



Osaamista
ja oivallusta
tulevaisuuden
tekemiseen

Anna Kähönen
Minnamaissi Linnell

”Sitähän tuntee itsensä vielä ihmiseksi, kun on
menoa”

Avoimen ryhmätoiminnan merkitys ikääntyneelle miehelle

Metropolia Ammattikorkeakoulu

Vanhustyön tutkinto-ohjelma

Geronomi

Opinnäytetyö

25.10.2020

Tekijä(t) Otsikko	Anna Kähönen ja Minnamaissi Limnell ”Sitähän tuntee itsensä vielä ihmiseksi, kun on menoa” Avoimen ryhmätoiminnan merkitys ikääntyneelle miehelle
Sivumäärä Aika	41 sivua + 2 liitettä 25.10.2020
Tutkinto	Geronomi AMK
Tutkinto-ohjelma	Vanhustyön tutkinto-ohjelma
Ohjaaja(t)	Elisa Pennanen, lehtori
<p>Opinnäytetyö on toteutettu yhteistyössä eteläsuomalaisen kolmannen sektorin yleishyödyllisen yhdistyksen kanssa. Yhdistys järjestää avointa matalan kynnyksen ryhmätoimintaa ikääntyneille. Opinnäytetyön tarkoituksena on selvittää yhdistyksen tarjoaman avoimen ryhmätoiminnan merkitystä ikääntyneelle miehelle. Ryhmätoiminnan katsotaan olevan ennaltaehkäisevää ja toimintakykyä ylläpitävää palvelua, jonka tarve tulee kasvamaan ikääntyneiden määrän lisääntyessä tulevaisuudessa.</p> <p>Opinnäytetyön teoriaosuudessa ryhmätoiminnan monimerkityksellisyyttä on tarkasteltu osallisuuden, sosiaalisen pääoman, toimintakyvyn, miehen ikääntymisen ja miehille kohdistettujen palvelujen kautta. Lisäksi käydään läpi avoimen ja suljetun ryhmätoiminnan eroja sekä käsitellään avoimeen ryhmätoimintaan liittyvää matalan kynnyksen käsitettä. Opinnäytetyö toteutettiin laadullisen tutkimusten periaatteiden mukaisesti. Aineistonkeruumenetelmänä oli puolistrukturoitu puhelinhaastattelu, johon osallistui kuusi avoimessa ryhmässä käyvää ikääntynyttä miestä. Aineisto analysoitiin aineistolähtöisellä sisällönanalysillä.</p> <p>Opinnäytetyön tulosten perusteella löydettyjä avoimen ryhmätoiminnan merkityksiä ikääntyneelle miehelle olivat keskustelun merkitys ja siitä saatava vertaistuki, sekä ryhmätoiminnan myötä mahdollistuva säännöllinen viikkorytmi ja elämän ennustettavuus. Avoimelle ryhmätoiminnalle tyypillinen vaihtuvuus koettiin myönteisenä. Luottamuksellinen ilmapiiri ja ohjaajan taito kohdata koettiin merkityksellisinä. Hyvän tekeminen toisille antoi tunteen itsensä tärkeäksi kokemisesta ja oli sitä kautta merkityksellinen.</p> <p>Ikääntyneiden palveluita kehitettäessä olisi tärkeää huomioida myös avoimen ryhmätoiminnan merkitys palveluita suunniteltaessa. Avointa ryhmää, jossa voi käydä omaehtoisesti ja säännöllisesti pitkiä aikoja, tavata uusia ihmisiä ja joka mahdollistaa vapaan keskustelun voidaan pitää yhteiskunnallisesta näkökulmasta kustannustehokkaana, ennaltaehkäisevänä ja toimintakykyä ylläpitävänä palveluna.</p>	
Avainsanat	Ryhmätoiminta, matala kynnyks, ikääntynyt mies

Author(s) Title	Anna Kähönen and Minnamaissi Limnell The Meanings of open group activity for an elderly man
Number of Pages Date	41 pages + 2 appendices 25 October 2020
Degree	Bachelor of Social Services and Health Care
Degree Programme	Elderly care
Instructor(s)	Elisa Pennanen, Senior Lecturer
<p>This thesis was carried out in cooperation with the Southern Finnish third sector public association. The association organizes open low-threshold group activities for older people. The purpose of this thesis was to explore the meanings of open group activities offered by the association to an elderly man. Group activities are considered to be a preventive service. The need for this kind of service will increase in the future as the number of aged people grows in Finland.</p> <p>In this thesis, the meaning of group activities has been examined through participation in society, social capital, ability to function, male ageing and group services aimed at men. The differences between open and closed group activities are also explained, and the concept of low threshold service, which is related to open group activities. This thesis was carried out in accordance with the principles of qualitative studies. The method of collecting materials was a semi-structured telephone interview involving six elderly men participating in the open group. The data was analyzed using data-based content analysis.</p> <p>The meanings of open group activities according to the interviews were importance of discussion and support of the peers, as well as the regular weekly rhythm and predictability of life that became possible with group activities. Turnover of persons in the group, typical for open group activity, was perceived positively. The confidential atmosphere and the instructor's skill to encounter people were perceived as relevant. Doing good for others gave a sense of self-importance and was consequentially relevant.</p> <p>An open group where you can visit on a voluntary basis and regularly for long periods of time, meet new people and which enables free discussion, can be considered as a preventive and functional service. It can also be seen as cost-effective. This aspect should be taken into consideration when developing group services for elderly.</p>	
Keywords	Group activity, low-threshold service, an elderly man

Sisällys

1	Johdanto	2
2	Avoin, matalan kynnyksen ryhmätoiminta	3
2.1	Avoin ja suljettu ryhmätoiminta	3
2.2	Matalan kynnyksen käsite	4
3	Näkökulmia ryhmätoiminnan merkitykseen	7
3.1	Osallisuus ryhmätoiminnan merkityksenä	7
3.2	Toimintakyvyn tukeminen ryhmätoiminnalla	9
3.3	Sosiaalisen pääoman kartuttaminen ryhmätoiminnalla	11
3.4	Muita näkökulmia ryhmätoiminnan merkitykseen	12
4	Ikääntyvä mies ryhmätoiminnassa	15
4.1	Ikääntyvä mies	15
4.2	Ryhmätoimintoja miehille	17
5	Opinnäytetyön tarkoitus, tavoite ja tutkimuskysymys	19
6	Opinnäytetyön toteutus	20
6.1	Aineiston keruu	20
6.2	Puhelinhaastattelu	22
6.3	Aineistolähtöinen sisällönanalyysi	23
7	Opinnäytetyön tulokset	26
8	Johtopäätökset ja pohdinta	29
8.1	Opinnäytetyön eettisyys	32
8.2	Opinnäytetyön luotettavuus	32
8.3	Jatkohyödynnettävyys	33
8.4	Lopuksi	34
	Lähteet	35
	Liitteet	
	Liite 1. Tiedote opinnäytetyöstä	
	Liite 2. Haastattelukysymykset	

1 Johdanto

Monenlaisia ikääntyneille suunnattuja palveluita tarvitaan väestön ikääntymisen vuoksi lähivuosikymmeninä selvästi nykyistä enemmän (THL 2019a). Laki ikääntyneen väestön toimintakyvyn tukemisesta sekä iäkkäiden sosiaali- ja terveystalvveluista (2012/980) velvoittaa kuntia tarjoamaan riittävät sosiaali- ja terveystalvvelut, sekä edistämään iäkkäiden asukkaidensa hyvinvointia, terveyttä, toimintakykyä ja itsenäistä suoriutumista yhdessä muiden toimijoiden, kuten kolmannen sektorin, kanssa. Kunnilla on mahdollisuus vaikuttaa palveluiden tarjontaan ja saatavuuteen (THL 2019b).

Suurin osa iäkkäiden tarvitsemista palveluista on muita kuin sosiaali- ja terveystalvveluja (THL 2019b). Tavoite on, että iäkkäät ihmiset voivat asua kotona mahdollisimman pitkään ja elää oman näköistä hyvää elämää. Tätä tarvetta vastaamaan tarvitaan paljon erilaisia toimijoita ja toimintaa. Ikääntyneiden palvelutarpeiden kasvuun voidaankin vastata panostamalla hyvinvointia edistäviin ja ennaltaehkäiseviin toimiin (THL 2019a).

Uusi laatusuositus ja poikkihallinnollinen ikäohjelma kannustavat terveeseen ja toimintakykyiseen ikääntymiseen. Ikäohjelma on monien toimijoiden yhteistyössä laatima. Sitä ovat suunnitelleet esimerkiksi ministeriöt, kunnat ja kolmas sektori. Ikäohjelmassa todetaan erilaisten ikääntyneiden avoimien kohtaamispaikkojen voivan olla merkittäviä tukipilareita erilaisissa elämäntilanteissa. (STM 2020: 21.)

Opinnäytetyön yhteistyökumppani, eteläsuomalainen kolmannen sektorin toimija, on pyrkinyt löytämään keinoja ikäihmisten hyvinvoinnin lisäämiseksi. Toimija järjestää avointa ryhmätoimintaa, jota voidaan pitää yhtenä ennaltaehkäisevänä ja toimintakykyä ylläpitävänä palveluna ikääntyneille, ja sen keinoin voitaisiin mahdollisesti tukea ikääntyneitä vielä aiempaa enemmän (Pikkarainen & Pyöriä & Savikko 2016: 185–186).

Opinnäytetyössä selvitetään avoimen matalan kynnyksen ryhmätoiminnan merkitystä ikääntyneelle miehelle. Tavoitteena on, että opinnäytetyön tuloksissa esiin tulleita avoimen ryhmätoiminnan merkityksiä voitaisiin huomioida ikääntyneiden palveluja kehitettäessä ja ryhmätoimintojen vaikuttavuutta tarkasteltaessa. Opinnäytetyö on tehty laadullisen tutkimuksen periaatteiden mukaisesti, ja siihen on haastateltu puhelimitse kuutta ikääntynyttä avoimessa ryhmätoiminnassa käyvää miestä. Haastatteluaineisto on analysoitu aineistolähtöisellä sisällönanalyysillä.

2 Avoin, matalan kynnyksen ryhmätoiminta

Opinnäytetyössä kerrotaan ensin lyhyesti suljetun ryhmän ominaispiirteistä, vaikka sitä ei opinnäytetyössä muutoin käsitelläkään. Tämä on kuitenkin tärkeää, jotta työssä käsiteltävä avoin ryhmätoiminta erotetaan suljetusta ryhmätoiminnasta ja sen ominaispiirteistä.

2.1 Avoin ja suljettu ryhmätoiminta

Ryhmä voi olla avoin tai suljettu. Ryhmän tavoitteissa, sisällössä sekä osallistujamäärässä voi olla suurtakin vaihtelua. Ryhmätapaamisille on yleensä määritelty jokin aihepiiri, jonka ympärille toiminta rakennetaan. (Hirvonen 2018: 12.)

Suljettu ryhmä on avointa ryhmää tarkemmin strukturoitu. Suljettuun ryhmään ei voi osallistua kuka tahansa, vaan ryhmän osallistujat ovat ennalta määritellyjä. Myös ryhmän kokoontumiskertojen lukumäärä on määritelty etukäteen. Suljetussa ryhmässä sen jäsenet pysyvät samana koko ryhmän ajan, eikä uusia ryhmäläisiä oteta mukaan kesken toiminnan. (THL 2020a; Kähkönen n.d.)

Suljettu ryhmä on yleensä kohdennettua toimintaa, ja sillä on selkeä tavoite, määritellyt toiminnan sisällöt, sekä selkeä alku ja loppu. Suljetussa ryhmässä seuraava tapaaminen usein liittyy jollakin tapaa edelliseen tapaamiseen. Ryhmäläinen on voinut myös saada kotitehtävän, jota seuraavassa tapaamisessa käsitellään. Suljettuun ryhmään tulee aina ilmoittautua. Ennen ryhmän alkamista ilmoittautuneet saatetaan haastatella ryhmän tarkoituksen ja tavoitteen vuoksi ja näin taata molemminpuolinen sitoutuneisuus ja ymmärrys. Ryhmässä sovitaan yhteisistä pelisäännöistä ja myös poissaoloista yleensä ilmoitetaan. Ryhmät ovat yleensä maksuttomia, ja niistä kerätään palaute järjestelmällisesti. (Jansson 2012b: 37–42; Kähkönen n.d.)

Vanhustyön keskusliiton Ystäväpiiritoiminta on yksi esimerkki suljetusta ryhmätoiminnasta. Sen tavoitteena on vähentää iäkkäiden ihmisten yksinäisyyttä ja mahdollistaa uusien ystävien löytäminen. Ryhmään osallistuu enintään kahdeksan henkilöä viikoittain, kolmen kuukauden ajan, jonka jälkeen ryhmätoiminta ohjattuna loppuu. Osa ystäväpiiriryhmistä on kuitenkin jatkanut tapaamisia itsenäisinä kokoontumisina, ilman ohjausta, pitkiä aikoja. Ystäväpiiri -ryhmät toimivat eri puolilla Suomea, esimerkiksi palvelutaloissa tai yhdistyksissä. (VTKL n.d.)

Avoin ryhmätoiminta on vapaamuotoisempaa. Ryhmätapaamiset ovat itsenäisiä tapahtumiaan ja mukaan voi tulla milloin vain, matalalla kynnyksellä, eikä ilmoittautumista tai sitoutumista vaadita. Avoin ryhmä jatkuu myös osallistujien vaihtuessa, mutta ryhmässä voi myös jatkaa niin kauan kuin itse haluaa. (Kähkönen n.d.) Hirvonen (2018) kirjoittaa pro gradu -tutkielmassaan, että voisikin olettaa, että tällainen avoin toiminta, joka ei vaadi sitoutumista, tekisi avoimesta ryhmästä vähemmän tiiviin ja tapaamisista vähemmän henkilökohtaisia, mutta vaikutus onkin luultavasti päinvastainen (Hirvonen 2018: 55–59).

Korttelikerho -toiminta Vantaalla on yksi esimerkki ikääntyneille suunnatusta avoimesta ryhmätoiminnasta. Se kokoaa lähialueen ikääntyneet yhteen ja siellä vietetään aikaa yhdessä. Korttelikerho voidaan perustaa sinne, missä sille on tarvetta, helposti saavutettavaan paikkaan. Osallistuminen on maksutonta, ryhmään voi osallistua itselle sopivana ajankohtana ja jatkaa käyntiä niin kauan kuin itse haluaa. (Ikäihmisten korttelikerhotoiminta 2020.)

2.2 Matalan kynnyksen käsite

Avoimeen ryhmätoimintaan liittyy matalan kynnyksen käsite. Matalan kynnyksen palvelut ovat palveluja, joihin on helpompi mennä. Matalan kynnyksen toiminnalla pyritään saavuttamaan ihmisiä, jotka ovat jostakin syystä jääneet palvelujärjestelmän ulkopuolelle. (Leeman & Hämäläinen 2015: 1.) Matalan kynnyksen toiminnalla pyritään aktiivisesti tavoittamaan tiettyä kohderyhmää ja sen toiminta on psyykkisesti helposti lähestyttävää (Törmä 2009: 35).

Matalan kynnyksen käsite on suhteellinen ja monimerkityksellinen, ja se voi tarkoittaa eri palveluissa erilaisia asioita. Matalaan kynnykseen liittyviä asioita ovat muun muassa sitoutumattomuuden mahdollisuus, asiointikynnyksen madaltaminen sijainnilla, palveluiden maksuttomuus sekä mahdollisuus asioida anonyymisti. Myös esimerkiksi terveydenhuollossa puhutaan matalasta kynnyksestä silloin, kun ajanvarausta tai lähetettä ei vaadita. Matalan kynnyksen palveluita tarjotaan erilaisille kohderyhmille, kuten avointa toimintaa lapsiperheille ja päivätoimintaa ikääntyneille. (Leeman & Hämäläinen 2015: 1–6.)

Matalan kynnyksen käsitettä voidaan tarkastella myös kynnysteorian avulla. Jacobsenin, Jensenin ja Aarsethin esittämä malli kuvaa, kuinka jokin ihmisryhmä soljuu systeemin

läpi vaivatta, kun taas jotkin kohtaavat siinä suuria vaikeuksia. Teoriassa käsitellään ”ylimentäviä kynnyksiä”, joita heikoimmassa asemassa olevien ihmisten on ylitettävä päästääkseen palvelujen piiriin. On esteitä, joita palvelujen saamiselle muodostuu yksilön toimintaedellytysten ja hallinnon vaatimusten kohdatessa. (Perttola 2019: 48; Edland-Gryt & Skatvedt 2012: 258.) Esimerkiksi suljettuun ryhmään ilmoittautuminen ja haastattelut ennen ryhmän alkua saatetaan kokea esteenä ja eräänlaisena kelpoisuuden mittarina. Haastattelulla ryhmän ohjaaja varmistaa, että osallistuja on tietoinen ryhmän tarkoituksesta ja että ryhmä on hänelle sopiva. Osallistujan sopivuuden ryhmään päättää ohjaaja. (Mieli n.d. 9–10.)

