



Kirsi Reijonaho

Ikääntyvän kokemuksellisen hyvinvoinnin ja osallisuuden tukeminen palvelukeskuksessa

Ehdotuksia ennaltaehkäisevän toiminnan ja työtteen edistämiseen

Metropolia Ammattikorkeakoulu

Sosiaali- ja terveysalan ylempi ammattikorkeakoulututkinto

Vanhustyön YAMK tutkinto-ohjelma

Tutkimuksellinen kehittämistyö

2.5.2022

Tekijä	Kirsi Reijonaho
Otsikko	Ikääntyvän kokemuksellisen hyvinvoinnin ja osallisuuden tukeminen palvelukeskuksessa
Sivumäärä	90 sivua + 4 liitettä
Aika	2.5.2022
Tutkinto	Sosionomi YAMK
Tutkinto-ohjelma	Vanhustyön YAMK tutkinto-ohjelma
Ohjaaja	Yliopettaja Tuula Mikkola
<p>Tämän tutkimuksellisen kehittämistyön aiheena on kolmasikälaisten eli suureen ikäluokkaan kuuluvien ikääntyvien kokemuksellisen hyvinvoinnin ja osallisuuden tukeminen. Taavoitteena on selvittää, millaisia kokemuksia palvelukeskuksen asiakkailta on omasta ikään-tymisestä sekä millaisia hyvinvoinnin ja osallisuuden kokemuksia heillä on omassa elä-mässään sekä palvelukeskuksen toiminnassa. Tarkoituksena on lisätä tietoa asiakkaiden kokemuksista sekä löytää keinoja ja menetelmiä, joiden avulla moninaisten ikääntyneiden osallisuutta ja hyvinvointia voidaan tukea palvelukeskuksissa. Tämän tutkimuksellisen ke-hittämissäytön kohteena oli yksi Espoon kaupungin kuudesta palvelukeskuksesta.</p> <p>Kolmas ikä on työiän ja vanhuuden väliin jäävä elämänvaihe. Kyse on väestöilmioistä, jonka taustalla on suurten ikäluokkien eläköityminen sekä ihmisen eliniän pidentyminen. Kolmasikäläiset ovat tänä päivänä yhä moninaisempia, mikä näkyy esimerkiksi toimintaky-vyn, sosiaalisen pääoman, terveydentilan ja toimeentulon vaihteluna. Osallisuus on yksi merkittävimmistä ihmisen hyvinvointiin vaikuttavista tekijöistä ja osallisuuden kokemus vai-kuttaa ihmisen hyvinvointiin.</p> <p>Aineiston keruu toteutettiin teemahaastattelujen avulla keväällä 2021. Aineiston analysoin-nissa hyödynnettiin laadullisen sisällönanalyysin menetelmää. Teoreettinen viitekehys muodostui kolmannen iän teoriasta, Erik Allardtin hyvinvointiteoriasta sekä sosiokulttuuri-seen vanhuuskäsitykseen ja sosiaalipedagogiseen osallisuuteen liittyvästä lähestymistä-vasta, aiemmista tutkimuksista ja selvityksistä.</p> <p>Johtopäätöksenä voitiin todeta haastateltavien kokemuksilla olevan yhtäläisyyttä sekä kes-kenään että teoreettisen viitekehysten kanssa. Kaikki haastateltavat kokivat ikääntymisen olevan yksilöllistä. Kukaan heistä ei kokenut olevansa vanhus. Tärkeimpiä hyvinvoinnin lähteitä olivat läheiset ihmissuhteet sekä itselleen mielekäs tekeminen. Kaikki kokivat elä-köitymisen tuoneen vapautta ja aikaa omalle itselleen, mutta kaipaavansa arkeensa myös säännöllistä tekemistä. Palvelukeskus on heille paikka, jossa he voivat tavata muita ihmi-siä, kokea tulevaisuutta kohdatuksi ja kuuluvansa yhteisöön, osallistua mielekkääseen teke-miseen sekä saavansa tarvittaessa tukea ja ohjausta omaa hyvinvointia koskeviin asioihin.</p> <p>Haastateltavilta tuli useita kehittämissideoita palvelukeskuksen toimintaan. Eniten toivottiin yhteisöllistä sosiokulttuurista toimintaa sekä tapahtumia, joihin ikääntyneet voivat kokoon-tua keskustelemaan ja jakamaan kokemuksia tai tekemään yhdessä jotain mielekäästä. Ke-hittämissäytöni pohjalta esitän palvelukeskuksissa yhdessä pohdittavaksi moninaisten ikään-tyvien sosiaalipedagogisten ohjausmenetelmien tai erilaisten yhteiskehittämisen menetel-mien hyödyntämistä, joita kehittämällä voitaisiin jatkossa tukea paremmin ikääntyvien osal-lisuutta omaan hyvinvointiin ja elämään.</p>	
Avainsanat	kolmas ikä, osallisuus, hyvinvointi, sosiaalipedagoginen työote, sosiaalipe-dagoginen osallisuus

Author	Kirsi Reijonaho
Title	Supporting Experiential Well-Being and Inclusion of the Elderly in Service Centre
Number of Pages	90 pages + 4 appendices
Date	02 May 2022
Degree	Master of Social Services
Degree Programme	Master's Degree Programme in Human Ageing and Services
Instructor	Tuula Mikkola, Principal Lecturer
<p>The subject of this research-based development study is to support experiential well-being and inclusion of third age people, i.e. the baby boomer generation. The aim is to analyse the experiences of the service centre's clients on their own aging, and what kind of well-being and inclusion experiences they have in the service centre's operations. The target is to increase knowledge of client experiences and to promote inclusion and well-being of elderly people in service centres. The working life partner was an elderly service centre in the city of Espoo.</p> <p>The third age is the stage of life between working life and old age. This demographic phenomenon is driven by the retirement of large age groups and the increase in human life expectancy. Today, people in the third age are diverse in terms of functional capacity, social capital, health status, and livelihoods. Inclusion is one of the most important factors influencing human well-being.</p> <p>The data collection was carried out through thematic interviews in spring 2021. The analysis method was qualitative content analysis. The theoretical framework consisted of third-age theory, the theory of well-being, and sociocultural understanding of old age and social pedagogical inclusion.</p> <p>In conclusion, the experiences of the interviewees were similar both to each other and to previous studies. All interviewees felt that aging was individual, and none of them felt old. Main sources of well-being were close relationships and doing things for oneself. Everyone felt that retirement had brought freedom and time for themselves, but they also missed their daily routines. For them, the service centre is a place to meet other people, feel met and belonging to the community, participate in meaningful activities and receive support and guidance for their own well-being.</p> <p>Several ideas were received for developing the operations of the service centre. Most desired were socio-cultural community activities and events where seniors could come together to discuss and share experiences or to do something meaningful together.</p> <p>On the basis of my development work, the service centres could jointly use various methods of social pedagogical guidance and co-development for aging people. In this way, inclusion of elderly people in their own well-being and lives could be better supported in future.</p>	
Keywords	third age, inclusion, well-being, socio-pedagogical approach, socio-pedagogical inclusion

Sisällys

1	Johdanto	1
2	Tutkimuksellisen kehittämistyön tarkoitus ja tavoite	3
3	Vanhuuskäsitys ja kolmas ikä	3
3.1	Vanhuuskäsitys	4
3.2	Kolmas ikä	5
4	Hyvinvointi ja osallisuus	6
4.1	Hyvinvointi	6
4.2	Osallisuus sosiaalipedagogisessa viitekehyksessä	9
4.2.1	Sosiaalipedagogiikka ja sosiaalipedagoginen työote	9
4.2.2	Sosiaalipedagoginen osallisuus	12
4.2.3	Osallistuminen ja toimijuus	12
4.2.4	Osattomuudesta osallisuuteen	13
4.2.5	Toiminnallisuus ja yhteisöllisyys	14
4.2.6	Sosiokulttuurinen innostaminen	15
5	Kehittämistyön toteutus, aineisto ja analyysimenetelmät	18
5.1	Kehittämistyön toteutuksen lähtökohdat	18
5.2	Aineistonhankintamenetelmä	19
5.3	Aineistonhankinta	20
5.4	Aineiston analyysi	22
6	Tutkimuksellisen kehittämistyön tulokset	24
6.1	Oma kokemus ikääntymisestä	24
6.2	Hyvinvoinnin ja osallisuuden kokemukset omassa elämässä	27
6.3	Hyvinvoinnin ja osallisuuden kokemukset palvelukeskuksessa	35
6.4	Näkemykset palvelukeskuksen kehittämistarpeista	45
7	Yhteenveto ja johtopäätökset	48
7.1	Kokemukset ikääntymisestä	48
7.2	Hyvinvoinnin ja osallisuuden kokemukset omassa elämässä	52
7.2.1	Hyvinvoinnin kokemukset omassa elämässä	53
7.2.2	Osallisuuden kokemukset omassa elämässä	58
7.3	Hyvinvoinnin ja osallisuuden kokemukset palvelukeskuksessa	60
7.3.1	Hyvinvoinnin kokemukset palvelukeskuksessa	60

7.3.2	Osallisuuden kokemukset palvelukeskuksessa	64
7.3.3	Kokemukset koronasulun vaikutuksista	68
7.4	Kehittämistarpeita ikääntyvien osallisuuden ja hyvinvoinnin tukemiseksi	69
8	Pohdinta	72
8.1	Kehittämissuhteita	72
8.2	Eettisyys ja luotettavuus	75
8.3	Kehittämistyön arviointia	81
	Lähteet	84
	Liitteet 1–4	

1 Johdanto

Ikääntyvien määrän lisääntyessä, väestörakenteen muuttuessa ja resurssien niukentuessa on ennaltaehkäisevän vanhustyön sekä ikääntyvien hyvinvointia ja osallisuutta edistävien palvelujen merkitys kasvanut. Suomen hallituksen ikäohjelman tavoitteeksi on asetettu ikääntyvien toimintakykyisten elinvuosien lisääminen, ikääntyvien hyvinvoinnin ja osallisuuden tukeminen uusilla innovatiivisilla tavoilla sekä toimintakyvyn heikentymisen vähentäminen varhaisen puuttumisen sekä ennalta ehkäisevien toimien oikealla kohdentamisella. (Kansallinen ikäohjelma vuoteen 2030: 29.) Myös uusimman laatusuosituksen (2020) mukaan ikääntyville suunnattujen palveluiden keskiössä tulee olla ikääntyvien toimintakyvyn heikentymistä ennaltaehkäisevät palvelut eli toisin sanoen ikääntyvien hyvinvoinnin edistämistä tukevat palvelut, joita lisäämällä ja kehittämällä voidaan vähentää säännöllisten palvelujen kuormittumista. (STM 2020: 21.)

Tärkeässä roolissa ennalta ehkäisevässä työssä ovat uuden laatusuosituksen (STM 2020) mukaan kaikille ikääntyville avoimet, ihmisten sosiaalisia suhteita ja hyvinvointia tukevat palveluntarjoajat, joihin myös tämän työn kohteena oleva palvelukeskustoiminta kuuluu. Samalla laatusuositus kannustaa myös ikääntyneitä itseään omaehtoiseen toimintaan oman terveytensä ja toimintakykynsä vahvistamiseksi. Ikääntyneiden omaehtoisen toiminnan tukemisessa tärkeänä pidetään eri toimijoiden, kuten kuntien, järjestöjen, yritysten, seurakuntien, vanhusneuvostojen, kansalais-, asiakas-/omaishoitajareseerijärjestöjen välistä yhteistyötä. (STM 2020: 21, 24, 26.)

Tämän tutkimuksellisen kehittämistyön kohteena on yksi Espoon kaupungin ikääntyvien palvelukeskuksista. Palvelukeskusten tehtävänä on tukea kotona asuvien ikääntyvien hyvinvointia ja osallisuutta niin, että he voivat asua kotonaan mahdollisimman pitkään. Palvelukeskusten asiakkaista suurin osa kuuluu *suureen ikäpolveen*, josta tässä työssä käytetään käsitettä *kolmasikäläiset*. Pietilän ja Saarenheimon (2017: 15) mukaan kolmannesta iästä on kirjoitettu melko paljon, mutta käytännön tutkimusta on tehty melko vähän. Tämän työn avulla on tarkoitus lisätä tietoa kolmasikäläisten kokemuksista.

Suuret ikäluokat ovat yhteiskuntamme kasvavin ikäryhmä, jossa on paljon yksilöllisiä eroavaisuuksia. Tämä näkyy esimerkiksi toimintakyvyn, terveydentilan ja taloudellisen toimeentulon vaihteluna. Heissä on myös yhä enemmän erilaisista uskonnollisista taustoista, kulttuureista ja seksuaalivähemmistöistä tulevia edustajia. (STM 2020: 11–12.) Heidän joukossaan on niin aktiivisia, vaateliaita ja hyvin toimeentulevia kuin myös niitä,

jotka ovat sosiaalisesti, taloudellisesti ja toimintakyvyltään heikommassa tilanteessa olevia. Hyvä palvelutuotanto huomioi heidät kaikki ja kaikilla on oikeus saada tukea omaan hyvinvointiin (Haverinen 2008: 242). Jokaisella ikääntyvällä on erilaisia hyvinvoinnin ja osallisuuden kokemuksia ja tarpeita. Joku kolmasikäinen voi kiireisen työelämän jälkeen kokea eläkkeellä olonsa tyhjiönä, jonka täyttämiseen hän kaipaa monipuolisia aktiviteetteja, kuten liikuntaa ja vapaaehtoistyötä. Toinen eläköitynyt haluaa toteuttaa itseään ja hän kaipaa uudessa elämäntilanteessaan tukea ja ohjausta. Kolmas eläköitynyt voi olla jo lähtökohtaisesti heikko-osainen ja syrjäytynyt ja hän kaivata vertaistukea ja keskusteluseuraa oman hyvinvointinsa ja osallisuutensa tukemiseen.

Palvelukeskukset ovat tärkeässä roolissa moninaisten ikääntyvien hyvinvoinnin ja osallisuuden tukemisessa. Professori Antti Kariston (2004) mukaan palvelukeskukset ovat malliesimerkki toiminnasta, jossa yhdistyvät monet ikääntyvien hyvinvointiin liittyvät intressit. Hänen mukaansa on ensiarvoisen tärkeää, että varhaisvanhuudessa eli kolmannessa iässä olevien terveyttä ja hyvinvointia tuetaan silloin, kun siihen on vielä mahdollisuuksia. Palvelukeskukset ovat Kariston (2004) mukaan erityisen tärkeitä niille kotona asuville ikääntyville, joilla ei ole resursseja tai voimavaroja vastaavien palveluiden hankkimiseen muualta. Moni ikääntynyt kärsii tänä päivänä yksinäisyydestä, mielenterveys- tai päihdeongelmista. Palvelukeskus voi olla monelle heistä tärkeä väylä löytää itselle mielekästä matalan kynnyksen toimintaa ja sosiaalisia suhteita. (Karisto 2004: 96, 100.)

Espoon kaupungin palvelukeskukset ovat lähteneet aktiivisesti kehittämään toimintaansa vastatakseen sille asetettuihin uusiin haasteisiin. Palvelukeskukset käynnistivät vuonna 2019 yhteisen kehittämisprojektin, jonka tarkoituksena on tukea asiakkaiden osallisuutta oman hyvinvointinsa edistämiseksi. Projektissa toteutettiin v. 2019–2021 ikääntyneiden fyysisen suorituskyvyn tukemisen pilotti, jossa asiakaslähtöisen ohjauksen avulla asiakkaiden fyysinen kunto nousi ja heidän kiinnostuksensa omasta hyvinvoinnista huolehtimiseen kasvoi. Tämän tutkimuksellisen kehittämistyön tarkoituksena on jatkaa palvelukeskusten yhteistä projektia keskittyen ihmisten kokonaisvaltaisen ja kokemuksellisen hyvinvoinnin ja osallisuuden tukemiseen. Tarkoituksena on kysyä asiakailta itseltään heidän omista hyvinvoinnin ja osallisuuden kokemuksistaan sekä saada aitoa ja oikeaa kuvaa tämän päivän eläkeläisten tarpeista ja odotuksista.

Tarkoituksena on tämän työn avulla tuottaa myös joitakin ajatuksia siitä, miten palvelukeskukset ja muut mahdolliset tahot voisivat yksin tai yhdessä kehittää ennalta ehkäisevää toimintaansa meneillään olevassa hyvinvoinnin ja terveyden edistämistyössä.

2 Tutkimuksellisen kehittämistyön tarkoitus ja tavoite

Tämän tutkimuksellisen kehittämistyön tarkoituksena on selvittää, millaisia kokemuksia ja näkemyksiä tutkimuksen kohteena olevan palvelukeskuksen asiakkailta on omasta ikääntymisestään, itselleen merkityksellisistä hyvinvoinnin ja osallisuuden kokemuksista omassa elämässään sekä palvelukeskuksen toiminnassa. Tavoitteena on löytää käytännön keinoja ja menetelmiä, joilla moninaisten ikääntyneiden osallisuutta ja hyvinvointia voidaan tukea. Tavoitteena on myös luoda kokonaisvaltainen ja syvälinen ymmärrys siitä, millainen ikäkäsitys tämän hetken kolmasikäisillä on ja millaisia odotuksia ja tarpeita heillä on hyvinvointinsa ja osallisuutensa tukemiseksi. Työn tuloksia on tarkoitus pilotoida aluksi tämän työn kohteena olevan palvelukeskuksen toiminnan kehittämisessä sekä jakaa siitä saatuja kokemuksia muiden palvelukeskusten kanssa.

Tutkimuksellisen kehittämistyöni tutkimuskysymykset ovat seuraavat:

1. Millaisia kokemuksia haastateltavilla on ikääntymisestä?
2. Millaisia hyvinvointiin ja osallisuuteen liittyviä kokemuksia haastateltavat pitävät itselleen omassa elämässään merkityksellisinä?
3. Millaisia hyvinvointiin ja osallisuuteen liittyviä kokemuksia haastateltavat pitävät palvelukeskuksen toiminnassa itselleen merkityksellisinä?
4. Millaisia kehittämistarpeita haastateltavat esittivät ikääntyvien osallisuuden ja hyvinvoinnin tukemiseksi palvelukeskuksessa?

3 Vanhuuskäsitys ja kolmas ikä

Ihmisen elämänkulun, ikääntymisen ja vanhenemisen ymmärryksessä on tapahtunut viime vuosikymmenien aikana paradigman eli ajattelutavan muutos. Sosiaaligerontologia on tieteenala, jonka tehtävänä on muun muassa selittää ja kuvata sosiaalista vanhenemista sekä kehittää uusia teoreettisia hahmotelmia, rakentaa uudenlaista vanhuuskäsitystä ja purkaa vanhoja mielikuvia. Sen mukaan uudessa vanhuuskäsityksessä halutaan korostaa ikääntyneiden voimavaroja ja vanhuuden monikasvoisuutta eli diversiteettiä sekä vähentää vanhuuden ymmärtämistä negatiivisena elämänvaiheena (Pietilä & Saarenheimo 2017: 7–12; Jyrkämä 2013: 425; Koskinen 2007: 1–2).

Seuraavaksi tarkastellaan yleisesti vanhuuskäsitystä ja sen jälkeen kolmannen iän teoriaa, joka on yksi näkökulma vanhuuskäsityksestä.

3.1 Vanhuuskäsitys

Vanhuuskäsityksellä tarkoitetaan sitä, millaisena vanheneminen, vanhuus ja vanha ihminen yhteiskunnassamme eri aikakausina nähdään. Vanhuuskäsitykseen vaikuttavat monet asiat, kuten esimerkiksi talous, politiikka, tieteellinen tutkimus ja väestörakenne. Sillä on vaikutusta edelleen siihen, minkälaisen aseman ja arvon iäkkäät ihmiset yhteiskunnassa saavat, millaista ikääntymispolitiikkaa toteutetaan ja millaisia ikääntyneiden palveluita tarjotaan. (Pietilä & Saarenheimo 2017: 6–8.)

Jokaisessa yhteiskunnassa ja yhteisössä muodostuu omanlaisensa vanhuuskäsitys, joka myös muuttuu eri aikakausina. 2000-luvun keskustelussa on erotettu kaksi toisilleen vastakkaista vanhuuskuvaa, joista toinen ja uudempi korostaa aktiivista ikääntymistä ja toinen näkee vanhuuden negatiivisena asiana. Näistä on käytetty myös käsitteitä ”medikaalinen” ja ”sosiokulttuurinen” vanhuuskäsitys, joita erottaa toisistaan ajan myötä tapahtunut käsityksen muutos vanhuudesta. Vanhan eli medikaalisen vanhuuskäsityksen mukaan vanhukset nähtiin etupäässä lääketieteellisenä ja sosiaalisena ongelmana, raihnaisina, sairaalloisina ja syrjäytyneinä kansalaisina. (Pietilä & Saarenheimo 2017: 7–11; Koskinen 2004: 36–37.)

Medikaalisen vanhuuskäsityksen jälkeen nousi uusi jälkitekollisen yhteiskunnan vanhuuskäsitys, jossa vanhuus alettiin nähdä normaalina, luonnollisena ja ainutkertaisena elämänvaiheena. Tähän vaikutti muun muassa vanhenemiseen ja vanhuuteen liittyvän uuden tutkimustiedon lisääntyminen sekä vanhuuteen liittyvien arvojen ja asenteiden muutokset. Uutta vanhuuskäsitystä kutsutaan sosiokulttuuriseksi vanhuuskäsitykseksi, jossa huomiota kiinnitetään ikääntyvien moninaisuuteen sekä heidän voimavaroihinsa ja vahvuuksiin, eikä heikko-osaisuuteen. Siinä ikääntynyttä tarkastellaan sosiaalisessa kontekstissa, jossa ihmisen elämänkulku ja elämänhistoria sidotaan vuorovaikutukselliseen yhteyteen ikääntyvää ympäröivien paikkojen, kuten koti, yhteisö, yhteiskunta, palvelu- ja toimintajärjestelmän kanssa. Ikääntynyt nähdään yhteisön jäsenenä ja aktiivisena toimijana, jolla on samantlaisia odotuksia, mieltymyksiä ja tarpeita kuin kellä tahansa muun ikäisellä ihmisellä (Koskinen 2004: 36–37; Hakonen 2008: 33–34).

3.2 Kolmas ikä

Tämän kehittämistyön kohteena ovat ns. kolmatta ikää edustavat ikääntyneet eli varhaisvanhat, joista tässä työssä käytän yhteisnimitystä kolmasikäläiset, ikääntyneet tai ikäihmiset. Kolmas ikä on väestö- ja perhehistorioitsija Peter Lassletin 1980-luvulla lanseeraama käsite elämänvaiheelle, jolla tarkoitetaan työiän ja vanhuuden väliin jäävää aikaa. Lassletin mukaan kolmas ikä on ihmisen omalle hyvinvoinnille omistettua aikaa, jolloin ei olla enää työelämässä, mutta ollaan muuten aktiivisia, toimintakykyisiä ja aikaansaavia. (Pietilä & Saarenheimo 2017: 13–16; Pirhonen & Tuominen, Jolanki & Jylhä 2019: 105; Karisto 2004: 91)

Kolmannessa iässä on kyse väestöilmioistä, jonka taustalla on suurten ikäluokkien eläköityminen, elinajan odotteen pidentyminen ja toimintakyvyn paraneminen. Ikä ei entiseen tapaan määrää elämäntulkua, vaan yhä useampi kokee niin, että vaikka ruumiillisesti on vanhettu, henkisesti ollaan vielä nuoria. Perinteiseen vanhuuteen liittyvät mallit ovat väistyneet ja tilalle on tullut esimerkiksi omasta hyvinvoinnista huolehtiminen, itsensä toteuttaminen, vapaus, itsenäisyys, harrastukset, kulttuurisuus, kuluttaminen tavaraan ja palveluun, sosiaalinen väljyys, opiskelu ja matkustelu. (Pietilä & Saarenheimo 2017: 14; Karisto 2004: 91–92.)

Työelämän ja vanhuuden väliin tullut aktiivinen kolmas elämä on tehnyt sosiokulttuurisen vanhuuskäsityksen näkyväksi, sillä tämän päivän eläkeläisten arkitodellisuus poikkeaa selvästi vanhasta raihnaisuudesta ja lääketieteellistä näkökulmaa painottaneesta vanhuuskuvasta. Tämä on ollut omiaan vähentämään sekä yhteiskunnan että yksilöiden kielteistä mielikuvaa ikääntymisestä sekä nostamaan esiin eläkeikäisten omat kokemukset, voimavarat, ikääntymisen yksilöllisyyden ja heidän moninaisuutensa omassa elämäntulkussaan. (Haarni 2010: 13.)

Yhteiskunnassamme tapahtuneen vanhuuskäsityksen muuttumisen myötä oma oletukseni on, että tässä kehittämistyössä voidaan osoittaa haastateltavien ja miksi ei voisi olettaa myös muiden kolmasikäläisten oman vanhuuskäsityksen ja hyvinvointikäsityksen muuttuneen niistä ajoista, jolloin he olivat lapsia ja heidän vanhempansa olivat eläkeikäisiä. Uuden ikä- ja hyvinvointinäkömyksen nostaminen esiin ja sen näkyväksi tekeminen on ollut yksi tämän työn tekemisen kimmokkeista.

4 Hyvinvointi ja osallisuus

Hyvinvointi ja osallisuus ovat kumpikin hyvin laajoja ja moniulotteisia käsitteitä. Niihin liittyviä tutkimussuuntauksia ja teorioita on paljon eri tieteenaloilla. Jo pelkästään näiden kahden ison teeman ottaminen tähän työhön mukaan oli haasteellinen tehtävä. Tämän työn kehittämistehtävään soveltuvan teoreettisten lähtökohtien löytyminen vaatii laajaa perehtymistä eri teorioihin ja tutkimuksiin.

Monet tutkimukset osoittavat hyvinvoinnilla ja osallisuudella olevan vaikutusta toisiinsa. Vähäisen osallisuuden on todettu lisäävän ihmisen yksinäisyyttä ja psyykkistä kuormitusta. Sen sijaan hyvät kokemukset osallisuudesta lisäävät ihmisen hyvinvointia, turvallisuutta, uskoa tulevaisuuteen ja omiin mahdollisuuksiin. (Hyvinvoinnin ja terveyden tukemisen johtaminen 2021).

Parhaiten tämän kehittämistyön tarkoitusta ja tutkimuskysymyksiin vastaamista tukevaksi hyvinvoinnin teoriaksi valitsin Erik Allardtin kuuluisaksi tulleen *having-loving-being*-teorian ja osallisuuden teoriaksi sosiaalipedagogisen osallisuusteorian, joita tarkastelen seuraavaksi. (Uusitalo & Simpura 2020: 580; Nivala & Ryyänen 2013: 26.)

Hyvinvointi ja osallisuus ovat kulkeneet tämän kehittämistyön prosessin ajan toisiinsa limittyneinä, mikä näkyy myös tässä raportissa sen alusta loppuun saakka.

4.1 Hyvinvointi

Tämän päivän hyvinvointia koskevissa teoreettisissa malleissa ja tutkimuksissa painopiste on yhä enemmän yksilön omassa kokemuksessa. Ihmisten koetun hyvinvoinnin suoraa arviointia on ryhdytty tekemään myös eri valtioissa, ja OECD on antanut siitä myös oman suosituksen. Koetun hyvinvoinnin kannattajat näkevät, että ihminen itse on paras asiantuntija arvioimaan omaa hyvinvointiaan (Martela & Ahokas 2021). Myös tässä tutkimuksessa hyvinvoinnin arvioijina ovat ikääntyneet itse. Yksilöllisyyden näkökulma tukee myös aiemmin esitettyjä kolmannen iän ja osallisuuden teoriaa. (Salonen 2015: 12–13.)

Tämän työn hyvinvoinnin teoreettiseksi taustaksi valitsin suomalaisen Erik Allardtin klassiseksi muodostuneen *Elintaso – Having, Yhteisyys – Loving, Resurssi – Being* – hyvinvointiteorian, joka ottaa huomioon hyvinvoinnin kokonaisuutena ja ihmisen omana kokemuksena, mikä on tämän tutkimuksellisen kehittämistyön toteutuksen yksi keskeinen

lähtökohta. Allardt ryhtyi tutkimaan pohjoismaista hyvinvointia 1970-luvulla. Hän oli tyytymätön siihen, että hyvinvointi käsitetään vain aineellisista resursseista koostuvaksi, vaikka hyvinvoinnissa oli hänen mukaansa kyse paljon monisäikeisemmästä ilmiöstä. Vaikka Allardtin teoria on lähtöisin jo 1970-luvulta, on se silti vielä laajasti käytetty ja arvostettu niin Suomessa kuin muissa maissa. Yhtenä esimerkkinä tästä on Marika Kunnarin vuonna 2017 julkaisema aikuisväestön hyvinvointia käsittelevä väitöskirja, jossa hän on hyödyntänyt Allardtin teoriaa teoreettisen viitekehyksensä yhtenä perustana. (Uusitalo & Simpura 2020: 581–584; Kunnari 2017.)

Allardtin mukaan hyvinvointi koostuu onnellisuuden, resurssin ja elämänlaadun kokonaisuudesta. Hyvinvointi on osaltaan tarpeiden tyydytystä (*objective*) ja osaltaan tunteita ja kokemuksia (*subjective*). (Uusitalo & Simpura 2020: 580.) Hyvinvointi on ihmisen subjektiivinen tila, jossa ihmisillä on mahdollisuus saada perustarpeensa tyydyttyiksi. Hyvinvointiin liittyvät tarpeet on Allardtin teoriassa jaettu kolmeen ulottuvuuteen; *having* (elintaso), *loving* (yhteisyyssuhteet) ja *being* (itsensä toteuttaminen). Jokaiseen ulottuvuuteen sisältyy osatekijöitä, joilla ihmiset voivat tyydyttää erilaisia inhimillisiä tarpeitaan eri ikäkausina. Elintaso (*having*) käsittää ihmisen olemassaolon kannalta tärkeät aineelliset ja persoonattomat resurssit, kuten toimintakyky (fyysinen, psyykinen, sosiaalinen), tulot, asumistaso, terveys, koulutus ja asumisympäristön palvelut. (Allardt 1976: 32, 38, 50; Hirvilampi & Helne 2014: 2160–2175). Palvelukeskuksen tarjoama toiminta ja palvelut katsotaan tässä työssä kuuluvan asumisympäristön palveluihin (*having*). *Having*-ulottuvuudesta käytetään tässä työssä suomenkielisenä vastineena *resurssit*, sillä se soveltuu käsitteenä tähän työhön paremmin, koska palvelukeskuksen toiminnalla ei voida suoraan vaikuttaa elintasoon.

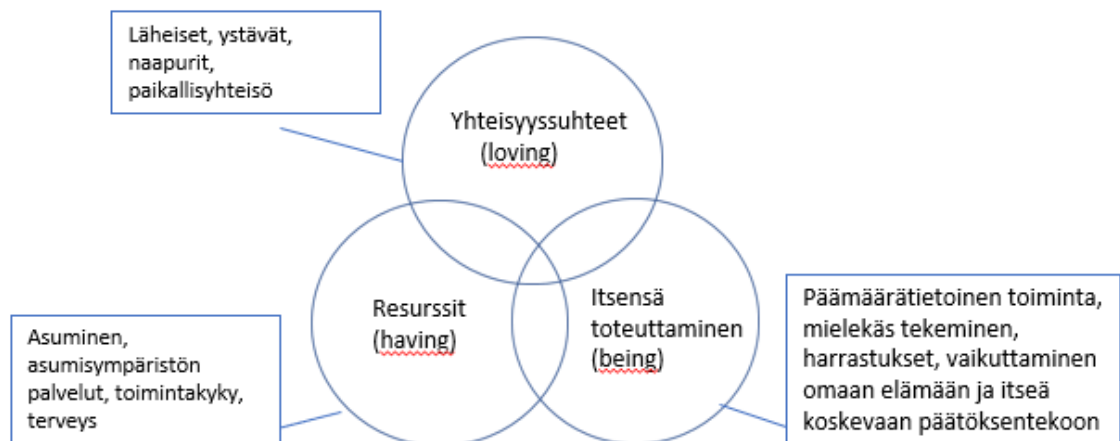
Yhteisyyssuhteilla (*loving*) tarkoitetaan yksilön tunne-elämän tarpeita, joihin kuuluu esimerkiksi yksilön sosiaaliset suhteet muihin ihmisiin, kuten asumis- tai paikallisyhteisöön, omiin läheisiin ja ystäviin. Itsensä toteuttamisella (*being*) tarkoitetaan päämäärätietoista yksilön toimintaa, joka tuottaa itselle mielihyvää ja merkityksellisyyden kokemusta. Se voi olla esimerkiksi vaikuttamista päätöksentekoon, oman elämän ongelmiin tai osallistumista erilaiseen harrastus-, järjestö- tai vapaaehtoistoimintaan tai muuhun itselle mielekkääseen toimintaan. (Uusitalo & Simpura 2020: 581.)

Monet tutkijat ovat todenneet, että Allardtin hyvinvointiulottuvuuksiin tarvitaan lisää teemoja ja joitakin teemoja tulisi sijoittaa uudelleen. Myös Allardtin omana aikomuksena oli lisätä teoriaansa neljäs ulottuvuus eli tekemisen ulottuvuus *doing*, mutta jätti sen tekemättä (Uusitalo & Simpura 2020: 582.) Jotkut tutkijat ovat liittäneet *doing*-ulottuvuuden Allardtin teoriaan ja osa näkee sen olleen sisällytetty Allardtin *being*-ulottuvuuteen

(Uusitalo & Simpura 2020: 581). Esimerkiksi Marika Kunnari (2017: 29) on omassa väitöskirjassaan lisännyt *doing* eli tekemisen ulottuvuuden neljänneksi hyvinvointiulottuvuudeksi, mutta nimennyt sen silti itsensä toteuttamiseen eli *being*-ulottuvuuteen kuuluvaksi. Tässä työssä *doing* eli tekeminen on sisällytetty *being*-ulottuvuuteen.

Allardtin mukaan ihmisten tarpeet ja hyvinvointi määräytyvät historiallis-yhteiskunnallisesti, joten yhteiskunnan muuttuessa myös ihmisten tarpeet muuttuvat (Uusitalo & Simpura 2020: 581). Kolmannen iän teorian yhtenä näkökulmana on, että kolmasikäläiset ovat tuoneet ikääntyvien määrän kasvun ja resurssin nousun myötä yhteiskuntaamme uudenlaisen ikääntyneiden hyvinvointikäsitteen ja -kulttuurin, jossa keskiössä ovat ihmisten yksilölliset mieltymykset ja valinnat. (Pietilä & Saarenheimo 2017: 14–16.)

Tässä työssä tarkoitukseni on tarkastella ikääntyvän omia hyvinvoinnin kokemuksia ja näkemyksiä sekä omassa elämässään että palvelukeskuksen toimintaympäristön näkökulmasta katsottuna sekä selvittää, millaisia Allardtin hyvinvointiteorian *having-loving-being* – ulottuvuuksia vastaavia tarpeita ja kokemuksia palvelukeskuksessa käyvillä kolmanteen ikään kuuluvilla yksilöillä on ja miten niitä voitaisiin tukea. Alla kuviossa 1 on nostettu esiin tämän työn kannalta keskeisiä Allardtin hyvinvoinnin ulottuvuuksien osatekijöitä.



Kuvio 1. Hyvinvoinnin ulottuvuudet (Forssia & Vatula-Pimiää 2007: mukailten)

4.2 Osallisuus sosiaalipedagogisessa viitekehyksessä

Osallisuuden käsite on moninainen ja sitä voidaan tarkastella eri tieteenalojen ja yhteiskunnan eri osa-alueiden näkökulmasta. Tähän työhön olen valinnut sosiaalipedagogisen osallisuuden lähestymistavan, jossa pyrkimyksenä on tuoda osallisuudesta ja osallistumisesta käytävään keskusteluun sosiaalipedagogiikan ns. kriittiseen perinteeseen kiinnittyvää näkökulmaa. Sosiaalipedagogisella näkökulmalla tarkoitetaan kaikkien osallisuutta ja osallistumista tukevaa tasa-arvoista ajattelua, jossa huomioidaan ihmisten omat kokemukset mielekkästä osallistumisesta, eikä niin että ihmisiä *osallistetaan* ylhäältä alaspäin valmiiksi mallinnettuun toimintaan. Sosiaalipedagogisen osallisuuden lähestymistapa soveltuu mielestäni hyvin tämän työn kontekstiin, jossa kyse on moninaisten ikääntyvien hyvinvoinnin ja osallisuuden tukemisesta ja toimintakyvyn heikentymisen ennalta ehkäisevästä toiminnasta. (Nivala ja Ryyänen 2019: 173)

Palvelukeskuksen toimintaa tarkastellaan tässä tutkimuksellisessa kehittämistyössä sosiaalipedagogisen vanhustyön näkökulmasta. Sosiaalipedagogiikka on melko uusi ja kasvava tieteenala Suomessa. Sen antama näkökulma on tässä työssä kuitenkin tärkeä ja siksi tarkastelen sen tuomia ajatuksia palvelukeskuksen ennalta ehkäisevän työn kannalta (Nivala & Ryyänen 2019: 11–13). Kerron myös sosiaalipedagogisesta työotteesta vanhustyössä, minkä jälkeen tarkastelen sosiaalipedagogista osallisuutta, jonka olen valinnut tähän työhön osallisuutta tarkastelevaksi lähestymistavaksi. Sosiaalipedagogiseen osallisuuteen liittyy kiinteästi mukaan myös osallistuminen, toimijuus ja sosiokulttuurinen innostaminen, jotka ovat tärkeitä teoreettisia näkökulmia ja käsitteitä tässä työssäni.

