



SEINÄJOEN AMMATTIKORKEAKOULU
SEINÄJOKI UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Susanne Lempinen

Ikääntyneiden yksinäisyys ja Mummon Kammarin vapaaehtoinen ystävätoiminta sen lievittäjänä

Opinnäytetyö
Kevät 2022
Geronomi AMK



SEINÄJOEN AMMATTIKORKEAKOULU

Opinnäytetyön tiivistelmä

Koulutusyksikkö: Sosiaali- ja terveysala

Tutkinto-ohjelma: Geronomi AMK

Tekijä: Susanne Lempinen

Työn nimi: Ikääntyneiden yksinäisyys ja Mummon Kammarin vapaaehtoinen ystävätoiminta sen lievittäjänä

Ohjaaja: Kari Jokiranta

Vuosi: 2022

Sivumäärä: 40

Liitteiden lukumäärä: 2

Tämän tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää ikäihmisten kokemusta ystävätoiminnasta, joka on Tampereen seurakuntien vapaaehtoisen vanhustyön keskuksen Mummon Kammarin järjestämää. Tutkimuksen pääpaino oli ikääntyneiden yksinäisyyden syissä, kokemuksessa ja ystävätoiminnan merkityksessä sen lievittäjänä.

Tutkimuksessa haastateltiin viittä ikääntynyttä avunsaajaa. Haastateltavat olivat iältään 79–93-vuotiaita. Kaikki haastatellut olivat kokeneet yksinäisyyttä elämässään. Iän myötä yksinäisyyden kokemus oli lisääntynyt.

Tämän tutkimuksen tulosten mukaan Mummon Kammarin ystävätoiminta oli ollut merkittävänä osana yksinäisyyden lievittäjänä. Se oli tuonut elämään kaivattua vuorovaikutusta ja sosiaalista aktiivisuutta sekä vähentänyt yksinäisyyden tunnetta.

¹ Asiasanat: ikäihminen, yksinäisyys, vapaaehtoistoiminta, vaikuttavuus

SEINÄJOKI UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Thesis abstract

Faculty: School of Health Care and Social Work

Degree programme: Degree Programme in Elderly Care

Specialisation: Bachelor of Elderly Care

Author: Susanne Lempinen

Title of thesis: The Loneliness Experienced by the Elderly and the role of Mummon Kammaris' Voluntary Friendship in Alleviating the Loneliness

Supervisor: Kari Jokiranta

Year: 2022

Number of pages: 40

Number of appendices:2

The objective of this thesis was to research on how elderly people experience loneliness and how organized voluntary friendship offered by Mummon Kammaris affects the state of loneliness of the elderly.

The main focus of the thesis was to investigate the causes of the loneliness and the importance of organized voluntary friendship as a mitigator for the loneliness experience by the elderly.

The study interviewed five elderly beneficiaries of Mummon Kammaris friendship, aged 79-93 years. All interviewees had shown a trend of experiencing increasing loneliness as they aged.

According to the results of this thesis, Mummon Kammaris' friendship had been a significant part of alleviating loneliness in these elderly people. It had brought much-needed interaction and social activities into their lives and reduced the feeling of the loneliness

¹ Keywords: elderly, loneliness, volunteering, effectiveness

SISÄLTÖ

Opinnäytetyön tiivistelmä	2
Thesis abstract	3
SISÄLTÖ	4
Kuvaluettelo.....	6
1 JOHDANTO	7
2 TUTKIMUKSEN TOIMINTAYMPÄRISTÖ	8
2.1 Mummon Kamhari	8
2.2 Mummon Kammarin kotiystävätoiminta.....	9
3 TAUSTAA JA TEORIAA TUTKIMUKSELLE	10
3.1 Vapaaehtoistoiminta ja sen merkitys	10
3.1.1 Vapaaehtoistoiminnan periaatteita ja itseisarvo	11
3.1.2 Vapaaehtoistoiminta seurakunnassa	11
3.1.3 Vapaaehtoistoiminta ja vanhustyö	11
3.2 Yksinäisyys.....	12
3.2.1 Yksinäisyys ilmiönä	13
3.2.2 Yksinäisyyden psykofysiset haitat	13
3.2.3 Yksinäisyys ja ikääntyneet	14
3.3 Aiemmat tutkimukset	15
4 TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN.....	16
4.1 Tutkimuksen tarkoitus, tavoitteet ja tehtävä	16
4.2 Tutkimuksen toteutus	16
4.3 Aineistonkeruumenetelmä ja tutkimusmenetelmä	16
4.4 Tutkimuksen eettisyys ja luotettavuus	17
5 AINEISTON ANALYSOINTI	19
5.1 Yksinäisyyden syitä	19
5.2 Yksinäisyyden tunne ja kokemus	21
5.3 Ystävätoiminta yksinäisyyttä lievittäväenä.....	24
6 TUTKIMUKSEN TULOKSET	28
6.1 Yksinäisyyden kokemus	28

6.2	Yksinäisyyden syyt.....	28
6.3	Ystävätoiminta yksinäisyyttä lievittäväenä.....	30
7	JOHTOPÄÄTÖKSET.....	34
8	POHDINTA.....	35
	LÄHTEET	37
	LIITTEET	40

Kuvaluettelo

Kuva 1 Mummon Kammarissa	8
Kuva 2 Mummon Kammarin puoti.....	9
Kuva 3 Itsensä yksinäiseksi tuntevien osuus (%), 75 vuotta täyttäneet (THL)	14

1 JOHDANTO

Opinnäytetyöni aiheena on ikäihmisten kokemus ystävätoiminnasta, joka on Tampereen seurakuntien vapaaehtoisen vanhustyön keskuksen Mummon Kammarin järjestämää. Erityisesti paneudun ikäihmisten kokemukseen yksinäisyydestä, ja siihen minkälaisia vaikutuksia ystävätoiminnalla on yksinäisyyden lievittäjänä. Mummon Kammarin ystävätoiminta toteutetaan toimintaan perehdytettyjen vapaaehtoisten avulla.

Olen useamman vuoden ajan tehnyt vapaaehtoistyötä Mummon Kammarissa, ja mielenkiinto aiheeseen syntyi juuri tätä kautta. Minulla on 92-vuotias ystävä, jonka kanssa pidämme säännöllisesti yhteyttä. Vapaaehtoistyönä alkaneesta tuttavuudesta on vuosien aikana kehittynyt aito molemminpuolinen ystävyys. Tämän ystävyuden myötä heräsi kiinnostus tutkia, miten kotiystävätoiminnan piirissä olevat ikääntyneet sen kokevat. Keväällä 2021 Mummon Kammarissa geronomin opintojeni johtamistyön harjoittelussa laadin palautekyselyn Mummon Kammarin asiakkaille. Tätä palautekyselyä Mummon Kammarin työntekijöiden on tarkoitus käyttää jatkossa palautteen kysymiseen asiakkailta. Palautekyselyn toteuttaminen herätteli hyvin opinnäytetyön teemojen pariin.

Tarkoitukseni on kuvailla ystävätoiminnan vaikutusta kotona asuvien ikääntyneiden elämään ja sen vaikutusta yksinäisyyden kokemiseen. Aihetta on tutkittu melko vähän, sillä useimmiten tutkimuskohteena on ollut vapaaehtoistyön merkitys vapaaehtoistoimijan elämään. Koen, että aihe on erittäin ajankohtainen, sillä vuodesta 2020 jatkunut koronapandemia on lisännyt erityisesti ikääntyneiden kokemaa yksinäisyyttä. Tilastokeskuksen (2019) mukaan yksinasujien määrä Suomessa kasvaa edelleen ja yli 75-vuotiaista lähes joka toinen asuu yksin. Tästäkin näkökulmasta tutkimukseni on ajankohtainen - väestön yhä ikääntyessä ja yksinasujien lisääntyessä.

2 TUTKIMUKSEN TOIMINTAYMPÄRISTÖ

2.1 Mummon Kamhari

Tampereen seurakuntien diakoniatyön Mummon Kamhari on toiminut Tampereella jo yli kolmekymmentä vuotta. Se on Suomen ensimmäinen vapaaehtoisen vanhustyön keskus. Toiminta on ollut hyvin monipuolista ja sitä on kehitetty koko ajan vuosien kuluessa. (Jahnukainen & Tammisto, 2010) Tällä hetkellä yksi tärkeimpiä toimintamuotoja on vapaaehtoinen ystävätoiminta ikäihmisille. Mummon Kammarin kyläpaikka kaupungin ytimessä toimii tapaamispaikkana kaikenikäisille vauvasta vaariin. Nykyisin Mummon Kammarissa on noin 700 vapaaehtoista ja seitsemän työntekijää. Toiminnan pääpaino on vapaaehtoisten ja apua tarvitsevien tuominen yhteen. Mummon Kamhari koetaan luotettavana ja turvallisena kanavana hakea apua yksinäisyyteen ja arjen sujumiseen. Kotona asuville vanhuksille tarjotaan saattaja-apua esimerkiksi kauppaan tai lääkäriin. Kotona asuva voi saada oman ystävän, joka vierailee säännöllisesti vanhuksen kodissa. Erilaisiin talkoisiin ja pieniin kodin kunnostustöihin on oma porukkansa. Vapaaehtoisia ystäviä tarvitaan myös eri asumismuodoissa asuville vanhuksille palveluasumisen yksiköihin. On myös mahdollista kouluttautua saattohoidon tukihenkilöksi. Mummon Kammarissa voi myös osallistua erilaisten tapahtumien järjestämiseen. Mummon Kammarin kyläpaikassa voi toimia emäntänä tai isäntänä ja osallistua ohjelmatuokioiden vetämiseen, leipomiseen, käsitöiden tekemiseen, myyjäisten organisoimiseen tai kotisivujen ja somen päivittämiseen. Toiminta on hyvin monipuolista, ja jokainen voi valita itselleen ja omiin aikatauluihinsa ja vahvuuksiinsa sopivan tavan tehdä vapaaehtoistyötä Mummon Kammarissa. (Mummon Kamhari, 2021)