Tutkijat määrittelivät neljä eri syistä lähtöisin olevaa yli mentävää kynnystä, jotta ihminen saa tarvitsemansa palvelun. Nämä kynnykset ovat rekisteröinti-, kompetenssi-, vaikuttavuus- sekä luottamuskyynys. Kynnysten ylittäminen vaatii ihmiseltä tietoa, voimavaroja ja halua toimia, mutta myös valmiutta tulla nähdyksi apua tarvitsevana ihmisenä. Ihmisen on pystyttävä ilmaisemaan itsensä ymmärrettävästi ja omattava riittävä fyysinen, psyykinen, kognitiivinen ja sosiaalinen toimintakyky. Lisäksi on myös voitava luottaa yhteiskunnan tarjoaman palvelujärjestelmän oikeudenmukaisuuteen ja palveluiden hyvään laatuun. (Perttola 2019: 48–49; Edland-Gryt & Skatvedt 2012: 258.)

Palvelujen ulkopuolelle jäämiselle ja liian korkeille kynnyksille palveluihin hakeutumiselle voi olla eri syitä, joko palvelujärjestelmään tai ihmiseen itseensä liittyen. Tavoitteena on, että kynnyksien hakeutua palveluihin ja ryhmätoimintoihin olisi mahdollisimman alhainen, toisin sanoen kynnyksiä ei tulisi joutua ylittämään. Matalan kynnyksen palvelut pyrkivät tekemään palveluista helposti saavutettavia ja madaltamaan osallistumisen estäviä kynnyksiä, jotta palvelujärjestelmän ulkopuolelle jääneet ihmiset saadaan takaisin palvelujen piiriin. (Leeman & Hämäläinen 2015: 2–3.) Avoimeen ryhmään saa tulla silloin kun itselle parhaiten sopii (Kähkönen n.d.)

Ikääntyneet, joilla on vain sosiaalipalveluiden tai tukipalvelujen tarve, ohjataan kuntien toimesta usein yksityisten palveluntuottajien asiakkaiksi (Perttola 2019: 88). Sosiaalisin perustein palveluja tarvitsevat, esimerkiksi yksinäiset ikääntyneet, eivät ylitä niin sanottua ”hoivakynnystä”, sillä niukat resurssit on priorisoitu lääketieteellisin perustein hoitoa tarvitseville. Tämä lisää helposti vanhuuden medikalisaatiota, jolloin sosiaaliset ja kulttuuriset ulottuvuudet, kuten osallisuus, helposti unohtuvat (Perttola 2019: 89.) Avoin matalan kynnyksen ryhmätoiminta edistää tärkeää osallisuutta, joka taas puolestaan edis-

tää sosiaalisiin verkostoihin pääsyä. Yhteiskuntaan kiinnittymisen ja yhteisöön kuulumisen tunne syntyy osallistumisen kautta. Osallisuus vahvistaa itsetuntoa ja luottamusta omiin kykyihin, jolloin omaan elämään vaikuttaminen mahdollistuu. (Leeman & Hämäläinen 2015: 1–3; Gävert & Thitz 2018: 215–221.)

Vakkila (2019) tutki opinnäytetyössään ikäihmisten kokemuksia matalan kynnyksen kohtaamispaikasta. Tutkimusmenetelmänä opinnäytetyössä oli laadullinen menetelmä ja aineistona viisi puolistrukturoitua teemahaastattelua. Opinnäytetyön tuloksissa todettiin, että osallistuminen matalan kynnyksen kohtaamispaikkaan lisäsi osallisuuden tunnetta ja antoi osallistujille kokemuksen kohdatuksi tulemisesta. Ryhmässä käyminen toi osallistujille yleisesti hyvää mieltä, hyvinvointia, onnellisuuden ja tyytyväisyyden tunnetta sekä vähensi yksinäisyyttä. (Vakkila 2019: 20–37.)

Hirvonen (2018) selvitti pro gradu -tutkielmassaan, millaisia syitä ikääntyneillä on ollut osallistua matalan kynnyksen ryhmätoimintaan, sekä mitä he kokivat siitä saaneensa. Lisäksi Hirvonen tarkasteli ikääntyneiden ajatuksia yksinäisyydestä. Tutkimuksen mukaan syyt, joiden vuoksi ryhmään useimmin hakeuduttiin ja joiden vuoksi toiminnassa haluttiin jatkaa, olivat ryhmän läheinen sijainti, ohjaajien ammattitaitoisuus ja kunnioitettava, osaava kohtaaminen, ohjelman monipuolisuus, toiminnan vapaamuotoisuus ja osallistumisen matala kynnyks. (Hirvonen 2018: 37–40.)

3 Näkökulmia ryhmätoiminnan merkitykseen

Ryhmätoiminnan moninaisia merkityksiä ja vaikutuksia ikääntyneen elämään käsitellään tässä luvussa. Ryhmätoiminnan merkitystä on käsitelty pääosin osallisuuden, toimintakyvyn ja sosiaalisen pääoman kautta sekä esitelty myös aiheesta tehtyjä tutkimuksia ja niiden tuloksia.

3.1 Osallisuus ryhmätoiminnan merkityksenä

Osallisuuden voidaan nähdä hahmottuvan osallisuudesta omaan elämään ja omaan elinpiiriin, osallisuudesta erilaisiin vaikuttamisprosesseihin yhteiskunnan tarjoamissa palveluissa, sekä merkityksellisyyttä ja arvokkuutta tuovissa vuorovaikutussuhteissa. Osallisuus lisääntyy tarvetta vastaavien palveluiden myötä, ja mahdollistamalla yhteyksien luominen toisiin ihmisiin. (Isola ym. 2017: 23–25.) Osallisuutta edistävänä tai estävänä tekijänä voi toimia myös yksilön oma tahto (Vuolahti 2018: 21).

Ryhmätoiminnot yleensä lisäävät ihmisen kokemaa osallisuutta, etenkin jos kokee kuuluvansa itselleen tärkeään ryhmään, joka tarjoaa luonnollisen vuorovaikutusympäristön ja mahdollistaa dialogin (Kailio 2014: 32). Ryhmät mahdollistavat myös yhdessä toimimisen sekä kokemusten jakamisen. Ryhmissä käydyissä keskusteluissa voi avautua asioita, jotka saatetaan kokea rohkaisevina ja elämää eteenpäin vievinä (Isola ym. 2017: 27, 45). Osallisuus auttaa näkemään enemmän mahdollisuuksia elämässä (Isola ym. 2017:60).

Vuolahti (2018) viittaa pro gradu -tutkielmassaan Levasseurin, Desrosiersin ja Whitenekin (2010) havaintoon, että ikääntyneiden osallisuuden on huomattu lisääntyvän ympäristön mahdollistaessa saavutettavuus (Vuolahti 2018: 25). Tärkeää onkin oman elämän ennakoitavuus ja hallittavuus ympäristössä, joka mahdollistaa toiminnan. Ympäristöllä voikin olla merkittävä vaikutus ikääntyneen sosiaaliseen aktiivisuuteen ja kyvykkyyteen myönteisesti tai rajoittavasti. Esteenä osallistumiselle ja sitä kautta kyvykkyyden tunteeseen negatiivisesti vaikuttavaksi voi muodostua esimerkiksi taloudellinen tilanne, liikkumiskyky ja sairaudet sekä erilaisten ryhmien vaikea saavutettavuus. (Tiikkainen 2016: 289.) Lähiympäristössä mahdollistuva sosiaalisten suhteiden ylläpito on erityisen merkityksellistä niille, joiden liikkumis- tai toimintakyky on heikentynyt. Sukulaiset saattavat asua kaukana, ja siksi koti- ja lähiympäristön suomat mahdollisuudet korostuvat. (Holländer 2019: 65–67.)

Osallistuminen yhteisöjen ja harrastuspiirien toimintaan voi vahvistaa itsetuntoa ja lisätä ikääntyneen pystyvyyden tunnetta (Tiikkainen 2016: 288–289). Mikäli ikääntyneet kokevat voivansa vaikuttaa edes lähiyhteisössä tai ryhmässä, kasvaa myös heidän sitoutuneisuutensa yhteiskuntaan (Heinonen 2019: 136).

Yksi ihmisen toiminnan päämääristä on kuulua joukkoon, saada olla merkityksellinen muille sekä merkitä jotakin muiden silmissä. Voidakseen olla arvokas itselleen, ihmisellä on ensin tarve olla hyväksytty ja arvostettu toisten edessä. Onkin hyvin tärkeää, että voi tulla nähdyksi, kuulluksi ja arvostetuksi jossakin yhteisössä. Kun ikääntynyt kokee tulevansa kuulluksi ja arvostetuksi mielipiteineen, osallistumisen kyky ja halu kasvaa (Kailio 2014: 32; Ryan & Deci 2016: 96; Isola ym. 2017: 23–25.)

Myös hyödyksi oleminen ja toiselle hyvän tekeminen voidaan kokea palkitsevana ja merkityksellisenä. Myönteinen palaute tuo kokemuksen arvostuksesta ja voidakseen saada myönteistä palautetta, tulee olla yhteyksiä toisiin ihmisiin. Oman kyvykkyytensä osoittaminen tehden jotakin hyvää toiselle, tuo vahvan kokemuksen itsensä tarpeelliseksi tuntemisesta. Elämän tarkoitukselliseksi kokeminen on yhteydessä siihen, kokeeko ihminen itsensä tarpeelliseksi, kuuluuko ryhmään ja kokeeko päivittäiset toimensa tärkeiksi. (Isola ym. 2017: 54–55.) Osallisuus, elämän hallinnan tukeminen, vuorovaikutus ja sosiaalinen tuki yhdessä tukevat yksilön toimintakykyä ja elämänlaatua (Jansson 2012a: 14).

Martela ja Jarenko (2015) toteavat, että hyväntekeminen on vahva merkityksellisyyden tunteen lähde, jossa ihminen kokee, että hänen tekemisillään on myönteisiä vaikutuksia ympäröivien ihmisten elämään. Tunne siitä, että voi tekemisillään tuottaa merkityksellisyttä ympärilleen, valaa arvokkuuden tunnetta myös omaan elämään. (Martela & Jarenko 2015.) Merkityksellisyyden ja tarpeellisuuden kokemuksen kautta ihminen voi kokea jopa voivansa vaihtaa roolia autettavasta auttajaksi, joka lisää kyvykkyyden tunnetta (Gävert & Thitz 2018: 222–228).

Ikäinstituutin julkaisemassa kirjallisuuskatsauksessa Ikääntyminen ja mielenhyvinvointi (2013) Cattan (2009) toteaa, että ikääntyneellä on samanlainen tarve, kuin aikaisemminkin elämässään, tulla arvostetuksi, toimia mielekkäissä rooleissa sekä antaa panoksensa yhteiskuntaan. Koskisen (2005) mukaan ikääntyneen on tärkeää hyödyntää pätevyyttään, osaamistaan sekä kokea osallisuutta. (Fried & Heimonen & Jokinen 2013: 8.)

3.2 Toimintakyvyn tukeminen ryhmätoiminnalla

Ryhmätoiminnalla voidaan tukea toimintakykyä monipuolisesti. Kokonaisvaltaiseen toimintakyvyn tukemiseen kuuluu fyysisen, psyykkisen, sosiaalisen ja kognitiivisen toimintakyvyn tukeminen. (THL 2019c). Toimintakyvyn tukemiseen voidaan katsoa kuuluvan myös hengellisen toimintakyvyn tukeminen (Toimintakyvyn tukemisen menetelmät n.d.)

Ikääntyneen toimintakyky ja sen tukeminen ja ylläpitäminen ovat tärkeitä asioita, jotka mahdollistavat ikääntyneen toimijuutta ja osallisuutta omaan elämäänsä (Toimintakyvyn tukemisen menetelmät n.d.) Pikkarainen (2020) kirjoittaa väitöskirjassaan, että ihmisen toimijuus rakentuu ja muovautuu elämän aikana ja se ilmenee valintojen ja päätösten tekemisenä. Ikääntyessä ihminen myös muovaa näkemystään itsestään suhteessa menneeseen, tähän hetkeen ja tulevaisuuteen sekä elinympäristöönsä. (Pikkarainen 2020: 75–76.) Pirhonen (2017) toteaa väitöskirjassaan, että toimintakyvyn heikentyessä toimijuus muuttuu, mutta ei katoa. Sitä ei kuitenkaan välttämättä enää havaita samalla tavalla, eikä se ole toimintakeskeistä. Pikemminkin voisi puhua toimijuustilasta. Se on haavoituvampi ja vaatii selvästi enemmän ympäristöltä. Toki ikääntyneen omaa kompetenssia ja motivaatiota myös vaaditaan, mutta ympäristön tarjoamilla mahdollisuuksilla ja tuella toimijuuden toteutuminen mahdollistetaan hänelle. (Pirhonen 2017: 9–10.)

Ryhmätoiminta, joka ei itsessään sisällä liikuntaa, voi kuitenkin tukea ikääntyneen fyysistä toimintakykyä välillisesti. Ikääntyneen on valmistauduttava kotoaan lähtemiseen ja siirryttävä paikkaan, jossa ryhmä kokoontuu. Tällainen arkiaktiivisuus vaatii fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista toimintakykyä. Säännöllinen ryhmässä käyminen kodin ulkopuolella ylläpitää tätä toimintaprosessia ja voimavaroja, joita se vaatii. (Toimintakyvyn tukemisen menetelmät n.d.)

Psyykkistä toimintakykyä voidaan ylläpitää ryhmätoiminnan keinoin. Kognitiivisia toimintoja kuten havaitsemista, oppimista, muistamista ja ajattelua tarvitaan ryhmässä toimimisessa. Myös mieliala vaikuttaa psyykkiseen toimintakykyyn. Ikääntynyt on voinut jäädä esimerkiksi leskeksi tai lähisukulaiset saattavat asua toisaalla, jonka vuoksi ikääntynyt kokee itsensä yksinäiseksi. Ryhmätoimintaan osallistuminen voi tukea toimintakykyä, vahvistaa kokemusta elämönhallinnasta ja näin auttaa myös itsenäistä kotona asuamista. Ikääntyneen psyykkisen toimintakyvyn tukemisessa korostuu voimavarojen löytäminen ja niiden tukeminen. Ryhmätoiminnassa voidaan myönteisen kohtaamisen kautta vahvistaa voimavaroja. (Toimintakyvyn tukemisen menetelmät n.d.)

Psyykkinen, fyysinen ja sosiaalinen toimintakyky ovat myös yhteydessä toisiinsa. Esimerkiksi osallistamalla johonkin itselleen mieleiseen toimintaan, ihminen voi toteuttaa itselleen merkityksellisiä asioita, jotka sitten vaikuttavat esimerkiksi hänen itsetuntoonsa ja yhteenkuuluvuuden tunteeseen. (Heimonen 2009: 56)

Psyykkiseen toimintakykyyn ja hyvinvointiin liittyvät paitsi jo edellä mainittu mielenhyvinvointi, myös viisaus ja luovuus. Psyykkisen toimintakyvyn käsitteeseen liittyy edelleen myös pystyvyys ja pätevyys. Ikääntyvä ihminen joutuu esimerkiksi arvioimaan omien fyysisten, psyykkisten ja sosiaalisten voimavarojensa riittävyttä päivittäisiin toimintoihinsa sekä mahdollisesti elämässään tapahtuviin muutoksiin ja menetyksiin. Erilaiset psyykkiset aktiviteetit ylläpitävät ja kehittävät pystyvyyttä eli kompetenssia. (Heimonen 2009: 58–59.) Kyvykkyys ja pystyvyys ovat ihmiselle kokemuksellisesti tärkeitä. Kyvykkyuden tunne vahvistaa minuutta, päinvastainen tunne puolestaan uhkaa ihmisen toimijuuden tunnetta (Ryan & Deci 2016: 95.)

Sosiaalinen toimintakyky on kykyä toimia yhteiskunnassa arvojen ja normien mukaan sekä kykyä selviytyä arkipäivän toiminnoista, vuorovaikutussuhteista, ja erilaisista rooleista. Sosiaalinen toimintakyky voidaan nähdä myös yksilön sosiaalisina kontakteina, ajankäyttönä ja harrastuksina. (Simonen 2009: 65–66.)

