

Katri Mervilä-Puhakka

Ystäväpiiri-ryhmäläisten toimijuus omatoimisessa ryhmässä

Metropolia Ammattikorkeakoulu

Geronomi AMK

Vanhustyön koulutusohjelma

Opinnäytetyö

30.3.2015

Tekijä(t)	Katri Mervilä-Puhakka
Otsikko	Ystväpiiri-ryhmäläisten toimijuus omatoimisessa ryhmässä
Sivumäärä	40 sivua + 3 liitettä
Aika	Kevät 2015
Tutkinto	Geronomi (AMK)
Koulutusohjelma	Vanhustyön koulutusohjelma
Suuntautumisvaihtoehto	Vanhustyö
Ohjaaja(t)	Tuula Mikkola, lehtori
<p>TIIVISTELMÄ</p> <p>Opinnäytetyön tarkoituksena on ollut tarkastella iäkkäiden ihmisten toimijuuden näyttäytymistä omatoimisesti kokoontuvassa Ystväpiiri-ryhmätoiminnassa ja selvittää Zonta-toimintastipendin vaikutuksia omatoimiselle Ystväpiiri-ryhmälle.</p> <p>Aineisto koostuu viidestä omatoimisen Ystväpiiri-ryhmäläisen teemahaastattelusta, jotka on toteutettu helsinkiläisten kotona asuvien iäkkäiden ihmisten omatoimisessa Ystväpiiri-ryhmässä teemoiteltuina yksilöhaastatteluina. Teemahaastatteluissa tuli voimakkaasti ilmi se, että iäkkäillä ihmisillä on tietoja, taitoja ja kokemusta, mutta yksinäisyys on heikentänyt voimavaroja niin, että toimijuus on näyttäytynyt osaamisen ja kykenemisen käyttämättömyytenä. Toimijuus on näyttäytynyt rajoituksina ja esteinä. Eläköityminen ja menetykset elämässä ovat aiheuttaneet yksinäisyyden kokemusta ja surua, joka on ilmennyt sosiaalisen osallisuuden heikkenemisenä.</p> <p>Tuloksista ilmeni, että omatoimisessa Ystväpiiri-ryhmässä iäkkäät ihmiset kokivat myönteisyyttä ja iloa ryhmätoiminnassaan, jossa korostui vertaistuen merkitys. Tuloksissa näyttäytyy haastateltujen Ystväpiiri-ryhmäläisten halu jatkaa yhteistä ryhmätoimintaa, koska he saavat siitä ideoita ja näköaloja omaan elämäänsä. Johtopäätösten mukaan omatoimisen Ystväpiiri-ryhmätoiminnan kautta iäkkäät ihmiset voimaantuvat myönteisiä tunteita herättävässä vertaisryhmässä, joka tukee heidän ystäväystymistään ja kanssakäymistään. He kokivat ryhmän turvalliseksi ja odottivat ryhmäkertoja.</p> <p>Johtopäätöksenä on, että Zonta-toimintastipendi tukee iäkkäiden ihmisten toimijuutta uusien yhteisten kokemusten mahdollistajana. Zonta-toimintastipendin avulla Ystväpiiri-ryhmäläiset ovat voineet toteuttaa toiveitaan ja olla tasavertaisessa taloudellisessa asemassa vertaisten kanssa. He ovat esittäneet toiveitaan ja osallistuneet yhteisiin kulttuuri- ja taide-elämyksiin Zonta-toimintastipendin tuella.</p>	
Avainsanat	toimijuus, Ystväpiiri-ryhmä, Ystväpiiri-ryhmätoiminta

Author Title Number of Pages Date	Katri Mervilä-Puhakka Human Agency in Self-acting Peer Support Group for Elderly People 40 pages+3 appendices Spring 2015
Degree	Bachelor of Social Services and Health Care
Degree Programme	Elderly Care
Specialisation option	Elderly Care
Instructor	Tuula Mikkola, Senior Lecturer
<p>ABSTRACT</p> <p>The purpose of this thesis was the examination of human agency of elderly people in a self-acting group called Circle of Friends (Ystäväpiiri). The impacts of a scholarship granted by Zonta were also researched.</p> <p>The material used consists of five interviews carried out in a service home in Helsinki. The results of this research showed that the elderly experienced positive feelings throughout the gatherings. According to the conclusions made based on the research the participants felt empowered by the presence of a peer group which supports making friends and interaction within the group. They felt safe within the group and looked forward to the meetings.</p> <p>The results lead to the conclusion that the scholarship by Zonta Organisation strengthens the human agency by diversifying and making new experiences possible for the elderly. Because of the help provided by the funding the participants have been able to fulfill their wishes and have an equal financial stand amongst their peers. They have taken part in cultural and artistic experiences which would not have been possible to execute without the funding by Zonta.</p>	
Keywords	human agency, Circle of friends group, group rehabilitation

Sisällys

1 Johdanto	1
2 Yksinäisyyden merkitys	3
3 Toimijuus	6
4 Ystäväpiiri-toimintamalli	8
4.1 Sosiokulttuurinen lähestymistapa	8
4.2 Ohjattu ryhmätoiminta	9
4.3 Omatoiminen ryhmätoiminta sekä Zonta-järjestö ja -toimintastipendi	12
5 Opinnäytetyön toteuttaminen	15
5.1 Opinnäytetyön tavoite ja tarkoitus	15
5.2. Teemahaastatteluaineiston kuvaus	16
5.3 Tausta-aineiston kuvaus	18
5.4 Aineiston analyysi ja toteutus	18
6 Tulokset	21
6.1 Yksinäisyyden lieventyminen	21
6.2 Toimijuuden näyttäytyminen Ystäväpiiri-ryhmäläisenä	24
6.3 Zonta-toimintastipendin hyödyllisyys	26
7 Johtopäätökset	30
8 Pohdinta	36

Lähteet

Liitteet:

Liite 1. Tutkimuslupa

Liite 2. Haastattelulupa

Liite 3. Saatekirje

1 Johdanto

Iäkkäiden ihmisten yksinäisyys on vakava asia. Iäkkäät asuvat omissa kodeissaan ja yhteisöllisyyden, osallisuuden, vaikuttamisen ja ystävyyskokemukset voivat olla vähäisiä. Elämänhallintaan ja oman näköiseen, tasapainoiseen elämään tarvitaan toisia ihmisiä ihmisyyden peleinä ja toinen toistaan tukemaan. Toiminnallisten valmiuksien muuttuessa iäkäs ihminen voi kokea turvattomuutta, itsetunnon alhaisuutta ja tarpeettomuuden tunteita. Yksinäisyyden tunne on subjektiivinen ja voi sisältää surua ja huolta sekä itsetuhon ajatuksia.