4.2.1 Sosiaalipedagogiikka ja sosiaalipedagoginen työote

Sosiaalipedagogiikkaa pidetään moninaisena tieteenalana, jota yhdistävät nimensä mukaisesti niin sosiaalinen ja pedagoginen näkökulma kuin myös kasvatustieteellinen ja yhteiskuntatieteellinen näkökulma. Sosiaalipedagogiikassa yhdistyy teoria ja käytäntö, mistä syystä sitä voidaan kutsua käyttöteoriaksi, jonka käsitteitä ja näkökulmia alan ammattilainen voi soveltaa sekä kasvatuksellisessa että sosiaalisessa ympäristössä. Ikään-tymistä tutkivan gerontologian tieteenalalta katsottuna sosiaalipedagogiikka voidaan katsoa kuuluvan gerontologian sosiaali- ja kasvatuserontologisiin osa-alueisiin. Tästä syystä kutsuisin tätä työtä sosiaalipedagogiikkaa sekä sosiaali- ja kasvatuserontologiaa hyödyntäväksi gerontologian alaan kuuluvaksi tutkimukselliseksi kehittämistyöksi. (Nivala & Ryyänen 2019: 16–18; Kurki 2007: 54.)

Kiinnostus sosiaalipedagogiikkaa ja siihen liittyvää osaamista kohtaan on lisääntynyt niin Suomessa kuin kansainvälisesti. Sitä selittävät monet yhteiskunnalliset ja rakenteelliset uudistukset, joihin sosiaalipedagogiikka pyrkii tuomaan mukaan ihmislähtöistä ajattelua sekä tuomaan uudistuslähtöistä ajattelua yksilö-, yhteisö- ja yhteiskuntatasolla. Tavoitteena siinä on auttaa haavoittuvassa asemassa olevia yksilöitä tai yhteisöjä tukemalla heidän hyvinvointiaan, vapautta, yhteisöllisyyttä, osallisuutta sekä ehkäisemällä syrjäytymistä tai leimaantumista. Sosiaalipedagogiikkaa hyödynnetään tänä päivänä esimerkiksi varhaiskasvatuksessa, nuorisotyössä, työyhteisöissä, maahanmuuttajatyössä, päihdetyössä ja vanhustyössä, jota tarkastelen seuraavassa. (Nivala & Ryyänen 2019: 12, 22.)

Sosiaalipedagogisen työn yhtenä olennaisena perustana on käsite ”työote”, jolla viitataan ihmisten toimintaa ohjaavaan asenteeseen ja ajattelutapaan. Sosiaalipedagogisen työtteen arvoperustana on ihmisarvon ja ainutlaatuisuuden kunnioittaminen. Sosiaalipedagogisen työtteeseen kuuluu kuusi ominaisuuspiirrettä, joita ovat dialoginen kohtaaminen, toimijuuden ja oman osallistumisen tukeminen, yhteisöllisyys, toiminnallisuus ja luovuus, teorian ja käytännön yhteenkietoutuneisuus sekä kolmitasoisuus: yksilö, yhteisö ja yhteiskunta. (Nivala & Ryyänen 2019: 161–163.) (ks. kuvio 2). Käsittelen niistä seuraavassa joitakin työni kannalta keskeisimpiä.



Kuvio 2. Sosiaalipedagogisen työtteen ominaispiirteet (Nivala & Ryyänen 2019: 197)

Sosiaalipedagogisen vanhustyön keskeisenä tavoitteena on turvata kaikille ikääntyville hyvä vanhuus. Tavoitteen takana on ajatus siitä, että jokainen ikääntynyt on oma ainutlaatuinen yksilönsä, joista kullakin on omat toiveensa ja tarpeensa sekä oikeus valita oma elämäntyylinsä ja -tapansa. (Nivala & Ryyänen 2019: 163.) Sosiaalipedagoginen

vanhustyö voidaan nähdä ennaltaehkäisevänä työnä, joka pyrkii tukemaan ikääntyvien hyvinvointia ja osallisuutta sekä ehkäisemään yksinäisyyttä ja syrjäytymistä. Sosiaalipedagogisessa vanhustyössä keskeisiä keinoja ovat ikääntyville suunnatut monimuotoiset palvelut ja toimintamuodot, joissa ikääntyneiden tarpeet ja toiveet sekä mahdolliset toimintakyvyn rajoitteet on otettu huomioon. (Nivala & Ryyänen 2019: 229–231.)

Ihmisen elinikäinen kokemuksista ja elämästä oppiminen kuuluvat Nivalan & Ryyänen (2019) mukaan osana sosiaalipedagogista työtettä. Sosiaalipedagogisessa työssä on aina kyse ihmisen kasvun tukemisesta kohti parempaa elämää. Kyseessä voi olla esimerkiksi ihmisen sosiaalisen kasvun tai persoonallisen kehityksen tukeminen tai hänen oppimisensa edistäminen. Työn tavoitteeseen ja luonteeseen vaikuttaa luonnollisesti ikääntyvän toimintakyky ja elämäntilanne. Sosiaalipedagogista työtettä voi hyödyntää ikääntyvän kaikissa elämäntilanteissa ja toimintaympäristöissä. Kyse voi olla esimerkiksi omatoimisesta kotona asuvasta ikääntyneestä, joka käy seurakuntakerhossa, kansalaisopistossa, tekee vapaaehtoistyötä, osallistuu päivittäin tai kerran viikossa järjestettävään kokopäivätoimintaan ja osallistuu kaikille kotona asuville ikääntyville järjestettävään toimintaan palvelukeskuksessa tai kyse on ikääntyneestä, joka asuu ympärivuorokautisessa hoivakodissa tai tuetussa palveluasumisen yksikössä. (Nivala & Ryyänen 2019: 230–232.)

Nivalan & Ryyänen (2019) mukaan ikääntyvien osallistumisen, itsensä ja itsenäisyyden toteuttamisen sekä yhdessä tekemisen ja yhteisöllisyyden mahdollistavat toimintamuodot tulee viedä sinne, missä ikääntyneet ovat. Kaikkia ikääntyneitä voidaan ja tulee tarpeen mukaan tukea sosiaalisten suhteiden ylläpitämisessä muihin ihmisiin, toteuttamaan omaa luovuuttaan, virkistymään tai kokemaan yhdessä kulttuurisia elämyksiä, kuuntelemaan yhteiskunnallista asiantuntijaluentoa tai osallistumaan keskusteluun. Nivalan ja Ryyänen (2019) mainitsevat yhtenä hyvänä esimerkkinä hollantilaisen kuuluisaksi tulleen muistikylän *Hogeweyk*, jossa muistisairaiden asukkaiden itsemääräämis- ja osallistumisoikeutta on kunnioitettu muun muassa niin, että asukkaat voivat liikkua asuinalueella vapaasti ja käydä esimerkiksi kahvilassa tai kauneushoitolassa. Asukkaille on annettu mahdollisuus myös valita itseään miellyttävä sisutustyyli omaan asuntoonsa sekä valita itselleen mielekkäitä harrastuksia kylän monista eri mahdollisuuksista. (Nivala & Ryyänen 2019: 230–232.)

Sosiaalipedagogista työtoimintaa tehdään rinnalla kulkijan työotteella tai asiakkaan elämäntilanteeseen sopivalla muulla otteella. Ratkaisevassa asemassa on rinnalla kulkijan oma asenne ja ajattelutapa. Toimijan arvot ja ihmiskäsitys näkyvät siinä, kohtaako hän

ihmisen tasavertaisesti, kykeneekö hän käymään aitoa dialogiaa, kohteleeko hän ihmistä yksilönä ja tuntee ko hän empatiaa. (Nivala & Ryyänen 2019: 159, 163.)

4.2.2 Sosiaalipedagoginen osallisuus

Sosiaalipedagogisen näkemyksen mukaan osallisuus toteutuu ihmisen ja yhteisön välisessä suhteessa silloin, kun siinä toteutuu kolme asiaa: Ihminen *on osa* jotakin yhteisöä eli *kuuluu johonkin*. Ihminen *toimii osana* yhteisöä eli *osallistuu*. Ihminen *kokee olevansa osa* yhteisöä eli hän *tuntee kuuluvansa, ei vain ole*. (Nivala & Ryyänen 2013: 26.) Osallisuus on siis yhteisöön kuulumista ja vaikuttavaa osallistumista. Sen toteutumiseen tarvitaan yhteisö, johon ihminen kokee kuuluvansa. Tarvitaan myös mahdollisuuksia osallistua sekä vaikuttaa yhteisön toimintaan. Lisäksi tarvitaan ihmisen saamaa kuulumisen ja osallistumisen tunnetta siitä, että hän on yhteisölle merkityksellinen jäsen ja että muut ovat hänelle merkityksellisiä. (Nivala & Ryyänen 2021b.)

Osallisuus tulee esiin vuorovaikutuksessa, jossa ihminen osallistuu yhteisön toimintaan hänelle mielekkäällä tavalla. Yhteisön jakamien kokemusten ja ajatusten kautta yhteisön jäsenten väliset suhteet vahvistuvat ja syntyy yhteenkuuluvuuden tunne. Osallisuuteen kuuluu myös ihmisen kokemus siitä, että hänellä on mahdollisuus kertoa mielipiteensä ja vaikuttaa sekä yhteisönsä yhteisiin että omiin asioihinsa. (Nivala 2021a.)

Nivalan (2021) mukaan osallisuus on tunnetta kuulumisesta johonkin sekä kokemusta siitä, että hän tulee kuulluksi, nähdyksi ja hyväksytyksi omana itsenään (Nivala 2021a) ja voi osallistua ja vaikuttaa. Se on kokemusta omasta merkityksellisyydestä ja tietoisuutta siitä, että ihmisellä on itsellään mahdollisuuksia saada aikaan muutoksia omaan elämäänsä. Se, että tunnet kuuluvaksi yhteisöön ja sinulla on tietoisuus omista mahdollisuuksista vaikuttaa omaan elämään itsellesi parhaaksi näkemälläsi tavalla ovat tärkeitä ihmisen hyvinvoinnin ja oma elämän rakentamisessa. (Nivala 2021b.)

4.2.3 Osallistuminen ja toimijuus

Sosiaalipedagogisen työtteen keskeisiin periaatteisiin kuuluu ihmisen oman osallistumisen ja toimijuuden tukeminen omassa elämässään. Ihmisen asioista ei päätetä hänen puolestaan, vaan tuetaan ihmistä itseään osallistumaan oman elämänsä valintoihin ja vahvistetaan hänen toimijuutensa edellytyksiä. Osallistumista ja toimijuutta voidaan tukea tunnistamalla asiakkaan kanssa yhdessä hänen omia tarpeitaan ja mahdollisuuksiaan, auttamalla tavoitteiden asettamisessa sekä pohtimalla yhdessä, miten tavoitetta kohti lähdetään etenemään huomioiden ihmisen omat kyvyt, osaamiset ja vahvuudet.

Työssä on kyse itseapuun auttamisesta eli tuetaan hänen omia mahdollisuuksiaan ja vahvuuksiaan vaikuttaa itse ja tehdä valintoja. Kaikilla ihmisillä ei ole resursseja tehdä omaa elämäänsä koskevia valintoja. Tästä syystä ihmiset tarvitsevat kannustusta voimaannuttamaan itsensä. (Nivala & Ryyänen 2019: 168–169.)

Osallistuminen on sosiaalipedagogisen työn tärkeä työmuoto, periaate ja työn tavoite. Ihmistä tuetaan osallistumaan eri tasoilla, kuten omassa elämässä, lähiyhteisössä ja yhteiskunnassa. Vaikka sosiaalipedagogisessa työssä halutaan tukea aktiivista ikääntymistä, se ei tarkoiteta sitä, että jokaisella ikääntyvällä tulisi olla vahva velvoite aktiivisuuteen. Keneltäkään ikääntyneeltä ei myöskään edellytetä, että hänen velvollisuutensa pitää huolta itsestään kasvaisi ikääntymisen myötä. (Nivala & Ryyänen 2019: 168, 230.)

Sosiaalipedagogiseen työotteeseen kuuluu usein pedagogisten eli kasvatuksellisten menetelmien ottaminen mukaan. Esitän kuvitteellisena esimerkkinä tilanteen, jossa ikääntynyt ihminen kääntyy muistineuvojan puoleen, kun hänen aviopuolisonsa on saanut diagnoosin muistisairaudesta. Muistineuvoja pohtii asiakkaan kanssa erilaisia vaihtoehtoja, joista asiakas valitsee ja päättää osallistua Muistiluotsin ensihoitoiltaan, jossa hän saa ohjeita ja opastusta tilanteeseensa. Näin pedagogisen ohjauksen avulla ihminen voi oivaltaa itse, että hänellä on itsellään mahdollisuus tehdä muutoksia ja hän ryhtyy toimimaan ja pitämään huolta itsestään ja hyvinvoinnistaan. Sosiaalipedagogisessa työssä keskeisenä ajatuksena on auttaa ihmistä auttamaan itse itseään (Stephens 2013: 27).

Jatkuva ja elinikäinen kokemuksista ja elämästä oppiminen ovat osa sosiaalipedagogisen ajattelun mukaista toimintaa. Sosiaalipedagogisessa työotteessa hyödynnetään moninaisia elämyksellisiä ja luovia elementtejä, joiden avulla vahvistetaan ihmisen persoonallista ja sosiaalisen kasvua. Luovuudella tarkoitetaan tässä muutakin kuin luovia menetelmiä. Luovuus on asenne, joka antaa voimaa ja eväitä kohdata elämässä eteen tulevista haasteista. (Nivala & Ryyänen 2019: 179.) Jokaisella ihmisellä iästä riippumatta on tarve luovaan ilmaisuun (Huhtinen-Hildén & Isola 2019: 1).

4.2.4 Osattomuudesta osallisuuteen

Osattomuus on osallisuuden vastapari, joka viittaa siihen, että yksilö ei ole osallinen. Esimerkiksi syrjäytyneet ihmiset kokevat usein olevansa ulos sysättyjä sekä muun yhteiskunnan ulkopuolella. Ei-osallisuus on ihmiselle lamauttava kokemus, sillä ihminen sosiaalisena olentona haluaa kuulua mukaan ja kokea osallisuutta. Se on tärkeä hyvän elämän perusedellytys. (Harju 2020.)

Osallisuutta voidaan lisätä ja osattomuutta murtaa toimilla, joissa ihmisen kuormittuneisuutta puretaan ja samalla lisätään osallisuuden kokemusta. Tämä on usein pitkä ja vaativa prosessi, jossa tulee edetä pienin askelin. Se voi lähteä hyvin pienestä yksittäisestä tapahtumasta, hyväksyvästä katseesta ja esimerkiksi erilaiseen matalan kynnyksen toimintaan osallistumisesta. Kun myönteisten kokemusten määrä alkaa lisääntyä, osallisuuden kokemukset alkavat lisääntyä ja osattomuuden kehä murtua. Osallisuus edellyttää ihmiseltä resursseja ja toimijuutta, joka parantaa ihmisen mahdollisuuksia toimia. Voidaan puhua osallisuudesta tai osattomuudesta johonkin tai jostakin. On esimerkiksi taloudellista, terveydellistä ja sosiaalista osallisuutta ja osattomuutta. Osallisuuden kokemus on yksi keskeinen hyvinvoinnin tekijä, joka auttaa ihmistä hyödyntämään käytössä olevia resursseja ja muuttamaan valmiudet toiminnaksi ja hyvinvoinniksi. (Isola 2021.)

4.2.5 Toiminnallisuus ja yhteisöllisyys

Toiminnallisuus kuuluu yhtenä sosiaalipedagogisen työn periaatteisiin. Toiminnallisuuden liittyy keskeisesti taas yhteisöllisyys, sillä toiminnassa keskeistä on yhdessä tekeminen ja siitä saadut yhteiset kokemukset. Yhteistoiminnassa osallistujat pyritään saamaan yksilölliseen tekemiseen keskittyvästä ja passiivisesta sivusta seuraamisen sijasta vuorovaikutukseen, jossa toimintaa tehdään yhdessä. Yhteistoiminnallisuus mahdollistetaan käytännössä esimerkiksi tilojen ja tilanteiden luomisella, ryhmäprosessien käynnistämällä ja toiminnallisten ryhmien perustamisella. Yhdessä toimimisen onnistumiseksi ammattilainen voi helpottaa ja tukea osallistujia auttamalla heitä asettamaan yhteisiä tavoitteita, löytämään niiden toteuttamiseen keinoja sekä toimimaan niitä kohti ja refleктоimaan kokemuksia. Ammattilainen eli toimija ei pääätä osallistujien puolesta, mitä tehdään ja miten, vaan hänen tehtävänä on tukea ja edistää osallistujien välistä toimintaa ja kaikkien osallistumista. (Nivala & Rynnänen 2019: 179.)

Nivalan ja Rynnänen (2019) mukaan yhteiskunnassa käynnissä olevassa hyvinvointijärjestelmän uudistustyössä on paljon hyviä tavoitteita, kuten kansalaisten vapauden lisääminen valita palveluitaan ja asukkaiden ottaminen mukaan esimerkiksi elin- ja toimintaympäristöjen yhteiskehittämiseen, mutta sen ei heidän mielestään pidä tarkoittaa sitä, että ihmiset vastuutettaisiin ratkaisemaan elämäntilanteessaan olevat ongelmat yksin esimerkiksi tilanteessa, jossa hänellä ei ole ketään tukemassa tai hänen todelliset mahdollisuutensa vaikuttaa omaan elämäänsä ovat olemattomat. Heidän mukaansa yhteiskunnassa ei ketään ihmistä pitäisi jättää yksin selviytymään, vaan ihmistä pitää tukea

auttamaan itseään, mikä on yksi sosiaalipedagogiikan tärkeistä tavoitteista (Nivala ja Ryytänen 2019: 174.)

Ihmisen osallistumisen tukemisessa on tärkeää tunnistaa osallistujan erilaiset roolit. Niistä on olemassa erilaisia malleja, kuten porrasmalleja. Nivala ja Ryytänen (2019) ovat itse käyttäneet kolmen roolin mallia, jossa rooleja ovat vastaanottajan, kantaa ottajan tai toimijan roolit. Vastaanottajan rooli on näistä kaikista passiivisin eli osallistuja haluaa esimerkiksi vain seurata muuta ryhmää, eikä hänellä on pyrkimystäkään vaikuttaa siihen. Kantaa ottajan roolissa oleva haluaa ilmaista esimerkiksi oman näkemyksensä jostakin asiasta. Toimijan rooli on kaikista vahvin ja siinä osallistuja on mukana toiminnan suunnittelussa, toteutuksessa ja arvioinnissa. Toimijan rooli on se, johon sosiaalipedagogisessa työssä pyritään. Joillakin toimijuuden resursseja on enemmän, joillakin vähemmän. Kaikilla on oma kasvuprosessi, jota sosiaalipedagogisella työllä tuetaan. (Nivala & Ryytänen 2019: 173.) Osallistumisen tukemisen keinoista kerron seuraavassa luvussa.

4.2.6 Sosiokulttuurinen innostaminen

Sosiokulttuurinen innostaminen on yksi sosiaalipedagogiikan keskeinen sovellusalue ja se on myös yksi tämän työn keskeisimmistä käsitteistä. Käsitteen toi Suomeen alun perin dosentti Leena Kurki, joka on sosiaalipedagogiikan uranuurtajia. Kurki (2020) lainaa J.V. Merinon (1997) näkemystä kuvatessaan innostamisen kahta päätavoitetta. Ensimmäinen ja ammattilaisen haastavin tavoite on *herättää henkiin elämää siellä, missä sitä ei ole* eli luodaan esimerkiksi liikettä, herätetään huolestuneisuutta, tuetaan aloitteellisuutta, kannustetaan itsenäiseen toimintaan ja vastaanottoon. Toinen tavoite on ”tukea ja saada liikkeelle niitä kykyjä, jotka jo ovat olemassa” eli herätetään, motivoidaan, vahvistetaan yksilöiden ja ryhmien kykyjä ja voimia. (Kurki 2020.)

Leena Kurki on tuonut sosiokulttuurisen innostamisen ajattelua ja keinoja eri sosiaali- ja terveysalan sektoreille, mukaan lukien vanhustyöhön. Sosiaalikultuurinen innostaminen on Kurjen (2007) mukaan tavoitteellista ja päämäärätietoista ammatillista toimintaa, jossa on aina kolme ulottuvuutta: pedagoginen, sosiaalinen ja kulttuurinen. Pedagogisella ulottuvuudella tavoitellaan ihmisen subjektiutta, motivoitumista ja kehittymistä. Sosiaalisella ulottuvuudella pyritään saamaan ihmiset osallistumaan toimintaan sekä näin integroimaan heidät yhteisöön. Kulttuurisella ulottuvuudella tavoitellaan ihmisen ilmaisun ja luovuuden tukemista kuten erilaisten taidemuotojen tekemistä. (Kurki 2007: 70–71.).

Leena Kurjen mukaan sosiokulttuurinen innostamiseen liittyvä toiminta voidaan jakaa kylmään ja lämpimään maailmaan. Kylmässä maailmassa tarjolla oleva toiminta on ulkopuolisen järjestämää ja suunnittelemaa, johon ikäihminen ei itse ole voinut vaikuttaa. Tällöin osallistuminen tapahtuu toisten ihmisten ehdoilla eikä välttämättä kohdennu osallistujan tarpeisiin tai mahdollista kaikkien osallisuutta. (Kurki 2007: 15, 90–91.) Lämpimän maailman toiminnan suunnitteluun otetaan jo alkuvaiheessa kyseisen yhteisön edustajia mukaan toiminnan suunnitteluun sekä huomioidaan osallistujien yksilölliset lähtökohdat ja elämäntilanteet toiminnan suunnittelussa. Esimerkiksi muistelutyö pohjautuu lämpimän maailman lähtökohtiin. Kun ikäihmisille suunnatussa toiminnassa lähtökohtana on ihmisten elämäntarina ja oma ääni, toiminta koetaan mielekkääksi ja elämä tuntuu tarkoitukselliselta. Siinä on kyse kohtaamisista, kokemuksista ja elämyksistä, turvallisuuden tunteesta, tunteiden elämisestä ja jakamisesta muiden kanssa. (Kurki 2007: 90–91.)

Leena Kurjen (2007) mukaan ikääntyville soveltuvia menetelmiä voivat olla kulttuuriset aktiviteetit, kuten taidetapahtumat ja konsertit sekä taiteellisen ilmaisun keinoista käden- taidot, kirjallisuuden, tanssin, musiikin ja teatterin. Sosiaalisia aktiviteetteja voivat olla asiakkaiden tarpeiden mukaan esimerkiksi erilaiset vertaisryhmät, yhteiskävelyt tai vapaaehtoistoiminta. Kasvatuksellisia menetelmiä voivat olla esimerkiksi asiantuntijaluennot, ohjaukset ja valmennukset. (Kurki 2007: 74.)

Sosiokulttuuriset menetelmät antavat mahdollisuuden ymmärtää asiakasta ja hänen elämänsä syvällisemmin, toisin kuin tiedollisen lähestymistavan kautta. Niiden avulla voi ihmisiä ohjata kohtaamaan toisensa ja toimimaan vuorovaikutuksessa keskenään sekä käyttämään luovuuttaan ja ilmaisemaan itseään. Menetelmiä valittaessa kiinnitetään huomiota yhteistoiminnallisuuteen ja yhteiseen tekemisen prosessiin, jotka vahvistavat yhteisöllisyyttä ja osallisuutta. Tärkeintä ei ole tuotos, vaan itse prosessi. (Nietosvuori 2008: 136.)

Ihmiselle itselleen luovat menetelmät antavat mahdollisuuden päästä kuvaamaan esimerkiksi taiteen kautta omia kokemuksiaan, tutustumaan omiin ja toisen tunteisiin, rakentamaan persoonallista identiteettiään ja tarkastelemaan elämään kuuluvia erilaisia vaihtoehtoja. Tällöin koko prosessi antaa mahdollisuuksia voimaantumiseen, itsetunnon vahvistamiseen, oman arvostuksen lisäämiseen ja vuorovaikutuksen rakentamiseen toisten kanssa. Kun ihminen pystyy tuomaan omaa luovuuttaan esiin, saattaa hän löytää itsestään sellaisia uusia kykyjä, jotka rohkaisevat häntä toimimaan oman elämänsä parantamiseksi ja oman itsensä kehittämiseksi. (Nietosvuori 2008: 138–139.) Ryhmässä

toteutettavat luovat menetelmät lisäävät yhteisöllisyyttä, tuovat osallistujille yhdessä tekemisen riemua, iloa ja piristystä arkeen. Yhdessä tekeminen luo yhteistä identiteettiä ja me-henkeä, joka parantaa edelleen sosiaalista verkostoa ja terveyttä. (Nietosvuori 2008: 135–136, 138–139.)

Kurjen (2007) mukaan sosiokulttuurinen innostaminen ei ole aina helppoa. Se vaatii esimerkiksi vanhusten hoitotyössä monesti työyhteisöissä asennemuutosta, ammatillisten käytänteiden muutosta sekä aikaa. (Kurki 2007: 107.) Se vaatii työyhteisöiltä innostajahenkisyyttä sekä resursseja osaamisen kehittämiseen. Kurki (2007) viittaa Juan Saezin (1998) tekemään tutkimukseen, jonka mukaan innostajan tulee olla dynaaminen ja työhönsä motivoitunut. Hän on avoin erilaisille persoonille ja suhtautuu erilaisiin ihmisiin hyväksyvästi ja ennakkoluulottomasti. Hänellä on hyvät vuorovaikutus- ja yhteistyötaidot. Hän kykenee innostamaan ja rohkaisemaan ihmisiä osallistumaan sekä kehittämään yhdessä toimintaa. (Kurki 2007: 109–110.) Innostajan täytyy osata ”johtaa johtamatta” eli hänellä on oltava riittävästi persoonallisuutta ja dynaamisuutta ihmisten herättelyyn ja yllyttämiseen ja herättelyyn ilman pakottamista sekä kyky omistautua ja koordinoida yhtä aikaa montaa asiaa ja ihmistä. (Kurki 2020.)

Kurjen (2017) mukaan nykypäivänä ikääntyneille tuotetaan vielä liikaa ohjattua puuhastelua ja valmiita ohjelmia. Tärkeää olisi hänen mukaansa ottaa ikääntyneet mukaan toiminnan suunnitteluun ja toteutukseen, kuunnella heidän tarpeitaan ja toiveitaan ja sen pohjalta laatia yhdessä heille mieleistä ohjelmaa, josta he voivat itse valita. (Kurki 2007: 15–16). Myös Raatikainen, Rahikka, Saarnio & Vepsä (2020) ovat samaa mieltä siitä, että sosiokulttuuriseen innostamiseen liittyvään toiminnan suunnitteluun tulisi saada itse osallistujat mukaan sen sijaan, että heille tarjotaan vain valmiiksi suunniteltua toimintaa tai ohjelmia (Raatikainen & Rahikka & Saarnio & Vepsä 2020: 108).

Nivalan & Ryynäsen (2019) mukaan olennaista sosiokulttuurisessa innostamisessa on tarjota erilaisia toiminnallisia mahdollisuuksia sellaiseen yhteisölliseen toimintaan, jossa yhteisön jäsenet osallistuvat vuorovaikutteisesti ja toiminnallisesti. Näin toimijoille syntyy kokemus ja tunne omasta merkityksellisyydestä yhteisön jäsenenä ja koko yhteisöön syntyy yhteenkuuluvaisuuden tunne. (Nivala & Ryynäsen 2019: 201.) Tässä tutkimuksellisessa kehittämissä sosiokulttuurisen innostamisen ajattelun tuominen palvelukeskusten toimintaan nähdään tärkeäksi erityisesti sen yhteisöllisyyttä edistävän vaikuttavuutensa vuoksi.

5 Kehittämistyön toteutus, aineisto ja analyysimenetelmät

Tämä tutkimuksellinen kehittämistyö toteutettiin yhdessä Espoon kaupungin kuudesta palvelukeskuksesta. Tässä työssä kyseisen palvelukeskuksen alueesta käytetään nimitystä *kyläyhteisö* ja palvelukeskuksesta *kyläyhteisön palvelukeskus tai vain palvelukeskus*. Palvelukeskuksen asiakkaista käytetään nimitystä *ikäntyneet* tai *asiakkaat*. Kehittämistyö on työelämälähtöinen. Sen tarkoituksena on tuottaa tietoa ja kehittämisajatuksia ensi sijassa tämän työn kohteena olevan palvelukeskuksen toiminnan kehittämiseen sekä tuoda ajatuksia myös Espoon kaupungin palvelukeskusten yhteiseen toiminnan kehittämistyöhön.

Espoon kaupungin palvelukeskukset ovat kaikille ikäntyville avoimia paikkoja, joissa heillä on mahdollisuus tavata toisiaan, kokoontua yhteen sekä osallistua itselleen mieleiseen hyvinvointi-, harrastus- ja virkistystoimintaan. Eri palvelukeskuksissa on tarjolla erilaista toimintaa, kuten kädentaitoja, liikuntaa, taidetta, musiikkia, asiantuntijaluentoja, kursseja ja tapahtumia. Lisäksi palvelukeskukset järjestävät säännöllisesti eri hyvinvointiin tarpeisiin kohdentuvaa ryhmä- ja vertaistoimintaa. Palvelukeskuksissa voi osallistua myös vapaaehtoistoimintaan sekä toimia avustajana esimerkiksi ryhmien ohjaajana. Lisäksi asiakkailta on mahdollisuus saada palvelukeskuksen henkilökunnalta ohjausta, tukea ja neuvontaa omaan ikääntymiseen ja hyvinvointiin liittyvissä asioissa. Joissakin palvelukeskuksissa on asiakkaiden käytettävissä myös lounasravintola, internet, kuntosali sekä vuokrattavia kokoustiloja. Toimintaa toteutetaan yhteistyössä niin kaupungin sisäisten toimijoiden, julkisten ja yksityisten palveluntuottajien sekä kolmannen sektorin kanssa. (Senioreiden palvelukeskus.)

5.1 Kehittämistyön toteutuksen lähtökohdat

Tämän tutkimuksellisen kehittämistyön avulla haluttiin tuoda palvelukeskuksen asiakkaiden omia hyvinvoinnin ja osallisuuden kokemuksia esiin sekä luoda näin ymmärrystä kolmasikälisten kokemusmaailmasta. Lisäksi haluttiin kartoittaa heidän omia näkemyksiään siitä, miten palvelukeskusten tulisi kehittää toimintaansa, jotta se vastaisi paremmin heidän kokemuksiinsa ja tarpeitaan. Näiden tavoitteiden saavuttamiseksi kehittämistyön lähtökohdaksi valittiin laadullinen tutkimus.

Laadullisessa tutkimuksessa ollaan kiinnostuneita luonnollisessa ympäristössä toimivien henkilöiden antamista merkityksistä tutkimuksen kohteena olevalle ilmiölle. Laadullinen tutkimus on usein aineistolähtöistä, jossa aineistona ovat tutkittavien itse käyttämät sanat, käsitteet ja lauseet. Hyvin tyypillistä on kuitenkin se, että laadullisessa tutkimuksessa käydään vuoropuhelua aineiston ja teorian välillä tutkimuksen eri vaiheissa, kuten aineiston hankinnassa, analysoinnissa ja tulkinnassa. Teoria ei ole lähtökohta, vaan väline tutkimuksen eri vaiheissa. (Juuti & Puusa 2020: 9–14.)

Laadullisen tutkimuksen tarkoituksena on pyrkiä ymmärtämään tutkimuksessa tarkasteltavaa ilmiötä tutkimukseen osallistuvien näkökulmasta. Tässä tutkimuksessa tarkasteltavana ilmiönä on kolmasikälaisten käsitys ikääntymisestä sekä heidän hyvinvoinnin ja osallisuuden kokemukset.

5.2 Aineistonhankintamenetelmä

Aineistonhankintamenetelmäksi valitsin teemahaastattelun, joka soveltuu hyvin tutkittavien kokemusten, ajatusrakennelmien sekä asioille antamien merkitysten esille saamiseen. Teemahaastattelu on joustava ja vapaamuotoinen menetelmä, mikä tarjosi minulla tutkijana mahdollisuuden ohjata haastattelua tarvittaessa oikeaan suuntaan sekä tehdä tarkentavia kysymyksiä. Teemahaastattelun avulla on mahdollista keskusteluttaa tutkittavia henkilöitä ilmiöön liittyvistä tekijöistä heidän itsensä sanoittamana. Teemahaastattelu on mahdollista tehdä joko yksilö- tai ryhmähaastatteluna. Omaan työhöni valitsin yksilöhaastattelun, jotta haastateltavalle tarjoutui mahdollisuus puhua avoimesti ja luottamuksellisesti omista kokemuksistaan. (ks. Puusa 2020: 112; Kananen 2015: 83.)

Teemahaastattelu rakentuu ennalta suunnitelluista teemoista, joiden avulla tutkimuksen kohteena oleva ilmiö puretaan osa-alueisiin, joiden sisältöä ja merkitystä tutkija pyrkii ymmärtämään tutkittavalle esittämiensä kysymysten avulla. Teemojen avulla keskustelun sisältöä voidaan ohjata, jotta se pysyy tavoitteiden mukaisena sallien kuitenkin erilaiset painotukset teemojen välillä. Jokainen haastattelu on omanlaisensa ja jokaisella haastateltavalla on erilainen tapa ja halu kertoa asioita. Myös tutkijan rooli ja toiminta eri haastattelujen välillä vaihtelee sen mukaan. Hänen tulee toimia joustavasti ja olemaan tarpeen mukaan kyselijä, kannustaja ja kuuntelija. (Puusa 2020: 113.)

Teemahaastattelussa on omat haasteensa. Siinä onnistumisessa on tärkeää, että tutkija on etukäteen perehtynyt kirjallisuuden ja aiempien tutkimusten avulla tutkittavan ilmiön keskeisiin elementteihin ja niihin mahdollisesti vaikuttaviin tekijöihin ja koko ilmiöön.

Tutkijan on myös osattava valita ilmiön tavoittamat teemat. Hänen tulee osata ohjata haastattelua oikeaan suuntaan sekä osattava pilkkoa tutkittava ilmiö ymmärrettäväksi kysymyksiksi. (Puusa 2020: 113.)

5.3 Aineistonhankinta

Ilmoitin tutkimuksellisen kehittämistyöni käynnistymisestä palvelukeskuksen Facebook-sivuilla maaliskuussa 2021 (Liite 1). Tutkimukseen osallistumisesta kiinnostuneita pyydettiin olemaan minuun yhteydessä maaliskuun loppuun mennessä. Edellytyksenä tutkimukseen osallistumiselle oli mainittuna se, että henkilö on osallistunut palvelukeskuksen toimintaan siinä määrin, että hänellä on riittävästi kokemusta toiminnan arviointiin. Jotta Facebook tavoitti palvelukeskuksen asiakkaat, laittoivat ensimmäiset mukaan ilmoittautuneet sanaa kiertämään.

Haastatteluun ilmoittautui lopulta seitsemän, jota määrää pidin oman kehittämistyöni kannalta riittävänä. Haastateltavat olivat olleet palvelukeskuksen asiakkaina 1–10 vuotta. Kaikilla ilmoittautuneilla oli arvioni mukaan riittävästi kokemusta palvelukeskuksen toiminnan arvioimiseen. Haastateltaviksi ilmoittautuneista kaikki olivat naisia, mitä selittää paljon se, että palvelukeskuksessa suurin osa kävijöistä on naisia. Haastateltaviksi ilmoittautuneet saivat ennen haastattelujen toteuttamista tutustuttavakseen tutkimuksen tietosuojaselosteen ja tiedotteen, joiden pohjalta he saivat vielä itse harkita, haluavatko he osallistua tutkimukseen vai eivät. Kaikki haastateltavat halusivat osallistua tutkimukseen ja he allekirjoittivat suostumuslomakkeen.

Haastattelut toteutettiin yksilöhaastatteluina maaliskuusta huhtikuussa 2021, jolloin koronaviruspandemia oli ollut Suomessa jo noin vuoden verran. Palvelukeskukset olivat olleet suljettuina osan ajasta ja osan aikaa toiminta oli ollut rajoitettua. Koska tutkimuksellisen kehittämistyöni aihe liittyi palvelukeskuksen normaaliajan toimintaan ja asiakkaiden niistä saamiin kokemuksiin, ei koronasulku estänyt tutkimukseni toteuttamista sille asetun kehittämistehtävän mukaan.

Yksilöhaastattelu oli mielestäni paras tapa saada tietoa henkilöiden kokemuksista, näkemyksistä ja tarpeista. Valitsin yksilöhaastattelun myös siitä syystä, että haastattelutilanteesta tulisi mahdollisimman luonteva ja ilmapiiri olisi mahdollisimman luottamuksellinen. Koronaepidemiasta johtuen haastateltaville annettiin itselleen mahdollisuus päättää haastattelun toteutuksesta joko kasvokkain, puhelimitse tai Teamsin kautta. Kuusi haastateltavista halusi haastattelun tehtävän kasvokkain ja yksi halusi Teamsin kautta. Yksi

haastatteluista tehtiin haastateltavan kotona, kaksi palvelukeskuksen neuvotteluhuoneessa, kolme haastateltavien taloyhtiön kerhohuoneessa ja yksi Teamsin kautta. Kaikki haastattelut saatiin toteutettua niille sovittuina ajankohtina.

Haastattelutilanteen alussa kerroin vielä tutkimuksen tarkoituksesta ja toin esiin sen, että haastattelut ovat luottamuksellisia ja että haastateltava voi kertoa vain niitä asioita, mitä haluaa kertoa, eikä häntä pakoteta kertomaan sellaista, mitä hän ei halua. Kerroin myös, että haastateltavalla on myös mahdollisuus keskeyttää haastattelu, niin halutessaan. Tarkistin haastateltavalta vielä ennen nauhoitukseni käynnistämistä, että haastateltava antaa luvan haastattelujen tallentamiseen. Haastattelujen tallentaminen sopi kaikille haastateltaville.

Haastattelutilanteen aluksi halusin tehdä haastateltaville muutaman orientaatiokysymyksen, jotka antoivat minulle heti haastattelun alussa kuvan haastateltavan elämäntilanteesta ja toimintakyvystä. Kysymykset koskivat haastateltavan asumismuotoa, kotona selviytymistä sekä eläkkeelle jäämisen ajankohtaa. Haastattelujen tukena käytin teema-haastattelurunkoa (Liite 2), joka koostui kolmesta teemasta ja niiden alla olevista apukysymyksistä. Haastattelun teemoina olivat tutkittavien käsitys ikääntymisestä, heille itselleen merkitykselliset hyvinvoinnin ja osallisuuden kokemukset sekä omassa elämässä että palvelukeskuksessa sekä heidän näkemyksensä palvelukeskuksen kehittämistarpeista. Jokaisen teeman alle luotiin apukysymyksiä, joita oli mahdollista hyödyntää keskustelun ohjauksessa.