Sosiaaliset suhteet ja sosiaalinen aktiivisuus tukevat sosiaalista toimintakykyä. Hyviksi koetut sosiaaliset suhteet ja osallistava vuorovaikutus auttavat selviytymään iän mahdollisesti mukanaan tuomista menetyksistä ja toimintakyvyn heikkenemisestä. Ryhmässä sosiaaliset suhteet ja kanssakäyminen toisten ikääntyneiden kanssa mahdollistuvat. Ryhmätoiminta voi lisätä uskoa omiin kykyihin ja vahvistaa tarpeellisuuden tunnetta. Ryhmässä voidaan jakaa tunteita ja kokemuksia sekä antaa rohkaisevaa, lohduttavaa ja arvostavaa palautetta. Ryhmätoiminta voi myös mahdollistaa kokemuksen merkityksellisestä roolista ikääntyneelle hänen toimiessaan aktiivisena ryhmän jäsenenä. (Toimintakyvyn tukemisen menetelmät n.d.)

Ikääntyneen tasapainoinen elämä edellyttää myös hengellisten tarpeiden ja toimintakyvyn huomioon ottamista riippumatta siitä, kuuluuko hän johonkin uskontokuntaan vai ei. Hyväksyvä ja arvostava vuorovaikutus on toiminnan lähtökohta. Ryhmätoiminnassa käytävissä keskusteluissa voidaan jakaa elämän varrella karttuneita muistoja ja tukea toivon ylläpitämistä. Ikääntynyt voi näin kokea itsensä ja elämänsä arvokkaaksi. Hengellisyden tukeminen voi auttaa ikääntyntä löytämään mielekkyyttä elämästään ja auttaa

suhtautumaan nykyhetkeen ja tulevaan. Hengellistä toimintakykyä tukee esimerkiksi se, että ryhmässä käsitellään myös menetyksiin, luopumisiin ja pettymyksiin liittyviä asioita ja kokemuksia, sekä tuodaan iloa ja toivoa ikääntyneen elämään. (Toimintakyvyn tukemisen menetelmät n.d.)

3.3 Sosiaalisen pääoman kartuttaminen ryhmätoiminnalla

Sosiaalinen pääoma on ihmisten tai ryhmien välisiä luottamuksellisia sosiaalisia suhteita, joissa voidaan kokea vastavuoroisuutta (THL 2020c). Sosiaalisella pääomalla on katsottu olevan yhteys koettuun terveyteen. Ihmiset, jotka osallistuvat erilaisiin toimintoihin ja luottavat ihmisiin, tuntevat itsensä terveemmiksi kuin vähän osallistuvat ja kielteisesti tai epäluottavaisesti tuntevat. Sosiaalisen pääoman vähyys tai puuttuminen voi myös lisätä ennen aikaisen kuoleman riskiä. Sosiaalista pääomaa voi saada suhteilla perheeseen ja ystäviin, sosiaaliseen toimintaan osallistumisella ja harrastamalla. Sosiaalisen pääomalla on yhteys myös psyykkiseen hyvinvointiin ja mielenhyvinvointiin. Hyvin iäkkäilläkin on huomattu olevan hyötyä osallistumisesta ja yhteisöllisistä kokoontumisista. Se ylläpitää myös kognitiivista kyvykkyyttä. Sosiaalista pääomaa voidaan kasvattaa ryhmässä. (Hölldander 2018: 9–11.)

Japanissa toteutettiin vuonna 2010 suuri kyselytutkimus yli 65-vuotiaille, liittyen sosiaaliseen pääomaan ja koettuun terveyteen. Kyselyyn vastasi 4441 miestä ja 6705 naista. Tutkimuksen mukaan molemmilla sukupuolilla oli selkeä yhteys sosiaalisen pääoman, ryhmiin osallistumisen ja koetun terveyden välillä. Selkeämmin edellä mainittujen positiivinen yhteys näkyi miehillä. Tutkimuksessa selvitettiin ikääntyneiden osallistumista johonkin seuraavista ryhmistä: Urheilu/harrastus tai kulttuuriryhmä, alumniyhdistys, poliittinen ryhmä, ympäristönsuojelutoiminta, yhteisötoiminta tai uskonnollinen ryhmä. Osallistuminen heijastui koettuun terveyteen sen mukaan, miten monessa ryhmässä tai toiminnassa vastaajat olivat mukana. Tulosten mukaan yhdessä ryhmässä käyminen paransi koettua terveyttä vähän, mutta useisiin ryhmiin osallistuminen lisäsi koettua terveyttä enemmän. (Kishimoto & Suzuki & Iwase & Doi & Takao 2013.)

Samassa tutkimuksessa kerrottiin ikääntyneille kiinalaisille tehdystä tutkimuksesta, jossa selvitettiin niin ikään koettua terveyttä ja sen yhteyttä sosiaaliseen pääomaan. Tutkimukseen osallistui 1250 yli 65-vuotiasta vastaajaa. Tutkimuksen mukaan eniten fyysiseen ja

emotionaaliseen terveyteen vaikuttavuutta oli sosiaalisella pääomalla, jota he saivat luottamuksellisesta suhteesta perheeseen, ystäviin ja naapureihin. (Kishimoto & Suzuki & Iwase & Doi & Takao 2013.)

Saman suuntaisiin tutkimustuloksiin päätyi myös hollantilaisille ikääntyneille suunnattu tutkimus vuonna 2019. Kyselyyn vastaajat olivat 65–90-vuotiaita ja heitä oli yhteensä 328. Tutkimuksessa havaittiin huomattavia myönteisiä vaikutuksia sosiaalisen pääoman sekä sosiaalisen, emotionaalisen ja psyykkisen hyvinvoinnin välillä. Tutkimuksessa todettiin, että kehittämällä ikääntyneiden sosiaalista pääomaa suojaavia ja vahvistavia toimia, kuten esimerkiksi ryhmätoimintaa, voitaisiin vaikuttaa henkiseen hyvinvointiin ja lisätä ikääntymiseen liittyvien asioiden myönteisempänä kokemista. Teknisillä ratkaisulla, kuten sosiaalisen median sovelluksilla, voitaisiin saavuttaa myös ikääntyneitä, jotka eivät enää liiku tai osallistu kodin ulkopuolisiin aktiviteetteihin. Jatkuvasti kehittyvän teknologian voidaan tulevaisuudessa odottaa tarjoavan monenlaisia mahdollisuuksia ikääntyneiden hyvinvoinnin ylläpitämiseen. (Simons ym. 2019.)

3.4 Muita näkökulmia ryhmätoiminnan merkitykseen

Ryhmätoimintaa pidetään yleisesti hyvinvointia lisäävänä ja yksinäisyyttä vähentävänä keinona, vaikka eivät toki kaikki ryhmät automaattisesti edistä hyvinvointia tai osallisuutta. (Pikkarainen 2013: 52.) Ikääntynyt voi esimerkiksi kokea itsensä yksinäiseksi, vaikka kalenteri olisikin täynnä toimintaa ja kontakteja ihmisiin. Merkityksellistä on se, onko toiminta oman mieltymyksen mukaista ja mahdollistavatko ihmissuhteet tasavertaisen dialogin. (Jansson & Karisto & Pitkälä 2020: 131.) Ryhmätoiminnasta usein kuitenkin muodostuu merkityksellinen sosiaalinen yhteisö siellä kävijälle. Ryhmässä voi kokea onnistumisia, iloa ja vertaisuutta. Ryhmässä voidaan tulla lohdutetuksi ja ”hoivatuksi”. (Pikkarainen 2013: 52–54.)

Ohjaajan merkitys ryhmätoiminnoissa voi olla iso. Ohjaajan kyky antaa aikaa ja mahdollistaa tasa-arvoinen tutustuminen ja keskustelu ryhmässä on tärkeä. Oikeanlainen vuorovaikutus edistää ikääntyneen mahdollisuuksia tuoda esille omia kokemuksia, käsityksiä ja merkityksiä. Luottamuksellisessa ryhmäilmapiirissä myös negatiivisille asioille ja tunteille on tilaa. (Pikkarainen 2013: 22–23.)

Vastavuoroinen keskustelu auttaa ryhmäläisiä peilaamaan omaa elämäänsä muiden kautta sekä ryhmän ohjaajaa ymmärtämään osallistujia ja suunnittelemaan edelleen

omaa toimintaansa. Samalla ryhmäläisten vaikutusmahdollisuudet toiminnan sisältöön mahdollistuvat ja heidän osallisuutensa sitä kautta vahvistuu. (Pikkarainen 2013: 52–54.)

Ikääntyneen hyvinvoinnin kannalta merkittävää voi olla saman ikäisten kanssa jaettavat yhteiset elämäkokemukset ja tunne tasavertaisuudesta (Jansson 2012a: 9). Ryhmässä koettu yhteenkuuluvuus voi tuoda elämään hallittavuutta ja lisätä turvallisuuden tunnetta (Holländer 2019: 68). Folkman (1997) toteaa, että ryhmissä mahdollistuva vertaistuen saaminen ja antaminen voi auttaa löytämään uusia merkityksiä asioille (Fried & Heimonen & Jokinen 2013: 32).

Ryhmän hyväksyvässä ja luottamuksellisessa ilmapiirissä koettu huumori ja vertaisuus voivat vähentää esimerkiksi sairauksiin liittyvää häpeää. Se voi vaikuttaa siihen, kuinka mielekkääksi elämän yleensä kokee (Hirvonen 2018: 14). Hyväksyvää kohtaamista saaneen luottamus siihen, että on riittävän arvokas ja kelpaa sellaisenaan, voi vahvistua. Hyväksytyksi tulemisen tunne voi vahvistaa resilienssiä eli sopeutumiskykyä tilanteisiin, jolloin mahdollisia uusia vaikeuksia elämässä voi olla helpompi kohdata. (Gävert & Thitz 2018: 215–221.)

Hirvosen (2018) pro gradu -tutkielman mukaan ryhmätoiminnan tuoma säännöllinen viikkorytmi ja kotoa lähteminen antoivat itseluottamusta ja uskallusta muiden ihmisten kanssa olemiseen (Hirvonen 2018: 59–60). Lehtosen (1996/2004) mukaan arjen rutiinit ovat toisaalta säännöllisesti toistuvia itsestäänselvyyksiä, mutta toisaalta ne tuovat elämään järjestäytyneisyyttä, ymmärrettävyyttä, ennustettavuutta ja merkityksiä. Rutiinien ja säännöllisten menojen kautta ihminen myös jäsentää omaa paikkaansa nykyhetkessä ja suunnittelee tulevaisuutta. (Fried & Heimonen & Jokinen 2013: 20.)

Linderborgin (2012) lisensiaattityössä selvitettiin, millaisia merkityksiä yhteisösosiaalityön työmuotona ryhmätoiminnalla on ikääntyville somalimiehille. Linderborg (2012) toteaa ryhmätoiminnan tarjonneen sosiaalisia kokemuksia ja dialogisuutta suhteessa valtaväestöön, ja sen kautta miehet ovat saaneet ymmärrystä ja hyväksyntää. Yhteisöllisyys ja yhdessä tekeminen ovat luoneet luottamukselliset puitteet uuden kokemiselle. Tärkeää on ollut, että miehet ovat saaneet olla suunnittelemassa ryhmätoiminnan sisältöä ja toteutustapaa alusta saakka. Se on tuonut luottamusta ja yhteisöön liittymisen

myötä lisännyt myös turvallisuuden tunnetta. Myös ryhmässä saatu kannustus ja myönteinen palaute on koettu tärkeäksi osallistumiselle, itsetunnolle ja sen myötä kokonaisvaltaiselle hyvinvoinnille. (Linderborg 2012: 95.)

Institute of psychology – Chinece Academy of sciences -julkaistussa tutkimusartikkelissa analysoitiin 23 tutkimusta, jotka käsittelivät ikääntyneiden hyvinvointia. Analysoitujen julkaisujen tulokset olivat verrattain yhteneväisiä siitä, että ikääntyneen mahdollisuus valintojen ja päätösten teolle, kyvykkyyden osoittamiselle sekä sosiaalisten suhteiden ylläpidolle vaikuttaa positiivisesti ikääntyneen koettuun hyvinvointiin, elämän merkityksellisyyteen ja elämään tyytyväisyyteen ja itsetuntoon. (Tang & Wang & Guerrien 2019.)

Salonen puhuu kokonaisvaltaisesta täydellisestä palvelukokemuksesta. Salosen mukaan palvelukohtaamiset on mahdollista muotoilla niin, että palvelunkäyttäjän omanarvontunne lisääntyy. Kokemus itsestä arvokkaana ihmisenä antaa merkityksen tälle hetkelle ja luo perustaa itseluottamukselle. Ihmisen henkisten perustarpeiden tyydyttävä palvelukokemus tarjoaa parhaimmillaan elämälle uusia ja pitkällä aikavälillä kestäviä merkityksiä. Salosen mukaan hyvä palvelu voi myös vähentää huono-osaisuutta. Hyväksytyksi ja kuulluksi tuleminen, itsensä tarpeelliseksi kokeminen ja vaikuttamismahdollisuudet toimintaan saavat ihmisen kukoistamaan. (Salonen 2014 n.d.)

THL:n selvityksessä (2020) todettiin ikääntyneiden yksinäisyyden vähentämiseen tärkeällä ryhmämuotoisella toiminnalla olleen vaikutuksia palvelutarpeisiin ja sitä kautta kustannuksiin. Ryhmämuotoisella toiminnalla voidaan vähentää kustannuksia huomattavasti, sillä selvityksen mukaan se paransi terveyttä, psyykkistä hyvinvointia ja kognitiota niin, että tarve sairaala- ja kotisairaanhoidolle vähenivät. Esimerkiksi sosiaali- ja terveystalouden käyttökustannukset olivat ystäväpiiriläisillä noin 3122 €/hlö/vuosi ja muilla vastaavasti noin 4752 €/hlö/vuosi. (THL 2020b.)

Janssonin (2012a) pro gradu -tutkielmassa tutkimuksen kohteena olleista Ystäväpiiriryhmistä, jotka lukeutuvat suljettuihin ryhmiin, yli puolet jatkoivat itsenäisiä kokoontumisia vielä ohjattujen ryhmätapaamisten jälkeen. Ryhmästä oli saattanut muodostua merkittävä, toimintakykyä ylläpitävä tukiverkko heidän elämäänsä. Itsenäiset jatkokokoonnot ilman ohjaajaa kertovat ryhmäläisten tahdosta käydä ryhmässä, toimintakyvystä, sekä aloitteellisuudesta. Jatkoryhmät saattoivat jatkaa säännöllisiä tapaamisia edelleen suljettuina hyvin pitkiäkin aikoja. (Jansson 2012a: 39–42.)

4 Ikääntyvä mies ryhmätoiminnassa

Tässä luvussa käsitellään ikääntymistä ja eläkkeelle jäämistä miehen näkökulmasta sekä esitellään muutamia miehille suunnattuja ryhmätoimintoja ja niiden merkityksiä.

4.1 Ikääntyvä mies

Yhteiskunnassa tavat puhua ikääntymisestä ovat muuttuneet viimeisten vuosikymmenten aikana. Aktiivinen ja eteenpäin katsova ikääntyminen on ihannoitua, eikä eläkkeellä jäädä muistelemaan menneitä, vaan keskitytään uusiin harrastuksiin ja tehtäviin. Eliniän pidentyessä elämään mahtuu useampia erilaisia vaiheita, ja tutkimusten mukaan lisävuodet eivät näytä kertyvän raihnaisena elettyyn vanhuuteen. Terveenä eletty eläke-aika on pidentynyt, ja eläkepäiviä voidaankin viettää jopa yli useita vuosikymmeniä. (Saarenheimo 2017.)

Kolmas ikä nähdään elämänvaiheena eläkkeelle jäännin ja toimintakyvyn heikentymisen välissä. Sitä ei voi suoraan yksiselitteisesti liittää kronologiseen ikään, sillä ikääntyminen on hyvin yksilöllinen tapahtuma. (Rautava 2015: 20–22.) Ikääntymistä on tarkasteltu yleisesti enemmän biologisena prosessina, jolloin sukupuoli ja sen merkitys on jäänyt vähemmälle (Isoniemi 2018: 11–12).

Eläkeikään ja ikääntyneisiin liitetty olettamus ja ihanne aktiivisuudesta on yhteiskunnassamme yleisesti omaksuttu näkökanta. Ajatellaan, että aktiivisuus ja toiminta erilaisissa verkostoissa kuuluu asiaan ja tekee onnelliseksi. Heikko fyysinen tai kognitiivinen toimintakyky voi nostaa osallistumisen ja osallisuuden kynnyksen liian korkeaksi. Toimintakyky on kuitenkin paljon muutakin kuin fyysinen kyvykkyys. Se on laaja-alainen ja monimuotoinen kokonaisuus, johon vaikuttavat yhtä lailla myös psyykinen ja sosiaalinen osa-alue. (Pohjolainen 2013: 118.) Myös toimijuuden näkökulmasta ikääntyminen on monitahoinen. Ikääntyneet eivät toimi vain yhteiskunnallisten rakenteiden ohjaamina, vaan tekevät valintoja ja ratkaisuja kulloisessakin tilanteessa itselleen sopivalla tavalla (Jyrkämä 2013: 101; Perttola 2019: 59–60.)