Opinnäytetyön lähtökohtana on yksinäisille iäkkäille ihmisille suunnattu psykososiaalinen Ystäväpiiri-toimintamalli, jolla on vahva tutkimus- ja kehittämistausta. Ystäväpiiri-toimintaa on toteutettu Vanhustyön keskusliitossa vuodesta 2006 lähtien. Työelämäkumppani opinnäytetyössä on Vanhustyön keskusliitto.

Erityyppisten palvelumallien tutkiminen, kehittäminen ja hyödyntäminen iäkkäiden ihmisten hyvinvoinnin lisäämiseksi on perusteltu lähtökohta geronomian opinnäytetyölle. Hyödynnän työssäni geriatrisen kuntoutuksen tutkimus- ja kehittämishankkeen tuomaa tietoa. Opinnäytetyöllä tuodaan esille iäkkäiden ihmisten omia kokemuksia toimijuudestaan ja sen näyttäytymisestä suhteessa yksinäisyyden kokemuksen lievittämiseen Ystäväpiiri-toiminnan kautta.

Aineiston kerääminen on toteutettu haastattelemalla helsinkiläisessä palvelutalossa kokoontuvan Ystäväpiiri-ryhmän jäseniä yksinäisyyttä lieventävän psykososiaalisen ryhmätoiminnan kontekstissa. Opinnäytetyö pohjautuu iäkkäiden ihmisten toimijuuden ja psykososiaalisen ryhmäkuntoutuksen viitekehukseen. Työn oletuksena on, että Ystäväpiiri-ryhmätoiminnan kautta iäkkään ihmisen toimijuus tiedostuu ja vahvistuu, jolloin vanhuudessa koettu yksinäisyys lieventyy.

Tarkoituksena on selvittää, miten Ystäväpiiri-ryhmien omatoimiset jatkokokoontumiset tukevat ryhmään osallistuneiden toimijuutta. Haastattelujen avulla saadaan tietoa omatoimisesti jatkaneen Ystäväpiiri-ryhmän yksilöiden kokemuksista ja

heidän antamistaan merkityksistä suhteessa omatoimiseen Ystäväpiiri-toimintaan sekä Zonta-toimintastipendin vaikutuksista. Kokemusten ja merkitysten avulla voidaan saada arvokasta tietoa iäkkäiden ihmisten toimijuudesta ja toimijuuden näyttäytymisestä omatoimisesti jatkavassa Ystäväpiiri-ryhmässä. Lisäksi tarkastellaan myös, millainen merkitys Zonta-toimintastipendillä on Ystäväpiiri-ryhmäläisten omatoimisiin jatkokokoonnutuksiin. Opinnäytetyössä tarkastellaan toimintastipendin merkityksiä suhteessa tutkimuskysymyksiin iäkkäiden ihmisten itsensä kokemana.

lääkkäiden kokemukset omatoimisesta Ystäväpiiri-ryhmätoiminnasta antavat tietoa ja ajattelun aiheita iäkkäiden ihmisten yksinäisyydestä. Yhteiskunta on suurten rakennemuutosten keskellä. Iäkkään ihmisen kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin ja toimintakyvyn edistäminen on ja sen myös tulee olla suomalaisen vanhuspolitiikan tavoite.

lääkkäiden ihmisten omat kokemukset antavat suuntaa siihen, millaisia interventioita iäkkäiden ihmisten toimijuuden vahvistumisessa voidaan hyödyntää. Yksinäisyyden lievittämiseen pyrkivä toiminta on paitsi merkittävää iäkkäille ihmisille ja heidän läheisilleen, kuvaa se samalla myös kestävästä kehityksestä ja yhteiskunnan arvomaailmaa.

Geronomin näkökulmasta iäkkäiden ihmisten elämänhallinnan ja toimijuuden tukeminen, yksinäisyyden lieventäminen, psykososiaalinen ryhmätoiminta ja vertaistuki ovat tarpeellisia ja kiinnostavia aiheita. Geronomin kompetensseihin kuuluu iäkkään ihmisen äänen tehostaminen siten, että iäkäs tulee kuulluksi ja hänen kokemustaan voitaisiin hyödyntää iäkkäiden ihmisten palveluita kehitettäessä.

2 Yksinäisyyden merkitys

Yksinäisyys on kipeä asia. Koettu yksinäisyys koskettaa iäkästä ihmistä ja vaikutukset ovat emotionaaliset sekä sosiaaliset. Iäkkäänä koettu yksinäisyys saattaa vaikuttaa yksilön toimintakykyyn ja elämänhallintaan haitaten niitä huomattavasti. Emotionaalinen yksinäisyys heikentää monella eri tavalla iäkkään ihmisen elämänlaatua. (Pitkälä 2004:15.)

Iäkkäät ihmiset kokevat nuorempia enemmän menetyksiä. On todettu, että menetykset koettelevat ihmisen syvintä käsitystä omasta itsestään, koska ne koettelevat ihmisen identiteetin perustuksia. (Suni 2010:104).

On tutkittu, että kotrollin ja elämänhallinnantunteen menettämisen tunne voi johtaa edelleen voimakkaampiin yksinäisyyden kokemuksiin. Tämä saattaa saada aikaan ongelmien vyyhden, jonka on todettu heikentävän psykososiaalista toimintakykyä. (Kettunen 2009; Routasalo 2010; Jansson 2012: 14.)

Suomen kaikissa kunnissa iäkkäiden määrä on kasvussa. Yleisimpänä asumismuotona on oma koti, jossa he voivat tuntea yksinäisyyttä. Vaikka koti onkin turvallinen paikka, myös siellä voi kokea yksinäisyyttä. Myös turvattomuus on nykypäivää. Problematiikkaan liittyy esimerkiksi sosiaalisten suhteiden ohentuminen ja ihmisten yksilöllistyminen. Ongelmana nähdään tässä kontekstissa iäkkäiden ihmisten laaja-alainen toimintakyvyn heikentyminen. Tutkimuksissa onkin todettu, että yksinäisyys ja turvattomuus alkavat olla vakavia haasteita vanhustyössä ja julkisten palveluiden riittämättömyys vastata tähän haasteeseen. On havaittu, että olisi löydettävä erilaisia keinoja ja kehitettävä iäkkäiden ihmisten avopalveluita. (Salonen 2007:14-15.)