Kuva 1 Mummon Kammarissa

2.2 Mummon Kammarin kotiystävätoiminta

Mummon Kammarin kotiystävätoiminta on suosittua ja tällä hetkellä omaa kotiystävää odottaakin noin 120 ikäihmistä. Määrä on suurempi kuin koskaan aiemmin. Koronaviruspandemian aikana tarve on jopa kaksinkertaistunut. Kotiystäväksi kelpaa tavallisen ihmisen taidoin, sillä mitään erityistaitoja ei vaadita. Vapaaehtoisille järjestetään koulutus, jossa perehdytetään aiheeseen. Kotiystävän tehtäviin ei kuulu siivous eikä hoitotyö. Tapaamisissa voidaan käydä yhdessä ulkoilemassa tai vaikkapa katsella valokuvia. Ystävää odottavat ovat 65-vuotiaista satavuotiaisiin. Mummon Kammarin vapaaehtoiset ovat pääasiassa naisia opiskelijoista eläkeläisiin. (Yle, 2021)



Kuva 2 Mummon Kammarin puoti

3 TAUSTAA JA TEORIAA TUTKIMUKSELLE

3.1 Vapaaehtoistoiminta ja sen merkitys

Vapaaehtoistyötä tehdessä, jotakin hyvää on aina seurannut sekä tekijälle että vastaanottajalle. Vapaaehtoisuuteen liittyy ajatus jostakin paremmasta, sillä se tähtää yhteiseen hyvään. Se on parhaimmillaan muutosvoima, joka rakentaa yhteisöä ja tuottaa kollektiivista sosiaalista hyvää. Vapaaehtoisuudesta voidaan ajatella niin, että se on väline unelmien ja paremman tulevaisuuden toteuttamiseen. (Puolitaival, 2022) Vapaaehtoisuus on toimimista tärkeäksi koetun asian puolesta ja halua tehdä hyvää. Vapaaehtoisena ihminen voi toimia tavallisen ihmisen tiedoin ja taidoin. Vapaaehtoistoiminnassa voi myös hyödyntää jotain erityisosaamistaan. Vapaaehtoistoiminta on palkatonta ja se perustuu vapaaseen tahtoon ja valintaan. Jokainen valitsee itse, minkä asian eteen haluaa tehdä vapaaehtoistyötä. (Mummon Kammarin, 2021) Vapaaehtoinen antaa aikaansa ja vaivaansa saamatta työstään rahallista korvausta. Hyväntahtoisuus onkin suuressa roolissa vapaaehtoistyössä. (Puolitaival, 2022) Mummon Kammarin (2021) periaatteiden mukaan vapaaehtoinen toimii vanhuksen tarpeiden pohjalta. Vapaaehtoinen pyrkii asettumaan vanhuksen tilanteeseen ja kunnioittaa vanhuksen elämäntilannetta ja mielipiteitä.

Kansalaisareena (2021) määrittelee vapaaehtoistyön niin, että sitä voi tehdä kuka tahansa iästä, sukupuolesta, asuinpaikasta tai muista ominaisuuksista riippumatta omien kykyjensä, voimavarojensa ja aikataulujensa mukaan. Tärkeää on muistaa, ettei vapaaehtoistoiminta koskaan korvaa ammattityötä, vaan vapaaehtoiset tuovat omannäköisensä lisän toimintaan. Yhteiskunnan ja yksilön näkökulmasta vapaaehtoistoiminta on hyvin arvokasta. Kansalaisareenan (2021) mukaan sosiaalisen pääoman syntymisessä ja yhteiskunnallisen luottamuksen muodostumisessa vapaaehtoistoiminnalla on iso merkitys. Sosiaalisella pääomalla on vahva yhteys monen terveyttä ja hyvinvointia tuottavaan tekijään, joten vapaaehtoistoiminta osana sosiaalista pääomaa tuottaa hyvinvointia monipuolisesti koko yhteiskunnalle. (Puolitaival, 2022)

Vapaaehtoisuus on kaksisuuntainen prosessi eli vapaaehtoistoiminta hyödyttää sekä tekijäänsä että sen kohdetta. Utraisen (2010) mukaan suomalainen vapaaehtoistyö kumpuaa suurelta osin ihmisten halusta auttaa. Vapaaehtoistoiminnan avulla ehkäistään yksinäisyyttä

ja syrjäytymistä sekä lisätään osallisuutta. Usein itsekin ikääntynyt vapaaehtoinen oppii uusia taitoja ja sosiaalinen vuorovaikutus lisääntyy. Aktiivinen ja osallistuva elämä kohentaa elämänlaatua ja lisää hyvinvointia sekä tuo päiviin kaivattua rytmiä. (Utriainen, 2010, 23) Organisaation näkökulmasta vapaaehtoiset tuovat lisäarvoa organisaation toimintaan. He useimmiten sitoutuvat vahvasti toimintaan ja nostavat organisaation profiilia vieden positiivista viestiä eteenpäin. (Puolitaival, 2022)

3.1.1 Vapaaehtoistoiminnan periaatteita ja itseisarvo

Kansalaisareenan (2021) mukaan vapaaehtoistoiminnan periaatteita ovat esimerkiksi palkattomuus, luottamuksellisuus, suvaitsevaisuus, puolueettomuus ja autettavan ehdoilla toimiminen. Vapaaehtoisella on myös oikeus ohjaukseen ja tukeen (Kansalaisareena, 2021). Vapaaehtoistoiminnan tärkeä arvo on sen itseisarvo eli se, että joku auttaa sinua, koska haluaa. Se myös ylläpitää ihmisten myönteistä ihmiskuvaa. Vapaaehtoistoiminta lujittaa uskoa siihen, että ihmiset ovat pohjimmiltaan enemmän hyviä kuin pahoja. (Puolitaival, 2022) Spännärin (2021) mukaan auttamisen ja autetuksi tulemisen edellytys on nähdyksi tuleminen. Vapaaehtoistyö tukee tätä ajatusta sekä tekijän että avunsaajan kannalta.

3.1.2 Vapaaehtoistoiminta seurakunnassa

Seurakunnan näkökulmasta vapaaehtoisia tarvitaan. Parhaimmillaan vapaaehtoinen kokee seurakunnan omaksi paikakseen ja kirkon omaksi kirkokseen vapaaehtoistyöhön sitoutumalla. Näin seurakunnan toiminta tulee lähemmäs ihmisiä. Vapaaehtoistoimintaan voi osallistua, vaikka ei olisi aktiivinen seurakunnan jäsen. Vapaaehtoistoiminnalla tuotetaan monipuolisia toimintoja, joihin työntekijöiden resurssit eivät riittäisi. Sen kautta myös hyvinvointivaikutukset lisääntyvät seurakuntalaisten keskuudessa. (Puolitaival, 2022)

3.1.3 Vapaaehtoistoiminta ja vanhustyö

Ihmiset elävät yhä vanhemmiksi tulevaisuudessa. Vanhustyö tarvitsee tekijöitä ja ikääntyneet monenlaisia palveluita ja hoitoa. Vapaaehtoistoiminta tai vertaistukeen perustuva auttaminen ei voi koskaan korvata ammattilaisten antamaa apua (Hyväri, 2005, 218). Toisaalta eläköityvät ovat aktiivisia ja haluavat olla osa yhteiskuntaa erilaisine elämäkokemuksineen ja tietotaitoineen. (Utriainen, 2011, 15)

Vanhustyön paheneva työvoimapula on nostanut esiin vapaaehtoistyön merkityksen ikääntyneiden parissa. Järjestöjen ja seurakuntien organisoimalla vapaaehtoistoiminnalla on suuri merkitys ikääntyneiden sosiaalisten toimintojen järjestäjänä (Kivelä & Vaapio, 2011, 103). Ihmisarvoiseen ikääntymiseen kuuluu oikeus olla osallisena ja arvostettuna yhteiskunnan jäsenenä, vaikka toimintakyky olisikin heikentynyt. Osallisuus on vaikuttamista yhteiskunnallisesti ja omaan asuinympäristöön liittyen. Ikääntyneiden toiminnan tukeminen ja vuorovaikutus nuorempien kanssa parantaa elämänlaatua ja hyvinvointia. Seurakunnilla ja järjestöillä on iso rooli ikääntyneiden osallistumisen mahdollistajina. (Kivelä & Vaapio, 2011, 21).