Haastattelut onnistuivat hyvin kaikissa seitsemässä haastattelutilanteessa. Kaikki teemat saatiin käsiteltyä jokaisen haastateltavan kanssa, vaikka haastattelujen kulussa oli luonnollisesti yksilöllistä vaihtelua. Keskusteluissa ajauduttiin välillä myös aiheen ohitse, mutta palattiin sitten melko pian takaisin aiheeseen. Haastattelujen kesto vaihteli 1–2 tuntiin haastateltavaa kohti. Haastattelut saatiin toteutettua rauhallisessa ympäristössä eikä ulkopuolisia häiriötekijöitä ollut. Myös tallennus toimi hyvin. Käytin tallennuksessa oman IPhoneni sanelinta, josta siirsin haastattelun heti sen tallentamisen jälkeen omalle tietokoneelleni ja tulosten kirjaamisen jälkeen tuhosin haastattelut omasta puhelimestani tietoturvallisesti.

Äänitallennetta kaikista haastatteluista syntyi noin 10 tuntia. Ryhdyin litteroimaan eli puhtaaksi kirjoittamaan nauhoitettua aineistoa heti viimeisen haastattelun jälkeen. Käytin litteroinnissa apuna tietokoneessani olevaa Wordin sanelutoimintoa, joka helpotti kirjoittamistyötä. Laitoin Ipadistani nauhoituksen pyörimään ja tietokoneestani saneletoiminnon

päälle, jolloin ohjelma alkoi itse kirjoittamaan tekstiä. Kaikkea tekstiä sanele-toiminto ei pystynyt tunnistamaan ja ohjelma saattoi kirjoittaa aivan jotain muuta kuin mitä nauhoituksessa puhuttiin. Tarkistin vielä tekstien oikeellisuuden kuunnellen haastattelut vielä toiseen kertaan ja korjasin tekstivirheet. Seuraavaksi ryhdyin analysoimaan aineistoa.

5.4 Aineiston analyysi

Aineiston analysoinnissa hyödynsin laadullista sisällönanalyysia, joka Tuomi & Sarajärven (2018) mukaan on perusanalyysimenetelmä, jota voidaan hyödyntää kaikessa laadullisessa tutkimuksessa. Sisällönanalyysin avulla aineistoa pyritään tiivistämään ja saamaan siitä selkeä yleiskuva. Sen avulla aineiston informaatioarvo lisääntyy niin, että hajanaisesta aineistosta saadaan tuotua esiin mielekästä ja yhtenäistä tietoa tutkittavasta ilmiöstä. Lisäksi aineistoa järjestetään esimerkiksi yhtäläisyyksien ja erojen perusteella. Pelkkä järjestetty aineisto ei itsessään nosta vielä mitään esiin eikä se riitä tutkimuksen tulokseksi, vaan tutkijan tehtävänä on löytää aineistosta tutkimusongelman kanalta keskeiset asiat ja tehdä sen pohjalta mielekkäitä johtopäätöksiä. Kyseessä on prosessi, jossa tutkija etenee ajattelemalla, kirjoittamalla ja uudelleen kirjoittamalla. (Tuomi & Sarajärvi 2018: 103, 117, 121; Günther & Hasanen & Juhila.)

Laadullisen sisällönanalyysin tavat voidaan jakaa kolmeen ajattelun logiikkaan; teorialähtöiseen, teoriaohjaavaan ja aineistolähtöiseen. Valitsin tähän työhöni teoriaohjaavan sisällönanalyysin, joka Tuomi & Sarajärven (2018: 133) etenee aineiston ehdoilla kuten myös aineistolähtöinen analyysi. Eron tuo se, että aineistolähtöisessä analyysissä teoreettiset käsitteet tuodaan aineistosta, kun taas teoriaohjaavassa ne ovat valmiina, valmiiksi ilmiöstä ”jo tiedettynä”. Teoriaohjaavassa sisällönanalyysissä teoria voi toimia apuna, mutta analyysia ei tehdä suoraan teorian pohjalta (Tuomi & Sarajärvi 2018: 109). Siinä edetään ensin aineistolähtöisesti, mutta analyysin loppuvaiheessa tuodaan esiin teoreettinen käsite tai teoria, jonka pohjalta kokemuksia lopuksi tarkastellaan (Tuomi & Sarajärvi 2018: 109–110). Halusin valita teoriaohjaavan sisällönanalyysin juuri siksi, että näin omassa työssäni olevan kyse ilmiöstä, josta on olemassa jo valmiina teorioita ja teoreettisia käsitteitä, joita voin hyödyntää niin ilmiön ymmärtämisessä kuin johtopäätösten tekemisessä. Analyysissä on siis tunnistettavissa aikaisemman tiedon vaikutus, mutta tiedon merkitys ei ole teoriaa testaava, vaan tarkoituksena on tuottaa uusia ajatuksia teorian avulla. Tarkoitukseni on johtopäätösosuuksessani liittää aineistostani tehdyt, ilmiöön liittyvät, havainnot eli kolmasikälaisten kokemukset niihin liittyviin teorioihin ja teoreettisiin käsitteisiin. (Tuomi & Sarajärvi 2018: 109–110, 121–134.)

Etenin analysoinnissa Tuomen ja Sarajärven (2018) kolmivaiheisen mallin mukaan. Apuna analysoinnissa hyödynsin Tuomen ja Sarajärven (2018) taulukkomallia. (Taulukko 1.) Ensimmäisessä vaiheessa aineisto pelkistetään eli karsitaan epäolennaiset asiat pois, tiivistetään ydintä ja etsitään tutkimuskysymysten kannalta olennaiset asiat. Toisessa vaiheessa aineisto ryhmitellään eli samaa asiaa tarkoittavat ilmaukset ryhmitellään alaluokiksi. Kolmannessa vaiheessa eli abstrahoinnissa alaluokat yhdistetään yläluokiksi ja edelleen yhdistäviksi luokiksi.

Taulukko 1. Esimerkki aineistoni teoriaohjaavan sisällönanalyysin etenemisestä

Alkuperäinen ilmaus	Pelkistetty	Alaluokka	Yläluokka	Yhdistävä luokka
Mulle tuli kesällä punkin purema, niin mihinkäs minä muualle menin kuin tänne.	Tunne paikasta josta saa apua	Kuunnelluksi tuleminen	Kokemus lähellä olevasta yhteisöstä	Saavutettavuus
Kun tänne ekaa kertaa tulin, niin kyllä täällä heti lähettiin kierrättään ja kerrottiin mitä kaikkea on tarjolla	Kokemus saada tietoa ja ohjausta palveluista	Kokemus kuulua yhteisöön		
Sanon, että teillä on hyvin kodikasta ja se keinutuoli ja kaikki ne viherkasvit ja sellanen rauhallisuus, hyvä ilmapiiri	Kokemus turvallisesta ja kodikkaasta paikasta			
Siel on niin sellainen iloinen hyvä ilmapiiri että aina kun sinne tulee on niinku kotiinsa tulis. Jotenkin sen aistii kun tulee sisälle.	Kokemus hyvästä vastaanottavasta ilmapiiristä	Kohdatuksi tuleminen		
Täällä on jotenkin niin hyvä ja kiva henkilökunta.	Huomion saaminen henkilökunnalta			

Taulukon ensimmäiseen sarakkeeseen ”alkuperäiset ilmaisut” kokosin aluksi kaikki kyseisen tutkimuskysymyksen kannalta oleelliset ilmaukset allekkain. Tämän jälkeen syvennyin alkuperäisten ilmaisujen sanomaan ja tiivistin niiden ydinsisällön seuraavaan sarakkeeseen ”pelkistetyt ilmaisut”. Seuraavassa vaiheessa aloin etsimään pelkistetyistä ilmaisuista yhtäläisyyksiä ja eroavaisuuksia, joiden löytäminen isosta aineistosta ei ollut aivan helppoa. Tämä vaihe oli työläs ja paljon keskittymistä vaativaa. Otin aineistoon välillä etäisyyttä ja palasin aineiston pariin uusin silmin. Pyrin pitämään

analyysivaiheessa tutkimuskysymyksiä koko ajan esillä muistuttaakseni itseäni tutkimuskysymyksistä.

Aineistoa läpikäydessäni aloin löytymään yhtäläisyyksiä ja eroavaisuuksia, joita aloin ryhmittelemään ja luomaan niistä ”alaluokkia”, jolloin aineisto tiivistyi. Alaluokan pyrin nimeämään sanalla tai sanaparilla, joka kuvasi niitä yhdistävää sanomaa, tavoitetta tai toimintaa. Alaluokkia syntyi runsaasti, minkä jälkeen aloin yhdistämään niitä eli abstrahoimaan niitä yläluokiksi seuraavaan sarakkeeseen. (Tuomi & Sarajärvi 2018: 123–124.) Tuomi & Sarajärven (2018) mukana teoriaohjaavassa mallissa on kehittämistyön tekijän oma päätös, nimitetäänkö yläluokka aineistolähtöisesti vai teoriaohjaavasti (Tuomi & Sarajärvi 2018: 133). Ohjaavan opettajani ohjeistuksesta päädyin siihen, että muodostin yläluokat sekä vielä niiden pohjalta laadittavat yhdistävät luokat aineistolähtöisesti. Ennen yläluokkien muodostamista palasin jälleen haastateltavien omiin alkuperäisiin ilmaisiin, jotta sekä yläluokat että yhdistävät luokat vastasivat heidän itsensä esiintuomaa ajatusta omasta ikääntymisestä tai hyvinvoinnin tai osallisuuden kokemuksestaan omassa elämässä tai palvelukeskuksessa. Mitä useammin aineistoa luki, sitä enemmän sieltä pystyi löytämään asioita, joiden merkitystä ei ensimmäisillä lukemiskerroilla ollut edes huomannut.

Tulosten raportoinnissa etenin edellä esitetyn mallitaulukon mukaan oikealta vasemmalle. Viimeisessä sarakkeessa oleva yhdistävä luokka on tiivistetty vastaus tutkimuskysymykseen, jota voidaan avata edelleen yläluokan avulla ja siitä edelleen alaluokkaan ja niin edelleen. Siteeraan seuraavassa tulosten esittämisosiossa joitakin haastateltavien omia lausumia, jotta niistä välittyisi haastateltavien aito oma tunne tai kokemus. Tulosten esittämisen jälkeen seuraavassa johtopäätösosiossa vastaan tutkimuskysymyksiin yhdistämällä tutkimusaineistosta nousseet yhdistävät luokat työn teoreettisiin lähtökohtiin ja käsitteisiin.

6 Tutkimuksellisen kehittämistyön tulokset

6.1 Oma kokemus ikääntymisestä

Seuraavassa on kuvattu haastateltavien kokemuksia omasta ikääntymisestäään. Aineistoa syntyi tähän runsaasti, sillä haastateltavat innostuivat tuomaan omaan ikääntymiseen liittyvien kokemusten lisäksi kokemuksiaan myös omien vanhempiensa tai isovanhempiensa ikääntymisestä.

Kokee olevansa vanha, mutta ei vanhus

Kaikki haastateltavat myönsivät vanhentuneensa ja olevansa *vanhoja*, mutta kukaan heistä ei kokenut itseään *vanhukseksi*. Moni kertoi tunnistavansa itsessään useitakin ikääntymisen merkkejä, kuten ryppyjä, huonounisuutta, kankeutta, kolotusta ja haluttomuutta. Useimmat arvioivat toimintakykynsä olevan melko hyvä, voivansa elää normaalia arkea sekä selviytyvänsä kodin askareista ilman ulkopuolisen apua.

Ihminen on sen ikäinen kuin itse tuntee olevansa

Kaikilla oli omakohtaista kokemusta siitä, että kaksi samanikäistä ihmistä voivat kokea itsensä hyvin eri ikäisiksi. Myös he itse tunsivat itsensä ikäistään nuoremmaksi ja olevansa sama ihminen ja persoona kuin nuorempana. He näkivät, että heillä on edelleen samoja mieltymyksiä ja kiinnostuksen kohteita kuin nuorempana, kuten esimerkiksi liikunta tai tietty musiikki. Heidän vahva mielipiteensä oli se, että ihminen on sen ikäinen kuin hän itse tuntee olevansa. He pitivät ”vanhus” sanaa ikäsyrjivänä eivätkä halunneet käyttää sitä sanaa myöskään omista ikätovereistaan, vaan mieluummin esimerkiksi ”ikääntynyt”, ”seniori” tai vaikka vaan ”kaveri”. Ikää ei koettu ongelmaksi, vaan sen nähtiin olevan vain numero.

Kyllä mä ihan pysty sujuvasti sanomaan, että olen vanha. Sanotaanko että mä totean joissain asioissa, että kyllä minä nyt olen vanha.

En koe todellakaan olevani vanhus, lapsi minussa on entistä vilkkaampi.

Minusta se ikääntyminen on niin yksilöllistä, jotkut voi kokea olevansa nuorekas vaikka koko ikänsä. Mäkin muistan yhden lähes 100 vuotiaan rouvan, joka täälläkin tanssi. Ei se kokenut olevansa vanha ollenkaan.

Elämänkulun muutokset

Ikääntyminen oli tuonut monelle eteen erilaisia elämänkulkuun liittyviä muutoksia, joista isoimpana muutoksena he pitivät työelämästä pois jäämistä. Suurin osa haastateltavista kertoi jääneensä eläkkeelle normaalisti työstään. Jotkut kertoivat jääneensä töistä eläkkeelle normaalia eläkeikää aiemmin, kumpikin omista henkilökohtaisista syistä johtuen. Moni koki työn olleen tärkeä osa heidän elämäänsä ja työstä pois jääminen oli ollut monelle iso muutos. Tämä näkyi haastateltavien halusta ja innosta kertoa omasta työhistoriastaan. Moni heistä oli ollut vastuullisissa ja toimeliaisuutta vaativissa tehtävissä ja siksi

eläkkeelle jääminen oli tuntunut aluksi hieman hämmentävältä, mitä ei ollut tullut edes ajatelleeksi.

Se oli upeeta työtä. Mä siis niin tykkäsin siitä työstä. Ja nyt kun mä oon aatellut, että kuinka vastuullista työtä se on. Hitsiläinen, jos sitä oliskin silloin osannut ajatellut, niin on alkanut jälkikäteen ihan hirvittämään. Kyllä ne johtajat minusta vaan tykkäsivät ja yks kerta yksi pomo tuli ihan jälkikäteen kiittämään, kun tuolla törmättiin.

Eläköitymisen jälkeen monella elämän arkiset asiat pysyivät suhteellisen samoina kuin työelämän aikoina. Hyvänä puolena nähtiin olevan vapaus tehdä mitä haluaa ja viettää aikaa läheisten ja ystävien kanssa. Monelle eläkkeelle jääminen oli mahdollistanut heille tärkeiden lastenlasten tai lastenlastenlasten hoidossa avustamisen.

Ikääntymisen myötä ja ajan kuluessa oli useampi kohdannut myös ikäviä asioita, kuten oman puolison tai muun läheisen menettäminen tai oman tai läheisen sairastuminen. Menetykset ja vastoinkäymiset olivat vaikuttaneet ainakin osalla arjen rutiineihin ja sosiaaliseen elämään sekä tuoneet myös huolta, yksinäisyyden kokemuksia sekä oman elämän merkityksellisyyden pohdintaa.

Oman ikäkäsityksen muuttuminen

Mentäessä keskustelussa syvemmälle ja ajasta taaksepäin heidän lapsuuteensa, moni huomasi omassa ikäkäsityksessään tapahtuneen muutoksia pidemmällä aikavälillä. Moni haastateltavista kertoi eläneensä lapsuutensa maalla isolapsisessa perheessä. He muistelivat omia vanhempiaan ja lähipiirissä asuvia sukulaisiaan, jotka haastateltavien mukaan ikääntyivät huomattavasti aiemmin kuin tänä päivänä. Useat muistelivat, että he itse, samoin kuin monet muut ihmiset, pitivät jo omia 50-vuotiaita vanhempiaan jo ”melko vanhoina”, sillä heihin suhtauduttiinkin niin, että paras aika elämässä oli jo ohitse ja ihmisen toimintakyky alkoi rapistumaan jo keski-iässä. He muistelivat vanhoja valokuvia, joissa keski-ikäisten sukulaisten ulkoinen olemus oli kuin ”vanhoilla mummoilla ja papoilla”. Naisilla oli huivi päässä ja hiukset nutturalla ja essu päällä. Eräs haastateltavista kertoi äidistään, joka oli saanut 50-vuotislahjaksi keinutuolin, mikä kertoi siitä, että 50-vuotiasta pidettiin jo lähes vanhuksena. Monet haastateltavat muistelivat myös, että useat kyläläiset kuolivat silloin jo alle 70 vuoden iässä.

Syynä varhaiseen ikääntymiseen haastateltavat arvelivat olleen mm. sota-aikojen kokemukset, terveys- ja hyvinvointipalvelujen puute, raskas työ, vähäravintainen ruoka.

Minun enoni ja äitini kuolivat molemmat 67-vuotiaina. Isäni kuoli seitsemänkymmentäyksivuotiaana ja kotikyläläiset, joka oli pieni kylä, niin siellä ei naiset kyllä saavuttaneet 70 vuoden ikää mutta ne olivat myös raskaissa töissä. Oli karjanhoitoa ja meilläkin oli 6 lasta elikkä köyhyys sodan jälkeen oli tosi niukkaa. Nämä kaikki varmasti vaikutti.

Kokemus ihmisen elinajan pidentymisestä ja toimintakyvyn parantumisesta

Haastattelussa syntyi keskustelua kolmannen iän käsitteestä ja sen takana olevasta ajattelusta. Käsite oli useammalle tuttu jo ennen haastattelua ja he kertoivat oman näkemyksensä siitä, miten he kolmannen iän ymmärtävät ja miten he sen itse kokevat. Haastateltavat kokivat kuuluvansa suureen ikäluokkaan eli kolmasikäläisiin, vaikka kyseistä käsitettä eivät itse juuri käytäkään. He kokivat myös oman ikäkäsityksensä muuttuneen niistä ajoista, kun heidän omat vanhempansa olivat eläkeiässä. He kokivat itsensä ja muut ikätoverinsa olevan tänä päivänä terveempiä ja toimintakykyisempiä kuin esivanhempansa menneisyydessä sekä elävänsä pidempään.

Minusta tuntuu että se tarkoittaa juuri sitä että kun on ihminen on eläkkeellä niin siinä on oltu työelämässä, kasvatettu lapset ja sitten ollaan niinku eläkkeellä vapaana, kuka miten verran vapaalla. Se on sitä kolmatta ikä. Se on mulle itelle sellaista.

6.2 Hyvinvoinnin ja osallisuuden kokemukset omassa elämässä

Seuraavassa on kuvattu haastateltavien hyvinvoinnin ja osallisuuden kokemuksia omassa elämässä, pois lukien palvelukeskuksen toiminta. Kuten teoreettisessa viitekehysessä toin jo esiin, hyvinvointi ja osallisuus liittyvät keskeisesti toisiinsa ja niillä on vaikutusta keskenään. Myös seuraavassa hyvinvoinnin ja osallisuuden kokemuksia käsitellään tästä syystä toisiinsa limittyen.

Vapaus, aikaa omalle itselle ja omalle hyvinvoinnille

Kaikkein merkityksellisimpänä asiana oman hyvinvoinnin kannalta haastateltavat pitivät vapautta ja omaa aikaa tehdä sellaisia asioita omassa elämässään, jotka itsestä tuntuvat hyvältä ja parhaalta oman hyvinvoinnin kannalta. Monella oli halu nauttia elämästä, huolehtia hyvinvoinnistaan, olla menossa mukana, kuulua joukkoon, harrastaa ja tehdä asioita oman toimintakykynsä ja hyvinvointinsa säilyttämiseksi mahdollisimman pitkään.

On tää eläkkeelläolo vaan ihanaa, kun voi vaan valita mitä haluaa tehdä milloinkin.

Niin etuoikeutettu olen että ei mitään muuta tarvitse tehdä kun pitää itsestään huolta.

Haastateltavat vertasivat omia eläkeajan kokemuksiaan vertaamalla niitä omien vanhempiensa ikääntymiseen liittyviin muistoihinsa. Useimmat kertoivat viettäneensä lapsuutensa isolapsisessa perheessä maaseudulla maalaistalossa, jossa lisäksi asui monesti myös heidän isovanhempansa. Haastateltavat muistelivat, että silloin heidän vanhempiensa tekivät raskasta ruumiillista työtä aamusta iltaan. Useimpien äidit olivat kotiäiteinä, joilla kotitöitä riitti myös iltaisin. Sellaista käsittelyä kuin kolmas ikä tai eläkeläisen vapaa-aika ei välttämättä ollut olemassakaan. Silloin ei myöskään ehditty juuri miettimään omaa hyvinvointia eikä ihmisillä ollut tarvetta tai halua lähteä kotitöiden jälkeen jumppaamaan tai lenkille. Haastateltavien näkemys aiempien kokemustensa perusteella oli, että hyvinvointi merkitsi ennen vanhaan ihmisille enemmän perustarpeiden tyydytystä kuten syömistä sekä esimerkiksi kodintöitä helpottavia kodinkoneiden hankkimista. Tällä hetkellä kolmasikäisten hyvinvoinnin kokemukset ovat paljon muutakin kuin syömistä ja nukkumista. Hyvinvointi merkitsee heille itselleen omistettua vapaa-aikaa, jonka he käyttävät itseensä oman valinnan mukaan.

Mulla on se kokemus että ihmiset kuolivat paljon nuorempana eikä heillä ollut sitä kolmatta ikää niin paljon, koska sekin oli aika työteliästä. Ainakin mulla on se kokemus, että sodan aikainen sukupolvi on tehnyt koko ikänsä työtä. Ei ollut lapsuutta, se oli hyvin työntäyteistä.

Mulla tulee mieleen yks perhekuva, jossa mummo oli 50 vuotias ja kun mä aattelen itseäni 50 vuotiaana, niin hupsista keikkaa, onhan siinä eroa. Ja samoin kun mietin mun äitiäni, joka oli lähinnä kotiäitinä ja osallistui jonkin verran paikalliseen yhdistystoimintaan, mutta hyvin vähän. Hän oli vähän semmonen kahvinkeitäjä. Muistan kun se oli niin onnellinen kun se sai kansaneläkkeen kun se sai omaa rahaa. Se oli sille semmonen onnenpäivä niin silloin hän osti tuota itselleen astianpesukoneen joka helpotti niiden elämää. Mun vanhemmat oli sellaisia että he eivät juuri osallistuneet oikeastaan mihinkään. Heillä oli aika kapea se sosiaalinen elämä. Ennen vanhaan sitä ihmiset hoiti itseään syömällä ja syömällä.

Hyvinvointi on yksilöllinen ja kokonaisvaltainen kokemus

Haastateltavia yhdisti yhteinen näkemys ja kokemus siitä, että jokainen ikääntynyt on oma yksilö ja oma persoona ja tästä syystä myös hyvinvointi on yksilöllistä. Myös jokainen haastateltava koki saavansa hyvinvointia eri asioista. Omiin hyvinvoinnin valintoihin

haastateltavat kokivat vaikuttaneen muun muassa heidän oma persoonansa, oma työtausta, aiemmat kokemukset, perintötekijät ja elämäntilanne.

Meitä on niin monia. Mä oon persoonana tällainen sosiaalinen erakko. Tarvin paljon omaa aikaa, jota mä toteutan niin, että mä meen tuonne luontoon ja teen pitkät lenkit. Ja niin on aina ollut eli mä viihdyn hyvin paljon yksin.

Sit mulla on tää yhdistys ja järjestötoiminta, jotka on mulle tärkeitä.

Mä oon ollut sellaisissa tehtävissä, että oon paljon käyttänyt kulttuuripalveluita ja ne on mulle tärkeitä.

Joskus me matkusteltiin, mutta en mä enää sitä kaipaa. Vesijumppa oli mulle tärkeä, että kävin 2 krt viikossa. Kävely on vähän tervaa, mutta sitäkin yritän tehdä. Tykkään ruoanlaitosta, leipomisesta, käsitöistä ja tietty, lapset ja lapsenlapset on tärkeitä.

Haastatellut kokivat hyvinvoinnin olevan kokonaisuus, josta heidän oli vaikea eritellä, miten jokin toiminta tai tekeminen on vaikuttanut esimerkiksi heidän psyykkiseen tai sosiaaliseen toimintakykyyn. Heidän näkemyksensä oli, että kaikki vaikuttavat kaikkeen. Liikunnallisten aktiviteettien vaikutukset nähtiin vaikuttavan fyysisen toimintakyvyn lisäksi myös mielen hyvinvointiin ja päinvastoin.

Mä sanoisin kyllä että sosiaalinen, psyykinen ja fyysinen hyvinvointi kulkevat aika lailla niinku kun käsi kädessä. Mä en pystyisi niitä erottamaan.

Koetut hyvinvoinnin lähteet

Seuraavassa on kuvattu haastateltavien kokemuksia itselleen merkityksellisimmistä hyvinvoinnin lähteistä. Jokaisella haastateltavalla oli omanlaisensa kokemus omista hyvinvoinnin lähteistä. Haastateltavat mainitsivat 3–6 tekijää haastateltavasta riippuen. Hyvinvoinnin lähteissä löytyi myös yhtäläisyyksiä.

Haastateltavat kokivat kaikkein merkityksellisimmäksi hyvinvoinnin lähteekseen lähimmät ihmissuhteet, kuten oma puoliso, lapset, lapsenlapset ja lapsenlapsenlapset, sisaret ja muut sukulaiset. Läheisten määrä ja yhteydenpidon tiheys vaihtelivat eri haastateltavien välillä. Osalla esimerkiksi lapset ja heidän perheensä asuivat lähellä, jolloin perheet olivat mukana haastateltavien arjessa lähes päivittäin. Joillakin haastateltavista oli vielä pieniä lapsenlapsia tai lapsenlapsenlapsia, joiden hoitamiseen he olivat sitoutuneet ja pitivät sitä hyvin mieluisana tehtävänä.

Suurin osa haastateltavista asui kerrostaloyhtiöissä tai senioritaloissa. Niille haastateltaville, joilla läheiset tai sukulaiset asuivat kauempana ja sosiaalinen verkosto oli muuten

vähäistä, olivat naapurit heille yksi tärkeä sosiaalinen suhde. Joillekin pidemmistä naapurussuhteista oli syntynyt pysyvämpiä ystävyysuhteita, kun taas toiset olivat hyvän päivän tuttuja, mutta nekin koettiin tärkeäksi. Varsinkin yksin asuville naapurit oli tullut tärkeä osa omaa elämää ja vertaisryhmä, jossa voidaan jakaa iloja ja suruja. Naapurussuhteen syvyydestä riippuen naapurien kanssa vaihdettiin kuulumisia, jaettiin asioita, vietettiin vapaa-aikaa sekä annettiin apua puolin ja toisin. Muutama haastateltavista kertoi esimerkkejä siitä, miten talon asukkaat auttavat toinen toistaan kodin pienissä askareissa ja ovat huolissaan, jos jotakuta ei ollut näkynyt muutamaan päivään ja soittelevat huolissaan perään. Joissakin taloyhtiöissä oli etenkin ikääntyvien piirissä syntynyt yhteisiä kerhoja tai kahittelupiirejä. Vastavuoroisuus koettiin naapurustossa tärkeäksi eli apua ja tukea ollaan valmiita antamaan puolin ja toisin.

Ihmissuhteiden jälkeen seuraavaksi tärkeimmäksi hyvinvoinnin lähteeksi useimmat haastateltavista mainitsivat liikunnan. Moni kertoi olleensa aina liikunnallisesti aktiivinen ja sama liikunnan himo oli jatkunut heissä myöhäisempään ikään saakka. Jotkut kokivat, että liikkuminen on osa heidän persoonaansa, jota ilman ei voi olla. Yksi koki, että liikunta ei ole ollut hänelle koskaan mieleistä.

Se on se liikunta. Minusta piti tulla jumppamaikka ja mä olen riippuvainen liikunnasta.

Mä oon aina esimerkiksi kulkenut kaikki työmatkat kävellen tai pyörällä. Se on minulle luontaista. Mä olen uinut paljon ja opettelin viisikymppisenä oikein kilpauimariksi. En kyllä koskaan oon pärjännyt mutta opettelin kuitenkin nämä tekniikat[nauraa]. Joo, mä oon ollut aina hyvin kiinnostunut kaikesta liikunnasta.

Myös ulkoilu ja luonnossa liikkuminen oli tärkeää lähes kaikille haastateltaville. Haastateltavat kokivat Espoon tarjoavan ulkoiluun erinomaiset maastot lenkkeilyyn, hiihtämiseen ja luontopoluilla kulkemiseen. Moni kehui myös Espoon olevan esimerkillinen senioriliikunnan tukija, mistä esimerkkinä mainittiin sporttiranneke, jolla ikääntyneet pääsevät ilmaiseksi esimerkiksi uimaan. Useat haastateltavista kertoivat käyvänsä Espoon kaupungin uimahalleissa uimassa, vesijuoksemassa tai vesijumpassa.

Mää kävelen tuolla ulkona päivittäin ja katselen luontoo.

Liikunta on ollut aina mulle hyvin tärkeä ja koen olevani riippuvainen liikunnasta. Se on minulle tärkeää esimerkiksi unen saannin kannalta.

Useampia haastateltavia yhdisti kiinnostus erilaisiin taiteen ja kulttuuriin eri muotoihin. Lukeminen ja kirjallisuus olivat kaikille haastateltaville erityisen mieleistä. Lukeminen antoi heille mahdollisuuden irrottautua arjesta helpolla tavalla sekä vetäytyä omaan rauhaan ja hyvään yksinoloon. Kylän kirjasto oli tullut monelle hyvin tutuksi ja haastateltavat

kertoivat henkilökunnan palvelevan heitä erittäin hyvin hankkimalla heille esimerkiksi kirjoja valmiiksi. Tällainen henkilökohtainen palvelu tuntui heistä erittäin hyvältä ja he tunsivat tulleen hyvin huomioiduksi ja kohdatuksi. Jotkut haastateltavista olivat myös itse kirjoittaneet runoja ja elämänkertoja. Joillakin kirjoittaminen oli haaveena.

Mulle lukeminen on ihan ehdoton ja sitten toinen on kirjottaminen. Mä kirjoitan omille lapsilleni ja lapsen lapsille elämänkertaa. Mä kävin semmoisen kurssin monta vuotta sitten. Mä kirjoitan heille sitten kaikesta siitä mitä oli kun mummi oli lapsi ja minkälaista elämää se oli ja sitten myöskin siitä kotikylästä ja niistä ihmisistä.

Useimmat haastateltavista kokivat oman kodin olevan yksi tärkeistä hyvinvoinnin lähteistä. Omaa kotia pidettiin paikkana, jossa saa olla omassa rauhassa sekä tehdä mitä haluaa. Eläkkeelle jäännin myötä kotona olemiseen oli jäänyt enemmän aikaa. Haastateltavat kertoivat tekevänsä kotona normaaleja kodin askareita, lukevansa päivän lehtiä, katsovansa televisiota, laittavansa ruokaa eli pääasiallisesti samoja asioita, kuin työssäoloaikanaan olivat tottuneet. Muutama haastateltavista kertoi pitävänsä erityisesti ruoanlaitosta, leipomisesta tai kädentöistä. Yhdellä haastateltavista oli puolisonsa kanssa vielä kesäpaikka, jossa he viettivät suuren osan vuodesta ja silloin aika menee yksistään mökillä ajan viettämiseen ja siellä puuhasteluun.

Olen peruslaiska ihminen, joka on vähään tyytyväinen. Käsityöt ja kotityöt on mulle tärkeitä.

Moni haastateltavista oli ollut mukana eri vapaaehtoistoiminnoissa, joista osan he olivat tehneet palvelukeskuksessa ja osan esimerkiksi SPR:n vapaaehtoistoinnassa. Kaikki kokivat vapaaehtoistoinnin olevan hyvän kiitollista ja palkitsevaa työtä, josta tulee itselle hyvä mieli. Osa haastateltavista jatkaa edelleen vapaaehtoistointia.

Haastateltavilla oli yhteistä myös aktiivinen osallistuminen järjestö- ja yhdistystoimintaan. Kaikki haastateltavista kuuluivat johonkin yhdistykseen tai järjestöön, jota selittivät sillä, että toiminnassa tuntee kuuluvansa johonkin ryhmään tai joukkoon.

Haastateltavat näkivät, että nykypäivänä on tarjolla yllin kyllin myös maksullisia hyvinvointi- ja hemmottelupalveluita, jos ihmisellä on vain varaa niistä maksaa. Haastateltavista ainakin osa kertoi käyttävänsä esimerkiksi palvelukeskuksen jalkahoito- ja fysioterapiapalveluita. Lisäksi useimmat kertoivat käyvänsä museoissa, taidetapahtumissa tai konserteissa mahdollisuuksien mukaan. Haastateltavat näkivät, että ikääntyneen omalla varallisuuden tasolla on vaikutusta siihen, millaisia hyvinvointipalveluita hänellä on varaa hyödyntää. Parempi tuloisilla eläkeläisillä nähtiin olevan enemmän mahdollisuuksia

hankkia itselleen esimerkiksi erilaisia maksullisia hyvinvointi- ja hemmottelupalveluja tai osallistua hyvinvointikursseille, kylpylälomille, matkoille, maksullisiin taide- ja kulttuuritoimintoihin yms. Vähävaraisilla nähtiin sen sijaan olevan vähemmän mahdollisuuksia valita. Myös siksi palvelukeskuksen ilmainen toiminta nähtiin tärkeäksi.

Muita merkityksellisiä hyvinvoinnin lähteitä olivat mm. hyvä uni, terveellinen ravinto, hengellisyys, ruoanlaitto, kavereille soittelu, syömässä käyminen, sauna ja avanto.

Kyllä se on tämä siis tämä hengellinen mulle se tärkein, koska sitä multa ei kukaan koskaan vie pois.

Osallisuus omaan elämään ja hyvinvointiin

Kaikki haastateltavat kokivat tärkeäksi sen, että he voivat eläkkeellä ollessaan itse päättää omista asioistaan, tehdä valintoja sekä vaikuttaa omaan elämään.

Noin puolet haastateltavista oli ollut eläkkeellä jo yli 15 vuotta ja toinen puoli 7–15 vuotta. Eläkkeellä oloon oli jo useampi tottunut, mutta osa koki kiireisen työelämän ja lasten aikuistumisen jälkeen olevansa omassa elämässään eräänlaisessa taitepisteessä ja uuden elämän edessä, mistä ei ollut aiempaa kokemusta. Haastateltavat kertoivat nauttineensa eläkkeellä ollessaan eniten vapaana olemisen tunteesta sekä siitä, että he voivat itse vaikuttaa omaan elämäänsä, kuten päättää itse, missä haluaa asua ja mitä tehdä vapaa-ajallaan. Kukaan ei kokenut joutuneensa pakosti tekemään jotain, mitä ei olisi halunnut. Osalla haastateltavista oli velvoitteita omaisensa tai lastenlastensa hoidossa, minkä he kokivat velvollisuudekseen, mutta myös oman päätöksenteon tuloksena tehdyksi ratkaisuksi omassa elämässään.

On tää eläkkeelläolo vaan ihanaa, kun voi vaan valita mitä haluaa tehdä milloinkin.

Niin etuoikeutettu olen että ei mitään muuta tarvitse tehdä kun pitää itsestään huolta.

Kaikki haastateltavista kokivat olevansa itse viimekädessä vastuussa omasta hyvinvoinnistaan sekä voivansa omilla valinnoillaan vaikuttaa omaan hyvinvointiinsa. Heidän mielestään kaikkien ikääntyvien tulisi olla itse aktiivisia eikä kenenkään pitäisi jäädä kotiin odottamaan, että joku tulee hakemaan. Myös omalla vahvalla tahdolla ja positiivisella asenteella nähtiin olevan merkitystä omalle hyvinvoinnille.

Suurin osa haastateltavista myönsivät, että he eivät olleet vielä mitenkään erityisesti pysähtyneet miettimään omaa hyvinvointiaan tai tehneet itselleen esimerkiksi mitään hyvinvointisuunnitelmaa, sillä he kokivat olevansa sen verran hyvässä kunnossa, että sellaisen tekeminen tai miettiminen ei tuntunut ajankohtaiselta. Keskusteltaessa asiasta lisää, useampi myönsi kaipaavansa tukea ja tsemppausta niin fyysisen kuin henkisen hyvinvointinsa tukemiseen. Osa koki työstävänsä omaa itseään päästäkseen irti vanhemman tai isovanhemman roolista kohti vapaata kolmatta ikää. Joillakin yksin asuvilla ja yksinäiseksi itsensä kokevilla oli pieni huoli siitä, miten he pärjäävät, jos heidän kuntonsa yhtäkkiä heikkenee tai heille tulee hätä. Etenkin juuri yksinäiseksi itsensä kokevat olivat halukkaampia ottamaan tukea, henkilökohtaista ohjausta ja neuvontaa oman hyvinvointinsa suunnitelmalliseen tukemiseen ja kotona selviytymiseen.

Nyt kun noi lapsenlapsetkin alkaa olla jo niin isoja, niin mulle on tullut sellainen olo, että mitäs mä nyt teen tällä vapaa-ajalla. Mä oikeastaan vähän suren sitä ja se on mun itseni kasvamisprosessi.

Yhteisöön kuuluminen ja osallistuminen yhteisölliseen toimintaan

Haastateltavien osallistumiset palvelukeskusten ulkopuolisiin erilaisiin harrastuksiin ja aktiviteetteihin vaihtelivat heidän omien mieltymysten, toimintakyvyllisten eroavaisuuksien, elämäntilanteiden ja taloudellisten resurssien mukaan.

Kaikilla haastateltavilla oli tarve kuulua johonkin yhteisöön ja kokea itsensä merkitykselliseksi. Itselleen tärkeimpinä yhteisöinä haastateltavat pitivät omaa perhettä lapsineen sekä lähisukulaisia. Joidenkin haastateltavien läheiset asuivat samoilla asuinseuduilla, mistä johtuen perheyhteisö oli heille osa arkea. Kaikilla haastateltavilla ei tällaista läheisyhteisöä ollut tai se oli kaukana.

