

Sirpa Tarvonen

KT10AIK

# KULTTUURI IKÄIHMISTEN ARJESSA

Mikkelin Setlementti ry:n asukastupatoiminta

Opinnäytetyö  
Kulttuurituotannon koulutusohjelma


Lokakuu 2011




**MIKKELIN AMMATTIKORKEAKOULU**

Mikkeli University of Applied Sciences

KUVAILULEHTI

 <p><b>MIKKELIN AMMATTIKORKEAKOULU</b> Mikkeli University of Applied Sciences</p>	<p>Opinnäytetyön päivämäärä</p> <p>1.11.2011</p>	
<p>Tekijä Sirpa Tarvonen</p>	<p>Koulutusohjelma ja suuntautuminen Kulttuurituotanto</p>	
<p>Nimeke Kulttuuri ikäihmisten arjessa. Mikkelin Setlementti ry:n asukastupatoiminta.</p>		
<p>Tiivistelmä</p> <p>Opinnäytetyöni on tapaustutkimus kulttuurin merkityksistä ikäihmisille. Teen selvityksen Mikkelin Setlementti ry:n ikäihmisille tarkoitetuissa asukastuvissa. Työn tavoitteena on tuoda asiakkaiden äänellä taustatietoa Mikkelin Setlementti ry:n asukastupatoiminnan kehittämiseen.</p> <p>Teoriatausta muodostuu kulttuurin terveysvaikutuksia selvittävästä tutkimuksesta ja lisäksi määrittelen ikäihmisten arkea ja toimintaympäristöjä. Asukastuvilla toiminnan lähtökohta on sosiokulttuurinen innostaminen. Kerron setlementtiliikkeestä, Mikkelin Setlementti ry:stä ja kohtauspaikoista, asukastuvista, voimaantumisen mahdollistajina.</p> <p>Työ on laadullinen, haastatteluihin ja asiakaskyselyihin nojaava selvitys. Analyysi on sisältöanalyysia. Selvityksen viitekehys on yhteisö arjen toimintaympäristönä, ikäihmiset voimavarana ja kulttuuri voimaannuttava tekijänä. Kulttuurin merkitykset tiivistyvät haastattelujen, asiakaskyselyn vastausten ja havainnointimuistiinpanojen tulkinnessa.</p> <p>Asukastupien kulttuurin, yhdessä koetun ja tehdyn, merkitys ikäihmisille kiteytyy toteamukseen kulttuuri kantaa. Kulttuurin äärelle kokoontuessa ja yhdessä tehdessä syntyy sosiaalista pääomaa, joka tuntuu me-henkenä. Toiminta, joka voi parhaimmillaan ylittää flow -kokemukseen piristää, virkistää, antaa sisältöä elämään ja tuntuu hyvinvointina ja terveytenä.</p> <p>Ikäihmiset tarvitsevat asukastupien kaltaisia arjen toimintaympäristöjä, joissa kulttuuria tuottamalla, tekemällä ja kokemalla tapahtuu voimaantumista oman osaamisen löytämisen, uuden oppimisen, osallisuuden, ja yhteisöön kuulumisen vaikutuksesta.</p>		
<p>Asiasanat (avainsanat) kulttuuri, kulttuurin merkitys, ikäihmiset, Mikkelin Setlementti ry, sosiokulttuurinen innostaminen, voimaantuminen.</p>		
<p>Sivumäärä 42</p>	<p>Kieli Suomi</p>	<p>URN</p>
<p>Huomautus (huomautukset liitteistä)</p>		
<p>Ohjaavan opettajan nimi Pekka Uotila</p>	<p>Opinnäytetyön toimeksiantaja Mikkelin Setlementti ry</p>	

## DESCRIPTION

 <p><b>MIKKELIN AMMATTIKORKEAKOULU</b> Mikkeli University of Applied Sciences</p>	Date of the bachelor's thesis  1.11.2011	
Author(s) Pekka Uotila	Degree programme and option Cultural Management	
Name of the bachelor's thesis Culture in everyday life of elderly people. Resident house activities of Mikkeli Settlement House Association.		
Abstract My thesis is a case study about the importance of culture for elderly people. The research is carried out in the resident houses designed for elderly people by Mikkeli Settlement Association. The aim of my thesis is to bring in background information by letting the elderly people voice their opinion on the development of Mikkeli Settlement Association's resident house activities.  The theoretical background of my thesis is formed by surveys about the health impacts of culture. I describe everyday life and operational environments of elderly people. The basis for action in resident houses is socio-cultural motivation. I tell about the settlement movement, Mikkeli Settlement House and resident house activities.  My thesis is a qualitative study based on interviews and customer enquiries. I use content analysis and the frame of reference of my research is the community as an operational environment of everyday life, elderly people as resource and culture as an empowering factor. The importance of culture clarifies in the interpretation of the interviews, responses of customer enquiries and observation memos.  The importance of the culture of resident houses, experienced and shared collectively can be summarized in the phrase "culture bears". When people gather around culture and work together social capital is generated and that is experienced as a "we-moment". The actions that can at their best reach a flow-experience cheer up, refresh, give significance to life and are felt as well-being and health.  Elderly people need operational environments such as resident houses where by producing culture, making and experiencing empowering takes place as a result of finding their own know-how, learning, participating and belonging to a community		
Subject headings, (keywords) Culture, meaning of culture, elderly people, Mikkeli Settlement House, socio-cultural motivation, empowering.		
Pages 42	Language Finnish	URN
Remarks, notes on appendices		
Tutor Pekka Uotila	Bachelor's thesis assigned by Mikkeli Settlement Association	

## SISÄLTÖ

1	JOHDANTO .....	1
2	KULTTUURI VAIKUTTAA TERVEYTEEN .....	2
2.1	Tutkimuksia kulttuurin vaikutuksesta terveyteen .....	2
2.2	Miten kulttuuri vaikuttaa .....	3
3	IKÄIHMISTEN ARKI.....	6
3.1	Toimintaympäristöt.....	6
3.2	Voimavarat .....	8
3.3	Voimaantuminen.....	9
3.4	Sosiokulttuurisuus ja sosiaalinen pääoma .....	11
4	SETLEMENTTITOIMINTA.....	13
4.1	Setlementtiliike .....	13
4.2	Mikkelin Setlementti ry .....	15
5	OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS .....	17
6	ASIAKKAIDEN KOKEMUKSIA ASUKASTUPATOIMINNASTA.....	18
6.1	Toivon tarina.....	19
6.2	Meidän juttu.....	20
6.3	Pukeutuminen ja punaa huuliin .....	26
7	POHDINTAA JA TOIMENPIDE-EHDOTUKSET .....	28
7.1	Pohdintaa .....	28
7.2	Toimenpide-ehdotuksia .....	30
8	LOPUKSI.....	32
	LÄHTEET .....	34

LIITE: Mikkelin Setlementti ry:n asiakaskysely 2011

## 1 JOHDANTO

Opinnäytetyön aihe on kulttuurin merkitys ikääntyvän ihmisen arjessa. Tutkin tätä Mikkelin Setlementti ry:n ikäihmisille tarkoitetuissa kohtaamispaikoissa eli asukastuvissa. Aihe liittyy työhöni Mikkelin Setlementti ry:n Seniorisentraali -hankkeessa. Hankkeessa perustetaan asukastuvat kahdelle eteläsavolaiselle pienelle paikkakunnalle, Mikkelin Otavaan ja Hirvensalmelle. Haen vastausta kysymykseen: Mikä merkitys kulttuurilla on Mikkelin Setlementti ry:n asukastupien asiakkaille? Tavoitteeni on saada selville yksilöiden kokemukset ja heidän niille antamat merkitykset. Kulttuuri on tässä yhteydessä kaikki se mitä teemme asukastuvilla. Haastatellut ja asiakaskyselyyn osallistuneet ovat Mikkelistä ja Hirvensalmelta. Selvitys antaa taustatietoa Mikkelin Setlementti ry:n toiminnan kehittämiseen.

Työn taustaksi kerron setlementtiliikkeestä, Mikkelin Setlementti ry:stä ja asukastupa-toiminnan ideasta. Setlementtiliike on uskonnollisesti ja poliittisesti sitoutumatonta toimintaa. Mikkelin Setlementti ry toteuttaa setlementtiliikkeen arvojen mukaista toimintaa neljässä kohtaamispaikassa, joissa järjestetään kulttuurisisältöistä ohjelmaa ylläpitäjän ja asiakkaiden toimesta. Toiminnan tapa on sosiokulttuurinen innostaminen, jossa ihminen on subjekti, tekijä, oman elämänsä asiantuntija, yhteisönsä tekijä ja voimavara.

Työ on laadullinen, haastatteluihin ja asiakaskyselyihin nojaava selvitys, jonka teoreettinen tausta on kulttuurin terveysvaikutuksista tehdyissä tutkimuksissa. Työn viitekehys on ikäihmiset voimavarana ja kulttuuri voimaannuttava tekijänä ikäihmisten arjessa.

Kerron opinnäytetyön toteutuksen ja oman tulkintani haastatteluissa esiin nousseista kulttuurin merkityksistä. Pohdin kysymykseeni saamiani vastauksia vertaillen niitä lähdeaineistoni käsityksiin kulttuurin merkityksistä ja vaikutuksista terveyteen, sekä yleiseen keskusteluun kulttuurin vaikutuksista terveyteen ja hyvinvointiin. Lopuksi esitän ehdotukseni Mikkelin Setlementti ry:n ikäihmisille suunnatun asukastupa-toiminnan kehittämiseen, organisoimiseen ja laajentamiseen.

## 2 KULTTUURI VAIKUTTAA TERVEYTEEN

### 2.1 Tutkimuksia kulttuurin vaikutuksesta terveyteen

Kulttuurin vaikutuksesta terveyteen on useita laajoja tutkimuksia. Markku T. Hyypän ja Hanna-Liisa Liikasen Kulttuuri ja terveys (2005) tutkimus lähtee antiikin filosofeista, aristoteelisesta hyvinvoinnista, galeenisesta terveystieteestä ja intialaisesta ayurvedan terveys- ja sairauskäsityksistä. Hyypä selvittää teoksessa laajasti teoriataustaa ihmisen psykofyysisen kokonaistasapainon lähteistä: sosiaalinen pääoma, kulttuuriset tekijät, ihmisten välinen yhteys ja luottamus. Liikanen painottaa arkisten käytäntöjen merkitystä terveydenhuollossa ja hoivatyössä ja esittää kulttuurin ja taiteen tuomista eri muodoissaan osaksi ihmisten arkea.

Yhteisten kulttuuriharrastusten ja yhdessä tekemisen kautta syntyvällä sosiaalisella pääomalla on Markku T. Hyypän mukaan terveysvaikutuksia. Hän nimittää sosiaalista pääomaa me-hengeksi verraten sitä Alladinin lampun henkeen. Se vaikuttaa väestössä ja toiminnoissa niin, että yksittäinen ihminen ei sitä huomaa. Me-henki kehittyy yhdessä tehden. Silloin nousee talkoohenki, joka synnyttää sosiaalista pääomaa. Tämä pääoma on yhteistä omaisuutta ja suomalaisten suosimassa kuorolauluharrastuksessa näemme sitä parhaimmillaan. (Hyypä 2005, 19, 25; Hyypä 2007, 156.)

Vapaa-ajan harrastusten, erityisesti yhteisöllisten harrastusten positiivisen vaikutuksen koettuun terveydentilaan todistaa Boinkum Benson Konlaanin, Cultural experience and health (2001), ruotsalaistutkimus. Hän vertailee siinä 25 000 koehenkilön terveys-tietoja ja vapaa-ajan harrastusten välisiä suhteita.

Arjen esimerkkejä taiteen ja luovuuden voimaannuttavasta vaikutuksesta ja ikäihmisistä itse kulttuurin ja taiteen toimijoina ja tekijöinä antavat Leonie Hohenthal-Antinin teokset Muistot Näkyviksi, Muistelutyön menetelmiä ja merkityksiä (2009), ja Kutkuttavaa taidetta, Taidetoiminta seniori- ja vanhustyössä (2006) sekä hänen väitöskirjansa Luvan ottaminen: ikäihmiset teatterin tekijöinä (2001).

Taide tuottaa elämyksiä toteaa Hanna-Liisa Liikanen. Hän on tehnyt kulttuurin ja terveyden välisistä yhteyksistä väitöskirjan Taide kohtaa elämän, 2003. Hänen mieles-

tään tärkein kulttuurin ja taiteen vaikutus ihmiseen on taide elämyksenä. Elämys luo merkityksiä ja saa aikaan hyvän olon tunteen, joka tuntuu terveytenä. Liikasen tekemät Taiteesta ja kulttuurista hyvinvointia – ehdotus toimintaohjelmaksi 2010 – 2014 (2010) julkaisu, sekä ohjelman taustamuistio puolestaan korostavat arjen toimintaympäristöjen merkitystä kulttuurin ja ihmisen kohtaamisen paikkoina ja ihmisten mahdollisuuksia näissä paikoissa oman kulttuurinsa tuottajina.

Marjatta Bardy Taide keskellä elämää (2007) on artikkelikokoelma, jossa monialaisesti tuodaan esiin taiteen ja kulttuurin hyvinvointia ja terveyttä edistäviä näkökulmia. Kirjoittajat ovat tehneet taidetta erilaisissa lasten, nuorten ja aikuisten yhteisöissä ja laitoksissa, yhdessä asiakkaiden kanssa ja kirjoittavat kokemuksistaan taiteen ja kulttuurin vaikutuksista. Esimerkiksi Teija Nuutisen artikkeli Keinu – taiteilijat vanhusyhteisön arjessa – projekti, selvittää kulttuurista toimintamallia ikäihmisten parissa. Nuutisen vetämä Pohjois-Karjalan vanhustyön kokeiluhanke vei taiteilijoita erilaisiin yhteisöihin kehittämään ikäihmisten ja taiteilijoiden yhteistyötä ja kohtaamisen paikkoja. (Nuutinen 2007, 164 – 172.)