Yksinäisyys on tunnistettu vasta viime vuosikymmenellä keskeiseksi riskitekijäksi ja tutkimuskohteeksi. Tutkimusten mukaan yksinäisyys olisi jo pitkään nähty ikääntyneiden ihmisten keskeisenä ongelmana. (Pitkälä ym. 2005:17.)

Iäkkään ihmisen eristyneisyys ja liikkumattomuus ovat vakavasti otettavia asioita. Integroituminen ja osallisuus voivat lieventää eristyneisyyttä ja sen seurauksena

olevaa liikkumattomuutta. Voidaan myös sosiaalipedagogisen tarkastelun kautta tarkastella ja ehkäistä yksinäisyyttä monialaiseen tutkimukselliseen tietoon perustuen. Nykyään tiedetään jo paljon vanhuudesta ja se tunnistetaan gerontologisena ja erityisenä elämänalueena.(Kurki 2007:218.)

Vanhustyön keskusliiton geriatrisen kuntoutuksen tutkimus – ja kehittämishankkeen kyselytutkimuksen mukaan (2004) iäkkäiden yksinäisyys näyttäytyy konkreettisina läheisten menetyksinä, oman toimintakyvyn huononemisenä ja yksin asumisena. Se voi ilmetä tutkimuksen mukaan rajoittuneisuutena osallistua tapahtumiin, joissa voisi tavata toisia ihmisiä ja olla heidän kanssaan sosiaalisessa kontaktissa. Myönteinen yksinäisyys puolestaan mahdollistaa oman eletyn elämän tarkastelemisen rauhassa. Geriatrisen tutkimuksen mukaan myös asioiden arvottaminen elämäkokemuksen tuomalla viisaudella sekä mielenrauhan saavuttaminen on näin mahdollista. (Routasalo 2005:7-8.)

Vuorovaikutussuhteiden laadulla on tärkeä merkitys, koska kokiessaan yhteenkuuluvuutta sosiaalisissa suhteissaan, ihminen kokee vuorovaikutussuhteidensa vastaavan odotuksiinsa sekä tarpeisiinsa. Yksinäisyyden tunteina heijastuvat ne yhteisyyden puutteet, joita ihminen kokee. (Tiikkainen 2006: 53.)

Ihminen tarvitsee toista ihmistä peiliksi itselleen. Näin ihminen hahmottaa omaa maailmankuvaansa. Yksinäisyyttä kokevan iäkkään ihmisen arjessa monet asiat voivat vääristyä ja muuttua pelottaviksi, varsinkin jos hän asuu yksin omassa kodissaan eikä hänellä ole keskustelutoveria ja peiliä. Tutkimusten mukaan ikäihmisen yksinäisyys on suuri haaste vanhustyössä. Tähän problematiikkaan nähdään sisältyvän palveluiden lisääntyvä käyttäminen sekä sairaalakierre. Myös laitoshoidon tarpeen riski on kasvava. (Suni 2010:108.)

Pitkän elämän eläneillä on voinut tulla tutuksi monet tunteet, kuten tarkoituksettomuuden, arvottomuuden, häpeän, pelon sekä hylätyksi tulemisen. Näiden tunteiden on todettu tekevän herkästi yksinäisyydestä syvän masennuksen. (Heimonen 2010:109.) Yhdenlainen väliintulo on tutkimuksen mukaan riittämätön, vaan siihen tarvitaan pohtimista ja suunnittelua. (Pitkälä; Routasalo 2003: 65–66).

Seuruutkimuksessaan yksinäisyyden emotionaalisista ja sosiaalisista yksinäisyyttä määrittävistä tekijöistä Pirjo Tiikkainen (2006) kirjoittaa ymmärtävänsä yhteisyyden myönteisenä kokemuksena, joka liittyy vuorovaikutussuhteisiin. Tiikkaisen mukaan erilaisiin tilanteisiin liittyvän yksinäisyyden lievittämisessä vanhan ihmisen omien tunteiden tukemisella sekä ulkoapäin tulevilla interventioilla voi olla suotuisa vaikutus. Tiikkainen pohtii väitöskirjassaan, että pitkällisestä yksinäisyydestä kärsiville vanhuksille persoonallisuuteen liittyvillä tekijöillä saattaa olla merkittävä vaikutus. Iäkkäistä monet ovat voineet olla elämänsä ajan yksinäisiä. On nähty, että tällöin auttamismenetelmätkin ovat vaativampia kuin tilannekohtaisesta yksinäisyydestä kärsivien kohdalla. (Tiikkainen 2006:53.)

Yksinäisyys ja sosiaalinen eristyneisyys on on yksilön subjektiivinen reaktio läheisen ja kiintymystä tuottavan ihmisen puuttumiseen. Ihmisen kokiessa liittymisensä epäonnistuneeksi sosiaaliseen yhteisöön, on kyseessä sosiaalinen yksinäisyys. Sosiaalista eristyneisyyttä voidaan havaita objektiivisesti ja myös mitata määrällisesti. Sosiaalisella verkostolla ja vuorovaikutussuhteilla kuvataan sosiaalista osallisuutta tai eristyneisyyttä. Sitä ilmentävät läheisen ihmisen puuttuminen, yksin asuminen sekä vähäiset kontaktit muiden ihmisten kanssa. (Tiikkainen 2006: 53.)

Ikävaiheita tarkasteltaessa vanhuusiässä perusehdot ihmisen elämässä näkyvät selkeämmin kuin työssä, koska koska aiempiin ikävaiheisiin kuuluvat asiat ovat estäneet perusehtojen näkymistä. (Heimonen 2010:35).

Vanhustyön Keskusliiton geriatrisen kuntoutuksen tutkimus- ja kehittämishankkeen kyselytutkimuksen mukaan (2004) yksinäisyyden aiheuttaja on usein yksin asuminen läheisten henkilöiden menetysten vuoksi. Seurauksena voi olla oman toimintakyvyn heikkeneminen ja rajoittuneisuus osallistua tapahtumiin, joissa voisi tavata muita ihmisiä. Yksinäisyys on tällöin yksin olemista. Tähän liittyy useasti myös yksinäisyyden kokeminen kielteisenä. Yksinäisyyden ilmenemismuodot voivat olla ahdistuneisuuden ja pelon kokemukset. On olemassa myös myönteistä yksinäisyyttä, jonka avulla on mahdollista tarkastella elettyä elämää. Myönteisessä yksinäisyydessä asioita voi arvottaa sillä viisaudella, joka on kertynyt elämäkokemuksesta. Tutkimuksen mukaan iäkäs ihminen voi tuolloin saavuttaa mielenrauhan. (Routasalo ym. 2005:7-8.)

