

YKSINÄISTEN VANHUSTEN TAVOITTAMINEN SEURAKUNTIEN DIAKONIAITYÖN KAUTTA

Jouni Kujala ja Vilho Mäkinen

Opinnäytetyö, syksy 2014

Diakonia-ammattikorkeakoulu

Pieksämäki

Sosiaalialan koulutusohjelma

Sosionomi (AMK) + diakonian

virkakelpoisuus

TIIVISTELMÄ

Kujala Jouni & Mäkinen Vilho. Yksinäisten vanhusten tavoittaminen seurakuntien diakoniatyön kautta. Pieksämäki, syksy 2014, 75 s., 3 liitettä.

Diakonia-ammattikorkeakoulu, Pieksämäki. Sosiaalialan koulutusohjelma, sosionomi (AMK) + diakonian virkakelpoisuus.

Opinnäytetyön tarkoitus oli antaa ääni vanhusasiantuntijoille siitä, miten heitä itseään ja heidän tuntemiaan yksinäisiä vanhuksia tulisi tavoittaa ja kohdata ja näin lisätä vanhojen seurakuntalaisten osallisuuden kokemusta. Tavoitteenamme oli myös, että saamme ideoitua sekä nykyisiä että tulevia diakoniatyöntekijöitä varten keinovalikoimaa, jolla tähän yksinäisten vanhusten tavoittamisen kasvavaan haasteeseen voidaan tarttua. Tämän toteuttamiseksi tavoitteenamme oli esitellä sekä hyväksi havaittuja ja käytännössä testattuja menetelmiä ja tapoja että mahdollisesti uusia, innovatiivisia keinoja.

Opinnäytetyössä käytettiin laadullista tutkimusmenetelmää. Aineisto koottiin kyselylomakkeilla Kokkolan suomenkielisen seurakunnan kahdesta diakonipiiristä ja Mänttä-Vilppulan seurakunnan yhdestä diakonipiiristä yhteensä 75 vanhukselta. Lisäksi haastateltiin kahdeksaa yksittäistä vanhusasiantuntijaa, neljää Mänttä-Vilppulassa ja neljää Kokkolassa. Heidän kohdallaan tuloksia tuli varsin niukasti, koska tuon ikäiset vanhukset ovat hyvin vaatimattomia ja ovat aina tyytyneet vähään ja eivät osaa olla vaatimassa mitään yhteiskunnalta, niin ei myöskään seurakunnan palveluista puhuttaessa. Ryhmähaastattelu toteutettiin Kokkolan rovastikunnan 11 diakoniatyöntekijän kanssa Kaustisella. Ruoveden rovastikunnassa haastattelu toteutettiin sähköpostihaastatteluna. Kysely lähetettiin kaikille kuuden seurakunnan 15 diakoniatyöntekijälle. Jokaisesta seurakunnasta saatiin yhden seurakuntakohtaiset vastaukset. Käytimme survey-tutkimusta, ja aineisto kerättiin strukturoituna tai puolistrukturoituna haastattelua käyttäen. Aineisto analysoitiin aineistolähtöistä sisällön analyysimenetelmää käyttäen.

Tutkimustuloksista kävi ilmi, että diakonipiireissä käyvät seurakuntalaiset arvostavat erityisesti seurakunnan järjestämää ryhmätoimintaa ja retkiä sekä niin diakoniatyöntekijän, papin, kuin vapaaehtoisenkin suorittamia kotikäyntejä. Diakoniatyöntekijöiden vastauksista voidaan päätellä, että he arvostavat omaa työtään. Työn määrä ja kotikäyntien suuri tarve ahdistavat diakoniatyöntekijöitä ja he toivoisivat lisää resursseja siihen. Tutkimuksen johtopäätöksenä voidaan sanoa, että yksi tärkeä tekijä tulevaisuuden diakoniatyössä on vapaaehtoisten kouluttaminen ja ohjaaminen kotikäyntityöhön vanhusten pariin. Opinnäytetyön toivotaan palvelevan seurakuntien diakoniatyöntekijöitä ja muita aiheesta kiinnostuneita.

Asiasanat: yksinäisyys, vanhuus, tavoittaminen/osallisuus, diakoniatyö, vanhusasiantuntija, seurakunnan vapaaehtoistoiminta

ABSTRACT

Kujala Jouni & Mäkinen Vilho. Reaching the lonely elderly persons by means of diaconal work in the parishes. 75 pages, 3 appendices. Language: Finnish. Pieksämäki, autumn 2014.

Diaconia University of Applied Sciences

Degree Programme in Social Services, Option in Diaconal Work. Bachelor of Social Services.

The purpose of the thesis was to give voice to the elderly peer specialists on how they themselves could be reached and how the lonely elderly persons they know should be reached and encountered so that these older parishioners' experiences of inclusive participation would be reinforced. In addition, the aim was to provide a range of ideas and means to be utilized by both the present and future diaconal workers facing the growing challenge of encountering lonely elderly persons. In order to achieve this objective the thesis aims to introduce both tried and tested well-proved methods and ways and potentially new innovative means as well.

The thesis was carried out by using a qualitative survey. The data was collected by delivering questionnaires to 75 elderly persons within two diaconal circles of Kokkola Finnish parish and one of the diaconal circles in the parish of Mänttä-Vilppula. In addition eight individual elderly peer specialists were interviewed, four of them in Mänttä-Vilppula and another four in Kokkola. Regarding these elderly peer specialists mentioned, the responses were sparse, due to the fact that elderly people are very modest and have always contented themselves with little and been unwilling to demand anything from society, and the same also applies to the services of the parish. A group interview was carried out in Kaustinen with 11 diaconal workers from the deanery of Kokkola. In the deanery of Ruovesi the inquiry was conducted by using an email interview. The inquiry was delivered to all the 15 diaconal workers of the six parishes mentioned. Each parish sent a joint response covering the parish concerned. Survey research was used for processing the material. The obtained data was collected by using a structured or semistructured interview. The material was analysed using material-based content analysis.

The survey results indicate that the parishioners using the services of diaconal circles especially appreciate the group activities organised by the parish, trips, excursions and also home visits done by diaconal workers, priest or voluntary workers. Based on the survey, it can be concluded that the diaconal workers appreciate the work they do and wish to have more resources for it.

It is hoped that the thesis benefits the diaconal workers of the parishes and other stakeholders involved and interested in the issue. As a conclusion it can be stated that one of the essential factors concerning future diaconal work is to train and instruct volunteers for home visiting work among the elderly.

Key words: loneliness, old age, reachability/inclusive participation, diaconal work, elderly peer specialists, congregational volunteer work

SISÄLLYS

1 JOHDANTO	6
2 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITTEET	9
3 OPINNÄYTETYÖN KESKEISTEN KÄSITTEIDEN MÄÄRITTELYÄ	11
3.1 Yksinäisyys	11
3.2 Vanhuus	14
3.3 Tavoittaminen	17
3.3.1 Diakoninen kotikäyntityö	19
3.3.2 Suomen evankelis-luterilaisen kirkon vanhustyö	20
3.3.3 Vapaaehtoistyö voimavarana kirkossa	21
3.4 Diakoniatyö	23
3.5 Vanhusasiantuntija	25
4 AIKAISEMPIA TUTKIMUKSIA	27
4.1 Yksin asuvien 80-vuotiaiden toiveita ja odotuksia seurakuntaa kohtaan	27
4.2 Imatralaisten vanhusten seurakuntaan kohdistuvat odotukset	28
4.3 Iäkkäiden ihmisten yksinäisyyskokemukset	29
4.4 75-vuotiaiden helsinkiläisten ajatuksia elämästään ja seurakunnasta	31
5 ESIMERKKEJÄ SUURTEN KAUPUNKIEN JA SEURAKUNTIEN PYRKIMYK- SISTÄ TAVOITTAAN YKSINÄISIÄ VANHUKSIA	33
5.1 Mummon Kammari, Tampere	33
5.2 HelsinkiMissio	35
5.3 Suurella Sydämellä	37
5.4 Yhteisvastuu-keräys ja IkäArvokas-hanke	38
6 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS	42
6.1 Opinnäytetyön ympäristö	42
6.2 Opinnäytetyön menetelmän valinta, aineiston keruu ja aineiston analysointi	43
6.3 Opinnäytetyön prosessin kulku	46
6.4 Opinnäytetyön aineiston luotettavuuden arviointi	46
7 OPINNÄYTETYÖN TULOKSET	48
7.1 Kysely diakoniapiirin vanhusasiantuntijoille	48
7.1.1 Kyselyn tausta	48
7.1.2 Kyselyn tulokset	49
7.2 Diakoniatyöntekijöiden haastattelu	52

8 JOHTOPÄÄTÖKSET JA POHDINTA	58
8.1 Opinnäytetyön arviointia	58
8.2 Ammatillinen kasvu ja jatkotutkimusaiheet	62
LÄHTEET	63
LIITTEET	69
LIITE 1: Haastattelulomake yksittäisille vanhusasiantuntijoille.....	69
LIITE 2: Kysely diakoniapiirien vanhusasiantuntijoille	71
LIITE 3: Kysely diakoniatyöntekijöille	74

1 JOHDANTO

Vuoden 2013 Yhteisvastuukeräyksen kohderyhmä ”kaikkein heikoimmassa asemassa olevat yksinäiset, eristäytyneet tai syrjäytyneet vanhukset” sai meidät valitsemaan opinäytetyömme aiheeksi ”yksinäisten vanhusten tavoittaminen seurakuntien diakoniatyön kautta”. Halusimme tutkia tarkemmin, miten yksinäisiä vanhuksia pyritään tavoittamaan nykyään ja minkälaisia voisivat olla tavoittamisen innovaatiot tulevaisuudessa seurakuntien diakonityössä.

Euroopassa Suomen väestö vanhenee nopeimmin. Suomalaisia yli 65-vuotiaita on jo nyt yli miljoona, ja hätkähdyttävä tieto mielestämme oli se, että lähes joka toinen päivä yksi heistä tekee itsemurhan eli päättää elämänsä oman käden kautta. Esimerkiksi vuonna 2011, joka on viimeisin tilastokeskuksen julkaisema vuosi, itsemurhan teki 167 65 vuotta täyttäneitä tai vanhempaa henkilöä (Tilastokeskus i.a.) Ennusteen mukaan 65 vuotta täytäneitä on maassamme vuonna 2030 yli 600 000 enemmän kuin nyt eli 15–26 % väestöstä. Kahdeksankymmentä vuotta täyttäneiden määrä puolestaan kolmin- tai nelinkertaistuu vuoteen 2030 mennessä. (Saaristo 2011, 131.) Esimerkiksi maassamme oli 85-vuotiaita vuoden 2010 lopulla 108 000 ja vuonna 2060 heitä arvioidaan olevan jo noin peräti 463 000 (Ylikarjula 2011, 19).

Uotila (2011, 32) kuvaa aiempiin tutkimuksiin viitaten, että tunteena yksinäisyys kuvataan ahdistuksena, lohduttomuutena, suruna, synkkyytenä, kärsimystä ja kipua tuottavana sekä kokemuksena siitä, että on toisten unohtama tai täysin yksin. Myös yksinäisyyttä kuvataan tunteena, että on ulkopuolinen, tarpeeton tai että omalla elämällä ei ole merkitystä. Näin kuvasi eräs vanhusasiantuntijamme yksinäisyyden tunnettaan: ”syvä yksintunne. On kuin sairaus. Se raastaa, repii rikki, on elämän ilon pilaaja, toivottomuus, voimattomuus, haluttomuus, ”itsensä hylkääminen” ovat sen tuntomerkkejä.” Eräs toinen vanhusasiantuntijamme purki turhuuden, arvottomuuden ja ulkopuolisuuden kokemuksia näin:

Mutta ei tänä päivänä vanhusta tarvita, ei minua tarvita enää. Kylä asian laita näin on. voidaan sitä korupuheissa sanoa, vuosia täytän ja niin edespäin, pitkää ikää, ne on korulauseita, mutta ei sitä kukaan tarte.

Tässä opinnäytetyössämme olemme päätyneet rajaamaan pois tietoisesti valitun, toivotun, onnellisen ja hyvän yksinäisyyden, sillä onhan myös niin, että jotkut vähemmän ihmisten kanssa tekemisissä olevat ja yksin asuvat eivät koe itseään yksinäisiksi (Saaristo 2011, 131). Joskus puhutaan yksinäisyydestä, yksin olemisesta ja eristäytymisestä ikään kuin ne olisivat synonyymeja, samaa tarkoittavia asioita. Ne voivat kuitenkin olla ihmisen oma valinta tai olosuhteiden ja ympäristön syytä ja yksinolosta puhutaankin usein kun halutaan viitata yksinäisyyteen. Yksin ollessaan ihminen voi kokea kielteisiä yksinäisyyden tunteita. Näin ei ole välttämättä aina. Se voidaan kokea myös myönteisenä, koska itsekseen, yksin oleminen voi olla itse valittua ja toivottua.

Huomaamme siis, että Suomen kielessä yksinäisyys-käsitteellä voi olla sekä kielteisiä että myönteisiä merkityksiä eikä se ole pelkästään yksiselitteinen. Yksinäisyys voi näin ollen olla nautittava ja hyvä asia, vaikka siihen liitetään usein epämiellyttävyyttä. Loneliness-käsite Englannin kielessä saa pelkästään kielteisiä merkityksiä, kun taas solitude-käsitteenä tarkoittaa myönteistä yksinäisyyttä. (Uotila 2012, 20.)

Koska yksinäisyydellä on epämiellyttäviä ja kielteisiä seurauksia, kunnat, kolmannen sektorin järjestöt, seurakunnat ja vapaaehtoiset järjestöt järjestävät erilaisia palveluja ja toimintamuotoja yksinäisyyden lievittämiseksi. Tällaisia toimintoja ovat esimerkiksi ryhmässä tapahtuvat aktiviteetit, kahdenkeskiset tapaamiset (kotikäynti useimmin käytetty) sekä sellaisen toiminnan avulla, jota ihminen voi tehdä yksin (lukeminen, puutarhatyöt ja jokapäiväiset askareet..). Pyrkimyksenä on sosiaalisen aktiivisuuden lisääminen esimerkiksi liikuntaharrastusten, keskustelumahdollisuuksien, informatiivisten luentojen tai tapaamispaikkojen avulla. Merkittäviä asioita yksinäisyyden lieventämiseksi ovat ystävätoiminnat, omaishoitajille suunnatut tuet ja puhelimen välityksellä tapahtuvat keskustelut sekä kuljetuspalvelut. Kuitenkin tutkimusten valossa näyttää siltä, että vaikka ihmisille on hyötyä erilaisista palveluista ja toimintamuodoista, ei yksinäisyyden lievittymistä saavuteta läheskään kaikilla toimilla. Näyttäisi siltä, että yhtä yksittäistä, kaikille sopivaa tapaa ei ole. (Uotila 2011, 30, 31.)

Pyrimme opinnäytetyössämme löytämään keinoja yksinäisten vanhusten mielekkääseen tavoittamiseen seurakunnan omien vanhusasiantuntijoiden (eli vanhusten itsensä) haastatteluin ja kyselyin (sekä diakoniapiireissä että yksityisinä henkilöinä) sekä Kokkolan että Ruoveden rovastikuntien seurakuntien diakoniatyöntekijöiden haastattelujen kautta.

Tuomme myös esimerkkien kautta malleja toimivasta vapaaehtoistoiminnasta yksinäisten vanhusten kesellä. Näitä ovat mm. Mummon Kammari Tampereella ja HelsinkiMission toiminta Helsingissä. Rajaamme opinnäytetyössämme vanhuusiän 70 vuodesta ylöspäin, vaikka se virallisesti mielletään alkavaksi 65-vuotiaana henkilön siirtyessä vanhuuseläkkeelle.

2 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITTEET

Tutkimuksemme tarkoitus on lyhyesti kuvailla vanhusten kokemaa yksinäisyyttä, sen syitä ja seurauksia. Kartoitamme niitä keinoja, mitä seurakunnissa on tähän mennessä käytetty yksinäisten vanhusten tavoittamiseen. Tutkimme ensinnäkin sitä, miten vanhusasiantuntijat toivoisivat kohderyhmää lähestyttävän seurakunnan taholta, millaista toimintaa he kaipaavat ja toisaalta sitä, miten diakoniatyöntekijät haluaisivat haasteeseen vastata, jos resurssit eivät olisi esteenä.

Tutkimusongelmat kiteytämme seuraaviksi kysymyksiksi:

1. Miten seurakunta voi omalta osaltaan olla lieventämässä vanhusten kokemaa yksinäisyyttä?
2. Millaisia keinoja vanhusasiantuntijat ja diakoniatyöntekijät pitävät toimivimpina yksinäisten vanhusten tavoittamisessa?

Tavoittemme on antaa ääni vanhusasiantuntijoille, vanhuksille itselleen siitä, miten heitä itseään ja heidän tuntemiaan yksinäisiä vanhuksia tulisi tavoittaa ja kohdata. Haluamme näin lisätä vanhojen seurakuntalaisten osallisuuden kokemusta. Tavoittelemme myös sitä, että saisimme opinnäytetyömme kautta ideoitua sekä nykyisiä että tulevia diakoniatyöntekijöitä varten keinovalikoimaa, jolla tähän kasvavaan haasteeseen voidaan tarttua. Tämän toteuttamiseksi esittelemme sekä hyväksi havaittuja ja käytännössä testattuja menetelmiä ja tapoja että mahdollisesti uusia, innovatiivisia keinoja.

Koemme tavoittemme erityisen tärkeiksi siksi, että vuosi (2013) nosti yhteisvastuukeräyksenkin osalta vanhuuden yksinäisyyden yhteiskunnan ja miksi ei myöskin seurakunnan diakoniatyön polttavaksi teemaksi/haasteeksi. Opinnäytetyömme ajankohtaisuuden puolesta osoituksena on myös se, että nk. vanhuspalvelulaki tuli voimaan 1.7.2013. Siinä todetaan mm. näin (3/13§)

Iäkkään henkilön palvelutarpeet ja niihin vastaaminen: Palvelut on toteutettava niin, että ne tukevat iäkkään henkilön hyvinvointia, terveyttä, toimintakykyä, itsenäistä suoriutumista ja osallisuutta. Muun palvelutarpeen ennalta ehkäisemiseksi on kiinnitettävä huomiota erityisesti kuntoutumista edistäviin ja kotiin annettaviin palveluihin. (Sosiaali- ja terveystieteiden ministeriö 2013.)

Toivomme opinnäytetyömme piirtävän kuvan tämän päivän yksinäisten iäkkäiden tavoittamiseen tähtäävistä toimista seurakuntien diakoniatyön kautta sekä auttavan vanhustyön toiminnan suunnittelussa nykytarpeita vastaaviksi.

3 OPINNÄYTETYÖN KESKEISTEN KÄSITTEIDEN MÄÄRITTELYÄ

3.1. Yksinäisyys

Yksinäisyys on Vanhustyön keskusliiton tutkimuksen (Ikivihreät-projekti vuonna 2006) mukaan kokemus, jota kolmannes yli 65-vuotiaista toisinaan kokee (Tiikkainen 2006.) Pelko ja turvattomuus voivat liittyä ikäihmisen sisäiseen kokemukseen yksinäisyydestä. Sen seurauksena elämänlaatu heikkenee, mikä puolestaan lisää masentuneisuutta. Yksinäisyyden tunne vaikuttaa myös haluttomuutena osallistua vanhuksille järjestettyyn toimintaan ja aktiivisuus vähenee. (Kirkkopalvelut ry i.a.c, 13.) Oman kotinsa vangiksi jää moni vanhus liikuntakyvyn heikkenemisen vuoksi, kun ilman apua ei pääse ulos. Kukaan ei tiedä yhteiskunnasta täysin syrjäytyneiden määrää todellisuudessa. Vanhuusväestön yksi suurista ongelmista on juuri yksinäisyys ja eristyneisyys. Tämä asettaa suuren haasteen yhteiskunnalle ja kolmannen sektorin toiminnalle, johon myös evankelis-luterilaiset seurakunnat kuuluvat.

Yksinäisyys voi johtaa masennukseen ja muihin ongelmiin vanhusten elämässä. Diakoninen vanhustyö tulisikin keskittyä niihin, joiden on usein vaikeaa tai mahdotonta tulla mukaan seurakunnan yleiseen toimintaan. Diakonian apu, erityistuki, läsnäolo ja osallistuminen vanhuksen elämään ovat erityisen tärkeitä kun vanhuksen elämässä on tapahtunut merkittävä muutos. Kyseessä voi olla leskeytyminen, oma tai läheisen sairastuminen, muutto kotoa, vaikeudet sopeutua uuteen asuinyhteisöön, dementoituminen, muistisairaudet, uupuminen omaishoitajana tai jokin muu vaikea, ahdistava tai kriittinen tapahtuma. Liikuntakyvyn menetys eristää ja sitoo ihmisen yksinäisyyteen ja masentuneisuuteen. Tällöin korostuu työmuotona etsivä kotikäyntityö, joka edellyttää yhteistyötä kotipalvelun kanssa (Gothóni, Jantunen 2003, 122).

Yksinäisyys on tuttu asia monelle ikääntyneelle. Se on yksi gerontologian tai geriatrian suurista haasteista. Väestötasolla yksinäisyys johtaa heikentyneeseen ennusteeseen: kuolleisuuden lisääntymiseen, terveyspalveluiden käytön lisääntymiseen, pysyvään laitoshoitoon joutumisen riskiin. Tutkimuksellisesti puhutaan yleensä kokemuksellisesta eli emotionaalista yksinäisyydestä ja määrittävinä tekijöinä ovat masentuneisuus, leskeys

(omanikäisten ystävien sairastumiset ja kuolemat), yksin asuminen, huonoksi koettu terveys ja alentunut toimintakyky. (Tiikkainen 2006, 17.) Toisena ulottuvuutena vanhuusiän yksinäisyydessä on sosiaalinen ulottuvuus. Se ilmenee puutteelliseksi koettuina vuorovaikutussuhteina, johon johtavat mielialaongelmat, huono toimintakyky ja vähäiset ystäväkontaktit. (Suomen sairaanhoitajaliitto ry 2014.) Tunne syntyy siitä, että ”ihminen odottaa ympäristöltään ja kanssaihmisiltään muuta tai enemmän kuin mitä hän kokee heiltä saavansa. Siten ihminen voi tuntea itsensä yksinäiseksi vaikka hänellä olisi muita ihmisiä ympärillään” (Routasalo & Pitkälä 2003, 47). Useat tutkijat ovat sitä mieltä, ”että ikääntyminen ei sinänsä altista yksinäisyydelle, vaan ikääntymisen muutokset ja menetykset johtavat yksinäisyyden tunteisiin” (Tiikkainen 2006, 17).

Toisiinsa läheisessä suhteessa olevat käsitteet yksinäisyys, sosiaalinen eristyneisyys ja yksin asuminen/oleminen, ovat erillisiä, vaikka niitä käytetään usein toistensa synonyymeina. Lisäksi yksinäisiksi itsensä kokevilla on masennus hyvin yleistä. ”Yksinäisyyden kokemus, sosiaalinen eristyneisyys ja masennus saattavat esiintyä erikseen, pareittain tai kaikki kolme samanaikaisesti” (Routasalo & Pitkälä 2003, 48). Tutkimuksissa on tullut ilmi, että yksinäiset iäkkäät ihmiset eivät halua puhua yksinäisyydestään, vaan yksinäisyyden tunteet piilotetaan muilta ihmisiltä. Koetaan, että koska ihmiset eivät halua kuunnella kielteisiä asioita, voisi yksinäisyydestään puhuminen entisestään vähentää sosiaalisia kontakteja. Häpeän tai epäonnistumisen leiman saamista pelätään myös, jos leimautaan yksinäiseksi. (Uotila 2011, 32.)

Menetyksestä aiheutuva yksinäisyys koetaan fyysisen toimintakyvyn ja terveyden heikentymisenä ja siitä seuraavana toisten avun varaan joutumisena. Myös sosiaaliset suhteet vähenevät ja jäädään kaipaamaan menetettyä läheistä. Tyypillistä on elämänhalunsa ja elämäntarkoituksena menettäminen tällaisessa tilanteessa. Tutkimuksen vanhuokset kokivat menetyksistä aiheutuvan yksinäisyyden näkyvän siten heidän elämässään, että päivät olivat toistensa kaltaisia ja aika kului huonosti. (Uotila 2011, 32.)

Myös omaishoitaja voi kokea yksinäisyyttä eristäytyessään vuosikausiksi hoidettavan omaisen avuksi. Heikentynyt kuulo tai näkö aiheuttaa yksinäisyyttä, koska ne vaikeuttavat kommunikointia ja kontaktia toisiin ihmisiin. Sosiaalinen verkosto, joka on ikääntyneillä kapea, harvenee ikääntyessä edelleen ja voi näin aiheuttaa pahenevaa yksinäisyyttä. (Pitkälä & Routasalo 2003, 65.)

Eläminen omassa kodissa nykyisessä kulttuurissamme ja yhteiskunnassamme saattaa merkitä turvattomuutta ja suurta yksinäisyyttä. Myös kuolemanpelko voi tällöin voimistua. Vanhuusiässä muutokset, menetykset ja luopumiset ovat todellisia ja aina läsnä vaikuttamassa vanhuksen jokapäiväiseen elämään. Tämä voimistaa yksinäisyyden, turvattomuuden, masennuksen ja häpeän kokemuksia ja lisää vanhuksen riippuvuuden tarvetta. ”Suremattomat ja yksinäisyydessä uudelleen mieleen tulevat luopumiset voivat muodostua vanhukselle jatkuvan sisäisen uhan kokemuksen”. (Siltala 2005, 35.)