3.2 Yksinäisyys

Yksinäisyyttä voidaan kuvata monien erilaisten teorioiden kautta ja sen syntyyn vaikuttavat moninaiset tekijät. Se, miten koemme yksinäisyyden vaikuttaa toimintaamme. Yksinäisyyteen voi kuulua erilaisia kielteisiä tunteita, monenlaisia elämäntilanteita ja muutoksia niissä. Myös tyytymättömyys sosiaalisiin suhteisiin, asenteet ja henkilön persoonallisuus vaikuttavat. Yksilöllisyys tulee huomioida auttamismenetelmiä käytettäessä, sillä kaikille yksinäisyyttä kokeville eivät samat menetelmät käy. Yksinäisyys on aina kiinnostanut tutkijoita ja kiinnostaa edelleen. Yksinäisyysteorioissa on kahdeksan eri suuntausta, jotka voidaan yhdistää neljään keskeiseen teoriaan. Nämä ovat interaktionistinen eli vuorovaikutusteoria, psykodynaaminen, eksistentiaalinen ja kognitiivinen teoria. (Tiikkainen, 2011, 59–60) Kognitiivinen teoria perustuu ajatukseen siitä, miten yksinäisyys koetaan. Sen mukaan sosiaalisia taitoja kehittämällä voi vaikuttaa yksinäisyyden kokemukseen. Psykodynaaminen teoria pohjaa lapsuuden kokemuksiin, jotka vaikuttavat ihmisen persoonallisuuteen. Eksistentiaalinen teoria taas perustuu kristilliseen näkemykseen, jonka mukaan pohjimmiltaan ihminen on aina yksin. (Pitkälä & Routasalo, 2005, 19)

Yhdysvaltalainen sosiologi Robert S. Weiss on kehittänyt vuorovaikutusteorian, jossa yksinäisyys jaotellaan sosiaaliseen ja emotionaaliseen yksinäisyyteen. Weissin (1973) vuorovaikutusteoriassa emotionaalista yksinäisyyttä aiheuttaa erittäin läheisen ihmissuhteen puuttuminen tai menettäminen. Läheinen ihminen on lapsi, puoliso, kumppani tai vanhempi. Emotionaalisessa yksinäisyydessä korostuvat hädän, turvattomuuden ja hylätyksi tulemisen kokemukset. Weissin (1973) mukaan sosiaalinen yksinäisyys sen sijaan on sosiaalisten kontaktien vähyyttä ja vuorovaikutuksen puutetta esimerkiksi naapurien, työkavereiden tai harrastustuttavuuksien kanssa. Weissin teoriassa sosiaalisessa yksinäisyydessä korostuukin

ulkopuolisuuden tunne ja tylsyytys. Ihminen tarvitsee monenlaista vuorovaikutusta yksinäisyyden torjumiseksi ja sen merkitys vaihtelee ja muuttuu elämäntilanteiden muuttuessa. Tarve on erilaista eri ihmisillä. (Tiikkainen, 2011, 69)

Yleisimmin yksinäisyys on subjektiivinen ja kielteinen kokemus ja siihen liittyy puutteita sosiaalisessa vuorovaikutuksessa. Tunne mielletään ahdistavaksi ja epämiellyttäväksi. Se ei kuitenkaan ole sama kuin sosiaalisessa eristyneisyydessä. Ihminen voi kokea yksinäisyyttä, vaikka olisikin muiden seurassa ja aina yksinolo ei ole yksinäisyyttä. Osa yksinäisyysteorioista mieltää yksinäisyyden myös myönteiseksi tunteeksi. (Tiikkainen, 2011, 59–60)

3.2.1 Yksinäisyys ilmiönä

Hyvän elämän perustana pidetään merkityksellisiä ihmissuhteita. Yhdessä toisten ihmisten kanssa koemme olevamme onnellisia, terveitä ja pitkäikäisiä. Sosiaalisten suhteiden puute johtaa yksinäisyyteen. Yksinäisyyden tunne on pitkälti samanlainen eri ihmisillä, mutta siihen johtaneet syyt ja seuraukset, sekä sen merkitys on aina yksilöllistä. (Tiilikainen, 2019, 13)

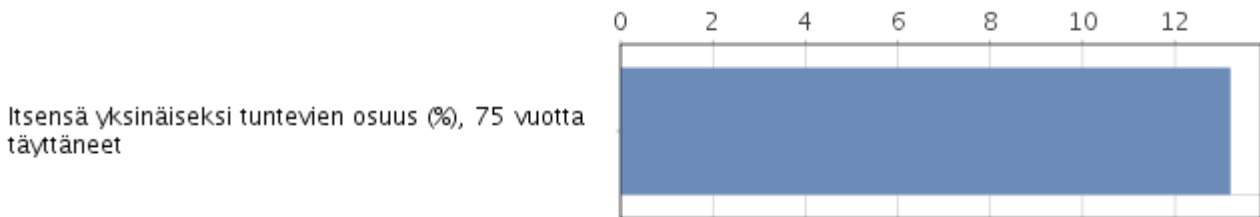
Yksinäisyys on tunnetila, joka syntyy usein pikkuhiljaa erilaisten elämäntilanteiden ja vuorovaikutussuhteiden tuloksena. Vastentahtoinen yksinäisyys on negatiivinen psyykinen olotila, jossa ihminen kokee ahdistusta määrällisesti tai laadullisesti puutteellisista ihmissuhteista (Suomen evankelisluterilainen kirkko, 2021). Albekoglun ja Lähteenmäen mukaan yksinäisyys on ahdistava tunne ulkopuolisuudesta ja erillisyydestä. Sosiaalinen tai emotionaalinen yksinäisyys on eri asia kuin yksin olo. Kirkon kanta on, että diakoniatyön tärkeimpiä teemoja on yksinäisyyden torjuminen. (Suomen evankelisluterilainen kirkko, 2021).

3.2.2 Yksinäisyyden psykofyysiset haitat

Yksinäisyydellä on paljon psykofyysisiä haittoja. Pitkittyessään yksinäisyys kuormittaa stressi- ja immuunijärjestelmää sekä altistaa ylipainolle ja sydän- ja verisuonisairauksille. Yksinäisyys vaikuttaa myös unen määrään ja laatuun. (Albekoglu & Lähteenmäki, 2021) Yksinäisyys on yhteydessä päihteidenkäyttöön ja yleiseen elämäntilanteeseen. Yksinäinen ihminen helpommin masentuu ja kokee ahdistusta. Ikääntyneillä yksinäisyys lisää muistiongelmien riskiä ja pahimmassa tapauksessa johtaa eristyneisyyteen ja jopa ennenaikaiseen kuolemaan. (Tiikkainen, 2011,75)

3.2.3 Yksinäisyys ja ikääntyneet

Terveiden ja hyvinvoinninlaitoksen (2020) mukaan 75 vuotta täyttäneistä itsensä yksinäiseksi tunsu 13 prosenttia vuonna 2020. Jos tarkastellaan ikääntyneiden onnellisuutta ja elämään tyytyväisyyttä, yksinäisyys on yksi onnellisuutta rajoittavista tekijöistä. Yksinäisyys ja masentuneisuus on yleistä ikääntyneillä. (Heikkinen, 2021, 16–20)



Kuva 3 Itsensä yksinäiseksi tuntevien osuus (%), 75 vuotta täyttäneet (THL)

Ikääntyneiden kokema yksinäisyys lisääntyy tulevaisuudessa, sillä väestön ikärakenne muuttuu ja elinikä nousee yhä edelleen. Ihmisiä hoidetaan entistä pidempään omassa kodissaan. Yksinasuminen on lisääntynyt jo työikäisten keskuudessa. Kaupungeissa ei enää tunneta naapureita tai postinjakajaa, jolloin arkipäivän sosiaalisia kontakteja on vähemmän. Lähiomaiset ovat usein kiireisiä ja asuvat kaukana. (Niemelä & Nikkilä, 2009)

Hyvä elämä on sitä, että haluamme tehdä asioita, joista pidämme ja olla tekemisissä meille tärkeiden ihmisten kanssa. Haluamme tulla kohdelluiksi arvokkaina yksilöinä niin, että tunteemme, mielipiteemme ja toiveemme huomioidaan. Nämä asiat ja arvot säilyvät ikääntyessäkin. (Kulmala, 2019, 7) Ystävyysuhteet ovat tärkeitä ikääntyneille. Läheisiltä ihmisiltä saatava psyykinen tuki on arvokasta haastavissa elämäntilanteissa. Ystävä voi auttaa käytännön asioiden hoitamisessa ja ulkoilemisessa fyysisen toimintakyvyn heikentyessä. Ystävien ja läheisten antama tuki tuo turvaa arkeen ja elämään. (Kivelä & Vaapio, 2011, 101) Vuorovaikutus sosiaalisen verkoston kanssa on luonnollinen osa kanssakäymistä. Ikääntyneen sosiaaliseen verkostoon kuuluvat kaikki ne, joiden kanssa ollaan tekemisissä arjessa. Ystävyysuhteet ovat keskeinen voimavara ikääntyneillä ja ne tukevat aktiivista arkea ja hyvinvointia. (Pynnönen, 2019, 234)

Ikääntyneiden aktiivinen sosiaalinen elämä on yhteydessä elinajan ennusteeseen. Jos aktiiviteetit puuttuvat ja arjessa on liian vähän toimintaa, se voi aiheuttaa yksinäisyyden ja ahdistuksen lisäksi toivottomuutta ja jopa psyykkistä oireilua. (Kivelä & Vaapio, 2011, 101–102) Menetykset ja pettymykset ihmissuhteissa kuuluvat ikääntyessä elämään. (Tiilikainen, 2019,

13) Ikääntyessä kuitenkin sosiaaliset suhteet ja niihin liittyvät toiminnot kuten musiikki, muistelu, keskustelut, vierailut ja harrastukset nousevat entistä tärkeämmiksi. Sosiaalisesta elämästä ja läheisistä luopuminen ei kuulu vanhenemiseen. Kaikkein suurin merkitys mielialaan on seurustelemisella kaikenikäisten kanssa. Ikääntyneiden mielenterveysongelmienkin hoidossa on saatu hyviä tuloksia ryhmäterapiapian avulla. Ryhmän jäsenten antama tuki ja ymmärrys edistävät paranemista. (Kivelä & Vaapio, 2011, 102)

3.3 Aiemmat tutkimukset

Heikkisen, Heinosen ja Juntusen (2018) opinnäytetyössä paneudutaan yksinäisyyden vähenemiseen Suomen Punaisen Ristin vapaaehtoistyön kautta. Jokela (2020) puolestaan on tutkinut pro gradu työssään ikäihmisten yksinäisyyttä ja vapaaehtoistyön siihen tuomaa apua. Molemmissa tutkimuksissa vapaaehtoistyö on ollut merkittävässä roolissa yksinäisyyden lievittäjänä.