Jokinen ym. (2012) toteavat, että ikääntyminen ja sen myötä tullut elämäkokemus on voimavara, jota hyödynnetään erilaisissa elämän muutoskohdissa (Fried & Heimonen & Jokinen 2013: 7). Pinguartín (2002) mukaan mahdollisissa vastoinkäymisissä ikäänty-

neet pystyvät hyödyntämään iän myötä kypsyneitä taitoja, kuten kompensatiota ja tavoitteiden uudelleen arviointia, sekä saaden voimaa menneistä saavutuksista (Fried & Heimonen & Jokinen 2013: 25).

Eläkkeelle jäämistä ei pidetä miehille terveydellisenä riskitekijänä, etenkin jos eläkkeelle jäävä mies kykenee luomaan uusia sosiaalisia verkostoja työelämästä poisjäännin tilalle (Huttunen 2009). Miehiä on kuitenkin perinteisesti ja kulttuurisesti määritelty paljon sosiaalisen aseman ja työuran saavutusten perusteella, ja siksi miehelle töistä pois jääminen voi olla myös vaikeaa (Julkunen 2013: 61). Mies on voinut tottua itsekin määrittelemään itseään kodin ulkopuolisen työn kautta, kun taas naisille kotiympäristö on usein merkinnyt enemmän työurankin ohella (Julkunen 2013:64).

Eläkkeelle siirtymistä voi leimata pelko toimeentulosta, yksinäisyydestä, säännöllisen elämänrytmin katoamisesta, tekemisen puutteesta, tai tarpeettomuuden tunteesta. Työvuosien hyväosaisuus usein jatkuu eläkeiässä, kun taas huono terveys, pieni eläke ja liikkumisen esteet lisäävät syrjäytymisen vaaraa. (Julkunen 2013: 81.)

Työelämän päättyminen voi olla myös helpotus. Voidaan kokea, että vihdoinkin on aikaa ja tilaa kaikkeen siihen, mitä työssä käydessä ei ehtinyt toteuttaa. Eläkkeelle siirtymisellä voi olla myös myönteisiä vaikutuksia terveyteen, ja esimerkiksi stressiä tai univaikeuksia koetaan vähemmän (Julkunen 2013:70–73). Eläkkeelle jääminen voi myös vapauttaa joistakin miehisyyteen liitetystä odotuksista ja jatkuvasta suorittamisesta. Eläkkeellä voi olla helpompaa hyväksyä fyysisen suorituskyvyn aleneminen osana luonnollista ikään-tymisen prosessia. (Ojala & Pietilä 2013: 29.)

Vanhemmilla miehillä yleisesti ystävyys-suhteisiin liitetty läheisyys ja tunteiden käsitteleminen eivät välttämättä ole enää ole niin merkityksellisiä kuin nuoremmilla, enemmänkin seuran ja toiminnan merkityksen katsotaan korostuvan ikääntyessä (Lumme-Sandt & Lyyra 2013: 267). Uusien ihmissuhteiden luominen voi myös olla vaikeampaa kuin nuorempana, tai voi olla, että ikään-tynyt ei kaipaa elämäänsä uusia ystävyys-suhteita (Jansson 2012a: 40).

lökkäämmät hyväksyvätkin helpommin lähipiiriinsä ihmisiä, joiden kanssa sitoutuneisuus, tuki ja yhteisymmärrys eivät välttämättä ole niin syvällisiä. Iän myötä hioutuneet sosiaaliset taidot ja sopeutuminen ympäristön vaatimuksiin saattavat myös vaikuttaa asiaan. Ystävyys-suhteissa koettu hyväksytyksi tuleminen ja välittäminen mahdollistavat

myönteisen kuvan itsestä ja muista. Nämä kokemukset ovat tärkeitä miehen elämäkulturessa iästä tai elämäntilanteesta huolimatta. (Virtanen 2013: 231, 249.)

Japanilaistutkimuksen mukaan etenkin ikääntyneiden miesten kohdalla osallistumisella harrastus- ja urheilutoimintaan oli syrjäytymistä ehkäisevä vaikutus. Syrjäytymisen ja sen riskin vähenemisen lisäksi tutkimustulokset vahvistavat harrastustoimintaan osallistumisen hyödyttävän myös yleistä toimintakykyä ja terveyteen liittyvää elämänlaatua. (Manami ym. 2019.) Pitkälän ym. (2011) mukaan sosiaaliset kontaktit ovat yhteydessä hyvinvointiin (Jansson 2012a: 9). Ryhmätoimintojen avulla voi saada yhteyden toisiin ihmisiin ja kokea merkityksellisyyttä sosiaalisten kontaktien, vertaistuen ja kokonaisvaltaisen elämänperspektiivin laajenemisen kautta (Mervilä-Puhakka 2015: 34).

4.2 Ryhmätoimintoja miehille

Men`s Shed on Australiassa yli 20 vuotta sitten perustettu ja sittemmin Eurooppaan levinnyt ikääntyneille miehille suunnattu toimintaverstas. Sen tavoitteena on ehkäistä syrjäytymistä ja yksinäisyyttä, lisätä hyvinvointia, tarjota eläkeläismiehille mielekästä tekemistä sekä mahdollistaa uusien ystävien saaminen. Men`s Shed on avoin, matalan kynnyksen toimintapaikka, jonne lähiympäristön ikääntynyt mies voi mennä, osallistua toimintaan ja viettää kiireetöntä aikaa muiden miesten kanssa. Tarjolla on erilaista toimintaa, kuten käsitöitä, puutarhanhoitoa, mehiläistenhoitoa ja ensiapuopetusta. Men`s Shed -toimintaa ylläpitävät riippumattomat yhteisöpohjaiset organisaatiot eri maissa. (About Men`s Shed 2020.)

Men`s Shed mahdollistaa ikääntyneille miehille toiminnan ja yhdessä tekemisen rinnalla uusien taitojen oppimista ja tietojen saamista, tilaisuuden keskustella asioista, jakaa huolia ja iloita yhdessä. Samalla mahdollistuu yksinäisyyden tunteen väheneminen ja mielen hyvinvoinnin lisääntyminen. (What is a Men`s Shed 2017–2020.)

Men`s group puolestaan on videoyhteyden kautta kokoontuva, keskustelullinen ryhmätoiminta. Ryhmän perustaja koki elämässään tarvetta vertaistuelle, joten hän perusti itse ryhmän. Men`s group ryhmät ovat olleet toiminnassa kymmenen vuoden ajan. Ne vaativat rekisteröitymisen ja ovat kuukausimaksullisia. Ryhmät on jaettu osallistujien mielenkiinnon ja tarpeen mukaan eri aihealueisiin. Kuhunkin ryhmään mahtuu noin 15 henkilöä ja jokaisessa ryhmässä on ohjaaja, joka huolehtii esimerkiksi puheenvuorojen tasaisesta jakamisesta. (Men`s group 2018–2020.)

Men`s group -ryhmien on koettu olevan luottamuksellisia ja vertaistuellisia, ja jotkut ovat löytäneet itselleen ystävän ryhmän kautta. Ryhmässä olevat muut jäsenet eivät välttämättä asu samalla seudulla, vaan voivat olla jopa toisella puolella maata. Osa kokee tämän helpottavan vaikeista asioista avautumista. Keskustelun ja ryhmätoiminnan aiheita voivat ovat esimerkiksi kommunikaatiotaitojen parantaminen, tunteiden hallinta, vanhempana oleminen, riippuvuuksista puhuminen, vertaistuen saaminen ja motivaation löytäminen. (Men`s group 2018–2020.)

Löydetyt miehet (2018–2020) - hanke on Miina Sillanpään Säätiön vertaistuellinen, elämäntapojen parantamiseen tähtäävä ryhmätoiminta kainuulaismiehille. Kohderyhmänä ovat syrjäytymisvaarassa olevat 45–65-vuotiaat miehet. Hankkeen tavoitteena on vahvistaa hyvinvointia ja elämäntapojen kokemusta. Miehet asettavat itselleen henkilökohtaisia tavoitteita kohti terveellisempiä elämäntapoja liittyen liikunnan lisäämiseen, päihitteettömyyteen ja terveellisempään ravitsemukseen. (Miina Sillanpään säätiö n.d.)

Löydetyt miehet –hankkeen ryhmätoiminnan on todettu vähentävän yksinäisyyden tunnetta sekä lisänneen elämän sisältöä. Myönteisen ilmapiirin ja vertaistuen myötä on tullut uskoa omien tavoitteiden saavuttamiseen. Ryhmässä saadun vahvistumisen tunteen myötä asiat ovat tulleet mahdolliseksi ja uskallus kiinnostua uusista asioista on vahvistunut itseluottamuksen lisääntyä. Myös usko tulevaisuuteen on lisääntynyt. (Miina Sillanpään säätiö n.d.)

5 Opinnäytetyön tarkoitus, tavoite ja tutkimuskysymys

Opinnäytetyön yhteistyökumppani on eteläsuomalainen kolmannen sektorin toimija, joka tarjoaa avointa, matalan kynnyksen ryhmätoimintaa ikääntyneille.

Opinnäytetyön tarkoituksena on selvittää yhteistyökumppanin tarjoaman avoimen ryhmätoiminnan merkitystä ikääntyneelle miehelle.

Tutkimuskysymys on: Mikä merkitys avoimella ryhmätoiminnalla on ikääntyneelle miehelle?

Tavoitteena on, että opinnäytetyöstä saatujen tulosten perusteella yhteistyökumppani saa mahdollisesti lisää tietoa ryhmätoimintansa merkityksestä ikääntyneelle miehelle. Opinnäytetyön tuloksia voidaan mahdollisesti hyödyntää myös ryhmätoiminnan kehittämisessä ja toiminnan kohdentamisessa miesten tarpeita vastaavaksi.

Avoimen ryhmätoiminnan hyötyjen tiedostaminen ikääntyvien toimintakyvyn ylläpitäjänä ja hyvinvoinnin lisääjänä voi olla merkittävä asia. Tällaisen ennaltaehkäisevän toiminnan mahdollistaminen esimerkiksi kunnissa laajemminkin voi tuoda merkittävää vaikuttavuutta ikääntyneiden hyvinvointiin ja tukea ja mahdollistaa näin kotona asumista ja osallisuutta yhteiskuntaan.

6 Opinnäytetyön toteutus

Opinnäytetyö on toteutettu laadullisen tutkimuksen periaatteiden mukaisesti. Laadullisessa tutkimuksessa tavoitteena on jonkin ilmiön kuvaaminen ja ymmärtäminen. Varron (1992: 24) mukaan laadullisessa tutkimuksessa tutkitaan ihmisen elämysmaailmaa ja tutkimuksen ytimessä ovat hyvin eri tavoin ilmenevät merkitykset (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006).

Opinnäytetyö toteutettiin yhteistyössä eteläsuomalaisen yleishyödyllisen yhdistyksen kanssa. Tämä kolmannen sektorin toimija tarjoaa ikääntyneille avointa matalan kynnyksen ryhmätoimintaa. Yhteistyökumppanin kaikilla ryhmillä on sama päätavoite. Ne pyrkivät tukemaan kotona asumista, lisäämään hyvinvointia ja vähentämään yksinäisyyttä. Ryhmätapaamiset toteutuvat kaikissa ryhmissä säännöllisesti, kerran viikossa ja ryhmäläiset koostuvat pääosin lähiasuinalueen kotona asuvista ikäihmisiä. Kunkin ryhmän toiminta ja tunnelma muokkautuu kävijöiden itsensä mukaan ja osin myös heidän itsensä toteuttamana. Ryhmän toiminnan sisältö ei ole sidottu mihinkään kiinteään raamiin ja siksi ryhmissä voi olla hieman toisistaan poikkeavaa ohjelmaa.

6.1 Aineiston keruu

Laadullisen opinnäytetyön aineiston keruu toteutettiin puolistrukturoidun puhelinhaastattelun keinoin. Opinnäytetyöhön osallistuvat kuusi miestä valikoituivat haastateltaviksi vapaasta tahdostaan ja siten, että haastateltavia oli kaikista yhteistyökumppanin järjestämissä ryhmistä.

Eskola ja Suoranta (1998: 66) viittaavat Sulkuseen (1990), jonka mukaan haastateltavilla tulisi olla suhteellisen yhdenmukainen kokemusmaailma, kokemusta ja tietoa tutkimuksen aihepiiristä sekä kiinnostusta ja myönteisyyttä itse tutkimusta kohtaan (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006). Haastateltavat miehet olivat osallistuneet toimintaan jo pidempään ja suhteellisen säännöllisesti, ja heillä oli ryhmistä paljon tietoa, sekä mahdollisuus osallistua puhelimitse toteutettavaan haastatteluun.

Haastateltavan tulee saada tietoa tutkimuksesta sekä totuudenmukainen ja ymmärrettävä kuva sen tavoitteista ja mahdollisista riskeistä. Haastateltavan tulee voida osallistua

vapaaehtoisesti, keskeyttää osallistuminen ja peruuttaa antamansa suostumus halutesaan. Lisäksi haastateltavan tulee tietää olevansa tutkittavana ja saada riittävä harkinta-aika ennen mahdollisen suostumuksen antamista. (Tenk 2019: 8–9.) Haastateltaviin oli puhelinyhteydessä ja varmistettiin heidän halukkuutensa ja vapaaehtoisuutensa opinnäytetyöhön osallistumiseen. Haastateltaville lähetettiin lisäksi kirjeitse tarkemmat tiedot opinnäytetyöstä, sisältäen tiedotteen (Liite 1), sekä tietosuojaselosteen ja suostumuslomakkeen kahtena kappaleena. Haastateltavilla oli mahdollisuus kysyä opinnäytetyöstä tai muusta haastatteluun liittyvästä.

Haastattelukysymyksiä on hyvä testata etukäteen (Hirsjärvi & Hurme 2019: 72). Ennen varsinaisia haastatteluja haastattelukysymykset (Liite 2) testattiin, ja siitä saadun kokemuksen ja palautteen myötä kysymyksiä muutettiin ja lisättiin. Haastatteluiden selkeyden vuoksi päädyttiin ratkaisuun, että vain toinen opinnäytetyön tekijöistä esitti kysymykset puhelimesta, jolloin toinen vain kuunteli. Kuuntelijan ja haastattelijan roolia vaihdettiin tasapuolisuuden vuoksi jakamalla haastattelut puoliksi. Tämä kerrottiin myös haastateltaville.

Haastatteluja toteutettaessa on hyvä pohtia, millaisia tunnistetietoja haastateltavista on tarpeellista kerätä. Kun tarkoituksena on kysyä haastateltavilta heidän kokemusmaailmastaan, ei ole tarpeellista tietää esimerkiksi koulutusta, ammattia tai syntymäaikaa, ellei tutkimuksessa haluta selvittää kyseisiä asioita. Myös tietosuoja-asetus kieltää tarpeettomien henkilötietojen keruun. (Tietoarkisto 2019.)

Henkilötietoja ovat sellaiset tiedot, joiden perusteella henkilö voidaan tunnistaa joko suoraan tai välillisesti. Henkilötietojen ja haastattelumateriaalin käsittelyssä noudatetaan tietosuoja-asetuksen vaatimuksia, ja niitä käsitellään luottamuksellisesti ja turvallisesti. Haastateltavilta kerätään tietoa vain nimenomaista tarkoitusta varten. Henkilötiedoista kartoitetaan vain välttämätön, ja kerättyjä henkilötietoja on päivitettävä, oikaistava, ja poistettava tarvittaessa. (Tietosuojavaltuutetun toimisto n.d.) Haastateltavilta ei kerätty tausta- tai tunnistetietoja, koska ne eivät olleet opinnäytetyön kannalta tarvittavia tietoja. Näin ollen haastattelumateriaali oli opinnäytetyön ainoa henkilötieto.

Opinnäytetyössä haluttiin saada tietoa avoimen ryhmän merkityksestä ikääntyneelle miehelle, ja siksi tiedonkeruun menetelmäksi valittiin puolistrukturoitu haastattelu. Sen avulla on mahdollista saada aiheesta enemmän tietoa kuin täysin strukturoidulla kyselylomakkeella, jossa on valmiit vastausvaihtoehdot (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka

2006). Puhelinhaastattelun on ajateltu sopivan parhaiten lyhyisiin ja strukturoituihin haastatteluihin (Ikonen 2017: 274). Tämän vuoksi päädyttiin avoimen- tai teemahaastattelun sijasta puolistrukturoituun haastatteluun.