Henrietta Grönlund HelsinkiMissiosta kirjoitti sähköpostihaastattelussamme, että tutkimusten mukaan yli 80-vuotiaat, ne, jotka eivät pysty liikkumaan kodista ja myös leskeytyneet kokevat yksinäisyyttä muita enemmän.

Suomessa on erittäin paljon vanhuksia, joiden lähiverkot ovat hyvin ohuet. Heidän elämänsä kotona on potentiaalisen yksinäistä ja ahdistavaa, vaikeaksi onneksi kaikilla. Haaste on suuri, kun yhä useampi iäkäs asuu yksin ja kotihoitoa painotetaan laitoshoidon sijaan. Palvelutaloihin pääseminen on vaikeaa ja usein kallista.

Kaupungistuminen on vähentänyt naapuriapua ja kanssakäymistä. Toisen yksityisyyttä kunnioitetaan liikaa. Masennus on yleistä yksinäisten vanhusten keskuudessa ja pahenee huonokuntoisuuden lisääntyessä. Lopulta iäkäs ei lähde kotoaan eikä ehkä edes pukeutua päälle. Jotkut häpeävät vapinaa, huonoa liikkumistaan tai muuta vastaavaa fyysistä oiretta eivätkä tule toimintaan mukaan. ”Yksinäisyys on aikamme suurin ongelma. Ihmisiltä ei riitä aikaa, mielenkiintoa tai voimia tehdä mitään auttaakseen, vaikka huomaisivatkin avun tarpeen”. Näin pohdiskelee diakonissa Leena Lehto HelsinkiMissiosta sähköpostihaastattelussamme syistä, jotka johtavat vanhusten yksinäisyyteen.

Yksinäisyys saattaa olla monelle hävettävä asia, vaikka se on yleinen kokemus vanhuudessa. Ystävystyminen ja ihmisten pariin hakeutuminen koetaan suurena, vaikeana elämänmuutoksena, vaikka yksinäisyydestä kärsitään. Omasta käpertyneisyydestä ulos tuleminen voi olla vaikeaa ja muutosvastarinta kova. Erityisesti koko elämänsä vähäisten sosiaalisten kontaktien varassa olevien, persoonallisuudeltaan yksinäisten elämän muuttaminen voi olla vaikeaa. (Pitkälä & Routasalo 2003, 66.)

Psyykkisten virikkeiden väheneminen, johtuen yksinäisyyteen kuuluvasta eristyneisyydestä, koetaan hyödyttömyyden ja tarpeettomuuden tunteena. Tämä puolestaan ruokkii masentuneisuutta ja oman itsensä laiminlyömistä sekä turvattomuuden tunnetta. (Ruikka 1982, 61.) Kielteinen elämän asenne persoonallisena tekijänä, vaikuttaa koettuun terveyteen, masentuneisuuteen ja yksinäisyyteen (Tiikainen 2006, 21). Useissa tutkimuksissa on käsitelty myös yksinäisyyden ja kuolleisuuden yhteyttä. Esim. Jylhä (2004) raportoi seurantatutkimukseen perustuen, että ne iäkkäät ihmiset, jotka eivät kokeneet yksinäisyyden tunteita, olivat useammin elossa seurannan päätyttyä kuin ne, jotka olivat yksinäisiä. Naisille ja miehille yksinäisyyden kokemukset voivat olla erilaiset. Naiset kokevat enemmän emotionaalista yksinäisyyttä, koska ovat emotionaalisesti orientoituneita. Sosiaalista yksinäisyyttä kokevat taas miehet enemmän kuin naiset. (Tiikainen 2006, 17.)

3.2 Vanhuus

Vanhuus mielletään tänä päivänä Suomessa alkavan virallisesti 65-vuotiaana, kun henkilö siirtyy vanhuuseläkkeelle. Nykyään vanhuuden määritelmä on siirtynyt ikävuosissa eteenpäin ja varsinaisen vanhuuden ja työiän väliin on tullut uusi elämänvaihe ns. kolmas ikä. Kuitenkin eläkeiän asemasta vanhuuden alkaminen liitetäänkin yhä useammin funktionaaliseen ikään, toimintakyvyn heikkenemiseen, minkä seurauksena vanhuuden alku on siirretty jo 75 - 80 ikävuoteen. (Jyrkämä 2001, 282.) Vanhusiän rajaaminen on kuitenkin hankalaa, sillä nähtävissä on, että ikääntyminen on hyvin yksilöllinen prosessi, joka etenee eri ihmisillä eri tahdissa.

Ikä jaotellaan yleisesti mm. kronologiseen ikään, joka tarkoittaa kalenteri-ikää, biologiseen ikään, joka arvioidaan elimistön kunnon, toimintakyvyn ja ulkonäön perusteella, psykologiseen ikään, joka sisältää psyykkisen kehityksen eri vaiheita sekä sosiaaliseen ikään, johon sisältyy erilaisia ikään liittyviä rooliodotuksia. Vanhenemisprosessit vaihtelevat yksilöllisesti. Ihmisen elämää on kuvattu portaina, jotka nousevat aikuisuutta kohti ja laskevat vanhuudessa. Tämä elämänkaari-ajattelu ohjaa pessimistiseen asenteeseen ikääntyviä kohtaan. Ihmisen elämässä eteen tulevia yksilöllisiä mahdollisuuksia ja valintoja korostaa puolestaan elämänpolku-käsite. (Hautala 2012, 9.)

Entinen sosiaali- ja terveysministeri Vappu Taipale (LKT, s.1940, mm. vanhus- ja lähim-
mäispalvelun liiton puheenjohtaja vuodesta 2007) oli mukana nk. vanhuspalvelulain
(980/2012) valmistelutyöryhmässä. Hänen mukaansa ”pitkän kädenväännön jälkeen teh-
tiin tietoinen päätös, että laissa ei ole vanhuudelle numeerista ikärajaa”. Laissa puhutaan
siis ikääntyneestä väestöstä ja toisaalta yksittäisestä ihmisestä termillä iäkäs henkilö. Hä-
nen mukaansa ikärajoista luovuttiin, koska ”ihmisen toimintakyky on ratkaisevampi kuin
kalenteri-ikä, ja vanhojen ihmisten toimintakyvyn erot ovat hyvin suuret”. (Uusitalo-Mal-
mivaara, Lotta 2014.)

Koskaan aikaisemmin ihmiskunta ei ole kokenut nykyisen kaltaista tilannetta, jossa no-
peaan väestönkasvuun liittyy sen nopea samanaikainen vanheneminen. Vuonna 1950 yli
65-vuotiaiden osuus maapallon väestöstä oli kahdeksan prosenttia, vuonna 2000 noin 15
prosenttia ja vuonna 2050 sen arvioidaan olevan jo lähes kolmannes. Väestöhistorian lehti
tulee kääntymään noin vuonna 2050. Maailmassa elää silloin ensimmäistä kertaa enem-
män vanhoja kuin nuoria ihmisiä. YK:n väestötoimiston mukaan vanhoina pidetään yli
65-vuotiaita ja nuorina alle 25-vuotiaita. Ikääntyvä väestö eriytyy monella tapaa ja myös
monipuolistuu määrällisen kasvun lisäksi. (Punnonen 2012, 229.)

Eliniän pidentyminen merkitsee yleensä kohentunutta hyvinvointia, aiempaa lukuisampia
terveitä elinvuosia ja entistä pitempään jatkuvaa mahdollisuutta osallistua aktiivisesti yh-
teiskunnan toimintaan työuran päätyttyä. Vanhuusväestön sekä absoluuttisen ja suhteel-
lisen määrän kasvu on kuitenkin herättänyt myös huolta hoidon järjestämisestä. Ikävuoi-
sien karttuessa sairastumisen ja vammautumisen riski suurenee, henkinen ja fyysinen toi-
mintakyky heikkenee ja hoidon sekä hoivan tarve lisääntyy. (Valtakunnallinen tervey-
denhuollon eettinen neuvottelukunta ETENE 2008.)

Eräs vanhusasiantuntijamme kuva yksinäisyyttä turvattomuuden tunteena näin: ”viriää
tunne siitä, ettei ehkä olekaan ketään, jonka puoleen kääntyä, jos jalat vaipuvat äkkiä alta,
kuten minulle on muutaman kerran käynyt.” Tällöin voi syntyä tilanne, että turvattomuus-
den tunne kaventaa mahdollisuuksia liikkua kodin ulkopuolella. Yksin ei uskalla lähteä
ulos ja aina ei ole ketään, jota voisi pyytää avuksi ja seuraksi. Myös sosiaalinen verkosto
ja sosiaalinen kanssakäyminen kaventuvat. Vanhus jää yksin, kun hän pelkää liikkua yk-
sin. Terveydellisiä ongelmia aiheuttavat vanhuksille muistihäiriöiden ja dementian lisäksi

myös moninainen lääkitys ja lääkkeiden yhteensopimattomuus, sekä vanhusten tasaisesti lisääntyvät päihdeongelmat. (Koski ym. 2005, 8.)

Ympäristön antama tuki on iäkkäille tärkeää. Näihin kuuluvat esteettömyys, palvelujen hyvä saavutettavuus, riittävyys ja oikea kohentuminen, sekä ympäristön antama sosiaalinen ja psyykkinen tuki, sekä turvattu taloudellinen tilanne. Arjessa selviytymiseen iäkkäät kokevat tärkeiksi auttamisen ja hoivan verkoston, ja psykososiaalisen tuen. Tällöin laatu, saatavuus ja määrän riittävyys terveys- ja sosiaalipalveluissa ovat tärkeitä. Myös palvelujen oikea kohdentaminen ovat keskiössä, kun puhutaan hyvän elämänlaadun ylläpitäjistä unohtamatta auttajaverkoston sujuvaa yhteistyötä. (Vaarama ym. 2010, 150–165.)

Sosiaaliset verkostot ja vuorovaikutussuhteet vähentävät vanhusten masentumista Anna Forsmanin väitöskirjan mukaan. Ikääntyneiden sosiaalinen toiminta on merkittävä mielenterveyden ja hyvinvoinnin ylläpitäjä. Ikääntyneiden omia verkostoja ja vuorovaikutussuhteita tulisi tukea säilyttämällä ja ylläpitämällä. Tällaiset toimet ovat merkittäviä ikääntyneiden kokonaisvaltaiselle hyvinvoinnille ja terveelle vanhenemiselle. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos i.a.) Iäkkäillä ihmisillä, jotka eivät saa riittävästi apua kotihoidosta ja/tai omaisiltaan, on heikon elämänlaadun riski erityisen suuri. Iäkkään autonomian tunteen tukeminen hoiva- ja terveyspalvelujen avulla lievittää yksinäisyyttä. (Vaarama ym. 2010, 150–165.)

Kunnallisella puolella edelleen varhainen puutuminen terveyden ja toimintakyvyn heikkenemiseen, sairauksien tehokas hoito ja kuntoutus, gerontologisen ja geriatriksen asiantuntemuksen vahvistaminen ja kotiin annettavien kuntoutuspalveluiden kehittäminen tukemalla itsenäistä suoriutumista ja turvallisuutta, turvaavat myös onnistuvaa ikääntymistä. Matalan kynnyksen neuvontapisteissä olisi turvattava vanhuksille mahdollisuus neuvontaan ja ohjaukseen. Ehkäisevät kotikäynnit kohdennettuina erityisesti niille ikäihmisille jotka eivät ole sosiaali- ja terveydenhuollon asiakkaina, mutta kuuluvat riskiryhmiin, tulisi lisätä kuntien palveluvalikoimaan. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2008.)

Vanhenemisessa on ensisijaisesti kyse biologisesta prosessista, mutta jo tuon prosessin seuraukset näkyvät jokapäiväisen elämän monilla eri osa-alueilla. Vanhenemisen yhteydessä käydään läpi erilaisia siirtymävaiheita. Keskeisiksi nousevat tällöin mukautumis- ja selviytymiskeinot ja tarjolla oleva tuki. (Seppänen 2006, 39.)

E.H.Erikson on kuvannut vanhuuteen liittyvää viisautta muun muassa eksistentiaalisen identiteetin kehittymisenä ja löytymisenä. Tämä tarkoittaa sitä, että kyetään näkemään oman elämän tapahtumissa merkityksiä, joita voi työstää kokonaisuudeksi, johon voi olla tyytyväinenkin. Voi katsella elämäänsä ja todeta, että minun tarinani on ainutkertainen koko maailmassa, koska niitä on vain tämä yksi ja ainoa. Sen vuoksi se on arvokas. (Saaristo 2011, 134.)

3.3 Tavoittaminen

Opinnäytetyömme keskeisin käsite ja tutkimusongelma/-kysymys on tavoittaminen ja nimenomaan yksinäisten vanhusten tavoittaminen seurakuntien diakoniatyön kautta. Ajattelempa myös niin, että myös osallisuus ja yhteisöllisyys liittyvät tavoittamiseen elimellisesti: yksinäisten vanhusten tavoittaminen seurakunnan osallisuuteen ja näin yhteisöllisyyden kokemiseen omalla paikallaan.

Olemme pohtineet koko opinnäyteprosessin ajan millaista tavoittamista tarkoitamme. Onko se muutakin kuin vain, että saadaan esite diakoniatyöstä postiluukusta vanhukselle tietäväksi, vai onko se konkreettisesti ensikosketukseen pääsemistä kasvokkain yksinäisen iäkkään kanssa? Vai luodaanko hänelle osallisuutta seurakunnan toimintaan ja näin yhteisöllisyyden kokemisen mahdollisuutta aidosti?

Olemme tutkimusprosessimme aikana päätyneet sellaiseen lopputulemaan, että tavoittamisessa kyse on siis yksinäisten vanhusten etsimisestä, löytämisestä ja yhteyden rakentamisesta seurakuntaan. Iäkkäillä seurakuntalaisilla tulee olla mahdollisuus myös hengellisen elämän tukeen seurakunnan diakoniatyön kautta silloin, kun vanhus ei pääse kodiin seurakunnan tilaisuuksiin. Mummon Kammarin toiminnanjohtaja Maarit Tammisto on ollut alalla jo 30 vuotta ja hän kertoi sähköpostihaastattelussamme, kuinka koko tuon ajan on puhuttu ”etsivästä työstä” ja että nykyään puhutaankin myös ”löytävästä työstä”.

Hänen mukaansa seurakunnan palveluiden kynnys tulee olla matala; kuka tahansa voi pyytää apua.

Työntekijöiden/vapaaehtoisten pitää näkyä ihmisten joukossa, osallistua kaikkiin mahdollisiin paikkakunnan tapahtumiin. Hän haluaa sanoa painokkaasti, että ”työ on tehtävä näkyväksi, helposti lähestyttäväksi ja tutuksi”. Yhteistyö muiden vanhuksia auttavien tahojen kanssa on tärkeää. Hänen mielestään, vuosikymmenien kokemuksella, on oltava puhelinpäivystyksiä enemmän kuin pari tuntia viikossa. ”Pelkkä kutsu osallistua seurakunnan piireihin tai jumalanpalveluksiin ei ole tätä päivää, sillä ei varmasti tavoiteta paljon apua tarvitsevia, yksinäisiä vanhuksia” hän pohtii haastattelussamme, ”niiden luokse on mentävä”. Maarit Tammisto peräänkuuluttaakin yhteistyötä kotihoidon kanssa, koska hänen mukaansa tällaiset vanhukset löytyvät heidän työnsä kautta.

Kysyttäessä edelleen yksinäisten vanhusten tavoittamisesta Tammisto muistuttaa vahvoista rakenteista (vrt. Mummon Kammari), laajasta verkostoitumisesta, jatkuvasta uudistumisesta, rohkeista, innovatiivisista kokeiluista. ”Hyvin johdettu tukikohta, jota kehitetään asiakaslähtöisesti, diakonisista arvoista käsin, vapaaehtoisille monipuolisia tehtäviä ja vastuuta jakaen ja ollaan rohkeasti yhteiskunnan muutoksissa”, siinä sosiaalineuvos Maarit Tammiston innoittavia toimintamalleja yksinäisten vanhusten tavoittamiseen (esim. Mummon Kammarissa Tampereella alkuvuodesta 2014 avunpyyntöjä pelkästään kodeista on tullut noin 3000. Kaikki vanhuksia hoitavat hoitolaitokset vielä sen päälle). Nämä ovatkin mielestämme juuri diakonian viranhaltijan ydinsaamisalueita: ”asiakastyötä, vapaaehtoistoiminnan ohjaamista sekä verkostotyötä ja vaikuttamistoimintaa” Eri-laisissa elämäntilanteissa olevia vanhuksia kohdataan ja elämän hallinnan saavuttamista tuetaan ja vahvistetaan. (Suomen evankelis-luterilainen kirkko i.a.c.)

Vanhustyön kautta tehtävässä tavoittamistyössä tarvitaan aitoa kiinnostusta ihmiselämän kysymyksiin, niiden kuulemista ja näkemistä: olennaista on omata kyky työmuodoista riippumatta kohdata ihminen. Tämä on ensisijaisten työmuotojenkin miettimisen sijaan olennaisinta vanhusten tavoittamistyössä. Yksi merkittävä Mummon kammarin toiminta, joka on levinnyt nopeasti ympäri maata, on ”kyläpaikkatoiminta”. Se on arvokas yksinäisyyttä ennaltaehkäisevä keino. ”On tärkeää huomata kuitenkin, että se ei tavoita kaikkein yksinäisempiä. Näiden vanhusten luokse on mentävä”, kirjoittaa Maarit Tammisto.

3.3.1 Diakoninen kotikäyntityö

Merkittävänä tavoittamisen keinona diakoniatyössä nousi tutkimustuloksissammekin esille diakoninen kotikäyntityö, joka vähentää vanhusten yksinäisyyttä ja turvattomuutta. Etusijalla tuossa työmuodossa ovat heikoimmassa asemassa ja syrjäytymisvaarassa olevat vanhukset. Tuolloin taustalla on usein merkittävä muutos elämässä: sairastuminen, leskeys tai muutto uuteen asuinympäristöön (Kirkkopalvelut ry i.a.c.) Hengellisen ja henkisen elämän vahvistaminen, oikeudenmukaisuuden ja yhdenvertaisuuden edistäminen sekä ihmisarvon puolustaminen ovat vanhusten diakonisen kotikäyntityön tehtäviä. Kotikäynneillä ”kirkko” viedään vanhuksen luokse, kun hän ei pysty itse osallistumaan seurakunnan tilaisuuksiin. (Kirkkopalvelut ry i.a.c, 7.) Tällöin toteutuu mielestämme hienosti tavoittaminen, joka on ”yksinäisyyden lieventämistä yhteisöllisyyden ja osallisuuden kautta” (Kirkkopalvelut ry i.a.c, 9.) Diakoninen kotikäyntityö on myös ennaltaehkäisevää työtä. Vapaaehtoistyön kautta se tuo mielekkyyttä elämään kummallekin osapuolelle.

Diakonisessa kotikäyntityössä on tärkeää ammattitaito, joka sisältää vanhuksen tilanteen kartoittamisen, ammattiverkostoissa toimimisen ja vapaaehtoistoiminnan kehittämisen. Mummon kammarin toiminnanjohtaja arvostaa vapaaehtoistyön korkealle todetessaan haastattelussamme näin:

Diakoniatyö kuihtuu tulevaisuudessa, jos ei jo kiireesti oteta vapaaehtoisia mukaan työyhteisöihin jakamaan ihmisten arkea. Yksi työntekijä ei paljon yksin ehdi, mutta 50 vapaaehtoisen kanssa saa jo aikaan arjen ihmeitä. Vapaaehtoistyö pitää mieltää valtavaksi resurssiksi ja oman työn tueksi.

Diakoninen kotikäyntityö on sisällöltään toivon välittämistä, sielunhoitoa, hengellisyyden vaalimista ja kiireettömän ajan antamista vanhuksille. Siinä korostuu toisen ihmisen rinnalla olo ja hoidetuksi tuleminen. (Kirkkopalvelut ry i.a.c, 7.) Kotikäynnit ovat mielestämme erittäin tärkeä osa diakoniatyötä, koska niiden kautta saa laajemman kuvan iäkkään kokonaistilanteesta ja avun tarpeesta. Tämä ei monesti diakonin vastaanotolla ole mahdollista. Nähdään käytännössä vanhuksen vointi ja jaksaminen, miten hän on jaksanut huolehtia kodistaan ja itsestään. Useasti suurten kysymysten, jotka liittyvät hengelliseen elämään, kuolemaan, suruun ja luopumiseen, läpikäyminen omassa kodissa sielunhoitona ja henkilökohtaisina keskusteluina, voi olla helpompaa vanhukselle. Yhteydenpito tuo yksinäiselle vanhukselle tai omaistaan hoitavalle turvallisuutta ja toivoa. Sen

avulla vanhus jaksaa eteenpäin ja rohkaistuu asumaan kotonaan pidempään. (Kirkkopalvelut ry i.a.c, 8.)

3.3.2 Suomen evankelis-luterilaisen kirkon vanhustyö

Suomen evankelis-luterilaisen kirkon diakonia ja yhteiskuntatyö on linjannut kirkon vanhustyön teesit vuodelle 2015 seuraavasti:

1. Vanhuksen arvo

Kristillisen ihmiskäsityksen mukaan ihminen on Jumalan luoma ja siksi arvokas. Ihmisen arvo ei perustu ikään eikä sosiaaliseen asemaan. Vanhusta kohdellaan ihmisarvoisesti kaikissa hänen elämänvaiheissaan.

2. Hengelliset tarpeet

Vanhuksella on oikeus hengelliseen hoitoon ja huolenpitoon sekä sanan ja sakramenttien osallisuuteen. Hengellisessä hoidossa häntä tuetaan löytämään armon ja sovituksen mahdollisuus.

3. Omien voimavarojen käyttö

Vanhuksen elettyä elämää ja ainutlaatuisuutta kunnioitetaan. Hänelle tarjotaan mahdollisuuksia kulttuurisiin ja esteettisiin kokemuksiin. Hänellä on oikeus ainutlaatuisiin muistoihin ja perinteisiin.

4. Itsemääräämisoikeus ja yksityisyys

Vanhuksella on oikeus yksityisyyteen ja oikeus päättää itseään koskevista asioista. Hänellä on myös oikeus saada tietoa päätöksen teon pohjaksi.

5. Huolenpito ja turvallisuus

Vanhus saa yksilöllisten tarpeiden mukaista hoitoa ja huolenpitoa. Vanhuksen toimintaympäristö on turvallinen ja esteetön.

6. Yhteisöllisyys

Vanhuksella on oikeus yhteyden ja vuorovaikutuksen kokemiseen sekä lähimmäisenrakkauteen.

7. Oikeus ihmisarvoiseen kuolemaan (Suomen evankelis-luterilainen kirkko i.a.)

Vanhuksella on oikeus keskinäiseen sovintoon ja eheytymiseen elämän kokemuksesta. Elämän loppuvaiheessa on huolehdittava elämän laadusta. On huolehdittava

siitä, ettei vanhuksen tarvitse kokea tarpeetonta kipua tai yksinäisyyttä. (Suomen evankelisluterilainen kirkko 2007.)

Tavoitteet ovat mielestämme selkeät, mutta miten ne näkyvät käytännön diakoniatyössä seurakunnissa tänä päivänä? Onko käytössä myös selkeästi etsivää ja ennaltaehkäisevää työtä? Jatkotutkimuksen aiheenakin etsivä vanhustyö olisi kiinnostava aihe. Ikääntyvien hyvinvoinnin ja kotona pärjäämisen tukeminen olisi saatava ennaltaehkäisevän tuen piiriin. Työtavan löytäminen ja sen juurruttaminen osaksi diakonista vanhustyötä kaipaa lisätutkimusta seurakunnissamme.

Kirkon vanhustyön strategian tavoitteena on kohdentaa diakoninen vanhustyö ”heihin, jotka eivät tule muuten autetuksi” (Suomen evankelis-luterilainen kirkko i.a.b.) Vanhuk- sen elämää kirkko pitää arvokkaana ja kunnioitettavana, oli vanhus sitten omassa kodissa, palveluasunnossa tai laitoshoidossa. Kokonaisvaltainen auttaminen on keskiössä ja siihen kuuluu hengellinen, henkinen ja sosiaalinen tukeminen julistuksen ja palvelun ohella.

3.3.3 Vapaaehtoistyö voimavarana kirkossa

Lähimmäisvastuun herättäminen koetaan myös kirkon tärkeänä tehtävänä. Erityisesti kir- kossa tulee uudistaa ja kehittää vapaaehtoistoimintaa ja vertaistukea. Vapaaehtoistyön voimavarana vanhusväestö voi toimia myös itse. Seurakuntalaisten osallisuuden ja vuo- rovaikutuksen edistäminen sekä turvaverkkojen rakentajana ja lujittajana toimiminen on kirkon tärkeä tehtävä strategian mukaan. Kuunteleva toinen ihminen voidaan nähdä pe- lastuksena oman yksinäisyyden kokemukseen. Se, että joku kuuntelee ja on kiinnostunut ajatuksistani, koetaan yleensä terapeuttisena. Toisen ymmärryksen hakeminen ja yksinäi- syyden mureneminen tapahtuu avautumisen kautta. (Hänninen & Timonen 2004, 193– 225.)