## **2.2 Miten kulttuuri vaikuttaa**

Aristoteleen (384 – 322 eaa.) mukaan ihmisen päämäärä elämässä on pyrkimys onneen (eudaimonia), nykykielellä hyvään elämään ja hyvinvointiin. Ihmisen onnellisuuden suurin tekijä on terveys, joka saavutetaan aktiivisella toiminnalla, ei passiivisesti olemalla. Teoksessaan Retoriikka Aristoteles selvittää ihmisen terveydelle välttämättömiä sisäisiä ja ulkoisia tekijöitä. Sisäisesti tarvittava tasapaino syntyy perusainesten, maa, ilma, tuli ja vesi tasapainosta yksilössä. Hyvinvointi puolestaan syntyy ruumiin perusainesten tasapainosta, ympäristötekijöistä, terveydestä ja taloudellisista tekijöistä. Aristoteelinen hyvä elämä saavutetaan toiminnalla, se ei ole vain tunnetila. Ihmisen tulisi käyttää voimavarojaan aktiivisesti. Aristoteles oli ensimmäinen filosofi, joka yhdisti kulttuuriaktiivisuuden ja terveyden. Intialaisen ayurvedan terveysfilosofia perustuu käsitykseen, että terveys on ulkoisten ja sisäisten asioiden tasapainoa yksilössä. Vanhoissa intialaisissa Veda-kirjoissa esitetään jo ajatuksia kulttuurin vaikutuksesta terveyteen. (Hyypä & Liikanen 2005, 20 – 25, 51.)

Hyypä ja Liikanen viittaavat ruotsalaisten tutkijoiden 13 vuoden aikana tekemään tutkimukseen, joka osoittaa, että kulttuuria harrastaneet elävät pidempään, kuin ei harrastaneet. Heidän mukaansa kulttuuri- ja taideharrastusten terveysvaikutusten syy on sosiaalinen pääoma, jota esiintyy yhteisöllisessä toiminnassa. Mini-Suomi terveystutkimus (1978 – 1980), johon osallistui 8000 suomalaista, osoittaa kulttuuri- ja taideharrastusten vaikuttavan eloonjäämiseen. Okinawan ihme, japanilaisitutkimus (1996), osoittaa Okinavan saaren kiinalaista syntyperää olevan väestön kuolevan iäkkäänä ja terveenä, suurimpana selittäjänä tiivis yhteisöllisyys ja henkinen hyvinvointi, joka liittyy saarelaisten kulttuuriominaisuuksiin. Okinawalaiset elävät eristyksissä saarella ja ovat erittäin köyhä yhteisö. Brittitutkimus virkamiesten ja -naisten harrastustoiminnasta selvittää, että kognitiivisia taitoja vaativa harrastaminen ja sosiaalista toimintaa edellyttävät harrastukset, kuten yhdistystoiminta, ehkäisevät dementoitumista. Näissä tutkimuksissa käytetään todentajana tilastollista materiaalia, harrastusten määrää, ihmisten ikää kuollessa jne. Kulttuurin terveydellisiä vaikutuksia voidaan todentaa vain suhteessa yksilön itse kokemaan terveyden tilaan. (Hyypä & Liikanen 2005, 90 – 95.) Oma selvitykseni kulttuurin merkityksistä ja vaikutuksista ikäihmisten arkeen ja terveyteen perustuu haastateltavien itse kokemaan terveydentilaan ja merkityksiin.

Jokainen ihminen on luova. Joillekin laulu on elämänmittainen voiman lähde, jollekin toiselle se on maalaaminen tai tanssi. Leonie Hohenthal-Antin (2009, 27 – 30) korostaa teoksessa *Muistot Näkyviksi* luovuuden säilymistä yksilössä, vaikka fyysinen ja psyykinen terveys horjuisi. Tässä, kuten Bardyn teoksen artikkeleissa, korostuvat yhdessä tekemisen voimaannuttava vaikutus ja luovuuden esiin tuleminen yhteisen tekemisen tuomassa tilassa. Toiminnasta tulee merkityksellistä, kun toiminta lähtee tekijöistä itsestään, heissä olevista voimavaroista. Ikäihmiset kokoavat itse omaa elämäänsä esineinä muistorasioihin, itse tehtyihin sarjakuviin tai luovat muistoista teatterin keinoin oman roolinsa. Töiden totuus on ihmisissä ja olennaista on töiden kautta rakentuva identiteetti ja oman elämän kokonaisuuden rakentuminen ymmärrettäväksi.

Kutkuttavaa taidetta, Taidetoiminta seniori- ja vanhustyössä (2006) teoksessa Leonie Hohenthal-Antin kertoo taiteen parantavasta vaikutuksesta sekä kehon että mielen tasolla. Teos kuvaa mikkililäistä senioriteatteri Kutkutusta, ikäihmisiä teatterin tekijöinä. Kutkutuksessa ikäihmiset ovat itse käsikirjoittajia, tekijöitä ja näyttelijöitä. Aiheet kumpuavat omasta eletystä elämästä. Hän viittaa ruotsalaisen Britt Maj Wikströ-



min (1994) laitospotilaille tekemään taideinterventiotutkimukseen, jossa taiteen muotona oli taideteosten katselu valokuvien kautta. Neljän kuukauden kokeilu osoitti selkeästi kliinisiä muutoksia kohderyhmässä. Muutoksia, jotka vaikuttivat myönteisesti psykofyysiseen kuntoisuuteen ja toimintakykyyn olivat verenpaineen lasku ja joillakin potilailla lääkkeiden käytön tarpeen väheneminen, lisäksi potilaat aktivoituivat ulkoiluun, puhuivat enemmän puhelimesta ja olivat aloitteellisempia kuin vertailuryhmä.

Flow on mentaalinen tila ja teorian mukaan ihminen keskittyessään johonkin mieluiseen tehtävään siirtyy flow-tilaan, eli keskittyy vain ja ainoastaan kyseiseen tehtävään ja unohtaa kaiken muun. Tämä tila on mielihyvää tuottava tila. Se on ”paras mahdollinen kokemus”. Ikäihmisten teatteriharjoituksissa Hohenthal-Antin näkee flow-ilmion tunnusmerkit. Flow-teorian taustalla on Mihaly Csikszentmihaly, jonka mukaan flow-tila syntyy, kun tekeminen on tarpeeksi haasteellista ja siitä saa onnistumisen kokemuksia, jolloin se ”imaisee mukaansa nautinnon virtaan”. Flown kokemiseen liittyy oman tavoitteen asettaminen, eli optimaalinen hyvän kokemus ei tule annettuna, vaan se saadaan itse aikaiseksi. Flow-kokemus vahvistaa minäkuvaa ja antaa tunteen elämän hallinnasta. (Hohenthal-Antin 2001, 61 – 70; 2006, 129.)

Marjatta Bardyn teos *Taide keskellä elämää* on koottu Kiasmassa toteutetun *Rohkeus, ilo, kriittisyys – Taide hyvinvointiyhteiskunnan uudistumisessa* hankkeen aikana. Useissa teoksen artikkeleissa korostuu taiteen ja kulttuurin tekemisen myötä syntyvä tila, veistoksen työstämisen, tanssin, kirjoittamisen, siis osallisuuden kokemisen myötä syntyvä tila. Tässä tilassa tapahtuu jotakin, joka luo merkityksiä ja kasvattaa sosiaalista pääomaa, joka tutkimusten mukaan edistää hyvinvointia.

Hanna-Liisa Liikasen (2003, 151) mukaan taide on elämys, joka luo merkityksiä ja saa aikaan hyvän olon tunteen. Lisäksi taide- ja kulttuuritoiminta edesauttavat hyväksi koettua terveyttä, parempaa työkykyä ja yleensä hyvän elämän kokemista. Osallistuminen taide- ja kulttuuritoimintaan synnyttää yhteisöllisyyttä ja verkostoja, joissa yksilö on osallisena (ks. myös Hyypä 2005, 25). Osallistuminen synnyttää osallisuutta. Taide- ja kulttuuritoiminta muovaavat viihtyisää elinympäristöä, auttavat arjen hallinnassa ja sosiaalisen hyvän elämän kokemisessa.

Liikasen (2003) väitöskirjatyössä on mukana neljä itäsuomalaista hoitoyksikköä, joihin tuotiin taidetta ulkopuolelta. Kokemuksiaan Liikasen selvittää radiohaastattelussa vuodelta 2005 tiivistäen seuraavasti:

Asennetasolla pitäisi käsitellä myös ammattien arvostusta. Vieraalle kentälle tuleva taiteilijat, miten he tulisivat osaksi yhteisöä ja taiteilijoiden marginaalisuuden kokemus poistuisi? Lisäksi taideyhteisönkin asenne pitäisi muuttua, laitoksissa työskenteleviä pidetään sosiaalisina taiteilijoina. Luovan hetken tekeminen vaatii yhdessä tekemistä. On hetkiä, joihin pysähtyy ja joissa kokee yhteistä, silloin arjen kuoleman kohtaaminen ja siihen valmistautuminen unohtuu. Siinä on asiakkaiden elämän sisältöjen rikastuttamisen näkökulma. Tarvitaan rajojen ylitystä hallinnon puolella. Tällaisen kulttuuritoiminnan järjestäminen koettiin potilaiden puolelta signaalina arvostamisesta ja välittämisestä. (Liikasen, 2005.)

Tällaiset taideinterventiot laitoksiin ovat mielestäni juuri vastausta julkiseen puheeseen: taide kuuluu kaikille. Koetut, yhdessä tehdyt luovat hetket ovat Mikkelin Settlementin ry:n asukastupatoiminnan ydin. Kulttuuri kaikissa muodoissaan, ottaen toteutuksessa huomioon asukastupien fyysiset puitteet, kutsuu ikäihmisiä mukaan. Toiminnassa ylittyvät hallinnon rajat. Niissä hetkissä voi kokea osallisuuden, flown, elämäntahon ja voimaantumisen. Yhteisiin hetkiin voi pysähtyä, ja mikä tärkeintä ne hetket kantavat.

### **3 IKÄIHMISTEN ARKI**

#### **3.1 Toimintaympäristöt**

Lääketieteessä määritellään ikääntyminen biologisena, psykologisena ja sosiaalisena ilmiönä. Puhutaan ikääntyvistä, ikäihmisistä, iäkkäistä ihmisistä, kolmannesta iästä jne. Kolmas ikä juontuu ajatuksesta, että ihmisellä on lapsuus ja nuoruus, työssä käymisen ikä ja sen jälkeen elämä eläkkeelle siirtymisen jälkeen. Tätä kolmatta ikää elävät ovat tämän selvityksen kohderyhmä, käytän heistä nimitystä ikäihmiset. Vuosirajaa on hankala määritellä, koska monet siirtyvät eläkkeelle jo ennen varsinaista eläkeikää. Asukastupatoiminnassa on mukana hyvin eri-ikäisiä ihmisiä.

Toimintakykyisyys koostuu fyysisestä, psyykkisestä ja sosiaalisesta toimintakyvystä. Nämä kyvyt vaikuttavat toinen toisiinsa, esimerkiksi fyysinen toimintakyvyn heikkeneminen voi vaikuttaa sosiaaliseen kanssakäymiseen. Erilaiset toimintakyvyn rajoitteet kuuluvat ikääntymiseen. Rajoitteita voivat olla sairaus tai vamma, esimerkiksi kuulon heikkeneminen, tai psyykkisen toimintakyvyn rajoitteet. Rajoitteista huolimatta ikääntyvä ihminen toimii arjessa erilaisissa ympäristöissä. Näitä ympäristöjä ovat mm sosiaalinen ympäristö, fyysinen ympäristö, institutionaalinen ympäristö, poliittinen ja kulttuurinen ympäristö ja teknologinen ympäristö. Vappu Taipale käyttää sanaa elämänpiiri. Siihen liittyvät koti, perhe, kaupunginosa jossa asuu, kaupunki jossa asuu jne., riippuen kuinka laajaksi määrittelemme elämänpiirin. (Lyyra ym 2007, 50; Taipale 2011, 187.)

Ikäihmiset ovat yhteiskunnan täysivaltaisia jäseniä. He käyttävät julkisia palveluja, kuten liikennevälineitä, kirjastoa, kauppia, kuluttavat kulttuuria, käyttävät puhelinta, mediaa jne. Arjen ympäristöt voivat aiheuttaa nykyisessä kiireisessä elämänrytmissä ikäihmisille ahdistusta, syrjäytymistä, jopa pelkoja arjessa selviytymisestä. Päivän toimet vievät toimintakyvyn hidastumisen myötä enemmän aikaa. Toimintakyvyt eivät ole kadonneet, toimet ovat rajoittuneet tai vain hidastuneet. Kaupassa tai pankissa asiointi voi nostaa tunteen kykenemättömyydestä omien asioiden hoitoon tai epäilyksen omasta autonomiasta, kun kaupan kassajonossa tai pankkitiskillä ei ehdi alta pois. Puhelin on muuttunut tietokoneeksi ja kameraksi, se ei olekaan enää puhelujen soittamiseen ja niihin vastaamiseen. Television katselu tarvitsee uudenlaiset vastaanottimet. Tässä arjessa selviytymiseen ikäihminen tarvitsee voimavaroja ja tukea. Omien voimavarojen löytymiseen, ylläpitämiseen ja tunnistamiseen hän tarvitsee ohjausta ja erilaisia voimaantumista edesauttavia ja mahdollistavia paikkoja, kuten asukastupaa.

Erilaiset kohtaamisen paikat, tässä selvityksessä Mikkelin Settlementti ry:n asukastuvat, mahdollistavat vuorovaikutuksellisen, voimaannuttavan ja elämää rikastuttavan toiminnan. Mielekäs ja merkityksellinen toiminta on tavoitteellista toimintaa, joka on jaettavissa ajankäytöksi arjen toimintoihin, harrastus- ja virkistystoimintaan ja taide- ja kulttuuritoimintaan. (Hakonen 2008, 141.) Asukastuvat ovat ikäihmisten arjen toimintaympäristöjä. Ne ovat sosiaalinen ja fyysinen ympäristö. Asukastuvissa ihmiset ovat paitsi asiakkaita, myös oman kulttuurinsa tuottajia ja näissä paikoissa he saavat myönteisiä kokemuksia osaamisestaan ja pätevydestään. He voivat vahvistaa identi-

teettiään ja kokea tavoitteidensa toteutumista esimerkiksi vertaisohjaajina tai ryhmävetäjinä. Euroopan maaseudun kehittämisen maatalousrahaston Leader rahoitteisessa kehittämishankkeessa käynnistyvät Mikkelin Settlementti ry:n asukastuvat Otavassa ja Hirvensalmella yhteistyössä paikallisten toimijoiden kanssa. Asukastuvat tarjoavat osallistumisen mahdollisuuksia ja edesauttavat ihmisiä löytämään itsessään olemassa olevia taitoja ja rohkaisevat yhteisölliseen toimintaan. Ydin on yksilön subjektiivisuus, oma päätös osallistumisesta ja osallistumisen muodosta.