4 TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN

4.1 Tutkimuksen tarkoitus, tavoitteet ja tehtävä

Vapaaehtoistyön vaikutuksia ei ole vielä kovin paljon tutkittu avunsaajan näkökulmasta. Monia tutkimuksia sen sijaan on tehty siitä näkökulmasta, mitä vapaaehtoistyö tuo tekijänsä elämään ja mitä myönteisiä vaikutuksia sillä on. Tutkimuksen tarkoituksena on tuottaa tietoa Mummon Kammarin ystävötoiminnasta, jotta toimintaa voitaisiin kehittää entistä paremmaksi ikääntyneille. Tutkimuksen myötä saadaan tietoa aiheesta, jota ei ole aiemmin tutkittu. Tutkimuksen pääpaino on yksinäisyyden kokemuksessa ja siinä, miten vapaaehtoistoimintana järjestetty ystävötoiminta vaikuttaa yksinäisyyden kokemukseen. Opinnäytetyöni tutkimuskysymykset ovat:

- Millaisena ikääntyneet kokevat yksinäisyyden?
- Mitkä ovat syitä yksinäisyydelle?
- Millaisena avunsaajat kokevat Mummon Kammarin ystävötoiminnan ja onko sillä vaikutusta yksinäisyyden kokemukseen?

4.2 Tutkimuksen toteutus

Tutkimuksen kohderyhmänä ovat Mummon Kammarin ikääntyneet avunsaajat, jotka ovat jo pidempään olleet Mummon Kammarin toiminnassa ja saaneet oman kotiystävän. Mummon Kammarista yhteyshenkilönä toimi vapaaehtoistoiminnanohjaaja Sini Perkiö. Mummon Kammarin työntekijät valitsivat satunnaisesti haastateltavat. Tutkimuksessa tehtiin viisi haastattelua. Olin yhteydessä puhelimitse hyvissä ajoin haastateltaviin ja sovimme ajat haastatteluille. Haastattelua edeltävänä päivänä soitin ja varmistin vielä ajankohdan kertaalleen.

4.3 Aineistonkeruumenetelmä ja tutkimusmenetelmä

Ikääntyneitä haastatellessa on hyvä ottaa huomioon haastateltavan mahdollinen näön tai kuulon heikentyminen (Hirsjärvi & Hurme, 2019, 134). Myös valaistukseen ja ympäristön häiriöttömyyteen on hyvä kiinnittää huomiota. Haastattelut järjestettiin haastateltavien kotona kesällä 2021 yksilöhaastatteluina, jotta tilanne olisi ikääntyneelle mahdollisimman rento ja

miellyttävä. Tutkimuksessa haastateltiin viittä ikääntynyttä avunsaajaa, joista yksi oli mies ja neljä naista. Iältään haastateltavat olivat 79–93 vuotta. Haastattelutilanteessa haastattelut nauhoitettiin ja ne litteroitiin. Haastattelujen aikana havainnoin myös haastateltavien ilmeitä ja eleitä.

Tutkimusmenetelmäksi valitsin laadullisen eli kvalitatiivisen tutkimuksen. Laadullista tutkimusta käytetään silloin, kun tutkimuksen kohteena on ilmiö, jota ei tunneta (Kananen, 2017, 32). Valitsin kvalitatiivisen tutkimuksen, koska tutkin haastateltavien omakohtaisia kokemuksia. Tutkittavan ilmiön ymmärtäminen, kuvaaminen ja tulkitseminen on laadullisen tutkimuksen tavoite (Kananen 2017, 33). Laadullinen tutkimus perustuu tulkintaan (Vilkka, 2021, 17). Laadulliselle tutkimukselle ei ole vain yhtä määritelmää, sillä erilaisia lähestymistapoja on niin monia. Laadullisella tutkimuksella on kuitenkin joitain ominaispiirteitä, jotka tutkimuksessa ovat yleensä läsnä. (Juhila, 2021) Kanasen (2017) mukaan laadulliselle tutkimukselle ominaista on se, että tutkimus tapahtuu aidossa ympäristössään ja aineisto kerätään vuorovaikutussuhteessa. Haastattelu aineistonkeruumenetelmänä on joustava ja tutkimusaineisto on syvällisempää ja laaja-alaisempaa kuin esimerkiksi kyselylomakkeessa (Kananen 2015, 143). Kysymysrunoksi tein teemahaastattelurungon, jota haastattelu mukaili. (Liite 2) Teemahaastattelu on tietynlainen keskustelu, jossa tutkija pyrkii vuorovaikutuksessa haastateltavan kanssa saamaan selville asiat, jotka häntä tutkimuksen kannalta kiinnostavat (Eskola & Vastamäki, 2015, 27).

Aineiston analysoinnissa käytin teemoittelua. Teemoittelussa haastatteluaineistosta kartoitetaan tutkimusongelman kannalta oleelliset seikat eli teemat (Juhila, 2021). Yleisin tapa analysoida teemahaastatteluaineistoa on teemoittelu eli jäsentäminen teemojen mukaan (Eskola & Vastamäki, 2015, 43).

4.4 Tutkimuksen eettisyys ja luotettavuus

Olen koko tutkimusprosessin ajan toiminut eettisesti ja luotettavasti. Tutkimukseen osallistuminen oli vapaaehtoista. Mummon Kammarin työntekijät valitsivat haastateltavat ja olivat heihin alustavasti yhteydessä. Sen jälkeen soitin tutkimukseen valituille ja sovin puhelimesta haastattelut. Tutkittavilta pyydettiin kirjallinen lupa tutkimukseen osallistumisesta. (Liite 1) Haastattelut tehtiin jokaisen haastateltavan kotona ja haastateltavalle mahdollisimman hyvänä ajankohtana. Ennen haastattelua kertosin vielä, miten ja miksi tutkimusta tehdään ja

miten aineiston kanssa toimitaan haastattelun jälkeen. Haastatteluaineisto säilytettiin vain tutkimuksen ajan ja hävitettiin tutkimuksen valmistuttua. Aineistoa käsiteltiin tutkimuksessa täysin anonyymisti. Tutkimustulokset esitin totuudenmukaisesti ja luotettavasti.

Tutkimus antaa luotettavaa tietoa vapaaehtoisen ystävätoiminnan avun saajilta. Palautteen antaminen suoraan toiminnan järjestävälle taholle voi olla hankalaa ja tässä haastattelussa se oli tehty helpoksi tuoda esiin, koska haastattelijana olin tutkijan ja opiskelijan roolissa. Haastattelutilanteet toteutuivat hyvässä vuorovaikutuksessa ja haastateltavien ehdoilla. Näin ollen haastatteluista saatu tutkimusaineisto on luotettavaa.

5 AINEISTON ANALYSOINTI

Luin haastattelujen litteroidun aineiston monta kertaa läpi ja aloin hahmottaa tiettyjä teemoja, jotka toistuivat kaikissa haastatteluissa. Käsittelin koko haastatteluaineistoa värikoodein. Nostin aineistosta esiin teemoja, jotka käsittelivät yksinäisyyden syitä, sen kokemusta ja ystävätoiminnan yksinäisyyttä helpottavia asioita. Loin teemoille omat luettelot, joihin kokosin teeman mukaisia otteita haastatteluista. Analysoin tutkimuksen vastauksia tutkimuksen tulokset kappaleessa.

5.1 Yksinäisyyden syitä

Keräsin yhteen alkuperäisilmaisuja haastatteluista liittyen yksinäisyyden syihin. Näistä muodostin pelkistettyjä ilmaisuja seuraavasti.

Alkuperäisilmaisu	Pelkistetty ilmaisu
Ei kukaan käy. Mutta kun ei ole sitä kaveria kenelle puhua.	Vieraita ei käy.
Kaikki on jo melkein kupsahtanut. Ystävät on kaikki haudassa. Uusia ei löydy.	Menetykset ystäväpiirissä ja uusien ystävyksien vähäisyys.
Harvemmin lapsenlapsia näkee. Perheyhteys on lähinnä kännykän päässä.	Yhteydenpito sukulaisiin on vähäistä.
Avopuoliso nukkui pois. Miehen kuolema muutti kaiken.	Läheisen kuolema

Silloin oli valo (puoliso) mun elämässä.	
Ei tahdo yksin uskaltaa lähteä ulos. Mä en yksin pysty menemään mihinkään.	Liikkuminen on vaikeutunut.
Nyt on ollut tämä sairaus, yhteinen vaiva korona, joka on muuttanut kaiken. Se korona on kuin olis lekalla lyöty päähän. Ei saa mennä mihinkään, eikä tehdä sitä eikä tota. Mä aattelen, että jos tää korona menee ohi niin pääsen sitten taas kaupassa käymään.	Korona-aika ja sen tuomat rajoitukset.

Pelkistetyistä ilmaisuista tuli alaluokkia seuraavasti.

Pelkistetty ilmaisu	Alaluokka
Vieraita ei käy	Tylsyys, yksitoikkoisuus
Menetykset ystäväpiirissä ja uusien ystävyysuhteiden vähäisyys	Uusien vuorovaikutussuhteiden solmimisen vaikeus
Yhteydenpito sukulaisiin on vähäistä. Korona-aika ja sen tuomat rajoitukset	Sosiaalisten kontaktien puute

Perheenjäsenen kuolema.	Läheisen ihmisen menetys.
Liikkuminen on vaikeutunut.	Fyysisen toimintakyvyn heikkene- minen

Lopuksi muodostin alaluokista yläluokkia ja ne yhdistyivät pääluokaksi Yksinäisyyden syyt.

Alaluokka	Yläluokka	Pääluokka
Sosiaalisten kontaktien puute Uusien vuorovaikutussuh- teiden solmimisen vaikeus. Fyysisen toimintakyvyn heikkeneminen	Sosiaalinen yksinäisyys	Yksinäisyyden syyt
Läheisen ihmisen menetys	Emotionaalinen yksinäisyys	

5.2 Yksinäisyyden tunne ja kokemus

Yksinäisyyden tunteesta ja kokemuksesta keräsin alkuperäisilmaisut haastatteluista ja muo-
dostin niistä pelkistettyjä ilmaisuja.

