuorovaikutuksessa.

*Kriittiseen ja osallistavaan yhteiskuntaosaamiseen* saimme vahvistusta ikääntymiseen liittyvään teoreettiseen tietoon perehtyessä. Ymmärrämme, että niin sanotun kolmannen iän vaiheisiin liittyy erilaisia yhteiskunnallisia merkityksiä, odotuksia ja arvostuksia. Nämä kaikki eivät suinkaan ole aina ikäihmisen hyvinvointia edistäviä tai elämäntilannetta tukevia. Eri näkökulmien tutkiminen yhdistettynä ikäihmisten itsensä kertomaan oli omiaan muuttamaan itsellemme syntyneitä, kenties yleisestä keskustelusta kumpuavia käsityksiä ikäihmisten elämästä. Toivomme, että haastattelut olivat henkilöille voimauttava kokemus.

*Tutkimuksellinen kehittämisosaaminen ja prosessinhallintataidot* yhdistyivät työmme eri vaiheisiin laajasti. Koko työssä oli kysymys uuden, käytännöllisen tiedon tuottamisesta sekä prosessin suunnittelusta ja toteutuksesta toimivaksi. Lopulliset ratkaisut ja vastuu toteutuksesta oli meillä, mikä kannusti kehittämään tavoitteellisesti sosiaalialan periaatteiden mukaista päätöksentekoa ja reflektoidaan sitä kriittisesti läpi työskentelymme. Suunnittelun, aikataulutuksen ja itse



opinnäytetyöraportin kirjoittamisen taidot kehittyivät koko opinnäytetyön etenemisen ajan. Opinnäytetyön teoreettisessa osuudessa sivuttiin myös kehityspsykologisia näkökulmia ja elämänkulkuteorioita. Niitä käsitellään myös sosiaalialan koulutusohjelmassa, ja käsityksemme siitä, miksi ne ovat tärkeitä teemoja sosiaalivyössä, on vahvistunut ja näyttäytynyt käytännössä.

#### 9.4 Jatkotutkimusideat

Aineiston perusteella syntyi ajatus siitä, voitaisiinko hankkeella tavoittaa niitä ikäihmisiä, joiden kotoa lähteminen on jostakin syystä haasteellista? Voisiko hanke tehdä vierailuja esimerkiksi palvelutaloihin vieden sinne mukanaan jotakin ohjelmastaan? Voisivatko työntekijöiden – ja kenties joidenkin vapaaehtoisten – kasvot tulla näin tutuiksi ja sitä kautta löytyä piiloon jääneitä ja yksinäisiä ikäihmisiä? Näiden vaihtoehtojen selvittäminen ja toteuttaminen voisi olla idea uuteen toiminnalliseen tutkimukseen aiheesta.

Se, millaisiksi ikäihmiset kokevat omat vaikuttamis- ja verkostoitumismahdollisuutensa Torikievarin toiminnassa voisi olla idea uudelle tutkimukselle. Miten löydetäisiin osallistavia keinoja, jotka palvelevat kutakin ikäpolvea ja tekevät vaikuttamisen heille luontevaksi? Samoin ikääntyneenä ystäväystyminen ja tutustuminen toisiin olisivat tutkimisen arvoisia asioita. Aineistostamme selvisi, että kohtaamispaikassa syntyneet ihmissuhteet pysyvät yllä juuri kyseisessä paikassa, eivätkä laajene muihin yhteyksiin. Olisiko ikääntyvillä tarvetta vielä tiiviimpään yhteydenpitoon vai riittävätkö kohtaamispaikan tarjoamat sosiaaliset kontaktit?

Toiminnan kehittämisen suhteen haastatellut toivat esiin toiveen Torikievarin aukioloaikojen laajentamisesta sunnuntaihin ja juhlapyhiin. Muutaman tunnin aukioloajalla kyseisinä ajankohtina voisi olla ikäihmisten yksinäisyyttä lievittävä vaikutus. Olisiko mahdollista löytää ratkaisu pyhien aukioloaikoihin muista kuin palkatuista työntekijöistä? Idean toteuttamiskelpoisuus voisi olla ajankohtaista selvittää hankkeen mahdollisen jatkon selvittyä.