3 Toimijuus

Tarkastelen opinnäytetyössäni Ystäväpiiri-ryhmäläisten toimijuutta Jyrki Jyrkämän (2007) toimijuuden modaliteettien kautta suhteessa iäkkäiden ihmisten yksinäisyyteen. Opinnäytetyössäni keskeistä on toimijuuden näyttäytyminen suhteessa yksinäisyyden lievittämiseen Ystäväpiiri-toiminnan avulla. Näkökulmaa toimijuuden perspektiiveissä avaa Jyrkämän mukaan elämäntilanne, rakenteet ja tilanteet (Jyrkämä 2012, 2017, 2012). Ikääntymistä tarkastellessa on otettava huomioon rajoittavia ja rakenteelliseksi eri tavalla tulkittavia mekanismeja, tekijöitä ja lainalaisuuksia. Ikääntyminen tapahtuu ikääntyminen tapahtuu yhdessä oman fysiikan, toisten ihmisten sekä ympäristön kanssa. (Jyrkämä 12.7.2014.)

Toimijuuden modaliteetit ovat toisiinsa kytkeytyvät ulottuvuudet: kykyä, tyytyä, voida, tuntea, haluta ja osata. Yksinäisyyden kuvaamisessa toimijuuden modaliteetteja voi avata esimerkiksi siten, että yksinäinen iäkäs ihminen kykenee, mutta ei halua pitää yllä sosiaalisia kontaktejaan. Ihminen voi haluta mutta ei osaa ylläpitää sosiaalisia suhteitaan. Iäkäs ihminen voi kokea, että tyytyä, muttei kykene. Toimijuuden modaliteetteja voi tarkastella toisiinsa nähden erilaisin variaatioin. (Jyrkämä 2008:191.) Toimijuuden modaliteetit toimivat yhteisessä dynamiikassa toistensa kanssa. (Jyrkämä 2012).

Jyrkämän mukaan toimijuuden modaliteetit sisältäpäin liittyvät kykyihin ja taitoihin. Niistä nousee osaaminen ja ruumiillinen kykeneminen. Suhteessa yksinäisyyteen nousee kykeneminen. Tunteista, arvioista ja arvostuksista nousee tunteminen. Toimijuuden viitekehysessä Jyrkämän mukaan pakot, välttämättömyydet, esteet ja rajoitteet ovat täytymistä. Mahdollisuudet ja vaihtoehdot ovat voimista ja kykenemistä. (Jyrkämä 2008, 2012.)

Tarkasteltaessa iäkkään ihmisen yksinäisyyttä, kytkeytyy se fyysisiin, psyykkisiin ja sosiaalisiin toimintakyvyn osa-alueisiin. Toimijuusnäkökulma puolestaan nousee iäkkään kokemuksena toimintakyvystään, toimijuudesta ja ympäristötekijöiden ja tilanteiden huomioimisesta. Toimijuuden rakentumiseen nivoutuu vahvasti elämän osa-alueita tukeva tai estävä ympäristö, toiveet ja halu pitää yllä sosiaalisia suhteita, iäkkään kokemus omasta toimintakyvystään ja siitä kykeneekö hän pitämään yllä sosiaalisia suhteita.

4 Ystäväpiiri-toimintamalli

4.1 Sosiokulttuurinen lähestymistapa

Sosiaalipedagoginen orientaatio kytkeytyy toimijuuteen. Se liittyy toimijuuteen kasvun, oppimisprosessien ja iäkkään ihmisen sosiaaliseen osaamiseen ja sosiaaliseen integraatioon. Se pohjautuu iäkkään ihmisen elämänhallintaan. (Hämäläinen 1997).

Sosiokulttuurinen lähestymistapa liittyy yksinäisyyden ehkäisyyn ja lievittämiseen. Samalla se on mahdollisuus, jota on käytetty vain vähän. Sosiokulttuurisuuden on todettu kiinnittävän iäkkäät ihmiset yhteiskuntaan tavalla, joka tukee sosiaalipedagogiikan mukaisesti sitä, että iäkkäät eivät joutuisi toimenpiteiden kohteeksi tai heitä ei pidettäisi kohteena. (Kairala; Kilpeläinen; Rossi 2014.)

Hämäläinen on todennut, että ”käsitteen sisältö sosiaalipedagogiikan eri tulkinnoissa riippuu suurelta osin siitä, mikä merkitys niissä annetaan sanoille sosiaalinen ja pedagoginen.” (Hämäläinen 1997:15). Sosiaalipedagogiikassa ajattelutapana on pedagogiset toimintaperiaatteet ja inhimillisen kasvun mahdollisuudet, jolloin voidaan jäsentää ja kohdata hätä, integraatio-ongelmat hyvinvoinnin edellytykset. (Hämäläinen; Kurki 1997:14). Hämäläisen mukaan ”keskeisiä periaatteita ovat auttaminen itseapuun ja itsekasvatuksellisten prosessien käynnistäminen, niiden vahvistaminen yksilötasolla ja ryhmäläisinä.” (Hämäläinen 1997:18).

Sairauksien ja toimintakykyyn liittyvien muutosten kautta iäkkään ihmisen masentuneisuus voimistuu. Psykososiaalisella alueella olevia voimavaroja ajatellen olisi tärkeää havaita kulloisessakin kontekstissa, mitä iäkkään voimavaroilla tarkoitetaan täsmällisesti. Näiden havaintojen avulla voimavaroja pystytään tukemaan oikealla tavalla. (Heimonen; Mäki-Petäjä-Leinonen; 2010:118.)

On tärkeää panostaa yksinäisyyden tunteen kokemisen havainnoitsimiseen. Kodissaan asuvan iäkkään ihmisen hoitosuhteessa tapahtuvaa vuoropuhelua edistää hoitosuhteen syntymistä ja kehittymistä. Se vie myös aikaa. (Muurinen; Raatikainen 2005; Suni 2010:120.)

4.2 Ohjattu ryhmätoiminta

lääkäillä ihmisillä on tarpeita, jotka ovat erityisiä ja liittyvät eri ikävaiheisiin. Ne voivat liittyä psyykkiseen, fyysiseen tai sosiaalisiin toimintakyvyn vajavuuksiin. Kuntoutustarpeita voivat olla normaaliin vanhenemiseen kuuluvat muutokset, joihin tarvitaan tukea tai kyse saattaa olla sairauksista tai vammoista. (Pitkälä ym. 2010:438–440.)