Alkuperäisilmaisu	Pelkistetty ilmaisu
Aina se (yksinäisyys) on mielessä. Ainakin tällä hetkellä se on joskus aika rankkaa se yksinäisyys.	Negatiiviset tunteet yksinäisyydestä

<p>Se (yksinäisyys) on niin hirveetä.</p> <p>Ei se (yksinäisyys) sellaista jatkuvaa ole, siinä mielessä, että kun mulla tapahtuu täällä jotain.</p>	
<p>Että sais puhua edes, jos ei muuta jaksa.</p>	<p>Arjen yksitoikkoisuus ja seuran puute</p>
<p>Jos joku joskus pistäytyisi kahvilla.</p> <p>Silloin kun ei ole ketään tulossa, eikä tietoa onko tulossa seuraa. Aika usein on se (yksinäisyyden) tunne.</p>	<p>Keskustelu- ja kahvittelukaverin puute</p>
<p>Kun on aina ollut lähellä ihmisiä niin siinä se onkin sit, kun pitää luopua toisista ihmisistä, että ne ei oo lähellä.</p>	<p>Luopuminen sosiaalisesta elämästä</p>
<p>Ei oikein voi mennä elokuviin tai konserttiin, kun on tuo korona. Aika lailla on mielenterveys kokeuksella.</p>	<p>Koronan vaikutus</p>
<p>Ja illalla, kun on nukkumaanmeno-aika, niin tulee se puoliso mieleen ja ikävä. Ei se mitään mukavaa ole.</p> <p>Mutta sanotaan aina, että se ilta on hankalin siinä yksinäisyydessä.</p>	<p>Yksinäisyys ilta-aikaan</p>

Pelkistetyistä ilmaisuista tuli alaluokkia seuraavasti.

Pelkistetty ilmaisu	Alaluokka
Negatiiviset tunteet yksinäisyydestä	Yksinäisyyden kipeä kokemus
Arjen yksitoikkoisuus ja seuran puute Keskustelu- ja kahvittelukaverin puute Luopuminen sosiaalisesta elämästä	Yksinäisyyttä aiheuttavat
Koronan vaikutus Yksinäisyys ilta-aikaan	Olosuhteet, jotka vaikuttavat yksinäisyyteen

Alaluokista muodostin yläluokkia ja Yksinäisyyden tunne ja kokemus pääluokan.

Alaluokka	Yläluokka	Pääluokka
Yksinäisyyden kipeä kokemus Olosuhteet, jotka vaikuttavat yksinäisyyteen Yksinäisyyttä aiheuttavat asiat	Yksinäisyyden tunne, sosiaalinen yksinäisyys	Yksinäisyyden tunne ja kokemus

5.3 Ystävätoiminta yksinäisyyttä lievittävänä

Ystävätoimintaa koskevat alkuperäisilmaisut listasin seuraavaksi ja niistä loin pelkistetyt ilmaisut.

Alkuperäisilmaisu	Pelkistetty ilmaisu
<p>Mulla ei olis mitään, mutta ystävä käy aina kerran viikossa.</p> <p>Se (ystävätoiminta) on hyvä. Olen kovasti tyytyväinen siihen. En löydä yhtään miinuspuolia.</p> <p>Mä oon kiitollinen, että se käy.</p> <p>Se on niin, että menee taka-alalle ne ikävät muistot.</p> <p>Se on kerta kaikkiaan hienoa, että seurakunnalla on tällaista toimintaa.</p> <p>Loistavaa, että Mummon Kammari on ja hoidetaan hyvin. Autetaan ikäihmisiä.</p>	<p>Kiitollisuus</p>
<p>Silloin kun mä oon kunnossa niin me mennään kävelyille, jos ilma suosii.</p> <p>Sitten me mennään siitä kävelyille. Mulla on tärkeää, että pääsen kerran päivässä ulos.</p>	<p>Ulkoilua ystävän seurassa.</p>
	<p>Keskustelua ystävän kanssa.</p>

<p>Sitten me keskustellaan täällä ja pari tuntia menee ihan hujauksessa.</p> <p>Meillä pelaa ja synkkaa hyvin yhteen. Me puhutaan politiikasta ja urheilusta.</p> <p>Kyllä on tärkeää, että on joku, jolle voi puhua.</p> <p>Semmosista päivän asioista, joita nyt ilmassa on, niin jutellaan.</p> <p>Kiva että hänkin viitsii tällaisen ikäihmisen kanssa olla ja keskustella asioista.</p>	
<p>Meillä on synkannut hyvin alusta alkaen.</p> <p>Se (ystävätoiminta) tuo ystävän, joka viikoittain tulee ja tietää mun olosuhteet ja elämänvaiheet.</p> <p>Hän (ystävä) on hyvin empaattinen ihminen.</p>	Tuttu ihminen
<p>Puoli tuntia ulkoilua saattaa lyhentää sitä päivää niin, että aika ei tule pitkäksi.</p> <p>Rytmittää arkea mukavasti.</p>	Rytmiä päiviin
<p>Meillä on vähän ikäeroakin, mutta ei haittaa.</p> <p>On nuorempi, mutta ikä ei estä mitään.</p>	Nuoremman ihmisen ajattelutapa

Oppii jotakin siitä, mitä nuori ajattelee.	
<p>Mä olin ihan tavattoman ilahtunut, että hän on niin mieleinen.</p> <p>Se on hyvin mieluinen aina se käynti.</p> <p>Tulee semmoinen ystävyysuhde. On mukava odottaa sitä viikonpäivää, kun hän tulee. Ja kysellä sitten kuulumisia.</p> <p>Se (ystävätoiminta) on tärkeää meille tällaisille yksinäisille ihmisille.</p> <p>Kyllä se on tuonut semmoista läheisyyttä ja yhteisyyttä, kun Mummon Kammarista soitetaan. Auttaa kaikin puolin.</p>	Tunne, että välitetään

Näistä tiivistin alaluokat.

Pelkistetty ilmaisu	Alaluokka
Kiitollisuus Tuttu ihminen Tunne, että välitetään	Vuorovaikutus ja hyväksytyksi tuleminen
Ulkoilua ystävän kanssa	Fyysisen toimintakyvyn ylläpitäminen
Keskustelua ystävän kanssa	Sosiaalinen aktiivisuus
Rytmiä päiviin	Arjen rytmittyminen

Nuoremman ihmisen ajattelutapa	Uusia näkökulmia ajatteluun
--------------------------------	-----------------------------

Ystävätoiminnan vaikutukset pääluokka syntyi seuraavasti.

Alaluokka	Yläluokka	Pääluokka
Vuorovaikutus ja hyväksytyksi tuleminen	Vuorovaikutus ja osallisuus	Ystävätoiminnan vaikutukset
Sosiaalinen aktiivisuus Uusia näkökulmia ajatteluun	Sosiaalinen toimintakyky	
Fyysisen toimintakyvyn ylläpitäminen Arjen rytmittyminen	Fyysinen toimintakyky ja arjen merkityksellisyys	

6 TUTKIMUKSEN TULOKSET

6.1 Yksinäisyyden kokemus

Kaikki haastatellut olivat kokeneet yksinäisyyttä elämässään. Iän myötä yksinäisyyden kokemus oli lisääntynyt. Ikääntyneen kognitiivisten taitojen heikkeneminen vaikeuttaa sosiaalisten suhteiden ylläpitoa. Pienikin määrä positiivista toimintaa ja toisen ihmisen läsnäoloa torjuu yksinäisyyden tunnetta. Yksinäisyyden kokemus oli yksinomaan negatiivinen. Se tuntui yksitoikkoisena arkena, seuran ja keskustelukaverin puuttumisena. Yksinäisyyden kokemuksesta oli monenlaista ja se tuli ilmi erilaisissa tilanteissa ja eri vuorokaudenaikoina. Yksin ollessa yksinäisyyden kokemus konkretisoituu ja kun toimintakyky heikkenee, se voi tuntua myös turvattomalta (Tiilikainen, 2019, 16).

Semmoinen ei mikään kauhean ratkiriemukas tää vanhuus ole. Siinä on paljon yksinäisyyttä, jos ei olis näitä auttajia.

Niin ne ystävät, kaikki on jo melkein kupsahtanut. Niitä vanhoja.

Ystävät on kaikki kuolleet. Kun on se ikä niin korkea.

Yksinäisyydestä oli ensin helpompi puhua yleisellä tasolla ja vasta haastattelun edetessä omasta kokemuksesta. Monessa vastauksessa korostui se, että iltaisin yksinäisyyden kokemus oli vahvinta. Yksinäisyyden kokemus ei ollut jatkuvaa, vaan se helpotti, kun oli mutta tekemistä ja ajateltavaa. Weissin (1973) yksinäisyysteoriaan peilaten, haastatellut kokivat sekä emotionaalista, että sosiaalista yksinäisyyttä. Läheisen ihmisen menettäminen aiheutti syvää yksinäisyyttä ja turvattomuuden tunnetta. Esimerkiksi aiemmin puolison kanssa asioilla käyminen oli turvallisempaa, kuin nykyään yksin lähteminen. Puolison menehtyminen koettiin myös yhdessä vastauksessa niin, että puoliso oli jättänyt

6.2 Yksinäisyyden syyt

Yksinäisyydelle oli monia syitä. Weissin (1973) yksinäisyysteorian mukaan haastatelluilla sosiaalinen yksinäisyys johtui esimerkiksi ystävien kuolemasta, tutusta ympäristöstä pois muuttosta tai liikuntakyvyn heikentymisestä. Puolison menettäminen ja läheisten ystävien ja sukulaisten kuolemat vaikuttivat emotionaaliseen yksinäisyyden tunteeseen vahvasti. Osa tapasi

lapsia ja lapsenlapsia mielestään liian harvoin. Kaupungistuminen, työelämän kiireet ja aika-
taulutettu vapaa-aika ovat syitä sille, että ikääntyneet eivät ole niin paljon tekemisissä las-
tensa ja lastenlastensa kanssa kuin aiemmat sukupolvet (Niemelä & Nikkilä, 2009, 138).
Weissin (1973) mukaan sosiaalista yksinäisyyttä aiheuttaa vuorovaikutuksen puute. Muutto
pitkäaikaisesta asunnosta pois, kun vanhat ystävät ja naapurit jäivät, oli yksi vahva syy yksi-
näisyydelle.