### 3.2 Voimavarat

Ikäihmisen hyvinvointi on elämänlaatua, elämänhallintaa, turvallisuutta, mielekästä toimintaa, osallisuutta tasavertaisena kansalaisena, tietoisuutta omista voimavaroista ja toimeliaisuudesta. Emeritusprofessori Simo Koskisen mukaan ikääntyvän ihmisen voimavaroilla tarkoitetaan kollektiivisia voimavaroja, sosiokulttuurisia voimavaroja, sosiaalisia voimavaroja ja persoonallisia tai henkisiä voimavaroja. (Ks. Koskinen 2006, 1 – 2.)

Koskisen (2006, 3 – 4) mielestä ikääntyvän ihmisen voimavarojen tukemisessa keskittyy nyt pääasiassa fyysisen toimintakyvyn tukemiseen. Tutkitaan toimintakyvyn vajetta, mitataan selviytymistä kliinisillä tutkimuksilla ja testeillä ja eri toimista selviytymistä selvitetään haastatteluilla. Onneksi vähitellen on alettu kuitenkin ymmärtää myös psyykkisen ja sosiaalisen toimintakyvyn merkitys. Tämä tarkoittaa ihmisen elämänhalua, koettua yksinäisyyttä, elämäntarkoituksen kokemista, sosiaalisia verkostoja, elämänmuutoksia jne. Koskinen toteaaakin, että ”ikääntyneiden toimintakyky voidaan määritellä vain ja ainoastaan yksilön ominaisuuksien ja ympäristön ominaisuuksien välisenä suhteena”. Ikääntyvän ihmisen toimintakykyä on tarkasteltava monesta suunnasta: kehollisesta, mielekkään toiminnan, yhteiskunnan ja kulttuurin näkökulmista.

Koskinen (2006, 4 – 5) jatkaa vanhuskäsityksestä toimintakyvyn tukemisen taustalla. Hänen mielestään valitettavan usein tässä ovat vastakkain medikaalinen tai biolääketieteellinen ja sosiokulttuurinen vanhuskäsitys. Medikaaliseen käsitykseen liittyy sairaus, raihnaisuus, menetykset ja ikääntyvät nähdään valitettavan homogeenisena ryhmänä. Sosiokulttuurisessa vanhuskäsityksessä, joka ohjaa settlementiliikkeen toimin-

taa, ikääntyvällä on historia, elämänkulku, hän on osa yhteiskuntaa ja kulttuuria. Ikääntyvät ihmiset ovat yksilöllisiä, heterogeeninen joukko ja voimavara.

Ikääntyvien voimavarojen ja toimintakyvyn tukemisen taustalla tarvitaan voimavara-lähtöistä tapaa toimia ja laaja-alaista sosiokulttuurista vanhenemiskäsitystä. On lähdet-tävä ikääntyvän osaamisesta, pätevydestä ja vahvuuksista. Ikääntyvä ihminen kokee terveytensä usein hyväksi, vaikka hänellä olisi useitakin sairauksia. Ikääntyvä ihminen kokee terveyden tasapainona voimavarojen, omien tavoitteiden ja sosiaalisen ympäris-tön välillä, suhteessa muihin ihmisiin ja yhteisöön. (Mts. 10 – 11.)

### **3.3 Voimaantuminen**

Asukastupatoiminnan tarkoitus on mahdollistaa ja saada aikaan kokemuksia, jotka voimaannuttavat asiakkaita. Voimaantuminen on jatkuva prosessi ja sitä voisi verrata oppimiseen. Jonkin taidon oppiminen vie aikaa ja oppimista tapahtuu vain tekemällä ja toistamalla opittavaa asiaa. Myös voimaantuminen tapahtuu toistamalla. Mitä use-ammin asiakas osallistuu harrastukseen tai ryhmätapaamisiin, joissa hän löytää ja tun-nistaa omia voimavarojaan, sitä enemmän hän saa voimaantumisen kokemuksia. Siitosen (1999, 84 – 85) mukaan voimaantuminen, empowerment, liittyykin yksilön omien voimavarojen löytämiseen, elämänhallintaan, toimintavalmiuksien ja toiminta-kykyisyyden löytämiseen ja saavuttamiseen. Voimaantumista tapahtuu yhdessä teh-den. Se on tapahtumasarja, joka vaatii tietynlaiset olosuhteet, joissa merkityksellistä on valinnan vapaus ja turvalliseksi koettu ilmapiiri. Tästä seuraa se, että joissakin ympäristöissä voimaantuminen on todennäköisempää kuin toisessa. (Mts. 93.)

Keskeistä voimaantumisosnessa on tulla kuulluksi. Voimaantumista voidaan tietoi-sesti edistää luomalla olosuhteita, jotka edesauttavat yksilön kasvua. Voimaantumis-prosessi on erilainen eri ihmisillä, samassakin sosiaalisessa ympäristössä. Voimaan-tumista tapahtuu luottamuksellisessa olosuhteissa vuorovaikutuksen kautta ja sellai-nessa tekemisessä, jossa yksilö kokee omien kykyjensä vahvistuvan. (Siitonen 1999, 86; Heikkilä & Heikkilä 32 – 33, 41.)

Siitosen (1999, 61 – 62) mukaan voimaantumisosnessa keskeisiä ovat sisäisen voiman tunne ja itsenäisyyden kokeminen. Voimaantumisosnessa ylläpitämisessä ja

vahvistamisessa toimintaympäristöllä ja ilmapiirillä on keskeinen merkitys. Vapaa, hyväksyvä, toista ihmistä arvostava ja luottamuksellinen ilmapiiri, jonka ihmiset yhdessä toimiessaan saavat aikaan, voimaannuttaa. Voimaantuminen heijastuu myönteisyytenä ja positiivisuutena ja kykynä ottaa vastuuta myös toisten hyvinvoinnista. Turvallisessa ilmapiirissä ihminen uskaltaa heittäytyä luoviin uusiin kokeiluihin ja ratkaisuihin ja löytää itsestään uusia ulottuvuuksia, ehkä jo unohtuneita taitoja ja saada onnistumisen kokemuksia. Tällaisena ihmistä arvostavana tunnistan asukatupien ilmapiirin. Uudet ihmiset otetaan vastaan ilolla, yksilöinä, annetaan tilaa tutustua ja kokeilla. Annetaan tilaa etsiä ihmistä, ystäviä ja luoda luottamusta.

**TAULUKKO 1.** Ongelmalähtöinen ja voimavaralähtöinen lähestymistapa (mukaeltu Suomi 2008, 118; Fast & Chaplin 1997; Koskinen ym 1998; Salminen ym. 2004).

	<b>Ongelmalähtöinen</b>	<b>Voimavaralähtöinen</b>
Asiakkaan sosiaalinen ja kulttuurinen rooli	Passiivinen, objekti, kohde	Aktiivinen toimija, subjekti, voimavara
Arvolähtökohtia	Raihnainen, sairas, diagnoosit ja asiantuntijat ratkaisevat	Osaava, oman itsensä ja elämänsä asiantuntija, oppiva, kasvava, eheytyvä
Arki	Puhe menetyksistä, elämän rajallisuudesta, sairauspuhe, ongelmapuhe	Puhe jatkuvuudesta ja olemassa olevista voimavaroista, arjen kulttuurisuudesta, ajatus yksilöiden yhteisöstä
Työote	Suorituskeskeisyys ja ongelmapuhe	Kokonaisvaltainen, onnistumisen kokemuksiin keskittyvä, asiakkaan voimavaroihin luottava, vuorovaikutuksellinen, iloinen

Asta Suomi (2008, 117 – 119) korostaa, että ikäihmisiä kohdattaessa on osattava keskittyä sekä voimavaroihin että tuen tarpeeseen, siis kokonaisuuteen.

”Elämän kokonaisuuden voimavaroihin keskittyvä lähestymistapa ymmärtää palvelujenkäyttäjän itsemääräävänä toimijana, kun taas ongelmalähtöisyys painottaa organisaatio- ja asiantuntijalähtöisyyttä.”

Asukastupatoiminnan voimavaralähtöisessä toiminnassa ihminen on subjekti, ongelmia ei kuitenkaan saa eikä voi ohittaa. Ongelmat nähdään olemassa olevien voimavarojen valossa, haasteina, joita asiakas voi ratkaista itse. Olen koonnut tiivistetysti Asta Suomea mukailleen voimavaralähtöisen ja ongelmalähtöisen lähestymistavan Mikkelin Setlementin asukastupatoiminnan näkökulmasta taulukkoon 1 (taulukko 1, s 10.) Asukastuvan lähestymistapa on voimavaralähtöinen. Se perustuu vapaaehtoisuuteen, ihmisten aktiivisuuteen ja osallistumiseen. Asukastupa mahdollistaa yhdessä tekemisen ja yksilöiden tulemisen mukaan kokijoina, vapaaehtoisina tuottajina tai vertaisryhmäohjaajina. Lähtökohta on vuorovaikutteisuus, ihminen yksilönä, taitavana, oman elämänsä asiantuntijana sekä usko yksilön omiin voimavaroihin.

### **3.4 Sosiokulttuurisuus ja sosiaalinen pääoma**

Asukastupien toimintaidea on sosiokulttuurinen innostaminen, jossa ikäihmisiä osallistetaan tekemään yhdessä asioita. Sosiokulttuurinen innostaminen on toimintaa, jossa on kolme osapuolta: 1. välittäjänä toimiva innostaja, työntekijä, ryhmänvetäjä, vertaisohjaaja, 2. muutosta aikaan saava toiminta, kulttuurin ja taiteen tekeminen, liikunta, muistelu tms., 3. innostamisen kohteet eli asiakkaat. Innostaja toimii käynnistäjänä ja auttaa aikaansaamaan prosesseja, joiden varsinaisina toteuttajina ovat ihmiset itse.

Sosiokulttuurisuus on sosiaalinen konteksti, jossa ovat vuorovaikutuksessa yhteiskunta, yhteisö, elämisen paikat, ihmisen elämänkulku ja -historia. Se on yksilön elämänkulun ja yhteiskunnan historiallisen ajan ja kulttuurin kokonaisuus. Sosiaalinen konteksti suuntautuu ihmisen ikääntymisen tapojen ja kokemusten, ikääntymisen paikkojen ja ympäristöjen ymmärtämiseen. Ikääntyvä ihminen nähdään voimavarana ja aktiivisena toimijana. Ikääntymisen paikkoja ovat kodit, yhteisöt, palvelu- ja toimintajärjestelmät ja yhteiskunta. Toiseksi sosiokulttuurisuus on tiettyssä ikäyhteydessä tapahtuvaa ajattelua, toimintaa, toimintamallien tuottamista ja niiden arviointia. (Hakonen 2008, 33 – 34.)

Sosiokulttuuriset voimavarat karttuvat koko ihmisen eliniän, mutta erityisesti niiden merkitys korostuu seniori-iässä. Vanhusbarometrit (1994 ja 1998) osoittavat, että ikääntyvien aktiivisuus ja harrastuneisuus ovat lisääntyneet vuodesta 1994 vuoteen 1998. Yli 60-vuotiaista valtaosalla (86 %) arki täyttyy erilaisesta harrastamisesta. Sosiaaliset aktiviteetit, harrastus- ja vapaaehtoistoiminta, uskonnolliset tilaisuudet ja ystävien ja sukulaisten tapaaminen täyttivät ajankäytöstä suuren osan. Harrastustoiminat koostuivat hyvin laajasta kirjosta, kuten televisio, lehdet, taide- ja kulttuuritilaisuudet, kirjat, käsityöt, metsästys, kalastus, veneily, kirjasto ja opiskelu. (Hakonen 2008, 143 – 144.)

Yhdessä tehdessä, kuten harrastustoiminnassa, syntyy sosiaalista pääomaa. Hyypän (2005, 19 – 25; 2007, 156) mukaan sosiaalinen pääoma on yksilöiden välille muodostunutta luottamuksen ja keskinäisen yhteenkuuluvuuden tilaa. Se on aineeton hyödyke, jota yksilö ei voi omistaa. Se näkyy osallistumisena ja harrastustoimintana kulttuurin eri osa-alueilla (kuoro, teatteri, käsityökerhot jne). Näissä toiminnoissa syntyy ja kasvaa me-henki, keskinäinen luottamus, vapaaehtoisuus, avoimuus ja elämäntavaksi muodostunut harrastaminen. Hyypä nimittää sosiaalista pääomaa me-hengeksi. Hän vertaa sitä Alladinin lampun henkeen, joka vaikuttaa väestössä ja toiminnoissa niin, että yksittäinen ihminen ei sitä huomaa.

Asukastuvissa yhdessä tekemisen kautta kehkeytyvä yhteisöllisyys tukee voimaantumisen kokemusta. Ihmisten erilaisista taustoista, osaamisesta ja elämäkokemuksista löytyvät aineistot yhteiseen tarinapankkiin. Pankissa on kertomuksia, muistoja, kokemuksia, onnistumisia, epäonnistumisia, iloja, suruja, hiljaista tietoa. Tähän pankkiin sijoittajat saavat tuottona sosiaalista pääomaa. Näiden tarinoiden jakamisen kautta sijoittajat saavat yhteisöön kuulumisen tunteen; onnistumisen, jakamisen, johonkin osalliseksi tulemisen tunteen. Syntyy Marjatta Bardyn mainitsema taiteen ja kulttuurin tekemisen synnyttämä tila, joka luo merkityksiä ja kasvattaa hyvinvointia edistävää sosiaalista pääomaa. Leonie Hohenthal-Antin (2006, 129) viittaa flow -ilmiöön, tilaan joka syntyy, kun tekeminen on tarpeeksi haasteellista ja siitä saa onnistumisen kokemuksia. Voin nähdä tämän kaltaista toimintaa asukastuvilla esimerkiksi muisteluryhmissä ja kirjoittajapiirissä.



Eri harrastusryhmissä nämä tarinapankit voivat olla erilaisia ja näistä pankeista on tullut ryhmän yhteistä omaisuutta. Pankin yhteinen pääoma ilmenee, saa konkreettisen muodon vuorovaikutteisen toiminnan kautta. Toiminnallisena hiljainen tieto, tarinapankin keskeinen resurssi, ilmenee esimerkiksi taidekäsityönä, kirjoittamisena, muisteluna tai puheena. Syntyvä sosiaalinen pääoma, yhteisöllisyys, on yksilöiden välille muodostunutta luottamuksen ja keskinäisen yhteenkuuluvuuden tilaa. Se on aineeton hyödyke. Hyyppä nimitti sitä me-hengeksi.