Alue on vanhaa asuinalueetta, johon on kehittynyt kylämäinen tunnelma. Moni haastateltavista koki kuuluvansa asuinalueen asukkaiden kyläyhteisöön. Neljä haastateltavista olivat asuneet alueella koko ikänsä tai vuosikymmeniä ja kolme heistä vasta muutaman vuoden. Pidempään alueella asuneilla oli vahvemmat siteet alueeseen ja heillä oli paljon muistoja sekä tähän päivään saakka säilyneitä ystävyysuhteita lapsuus- ja nuoruusajoista lähtien. He tunsivat olevansa vahvasti osa kyläyhteisöä, jossa varsinkin ikääntyneet ihmiset pitävät yhtä ja monet tuntevat toisensa.

Ne haastateltavat, jotka olivat muuttaneet kylähteisöön vasta muutama vuosi sitten, eivät vielä tunteneet kovin vahvaa yhteenkuuluvuutta kyläyhteisöön ja tästä syystä he kokivat olevansa vielä hieman vieraita. He kertoivat saaneensa heti alusta lähtien kuitenkin erittäin hyvää kohtelua niin naapurustossa kuin kylän asukkaiden keskuudessa. Ihmiset ovat heidän mukaansa avuliaita ja valmiita neuvomaan.

Musta tämä [kyläyhteisö] on aivan hieno sillä tavalla, että kun katsoo ihmisiä ja sanoo päivää, niin ne kyllä seisahtuu ja ovat heti mukana.

Noin puolet haastateltavista oli mukana yhdistystoiminnassa tai muussa harrastus- tai hengellisissä piireissä, joissa tapaamisia oli lähes viikoittain. Jotkut yhteisöistä pitivät keskenään myös Teams-tapaamisia, joiden hyvänä puolena pidettiin paikkaan sitoutumattomuutta. Osalla yhteisöllinen ryhmätoiminta rajoittui palvelukeskuksen toimintaan, mihin palataan myöhemmin.

Mulla on sellainen yhteisö, jossa käyn ja ollaan rentoja ja mukavia. Me puhutaan teamsissa pienryhmissä vaikka elämästä, missä kaikki saa äänensä kuuluviin. Se on semmonen että missä tahansa mä oon tai asun, mä voin osallistua siihen.

Yhteisölliseen toimintaan osallistuminen oli haastateltavien mukaan yksi heidän keinonsa ylläpitää ja tukea omaa hyvinvointia ja terveyttä. Ne, jotka olivat kuuluneet samaan yhteisöön jo pidemmän aikaa, tunsivat kuuluvansa osaksi yhteisöä ja tunsivat siinä itsensä merkitykselliseksi. Tuttujen ihmisen kanssa oli helppo vaihtaa ajatuksia ja kokemuksia, vaikka elämästä tai henkisistä asioista.

Lähes kaikki haastateltavat olivat kiinnostuneita kulttuurista ja taiteesta sen eri muodoissaan. Espoon ja pääkaupunkiseudun kulttuuritarjonta koettiin monipuoliseksi. Useat kertoivat osallistuvansa mielellään erilaisiin musiikki-, teatteri tai taidetapahtumiin sekä taidenäyttelyihin joko yksin tai ystävien kanssa. Lisäksi jotkut olivat osallistuneet yhteisönsä tai kerhonsa järjestämille kulttuurimatkoille, jotka olivat olleet monelle hyvin mieluisa ja mieleen jäävä kokemus.

Kyllä taiteet on kans kiva. Mä tykkään hirveesti katsoa taidetta, että saan siitä paljon. Samoin tykkään musiikista.

Käydään ystäväpariskuntien kanssa kulttuuritapahtumissa ja konserteissa.

6.3 Hyvinvoinnin ja osallisuuden kokemukset palvelukeskuksessa

Seuraavassa tuodaan esiin haastateltavien itselleen merkityksellisiä osallisuuden ja hyvinvoinnin kokemuksia palvelukeskuksen toiminnasta. Kokemuksissa oli vaihtelua sen mukaan, miten kauan he olivat olleet palvelukeskuksen asiakkaana, millaiseen toimintaan he olivat osallistuneet ja mikä oli saanut heidät alun perin tulemaan palvelukeskuksen. Luvun lopussa on esitetty haastateltavien kokemuksia korona-ajan vaikutuksista.

Osallistuminen itselleen mielekkääseen toimintaan

Kolme haastatelluista oli ollut palvelukeskuksen asiakkaana alle 3 vuotta ja loput yli 7 vuotta. Neljä haastatelluista olivat osallistuneet palvelukeskuksen toimintaan lähes koko sen olemassaolon ajan eli noin 10 vuotta viikoittain. Pidempään asiakkaina olevat olivat ehtineet osallistua useimpiin eri palvelukeskusten toimintoihin, kuten eri harrastusryhmiin, yhdistystoimintaan sekä vapaaehtoistyöhön.

Osa haastatelluista kertoi tulleensa palvelukeskukseen alun perin siitä syystä, että yhdistys tai kerho, johon he olivat kuuluneet, siirsi toimintansa palvelukeskukseen vuonna 2012, jolloin palvelukeskus aloitti toimintansa. Haastateltavat kuuluivat edelleen kyseisiin yhteisöihin ja niiden toiminta jatkuu edelleen.

Kolme haastateltavista kertoi muuttaneensa muutamia vuosia sitten tarkoituksella palvelukeskuksen lähelle sillä ajatuksella, että kodin lähellä on paikka, jossa hänellä on mahdollisuus tavata muita ikäisiään, osallistua itselleen mielekkääseen toimintaan sekä saada tukea ja ohjausta oman toimintakykynsä ylläpitämiseen iän lisääntyessä.

Haastateltavat kertoivat valinneensa palvelukeskuksen tarjonnasta sellaisia toimintoja, joita he olivat aiemmin harrastaneet tai jotka vastasivat parhaiten heidän omia mieltymyksiään, hyvinvoinnin tarpeitaan, persoonaansa tai sopivat hänen omaan elämäntilanteeseensa. Haastateltavat kokivat palvelukeskuksen yhteiseen toimintaan osallistumisen olevan hänelle sopiva tapa vahvistaa omaa hyvinvointia ja terveyttä. Jotkut valitsivat toiminnoista kädentaidot, jotkut liikunnan, jotkut keskusteluryhmän ja niin edelleen.

Haastateltavia yhdisti eniten kiinnostus liikuntaa kohtaan. Useat kertoivat olleensa koko elämänsä ajan liikunnallisia ja tarvitsevansa liikuntaa edelleen. Aktiivisimmat kävivät viikoittain palvelukeskuksen kuntosalilla tai ryhmäliikunnoissa. Kokemukset palvelukeskuksen tarjoamista liikuntamahdollisuuksista olivat myönteisiä.

Kuntosalilla käyneet kertoivat saaneensa opastusta ja ohjausta kuntosalilaitteiden käyttöön, mikä on motivoinut heitä käymään säännöllisesti salilla. Heille oli laadittu oma kuntosaliohjelma HUR-järjestelmällä, jonka avulla kuntoilija voi seurata kuntonsa kehittymistä sekä lisätä vastusten määrää tavoitteellisen kunnan kehittymisen mahdollistamiseksi. Muutamat olivat saaneet henkilökohtaista ohjausta palvelukeskusten yhteiseltä fysioterapeutilta, mikä oli auttanut heitä kuntoutumaan mm. vanhoista vammoista. Moni oli havainnut kuntosalilla käymisen kehittäneen heidän lihaskuntoaan ja tasapainoaan.

Ryhmäliikuntaan osallistuneet olivat tyytyväisiä ohjaajien taitoon huomioida osallistujien erilaiset toimintakyvyt ja mahdolliset rajoitteet sekä taitoon innostaa osallistujat mukaan. Haastateltavat kokivat yhdessä liikkumisen parantaneen heidän fyysistä toimintakykyään, antavan mielen vireyttä ja liikkumisen riemua sekä lisänneen kiinnostusta omaan hyvinvoinnin ja terveyden tukemiseen itsenäisemmin. Ohjaajan ohjaaman ryhmäliikunnan koettiin motivoivan paremmin liikkumiseen kuin kotona yksin jumppaaminen, joka ei innosta samalla tavalla.

Mutta semmoinen, että esimerkiksi että niin paljon kun mä kävelen ja teen tuota sauvakävelyä, niin mä olen kuitenkin äärimmäisen laiska jumppaamaan ja siksi mä tarvitsen sellaista piiskaa.

Me naurettiin kuule niin paljon siellä salsa porukassakin ja samaten se asahi ja se ohjaaja oli aivan huippu. Se oli se semmoinen levollinen olo kun sieltä lähdettiin ja se oli semmoinen jota *odotti*.

Muutamit haastateltavista kertoivat osallistuneensa palvelukeskuksen kädentaitoryhmään sen perustamisesta eli 1990-luvulta lähtien. Ryhmään osallistui alkuaikoina kymmenkunta työssä käyvää naista. He kokoontuivat kerran viikossa kahvittelemaan ja tekemään yhdessä kädentöitä. Haastateltavilla oli paljon hyviä muistoja ja hauskoja tarinoita ryhmän toiminnasta ja osallistujista. Ryhmän kokoonpano on aikojen kuluessa muuttunut, mutta osa alkuperäisistä osallistujista osallistuu edelleen kyseiseen ryhmään. Haastateltaville käsityöryhmä on ollut yksi heille tärkeimmistä yhteisöistä ja ryhmässä käyminen on monelle viikon tärkein tapahtuma. Tärkein motivaatio ryhmässä käymiseen on ollut tuttujen kavereiden tapaaminen ja heidän kanssaan jutustelu sekä uusien ja vanhojen käsityöideoiden jakaminen ja yhdessä tekeminen.

Oon osallistunut kässäkerhoon lähes joka viikko ja olen pyhittänyt sen päivän, että minä aina pääsen tulemaan. Et sen tietää kaikki lähisukulaisetkin, et mä olen silloin täällä.

Siellä oon oppinut tekemään kaikkia erilaisia juttuja ja jotkut niistä ovat kotonamme edelleen. Meitä on siellä kerhossa vielä useampi vanha tekijä.

Osallistuminen vapaaehtoistoimintaan

Lähes kaikki haastateltavista olivat tehneet jonkinlaista vapaaehtoistyötä palvelukeskuksessa. Jotkut olivat toimineet vapaaehtoisina ohjaajina liikuntaryhmissä, toiset olivat käyneet asiakkaiden kanssa leipomassa tai osallistuneet esimerkiksi asiakastyytyväiskyselyn tekemiseen tai toimineensa jonkun talon asiakkaan ulkoilu- tai asiointiapuna. Kaikki vapaaehtoistoiminnassa mukana olleet kertoivat vapaaehtoistyön antaneen heille pelkästään hyviä kokemuksia. He kokivat tehneensä merkityksellistä työtä ja saaneensa siitä myös itselleen hyvää mieltä ja hyvinvointia.

Haastateltavat näkivät vapaaehtoistoiminnan olevan tänä päivänä tärkeää ja he haluavat osallistua siihen myös jatkossa. Jotkut heistä jatkavat edelleen vapaaehtoisina ohjaajina eri ryhmissä sekä käyvät tapaamassa talon asukkaita. He olivat myös valmiita tekemään myös muuta vapaaehtoistyötä mahdollisuuksiensa mukaan.

Oon joskus ohjannut täällä asukkaille ja paken asiakkaillekin sellasta liikuntajumppaa ja oon ollut leipomassa ja semmosta kaikkee.

Sitten on täällä tehnyt sitä asiakastyytyväisyyskyselyä, niin olen auttanut siinä kun kaikki asukkaat eivät ole sitä pystyneet täyttämään, niin olen auttanut sen tekemisessä.

Mä olen toiminut täällä useita vuosia yhden ryhmän ohjaajana ja se on minulle niinkin tärkeä asia, ehkä yksi mulle tärkeimmistä asioista mun elämässä. Olen niin onnellinen kun saan olla heidän ohjaaja ja kuulla hienoja tarinoita.

Osallistuminen yhdistys- ja järjestötoimintaan

Muutama haastateltavista kertoi olleensa useita vuosia mukana 50 vuotta sitten perustetussa kyläyhteisön eläkeläisyhdistyksessä, joka kokoontuu palvelukeskuksen tiloissa joka toinen viikko. Haastateltavat kertoivat yhdistykseen kuulumisen olevan heille merkityksellistä useastakin eri syystä. Yhdistyksen kautta heillä on mahdollisuus vaikuttaa alueella asuvien eläkeläisten asioihin ja etuihin. Asioihin vaikuttaminen on ollut heille tärkeää jo työelämässä. Jäsentapaamisissa he pääsevät tapaamaan vanhoja kylän tuttujaan, jakamaan heidän kanssaan kokemuksia sekä vaihtamaan kuulumisia omista ja kylän asioista. Lisäksi he kertoivat yhdistyksen järjestävän myös muuta virkistystoimintaa, kuten kulttuurisia retkiä sekä liikunnallista toimintaa, joihin he osallistuvat mielellään.

Yhteisistä retkistä on jäänyt monia hyviä muistoja ja uusia elämyksiä halutaan kokea ja jakaa yhdessä. Retkiä varten järjestetyt yhteiskuljetukset ovat tarjonneet myös monille yksin asuvalle ja ilman omaa autoa oleville mahdollisuuden osallistua myös retkiin ja saada itselleen myönteinen kokemus yhteisöllisestä elämäksestä.

Osallistuminen yhteisöllisiin juhliin ja kulttuuritapahtumiin

Palvelukeskuksessa 10 vuotta asiakkaina olleille haastateltaville palvelukeskuksessa järjestettävät yhteiset juhlat ja tapahtumat koettiin erityisen merkitykselliseksi kyläyhteisöllisen hengen luomisessa. Haastateltavat olivat vuosien saatossa osallistuneet lukuisiin palvelukeskuksessa järjestettyihin tapahtumiin, kuten erilaisiin juhliin tai konsertteihin, joista heille oli jäänyt ikimuistoisia kokemuksia. Innostus näkyi heistä vieläkin heidän kertoessaan, miten upeita esiintyjiä ja tunnettuja musiikkitaiteilijoita he olivat päässeet yhdessä kuulemaan ja näkemään. Kiitokset sai keskuksen lisäksi Espoon kaupungin kulttuuritoimi, joka on mahdollistanut monet kulttuuritapahtumat palvelukeskuksessa. Kulttuuritapahtumien koettiin tarjonneen mahdollisuuden yhdessä koettuihin elämyksiin ja juhlan herättämien, vahvojen ja herkkien, tunnekokemusten jakamiseen. Yhteisissä tapahtumissa erittäin merkitykselliseksi asiaksi haastateltavat kokivat vanhojen tuttavuuksien ja ystävien tapaamisen. Seniorikeskuksessa asuvien tapaaminen oli yksi odotetuimpia hetkiä yhteisissä juhlissa.

Yksinäisyyttä enemmän kokevat haastateltavat kokivat yhteiset juhlat ja tapahtumat erityisen merkityksellisiksi.

Siellä on ollut niin paljon kaikkia hienoja tilaisuuksia ja tapahtumia ja konsertteja, kuten esimerkiksi Paula Koivuniemi. Siellä on ollut mukana myös asukkaita, joihin on saanut tutustua ja viettää yhdessä heidän kanssaan monia juhlia kuten joulujuhlia. Ne ovat olleet minulle merkityksellisiä, kun oon yksinäinen. Oon saanut paljon iloa.

Olen käynyt useissa eri tapahtumissa, joita on järjestetty täällä sisällä tai pihalla jossa huonokuntoisetkin on päässeet kuuntelemaan parvekkeilta.

Yksilöllisten tarpeiden huomioiminen

Useimmat haastateltavista kokivat palvelukeskuksen tarjonnan olevan monipuolista, mistä on jokainen voinut valita mieleistään toimintaan. Tästä syystä he kokivat, että heillä ei ole esittää mitään erityisempiä toivomuksia. Toisaalta monet heistä eivät

muistaneet, että heiltä olisi edes kysytty, mitä he haluaisivat. Jotkut kertoivat osallistuneensa vasta niin lyhyen aikaa toimintaan, että heille ei ole vielä ehtinyt tulla vielä mitään toiveita.

Kyllä sillä kokemuksella mikä tässä nyt on kertynyt, niin oon kyllä tullut kuulluksi ihan todella hyvin.
Siellähän on ollut tarjottimella erilaisia ryhmiä ja toimintaa ja niistä on voinut itse valita, mitä otat.

Vähemmän aikaa palvelukeskuksen asiakkaina olleet haastateltavat kokivat olleensa tyytyväisiä palvelukeskuksen henkilökunnalta saamaansa henkilökohtaiseen opastukseen itselleen ja tarpeisiinsa sopivan toiminnan tai ryhmän valinnassa. Jotkut heistä muistelivat sitä hetkeä, jolloin olivat tulleet ensimmäistä kertaa palvelukeskukseen. He olivat kokeneet itsensä erittäin hyvin kohdatuksi ja huomioiduksi. Heille oli esitelty palvelukeskuksen tilat ja eri toiminnot, joihin heidän olisi mahdollista tulla mukaan. He kertoivat kokeneensa palvelukeskuksen ilmapiirin olevan kotoisa ja lämmin heti alusta alkaen, mistä syystä he kokivat palvelukeskukseen tulemisen kynnyksen olevan matala. He tunsivat myös, että heidän on ollut myös helppo kysyä tai pyytää apua tai lisätietoa henkilökunnalta.

Haastateltavat kokivat palvelukeskuksen eri toimintojen ohjaajien olevan ammattitaitoisia ja osaavan ottaa huomioon ikääntyvien erilaiset toimintakyvyt ja mahdolliset toiminnan rajoitteet ryhmää ohjattaessa. Tarvittaessa ohjaaja on osannut tarjota osallistujalle hänen toimintakykynsä rajoitteet huomioivia vaihtoehtoisia tapoja osallistua toimintaan. Haastateltavat kertoivat esimerkin liikuntaryhmästä, joissa ohjaaja on opastanut toimintarajoitteiselle osallistujalle sopivien kahvakuulien löytämisessä sekä niiden vaihtoehtoisessa käsittelyssä. Myös käsityökerhossa ohjaaja on ottanut huomioon osallistujien toimintarajoitteet sekä tarjonnut vaihtoehtoisia työskentelymalleja tai avustanut heitä, jotta kaikki osallistujat ovat voineet osallistua toimintaan omien kykyjensä mukaan. Ohjaaja on myös osallistanut ihmiset mukaan yhdessä tehtävien töiden suunniteluun ja kuunnellut osallistujien odotuksia ja toiveita. Käsityökerhossa on omaksuttu myös vastavuoroisuuden ajattelu, jossa osallistujat ovat avustaneet toinen toistaan työn tekemisessä. Ohjaajat ovat haastateltujen mukaan tuoneet hyvin esiin sen, että jokainen osallistuja tekee omien kykyjensä ja halujensa mukaan, eikä ketään pakoteta mihinkään.

Toiminnan ja osallistumisen vapaaehtoisuus

Kaikki haastateltavat kokivat palvelukeskuksen toiminnan olevan kaikille ikääntyville avointa toimintaa, johon osallistuminen on vapaaehtoista. Tämä oli kaikille haastateltaville tärkeää, sillä he kokivat olevansa eläkkeellä vapaita itse päättämään ja osallistumaan silloin, kun itse haluaa sekä tehdä ja valita sellaisia asioita, jotka hän itse kokee mielekkääksi.

Haastateltavat kertoivat, että moniin palvelukeskuksen toimintoihin ei tarvitse ilmoittautua etukäteen tai peruuttaa osallistumista, vaan ihmiset voivat tulla silloin, kun heille itselleen sopii. He kokivat palvelukeskuksen olevan paikka, johon voivat tulla vaikka vain jutustelemaan muiden kanssa tai jos itseä ei huvita vaikka jonain päivänä osallistua johonkin yhteiseen tekemiseen, hän voi tulla vaikka vain jutustelemaan muiden kanssa tai seuraamaan muiden tekemistä. Vaikka kaikki kokivat vapaaehtoisuuden olevan tärkeää, pitivät he tärkeänä myös sitä, että palvelukeskuksen henkilökunta osaa myös innostaa ja houkutella ihmiset osallistumaan aktiivisesti yhdessä tekemiseen tai elämysten kokemiseen.

Haastatellut kokivat, että palvelukeskukseen voi myös tulla koska tahansa sen aukioloaikana ilman mitään syytä tai vaikka kysymään tai pyytämään apua pieneenkin asiaan. He tunsivat, että palvelukeskuksesta saa ainakin tietoa siitä, mistä he voivat saada apua.

Joo se on ollut ihan alusta asti selvää, että saa tulla ja olla ettei sinne ei ole semmoista pakkoa.

Olen kyllä itse halunnut ja pitänyt kiinni että mä tulen koska se on semmoinen henkireikä että koen tärkeänä.

Se tietosuus et täällä on tämmönen paikka, johon mihin mennä. Normaaliaikana voi mennä vaikka syömään ja jos on joku ongelmaki, niin saattaa olla et se vois ratketaki siellä et saa jotain ohjetta tai tietoo.

Mä oon kyllä välillä sellanen, että mua pitää vähän tuupata ja se kyllä auttaa.

Palvelukeskus – kuin toinen koti ja eläkeläisten kohtaamispaikka

Pidempään palvelukeskuksen asiakkaina olleet haastateltavat kokivat palvelukeskuksesta tulleen heille tärkeä ja läheinen paikka, joka on kuin toinen koti ja jossa voi tavata ystäviä ja vanhoja kyläläisiä. Usealle haastateltavalle oli erityisen suuri merkitys sillä,

että heillä on mahdollisuus palvelukeskuksessa käydessään tavata myös talon asukkaita, joista osa on heidän pitkäaikaisia ystäviään. Heidän tapaamisensa ja tervehtiminen tuntui heistä erittäin hyvältä ja lohdulliselta.

Moni haastateltavista näki palvelukeskuksen paikkana, jollaista ikääntyneet tänä päivänä tarvitsevat. Etenkin yksinäiset kokivat palvelukeskuksen olevan heille erityisen merkityksellinen paikka, joka antaa heille mahdollisuuden kokea kuuluvansa palvelukeskuksen yhteisöön ja samalla koko kyläyhteisöön. Joillekin se on yksi niistä harvoista turvalliseksi koetuista paikoista, jossa he voivat tavata sekä uusia että vanhoja tuttuja, keskustella heille itselleen tärkeistä asioista.

Eläkeläisyhdistyksillä ilmaiset tilat

Eläkeläisyhdistyksen toiminnassa mukana olevat pitivät erityisen tärkeänä, että palvelukeskus voi tarjota heille ilmaiset tilat kokoontua, sillä se mahdollistaa yhdistyksen toiminnan.

Onhan se tärkeää, että meillä on toimitilat tälle yhdistyksellemme.

Minusta on erittäin hienoa että Espoossa on näitä palvelukeskuksia missä me eläkeläiset voidaan käydä. Se on tärkeää, ja se antaa sit kans mahdollisuuden luoda kontakteja toisiin, saa jakaa omaa elämää ja saa sieltä niitä palveluja just joku tällöinen fysioterapia hieronta. Tämä on tosi huippu. Palvelukeskusta tarvitaan minusta juuri siihen omaan terveyteen ja sellaiseen hyvinvointiin.

Että onhan se sellainen elämän keskus. Ihan mahtava paikka ja sitten kun minulla oli ensimmäisen kerran elämässäni punkin purema, niin mihinkäs minä nyt muualle menin kuin teille. Menin sinne ovelle pyytämään että mitä minä teen, niin sairaanhoitaja sanoi minulle, että hän katsoi sitä ja sanoi että no en nyt vielä hautapaikkaa kuitenkaan vielä katsoisi. Sairanhoitaja rauhoitti minut heti.

Palvelukeskuksen yksityisten palveluntarjoajien palvelujen hyödyntäminen

Lähes kaikki haastateltavat kertoivat hyödyntäneensä palvelukeskuksessa toimivia yksityisiä hyvinvointipalveluja, kuten jalkahoitajan, hierojan ja fysioterapeutin palveluja. Haastateltavat kokivat erittäin hienoksi asiaksi, että palvelukeskuksessa on mahdollisuus saada kyseisiä palveluja, jotta ei tarvitse lähteä erikseen esimerkiksi sitä varten jonnekin muualle ja kun kyseiset palvelut ovat tärkeitä myös talossa asuville asukkaille.

Säännöllisessä jalkahoidossa käyminen kuuluu heidän mukaansa tärkeänä osana ikään-tyneen hyvinvointia, koska jalat ovat niin tärkeät.

Oon käynyt säännöllisesti jalkahoidossa ja se on minusta niin tärkeä, että jalat ovat kunnossa eikä tule haavoja, joista voi sitten lähteä vaikka mitä pöpöjä.

Kaikki haastateltavat pitivät tärkeänä myös sitä, että palvelukeskuksessa asioivilla on mahdollisuus ruokailla ja kahvitella sen yhteydessä toimivassa Espoon Catering ravintolassa. Suurin osa kertoi käyvänsä syömässä ravintolassa lähinnä niinä päivinä, jolloin he osallistuvat muutenkin palvelukeskuksen toimintaan. Esimerkiksi eläkeläisyhdistysten jäsenet kertoivat, että osalla heistä on tapana tapaamisensa lopuksi jäädä yhdessä ruokailemaan ja jatkamaan keskustelua. Yhteisöllinen ruokailu tarjoaa mahdollisuuden tavata tuttuja ja keskustella heidän kanssaan ruokailun lomassa. Jotkut haastateltavista kertoivat tuovansa vieraitaankin syömään ruokalaan, jossa on isot tilat ja erittäin hyvä ja terveellinen ruoka.

Ainoana negatiivisena pidettiin lounaan hintaa, joka koettiin liian korkeaksi ottaen huomioon eläkeläisten pienet tulot. Haastateltavilla oli tieto siitä, että lounaaseen on mahdollista saada tukea, mutta monet eivät ole heidän mukaansa sitä saaneet sen vuoksi, että on nähty tulojen olevan liian korkeat. Useampi haastateltava koki, että heidän ravitsemuksessaan olisi parantamisen varaa ja siksi he toivoivat, että lounaan hintaa laskettaisiin jatkossa. Se toisi ihmisiä samalla enemmän yhteen ruokailemaan, mikä olisi esimerkiksi yksinäisille yksi mahdollisuus tavata muita ihmisiä.

Koronasulun vaikutukset omaan hyvinvointiin ja osallisuuteen

Verratessaan omaa arkeaan ennen koronaa ja koronan aikana, havaitsivat haastateltavat niiden välillä suuren eron. Monella viikkorutiini oli muuttunut radikaalisti ja eroa kuvattiin sanoilla ”ero oli kuin yö ja päivä”. Omasta viikko-ohjelmasta oli poistunut itselleen kaikista mielekkäimmät ja oman hyvinvointinsa kannalta tärkeimmät tapahtumat, joita oli ollut esimerkiksi kerran viikossa kokoontuva liikuntaryhmä, keskustelupiiri tai käsityökerho, oman yhdistyksen tapaaminen, oma kuntosaliaika tai ruokailu palvelukeskuksessa. Tilalle oli tullut kaupassa käynti ja kotona ruoan tekeminen, tv:n katselu sekä ulkoilu yksin. Moni kaipasi itselleen tärkeäksi tullutta palvelukeskuksen yhteisöä ja siellä syntyneitä ihmissuhteita ja vuorovaikutusta heidän kanssaan. Heiltä oli poistunut arjestaan oman hyvinvointinsa kannalta tärkeitä sosiaalisia suhteita ja ihmiskontakteja, joiden kanssa oli syntynyt luottamuksellinen suhde ja joiden kanssa heidän oli helppo puhua ja

kertoa esimerkiksi omista mieltä painavista asioista. Kotona yksin tekemisellä ei saanut samaa tunnetta.

Kaikkien haastateltavien arkeen koronasulku ei vaikuttanut yhtä voimakkaasti, sillä heidän arkeaan rytmittivät pääasiallisesti edelleen lastenlasten tai lapsenlastenlasten hoito tai oman läheisen hoito. Kaksi haastatelluista kertoivat olevansa enemmän ns. koti-ihmisiä, joihin palvelukeskuksen koronasululla ei heidän mukaansa ollut kovin paljoa vaikutusta. Tosin he ilmaisivat kaipaavansa palvelukeskuksessa tapaamiaan ihmisiä ja sosiaalista vuorovaikutusta.

No hirveän paljon. Mulla on nyt vaan lenkki ja pyöräily, kaupassa käyn, teen ruokaa ja leivon aika ahkerasti ja teen näitä kotihommia. Mutta että silloin kun palvelukeskus oli auki niin silloinhan mulla oli vaikka mitä ohjelmaa. Oli asahi, oli salsa, oli kuntosali jossa mä kävin monta kertaa viikossa ja sitten aina siellä oli jotain kivaa mitä odottaa.

Ero niiden välillä, kun palvelukeskus oli kiinni ja silloin kun se toimi normaalisti, on kuin yö ja päivä. Ei ole mitään viikkorytmiä. Se olisi niinku elämässä hyvä olla jonkinlainen viikko-ohjelma.

Kyllä mä oon huomannut, että palvelukeskuksen sulku heikensi mun hyvinvointia. Palvelukeskus kun on tarjonnut mulle sitä kanssakäymistä ja toiminnasta saatua iloa ja levollisuuden oloa. Onhan se (palvelukeskus) sellainen elämän keskus.

Useimmille haastateltaville näkyvin muutos koronasulun ja palvelukeskustoiminnan välillä oli heidän oman viikkorytminsä häviäminen ja sen aiheuttama mielenvireyden lasku, levottomuus, ahdistus ja passivoituminen. Varsinkin ne haastateltavat, jotka olivat osallistuneet palvelukeskuksen eri aktiviteetteihin, kokivat viikkorytmin muutoksen voimakkaammin. Toiminta palvelukeskuksissa oli tarjonnut heille sisältöä arkeen sekä mielekästä yhteisöllistä tekemistä ja yhtäkkiä ne vietiin pois. Myös ne haastateltavat, joiden läheisverkosto ja ihmissuhteet olivat vähäisiä, kokivat muutoksen vahvemmin ja kokivat enemmän yksinäisyyttä. Useimmat haastateltavista kertoivat viettäneensä korona-aikana paljon enemmän aikaa kotonaan, mikä vähitellen on passivoittanut heitä ja kynnys liikkeelle lähtemiseen on kasvanut. Myös jo pelkästään tietoisuus epidemian olemassaolosta lisäsi ahdistusta ja heikensi heidän keskittymiskykyään. Haastateltavat arvioivat muutoksen heikentäneen myös heidän unensa laatua ja unirytmisiä.

On tullut niinku passiivisemmaksi eikä niin pysty keskittymään. Ei esimerkiksi jaksa sillä tavalla lukea esimerkiksi enää pitkään. Aika paljon vähemmän on tullut soiteltua sukulaisten kanssa, eikä nekään jaksanut, nekin on passivoitunut.

Nyt sitä huomaa, että on alkanut miettimään jo et, tarviiko mun todella käydä kauppas. Sitä on tullu niin mukavuudenhaluseks.

On tullut jotenkin semmonen levottomuus mitä ei ole ennen ollut. Unen laatu ei välttämättä ole ollut niin hyvää. Et on koko ajan sillain vähän varpaillaan.

Haastateltavat arvioivat koronasulun heikentäneen heidän sosiaalista kanssakäymistään ja yhteisöllisyyden kokemusta selvästi. Tämä näkyi etenkin yksin asuvien ja yksinäisyyttä kokevien kohdalla sekä vastikään kyläyhteisöön muuttaneiden kohdalla. Palvelukeskus oli tarjonnut heille ennen koronaa mahdollisuuden tavata muita kyläyhteisön ikääntyneitä. Koronan myötä se vietiin heiltä pois.

Kaikki haastateltavat kokivat, että kaikenlainen yhteydenpito ja kanssakäyminen sekä sukulaisten että muiden ystävien kanssa väheni korona-aikana vähitellen. Ne haastateltavat, jotka olivat olleet palvelukeskuksen asiakkaita jo noin 10 vuoden ajan, kaipasivat palvelukeskuksesta vanhoja tuttujaan ja sitä omaa ”jengiään”, kuten yksi haastateltavista sanoi. Lisäksi moni kaipasi myös palvelukeskuksen ja koko talon henkilökuntaa ja asukkaita, joista oli tullut heille hyvin läheisiä ja tärkeitä ihmisiä.

Ne haastateltavat, jotka olivat vasta hiljattain muuttaneet palvelukeskuksen lähelle ja olleet vasta noin vuoden verran palvelukeskuksen asiakkaina, kokivat palvelukeskuksessa muodostuneista suhteista olleen heille vastaavasti myös iloa korona-aikana, kun he olivat ”törmänneet” heihin lähitienoilla ja vaihtaneet heidän kanssaan kuulumisia.

Palvelukeskus oli siis toiminut heille paikkana, jossa he ovat yhteisen tekemisen kautta tutustuneet uusiin alueella asuviin ihmisiin, joilla oli samoja harrastuksia kuin hänellä itsellä.

Sitä sosiaalista kanssakäymistä oon kaivannu. On se kiva tulla kun täällä on niin paljon noita vanhoja [kyläläisiä] ja kässäkerholaisia ja kivaa henkilökuntaa. Kaikki on niinku ollut mulle kun omaa perhettä tämä kaikki nämä vuodet.

Tätä meidän jengiä (yhdistyksen jäseniä) oon kaivannut, sitä yhteisöä. On sillä hirvittävän iso merkitys ja ite se palvelukeskuksen ympäristö tai se ilmapiiri, mikä siellä on, niin se on niinku semmonen josta tulee tunne, että kuuluu joukkoon, siis koko siihen jengiin.

Selkeimpänä palvelukeskuksen sulusta osittain johtuvana hättävänä vaikutuksena haastateltavat pitivät fyysisen toimintakykynsä heikentymistä. Kun palvelukeskus suljettiin koronan vuoksi, vähensi se haastateltavien mukaan jo heidän kotoa liikkeelle lähtemistä. Monille jo pelkästään palvelukeskuksessa käynti oli liikkumiskyvyn kannalta tärkeää ja nyt

sekin oli heiltä jäänyt. Osa haastateltavista kertoivat käyneensä ennen koronaa säännöllisesti kuntosalilla ja erilaisissa jumpissa. Koronasulun aikana he kertoivat käyneensä lähinnä ulkoilemassa ja lenkillä, mutta kuntosalilla he eivät päässeet käymään. Haastateltavat kokivat lihaskuntonsa tästä syystä heikentyneen selkeästi, sillä muilla liikuntatavoilla he eivät olleet saaneet kehitettyä lihaskuntoa.

Joo kyllä, mun lihaskunto on heikentynyt ihan oikeasti ja ihan varmasti. Onhan se nyt paljon kokonaisvaltaisempaa kun saat eri lihaksia treenata kun sitä yhtä ja samaa kahvakuulaa (kotona).

Mulla on ollut niitä kolotuksia enemmän on kun ei ole päässyt kuntosalille

6.4 Näkemykset palvelukeskuksen kehittämistarpeista

Tämän työn yksi keskeisimmistä tavoitteista oli kartoittaa kolmasikälaisten omia näkemyksiä palvelukeskuksen toiminnan kehittämistarpeista. Tarpeita tuotiin esiin vaihtelevasti – toiset enemmän, toiset vähemmän. Jotkut haastateltavista totesivat heti alkuun, että he ovat tyytyväisiä jo tähänastiseen toimintaan, eikä heillä ole mitään toiveita, mutta lisäkysymysten ja keskustelun edetessä myös he rohkaistuivat tuomaan esiin joitakin asioita. Uusien ideoiden esittämiseen vaikutti varmasti myös se jo aiemmin esiin tuotu havainto siitä, että haastateltavien aktiivisuuden tarve kodin ulkopuolella vaihteli melko paljon. Joillakin oli tarve päästä päivittäin erilaisten aktiviteettien pariin, toiset taas kokivat, että kerran tai kaksi kertaa viikossa on riittävä.

Osa haastateltavista oli hyvin innoissaan saadessaan esittää ideoita palvelukeskuksen toiminnalle. He olivat miettineet asioita etukäteen ja kirjanneet toiveitaan jopa ylös. Pääosa heidän esittämistään ideoista koskivat kaikille ikääntyville avointa sosiokulttuurista toimintaa, jota esiteltiin teoreettisessa viitekehysessä. Tämä antoi mielestäni hyvän kuvan siitä, mikä haastateltavien ensisijainen tarve on eli sosiaalinen yhteisöllisyys.

Haastateltavien mukaan ihminen alkaa ikääntyessään kaipaamaan ikäistään seuraa ja siksi kaikille ikääntyville avointa ja ihmisiä yhteen liittävää toimintaa toivottiin jatkossa enemmän. Haastateltavat kokivat tämän päivän ikääntyneissä olevan myös hyvin moninaisia ihmisiä ja he olivat kaikki yhtä mieltä siitä, että tulevaisuudessa palvelukeskuksissa tulisi huomioida esimerkiksi erilaisista kulttuureista ja vähemmistöistä tulevat ikääntyneet. Miehiä on ollut palvelukeskuksen toiminnassa heidän mielestään myös hyvin vähän ja siksi heidän mielestään olisi tärkeää, että miehiä saataisiin jatkossa

houkutelua toimintaan enemmän. Moni kertoi olevansa huolissaan siitä, että nykypäivän eläkeläisissä on paljon yksinäisiä, jotka ovat vaarassa syrjäytyä. Siksi he pitivät erityisen tärkeänä sitä, että palvelukeskuksessa olisi tarjolla sellaista toimintaa, johon yksinäisten ja arkojenkin ihmisten olisi helppo tulla mukaan vaikka vain jutustelemaan tai kahville. Myös haastateltavien joukossa osa kertoi kärsivänsä yksinäisyydestä ja heille palvelukeskuksen toiminnasta oli tullut erittäin tärkeä väylä tutustua uusiin ihmisiin.

Palvelukeskus on mun yhteisö. Tätä mä kaipaen ja teidän taloa. Se on minulle kuin toinen koti, kun mä oon yksin. Silloin kun korona tuli ja palvelukeskuksen ovet laitettiin kiinni, ja kun mä tulin kotiin, niin mä itkin.

Se (palvelukeskus) on niinku sellainen turvapaikka. Mä tiesin, että minua ei ajeta pois että mä saan sieltä neuvon.