Oon tullut hyvin toimeen ihmisten kanssa ja sitähän sitä nytkin kaipaa vielä. On
kasvanut jotenkin kanssaihmiisiin ja ystäviin. Mutta sinne ne vanhaan naapuristoon
jäi ne ystävät ja elämä. Sekin on enää kännykän päässä.

Haastatteluista kävi ilmi, että haastatellut olivat olleet sosiaalisissa ammateissa työvuosiensa
aikana ja tottuneet olemaan paljon ihmisten kanssa tekemisissä. Takana olikin aktiivisia työ-
uria ja monipuolisia harrastuksia kulttuurin ja liikunnan parissa. Näiden kaikkien puuttuminen
elämästä aiheutti ulkopuolisuuden tunnetta ja arki tuntui välillä tylsältä. Weissin (1973) mu-
kaan ulkopuolisuuden tunne, tylsyys ja vuorovaikutuksen puute aiheuttavat sosiaalista yksi-
näisyyttä.

Tämän ikäinen ihminen, joka on tottunut vähän nuorempien kanssa kulkeman ja
olemaan niin kyllä semmoinen, kun nuori ihminen tulee käymään ja jonka kanssa
jutellaan niin se suuri lahja meille vanhuksille.

Liikuntakyky oli lähes kaikilla heikentynyt niin, ettei enää uskalla yksin lähteä ulos. Yksinäi-
syys omassa kodissa johtuu usein siitä, ettei yksinkertaisesti pääse enää yksin ulos (Niemelä
& Nikkilä, 2009, 135). Viime vuosien koronapandemia rajoituksineen ja sulkuineen oli vaikut-
tanut kaikkien haastateltavien yksinäisyyden lisääntymiseen.

Korona-aika on ollut aika surkeeta. Varsinkin siinä, kun ei päässyt oikein mihin-
kään.

Ikäihmiset kaipaavat elämäänsä sosiaalisuutta, tapahtumia ja yhteenkuuluvuutta. Heillä on
toiveita, tarpeita ja energiaa sekä vahva halu osallisuudesta. Ikääntymisen ja elämässä ta-
pahtuvien väistämättömien muutosten myötä elinpiiri kapenee. On tärkeää kokea kuuluvansa
johonkin, olla osa jotakin joukkoa tai tärkeä jollekin ihmiselle. Keskeinen osa ihmisen hyvin-
vointia ovatkin yhteisölliset suhteet (Pessi & Seppänen, 2011, 288). Haastatteluissa tuli ilmi,
ettei uusien ystävyysuhteiden solmiminen ole enää niin vaivatonta kuin nuorempana.

Kun sieltä Mummon Kammaristakin aina soitetaan tänne ja kysytään kuulumisia. Kyllä se on tuonut semmoista läheisyyttä, että siellä on joku henkilö, joka ajattelee meitä ja pitää yhteyttä. Kyllä se on tuonut semmoisen lämpöisen tunteen minulle ainakin, kun ollaan sieltä yhteydessä. Semmoinen yhteisyshän siitä tulee.

Ikääntyneelle on tärkeää kokea osallisuutta, joka syntyy siitä, että on osallisena ja mukana yhteiskunnallisissa asioissa, lähipiirin ja asuinalueen kuulumisissa. Hyvä elämä muodostuu myös osallisuuden ja osallistumisen kokemuksista. (Räsänen, 2018, 13) Jokainen haastatelluista oli perheellinen. Osa oli lastensa kanssa tekemisissä lähes päivittäin ja osa harvemmin, lähinnä juhlapyhinä. Korona-aika oli vähentänyt yhteydenpitoa myös perheenjäsenten kanssa.

Onneks mulla on ihanat lapset, jotka soittaa joka päivä. Ja tytär käy kaks kertaa viikossa. Ja poikakin kerran viikossa tai kerran kahdessa viikossa.

Harvemmin lapsenlapsia näkee. En tiedä, mitä kiireitä niillä sitten on.

Soitellaan, jos niitä (lapsia) saa kiinni. Ne on niin liikkuvaisia.

Suomalaisen mallin mukaan yhteiskunnalla on vastuu ikääntyneiden hoivasta ja huolenpidosta. Se voi pahimmillaan johtaa välinpitämättömyyteen ja etäisyyden ottamiseen ikääntyneeseen läheiseen. (Kiljunen, 2015, 307–308) Muutama haastatelluista olisi halunnut tavata useammin läheisiään.

Kyllä he kovin kiireisiä ovat, mutta kuitenkin aina joskus tavataan. Viime kesänäkin kerran.

Niin ei ne kovin usein käy. Melkein ne on ne juhlapäivät vaan ja syntymäpäivät. Että sillain aina sais olla enemmän.

6.3 Ystävöiminta yksinäisyyttä lievittävä

Kaikissa haastatteluissa tuli ilmi se, että Mummon Kammarin ystävöiminta oli tuonut paljon hyviä ja positiivisia asioita arkeen.

Apua on saanut ja pelkkää hyvää.

Arkeen oli tullut rytmiä. Vapaaehtoisen ystävän vierailupäivä oli se, jota koko viikko odotettiin. Ulkoilu tai kahvittelu valmisteluineen rytmitti koko päivää, eikä aika tullut pitkäksi. Ihmisten hyväntahtoisuus herätti suurta kiitollisuutta kaikissa haastatelluissa.

He tekevät sitä semmoista työtä, että tavallinen ihminen kun sai ensimmäistä kertaa ihmisen, joka tuli viemään mua verikokeisiin aamulla aikaisin niin tuntui ihan ihmeelliseltä, että onko tää tottakaan. Joku vapaaehtoisesti tuli toiselta puolelta kaupunkia ja oli niin ystävällinen.

Yksinäisyys helpotti vähintäänkin hetkellisesti, kun kotiin tuli seuraa ja oli yhteistä tekemistä.

Kyllä se helpottaa, jos on seuraa ja puhua pölpötetään täällä ja tehdään ruokaa. Siinä on sitä elämisen meininkiä!

Kaikki haastatellut nauttivat yhteisistä keskusteluista vapaaehtoisen kotiystävän kanssa. Tarve keskusteluille, muistelemiselle, kuulumisten vaihdolle ja vuorovaikutukselle oli suuri. Kaikkien ystävät olivat huomattavasti nuorempia, mutta ikäero ei haitannut. Monesti ikäero koettiin positiivisena asiana, jolloin opittiin nuoremman ihmisen ajattelutavasta ja elämästä.

On nuorempi, mutta ikä ei estä mitään. Jos on hyvä kaveri muuten noin, että me voidaan puhua mistä vaan niin se on hyvä. Oli sitten kaksikymppinen tai kahdeksankymppinen. Mä oon tyytyväinen siitä, mitä apua mä saan. Mun on niin vaikea pyytää apua muilta.

Kyllä on tärkeää, että on joku, jolle puhua.

Semmosista päivän asioista, joita nyt ilmassa on, niin jutellaan ja kuulumisten vaihtoa.

Liikuntakyky oli lähes kaikilla heikentynyt niin, ettei enää uskalla yksin lähteä ulos. Yksinäisyys omassa kodissa johtuu usein siitä, ettei yksinkertaisesti pääse enää yksin ulos (Niemelä & Nikkilä, 2009, 135). Ulos lähtemisen ja liikkumisen kannalta ystävän käynti oli merkittävä. Ulkoilu yhdessä ystävän kanssa oli mukavampaa, turvallisempaa ja samalla tuli vaihdettua kuulumisia ja keskusteltua ajankohtaisista aiheista yhdessä. Ystävän käynneillä oli suuri merkitys ulos pääsemisen kannalta ja näin ollen merkitystä fyysisen toimintakyvyn ylläpitämiselle.

Silloin kun mä olen kunnossa niin me mennään kävelylle, jos ilma suosii.

Sitten me menemme siitä kävelylle ja teemme siitä määrätyn lenkin.

Ja kaikki se ajatustenvaihto ulkoilun aikana. Se on hyvin tärkeää.

Keskusteluissa tuli hyvin ilmi yksinäisyyden ja yksitoikkoisen elämän vaikutukset ikääntyneiden elämään. Tulevaisuus nähtiin vaikeana ja moni oli jo valmistautunut elämän päättymiseen.

Haluaisin sen (elämän) loppuvan niin pian kuin suinkin. Joka ilta toivon, etten aamulla heräisi. Mutta ei auta, kun aamulla panna silmät auki, nousta ja lähteä eteenpäin kahvinkeittoon.

Tulevaisuus ja oman toimintakyvyn heikentyminen mietitytti kaikkia. Monenlaiset pitkäaikaiset sairaudet vaikeuttivat arjessa selviämistä.

Sitten toi elämänhalu on häipynyt. Mulle on ihan sama, olenko täällä vai jossain muualla. Ei sitä sais ajatella niin, mutta joskus tulee semmosia ajatuksia, että tää ei oo mun paikka.