Laine ym (2007, 5 – 11) viittaavat yhdysvaltalaiseen tapaustutkimuksen uranuurtajaan, Robert E. Stakeen (1995). Staken mukaan tapaustutkimuksen yksi perustarkoitus on tutkittavasta ilmiöstä oppiminen ja ymmärryksen lisääminen tutkittavasta asiasta ja olosuhteista ja tutkijaa vie eteenpäin taustatieto siitä, että tutkittava ilmiö on jollakin lailla tärkeä. Minua vievät eteenpäin tieto siitä, että kulttuuri vaikuttaa terveyteen ja tieto asukastupatoiminnan tärkeydestä. Nämä molemmat vahvistuivat koko ajan selviytyksen edetessä. Hämmästyttävä määrä hiljaista tietoa ja osaamista on näissä ihmisissä ja tuon tiedon jakamisen aikaansaama voimaantuminen ja ilo on uskomaton.

## **4 SETTLEMENTTITOIMINTA**

### **4.1 Settlementtiliike**

Settlementti on uskonnollisesti ja poliittisesti sitoutumaton elämäntapajärjestö. Settlementtitoiminnan juuret ovat 1800-luvun lopun Englannissa, Lontoon työläiskorttelissa East Endissa. Samuel ja Henrietta Barnette perustivat vuonna 1884 Oxfordin yliopiston tuella Toynbee Hallin, aikansa avoimen korkeakoulun, sivistääkseen työläisväestöä ja tutkiakseen ja edistääkseen köyhien asuinoloja. East End oli tuolloin köyhien kortteli, jossa väki kurjistui ja syntyi sosiaalisia ongelmia, rikollisuutta, alkoholismia ja prostituutiota. Toiminnan lähtökohtana oli ajatus siitä, että opiskelijat ennen yliopisto-opintojaan saavat käsityksen ja kokemuksen köyhien elinolosuhteista. Ihmisten elinolosuhteiden parantamiseen toiminnalla ei pystytty juurikaan vaikuttamaan, tavoitteena oli ennen muuta levittää tietoisuutta ja vaikuttaa mielipiteisiin. Alkuperäinen settlementti-idea toteutui parhaiten asutosetlementtitoiminnassa, residential settlement, jossa työntekijät asuivat samassa rakennuksessa osallistuen settlementin

työmuotoihin. Toinen setlementtiliikkeen työmuoto oli kasvatusetlementti, educational settlement, jonka toiminta on ollut mallina meidän kansalais- ja työväenopisto-toiminnalle. Koulutus-, kerho- ja kurssitoiminnalla tavoitettiin kaikki ikäluokat. (Setlementtiliitto; Uusi-Rauva 2008, 9 – 10; Pirilä 2005, 24 – 25.)

Setlementtiliike on kokonaisuus, joka muodostuu liitosta, jäsenyhdistyksistä ja ideasta jonka toteutumiseksi liike toimii. Setlementtiliike toimii 44 maassa. Kaikkialla toimintaa ohjaavat usko yksilön ja yhteisön omiin voimavaroihin ja kehittämiseen yhdessä tekemällä sekä halu toimia toisten, varsinkin heikommassa asemassa olevien, parhaaksi. Setlementtiliikkeen arvot ovat:

- arjen keskellä toteutuva lähimmäisenrakkkaus
- yhteisöllisyys
- erilaisten ihmisten välinen yhteistyö. (Setlementtiliitto.)

Skandinavian maiden setlementtitoiminnan tärkein tavoite oli materialistisen maailmankatsomuksen aiheuttaman uskontokielteisyyden vähentäminen erityisesti työväestön piirissä, jotkut katsoivat tavoitteen myös poliittiseksi. Köyhyysongelma ei ollut 1900-luvun taitteessa Pohjoismaissa yhtä suuri ongelma kuin Englannissa ja Yhdysvalloissa. (Pirilä 2005, 27.)

Suomen Setlementtiliiton (SSL) edeltäjiä ovat Teollisuusseutujen Evankelioimisseura ry (TES) 1900-luvun alkupuolelta ja vuonna 1941 setlementtiliikkeen uudelleen järjestäytymisen jälkeen perustettu Kristillis-yhteiskunnallinen työkeskusliitto. Työkeskusliiton nimi muutettiin 1983 Suomen Setlementtiliitto ry:ksi ja liikkeen kolmas laajenemisen aalto alkoi 1990-luvulla. Suomen Setlementtiliitto on setlementtiliikkeen keskusjärjestö. Se on perustettu 1918. Se toteuttaa setlementtiliikkeen arvojen mukaista toimintaa neljän päätehtävän kautta:

- yhteiskunnallinen vaikuttaminen,
- keskusjärjestöpalveluiden tuottaminen
- setlementtipalveluiden tuottaminen
- aatteellisuuden tukeminen. (Setlementtiliitto.)

Suomen Setlementtiliiton 36 yhdistystä ja kahdeksan nuorisjärjestöä toteuttavat setlementtiliikkeen arvojen ja periaatteiden mukaista toimintaa eri puolilla Suomea. Toiminnan toi Suomeen Sigfried Sirenus (1877 – 1961). Ollessaan Lontoossa merimiespappina Sirenus tutustui 1880-luvulla alkaneeseen erilaisten toimijoiden ja kirkkokuntien harjoittamaan setlementtityöhön. Raittiustyöstä innostunut Sirenus kiinnitti huomion setlementtityön vahvaan moraaliseen puoleen. Setlementtiliike sai meillä Suomessa ensimmäisen paikkansa Helsingin Kalliosta, Kalliolan Setlementin. Se on perustettu 1919 kahtia jakautuneeseen Suomeen. Maamme oli hajalla kansalaissodan jäljiltä ja tarvittiin sillanrakentajia yhteiskunnallisesti ja poliittisesti eri tavoin ajattelevien kansalaisten välille.

Ensimmäiset setlementtiliikkeen toimintamuodot olivat aikuisille tarkoitetut luennot yhteiskunnallisista aiheista, lapsi- ja nuorisotyö, sosiaalinen auttamistyö ja ylioppilaskotitoiminta. Rovalan Setlementti on perustettu Rovaniemelle 1923. Sen yhtenä erikoisuutena oli sivistyksellinen setlementtityö metsätyömiesten parissa. Lisää setlementtejä perustettiin Suomeen 1940-luvulla; Savonlinnaan Linnala, Heinolaan Jyränkölä, Harjulan Setlementti Lahteen, Tampereelle, Kemiin (myöhemmin Oulun seudun Setlementti ry), kaksi Viipuriin jne. Viipurin setlementit siirrettiin sittemmin Kotkaan ja Jyväskylään. (Uusi-Rauva 2008, 15 – 16; Kalliolan Setlementti; Setlementtiliitto.)

Setlementtiliike on aina ollut, Suomessa ja kansainvälisesti, vahvasti paikallinen liike. Jokainen setlementti on itsenäinen yhdistys, joka kuuluu liikkeen Suomen kattojärjestöön Setlementtiliittoon. (Setlementtiliitto.)

Sosiaalisen auttamistyön pohjalta toimii Mikkelin Setlementti ry, joka on perustettu 1990-luvun setlementtiliikkeen kolmannen laajenemisaallon kaudella. Yhdistys on valinnut painopisteikseen ikäihmisten asukastupien ylläpidon ja työllistämisen.

## **4.2 Mikkelin Setlementti ry**

Mikkelin Setlementti ry on perustettu 1999. Monien toimintalinjauksista käytyjen keskustelujen ja yhteistyöneuvottelujen jälkeen yhdistyksen toiminta alkoi vertaisohjaajakoulutuksilla ja viriketoiminnan järjestämisenä vanhusten hoitolaitoksissa. Seuraavaksi aloitettiin edelleen toimiva kirjastorinki, ikäihmisten kirjastopalvelu, yhteistyössä Mikkelin kaupunginkirjaston kanssa. 2000-luvun alkupuolella yhdistys järjesti

työllistymistä edistävää ryhmävalmennusta ja työnhakuklubitoimintaa yhteistyössä työvoimaviranomaisten kanssa. Työllistäminen on edelleen yksi painopistealue yhdistyksen toiminnassa. Ikäihmisten asukastupatoiminta alkoi Mikkelissä 2005. Yhdistyksen ikäihmisille suunnatut asukastuvat ovat nyt Mikkelissä Sentraali, Haukivuorella Takkatupa, Mikkelin Otavassa Olohuone ja Hirvensalmella Päiväkammari. (Heikkilä 2011; Tarssanen 2011.)

Asukastupatoiminnan idea on sosiokulttuurinen innostaminen ja sitä kautta yhteisöllisyyden lisääminen ja vahvistaminen. Yhteisöllisyys toteutuu paikoissa, joissa mahdollistetaan ihmisten tapaaminen, vapaa keskustelu, yhteisten tavoitteiden asettaminen ja toimet tavoitteiden saavuttamiseksi. Toiminnan lähtökohtana on ajatus yhteisöllisyyden voimaannuttavasta vaikutuksesta ja usko ihmisten ja yhteisön voimavaroihin ja osaamiseen. Taustalla ovat setlementtitoiminnan arvot: usko yhteisöllisyyden voimistavaan vaikutukseen, yksilön kunnioittaminen kaikissa tilanteissa sekä moninaisuuden arvostaminen, tasa-arvo ja sitoutuminen heikommassa asemassa olevan ihmisen auttamiseen. (Mikkelin Setlementti; Setlementtiliitto.)

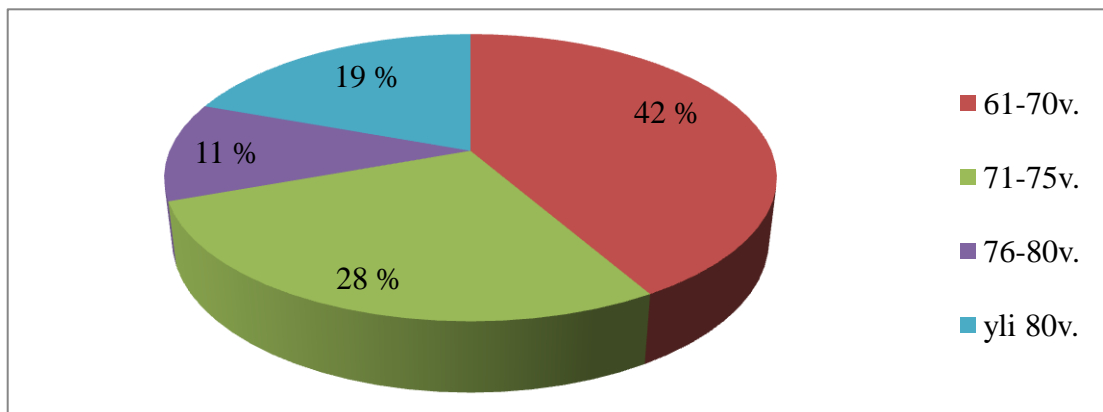
Mikkelin Setlementti ry:n asukastupatoiminta on organisoitua, itseohjautuvaa vertaistoimintaa, vapaaehtoisten ja työntekijöiden ohjaamaa, kulttuurin eri muotoihin suunnattua harrastus- ja viriketoimintaa, kuten liikuntaa, taideaineita, kädentaitoja. Kohtaamispaikoissa korostuu paikallisuus ja ihmisten oman äänen kuuluminen ja sosiaalisen pääoman rakentaminen. (Mikkelin Setlementti.)

Mikkelin Setlementti käynnistää asukastupatoimintaa Mikkelin Otavaan ja Hirvensalmelle Leader -rahoitteisessa Seniorisentraali hankkeessa. Olen ollut tässä hankkeessa hankevetäjänä tammikuusta 2011 alkaen ja näin sisällä tämän selvityksen kohteena olevassa asukastupatoiminnassa. Asukastuvat perustuvat paikallisiin voimavaroihin ja tarpeisiin. Tavoitteena on ihmisten innostaminen yhteiseen arjen kulttuurin tuottamiseen, vapaaehtoistoimijoiden innostaminen ryhmäohjaukseen ja vertaistoimintaan, paikallisten toimijoiden verkostoitumisen edistäminen vastaamaan yhdessä asukastupatoiminnasta jatkossa, sekä asukastupatoiminnan juurruttaminen osaksi ikäihmisten arkea.

## 5 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS

Selvityksen toimintaympäristöt ovat asukastuvat. Havainnoin kohtaamistilanteita, kuuntelin keskustelua käytävällä tai kahvipöydässä, eri harrastus- ja vertaisryhmissä. Kuuntelin asiakkaita, kuulin asiakkaiden ääntä, kuulin tarinoita. Haastatteluilla ja kyselyillä pyrin saamaan tietoa siitä, mikä on kulttuuri merkitys voimavarojen lisääjänä ja miten ihmiset itse kokevat tekemisen ja osallistuminen voimaannuttavan.

Selvityksen aineisto perustuu keskusteluihin, haastatteluihin ja asiakaskyselyyn. Järjestin yhden ryhmäkeskustelun, johon osallistui neljä henkilöä, tein kolme henkilöhaastattelua ja asiakaskyselyn, johon osallistui 36 vastaajaa, 31 naista ja viisi miestä. Lisäksi tein muistiinpanoja erilaisissa ryhmätilanteissa. Aineisto on näiden haastattelujen, kyselyjen ja eri tilanteista tekemiäni muistiinpanojen dokumentoidut raportit. Asiakaskyselyyn vastanneiden ikäjakauma on alla kuviossa 1.



**KUVIO 1. Asiakaskyselyyn osallistuneiden ikäjakauma (asiakaskysely 2011).**

Kuvio 1 yllä antaa kuvan asukastupatoiminnan asiakkaiden ikäjakaumasta yleensä. Kyselyyn vastanneista 42 % on 61 – 70-vuotiaita, joka kertoo siitä, että eläkkeelle jäätyään ja sen jälkeisinä vuosina ihmiset ovat aktiivisia liittymään harrastustoimintaan. Tulkitsen sen merkiksi siitä, että heillä on voimia ja toimintakykyä osallistua ja he etsivät tekemistä lisääntyneeseen vapaa-aikaan.

Lähestymistapani muistuttaa etnografiaa siinä mielessä, että olen itse mukana organisoimassa asukastupatoimintaa. Etnografiaa määritellään monella tavalla. Taina Ranta-

la (2007, 126 – 128) sanoo etnografiasta seuraavasti: etnografia on analysoinnin, tulkin ja ymmärtämisen tiheää kuvaamista, se on tutkimusote, tutkimustyyli tai tutkimusmatka ja työskentelyä kiinnostuksen kohteesta kerätyn strukturoimattoman aineiston kanssa. (viittaukset: James, 2001, Opas 2004, Salo 1999, Hammersley 1994.)