Ystväpiiri-ryhmä toimii kannustaen ja rohkaisten iäkkäitä ihmisiä tavoitteissaan, joita ryhmäläiset voivat itse asettaa ryhmätoiminnalleen. Ystväpiiri-ryhmässä voi saada voimavaroja myös siihen, että iäkkäät ihmiset voivat asettaa tavoitteet myös omaan elämäänsä.(Jansson 2012:38).

Ystväpiiri-ryhmän tavoitteena on lievittää iäkkäiden ihmisten kokemaa yksinäisyyttä psykososiaalisen ryhmäkuntoutuksen avulla. Ryhmän kokonaistavoitteena on ystäväystyminen vertaisten kanssa, ystävyysuhteiden löytyminen ja ryhmien omatoimisten kokoontumisten jatkuminen sen jälkeen, kun ohjatut ryhmäkerrat ovat loppuneet.

He olivat kokeneet yksinäisyyttä elämässään ja heidän toivottiin toimivan muutoksessa aktiivisina subjekteina. (Pitkälä ym. 2005:26–27.) Tutkimuksessa heidän toivottiin etsivän uudenlaisia merkityksiä ja sisältöjä elämälleen. Keskeisiä piirteitä geriatrisen kuntoutuksen tutkimus- ja kehittämishankkeen ryhmämuotoisissa kuntoutuksissa on ollut tavoitteellinen toiminta, jossa ryhmien ohjaajat ovat edistäneet ryhmäläisten vertaisuutta, yhdessäoloa ja ystäväystymistä. Toiminnassa on tuettu ryhmäläisten keskinäisiä vuorovaikutus- ja ystäväystyysuhteita. (Pitkälä 2005:25).

Geriatrisen kuntoutuksen tutkimus – ja kehittämishankkeen (2002-2006) tavoitteena oli tarkastella voidaanko yksinäisyyttä lievittää psykososiaalisella ryhmäkuntoutuksella. Hankkeessa pyrittiin edistämään ryhmätoiminnan avulla tutkimusryhmään kuuluvien iäkkäiden ihmisten oman elämän tarkastelua ja heidän aktiivista toimijuuttaan sekä heidän elämänhallintaansa. Elämänhallintaan liittyy motivaatio ja halu tehdä asioiden eteen itse jotakin. Joskus tähän tarvitaan runsaasti tukea. Geriatrisen kuntoutuksen

tutkimus- ja kehittämishankkeen tutkimukseen osallistuvien iäkkäiden ihmisten oli tutkimuksessa toivottu itse haluavan muutosta elämäänsä. (Pitkälä 2005:25).

Ystväpiiri-ryhmätoimintamalli pohjautuu Vanhustyön keskusliiton Geriatrisen kuntoutuksen tutkimus- ja kehittämishankkeeseen, jossa edistetään suunnitelmallisesti iäkkäiden ihmisten kanssakäymistä vertaisten kanssa. Tämän on todettu lieventävän yksinäisyyttä. (Pitkälä 2004:9). Toimintamallissa Ystväpiiri-ryhmäläisten toivotaan haluavan itse muutosta yksinäiseen elämäänsä. Heidän toivotaan toimivan muutoksessa aktiivisina subjekteina ja tällä tavoin etsivän ja löytävän uudenlaista sisältöä ja merkitystä omaan elämäänsä. Geriatrisen kuntoutuksen tutkimus- ja kehittämishankkeen ryhmissä on osallistujia on kannustettu ja rohkaistu kokeilemaan uusia asioita sekä rohkaistumaan omien rajojensa ylittämiseen. Näin heitä on kannustettu rohkaistumaan ja näkemään omaa itseä uudessa valossa. (Pitkälä 2005:27.) Jokaisella Ystväpiiri-ryhmällä on kokonaistavoitteensa, jonka lisänä ryhmässä nostetaan esille kunkin ryhmäläisen omia yksilöllisiä tavoitteita. (Jansson 2012:38).

Ystväpiiri-ryhmä kokoontuu suljettuna ryhmänä. Ystväpiiri-toimintamalliin kuuluu, että ryhmässä pyritään saamaan aikaan selvä ryhmän elinkaari. Ystväpiiri-ryhmässä pyritään aikaansaamaan kokemus yhteenkuuluvuudesta. Ystväpiiri-ryhmä kokoontuu ohjatusti 12 kertaa, jolloin ryhmää ohjaa Vanhustyön keskusliiton Ystväpiiri-koulutuksen käynyt työpari.

Ystväpiiri-toiminnan keskeisenä piirteenä on tavoitteellisuus, jossa ohjaajat pyrkivät edistämään ryhmäläisten keskinäistä kanssakäymistä. Ohjaajat edistävät ryhmätoiminnassa ystävystymistä ja tukevat toiminnallaan ystävyyssuhteita, joita muodostuu. (Pitkälä 2005:26). Samanlaisessa elämäntilanteessa olevien vertaisten kokemusten kuuleminen voi olla avainasemassa muutoksessa, jossa iäkäs ihminen haluaa yksinäisyytensä lieventyvän. Hän voi peilata tunteita vertaisen kanssa. Tähän iäkäs voi saada tukea Ystväpiiri-toiminnassa. (Jansson2012:15.)

Ystväpiiri-toimintamallissa osallistumisen lopullinen tavoite on, että ”jokainen kykenisi vastuullisesti rakentamaan nykyisyytään ja tulevaisuuttaan sekä persoonallisesti että yhteisöllisesti.” (viitaten Kurki 2007; Jansson 2012:23).

Ystäväpiiri-ryhmätoimintamalli perustuu ryhmäläisten itse asettamiin tavoitteisiin. Heidän asettamia tavoitteita ohjaa jokaisen Ystäväpiiri-ryhmäläisen oma motivaatio. (Pitkälä ym. 2004, Jansson 2012; Jansson 2012:38.)

Ystäväpiiri-ryhmässä jokaisella Ystäväpiiri-ryhmäläisellä on omat yksilölliset tavoitteensa. Kokonaistavoite on ryhmän yhteinen ja kuvaa yksilöiden asettamia tavoitteita. (Grönlund 2010; Jansson 2012).