Puolistrukturoitua haastattelua käytetään tilanteissa, joissa tietoa halutaan juuri tietyistä asioista. Haastattelu etenee ennalta suunnitellun mukaisesti ja kaikille haastateltaville esitetään samat kysymykset. Tarkentavia kysymyksiä voidaan tehdä tarvittaessa haastattelun aikana. Kysymyksiä on mahdollista myös toistaa, oikaista väärinkäsityksiä sekä selventää ilmausten sanamuotoja. (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006; Tuomi & Sarajärvi 2018.) Haastatellut miehet vastasivat kaikkiin haastattelukysymyksiin selkeästi ja niin, että kysymyksiin saatiin opinnäytetyön tutkimuskysymyksen kannalta riittävät vastaukset.

6.2 Puhelinhaastattelu

Puhelinhaastattelussa täytyy ottaa huomioon fyysisen läsnäolon puuttuminen, jolloin haastattelutilanteesta puuttuvat keskustelun näkyvät vihjeet. Esimerkiksi jos haastateltava on hiljaa, ei voida tietää, onko hän mukana keskustelussa miettien vastausta vai mahdollisesti tehden jotain muuta. Voi myös olla, ettei haastateltava ole kuullut tai ymmärtänyt kysymystä. (Ruusuvuosi & Tiittula 2017: 50.) Haastattelukysymysten on syytä olla lyhyempiä ja puhenopeuteen ja selkeyteen on kiinnitettävä huomiota. (Hirsjärvi & Hurme 2019: 64–65.) Haastattelukysymyksistä pyrittiin tekemään helposti lähestyttäviä ja mahdollisimman selkeitä. Puhumisnopeuteen ja selkeään artikulaatioon kiinnitettiin huomioita haastattelutilanteessa. Ikääntyneitä haastateltaessa on hyvä tiedostaa ikäännyneen mahdollinen kuulon heikentyminen, joka voi vaikuttaa haastatteluun (Hirsjärvi & Hurme 2019: 134).

Haastattelutilanne on hyvä aloittaa luomalla sopiva tunnelma esimerkiksi vaihtamalla aluksi muutama sana jostakin neutraalista aiheesta, esimerkiksi säätilasta. Haastattelun aluksi on hyvä lyhyesti kertoa mitä haastattelun aikana tapahtuu ja mistä asiasta ollaan kiinnostuneita. (Ruusuvuosi & Tiittula 2017: 48.)

Kun haastattelu nauhoitetaan, saadaan siitä säilytetyksi mahdollisesti olennaisia seikkoja, kuten äänenpainot tai tauot (Hirsjärvi & Hurme 2019: 95, 102–103.) Puhelinhaas-

tattelu ”pakottaa” kuvailemaan asioita sanallisesti, kun kysymyksiin ei voi vastata esimerkiksi osoittamalla tai näyttämällä jotakin ilmettä. Näin haastatteluaineistoksi voi muodostua sanallisesti runsaampi aineisto. (Ikonen 2017: 275.)

Haastattelu on aina vuorovaikutustilanne, ja etenkin puhelinhaastattelussa korostuvat sanavalinnat ja äänenpainot, koska eleet eivät näy puhelimesta. Haastattelijan vaikutus haastateltavaan saattaa olla oleellinenkin. Haastattelijan antama palaute, esimerkiksi nyökkääminen, saattaa rohkaista haastateltavaa jatkamaan tarinaansa. Puhelinhaastattelussa tällainen äänetön ele ei mahdollistu ja haastattelijajoutuu sanallisesti tai muuten äänellisesti rohkaisemaan tai kannustamaan haastateltavaa. Vastavuoroista kuuntelua voi osoittaa täytesanoilla, äänensävyillä ja lisäkysymyksillä. (Hirsjärvi & Hurme 2019: 95, 102–103; Ruusuvuori & Tiittula 2017: 54–55; Ikonen 2017: 277.)

Puhelinhaastattelutilanteessa tiedostettiin sen vaativuus, sekä eleiden näkymättömyys ja haastattelijoiden omien sanojen ja äänenpainojen merkitys. Haastattelutilanteessa varmistettiin häiriötekijöiden minimointi sekä tietosuoja, ja pyrittiin luomaan rentoa tunnelmaa keskustelemalla ensin päivän kuulumisista haastateltavien kanssa. Haastattelut toteutettiin kesän alussa kaikille kuudelle miehelle ja ne sujuivat ennalta sovittujen ajankohtien mukaan ilman häiriötekijöitä. Osa miehistä vastasi esitettyihin kysymyksiin lyhyesti, mutta kuitenkin selkeän vastauksen antaen, joten tarkentavia kysymyksiä ei esitetty.

6.3 Aineistolähtöinen sisällönanalyysi

Merkityksien etsintää ohjaa tutkijan oma ymmärrys, tutkimusaineisto ja tutkimuskysymykset. Tutkimuskysymys suuntaa tutkijan huomion siihen mitkä merkitykset ovat juuri tämän opinnäytetyön kannalta oleellisia. (Vilkkä 2005: 112–113).

Aineistolähtöisessä sisällönanalyysissä tarkastelun kohteena on haastatteluaineisto, johon tulee suhtautua avoimesti ja ilman ennakkokäsityksiä. Hirsjärven (2004: 155) mukaan tämä tarkoittaa esimerkiksi sitä, että analyysiyksiköt eivät ole ennalta määrättyjä, eikä tutkija määrää sitä mikä on tärkeää. Aineistolähtöisyys vaatii tutkijan omien ennakkokäsitystensä unohtamista ja määrätietoista sekä kurinalaista aineistossa pysymistä. Aineistolähtöinen analyysitapa etenee yksittäisistä havainnoista yleisempiin väitteisiin. (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006.)

Haastatteluaineistoa litteroidessa on mietittävä litterointitarkkuutta. Tämä tarkoittaa esimerkiksi sitä, litteroidaanko haastattelijan puhe tai haastateltavan puheesta tauot, huokaukset ja naurahdukset. (Hirsjärvi & Hurme 2019: 140–142.) Haastattelut litteroitiin sanasta sanaan, lukuun ottamatta haastattelijoiden omaa puhetta.

Laadullisen tutkimuksen aineistolähtöinen sisällönanalyysi on karkeasti jaoteltuna kolmi-vaiheinen prosessi. Aineistolähtöiseen sisällönanalyysiin kuuluu aineiston redusointi eli pelkistäminen esimerkiksi tiivistämällä tai pilkkomalla osiin, jolloin aineistosta karsitaan tutkimukselle epäolennainen pois. Ryhmittelyssä eli klusteroinnissa aineistosta etsitään samaa tarkoittavia ilmauksia, joista muodostetaan oma alaluokka. Ryhmittelystä syntyneet alaluokat nimetään sisältöä kuvaavalla otsikolla. Abstrahointivaiheessa luokittelua jatketaan siten, että ryhmittely- eli klusteroinninvaiheessa luodut alaluokat yhdistellään yläluokiksi ja tarvittaessa edelleen pääluokiksi. Etukäteen ei voida kuitenkaan tietää, millaisia luokkia aineistosta voidaan muodostaa, sillä tämä selviää vasta analyysin edetessä. (Tuomi & Sarajärvi 2018: 91–95.)

Litteroinnin jälkeen aineistoa pelkistettiin karsimalla siitä pois tutkimuskysymyksen kannalta epäolennainen materiaali. Pelkistettyä aineistoa tarkasteltiin kokonaisuutena ja siitä etsittiin yhteneväisyyksiä. Löydetyt yhteneväisyydet koottiin omiksi aihealueikseen, ja kukin aihealue nimettiin sitä kuvaavalla otsikolla (kuvio 1).



Kuvio 1. Ryhmittelyn aihealueet (Kähönen & Limnell 2020)

Kuvioon yksi on kerätty haastatteluaineiston ryhmittelyssä löydetyt aihealueet eli alaluokat. Nämä olivat löydettyjä merkityksiä, joita tulososiossa tarkastellaan lähemmin.

Alkuperäisilmaus	Pelkistetty ilmaus	Alaluokka	Yläluokka	Pääluokka
<i>“Mielelle hyvä, kun saa puhua itsestään ja kuunnella muiden tarinoita.”</i>	Keskustelu ja kuuntelu	Keskustelun merkitys	Yhteys toisiin ihmisiin Vertaistuki	Osallisuus
<i>“Sitähän tuntee itsensä vielä ihmiseksi, kun on menoa! “</i>	Säännöllinen meno	Säännöllinen viikkorytmi	Ennustettavuus Elämän sisältö Itsensä tarpeelliseksi kokeminen	Elämän merkityksellisyys

Kuvio 2. Esimerkki haastatteluaineiston analyysistä. (Kähönen & Limnell 2020)

Kuvio kaksi kuvaa haastatteluaineiston analyysiä. Tässä kuviossa esitettyihin esimerkkeihin on alaluokan lisäksi löydetty myös ylä- ja pääluokka.

7 Opinnäytetyön tulokset

Opinnäytetyön tuloksia kuvataan haastatteluissa esiin nousseiden merkitysten kautta. Opinnäytetyöhön haastateltiin kuutta avoimeen ryhmätoimintaan osallistuvaa ikääntynyttä miestä.

Haastatteluissa ilmeni selkeästi halu ja tarve keskustella ryhmässä. Kaikki haastateltavat toivat **keskustelun merkitystä** esiin useissa haastattelukysymyksissä. Keskustelua kuvattiin eri termein, kuten keskustelu, juttelu tai kanssakäyminen. Ryhmän keskinäinen vapaa keskustelu koettiin tärkeämmäksi kuin muu ryhmässä tapahtuva toiminta:

Juodaan yleensä ensin kahvit, sitten on ehkä jotakin toimintaa, tietovisoja, esitelmä, tai muuta, mutta sitten me jutellaan.

Mahdollisuus vapaaseen keskusteluun ja se, että saa kuunnella toisia ja kertoa myös itsestään, tuli esille kaikkien haastateltavien vastauksissa. Koettiin, että keskustelujen myötä esimerkiksi oman lähiasuinalueen ja sen historian tuntemus lisääntyi. Sen koettiin olevan myönteinen asia varsinkin alueelle muualta muuttaneille.

Haastateltavat kokivat tärkeänä, että edes kerran viikossa voi jollekin ääneen kertoa viikon aikana itselleen tapahtuneet hyvät ja huonot asiat. Ryhmäläiset kuuntelivat ja heiltä sai vertaistukea. Ryhmän hyvä tunnelma mahdollisti myös huumorin ja sen tuella asioiden käsittelyn. Ryhmään osallistujien elämäkokemus ja sen myötä karttunut elämäntilaisuus sai uuden merkityksen ryhmässä mahdollistuvan vertaisuuden myötä. Toisten elämäntilaisuuksien kuunteleminen mahdollisti oman elämäntilanteen peilaamisen ja tuen antamisen myötäelämällä:

Mielelle hyvä, kun saa puhua itsestään ja kuunnella muiden tarinoita

Vapaata keskustelua ja toisten tarinoiden kuuntelemista pidettiin tärkeänä. Haastatellut miehet **kokivat uusien ryhmäläisten mukaan tulemisen hyvin myönteisenä asiana**, sillä uuden ryhmään tulevan ihmisen myötä ryhmään tuli lisää tarinoita ja tuoreita näkökulmia keskusteluihin. Kaikki kuusi haastateltavaa miestä kokivat, että avoimelle ryhmätoiminnalle tyypillinen vaihtuvuus on myönteinen asia ja sitä jopa toivottiin lisää. Avoin ryhmätoiminta mahdollistaa uusien ryhmäläisten mukaan tulon, milloin vain.

Osa haastateltavista epäili, että ryhmässä jo aikaisemmin aloittaneet olisivat muodostuneet jonkinlaiseksi sisäänpäin lämpeneväksi kantaporukaksi. Tällaista ei kuitenkaan ollut havaittavissa millään tavalla. Haastateltavat kokivat, että uudet ryhmäläiset otettiin mukaan tasavertaisina eikä ryhmän sisäisiä ryhmittymiä ollut:

Ryhmään oli hyvä tulla ja uusien vastaanottaminen on ollut hyvin myönteistä, myönteinen kokemus puolin ja toisin.

Ei oo väliä, vaihtuuko kävijät. Päinvastoin on mukava, kun tulee uusia. Uusia tarinoita ja uusia ideoita saa kuulla.

Sillä, kävikö ryhmässä miehiä vai naisia, ei ollut merkitystä haastatelluille miehille. Eriksseen enemmän miesvaltaista ryhmää ei toivottu. Keskusteluihin koettiin saatavan monipuolisempia näkökulmia eri sukupuolien myötä.

Sen sijaan kaikki haastateltavat pitivät tärkeänä, että ryhmissä sai käydä viikoittain. Avoin ryhmätoiminta mahdollistaa pitkäaikaisen osallistumisen, koska sillä ei ole suunniteltua loppua. **Ryhmätoiminta mahdollisti miehille säännöllisen viikkorytmin** ja toisen ennustettavuutta elämään. Viikoittaisen menon ja sen myötä säännöllisen kotoa pois lähtemisen koettiin ylläpitävän toimintakykyä ja tuovan ulottuville ympäristön tarjoamia mahdollisuuksia. Säännöllinen viikkorytmi sovittuine menoineen toi tunteen itsensä tärkeäksi ja tarpeelliseksi kokemisesta sekä muistutti myös menneestä työelämästä ja sen tuomasta rutiinista lähteä kotoa:

Sitähän tuntee itsensä vielä ihmiseksi, kun on menoa!

Säännöllinen meno ja fyysisesti kotoa pois lähteminen koettiin virkistävänä. Ryhmätoiminnan säännöllisyyden koettiin tuovan myös kaivattua sisältöä elämään. Syyksi ryhmään alun perin hakeutumiselle oli osalla haastatelluista tekemisen puute ja uteliaisuus. Ryhmässä käymistä on silti haluttu jatkaa säännöllisesti ja pitkään, sillä sen on koettu vastaavan omiin tarpeisiin:

Ei ollut mitään tekemistä silloin.

Haastateltavien mukaan ryhmissä vallitsi **myönteinen ilmapiiri**. Miehet olivat kokeneet ryhmään tulemisen helppona ja turvallisena heti ensimmäisestä kerrasta lähtien, vaikka haastateltava olisikin tullut mukaan niin sanotusti kesken toiminnan. Vastaanoton koettiin

olleen iloista ja tunnelman tervetullutta ja avointa jo heti ovelta. Ryhmäläiset kohdattiin kukin omana itsenään, avoimin mielin ja hyväksyvästi:

Ryhmässä sai jatkamaan kuitenkin se hyvä tunnelma.

Ohjaajan kohtaamisen taidolla koettiin olevan suuri merkitys ryhmän myönteiseen ilmapiiriin. Haastateltavien mukaan ohjaaja osasi luoda tasavertaisen, turvallisen ja hyväksyvän tunnelman ryhmään. Haastateltavat kokivat, että heistä oltiin kiinnostuneita ja heitä kuunneltiin aidosti. Ohjaajan taito nostaa esiin kunkin voimavaroja ja onnistumisia koettiin voimauttavana. Haastateltavat kokivat, että ryhmään sai tulla omana itsenään. Ohjaajan rooli koettiin tärkeänä ja merkityksellisenä:

Erittäin hyvä vetäjä! Siellä on siksikin hyvä olla.

Haastateltavat kokivat merkityksellisenä myös toisten auttamisen ja ilahduttamisen. Osa haastateltavista koki tärkeänä, että pystyi lohduttamaan ja kannustamaan toisia ryhmäläisiä keskustelujen avulla. Osa koki merkityksellisyyttä voidessaan auttaa tai ilahduttaa toista ryhmäläistä konkreettisesti. Haastatteluissa ilmeni, että vaikka ihminen olisi itse avun tarvisija, voi hän silti löytää keinon auttaa ja olla sitä kautta tarpeellinen toiselle ihmiselle. Tämä kokemus hyvän tekemisestä toiselle toi ilon ja merkityksellisyyden tunteen:

Tulee mahtava olo, että kelpaa vielä johonkin.

Yhteenvedon voidaan siis todeta, että keskustelut koettiin tärkeinä ja niiden myötä tuli esille useita merkityksiä. Keskustelu mahdollisti vertaisuuden kokemisen, osallisuuden tunteen sekä itsensä tärkeäksi kokemisen toisten auttamisen kautta. Uudet ryhmäläiset uusine tarinoineen koettiin tervetulleina. Ohjaajan ammattitaidon ja vuorovaikutustaitojen merkitys korostui ryhmän hyväksyvän ja myönteisen ilmapiirin muodostumisessa. Ryhmätoiminnan mahdollistaman säännöllisen elämänrytmin ja kodin ulkopuolisen menon kautta avautui tärkeäksi koettu elämän ennustettavuus ja merkityksellisyys itsensä tarpeelliseksi kokemisen myötä.