Seurakuntalaisen osallisuus, myös vanhusten kohdalla, toimisi parhaimmillaan mieles- tämme koinonisessa diakoniassa. Alkuseurakunnassa koinonia kuvasi yhteisöllisyyttä, jossa olemme toinen toistemme ja Jumalan kanssa kasvokkain. Se on jakamista, osalli- suutta ja yhteyttä. (Thitz 2013, 177.) Ihmiset otettaisiin elämään yhteisönä, itsenäisinä ja täysvaltaisina yhteisön jäseninä eikä auttamisen kohteina. Koinonisessa diakonia-yhtei-

sössä ”etsittäisiin yhdessä ihmisten kanssa sellaisia elämänmuotoja, joissa myös vaikeuksiensa kanssa kamppaileva osallisuus toteutuu”. (Thitz 2013, 179.) Toimintaa rakennettaisiin seurakuntalaisten tarpeista lähteväksi. He olisivat mukana toiminnan suunnittelussa ja toteutuksessa ”työntekijän kumppaneina”. Viranhaltijat antaisivat tukea ja tilaa osallisuuteen. (Thitz 2013, 185.)

Oman paikan ja omien voimavarojen löytyminen mielestämme keskinäisen vuorovaikutuksen, jakamisen ja huolenpidon kautta, joka on osallisuuden yhteisön päämäärä. Ryhmissä ja kohtaamisissa ihmiset rohkaisevat toisiaan avautumaan ja puhumaan vaikeistakin asioista. Vanhusasiantuntijoidemme haastattelussa pidettiin tätä tärkeänä, että oman paikan löytäminen ja seurakunnan jäsenyyden todellistuminen mahdollistuu osallistumisen kautta. Silloin koetaan kuuluvansa yhteisöön, joka hoitaa ja ei tarvitse kokea ja tuntea yksinäisyyttä. ”Seurakuntayhteisön jäsenyys konkretisoituu ihmiselle eläväksi todellisuudeksi erityisesti silloin, kun ihminen tulee mukaan joko osallistamalla johonkin ryhmään tai toimimalla yhteisössä”. (Thitz 2006, 33.)

Kaikkienensa kirkon diakoniatyönkin tulisi olla enemmän ja enemmän työntekijöiden ja seurakuntalaisten vuoropuhelun lisäämistä, ihmisen kokonaisvaltaista kohtaamista, seurakuntalaisten osallisuutta tukevaa toimintaa ja uudenlaisten osallistumismuotojen kehittämistä (Meidän kirkko 2007; kirkko 2020 2010). Tässä onkin suuri haaste: tämän ajan ihmisen osallisuuden tarpeen kohtaaminen diakoniatyön toiminnan kehittämisen kautta (Häkkinen 2010, 259–260).

Lopulta yhteisöllisyys kasvaa luottamuksesta Jumalaan ja yhteydestä toisiin kristittyihin. Nämä seikat edistävät terveyttä ja hyvinvointia ja parantavat oman arvon ja elämän hallinnan tunnetta. Tärkeät vuorovaikutusverkostot vahvistuvat yhteisöllisyyden luoman yhteisyyden kautta. (Hyypä 2002, 145.) Erityisesti maaseudun seurakunnissa (kuten opinäytetyömme monet seurakunnat ovat) yhteisöllinen vastuun kantaminen, seurakunnan vahva verkostoituminen paikallisten toimijoiden kanssa sekä vapaaehtoistoiminnan aktiivisuus ovat yhteisöllisyyden näkökulmasta erityispiirteitä, jotka tulivat ilmi myös opinäytetyömme diakoniatyöntekijöiden haastattelussa. Seurakunnan sanoman äärelle koontuminen kylillä toimivien piirien ja eri ikäluokkia tavoittavan ryhmätoiminnan

kautta mahdollistavat yhteisöllisen kanssakäymisen kokoamalla ihmisiä toistensa seuraan. Eräs pienen seurakunnan diakoniatyöntekijä totesikin hyvästä yhteydestä kylätoimikuntiin näin:

...pidän sitä hyvänä, että ainakin meillä vielä maalla toimii nämä, että on diakonia kylätoimikunnat joka kylällä. Siellä sitten on puheenjohtaja ja muutkin jäsenet, jotka tuntee hyvin oman kylän vanhukset ja tuo sitten viestiä meille, jos on niin, että ei henkilökohtaisesti väki ota meihin työntekijöihin yhteyttä. Sieltä kuuluu sitten, onko joku yksinäisempi tai sairaana.

Kuitenkin myös pienissä maaseutuseurakunnissa, vaikka muuttuvalla maaseudulla kirkkoon tehtävä pysyykin samana, on otettava ihmisiä mukaan toiminnan kehittämiseen ja uudenlaisia toteuttamistapoja on näin heitä kuuntelemalla etsittävä paikallisesti. (Thitz 2013, 175.)

3.4 Diakoniatyö

Diakonia on jo alkuseurakunnan ajoista alkaen ollut kristillisen kirkon perustehtävä. Suomen evankelis-luterilaisen kirkon kirkkojärjestys määrittelee diakoniatyön näin: ”Seurakunnan ja sen jäsenten tulee harjoittaa diakoniaa, jonka tarkoituksena on kristilliseen rakkauteen perustuva avun antaminen erityisesti niille, joiden hätä on suurin ja joita ei muulla tavoin auteta.” (Kirkon keskushallinto i.a.)

Kirkkolaki (KL 4 § 1) edellyttää, että diakoniatyöntekijän virka on oltava jokaisessa seurakunnassa (Helin, Hiilamo & Jokela 2010, 47). Kristityn identiteettiin kuuluvana se on osa kirkon olemusta ja myös sen rakennetta. Diakonian voidaankin sanoa olevan elämäntapa seurakunnassa. Verkostoitumisen kautta diakonia luo myös osallisuutta rakentaen mielekkään kohtaamisen ja vuorovaikutuksen väyliä myönteiseen muutokseen ja elämäntapaan. Yksilö- ja rahakeskeisyyden vastapainona kiinnostus ”saada tehdä hyvää” kasvaa. Erityisesti suomalaisen yhteiskunnan katvealueet ja arkitietoisuus, missä mennään, ovat vapaaehtoisilla ja diakonian ammattilaisilla merkittävät. (Helin, Hiilamo & Jokela 2010, 3.) Diakoninen vanhustyö pyrkii tavoittamaan ne vanhukset jotka ovat erityisen tuen tarpeessa. Tällaisia kriittisiä vaiheita iäkkään elämässä ovat muutosvaiheet ja luopumiset. Diakoniatyön tehtävä on havaita ja vastata vanhusten henkisiin ja hengellisiin tarpeisiin. (Gothóni, Jantunen 2003)

Diakoniatyöntekijät pyrkivät kokonaisvaltaiseen ja yksilölliseen ihmisen elämäntilanteen kokonaisuuden kohtaamiseen arkisessa työssään. Taloudellisen, henkisen ja hengellisen tuen antajana he joutuvat usein tasapainoilemaan. Työnkuva on laaja: se on asiakkaan tukemista, rohkaisemista, neuvomista, eteenpäin ohjausta, kuuntelemista, heidän oikeuksien puolustamista, yhteiskunnallisiin epäkohtiin vaikuttamista laajan yhteistyöverkoston kautta. Kunnioitus, ihmisarvo ja tasa-arvo ovat arvoja, joita diakoniatyöntekijä läsnäolollaan välittää, lähtökohtana hänellä on asiakkaan oma käsitys tilanteesta, luottamukseen perustuen. Ongelmien ja asiakirjojen takaa asiakkaan kohtaaminen ja hänen ihmisyytensä näkeminen on erityinen vahvuus diakoniatyössä. (Helin, Hiilamo & Jokela 2010, 40–42.)

Aito diakonia ja auttaminen syntyvät yhteydestä. Aitoja toimintamalleja ei synny ilman sitä. Elämänyhteys toisiimme näkee toisen hädän ja koskettaa sieluun asti. Diakonian perusajatus on tämä lähimmäisistä välittävä asenne. (Mattila 2007, 76.) Diakonia etsiytyy hädän äärelle lievittääkseen sitä. Sen tehtävä on katsoa ja arvioida jatkuvasti tilanteita, missä ihmiset uhkaavat jäädä apua ja tukea vaille syystä tai toisesta ja missä hätä on suurin.

Muuttuvassa ajassamme diakonian on syytä etsiä uusia sarkoja. Luovuttamatonta siinä työssä on puolustaa riistettyjen ja unohdettujen ihmisarvoa. Ovatko heitä esimerkiksi tämän ajan yksinäiset vanhukset? Mielestämme tämä kohderyhmä kuuluu diakonisen vanhustyön alaisuuteen. Tuolloin usein vanhukset tarvitsevat taloudellisissa asioissa ja ihmissuhdevaikeuksissa, päihteidenkäytön, mielenterveyden ja masennuksen ongelmista ammatillista tukea ja apua. Yleisen seurakuntatyön piiriin kuuluu se osa vanhustyötä, missä ei ole tarvetta diakonian ammatilliselle osaamiselle (Kirkkopalvelut ry i.a.c, 6.)

Diakoninen vanhustyö on työtä niiden parissa, joiden on vaikeaa tai mahdotonta tulla mukaan seurakunnan yleiseen toimintaan. Muiden auttajatahojen kanssa etsitään ratkaisuja ongelmiin sekä pidetään esillä vanhusten elämäntilanteen epäkohtia ja turvattomuuden aiheuttajia. Yksinäisyys, turvattomuus, kuoleman läheisyys ja omaishoidon uuvuttaminen ovat tilanteita, joiden keskellä he elävät. Lievittävä läsnäolo, kärsimyksen jakaminen ja hoitava vuorovaikutus ovat keinoja, joita diakoniatyö mahdollistaa. Vanhusten sosiaalisten verkostojen puutteessa diakoninen vanhustyö tarjoaa yhteyden heille. (Gothóni & Jantunen 2003, 122, 136.)

Diakonian asiakastyössä on kaksi pääsuuntaa, joita kehitetään koko ajan. Yksilökohtainen, joka vaatii henkilökohtaisuutensa ja tiiviin vuorovaikutuksensa vuoksi paljon työaikaresursseja työntekijältä. Ryhmien kanssa tehtävä työ puolestaan on laajempi vapaaehtoisten ja asiakkaiden (vertaistukena toimiminen) osallistumisen vuoksi. Kehittämisen ja vaikuttavuuden kannalta diakoniatyötä tulisi viedä yhä enemmän ryhmämuotoisen toiminnan suuntaan. Oman alueensa yhteisöllisyyden rakentajana diakonian rooli voisi olla merkittävä: se heijastuisi keskinäisenä luottamuksena ja apuna ihmisten kesken. Tällainen ajattelu vaatii uudenlaista työtettä diakoniatyöntekijöiltä, kun vertaistoiminta ja alueen asukkaiden osallistaminen nostetaan keskiöön; ei enää niinkään kannateltaisi yksilöitä, vaan ohjattaisiin vapaaehtoisia vaikkapa yksinäisten vanhusten tavoittamisen työhön ja rakennettaisiin vahvoja verkostoja. Tavoitteena auttavan yhteisön rakentaminen, ”jossa rajat autettavien ja auttajien roolien välillä voivat liukua tai jopa kokonaan poistua”. (Helin, Hiilamo & Jokela 2010, 172–173.)

3.5 Vanhusasiantuntija

Läkäs ihminen itse on mielestämme paras asiantuntija omissa asioissaan ja hänen on hyvä olla mukana hänen asioitaan koskevissa toimenpiteissä, suunnittelemassa, toteuttamassakin, mutta ennen kaikkea olemalla vanhusten, itsensä, ”äänitorvena”. Näin mahdollistuu myös aikaisempien elämäntuulien ja tapojen jatkuvuus, mikäli iäkkäät sitä toivovat ja kaipaavat.

Vanhusasiantuntijuus toteutuisi tasaveroisessa vuorovaikutuksessa (vrt. koinoninen diakonia) edellyttäen, että ”seurakuntalaisen ääntä kuunnellaan ja se otetaan todesta”. Vuorovaikutus olisi tasaveroista: ”jokaisen mielipide arvokas, erilaisten näkemysten kuuleminen ja yhteisten ratkaisujen rakentaminen”. Näin otettaisiin lopulta käyttöön osallisuutta mahdollistavat menetelmät. (Thitz 2013, 185.)

Kunnallisella puolella sosiaalityössä ”vanhusasiantuntijuudessa” korostuu asiakkaan ja työntekijän kohtaaminen. Omassa elämässään ja yhteiskunnan jäsenenä asiakkaat ovat oman elämänsä merkityksen muodostajia ja aktiivisia toimijoita. Tällainen ”asiakkaan

(”vanhusasiantuntijan”) tilanteesta lähtevä sosiaalityö” mahdollistaa uudenlaisen osallisuuden ja aiempaa tasavertaisemman työskentelysuhteen syntymisen. Osallisuus näkyy heihin kohdistuvien palvelujen kehittämisessä ja suunnittelussa. (Laitinen & Pohjola 2010, 299.)

Vakiintuneet sosiaalityön menettelytavat ja tekniikat saavat aikaan liikaa kiinnittymistä, jos asiakkaan osallistumista ei lisätä työprosessissa; onhan jokaisen asiakkaan tilanne ainutkertainen; kysymys kuuluukin antavatko työkäytännöt tarpeeksi tilaa asiakkaan mielipiteille ja kertomukselle elämäntilanteestaan? Arjen sosiaalialan työn käytännöt kaipaavatkin mielestämme asiakkaiden aitoa omien palvelujensa tutkimista, kehittämistä ja suunnittelua. Synteesi, joka rakentuu yhteisessä neuvottelussa, koostuu ”teoreettisesta tiedosta, kokemustiedosta sekä uudesta syntyvästä tiedosta”. (Laitinen & Pohjola 2010, 300.) Lopulta auttamisprosessissa vanhusasiantuntijan/asiakkaan arvokkaaseen ainutlaatuisen kohtaamiseen liittyvät seuraavat periaatteet: määrätietoinen tunteiden ilmaisu, hallittu emotionaalinen osallistuminen, asiakkaan hyväksyminen sellaisena kuin hän on, tuomitsemattomuus, itsemääräämisoikeuden tunnustaminen sekä luottamuksellisuus. (Laitinen & Pohjola 2010, 300.)

Yksittäiset vanhusasiantuntijamme ja diakoniapiirien vanhusasiantuntijat ovat antaneet opinnäytetyöhömmä aikaansa ja arvokasta tietoa oman ikäryhmänsä ajatuksista ja kokemuksista ja mahdollisista keinoista tavoittaa yksinäisiä kanssatovereitaan. He ovat mielestämme todellisia kokemusasiantuntijoita, joiden ääntä seurakuntien päättäjien ja työntekijöiden tulisi enemmän kuulla ja kuunnella.

4 AIKAISEMPIA TUTKIMUKSIA

4.1 Yksin asuvien 80-vuotiaiden toiveita ja odotuksia seurakuntaa kohtaan

Sanna Saramo (2008) on opinnäytetyössään tutkinut yksin asuvien 80-vuotiaiden toiveita ja odotuksia seurakuntaa kohtaan. Tutkimusaineisto kerättiin haastattelemalla yksin asuvia 80-vuotiaita seurakunnan jäseniä. Yhteensä haastateltiin 92:ta Halikon, Kiikalan, Kiskon, Kuusjoen, Perniön, Perttelin, Salo-Uskelan, Suomensjärven ja Särkisalon seurakuntien vuonna 1928 syntynyttä, yksin asuvaa jäsentä. Tutkimuksen tarkoituksena oli kehittää seurakuntien vanhuksille suunnattua toimintaa. Tavoitteena oli selvittää heidän osallistumistaan seurakunnan toimintaan, odotuksia seurakunnan toiminnasta ja palveluista sekä heidän yksinäisyyden kokemuksiin. Tutkimuksen kohderyhmän korkean iän mukanaan tuomat fyysiset, psyykkiset ja sosiaaliset muutokset toimintakyvyssä vaikuttavat heidän elämäänsä. Muutokset voivat olla hyvin erilaisia. Joidenkin 80-vuotiaiden fyysinen toimintakyky on vielä hyvä. Toiset taas eivät pysty lainkaan liikkumaan itsenäisesti kotinsa ulkopuolella. Psyykkisessä ja sosiaalisessa toimintakyvyssä saattaa olla myös suuria eroja. Kaikki tutkimukseen osallistuneen vanhuksat asuivat kuitenkin yksin, mikä edellyttää tietynlaista toimintakyvyn tasoa. (Saramo 2008.)

Naisten elinikä on miesten elinikää pidempi. Tästä johtuen nimenomaan ikääntyneet naiset jäävät useimmin yksin aviopuolison kuoltua. Yksin jäämisestä ei kuitenkaan aina suoraan seuraa yksinäisyyden kokemusta. Yksinäisyyden tunne syntyy, kun ihminen odottaa ympäristöltään ja lähimmäisiltään enemmän kuin mitä hän kokee saavansa heiltä. Näin ihminen saattaa kokea itsensä yksinäiseksi, vaikka hänellä olisikin muita ihmisiä ympärillään. Tämän määritelmän mukaan yksinäisyys on yksilön subjektiivinen kokemus siitä, ettei hänellä ole riittävästi tyydyttäviä ihmissuhteita. Tämä ei kuitenkaan tarkoita sitä, että kaikki yksin asuvat kokisivat yksinäisyyttä. Monet nauttivat yksin asumisesta ja ovat tietoisesti valinneet sen vaihtoehdon. (Saramo 2008.)

Tämän tutkimuksen mukaan suurin osa vastaajista (59 %) tuntee itsensä ainakin joskus yksinäiseksi. Se kuitenkin tarkoittaa, että melkoinen joukko vastaajia (41 %) ei tunne itseään koskaan yksinäiseksi. Syyt yksinäisyyden tunteisiin ovat erilaisia, esim. suru läheisen menetyksestä tai oman toimintakyvyn heikkeneminen. Suosituimpia ja toivotuimpia seurakunnan järjestämiä toimintoja tutkimukseen osallistuneiden vanhusten mielestä ovat jumalanpalvelukset, hartaustilaisuudet, päiväretket, kerhot, työntekijän kotikäynnit ja kuljetukset seurakunnan tilaisuuksiin. Haastatteluun vastanneista 45 kertoi haluavansa

keskustella seurakunnan työntekijän kanssa kahden kesken. Vastaajista 37 kertoi osallistuvansa johonkin seurakunnan toimintaan, vastaavasti 55 ei osallistunut mihinkään seurakunnan toimintaan. Tasan puolet haastatelluista kertoi, että heillä on tuttu seurakunnan työntekijä, johon he voivat tarvittaessa ottaa yhteyttä. (Saramo 2008.)

4.2 Imatralaisten vanhusten seurakuntaan kohdistuvia odotuksia

Maija Hintsanen (2006) on opinnäytetyössään tutkinut imatralaisten vanhusten seurakuntaan kohdistuvia odotuksia. Opinnäytetyön teoriaosassa tarkasteltiin vanhuutta, vanhusten yksinäisyyttä ja uskonnollisuutta sekä seurakunnan vanhustyötä niin valtakunnallisesta kuin Imatran seurakunnan diakoniatyön näkökulmasta. Tutkimusta varten haastateltiin kymmentä 76–85-vuotiasta yksin asuvaa vanhusta. Tutkimukseen osallistuneista vanhuksista suurin osa ei odottanut seurakunnalta mitään erityistä. Tutkimushetkellä asiat olivat hyvin ja seurakunta vastasi odotuksiin. Muitakin odotuksia seurakuntaa kohtaan oli, mutta ne eivät liittyneet tähän elämän vaiheeseen.

Oma sairastuminen tulevaisuudessa tai voimien heikkeneminen niin, että kodista lähteminen vaikeutuu, koettiin sellaisiksi tilanteiksi, joissa seurakunnalta odotettiin henkilökohtaista huomioimista. Haastatellut vanhukset olivat myötämielisiä kirkkoa ja Imatran seurakuntaa kohtaan, mutta suurin osa ei ollut kovin aktiivisia suhteessaan seurakuntaan. Seurakunnan toimintaan oltiin tyytyväisiä. Tärkeimmiksi koettiin mm. jumalanpalvelukset ja syntymäpäiväjuhlat.

Vanhukset mielsivät seurakunnan paikaksi, josta saa tarvittaessa hengellistä ravintoa ja kokivat, että seurakunnan ovet ovat heille avoinna. Lähiaikoina tapahtunut puolison kuolema oli selkein yksinäisyyttä aiheuttava tekijä. Tutkimuksen mukaan kirkon odotetaan olevan paikka, jossa saa rauhoittua, ja josta saa sielunrauhaa ja hengenravintoa. On tärkeää, että kirkko säilyttää todellinen sanomansa, jotta niin aktiivikävijä kuin satunnainen vierailijakin voi saada kirkosta sitä, mitä lähtee hakemaan. Ikä ei sinällään lisää yksinäisyyttä, vaan juuri iän myötä tuleva toimintakyvyn heikkeneminen. (Hintsanen 2006.)

4.3 Iäkkäiden ihmisten yksinäisyyskokemukset

Hanna Uotila (2011) on väitöskirjassaan ”vanhuus ja yksinäisyys” tehnyt tutkimuksen iäkkäiden ihmisten yksinäisyyskokemuksista, niiden merkityksistä ja tulkinnoista. Tiivistelmässä hän tuo esille iäkkäiden ihmisten negatiivisia yksinäisyyskokemuksia, joista mediassakin esillä ovat olleet yksinasuminen, avunsaannin vaikeus ja niihin liittyvä turvattomuus samoin kuin masentuneisuus, hylkäämisen kokemukset ja itsemurha. Taustatekijöinä yksinäisyydelle ovat leskeytyminen, yksin asuminen ja vähäiset ihmissuhteet. Uotila halusi kuitenkin saada lisää tietoa iäkkäiden ihmisten yksinäisyydelle annetuista tulkinnoista, merkityksistä ja selityksistä. Tavoitteena olivat iäkkäiden ihmisten henkilökohtaiset kuvaukset ja selittävät tekijät yksinäisyydelleen ja toisaalta merkitysten ja tulkintojen antaminen yksinäisyydelle.

Aineistosta selvisi, että vanhusten yksinäisyyden tunteita aiheuttavia asioita olivat terveyden sekä fyysisen toimintakyvyn heikentyminen sekä sosiaalisten suhteiden vähentyminen. Merkittäviä yksinäisyyden tunteita tulkittiin myös aiheuttavan oman luonteen tai käyttäytymisen muuttuminen ikääntymisen seurauksena sekä yhteiskunnan kielteiset asenteet iäkkäitä ihmisiä kohtaan. Tutkimusaineiston lehtikirjoitusten analyysissä ihmissuhteiden ja elämänmerkityksen puuttuminen sekä omaisen välinpitämättömyys ja laajemmin iäkkäiden ihmisten huono asema nimettiin yksinäisyyden syiksi. Sen koettiin olevan myös ikääntymiseen kuuluva asia. Eräs haastateltava äityi kovastikin yhteiskunnan kielteisistä asennetta pohtimaan: ”tässä eletään liian kauan. Sietäis tehä tilaa nuoremmille, hus hus (!?!), jaloista pois. Ei ole yhtään mihinkään, tarpeetonta jätettä vain. Rahat riittäis, kun ne eivät uppoais hukkaan meihin kuoleviin.” (Uotila 2011, 51)

Tapahtumaköyhyys, ulkopuolisuus sekä arvottomuuden ja tarpeettomuuden kokemukset lähiyhteisössä ja laajemmin yhteiskunnassa miellettiin yksinäisyydestä johtuviksi. Masennus, turvattomuuden tunne ja aikaisempien ihmissuhteiden tai saavuttamattomien haaveiden kaipaus antoivat merkityksellisyyden yksinäisyydelle. Yksinäisyyttä kuvattiin tutkimuksessa jonkinlaisena pysähtyneisyytenä. Kaikkienensa aineiston yksinäisyys kuvaukset ja sille annetut merkitykset olivat ”usein voimakkaita ja joskus jopa dramaattisia”. (Uotila 2011, 8.)

Tunne yksinäisyydestä näyttää vaihtelevan tilanteesta ja hetkestä toiseen. Osalle se voi olla pitkäaikainen ja pysyvä tunne, se voi olla tilapäistä tai tunne voi tulla ja mennä. Ihmisen mieliala ja konteksti vaikuttavat näiden tunteiden olemassaoloon. Esimerkiksi tietty aika viikosta tai vuodesta tai tietyt hetket päivästä ovat alttiimpia yksinäisyyden tunteille. Haastateltavat kokivat myös tällaisiksi tilanteiksi ajat, kun on vähemmän tekemistä ja enemmän aikaa olla yksin eli vuodenaajoista talvi sekä yleensä illat, yöt ja viikonloput. Yksinäisyyden aikaa voivat olla myös yksin vietetyt juhlapyhät. (Uotila 2011, 32.)

Uotilan väitöskirjan haastateltavat vaativat yksinäisyytensä lievittämisen vastuuta osin yhteiskunnalle kuin myös omaisille ja yksinäisille itselleen. Kuitenkin ehdotukset olivat naiiveja: sellaisten aktiviteettien merkityksiä, mitä oli mahdollista tehdä yksin. Yksinäisyyden lievittäjinä iäkkäät harvemmin nostivat ensisijaiseksi keinoksi erilaisia ryhmätaapaamisia. Osaltaan tällaiseen vaikuttaa varmasti ikäihmisten kohdalla heikentynyt kuulo tai muiden osallistuminen kerhoihin puolisoiden kanssa. Silloin oma yksinäisyys saattoi korostua. Tällaisessa tilanteessa ollessaan yksinäinen vanhus pyrki tekemään asioita, joita pystyi yksin tekemään: musiikin kuuntelu, television katselu, kävelylenkit, kotiaskareet. Erityisesti kirjat ja äänikirjat koettiin hyvinä yksinäisyyden lieventäjinä.