Kaikki haastatellut olivat ulospäinsuuntautuneita ja sosiaalisia ja olivat olleet paljon ihmisten kanssa tekemisissä työelämässä. Heillä oli myös perhettä ja läheisiä, jotka olivat auttaneet yhteydenotossa Mummon Kammariin. Useampi haastatelluista sai apua ja seuraa muutaman eri järjestön tai organisaation kautta. Osa oli lisäksi ostanut palveluita kotiin ja ulkoilun avuksi. Kolmella haastatellulla kävi kotihoito säännöllisesti. Kaikki haastatellut olivat kiitollisia saamastaan avusta ja toivoivat, että kaikilla vanhuksilla olisi mahdollisuus samanlaiseen vapaaehtoiseen ystävään. Alla olevaan taulukkoon tiivistin vielä tutkimuksen tärkeimmät tulokset.

Yksinäisyyden syyt	Yksinäisyyden tunne	Ystävätoiminnan vaikutus
Läheisen ihmisen menetytys	Arjen yksitoikkoisuus ja seuran puute	Vuorovaikutus ja hyväksytyksi tuleminen
Uusien vuorovaikutussuhteiden solmimisen vaikeus.	Keskustelu- ja kahvittelukaverinpuute Luopuminen sosiaalisesta elämästä	Sosiaalinen aktiivisuus Uusia näkökulmia ajatteluun

<p>Fyysisen toimintakyvyn heikkeneminen</p> <p>Sosiaalisten kontaktien puute</p> <p>Korona-rajoitukset</p>	<p>Negatiiviset tunteet yksinäisyydestä</p>	<p>Fyysisen toimintakyvyn ylläpitäminen</p> <p>Arjen rytmittyminen</p> <p>Kiitollisuus</p> <p>Osallisuus</p>
--	---	--

7 JOHTOPÄÄTÖKSET

Tämän tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää Mummon Kammarin toiminnassa mukana olevien ikäihmisten kokemusta yksinäisyydestä ja vapaaehtoisen ystävätoiminnan merkitystä sen lievittäjänä. Tarkoituksena oli tuottaa tietoa Mummon Kammarille, jotta se pystyisi edelleen kehittämään toimintaansa.

Haastatellut olivat kaikki tunteneet yksinäisyyttä ja Mummon Kammarin ystävätoiminta oli koettu merkittävänä osana yksinäisyyden lievittäjänä. Se oli tuonut elämään kaivattua sosiaalisuutta ja osallisuutta sekä yhteisöllisyyden tunnetta. Palaute ystävätoiminnasta oli pelkästään positiivista. Tapaamiset ystävän kanssa toivat arkeen rytmiä, sosiaalista vuorovaikutusta ja mahdollisuuden ulkoiluun, mikä vahvisti toimintakykyä arjessa. Tärkeänä pidettiin mahdollisuutta keskustella ajankohtaisista aiheista sekä vaihtaa kuulumisia. Tärkeää oli myös se, että kotona kävi aina sama ja tuttu ihminen. Kaikilla haastatteluun osallistuneilla oli lähipiirissään ihmisiä, jotka olivat säännöllisesti heidän arjessaan mukana. Silti yksinäisyyden kokemus oli ajoittain voimakas. Mummon Kammarin ystävätoiminta toi arkeen piristystä, rytmiä, mahdollisuuden ulkoiluun, keskustelukaverin ja ystävän. Moni korosti oikean ystävyysuhteen syntymistä ja ajatustenvaihtoa puolin ja toisin. Sitä pidettiin henkireikänä arjessa. Myös Mummon Kammarin työntekijöiden yhteydenotot koettiin tärkeinä. Ne lisäsivät yhteisöllisyyden tunnetta ja sitä, että joku välittää ja kysyy kuulumisia.

Mielestäni tärkeimpiä tutkimustuloksia oli ystävätoiminnan valtava vaikutus ikääntyneen arkeen ja sosiaaliseen sekä fyysiseen toimintakykyyn. Vastauksissa korostui, kuinka tärkeää oli vuorovaikutus ystävän kanssa ja hyväksytyksi tuleminen. Ystävätoiminta lisäsi merkittävästi haastateltujen sosiaalista aktiivisuutta. Tutkimuksessa nousi esiin myös se, että emotionaalinen yksinäisyys lisää myös sosiaalista yksinäisyyttä. Läheisen menetystä seuraa usein muita elämänmuutoksia, jotka surun lisäksi altistavat sosiaaliselle yksinäisyydelle.

Tutkimuksen tulokset vahvistavat aiempien tutkimusten tuloksia. Heikkisen, Heinosen ja Juntusen (2018) opinnäytetyössä ikääntyneiden yksinäisyys väheni merkittävästi Suomen Punaisen Ristin vapaaehtoistyön kautta. Myös Jokelan (2020) pro gradu tutkielman perusteella sosiaalisella vapaaehtoistoiminnalla on mahdollista lieventää ikäihmisten yksinäisyyden kokemusta ja pienentää riskiä siihen.

8 POHDINTA

Geronomin opintojeni alkuvaiheessa päätin, että tulevan opinnäytetyöni aihe liittyisi jollain tavalla vapaaehtoistyöhön. Oli luontevaa pyytää yhteistyökumppaniksi Tampereen seurakuntien vapaaehtoisen vanhustyönkeskusta, Mummon Kammaria, joka on tunnettu toimija Pirkanmaalla. Toiminta ja toimipiste näkyvät positiivisesti katukuvassa ja sosiaalisessa mediassa. Oma vapaaehtoistyöni Mummon Kammarissa on alkanut jo alkuvuonna 2019, ja se vahvisti opinnäytetyön aiheen jo hyvissä ajoin. Alkukesällä 2021 valmistui opinnäytetyön tutkimussuunnitelma ja lupa-asiat. Haastattelut tein kesän 2021 aikana ja samoin haastattelumateriaalin litteroinnin. Opinnäytetyö eteni syksyn 2021 ja kevään 2022 aikana työn ohessa välillä tuskallisen hitaasti. Tutkimuksen teko oli mielenkiintoinen prosessi ja loi uusia ajatuksia vapaaehtoistoiminnan monipuolisuudesta, mahdollisuuksista ja vaikuttavuudesta. Olin myös tyytyväinen, että valitsin teemaksi yksinäisyyden, joka on kovin ajankohtainen tällä hetkellä.

Valittu tutkimustapa oli mielestäni toimiva ikääntyneiden haastatteluissa ja antoi mahdollisuuden melko vapaalle keskustelulle. Haastateltavien määrä oli mielestäni sopiva ja saatu aineisto riittävä tähän tutkimukseen. Jatkotutkimusaiheena näkisin seurantatutkimuksen, jossa olisi jatkuvuutta ja useampia haastatteluja. Myös tutkimus, jossa haastateltaisiin avunsaajaa ennen ystävätoiminnan aloittamista ja uudestaan, kun ystävätoiminta on jo jatkunut jonkin aikaa, olisi mielenkiintoinen näkökulma. Jos aloittaisin nyt uutta tutkimusta, tarkastelisin aihetta tästä näkökulmasta.

Haastatteluissa nousi esiin ikääntyneiden kollektiivinen huoli muista vanhuksista ja heidän yksinäisyydestään. Tutkimuksen myötä herääkin ajatus, miten paljon on yksinäisiä ikäihmisiä, jotka eivät löydä Mummon Kammarin tai vastaavan toiminnan pariin. Yksinasuvien vanhusten määrä kasvaa koko ajan ja sen myötä riski yksinäisyydelle ja sen haittavaikutuksille lisääntyy. Tutkimustulosten perusteella Mummon Kammarin toiminta on ehdottoman tärkeää yksinäisyyden ennaltaehkäisijänä ja yksinäisyyden tunteen lievittäjänä.

Mielestäni tärkeitä tutkimuksen johtopäätöksiä oli osallisuuden ja yhteisöllisyyden lisääntyminen Mummon Kammarin toiminnan myötä. Yhdessä tekeminen ystävän kanssa ja vuorovaikutuksen lisääntyminen toivat elämään vastavuoroisuutta ja sosiaalisuutta. Ystävätoiminnan myötä yksinäisyyden tunne ja sosiaalinen eristäytyneisyys väheni. Yhteyden saaminen toiseen ihmiseen vahvistaa itsetuntoa ja toimijuus lisääntyy. Aktiivisuus arjessa kohottaa mielialaa. Ihmisen kaipuu toisen ihmisen seuraan on luontaista, eikä se vähene iän myötä.

Ikääntyminen tuo usein muutoksia fyysiseen toimintakykyyn ja sosiaalisten suhteiden ylläpito on hankalampaa. Elämänpiiri kapenee ja pienenee, ja tulee kipeitä menetyksiä. Uusia ystävyysuhteita ei ole enää niin helppo solmia. Yksinäisyydestä ja elämässä tapahtuneista merkityksellisistä asioista ja menetyksistä puhuminen herkisti haastateltavia ja haastattelutuokiot olivat lämminhenkisiä ja koskettavia. Kiitollisuus vapaaehtoisen ystävän käynneistä ja ystävydestä tuli ilmi jokaisessa haastattelussa.

Mulla ei olis mitään, mutta ystävä tulee aina kerran viikossa.