8 Johtopäätökset ja pohdinta

Tulosten mukaan ryhmissä käytävät keskustelut näyttivät olevan hyvin merkityksellinen asia haastatelluille miehille. Itsestä kertominen ja omien, myös mieltä painavien, asioiden jakaminen toisille ryhmäläisille luottamuksellisessa ilmapiirissä tuntui tärkeälle. Se toi arvokkaan kokemuksen kuulluksi tulemisesta. Keskustelut toimivat myös vertaisuuden peilinä. Oli tärkeää saada huomata, että joku muukin mahdollisesti kokee samankaltaisia asioita elämässään. Janssonin pro gradu -tutkielmassa (2012) Ystäväpiiri -ryhmiin osallistuneet kokivat keskustelut tarpeellisina ja turvallisina sekä voimauttavina. Ne antoivat myös tunteen siitä, että ikääntynyt ei ole yksin (Jansson 2012a: 15–17.) Isola ym. (2017) toteaa, että keskusteluissa voi avautua asioita, jotka koetaan tärkeinä ja itsevarmuutta tuovina (Isola ym. 2017). Kailion (2014) mukaan myös osallisuuden kokemus vahvistuu vuorovaikutuksen mahdollistavassa ryhmässä (Kailio 2014: 32).

Ryhmässä käytyjen keskusteluiden myötä asioille löytyi uusia merkityksiä ja näkökulmia. Myös uusi ryhmäläinen tuo mukanaan oman elämäkokemuksensa ja -tarinansa ryhmään ja näin keskustelut saavat lisää uutta sisältöä uuden ihmisen myötä. Keskustelun ja tarinat tärkeiksi kokeville ryhmäläisille tämä oli poikkeuksetta myönteinen asia.

Kun ”vanhat” ryhmäläiset kertoivat itsestään uudelle ryhmäläiselle, mahdollistui myös heille oman elämäntarinansa uudelleen sanoiksi pukeminen ja sitä kautta sen ymmärtäminen ja hyväksyminen. Ihmiselle onkin tyypillistä pyrkiä löytämään selityksiä menneille asioille ja tapahtumille (Fried & Heimonen & Jokinen 2013: 20). Saarenheimo (2003) sanoo, että tarinoiden kautta ihmiset jäsentävät omaa elämäänsä, kokemuksiaan ja etsivät niille merkityksiä (Fried & Heimonen & Jokinen. 2013: 21).

Asioiden jakaminen muiden ikääntyneiden kanssa yhdistää monet elämäkokemukset ja näin ollen myös voimavarat. Kun ikääntyneet yhdistävät elämän myötä kertyneen ymmärryksensä voi ryhmässä todellakin kokea tulevaisuutta autetuksi ja kohdatuksi. Keskusteleminen ryhmässä voidaan näin kokea hyvin voimauttavana ja mahdollisesti jopa terapeutisena. Pikkaraisen (2013) mukaan ryhmässä voidaan kokea onnistumisia, iloa ja vertaisuutta ja ryhmässä voidaan tulla lohdutetuksi ja hoivatuksi (Pikkarainen 2013: 52–54).

Uusi ihminen osataan ottaa ryhmässä vastaan ja hänestä ollaan kiinnostuneita. Asenne ja ilmapiiri, joka ryhmissä vallitsee, on avoin, myönteinen ja vastaanottavainen. Ryhmän

hyvä ilmapiiri näyttäisi olevan, keskustelun merkityksen rinnalla, yhteydessä uusien ryhmäläisten mukaantulon myönteiseksi kokemiseen. Myös oma ryhmään tuleminen oli aikanaan koettu helpoksi ja myönteiseksi ryhmän hyvän tunnelman vuoksi.

Säännölliset ryhmätapaamiset toivat rytmiä päiviin, aikatauluttivat viikkoa ja toivat sitä kautta turvallisuuden tunnetta ja ennustettavuutta elämään. Se, että opinnäytetyön kohteena olleet avoimet matalan kynnyksen ryhmät mahdollistivat säännöllisen viikkorytmin, oli merkityksellinen kaikille haastatetuille miehille. Ryhmä toi ainakin osin vastauksen miesten kokemaan tekemisen puutteeseen ja antoi syyn lähteä kotoa. Säännöllinen meno kodin ulkopuolella toi heidän elämäänsä kaivattua sisältöä ja kokemuksen itsensä tarpeelliseksi tuntemisesta. Sen myötä myös elämä koettiin merkityksellisenä. Kodin ulkopuolelle lähteminen oli asia, jonka koettiin ylläpitävän myös fyysistä toimintakykyä ja antavan mahdollisuuden kokea osallisuutta.

Kodin ulkopuoliset säännölliset menot muistuttivat osaa haastateltuja miehiä menneestä työelämästä ja tärkeäksi koetusta roolista siinä. Kuten Julkunen (2013) toteaa, mies on voinut tottua määrittelemään itseään kodin ulkopuolisen työn kautta ja kokenut sen kautta itsensä tarpeelliseksi (Julkunen 2013: 64). Tarpeellisuuden tunteen kokemus mahdollistui osalle haastateltavista ryhmässä käynnin myötä. Jansson toteaa, että myös yksinäisyyden kokemus on harvinaista niille, jotka kokevat itsensä tarpeelliseksi (Jansson 2012a: 8).

Se, että näissä opinnäytetyön kohteena olleissa avoimissa ryhmissä oli mahdollista jatkaa käymistä pitkään, vaikka vuosia, toi ennustettavuutta ja turvallisuutta elämään ja se saattoi vähentää myös yksinäisyyden tunnetta. Savikon (2008: 19) mukaan yksinäisyyden kokemus on yhteydessä sukupuoleen, ja yksinäisyydestä kärsivät useammin miehet kuin naiset (Jansson 2012a:16).

Selvittäessä avoimen ryhmätoiminnan merkitystä ikääntyneelle miehelle, kukaan haastatelluista miehistä ei kuitenkaan maininnut syyksi yksinäisyyttä. Toki sitä ei erikseen myöskään kysytty. Voi olla, että miehet kokivat itsensä yksinäiseksi ennen ryhmätoimintaan osallistumista ja yksinäisyyden tunne oli lievittänyt toimintaan osallistumisen myötä. Haastatellut miehet olivat käyneet ryhmässä jo pidempään. Vertaisuuteen ja yhteisyyden kokemuksiin perustuva keskustelu, mikä ryhmissä mahdollistuu, auttaa yksinäisyyden lievittämiseen (Jansson 2012a: 16).

Ryhmän läheinen sijainti myös osaltaan mahdollistaa säännöllisen käymisen ryhmässä. Ryhmä, joka kokoontuu esimerkiksi omassa asuintalossa tai sen välittömässä läheisyydessä, on helposti saavutettavissa fyysisesti ja mahdollistaa syvemmän tutustumisen lähiympäristön ihmisiin ja tuo myös sitä kautta turvallisuuden tunnetta. Vuolahti (2018) totesikin pro gradu -tutkielmassaan osallisuuden lisääntyvän, mikäli ympäristö mahdollistaa saavutettavuuden (Vuolahti 2018: 25). Lähiympäristössä mahdollistuva sosiaalisten suhteiden ylläpito voi olla merkityksellistä (Holländer 2019: 65–67).

Ryhmätoiminnan avoin, myönteinen ja turvallinen ilmapiiri oli haastateltavien mukaan oleellinen tekijä viihtyvyyteen ja pitkälti ohjaajan aikaan saama asia. Ohjaajan rooli koettiin tärkeänä ja merkityksellisenä. Ohjaajan arvostava asenne näkyi kohtaamisissa. Hän osasi välittää miehille tunteen siitä, että heidän kertomillaan ja kokemillaan asioilla oli merkitystä.

Gävert & Thitz (2018) toteavat, että myönteinen ja hyväksyvä kohtaaminen vahvistaa ihmisen luottamusta itseensä ja tuo tunteen, että on arvokas sellaisena kuin on. Näiden tunteiden myötä voi löytyä lisää myönteisiä voimavaroja elämään. (Gävert & Thitz 2018: 215–221.) Kokonaisvaltainen myönteinen kohtaaminen ja nähdyksi ja kuulluksi tuleminen rakentuvat vuorovaikutustilanteessa suhteessa toiseen ihmiseen. Ihmisarvoa kunnioittava asenne välittyy kohtaamisessa monella tavalla, ei vain sanoin ilmaisten. (Gävert & Thitz 2018: 222–228.)

Joskus ikääntynyt voi tarvita tönäisyyttä, joka auttaa näkemään oman mahdollisuutensa ja joka antaa voimaa muuttaa se tavoitteeksi, vaikka vain pieneksikin tavoitteeksi. (Isola ym. 2017: 13–14.) Tällaisen tönäisyn voi saada esimerkiksi ryhmässä, kun ohjaaja uskoo ikääntyneen pystyvyyteen ja rohkaisee tai muut ryhmäläiset antavat myönteistä palautetta. Tärkeää onkin, että joku huomaa ikääntyneessä hänen voimavaransa sekä pystyvyytensä ja näkee onnistumiset. Tällaisetkin asiat mahdollistuvat ryhmässä kohtaamisten ja keskusteluiden myötä.

Toisten ryhmäläisten tarinoiden kuunteleminen antoi tietoa ja mahdollisuuden vuorovaikutuksen avulla tukea toisia. Huomatessaan pystyvänsä auttamaan toisia antoi se auttajalle itselleen voimaa ja iloa. Toisille hyvän tekemisestä voikin saada vahvan merkityksellisuuden tunteen (Martela & Jarenko 2015). Kokiessaan itsensä tarpeelliseksi ja auttaessaan toisia ihminen voi kokea voivansa vaihtaa roolia autettavasta auttajaksi (Gävert & Thitz 2018: 222–228).

8.1 Opinnäytetyön eettisyys

Ihmisiin kohdistuva tutkimus ja kehittämistoiminta edellyttää tutkimuslupaa (Tenk 2019: 4–5). Tutkimuslupa haettiin Metropolia Ammattikorkeakoulun ohjeistuksen mukaisesti yhteistyökumppanilta. Tutkimuseettisen neuvottelukunnan laatimat ihmistieteiden eettiset periaatteet ovat tutkittavan ihmisarvon, yksityisyyden, tietosuojan ja itsemääräämisoikeuden kunnioittaminen, vahingon välttäminen sekä hyvän tieteellisen käytännön noudattamiseen laadittujen ohjeiden mukaan toimiminen (Tenk 2019: 7.) Itsemääräämisoikeuden kunnioittaminen tarkoittaa vapaaehtoisuuden lisäksi myös sitä, että haastateltavalla on oikeus olla vastaamatta tutkijan kaikkiin kysymyksiin. (Ranta & Kuula-Luumi 2017). Opinnäytetyö toteutettiin hyvää tieteellistä käytäntöä noudattaen sen kaikissa vaiheissa.

Haastattelutilanne voi olla ikääntyneelle merkityksellinen tapahtuma ja vaatiikin haastattelijalta herkkyyttä, aiheeseen perehtyneisyyttä sekä oman eettisen toiminnan tarkastelamista. Haastattelun onnistuminen edellyttää luottamuksellisuutta. (Heimonen 2009: 60.)

Opinnäytetyöntekijän eettisenä velvollisuutena on raportoida haastattelutulokset mahdollisimman rehellisesti ja tarkasti, suojaten samalla haastateltavien anonymiteettiä. Opinnäytetyön prosessi tulee kuvata mahdollisimman selkeästi ja läpinäkyvästi. (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006.)

Koko opinnäytetyön prosessi suoritettiin huolellisesti, haastateltavien anonymiutta suojellen. Puhelinhaastattelu suoritettiin niin, ettei keskustelu kuulunut ulkopuolisille. Haastattelut äänitettiin erillisellä nauhurilla, jonka jälkeen tallenteet varmuuskopioitiin opinnäytetyöntekijöiden omille tietokoneille. Haastattelunauhoitteita ja säilytettiin tietokoneella salasanan takana, ja palautuneet suostumuslomakkeet lukollisessa kaapissa. Niitä säilytettiin vain välttämätön aika ja lopulta ne hävitettiin hyvän tietosuojakäytännön mukaisesti (Tietosuojavaltuutetun toimisto n.d.).

8.2 Opinnäytetyön luotettavuus

Opinnäytetyöhön haastateltavia miehiä oli kuusi. Määrä on pieni, mutta laadullisessa tutkimuksessa tutkimusaineiston ei välttämättä tarvitsekaan olla suuri. Merkitysten löytä-

miseksi joskus yksikin tapaus voi riittää (Saaranen & Puusniekka 2006). Tuomi & Sara-järven mukaan (2002; 90) suhteellisen pienestäkin aineistosta voidaan tehdä päätelmiä, kun aineisto alkaa toistaa itseään (Saaranen & Puusniekka 2006). Toisaalta Hirsjärven (2004: 171) mukaan kylläntymispistettä voi olla vaikea määritellä. Riippuu pitkälti tutki-jasta, kuinka paljon hän löytää uusia näkökulmia ja merkityksiä. (Saaranen & Puusniekka 2006.)

Sanaa ”merkitys” käytetäänkin monin tavoin sekä tutkimuksissa että arkipuheessa. Mer-kitykset ovat osa inhimillistä elämää ja tuotamme niitä myös jatkuvasti. Ihminen pohtii, tarinoi ja tulkitsee. Ihminen haluaa tietää mitä jokin asia tarkoittaa ja mikä osa hänellä siinä on. Koska ihminen itse muodostaa merkityksiä, ne ovat tilapäisiä, epävakaita ja alttiita muutoksille. (Vilka 2005: 108.) Opinnäytetyön aineistosta erottui selvästi kuusi merkitystä, jotka toistuivat litteroidussa haastattelumateriaalissa. Näiden kuuden merki-tyksen osalta voidaan katsoa aineiston kylläntyneen. Nämä merkitykset olivat keskus-telun tärkeys, uusien ryhmäläisten mukaantulon myönteisyys, säännöllinen rytmi, ohjaa-jan kohtaamisen taito, myönteinen ilmapiiri ja hyvän tekeminen.

Eriyisen tärkeäksi merkitykseksi ryhmässä hahmottui siellä käytävät keskustelut ja tari-nat. Se tuli haastatteluissa ilmi monessa eri kohdassa ja myös merkityksistä kysyttäessä keskustelu koettiin tärkeänä. Tulosten perusteella sai vahvan käsityksen, että toiminta mitä ryhmässä tehtiin ei ollut haastateltaville niin tärkeässä roolissa kuin siellä käydyt keskustelut ja jaetut tarinat. Tämä on tärkeä ”tulos” ja siksi sitä olisikin ollut tärkeää kysyä haastateltavilta itseltään suoraan. Haastattelukysymyksissä olisi pitänyt olla vielä yksi kysymys: Mikä ryhmässä tehtävä asia tai toiminta merkitsee eniten?

Osa haastateltavista tuottaa itsekin ohjelmaa ryhmään, mutta se asia, tai rooli ei tullut merkityksissä esiin. Ehkä tämäkin olisi tullut ilmi, mikäli olisi kysytty mikä asia tai toiminta ryhmässä on tärkeintä. Kuitenkin voidaan ajatella ryhmätoiminnan sisällön tuottamisen olevan merkittävä osoitus sitoutumisesta ja kyvykkyydestä sekä itsensä tarpeelliseksi kokemisesta, ja olevan sitä kautta merkityksellinen.

8.3 Jatkoehdopyönnettävyys

Haastatteluissa ilmeni, että avoimelle ryhmälle tyypillinen vaihtuvuus koettiin myönteisenä. Uusi ihminen, joka tulee kesken toiminnan ryhmään mukaan, oli poikkeuksetta tervetullut ja haastatellut miehet kokivat saavansa vaihtuvuuden myötä lisää näkökulmia

keskusteluihin. Opinnäytetyön aihetta voisikin seuraavaksi jatkaa selvittämällä ryhmän naisten ajatuksia avoimen ryhmätoiminnan vaihtuvuudesta sekä sen vaikutuksesta ryhmään ja ryhmäläisiin.

Opinnäytetyön tulosten perusteella näyttää siltä, että säännöllisesti kokoontuva keskusteluryhmä voisi olla yksi merkityksellinen ryhmätoiminnan muoto ikääntyneille miehille, koska ryhmässä tehtävää toimintaa ei pidetty niin tärkeänä. Esimerkiksi Men's Groupin kaltainen, verkkovälitteinen tai kasvatusten kokoontuva, aihepiireihin jaettu ja vertaisuuteen pohjautuva keskusteluryhmä voisi olla yksi tukimuoto ikääntyneille, kotona asuville miehille.