Ihmissuhteet, erityisesti rakkaiden ihmisten kuten lasten ja lastenlasten kanssa koettiin tärkeiksi. Iäkkäille yksinäisille oli merkityksellistä yhteiset ruoka- ja kahvihetket, jotka olivat hyvä syy kokoontua yhteen perheen tai ystävien kesken. Myös lemmikkieläimen seura koettiin tärkeäksi yksinäisyyden tunteiden lievittäjäksi. Vaikka iäkkäät ihmiset aktiivisesti etsivät muiden seuraa, he kuitenkin odottavat, että muut ottavat heihin yhteyttä. Eräskin haastateltava kertoo: ”ja mä oon aina ennen lähtenyt, ja hirveen mielelläni. mut nyt mä oon tullu selliaseks, että, et mä niinku odotan, että joku kutsuis minut johonkin.”

Yllättävää mielestämme on kaksikin seikkaa tutkimuksissa: yksinäiset iäkkäät voivat olla jopa haluttomia omanikäistensä ihmisten kanssa solmimaan ihmissuhteita. He pitivät myös mahdottomana korvata vanhoja ihmissuhteita uusilla. Näin ollen heidän sosiaalinen verkostonsa kapeutuu entisestään: ”Sitte kun on näin vanha niin ikätoverit ovat menneet, ei oo oikeestaan enää, yks sukulainenki mul on enää täällä siis tämmöinen minun ikäiseni. Et kyllä mä joskus tunnen yksinäiseksi.” (Uotila 2011, 34, 47.)

Uotilan Tutkimus osoittaa monimerkityksisen ja kontekstisidonnaisen yksinäisyyden. Yksityisenä ja subjektiivisenakin kokemuksena yksinäisyys ei synny tyhjiössä, vaan siihenkin vaikuttavat yhteiskunnan tilanne ja ilmapiiri ja sen ikääntymiselle antamat merkitykset ja selitykset. Esimerkiksi mediassa rakentuva kuva iäkkäistä ihmisistä on ristiriitainen: toisaalta heidät tuodaan esille aktiivisina, terveisinä, jopa seksikkäinä, mutta toisaalta samalla myös huolenpitoa vaativina koomisina ja stereotyyppisinä vanhuksina. (Uotila 2011, 35, 36.)

Uotilan tutkimuksessa yksinäisyyden merkillistymisinä olivat ikävöinti ja kaipaus. Menetetty ja saavuttamattomat asiat korostuivat iäkkäiden yksinäisten elämässä. Aikaisempien toimintamahdollisuuksien, edesmenneiden ystävien ja puolison ”kaipaus on niin suuri, että vihloo, puree, ahdistaa”, kuten eräs kirjoittaja kuvaa kaipausta jopa voimakkaana fyysisenä tuntemuksena. Myös ikävöitiin haaveita, jotka eivät toteutuneet ja sitä, millaista elämä voisi olla nyt. (Uotila 2011, 54.)

4.4 75-vuotiaiden helsinkiläisten ajatuksia elämästään ja seurakunnasta

Raili Gothóni ja Eila Jantunen (2003) ovat tutkineet raportissaan 75-vuotiaiden (vuonna 1928 syntyneiden) helsinkiläisten ajatuksia elämästään ja seurakunnastaan. Vaikka tämä raportti onkin tänään jo n.11 vuotta vanha, totesimme yksikantaan, että eipä ole paljoa ajatukset, tavat ja toiminnot muuttuneet seurakuntaa ja elämää kohtaan näinä kuluneina vuosina.

Tuloksissa selvisi opinnäytetyötämmekin sisältöä koskevaa kiinnostavaa tietoa. Suhdetta seurakuntaan ja kirkkoon kuvattiin lämpimän etäiseksi. Kirkkoon kyllä haluttiin kuulua, mutta osallistumisessa tai palvelujen käytössä ei oltu aktiivisia. Turvallisuuden tuomista olemassaolollaan odotettiin kirkolta. Edelleen odotettiin seurakunnalta pysyvyyttä muutosten keskellä ja toisaalta toivottiin seurakunnan ottavan huomioon elämäkokemusta ja ikääntyvien yksilöllisiä tarpeita monipuolisesti. Yksilöllinen kohdatuksi tuleminen koettiin tärkeäksi.

Diakonia, yhteys, julistus ja sielunhoito nimettiin tärkeimmiksi seurakunnan tehtäviksi. Mielenkiintoista tutkimusraportissa oli se, että yksinäisyyden ja turvattomuuden kokemukseen oli siviilisäädyllä ja sukupuolella yhteys: yksinäisiksi ja masentuneiksi kokivat olonsa usein mieslesket ja naimattomat miehet. Turvattomuus puolestaan painoi naisia. Tyytymättömyyden aiheuttajia 75-vuotiaiden helsinkiläisten elämässä tuohon aikaan olivat pienet eläkkeet ja kodinhoitamiseen liittyvien palvelujen saamisen rajoitukset. Tämä luonnollisesti heijastui seurakuntiin myös arkielämää helpottavan avun ja taloudellisen tuen tai niihin vaikuttamisen odotuksena.

Raportissa kävi myös ilmi, että leireille, retkille ja ryhmille, eli perinteisille seurakunnan virkistystoiminnan muodoille oli tilausta. Edelleen erityisryhmät kuten syntymäpäiviään viettävät ja juuri seurakuntaan muuttaneet odottivat systemaattista muistamista. Toiminnan periaatteiksi nousivat seurakuntayhteyden vahvistaminen ja eri ikäryhmien välistä vuorovaikutusta edistävät tilanteet sekä mielekkäät vastuulliset asiantuntijatehtävät.

Haastatteluista selvisi odotukset diakoniatyötä kohtaan, jotka ovat hyvinkin tuttuja tämänkin päivän diakoniassa: ”diakoniatyötä tulisi kohdentaa yksinäisiin, masentumisvaarassa oleviin ja masentuneisiin, kriisien ja menetysten aikoihin sekä omaisiaan hoitaviin ikääntyneisiin”. (Gothóni & Jantunen 2003). Haasteena olivat silloinkin tiedottamisen vahvistaminen ja monipuolistaminen sekä työntekijöiden helppo tavoitettavuus. Eettiset laatuksiteerit koettiin tärkeänä, kun toivottiin seurakuntien voivan vaikuttaa yleiseen asenneilmapiiriin ja vanhustyöhön.

5 ESIMERKKEJÄ SUURTEN KAUPUNKIEN JA SEURAKUNTIEN PYRKIMYKSISTÄ TAVOITTA A YKSINÄISIÄ VANHUKSIA

Yksinäisten vanhusten hyväksi tehdään Suomessa monenlaista työtä, näkyvää ja näkymätöntä. Todennäköisesti kaikilla kunnilla ja seurakunnilla on toimintaa, joka kohdentuu yksinäisiin vanhuksiin. Nämä valitsemamme esimerkit ovat kaikki tunnettuja ja osa hyvinkin pitkään olemassa olleita toimintamalleja. Voisi kai sanoa, että nämä ovat tämän alan ”suuret ja kauniit” toimijat. Voi olla, että joku merkittävä taho jää nyt mainitsematta, mutta mielestämme nämä esimerkit ovat tärkeimmät esiin nostettavat.

5.1 Mummon Kammari, Tampere

Tampereen ev.lut. seurakuntien vapaaehtoisen vanhustyön keskus Mummon Kammari on tänään tunnettu brändi, jolla on pitkä historia. Ennen kuin Suomen ensimmäinen vapaaehtoistyön keskus saattoi avata ovensa huhtikuussa 1989, oli takana pari vuosikymmentä seurakuntien ystävöimintää. Toiminta aloitettiin osana seurakuntien diakoniatyötä vuonna 1970. Seitsemän vuotta myöhemmin palveluystäviä oli 90 ja vuonna 1983 jo 138. Vuonna 1984 Ystäväpalvelun nimi muuttui Lähimmäispalveluksi ja vuonna 1986 perustettiin ensimmäinen päätoiminen lähimmäispalvelun toiminnanjohtajan virka. Virkaan valittiin terveydenhoitaja Maarit Tammisto. Toiminta sai uutta vauhtia ja pian vapaaehtoisia lähimmäistyöntekijöitä oli yli 200. (Jahnukainen & Tammisto & työryhmä 2010, 148–150.)

Vuonna 1988 aloitettiin sijaismummojen välittäminen lapsiperheisiin ja toiminta laajeni muutenkin. Kauppakeskuksessa pidetyn tiedotuskampanjan yhteydessä syntyi idea Mummon Kammari-nimestä. Samana vuonna seurakuntayhtymä osti Lähimmäispalvelulle omat toimitilat Tampereen keskustasta. Huhtikuun neljäntenä päivänä vuonna 1989 avattiin Mummon Kammari. Toiminta alkoi kiinnostaa myös Tampereen ulkopuolella. Eri puolilta Suomea saapui kymmeniä ryhmiä tutustumaan keskuksen toimintaan. Esitelmäpyyntöjä ideasta tuli ympäri Suomea ja Ruotsistakin. (Jahnukainen ym. 2010, 150.)

Vuonna 1990 Mummon Kammarissa kävi n. 10 000 ihmistä. Vierailevia ryhmiä tuli useista Euroopan maista. Paikallisradiossa toteutettiin puhelinkontaktiohjelmaa. Toiminta monipuolistui ja vapaaehtoisia oli mukana yli 600. Yhteistyötä tehtiin rippikoulujen ja partiolaisten kanssa. Kammari-idea alkoi levitä. Vastaavia paikkoja perustettiin Lahteen, Jyväskylään ja Helsinkiin. Vuonna 1993 Mummon kammari sai isommat toimitilat. Arkkipiispa John Vikström nimesi tammikuussa 1996 Radio Suomen ohjelmassa Mummon Kammarin vapaaehtoistyön lippulaivaksi. Toiminnassa oli mukana jo yli tuhat vapaaehtoista. (Jahnukainen ym. 2010, 151–153.)

Mummon Kammarin täyttäessä kymmenen vuotta 1999 tehtiin tärkeä linjaus: vapaaehtoisavussa päätettiin keskittyä vanhuksiin. Mummon Kammari oli nyt vapaaehtoisen vanhustyön keskus. Muita tehtäviä siirrettiin yhteistyötahoille. Kohtaamispaikkana toimiva Mummon Kammarin Kyläpaikka oli edelleen avoin kaikenikäisille. Seuraava kymmenvuotiskauden aikana kasvoivat työn tarve ja vapaaehtoisten määrä. 20-vuotis-juhlavuonna 2009 kodeista tuli melkein kolme tuhatta avunpyyntöä. Vapaaehtoisia oli mukana 1314. Yli kuusikymmentä opiskelijaa suoritti Mummon Kammarissa harjoittelun tai työelämään tutustumisjakson. Mummon Kammarille avattiin kotisivut osoitteessa www.mummonkammari.fi. Vuoden loppuun (2013) mennessä kotisivuilla oli vierailut liki 20 000 kävijää. (Jahnukainen ym. 2010, 155–161.)

Mummon Kammarin keskeisin toimintamuoto on ollut alusta asti vapaaehtoisavun välitys. ”Mummon Kammarin vapaaehtoinen voi olla kotona asuvan vanhuksen apuna monin eri tavoin. Iahduttaminen on pieniä arjen tekoja. Usein pelkkä pistäytyminen ja pieni rupatteluhetki piristävät vanhusta paljon!”(Tampereen ev.lut. seurakuntayhtymä i.a.) Vapaaehtoinen voi korvata naapuriavun sellaiselle, jolla ei ole lähinaapuria. Vapaaehtoinen voi olla hetken auttamassa sellaista vanhusta, jonka omaiset tai ystävät ovat kaukana. Mummon Kammarin vapaaehtoisen toiminta täydentää vanhustyön ammattilaisten toimintaa. (Jahnukainen ym. 2010, 24.) Vapaaehtoinen voi toimia asiointiapuna, saattajana, juttukaverina, ulkoiluseurana tai hän voi auttaa pienissä arjen ongelmissa. Mummon Kammarin Vapaaehtoisia toimii myös laitoksissa, palvelutaloissa ja päiväkeskuksissa tuoden piristystä asukkaiden ja potilaiden elämään. Näissä paikoissa vapaaehtoisten toiminta voi olla samanlaista kuin kodeissakin. Lisäksi vapaaehtoiset voivat olla tukena vaikean sairauden aikana ja kuoleman hetkellä. (Tampereen ev.lut. seurakuntayhtymä i.a.)

Mummon Kammarin näkyvin puoli on Kyläpaikka, kaikille avoin kohtaamispaikka Tampereen keskustassa. Sinne tullaan kahvittelemaan, lukemaan lehtiä, etsimään juttuseuraa jne. Kyläpaikan toiminta pyörii kokonaan vapaaehtoisten varassa ja se onkin yli kahdensadan vapaaehtoisen työpaikka. (Jahnukainen ym. 2010, 74.)

5.2 HelsinkiMissio

HelsinkiMissio (ent. Helsingin kaupunkilähetys) on kristillisellä pohjalla toimiva itsenäinen järjestö. Se on tehnyt työtä senioriväestön parissa muiden ryhmien ohella vuodesta 1883. Työ on luonnollisesti muuttunut erityisesti julkisen sosiaali- ja terveystieteen kehityksen myötä. Suoritimme sähköpostikyselyn HelsinkiMission kansalaistoiminnan johtajalle Henrietta Grönlundille sekä diakonissa Leena Lehdolle lokakuussa 2014 koskien tämän päivän toimintaa, yksinäisten vanhusten tavoittamisen haasteellisuudesta, syitä vanhusten yksinäisyyden kokemiseen, mahdollisia innovatiivisia ajatuksia yksinäisten vanhusten tavoittamiseksi, teknologian merkityksestä vanhusten tavoittamisessa sekä vapaaehtoistyön merkityksestä HelsinkiMission työssä. Haluamme tämän kautta heidän työnsä tulevan tutuksi yksinäisten vanhusten tavoittamistyössä. Seuraavassa heidän ajankohtaisia vastauksiaan (suluissa avainlukuja 2013-vuosikertomuksesta pois lukien ruotsinkielisen seniorityön):

Nykyään HelsinkiMission rooli on täydentää julkista turvaa ammattiavun ja laajan vapaaehtoistoiminnan kautta senioreille. Ammattiapu tarkoittaa ammattilaisten ohjaamia terapeutteja keskusteluryhmiä (1992 ryhmäkäyntiä, 664 yksilökäyntiä ja yhteensä 357 senioria osallistui ryhmiin). Valtakunnallista senioripysäkkitoimintaa (32 paikkakunnalla 29 ryhmää), 11 uutta senioripysäkkiryhmänohjaajaa). Vapaaehtoistoimintana (600 aktiivista vapaaehtoista, 13 266 kontaktia) HelsinkiMissio organisoii tukihenkilötoimintaa (128 tukisuhdetta), kertaluontoista auttamistoimintaa (keikka-apu) (722 avustuskeikkaa), auttavan puhelimen Aamukorvan keskusteluapua (4220 vastattua Aamukorvapuhelua), avointa olohuonetoimintaa ja sukupolvia yhdistävää toimintaa (Albertin olohuone) (6 ryhmää, 1080 asiakaskontaktia) ja monipuolista yhteisöllistä toimintaa (ryhmät, yhteislaulutilaisuudet, tapahtumat) (34 senioriryhmää). Toimintaa on sekä suomeksi että ruotsiksi.

Julkisuus on osoittautunut tärkeäksi mainonnan kanavaksi (mm. nykyinen sosiaali -ja terveysministeri Laura Rätty ja presidentti Niinistö (HelsinkiMissio i.a.b.) ova ottaneet esille puheissaan HelsinkiMission toimintaa ja lehdissä on tuon tuostakin positiivisia juttuja HelsinkiMissiosta. Lisäksi vapaaehtoiset vievät toiminnastaan esitteitä paikkoihin, missä vanhuksat liikkuvat kuten palvelukeskuksiin, terveyskeskuksiin, kirjastoihin. Myös tuttavien kautta viesti toiminnasta menee perille. Tilaisuuksiin tullaan koko Helsingin kaupungin alueelta ja yhteydet toimivat, jos on liikuntakykyä tallella. Paljon on kuitenkin niitä, jotka eivät lähde tai pääse kotoaan eri syistä: ”on arkoja, liian masentuneita, liian huonokuntoisia. Niitäkin, joilla ei ole kunnon vaatteita tai kenkiä tai rahaa matkustamiseen”, kirjoittaa diakonissa Leena Lehto.

Myös HelsinkiMissio kokee haasteellisena yksinäisten seniorien löytämisen. He eivät tee etsivää työtä vaan panostavat yhteistyöhön Helsingin kaupungin tai muiden verkostojen kautta. Esimerkiksi kotihoito voi kertoa seniorille HelsinkiMission palveluista. Henrietta Grönlund kirjoittakin näin: ”Haaste on tavoittaa ne, joita ei auta kukaan, jotka ovat yksin kotona, eivätkä pysty henkisistä tai fyysisistä syistä lähtemään avun piiriin tai ottamaan yhteyttä.” Toiminnan tehokas viestiminen ja kynnyksen matalana pitäminen ovat tärkeitä toimia tavoittamisessa (esimerkiksi Aamukorvaan voi soittaa nimettömänä, senioripysäkin ryhmissä tavataan työntekijää kaksi kertaa ennen ryhmää). Leena Lehdon mielestä heitä voisi auttaa tukihenkilö. Joku ihminen, joka käy säännöllisesti vaikka harvakseltaankin ja puuttuu asioihin, ”joskus tulee puhelinsoittoja, joissa pyydetään että vapaaehtoinen vaikka soittaisi joskus ja kysyisi kuulumisia” hän kirjoittaa. ”Vapaaehtoiset ja naapuruston ihmiset ovat avainasemassa heidän elämänlaatunsa parantamiseksi, yhteistyössä julkisen palvelusektorin palvelujen kanssa” toteaa puolestaan Henrietta Grönlund.

Innovatiivisista keinoista vanhustyössä HelsinkiMissiosta kerrotaan, että tarvitaan tapoja yhdistää ihmisten auttamishalu ja avun tarve. HelsinkiMission keikka-apu on yksi sellainen. Se yhdistää kiireisten ihmisten auttamishalun ja avun tarpeen. Mallia on viety monille paikkakunnille muidenkin järjestöjen ja toimijoiden käyttöön. Lisäksi he peräänkulluttavat tavallista kansalaisaktiivisuutta, lähimmäisen välittämistä ja sille uusia innovatiivisia keinoja, hyvänä esimerkkinä Nappi Naapuri -palvelu, jota HelsinkiMissio on ollut rahoittamassa, tukee arjen välittämistä ja yhteisöllisyyttä.

Teknologian merkityksestä yksinäisten vanhusten tavoittamisessa HelsinkiMissiossa ollaan sitä mieltä, että teknologia ei korvaa läsnä olevaa ihmistä, kädestä pitämistä ja yhdessäoloa, mutta se voi tehostaa toimintaa ja antaa paljon mahdollisuuksia. Se voi tukea, täydentää ja auttaa monin tavoin. Esimerkiksi kotisairaanhoido käyttää jo Skypen tapaisia kommunikaatio-välineitä tarkistaakseen vanhuksen kunnon ja onko ottanut lääkkeitä ja onko hankaluuksia. Vasta sitten käyvät kotona, jos ongelmia on. Tämä teknologia luo turvallisuudentunnetta. Nappi Naapuri-palvelu on siis verkkopohjainen kommunikaatioväline/toiminnanohjausväline, jonka HelsinkiMissio on itse kehittänyt sujuvoittamaan vapaaehtoisavun välittämistä senioreille.

Vapaaehtoisten merkitys on HelsinkiMission toiminnassa tärkeää ja korvaamatonta. Henrietta Grönlund kirjoittakin, että ”myös ev.lut. kirkon diakoniatyössä se tulee entisestään kasvamaan”. Vapaaehtoiset tulevat saamaan yhä enemmän tilaa toimia ja toteuttaa myös omia ideoitaan, ”kirkolla on hienot lähtökohdat tähän ja jo nyt on monipuolista toimintaa” hän jatkaa. Vapaaehtoisten toiminta on HelsinkiMission mukaan jopa ”pelastanut monen vanhuuden” kuten diakonissa Leena Lehto kirjoittaa painokkaasti. Heitä odotetaan ja yhteisiä juttuja muistellaan seniorin kanssa. Vapaaehtoisen kontakti voi olla ainoa ihmissuhde iäkkäälle henkilölle. Koulutus ja tehtävän sopivuus vapaaehtoiselle on tärkeää. HelsinkiMissiosta painotetaan, että vapaaehtoisuudesta seniorien tavoittamisessa pitää puhua erilaisissa yhteyksissä ja rohkaista tekemään edes jotain. Rohkaisijoita tarvitaan.

HelsinkiMission selkeistä nettisivuista selviää pieni meitä kiinnostava asia. Vaikka he painottavat toiminnassaan yksinäisen tuomista avun piiriin ja ihmisen kohtaamista, auttavat he pienimuotoisesti myös arjen perustoimeentulon kanssa. Pienimuotoinen diakoniatyö ”tarjoaa HelsinkiMission palvelujen piirissä oleville asiakkaille sekä aineellista apua että henkistä hyvinvointia ja hengellistä elämää tukevia toimintoja ja tilaisuuksia”. (HelsinkiMissio i.a.)

5.3 Suurella Sydämellä

Suurella Sydämellä on internetin kautta toimiva vapaaehtoisen auttamisen palvelu. Toiminta sai alkunsa Tampereella vuonna 2005. Nyt toiminta on levinnyt kymmenille paikkakunnille. Suurella Sydämellä on olemassa niin auttajia kuin avuntarvitsijoitakin varten.

Palvelun takana on evankelisluterilaisten seurakuntien verkosto ja joukko yhteistyökumppaneita. Suurella Sydämellä ei ole vanhuksille suunnattu palvelu, mutta se ei myöskään rajaa vanhuksia pois. Se, että palvelu on tarjolla vain netin välityksellä, rajaa palvelun käyttäjiä, mutta ei tee sitä iän perusteella. Suurella Sydämellä -palvelun kautta avuntarvitsija voi saada ruoka-apua, keskusteluapua, taloudellista neuvontaa ja apua digitaalisten laitteiden käytön ongelmissa. Apu on maksutonta ja tarkoitettu vähävaraisille. (Suurella Sydämellä i.a.)

5.4 Yhteisvastuukeräys ja IkäArvokas-hanke

Yhteisvastuukeräys alkoi Suomessa vuonna 1950. Sysäyksen keräyksen aloittamiselle antoi katovuosien aikaansaama kurjuus. Laajennettu piispainkokous teki joulukuussa 1949 päätöksen keräyksen järjestämisestä hädänalaisten auttamiseksi. Ensimmäisen keräyksen tuotosta peräti 50 prosenttia jäi keräävän seurakunnan omaan diakoniatyöhön. Vuoteen 1963 saakka kaikki keräyksissä saadut varat käytettiin kotimaassa. Silloin keräykselle valittiin ensimmäinen ulkomainen kohde. (Härkönen 1999, 4–5, 27.)

Yhteisvastuukeräyksen alusta asti keräys on toteutettu kaikissa Suomen evankelis-luterilaisissa seurakunnissa. Ovelta ovelle tehtävä listakeräys on ollut tärkein väline kaikkina aikoina. Jo toisena keräysvuonna kohteena oli vanhusten auttaminen. Yhteisvastuukeräyksen alkuvuodet olivat suuri menestys. Aikakauden ansiotasoon suhteutettuna vuosien 1950–55 keräystuotto oli suurempi kuin koskaan myöhemmin. (Härkönen 1999, 6, 9, 25)

Yhteisvastuukeräyksen kotimaan kohteista tulee ehdotuksia eri tahoilta. Lopullinen päätös keräyskohteista tehdään Kirkkohallituksessa. Keräys on Kirkkohallituksen, Kirkkopalvelut hoitaa järjestelyt, seurakunnissa hoidetaan itse kerääminen. (Anne Rémy, henkilökohtainen tiedonanto 15.10.2013.) Vuonna 2013 keräyksen kotimainen kohde oli yksinäisten vanhusten auttaminen. Ulkomaan kohteena tuetaan Kambodzassa köyhien maaseutualueiden kehityshanketta. Näiden yhteisöjen vahvistuminen helpottaa myös vanhus-ten arkea. (Kirkkopalvelut ry i.a.)

Lähimmäisyyttä ei voi ulkoistaa. Diakonia ei ole vain kirkon työmuoto, vaan sen pitäisi olla jokaisen kirkon jäsenen elämäntapa. Meidän täytyy kohdella vanhuksia hienovaraisesti ja kunnioittaen – kuunnella, mitä he tar

vitsevat ja toimia sen mukaisesti, vuoden 2013 Yhteisvastuukeräyksen esimies, Helsingin piispa Irja Askola muistuttaa. (Kirkkopalvelut ry i.a.)