LÄHTEET

- Albekoglu, T. & Lähteenmäki, M. 26.3.2021. Yksinäisyyden ymmärtäminen ja puheeksiotto. HelsinkiMissio. Webinaari.
- Eskola, J. & Vastamäki, J. 2015. Teemahaastattelu: opit ja opetukset. Teoksessa: Valli, R. & Aaltola, J. (toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin 1. Jyväskylä: PS-Kustannus.
- Heikkinen, E. 2021. Onnellisuus vanhuudessa, rakentavat ja rajoittavat tekijät. Teoksessa: Strandberg, T. & Heikkinen, E. (toim.) Suomiko onnellisen vanhuuden maa? Helsinki: Into Kustannus.
- Heikkinen, H., Heinonen, T. & Juntunen, E. 2018. ”Joskus aika pitkäksi käy täällä, kun yksin on” Ikäihmisten kokemuksia Suomen Punaisen Ristin ystävätoiminnasta Oulun piirin alueella. [Verkojulkaisu]. Oulu: Oulun ammattikorkeakoulu. Sosiaalialan tutkinto-ohjelma. Opinnäytetyö. [Viitattu 06.11.2021]. Saatavana: https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/158630/Heikkinen_Heini_Heinonen_Tia_Juntunen_Essi.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Hirsjärvi, S. & Hurme, H. 2010. Tutkimushaastattelu. Teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Helsinki: Gaudeamus Helsinki University Press.
- Hyväri, S. 2005. Vertaistuen ja ammattiauttamisen muuttuvat suhteet. Teoksessa: Nylynd, M. & Yeung A. (toim.) Vapaaehtoistoiminta anti, arvot ja osallisuus. Tampere: Osuuskunta Vastapaino.
- Jahnukainen, I. & Tammisto, M. & työryhmä. 2010. Näppituntumalla – Mummon Kammari ja vapaaehtoinen vanhustyö. Tampere: Tampereen ev. lut. seurakuntayhtymä / Mummon Kammari. 2010.
- Juhila, K. 2021. Laadullisen tutkimuksen ominaispiirteet. [Verkojulkaisu]. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto: Laadullisen tutkimuksen verkkokäsikirja. [Viitattu 31.10.2021]. Saatavana: [Laadullisen tutkimuksen ominaispiirteet - Tietoarkisto \(tuni.fi\)](#)
- Juhila, K. 2021. Teemoittelu. [Verkojulkaisu]. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto: Laadullisen tutkimuksen verkkokäsikirja. [Viitattu 31.10.2021]. Saatavana: [Teemoittelu - Tietoarkisto \(tuni.fi\)](#)
- Jokela, A. 2020. ”Yksinäisyys, kun se tulee täältä sisältä päin” Ikäihmisten yksinäisyyden kokemukset ja vapaaehtoistoiminnan tarjoama apu. [Verkojulkaisu]. Tampere: Tampereen yliopisto. Yhteiskuntatieteiden tiedekunta, Yhteiskuntatutkimuksen tutkinto-ohjelma. Pro gradu-tutkielma. [Viitattu 11.02.2022]. Saatavana: <https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/121299/JokelaAino.pdf?sequence=2&isAllowed=y>
- Kananen, J. 2015. Opinnäytetyön kirjoittajan opas. Näin kirjoitan opinnäytetyön tai gradun alusta loppuun. Jyväskylä: Jyväskylän ammattikorkeakoulun julkaisu.

- Kananen, J. 2017. Laadullinen tutkimus pro graduna ja opinnäytetyönä. Jyväskylä: Jyväskylän ammattikorkeakoulun julkaisuja.
- Kansalaisareena. 2021. [Verkkosivu] [Viitattu 08.11.2021] Saatavana: <https://kansalaisareena.fi/vapaaehtoiselle/>
- Kiljunen, K. 2015. Eläkeläisten taitettu itsetunto. Seniorikansalaisena nyky-Suomessa. Porvoo: Minerva Kustannus Oy.
- Kivelä, S-L. & Vaapio, S. 2011. Vanhana tänään. Kohtaavatko tiedot, suositukset ja arkipäivän kokemukset toisensa ikääntyneiden ja vanhusten hoidossa ja palveluissa. Tallinna: Suomen Senioriliike ry.
- Kulmala, J. 2019. Esipuhe. Teoksessa: J. Kulmala (toim.) Hyvä vanhuus. Menetelmiä aktiivisen arjen tukemiseen. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Mummon Kammari. 2021. [Verkkosivu]. [Viitattu 07.11.2021] Saatavana: https://www.mummonkammari.fi/sivustot/mummon_kammari
- Mummon Kammari. 16.4.2021. Perekurssi uusille vapaaehtoisille. [Viitattu 07.11.2021].
- Niemelä, A-L.& Nikkilä, A. 2009. Yksinäisenä omassa kodissaan. Teoksessa: Engström, Y., Niemelä, A-L., Nummijoki, J. & Nyman, J. (toim.) Lupaava kotihoito.
- Pessi, A. & Seppänen, M. 2011. Yhteisöllisyys. Teoksessa: Saari, J. (toim.) Hyvinvointi. Suomalaisen yhteiskunnan perusta. Helsinki: Gaudeamus.
- Pitkälä, K. & Routasalo, P. 2005. Ikääntyvän henkilön yksinäisyys – haaste hoitotyölle. Teoksessa: Koistinen, P. & Noppari, E. (toim.) Laatu vanhustyöhön. Helsinki: Tammi.
- Puolitaival, S. 24.2.2022. Onnistumisen iloa vapaaehtoistoimintaasi. Vapaaehtoistyö.fi. Webinaari.
- Pynnönen, K. 2019. Toimiva vuorovaikutus tukee aktiivista arkea. Teoksessa: J. Kulmala (toim.) Hyvä vanhuus. Menetelmiä aktiivisen arjen tukemiseen. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Räsänen, R. 2018. Hyvää elämänlaatua ikääntyneelle. Keuruu: Räsänen.
- Suomen evankelisluterilainen kirkko. 2021. [Verkkosivu] [Viitattu 13.11.2021]. Saatavana: [Yksinäisyys - evl.fi](https://yksinaisyys-evl.fi)
- Spännäri, J. 25.3.2021. Vapaaehtoisuus – polku osallisuuteen. Dila. Webinaari.
- THL. 2022. Tilastotietoja suomalaisten terveydestä ja hyvinvoinnista. [Verkkosivu] [Viitattu 13.3.2022]. Saatavana:

<https://sotkanet.fi/sotkanet/fi/taulukko/?indicator=szY0sgUA®ion=s07MBAA=&year=sy5zsjbS0zUEAA==&gender=t&abs=f&color=f&buildVersion=3.0-SNAPSHOT&buildTimestamp=202109301228>

- Tiikkainen, P. 2011. Yksinäisyys teorioiden valossa. Teoksessa: T. Heiskanen & L. Saaristo (toim.) Kaiken keskellä yksin. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Tiilikainen, E. 2019. Jakamattomat hetket. Yksinäisyyden kokemus ja elämäntulkku. Tallinna: Gaudeamus.
- Tilastokeskus. 2022. [Verkkosivu] [Viitattu 17.4.2022]. Saatavana: https://tilastokeskus.fi/til/asas/2019/asas_2019_2020-05-20_tie_001_fi.html
- Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2018. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.
- Utriainen, J. (toim.). 2011. Vapaaehtoisuus vanhustenhuollon voimavarana. Helsinki: Vanhus- ja lähimmäispalvelun liitto ry.
- Vilka, H. 2021. Näin onnistut opinnäytetyössä. Ratkaisut tutkimuksen umpikujiin. Keuruu: PS-Kustannus.
- Weiss, R. S. 1973. Loneliness. The experience of emotional and social isolation. Cambridge, MA: MIT Press.
- Yle. 2021. Ennenkokematon tarve: 120 vanhusta odottaa uutta ystävää Tampereella. [Verkkosivu] [Viitattu 15.11.2021] <https://yle.fi/uutiset/3-12158243>

LIITTEET

Liite 1. Suostumus haastatteluun osallistumisesta

Liite 2. Haastattelukysymysten runko

SUOSTUMUS HAASTATTELUUN OSALLISTUMISESTA

Tampereella kesäkuussa 2021

Hei!

Opiskelen Seinäjoen ammattikorkeakoulussa geronomiksi eli ikääntymisen asiantuntijaksi ja teen opinnäytetyötä ikäihmisten kokemuksista Mummon Kammarin ystävätoiminnasta. Opinnäytetyön tavoitteena on auttaa Mummon Kammaria kehittämään ystävätoimintaa entistä enemmän ikäihmisten tarpeita vastaavaksi. Opinnäytetyötä varten haastattelen ystävätoiminnassa mukana olevia ikäihmisiä. Haastattelut ovat täysin luottamuksellisia, eikä Teitä voi tunnistaa valmiista opinnäytetyöstä. Haastattelut äänitetään, jotta materiaalin käsitteleminen on helpompaa. Nauhoituksia käytetään vain opinnäytetyötä varten ja ne hävitetään opinnäytetyön valmistuttua. Haastattelun osallistuminen on täysin vapaaehtoista. Valmis opinnäytetyö julkaistaan verkossa vapaasti kaikkien saataville.

Pyydän Teitä rastittamaan ja allekirjoittamaan alla olevan suostumuksen, mikäli haluatte olla tutkimuksessa mukana.

Ystävällisin terveisin,

Susanne Lempinen, Seinäjoen ammattikorkeakoulu

susanne.lempinen@seamk.fi, 040-xxxxxxx

Osallistun haastatteluun ja haastattelun materiaalin saa nauhoittaa.

Nimi _____ Päivämäärä _____

Allekirjoitus _____

Haastattelukysymysten runko

Taustakysymykset

1. Ikä
2. Elämäntilanne
3. Elämäntarina
4. Sosiaaliset suhteet/lähipiiri?
5. Miten usein yhteydessä läheisiin?

Ystävätoiminta

6. Vapaaehtoistoiminta ja sen merkitys?
7. Kuinka pitkään on ollut kotiystävä? Miten tullut mukaan?
8. Miten pidätte yhteyttä ja mitä teette yhdessä?
9. Kuinka usein tapaatte?

Ystävätoiminnan vaikutukset ja vapaa-aika

10. Mitä kotiystävätoiminta on tuonut elämääsi?
11. Mistä asioista nautit? Mitä teit vapaa-ajalla nuorempana?

Yksinäisyys

12. Yksinäisyys ja ikäihmiset ilmiönä
13. Yksinäisyys ja sen omakohtainen kokemus
14. Jos olet kokenut yksinäisyyttä, onko se tunne vähentynyt kotiystävän myötä?