Eskolan ja Suorannan (2005, 103 – 105) mukaan etnografinen lähestymistapa on tutkijan toimimista valitsemansa teeman luonnollisessa ympäristössä, tutkimusympäristönsä sisällä. Tutkimusaineiston keruu on strukturoimatonta, aineiston analysoinnissa ei ole valmiita luokituksia, aineiston keruu ja analysointi kulkevat rinnakkain. Jari Metsämuurosen (2006, 95) mukaan etnografisen tutkimuksen kulku on haastatteluja, keskusteluja, ihmisten kanssa yhdessä oppimista ja eteenpäin kulkemista. Hän viittaa Sjrjäläisen (1994) määritelmään, jonka mukaan etnografinen tutkimus on luova prosessi, ”joka sisältää jatkuvasti uusia käännteitä ja oivalluksia”.

Tapaustutkimuksella voidaan tuottaa uusia näkökulmia kiistatilanteisiin, se voi ennakoita poliittisten päätösten seurauksia ja antaa äänen jollekin ilmiölle tai taholle. Tapaustutkimuksella voidaan valottaa sellaisten ryhmien toimintaa, jotka eivät muuten saa ääntänsä kuuluviin (Ks. esim. Peltola 2007, 111 – 125.) Tämä näkökulma kiehtoo minua. Tavoitteeni on tuoda esiin asukastupien toiminnan merkitys ja antaa ääni asukastuvissa tuotetun kulttuurin tekijöille ja kokijoille. Asukastupatoiminnan tuloksena syntyy sosiaalista pääomaa joka voimaannuttaa. Lisäksi haluan vauhdittaa keskustelua kulttuurin vaikutuksista terveyteen ruohonjuuritason esimerkein. Etsin aineistosta yhtäläisyyksiä ja johtolankoja ja teen niiden perusteella merkitystulkintaa. Yksittäiset pienet havainnot ja ihmisten tavat ilmaista asioita ovat tärkeitä.

## **6 ASIAKKAIDEN KOKEMUKSIA ASUKASTUPATOIMINNASTA**

Tässä selvityksessä on noin neljänkymmenen asukastuvan asiakkaan ääni. Toivon tarina kertoo yhden tarinan asukastupatoimintaan osallistumisesta ja sen merkityksistä ja vaikutuksista. Haastatteleman Toivon voimavara on kirjallisuus. Hän kirjoittaa asukastuvalla ja voi samalla osallistua sopiviksi katsomiinsa päivän tapahtumiin. Ryhmähaastatteluun, yksilöhaastatteluihin ja asiakaskyselyyn osallistuneiden asiakkaiden merkityksissä ja kokemuksissa korostuu yhteisö sosiaalisen pääoman syntymi-

sen tilana ja sen merkitys voimaantumisen lähteenä. Myös oman osaamisen löytäminen ja oman osaamisen jakaminen ovat merkityksellisiä. Yhteisvaikutuksena kaikista toiminnoista syntyy kulttuurin kantava voima.

## 6.1 Toivon tarina

Toivo on 70-vuotias mikkeliäinen eläkeläinen. Toivo on muuttanut Mikkeliin syksyllä 2009. Mikkelin asukastupa Sentraali on lähellä Toivon kotia Mikkelin keskustassa. Oleellista ikäihmisen näkökulmasta onkin paikan saavutettavuus. Sentraali on keskellä kaupunkia. Haastattelin Toivoa toukokuussa 2011. Puhuimme aluksi kohtauspaikan toiminnoista yleensä, keskustelimme terveydestä, päivän politiikasta ja säästä ja sitten paneuduimme kulttuurin ja asukastupatoiminnan merkityksiin. Teemahaastattelu mahdollistaa asioiden vapaan liikehdinnän, oli haasteellista pysyä kulttuurin raameissa.

Toivo osallistuu Sentraalissa lauluryhmään, ajankohtaisiin keskusteluryhmiin, usein luennoille, joissa aiheina ovat terveys ja kulttuurin eri osa-alueet. Hän sanoo osallistuvansa toimintaan siksi, että uskoo kohtauspaikassa käymisen ja ihmisten tapaamisen virkistävän. Voimaantumisen kokemuksen hän sanoo tulevan yhteisöön kuulumisesta. Hän kokee olevansa aamuisin virkeämpi kuin ennen ja hänelle tulee osallistumisista mukava olo. Lauluryhmään Toivo osallistuu, koska haluaa pitää huolta äänestään. Kulttuuri on Toivon voimavara, ennen kaikkea kirjallisuus ja kirjoittaminen, se kana-voituu ja todentuu oman elämäkerran kirjoittamisessa.

Leonie Hohenthal-Antin (2006, 52) korostaa mielekästä tekemistä ja yhteisössä toimimista arjen selviytymiskeinona tutkimuksessaan teatteri Kutkutuksesta, mikkeliäisten ikäihmisten teatterista ja ikäihmisistä teatterin tekijöinä. Toivon tarinassa kuuluu selviytyminen mielekkään tekemisen kirjoittamisen kautta, hän toteuttaa omaa unelmaansa. Toivo kokee kohtauspaikan ohjelmiin osallistumisen arjen selviytymiskeinoksi myös siksi, että se rytmittää elämää.

Toivo rytmittää viikkonsa etukäteen seuraamalla Sentraalin ohjelmaa ja merkitsemällä kalenteriin heti häntä kiinnostavat aiheet ja tapahtumien ajankohdat. Kirjoittajapiirille hän esittää otteita omasta puhtaaksikirjoitusvaiheessa olevasta kirjastaan. Ryhmältä

hän saa palautetta. Toivo uskoo kirjoittamisen terapeuttiseen vaikutukseen ja siihen, että kirjoittaminen edesauttaa ylläpitämään pään ja käsien välistä koordinaatiota. Kirjoittamisessa korostuvat omat kokemukset ja tarinat. Kirjoittamisen taito on Toivon kulttuurinen voimavara. Lisäksi osallistuminen asukastuvan toimintoihin saa Toivon lähtemään pois kotoa ja tapaamaan kanssaihmiä. Hän sanoo olevansa iloinen siitä, että on löytänyt tämän paikan. Toivo tiivistää ajatuksensa lauseisiin:

Meidän ihmisten täytyy välittää toisistamme, me voimme olla lämmön lähteinä toisillemme. Nämä kaksi asiaa toteutuvat hyvin Sentraalin ilma-  
piirissä ja kävijöiden keskinäisten tapaamisten kohdalla.

Lähteminen tänne on minulle mukava, positiivinen asia. Joskus joutuu jopa rajoittamaan lähtemistä, ettei tule liikaa sitoumuksia, mutta kun täällä tapaa aina jonkun kanssaihmissen, niin se on mukavaa.

Yhteisöön kuulumisen ja ihmisten kohtaaminen ovat Toivolle merkityksellisiä. Hän käyttää sanoja ”lämmön lähteinä toisillemme”. Tulkitsen lämmön voiman lähteeksi. Ystävyysuhteet vaikuttavat myönteisesti ihmisen terveyteen, hyvinvointiin ja vähentävät kuolleisuuden riskiä. Lisäksi iäkkäät ihmiset kokevat ystävyysuhteet emotionaalisesti tyydyttäväksi, koska ne perustuvat vapaaehtoisuuteen, ovat vastavuoroisia ja antavat tilaa itsenäisyydelle. (Tiikkainen & Lyyra 2007, 82 – 83.) Asukastupatoiminta mahdollistaa ystävien tapaamisen ja ystävyysuhteiden syntymisen toiminnan kautta. Toivon tapaan myös asiakaskyselyyn osallistuneet sanovat saavansa toiminnan kautta uusia ystäviä ja elämäniloa.

## 6.2 Meidän juttu

Yhteisö

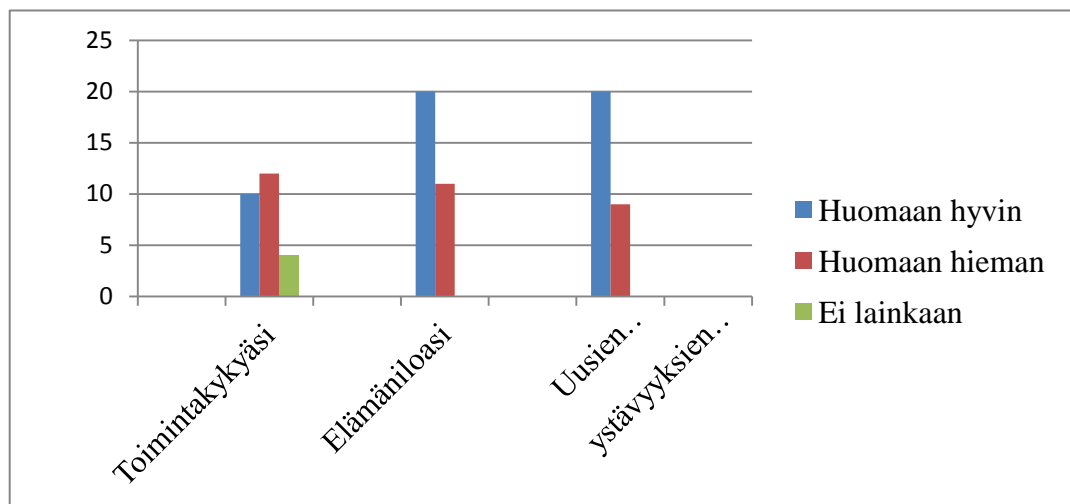
Sosiaalinen verkosto on vuorovaikutuksellinen ja sitä kautta voimaannuttava. Verkon tuki voi olla aineellista, emotionaalista tai sosiaalista. Puhuminen menneistä asioista, eri elämän käänteistä, todistaa menneisyyden ja oman historian kertominen toisille, liittyy nykyisyyteen.

Yhteisön voimaannuttavasta vaikutuksesta kertoo asukastuvilla käyntien määrä. Useimmat ryhmä- ja yksilöhaastatteluihin osallistuneet käyvät asukastuvilla säännöllisesti. Yksi heistä sanoo käyneensä melkein joka päivä, kun asui lähellä. Hän tuli asukastuvalla ohjelmasta riippumatta. Asukastupa on yksi osa haastatellun arkea ja elä-



mänpiiriä. Sen läheinen sijainti on ollut tärkeä. Asiakaskyselyyn osallistuneista 19 % käy kolme - viisi kertaa, 78 % käy kerran tai kaksi viikossa asukastuvalla, ja 5 % käy harvemmin.

Osallistuminen synnyttää ystävyksiä, lisää elämäniloa, toimintakykyä, taitoja ja osaamista (kuvio 2). Osallistumisen syiksi haastatteluissa mainitaan yhteisö, voimaantuminen, paikan läheisyys, yksinäisyyden kokemus ja yksin olo kotona tai ystävien tapaaminen asukastuvalla. Sisällöistä mainitaan kirjoittaminen, kirjallisuus, runot, kulttuuriluennot, muistelu, maalaaminen, laulu, musiikki ja liikunta eri muodoissa.



**KUVIO 2. Ystävyksien syntyminen, elämänilon ja toimintakyvyn lisääntyminen asiakaskyselyn mukaan (asiakaskysely 2011).**

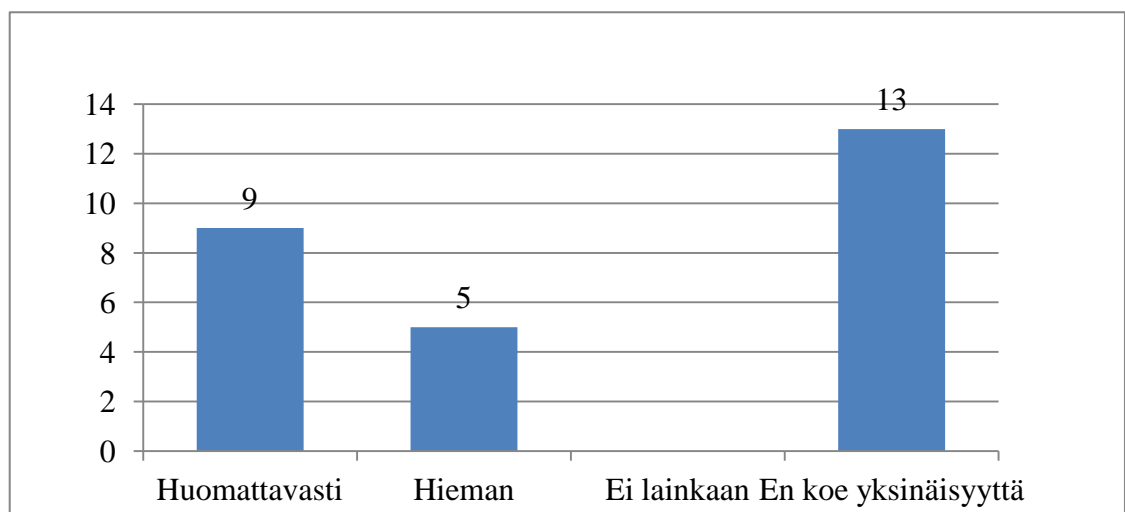
...saa uusia ajattelemisen aiheita, tänäänkin muisteltiin ja minulla ei ole muuta paikkaa, täällä tutustuu lähemmin...

Toimintaan osallistuminen torjuu yksinäisyyttä (kuvio 3, s 22). Usealla haastatteluihin osallistuneella yksin jääminen puolison kuoltua on aiheuttanut yksinäisyyden tunteen.

Kun olen ollut neljättä vuotta yksin, niin tämä ikään kuin pelastaa yksinäisyydeltä.

Olen saanut elämänhalun takaisin, jonka kadotin surun kohdatessa.

Tutkimusten mukaan puolison kuolema on suurin ikäihmisen yksinäisyyden aiheuttaja. Yksinäisyyden kokemus on henkilökohtainen. Ikä ei sinänsä aiheuta yksinäisyyttä, vaan iän mukanaan tuomat elämän muutokset ja menetykset esimerkiksi puolison kuolema. Menetyksiä tulee ikääntymisen myötä muitakin lyhyellä aikavälillä: työyhteisöstä pois jääminen ja työkavereiden joukosta jääminen, ystävien kuolemat, kodista muutto uuteen jne. Miehet kokevat yksin jäätyään yksinäisyyttä enemmän kuin naiset. Naisten sosiaalinen verkosto on suurempi kuin miesten, he pitävät enemmän yhteyttä sukulaisiin ja ystäviin. Monesti miesten sosiaalinen verkosto muodostuukin vaimon kautta. (Ks. Tiikkainen & Lyyra 2007, 83 ja Tiikkainen 2007, 149 – 151.)