## Lähteet

- Alasuutari, P. 2011. Laadullinen tutkimus 2.0. Tampere: Vastapaino.84–155.
- Alila, A., Gröhn, K., Keso, I. & Volk, R. 2011. Sosiaalisen kestävyuden käsite ja mallintaminen. <http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/73333/URN%3aNBN%3afi-fe201504224532.pdf?sequence=1&isAllowed=y> 14.5.2020.
- Eskola, J. & Suoranta, J. 1998. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. Tampere: Vastapaino.
- Fried, S. 2015. Elämän tarkoituksellisuus ja ikääntyminen: näkökulmia kirjallisuudesta ja ikäihmisten haastatteluista. Teoksessa Fried, S. & Heimonen, S. (toim.). Vanhuuden mieli. Ikäinstituutti. 46–58.
- Greene, R.R. 2012. Psychosocial Theory. Teoksessa Thyer, B.A., Dulmus, C.A. & Sowers, K.M. (toim.). Human Behavior in the Social Environment. New Jersey: John Wiley & Sons, 193–223.
- Haarni, I., Viljanen, M. & Hansen, M. 2017. Ikääntyvä mieli. Mielen hyvinvointia vanhetessa. Suomen Mielenterveysseura. [https://mieli.fi/sites/default/files/materials\\_files/ikaantyvamieli\\_korj2\\_print.pdf](https://mieli.fi/sites/default/files/materials_files/ikaantyvamieli_korj2_print.pdf) 14.5.2020.
- Heikkinen, E. 2012. Sairauksista toimintakykyyn. Teoksessa Heikkinen, E. & Marin, M. 2012 (toim.). Vanhuuden voimavarat. Vammala: Tammi, 13–32.
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 1997. Tutki ja kirjoita. Hämeenlinna: Kariston Kirjapaino Oy.
- Hirvonen, J. 2018. ”Tällaista ihminen tarvii, jos se ei oo erakkotyyppe – Ikäihmisten kokemuksia matala kynnyksen ryhmätoiminnasta. Helsingin yliopisto. Valtiotieteellinen tiedekunta. Yhteiskuntapolitiikka. Pro gradu-tutkielma. [https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/296480/Hirvonen\\_yhteiskuntapolitiikka.pdf?sequence=2&isAllowed=y](https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/296480/Hirvonen_yhteiskuntapolitiikka.pdf?sequence=2&isAllowed=y) 23.4.2020.
- Hokkanen, L. 2010. Empowerment ja kansalainen sosiaalityössä. Sosiaalityön johtamisen kehittämiskeskitys IV. [http://www.sosiaalikoolega.fi/kaste/lappi/sosiaalityo/johtamisen-kehittamiskeskitys/empowerment-ja-kansalainen-liisa.pdf\\_15.4.2020](http://www.sosiaalikoolega.fi/kaste/lappi/sosiaalityo/johtamisen-kehittamiskeskitys/empowerment-ja-kansalainen-liisa.pdf_15.4.2020). <https://yle.fi/uutiset/3-6685203> 15.4.2020.
- Hyyppä, M.T. 2013. Sosiaalinen pääoma ja vanheneminen. Teoksessa Heikkinen E., Jyrkämä J. & Rantanen, T. (toim.). Gerontologia. Saarijärvi: Duodecim, 101–109.
- Ijäs, K. 2006. Ikääntyvän ihmissuhteet. Helsinki: Kirjapaja Oy, 89–111.
- Isola, A-M., Kaartinen, H., Leemann, L., Lääperi, R., Schneider, T., Valtari, S. & Keto-Tokoi, A. Mitä osallisuus on? Osallisuuden viitekehystä rakentamassa. [http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/135356/URN\\_ISBN\\_978-952-302-917-0.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/135356/URN_ISBN_978-952-302-917-0.pdf?sequence=1&isAllowed=y) 6.8.2019.
- Jaakkola, E. 2015. Yhteisöllisyys syrjäisellä maaseudulla asuvien ikääntyvien arjessa. Lapin yliopisto. Yhteiskuntatieteet. Sosiologia. Väitöskirja.