Suomen väestö vanhenee. Sodan jälkeen syntyneet ns. suuret ikäluokat alkavat olla eläkeikässä. Yli 65-vuotiaita on jo yli miljoona. Jokaisella heistä on oikeus inhimilliseen vanhuuteen. Ihmiset ovat yksilöitä vanhoinakin. Osa vanhuksista on hyväkuntoisia, jotka voivat matkustaa ja harrastaa. Toisilla huono kunto, sairaudet tai taloudellinen tilanne rajoittavat liikkumista kodin ulkopuolella. Lapset saattavat asua kaukana tai lapsia ei ole, työ-kaverit saattavat unohtaa eläkkeelle jääneen. Asuinpaikkakunta vaikuttaa tarjolla oleviin palveluihin. Pienissä ja syrjäisissä kunnissa vanhustyön voimavarat ovat vähäiset. Kasvukeskuksissa palveluja on tarjolla, mutta kasvavat vanhusmäärät rasittavat taloutta. Kuntien talousvaikeudet luovat paineita seurakuntien diakoniatyölle, mutta samat talouden lainalaisuudet koskevat seurakuntiakin. Kolmannes vanhuksista kokee yksinäisyyttä. Yksinäisyyden tunne vahvistuu iän karttuessa. Tarvitaan välittämistä, ymmärrystä ja halua ottaa vastuuta. Kontakti toiseen ihmiseen on tärkeää. Kun joku tulee käymään, vanhukselle tulee turvallinen ja tarpeellinen olo. Tunne, että hänellä on ihmisarvo. (Kirkkopalvelut ry i.a.)

Yhteisvastuukeräys tuotti vuonna 2013 4,15 miljoonaa euroa. Tällä summalla saadaan paljon aikaa vanhusten hyväksi niin Suomessa kuin Kambodžassakin. ”Yhteisvastuukeräys toi vanhusten yksinäisyyden näkyviin ja herätti yhteiskunnallista keskustelua. Kampanja sai ihmiset liikkeelle kantamaan vastuuta lähellään olevista yksinäisistä vanhuksista. Myös kuntatasolla tehtiin uusia linjauksia, joiden avulla vanhusten yksinäisyyttä kyetään vähentämään laajemminkin”, Yhteisvastuun keräysjohtaja Tapio Pajunen kertoo ja kiittää kaikkia keräykseen osallistuneita. ”Vaikka Yhteisvastuun vanhuskampanja päättyi, yhteinen vastuumme vanhusten hyvinvoinnista ei pääty koskaan.” (Kirkon Ulkomaanapu i.a.)

Vuoden 2013 Yhteisvastuukeräyksen tuotolla käynnistettiin tammikuussa 2014 etsivän vanhustyön projekti nimeltään IkäArvokas. Hankkeen nimen valitsivat päivätoimintaan osallistuneet vanhuksat heille annetuista nimiehdotuksista. IkäArvokas on kuudessa seurakunnassa toteutettava hanke, jonka rahoitus tulee vuoden 2013 Yhteisvastuukeräyksen tuotosta. Yhteistyöseurakunnat ovat Mikkeli, Varkaus, Pieksämäki, Salo, Turku Katariina ja Pöytyä. Lisäksi hankkeeseen kuuluu yhdeksän kummiseurakuntaa: Kuopio, Puumala,

Rautavaara, Konnevesi, Pirkkala, Lempäälä, Kärkölä, Merikarvia ja Sastamala. Hankkeen toteutuksesta vastaavat näiden seurakuntien diakoniatyöntekijöiden lisäksi Kirkkopalvelut ja Kehittämiskeskus Tyynelä. Yhteistyötä tehdään myös edellä mainittujen paikkakuntien keskeisten julkisen sektorin toimijoiden kanssa. Näitä ovat mm. kyläyhdistykset, eläkeläisjärjestöt ja vanhusten arjessa toimivat tahot sekä vapaaehtoisten vertaistojien verkostot. Hankkeessa työskentelee projektikoordinaattori ja kaksi projektityöntekijää. (Kirkkopalvelut ry i.a.)

Hankkeen tarkoituksena ja päämääränä on vähentää ikääntyneiden huono-osaisuudesta johtuvaa syrjäytymistä ja yksinäisyyttä sekä edistää vanhusten omaa elämänhallintaa.

IkäArvokas-toiminnalla halutaan kehittää uusia menetelmiä yksinäisten ja syrjäytyneiden ikäihmisten tavoittamiseksi. Heidät halutaan ohjata palveluiden ja tuen piiriin. Vanhuksille kehitetään heidän tarpeistaan lähteviä vertaistoiminnan muotoja. Tukihenkilöiksi koulutetaan vapaaehtoisia. Hanke lisää tietoa yksinäisten vanhusten avuntarpeesta ja heidän kohtaamisestaan. IkäArvokas tuottaa myös materiaalia toimintaan vanhusten parissa. (Kirkkopalvelut ry i.a.)

Jokaisen yhteistyöseurakunnan alueelle on koottu kehittämisryhmä kevään 2014 aikana. Hanke on käynnistetty aloitusseminaareilla, joissa on tiedotettu hankkeen tavoitteista. Seminaareissa järjestetyissä paneelikeskusteluissa on pohdittu mitä arvokas vanhuus on ja ”miten olisi mahdollista löytää niitä yksinäisiä ja syrjäytyneitä vanhuksia, joiden olemassa olosta emme edes tiedä”. (Kirkkopalvelut ry i.a.)

Osana IkäArvokas-hanketta toteutetaan Hoksaa Minut -kampanja. Kampanjalla aktivoidaan vanhusten arkisten toimintaympäristöjen toimijoita, (kuten taksin, postin ja apteekin henkilökunta) jotta yksinäisiä ja syrjäytyneitä vanhuksia tavoitettaisiin heidän arjessaan. (Kirkkopalvelut ry i.a.)

IkäArvokas hankkeessa käynnistetään syksyllä 2014 vapaaehtoistoiminnan ja vertaistoiminnan koulutuksia. Mikkelin tuomiokirkkoseurakunnassa on avattu ”Kuulolla puhelin”, joka on eräänlainen palveleva puhelin vanhuksia varten. Puhelimeen vastaa seurakunnan diakoniatyöntekijä. Myöhemmin on tarkoitus kouluttaa puhelinvastaajiksi vapaaehtoisia. Hankkeessa kokeillaan vanhuksille korttelikerhoja yhteistyössä muiden vanhustyön toimijoiden kanssa. (Kirkkopalvelut ry i.a.)

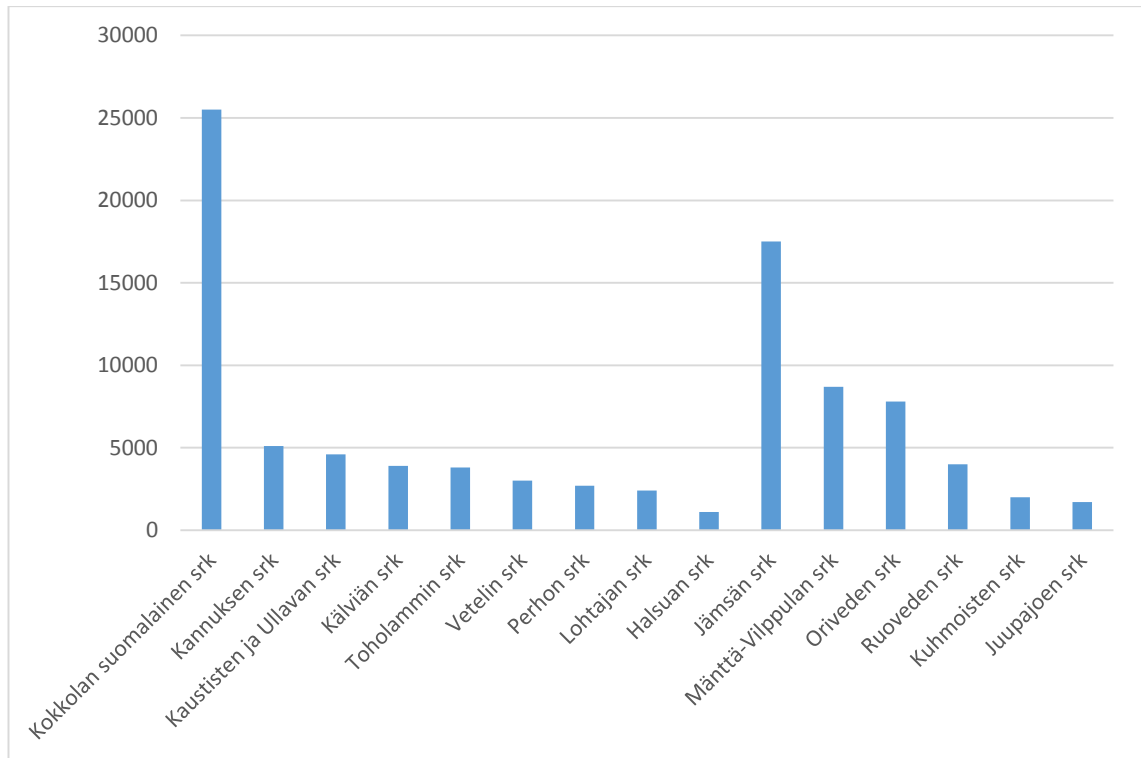
IkäArvokas -hankkeen työmuotoihin kuuluu etsivän ja osallistavan vanhus-työn menetelmien kokeileminen. Kaikista näistä kokeiluista tehdään pilotointisuunnitelmat ja kokeiluista kirjataan pilotointiraportit. Hyväksi arvioi-
dut käytännöt kirjataan Innokylän alustalle ja toiminta mallinnetaan. Näin
hyvät käytännöt ovat levitettävissä ja sovellettavissa valtakunnallisesti.
(Kirkkopalvelut ry i.a.)

IkäArvokas-hanke on saanut hyvän vastaanoton seurakunnissa ja erilaisissa eläkeläisjär-
jestöissä. Hankkeessa työskentelevät ovat kokeneet työnsä mielekkääksi ja tärkeäksi.
Hankkeelle on ollut selkeä tarve. (Kirkkopalvelut ry i.a.)

6 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS

6.1 Opinnäytetyön ympäristö

Opinnäytetyömme tutkimusympäristöön kuuluvat Kokkolan rovastikunnan ja Ruoveden rovastikunnan seurakunnat. Nämä rovastikunnat valittiin siksi, että ne ovat tämän tutkimuksen tekijöiden kotiseurakuntien rovastikunnat. Tätä valintaa ei nähty minkäänlaisena haittana tutkimuksen onnistumiselle, mutta se helpotti tutkimuksen tekemistä. Seurakunnat olisi voitu valita myös sattumanvaraisesti, mutta emme nähneet siitä tulevan mitään etua tutkimukselle. Valitut 15 seurakuntaa ovat hyvä otos suomalaisista seurakunnista Pirkanmaalta ja Keski-Pohjanmaalta. Näissä kaikissa seurakunnissa tehdään luonnollisesti diakoniatyötä. Työntekijäresurssit ja jäsenmäärät vaihtelevat seurakunnittain paljon. Suurimmat näistä seurakunnista ovat Kokkolan suomalainen seurakunta, n.25500 jäsentä, ja Jämsän seurakunta, n.17500 jäsentä. Kokkolan suomalaisessa seurakunnassa työskentelee kuusi diakoniatyöntekijää, Jämsän seurakunnassa seitsemän. Tämä epäsuhta selittynee viime vuosien kunta- ja seurakuntaliitoksilla Jämsän seudulla. Kaikki muut tutkimukseen osallistuneet seurakunnat ovat alle kymmentuhannen jäsenen seurakuntia. Kokkolan rovastikunnan seurakunnat Kokkolan suomalaisen seurakunnan lisäksi ovat: Kannuksen seurakunta, n.5100 jäsentä, yksi diakoniatyöntekijä; Kaustisen ja Ullavan seurakunta, n.4600 jäsentä, yksi diakoniatyöntekijä; Kälviän seurakunta, n.3900 jäsentä, yksi diakoniatyöntekijä; Toholammin seurakunta, n.3800 jäsentä, yksi diakoniatyöntekijä; Vetelin seurakunta, n.3000 jäsentä, yhteinen diakoniatyöntekijä Halsuan seurakunnan, n. 1100 jäsentä, kanssa; Perhon seurakunta, n.2700 jäsentä, yksi diakoniatyöntekijä; Lohtajan seurakunta, n.2400 jäsentä, yksi diakoniatyöntekijä. Ruoveden rovastikunnan seurakunnat Jämsän lisäksi ovat: Mänttä-Vilppulan seurakunta, n.8700 jäsentä, kaksi diakoniatyöntekijää; Oriveden seurakunta, n.7800 jäsentä, kolme diakoniatyöntekijää; Ruoveden seurakunta, n.4000 jäsentä, yksi diakoniatyöntekijä; Kuhmoisten seurakunta, n.2000 jäsentä, yksi diakoniatyöntekijä; Juupajoen seurakunta, n.1700 jäsentä, yksi diakoniatyöntekijä, jonka vastuulla on myös nuorisotyö. Katso kuvio 1. Näiden viidentoista seurakunnan diakoniatyöntekijät osallistuivat tutkimukseemme omalla panoksellaan. Lisäksi tutkimuksen kyselyjä tehtiin Kokkolan suomalaisen seurakunnan ja Mänttä-Vilppulan seurakunnan diakoniatyöntekijäpiireissä.



KUVIO 1. Kokkolan ja Ruoveden rovastikuntien seurakuntien jäsenmäärät

6.2 Opinnäytetyön menetelmän valinta, aineiston keruu ja aineiston analysointi

Kun opinnäytetyön aihe oli löytynyt, oli heti selvää, että tätä opinnäytetyötä ei tehdä vain kirjoja lukemalla. Tarvitaan seurakuntalaisten ja diakoniatyöntekijöiden ääni kuuluviin. Mistä otimme nuo seurakuntalaiset? Mistä diakoniatyöntekijät? Opiskelupaikkakunnalla olemme harvoin ja lyhyitä aikoja, ja kotikuntiemme välillä on satoja kilometrejä. Tuntui viisaalta valita kaksi aluetta, joilla aineisto kerättiin. Päätimme etsiä seurakuntalaisten ääntä kumpikin omalta kotiseudultamme. Tarvittavat luvat tutkimuksen tekemiseen saatiin kirkkoherroilta, eikä työn missään vaiheessa ilmennyt merkittäviä esteitä. Pienen ongelman aiheutti se, että vanhuksia oli vaikea saada yksin haastateltavaksi. Kun taas kyselyjä tehtiin vanhusten ryhmille, he olivat innokkaasti mukana. Yksin haastateltujen vanhusten kanssa syntyneisiin ongelmiin palaamme pohdinnassa opinnäytetyön lopussa. Diakoniatyöntekijät osoittivat luonnollisesti alusta asti kiinnostusta oman alansa asioiden tutkimiseen.

Opinnäytetyömme on kvalitatiivinen eli laadullinen tutkimus, jota täydennettiin pienimuotoisella määrällisellä kyselyllä diakoniapiirien vanhusasiantuntijoilta. Viimeksi mainitun yhteydessä emme lähteneet käyttämään varsinaisia tilastollisia menetelmiä, vaan esitämme tulokset frekvensseinä ja prosenttilukuina. Käytämme survey-tutkimusta. Aineisto kerättiin strukturoitua tai puolistrukturoitua haastattelua käyttäen. Survey-tutkimuksen tyypillinen piirre on se, että tietystä ihmisjoukosta kerätään suhteellisen pieni otos yksilöitä. Heiltä kerätään aineistoa standardoidussa muodossa, yleensä lomakkeella tai haastatellen. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2000, 122.)

Laadullisissa tutkimuksissa käytetään erilaisia aineistonkeruumenetelmiä. Tutkimuksesamme me päädyimme käyttämään kolmentyyppistä aineiston keruuta: 1) yksittäisten vanhusasiantuntijoiden haastattelut (Liite 1) (8 kpl; neljä Kokkolasta, joista kaksi naista ja kaksi miestä, neljä Mänttä-Vilppulasta, joista kaksi miestä ja kaksi naista. Haastateltavia pyrimme löytämään diakoniatyön kautta ikäryhmissä 70–74, 75–79, 80–84 ja 85–89 -vuotiaat), 2) kyselytutkimus diakoniapiireihin osallistuville vanhusasiantuntijoille kyselylomaketta apuna käyttäen (Liite 2) ja 3) diakoniatyöntekijöiden ryhmähaastattelu (Liite 3) Kokkolan rovastikunnassa, paikalla 11 diakoniatyöntekijää ja sähköpostihaastattelu Ruoveden rovastikunnassa, koska diakoneja oli vaikea saada kokoon ryhmähaastattelua varten.

Vanhusasiantuntijoita haastateltiin, koska ainakin osalla voi olla terveydentila tai alentunut toimintakyky, joka vaikeuttaisi kyselylomakkeiden täyttämistä. Haastattelu myös takasi sen, että kysymykset tulevat oikein ymmärretyiksi ja että arvokkaat mielipiteet saatiin kerättyä, vaikka kirjoitustaito ja itseilmaisus sitä kautta olisi jo heikentynyt. Haastattelutilanteessa saatiin välitettyä haastattelijan aito kiinnostus vanhusta ja hänen mielipiteitään kohtaan, syntyi myös kohtaamista ja parhaimmillaan se oli lisäämässä osallisuuden kokemusta. Haastattelun etuna oli joustavuus; tarvittaessa kysymys voitiin toistaa, väärinkäsitykset oikaista ja selventää ilmaisujen sanamuotoja. (Tuomi & Sarajärvi 2002, 75–76.)

Diakoniapiireihin osallistuvat ovat yleensä keskimääräistä aktiivisimpia seurakuntalaisia ja heidän kauttaan saatiin täydennettyä kuvaa siitä, mikä vanhusten mielestä on mielekäs tapa kutsua mukaan toimintaan, millaista toimintaa seurakunnan diakoniatyöltä toivotaan

ja mitä osallistuminen on vastaajille antanut. Kyselyyn laadittiin sekä suljettuja kysymyksiä valmiine vastausvaihtoehtoineen että muutamia avoimia kysymyksiä, jotta vastaajien näkemykset saatiin mahdollisimman hyvin esille. Tutkimuksen suorittajat olivat itse läsnä diakoniapiirissä, jolloin vastaajia oli helppo informoida tutkimuksen luonteesta ja tulosten hyödyntämisestä sekä motivoida heitä täyttämään lomakkeet tilaisuuden aikana. Tarvittaessa tutkimuksen suorittajat auttoivat pyynnöstä lomakkeen täytössä, mikäli se osoittautui vastaajalle vaikeaksi.

Diakoniatyöntekijöiden osalta järjestettiin ryhmähaastattelu Kokkolan rovastikunnassa toukokuussa 2014. Itse asiassa emme niinkään tähdänneet varsinaiseen ryhmähaastatteluun, vaan pikemminkin vapaamuotoiseen keskusteluun, jossa lähtökohtana oli toive saada kuulla erilaisia mielipiteitä, kokemuksia, toiveita ja unelmia liittyen yksinäisten vanhusten kohtaamiseen seurakunnassa. Tarkoitus oli sen pohjalta analysoida, miten vanhusten yksinäisyys näyttäytyy ja kuinka sen kanssa oli toimittu tähän mennessä sekä miten tahdottaisiin jatkossa toimia. Kyseessä oli siis dialoginen tutkimus, jossa ryhmäkeskustelu muistutti usein luonnollisia keskusteluja, joita rovastikunnan diakoniatyöntekijät muutenkin käyvät pohtiessaan yhdessä asioita tai etsiessään ratkaisuja vastaaviin arkisiin ongelmiin. (Saarenheimo 2003, 153.)

Tutkijan läsnäolo ja nauhurin käyttö voivat luonnollisestikin vaikuttaa jossain määrin tilanteen luontevuuteen ja siten myös keskustelun kulkuun, mutta ryhmässä käytävä keskustelu oli silti spontaanimpaa kuin puhe yksilöhaastatteluissa. Tällä kertaa keskustelun luonnollisuutta lisäsi se, että toinen tutkija on tavannut oman rovastikuntansa diakoniatyöntekijät jo aikaisemmissa kokouksissa, joihin hän diakonia-alan työkokeilunsa aikana pääsi osallistumaan. Tuloksena oli varsin kirjavia ja monimuotoisia ajatuksia, mutta mukana oli myös välitöntä reagoitua, kysymyksiä, tarkennuksia ja tarkennusten pyytämisiä, kyseenalaistavaa ja vahvistavaa puhetta jne. (Saarenheimo 2003, 154–155.)

Perustyöväline kaikessa laadullisessa aineiston analyysissä oli sisällönanalyysi. Siinä ei välttämättä tarvitse analysoida kaikkea tietoa, vaan vastausta haetaan tutkimuksen tarkoitukseen ja tutkimustehtäviin. (Kylmä & Juvakka 2007, 112 – 113.) Aineistolähtöinen analyysi pitää sisällään Tuomen ja Sarajärven mukaan kolme vaihetta: aineiston pelkistäminen, luokittelu ja teoreettisten käsitteiden luominen. Siinä pyritään käsitteitä yhdistelemällä saamaan vastauksia tutkimustehtävään. (Tuomi & Sarajärvi 2002, 106–115.) Me

teimme sisällönanalyysin pelkistämällä aineiston tiivistäen sen pienempiin osiin (redusointi) ja ryhmittelemällä aineiston (klusterointi). Lopuksi erottelimme oleellisen tiedon (abstrahointi). (Tampereen Teknillinen Yliopisto i.a.)

6.3 Opinnäytetyön prosessin kulku

Opinnäytetyön aihe löytyi alkusyksystä 2013. Työ päätettiin tehdä parityöskentelynä. Ideapaperi valmistui 27.9.2013. Sovittiin alustavasta työnjaosta ja alettiin etsiä lähdeaineistoa. Haettiin taustatietoa ja avattiin käsitteitä. Opinnäytetyön suunnitelma palautettiin 18.11.2013. Haastattelut ja kysely tehtiin keväällä 2014. Syksyn aikana aineisto analysoitiin ja opinnäytetyömme sai kirjallisen muotonsa ja oli valmis palautettavaksi loka-kuun lopulla 2014.

Työ valmistui yhteistyössä Kokkolan seurakuntayhtymän ja Mänttä-Vilppulan seurakunnan kanssa. Lisäresurssina, vaikkakin itsestään selvänä mainittakoon Diakin opinnäytetyön ohjaus. Kustannukset tämän opinnäytetyön osalta jäivät pieniksi: jonkin verran paperi- ja kopiointikuluja sekä auton käytöstä aiheutuvia menoja.

6.4 Opinnäytetyön aineiston luotettavuuden arviointi

Jokaisen opinnäytetyötään tekevän opiskelijan pitää toimia työssään hyvän tieteellisen käytännön mukaisesti. Vastuu tästä kuuluu ensisijaisesti opiskelijalle itselleen. Hyvä tieteellinen käytäntö tarkoitti prosessissamme mm. kaikessa tekemisessä rehellisyyttä, huolellisuutta ja tarkkuutta. Tiedonhankinta-, tutkimus- ja arviointimenetelmät ovat olleet eettisesti kestäviä. (Hämeen ammattikorkeakoulu, 2013.) Tutkimuksen tasoa, johtopäätösten pätevyyttä ja tutkimuksen luotettavuutta arvioimme koko tutkimusprosessin ajan (Jyväskylän yliopisto, 2013).

Eettisiä valintoja sisältyi aiheen ja metodien valintaan, työskentelyyn, julkaisemiseen ja soveltamiseen. Tutkimuksen tuloksia tarkasteltiin sen mukaan, kuinka tasapuolisesti ja oikeudenmukaisesti eri näkökulmia oli käsitelty. Tutkijana tarkastimme tiedon luotettavuuden, ja taustalla mahdollisesti olevat motiivit. Tutkimuksen kohteena olevilta ja siihen

tietojaan antavilta henkilöiltä saimme luvat tutkimuksen tekemiseen. Edellytyksenä oli riittävä informaatio tutkimuksesta ja sen tavoitteista. Haastateltavat voivat luottaa siihen, ettei heitä voida tunnistaa valmiista työstä, eikä heidän antamiaan tietoja käytetä muuhun kuin sovittuun tutkimukseen. Eettisten ratkaisujen tavoitteena on ihmisten kunnioittaminen, tasa-arvoinen vuorovaikutus ja oikeudenmukaisuuden korostaminen. (Diakonia-ammattikorkeakoulu 2010, 11–12.)

Tutkimusetiikan piiriin kuuluu myös tutkimuskohteen oikeus yksilönsuojaan sekä kohteen suojeleminen muulta haitalta (Helsingin Yliopisto 2013). Haastateltavien mielipiteitä ja kokemuksia on käsiteltävä tosiasioina. Jokaisen ihmisen oma kokemus on hänelle itselleen totta ja mielipiteeseen on jokaisella yhtäläinen oikeus. Tutkimuksen luotettavuuteen voi vaikuttaa mahdollinen jännitys haastattelutilanteessa sekä haastattelijan ja osallistujien kokemattomuus tällaiseen työskentelyyn. Työn luotettavuutta arvioitaessa on muistettava, että osallistujat tuottavat tietoa omakohtaisista kokemuksistaan. Tutkimuksen tulokset saattaisivat olla erilaisia, mikäli tutkimus toistettaisiin eri osallistujilla. Tutkimuksen luotettavuutta lisäsi osallistujien huolellinen ohjeistus haastattelua varten. Haastateluun suostuneet henkilöt saivat riittävästi hyvissä ajoin informaatiota siitä, mihin tarkoitukseen haastattelu tehtiin ja mitä aihepiiriä opinnäytetyö käsittelee. (Rehnbäck 2013, 22.)