Ohjattujen ryhmäkertojen sisältöinä ovat olleet yksinäisyyden kokemusten jakaminen ja keskustelu, taidetta, liikuntaa, kirjoittamista ja yhdessä tekemistä. Ohjatuilla Ystäväpiiri-ryhmäkerroilla on ollut tavoite yhteisyyteen ja ystäväystymiseen. Tavoitteena on ollut kokemusten ja elämysten jakaminen sekä tärkeässä roolissa vertaisuus ja voimaantuminen, joita on tuettu. Ryhmätoiminnan avulla on tuettu myös iäkkään ihmisen elämänhallintaa näillä keinoilla.

Anu Jansson on todennut, että ”ryhmässä yhteisten ja myös uusien mielenkiinnon kohteiden löytyminen erilaisten toimintojen ja keskustelujen kautta helpottaa ystäväystymistä. Ryhmäläisiä rohkaistaan sisältöjen avulla turvalliseen omien rajojen ylläpitoon. Elämää voi tarkastella erilaisesta näkökulmasta menetelmien avulla mikä voi avata uusia siltoja oman elämänhallinnan tukemiseen ja yksinäisyyden lievittämiseen.” (Jansson 2012:41.)

Ystäväpiiri-toimintamallissa ryhmien tavoitteita on pyritty edistämään pienillä osatavoitteilla. On myös tavoiteltu ryhmän itsenäistymistä sekä Ystäväpiiri-ryhmäläisten omatoimisten tapaamisten jatkumista sen jälkeen kun ohjatut ryhmäkerrat ovat loppuneet. (Pitkälä 2005:27).

Ystäväpiiri-ryhmässä 12 ohjatun kokoontumiskerran aikana iäkkäiden ihmisten itsenäisyyden ja vaikuttamisen mahdollisuuksia voidaan tukea tavoitteellisesti. Se mahdollistuu voimavaralähtöisen ohjauksen, säännöllisen kannustamisen ja palautteen avulla. Toimintamallin avulla tuetaan ikääntyneen ihmisen aktiivista roolia, jossa hän itse vaikuttaa omaan elämäänsä. Ystäväpiiri-ryhmässä nostetaan keskusteluteemoja,

jossa keskustellaan vaikuttamisen mahdollisuuksista ja siihen liittyen ryhmäläisten keskinäisestä kanssakäymisestä, jota ryhmätoiminnassa tuetaan. (Jansson 2012:17.)

Janssonin mukaan ”Ystäväpiiri-ryhmätoiminnalla on myönteinen vaikutus yksinäisyyttä kokevien ikäihmisten hyvinvointiin”. Ystäväpiiri-ryhmiltä kootuista palautteista vuosilta 2006–2013 on selvinnyt, että palautekyselyyn vastanneista yhdeksän kymmenestä Ystäväpiiri-ryhmätoimintaan osallistuneista koki yksinäisyyden lieventyneen Ystäväpiiri-ryhmätoiminnan aikana ja lähes kahdeksan kymmenestä oli vastannut yksinäisyyden lieventyneen vielä ryhmätoiminnan jälkeen (Jansson 2014.)

Tulosten mukaan postikyselyyn vastanneista 70 prosenttia oli ystäväystynyt jonkun ryhmäläisen kanssa ja kaksi kolmesta vastaajasta oli kertonut ryhmänsä kokoontuvan vielä ohjatun ryhmän loputtua tai he pitivät edelleen yhteyttä johonkin ryhmäläiseen. (Jansson 2014).

4.3 Omatoiminen ryhmätoiminta sekä Zonta-järjestö ja -toimintastipendi

Zonta-toimintastipendin käyttötarkoituksista omatoimiset Ystäväpiiri-ryhmäläiset päättävät itsenäisesti keskuudessaan. Tarkastelen vahvistaako ja mahdollistaako Zonta – toimintastipendi omatoimisten Ystäväpiiri-ryhmien kokoontumisia ja iäkkäiden henkilöiden elämänhallintaa, vaikuttamisenmahdollisuuksia ja toimijuutta yhteisössään.

Ohjattujen 12 kerran jälkeen n. 60% Ystäväpiiri-ryhmistä kokoontuu omatoimisesti. Ohjattujen ryhmäkertojen jälkeen omatoimisesti jatkavat Ystäväpiiri-ryhmät voivat hakea Zonta-toimintastipendiä ryhmän yhteisiin ryhmätapaamisten sisältöihin, kuten esimerkiksi materiaalikuluihin, kahvi- ja ateriakustannuksiin, yhteisiin matkoihin ja retkiin. Toimintastipendiä hakiessaan ryhmän tulee tehdä suunnitelma 10–15 ryhmäkerralle.

Ystäväpiiri-toiminta, joka johtaa jatkotapaamisiin, pitää sisällään sosiaalipedagogisen työskentelyn keskeisiä periaatteita. Sosiaalipedagogiikan keskeiset periaatteet ovat henkilöiden rohkaiseminen sekä aktivointi. Se tapahtuu realistisessa toiminnassa ja on konkreettisesti omien elinolojen parantamista ja kohenevia valmiuksia kohdata sekä ratkaista sellaisia ongelmia estävät itsensä kehittämisen. (Hämäläinen; Kurki 1997:18–19.) Lähtökohtana gerontologisessa kuntoutuksessa on lääketieteellisen näkemyksen rinnalla sosiokulttuurinen vanhuskäsitelmä. (Koskinen ym. 2008:550).

Kansainväliseen Zonta-järjestöön kuuluva Zonta International Piiri 20 toteutti Sisarta ei jätetä-kampanjan 2012–2013. Kampanja keskittyi tukemaan omatoimisesti kokoontuvien Ystäväpiiri-ryhmien toimintaa, jotta Ystäväpiiri-ryhmäläisten ystävyysuhteet jatkuisivat ohjattujen ryhmäkertojen jälkeen. Kampanjan kautta kerättyjen varoilla Zonta-järjestö tukee iäkkäiden yksinäisten ihmisten yksinäisyyden lievittämistä. Kampanja on osaltaan tukemassa näin iäkkäiden ihmisten osallisuutta, aktiivista ja toimijuutta yhteiskunnassa. Iäkkäiden yksinäisyys on ongelma paitsi ikävänä kaikenkattavana olotilana yksilön elämässä, myös yhteiskunnallisesti ja taloudellisesti.