- [https://lauda.ulapland.fi/bitstream/handle/10024/62139/Jaakola\\_Eevi\\_ActaE\\_175\\_pdfA.pdf?sequence=2&isAllowed=y](https://lauda.ulapland.fi/bitstream/handle/10024/62139/Jaakola_Eevi_ActaE_175_pdfA.pdf?sequence=2&isAllowed=y) 30.4.2020.
- Jyrkämä, J. 2007. Toimijuus ja toimijatilanteet – aineksia ikääntymisen arjen tutkimiseen. Teoksessa Seppänen, M., Karisto, A. & Kröger, T. (toim.). Vanhuus ja sosiaalityö. Juva: PS-kustannus, 195–218.
- Jyrkämä, J. 2013. Vanheneminen, arkitilanteet ja toimijuus. Teoksessa Heikkinen, E., Jyrkämä, J. & Rantanen, T. (toim.) Gerontologia. Saarijärvi: Duodecim, 421–425.
- Kananen, M-L. 2019. Vastaava ohjaaja. Torikievarihanke. Pohjois-Karjalan Mielenterveydentuki Ry. 1.9.2019.
- Karelia-ammattikorkeakoulu. 2019. Opetussuunnitelma Sosionomi (AMK). Tutkinnon osaamisvaatimukset. <https://soleops.karelia.fi/opslitteet/Opintopolku/Sosionomi.pdf> 30.4.2020.
- Karjalainen, J., & Raivio, H.2013. Osallisuus ei ole keino tai väline, palvelut ovat! Teoksessa Era, T. (toim.) Osallisuus. Oikeutta vai pakkoa? Jyväskylän Ammattikorkeakoulu. Jyväskylä: Suomen Yliopistopaino – Juvenes Print, 12–34. [https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/64153/JAMKJULKAISUJA1562013\\_web.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/64153/JAMKJULKAISUJA1562013_web.pdf?sequence=1&isAllowed=y). 6.8.2019.
- Karttunen, J. & Kosonen, H. 2017. “En tiiä kuka tän on keksiny, mutta tää on aika nappiin sanosin” - Selvitys Joensuun Setlementin ikääntyneiden kohtaamispaikkatoiminnan merkityksistä kävijöilleen. Karelia-ammattikorkeakoulu. Sosiaalialan koulutusohjelma. Opinnäytetyö. <http://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-2017121421266>. 7.8.2019.
- Koponen, H. & Leinonen, E. 2017. Vanhuspsykiatria. Teoksessa Lönnqvist, J., Henriksson, M., Marttunen, M. & Partonen, T. Psykiatria. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim, 688-703. 12.painos.
- Krekelä, M., Lauronen, M. & Södö, H. 2017. Ikäihmisten olohuone ja positiivinen mielenterveys: Kävijöiden kokemuksia siitä, miten olohuoneella käyminen edistää positiivista mielenterveyttä. Oulun ammattikorkeakoulu. Opinnäytetyö. [https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/122508/Krekelä\\_Marja\\_ym.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/122508/Krekelä_Marja_ym.pdf?sequence=1&isAllowed=y). 7.8.2019.
- Kuikka, A. 2015. Kuinka paljon Suomessa on yksinäisiä vanhuksia? [https://www.valli.fi/fileadmin/user\\_upload/Etsivae\\_mieli/Kuinka\\_paljon\\_Suomessa\\_on\\_yksinaeisiae\\_vanhuksia.PDF](https://www.valli.fi/fileadmin/user_upload/Etsivae_mieli/Kuinka_paljon_Suomessa_on_yksinaeisiae_vanhuksia.PDF) 21.5.2019.
- Leemann, L., Kuusio, H. & Hämäläinen, R-M. 2015. Sosiaalinen osallisuus. Sosiaalisen osallisuuden edistämisen koordinaatiohanke (Sokra). Terveyden ja hyvinvoinninlaitos. [https://thl.fi/documents/966696/3775621/Tietopaketti\\_Sosiaalinen\\_Osallisuus.pdf/4bc56a65-8eb2-41c3-87b8-0cd963a2c600](https://thl.fi/documents/966696/3775621/Tietopaketti_Sosiaalinen_Osallisuus.pdf/4bc56a65-8eb2-41c3-87b8-0cd963a2c600) 6.8.2019\_7.8.2019.
- Luukinen, K. 2012. Vanhat miehet kotona. Lapin yliopisto. Yhteiskuntatieteiden tiedekunta.Pro gradu-tutkielma. <https://lauda.ulapland.fi/handle/10024/61431> 27.4.2020.
- Marin, M. 2002. Yhteiskunta ja hyvä vanheneminen: lähestymistapoja hyvän vanhenemisen yhteiskunnallisiin ehtoihin. Teoksessa Heikkinen, E. & Marin, M.(toim.). Vanhuuden voimavarat. Vammala: Tammi, 89–117.