8.4 Lopuksi

Näyttää siltä, että hyväksi koetuissa ikääntyneiden palveluissa, jotka tukevat lisäksi hyvinvointia, toistuvat seuraavat asiat: ihmisellä tulee olla mahdollisuus tehdä valintoja ja päätöksiä, osoittaa kyvykkyyttään, kokea itsensä tarpeelliseksi ja hyväksytyksi sekä saada olla vuorovaikutuksessa toisten ihmisten kanssa. Opinnäytetyön yhteistyökumppanin avoimet, matalan kynnyksen ryhmät mahdollistavat pitkälti juuri näitä asioita opinnäytetyöhön haastateltujen miesten vastausten perusteella.

Näissä ryhmissä voidaan halutessaan itse vaikuttaa toiminnan sisältöön ja olla mukana toteuttamassa asioita itsensä ja muiden ryhmäläisten hyväksi. Sitä kautta ryhmässä käyvä miehet voivat kokea olevansa tarpeellisia ja hyväksytyjä. He voivat itse valita kuinka tiiviisti ryhmässä käyvät, ja halutessaan jatkaa siellä jopa vuosia. Tämä tuo enustettavuutta ja turvallisuuden tunnetta elämään, on paikka, johon mennä. Ryhmässä mahdollistuu myös tärkeä osallisuuden kokeminen ja mahdollisuus vuorovaikutukseen sekä vertaisuuden kokemiseen toisten ryhmäläisten kanssa.

Edellä mainitun kaltaisia avoimia ryhmiä tarvittaisiin mahdollisesti lisää. Yhteiskunnallisesta näkökulmasta tarkasteltuna, ikääntyneiden palveluiden tarjontaa olisi arvokasta saada kohdistettua enemmän ennaltaehkäisevään ja toimintakykyä tukevaan toimintaan. Ryhmätoimintojen voidaan katsoa olevan juuri tällaista kustannustehokasta, ennaltaehkäisevää ikääntyneiden palvelua. Erilaiset ryhmät, niin suljetut kuin avoimetkin, tarjoavat monin tavoin iloa, hyvinvointia ja merkityksellisyyttä siellä kävijöille. Tällaisten palveluiden tarvitsijoita on lähivuosina entistä enemmän väestön ikääntyessä.

Lähteet

About Men`s Shed. Australian Government, Department of health 2020. Päivitetty 20.2.2020. Saatavana osoitteessa: <<https://www.health.gov.au/initiatives-and-programs/mens-sheds/about-mens-sheds>>. Luettu 21.6.2020.

Edland-Gryt, Marit & Skatvedt, Astrid 2013. Threshold in a low-threshold setting: An empirical study of barriers in a centre of people with drug problems and mental health disorders. *International Journal of Drug Policy* 24 (2013). 257-264. Saatavana osoitteessa: <<https://www-sciencedirect-com.ezproxy.metropolia.fi/science/article/pii/S0955395912001193?via%3Dihub>>. Luettu 29.3.2020.

Fried, Suvi & Heimonen, Sirkka-Liisa & Jokinen, Pirjo 2013. Ikääntyminen ja mielenhyvinvointi. *Katsaus kirjallisuuteen*. Ikäinstituutti.

Gävert, Titi & Thitz, Päivi 2018. Nähdyn ja kuullun tulemisen mahdollistaminen diakoniatyön kohtaamisissa. Teoksessa Kostilainen, Harri & Nieminen, Ari (toim.): *Sosiaalisen kuntoutuksen näkökulmia ja mahdollisuuksia*. Diakonia ammattikorkeakoulun julkaisuja. DIAK työelämä 13. Tampere. Saatavana myös sähköisesti osoitteessa: <https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/141721/Diak_Ty-oelama_13_verkko.pdf?sequence=4&isAllowed=y>. Luettu 7.3.2020.

Heimonen, Sirkka-Liisa 2009. Psyykinen toimintakyky. Teoksessa Heimonen, Sirkka-Liisa & Pohjolainen, Pertti (toim.): *Toimintakyvyn laaja-alainen arviointi ja tukeminen*. Ikäinstituutti. Saatavana osoitteessa: <https://www.ikainstituutti.fi/content/uploads/2016/08/Orait_1-2009-pdf.pdf>. Luettu 1.10.2020.

Heinonen, Jari 2019. 20-luvun hyvinvointimalli. Helsinki: Into-kustannus Oy.

Hirsjärvi, Sirkka & Hurme, Helena 2019. Tutkimushaastattelu. Teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Turenki: Gaudeamus Oy.

Hirvonen, Jenna 2018. Tällaista ihminen tarvii, jos ei se oo erakkotyypii. Ikäihmisten kokemuksia matalan kynnyksen ryhmätoiminnasta. Pro Gradu - tutkielma. Helsinki: Helsingin yliopisto. Valtiotieteellinen tiedekunta. Sosiaalitieteiden laitos. Saatavana osoitteessa: <https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/296480/Hirvonen_yhteiskuntapolitiikka.pdf?sequence=2&isAllowed=y>. Luettu 13.4.2020.

Holländer, Eva 2019. Yhteisöllisyys elämänkulussa ikääntyneiden kokemana. Pro Gradu-tutkielma. Turku: Turun yliopisto. Sosiaalitieteiden laitos. Saatavana osoitteessa <[https://www.utupub.fi/bitstream/handle/10024/147730/Holländer%20Pro%20Gradu%20Valmis%20tyo.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://www.utupub.fi/bitstream/handle/10024/147730/Hollander%20Pro%20Gradu%20Valmis%20tyo.pdf?sequence=1&isAllowed=y)>. Luettu 22.3.2020.

Huttunen, Matti O. 2009. Miesnäkökulma hyvään ikääntymiseen. *Lääketieteellinen Aikakauskirja Duodecim* 125(10). 1127-33. Saatavana myös sähköisesti osoitteessa: <<https://www.duodecimlehti.fi/duo98066>> Luettu 10.5.2020.

Ikäihmisten korttelikertominta 2020. Vantaan kaupunki. Saatavana osoitteessa: <https://www.vantaa.fi/instancedata/prime_product_julkaisu/vantaa/embeds/vantaawwwstructure/149414_Ikaihminen_korttelikerhokevot2020.pdf>. Luettu 27.9.2020.

Ikonen, Hanna-Mari 2017. Puhelinhaastattelu. Teoksessa Hyvärinen, Matti & Nikander, Pirjo & Ruusuvuori Johanna (toim.): Tutkimushaastattelun käsikirja. Tampere: Kustannusosakeyhtiö Vastapaino.

Isola, Anna-Maria & Kaartinen, Heidi & Leeman, Lars & Lääperi, Raija & Schneider, Taina & Valtari, Salla & Keto-Tokoi Anna 2017. Mitä osallisuus on? Osallisuuden viitekehystä rakentamassa. Työpäpaperi 33/2017. Terveystieteiden ja hyvinvoinnin laitos. Saatavana osoitteessa: <http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/135356/URN_ISBN_978-952-302-917-0.pdf?sequence=1&isAllowed=y>. Luettu 6.6.2020.

Isoniemi, Maarit 2018. Toiminnan miehet: Ikääntyvät puolisoahoivaajamiehet aktiivisina kansalaisina. Pro gradu -tutkielma. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto. Sosiaalityö. Saatavana osoitteessa: <<https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/60689/URN%3aNBN%3afi%3ajyu-201812195229.pdf?sequence=1&isAllowed=y>>. Luettu 28.7.2020.

Jansson, Anu & Karisto, Antti & Pitkälä, Kaisu 2020. Vartoomista, korpeentumista, rämpimistä - palvelutalossa asuvien kokemuksia yksinäisyydestä. Gerontologia 34(2). 117–134. Saatavana myös sähköisesti osoitteessa: <<https://doi.org/10.23989/gerontologia.85169>>. Luettu 3.10.2020.

Jansson, Anu 2012a: Psykososiaalisen ryhmätoiminnan yhteys iäkkäiden ihmisten yksinäisyyden lievittymiseen ja ystävystymiseen. Tutkimus ystäväpiiri toiminnasta. Pro gradu -tutkielma. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto. Terveystieteiden laitos. Gerontologia ja kansanterveys. Saatavana osoitteessa: <<https://jyx.jyu.fi/handle/123456789/40422>>. Luettu 18.6.2020.

Jansson, Anu 2012b. Ystäväpiiri - yhdessä elämyksiä arkeen. Psykososiaalinen ryhmätoiminta ikäihmisten yksinäisyyden lievittäjänä. Vanhustyön keskusliitto.

Julkunen, Raija 2013. Suuria roskia vai tyytyväisiä miehiä? Eläkkeelle jääminen miehen elämän murroskohtana. Teoksessa Ojala, Hanna & Pietilä, Ilkka (toim.): Miehistä puhetta. Miehet, ikääntyminen ja vanhenemisen kulttuuriset mallit. Tampere: Tampere University Press. Saatavana myös sähköisesti osoitteessa: <<https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/103169/978-951-44-9135-1.pdf?sequence=1&isAllowed=y>>. Luettu 1.3.2020

Jyrkämä, Jyrki 2013. Kolmas ikä, sukupuoli ja toimijuus. Teoksessa Ojala, Hanna & Pietilä, Ilkka (toim.): Miehistä puhetta. Miehet, ikääntyminen ja vanhenemisen kulttuuriset mallit. Tampere: Tampere University Press. Saatavana myös sähköisesti osoitteessa: <<https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/103169/978-951-44-9135-1.pdf?sequence=1&isAllowed=y>>. Luettu 3.3.2020

Kähkönen, Sinikka n.d. Hyvinvointiryhmien ohjaajan käsikirja. Suomen mielenterveys ry. Saatavana osoitteessa: <https://mieli.fi/sites/default/files/materials_files/hyvinvointiryhmien_ohjaajan_kasikirja.pdf. Luettu 20.9.2020>.

Kailio, Anna-Leena 2014. Kotona asuvien ikäihmisten osallisuus hyvinvointipalveluiden suunnittelussa. Pro gradu - tutkielma. Joensuu: Itä-Suomen yliopisto. Sosiaalityö. Saatavana osoitteessa <https://epublications.uef.fi/pub/urn_nbn_fi_uef-20140535/urn_nbn_fi_uef-20140535.pdf>. Luettu 11.6.2020.

Kaukonen, Mia & Sharker, Sara 2019. Naapuruuspiiriläisten kokemuksia sosiaalisesta hyvinvoinnista. Opinnäytetyö: Helsinki: Metropolia Ammattikorkeakoulu. Vanhustyön tutkinto-ohjelma. Saatavana osoitteessa: <https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/273867/Kaukonen_Miia_Sharker_Sara.pdf.pdf?sequence=2&isAllowed=y>. Luettu 4.4.2020.

Kishimoto, Yoko & Suzuki, Etsuji & Iwase, Toshihide, & Doi, Hiroyuki & Takao, Soshi 2013. Group involvement and self-rated health among the Japanese elderly: an examination of bonding and bridging social capital. BMC Public Health 13 (1198). Saatavana osoitteessa: <<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3878629/>>. Luettu 27.9.2020.

Laki ikääntyneen väestön toimintakyvyn tukemisesta sekä iäkkäiden sosiaali- ja terveyspalveluista 2012/980. Annettu Helsingissä 28.12.2012. Saatavana osoitteessa: <<https://www.finlex.fi/fi/laki/smur/2012/20120980>>. Luettu 21.3.2020.

Leemann, Lars & Hämäläinen, Riitta-Maija 2015. Matalan kynnyksen palvelut. Sosiaalisen osallisuuden edistämisen koordinaatiohanke (Sokra). Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Saatavana osoitteessa: <https://thl.fi/documents/966696/3775621/Tietopaketti_Matalan_Kynnyksen_Palvelut.pdf/97b1aef8-b8ca-4ec3-ac4c-b80d3e754cec>. Luettu 29.3.2020.

Linderborg, Hilikka 2012. Hennatut parrat - ikääntyvät somalmiehet ryhmätoiminnassa. Lisensiaattitutkimus: Helsinki: Sosiaalitieteidenlaitos. Helsingin yliopisto. Saatavana osoitteessa: <<https://www.sosnet.fi/loader.aspx?id=f932e34b-0356-44c4-82be-1c75cf7fd27d>>. Luettu 19.9.2020.

Lumme-Sandt, Kirsi & Lyyra, Tiina-Mari 2013. Ikääntyvän miehen muuttuva rooli perheessä. Teoksessa Ojala Hanna & Pietilä Ilkka (toim.): Miehistä puhetta. Miehet, ikääntyminen ja vanhenemisen kulttuuriset mallit. Tampere: Tampere University Press. Saatavana myös sähköisesti osoitteessa: <<https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/103169/978-951-44-9135-1.pdf?sequence=1&isAllowed=y>>. Luettu 1.3.2020.

Manami, Ejiri & Hisashi, Kawai & Yoshinori, Fujiwara & Kazushige, Ihara & Yutaka, Watanabe & Hirohiko, Hirano & Hun, Kyung Kim & Kaori Ishii & Koichiro Oka & Shuichi Obuchi 2019. Social participation reduces isolation among Japanese older people in urban area: A 3-year longitudinal study. Saatavana osoitteessa <<https://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0222887>>. Luettu 21.3.2020.

Martela, Frank & Jarenko, Karoliina 2015. Draivi – Voiko sisäistä motivaatiota johtaa. Saatavana osoitteessa: <[https://verkkokirjahylly-almatalent-fi.ezproxy.metropolia.fi/teos/BAIBHXGUG#kohta:DRAIVI\(\(20\)-\(\(20\)Voiko\(\(20\)sis\(\(e4\)ist\(\(e4\)\)\(\(20\)motivaatiota\(\(20\)johtaa?\(\(20\)piste:b795](https://verkkokirjahylly-almatalent-fi.ezproxy.metropolia.fi/teos/BAIBHXGUG#kohta:DRAIVI((20)-((20)Voiko((20)sis((e4)ist((e4))((20)motivaatiota((20)johtaa?((20)piste:b795)>. Luettu 13.4.2020.

Men´s Group 2018–2020. Have a chat with the guys. Saatavana osoitteessa: <<https://mensgroup.com/>>. Luettu 27.9.2020.

Mervilä-Puhakka, Katri. Ystäväpiiri-ryhmäläisten toimijuus. Opinnäytetyö. Helsinki: Metropolia ammattikorkeakoulu. Vanhustyön koulutusohjelma. Saatavana osoitteessa: <<https://core.ac.uk/download/pdf/38119116.pdf>>. Luettu 3.10.2020.

Mieli n.d. Ohje Toivo –ryhmien ohjaajille. Saatavana osoitteessa: <https://mieli.fi/sites/default/files/inline/materiaalit/Mios/ohje_nettiin_tee_tunne_oivalla_-ryhmien_ohjaajille.pdf>. Luettu 1.10.2020.

Miina Sillanpään säätiö n.d. Löydetyt miehet. Saatavana osoitteessa: <<https://www.mii-nasillanpaa.fi/hankkeet/loydetyt-miehet/>>. Luettu 20.9.2020.

Ojala, Hanna & Pietilä, Ilkka 2013. Maskuliinisuuden hegemoniasta monenkirjaviin eroihin: Kriittisen miestutkimuksen avauksia vanhenemisen tutkimukseen. Teoksessa Ojala, Hanna & Pietilä, Ilkka (toim.): Miehistä puhetta. Miehet, ikääntyminen ja vanhenemisen kulttuuriset mallit. Tampere: Tampere University Press. Saatavana myös sähköisesti osoitteessa: <<https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/103169/978-951-44-9135-1.pdf?sequence=1&isAllowed=y>>. Luettu 1.3.2020

Perttola, Laura 2019. Kynnyksen yli. Julkisoikeudellinen tutkimus vanhuspalvelujen saamisen edellytyksistä. Väitöskirja. Vaasa: Vaasan yliopisto. Saatavana osoitteessa: <<https://osuva.uwasa.fi/bitstream/handle/10024/10041/978-952-476-896-2.pdf?sequence=2&isAllowed=y>>. Luettu 29.3.2020.

Pikkarainen, Aila & Pyöriä, Outi & Savikko, Niina 2016. Ikääntyneiden kuntoutuminen. Teoksessa Autti-Rämö, Ilona & Salminen, Anna-Liisa & Rajavaara, Marketta & Ylinen, Arne (toim.). Kuntoutuminen. Helsinki: Duodecim. 176–191. Saatavana myös sähköisesti osoitteesta: <<https://www.oppiportti.fi/op/opk04612>>. Luettu 1.10.2020

Pikkarainen, Aila 2013. Gerontologisen kuntoutuksen käsikirja. Osa I. Jyväskylän ammattikorkeakoulun julkaisu 159. Saatavana osoitteessa: <<https://www.jamk.fi/fi/Tutkimus-ja-kehitys/JAMKin-julkaisut/Julkaisuja/jamkjulkaisuja159-Gerontologisen-kuntoutuksen-kasikirja---Osa-I/>>. Luettu 1.6.2020.