Sisarta ei jätetä –kampanjan avulla kerättiin 161 500 euroa, joka lahjoitettiin Vanhustyön keskusliiton Ystäväpiiri-toiminnalle. Vanhustyön keskusliiton Ystäväpiiri-toiminnalla voidaan lievittää iäkkäiden ihmisten yksinäisyyttä ryhmäkuntoutusten avulla koko Suomessa. Ystäväpiiri-ryhmät aloittavat toimintansa Vanhustyön keskusliiton kouluttamien Ystäväpiiri-ohjaajien ohjaamissa ryhmissä ja ohjattujen ryhmäkertojen jälkeen omatoimisesti jatkavat Ystäväpiiri-ryhmät voivat hakea varoista toimintastipendiä ryhmän yhteisiin ryhmätapaamisiin ja matkoihin.

Toimintastipendin antama tuki tasavertaistaa Ystäväpiiri-ryhmäläisiä. Tuen avulla on mahdollisuus tehdä yhdessä asioita omasta taloudellisesta tilanteesta riippumatta. Saattaa olla, että iäkkäällä ei ole mahdollisuuksia harrastaa aiempia aktiviteetteja syystä tai toisesta, toimintaympäristö pienenee, ehkäpä harrastuksiin ei uskalleta lähteä enää yksin, ehkä ei ole konserttiseuraa tai vaikkapa taidenäyttelykaveria.

Rahallista tukea on hakenut 45 Ystäväpiiri-ryhmää 2014 vuoden loppuun mennessä. Toimintastipendi on myönnetty kaikille ryhmille jotka ovat sitä hakeneet. Hieman alle 10 ryhmää Itä- Suomesta, yli kymmenen ryhmää Etelä-Suomesta, Pohjois-Suomesta pieni määrä ja Lounais-, Länsi - ja Sisä-Suomesta yhteensä noin kymmenen ryhmää on hakenut toimintastipendiä. Tarvittaessa Zonta-toimintastipendiä on muokattu yhteistyössä hakijoiden ja Ystäväpiiri-ryhmätoiminnan henkilökunnan kanssa siten, että hakemus on voitu hyväksyä ja omatoiminen Ystäväpiiri-ryhmä on voinut hyötyä stipendistä parhaalla mahdollisella tavalla, joka sopii juuri kyseessä olevaan ryhmään.

5 Opinnäytetyön toteuttaminen

5.1 Opinnäytetyön tavoite ja tarkoitus

Opinnäytetyön tarkoituksena on ollut saada tietoa haastattelujen avulla iäkkäiden ihmisten omakohtaisista kokemuksista suhteessa yksinäisyyteen ja Ystäväpiiri-toimintaan. Iäkäs ihminen on oman tilanteensa asiantuntija, osallistuja ja toimija. Haastateltujen äänen kuuluviin saaminen on tärkein osa opinnäytetyön kokonaisuutta. Tavoitteena on ollut saada kokemuksellista ja yksilöllistä tietoa iäkkäiltä itseltään, läikkään ihmisen kokemusta voidaan koskettaa teemahaastattelun avulla.

Teemahaastattelun avulla on ollut mahdollisuus kuulla ja kuvata omatoimisesti jatkaneen Ystäväpiiri-ryhmäläisten kokemuksia. Kokemusten kuuleminen ja tarkastelu on tarpeellista antaen tietoa tutkittavien yksinäisyyden kokemuksesta ja toimijuudesta. Työssä käytetään tutkimuskirjallisuudesta, aiemmista tutkimuksista ja hankkeista saatua tietoa iäkkäiden ihmisten yksinäisyydestä, psykososiaalisesta ryhmäkuntoutuksesta, elämänlaadusta, lähestymistavoista ja toimijuudesta.

Hurmeen ja Hirsjärven mukaan ”haastattelijan pyrkimyksenä on saada selville, millä tavalla haastateltavan objektin tai asiantilan merkitykset rakentuvat. Haastattelussa luodaan yhteisiä ja uusia merkityksiä.” (Hirsjärvi; Hurme 2009:49.)

Hurmeen ja Hirsjärven mukaan erityisesti haastattelulle on ominaista, että siihen osallistuvat henkilöt pyrkivät käsitteellisesti välittämään omaa mielellistä suhdettaan maailmaan. Haastattelujen pyrkimyksenä on selvittää, miten haastateltavan jonkin objektin tai asiantilan merkitykset rakentuvat. Kehityopsykologiassa yleistynyttä yhteisrakentamisen käsitteä voidaan soveltaa haastattelutilanteissa. (Hirsjärvi; Hurme2001:49.)

Tutkimuskysymykset olivat

1. miten Ystväpiiri-ryhmien omatoimiset jatkokokoukset vahvistavat ryhmään osallistuneiden toimijuutta?
2. miten Zonta-järjestön rahallinen tuki vahvistaa Ystväpiiri-ryhmäläisten omatoimisten tapaamisten toteutumista?

Opinnäytetyö on gerontologiseen laaja-alaiseen tutkimustietoon perustuva ja sen tavoitteena on löytää iäkkään ihmisen toimijuuden näyttäytyminen yksinäisyyttä lieventävän psykososiaalisen ryhmäkuntoutuksen kontekstissa sekä tarkastella Zonta-toimintastipendin vaikutuksia omatoimiselle Ystväpiiri-ryhmälle. Teemoina ovat olleet : Kokemus omatoimisesti kokoontuvasta Ystväpiiri-ryhmästä suhteessa yksinäisyyteen, toimijuuden näyttäytyminen Ystväpiiri-ryhmäläisenä ja Zonta-toimintastipendin hyödyllisyys. Tulokset on jaettu näiden kolmen käsiteltävän teeman mukaisesti.

5.2. Teemahaastatteluaineiston kuvaus

Aineisto koostuu viidestä teemahaastattelusta, joiden kautta on muodostettu kuvaus iäkkäiden ihmisten yksinäisyyden kokemuksen muuttumisesta sekä Zonta-toimintastipendin merkityksestä Ystväpiiri-ryhmätoiminnalle. Yksilöhaastatteluna suoritettavat haastattelut kuvaavat yksilön kokemusta.

Keräsin aineistoon Ystväpiiri-ryhmäläisten kokemuksia yksinäisyyden muuttumisesta, toimijuudesta ja Zonta-toimintastipendin vaikutuksista. Aineistoksi on kerätty Ystväpiiri-ryhmäläisten kokemuksia, ajatuksia ja tunteita joita heillä oli nyt, kun he olivat omatoimisesti jatkaneet Ystväpiiri-ryhmätoimintaa kahdentoista ohjatun ryhmäkerran jälkeen.