- Mattila, H. 2008. Voimaantumisen ydin. Sosiaali- ja terveystieteiden tutkimuskeskus. Kuopion yliopisto. Yhteiskuntatieteet. Väitöskirja. <http://www.oppi.uef.fi/uku/vaitokset/vaitokset/2008/isbn978-951-27-0810-9.pdf> 15.4.2020.
- Murto, K. 2014. Yhteisöllisyydestä. <https://www.sya.fi/yhteisollisyydesta/> 15.4.2020.
- Möttönen, 2002. Kunnat, järjestöt ja paikalliset verkostot. Teoksessa Ruuskanen, p. (toim.). Sosiaalinen pääoma ja hyvinvointi. Keuruu: Ps-kustannus. 112–135.
- Niemelä, J. 2009. Yhteiskunta valtaistaa, yksilö voimaantuu, yhteisö välittää. Teoksessa Viinamäki, L. (toim.) Sosionomilta eivät hommat lopu. Ammattikäytäntöjen kehittäminen haasteena sosionomi (AMK) -tutkinnoissa. Kemi-Tornion ammattikorkeakoulun julkaisu Sarja A: Raportteja ja tutkimuksia 1/2009. Kemi: Kemi-Tornion Ammattikorkeakoulu. [http://www3.tokem.fi/kirjasto/tiedostot/viinamaki\\_A\\_1\\_2009.pdf](http://www3.tokem.fi/kirjasto/tiedostot/viinamaki_A_1_2009.pdf) 15.5.2020.
- Nikander, P. & Ruusuvuori, J. 2017. Haastatteluaineiston litterointi. Teoksessa Tutkimushaastattelun käsikirja (toim.). Hyvärinen, M., Nikander, P. & Ruusuvuori, J. Tampere 2017: Vastapaino Oy.
- Nivala, E. & Rynnänen, S. Kohti sosiaalipedagogista osallisuuden ideaalia. [https://www3.uef.fi/documents/364780/1847612/Nivala\\_%26\\_Rynn%C3%A4nen\\_Kohti\\_sosiaalipedagogista\\_osallisuuden\\_ideaalia.pdf/82a018a3-5f0a-4c44-8937-7fd4ac2a3879](https://www3.uef.fi/documents/364780/1847612/Nivala_%26_Rynn%C3%A4nen_Kohti_sosiaalipedagogista_osallisuuden_ideaalia.pdf/82a018a3-5f0a-4c44-8937-7fd4ac2a3879) 15.5.2020.
- Noppari, E. & Koistinen, P. 2005. Laatu vanhustyöhön. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi, 50–57.
- Nurmi, J-E., Ahonen, T., Lyytinen, H. Lyytinen, P., Pulkkinen, L. & Ruoppila, I. 2009. Ihmisen psykologinen kehitys. Helsinki: WSOYpro Oy, 231–307.
- Pantsu, P. 2013. Eläkeikä on pidentynyt hurjasti - ja pitenee yhä. Yle Uutiset. - karjalan mielenterveyden
- Pohjois-Karjalan Mielenterveydentuki Ry. 2019. Hankkeet. Torikievari. <http://www.pkmielenterveydentuki.fi/torikievari> 24.4.2019.
- Portin, P. 2013. Vanheneminen biologisena ilmiönä. Teoksessa Heikkinen, E., Jyrkämä, J. & Rantanen, T. (toim.). Gerontologia. Saarijärvi: Duodecim, 113–124. 3.painos.
- Raatikainen, E., Rahikka, A., Saarnio, T. & Vepsä, P. 2019. Ammattina sosionomi. Helsinki: Sanoma Pro Oy.
- Read, S. 2013. Elämän tarkoituksellisuuden tunne. Teoksessa Heikkinen E., Jyrkämä, J. & Rantanen, T. (toim.). Gerontologia. Saarijärvi: Duodecim, 245–255.
- Routasalo, P. 2016. Yksinäisyys ja eristäytyminen. Teoksessa Tilvis, R., Pitkälä, K., Strandberg, T., Sulkava, R. & Viitanen, M. (toim.) Geriatria. 2.painos. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim, 417–423.
- Ruoppila, I. 2004. Iäkkäiden henkilöiden harrastukset. Teoksessa Raitanen, T., Hänninen, T., Pajunen, H. & Suutama, T. (toim.). Gerontologia. Vanhenemisen ja vanhuuden psykologia. Porvoo: WSOY, 480-490.
- Ruuskanen-Parrukoski, P. 2018. Palveluasuminen ikääntyneen asumisen kontekstina: tapaustutkimus ikääntyneiden toimijuudesta sekä vallasta ja sosiaalisista suhteista. Lapin yliopisto. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-337-043-2> 20.5.2020