**KUVIO 3. Asukastupatoiminnan kulttuurisisältöjen aikaansaama yksinäisyyden lieventymiskokemus (asiakaskysely 2011).**

Tulkitsen asukastupatoiminnan poistavan tai torjuvan yksinäisyyden kokemusta, koska vastaajista 48 % ei koe yksinäisyyttä. Syiksi asukastuvalla tulemiseen nousevat useissa vastauksissa toiminnan vaikutukset. Kysymykseeni miksi asiakas tulee asukastuvalla, saan vastaukseksi asioita, jotka kuvaavat toiminnan vaikutusta. Päätelen vastauksista tulemisen syiksi koetut toiminnan vaikutukset; hyvä olo, ihmisten tapaaminen, ystävyksien syntyminen, terveysvaikutukset.

Sosiaalinen verkosto pitää yllä itsetuntoa, lisää itsearvostusta, osallisuuden kokemusta, uskoa omaan kykyihin ja luo tarpeellisuuden tunteen. Ennen tarinoita kerrottiin naapurille, naapurusto oli yhteisö, sosiaalinen verkosto, nyt monelle verkosto on asukastuvalla. Hakonen korostaa yhteisöllisten voimavarojen hyödyntämistä yksilön toi-

mintakyvyn edistämisen keinona. Sosiokulttuurisen innostamisen kulttuuri, osallistava yhteisöllinen tapa toimia, saa aikaan osallistumista. (Lyyra & Tiikkainen 2007, 79; Hakonen 2008, 114.)

Saan olla toisten seurassa ja tuntee kuuluvansa johonkin joukkoon, ja saa sanoa oman mielipiteen.

Iästäni huolimatta tunnen olevani samanarvoinen vielä.

Useissa vastauksissa osallistumisen syyksi nousee juuri yhteisö, ihminen ja ihmisten tapaaminen, kuuluminen yhteisöön. Mielekäs ja merkityksellinen toiminta voidaan hahmottaa intensiteetin ja tavoitteellisuuden mukaan ajankäyttönä, harrastus- ja virkistystoimintana tai taide- ja kulttuuritoimintana. Tällainen toiminta voi antaa pätevyyden ja osaamisen kokemuksia ja sitä kautta vahvistaa itsetuntoa. Se aktivoi tunteita ja saa aikaan vuorovaikutusta. (Hakonen 2008, 141.) Asiakas tulee asukastuvalle viettämään aikaa, virkistymään tai harrastamaan ja osallistumaan.

On kehittynyt me henki, sitä ihminen tarvitsee, johonkin kuulumisen tunne.

Tästä on tullut meidän paikka ...

...kiva tavata ihmisiä, tavata sellaisia ihmisiä, jotka ei muokkaa toista, vaan antaa olla vapaasti.

Osaaminen ja omien voimavarojen käyttö voimaannuttavat.

Minä tykkään käydä täällä, tykkään askarrella, ennen tein kotona ja nyt teen täällä.

Tämän haastateltavan motivaatio ja voimavara on oma osaaminen ja osaamista jakamalla hän kokee olevansa tärkeä yhteisön jäsen ja voivansa voimaannuttaa toisia.

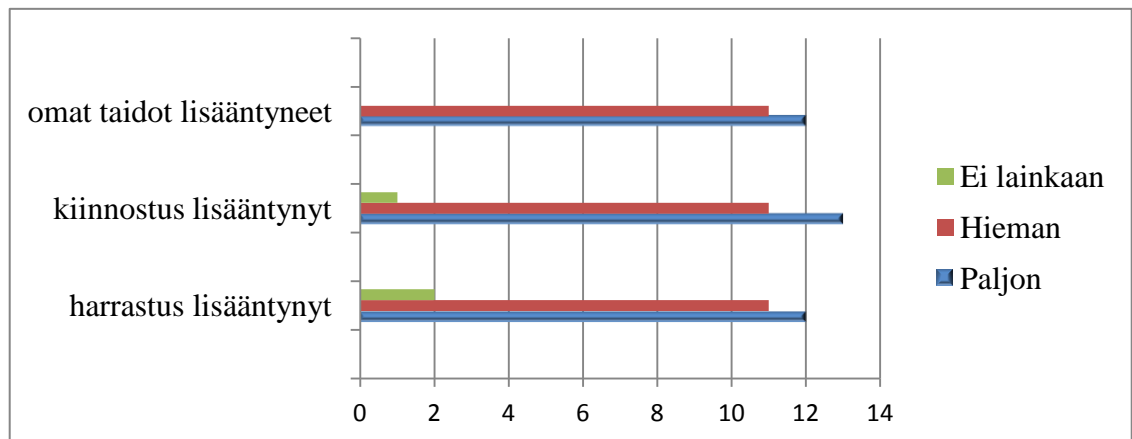
Näissä tapaamisissa on hyvä yhteishenki ja tekemisen meininki. Jokaisella on jotain annettavaa ja aina voi oppia uutta.

Uuden oppiminen voimaannuttaa. Merkitys on tiedossa ja ideoissa, joita saa tapaamisissa ja joita saa jakaa. Toisaalta osallistuminen vie mukanaan. Ihmiset löytävät omia piileviä voimavaroja ja osaamista itsessään ja harrastaminen lisääntyy (kuvio 4, s 24). Haastateltava, joka toimii vertaisryhmän vetäjänä, kokee sosiaalisten taitojensa kehittyneen ja itsetunnon vahvistuneen, hänen ja ryhmän välille on syntynyt luottamus.

Hän voi käyttää omia voimavarojaan ryhmän hyväksi, hänen itsetuntonsa on kohentunut ja voimaantumista tapahtunut tarpeellisuuden kokemisen kautta. Toinen haastateltava kokee tulleen rohkeammaksi:

Olen saanut esiintymisvarmuutta... Aluksi minusta tuntui etten pysty ohjaajaksi. Huomaan, että olen ehkä vähitellen oppinut.

Sillä tavalla on varmaan vaikuttanut, että olen ollut aikasemmin ujo, en enää tunne itseä niin ujoks, osallistuminen on avannut puhumaan.



**KUVIO 4. Asukastupatoiminnan kulttuurisisältöjen vaikutus taitoihin, kiinnostumiseen ja harrastuneisuuteen (asiakaskysely 2011).**

Yksi kyselyyn vastannut asiakas kertoo käyvänsä asukastuvalla, koska siellä on hänelle harrastajapohjalta vertaisryhmiä, eikä siellä tarvitse olla huippulahjakas laulaja tai taiteilija. Asukastuvalla voi harrastaa omaksi ilokseen. Hän on löytänyt maalarin ja laulajan ja luovuuden itsestään. Harrastaminen ja luovuuden esiin tuleminen tarvitsevat tuon yhteisön, yhdessä tekemisen fyysisen ja henkisen tilan, asukastuvan, arjen toimintaympäristön. Hyvinvointi lisääntyy toiminnan kautta.

... ei tarvitse olla huippulahjakas laulaja tai taiteilija vaan voi harrastaa omaksi ilokseen.

Muistoja, tarinoita

Hyväksi koettu voimaannuttava toiminta asukastuvilla ovat erilaiset muisteluryhmät. Muistelutyö on yksi tapa tarinoiden kertomiseen. Muistelua asukastuvilla tapahtuu tarinatuissa ja muistelupiireissä, usein myös eri harrastuspiireissä. Kun ryhmä ko-

koontuu harrastuspiiriin ja tekeminen alkaa, alkaa tekemisen myötä muistelu. Syntyy tarinoita siitä, miten ennen tehtiin, miten itse opin tämän tai miten olen jakanut tätä osaamistani muille. Muistelun lähdeaineistoiksi käyvät myös kuvat ja esineet, jolloin muistot heräävät henkiin esineiden kautta.

Jokaisella meistä on oma ainutlaatuinen, kertomisen arvoinen tarina ja se herättää tarinoita myös muissa. Usein ryhmässä löytyy aihe, joka saa osallistujat kertomaan omaa tarinaansa, omia menneitä todisteitaan, joita sanotaan muistoiksi. Luovuus säilyy ihmisissä, vaikka fyysinen ja psyykkinen terveys horjuisi. (Ks. esim. Hohenthal-Antin 2009, 25 – 30.)

Olin itse mukana viikoittain kokoontuvassa harrastuspiirissä otsikolla ”Eilen, tänään, huomenna – keskustelua ajankohtaisista asioista” havainnoimassa keskustelijoita. Ajankohtainen aihe poimittiin päivän Helsingin Sanomista. Artikkelin käsitteli Valtion Rautateiden uusien lippuautomaattien käyttöönottoa ja käytöstä poistoa, niiden toimimattomuuden takia. Muutaman tämän päivän kokemuksista kertovan kommentin jälkeen, keskustelu siirtyi muisteluun. Kumpusi tarina siitä, kuinka ennen lähdettiin kotoa aamuyöstä junalle soutamalla ensin kaksi kilometriä saaresta mantereelle. Rannasta mentiin sitten hevoskyydillä tai kävellen muutama kilometri asemalle, ehdittiin vielä istua odotussalissa tovi odottamassa junaa, vaikka kello oli aamu seitsemän, ja ostettiin sitten lippu junassa. Syntyi tarina siitä, kuinka kansakoulussa luettiin Juhani Ahon Rautatie. Syntyi tarinoita siitä millaisia opettajat olivat siihen aikaan, ja tarina Lapinlahden asemalta, josta Matti ja Liisa nousivat junaan. Jostakin edellisen tarinan yksittäisestä huomiosta kirposi aina uusi tarina. Niitä kerrottiin kilpaa. Tuloksena oli iloa ja naurua, voimaa.

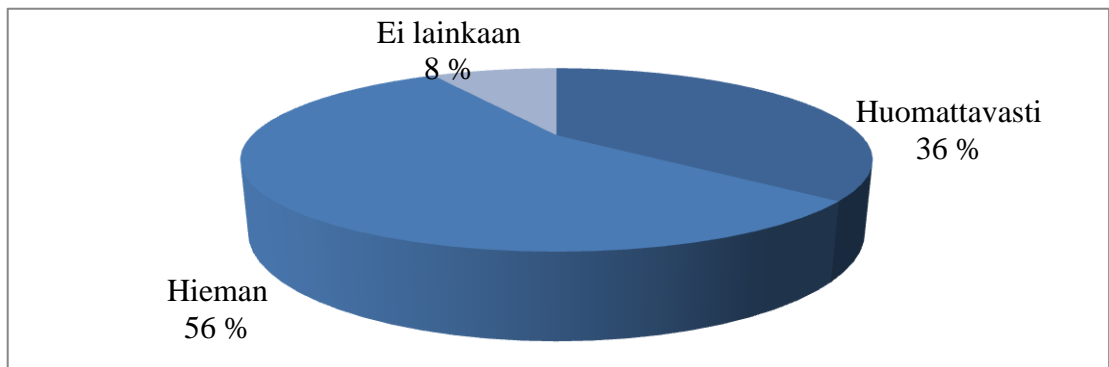
Samanlaista innostumista havaitsin kirjoittajapiirin tapaamisessa. Kirjoittajapiiri alkoi Mikkelin Setlementin työntekijän ohjauksessa keväällä 2009. Seuraavasta syksystä alkaen ryhmä on toiminut vertaisryhmäperiaatteella. Kirjoittajien välillä tunnistin juuri vertaistuen merkityksen, kun ennen varsinaisiin tuotoksiin siirtymistä jokainen vuorollaan kertoi kuulumisia ja toiset elivät mukana, tekivät täydentäviä kysymyksiä ja kommentoivat puhujaa. Sitten siirryttiin kirjoitelmiin. Muistelua tapahtui kirjoitettujen tarinoiden kautta. Jokainen luki ennalta sovitusta aiheesta kirjoittamansa tarinan. Voimaantumista tapahtui toisten kertomusten kuuntelussa, omien kirjoitusten jakami-

nessa ja toisten kannustusten kautta. Kirjoitusten kautta tuli hyväksytyksi. Kirjoittaminen on väline omien kokemusten ja muistojen prosessointiin. Kirjoittajien yhteinen historia, yhteiskunnalliset historian tapahtumat tai kriisit, kuten sota ja läpikäytyt muutokset, heijastuivat kirjoituksissa. Aika yhdistää ihmisiä ja muistot eri aikakausilta ovat yhteisiä. (Ks. esim. Hohenthal-Antin 2009, 23 – 25.)

### 6.3 Pukeutuminen ja punaa huuliin

Asukastupatoiminnan kautta syntyvä voimaantuminen merkitsee kävijöille myös terveyttä. 36 % kyselyyn vastanneista sanoo toimintaan osallistumisen vaikuttavan huomattavasti terveyteen, 56 % vaikuttavan hieman ja 8 % ei tunne terveysvaikutuksia. (kuvio 5.) Vaikutus tuntuu fyysisinä tuntemuksina; aktiivisuutena, mielialaan vaikuttavana piristymisenä ja virkistymisenä, verenpaineeseen vaikuttavana, jopa lääkkeiden käytön vähenemisenä.

...ei tarvii lääkäriä, en muista milloin olen käynyt, infarkti oli vuosia sitten, ehkä nitron kulutus on vähentynyt kun on virikkeitä ja toimintaa.