Kaikkein eniten haastateltavat toivoivat sellaista kyläyhteisön ikääntyneitä koolle kutsuvaa sosiaalista toimintaa, jossa ihmiset osallistuvat yhteen jonkin yhteisen aiheen ympärille, keskustelisivat ja kahvittelisivat. Tämä toive tuli yhteisenä kaikilta haastateltavilta. Moni haastateltavista oli kiinnostunut saamaan esimerkiksi uudenlaista tietoa ikääntyvien terveyteen ja hyvinvointiin liittyvistä asioista, kuten esimerkiksi ravitsemuksesta, aivojen terveydestä, liikunnasta ja muistista. He kaipasivat näistä aiheista tietoisikun omaisia luentoja, jonka jälkeen ihmiset voisivat keskustella ja jakaa näkemyksiään ja kokemuksiaan. Moni haastateltavista oli ollut mukana myös palvelukeskuksessa järjestetyissä juhlissa ja tapahtumissa, jollaisia toivottiin lisää myös jatkossa. Lisäksi kaivattiin vertaisryhmiä, joissa jokainen voisi jakaa omia kokemuksiaan.

Haastateltavat olivat kaikki yhtä mieltä siitä, että kolmasikäisten fyysisen toimintakyvyn turvaamiseksi olisi hyvä olla jatkossakin palvelukeskuksessa tarjolla monipuolista liikuntatoimintaa, jotta jokaiselle löytyisi itselleen mieluisa liikuntamuoto. Haastateltavat pitivät palvelukeskuksessa olevaa kuntosalitoimintaa ja HUR-järjestelmää yhtenä hyvänä esimerkkinä toiminnasta, jolla ihmisiä voidaan kannustaa itseohjautuvaan lihaskunnan kehittämiseen. Osa haastateltavista kertoi käyvänsä kuntosalilla säännöllisesti harjoittelemassa, mutta kaikkia kuntosali ei houkuttellut. He kokivat tarvitsevansa ulkopuolista kannustusta, ohjausta ja tukea, jotta saisivat itsensä liikkeelle. Lisäksi koettiin tärkeänä, että palvelukeskuksessa voisi saada tarpeen mukaan liikunnanohjausta ja neuvontaa.

Osa haastateltavista oli osallistunut palvelukeskuksessa järjestettyihin erilaisiin ryhmäliikuntoihin, kuten tanssiryhmiin, kiertoarjoitteluun ja erilaisiin jumppiin. Osallistujat kokivat tällaisten ryhmäliikuntojen olevan monella tavalla palkitsevaa ja kannustavaa. He kokivat saaneensa niistä yhdessä liikkumisen iloa, musiikin ja liikkeen yhdistämää

elämyksellisyyttä, positiivisia tuntemuksia mieleen ja kehoon sekä yhteenkuuluvuuden tunnetta. Myös yhteisillä sauvakävelyryhmillä tai vaikka ulkopeleillä, kuten boccia ja pe-tangue, voitaisiin saada myös vähemmän liikkuvia ja yksinäisiä houkutelua lähtemään kotoa liikkeelle. Palvelukeskuksen pihalla olevia kuntoiluvälineitä voitaisiin heidän mielestään hyödyntää enemmän, esimerkiksi yhteisen sauvakävelyn yhteydessä.

Suuri osa haastatelluista kertoivat olleensa aina kiinnostuneita kulttuurista ja taiteesta ja toivoivat siksi palvelukeskuksen toiminnalta jatkossa enemmän kulttuuripainotteista toimintaa. Moni oli kiinnostuneita kirjallisuudesta ja he kertoivat myös kirjoittaneensa itse esimerkiksi runoja. Muutama haastateltavista oli kiinnostunut myös kuorosta tai laulamaan esimerkiksi vanhoja koululauluja. Lisäksi haastateltavat esittivät yhdeksi toimintamuodoksi luovan kuvataiteen, johon ikääntyneet voisivat osallistua ilman aiempaa kokemusta. Ideaksi he esittivät yhteisen harrastuspiirin, kuten kirjallisuus-, tarina-, runo- tai kirjoittamispiirin perustamista.

Sitten kirjallisuus. Se on mulle hirveän tärkeä juttu ja olisi aika ihana että vaikkapa kerran kahdessa viikossa olisi tällainen kirjallisuuspiiri. Esimerkiksi sellaisia elämänkertoja eri filosofeista olen lukenut, et ne kiinnostaa

Musta on ollut aivan loistava, kun yksi rouva tuolla eläkeläiskerhossa tarinoi esimerkiksi sellaisia lasten suusta juttuja. Se on sellaista kaikkien nauruhermoja kutkuttavaa. Joskus se voisi olla kiva, että voisi järjestää kaikille.

Olen pitkään ajatellut, mutta en oo saanut itseäni mitenkään ryhtyä, niin semmoinen kirjoittamisen kurssi. Joo tekisi mieli kirjoittaa vaikka runo.

Keskusteltaessa haastateltavien kokemuksista vaikuttaa palvelukeskuksen toimintaan, tuli esiin, että kenelläkään haastateltavalla ei ollut kokemusta siitä, että heille olisi tarjottu mahdollisuutta osallistua palvelukeskuksen toiminnan suunnitteluun. Osa kertoi olleensa joskus mukana avustamassa joidenkin palvelukeskuksen tapahtumien järjestelyissä ja asukaskyselyiden toteutuksessa. Muutama haastateltavista olikin hyvin kiinnostunut osallistumaan jatkossa palvelukeskuksen yhteisöllisen toiminnan suunnitteluun ja toteutukseen. Kaksi haastatelluista olivat valmiita toimimaan tarvittaessa myös vapaaehtoisina ohjaajina. He kertoivat olleensa koko elämänsä ajan aktiivisia ja työskennelleensä tehtävissä, joissa he ovat järjestäneet toimintaa ja ohjanneet eri ikäisiä ihmisiä. Myös yhdistystoiminnassa mukana olevat näkivät, että palvelukeskus ja yhdistys voisivat jatkossa tehdä enemmän yhteistyötä sekä järjestää erilaisia tapahtumia tai työpajoja, joissa voitaisiin yhdessä suunnitella esimerkiksi eri ikäpolvien välistä yhteistoimintaa.

Mehän (yhdistykset) voisimme yhdistää näitä voimia ja järjestää yhdessä. Kyllä sehän on kaikille hyvä sellainen yhteiskehittäminen. Kyllä se on hirveän tärkeätä.

7 Yhteenveto ja johtopäätökset

Tässä yhteenveto- ja johtopäätösosuosuudessa vastaan asettamiini tutkimuskysymyksiin teoriaohjaavan sisällönanalyysini pohjalta sekä tuon näkemykseni aineiston liittymisestä aiempiin teorioihin tai teoreettisiin käsitteisiin. Lisäksi viitataan aiempiin tutkimuksiin, jotka tukevat analyysin tuloksia. Kuten aiemmin analyysia koskevassa luvussa jo totesin, analyysin pohjalta saadulla aineistolla ei ole tarkoitus testata teoriaa, vaan tarkoituksena on tuottaa uusia ajatuksia ja uutta kokemuspohjaista tietoa tutkimuksen kohteena olevasta ilmiöstä eli kolmasikäisten omista ikääntymiseen, hyvinvointiin ja osallisuuden kokemuksista omassa elämässään ja palvelukeskuksen toiminnassa.

Olen laatinut jokaisen tutkimuskysymyksen osalta taulukon tai taulukoita (ks. esim. taulukko 2), joilla havainnollistan tutkimuskysymyksiin vastaamista aineistosta löydettyjen ja teoreettisesta viitekehystä nostettujen teorioiden ja teoreettisten käsitteiden avulla. Taulukon vasemman sarakkeen yhdistävä luokka edustaa aineistolähtöistä, tiivistettyä vastausta tutkimuskysymykseen. Koska kyse on kokemuksesta, on vastausta avattu keskimmäiseen sarakkeeseen. Oikeanpuoleisessa sarakkeessa on mainittuna teoria tai teoreettinen käsite, johon näen asian liittyvän. Avaan taulukkoa tarkemmin tekstissä ja viitataan myös aiempiin tutkimuksiin, joissa on tehty vastaavanlaisia johtopäätöksiä tai jotka antavat lisätietoa aiheesta.

7.1 Kokemukset ikääntymisestä

Ensimmäisessä tutkimuskysymyksessä haluttiin selvittää haastateltavien omia kokemuksia ikääntymisestä. Aineistoa tähän kysymykseen syntyi runsaasti, sillä ikääntymistä koskeva keskustelu innoitti haastateltavia kertomaan sekä omaan ikääntymiseen liittyvistä kokemuksista että siitä, miten he näkevät yleisen vanhuuskäsityksen muuttuneen omista lapsuudenajoista tähän päivään. Analysoinnissa keskityttiin löytämään tutkittavien kokemuksista niin ikääntymisen hyviä kuin huonoja puolia, joista tutkimusmaailmassa käytetään nimitystä vanhenemisen kaksikasvoisuus. (Haarni 2010: 11). Haastateltavien välisillä kokemuksilla havaittiin olevan selkeää yhtäläisyyttä keskenään, sillä useat haastateltavat kertoivat saman asian, mutta hieman eri sanoin. Vaikka tässä työssä ei pyritäkään yleistettävyyteen, antavat useat samanlaiset kokemukset kuitenkin suuntaa antavia viitteitä, joita aiemmat tutkimukset joko vahvistavat tai eivät vahvista.

Analyysin pohjalta johtopäätöksenä voitiin todeta haastateltavien kokemuksissa olevan paljon samoja tunnusmerkkejä kuin kolmannen iän ja uuden sosiokulttuurisen vanhuuskäsityksen teorioissa. Tässä tutkimuksellisessa kehittämistyössä kolmannen iän teoria on ymmärretty sen kehittäjän eli Peter Lassletin mukaan suurten ikäluokkien elämänvaiheeksi, joka sijoittuu työiän ja vanhuuden väliin. Ihmisen nähdään olevan siinä elämänvaiheessa pitkään aktiivinen, toimintakykyinen sekä voivansa käyttää ajan omalle itselleen ja hyvinvoinnilleen. (Karisto 2004: 91; Pirhonen & Tuominen, Jolanki & Jylhä 2019: 105.) Sosiokulttuurinen vanhuuskäsityksen teoria ymmärretään olevan kolmannen elämänvaiheen teorian kautta syntynyt uudenlainen näkemys ikääntymisestä, jossa huomio kiinnitetään ihmisen voimavaroihin ja moninaisuuteen, eikä heikko-osaisuuteen. Myös siinä ihminen nähdään aktiivisena toimijana ja subjektina, jolla on omanlaisia tarpeita ja mieltymyksiä. (Koskinen 2004: 36–37; Hakonen 2008: 33–34, Haarni 2010: 13.)

Tarkkaa eroa näiden teorioiden välille suhteessa haastateltavien kokemuksiin oli vaikea tehdä, sillä kummassakin teoriassa yhteisenä nimittäjänä on ihminen aktiivisena toimijana. Aktiivisten ikääntyvien elämää 2000-luvulla tutkineen Ilkka Haarnin (2010) mukaan aktiivinen kolmas elämä on tehnyt sosiokulttuurisen vanhuuskäsityksen näkyväksi, sillä tämän päivän eläkeläisten arkielämä poikkeaa selvästi vanhasta lääketieteellisestä painottuneesta vanhuuskuvasta. (Haarni 2010: 13.) Teoriat siis limittyvät näkemykseni mukaan osittain toisiinsa (ks. taulukko 2.) Kohdistuksista voi olla joku myös eri mieltä.

Taulukko 2. Kokemukset ikääntymisestä

Yhdistävä luokka	Vastaus tutkimuskysymykseen	Teoria
Ei "vanhus"	Kokee olevansa vanha, mutta ei vanhus	Kolmannen iän teoria
Elinajan pidentyminen	Kokemus ihmisen elinajan pidentymisestä ja toimintakyvyn parantumisesta	Kolmannen iän teoria
Vapaus	Ikääntyminen tuonut vapautta ja omaa aikaa itselle	Kolmannen iän teoria
Aktiivisuus	Tarve mielekkääseen tekemiseen ja harrastuksiin	Kolmannen iän teoria Sosiokulttuurinen vanhuuskäsitys
Toimintakykyisyys	Kokee toimintakykynsä hyväksi (tai vähän rajoittuneeksi, pärjää ilman apua)	Kolmannen iän teoria Sosiokulttuurinen vanhuuskäsitys
Elämäkulun muutokset	Eläkkeelle jääminen ja lasten itsenäistyminen iso muutos, ei kriisi. Ikääntyminen tuo menetyksiä, sairauksia	Kolmannen iän teoria Sosiokulttuurinen vanhuuskäsitys
Yksilöllisyys	Kokee olevansa oma yksilö ja sen ikäinen kuin itse haluaa	Kolmannen iän teoria Sosiokulttuurinen vanhuuskäsitys
Hyväksyntä	Hyväksyy ikääntymisen ja sen vaikutukset itsessään ja kehossaan	Sosiokulttuurinen vanhuuskäsitys

Haastateltavien yhteisenä kokemuksena oli se, että jokainen ihminen on yksilö ja siksi eri ihmiset myös ikääntyvät eri tavoin. Ihminen voi myös kokea olevansa sen ikäinen kuin haluaa. Haastateltavat hyväksyivät vanhenemisensa ja tunnustivat olevansa vanhoja, mutta eivät halunneet kutsuttavan itseään vanhuksiksi. He kokivat olevansa samoja persoonia ja yksilöitä kuin nuorempana. Haastateltavat mielsivät itsensä kolmasikäläisiksi, jotka ovat kiireisen työelämän jälkeen vapaita tekemään elämässään sellaisia asioita kuin haluavat. Ennen eläköitymistään työ ja perhe olivat olleet heidän elämässään tärkeimpiä asioita. Eläköityminen oli monelle haastateltavalle iso muutos. Työelämästä poisjäämisen ja lasten perheiden itsenäistymisen jälkeen kokemus oman elämän merkityksellisyydestä muuttui. Osa kokee hakevansa itseään tässä uudessa elämäntilanteessa edelleen.

Kaikki haastateltavista kokivat itsessään ikääntymisen merkkejä ja tiedostivat myös sen ikävän puolen, että ikääntyminen voi tuoda mukanaan sairauksia ja menetyksiä. Haastateltavilla oli omakohtaista kokemusta iän tuomista sairauksista sekä läheisen menetyksistä. Jotkut haastateltavista kokivat menetysten ja sairauksien heikentäneen heidän toimintakykyjään sekä vaikuttaneen myös mielialaan ja yksinäisyyden kokemukseen. Vastaavanlaisiin johtopäätöksiin tuli Veera Koskinen (2021) ikääntyvien hyvinvointikokemuksia käsittelevässä väitöskirjassaan, jossa hän totesi ikääntymisen näyttäytyvän eläkeläisille prosessina, johon kuuluu luopumista, sopeutumista ja osittaista toimintakyvyn heikentymistä sekä toisaalta uusien mahdollisuuksien avautumista. (Koskinen 2021: 92).

Haastateltavat kokivat eläkkeellä olon tarjonneen heille monia hyviä asioita elämäänsä. Heillä on esimerkiksi aikaa ja halua omalle itselle ja hyvinvoinnille sekä mahdollisuus harrastaa asioita, joita eivät aiemmin ole ehtineet tehdä. Kaikilla vapaa-aikaa ei ollut yhtä paljon, sillä muutamilla oli pieniä lapsenlapsia tai lapsenlapsenlapsia ja joillakin oma läheinen tarvitsi hänen apuaan. Lastenlasten tai lapsenlapsenlapsien hoitamisessa avustamisen haastateltavat näkivät asiana, jonka he kokivat tuovan myös heille itselleen omaan elämään sisältöä ja lasten hoitaminen menikin myös omien asioiden edelle. Myös oman puolison tai läheisen hoitamisesta haluttiin pitää kiinni.

Oma oletukseni tutkimuksen alussa oli, että kolmasikäläisten vanhuuskäsitys on muuttunut niistä ajoista, jolloin he olivat lapsia ja heidän vanhempansa olivat eläkeikäisiä. Oletukseni piti mielestäni paikkansa, sillä haastateltavien kokemukset osoittivat heidän vanhuuskäsityksensä muuttuneen medikaalisesta eli sairaalähtöisestä/vanhuuskäsityksestä lähemmäksi sosiokulttuurista vanhuuskäsitystä, jonka käsityksen mukaan ikääntyminen on yksilöllistä ja jokainen ihminen on aktiivinen toimija ja subjekti, joilla on samantaisia odotuksia, mieltymyksiä ja tarpeita kuin kellä tahansa muun ikäisellä ihmisellä.

(Koskinen 2004: 37; Saarenheimo & Pietilä & Maununaho & Tiihonen & Pohjolainen 2014: 15).

Haastateltavat kokivat, että heidän lapsuudessaan ihmisten ikääntymisen merkit olivat nähtävissä huomattavasti varhaisemmin kuin nyt. Ennen vanhaan ikääntyneen kuului käyttäytyä kuin ”vanhus” ja myös näyttää vanhalta. Haastateltavat olivat huomanneet, että moni heidän tuntemistaan ikääntyneistä ovat terveempiä, toimintakykyisempiä ja aktiivisempina kuin ennen vanhaan samanikäiset. Nykypäivän eläkeläisillä on heidän kokemuksensa mukaan paljon enemmän mahdollisuuksia elää omannäköistä elämää, toteuttaa itseään sekä harrastaa asioita, jotka he kokevat mielekkäiksi. Heidän näkemyksensä oli, että ennen vanhaan ihmisillä ei edes ollut heidän mukaansa mahdollisuuksia kokea kolmatta elämää tai vapaa-aikaa.

Moni koki nyky-yhteiskunnan paremman resurssin, parempien palveluiden ja terveydenhuollon vaikuttaneen siihen, että ikääntyneet elävät pidempään. Tulosta tukevat myös Veera Koskisen (2021) väitöskirjassaan esittämänsä johtopäätökset, joiden mukaan lääketieteen, teollisuuden ja teknologian kehitys ovat vaikuttaneet resurssin nousuun ja mahdollistanut ikääntyvien eliniän pidentymisen. Koskisen mukaan ikääntyneet ovat keskimääräisesti aiempia sukupolvia vauraampia ja terveempiä. Heillä on enemmän aikaa omalle itselle ja mielekkäälle tekemiselle sekä mahdollisuus tehdä valintoja. Tosin myös hän totesi, että varhaisvanhuudessa ikääntyneillä nousee esiin kokemus kehon asteittaisesta ikääntymisestä sekä sen myötä voimistunut halu etsiä keinoja, joiden avulla ylläpitää fyysisistä ja henkistä kuntoisuutta. (Koskinen 2021: 92–93.)

Johtopäätöstäni kolmasikäisten ja yleisen vanhuuskäsityksen muuttumisesta tukee myös aiemmat tutkimukset, joiden mukaan vanhuuskäsityksen on todettu syntyvän ja muuttuvan yhteiskunnan muutoksen mukana sekä ihmisten välisissä sosiaalisissa suhteissa, joissa ikääntyvät vertaavat itseään muihin ikäisiinsä ja joko mukautuvat sen hetkiseen ikäkäsitykseen tai asennoituvat niitä vastaan. Tästä esimerkkinä ovat kolmannen iän ja uuden sosiokulttuurisen vanhuuskäsityksen teorioiden syntyminen, joiden myötä kolmannen iän ja aktiivisen iän käsitteet tulivat käyttöön. (Karisto 2004: 91–92; Pietilä & Saarenheimo 2017: 10–14.) Myös aktiivisten ikääntyvien elämää 2000-luvulla tutkinut Ilkka Haarni (2010) on todennut, että aktiivinen kolmas elämä on tehnyt sosiokulttuurisen vanhuuskäsityksen näkyväksi, sillä tämän päivän eläkeläisten arkielämä poikkeaa selvästi vanhasta lääketieteellisesti painottuneesta vanhuuskuvasta. Tämä on muuttanut koko yhteiskunnan ja yksilöiden mielikuvaa ikääntymisestä positiivisempaan suuntaan sekä nostanut esiin ikääntyvien omat voimavarat, yksilöllisyyden, kokemuksen ja moninaisuuden omassa elämänkulussaan. (Haarni 2010: 13.)

Ikä ei siis entiseen tapaan määrää kolmasikääläisen elämänkulkua, vaan yhä useampi kokee niin, että vaikka ruumiillisesti on vanhettu, henkisesti ollaan vielä nuoria. Perinteiseen vanhuuteen liittyvät mallit ovat väistyneet ja tilalle on tullut esimerkiksi omasta hyvinvoinnista huolehtiminen, itsensä toteuttaminen, vapaus, itsenäisyys, harrastukset, kulttuurisuus, kuluttaminen tavaraan ja palveluun, sosiaalinen väljyys, opiskelu ja matkustelu. Vanhus- käsitteellä viitataan uuden vanhenemiskäsityksen mukaan ihmisten viimeisiin elinvuosiin, jolloin hän ei ole enää kykenevä huolehtimaan itsestään, vaan tarvitsee jatkuvaa apua. (Karisto 2004: 91–92; Pietilä & Saarenheimo 2017: 14.)

Toisaalta nähdään, että ihmisten elinajan pidentymisen myötä ikääntymisen moninaisuus on lisääntynyt, eikä kaikilla ihmisillä ole mahdollisuutta ikääntyä aktiivisesti. Pietilän ja Saarenheimon (2017) mukaan yhteiskunnassamme on paljon ikääntyneitä, jotka eivät esimerkiksi terveydellisten, mielenterveydellisten tai taloudellisten rajoitusten vuoksi pysty nauttimaan eläkeiän tarjoamasta vapaudesta tai autonomiasta. Tästä syystä he pitävät hyvänä, että gerontologiseen tutkimukseen on tullut uusia näkökulmia aktiivisen ikääntymisen ihanteen rinnalle ja 2000-luvulla aktiivisen ikääntymisen käsitteen tilalle on tullut hyvä vanheneminen (Pietilä & Saarenheimo 2017: 14–15, 22.)

Kuten aiemmin totesin, Lassletin esittämä teoria kolmasikääläisistä on keskimääräistys, eikä se koske kaikkia hyvinvointiyhteiskuntien kansalaisia, kuten resursseiltaan heikompia. (Karisto 2004: 91). Tässä tutkimuksessa mukana olleita haastateltavia ei voida pitää resursseiltaan heikompina, sillä kaikki heistä olivat toimintakykyisiä, omassa kodissa asuvia ja ilman ulkopuolista tukea tai apua pärjääviä.

7.2 Hyvinvoinnin ja osallisuuden kokemukset omassa elämässä

Toisen tutkimuskysymyksen avulla oli tarkoitus selvittää, millaisia hyvinvointiin ja osallisuuteen liittyviä kokemuksia haastateltavat pitivät omassa elämässään merkityksellisinä. Tässä tarkoituksena oli keskittyä nimenomaan yksilön omaan elämään ilman yhteyttä palvelukeskukseen, jotta saatiin käsitys siitä, millaiset asiat ovat kolmasikääläisten omassa arjessa merkityksellisiä hyvinvoinnin ja osallisuuden tekijöitä sekä miten kokemukset erosivat laadullisesti ja määrällisesti toisistaan ja millaisia yhtäläisyyksiä niissä voitiin havaita.

Aluksi tarkastelen aineiston analyysin pohjalta esiin saatuja yhtäläisyyksiä Erik Allardtin (Allardt 1976) hyvinvoinnin eri having-loving-being-ulottuvuuksien kannalta, minkä

jälkeen tarkastellaan osallisuuden kokemuksia sosiaalipedagogisen osallisuuden teorian kannalta.

Haastateltavien itselleen merkityksellisistä hyvinvoinnin kokemuksista löytyi useita yhtäläisyyksiä tähän tutkimukselliseen kehittämistyöhöni valitsemani Allardtin hyvinvointiteorian eri ulottuvuuksien kanssa. Haastateltavien keskinäisillä kokemuksilla havaittiin olevan myös useita yhtäläisyyksiä, mikä kertoo siitä, että kolmasikälaisten hyvinvointikulttuurissa voidaan nähdä olevan omanlaisiaan piirteitä.

7.2.1 Hyvinvoinnin kokemukset omassa elämässä

Taulukko 3. Kokemus hyvinvoinnin kokonaisuudesta

Yhdistävä luokka	Vastaus tutkimuskysymykseen	Teoria
Hyvinvointi on kokonaisuus	Kokemus siitä, että kaikki vaikuttaa kaikkeseen	Allardtin hyvinvointiteoria Having-Loving-Being
Elämäntulon vaikutukset	Kokemus siitä, että oma elämäntulo ja mahdolliset menetykset ja sairaudet voivat muuttaa omia hyvinvoinnin lähteitä.	Allardtin hyvinvointiteoria Having-Loving-Being

Taulukossa 3 esiintuodut yhdistävät luokat tukevat Erik Allardtin having-loving-being-hyvinvointiteorian näkemystä siitä, hyvinvointi on kokonaisuus, joka on jokaisen ihmisen yksilökohtainen kokemus ja tuntemus. Allardtin mukaan hyvinvointi on subjektiivinen tila, joka koostuu ihmisen erilaisista perustarpeista, persoonasta, mutta myös kokemuksista ja tunteista. Hyvinvointiin liittyvät tarpeet on Allardtin teoriassa jaettu kolmeen ulottuvuuteen; having (resurssit), loving (yhteisyyssuhteet) ja being (itsensä toteuttaminen). Jokaiseen ulottuvuuteen sisältyy osatekijöitä, joilla ihmiset voivat tyydyttää erilaisia inhimillisiä tarpeitaan eri ikäkausina. (Allardt 1976: 32, 38, 50.)

Samoin kuin Allardt on todennut, niin myös tässä työssä voitiin havaita, että ihmisen hyvinvoinnin lähteissä ja kokemuksissa voi tapahtua elämän varrella muutoksia niin laadullisesti kuin määrällisesti. Näin voitiin havaita tapahtuneen myös haastateltujen elämässä. Jotkut haastateltavista olivat menettäneet puolison tai muun läheisen, toiset olivat sairastuneet ja osalla oli kokemusta oman elämän merkityksellisyyden pohdinnasta lastensa aikuistumisen ja eläkkeelle jäännin jälkeen. Jotkut olivat ikääntymisen myötä muuttaneet vanhasta kodistaan ja kotiympäristöstään lähemmäksi palveluiden tai lastensa perheiden lähelle, jolloin vanha tuttu ympäristö ja siellä tutut ystävät tai läheiset olivat jääneet kauemmaksi ja vastassa oli vieras asumisyhteisö ja -ympäristö. Joillakin elämäntulon muutokset olivat pakottaneet jättämään oman itselle rakkaan harrastuksen

kokonaan pois tai vaihtamaan niitä uusiin. Ihmissuhteiden ja osallisuuden vähentyminen olivat lisänneet joidenkin osalta yksinäisyyden kokemusta tai mielialan vaihtelua.

Having eli resurssit

Jokaiselle haastateltavalle oli kertynyt kokemusta siitä, mitkä asiat tuottavat heille hyvinvointia ja mitkä eivät. Kaikki haastateltavat pitivät itselleen yhtenä oman hyvinvoinnin kannalta tärkeänä kokemuksena sitä, että heillä on eläkkeellä ollessaan aikaa omalle itselleen (having) sekä vapaus päättää itse omasta elämästään (having). Useimmilla oli myös tarve pitää huolta omasta terveydestään ja hyvinvoinnistaan (having) (ks. taulukko 4).

Taulukko 4. Kokemukset omalle hyvinvoinnille tärkeistä resursseista

Yhdistävä luokka	Vastaus tutkimuskysymykseen	Teoria/teoreettinen käsite
Aikaa itselle	Kokemus siitä, että on aikaa pitää huolta itsestään ja nauttia elämästä	Allardt/Having-ulottuvuus
Vapaus	Kokemus siitä, että on vapaa tekemään omia päätöksiä	Allardt/Having-ulottuvuus
Oma terveys ja hyvinvointi	Kokemus siitä, että on itse vastuussa omasta hyvinvoinnista ja terveydestä	Allardt/Having-ulottuvuus
Toimintakyky	Kokemus siitä, että oma toimintakyky on hyvä tai riittävän hyvä ilman apua selviytymiseen	Allardt/Having-ulottuvuus

Ehkä yllättävää oli se, että Allardtin hyvinvoinnin ulottuvuuksista haastateltavat toivat vähiten esiin resursseihin eli having- ulottuvuuteen liittyviä asioita, kuten toimeentuloa, asumista, terveyttä tai toimintakykyä. Having-ulottuvuuden osatekijät ovat Allardtin (1976) mukaan hyvinvoinnin tärkeitä perustekijöitä ja keskeisiä arvoja. Vähäiset resurssit vaikuttavat esimerkiksi ihmisen käyttäytymiseen, valinnan mahdollisuuksiin ja sosiaalisiin suhteisiin. (Allardt 1976: 32, 39–42, 50.) Toimeentulon mainitsi vain yksi haastateltavista, jonka mielestä paremman toimeentulon omaavilla eläkeläisillä on enemmän mahdollisuuksia hyödyntää esimerkiksi maksullisia hyvinvointipalveluja ja tehdä esimerkiksi hyvinvointimatkoja. Asumisen viihtyisyys nähtiin tärkeäksi ja siihen useat kokivat voineensa myös itse vaikuttaa. Vain muutama haastateltavista mainitsi oman hyvinvoinnin kannalta tärkeäksi resurssiksi oman terveyden tai fyysisen tai yleisen toimintakyvyn, mitä selittää se, että haastateltavat kokivat oman terveytensä ja toimintakykynsä vielä sen verran hyväksi, että asia ei heitä ainakaan vielä ole huolettanut. Useampi mainitsikin keskustelun yhteydessä, että he eivät ole vielä tarvinneet ulkopuolista apua tai tukea omassa elämässään selviytymiseen. Kaikille terveys ja oma toimintakyky olivat kuitenkin

luonnollisesti tärkeitä asioita hyvinvoinnin kannalta, mikä tuli esiin haastateltavien korostaessa sitä, että heillä on eläkkeellä ollessaan aikaa huolehtia omasta hyvinvoinnistaan.

Having-ulottuvuuden näkymättömyyttä voinee selittää myös Veera Koskisen vuonna 2020 väitöskirjassa esiintuoma lähinnä vauriissa länsimaissa esiinnoussut kokonaisvaltainen hyvinvointikäsitys ”wellness”, jonka mukaan hyvinvoinnin kokemuksilla ei tavoitella vain terveyden ylläpitoa, vaan kokonaisvaltaista mielenvireyttä, joka syntyy erimerkiksi sosiaalisesta kanssakäymisestä, osallisuuden ja pystyvyyden kokemuksista sekä mahdollisuudesta omaehtoiseen ja yksilölliseen hyvinvoinnin tukemiseen. (Koskinen 2020: 98.)

Loving eli yhteisyyssuhteet

Taulukko 5. Kokemukset omalle hyvinvoinnille tärkeistä yhteisyyssuhteista

Yhdistävä luokka	Vastaus tutkimuskysymykseen	Teoria
Tunne yhteisöön kuulumisesta	Kokemus siitä, että kokee kuuluvansa itselleen merkityksellisiin yhteisöihin	Allardt/Loving-ulottuvuus
Perhesuhteet	Kokemus siitä, että omat perheenjäsenet ovat itselle tärkeimpiä	Allardt/Loving-ulottuvuus
Sosiaaliset suhteet	Kokemus siitä, että itsellä on sosiaalisia suhteita muihin ihmisiin, kuten ystäviin, naapureihin, harrastuskavereihin, kylän tuttuihin.	Allardt/Loving-ulottuvuus

Kaikki haastateltavat kokivat itselleen tärkeimmäksi hyvinvoinnin lähteeksi loving-ulottuvuuden eli ihmissuhteet. Allardtin teorian mukaan ihmisellä on luontainen tarve sosiaaliseen suhdeverkostoon, jossa ihmiset ilmaisevat toisistaan välittämistä ja huolta pitämistä. Yhteisyyssuhteisiin kuuluvat erilaiset sosiaaliset verkostot, kuten paikallisyhteisöt, perheyhteisöt ja ystävyysuhteet. Sosiaaliset suhteet ja ystäväverkostot ovat Allardtin mukaan ihmiselle tärkeitä hyvinvoinnin ja onnellisuuden tunteen lisääjiä. Ihmisen yhteisöllisyyden tarve täyttyy, jos hän kokee kuuluvansa johonkin sosiaaliseen verkostoon (Allardt 1976: 42–46, 50, 142.)

Tärkeimpinä yhteisyyssuhteina haastateltavat pitivät suhteitaan läheisiin, kuten lapsiin ja lapsenlapsiin, aviopuolisoon sekä muihin lähiomaisiin. Läheiset merkitsivät heille turvaa ja rakkautta. Muita tärkeitä yhteisyyssuhteita olivat ystävät ja naapurit sekä erilaisten yhdistys- tai harrastuspiirien kautta syntyneet ihmissuhteet. Erityisesti niille haastateltaville, joilla läheisten määrä oli vähäinen tai läheiset asuivat kauempana, suhteet ystäviin,

naapureihin tai kylän asukkaisiin koettiin tärkeinä ja turvallisuutta tuovina yhteisyyssuhteina. Suhteiden määrissä ja laaduissa oli eroja. Joillakin sosiaalisia suhteita oli enemmän, joillakin vähemmän. Joillakin suhteet olivat hyvin läheisiä, joillakin tuttavallisia tai vastavuoroista avunantoa. Forsbergin & Wallmarkin (1998) mukaan jokaisella ihmisellä on oma sosiaalinen verkosto, johon kuuluu ihmisiä elämän eri osa-alueilta. Verkostoon voi kuulua esimerkiksi omia perheen jäseniä, sukua, työn kautta tulleita ihmissuhteita, vanhoja ystäviä, palvelualan ammattilaisia. (Forsberg & Wallmark 1998: 10.) Kaikille yhteisöön kuulumisen ei ole kuitenkaan itsestään selvää, sillä moni heikompiosainen jää yhteisön ulkopuolelle (Arnsvik 2017: 257, 260). Tästä syystä tarvitaan eri tahojen järjestämiä matalan kynnyksen toimintoja ja yhteisöjä. (Pajula 2014: 20–21.)

Useilla haastateltavilla oli hyvin positiiviset kokemukset kylän yhteisöllisyydestä, jolla nähtiin olevan myös omaan hyvinvointiin positiivisesti vaikuttava tekijä. Allardtin mukaan paikallisyhteisyys ja asumisviihtyisyys ovat positiivisessa riippuvuussuhteessa toisiinsa. Kuuluminen sellaiseen sosiaaliseen yhteisöön, jossa ihmiset ovat toisilleen solidaarisia ja jossa ihminen voi kokea arvontoa, edistää yksilön voimavaroja. (Allardt 1976: 42–46.) Kari Salonen on kolmasikäisten hyvinvointia ja vapaa-aikaa tarkastelevan tutkimuksen johtopäätöksissä todennut, että kolmanteen ikään kuuluu vahva tarve kiinnittyä aikaan, paikkaan ja muihin ihmisiin. Heillä on tarve kokea osallisuutta ja kuulumista johonkin suurempaan, kuten perheeseen, erilaisiin yhteisöihin tai asuinyhteisöön. (Salonen 2015: 26.)

Sosiaalipedagogisen osallisuuden lähestymistavan mukaan osallisuus on yhteisön ja yksilön välinen suhde, mutta yhteisö voi olla myös hyvin pienimuotoinen ja tekeminen myös pientä yhdessä tekemistä. (Nivala & Ryytänen 2013: 32.)

Jotkut haastateltavat ilmaisivat kokevansa ajoittaista yksinäisyyttä ja kaipaavansa tästä syystä enemmän muiden ihmisten seuraa. Tutkimusten mukaan yksinäisyyden kokemus on ikääntyneiden keskuudessa tänä päivänä melko yleistä. Yksinäisyyden takana ei kuitenkaan välttämättä ole sosiaalisten kontaktien puute, vaan yksinäisyyden takana voi olla monia muitakin syitä, joita ei tässä työssä ollut kuitenkaan mahdollisuutta selvittää. Ihminen voi olla yksin olematta yksinäinen tai kokea yksinäisyyttä isossakin joukossa. (Savikko & Jansson & Pitkälä 2019: 1189.) Yksinäisyyden kokemus on kuitenkin aito ja se vaatii enemmän tarkastelua.

Being eli Itsensä toteuttaminen

Taulukko 6. Kokemukset oman hyvinvoinnin kannalta merkityksellisestä itsensä toteuttamisesta

Yhdistävä luokka	Vastaus tutkimuskysymykseen	Teoria
Mielekäs tekeminen	Kokemus siitä, että voi valita itselleen mielekästä tekemistä ja harrastuksia, kuten liikunta, taidemuseot, kirjallisuus, kotityöt, vapaaehtoistoiminta.	Allardt/Being-ulottuvuus
Itsensä toteuttaminen	Kokemus siitä, että voi toteuttaa itseään omalla tavallaan	Allardt/Being-ulottuvuus
Osallistuminen yhteisölliseen toimintaan	Kokemus siitä, että voi osallistua itselleen mielekkääseen toimintaan muiden ihmisten kanssa	Allardt/Being-ulottuvuus
Yksilöllisyys	Kokemus siitä, että saa olla oma itsensä ja persoona	Allardt/Being-ulottuvuus
Vaikuttaminen omaan elämään	Kokemus siitä, että voi itse vaikuttaa omaan elämänsä kulkuaan ja hyvinvointiin sekä kantaa itse myös vastuuta itsestään	Allardt/Being-ulottuvuus

Yhteisyyssuhteiden jälkeen tärkeimmäksi hyvinvoinnin lähteeksi haastateltavat kokivat itselle mielekkään tekemisen ja osallistumisen erilaiseen harrastustoimintaan omassa elinympäristössään, johon ei tässä kohtaa otettu mukaan vielä palvelukeskustoimintaa. Allardtin teoriaan viitaten kyse itselleen mielekkäässä tekemisessä on itsensä toteuttamisesta eli being- ulottuvuudesta. Itsensä toteuttaminen on Allardtin mukaan ihmisen hyvinvointiin vahvasti vaikuttava tekijä. Erilaisilla harrastuksilla ja vapaa-ajan toiminnalla on eristymistä ehkäisevä vaikutus, ja siksi kaikki itselleen mielekkääseen tekemiseen osallistuminen on tärkeä osa itsensä toteuttamista. (Allardt 1976: 46–49, 175–176.)