- Saarenheimo, M. 2012. Yleistä ikääntymisestä. Teoksessa Heinonen, S-L. & Pajunen, H. 2012 (toim.). Mielen terveys vanhuudessa. Helsinki: Edita Prima, 18–48.
- Saarenheimo, M. 2013. Mielenterveys. Teoksessa Heikkinen, E., Jyrkämä, J. & Rantanen, T. (toim.). Gerontologia. Helsinki: Duodecim, 373–378.
- Sarajärvi, A. & Tuomi, J. 2018. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki 2018: Tammi.
- Sarvimäki, A. 2015. Elämän tarkoitus, merkitys ja mielekkyys vanhuudessa. Teoksessa Heimonen S. & Fried, S. (toim.). Vanhuuden mieli. Ikäinstituutti, 10–18.
- Siitonen, J. 1999. Voimaantumisteorian perusteiden hahmottelua. Oulun yliopisto. Oulun opettajankoulutuslaitos. Väitöskirja. <http://jultika oulu.fi/files/isbn951425340X.pdf> 15.4.2020.
- Siltala, P. 2013. Vanhuus. Elämä haluaa tulla eletyksi. Helsinki: Kirjapaja.
- Simpson-Young, V. & Russell, C. 2009. The Licensed Social Club: A Resource for Independence in Later Life. Ageing International. Volume 34, Issue 4. <https://link.springer.com/article/10.1007%2Fs12126-009-9040-9>. 7.8.2019.
- Stenholm, S., Leskinen, T. & Viikari, L. 2019. Eläköityvien terveyden edistämiseen kannattaa panostaa. Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim, 135(11):1068-74 <https://www.duodecim-lehti.fi/lehti/2019/11/duo14949> 31.3.2020.
- Suomalainen Lääkäriseura Duodecim. Suomen Akatemia. 2012. Konsensuslausuma. Kohti parempaa vanhuutta. <https://www.duodecim.fi/wp-content/uploads/sites/9/2016/02/konsensuslausuma20122.pdf> 8.4.2020.
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2018a. Itsensä yksinäiseksi tuntevien osuus (%), 65 vuotta täyttäneet. Itsensä yksinäiseksi tuntevien osuus (%), 75 vuotta täyttäneet. <https://sotkanet.fi/sotkanet/fi/taulukko/?indicator=szY00o83BAA=&region=s07MBAA=&year=sy6rBAA=&gender=t&abs=f&color=f&buildVersion=3.0-SNAPSHOT&buildTimestamp=201911131146> 27.2.2020.
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2018b. Yksin asuvat 75 vuotta täyttäneet, % vastaavan ikäisestä asuntoväestöstä. <https://sotkanet.fi/sotkanet/fi/taulukko/?indicator=szb2AgA=&region=szb3tzYqBwA=&year=sy6rBAA=&gender=t&abs=f&color=f&buildVersion=3.0-SNAPSHOT&buildTimestamp=201911131146> 27.2.2020.
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2019b. Osallisuus. <https://thl.fi/fi/web/hyvinvointi-ja-terveyserot/eri-arvoisuus/hyvinvointi/osallisuus> 7.8.2019.
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2019a. Ikääntyneiden mielenterveys. <https://thl.fi/fi/web/mielenterveys/mielenterveyden-edistaminen/ikaantyneiden-mielenterveys> 7.8.2019.
- Tiilikainen, E. 2016. Yksinäisyys ja elämänkulku. Seurantatutkimus ikääntyvien yksinäisyydestä. Helsingin yliopisto. Sosiaalitieteidenlaitos. Akateeminen väitöskirja. <https://helda.helsinki.fi/handle/10138/161065> 20.5.2020.