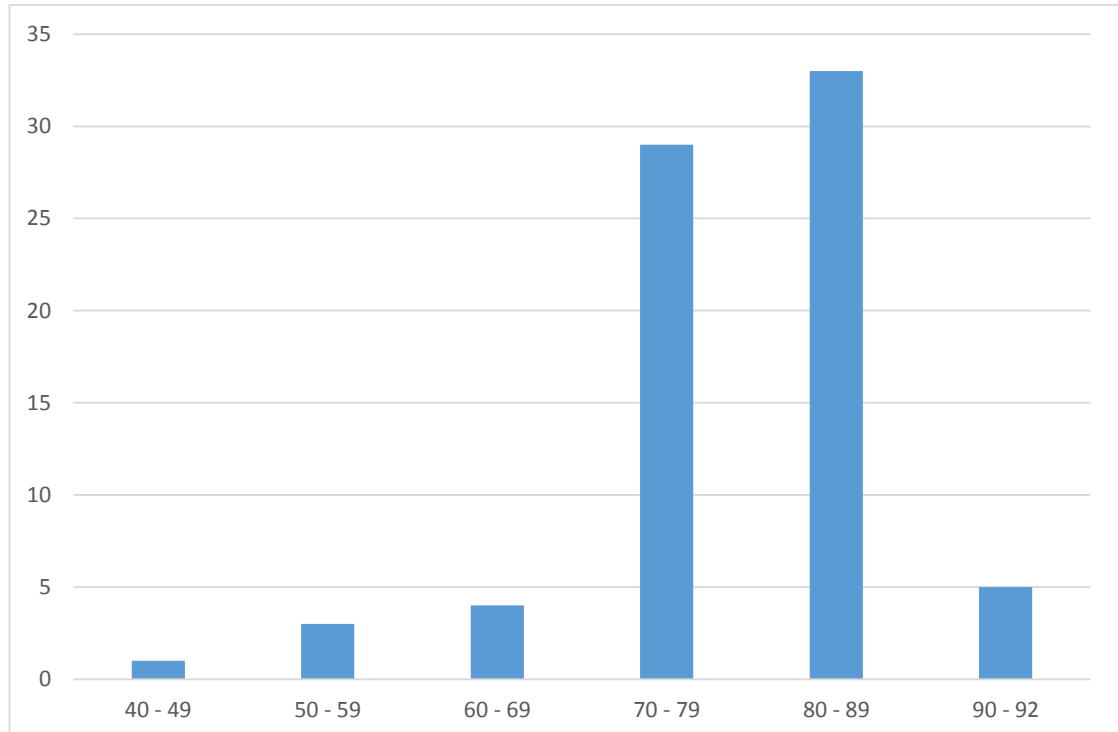
Saimme koottua haastattelu- ja kyselymateriaalia suunnitelmiemme mukaan. 75 diakoniapiiriläisen määrää pidämme riittävänä. Diakoniatyöntekijöiden osalta saimme vastaukset kaikista seurakunnista, joista halusimmekin. Näin ollen pidämme aineistoa riittävän kattavana. Tutkimuksen tulokset ovat mielestämme yleistettävissä, vaikka edellä totesimmekin, että vanhusten omakohtaisista kokemuksista koostuvat tulokset saattaisivat muuttua haastateltavia vanhuksia vaihtamalla. Tätä ei otannan suuruuskaan muuttaisi.

7 OPINNÄYTETYÖN TULOKSET

7.1 Kysely diakoniapiirin vanhusasiantuntijoille

7.1.1 Kyselyn tausta

Kysely tehtiin kahdessa diakoniapiirissä Kokkolan suomalaisessa seurakunnassa ja yhdessä diakoniapiirissä Mänttä-Vilppulan seurakunnassa. Piirit ovat eläkeläisille suunnattuja, mutta niissä ei ole ikärajaa. *Koivuhaan kohtaamispaikka* on piiri, jossa käy isolla ikähaitarilla mielenterveyskuntoutujia, näkövammaisia, liikuntavammaisia ja eläkeläisiä. *Halkokarin kohtaamispaikka* on piiri, jossa käy lähinnä vanhuuseläkeläisiä. *Eläkeläisten palvelupäivä* on piiri, jossa lähes kaikki kävijät ovat yli 70-vuotiaita eläkeläisiä. Kyselyjä tehtäessä piireihin osallistui yhteensä 75 henkilöä (n=75), joista 57 naisia ja 18 miehiä. Nuorin ryhmässä oli kyselyä tehtäessä 40-vuotias ja vanhin 92-vuotias. Valtaosa piiriläisistä oli 70–90-vuotiaita. Katso kuvio 2.



Kuvio 2. Diakoniapiireihin osallistuneiden ikäjakauma

Kysely ohjeistettiin ja kaikki saivat mahdollisuuden vastata, mutta ketään ei pakotettu. Vastauksia ei tarkistettu heti. Kaikkiin kysymyksiin eivät kaikki olleet vastanneet tai vastaus oli joissain kohdin niin epäselvä, ettei sitä voitu ottaa huomioon. Vastaamattomuutta ja epäselvyyttä vastauksissa oli kuitenkin niin vähän, ettei se vaikuta kokonaisuuteen merkittävästi. Kyselyn tulokset esitellään pääosin prosentteina. Prosentit on pyöristetty lähimpään kokonaislukuun. Yksi vastaaja edustaa 1,3 prosenttia vastauksissa. Vastaajia käsitellään tuloksissa yhtenä ryhmänä. Määrittelimme aiemmin tämän tutkimuksen yhteydessä vanhuksen tarkoittavan yli 70-vuotiasta. Tämän kyselyn vastaajat eivät kaikki täytä tuota määritystä. Halusimme kuitenkin tehdä kyselyt kokonaisilta diakoniapiireiltä rajaa-matta ketään pois. Tutkimuksemme tarkoitus ei ole verrata vastauksia vastaajan iän perusteella, eikä miesten ja naisten välillä, mutta taustatietoina ikä ja sukupuoli ovat mielestämme tärkeitä.

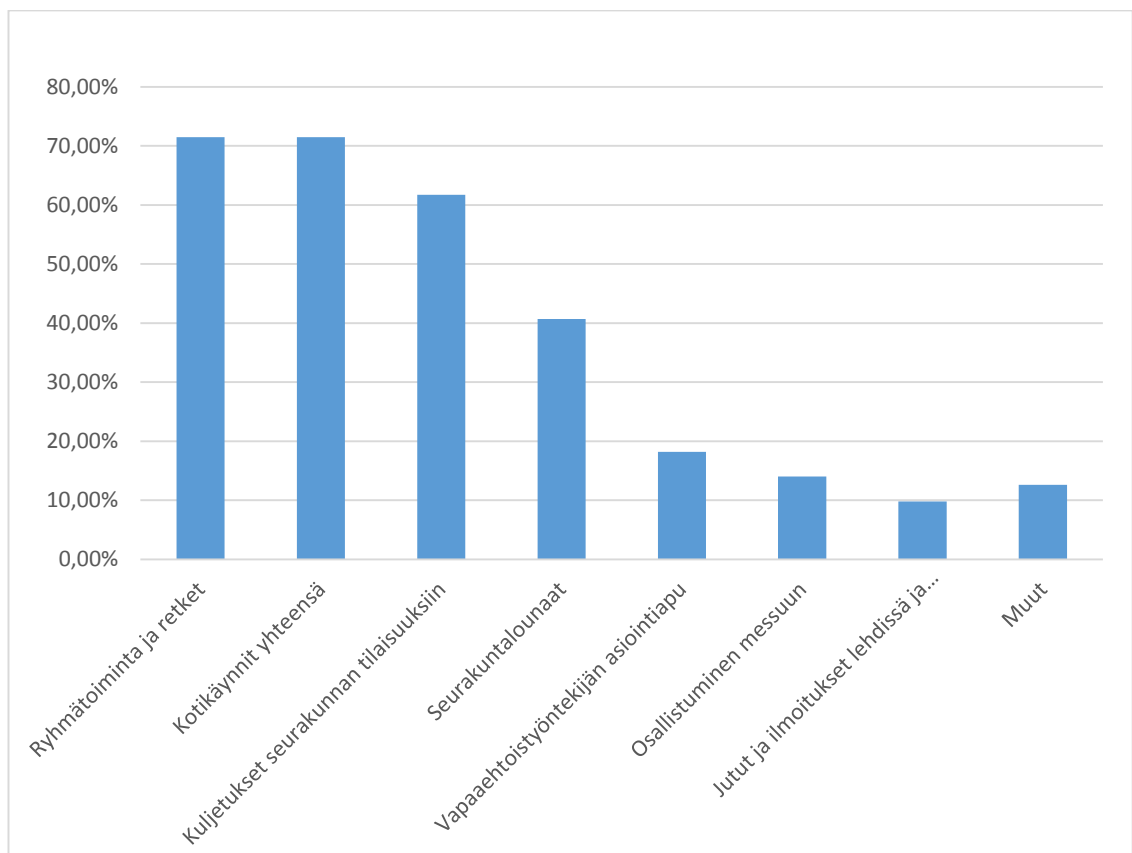
7.1.2 Kyselyn tulokset

Suurin osa vastaajista (73 %) oli käynyt kyseisessä diakoniapiirissä kauemmin kuin kolmen vuoden ajan. Noin puolet vastaajista (51 %) oli käynyt piirissä 7 vuotta tai kauemmin. Alle vuoden mukana olleita oli vain 4 %. Yksi vastaaja jätti vastaamatta tähän kysymykseen. Lähes kolme neljästä (75 %) oli löytänyt diakoniapiirin ystävän tai sukulaisen kautta. Lehti-ilmoituksen tai diakoniatyöntekijän henkilökohtaisen kutsun perusteella piiriin oli löytänyt yhteensä 17 % vastaajista.

Kysyttäessä diakoniapiirin antia, vastaajat saivat rastittaa kolme parhaiten kuvaavaa vaihtoehtoa. Puolet vastaajista (50 %) valitsi hengellisen ravinnon. Lähes yhtä moni (49 %) valitsi hyvän seurun, ja virkistymisen 37 %. Merkittävää kannatusta saivat se, että piiri tuo mielekästä sisältöä elämään (28 %) ja yhdessä laulamisen mahdollisuus (28 %). Mielikkiintoiset aiheet tai vierailijat miellyttivät myös (26 %).

Samalla logiikalla arvioitiin myös kysymys: mitkä seuraavista toimintamuodoista/-taivoista voisivat tehokkaimmin vähentää vanhusten kokemaa yksinäisyyttä? Vaihtoehtoina annettiin seuraavat: ryhmätoiminta ja retket, vapaaehtoisten kotikäynnit, seurakunnan diakoniatyöntekijän kotikäynnit, papin kotikäynnit, vapaaehtoistyöntekijän asiointiapu,

videoyhteys seurakuntaan, osallistuminen messuun, puhelinkontaktit, kuljetukset seurakunnan tilaisuuksiin, lehti-ilmoittelu/kirjoitukset paikallislehdessä/netti-ilmoittelu, palveluvan puhelimen käyttö ja seurakuntalounaat. Jokainen vastaaja sai valita taas korkeintaan kolme vaihtoehtoa. Selvästi eniten kannatusta sai ryhmätoiminta ja retket, 72 % vastaajista valitsi tämän. Jos kotikäyntejä ei olisi jaettu kolmen toimijan kesken, se olisi ollut yhtä suosittu vaihtoehto (72 %). Nyt nuo valinnat jakautuivat niin, että diakoniatyöntekijän (32 %) ja vapaaehtoisen (27 %) kotikäynnit saivat selvästi enemmän kannatusta kuin papin (13 %) kotikäynnit. Toiseksi suosituin vaihtoehto oli kuljetukset seurakunnan tilaisuuksiin (62 %). Seurakuntalounaat saivat myös hyvin kannatusta (41 %). Katso kuvio 3.



Kuvio 3. Diakoniapiiriläisten valinnat vanhusten kokeman yksinäisyyden vähentämiseen. Jokainen sai valita kolme vaihtoehtoa.

Näissä diakoniapiireissä kävijöistä noin neljännes on miehiä (24 %). Kysyimme, miten piiri saataisiin sellaiseksi, että se vastaisi paremmin miesten odotuksia. Vastauksissa nousi esiin mainostuksen tärkeys, retkien lisääminen ja henkilökohtainen kutsuminen.

Saunailtoja, keskustelua ja uskonasioista puhumista pidettiin tärkeinä. Vastajat ehdottivat myös miehiä kiinnostavan ohjelman järjestämistä ja sen tiedon jakamista, että piireissä käy muitakin miehiä.

Seuraavaksi kysyttiin, kuinka merkityksellistä uuden osallistujan mukaan saamiseksi olisi se, että joku noutaisi hänet kotoa ensimmäiseen kokoontumiseen? Vaihtoehtoina olivat seuraavat: ei lainkaan merkitystä, vähäinen merkitys, en osaa sanoa, melko paljon merkitystä ja erittäin merkittävää. 79 % vastaajista valitsi vaihtoehdon melko paljon merkitystä tai erittäin merkittävää. Samalla tavoin kysyttiin, kuinka merkityksellistä olisi se, että joku tulisi kaveriksi niin, että ei tarvitse tulla yksin. Tähän peräti 84 % vastasi melko paljon merkitystä tai erittäin merkittävää.

Kun kysyttiin heikentyneen liikuntakyvyn vaikutusta seurakunnan toimintaan osallistumiseen, 60 % vastasi joko melko paljon vaikutusta tai erittäin paljon vaikutusta. Lähes kolmannekselle (31 %) vaikutus oli vähäinen tai olematon.

Seuraavaksi kysyttiin, mitä keinoja/kanavia seurakunnan tulisi käyttää yksinäisten vanhusten tavoittamiseksi? Tähän eivät kaikki vastanneet mitään. Ehdotuksia tuli silti runsaasti. Näistä 27 vastaajaa piti kotikäyntejä (papin, diakoniatyöntekijän tai vapaaehtoisen) parhaana keinona. Paljon kannatusta saivat myös henkilökohtainen yhteydenotto ja puhelinyhteys. Kannatusta saivat myös tilaisuuksien järjestäminen, ystävien kautta tavoittaminen, kerhotoiminta, kuljetusten tarjoaminen, tavoittaminen sairaaloissa ja palvelukeskuksissa, vapaaehtoisten asiointiapu, videoyhteys, ystäväpalvelu, tiedotus seurakunnan esitteillä ja vanhusten oma aktiivisuus. Eräs vastaaja oli sitä mieltä, että yksinäinen voi kuunnella radiosta hartausohjelmia.

Viimeinen varsinainen kysymys oli: Jos tilanteenne muuttuu sellaiseksi, että seurakunnan tilaisuuksiin lähteminen tuottaa vaikeuksia, kuinka kiinnostunut olisitte tietokoneavusteisesta, vuorovaikutteisesta yhteydestä kotiseurakuntaanne? Yli kolmannes (35 %) vastasi ”en osaa sanoa”, 20 % vastasi, ettei ole lainkaan kiinnostunut, ja 17 % osoitti vähäistä kiinnostusta. Yksi vastaaja ei vastannut tähän lainkaan. Kuitenkin lähes kolmannes vastaajista (29 %) osoitti melko tai erittäin paljon kiinnostusta.

7.2 Diakoniatyöntekijöiden haastattelu

1. Mitä keinoja/kanavia/menetelmiä/toimintatapoja olette diakoniatyöntekijänä käyttänyt tähän mennessä yksinäisten vanhusten tavoittamiseksi seurakunnassanne?

Vastauksissa nousee vahvasti esiin kotikäyntityö niin viranhaltijoiden kuin vapaaehtoistenkin tekemänä. Osa vastaajista ehkä ajattelee kotikäyntityötä etsivänä työnä, osa enemmän jo löydettyjen kohtaamisena. Tässä joutuu tutkimuksen tekijä pohtimaan, onko tavoittaminen ymmärretty ensikontaktin saamiseksi vai pysyvän yhteyden löytymiseksi. Vastauksissa uusia kontakteja on saatu Yhteisvastuukeräyksen yhteydessä ja joulumuis-tamisten viemisessä. Sukulaiset, naapurit ja seurakunnan papit kertovat yksinäisistä vanhuksista. Myös kunnan työntekijöiltä tulee vihjeitä. Diakoniatyön järjestämät retket tavoittavat myös yksinäisiä seurakuntalaisia. Järjestelmällistä syntymäpäiväkäyntisysteemiä pidettiin tärkeänä kartoittavana työnä. Diakoniatyön mainosesitteet ja lehti-ilmoitukset mainittiin myös tavoittamisen keinoina. Tärkeinä pidettiin eri puolilla seurakuntaa pidetyt piirit, joihin järjestetään kuljetus. Sururyhmät ovat myös keino tavoittaa yksinäisiä, leskeksi jääneitä vanhuksia. Tällaisen vanhuksen voi olla vaikea tottua siihen ajatukseen, että yksinäisenkin elämä voisi olla ihmisarvoista elämää. Sururyhmän jälkeen voi olla helpompi lähteä mukaan muuhunkin seurakunnan toimintaan.

Maaseudulla toimivat vielä kylätoimikunnat. Niissä tunnetaan hyvin oman kylän vanhukset. Niiden kautta saadaan tietoa diakoniatyöntekijälle yksinäisistä tai sairaista vanhuksista. Eräässä seurakunnassa on järjestetty kunnan ja omaishoitajayhdistyksen kanssa ”turvallinen vanhuus”-iltoja. Niissä mm. herätellään kylän asukkaita huomioimaan yksinäisiä. Suomen Punaisen Ristin, eläkeliiton ja seurakunnan yhteinen vapaaehtois- ja ystäväpalvelutoiminta mainittiin myös. Jossain seurakunnassa järjestetään ”pullakirkkoja”, joilla halutaan yksinäisyysasiaa tuoda seurakuntalaisten tietoisuuteen. Lähtiessään kirkovieras saa pullapussin, jonka kanssa hän sitten menee sellaisen yksinäisen vanhuksen luo, joka ei enää pääse seurakunnan tilaisuuksiin tulemaan. Eräässä seurakunnassa pääsiäismessun jälkeen jaettiin pääsiäiskukkia, joita kylätoimikunnat toimittivat omalle kylälleen vanhoille yksinäisille ihmisille.

Osassa seurakunnista järjestetään rovastikunnallisena toimintana Palvelevan puhelimen toimintaa. Havaintona on, että yksinäisyys on suurimpia soittojen syitä. Haastatellut diakoniatyöntekijät kertoivat, että valtakunnallisesti Palvelevassa puhelimesta tilastoitiin 17.000 keskustelua yksinäisyydestä vuoden 2013 aikana. Soittajissa on paljon iäkkäitä ja kokemus on, että soittajakunta vanhenee koko ajan. Moni soittaja soittaa Palvelemaan puhelimeen joka päivä, jotkut jopa useamman kerran illassa.

2. Jos teillä olisi runsaasti resursoidut mahdollisuudet yksinäisten vanhusten tavoittamiseksi seurakuntanne diakoniatyössä, niin mitä keinoja haluaisitte käyttää? Perustelkaa valintanne.

Täytyy sanoa, että diakoniatyöntekijät pitävät jalat tukevasti maassa tämän kysymyksen kohdalla. Kysymys olisi antanut tilaa epärealistisillekin toiveille, mutta sellaisia ei juuriakaan tullut. Lennokkaimmat ideat olivat hotellin vuokraaminen leiriä varten vanhuksille ja toive kamerayhteydestä vanhusten koteihin. Myös taksikyvydytykset kirkkoon ja seurakunnan tilaisuuksiin on toiveena melko kallis toteutettava. Muut toiveet olivat hyvin maltilliselta kuulostavia. Tosin kaikki toiveet, joiden toteuttamiseen tarvitaan lisää viranhaltijoita, ovat lopulta sieltä kalleimmasta päästä. Diakoniatyöntekijöiden toiveissa oli lisää henkilökuntaa kotikäyntityöhön, systemaattinen kartoitus vanhuksista, joukkokäynnit kodeissa, lisää retkiä ja tapahtumia, lisää yhteistyötä kaupungin kotipalvelun kanssa, lisää mainontaa, lisää vastaanottoaikoja kylille ja vapaaehtoisten kouluttamista vanhuksille ystäviksi. Hyvien vapaaehtoisten arvosta kertoo seuraava kommentti: ”Minulla on yksi vanhusten piiri sivukylällä, jossa on todella aktiivinen ja topakka vapaaehtoinen, ja hän kun järjestää, hän järjestää vanhusten aikataulutkin ja systeemit ja miten taksi kiertää...en ikinä kykenisi siihen itse, puhumattakaan, että minulla olisi sitä auktoriteettia sanoa, että ’Matti on sitten yhdeksän aikaan ovella valmiina!’”

Toiveissa muistettiin myös maahanmuuttajavanhuksia ja toivottiin heille ilmaisia tulkkipalveluja. Veteraaneja haluttaisiin myös muistaa enemmän. Yksi toive oli diakoniatyön oma, helposti tunnistettava pakettiauto, jolla voisi kierrellä kotikäynneillä ja kutsumassa ihmisiä seurakunnan toimintaan. Monessa haaveessa oli lisää aikaa. Pitäisi olla aikaa ja mahdollisuus perustyön lisäksi yhteiskunnalliseen vaikuttamiseen, arvokeskusteluun ja lehtikirjoitteluun.

3. Teknologian hyödyntäminen. Kuinka halukas olisitte hyödyntämään diakoniatyössänne uusinta teknologiaa yksinäisten vanhusten tavoittamiseksi? Tarkoitamme esimerkin omaisesti seuraavia tilanteita:

a) liikuntarajoitteiset vanhukset voisivat osallistua vuorovaikutteisesti kotoa tietokoneavusteisen räätälöidyn ohjelman (tietokone ja webkamera) välityksellä olemassa oleviin seurakuntanne diakonipiireihin/vetämiinne ryhmiin.

b) voisitte käydä henkilökohtaisia keskusteluja kotona olevan vanhuksen kanssa (suojatusti ja turvallisesti) tietokoneen ja webkameran välityksellä

c) räätälöity tietokoneohjelma mahdollistaisi myös kotona olevien vanhusten yhteisen ryhmän verkossa, jonka vetäjänä te toimitte omalta koneeltanne (kaikki näkisivät ja kuulisivat toisensa tietokoneen, webkameran mikrofonin välityksellä)

Mitä etuja ja haittoja te näkisitte edellä mainitun kaltaisen teknologian käytöstä diakoniatyössänne?

Tämä kysymys sai kaksijakoisen vastaanoton. Toisissa vastaajissa se ei herättänyt juurikaan mielenkiintoa puolesta eikä vastaan, toiset ottivat voimakkaasti kantaa. Osa vastaajista piti tietokoneiden käytön lisääntymistä vain haitallisena. Ärtymystä aiheutti, että nytkin työajasta menee liian paljon aikaa tietokoneen kanssa. Vastauksissa nousi voimakas puolustus aidolle kohtaamiselle, joka toteutuu kasvoista kasvoihin. ”Mieluummin menen tapaamaan vanhuksen kotonaan ja voin taputella häntä olkapäälle tai halata lähtiessä.” Vanhuksen kohtaamisessa kasvokkain nähtiin muutakin kuin keskustelun mahdollisuus. ”Siinä on se kontakti, katsekontakti, koskettaminen... ja just tässä nyt sitten kosketetaan välineitä...jotain jää puuttumaan.” Ongelmana nähtiin myös se, ettei vanhusväestöllä juurikaan ole uutta tekniikkaa käytössään, eikä kaikilla minkäänlaista halua tai mahdollisuutta sitä hankkia. Kun eräs vastaaja olisi näyttänyt keväällä kodeissa kokoontuvissa diakonipiireissä Yhteisvastuu-dvd:tä, vain yhdessä kuudesta kodista löytyi laite dvd:n näyttämiseen. Vastauksissa todettiin, että mikäli tällaisiin teknologiaratkaisuihin mentäisiin, pitäisi sitä varten olla seurakunnissa erikseen palkattu työntekijä, joka sekä hallitsisi koneiden käytön että rakastaisi sitä.

Vastauksissa nousi selvästi esiin myös ajatus, että tietokoneet ja niihin liittyvät menetelmät ovat osa tulevaisuutta myös diakoniatyössä. ”Tulevaisuuden vanhukset elävät ihan erilaisessa maailmassa ja heillä on ihan erilainen osaaminen ja tietotaito tähän tekniikkaan.” Joku vastaajista toi esiin myös sen, että on olemassa ihmisiä, jotka eivät siedä ihmispaljoutta ja vierastavat kosketusta ja lähikontaktia toisiin ihmisiin. Tällaiset ihmiset voisivat kokea tietokoneen välityksellä tulevan kohtaamisen turvallisempaan.

4. Onko teidän seurakuntanne diakoniatyössä kokeiltu yksinäisten vanhusten tavoittamiseksi joitakin toimintamalleja, jotka ovat osoittautuneet toimimattomiksi/huonoiksi? Millaisia?