Kaikilla haastateltavilla oli omia mielenkiinnon kohteita ja harrastuksia, kuten kenellä tahansa muulla eri ikäisellä ihmisellä. Haastateltavia yhdistäviksi mielenkiinnon kohteiksi nousivat omatoiminen liikunta (uinti, sauvakävely, pyöräily), kulttuuri ja taide (kirjallisuus, teatteri, musiikki) sekä koti ja arjen rutiinit. Moni haastateltavista oli ollut mukana myös eri vapaaehtoistoiminnoissa, joista osan he olivat tehneet palvelukeskuksessa ja osan esimerkiksi SPR:n vapaaehtoistoiminnassa. Kaikki kokivat vapaaehtoistoiminnan olevan hyvin kiitollista ja palkitsevaa työtä, josta tulee itselle hyvä mieli. Haastateltavilla oli yhteistä myös aktiivinen osallistuminen järjestö- ja yhdistystoimintaan, johon kuuluminen ja jossa toimiminen oli monelle tärkeä osa omannäköistä elämää.

Joillakin harrastukset olivat pysyneet melko samoina jo pitkään, kun taas jotkut halusivat kokeilla jotain uutta. Kaikille tärkeää tuntui olevan se, että tekeminen tuntuu omalta, sen

parissa viihtyy ja se virkistää. Lisäksi moni halusi tekemistä, joka saa lähtemään muiden ihmisten ilmoille ja pois kotoa. Moni viittasi tekemisen kiinnostuksella myös omaan persoonallisuuteen tai siihen, että on koko elämänsä ajan pitänyt aina jostain tietystä tekemisestä, kuten liikunnasta.

Johtopäätöksenä tuloksesta voidaan todeta ensinnäkin se, että haastateltavat olivat itse valinneet tekemisensä, oli kyse sitten uintiharrastuksesta, kotitöistä, taidemuseoissa käymisestä. Jokaisella oli omanlaista tekemistä, joka oli heidän itsensä näköistä. Heillä on ollut itse mahdollisuus päättää, milloin he tekevät mitään ja mihin he haluavat lähteä vai haluavatko olla kotona. Näin ollen voidaan sanoa, että tutkittavilla on ollut vapaus ja mahdollisuus osallistua omaa elämäänsä koskevaan päätöksentekoon sekä tehdä valintoja. Toinen seikka, johon voidaan yhtyä, on Ilkka Haarnin (2010) kolmasikäisten arjen elämästä tekemä johtopäätös, jonka mukaan heidän arkensa ei näytä poikkeavan juurikaan työssä olevan arjesta muuten kuin niin, että eläkeläiselle siitä on tullut entistä tärkeämpi. (Haarni 2010: 31.)

7.2.2 Osallisuuden kokemukset omassa elämässä

Seuraavassa tarkastellaan aineiston analyysistä saatuja tuloksia verraten niitä sosiaalipedagogisen osallisuuden teoriaan, joka auttaa valottamaan haastateltavien osallisuuden kokemuksia omassa elämässään. Sosiaalipedagogisen osallisuuden teorian ja Allardtin teorian being -ulottuvuuksiin liittyvien kokemusten nähtiin limittyvän osaksi toisiinsa, mutta tiettyjen eroavaisuuksien vuoksi niitä käsiteltiin kuitenkin ominaan. Erona niissä nähdään olevan se, että Allardtin being-ulottuvuudessa tarkastelun kohteena on ihmisen itsensä toteuttaminen, joka voi tapahtua myös ilman muita ihmisiä. Sosiaalipedagogisessa osallisuudessa taas nähdään, että osallisuus tapahtuu aina suhteessa yhteisöön.

Osallisuus yhteisöön kuulumisesta ja vaikuttamisesta

Taulukko 7. Keskeiset osallisuuden kokemukset omassa elämässä

Yhdistävä luokka	Vastaus tutkimuskysymykseen	Teoria
Osallistuminen itselleen mielekkääseen tekemiseen	Kokemus siitä, että voi osallistua itseään kiinnostavaan kulttuuri- tai harrastustoimintaan	Sosiaalipedagoginen osallisuus

Osallistuminen yhteisölliseen toimintaan	Kokemus siitä, että voi osallistua itselleen mielekkääseen yhteisöön ja sen toimintaan	Sosiaalipedagoginen osallisuus
Osallisuus ja vaikuttaminen omaan elämään	Kokemus siitä, että voi itse vaikuttaa omaan elämänsä kulkuaan ja hyvinvointiin sekä kantaa itse myös vastuuta itsestään	Sosiaalipedagoginen osallisuus

Osallisuus on sosiaalipedagogisen osallisuuden mukaan kuulumista yhteisöön ja vaikuttavaa osallistumista. Sen toteutumiseen tarvitaan yhteisö, johon ihminen kokee kuuluvansa. Tarvitaan myös mahdollisuuksia osallistua sekä vaikuttaa yhteisön toimintaan. Lisäksi tarvitaan ihmisen saamaa kuulumisen ja osallistumisen tunnetta siitä, että hän on yhteisölle merkityksellinen jäsen ja että muut ovat hänelle merkityksellisiä. (Nivala & Ryyänen 2021b.)

Analyysin perusteella voitiin todeta haastateltavien kokemuksista löytyvän jonkin verran yhtäläisyyttä sosiaalipedagogisen osallisuuden ulottuvuuden kanssa. Haastateltavien kokemusten mukaan heidän omaan elämäänsä kuuluvia keskeisiä yhteisöjä, pois lukien palvelukeskuksen yhteisö, ovat heidän omat läheiset, sukulaiset, naapurit, harrastus- ja keskustelupiirit, kyläyhteisö sekä yhdistystoiminta. Vaikka sosiaalipedagogisen osallisuuden nähdään liittyvän osaksi ammatillista ohjausta, voi Nivalan ja Ryyänen mukaan yhteisö olla myös hyvin pienimuotoinen ja tekeminen pientä yhdessä tekemistä. (Nivala & Ryyänen 2013: 32.) Se, miten paljon haastateltavat kokivat kuuluvansa omassa elämässään tärkeisiin yhteisöihin ei tullut riittävästi haastatteluissa esiin, jotta niitä koskevaa aineistoa olisi voitu tässä kohtaa hyödyntää. Haastateltavat ilmaisivat kuitenkin tullessaan omassa yhteisössään hyvin kohdatuiksi ja huomioiduiksi piirissä. Yksinäiseksi ajoittain itsensä toivoivat tulevansa useimmin kohdatuiksi ja saavansa oman elämänsä ympärille enemmän muita ihmisiä, sillä ainakin osalla heistä esimerkiksi omat lapset ja lapsenlapsetkin elivät omaa elämäänsä muulla paikkakunnalla tai muuttaminen omalta kotiseudultaan ei ollut vielä mahdollistanut tunnetta kuulumisesta uuteen asumisyhteisöön. Osa haastateltavista kuului erilaiseen harrastus- tai yhdistystoimintaan, jossa he pääsivät vaikuttamaan itselleen tärkeisiin asioihin. Myös vapaaehtoistoiminta nähtiin yhdeksi itselleen tärkeäksi yhteisöksi, jossa voi kokea itsensä merkitykselliseksi. Alueen vahvaan kyläyhteisöön moni koki kuuluvansa ja sen antavan heille paljon, minkä myös alueelle vasta muuttanut sai kokea tulella huomioiduksi kyläläisten ystävällisessä tervehtimisessä ja opastamisessa.

Sosiaaliseen osallisuuteen katsotaan kuuluvaksi myös se, että ihminen kokee voivansa itse vaikuttaa omiin asioihinsa ja elämäänsä. Kuten aiemmissa tuloksissa on tullut esiin,

kaikki haastateltavat kokivat eläköitymisen antaneen siihen mahdollisuuksia, vaikkakaan tuen tarve ei monilla ollut vielä ajankohtaista.

7.3 Hyvinvoinnin ja osallisuuden kokemukset palvelukeskuksessa

Kolmannessa tutkimuskysymyksessä haluttiin selvittää, millaisia itselleen merkityksellisiä hyvinvoinnin ja osallisuuden kokemuksia haastateltavilla oli palvelukeskuksen toiminnasta. Erityisesti oltiin kiinnostuneita siitä, millaisiin eri toimintoihin haastateltavat olivat osallistuneet, millaisia kokemuksia heillä niistä oli ja miten merkitykselliseksi he näkivät ne oman hyvinvointinsa kannalta. Aineistoa tähän kysymykseen saatiin runsaasti, mukaan lukien haastattelussa käyty keskustelu palvelukeskuksen koronasulusta. Koronasulun vaikutukset toivat arvokasta lisäinformaatiota siitä, millaisia kokemuksia haastateltavilla oli palvelukeskuksen sulun vaikutuksista heidän hyvinvointiinsa ja osallisuuteen. Tästä syystä myös koronasulua koskevat kokemukset on sisällytetty tähän johtopäätösosioon.

Teoriaohjaavan sisällönanalyysin pohjalta voitiin haastateltavien hyvinvoinnin ja osallisuuden kokemuksilla nähdä olevan yhtäläisyyttä Erik Allardtin hyvinvointiteorian eri ulottuvuuksiin sekä sosiaalipedagogisen osallisuuden teoriaan ja käsitteisiin. Tulosten pohjalta voitiin löytää yhtäläisyyksiä myös muihin aiempiin tutkimuksiin. Haastateltavien keskeiset hyvinvoinnin ja osallisuuden kokemukset palvelukeskuksessa on kuvattu taulukoin ja niitä on avattu enemmän teksteissä. Mielenkiintoista oli havaita se, miten paljon yhteneväisyyttä hyvinvoinnin ja osallisuuden eri ulottuvuuksilla oli keskenään. Käsitteiden aluksi hyvinvoinnin kokemuksia ja sen jälkeen osallisuuden kokemuksia.

7.3.1 Hyvinvoinnin kokemukset palvelukeskuksessa

Having eli resurssit

Taulukko 8. Resursseihin liittyvät hyvinvoinnin kokemukset

Yhdistävä luokka	Vastaus tutkimuskysymykseen	Teoria
Kodikas ja turvallinen yhteisö	Kokemus siitä, että palvelukeskus on kodikas ja turvallinen paikka ja yhteisö	Allardt/Having-ulottuvuus
Saavutettavuus	Kokemus siitä, että oman kodin lähellä on paikka, jossa on mahdollista edistää fyysistä, sosiaalista ja psyykkistä toimintakykyä	Allardt/Having-ulottuvuus
Kohtaamispaikka	Kokemus siitä, että palvelukeskus on paikka, jossa voi tavata muita oman ikäisiä	Allardt/Having-ulottuvuus

Ammatillinen ohjaus ja neuvonta	Kokemus siitä, että on mahdollisuus saada tietoa, ammatillista ohjausta ja neuvontaa omaa hyvinvointiin liittyvissä asioissa	Allardt/Having-ulottuvuus
Kannustus ja tuki	Kokemus siitä, että saa palvelukeskuksen henkilökunnalta kannustusta, tukea ja asiakasystävällistä palvelua	Allardt/Having-ulottuvuus

Allardtin mukaan Having- ulottuvuus käsittää ihmisen olemassaolon kannalta tärkeät aineelliset ja persoonattomat resurssit, kuten toimintakyky (fyysinen, psyykinen, sosiaalinen), tulot, asumistaso, terveys, koulutus ja asumisympäristön palvelut. (Allardt 1976: 32, 38, 50; Hirvilampi & Helne 2014: 2160–2175). Tässä työssä palvelukeskus katsotaan kohtaamis- ja harrastuspaikkana sisältyvän asumisympäristön palveluihin, mutta sen toimintaan osallistuminen nähdään puolestaan sisältyvän enemmän being-ulottuvuuteen. Having-ulottuvuuden osalta on huomioitavaa se, että palvelukeskus ei pysty toiminnallaan suoraan korjaamaan ihmisen resurssin puutteita kuten tulot, eläkkeet tai julkinen palvelujärjestelmä, joten ne jäävät tämän tarkastelun ulkopuolelle. Sen sijaan palvelukeskus voi tarjota ikääntyneen terveyttä ja toimintakykyä edistäviä palveluita.

Kaikki haastateltavat kokivat palvelukeskuksen olevan heille hyvin merkityksellinen paikka. Sen koettiin olevan ainoita paikkoja, joissa heillä on mahdollista tavata muita samanikäisiä ihmisiä. Palvelukeskus tuntui heistä turvalliselta ja kodikkaalta paikalta, jonne voi tulla matalalla kynnyksellä milloin vaan, kun kokee tarvitsevansa apua tai tulee tarve nähdä muita ihmisiä. Haastateltavat kokivat saavansa palvelukeskuksen henkilökunnalta miellyttävää palvelua sekä asiantuntevaa tietoa, tukea, ohjausta ja neuvontaa omaan hyvinvointiinsa liittyvissä asioissa. Erityisen tärkeänä pidettiin sitä, että palvelukeskus tarjoaa heille paikan, jossa on tarjolla erilaista fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista toimintakykyä edistävää sekä yhteisöllistä toimintaa. Eräs haastateltavista totesi, että Palvelukeskus on sellainen ”Elämän keskus”.

Myös useat aiemmat tutkimukset ovat osoittaneet, että palvelukeskuksen kaltaisilla paikoilla on tärkeä merkitys ikääntyvien hyvinvoinnille ja osallisuudelle. Kari Salonen on todennut omassa kolmasikäisten hyvinvointia ja vapaa-aikaa tarkastelevan tutkimuksensa johtopäätöksissä, että kolmanteen ikään kuuluu vahva tarve kiinnittyä aikaan, paikkaan ja muihin ihmisiin. Heillä on tarve kokea osallisuutta ja kuulumista johonkin suurempaan, kuten perheeseen, erilaisiin yhteisöihin tai asuinyhteisöön. (Salonen 2015: 26.) Ilkka Haarni (2010) on omassa kolmasikäisten elämää liittyvässä tutkimuksessaan todennut, että ikääntyville suunnatut avoimet kohtaamispaikat ovat siitä syystä erityisen tärkeitä ikääntyville, koska niissä he voivat varmasti tavata muita ikäisiään. (Haarni 2010: 90.) Antti Kariston (2004) mukaan palvelukeskukset ovat erityisesti kaupunkiympäristöön

soveltuvia paikkoja, joissa ikääntyneet voivat kokoontua yhteen sekä lisätä tai ylläpitää ihmisen itsenäisen elämisen edellytyksiä (Karisto 2004: 100).

Loving eli yhteisyysuhteet

Taulukko 9. Yhteisyysuhteisiin liittyvät hyvinvoinnin kokemukset

Yhdistävä luokka	Vastaus tutkimuskysymykseen	Teoria
Tunne yhteisöön kuulumisesta	Kokemus palvelukeskuksen yhteisöön tai sen ryhmään kuulumisesta	Allardt/Loving-ulottuvuus
Vuorovaikutus ja sosiaaliset suhteet muiden ihmisten kanssa	Kokemus sosiaalisesta suhteesta muihin ihmisiin	Allardt/Loving-ulottuvuus
Yhdessä tekeminen	Kokemus siitä, että on mahdollisuus tehdä ja kokea asioita yhdessä muiden ihmisten kanssa	Allardt/Being- ja Loving ulottuvuus
Osallistuminen yhteisölliseen toimintaan	Kokemus mahdollisuudesta osallistua yhteisölliseen toimintaan ja tapahtumiin	Allardt/Being-ulottuvuus ja Loving
Osallistuminen yhteisölliseen toimintaan	Kokemus mahdollisuudesta osallistua yhteisölliseen tekemiseen, kuten taloyhtiötoimintaan, yhdistystoimintaan, vapaaehtoistoimintaan.	Allardt/Being-ulottuvuus ja Loving

Palvelukeskuksen toimintaan osallistumisen suurimmaksi vetovoimatekijäksi osoittautui sosiaalisen yhdessäolon tarve eli yhteisyysuhteet (Loving). Haastateltavat kokivat, että heillä on palvelukeskuksessa mahdollisuus tavata vanhoja kylän asukkaita sekä harrastuskavereitaan, jutella heidän kanssaan sekä osallistua yhdessä erilaiseen toimintaan. Palvelukeskuksessa syntyneiden sosiaalisten suhteiden määrissä ja laaduissa oli eroja. Ne haastateltavat, jotka olivat olleet esimerkiksi samassa harrastustoiminnassa mukana jo lähes 10 vuotta, oli heille ehtinyt syntymään jo pidempiä tai syvempiä suhteita. Ne haastateltavat, jotka olivat vasta hiljattain muuttaneet kyläyhteisöön tai joiden läheiset asuivat kauempana ja jotka kokivat yksinäisyyttä, kokivat palvelukeskuksen tarjoavan heille paikan, jossa heillä on mahdollisuus tutustua omanikäisiin ihmisiin sekä rakentaa heidän kanssaan sosiaalisia suhteita.

Johtopäätöksenä voidaan todeta, että palvelukeskuksen toimintaan osallistuminen ja yhdessä tekeminen ovat luoneet tilanteita, joissa ennestään toisilleen vieraat ikäihmiset voivat tutustua toisiinsa syvemmin. Kaikki haastateltavat kokivat palvelukeskuksen toimintaan osallistumisen tarjonnan heille kokemuksen yhteisöön kuulumisesta sekä mahdollisuuden vuorovaikutukseen ja sosiaalisten suhteiden luomiseen. Tunne

yhteisöön kuulumisesta oli antanut heille hyvää mieltä, lisännyt voimavaroja sekä yleistä hyvinvointia. Myös palvelukeskuksen henkilöstöstä oli tullut monelle tärkeä tuki.

Johtopäätöksillä voidaan todeta olevan yhteyttä myös aiempiin tutkimuksiin. Allardtin (1976) mukaan kuuluminen sellaiseen sosiaaliseen yhteisöön, jossa ihmiset ovat toisilleen solidaarisia ja jossa ihminen voi kokea arvonantoa, edistää yksilön voimavaroja. (Allardt 1976: 42–46.) Ilkka Haarnin (2010) mukaan ikääntyvien sosiaalisissa yhteisöissä yksi yhteinen piirre on ”helppoutteen perustuva ystävyys”, joka on yhteisen harrastuksen kautta syntynyttä tuttavuutta. Ikääntyvät itse kokevat tällaisten tuttavuuksien olevan heille arjessa merkittäviä mahdollisuuksia kokemusten vaihtamiseen ja sosiaalisuuteen. Haarni (2010) viittaa myös Carmel Gallagherin (2008) tutkimukseen, jonka mukaan tällaiseen tuttavalliseen suhteeseen eli ”yleistettyyn ystävällisyyteen” kuuluva tervehtiminen, kuulumisten vaihtaminen ja jutustelu, on monelle ikääntyvälle antoisaa kanssakäymistä, joka lisää hyvinvointia (ks. Haarni 2010: 133). Elämänote-hankkeen tuloksissa tultiin samoihin johtopäätöksiin, jossa kaikkein tärkeintä osallistumisessa oli toisten kanssa oleminen, minkä koettiin auttavan omasta elämästä selviytymiseen. Toimintaan osallistumisen merkityksistä suurimmaksi koettiin toiminnan sosiaalisuus eli toisten kanssa oleminen, minkä koettiin auttavan omasta elämästä, terveydestä ja toimintakyvystä paremmin selviytymiseen. Yhdessä olemisen ja tekemisen kautta vahvistuivat myös merkityksen ja tarkoituksen kokemus. (Hoppania & Vilkkonen & Topo 2021: 47–49.)

Being eli itsensä toteuttaminen

Taulukko 10. Itsensä toteuttamiseen liittyvät hyvinvoinnin kokemukset

Yhdistävä luokka	Vastaus tutkimuskysymykseen	Teoria
Osallistuminen itselleen mielekkäseen toimintaan	Kokemus siitä, että on mahdollisuus tehdä ja harrastaa itselleen mielekkäitä asioita. Kokemus siitä, että korona heikensi osallistumisen mahdollisuuksia.	Allardt/Being-ulottuvuus
Osallisuus oman hyvinvoinnin kehittämiseen	Kokemus siitä, että on itsellä mahdollisuus vaikuttaa omaan hyvinvointiin ja sen kehittämiseen	Allardt/Being-ulottuvuus
Yksilöllisyys	Kokemus siitä, että palvelukeskuksessa saa olla oma itsensä	Allardt/Being-ulottuvuus
Valinnan mahdollisuus	Kokemus siitä, että voi itse valita millaiseen toimintaan haluaa osallistua (ryhmätoiminta/yksilöllinen toiminta)	Allardt/Being-ulottuvuus
Vapaaehtoisuus	Kokemus siitä, että toimintaan osallistuminen on vapaaehtoista	Allardt/Being-ulottuvuus
Itsensä toteuttaminen	Kokemus siitä, että on mahdollisuus toteuttaa itseään	Allardt/Being-ulottuvuus

Uuden oppiminen	Kokemus siitä, että voi oppia uusia asioita	Allardt/Being-ulottuvuus
Yhdessä tekeminen	Kokemus siitä, että on mahdollisuus tehdä ja kokea asioita yhdessä muiden ihmisten kanssa	Allardt/Being- ja Loving ulottuvuus
Osallistuminen yhteisölliseen toimintaan	Kokemus mahdollisuudesta osallistua yhteisölliseen toimintaan ja tapahtumiin	Allardt/Being-ulottuvuus ja Loving
Osallistuminen yhteisölliseen toimintaan	Kokemus mahdollisuudesta osallistua yhteisölliseen tekemiseen, kuten taloyhtiötoimintaan, yhdistystoimintaan, vapaaehtoistoimintaan.	Allardt/Being-ulottuvuus ja Loving

Itsensä toteuttamisella (being) tarkoitetaan päämäärätietoista yksilön toimintaa, joka tuottaa itselle mielihyvää ja merkityksellisyyden kokemusta. Se voi olla esimerkiksi vaikuttamista päätöksentekoon, oman elämän ongelmiin tai osallistumista erilaiseen harrastus-, järjestö- tai vapaaehtoistoimintaan tai muuhun itselle mielekkääseen toimintaan. (Uusitalo & Simpura 2020: 581.)

Haastateltavat kokivat palvelukeskuksen tarjoamien hyvinvointi- ja harrastustoimintojen tarjoavan heille erilaisia mahdollisuuksia osallistua oman hyvinvointinsa ylläpitämiseen sekä toteuttaa ja kehittää itseään. He kokivat voineensa itse valita palvelukeskuksen toiminnasta itselleen mielekästä ja omia tarpeitaan vastaavaa toimintaa. Moni koki saaneensa palvelukeskuksessa mahdollisuuden harrastaa ja tehdä sellaisia asioita, joista he kokivat aina pitäneensä, mutta ruuhkavuosien aikana siihen ei ole ollut mahdollisuutta. Kaikkien haastateltavien ensisijainen tarve ja syy palvelukeskuksen toimintaan osallistumiseen oli yhteisyyssuhteiden tarve eli muiden samanikäisten ihmisten tapaminen, vuorovaikutus heidän kanssaan, yhdessä tekeminen, yhteiset elämykset ja kokemukset sekä yhteisöllisyyden kokemus. Johtopäätöksenä voidaan todeta, että haastateltavat kokivat voineensa toteuttaa itseään, omia hyvinvoinnin tavoitteitaan sekä saaneensa mielihyvää ja merkityksellisyyden kokemusta osallistumalla itselleen mielekkäiden asioiden tekemiseen ja harrastamiseen yhdessä muiden kanssa. Lisäksi he olivat huomanneet toiminnan edistäneen heidän fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista toimintakykyään ja terveyttään, mikä kannusti heitä huomioimaan itseään enemmän ja osallistumaan toimintaan myös jatkossa.

7.3.2 Osallisuuden kokemukset palvelukeskuksessa

Edellä todetuissa haastateltavien hyvinvoinnin kokemuksissa tuli jo paljon esiin haastateltavien kokemuksia liittyen osallisuuteen ja osallistumiseen. Kuten aiemmin on todettu, hyvinvoinnin ja osallisuuden ulottuvuuksilla on paljon yhteistä. Haastateltavien osallisuuden kokemuksia palvelukeskuksen toiminnassa tarkastelen kuitenkin erityisesti

sosiaalipedagogisen osallisuuden teorian näkökulmasta. Teoria valikoitui siitä syystä, että sen katsottiin soveltuvan erittäin hyvin palvelukeskuksen ikääntyville tarjoamaan osallisuutta ja hyvinvointia tukevaan toimintaan.

Osallisuuden tarkastelussa olen hyödyntänyt erityisesti Elina Nivalan (2021b) esiintuomia ajatuksia sosiaalipedagogisen osallisuuden toteutumisen edellytyksistä. Hänen mukaansa sosiaalipedagogisen osallisuuden kannalta on keskeistä, että yhteisö mahdollistaa jäsenten välisen vuorovaikutuksen, kokemusten ja ajatusten jakamisen, yhdessä tekemisen, yhteisyyden ja merkityksellisyyden tunteen. Ratkaisevaa on myös se, että jokainen jäsen tulee nähdyksi, kuulluksi ja hyväksytyksi omana itsenään. Osallisuuden tunne syntyy vuorovaikutuksessa, joka on kaikkia arvostavaa, vastavuoroista ja erilaiset näkökulmat hyväksyvää. (Nivala 2021b.)

Kaikki haastateltavat olivat osallistuneet johonkin palvelukeskuksen yhteisölliseen ryhmätoimintaan, kuten ryhmäliikuntaan, kädentaitoihin, keskustelupiireihin, tapahtumiin, juhliin, hyvinvointiryhmiin tai yhdistystoimintaan (osallistuminen). Lisäksi useat heistä kävivät palvelukeskuksen kuntosalilla, jotkut useamman kerran viikossa. Jotkut osallistui-
vat useampaan toimintaan viikossa, toisille riitti vähemmän. Aktiivisimmat osallistujat olivat toimineet palvelukeskuksen vapaaehtoistehtävissä, eri harrasteryhmissä, ryhmien vetäjinä sekä olleet mukana palvelukeskuksen erilaisten tapahtumien järjestelyissä. Osallistumisen aktiivisuuteen vaikuttivat monet asiat, kuten heidän yksilölliset ominaisuutensa, kiinnostuksen kohteet, elämäntilanteet, elämänkulut sekä erityisesti sosiaaliset suhteet ja muutokset niissä. Samoin kuin Vanhustyön keskusliiton Eloisa ikä- hankkeessa todettiin, niin myös tässä voitiin todeta, että aiemmassa elämässä aktiiviset ihmiset olivat sitä myös myöhemmässä elämässään (Pietilä & Saarenheimo 2017: 102).

Haastateltavien itselleen merkityksillä osallisuuden kokemuksissa oli useita yhtäläisyyksiä, joista kootut yhdistävät luokat näkyvät seuraavassa taulukossa (Taulukko 11). Oli myös mielenkiintoista havaita, että kokemuksista nousseilla tekijöillä oli yhteys sosiaalipedagogista osallisuutta tukeviin tekijöihin. Lisäksi monissa sosiaalipedagogista osallisuutta tukevissa asioissa oli paljon samoja asioita, kuin hyvinvoinnin ulottuvuuksissa. Tämä oli hyvin mielenkiintoinen havainto ja oivallus siitä, että hyvinvoinnin ja sosiaalisen osallisuuden ulottuvuuksilla on useita yhteisiä nimittäjiä. Samalla nousi esiin asioita, jotka kaipaavat kehittämistä.

Taulukko 11. Sosiaalipedagogiseen osallisuuteen liittyvät osallisuuden kokemukset

Yhdistävä luokka	Vastaus tutkimuskysymykseen	Teoria
Turvallinen ja yhteisöllinen paikka	Kokemus siitä, että on paikka, jossa voi tavata ikäisiään ja jossa voi kokea olonsa turvalliseksi	Sosiaalipedagoginen osallisuus
Monipuolinen toiminta	Kokemus siitä, että toiminta on monipuolista	Sosiaalipedagoginen osallisuus
Osallistuminen itselleen mielekkäseen toimintaan	Kokemus siitä, että on mahdollisuus tehdä ja harrastaa itselleen mielekkäitä asioita.	Sosiaalipedagoginen osallisuus
Osallisuus oman hyvinvoinnin kehittämiseen	Kokemus siitä, että on itsellä mahdollisuus vaikuttaa omaan hyvinvointiin ja sen kehittämiseen	Sosiaalipedagoginen osallisuus
Valinnan mahdollisuus	Kokemus siitä, että voi itse valita millaiseen toimintaan haluaa osallistua (ryhmätoiminta/yksilöllinen toiminta)	Sosiaalipedagoginen osallisuus
Luovuus	Kokemus siitä, että palvelukeskuksessa voi osallistua luovaan toimintaan ja käyttää omaa luovuutta	Sosiaalipedagoginen osallisuus
Uuden tiedon ja taidon oppiminen	Kokemus siitä, että voi oppia uusia tietoja ja taitoja	Sosiaalipedagoginen osallisuus
Osallistuminen yhteisölliseen toimintaan	Kokemus mahdollisuudesta osallistua yhteisölliseen toimintaan ja tapahtumiin	Sosiaalipedagoginen osallisuus
Tunne yhteisöön kuulumisesta	Kokemus palvelukeskuksen yhteisöön tai sen ryhmään kuulumisesta	Sosiaalipedagoginen osallisuus
Vuorovaikutus ja sosiaaliset suhteet muiden ihmisten kanssa	Kokemus mahdollisuudesta luoda ja ylläpitää sosiaalisia suhteita muiden ihmisten kanssa	Sosiaalipedagoginen osallisuus
Kohdatuksi, kuuluksi ja nähdyksi tuleminen	Kokemus siitä, että tulee kohdatuksi, kuuluksi ja nähdyksi palvelu	Sosiaalipedagoginen osallisuus
Yhdessä tekeminen	Kokemus siitä, että on mahdollisuus tehdä ja kokea asioita yhdessä muiden ihmisten kanssa	Sosiaalipedagoginen osallisuus
Ammatillinen ohjaus ja neuvonta	Kokemus siitä, että on mahdollisuus saada ammatillista ohjausta ja neuvontaa oman hyvinvoinnin	Sosiaalipedagoginen osallisuus
Kannustus ja tuki	Kokemus siitä, että saa palvelukeskuksen henkilökunnalta kannustusta ja tukea	Sosiaalipedagoginen osallisuus

Nivala ja Rynnäsen (2013) mukaan sosiaalipedagogisen osallisuuden keskeisenä tavoitteena ja toimintamuotona on toimintaan osallistumisen mahdollistaminen. Ikääntyvien ihmisten saaminen lähtemään kotoaan liikkeelle, heidän yhteen kokoaminensa sekä heidän saamisensa toimimaan yhdessä vahvistavat toiminnan osallisuuden perustaa. Tärkeää on se, että toiminta on mahdollisimman monipuolista, jotta jokainen voi löytää sieltä itselleen mielekästä toimintaa. (Nivala & Rynnänen 2013: 32.) Jokainen haastateltavista

oli löytänyt palvelukeskuksen tarjonnasta ainakin jotain itselleen mielekästä toimintaa, joka oli saanut heidät lähtemään kotoaan liikkeelle, tulemaan palvelukeskukseen ja osallistumaan toimintaan. Jotkut olivat valinneet liikuntatoiminnan, toiset taidetyöskentelyyn tai vapaaehtoistoiminnan, toiset keskustelupiireihin, tapahtumiin, juhliin, hyvinvointiryhmiin tai yhdistystoimintaan osallistumisen. Heillä kaikilla oli itsellään mahdollisuus päättää myös siitä, miten aktiivisesti he toimintaan osallistuvat. Jotkut osallistuivat useampaan toimintaan viikossa, toisille riitti vähemmän. Haastateltavien yksilöllisillä ominaisuuksilla, elämäntilanteilla, elämäkululla oli vaikutusta heidän aktiivisuutensa määrään ja laatuun.

Nivalan Ryytäsen (2013) mukaan toimintaan osallistuminen ei kuitenkaan takaa vielä aitoa sosiaalipedagogista osallisuutta vaan sen lisäksi tulisi pyrkiä tukemaan yhteisön tai ryhmän ja sen yksilöiden välisen suhteen kehittymistä niin, että jokaisella yksilöllä olisi mahdollisuus kokea kuuluvansa yhteisöön, kokea merkityksellisyyttä, saada jakaa kokemuksia, olla vuorovaikutuksessa, osallistua ja vaikuttaa yhteisön toimintaan sekä tuntea yhteenkuuluvuutta. (Nivala & Ryytäsen 2013: 27.) Suuri osa haastatelluista kokivat tulleen palvelukeskuksessa itselleen riittävällä tavalla kohdatuiksi, kuulluiksi ja nähdyiksi. Koska haastateltavat olivat olleet mukana palvelukeskuksen toiminnassa eri pituisen jakson, ei kaikilla ollut vielä tarjoutunut samanlaisia kokemuksen mahdollisuuksia tulla kohdatuiksi. Kaikkien tarpeet tulla kohdatuiksi olivat myös erilaisia. Joillekin oli tärkeää saada tulla ja mennä yksinkin. Toiset sen sijaan kaipasivat enemmän muiden samanikäisten seuraa, uusia tuttavuuksia ja ystäviä, kokemusta yhteisöön kuulumisesta, kokemusten vaihtoa ja seurustelua.

Osa haastateltavista kertoivat saaneensa palvelukeskuksen henkilökunnalta kaipaamaansa tukea, mutta osa selvästi kaipasi sitä enemmän, kuten henkilökohtaista ohjausta omaan hyvinvointiin liittyvistä asioista. Lisäksi he kaipasivat vertaistukea ja kokemusten vaihtoa muiden ikääntyneiden kanssa. Nivalan ja Ryytäsen (2013) mukaan sosiaalipedagogisen osallisuuden toteutumisen kannalta olisi tärkeää pystyä tarjoamaan eri elämäntilanteissa oleville ihmisille tukea ja kannustusta omaan hyvinvointiin ja osallisuuteen. Tästä syystä hänen mukaansa olisi tärkeää, että toimijoilla on itsellään valmiuksia, resursseja, haluja ja osaamista ottaa erilaiset ihmiset huomioon ja mukauttaa toimintaansa, rakenteitaan tai työtötään sen mukaan. (Nivala & Ryytäsen 2013: 29.)

Ikääntyvien tukemiseen tarvittavien resurssien merkitys nousi esiin myös Elämänote -hankkeessa, jossa eri yhteisöjen toimintaan osallistuneet ikääntyneet kokivat, että eri ikääntyvien hyvinvointia ja osallisuutta tukevan toiminnan järjestämisessä ja ryhmien

vetämisessä tarvitaan vapaaehtoisten lisäksi myös alan ammattilaisia. Ammattilaisten rooli nähtiin tärkeäksi koko yhteistoiminnan koordinoinnissa ja fasilitoinnissa, kuten myös osallistujien ammatillisessa kohtaamisessa ja ohjauksessa. Raportissa todetaan, että osallistuja tulee kohdata ”ihmisinä, toimijoina, heidän kanssaan ollaan ja tehdään yhdessä, luodaan ja saadaan mahdollisuuksia toimia, antaa ja saada, olla ja oppia”. (Hoppania & Vilkkonen & Topo 2021: 48.)

Nivalan ja Ryytäsen (2013) mukaan tavoite tulisi olla se, että yhteisössä saataisiin aikaan osallistumista itseään vahvistava kehä, jossa toimintaan osallistuminen vahvistaa yhteen kuulumisen tunnetta, mikä edelleen rohkaisee osallistumaan entistä enemmän ja sitoutuneemmin (Nivalan & Ryytäsen 2013: 32).

Johtopäätöksenä voidaan todeta, että palvelukeskuksen toiminnassa voitiin nähdä useita sosiaalipedagogisen osallisuutta mahdollistavia tekijöitä, kuten monipuolinen toiminta, erilaiset harrasteryhmät ja yhteisöt, yhdessä tekeminen, yhteen kokoontuminen, kohdatuksi tuleminen, yksilöllisten tarpeiden huomioiminen, yhdessä tekeminen sekä tuki ja ohjaus oman hyvinvoinnin edistämiseen. Vastaavanlaisiin johtopäätöksiin tultiin esimerkiksi vuonna 2021 julkaistun Elämänote- hankkeen loppuraportissa, jossa laadullisen seurantatutkimuksen tulokset osoittivat, että toimintaan osallistumisen tärkeimpänä merkitystä pidettiin toisten kanssa olemista ja tekemistä. Elämänotteen tulosten mukaan kaikkein voimaannuttavimmat osallisuuden kokemukset olivat syntyneet useista eri tekijöistä kuten kohdatuksi ja kuunnelluksi tulemisesta, yhdessä olemisesta, mielekkästä tekemisestä, uuden oppimisesta ja päätöksentekoon vaikuttamisesta. (Hoppania & Vilkkonen & Topo 2021: 47–49.)

7.3.3 Kokemukset koronasulun vaikutuksista

Palvelukeskuksen koronasulku puhutti haastateltavia, mistä syystä koin tarpeelliseksi ottaa heidän kokemuksensa tässä esiin. Kyseessä oli nimittäin asia, joka oli vaikuttanut heistä moneen.

Haastateltavien omat arviot koronasulun vaikutuksista heidän hyvinvointiinsa ja osallisuuteensa heikentymiseen olivat hyvin yhtenäisiä, minkä vuoksi voidaan olettaa niillä olevan myös todenmukaisuutta.

Haastateltavat kokivat hankalaksi arvioida sitä, miten paljon palvelukeskuksen sululla on ollut suoraan vaikutusta heidän hyvinvointiinsa, mutta heidän oma arvionsa oli, että

palvelukeskuksen kiinniolo oli vaikuttanut heidän niin heidän fyysiseen, psyykkiseen kuin sosiaaliseen toimintakykyyn ja osittain myös terveyteen.