Pikkarainen, Aila 2020. Ikääntyneiden aikuisten toimijuus kuntoutuksessa. Väitöskirja. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto. <https://www.jyu.fi/edupsy/fi/tohtorikoulu/kasvatustieteiden-tohtorihjelma/valmistuneet-vaitoskirjat/978-951-39-8250-8_vaitos18092020.pdf>. Luettu 28.9.2020.

Pirhonen, Jari 2017. Good Human Life in Assisted Living for Older People. What the residents are able to do and be. Academic dissertation. Tampere: University of Tampere. Saatavana osoitteessa: <<https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/101042/978-952-03-0416-4.pdf?sequence=1&isAllowed=y>>. Luettu 10.10.2020.

Pohjolainen, Pertti 2013. Vanhenevan miehen toimintakyky. Teoksessa Ojala, Hanna & Pietilä, Ilkka (toim.): Miehistä puhetta. Miehet, ikääntyminen ja vanhenemisen kulttuuriset mallit. Tampere: Tampere University Press. Saatavana myös sähköisesti osoitteessa: <<https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/103169/978-951-44-9135-1.pdf?sequence=1&isAllowed=y>>. Luettu 2.3.2020

Ranta, Juha & Kuula-Luumi, Arja 2017. Haastattelun keruun ja käsittelyn ABC. Teoksessa Hyvärinen, Matti & Nikander, Pirjo & Ruusuvuori, Johanna (toim.): Tutkimushaastattelun käsikirja. Tampere: Kustannusosakeyhtiö Vastapaino.

Rautava, Mari 2015: "Unelmani on kuolla saappaat jalassa". Fenomenografinen analyysi eläkeläisten ikääntymiseen liittyvistä käsityksistä. Pro gradu -tutkielma. Tampere: Tampereen yliopisto. Yhteiskunta- ja kulttuuritieteiden yksikkö. Saatavana osoitteessa: <<https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/97237/GRADU-1433237311.pdf?sequence=1&isAllowed=y>>. Luettu 10.5.2020.

Ruusuvuori, Johanna & Tiittula, Liisa 2017. Tutkimushaastattelu ja vuorovaikutus. Teoksessa Hyvärinen, Matti & Nikander, Pirjo & Ruusuvuori, Johanna (toim.): Tutkimushaastattelun käsikirja. Tampere: Kustannusosakeyhtiö Vastapaino.

Ryan, Richard & Deci, Edward 2017. Self-Determination theory: Basic Psychological Needs in Motivation, Development, and Wellness. Guilford Publications. Saatavana osoitteessa: <<https://ebookcentral.proquest.com/lib/metropolia-ebooks/reader.action?docID=4773318>>. Luettu 11.4.2020.

Saaranen-Kauppinen, Anita & Puusniekka, Anna & Kuula, Arja & Rissanen, Riitta & Karvinen, Ikali 2009. Menetelmäopetuksen tietovaranto. KvaliMOTV. Kvalitatiivisten menetelmien verkko-oppikirja. Saatavana osoitteessa: <<https://www.fsd.tuni.fi/fi/tietoaristo/julkaisut/kvalimotv.pdf>>. Luettu 17.6.2020.

Saaranen-Kauppinen, Anita & Puusniekka, Anna 2006. KvaliMOTV - Menetelmäopetuksen tietovaranto. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto. Saatavana osoitteessa: <<https://www.fsd.tuni.fi/menetelmaopetus/>>. Luettu 12.6.2020.

Saarenheimo, Marja 2017. Vanhenemisen taito. Tampere: Vastapaino. Saatavana osoitteessa: <<https://www.ellibslibrary.com/reader/9789517686594>>. Luettu 8.7.2020.

Salonen, Arto 2014. Täydellistä palvelua muotoilemaan. Saatavana osoitteessa: <<http://artosalonen.com/taydellista-palvelua-muotoilemaan/>>. Luettu 19.7.2020.

Simonen, Mika 2009. Sosiaalinen toimintakyky. Teoksessa Heimonen, Sirkka-Liisa & Pohjolainen, Pertti (toim.): Toimintakyvyn laaja-alainen arviointi ja tukeminen. Ikäinstituutti. Saatavana osoitteessa: <https://www.ikainstituutti.fi/content/uploads/2016/08/Orait_1-2009-pdf.pdf>. Luettu 1.10.2020.

Simons, Marianne ym. 2019. Bonding personal social capital as an ingredient for positive aging and mental well-being. A study among a sample of Dutch elderly. Aging & mental health. Saatavana osoitteessa: <<https://www.tandfonline.com/doi/epub/10.1080/13607863.2019.1650887?needAccess=true>>. Luettu 27.9.2020.

STM 2020. Laatusuositus hyvän ikääntymisen turvaamiseksi ja palveluiden parantamiseksi 2020–2023 – tavoitteena ikäystävällinen Suomi. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2020:29. <Saatavana osoitteessa: https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/162455/STM_2020_29_J.pdf?sequence=1&isAllowed=y>. Luettu 3.10.2020.

Tang, Minmin & Wang, Dahua & Guerrien, Alain 2019. A systematic review and meta-analysis on basic psychological need satisfaction, motivation, and well-being in later life: Contributions of self-determination theory. Saatavana osoitteessa: <<https://onlinelibrary.wiley.com/doi/full/10.1002/pchj.293>>. Luettu 27.4.2020.

TENK 2019. Ihmiseen kohdistuvan tutkimuksen eettiset periaatteet ja ihmistieteiden eettinen ennakoarviointi Suomessa. Tutkimuseettisen neuvottelukunnan julkaisuja. 3/2019. Saatavana osoitteessa: <https://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/Ihmistieteiden_eettisen_ennakoarvioinnin_ohje_2019.pdf>. Luettu 28.7.2020.

THL 2019a. Muuttuvat vanhuspalvelut. Päivitetty 8.7.2020. Saatavana osoitteessa: <<https://thl.fi/fi/web/ikaantyminen/muuttuvat-vanhuspalvelut>>. Luettu 21.9.2020.

THL 2019b. Iäkkäiden hyvinvointi kunnassa. Päivitetty 1.10.2020. Saatavana osoitteessa: <https://thl.fi/fi/web/ikaantyminen/hyvinvointia-vanhuuteen/iakkaiden-hyvinvointi-kunnassa>. Luettu 1.10.2020.

THL 2019c. Mitä toimintakyky on? Päivitetty 27.9.2019. Saatavana osoitteessa: <<https://thl.fi/fi/web/toimintakyky/mita-toimintakyky-on>>. Luettu 3.10.2020.

THL 2020a. Vertaisryhmätoiminta. Päivitetty 4.6.2020. Saatavana osoitteessa: <<https://thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/peruspalvelut/sosiaalipalvelut/vertaisryhmat>>. Luettu 27.9.2020.

THL 2020b. Hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen kustannusesimerkit. Päivitetty 7.5.2020. Saatavana osoitteessa: <<https://thl.fi/fi/web/hyvinvoinnin-ja-terveyden-edistamisen-johtaminen/hyvinvointijohtaminen/vaikutukset-ja-kustannukset/hyvinvoinnin-ja-terveyden-edistamisen-kustannusesimerkit>>. Luettu 3.10.2020.

THL 2020c. Keskeisiä käsitteitä. Päivitetty 25.3.2020. Saatavana osoitteessa: <<https://thl.fi/fi/web/hyvinvointi-ja-terveyserot/eriarvoisuus/keskeisia-kasitteita>>. Luettu 17.10.2020.

Tietoarkisto 2019. Tunnisteellisuus ja anonymisointi. Saatavana osoitteessa: <<https://www.fsd.tuni.fi/aineistonhallinta/fi/tunnisteellisuus-ja-anonymisointi.html#minimointi-eli-miten-kerata-aineisto-niin-ettei-se-sisalla-turhia-tunnisteita>>. Luettu 28.7.2020.

Tietosuojavaltuutetun toimisto n.d. Henkilötietojen käsittely. Saatavana osoitteessa: <<https://tietosuoja.fi/henkilotietojen-kasittely>>. Luettu 4.5.2020.

Tiikkainen, Pirjo 2016. Sosiaalinen toimintakyky. Teoksessa Heikkinen, Eino & Jyrkämä, Jyrki & Rantanen, Taina (toim.): Gerontologia. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.

Toimintakyvyn tukemisen menetelmät n.d. Saatavana osoitteessa: <http://www.su-fuca.fi/fi/methods_and_activities_for_supporting_fi.html>. Luettu 20.9.2020.

Tuomi, Jouni & Sarajärvi, Anneli 2018. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi. Saatavana myös sähköisesti: <<https://www.el-library.com/reader/9789520400118>>. Luettu 22.3.2020.

Törmä, Sinikka 2009. Kynnyskysymyksiä. Huono-osaisimmat huumeiden käyttäjät ja matala kynnys. Väitöskirja. Helsinki: Helsingin yliopiston valtiotieteellinen tiedekunta. Yhteiskuntapolitiikan laitos.

Vakkila, Minna 2019. Ikäihmisten kokemuksia matalan kynnyksen kohtaamispaikasta. Opinnäytetyö. Seinäjoki: Seinäjoen ammattikorkeakoulu. Vanhustyön tutkinto-ohjelma. Saatavana osoitteessa: <https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/262958/Vakkila_Minna.pdf?sequence=2>. Luettu 6.4.2020.

Vilka, Hanna 2005. Tutkimusmetodeja ammatilliselle kentälle. Saatavana osoitteessa <<http://hanna.vilka.fi/wp-content/uploads/2014/02/Tutki-ja-kehita.pdf>>. Luettu 29.5.2020.

Virtanen, Ira A. 2013. Ikä ja elämäntilanne miesten ystävyys-suhteissa. Teoksessa Ojala, Hanna & Pietilä, Ilkka (toim.): Miehistä puhetta. Miehet, ikääntyminen ja vanhenemisen kulttuuriset mallit. Tampere. Tampere University Press. Saatavana myös sähköisesti osoitteessa: <<https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/103169/978-951-44-9135-1.pdf?sequence=1&isAllowed=y>>. Luettu 2.3.2020.

VTKL n.d. Ystäväpiiri toiminta - ryhmätoimintaa iäkkäiden ihmisten yksinäisyyden vähentämiseksi. Saatavana osoitteessa: <<https://vtkl.fi/wp-content/uploads/2020/08/Ystavapiiri-ryhmaesite-2020-netti.pdf>>. Luettu 27.9.2020.

Vuolahti, Tuuli 2018. Ikääntyneen asiakkaan osallisuus ja toimijuus ympärivuorokautisessa hoito- ja hoivapalvelussa läheinen kokemusten tulkitsijana. Pro gradu – tutkielma. Joensuu: Itä-Suomen yliopisto. Sosiaalihuollintiede. Sosiaali- ja terveysjohtamisen laitos. Saatavana osoitteessa <https://epublications.uef.fi/pub/urn_nbn_fi_uef-20181011/urn_nbn_fi_uef-20181011.pdf>. Luettu 13.6.2020.

What is a Men`s Shed 2017-2020? UK Men`s Shed Association. Saatavana osoitteessa: <<https://menssheds.org.uk/about/what-is-a-mens-shed/>>. Luettu 29.7.20

TIEDOTE OPINNÄYTETYÖSTÄ

Avoimen ryhmätoiminnan merkitys ikääntyneelle miehelle

Pyyntö osallistua opinnäytetyöhön

Teitä pyydetään mukaan opinnäytetyöhön liittyvään haastatteluun, jossa tutkitaan avoimen ryhmätoiminnan merkitystä ikääntyneen miehelle. Olemme arvioineet, että sovellutte haastateltavaksi, koska olette XXX ryhmässä käyvä mies. Tämä tiedote kuvaa opinnäytetyötä ja teidän osuuttanne siinä. Perehdyttyänne tähän tiedotteeseen teille järjestetään mahdollisuus esittää kysymyksiä opinnäytetyöstä, jonka jälkeen teiltä pyydetään suostumus siihen osallistumisesta.

Vapaaehtoisuus

Opinnäytetyöhön osallistuminen on täysin vapaaehtoista. Kieltäytyminen ei vaikuta oikeuksiinne eikä kohteluunne ryhmässä. Voitte myös keskeyttää opinnäytetyöhön osallistumisen koska tahansa syytä ilmoittamatta. Mikäli keskeytätte osallistumisen tai peruutatte suostumuksen, teistä keskeyttämiseen ja suostumuksen peruuttamiseen mennessä kerättyjä tietoja ja näytteitä voidaan käyttää osana opinnäytetyöaineistoa.

Opinnäytetyön tarkoitus

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena on selvittää, mikä on avoimen ryhmätoiminnan merkitys ikääntyneelle miehelle.

Opinnäytetyön toteuttajat

Olemme kaksi Metropolian ammattikorkeakoulun geronomi -opiskelijaa ja tämä haastattelu on osa opintoihimme liittyvää opinnäytetyötämme. Toteutamme tämän opinnäytetyön yhteistyössä XXX kanssa. Valmis opinnäytetyö julkaistaan avoimessa Theseus-tietokannassa.

Tutkimusmenetelmät ja toimenpiteet

Haastattelu toteutetaan puhelinhaastatteluna, yhden puhelun aikana. Haastattelu-aika sovitaan kanssanne. Puhelu nauhoitetaan haastateltavan tietosuojahuomioiden. Haastatteluaineisto litteroidaan eli muutetaan tekstiksi. Haastatteluaineisto- ja materiaali säilytetään ainoastaan opinnäytetyön tekijöiden hallussa, tietokoneella salasanan takana ja lukitussa kaapissa. Materiaalit hävitetään opinnäytetyön valmistuessa tietosuojahuomioiden. Henkilöllisyytenne tai muut tunnistettavuuteen liittyvät tiedot eivät ilmene valmiissa työssä. Kun olette lukeneet tämän tiedotteen ja jos haluatte osallistua opinnäytetyöhön, pyydämme teitä allekirjoittamaan suostumuslomakkeen ja postittamaan sen valmiissa palautuskuoressa.

Mikäli annatte suostumuksenne, voidaan sopia kanssanne tarkemmin haastatteluajasta. Halutessanne voitte esittää lisäkysymyksiä opinnäytetyöhön liittyen puhelimitse.

Kustannukset ja niiden korvaaminen

Opinnäytetyöhön osallistuminen ei maksa teille mitään. Osallistumisesta ei myöskään makseta erillistä korvausta.

Opinnäytetyön tuloksista tiedottaminen

Kysymyksessä on opinnäytetyö, joka julkaistaan avoimesti Theseus-tietokannassa.

Opinnäytetyön päätyminen

Myös opinnäytetyön tekijä voi keskeyttää opinnäytetyön tekemisen. Tästä ilmoitetaan erikseen, mikäli näin tapahtuu.

Lisätiedot

Pyydämme teitä tarvittaessa esittämään opinnäytetyöhön liittyviä kysymyksiä opinnäytetyön tekijöille.

Opinnäytetyöntekijöiden yhteystiedot

Opinnäytetyöntekijä
Minnamaissi Limnell

Opinnäytetyöntekijä
Anna Kähönen

Opinnäytetyön ohjaaja
Vanhustyön lehtori Elisa Pennanen
Metropolia Ammattikorkeakoulu Oy / Vanhustyön tutkinto-ohjelma

Haastattelukysymykset

Käytkö muissa ryhmissä tai harrastusryhmissä?

Kuinka kauan olet käynyt ryhmässä?

Miten usein käyt siellä?

Oliko ryhmään helppo tulla ensimmäisellä kerralla? Entä sen jälkeen?

Miksi oli? tai Miksi ei ollut?

Vaihtuvatko ryhmässä käyvät henkilöt?

Onko sillä väliä / vaikutusta ryhmän toimintaan, vaihtuvatko kävijät?

Mikä sai sinut alun perin hakeutumaan ryhmään?

Mikä sai sinut hakeutumaan sinne uudelleen/ jatkamaan ryhmässä käyntiä?

Mitä teette ryhmässä/ millaista toimintaa siellä on?

Onko sinulla omaa osuutta ryhmän toiminnassa?

Onko sillä merkitystä ovatko kävijät miehiä vai naisia?

Onko ryhmä sinulle tärkeä?

Jos on, niin miksi se on tärkeä?

Mikä on parasta ryhmässä?

Mitä muuta haluaisit kertoa ryhmän merkityksestä itsellesi?