Kahdessa seurakunnassa oli perustettu uusi ryhmä yksinäisille vanhuksille. Ryhmät oli jouduttu lakkauttamaan kävijöiden puutteessa. Erään piirin nimi oli vaihdettava, että ihmiset eivät pelkäisi leimautumista. Vanhus-sanankäyttöä on jouduttu miettimään monen tilaisuuden kohdalla, ettei karkoteta niitä, jotka eivät halua olla vanhuksia. Väkivaltaisille miehille perustettu ryhmä ei ole toiminut. Väkeä ei tullut useista yrityksistä huolimatta. Seurakunnan järjestämät yhteiset syntymäpäiväjuhlat 70- ja 75-vuotiaille on vetänyt joissain seurakunnissa huonosti väkeä. Tietysti aina voidaan kysyä, mikä on riittävä määrä. Joku hyvin pienikin ryhmä voi olla osallistujilleen tärkeä. Vastauksissa nousi esiin myös ajatus, että tavallaan kohtaamme toimimatonta toimintaa joka viikko. Seurakunnan tilaisuudet jumalanpalvelus mukaan lukien saavat usein vain vähän osallistujia liikkeelle.

5. Millaisiin seurakunnan tarjoamiin toimintoihin/tilaisuuksiin osallistuu eniten vanhuksia teidän seurakuntanne alueella?

Vanhuksia osallistuu eniten erilaisiin päiväsaikaan kokoontuviin ryhmiin. Eri seurakunnilla on näille ryhmille erilaisia nimiä ja varmasti osittain erilaisia sisältöjäkin. Vastaajat puhuvat päivätuokioista, lounastuokioista, ateriapalvelusta. On torstaitupa, eläkeläis-kerho, palvelupäivä, päiväpiiri. On ryhmiä ja retkiä, jumalanpalveluksia, raamattupiirejä, musiikki- ja virsi-iltoja, teemailtoja. Tasavuosia täyttävälle (esim. 70 ja 75) järjestetään yhteiset syntymäpäiväjuhlat. Muitakin juhlia ja tapahtumia järjestetään, joihin osallistuu paljon vanhuksia. Joulujuhlat, vanhusten viikon juhla, kirkkopäivät ja viikkomessut ovat vetäneet hyvin väkeä.

6. Kuinka haasteellisena pidätte yksinäisten vanhusten tavoittamista työssänne? Mikä tekee siitä haasteellista?

Suurimpana haasteena vastaajat kokevat ajan riittämisen. Samaa ongelmaa katsoo toisesta näkökulmasta vastaus vähentyneistä työntekijäresursseista. Diakoniatyöntekijät kokevat ahdistavana sen, että kotona asuvien huononkuntoisten vanhusten määrä on lisääntynyt. ”Se ahdistaa, kun pitäisi käydä melkein joka talossa.” Yhtenä vastauksena resurssien vähenemiseen nähdään vapaaehtoisten kouluttaminen. Oman haasteensa tuo tietenkin näiden vapaaehtoisten löytäminen. Haasteellisena koetaan myös yksinäisten vanhusten löytäminen ja yksinäisyyden määrittelemisen. Yksin asuva ei ole aina yksinäinen. Vanhukset eivät ota helpolla yhteyttä, vaikka tarvetta olisikin ja diakoniatyöntekijän puhelinnumero tiedossa. Ei haluta vaivata kiireistä työntekijää: ”katsoin kirkolliset ja sulla on niin paljon työtä ja kaikkea muuta, että en mää uskalla sulle soittaa!” Vastaajat kokevat, että vanhukset eivät ole rehellisiä kun kyse on heidän tarpeistaan. Omaiset saattavat olla huolissaan, mutta vanhus vain väittää, ettei mitään hätää ole. Vaadittaisiin useita kohtaamisia, jotta vanhuksen ja työntekijän välille syntyisi luottamus ja sen myötä rehellisyys vanhuksen tilasta ja tarpeista. Kun vanhus on ollut kauan ollut yksin, hän saattaa tulla epävarmaksi, pelokkaaksi ja epäluuloiseksi. Pelätessään kaupustelijoita tai ovilla kiertäviä huijareita vanhus ei uskalla päästää kotiinsa ketään. Sellaisessa tilanteessa voi diakoniatyöntekijäkin tulla jätetyksi oven taakse.

Verkostoituminen eri vanhustyön toimijoiden kesken ei kaikkialla toimi hyvin. Myös yhteistyö kunnan suunnalta koetaan joissain seurakunnissa vähentyneeksi. Ongelmaksi näiden tahojen kanssa koetaan tiedottamisen puutteellisuus. Syitä siihen voi olla muitakin, mutta toisinaan vaitiolovelvollisuutta sovelletaan niin tiukasti, että se vaikeuttaa tiedonkulkua.

7. Vanhusasiantuntijat pitivät neljänä tärkeimpänä toimintatapana vanhusten kokemuksen yksinäisyyden tehokkaimpina vähentäjinä:

- 1) ryhmätoimintaa ja retkiä
- 2) kuljetuksia seurakunnan tilaisuuksiin
- 3) seurakuntalounaita
- 4) seurakunnan diakoniatyöntekijän kotikäyntejä.

Mitä ajatuksia nämä herättävät teissä?

Seurakunnissa tehtävä diakoniatyö vastaa hyvin tähän huutoon. Ryhmätoiminta koetaan hyväksi siksi, että siinä voi tavata kerralla isomman määrän ihmisiä ja voi myös kuulla ja huomata, jos joku kaipaisi henkilökohtaisia käyntejä. Ryhmissä ihmiset saavat jakaa asioitaan toistensa kanssa ja voivat oppia tuntemaan uusiakin ihmisiä. Tällaiseen järjestettyyn toimintaan eivät aina kuitenkaan tule ne, jotka jostain syystä jäävät kovin yksin. He eivät pääse liikkumaan tai kynnys lähteä kodista on liian korkea. Tässä kohtaa nousi kysymys, onko kysely tehty heille, jotka ovat jo seurakunnan toiminnassa mukana? Silloin vastaajat eivät ole kaikkein syrjäytyneimpiä ja yksinäisimpiä? Tämä selittää ryhmätoiminnan suosion.

Kuljetukset ovat hyvä asia varsinkin sivukylillä, kun matkat ovat pitkiä eikä kaikilla ole autoja. Joissain seurakunnissa on järjestetty koko kunnan alueella kyyditystä eri tilaisuuksiin ja messuihin, mutta nämä kyytitarjoukset eivät ole aina saaneet isoa suosiota. Kuljetusten kalleus on monessa seurakunnassa este niiden laajemmalle käytölle. Kuljetusten haasteellisuudesta kertoo erään vastaajan esimerkki: omaiset tarjosivat kyytiä vanhuk- sille kirkkoon. Jos kyytiä tarjottiin edellisenä päivänä, ei vanhus osannut sanoa, onko huomenna lähtökunnossa. Jos kyytiä tarjottiin samana päivänä, ei vanhus osannut niin äkkiä lähteä.

Seurakuntalounaat on koettu merkittäväksi työmuodoksi. On tuntunut siltä, että yhteinen ateria on tärkeä varsinkin yksin asuville. Se on matalan kynnyksen toimintaa ja syöminen ja mahdollisuus keskusteluun ovat asioita, jotka miellyttävät vanhoja ihmisiä. Seurakuntaretket ovat yleensä suosittuja, niihin osallistuu yleensä paljon iäkkäitä ihmisiä. Toisi- naan on vaikeaa löytää riittävästi lähtijöitä, jotta retki voidaan toteuttaa.

Vastaajista tuntui hyvältä, että diakoniatyöntekijän kotikäynti on koettu niin merkityksel- liseksi. Suoraa palautetta ei työstään aina saa ja mieleen saattaa tulla, että ”olikohan tässä mitään järkeä, kun oven takanaan kiinni pistää”. Toisinaan taas asiakkaan kiitollisuus on aivan ylitsevuotavaa. Diakoniatyöntekijän käynti on ollut rukousvastaus ja vahvistanut asiakkaan uskoa Jumalaan. ”Ihanaa, että saadaan tehdä todella näin tärkeää työtä ja olla omalta osaltaan vastaamassa vanhusten yksinäisyyteen, että olemme kaikki varmaan mo- tivoituneita työhömme.”

8 JOHTOPÄÄTÖKSET JA POHDINTA

8.1 Opinnäytetyön arviointia

Opinnäytetyön aihe oli kiinnostava ja työelämälähtöinen. Aihe on myös hyvin ajankohdainen. Tavoitteenamme oli kuunnella vanhusten omaa ääntä heidän asioistaan. Kysymyksenä oli se, kuinka yksinäisiä vanhuksia voisi parhaiten tavoittaa seurakunnan diakoniatyön kautta, kuinka heitä olisi kohdattava ja kuinka lisätä heidän osallisuuden kokemustaan. Samaa kyselimme myös kahden rovastikunnan diakoniatyöntekijöiltä. Toiveenamme oli löytää vanhoja ja uusia ideoita seurakuntien diakoniatyön käyttöön. Mielestämme onnistuimme aiheen rajauksessa hyvin.

Työssämme oli helpompia ja vaikeampia osuuksia. Yhteistyö diakoniatyöntekijöiden kanssa sujui hyvin; he lähtivät kiitettävästi mukaan. Myös diakoniapiirien vanhuksot olivat helposti suostuteltavissa mukaan kyselyn täyttämiseen. Vaikeampaa sen sijaan oli löytää yksittäisiä yksinäisiä vanhuksia haastateltaviksi. Nämä haastattelut osoittautuivat myös hiukan ongelmallisiksi. Vanhuksilta oli hyvin vaikeaa saada vastauksia. Vastaukset olivat ympärilyöreitä tai yhden sanan mittaisia. Haastattelutilanne meni joidenkin kohdalla sellaiseksi vastaajan johdatteluksi, ettei materiaali ollut enää käyttökelpoista.

Vanhusasiantuntijoidemme elämäntapaan, joka on tyypillistä tämän ajan vanhuksille, kuuluvatkin muun muassa halu hoitaa itsenäisesti omat asiat, vaatimattomuus, kiitollisuus, elintasoon liittyvien puutteiden sietäminen, tarkka rahankäyttö ja säästäminen pahan päivän varalle. Rahansa he käyttävät mielestään tarpeelliseen, eivät tuhlaile. Henkilökohtaiset haastattelut heidän kotonaan olivat sekä haastattelijalle että haastatettavalle oiva tilaisuus vastavuoroisuuden ja kohtaamisen kokemukseen. Heidän kommenttinsa kuvaavat hyvin ikäluokkansa vaatimattomuutta: ”kyllä mä arvostan seurakunnan työtä ja toivon, ettei tätä koeta kritiikiksi, kun tällä hetkellä en odota mitään”, ”ei minulla ole toiveita koska en halua olla vaivaksi kenellekään.” Tai näin: ”olisi hyvä selvittää asioita ja keskustella täällä kotona, koska en jaksa lähteä mihinkään”. Näistä yksilöhaastattelusta on tutkimuksessamme käytetty vain joitain lyhyitä sitaatteja. Muuten materiaali jätettiin käsittelemättä, jottei tutkimuksen eettisyys tai rehellisyys kärsisi.

Diakoniapiirien jäsenet olivat pääosin hyvin sitoutuneita piirinsä toimintaan. Useimmat olivat käyneet samassa piirissä useita vuosia. Näin ollen he eivät edustaneet ainakaan kaikkein yksinäisimpiä vanhuksia. Emme toki tiedä, kuinka yksinäisiä nämä vanhukset ovat olleet ennen piiriin löytymistä. Emmekä tiedä, kuinka yksinäistä heidän arkensa on piiriin ulkopuolella tai ovatko he löytäneet piiristä uusia ystäviä. Kuten aiemmin todettu, ”ihminen voi tuntea itsensä yksinäiseksi vaikka hänellä olisi muita ihmisiä ympärillään” (Routasalo & Pitkälä 2003, 47). Me emme kysyneet diakoniapiirien vanhuksilta, ovatko he yksinäisiä, koska meidän mielenkiintomme kohdistui tavoittamiseen. Tavoittamista pohdimme luonnollisesti paljon. Onko seurakunnan diakoniatyössä yksinäisten vanhusten tavoittaminen sitä, että vanhuksiin saadaan ensi kontakti tai vanhukselle saadaan informaatio seurakunnan toiminnasta? Vai olisiko tavoittamisella ymmärrettävä osallisuuden kokemuksen syntymistä? Onko vanhus tavoitettu vasta, kun hän osallistuu seurakunnan toimintaan tai hänen luokseen tehdään seurakunnasta kotikäynti?

Aikaisempiin tutkimuksiin peilaten voidaan sanoa, että tutkimustuloksemme ovat pääosin samansuuntaisia eli ei ilmennyt varsinaisesti mitään uusia ja yllättäviä tuloksia aikaisempiin tutkimuksiin verrattaessa. Tämä kertoo myös tutkimuksemme luotettavuudesta. Saramon (2008) ja Hintsasen (2006) opinnäytetöissä tärkeimmäksi seurakunnan toiminnaksi mainitaan jumalanpalvelukset, jotka eivät meidän kyselyssämme nousseet kärkeen. Ryhmätoiminta, retket ja kotikäynnit mielletään hyvin tärkeiksi niin heidän kuin meidänkin tutkimuksissamme. Gothonin & Jantusen (2003) tutkimuksessa diakonia, yhteys, julistus ja sielunhoito nimettiin tärkeimmiksi seurakunnan tehtäviksi. Meidän tutkimuksessamme asiaa lähestyttiin hiukan eri näkökulmasta, mutta sisällöllisesti nuo arvostukset löytyvät meidänkin työstämme.

Kotikäynnit on asia, jota ei voida ohittaa puhuttaessa seurakunnan diakoniatyöstä. Se on myös eräänlainen ongelma. Vanhusten osuus väestöstä kasvaa, ja kunnat pyrkivät laitosten sijaan pitämään vanhukset mahdollisimman pitkään kotona. Samanaikaisesti sekä kuntien että seurakuntien taloudelliset resurssit pienenevät. Virkoja lakkautetaan säästösyistä. Diakoniatyöntekijät ovat ison haasteen edessä. He kokevat vaikeana sen, että kotona asuvien huononkuntoisten vanhusten määrä on lisääntynyt. Kuitenkin tutkimuksessamme näkyy sekä vanhusten että diakoniatyöntekijöiden kokemuksena se, että ihmisen kohtaaminen kasvotusten on äärimmäisen tärkeää.

Talouden synkkien näkymien edessä alkaa tuntua siltä, että lähes ainoa vastaus kotikäytön kasvavaan tarpeeseen on vapaaehtoisten kouluttaminen viranhaltijoiden avuksi. Työssämme esitellyt toimintamallit Mummon Kammari, HelsinkiMissio ja Suurella sydämellä ovat hyviä esimerkkejä vapaaehtoistyön voimasta. Mummon Kammarin toiminnanjohtaja Maarit Tammisto kiteytti ajatuksen vapaaehtoisista näin:

Ev.lut. kirkon työssä ei riittävästi vielääkään ymmärretä, mikä valtava resurssi on vapaaehtoistyö oman työn tukena. Siitä puhutaan, mutta monessa seurakunnassa se jää siihen. Vapaaehtoistyön kehittäminen ei ole kenenkään vastuulla. Diakoniatyö kuihtuu tulevaisuudessa, jos ei jo kiireesti oteta vapaaehtoisia mukaan työyhteisöihin jakamaan ihmisten arkea. (Maarit Tammisto, henkilökohtainen tiedonanto 10.10.2014.)

Opinnäytetyömme yksi tavoite oli koota hyväksi havaittuja keinoja diakoniatyöntekijöitä varten yksinäisten vanhusten tavoittamiseen. Toinen tavoite oli uusien keinojen keksiminen tai löytäminen. Ensin mainittu tavoite toteutui, toinen valitettavasti ei. Mitään ”viisasten kiveä” emme löytäneet.

Vapaaehtoistyön lisääminen on varmasti tärkeää; erityisesti hyväkuntoiset, juuri eläkkeelle jääneet olisi hyvä saada mukaan yksinäisten vanhusten tavoittamiseen tähtäävään toimintaan. Myös teknologian kehitys antaa tulevaisuudessa uusia välineitä diakoniatyön käyttöön. Tällaisia teknologisia sovelluksia yksinäisten vanhusten yksinäisyyden lievittämiseen ovat esimerkiksi kuvalliset etäkotihoidon teknologiaratkaisut (Käkelä 2012) ja esimerkiksi hyvinvointi-TV-palvelu (Hirvonen & Kemppainen 2012). Suomessa ei kuitenkaan ole tällä hetkellä kovin monta palveluntoimittajaa, joka tarjoaisi kuvapuhelinratkaisujaan suoraan ikääntyneiden henkilöiden käyttöön. Erään tutkimuksen mukaan (Hirvonen & Kemppainen 2012) omaisten kokemukset Hyvinvointi-TV:stä ja siihen liitetystä omaisliittymästä olivat pääasiassa positiivisia. Omaiset kokivat yhteydenpidon omaisliittymän kautta tärkeänä yhteydenpitoväylänä. Hyvinvointi-TV:n koettiin vähentävän ikääntyneiden yksinäisyyttä sekä lisäävän kotona asumisen turvallisuutta. Häiriötekijöinä mainittiin muun muassa mahdollinen yhteyden pätkiminen ja huoltokatkot, jolloin yhteyden ottaminen häiriintyi. Tällä hetkellä suuri haaste seurakuntien diakoniatyössä on kuitenkin vähenevien resurssien viisas kohdentaminen. Tämä vaikeuttaa osaltaan uusien innovatiivisten teknologioiden testaamista ja käyttöönottoa diakoniatyössä yksinäisten vanhusten tavoittamisessa.

Myös pohdimme opinnäytetyöprosessimme aikana, että kuuluvatko terveet vanhukset diakonian kohteeksi olleenkaan (vrt. äärimmäisen hädän vanhukset)? Käytetäänkö seurakunnissa liikaa varoja terveiden, hyväkuntoisten eläkeläisten (vanhusten) viihdyttämiseen järjestämällä heille ohjelmapalveluja? Rajapintaa seurakunnan aikuistyön ja diakonisen vanhustyön välillä on tarkasteltava kriittisesti vähenevien resurssien aikakaudella. Entä, miten voidaan diakoniatyön keinoin taata marginaaliryhmien yksinäisyyttä kokevien tavoittaminen? Tällaisia ryhmiä ovat mielenterveyden horjumisesta kärsivät vanhukset, vammaiset, päihteiden väärinkäyttäjät. Tällä hetkellä suuri haaste seurakuntien diakoniatyössä onkin vähenevien resurssien viisas kohdentaminen. Toivommekin, että opinnäytetyömme tuloksista ja pohdinnasta voisi olla hyötyä seurakuntien diakoniatyössä.

Vanhusasiantuntijoiden vankka mielipide oli, että yhteyttä seurakunnasta odotetaan ja se koetaan tärkeänä. Erään vanhusasiantuntijamme mukaan hänen ystävänsä oli ihmetellyt, miksi diakoni ei tule, vaikka hän on kauan ollut huonossa kunnossa ja yksin. Ongelmana vain on se, että elleivät henkilöt itse ota yhteyttä ja kerro toiveista, on vaikea tietää, kuka toivoo kotikäyntiä tai haluaisi tulla keskustelemaan. Tämä ongelma nousi esille myös diakoneille suunnatussa haastattelussamme. Vanhusasiantuntijat toivoivat seurakunnalta aktiivisempaa tiedottamista. Heidän mielestään tavoitettavuus ja tiedotus ovat avainsanoja. Seurakunta yhtenä monista vaihtoehdoista kaupungissa ja pienemmilläkin paikkakunnilla, joissa on monenlaista tarjontaa, edellyttää selvää näkymistä. Henkilökohtainen tiedottaminen näyttää olevan tarpeen yleisen tiedottamisen ohella. Näin voitaisiin välttää heidän mielestään tilanteita, joissa yksinäinen henkilö odottaa kotikäyntiä seurakunnasta turhaan.

Eliniän jatkuva piteneminen ja vanhustyön uudelleen organisoinnin tarvekin sitä myötä edellyttävät seurakuntaelämän tarkastelua ikääntyvien ihmisten näkökulmasta. Kristillisen näkemyksen mukaan hengellinen hyvinvointi on osa hyvinvointia. Hengellisyys on uskossa elämistä mutta myös oman elämän mielekkääksi kokemiseen liittyviä kysymyksiä. Tarve saattaa olla myös jakaa elämän loppuvaiheessa yksinäisyyden, sairastamisen ja lähestyvän kuoleman mahdollisesti mukanaan tuomia pohdintoja. Tarvitaan jatkuvaa arviointia siitä, miten vanhustyötä kehitetään seurakuntien diakoniatyön kautta. Se edellyttää mielestämme, kuten tämäkin opinnäytetyö osoitti, eri toimijoiden yhteistyötä ja kun-

kin toimijatahon tavoitteiden ja painopistealueiden tuntemista. Seurakunta on parhaimmillaan vastuuta ja yhteyttä synnyttävä yhteisö. Toivommekin, että opinnäytetyömme tuloksista ja pohdinnasta voisi olla hyötyä seurakuntien diakoniatyössä.

8.2 Ammatillinen kasvu ja jatkotutkimusaihe

Opinnäytetyön tekeminen on ollut alusta asti hyvin haastava kokemus. Muunto-opiskelijoina saimme heti opintojen alkaessa alkaa työstämään opinnäytetyötä. Alun haparoinnista on kuljettu pitkä matka reilussa vuodessa kohti valmista työtä. Työn ja perhe-elämän ohessa opiskelu on ollut vaativaa ja pakottanut tehokkuuteen ja kokonaan uudenlaisten opiskelumetodien omaksumiseen. Työn tekeminen parityönä on ollut vahvuus, vaikka pitkä maantieteellinen välimatka on jonkin verran myös rajoittanut kommunikaatiota. Parin kanssa työtä tehdessä kumpikin on voinut toimia omilla vahvuuksillaan toinen toistaan tukien ja rohkaisten. Työn arviointia on ollut helpompi tehdä, kuin yksin työskennellessä. Tässä prosessissa oma ammatillisuutemme on kasvanut ja kehittynyt. Olemme oppineet paljon tiedonhankinnasta ja tieteellisestä kirjoittamisesta.

Jatkotutkimusaiheena nostaisimme esiin syvemmän paneutumisen vanhusten osallisuuden kokemuksiin seurakunnassa. Tässä työssä sivutaan osallisuutta osana tavoittamista, mutta se jää kuitenkin sivuosaan. Olisiko mahdollista tutkia niitä vanhuksia, joihin seurakunta on saanut kosketuksen? Millainen osallisuuden kokemus heille on tullut? Kokevatko he yhteisöllisyyttä seurakunnassa? Voiko seurakunnan piirissä käyvä vanhus kokea yksinäisyyttä?

LÄHTEET

- Diakonia-ammattikorkeakoulu 2010. Kohti tutkivaa ammattikäytäntöä. Opas Diakonia-ammattikorkeakoulun opinnäytetöitä varten. Diakonia-ammattikorkeakoulun julkaisuja. C Katsauksia ja aineistoja 17. Helsinki: Diakonia-ammattikorkeakoulu. Saatavana verkkoversiona <http://www.diak.fi/opiskelu/opinnaytetyo/Sivut/default.aspx>.
- Eskola, Jari & Suoranta, Juha 1999. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. 3. painos. Tampere: Osuuskunta Vastapaino.
- Gothóni, Raili & Jantunen, Eila 2003. Seniorien seurakunta. 75-vuotiaiden helsinkiläisten ajatuksia elämästään ja seurakunnastaan. Diakonia-ammattikorkeakoulun julkaisuja. A tutkimuksia 6. Helsinki. Diakonia-ammattikorkeakoulu.
- Hautala, Erja 2012. Senioropas. Hyvinvointi, terveys ja palvelut ikääntyville. Aplodi Konsultti- ja ohjalmopalvelut.
- Helin, Matti & Hiilamo, Heikki & Jokela, Ulla 2010. Diakoniatyö asiakkaan palveluksessa. Helsinki: Edita.
- Helsingin Yliopisto, 2013. Viitattu 9.11.2013. <http://www.helsinki.fi/tutkimus/tutkimusetiikka.html>.
- HelsinkiMissio i.a. Pienimuotoista diakoniatoimintaa. Viitattu 10.10.2014. <http://helsinkimissio.fi/?sid=423&tid=782>
- HelsinkiMissio i.a.b. HelsinkiMissio-lehti 1/2004. Viitattu 24.10.2014. <http://www.helsinkimissio.fi/?sid=29&tid=1197>
- Hervonen, Antti & Pohjolainen, Pertti & Kuure, Kari A. 1998. Vanhene viisaasti. WSOY.
- Hintsanen, Maija 2006. Imatralaisten vanhusten seurakuntaan kohdistuvia odotuksia. ”Ne seurakunnan ovethan on meille kaikille auki”. Diakonia-ammattikorkeakoulu, Pieksämäen yksikkö. Sosiaalialan koulutusohjelma. Opinnäytetyö.
- Hirsjärvi, Sirkka & Remes, Pirkko & Sajavaara, Paula 2009. Tutki ja kirjoita. 15. uudistettu painos. Helsinki: Tammi.
- Hirvonen, Tarja & Kemppainen, Henna 2012. Omaisten kokemuksia Hyvinvointi-TV-palvelusta. Savonia ammattikorkeakoulu. Hoitotyön koulutusohjelma. Opinnäytetyö.