Haastateltavat kokivat fyysisen kuntosensa heikentyneen huomattavasti koronasulun aikana. Siihen osasyynä he arvelivat olevan sen, että he eivät olleet päässeet harjoittelemaan palvelukeskuksen kuntosalille tai osallistumaan siellä tarjolla olevaan muuhun liikuntatoimintaan. Jo pelkästään se, että heillä ei ollut syytä lähteä kotoaan palvelukeskukseen, nähtiin heikentäneen heidän sekä fyysistä kuntoaan että yleistä henkistä virettä. Sulku vaikutti selkeästi myös haastateltavien sosiaalisiin suhteisiin, kun palvelukeskuksessa viikoittain tavatut ystävät ja tutut jäivät pois heidän arjestaan. Sosiaalisten suhteiden heikentyminen oli heikentänyt heidän henkistä hyvinvointiaan ja yksinäisyyden tunne nousi monilla vahvasti esiin. Moni kaipasi myös palvelukeskuksen henkilökuntaa ja turvallista ja kodikasta ilmapiiriä. Haastateltavat kokivat, että myös heidän osallisuuden ja yhteisöllisyyden kokemuksensa vähenivät merkittävästi.

Erityisen voimakkaasti palvelukeskuksen toiminnan sulku oli vaikuttanut niihin haastateltaviin, jotka kokivat omassa elämässään yksinäisyyttä sekä niihin, joille palvelukeskuksesta oli tullut kuin toinen koti ja siellä olevista ihmisistä ja työntekijöistä oli tullut tärkeitä. Niille haastateltaville, joilla oli ympärillään omat lapset ja lapsenlapset, eivät sen sijaan kokeneet, että palvelukeskuksen sululla olisi ollut heidän hyvinvoinnin kannalta ratkaisevaa vaikutusta.

7.4 Kehittämistarpeita ikääntyvien osallisuuden ja hyvinvoinnin tukemiseksi

Neljäntenä ja viimeisenä tutkimuskysymyksenä oli, millaisia kehittämistarpeita haastateltavat esittivät ikääntyvien osallisuuden ja hyvinvoinnin tukemiseksi palvelukeskuksessa. Kehittämistarpeita esittivät innokkaammin ne haastateltavat, jotka olivat osallistuneet palvelukeskuksen toimintaan kaikkein vähiten aikaa. Ne, jotka olivat olleet palvelukeskuksen asiakkaina jo lähemmäs 10 vuotta, olivat pääosiltaan tyytyväisiä siihen toimintaan, johon he olivat osallistuneet jo pitkään. Haastattelun edetessä myös heiltä alkoi kuitenkin myös nousta mieleen asioita, joista he voisivat olla kiinnostuneita. Tästä johtopäätöksenä voi todeta, että aina kannattaa kysyä, mitä ihminen itse haluaa, sillä muuten ei voi tietää. Tämä sama asia todettiin Elämänote -hankkeen loppuraportissa, jossa toimintaan osallistuneilta ikääntyneeltä itseltään kysyttiin, mitä he itse haluavat. Tätä kaikki hankkeeseen osallistuvat pitivät heitä yksilöinä arvostavana tekona ja heidän osallisuuden kokemustaan rikastavana, mikä kannusti heitä osallistumaan ja vaikuttamaan lisää. (Hoppania & Vilkkonen & Topo 2021).

Olen laatinut haastateltavien esiin tuomista toiveista ja odotuksista alla olevan kaavion (kuvio 3).



Kuvio 3. Haastateltavien esittämiä ideoita asiakkaiden hyvinvointia ja osallisuutta tukevaan toimintaan

Kaikkien haastateltavien yhteisenä toiveena tuli teoreettisessa viitekehyksessäkin esillä ollut sosiokulttuurinen toiminta eli esimerkiksi musiikin, taiteen ja kulttuurin sekä luovan toiminnan hyödyntämistä. Se, että sosiokulttuurista toimintaa toivottiin, on osoitus siitä, että ikääntyneet itse kokevat sellaisen toiminnan mielekkääksi, jossa voi kokoontua yhteen muiden samanikäisten kanssa, tehdä ja toimia yhdessä, saada kokea yhdessä uusia elämyksiä sekä ihan vain keskustella ja vaihtaa kokemuksia ja kuulumisia.

Yhtenä esimerkkinä tällaisesta sosiokulttuurisesta toiminnasta esitettiin kaikille alueen ikääntyneille ja seniorikeskuksen asukkaille tarkoitettuja tapahtumia tai juhlia, joissa vanhat tuttavat pääsisivät tapaamaan toisiaan ja kokemaan vahvaa yhteenkuuluvuuden tunnetta. Lisäksi haastateltavat toivoivat yhteisiä keskustelutilaisuuksia, joissa esimerkiksi hyvinvointia tai muuta mielenkiintoista asiaa käsittelevän alustuksen jälkeen osallistujat voisivat kysellä, keskustella ja vaihtaa kokemuksia sekä kahvitella tai ruokailla yhdessä.

Eräänä toiveena esitettiin kirjallisuuspiiriä, jossa osallistujat voisivat yhdessä perehtyä johonkin kirjailijaan tai teokseen ja vaihtaa siitä ajatuksia. Lisäksi toivottiin laulupiiriä, jossa yhdessä voitaisiin laulaa esimerkiksi vanhoja kansakouluajan lauluja. Yksi

konkreettinen esitys tuli myös siitä, että palvelukeskuksen pihamaalle voitaisiin perustaa yhteinen kasvimaa, jossa niin myös talon asukkaat, palvelukeskuksen asiakkaat ja vieressä olevan Senioritalon asukkaat voisivat yhdessä istuttaa erilaisia kasveja ja juureksia. Lisäksi toivottiin yhteistä sauvakävelyryhmää, boccia-peliryhmää sekä kylän historian esittelyä ja kulttuurikävelyä.

Tällaisen sosiokulttuurisen toiminnan vaikuttavuudesta on saatu myös tutkimuksellista näyttöä, mistä esimerkkinä on 40 tutkimusta tarkastellut kansainvälinen systemaattinen kirjallisuuskatsaus. Interventioissa oli pyritty ikääntyvien sosiaalisen osallisuuden edistämiseen erilaisia luovia menetelmiä, kuten musiikkia, laulamista, taidetta ja kulttuuria hyödyntäen. Interventioista saatujen tulosten mukaan toiminnalla voitiin todeta olleen positiivisia vaikutuksia terveyteen liittyviin tekijöihin, kuten hyvinvointiin, masennukseen, elämänlaatuun, mielenterveyteen sekä koettuun stressiin. (Ronzi & Orton & Pope & Valtorta & Bruce 2018.) Myös THL:n tutkimuksessa vuodelta 2019 on todettu luovan ryhmätoiminnan lisäävän osallisuutta ja sitä kautta hyvinvointia. Myös osallisuuden on koettu vahvistuvan luovassa ryhmätoiminnassa (Huhtinen & Isola 2019, 1.)

Yksi keskeinen toivomus oli myös erilaisten liikuntamahdollisuuksien lisääminen. Erityisesti toivottiin elämyksellistä ryhmäliikuntaa sekä uusia kuntoilulaitteita sekä kuntosalille että pihalla oleviin kuntoilulaitteisiin. Yhtenä keskeisenä toiveena esitettiin myös palvelukeskuksen ravintolassa järjestettäviä yhteisiä ruokailuhetkiä. Tällaisten yhteisten aterioiden nähtiin olevan tärkeä osa yhteistä toimintaa, joka houkuttelisi paikalle myös uusia asiakkaita. Lounaan hintaa pidettiin monelle eläkeläiselle liian korkeana ja siihen toivottiin saatavan huojennusta. Tärkeäksi nähtiin myös erilaiset hyvinvointi- ja vertaisryhmät, joihin moninaisten ikääntyvien olisi helppo tulla.

Oli tervehdyttävää saada myös hieman kriittisempääkin palautetta. Näihin kuului esimerkiksi se, että haastateltavat kokivat, että he eivät ole ennen tätä haastattelua aiemmin päässeet kertomaan omia toiveitaan tai heistä monikaan ei muistanut, että oliko heiltä kysytty aiemmin, mitä he itse haluaisivat tai olisivat voineet antaa palautetta palvelukeskuksen toiminnasta. Moni haastateltavista myös tiesi kertoa, että edelleen monilla heistä ei ole omaa tietokonetta tai mahdollisuutta seurata internetin kautta palvelukeskuksen ajankohtaisia tapahtumia ja siksi toiveena esitettiin, että palvelukeskuksen toiminnasta voitaisiin ilmoittaa enemmän myös kotiin jaettavissa ilmaislehdissä tai muissa paikallislehdissä.

Hyvin positiivista oli havaita se, että haastateltavissa oli useampi, jotka olivat innokkaita ja halukkaita osallistumaan palvelukeskuksen toiminnan suunnitteluun ja toteutukseen. Joillakin heistä oli aiempaa kokemusta eri-ikäisten ryhmien ohjauksesta ja kiinnostusta ryhmien vetämiseen. He kaikki olivat osallistuneet myös vapaaehtoistoimintaan ja kokivat sen palkitsevaksi sekä autettavalle että myös itselleen omaa hyvinvointia tuovana asiana. Vapaaehtoistoimintaan osallistumisen motiivina ei tarvitse aina olla muiden auttaminen. Hyvänä syynä voi olla myös itsensä auttaminen täysipainoiseen elämään. (Raninen & Raninen & Toni & Tornaesus & Göran 2008, 87.)

Palvelukeskuksen toiminnan esteettömyydessä nähtiin olevan myös parannettavaa. Palvelukeskuksen sijainti mäen päällä ja hieman syrjässä nähtiin myös hieman haasteelliseksi, joten palvelukeskusta ei koettu aivan esteettömäksi. Myös julkisessa liikenteessä ja palveluliikenteessä koettiin olevan puutteellisuuksia, sillä monet asiakkaista asuvat esimerkiksi palveluliikenteen kulkureittien tavoittamattomissa, jolloin pysäkillä pääseminen vaatisi jo pidemmän matkaa kävelyä.

8 Pohdinta

Tässä osiossa tuon aluksi esiin tämän työn pohjalta esittämiäni kehittämissuhteita kohteena olevan palvelukeskuksen toiminnan kehittämiseen sekä tuomaan ajatuksia myös palvelukeskusten yhteiseen toiminnan kehittämiseen. Sen jälkeen arvioin työni luotettavuutta ja eettisyyttä. Lopuksi arvioin tutkijana omaa työtäni ja sen antia sekä esitän aiheita jatkotutkimukseen.

8.1 Kehittämissuhteita

Sosiaalipedagoginen työote ja sosiaalipedagogiset menetelmät

Alla on laatimani kuva, jonka avulla pyrin tuomaan esiin ajatustani siitä, miten palvelukeskuksen toimintaa ja toimintatapoja muuttamalla kohti sosiaalipedagogista työtettä ja toimintatapoja voidaan yhteistyössä moniasiantuntijaisen tiimin kanssa vastata yhä moninaisempien ikääntyvien hyvinvoinnin ja osallisuuden kokemusten tukemiseen. Toimintatapojen muuttaminen ja yhteistyö auttavat löytämään yhdessä uusia keinoja. Sosiaalipedagogisen ohjauksen avulla ikääntyneitä tuetaan ja rohkaistaan osallistumaan oman hyvinvointinsa edistämiseen tarjoamalla heille tukea ja ohjausta sekä tietoa tarjolla olevista mahdollisuuksista, erilaisista ikääntyvien palvelumuodoista sekä mahdollisuudesta saada apua ja ohjausta vapaaehtoistoimijalta, joka voi tukea uutta asiakasta

pääsemään toimintaan sisälle vähitellen. Palvelukeskuksen henkilökunnan ammatillisen ohjauksen, vapaaehtoisten avustajien ja asiantuntijatiimin sekä senioriohjauksen tai -neuvonnan avustuksella yksilöä tuetaan löytämään itselleen mielekästä matalan kynnyksen toimintaa tai omaa fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista toimintakykyä edistävää hyvinvointitoimintaa tai muuta mielekästä yksilöllistä tai yhteisöllistä tekemistä, joka häntä kiinnostaa ja johon hänen on helppo tulla mukaan. Osallisuuden kokemuksen tukemisessa palvelukeskus on itsessään yhteisö, jonne voi halutessaan tulla ja joka itsessään madaltaa kynnystä liittyä yhteisön jäseneksi ja osallistua yhdessä tekemiseen. Palvelukeskuksen toiminnassa on mukana myös kaikille avoimia keskusteluryhmiä sekä yhdistyksiä ja järjestöjä, joihin ikääntynyt voi halutessaan liittyä. Kaikilla palvelukeskuksen asiakkailla on myös halutessaan mahdollisuus osallistua palvelukeskuksen toiminnan suunnitteluun ja toteutukseen sekä toimia halutessaan vapaaehtoisena ryhmän ohjauksessa tai toimia henkilökohtaisena avustajana.

Moninaisten ikääntyneiden osallisuuden ja hyvinvoinnin tukeminen palvelukeskuksessa
Sosiaalipedagogisen työtteen ja Allardt'n hyvinvointiteorian näkökulmasta katsottuna



Kuvio 4. Ikääntyneiden osallisuuden ja hyvinvoinnin tukeminen palvelukeskuksessa

Seuraavassa olen vielä avannut sosiaalipedagogisen työtteen keskeisiä ajatuksia palvelukeskuksen toiminnan näkökulmasta.

1. Sosiaalipedagoginen työote palvelukeskuksen toiminnan yhtenä arvoperustana. Arvoperustana on ihmisarvon ja ainutlaatuisuuden kunnioittaminen. Sosiaalipedagogiseen työtteeseen kuuluu kuusi ominaisuuspiirrettä, joita ovat dialoginen kohtaaminen, toimijuuden ja oman osallistumisen tukeminen, yhteisöllisyys, toiminnallisuus ja luovuus, teorian ja käytännön yhteen kietoutuneisuus sekä kolmitasoisuus: yksilö, yhteisö ja yhteiskunta. (Nivala & Ryyänen 2019: 161–163.)
2. Keskeisiä keinoja ovat ikääntyville suunnatut monimuotoiset palvelut ja toimintamuodot, kuten hyvinvointi- ja vertaisryhmät, matalan kynnyksen toiminta sekä yksilökohtainen ohjaus, joissa ikääntyneiden tarpeet ja toiveet sekä mahdolliset toimintakyvyn rajoitteet on otettu huomioon. (Nivala & Ryyänen 2019: 229–231.)
3. Asiakkaan rinnalla kulkeminen. Ratkaisevassa asemassa on rinnalla kulkijan oma asenne ja ajattelutapa. Ikääntyneen tasavertainen ja yksilönä kohtaaminen, aito dialogi, empatia. (Nivala & Ryyänen 2019, 159, 163.)
4. Sosiaalipedagogisen työn keskeinen ajatus on auttaa ihmistä auttamaan itse itseään (Stephens 2013: 27). Autetaan ihmistä oivaltamaan itse, että hänellä on omia mahdollisuuksia ja vahvuuksia tehdä muutoksia ja ryhtyä toimimaan sekä pitämään huolta itsestään ja hyvinvoinnistaan.
5. Kaikilla ihmisillä ei ole resursseja tehdä omaa elämäänsä koskevia valintoja. Tästä syystä ihmiset tarvitsevat kannustusta voimaannuttamaan itsensä. (Nivala & Ryyänen 2019, 168–169.) Jokaisella on myös oikeus saada tukea omaan hyvinvointiinsa. Ketään ei pidä jättää yksin.
6. Osallisuuden lisääminen ja osattomuuden murtaminen askel kerrallaan lähtien liikkeelle esimerkiksi matalan kynnyksen toiminnasta, yksittäisestä tapahtumasta tai hyväksyvistä katseista. Kun myönteisten kokemusten määrä alkaa lisääntyä, osallisuuden kokemukset alkavat lisääntyä ja osattomuuden kehä murtua.
7. Yhteisöllisen ryhmän tukeminen. Yhdessä toimimisen onnistumiseksi ammattilainen voi helpottaa ja tukea osallistujia auttamalla heitä asettamaan yhteisiä tavoitteita, löytämään niiden toteuttamiseen keinoja sekä toimimaan niitä kohti ja reflektoimaan kokemuksia. Ammattilainen eli toimija ei päätä osallistujien puolesta, mitä tehdään

ja miten, vaan hänen tehtävänä on tukea ja edistää osallistujien välistä toimintaa ja kaikkien osallistumista. (Nivala & Ryyänen 2019: 179.)

8. Tavoitteena on tukea ihmistä ottamaan toimijan rooli. Toimijan rooli on se, johon sosiaalipedagogisessa työssä pyritään. Joillakin toimijuuden resursseja on enemmän, joillakin vähemmän. Kaikilla on oma kasvuprosessi, jota sosiaalipedagogisella työllä tuetaan. (Nivala & Ryyänen 2019: 173.)
9. Yhteisöllisen toiminnan lisääminen sosiokulttuurisin menetelmin. Tällaisia menetelmiä Leena Kurjen (2007) mukaan ovat esimerkiksi erilaiset kulttuuriset aktiviteetit, kuten musiikki, taide, kirjallisuus ja teatteri. Sosiaalisia aktiviteetteja ovat esimerkiksi erilaiset vertaisryhmät, yhteiskävelyt tai vapaaehtoistoiminta. Kasvatuksellisia menetelmiä voivat olla esimerkiksi asiantuntijaluennot, ohjaukset ja valmennukset. (Kurki 2007: 74.)
10. Kun yhteisön jäsenet toimivat ja osallistuvat vuorovaikutteisesti ja toiminnallisesti, syntyy heille kokemus ja tunne omasta merkityksellisyydestä yhteisön jäsenenä ja sitä kautta yhteenkuuluvaisuuden tunne yhteisössä lisääntyy. (Nivala & Ryyänen 2019: 201.)
11. Kehitetään palvelukeskusten toimintaa yhdessä asiakkaiden, moniammatillisen asiantuntijajoukon, eri palveluntuottajien, vapaaehtoisten ja muiden yhteistyökumppaneiden kanssa. Järjestetään esimerkiksi työpajoja, joissa yhdessä ideoidaan ja suunnitellaan asiakkaille mielekästä yhteisöllistä toimintaa ja osallistetaan heidät mukaan myös toteutukseen sekä sen arviointiin. Hyvinä esimerkkeinä asiakaslähteisestä sosiaalipedagogisen työotteen yhteiskehittämisestä on esitetty liitteissä 3 ja 4.

8.2 Eettisyys ja luotettavuus

Kehittämistyöni eettisyyttä ja luotettavuutta koskevan tarkastelun lähtökohtana on ollut hyvän tutkimuksen kriteerit, joihin Tuomen ja Sarajärven (2018) mukaan kuuluvat tutkimuksen johdonmukaisuus sekä eettinen kestävyys. Eettinen kestävyys on tutkimuksen luotettavuuden toinen puoli ja se koskee myös tutkimuksen laatua. Hyvää tutkimusta ohjaa tutkijan eettinen sitoutuneisuus, mihin kuuluu esimerkiksi se, että tutkimussuunnitelma on tehty laadukkaasti, valittu tutkimusasetelma soveltuu tutkimuksen

tavoitteeseen ja raportointi on tehty hyvin ja totuudenmukaisesti. (Tuomi & Sarajärvi 2018: 148–149.)

Tavoitteeni pyrkiä tukemaan palvelukeskuksen asiakkaiden hyvinvoinnin ja osallisuuden kokemuksia on myös mielestäni osoitus eettisestä valinnasta, jonka taustalla on tarkoitus tuottaa palvelukeskuksen asiakkaille hyvää. Kehittämistyön avulla on tarkoitus palvella myös tutkimuksen kohteena olevaa organisaatiota sekä palvelukeskusten yhteistä toiminnan kehittämistä. Työllä on ollut myös esimiesten ja palvelukeskuksen tiimin tuki. Kehittämistyölle haettiin tutkimuslupa Espoon kaupungilta ja sille myönnettiin lupa huhtikuussa 2021.

Hyvään tutkimukseen kuuluu se, että siinä noudatetaan Tutkimuseettisen neuvottelukunnan (2012) laatimia ohjeita hyvistä tieteellisistä käytännöistä, joihin kuuluu rehellisyys, huolellisuus ja tarkkuus. Tässä työssä on noudatettu eettisiä periaatteita kaikissa sen eri vaiheissa, kuten tutkimuksen suunnittelussa, tutkimuksen menetelmän ja analysointitavan hyödyntämisessä, tulosten tallentamisessa ja esittämisessä, tutkimuksen ja sen tulosten arvioinnissa sekä raportoinnissa, jossa on noudatettu tieteellisen kirjoittamisen periaatteita ja osoitettu asianmukaisin viittauksiin itse tuotettu teksti muiden tutkijoiden aiemmin esittämistä tiedoista. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2012.)

Kehittämistyössä on noudatettu EU:n yleistä tietosuojaa-asetusta, jonka mukaan kaikessa tutkimustoiminnassa on turvattava tutkittavien itsemääräämisoikeus, osallistumisen vapaaehtoisuus sekä mahdollisuus tutkimukseen osallistumisen keskeyttämiseen. Tutkimukseen osallistuvien henkilötietoja on käsitelty tutkimuksessa luottamuksellisesti EU:n tietosuojaa-asetuksen GDPR:n ohjeiden mukaisesti niin, että kenenkään henkilöllisyys ei tule esiin missään vaiheessa tutkimusta ja kaikkea kerättyä aineistoa käsitellään luottamuksellisesti lainsäädännön edellyttämällä tavalla. Lopulliset tutkimustulokset raportoidaan myös ryhmätasolla, jotta ketään yksittäistä henkilöä ei ole mahdollista tunnistaa. (Yleinen tietosuojaa-asetus.)

Yleinen tietosuojaa-asetus ja sen edellyttämä henkilötietojen suojaus ja tutkimukseen osallistumisen vapaaehtoisuus huomioitiin jo tutkimuksen alkuvaiheessa, jolloin tutkimuksesta laitettiin yleinen tiedoksianto ja kutsu osallistua tutkimukseen palvelukeskuksen omille Facebookin-sivuille, minkä perusteella haastateltavat ilmoittautuivat minulle suoraan puhelimitse. Haastatteluun ilmoittautuneille annettiin tiedote, jonka avulla heillä oli mahdollisuus tutustua tutkimuksellisen kehittämistyön tarkoitukseen, tutkimusmenetelmään, toimintamenettelyihin, osallistumisen vapaaehtoisuuteen sekä suunnitelmaan tutkimuksen etenemisestä. Tiedotteen yhteydessä annettiin myös tutkimuksen

tietosuojaseloste, jossa kerrottiin muun muassa henkilötietojen käsittelystä tutkimuksessa, kuten siitä, mitä tietoja kerätään, miten tiedot taltioidaan, miten niitä käytetään ja miten ne hävitetään tutkimuksen jälkeen. Kokosin haastatteluaineiston huolellisesti ja käsittelin sitä asianmukaisella tavalla. Aineiston käsittelyn jälkeen hävitin haastatteluaineiston sekä suostumuslomakkeet asianmukaisella tavalla. Kunnioitin osallistujien yksityisyyttä ja kiinnitin analysoinnissa erityistä huomiota siihen, ettei kenenkään tutkimukseen osallistuneen henkilöllisyyttä voitaisi tunnistaa. Pidin myös huolta siitä, että kehittämistyöstä ei aiheutunut kenellekään siihen osallistuvalla vahinkoa tai muuta haittaa. Näistä edellä mainituista syistä johtuen kehittämistyölleni ei ollut tarvetta pyytää hyväksyntää ihmistieteiden eettiseltä toimikunnalta.

Tutkimusalan metodikirjallisuudessa tutkimuksen luotettavuutta käsitellään perinteisesti tutkimuksen validiteetin eli tutkitaan sitä, mitä piti tutkia ja reliabiliteetin eli tutkimuksen toistettavuuden käsitteiden avulla. Laadullisen tutkimuksen luotettavuutta arviointiin kyseiset käsitteet eivät kuitenkaan sovellu, sillä laadullisen tutkimuksen kohteena olevista ilmiöistä ei ole mahdollista löytää yhtä oikeaa tulkintaa eikä siinä voida määrittää, kenen tulkitsemaan todellisuuteen tuloksia tulisi verrata. (Puusa & Julkunen 2020: 192; Tuomi & Sarajärvi 2018: 136.) Aaltion ja Puusan (2020) mukaan laadullisen tutkimuksen luotettavuus on enemmän kuin sen reliabiliteetin ja validiteetin käsittelyä. Sen yleisinä periaatteina ovat tutkimuksen eettisyys, uskottavuus ja luotettavuus. Eettisyydellä tarkoitetaan eettisten periaatteiden noudattamista, uskottavuudella tulosten ja aineiston todenmukaisuutta ja luotettavuudella tutkijan taito toteuttaa tutkimus ja ratkaista tutkimusongelma ammatillisesti.

Laadullisen tutkimuksen luotettavuutta arvioitaessa tarkastelun kohteena on usein aineiston ja siitä tehtyjen havaintojen ja tulkintojen kuvausten tarkkuus sekä tulkintojen ja johtopäätösten sopivuus kyseiseen kuvaukseen. Kyse on toisin sanoen tutkimuksen tulosten ja kokonaisuuden uskottavuudesta (Puusa & Julkunen 2020: 192.) Tässä työssä on alusta loppuun saakka pidetty huolta siitä, että kehittämistyön tutkimusprosessia, toteutusta ja tuloksia tarkastellaan toisiinsa liittyvänä kokonaisuutena ja ne myös tukevat toisiaan koko prosessin ajan. Tästä osoituksena on esimerkiksi se, että sen kaikki vaiheet on kuvattu niin tarkasti, totuudenmukaisesti ja selkeästi kuin mahdollista.

Laadullisessa tutkimuksessa ei voida puhua yleistettävyydestä sen tilastollisessa merkityksessä, mutta tausta-ajatuksena tässäkin on ollut se, että ilmiötä tarkasteltaessa voidaan saada osviittaa siitä, mikä ilmiössä on merkittävää ja mikä saattaisi ilmetä myös laajemmassa tarkastelussa ja vastaavissa kohteissa. Hirsjärven (2004) mukaan myös yksittäisessäkin on jotain yleistä. (Hirsjärvi 2004, 171.) Tässä työssä on pyritty

yleistettävyyden sijasta eräänlaiseen siirrettävyyteen muihin palvelukeskuksiin, mitä tukee ajatus siitä, että palvelukeskusten toiminta-ajatus vastaa hyvin pitkälti toisiaan, toiminnan perusta on sama, asiakkaina ovat pääosiltaan suureen ikäluokkaan kuuluvat ikääntyneet. Palvelukeskusten toiminnan sisällöissä on eroja. Siirrettävyyttä on pyritty edesauttamaan myös sillä, että tutkimusta on pyritty kuvaamaan mahdollisimman tarkkaan. (Eskola & Suoranta 1998, 66–68) tarkoitetaan. Siirrettävyyteen saadaan kokemusta myös sillä, että tutkimuksen perusteella tehtäviä kehittämistoimenpiteitä pilotoidaan ensin kehittämistyön kohteena olevassa palvelukeskuksessa, minkä jälkeen siitä saatuja kokemuksia voidaan hyödyntää edelleen hyödyntää ja muokata mahdollisesti myös muissa palvelukeskuksissa.

Puusan ja Juutin (2020a) mukaan laadullisen tutkimuksen luotettavuuden kannalta on ensisijaisen tärkeää, että tutkijalla on mahdollisimman hyvä esiympäristö tutkittavan ilmiön keskeisistä elementeistä ja niihin mahdollisesti vaikuttavista tekijöistä ja siten koko ilmiön kokonaisuudesta. Tässä tutkimuksellisessa kehittämistyössä tutkittavana kohteena oli oma työorganisaationi eli Kaukalahden palvelukeskus, josta minulla on sen toiminnanohjaajana omakohtainen kokemus. Puusan ja Juutin (2020a) mukaan tutkijan omakohtainen tietämys tutkittavasta kohteesta ei voi olla vaikuttamatta tutkijan ennakkokäsityksiin, mutta se on laadullisessa tutkimuksessa myös hyväksyttävää ja annettuna otettavaa. Tutkittavaan ilmiöön liittyvän esiympäristöni lisäämiseksi perehdyin myös hyvin laaja-alaisesti aiheeseen liittyvään kirjallisuuteen ja tutkimukseen. Vahva esiympäristöni auttoi minua ymmärtämään tutkittavaa ilmiötä paremmin jo alusta alkaen sekä hyödyntämään sitä kaikissa tämän tutkimuksellisen kehittämistyön eri vaiheissa. Lisäksi se lisäsi työni luotettavuutta. (Puusa 2020a: 181–182.)

Aaltio ja Puusan (2020) mukaan tutkimuksen menetelmävalinta ja kohdejoukko tulee soveltua mahdollisimman hyvin tutkimusongelman ja kysymysten vastaamiseen. Tähän tutkimuksellisen kehittämistyöhön valittujen tutkittavien määrittelyä ohjasivat tutkimusongelma ja työelämän tarve. Ennen lopullista haastateltavien valintaa, varmistin vielä omista tiedoistani, että heillä kaikilla oli ennestään riittävästi kokemusta palvelukeskuksen toimintaan osallistumisesta voidakseen arvioida sen toimintaa ja palveluja. (Aaltio & Puusa 2020: 181–183.)

Haastattelussa tukenani oli haastattelurunko apukysymyksineen, mikä auttoi haastateltujen sujuvaa eteenpäin viemistä sekä varmisti sen, että sain kaikkiin tutkimuskysymyksiini riittävästi aineistoa. Myös apukysymykset olivat tarpeen niissä tilanteissa, kun haastateltava ei heti kysymyksen esittämisen jälkeen saanut ajatuksestaan kiinni. Koska tutkimukseeni liittyi moniulotteisia käsitteitä, kuten osallisuus ja hyvinvointi,

muokkasin eli operationalisoin haastattelukysymykset niin konkreettiseen muotoon kuin mahdollista. Haastateltaville etukäteen jakamassani tiedotteessa olin kertonut työni kohdejoukkona olevan ”kolmasikäläiset”. Haastattelun alussa koin tarpeelliseksi avata haastateltaville vielä lyhyesti sekä kolmannen iän käsitettä, jotta tutkimuksen tulosten luotettavuus ei kärsisi ja haastateltavat osasivat asemoida itsensä suuren ikäluokan edustajiksi eli kolmasikäläisiksi ja kuvata kokemuksiaan tästä näkökulmasta. Lisäksi halusin tarkentaa, että haastattelussa on tarkoitus selvittää heidän omia hyvinvoinnin ja osallisuuden kokemuksia sekä henkilökohtaisessa elämässä että palvelukeskusympäristössä.

Puusan (2020a) mukaan haastattelutilanteessa on olemassa useita riskitekijöitä, jotka tutkijan tulee myös osata ottaa huomioon. Tutkijan tulisi kyetä luomaan haastattelutilanteeseen luottamuksellinen ilmapiiri ja motivoida haastateltavia osallistumaan haastatteluun täysipainoisesti. Lisäksi on tärkeää, että tutkija puhuu samaa kieltä eikä puhu liian teoreettisesti, eikä myöskään johdattele liikaa keskustelua. Pysin käyttämään haastattelussa yleistä puhekieltä ja annoin haastateltaville aikaa ja tilaa omalle pohdiskelulle ja muistelulle, sillä käsiteltävissä teemoissa oli kyse myös varhaisista kokemuksista. Kokemukseni mukaan haastateltavat kykenivät tilanteessa pohtimaan aidosti omaa itseään ja omia mieltymyksiään, mikä antoi tunteen, että kokemukset olivat aitoja eikä tarkoituksena ollut miellyttää esimerkiksi minua. En voi sanoa täysin, ettenkö olisi joihinkin asioihin haastateltavia johdattelutkin tai omat ennakkokäsitykseni olisivat vaikuttaneet tulkintaani, mutta aineistosta päätellen haastateltavat perustelivat paljon näkökantojaan ja kertoivat esimerkkejä kokemuksistaan. (Puusa 2020a: 108–109.)

Haastattelun aineistoa ja tuloksia on arvioitava kriittisesti sekä huomioitava se, että teoria ja tehdyt oletukset vaikuttavat havainnointiin. Tutkimuksen luotettavuutta voidaan edistää sillä, että haastattelijat varmistaa haastattelun aikana, että esille tulleista asioista ja niiden tulkinnasta on tutkijalla ja tutkittavalla samanlainen ymmärrys. (Aaltio & Puusa 2020: 181–183.) Haastattelussa varmistinkin useampaan otteeseen, että me kumpikin olimme ymmärtäneet toisiamme.

Paunosen & Vehviläisen-Julkusen (1997) mukaan kerätyn haastatteluaineiston luotettavuuteen vaikuttaa se, miten tutkija on valinnut haastattelujen teemat. Tässä työssä käsitellyt hyvinvoinnin ja osallisuuden teemat olivat laajoja ja siksi pyrin rajaamaan ne mahdollisimman tarkkaan. Kysymyksiä laatiessani niiden määrä ei vaikuttanut isolta, mutta haastattelussa keskustelu lähti välillä rönsyilemään, mikä kasvatti haastatteluaineistoa turhan isoksi. Tästä syystä jouduin poistamaan aineistosta sellaiset osat, joilla

ei ollut tutkimuskysymyksen kannalta merkitystä. (Paunonen & Vehviläinen-Julkunen 1997: 217.)

Pyrin heti haastattelun alussa luomaan haastattelutilanteeseen välittömän ja luottamuksellisen ilmapiirin kertomalla lyhyesti vielä kehittämistyön tarkoituksesta ja kiittelin heitä, että olivat ilmoittautuneet olevansa halukkaita osallistumaan haastatteluun. Toistin vielä haastattelujen anonymiteetin sekä kerroin, että haastattelut ovat vapaaehtoisia ja heillä on mahdollisuus kertoa vain sen, minkä itse haluavat. Tarkistin myös sen, että kaikille sopi haastattelujen tallentaminen. Kaikki haastattelut onnistuivat hyvin eivätkä mitkään ulkopuoliset häiriötekijät päässeet vaikuttamaan haastattelun kulkuun. Sain kaikilta haastateltavilta luvan nauhoittaa haastattelut omalle Iphoneeni sanelimelle. Kaikissa haastattelutilanteissa vallitsi mukava, positiivinen ja luottamuksellinen ilmapiiri. Keskustelu oli hyvin luontevaa ja vuorovaikutteista ja kaikki teemat tuli kaikkien kanssa läpikäydyksi. Haastateltavat tuntuivat kertovansa mielellään omista ikääntymiseen liittyvistä kokemuksistaan, mielenkiinnon kohteistaan, harrastuksista, omista nuoruus- tai aikuisiän muistoista. Välillä jutut karkasivatkin sivuraiteille, mikä oli osoitus siitä, että haastateltavat tunsivat olonsa turvalliseksi ja heidän oli helppo kertoa omista kokemuksistaan. Rentoon tunnelmaan vaikutti tietysti hyvin paljon se, että me tunsimme toisemme entuudestaan ja olin heidän kaikkien kanssa jutellut ja vaihtanut kuulumisia monesti aiemmin palvelukeskuksessa sekä ohjannut ja neuvonut heitä eri yhteyksissä. Haastateltavat tuntuivat saavansa myös itselleen haastattelusta jotain.

Kerroin kaikille ennen haastattelun alkua, että voivat kertoa sen, minkä haluavat kertoa ja haastattelun voi myös halutessaan keskeyttää. Haastateltavien kokemukset olivat moninaisia ja myös heidän elämäntilanteissa ja osallisuuden ja hyvinvoinnin kokemuksissa oli sekä eroavaisuuksia mutta myös paljon yhtäläisyyksiä. Haastattelun avulla sain erittäin hyviä ideoita moniin eri palvelukeskuksen toimintoihin ja toimintatapoihin, joita on mahdollista hyödyntää niin Kaukalahden palvelukeskuksen kuin muidenkin palvelukeskusten toiminnan kehittämisessä. Haastattelu palveli myös haastateltavia itseään. He saivat tuoda äänensä kuuluviin ja saivat rohkaisevan kokemuksen palvelukeskuksen toimintaan vaikuttamisesta. Haastattelu sai heidät myös ajattelemaan omaa hyvinvointiaan ja miettimään, miten heistä kukin voisi tehdä oman hyvinvointinsa ja osallisuutensa eteen. Koin, että yksilohaastattelu auttoi haastateltavia paremmin avautumaan niin hyvistä kuin myös huonommista kokemuksistaan, kun paikalla ei ole muita. Kenenkään toisen vastaukset eivät päässeet myöskään vaikuttamaan toisen henkilön vastauksiin, vaan kyse oli hänen omasta mielipiteestään ja näkemyksestään.

Aineistoa kertyi haastattelusta melko paljon, yli 10 tuntia tallennetta. Jätin osan aineistosta litteroimatta, koska niillä ei ollut merkitystä. Haastateltavien määrän koin riittäväksi ja heidän vastauksissaan löytyi paljon yhtäläisyyksiä, mutta koska tässä tutkimuksessa ei pyritty yleistettävyyteen, ei tässä kiinnitetty varsinaista huomiota saturaatioon. (Aaltio & Puusa 2020: 184).

Puusan (2020b) mukaan laadullisen aineiston analysointi tieteellisesti kestäväällä tavalla on haasteellinen tehtävä tukijalle, sillä sopivan analyysitavan valitsemiseen ei ole olemassa yksiselitteistä ohjetta, saati standardoitua tapaa. Avainsanoja onnistuneeseen analysointiin ovat avoimuus, systemaattisuus, perusteltavuus ja tarkistettavuus. (Puusa 2020b, 145.) Tutkittavien omakohtaiset kuvaukset ilmiöstä tekevät aineistosta hyvin monimuotoisen ja rikkaan, mistä syystä aineiston rajaaminen on tässä kohtaa tärkeää, jotta aineisto on tutkijan hallittavissa ja sen luotettavuus säilyy. Pysin itse siihen, että rajaan aineistosta kaiken turhan pois ja keskityn aineistossa vain ilmiön kannalta oleelliseen asiaan. Tehtävä ei ollut helppo, sillä aineistoa jäi karsinnankin jälkeen edelleen runsaasti ja siihen perehtyminen vaatii paljon syventymistä ja aikaa. Haastateltavien esiintuoma sanoma sisälsi näkökulmia useaan eri asiaan, mikä teki aineiston ryhmittelystä haastavaa. Aineiston luotettavuuden kannalta tärkeää olikin purkaa havaintoja osiin, etsiä niistä johtolankoja ja yhdistää johtolangoista laajempia uusia kokonaisuuksia. Johtolankojen etsiminen vaatii aineistoon palaamista uudelleen ja uudelleen, mikä alkoi lopulta tuottamaan tulosta. Laaja-alainen ja syvälinen perehtyminen teoreettiseen viitekehykseen edesauttoi sitä, että aineiston tulkinnan kautta ilmiötä selittävistä asioista alkoi tunnistamaan sekä hyvinvoinnin että osallisuuden teoriaan liittyviä ulottuvuuksia ja teoreettisia käsitteitä. Niiden yhdistäminen johtopäätöksiksi ja vastaukseksi tutkimuskysymyksiin sekä niistä uuden tiedon synnyttäminen vaatii paljon keskittymistä. Analysoinnin luotettavuuden lisäämiseksi koin tarpeelliseksi avata mahdollisimman tarkkaan analysoinnin prosessia. Puusan (2020b) mukaan tutkimuksen tulkintoja voi tutkija itsekin pitää vakuuttavana silloin, kun niihin pääseminen on tehty luotettavalla ja systemaattisella analyysillä. Keskeisessä roolissa ovat käytetyn analyysimenetelmän kuvaus ja jäljitettävyyden (Puusa 2020b 146–147.)