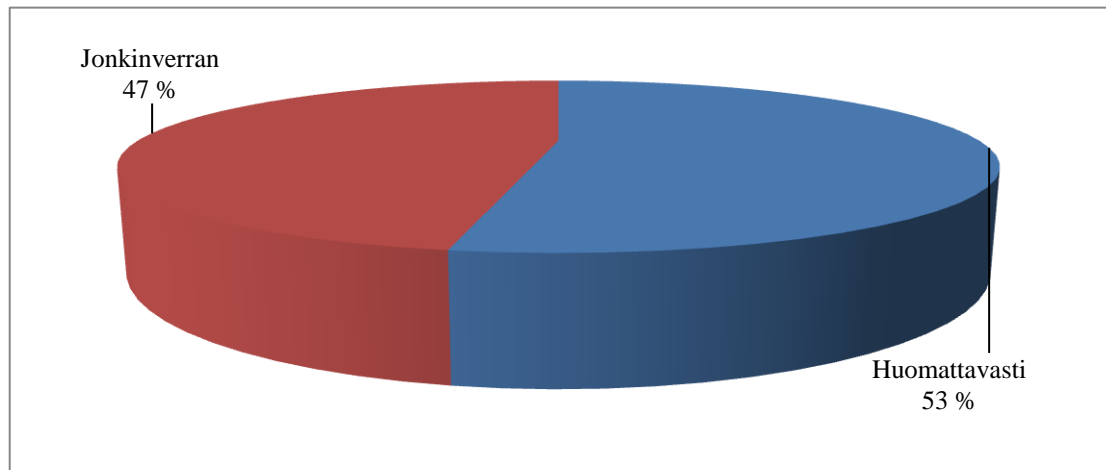
**KUVIO 5. Asukastupatoiminnan kulttuurisisältöjen vaikutus terveyden lisääntymisen kokemukseen (asiakaskysely 2011).**

Verenpaine on noussut, minulla on liian alhainen verenpaine. Vireyden tunne tulee, se on lääkinnälliseksi katsottava vaikutus. Fyysinen kivun tunnekin hellittää kun mieli aktivoituu ...

...se on terveyttä, ei niin nopeasti mennä makuuasentoon ja petipotilaaksi ja tarvita lääkinnällisiä toimenpiteitä.

Virkeämpi olo, jotenkin vaikuttaa mielialaan sillä tavalla...

Kyselyyn vastanneista 53 % sanoo toimintaan osallistumisen vaikuttavan huomattavasti hyvinvointiin ja 47 % vaikuttavan hieman hyvinvointiin (kuvio 6). Hyvinvointi tuntuu ilona, voimana. Pieni sairauden tuntemuksia ei huomaa kun on muuta tekemistä ja virikkeet ja toiminta tuovat muuta ajateltavaa. Osallistumisen virkistävä ja piristävä vaikutus tuntuu terveytenä. Masennus ei pääse vallalle kun on mielekästä tekemistä ja jotain jota odottaa.



**KUVIO 6. Aukastupatoiminnan kulttuurisisältöjen hyvinvointia lisäävä vaikutus asiakkaiden kokemana (asiakaskysely 2011).**

Kaikkein suurimman kulttuurin merkityksen löydän siitä, että kulttuuri kantaa. Useissa vastauksissa korostuu yhdessä tekemisen kautta syntyvä mielen virkistys, aktivointi ja sitä kautta kulttuurin kannatteleva voima. Huomaan ikäihmissä kyvyn käyttää luovuutta, uskaltaa, heittäytyä ja saada mielihyvää tekemisestä ja sitä kautta voimaantua. He eivät tunne suorittamisen painetta ja voivat heittäytyä tekemään kiinnostavia asioita, uusiakin. Toiminta aktivoi tiedon hakuun ja lukemiseen kotiin mentyä. Joillekin toiminta avaa jatkokeskustelun aiheita jo kotimatalla. Joku toinen jakaa tehdä muutakin paremmin, kun on ensin käynyt asukastuvalla. Yhteisön antama virta riittää vielä seuraaviin päiviin.

... kun lähtee täältä on hirveän hyvä mieli.

...tuntee elävänsä kun käy täällä ja se poikii pidemmälle kuin sen päivän.

Pukeutuminen, punaa huuliin ja eikun menoksi.

## 7 POHDINTAA JA TOIMENPIDE-EHDOTUKSET

### 7.1 Pohdintaa

Mikkelin Setlementti ry:n asukastupatoiminta on kulttuurisidonnaista sosiaalityötä. Toiminta liikkuu mielestäni sosiaalisen ja kulttuurisen työn rajapinnalla. Asukastupa-toiminnassa ikäihmisillä on toimijan rooli, yhdistys mahdollistaa toiminnan.

Hakonen sanoo sosiaalialan työn olevan tilannesidonnaista, neuvottelevaa, ei standardoitavaa. Hän viittaa tutkijoihin Frost (2002) ja Harris (2005); Frost kritisoi vaatimusta näyttöön perustuvasta vaikuttavuudesta (evidence based) sosiaalityön kontekstissa ja Harris kritisoi parhaiden käytäntöjen ja toimintamallien ennakointihankkeiden olevan asioiden pätevää seuraamista. Suomalaista tutkijoista kritiikkiä tähän antaa Patomäki (2006) sanoessaan ennakointihankkeita liturgisiksi toimiksi, joiden tulokset ovat jo ennalta kirjoitettuja. Hakonen avaa ehkäisevää ja ennakoivaa näkökulmaa kuitenkin uutena mahdollisuutena niin, että ikäihmisille annetaan toimijan rooli. Puhutaan voimavaralähtöisyydestä ja siitä, että ikäihmiset ovat oman elämänsä asiantuntijoita. (Hakonen 2008, 114 – 116.)

Toivo on hyvä esimerkki asukastuvan asiakkaista, jolle kulttuurilla toiminnan sisältönä on suuri merkitys. Kirjoittamisen taito on hänen voimavaransa. Hänen luovuutensa kanavoituu kirjoittamiseen. Se edesauttaa häntä pitämään yllä henkistä vireyttä. Se lisää hyvinvointia ja hyvinvointi tulee esiin terveytenä. Kirjoittaminen herättää muistoja ja luo merkityksiä. Toivo kirjoittaa omasta elämästään. Kirjoittaminen auttaa eheytyämään, ymmärtämään miten hänestä on tullut se mitä hän on. Toivo esittää omia tekstejään toisille ja voi peilata tekstistään saamiaan kommentteja omaan työhönsä. Lukiessa omaa tekstiä nousee kyynel, tässä porukassa on lupa liikuttua. On lupa käsitellä arkojakin asioita. Toisten palautteesta ja tästä yhteisöstä hän saa voimaa.

Löydän kulttuurin merkityksen toimintakyvyn edistäjänä ja itseluottamuksen ja itsearvostuksen nostattajana. Lisäksi kulttuurilla on merkitys yleisesti voimaannuttavana tekijänä, se tuo terveyden kohentumisen kokemuksia. Kulttuuri tuo ihmisiä yhteen ja vaikuttaa myös tunteisiin ja mielenterveyteen, asiakkaat kokevat yhteenkuuluvuuden tunnetta, he ovat osa jotakin.



Asukastupatoiminnan kulttuuriohjelmien merkityksiin ja vaikuttavuuteen ei ole olemassa mittareita. Vaikuttavuusmittaus tarvitsisi muutoksen mittaamista. Voisimme pidempiaikaisessa tutkimuksessa mitata esimerkiksi tietyn asiakasjoukon lääkkeiden käytön määrää nyt ja kolmen vuoden kuluttua, lääkärissä käyntien määrää tai syitä nyt ja viiden vuoden kuluttua jne. Tässä selvityksessä olen kysynyt asukastupatoiminnan ja sen sisältämän kulttuurin merkitystä asiakkaiden itsensä kokemana, hyvinvoinnin ja terveyden tuntemusta heidän itsensä kokemana. Merkityksistä kertovat edellä olevat asiakkaiden omat lausunnot ja tulkintani niistä.

Selvityksessä saamiini vastauksiin ja tutkimuskirjallisuuteen nojaten väitän että, Mikkelin Setlementti ry:n asukastupatoiminnan paikat ovat merkittäviä ikäihmisten toiminnan tiloja kodin ja laitos- tai hoivapaikan välissä, osa elinpiiriä. Ne ennaltaehkäisevät syrjäytymistä ja yksinäisyyttä ja mahdollistavat kohtaamisen ja toimijana olemisen, luovuuden kukkimisen, unelmien täyttymisen. Asukastuvat luovat merkityksiä kulttuurin kautta ja ovat tärkeitä sosiaalisen pääoman rakentumisen ja yhteisöllisen toiminnan tiloja.

Asukastupatoiminta on voimavaralähtöistä ja sen merkitys terveyden, toimintakyvyn ja hyvinvoinnin edistäjänä ja lisääjänä perustuu yhteisön ja yksilön suhteelle. Asiakas voi itse vaikuttaa omaan elämäänsä, edistää toimintakykyään, toteuttaa luovuuttaan ja osallistua. Hän saa toiminnasta henkistä virkistystä, fyysistä kunnon kohennusta, oppii uutta ja oppii toisilta. Asukastupatoiminta mahdollistaa subjektina olemisen, tuottajana, toimijana ja asiantuntijana olemisen. Työntekijöiden näkökulmasta oleellista toiminnassa on ikäihmisten näkeminen voimavaraisina yksilöinä, heidän toimintakykynsä edistäminen, säilyttäminen ja tukeminen. Sosiokulttuurinen toimintatapa arjessa tarkoittaa ohjaajien innostamista. Ohjaajat innostavat edelleen ryhmiä.

Mikkelin Setlementti ry:n neljässä asukastuvassa on laskettu yhteensä parhaimmillaan yli tuhat käyntiä kuukaudessa. Nämä asukastuvat toimivat ruohonjuuritasolla arjessa, kentällä, josta julkisuudessa puhutaan sanoilla voimaantuminen, valtaistuminen, sosiokulttuurinen innostaminen ja sosiaalipedagogiikka. Liikanen viittaa Karistoon (1996), jonka mukaan taiteen ja kulttuurin sosiaaliset vaikutukset ovat ”näkymätöntä sosiaalipolitiikkaa”. Taide- ja kulttuuritoiminta voivat lisätä ihmisten toimintakapasiteettiä.

teettä ja hyvinvointia etsimällä uusia keinoja arjen toiminnassa. (Liikanen, 2003, 51 – 52.)

Taiteen ja kulttuurin merkitys ja vaikutus asukastuvissa perustuu vuorovaikutukseen. Omien havaintojeni mukaan myös pelkkä paikalla oleminen on merkityksellistä. Asiakas voi tulla paikalle, olla mukana puhumatta mitään tai osallistumatta mihinkään tekemiseen. Yksi kynnyks on ylitetty, kun hän on tullut paikalle, ehkä omassa mielessä oleva kynnyks. Työntekijälle tai ystävälle asukastuvalla voi kertoa, että kadulla on liukasta tai kotona vesijohto vuotaa. Talonmiestä ei enää ole, vaan asiat hoitaa huoltoyhtiö. Aiemmat tiiviit taloyhtiöt muodostivat sosiaalisen yhteisön, nyt emme tunne ehkä edes naapuria. Asukastupa on näin turva ja edustaa pysyvyyttä. Yksi haastateltava sanoi tullessaan joka päivä asukastuvalla, kun asui lähellä. Hän tuli ohjelmasta riippumatta, tulee edelleen, vaikka asuu hieman kauempana, koska siellä on tutut ihmiset ja yhteisö tuntuu turvalliselta.

Hanna-Liisa Liikasen (2003) väitöskirjassa tutkimuksen kohteena ovat taide ja laitokset. Taiteella on virkistävä ja voimaannuttava vaikutus laitosten asiakkaisiin. Taide on hänen tutkimissaan laitoksissa valmiiksi tuotuna, koettavana. Näissä laitoksissa potilas on taiteen kokija, ei tekijä. (Mts. 106.) Mikkelin Setlementin asukastuvissa asiakas on subjekti. Ihmisten luovuus löytää kanavan tekemisen kautta. Haastattelemani Toivo voimaantuu kirjoittamisesta ja luovuus tulee esiin sitä kautta, toisen haastateltavan luovuus kanavoituu käsillä tekemiseen ja hän voimaantuu saadessaan jakaa osaamistaan ja ideoitaan, kolmas haastateltava voimaantuu kuuntelemalla runoja ja lukemalla niitä, neljäs maalaamalla ryhmässä, vaikka ei tunne olevansa taiteilija ja viides pukeutumalla ja punaamalla huulet.

## **7.2 Toimenpide-ehdotuksia**

Tapauksesta saamieni tietojen perusteella huomaa, että asukastupatoiminnan kulttuurisällöt ovat tärkeitä, voimaannuttavia, voimavaraistavia, iloa tuottavia, terveyttä edistäviä ja hyvinvointia lisääviä. Toiminnan kehittämiseksi esitän muutaman toimenpiteen:

Toivo nosti esiin teatterin, kuin jatkumona kirjoittamisharrastukselleen. Toivon innostus asiaa kohtaan viestii, että hän näkisi itsensä jossain roolissa teatteriryhmää kokoonavaa vapaaehtoisena. Otavan Olohuoneelle toivottiin äänikirjoja, laulua ja musiikkia. Useissa kommentteissa mainitaan musiikki. Musiikin tuomiseksi asukastuville esitän toimenpiteeksi jazzjameja pari kertaa vuodessa. Syksyn pimetessä ja pitkän talven aikana tarvitaan mieltä virkistävää ja mielialaa nostattavaa toimintaa.

Olisiko niitä äänikirjoja... minulle heräsi ajatus, että voi kun saisi kuunnella. Lapsena jo kuuntelin Vänrikki Stålin tarinoita. Levyraati olisi myös hauska.

Asukastuvalle tulemiseen vaikuttavat paitsi kanssaihmiset ja sisällöt, myös paikan viihtyisyys. Ehdotukseni paikan viihtyisyyden lisäämiseksi on asiakkaiden töiden näyttely keväisin, ja paikallisten taiteilijoiden töiden tuominen pienimuotoisiin näyttelyihin asukastuvilla. Näyttelyt toisivat sisältöjä arkeen ja lisäisivät esteettisyydellään viihtyisyyttä ja toisivat paikkoihin myös muita kuin kohderyhmän edustajia. Näyttelyt toimisivat toiminnasta tiedottamisen ja näkyväksi tekemisen välineinä ja lisäisivät taiteilijoiden ja ikäihmisten välistä vuoropuhelua.

Lisäksi ehdotan, että Mikkelin Setlementti ry laajentaa asukastupatoimintaa Mikkelissä eri kaupunginosiin ja lähikuntiin. Asukastupatoiminnan laajentamisen perusteluksi käyvät toiminnan vaikutukset ikäihmisten hyvinvointiin ja lisäksi selvityksessä esiin noussut paikan läheisyyden merkitys. Haastatteluissa ja kyselyssä selvisi, että suuri osa Mikkelin keskustassa olevan Sentraalin asiakkaista tulee varsin läheltä. Nyt satunnaisesti Sentraalissa kävijät tulisivat, jos se olisi lähempänä kotia. Jotkut satunnaisesti käyneet sanoivat myös, että eläkeläisen raha ei riitä edestakaisen bussilipun maksamiseen useampana päivänä viikossa.