- Hyypä, Markku 2002. Elinvoimaa yhteisöstä. Sosiaalinen pääoma ja terveys. Jyväskylä: PS-kustannus
- Häkkinen, Seppo 2010. Ihanne ja todellisuus. Jäsenyyteen sitoutuminen Suomen evankelis-luterilaisessa kirkossa 1960-luvulta 2000-luvulle. Tampere: Kirkon tutkimuskeskus.
- Hänninen V. & Timonen S. 2004. ”Huoli” ja ”masennus”. Kärsimyksiä ennen ja nyt. Teoksessa M.Honkasalo, T. Utriainen & A.Leppo (toim.) Arki satuttaa. Kärsimyksiä suomalaisessa nykypäivässä. Tampere: Vastapaino
- Härkönen, Riikka 1999. Yhteisvastuun ajankuvat. Helsinki: Kirkkopalvelut.
- Jahnukainen, Iiro; Tammisto, Maarit & työryhmä 2010. Näppituntumalla – Mummon Kammari ja vapaaehtoinen vanhustyö. Tampere: Tampereen ev.lut. seurakuntayhtymä/Mummon Kammari.
- Jylhä, Matti 2004. Old age and loneliness: cross-sectional and longitudinal analyses in the tampere longitudinal study on aging. Canadian journal on Aging 23 (2): 157–168
- Jyrkämä, Jyrki 2001. Vanheneminen ja vanhuus. Teoksessa Anne Sankari & Jyrki Jyrkämä (toim.) Lapsuudesta vanhuuteen. Iän sosiologiaa. Tampere: Vastapaino.
- Jyväskylän yliopisto, 2013. Viitattu 9.11.2013. <https://koppa.jyu.fi/avoimet/hum/menetelmapolkuja/tutkimusprosessi/tutkimuksen-toteuttaminen#tutkimustulosten-luotettavuus>
- Kirkkopalvelut 2013. Yksinäisten vanhusten hätä kosketti suomalaisia. Viitattu 3.11.2013 ja 5.11.2013. <http://yhteisvastuu.fi/fi/ajankohtaista/83-yhteisvastuu-2013-auttaa-syrjaeityneita-vanhuksia>. yhteisvastuu.fi/fi/component/content/article/7-suomi/104-vanhuus-ei-ole-uhka-yksinaisyys-on.yhteisvastuu.fi/fi/ajankohtaista/157-yksinaisten-vanhusten-hata-kosketti-suomalaisia.
- Kirkkopalvelut ry i.a.a. Yhteisvastuu. Viitattu 1.9.2014. <http://yhteisvastuu.fi/fi/ajankohtaista/83-yhteisvastuu-2013-auttaa-syrjaeityneita-vanhuksia>
- Kirkkopalvelut ry i.a.b. IkäArvokas – Kehittämiskeskus Tyynelä. Viitattu 23.8.2014. <http://www.tyynela.fi/55-kuulumisia-ikaarvokas-hankkeesta>
- Kirkkopalvelut ry i.a.c. Diakoninen kotikäyntityö. Tukea ja rohkaisua vanhusten parissa tehtävään kotikäyntityöhön. Viitattu 23.10.2014

- Kirkko 2020. Suomen evankelis-luterilaisen kirkon tulevaisuusselonteko (2010). Helsinki: Kirkkohallitus.
- Kirkon Ulkomaanapu i.a. Yhteisvastuu 2013: Yksinäisten vanhusten hätä kosketti suomalaisia. Viitattu 1.9.2014. <http://www.kirkkonulkomaanapu.fi/ajankoh-taista/uutiset/yhteisvastuu-2013-yksinaisten-vanhusten-hata-kosketti-suomalaisia/>
- Koski, Jella; Lehtonen, Anja, Nyfors, Hanna; Kantala, Pirjo; Muurikainen, Arto; Pitzen, Liisa; Karjalainen, Pirkko; Rikkonen, Pekka; Lampinen, Kati & Helos-vuori, Riitta 2005. Usko, toivo ja rakkaus voimavaraksi vanhuudessa. Kir-kon vanhustyön strategia 2015. Kirkkohallituksen julkaisu. Viitattu 11.10.2014 [http://sakasti.evl.fi/sa-kasti.nsf/0/DF0ABA2ACB69098AC225770A0037182B/\\$FILE/kirkon-vanhustyonstrategia.pdf](http://sakasti.evl.fi/sa-kasti.nsf/0/DF0ABA2ACB69098AC225770A0037182B/$FILE/kirkon-vanhustyonstrategia.pdf)
- Kylmä, Jari; Juvakka, Taru 2007. Laadullinen terveystutkimus. Helsinki: Edita Prima Oy.
- Käkelä, Miia 2012. Kuvallisen etäkotihoiton tuote- ja palvelukonseptien selvitystyö. Oulun seudun ammattikorkeakoulu. Hyvinvointiteknologian koulutusoh-jelma. Opinnäytetyö.
- Laitinen, Merja & Pohjola, Anneli 2010. Asiakkuus sosiaalityössä. Yliopistokustannus.
- Mattila, Kati-Pupita 2007. Arvostava kohtaaminen arjessa, auttamistyössä ja työyhteisössä. PS-kustannus. Juva
Opas diakonia-ammattikorkeakoulun opinnäytetöitä varten. Helsinki:
- Meidän kirkko Osallisuuden yhteisö. Suomen evankelis-luterilaisen kirkon strategiaa vuoteen 2015 laatineen työryhmän mietintö (2007). Helsinki: Suomen ev-lut. Kirkon keskushallinto.
- Pitkälä, Kaisu & Routasalo Pirkko 2003. Voidaanko yksinäisyyttä ja sen kielteisiä vai-kutuksia lievittää interventioilla? Teoksessa Kuntoutushankkeen tausta ja suunnittelu. Geriatrisen kuntoutuksen tutkimus- ja kehittämishanke. tutki-musraportti 1. Helsinki: Vanhustyön keskusliitto, 63–70.
- Punnonen, Reijo 2012. Vuosia elämään. Hyvinvointiin ja elinikään vaikuttavia tekijöitä. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Rehnbäck, Irene 2013. Aikuisten yksinäisyyden kokemukset mielenterveyden edistämi-sen haasteena. Diakonia-ammattikorkeakoulu. Diak pohjoinen, Oulu. Ter-veyden edistämisen koulutusohjelma. Opinnäytetyö.

- Rémy, Anne 2013. Keräyssassistentti. Kirkkopalvelut. Helsinki. Puhelinkeskustelu 15.10.2013.
- Routasalo, Pirkko & Pitkälä, Kaisu 2003. Vanhusten yksinäisyyden tutkimuksen ongelmat ja harmaat alueet. Teoksessa Kuntoutushankkeen tausta ja suunnittelu. Geriatrisen kuntoutuksen tutkimus- ja kehittämishanke. tutkimusraportti 1. Helsinki: Vanhustyön keskusliitto, 45–54.
- Ruikka, Ilmari 1982. Vanhuus ja sairaus. Geriatrian oppikirja sairaanhoidon ja sosiaalihuollon alalla työskenteleville. 4. painos. WSOY.
- Saarenheimo, Marja 2003. Vanhuus ja mielenterveys. Arkielämän näkökulma. Helsinki: Saaristo, Liisa 2011. Vanhusten yksinäisyys. Teoksessa Tarja Heiskanen ja Liisa Saaristo (toim.) Kaiken keskellä yksin. Yksinäisyyden syyt, seuraukset ja hallintakeinot. Jyväskylä: PS-kustannus, 131–139.
- Sankari, Anne & Jyrkämä, Jyrki (toim.) 2001. Lapsuudesta vanhuuteen. Iän sosiologiaa. Sakasti i.a. Kirkon vanhustyön teesit vanhustyön strategian pohjalta. Viitattu 23.10.2014. [http://sakasti.evl.fi/sakasti.nsf/0/DF0ABA2ACB69098AC225770A0037182B/\\$FILE/Kirkon_vanhustyon_teesit.pdf](http://sakasti.evl.fi/sakasti.nsf/0/DF0ABA2ACB69098AC225770A0037182B/$FILE/Kirkon_vanhustyon_teesit.pdf)
- Saramo, Sanna 2008. Yksin asuvien 80-vuotiaiden toiveita ja odotuksia seurakuntaa kohtaan. Diakonia-ammattikorkea-koulu, Diak Etelä, Helsinki.
- Seppänen, Marjaana 2006. Gerontologinen sosiaalityö. Katsaus lähtökohtiin, nykytilaan ja tulevaisuuteen. Helsinki: Yliopistopaino Kustannus. Palmenia-sarja.
- Siltala, Pirkko 2005. Kuoleminen, luopuminen ja suru vanhuudessa. Teoksessa Ari Marjovuori, Kaisu Pitkälä & Pirkko Routasalo (toim.) Ikääntyneiden yksinäisyys. Senioripysäkin ryhmäterapia psykososiaalisena kuntoutuksena. Geriatrisen kuntoutuksen tutkimus- ja kehittämishanke. Tutkimusraportti 8. Helsinki: Vanhustyön keskusliitto, 32-40.
- Sosiaali- ja terveysministeriö 2008. Ikäihmisten palvelujen laatusuositus. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2008:3. Viitattu 11.10.2014. <http://pre20090115.stm.fi/ka1202801063405/passthru.pdf>
- Sosiaali- ja terveysministeriö 2013. Tiedote 134/2013. Viitattu 17.11.2013. <http://www.stm.fi/tiedotteet/tiedote/-/view/1860025>
- Suomen evankelis-luterilainen kirkko 2007. Vanhustyön teesit peräävät keskustelua ihmisarvosta ja kuolemasta. Viitattu 20.10.2014

- Suomen evankelis-luterilainen kirkko i.a. Kirkon vanhustyön teesit vanhustyön strategian pohjalta. Viitattu 23.10.2014. [http://sakasti.evl.fi/sakasti.nsf/0/DF0ABA2ACB69098AC225770A0037182B/\\$FILE/Kirkon_vanhustyon_teesit.pdf](http://sakasti.evl.fi/sakasti.nsf/0/DF0ABA2ACB69098AC225770A0037182B/$FILE/Kirkon_vanhustyon_teesit.pdf)
- Suomen evankelis-luterilainen kirkko i.a.b. kirkon vanhustyön strategia 2015. Viitattu 23.10.2014. [http://sakasti.evl.fi/sakasti.nsf/0/8D4AC9026A3EE4F7C225770A0023EC64/\\$FILE/kirkonvanhustyonstrategia.pdf](http://sakasti.evl.fi/sakasti.nsf/0/8D4AC9026A3EE4F7C225770A0023EC64/$FILE/kirkonvanhustyonstrategia.pdf)
- Suomen evankelis-luterilainen kirkko i.a.c. Diakonian viranhaltijan ydinosaminen. Viitattu 23.10.2014. [http://sakasti.evl.fi/sakasti.nsf/0/F69989152F5F3B0AC2257744002BF5ED/\\$FILE/diakonia_yo.pdf](http://sakasti.evl.fi/sakasti.nsf/0/F69989152F5F3B0AC2257744002BF5ED/$FILE/diakonia_yo.pdf)
- Suomen sairaanhoitajaliitto ry 2014. Joka kolmas vanhus kokee itsensä yksinäiseksi. https://www.sairaanhoitajaliitto.fi/ammattilliset_urapalvelut/julkaisut/sairaanhoitaja-lehti/8_2006/vaitos/joka_kolmas_vanhus_kokee_itsensa/
- Suurella sydämellä i.a.a. Tervetuloa toimimaan. Viitattu 5.9.2014. http://oulu.suurellasydamella.fi/index.php?sivu=34736&kapale%5B19754%5D%5Boksa_nr%5D=34731&kapale%5B19754%5D%5Bnr%5D=19995
- Suurella sydämellä i.a.b. Viitattu 5.9.2014. <http://tampere.suurellasydamella.fi/index.php?sivu=34960>
- Suurella sydämellä i.a.c. Viitattu 5.9.2014. <http://www.suurellasydamella.fi/>
- Suurella sydämellä i.a.d. Viitattu 5.9.2014. <http://www.suurellasydamella.fi/index.php?sivu=34843>
- Tampereen ev.lut. seurakuntayhtymä i.a. Mummon Kammari. Viitattu 29.8.2014. <http://www.mummonkammari.fi/6>
- Tampereen Teknillinen Yliopisto i.a. http://matwww.ee.tut.fi/hmopetus/hmjatkosems04/liitteet/JOS_hypermedia_Silius150405.pdf
- Terveyden- ja hyvinvoinnin laitos i.a. Hyvinvointia edistävät kotikäynnit. Viitattu 11.10.2014. <http://www.thl.fi/fi/tutkimus-ja-asiantuntijatyo/tyokalut/iakkaiden-neuvontapalvelut-ja-hyvinvointia-edistavat-kotikaynnit/hyvinvointia-edistavat-kotikaynnit>
- Tilastokeskus i.a. Kuolemansyytilastot. Viitattu 11.11.2013. http://pxweb2.stat.fi/database/StatFin/ter/ksyyt/ksyyt_fi.asp

- Thitz, Päivi 2002. Yhteisöllisyys diakoniatyössä. Diakonian tutkimus 2/2006
- Thitz, Päivi 2013. Seurakunta osallisuuden yhteisönä. Diakonia-ammattikorkeakoulun julkaisuja A Tutkimuksia 40
- Tiikkainen, Pirjo 2006. Vanhuusiän yksinäisyys. Seuruututkimus emotionaalista ja sosiaalista yksinäisyyttä määrittävistä tekijöistä. *Studies in Sport, Physical Education and Health* 114. Jyväskylän yliopisto. Väitöskirja.
- Tuomi, Jouni & Sarajärvi, Anneli 2002. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Kustannusosakeyhtiö Tammi. Gummerus kirjapaino Oy, Jyväskylä 2006.
- Uotila, Hanna 2011. Vanhuus ja yksinäisyys. Tutkimus iäkkäiden ihmisten yksinäisyyskokemuksista, niiden merkityksistä ja tulkinnoista. Akateeminen väitöskirja, Tampereen yliopisto, terveystieteiden yksikkö. Pirkanmaan sairaanhoitopiiri. Tampere 2011.
- Uusitalo-Malmivaara, Lotta (toim.) 2014. positiivisen psykologian voima. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Vaarama, Marja & Luoma, Minna-Liisa & Siljander, Eero & Meriläinen Satu 2010. 80-vuotta täyttäneiden elämänlaatu. Teoksessa *Suomalainen hyvinvointi*. Viitattu 11.10.2014, 150-165. <http://www.thl.fi/thl-client/pdfs/8cec7cec-5cf3-4209-ba7a-0334ecdb6e1d>
- Valtakunnallinen terveydenhuollon eettinen neuvottelukunta ETENE 2008. Vanhuus ja hoidon etiikka. Viitattu 10.11.2013. http://www.etene.fi/c/document_library/get_file?folderId=17135&name=DLFE-525.pdf
Werner Söderstöm Osakeyhtiö.
- Ylikarjula, Simo 2011. Vanheneminen kielletty? Elämäkokemuksen puolustus. Helsinki: Kirjapaja.

LIITTEET

LIITE 1: OPINNÄYTETYÖN HAASTATTELULOMAKE YKSITTÄISILLE VANHUSASIAANTUNTIJOILLE

Jouni Kujala, Vilho Mäkinen, opinnäytetyön haastattelulomake yksittäisille vanhusasiantuntijoille/kokemusasiantuntijoille kotonaan kyselyä varten, syvempään keskusteluun ja pohtimiseen.

- 1. Mitä keinoja/kanavia seurakunnan tulisi käyttää yksinäisten vanhusten tavoittamiseksi?**

- 2. Miten seurakunnan tulisi huomioida?**
 - A) Leskeksi jääneet vanhukset**
 - B) Vanhuuseläkkeelle siirtyvät**
 - C) Paikkakunnalle muuttavat vanhukset**
 - D) Liikuntarajoitteiset vanhukset**

- 3. Miten seurakunnan toimintaa tulisi kehittää, että se vastaisi paremmin miesten odotuksia?**

- 4. Saatteko riittävästi tietoa seurakunnan toiminnasta?**

- 5. Mitä toivoisitte seurakunnalta?**

- 6. Mitkä seuraavista toimintamuodoista/-tavoista voisivat tehokkaimmin vähentää vanhusten kokemaa yksinäisyyttä?**

(arvio vaihtoehdot YKSITELLEN vanhuksen kanssa pohtien)

- Ryhmätoiminta ja retket
 - Vapaaehtoisen kotikäynnit
 - Seurakunnan diakoniatyöntekijän kotikäynnit
 - Papin kotikäynnit
 - Vapaaehtoistyöntekijän asiointiapu esim. saattaminen pankkiin/lääkäriin
 - Videoyhteys/virtuaalinen osallistumismahdollisuus kotoa
 - Osallistuminen messuun
 - Puhelinkontaktit vapaaehtoiisiin ja seurakunnan työntekijöihin
 - Kuljetukset seurakunnan tilaisuuksiin
 - Lehti-ilmoittelu/jutut paikallislehdissä, netti-ilmoittelu
 - Palvelevan puhelimen, palvelimen netin käyttö
 - Seurakuntalounaat
 - Muu, mikä?-
-

7. Kuinka usein osallistutte seurakunnan järjestämiin tilaisuuksiin?

8. Haluaisitteko osallistua useammin?

9. Mikä saisi teidät osallistumaan useammin?

10. Millaiseen seurakunnan toimintaan haluaisitte osallistua?

11. Jos tilanteenne muuttuu sellaiseksi, että seurakunnan tilaisuuksiin lähteminen tuottaa vaikeuksia, kuinka kiinnostunut olisitte tietokoneavusteisesta, vuorovaikutteisesta yhteydestä kotiseurakuntaanne?

LIITE 2: KYSELY DIAKONIAPIIRIN VANHUSASiantuntijoille**KYSELY DIAKONIAPIIRIN VANHUSASiantuntijoille**

1. Kauanko olette käynyt diakoniapiirissä? (ympyröikää oikea vaihtoehto)

- 1 Alle vuoden
- 2 1-3 vuotta
- 3 4-6 vuotta
- 4 7 vuotta tai enemmän

2. Miten löysitte diakoniapiirin? (rastittakaa parhaiten kuvaava vaihtoehto)

- Ystävän/sukulaisen kautta
- Lehti-ilmoittelun perusteella
- Diakoniatyöntekijä kutsui minua henkilökohtaisesti
- Kotiin jaettu seurakunnan esite
- Seinäilmoitus/mainos
- Toimituskeskustelun yhteydessä kutsu
- Muu, mikä:

3. Diakoniapiirin anti itsellenne? (rastittakaa 3 parhaiten kuvaava vaihtoehtoa)

- Hengellinen ravinto
- Hyvä seura
- Yksinäisyyden lieventyminen
- Mielenkiintoiset aiheet tai vierailijat
- Tukea elämän muutoksiin ja kriiseihin
- Virkistyminen
- Vastauksia perimmäisiin kysymyksiin
- Seurakuntaelämään osallistuminen
- Elämänlaadun ylläpitäminen

__Huomioiduksi ja kohdatuksi tuleminen

__Tuo mielekästä sisältöä elämään

__Saa laulaa yhdessä

__Saa keskustella yhdessä (rakentavassa hengessä) ja tulee kuul-
laksi sekä ymmärretyksi

__Muu, mikä

4. Miten diakoniapiirin toimintaa tulisi kehittää, että se vastaisi paremmin miesten odotuksia?

5. Uuden osallistujan mukaan tulo (ympyröikää parhaiten kuvaava vaihtoehto)

	Ei lainkaan merkitystä	Vähäinen merkitys	En osaa sanoa	Melko paljon merkitystä	Erittäin merkittävää
a) Kuinka merkityksellistä uuden osallistujan mukaan saamiseksi olisi se, että joku noutaisi hänet kotoa ensimmäiseen kokoontumiseen?	1	2	3	4	5
b) Kuinka merkityksellistä olisi se, että joku tulisi kaveriksi niin, että ei tarvitse tulla yksin?	1	2	3	4	5

6. Minkä verran heikentynyt liikuntakyky vaikutta seurakunnan toimintaan osallistumiseen ylipäänsä? (ympyröikää parhaiten kuvaava vaihtoehto)

- 1 Ei lainkaan vaikutusta
- 2 Vähäinen vaikutus
- 3 En osaa sanoa
- 4 Melko paljon vaikutusta
- 5 Erittäin paljon vaikutusta

7. Mitä keinoja/kanavia seurakunnan tulisi käyttää yksinäisten vanhusten tavoittamiseksi?

8. Mitkä seuraavista toimintamuodoista/-tavoista voisivat tehokkaimmin vähentää vanhusten kokemaa yksinäisyyttä?

(rastittakaa korkeintaan 3 vaihtoehtoa)

- Ryhmätoiminta ja retket
 - Vapaaehtoisen kotikäynnit
 - Seurakunnan diakoniatyöntekijän kotikäynnit
 - Papin kotikäynnit
 - Vapaaehtoistyöntekijän asiointiapu esim. saattaminen pankkiin/lääkäriin
 - Videoyhteys/virtuaalinen osallistumismahdollisuus kotoa
 - Osallistuminen messuun
 - Puhelinkontaktit vapaaehtoiisiin ja seurakunnan työntekijöihin
 - Kuljetukset seurakunnan tilaisuuksiin
 - Lehti-ilmoittelu/jutut paikallislehdissä, netti-ilmoittelu
 - Palvelevan puhelimen, palvelimen netin käyttö
 - Seurakuntalounaat
 - Muu, mikä?-
-

9. Jos tilanteenne muuttuu sellaiseksi, että seurakunnan tilaisuuksiin lähteminen tuottaa vaikeuksia, kuinka kiinnostunut olisitte tietokoneavusteisesta, vuorovaikutteisesta yhteydestä kotiseurakuntaanne? (ympyröikää parhaiten kuvaava vaihtoehto)

- 1 Ei lainkaan kiinnostunut
- 2 Vähäinen kiinnostus
- 3 En osaa sanoa
- 4 Melko paljon kiinnostusta
- 5 Erittäin paljon kiinnostusta

10. Olen Mies__ Nainen__

11. Ikänne?

LIITE 3: KYSELY DIAKONIATYÖNTEKIJÖILLE

Jouni Kujala, Vilho Mäkinen

OPINNÄYTETYÖ V.2014

**”YKSINÄISTEN VANHUSTEN TAVOITTAMINEN PIENTEN JA KESKISUUR-
TEN SEURAKUNTIEN DIAKONIATYÖN KAUTTA”**

Opinnäytetyön haastattelu/kyselylomake Kokkolan rovastikunnan (suoritetaan 12.5. ryhmähaastatteluna Kaustisella rovastikunnan diakonia-toimikunnan kokouspäivän alussa, jolloin kaikki rovastikunnan diakonia-työntekijät paikalla) ja Ruoveden rovastikunnan diakoniatyöntekijöille (lähetetään sähköpostilla kyselylomake. Vastaukset toukokuun aikana)

Tutkija äänittää keskustelun ja tarvittaessa laittaa viivoille tukisanoja/-lauseita avuksi myöhempää nauhan litteroimista varten.

1. Mitä keinoja/kanavia/menetelmiä/toimintatapoja olette diakoniatyöntekijänä käyttänyt tähän mennessä yksinäisten vanhusten tavoittamiseksi seurakunnassanne?
2. Jos teillä olisi runsaasti resursoitua mahdollisuudet yksinäisten vanhusten tavoittamiseksi seurakuntanne diakoniatyössä, niin mitä keinoja haluaisitte käyttää? Perustelkaa valintanne.
3. Teknologian hyödyntäminen.
Kuinka halukas olisitte hyödyntämään diakoniatyössänne uusinta teknologiaa yksinäisten vanhusten tavoittamiseksi?
Tarkoitamme esimerkin omaisesti seuraavia tilanteita:
 - a) liikuntarajoitteiset vanhukset voisivat osallistua vuorovaikutteisesti kotoa tietokoneavusteisen räätälöidyn ohjelman (tietokone ja webkamera) välityksellä olemassa oleviin seurakuntanne diakonipiireihin/vetämiinne ryhmiin.
 - b) voisitte käydä henkilökohtaisia keskusteluja kotona olevan vanhuksen kanssa (suojatusti ja turvallisesti) tietokoneen ja webkameran välityksellä

c) räätälöity tietokoneohjelma mahdollistaisi myös kotona olevien vanhusten yhteisen ryhmän verkossa, jonka vetäjänä te toimitte omalta koneeltanne (kaikki näkisivät ja kuulisivat toisensa tietokoneen, webkameran mikrofoniin välityksellä)
Mitä etuja ja haittoja te näkisitte edellä mainitun kaltaisen teknologian käytöstä diakoniatyössänne?

4. Onko teidän seurakuntanne diakoniatyössä kokeiltu yksinäisten vanhusten tavoittamiseksi joitakin toimintamalleja, jotka ovat osoittautuneet toimimattomiksi/huonoiksi? Millaisia?
5. Millaisiin seurakunnan tarjoamiin toimintoihin/tilaisuuksiin osallistuu eniten vanhuksia teidän seurakuntanne alueella?
6. Kuinka haasteellisena pidätte yksinäisten vanhusten tavoittamista työssänne? Mikä tekee siitä haasteellista?
7. Vanhusasiantuntijat pitivät neljänä tärkeimpänä toimintatapana vanhusten kokeman yksinäisyyden tehokkaimpina vähentäjinä:
 - 1) ryhmätoimintaa ja retkiä
 - 2) kuljetuksia seurakunnan tilaisuuksiin
 - 3) seurakuntalounaita
 - 4) seurakunnan diakoniatyöntekijän kotikäyntejä.

Mitä ajatuksia nämä herättävät teissä?