Turunen, K. 2005. Ikävaiheiden kriisit. Jyväskylä: Atena Kustannus Oy.

## **TEEMAHAASTATTELUN RUNKO**

### **TEEMA 1**

#### **Osallisuus Torikievarissa**

- Miten tulitte alun perin mukaan Torikievariin ja millä tavoin käymisenne on jatkunut?
- Millä tavoin vietätte aikaa Torikievarilla?
- Millaisiin tilaisuuksiin olette osallistunut Torikievarilla?
- Miksi haluatte käydä Torikievarissa?
- Vietättekö aikaa muissa harrastuksissa tai kokoontumispaikoissa?

### **TEEMA 2**

#### **Sosiaaliset suhteet**

- Mitä Torikievari on tuonut elämäänne?
- Miten kuvailisitte suhteitanne ja keskustelunaiheita toisten kävijöiden kanssa?
- Millaiset ovat sosiaaliset suhteenne Torikievarin ulkopuolella?
- Miten teidän mielestänne Joensuun seudulla suhtaudutaan ikäihmisiin?
- Millaisina koette Joensuun seudun vapaa-ajan vieton mahdollisuudet ikäihmisille?

### **TEEMA 3**

#### **Hyvinvointi**

- Millaisia asioita kaipaatte elämäänne?
- Miten ikäihminen voi vaikuttaa mielestänne siihen, ettei hän tunne oloaan yksinäiseksi?
- Millaisia selviytymiskeinoja teillä on ollut käytössänne, jos olette kohdanneet kriisin elämässänne?

### **TEEMA 4**

#### **Elämän tarkoituksellisuus ja mielekkyys**

- Millaiset asiat auttavat teitä kokemaan elämänne tarkoitukselliseksi ja mielekkääksi?
- Minkälainen merkitys Torikievarilla on ollut teidän elämässänne?
- Millä tavalla elämänne olisi mahdollisesti erilaista ilman Torikievaria?