8.3 Kehittämistyön arviointia ja jatkokehittämisen aiheita

Tämän tutkimuksellisen kehittämistyön tärkein opetus minulle itselleni oli havaita se, miten tärkeässä roolissa palvelukeskuksen kaltaiset ennalta ehkäisevän työn toimijat ovat moninaisten kolmasikäisten hyvinvoinnin ja osallisuuden tukemisessa. Haastateltavien esiintuomat kokemukset osoittivat monien muiden tutkimusten tapaan, miten eri tavoin palvelukeskuksen kaltaisella toiminnalla voidaan tukea ikääntyvien omaa kokemusta

hyvinvoinnista ja osallisuudesta sekä ennaltaehkäistä suuren ikäluokan toimintakyvyn heikentymistä tai syrjäytymistä. Palvelukeskus tarjoaa sosiaalipedagogisen osallisuuden tukemiseen yhteisön ja yhteisöjä, joihin ikääntynyt voi kokea kuuluvansa ja kokea itsensä merkitykselliseksi. Se tarjoaa erilaisille yksilöille ja persoonille mahdollisuuksia osallistua itselleen mielekkääseen omaa hyvinvointia tukevaan toimintaan sekä yhteisölliseen tekemiseen. Se auttaa ammatillisen ohjauksen avulla ikääntynyttä itseään auttamaan itseään. Palvelukeskuksen yhteisön jäsenenä hänellä on myös mahdollisuus osallistua palvelukeskuksen toiminnan yhteiskehittämiseen sekä kehittää omaa hyvinvointiaan, myös vapaaehtoistoimintaan osallistumisen avulla. Osallisuus on yhteisöön kuulumista ja vaikuttavaa osallistumista. (Nivala & Rynänen 2021b.)

Koronaviruspandemian aiheuttamat rajoitukset palvelukeskuksen toiminnassa osoittivat karulla tavalla sen, miten paljon haittaa se sai aikaan palvelukeskuksen asiakkaiden hyvinvoinnille, terveydelle ja osallisuudelle. Sulku heikensi haastateltavien mukaan jomelko lyhyessä ajassa niin heidän psyykkistä, fyysistä kuin sosiaalista hyvinvointiaan. Sulku osoitti palvelukeskuksen olevan merkityksellinen paikka monelle. Moni kaipasi sen aikana palvelukeskuksen toiminnasta saamaansa rytmiä ja sisältöä arkeen sekä hyvää mieltä ja iloa. Sulku nosti haastateltavien ajatuksiin sen, miten tärkeää heille on se, että heidän lähellään on turvallinen ja kotoisa paikka, jossa he voivat tavata muita ikäisiään, kokea itsensä kohdatuksi ja yhteisön jäseneksi sekä osallistua muiden ihmisten kanssa itselleen mielekkääseen toimintaan ja saada siitä hyvää mieltä, voimaantua ja oppia uusia asioita ja kasvaa omana itsenä. Haastateltavien kokemusten perusteella voitiin osoittaa, että palvelukeskuksen toiminnalla on kyetty vaikuttamaan tutkimukseen osallistuneiden fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen toimintakykyyn sekä terveyteen.

Marja Saarenheimon (2017, 14) mukaan eläkeikä on monelle kolmasikäiselle uusi ja koko loppuelämän kestävä henkilökohtainen projekti, joka on täynnä mahdollisuuksia. Kaikilla ei ole yhtä hyviä resursseja suunnitella ja rakentaa itsensä näköistä ja omien tarpeidensa mukaista hyvinvointitoimintaa. Kolmannesta iästä ei ole olemassa vielä kovinkaan paljoa tutkittua kokemustietoa, mutta toivon tämän työn tarjonneen sitä lisää sekä myös joitakin uusia ajatuksia ja ideoita palvelukeskuksen ja mahdollisen muun ennalta ehkäisevän työn käyttöön. Loppukiteytykseksi tähän lainaan sosiaalipedagogisen työn keskeistä ajatusta palvelukeskusten toimintaympäristöön mukailten: Tehtävämme on auttaa ihmistä auttamaan itse itseään (Stephens 2013: 27).

Jatkokehittämisen aiheiksi ehdotan palvelukeskuksen tai muun ennalta ehkäisevän toiminnan vaikuttavuuden arviointia ikääntyvien hyvinvointiin sekä ikääntyvien hyvinvoinnin ja osallisuuden itsearviointiin soveltuvia arviointimenetelmiä.

Lähteet

Allardt, Erik 1976. Hyvinvoinnin ulottuvuuksia. Porvoo: WSOY.

Arnsvik, Anders 2017. Vikten av mötesplatser för socialt utsatta. Teoksessa L. Eriksson, G. Nilsson & L.A. Svensson (toim.) Gemenskaper. Socialpedagogiskt perspektiv. Göteborg: Bokförlaget Daidalos AB. 257–273.

Backman, Anne 2020. Sosiaalipedagogina hyvinvoinnin tilassa. Hyvinvointiaktivistin käsikirja. Metropolia Ammattikorkeakoulun julkaisuja. OIVA-sarja 24. Helsinki: Metropolia Ammattikorkeakoulu. 23–33. <<https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/346800/2020%20OIVA%2024%20Hyvinvointiaktivistin%20k%C3%A4sikirja.pdf?sequence=2&isAllowed=y>>. Viitattu 15.9.2021.

Eskola, Jari & Suoranta, Juha 1998. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. Tampere: Osuuskunta vastapaino.

Forsberg, Gunnar & Wallmark, Johan 1998. Nätverksboken- om mötes mojligheter. Stockholm: Liber.

Forss, Päivi & Vatula-Pimiä, Marja-Leena 2007. Sosiaalinen turva ja hyvinvointi. Edita Publishing Oy, Helsinki.

Günther, Kirsi & Hasanen, Kirsi & Juhila, Kirsi. Analyysitavan valinta ja yleiset analyysitavat. Teoksessa Jaana Vuori (toim.) Laadullisen tutkimuksen verkkokäsikirja. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoaarkisto. <<https://www.fsd.tuni.fi/fi/palvelut/menetelmaopetus/kvali/analyysitavan-valinta-ja-yleiset-analyysitavat/analyysi-ja-tulkinta/>>. Viitattu 26.3.2022.

Haarni, Ilkka 2010. Kolmas elämä. Aktiiviset eläkeikäiset kaupungissa. Helsinki: Gaudemus.

Hakonen, Sinikka 2008. Kolmas ikä voimaantumisen aikana. Teoksessa Suomi, Asta & Hakonen, Sinikka (toim.) Kuluerästä voimavaraksi. Sosiokulttuurinen puheenvuoro ikääntymiskysymyksiin. Jyväskylä: PS-kustannus. 33–54.

Harju, Aaro 2020. Osallisuus ja osattomuus. Tietopankki. Kansalaisyhteiskunta. <<https://kansalaisyhteiskunta.fi/tietopankki/osallisuus-ja-osattomuus/>>. Viitattu 29.3.2022.

Haverinen, Riitta 2008. Osallisuutta ja ihmisten kunnioitusta. Teoksessa Suomi, Asta & Hakonen, Sinikka (toim.) Kuluerästä voimavaraksi. Sosiokulttuurinen puheenvuoro ikääntymiskysymyksiin. Jyväskylä: PS-kustannus. 219–242.

Hirvilampi, Tuuli & Helne, Tuula 2014. Changing Paradigms: A Sketch for Sustainable Wellbeing and Ecosocial Policy. Sustainability: Science, Practice, & Policy 2014: 6 (4). 2160–2175. <<https://www.mdpi.com/2071-1050/6/4/2160>>. Viitattu 30.1.2022.

Hoppania, Hanna-Kaisa & Vilkkö, Anni & Topo, Päivi 2021. ”Se on mukavampi yhdessä tehdä” Elämänote-ohjelman osallisuustutkimuksen tuloksia, osa 2 / 2. Helsinki: Ikäinstituutti. <https://www.ikainstituutti.fi/content/uploads/2021/11/Elamanote-2_SAAV_5.pdf>. Viitattu 20.1.2022.

Huhtinen-Hildén, Laura & Isola, Anna-Maria 2019. Luova ryhmätoiminta lisää hyvinvointia. Tutkimuksesta tiiviisti 13. Helsinki: Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. <https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/137914/URN_ISBN_978-952-343-329-8.pdf?sequence=1&isAllowed=y>. Viitattu 14.10.2021.

Hyvinvoinnin ja terveyden tukemisen johtaminen 2021. Osallisuuden osa-alueet ja osallisuuden tukemisen periaatteet. <<https://thl.fi/fi/web/hyvinvoinnin-ja-terveyden-edistamisen-johtaminen/osallisuuden-edistaminen/heikoimmassa-asemassa-olevien-osallisuus/osallisuuden-osa-alueet-ja-osallisuuden-edistamisen-periaatteet>>. Viitattu 1.10.2021.

Isola, Anna-Maria 2021. Osattomuutta puretaan jakamalla valtaa heikossa asemassa oleville. Tietopankki. Kansalaisyhteiskunta. Saata <<https://kansalaisyhteiskunta.fi/tietopankki/osattomuutta-puretaan-jakamalla-valtaa-heikossa-asemassa-oleville/>>. Viitattu 2.2.2022.

Juuti, Pauli & Puusa, Anu 2020. Mitä laadullisella tutkimuksella tarkoitetaan? Teoksessa Puusa, Anu & Juuti, Pauli (toim.). Laadullisen tutkimuksen näkökulmat ja menetelmät. Helsinki: Gaudeamus. 9–14.

Jyrkämä, Jyrki 2013. Vanheneminen, arkitilanteet ja toimijuus. Teoksessa Heikkinen, Eino & Jyrkämä, Jyrki & Rantanen, Taina (toim.). Gerontologia. Helsinki: Duodecim. 421–425.

Kananen, Jorma 2015. Kehittämistutkimuksen kirjoittamisen käytännön opas. Jyväskylän ammattikorkeakoulun julkaisuja -sarja. Jyväskylä: Jyväskylän ammattikorkeakoulu.

Kansallinen ikäohjelma vuoteen 2030. Tavoitteena ikäkyvykäs Suomi. Valtioneuvosto. Julkaisut. <<https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/handle/10024/162462>>. Viitattu 13.1.2022.

Karisto, Antti 2004. Kolmas ikä – uusi näkökulma väestön ikääntymiseen. Julkaisussa Ikääntyminen voimavarana. Tulevaisuusselonteon liiteraportti. Valtioneuvoston kanslian julkaisusarja 33/2004. Helsinki: Työ- ja elinkeinoministeriö. 91–103. https://www.academia.edu/63638599/Kolmas_ik%C3%A4_Uusi_n%C3%A4k%C3%B6kulma_v%C3%A4est%C3%B6n_vanhenemiseen>. Viitattu 30.4.2022.

Koskinen, Simo 2004. Ikääntyneiden voimavarat. Teoksessa: M. Kautto (toim.) Ikääntyminen voimavarana. Helsinki: Edita. Tutkimusselonteon liiteraportti 5. Valtioneuvoston kanslian julkaisusarja 33/2004. 24–90. <https://vnk.fi/documents/10616/622938/J3304_Ik%C3%A4ntyminen+voimavarana.pdf/7660c14f-763b-485e-9a56-eff59c1bfd7c/J3304_Ik%C3%A4ntyminen+voimavarana.pdf?version=1.0&t=1424856325000>. Viitattu 12.3.2021.

Koskinen, Simo 2007. Ikäihmisten asema Suomessa ja ikääntymisen käsityksiä. Teoksessa Tulva, Taimi & Uusitalo, Ilkka & Harra, Kimmo (toim.) Vanhuuden monet kasvot. Helsinki: OKKA-säätiö.

<<https://research.ulapland.fi/publications/voimavaral%C3%A4ht%C3%B6isyys-gerontologisessa-kuntoutuksessa>>. Viitattu 22.10.2020.

Koskinen, Veera 2020. Building skills for lifelong wellness: An empirical study on the wellnesoriented lifestyle. Jyväskylä: University of Jyväskylä. Väitöskirja. <https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/70994/978-951-39-8216-4_vaitos_2020_08_21_jyx.pdf?sequence=1&isAllowed=y>. Viitattu 22.1.2021.

Koskinen, Veera 2021. Wellness on aikaamme leimaava hyvinvointisuuntaus. Gerontologia1/2021. 90–95. <<https://journal.fi/gerontologia/article/download>>.

Kunnari, Marika 2017. Aikuisväestön hyvinvointiin liittyvät huolet ja hyvinvoinnin heikentäjät. Väitöskirja. Oulun yliopisto. Lääketieteellinen tiedekunta. D1415. <<http://jultika.oulu.fi/files/isbn9789526215723.pdf>>. Viitattu 20.2.2022,

Kurki, Leena 2007. Innostava vanhuus. Helsinki: Oy Finnlectura.

Kurki, Leena 2020. Sosiokulttuurinen innostaminen: keskeisiä käsitteitä. <<https://kansalaisyhteiskunta.fi/tietopankki/sosiokulttuurinen-innostaminen-keskeisia-kasitteita/>>. Viitattu 20.3.2022.

Martela, Frank & Ahokas, Jussi 2021. Kyllä kansa tietää. Suomi tarvitsee koetun hyvinvoinnin mittarin. Elinkeinoelämän valtuuskunta. EVA Analyysi No 98. 14.9.2021. <<https://www.eva.fi/blog/2021/09/14/suomi-tarvitsee-koetun-hyvinvoinnin-mittarin/>>. Viitattu 4.4.2022.

Nietosvuori, Leena 2008. Luovat ja toiminnalliset menetelmät sosionomin työssä. Teoksessa. Viinamäki, Leena (toim.). 14 puheenvuoroa sosionomien (AMK) asemasta Suomen hyvinvointiasiantuntijajärjestelmässä. Kemi-Tornion ammattikorkeakoulun julkaisuja. Sarja A: Raportteja ja tutkimuksia 2/2008.

Nivala, Elina 2021a. Osallisuuden moninaisuus. Kansalaisyhteiskunta. Tietopankki. <<https://kansalaisyhteiskunta.fi/tietopankki/osallisuuden-moninaisuus/>>. Viitattu 29.3.2022.

Nivala, Elina 2021b. Osallisuus sosiaalipedagogisin silmin. Kansalaisyhteiskunta. Tietopankki. <<https://kansalaisyhteiskunta.fi/tietopankki/osallisuus-sosiaalipedagogisin-silmin/>>. Viitattu 29.3.2022.

Nivala, Elina & Ryyänen, Sanna 2013. Kohti sosiaalipedagogista osallisuuden ideaalia. Teoksessa Sosiaalipedagoginen aikakauskirja 14. <https://www.academia.edu/11188409/Kohti_sosiaalipedagogista_osallisuuden_ideaalia>. Viitattu 30.5.2021. 9–41.

Nivala, Elina & Ryyänen, Sanna 2019. Sosiaalipedagogiikka. Kohti inhimillisempää yhteiskuntaa. E-kirja. Tallinna: Gaudeamus.

Pajula, Elina 2014. Tositarinoita osallisuudesta. Jämsén, Arja & Pyykkönen, Anne (toim.) Osallisuuden jäljillä. Saarijärvi: Pohjois-Karjalan Sosiaaliturvayhdistys ry. 11–21.

Pietilä, Minna & Saarenheimo, Marja 2017. Ilmeikäs arki. Tutkimus ikääntyneistä ihmisistä järjestöjen kehittämistoiminnassa. Vanhustyön keskusliitto ja Eloisa Ikä-hanke. <<https://vtkl.fi/wp-content/uploads/2019/07/Ilmeik%C3%A4s-arki.pdf>> Viitattu 12.9.2021.

Pirhonen, Jari & Tuominen, Katariina & Jolanki, Outi & Jylhä, Marja 2019. Hyvinvointi vanhuudessa – valmistautumista, sopeutumista, luopumista ja hyväksymistä. Yhteiskuntatieteiden tiedekunta ja Gerontologian tutkimuskeskus, Tampereen yliopisto. Gerontologia, 33(3). <<https://journal.fi/gerontologia/article/view/79424/48384>> Viitattu 8.12.2021. 105–120.

Puusa, Anu 2020. Haastattelutyypit ja niiden metodiset ominaisuudet. Teoksessa Puusa, Anu & Juuti, Pauli (toim.). Laadullisen tutkimuksen näkökulmat ja menetelmät. Helsinki: Gaudeamus. Luku 6.

Raatikainen, Eija & Rahikka, Anne & Saarnio, Tuula & Vepsä, Päivi 2020. Ammattina sosionomi. Helsinki: Sanoma Pro Oy.

Raninen, Anna & Raninen, Tarja & Toni, Ilpo. & Tornaesus, Göran 2008. Mathildan muodonmuutos. Kansalais- ja vapaaehtoistoiminnan uudet kasvot. Sosiaali- ja terveysjärjestöjen yhteistyöyhdistys YTY ry. Helsinki: WSOY oppimateriaalit Oy.

Ronzi, S., Orton, L., Pope, D., Valtorta, N. K., & Bruce, N. G. 2018. What is the impact on health and wellbeing of interventions that foster respect and social inclusion in community-residing older adults? A systematic review of quantitative and qualitative studies.

Systematic Reviews, 7 (26). <<https://systematicreviewsjournal.biomedcentral.com/articles/10.1186/s13643-018-0680-2>>. Viitattu 2.2.2022.

Saarenheimo, Marja & Pietilä, Minna & Maununaho, Sonja & Tiihonen, Arto & Pohjolainen, Pertti 2014. Ikäpolvien taju. Elämäkulku ja ikäpolvet muuttuvassa maailmassa. Artikkelikokoelma. Helsinki: Vanhustyön keskusliitto. <https://vtkl.fi/wp-content/uploads/2019/06/ikapolvien_taju.pdf>. Viitattu 20.10.2010

Salonen, Kari 2015. Vapaa-ajan aktiviteettien tuottamat hyvinvointikokemukset kolmasikäisten keskuudessa. Turun ammattikorkeakoulun tutkimuksia 43. <<http://julkaisut.turkuamk.fi/isbn9789522165497.pdf>>. Viitattu 20.10.2020.

Savikko, Niina & Jansson, Anu & Pitkälä, Kaisu 2019. Yksinäisyys on kognition heikkenemisen merkittävä riskitekijä ikääntyneellä. Suomen lääkärilehti. Vuosikerta. 74. Nro 19. 1189-1192 < <https://www.laakarilehti.fi/pdf/2019/SLL192019-1189.pdf>< Viitattu 10.1.2022.

Senioreiden palvelukeskus. Tukea. arkeen. Espoon kaupunki. <https://www.espoo.fi/fi/tukea-arkeen/seniorit/senioreiden-palvelukeskus>>. Viitattu 1.2.2022.

Stephens, Paul 2013. Social Pedagogy: Heart and Head. Studies in Comparative Social Pedagogies and International Social Work and Social Policy, Vol. XXIV. Bremen: Europäischer Hochschulverlag GmbH & Co. KG.

STM 2020. Laatusuositus hyvän ikääntymisen turvaamiseksi ja palvelujen parantamiseksi 2020–2023. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2020:29. Helsinki: Sosiaali- ja terveysministeriö. <https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/162455/STM_2020_29_J.pdf?sequence=1&isAllowed=y>. Viitattu 4.10.2020.

Tuomi, Jouni & Sarajärvi, Anneli 2018. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Uudistettu laitos. Helsinki: Tammi.

Tutkimuseettisen neuvottelukunta. Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsittely Suomessa 2012. https://tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK_ohje_2012.pdf>. Viitattu 2.2.2021.

Uusitalo, Hannu & Simpura, Jussi 2020. Erik Allardt hyvinvoinnin tutkijana. Yhteiskunta-politiikka 85: 5–6. 579–587. <https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/140729/YP2005-6_Uusitalo%26Simpura.pdf?sequence=1&isAllowed=y> Viitattu 20.2.2021.

Wanchai Ausanee & Phrompayak Duangjai 2018: Social Participation Types and Benefits on Health Outcomes for Elder People: a Systematic Review. Springer Science+Business Media, LLC, part of Springer Nature 2018. Ageing Int (2019) 44: 223–233.

Yleinen tietosuoja-asetus. Your Europe. https://europa.eu/youreurope/business/dealing-with-customers/data-protection/data-protection-gdpr/index_fi.htm>. Viitattu 20.4.2022.

TIEDOTE TUTKIMUKSESTA

IKÄÄNTYVIEN OSALLISUUDEN JA HYVINVOINNIN EDISTÄMINEN PALVELUKESKUKSESSA (Kirsi Reijonaho tutkijana)

Pyyntö osallistua tutkimukseen

Teitä pyydetään mukaan tutkimukseen, jossa selvitetään, millaisia kokemuksia ja näkemyksiä palvelukeskuksen kolmannen iän asiakkailta on osallisuuden ja hyvinvoinnin edistämisestä palvelukeskuksissa. Sovellutte tutkimukseen hyvin, koska teillä on riittävästi kokemusta Kauklahten palvelukeskuksen toimintaan osallistumisesta. Tämä tiedote kuvaa tutkimusta ja teidän osuuttanne siinä. Perehdyttyänne tähän tiedotteeseen teille järjestetään mahdollisuus esittää kysymyksiä tutkimuksesta, jonka jälkeen teiltä pyydetään suostumus tutkimukseen osallistumisesta.

Vapaaehtoisuus

Tutkimukseen osallistuminen on täysin vapaaehtoista. Kieltäytymisenne ei tule millään tavalla vaikuttamaan saamiinne palveluihin, oikeuksiinne tai kohteluunne.

Voitte myös keskeyttää tutkimuksen koska tahansa syytä ilmoittamatta. Mikäli keskeytätte tutkimuksen tai peruutatte suostumuksen, teistä keskeyttämiseen ja suostumuksen peruuttamiseen mennessä kerättyjä tietoja ja näytteitä voidaan käyttää osana tutkimusaineistoa.

Tutkimuksen tarkoitus

Tämän tutkimuksen tarkoituksena on selvittää, millaisia kokemuksia ja näkemyksiä palvelukeskuksen kolmannen iän asiakkailta on osallisuuden ja hyvinvoinnin edistämisestä palvelukeskuksissa. Tavoitteena on löytää käytännön keinoja ja menetelmiä, joilla kolmasikäisten osallisuutta ja hyvinvointia voidaan edistää. Tavoitteena on myös luoda kokonaisvaltainen ja syvälinen ymmärrys siitä, millaisia odotuksia ja tarpeita tämän päivän kolmasikäisillä on hyvinvointinsa edistämiseksi. Hyötytavoitteena on tulosten pohjalta tuottaa kehittämissuhteita, joita palvelukeskukset voivat jatkokehittämistyössään hyödyntää. Ehdotuksissa tullaan hyödyntämään myös aiempien aiheeseen liittyvien tutkimusten tuloksia.

Tutkimuksen toteuttajat

Tutkimus liittyy Espoon kaupungin palvelukeskusten yhteiseen toiminnan kehittämistyöhön. Tutkimuksellani on esimiesteni Sarri Nuorivaaran ja Mirja Riihisen tuki.

Tutkimusmenetelmät ja toimenpiteet

Tutkimus toteutetaan yksilöhaastatteluna. Tutkimuksessa tullaan haastattelemaan yhteensä 6 henkilöä. Mikäli annatte suostumuksenne haastatteluun, tutkija tulee sopimaan kanssanne haastattelun ajankohdasta ja paikasta Teidän toivomuksenne mukaan. Haastattelun aineiston käsittelyn helpottamiseksi teiltä tullaan pyytämään lupa haastattelun nauhoittamiseen. Tutkija tulee pyytämään lupaa nauhoitukseen vielä ennen haastattelua. Haastattelun arvioitu kesto on 1,5-2 tuntia. Teidän ei tarvitse valmistautua haastatteluun millään tavalla. Haastattelun onnistumisen kannalta tutkija toivoisi, että haastattelu voitaisiin tehdä haastateltavan kanssa kasvokkain. Mikäli kasvokkain haastattelu sopii teille, on suositeltavaa, että käytätte haastattelun aikana kasvomaskeja ja käsidesiä koronaepidemiasta johtuen. Tutkija tuo mukanaan varalle kasvomaskeja ja käsidesiä. Haastattelutilanteessa on myös tärkeää säilyttää etäisyys tutkijan ja teidän välillä.

Tutkimuksen mahdolliset hyödyt

Tutkimukseen osallistumisesta voidaan arvioida olevan teille se hyöty, että pääsette tuomaan esiin omia kokemuksianne Kaukalahden palvelukeskuksen toiminnasta sekä esittämään kehittämissuhteita sen toiminnalle.

Kustannukset ja niiden korvaaminen

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

Tutkimustuloksista tiedottaminen

Tutkija tulee toimittamaan teille oman haastattelunne tulokset tarkistettavaksi niiden analysoinnin jälkeen. Teille tullaan myös antamaan halutessanne väliaikaisia tietoja tutkimuksen etenemisestä. Tutkimuksessa on kyse Kirsi Reijonahon suorittamasta Vanhustyön ylempään ammattikorkeakoulututkintoon liittyvästä tutkimuksellisesta kehittämistyöstä, joka tullaan sen valmistuttua julkaisemaan avoimesti internetissä Theseus-tietokannassa. Voitte myös halutessanne saada tutkimuksesta oman kappaleen. **Huomioitavaa on, että tässä tutkimuksessa ei käsitellä henkilötietoja. Haastattelut tehdään nimettöminä eikä kenenkään haastateltavan nimi tule esiin missään vaiheessa tutkimusta. Haastatteluaineistot ja taltioinnit tullaan hävittämään tietoturvalisätoimien mukaisesti tutkimuksen päättyessä.**

Tutkimuksen päättyminen

Myös tutkimuksen suorittaja voi keskeyttää tutkimuksen esimerkiksi vakavassa sairaustapauksessa.

Lisätiedot

Pyydämme teitä tarvittaessa esittämään tutkimukseen liittyviä kysymyksiä tutkijalle/tutkimuksesta vastaavalle henkilölle.

Tutkijoiden yhteystiedot

Tutkija / opinnäytetyöntekijä
Nimi: Kirsi Reijonaho

Sähköposti: kirsi.reijonaho@gmail.com tai kirsi.reijonaho@espoo.fi

Tutkimuksesta vastaa / opinnäytetyön ohjaaja

Titteli: Yliopettaja

Nimi: Tuula Mikkola

Metropolia Ammattikorkeakoulu Oy / yksikkö

Sähköposti: tuula.mikkola@metropolia.fi

Teemahaastattelun runko

Teema 1: Kolmasikäisten hyvinvoinnin ja osallisuuden kokemukset omassa elämässä

- Mitä ihmisen hyvinvointi mielestäsi tarkoittaa ja pitää sisällään?
- Mitkä asiat oman kokemuksesi mukaan edistävät sinun hyvinvointiasi?
- Mitä sinulle merkitsee sana ”osallisuus”?
- Miten osallisuus näyttäytyy omassa elämässäsi?
- Koetko pystyväsi vaikuttamaan omaan hyvinvointiisi, oman elämäsi kulkuun ja oman näköiseen elämään (=osallisuus omassa elämässä)? Ja jos, niin miten?
- Millä eri keinoin edistät hyvinvointiasi arjessasi? Voitko mainita niistä tärkeimpiä.
- Millaisiin yhteisöihin koet kuuluvasi? Mikä merkitys niillä on sinulle?
- Miten koet tulevasi kohdatuksi ja huomioiduksi yhteisöissäsi?

Teema 2: Kolmasikäisten kokemukset osallisuuden ja hyvinvoinnin edistämisestä palvelukeskuksessa

Kokemukset osallisuudesta palvelukeskuksen toimintaan

- Mihin palvelukeskuksen järjestämiin viriketoimintoihin olet osallistunut? Tai miten olet hyödyntänyt palvelukeskuksen muita palveluita (ruokailu, hyvinvointipalvelut, infopiste, internet, kokoustilat)?
- Miten suuri merkitys palvelukeskuksella ja sen tarjoamilla osallisuuden mahdollisuuksilla on sinun hyvinvoinnillesi?
- Kuulutko johonkin palvelukeskuksessa kokoontuvaan yhteisöön tai ryhmään?
- Millaisia em. osallisuuden kokemuksesi ovat olleet?
- Oletko kokenut voivasi itse määrittellä, miten aktiivisesti osallistut toimintaan?
- Oletko kokenut, että olet saanut mahdollisuuden olla toimija, eikä vain toiminnan kohde?
- Onko sinun tarpeitasi, odotuksiasi, mielipiteitäsi tai ajatuksiasi kuunneltu riittävästi?
- Oletko saanut toteuttaa palvelukeskuksessa itseäsi, oletko löytänyt täällä itsestäsi jotain uutta tai oppinut uusia taitoja / asioita?
- Koetko, että palvelukeskukseen on helppo tulla? Koetko tullessi kohdatuksi ja huomioiduksi? Onko sinne hyvät kulkuyhteydet?
- Oletko kokenut voineesi vaikuttaa palvelukeskuksen toimintaan tai sen suunnitteluun?
- Onko palvelukeskus mielestäsi tarjonnut sinulle tai asiakkaille riittävästi mahdollisuuksia palautteen antamiseen? Jos on, onko niihin vastattu?
- Onko joitain asioita, jotka voivat ehkäistä ikääntyvien osallistumista palvelukeskuksen toimintaan?

-Onko palvelukeskus mielestäsi tarjonnut yhteisöille tai eri alojen osaajille riittävästi mahdollisuuksia ja tiloja järjestää omaa toimintaa ja tilaisuuksia?

-Millaisena näet mahdollisuutesi osallistua tulevaisuudessa palvelukeskuksen toimintaan? Jos et pääsisi osallistumaan, miten arvioit sen vaikuttavan hyvinvointiisi?

Kokemus osallisuuden vaikutuksista omaan hyvinvointiin

-Onko palvelukeskuksessa saamistasi osallisuuden ja osallistumisen kokemuksista ollut mielestäsi vaikutusta omaan hyvinvointiisi? Ja jos, niin millaisia?

-Onko koronan aiheuttamalla palvelukeskustoiminnan sululla ollut mielestäsi vaikutusta omaan hyvinvointiisi tai aktiivisuuteesi?

Teema 3: Kolmasikäisten esittämät kehittämistarpeet palvelukeskukselle

-Vastaako palvelukeskuksen toiminta mielestäsi kolmasikäisten hyvinvointitarpeisiin?

-Jos saisit toivoa, mitä vain, niin miten Kauklahden palvelukeskuksen tulisi mielestäsi kehittää tulevaisuudessa toimintaansa (esim. viriketoiminta, muut palvelut, tilat, toimintatavat, palvelukulttuuri)? Millaiseen toimintaan sinä haluaisit jatkossa osallistua?

-Millaisia vaikutuksia näkisit näillä muutoksilla olevan mielestäsi henkilökunnan osaamiselle, määrälle ja rooleille?

-Miten toivoisit voivasi jatkossa vaikuttaa Kauklahden palvelukeskuksen toimintaan?

-Haluaisitko olla vaikuttamassa toimintamme suunnitteluun ja toteutukseen esim. yhteiskehittämisen muodossa?

TUTUSTU TYÖHÖN

LIKIOMA-PROJEKTI

Tampereen Kaupunkilähetys ry ja Tampereen Vanhuspalveluyhdistys ry toteuttivat vuosina 2013–2016 Tampereella Likioma-projektin. Sen tavoitteena oli luoda yhden Tampereen kaupunginosan ikäihmisten kanssa kaupunginosan sisälle yhteisöllinen toimintamalli, joka tukisi rohkeaa ja toivoa sisältävää vanhuutta. Toiminnalla pyrittiin edistämään ikäihmisten hyvää arkea, avaamaan uusia osallistumis- ja vaikuttamismahdollisuuksia, luomaan yhdessä ikäihmisten kanssa uusia kohtaamispaikkoja kaupunginosan eri puolille, tukemaan alueen eri toimijoiden verkostoitumista ja tuomaan hyvinvointiteknologiaa lähemmäs ikäihmisten arkea. Projektissa luotiin monenlaisia toimintamuotoja yhdessä alueen ikäihmisten ja myös laajemmin asukkaiden kanssa, ja suurin osa projektin aikana kehitetyistä toiminnoista jatkuu projektin päättymisen jälkeen alueen eri toimijoiden koordinoimina. Projektia toteutettiin sosiokulttuurisen innostamisen periaattein.

Projektissa aloitettiin kyläraatitoiminta, joka mahdollistaisi keskustelun ja vaikuttamisen ikäihmisiä koskeviin asioihin. Toiminta muotoutui kerran vuodessa järjestettäväksi kyläkokouksiksi, jotka tarjoavat asukkaille kanavan osallistua kaupunginosan kehittämiseen ja vaikuttaa alueen asioihin. Yhteistyössä alueen toimijoiden kanssa kehitettiin etsivää vanhustyötä niiden ikäihmisten tavoittamiseksi, joita on eri syistä vaikea saada palveluiden piiriin ja mukaan toimintoihin. Projekti järjesti lisäksi koulutuksia ja seminaareja myös laajemmille kohderyhmille tavoitteenaan jakaa tietoa ja vaikuttaa ikääntymiseen liittyviin asenteisiin.

Projektin aikana aloitetussa kivijalkakerhotoiminnassa toteutetaan ikäihmisille mielekästä toimintaa, joka tapahtuu lähellä kotia ja jossa he voivat kokea kuuluvansa lähiyhteisöön. Kerhoja ja niiden toimintaa lähdettiin kehittämään keräämällä ikäihmisiltä eri tavoilla tietoa siitä, mitä he kaipasivat. Tiloja toiminnalle etsittiin esimerkiksi kerrostalojen kerhohuoneista, ja puitteiden kartoituksen jälkeen toimintaa suunniteltiin yhdessä kerhotoiminnasta kiinnostuneiden ikäihmisten kanssa. Toiveiden pohjalta syntyi erilaisia liikuntaryhmiä, kirjallisuuteen ja kädentaitoihin liittyviä harrastusryhmiä, keskusteluryhmiä sekä teemaryhmiä, joissa käsiteltiin esimerkiksi tietokoneen käyttöön liittyviä asioita.

Projektin kuluessa toteutettiin myös monia toimenpiteitä, joilla pyrittiin ikäihmisten arjen helpottamiseen. Liikuntaryhmissä saatujen kokemusten pohjalta kehitettiin laajempaan käyttöön materiaalipankki, jossa teemana on kaatumisen ehkäisy. Ikäihmisten toiveiden mukaisesti järjestettiin mahdollisuuksia päästä kokeilemaan erilaisia arkea helpottavia apuvälineitä, ja myöhemmin niistä koottiin apuvälinesalkkuja alueen palvelukeskuksiin. Lisäksi ikäihmisten ja ammattilaisten yhteistyöllä luotiin tietopankki, joka tarjoaa käytännönläheistä tietoa erilaisista arkea helpottavista ratkaisuista. Projektissa panostettiin myös vapaaehtoistoiminnan kehittämiseen niin, että projektin päättymisen jälkeen vapaaehtoiset jäivät jatkamaan esimerkiksi kivijalkakerhotoimintaa alueen pysyvien toimijoiden tuella.

Anne Backman Sosiaalipedagogina Hyvinvoinnin tilassa 2020

<https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/346800/2020%20OIVA%2024%20Hyvinvointiaktivistin%20k%C3%A4sikirja.pdf?sequence=2&isAllowed=y>

Sosiaalipedagoginen työote Sammonlahden Sopessa tarkoittaa sitä, että kaikessa suunnittelussa ja toiminnassa keskeisenä on käyttäjälähtöisyys. Tavoitteena on toimia niin, että hyvinvoinnin tila on avoin, turvallinen ja hyväksyvä paikka kaikille. Jokainen voi tulla tilaan ilman kynnystä ja osallistua valitsemallaan tavalla. Tilaan voi tulla myös vain istumaan kahvikupposen äärelle ja katsomaan, mitä muut tekevät. Läsnäolo on riittävää aktiviteettia. Soppeen ja myös Sopen ulkopuolelle pyritään järjestämään kävijöiden ideoimana sellaista toimintaa, joka innostaa ja kiinnostaa monia. Yhteisiä keskusteluja opetellaan käymään aidon dialogin kautta: kaikkia kuullaan, ketään ei tyrmentä tai lannisteta, ajatellaan ja luodaan tapahtumia ja toimintaa yhdessä. Jos ja kun keskusteluissa syntyy haasteita tai pattitilanteita, opetellaan ratkaisukeskeisen ajattelun avulla löytämään uusia, erilaisia vaihtoehtoisia toimintatapoja. Sosiokulttuurinen innostaminen Sopen asukaskeskeisessä työssä tarkoittaa nimenomaan sellaista työtettä, että hyvällä vuorovaikutuksellisella taidolla ja toistemme aidolla kuuntelemisella yhdessä mahdollistamme uutta ajattelua ja aktiivista, innostavaa ja alueellista hyvinvointia lisäävää toimintaa. Sosiaalipedagoginen toimija korkeintaan mahdollistaa, ja ihmiset itse tuottavat toimintaa. Tavoitteena on saada aikaiseksi liikettä, muutosta – ja hyvinvointia yhdessä tekemisen kautta. Osallisuuden kokemus tuo ihmisille merkityksellisyyden tunteen: olemme tärkeitä, osaamme paljon ja opimme koko ajan uutta. Keskinäinen luottamus lisääntyy, ja tämä tarkoittaa sitä, että samalla niin kutsuttu sosiaalinen pääoma lisääntyy. ▪