Painavana perusteluna toiminnan laajentamisen tutkimuksellisena tausta-aineistona toimivat lukuisat, selvityksen alussa mainitut tutkimukset kulttuurin vaikutuksista terveyteen. Myös Hanna-Liisa Liikasen Taiteesta ja kulttuurista hyvinvointia – ehdotus toimintaohjelmaksi 2010 – 2014, painottaa että, kulttuuri-toiminnalla voidaan edistää terveyttä ja hyvinvointia toiminnan lähtökohdan ollessa yksilöllisten voimavarojen tunnistaminen ja tukeminen. Selvityksen mukaan terveyttä ja hyvinvointia edistetään tuomalla kulttuuri- ja taidetoiminta osaksi ennaltaehkäisevää ja osallisuutta lisäävää työtä, osaksi hoito- ja hoivatyötä ja kuntoutusta sekä osaksi lääketiedettä ja psykiatri-

aa. Hyvinvoinnin edistäminen määritellään selvityksessä toiminnaksi, jonka seurauksena yksilön ja yhteisön hyvinvointi lisääntyy ja sen seurauksena yksilön kokemus omasta hyvinvoinnista kasvaa. (Liikanen 2010, 27, 38.)

Sosiaalipoliittisena ja syrjäytymistä ehkäisevänä tekijänä kulttuuri ja taide sisältävät Liikasen selvityksen mukaan mm päivätoiminnan toiminnalliset kulttuuriryhmät, kädentaidot, vierailut taideinstituutioissa ja käynnit kulttuurikohteissa. Tällaista toimintaa voivat ohjata taiteilijat, koulutetut ohjaajat, opettajat tai vapaaehtoiset. (Mts. 28.)

Sosiokulttuurisen innostamisen paikoissa, asukastuvilla, merkittävää on toimipaikkojen henkilöstön osaaminen. Asukastuvat eivät ole hoivapaikkoja. Ehdotukseni toiminnan sisältöjen rikastamista ajatellen onkin henkilöstön perehdyttäminen kulttuurin ja taiteen eri osa-alueisiin tuottamisen näkökulmasta, kulttuurituottajan palkkaaminen sisältöasiantuntijaksi ja rekrytoitavan henkilöstön kouluttaminen asiakkaiden, nimenomaan ikäihmisten kohtaamiseen ja asiakaspalveluun.

## **8 LOPUKSI**

Opinnäytetyö pohtii kulttuurin merkitystä ikääntyvän ihmisen arjessa. Tapaustutkimuksen ikäihmisten kulttuurin kuluttamisen ja tuottamisen paikat ovat Mikkelin Settlementti ry:n asukastuvat Mikkelissä, Mikkelin Otavassa ja Hirvensalmella. Etsin vastausta kysymykseen: Mikä merkitys kulttuurilla on Mikkelin Settlementti ry:n asukastupien asiakkaille? Kulttuurin merkitykset muuttuvat hyvinvoinnin kokemuksiksi. Asiakkaat sanovat virkistävänsä, piristävänsä, saavansa voimaa, joka kantaa pitkälle. He sanovat voimaantuvansa sosiaalisesta yhteisöstä ja tuntevat kuuluvansa johonkin. Nämä kaikki lisäävät hyvinvoinnin kokemusta. Hyvinvoinnin kokemus muuttuu terveydeksi. Vertailin saamiani vastauksia lähdeaineistoni käsityksiin kulttuurin merkityksestä ja kulttuurin hyvinvointivaikutuksista.

Oltuani kohta vuoden tutkimusmatkalla kehittämässä ikäihmisten kohtaamisen paikkoja ja toimintaympäristöjä, väitän, että asukastuvat ovat uusia, mielenkiintoisia ja haastavia työpaikkoja kulttuurituottajille. Yllättävän tärkeäksi osoittautui, että toiminta on organisoitua ja ennalta suunniteltua; 90 % kyselyyn vastanneista pitää tärkeänä,

että sisällöt ja ohjelmat ovat ennalta suunniteltuja. Elämme ikääntyvässä Suomessa. Ikäihmisten palveluja kehitetään suuntaan, joka korostaa kotona asumisen tukemista ja kotona selviytymistä yhä pidempään. Tässä mallissa ikääntyvän omien voimavarojen tukeminen ja kotona selviytymistä kannustavat toimet ja palvelut ovat keskiössä. Kotona selviytymistä edesauttavat yhteisöllisyyttä luovat ja sosiaalista pääomaa synnyttävät kohtaamisen paikat, asukastuvat, olohuoneet ja kammarit lähellä omaa kotia. Näitä palveluja tuottamaan ja tiloja merkityksellistämään tarvitaan hoitoalan osaajien rinnalle meitä kulttuurituottajia.

## LÄHTEET

Bardy, Marjatta, Haapalainen, Riikka, Isotalo, Merja & Korhonen Pekka (toim) 2007. Taide keskellä elämää. Nykyaiteen museo Kiasman julkaisusarja 106/2007. Helsinki: Like.

Eskola, Jari & Suoranta, Juha 2005. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. 7. painos. Jyväskylä: Gummerus.

Hakonen, Sinikka 2008. Ikäideat ikäkäytäntöjen työkaluksi. Teoksessa Suomi, Asta & Hakonen, Sinikka (toim.) 2008. Kuluerastä voimavaraksi. Sosiokulttuurinen puheenvuoro ikääntymiskysymyksiin. Jyväskylä: PS-kustannus, 33 – 52.

Hakonen, Sinikka 2008. Ikääntyvien voimavarat. Teoksessa Suomi, Asta & Hakonen, Sinikka (toim.) 2008. Kuluerastä voimavaraksi. Sosiokulttuurinen puheenvuoro ikääntymiskysymyksiin. Jyväskylä: PS-kustannus, 121 – 152.

Hakonen, Sinikka 2008. Uusi mahdollisuus. Teoksessa Suomi, Asta & Hakonen, Sinikka (toim.) 2008. Kuluerastä voimavaraksi. Sosiokulttuurinen puheenvuoro ikääntymiskysymyksiin. Jyväskylä: PS-kustannus, 113 – 117.

Heikkilä, Jorma & Heikkilä Kristiina 2005. Voimaantumisen työyhteisön haasteena. Porvoo: WSOY.

Heikkilä, Matti 2011. Haastattelu 13.6.2011.

Hohenthal-Antin, Leonie 2001. Luvan ottaminen : ikäihmiset teatterin tekijöinä. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto. Väitöskirja.

Hohenthal-Antin, Leonie 2006. Kutkuttavaa taidetta : taidetoiminta seniori- ja vanhuustyössä. Jyväskylä: PS-kustannus.

Hohenthal-Antin, Leonie 2009. Muistot näkyviksi: muistelutyön menetelmiä ja merkityksiä. Jyväskylä: PS-kustannus.

Hyypä, Markku, T. & Liikanen, Hanna-Liisa 2005. Kulttuuri ja terveys. Helsinki: Edita.

Hyypä, Markku, T. 2005. Me-hengen mahti. Keuruu: PS Kustannus.

Hyypä, Markku, T. 2007. Elinvoimaa kulttuurista. Teoksessa Bardy, Marjatta & Känkänen, Päivi. Omat ja muiden tarinat. Helsinki: Stakes

Kalliolan Settlementti 2011. WWW-dokumentti.  
www.kalliola.fi/KalliolanSettlementti/Sivut/Historia.aspx. Ei päivitystietoja. Luettu 15.8.2011.

Konlaan. B.B. 2001. Cultural experience and health. Umeå University Medical Dissertations, New Series No 706. Umeå.

- Koskinen, Simo 2006. Ikäihmisen voimavarojen ja toimintakyvyn tukeminen. Esitelmä Vanhustyön koulutuksen kehittämisseminaarissa (Vakka Verkostoon). Tampere 1.9.2006. WWW-sivu; world-tiedosto. Päivitetty 1.9.2006. Luettu 20.7.2011.
- Laine, Markus, Bamberg, Jarkko & Jokinen, Pekka 2007. Tapaustutkimuksen käytäntö ja teoria. Teoksessa Laine, Markus, Bamberg, Jarkko & Jokinen, Pekka (toim.) Tapaustutkimuksen taito. Helsinki: Yliopistopaino, 9 – 38.
- Liikanen, Hanna-Liisa 2003. Taide kohtaa elämän. Arts in Hospital-hanke ja kulttuuri-toiminta itäsuomalaisten hoitoyksiköiden arjessa ja juhlassa. Helsinki. Otava. Väitöskirja.
- Liikanen, Hanna-Liisa 2005. Ylen Radiohaastattelu 28.5.2005. [www.yle.fi/elavaarkisto](http://www.yle.fi/elavaarkisto). Yleisradio: Audio.
- Liikanen, Hanna-Liisa 2010. Taiteesta ja kulttuurista hyvinvointia – ehdotus toimintaohjelmaksi 2010 – 2014. Opetusministeriön julkaisuja 2010:1. Helsinki: Opetusministeriö.
- Lyyra, Tiina-Mari, Pikkarainen Aila & Tiikkainen Pirjo 2007. Vanheneminen ja terveys. Kustantaja: Edita Publishing Oy.
- Metsämuuronen, Jari (toim.) 2006. Laadullisen tutkimuksen käsikirja. Helsinki : International Methelp.
- Mikkelin Setlementti 2011. WWW-dokumentti. [www.mikkelinsetlementti.fi/etusivu.php](http://www.mikkelinsetlementti.fi/etusivu.php). Ei päivitystietoja. Luettu 15.7.2011.
- Nuutinen, Teija 2007. Keinu – joutilaiden istuskelua vai ”oikeaa” vanhustyötä? Teoksessa Bardy, Marjatta, Haapalainen, Riikka, Isotalo, Merja & Korhonen Pekka (toim.) Taide keskellä elämää. Nykyaikaisen museon Kiasman julkaisusarja 106/2007. Helsinki: Like, 164 – 172.
- Peltola, Taru 2007. Empirian ja teorian vuoropuhelu. Teoksessa Laine, Markus, Bamberg, Jarkko & Jokinen, Pekka (toim.) Tapaustutkimuksen taito. Helsinki: Yliopistopaino, 111 – 125.
- Pirilä, Sami 2005. Rovala 1923 – 2003. Muutoksessa mukana. Rovalan Setlementti ry.
- Rantala, Taina 2007. Kokemuksen etnografia – avain koulun arjen tunteisiin. Teoksessa Syrjäläinen, Eija, Eronen, Ari & Värri, Veli-Matti (toim.) Avauksia laadullisen tutkimuksen analyysiin. Tampere: Tampereen Yliopistopaino Oy, 126 – 158.
- Setlementtiliitto 2011. Setlementtiliitto ry. WWW-dokumentti. [www.setlementti.fi/setlementtiliitto\\_ry](http://www.setlementti.fi/setlementtiliitto_ry). Ei päivitystietoja. Luettu 15.8.2011.
- Siitonen, Juha 1999. Voimaantumisen perusteorioiden hahmottelua. Oulu: Oulun yliopisto.

Suomi, Asta 2008. Ennakoiva ja voimaannuttava elämäntähtä. Teoksessa Suomi, Asta & Hakonen, Sinikka (toim.) 2008. Kuluerästä voimavaraksi. Sosiokulttuurinen puheenvuoro ikääntymiskysymyksiin. Jyväskylä: PS-kustannus, 111 – 168.

Taipale, Vappu 2011. Vanha ja vireä. Virkistyskirja vanhoille naisille. Helsinki: WSOY.

Tarssanen, Mirja 2001. Haastattelu 16.6.2011.

Tiikkainen, Pirjo & Lyyra, Tiina-Mari 2007. Sosiaaliset suhteet. Teoksessa Lyyra, Tiina-Mari, Pikkarainen, Aila & Tiikkainen, Pirjo (toim). Vanheneminen ja terveys. Helsinki: Edita, 69 – 86.

Tiikkainen, Pirjo 2007. Yksinäisyys ja yhteisyys. Teoksessa Lyyra, Tiina-Mari, Pikkarainen, Aila & Tiikkainen, Pirjo (toim). Vanheneminen ja terveys. Helsinki : Edita, 145 – 168.

Uusi-Rauva, Sami 2008. Vuorovaikutuksen liike. Heikki Waris setlementtiliikkeen historiakuvan rakentajana. Helsinki: Suomen Setlementtiliitto ry.



**LIITE 1(1).**  
**Kaksisivuinen liite**  
**Mikkelin Setlementti ry:n asiakaskysely 2011.**

---

<b>Ikä</b>	alle 60v.	61-70v.	71-75v.	76-80v.	yli 80v.
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

<b>Sukupuoli</b>	nainen	mies
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

**Kuinka monesti viikossa osallistut asukastuvan toimintaan?**

1-2 kertaa	3-5 kertaa	harvemmin
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

**Onko mielestäsi tärkeää, että ikäihmisillä on päiväsaikaan toimiva asukastuvan kaltainen oma paikka?**

hyvin tärkeää	jonkin verran tärkeää	ei kovin tärkeää
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

**Koetko osallistumisen asukastuvan toimintaan edistävän hyvinvointiasi?**

huomattavasti	jonkin verran	ei lainkaan
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

**Koetko osallistumisen asukastuvan toimintaan edistävän terveyttäsi?**

huomattavasti	jonkin verran	ei lainkaan
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

**Kerro miten:**

---



---



---



---

**LIITE 1(2).**  
**Kaksisivuinen liite**

**Huomaatko toimintaan osallistumisen edistäneen:**

	huomaan hyvin	huomaan hieman	ei lainkaan
<b>toimintakykyä</b>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>elämän iloa</b>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>taitoja</b>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>uusien tuttavuuksien tai ystävyyksien syntymistä</b>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

**Onko asukastupatoimintaan osallistuminen lieventänyt yksinäisyyden kokemusta?**

huomattavasti	hieman	ei lainkaan	en koe yksinäisyyttä
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

**Huomaatko asukastupatoiminnan kulttuurisisältöjen edesauttaneen harrastuneisuutta?**

	paljon	hieman	ei lainkaan
<b>harrastaminen lisääntynyt</b>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>kiinnostus asiaa kohtaan lisääntynyt</b>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>omat taidot lisääntyneet</b>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

**Mikä merkitys asukastuvan taide- ja kulttuuritoiminnalla on Sinulle?**

---



---

**Onko mielestäsi tärkeää, että toiminta on organisoitua ja sisällöt ennalta suunniteltuja?**

hyvin tärkeää	jonkin verran tärkeää	ei kovin tärkeää
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Kiitos vastaamisesta ja osallistumisesta selvitykseen.