### **TEEMA 5**

#### **Toimijuus**

- Millaisille henkilöille Torikievari ja sen toiminta mielestänne sopii?
- Minkälaiden ihmisten on mahdollisesti vaikea tulla Torikievariin?
- Millaisessa roolissa olette olleet Torikievarin toiminnassa mukana?
- Oletteko tarjoutuneet auttamaan jossakin tehtävässä Torikievarissa tai onko teitä kysytty avuksi?

## **TEEMA 6**

### **Torikievarin toiminnan kehittäminen**

- Minkälaista palautetta haluaisitte antaa Torikievarille?
- Miten Torikievarin toimintaa voisi kehittää?

## Suostumus tutkimushaastatteluun

**Tutkimuksen nimi: Kokemuksia Torikievarin toiminnasta ja Torikievarin toiminnan kehittäminen**  
**Pohjois-Karjalan Mielenterveydentuki Ry, Torikievari-hanke**  
**Karelia ammattikorkeakoulu**  
**Sosiaalialan koulutusohjelma, Sosionomi**  
**Minna Mutanen, Anne Mähönen**

Tutkimuksessa haastatteluun kerättäviä tietoja käytetään edellä mainittujen henkilöiden tutkimukselliseen opinnäytetyöhön. Haastattelut nauhoitetaan ja litteroidaan. Ääninauhat ja litteroidut tekstit haastatteluista ovat vain asianosaisten opinnäytetyön tekijöiden käytettävissä. Haastatteluista saadut materiaalit tuhoetaan opinnäytetyön valmistumisen jälkeen. Valmiissa opinnäytetyössä haastattelujen pohjalta analysoiduista tutkimustiedoista ei voida tunnistaa tutkimukseen osallistuneita henkilöitä. Valmis opinnäytetyö julkaistaan ja se on vapaasti luettavissa *Theseus* –verkkopalvelussa osoitteessa [www.theseus.fi](http://www.theseus.fi).

Minua on pyydetty osallistumaan yllä mainittuun tutkimukseen, jonka tarkoituksena on selvittää, minkälaisia kokemuksia olen saanut Torikievarin toiminnasta ja kuinka haluaisin Torikievarin toimintaa kehitettävän. Tiedotteessa olen saanut riittävän selvityksen tutkimuksesta ja sen yhteydessä suoritettavasta tietojen keräämisestä, käsittelystä ja luovuttamisesta. Tiedotteen sisältö on kerrottu minulle myös suullisesti, minulla on ollut mahdollisuus esittää kysymyksiä ja olen saanut riittävän vastauksen kaikkiin tutkimusta koskeviin kysymyksiini. Minulla on ollut riittävästi aikaa harkita osallistumistani tutkimukseen. Osallistumiseni on vapaaehtoista. Voin keskeyttää haastattelun koska tahansa syytä ilmoittamatta. Olen tietoinen siitä, että mikäli keskeytän haastattelun, minusta keskeyttämiseen mennessä kerättyjä tietoja voidaan käyttää osana tutkimusaineistoa. Tiedän, että tietojani käsitellään luottamuksellisesti eikä niitä luovuteta ulkopuolisille.

### **Allekirjoituksellani vahvistan osallistumiseni tähän tutkimukseen**

---

---

Tutkittavan nimi

---

Syntymävuosi

---

Päivämäärä

---

Suostumuksen vastaanottaja

---

Päivämäärä



## Ilmoittautumislomake halukkuudesta tutkimushaastatteluun

Olen halukas osallistumaan haastatteluun ja ryhmäkeskusteluun, joilla kerätään kokemuksia Torikievarin osallistujilta.

Nimi:

Asuinkunta:

Ikä:

Puhelin:

Sähköposti (jos käytätte):

Olen käynyt Torikievarilla (rastita sopivin vaihtoehto)

- Alusta asti:
- Vuoden verran:
- Alle vuoden ajan:
- Muutaman kuukauden ajan:

Käyn Torikievarilla keskimäärin (rastita sopivin vaihtoehto)

- Kerran kuussa tai harvemmin:
- Muutaman kerran kuukaudessa:
- Kerran viikossa:
- Useita kertoja viikossa

---