Suostumusten ja tutkimusluvan hankkiminen tapahtui syyskuussa Vanhustyön Keskusliiton kautta ihmistutkimuksen pääperiaatteita noudattaen. (Liitteet 1 ja 2) Opinnäytetyö on toteutettu laadullisia menetelmiä käyttäen.

Haastateltavat valikoituivat sen perusteella, että he olivat kokoontuneet omatoimisesti ohjattujen Ystväpiiri-ryhmäkertojen jälkeen kymmenen (10) kertaa.

Valmistin infokirjeen ja kävin esittäytymässä sovitusti omatoimisesti kokoontuvalle ryhmälle. (Liite 3). Sen jälkeen sovin yksilöllisesti jokaisen kuuden (6) Ystäväpiiri-ryhmäläisen kanssa heille sopivasta haastatteluajasta ja missä he toivoisivat sen tapahtuvan. Sovimme samalla käytännön seikoista ja palasin asiaan vielä Kahden (2) haastateltavan asioissa puhelimitse ennen haastattelua.

Sovin esittäytymis- ja informaatiokäynnillä koehaastattelusta, johon yksi (1) ryhmäläinen mielellään osallistui. Koehaastattelu tapahtui haastateltavan kotona Helsingissä. Koehaastateltava halusi myös osallistua varsinaiseen haastatteluun, joka tapahtuisi myöhemmin omatoimisen Ystäväpiirin kokoontumispaikassa helsinkiläisessä palvelutalossa.

Aineisto on kerätty viidestä (5) haastattelusta. Yksi (1) haastateltava oli sairastunut, eikä voinut osallistua haastatteluun.

Haastatteluita yksi (1) toteutui haastateltavan kodissa ja neljä (4) palvelutalossa.

Mukana on ollut haastattelu, joka on toteutettu osittain tietokone-avusteisesti. Nauhoitin ja analysoin haastatteluaineiston laadullisella sisällönanalyysillä.

Haastateltavat olivat 72-90-vuotiaita naisia ja yksi (1) mies. He asuvat omissa kodeissaan, mutta kokoontuvat helsinkiläisen palvelutalon kerhohuoneella. Yksi (1) ryhmän jäsenistä oli osallistunut aiemmin samassa palvelutalossa kokoontuneeseen Ystäväpiiri-ryhmään. Ryhmäläisistä osa tuli ryhmän kokoontumisiin takseilla ja osa käytti joukkoliikennettä. Kaksi liikkui omilla autoillaan.

Kahdella (2) ryhmäläisistä oli taustalla alle vuosi sitten tapahtunut lähiomaisen menetys ja leskeytyminen, kaksi (2) ryhmäläisistä oli naimisissa ja kolme heistä oli leskeytynyt.

Haastateltava Ystäväpiiri-ryhmä oli kokoontunut haastatteluihin mennessä omatoimisesti 10 kertaa.

Ystäväpiiri-ryhmäläisten haastattelut on toteutettu syksyllä 2014. Menetelmänä on ollut teemahaastattelu, joka on toteutettu jokaiselle haastatellulle Ystäväpiiri-ryhmäläiselle yksilöllisesti. Yksilöhaastatteluna suoritettavat haastattelut kuvaavat yksilön kokemusta.

5.3 Tausta-aineiston kuvaus

Tausta-aineistona käytettiin Vanhustyön keskusliiton 2013-2014 ympäri Suomea kerättyjä postikyselyitä Ystäväpiiri-ryhmille, jotka olivat jatkaneet tapaamisiaan omatoimisesti Zonta-järjestön toimintastipendin tuella. Kyselyissä kerättiin tietoa ryhmäläisten taustasta, terveydentilasta ja toimintakyvystä, ihmissuhteista ja yksinäisyydestä sekä ryhmätoiminnan merkityksestä.

5.4 Aineiston analyysi ja toteutus

Teemoittelun avulla voidaan saada tietoa Ystäväpiiri-ryhmäläisten kokemuksesta suhteessa tutkimuskysymyksiin. Tällä tavalla on mahdollista vertailla tiettyjen teemojen esiintymistä sekä niiden ilmenemistä aineistossa.

Analysoin laadullisen tutkimuksen sisällönanalyysillä viiden (5) haastatteleman Ystäväpiiri-ryhmäläisen kokemusta suhteessa opinnäytetyön kysymyksiin, Zonta-toimintastipendin hyödyllisyyteen, suhteessa yksinäisyyden lievittymiseen ja omatoimisen Ystäväpiiri-ryhmätoiminnan vaikutuksia toimijuuteen.

Teemoja muodostin kolme. Ensimmäisessä teemassa käsittelin Ystäväpiiri-ryhmäläisten kokemusta omatoimisesti kokoontuvasta Ystäväpiiri-ryhmästä suhteessa yksinäisyyteen. Toisessa teemassa käsittelin toimijuuden näyttäytymistä Ystäväpiiri-ryhmäläisenä. Kolmannessa teemassa käsittelin Zonta-toimintastipendin vaikutuksia Ystäväpiiri-ryhmätoiminnalle.

Nauhoitin ja litteroin kaikki haastattelut. Lopuksi kuuntelin ja tarkistin kirjoittamani tekstin, että se vastasi nauhoituksen sisältöä sanatarkasti. Kuuntelin ja luin haastatteluja vielä viikkojen aikana useaan kertaan, koska oppimisprosessissa aloin nähdä uusia merkityksiä ja ajatukset muuttuivat. Koodasin ja luokittelin haastattelut viikkojen kuluessa, koska uusia merkityksiä ilmeni ajattelun kehittyessä.

Haastattelut on toteutettu siten, ettei henkilöllisyys tai sukupuoli tule esiin opinnäytetyössä. Haastattelut on toteutettu hyvässä yhteisymmärryksessä haastateltavien kanssa ja varmistettu, oliko yhteinen ymmärrys käsiteltävästä teema-

alueesta ja haastattelukysymyksistä kysymyksistä löytynyt. Haastattelujen kesto oli puolesta tunnista neljäänkymmeneenviiteen minuuttiin, riippuen haastateltavien ajankäytöstä ja jaksamisesta.

Yksi (1) haastattelu on suoritettu tuettuna haastatteluna tietokone-avusteisesti, jolloin nauhuria ei käytetty, vaan haastateltava vastasi kirjoittamalla omalle tabletilleen vastauksen kysymykseen ja täydensi vastaustaan tarvittaessa samalla tavoin.

Suhde haastattelijan ja haastateltavan välillä ja erilaiset tavat toteuttaa haastatteluja, on kiinnostava, kun haastateltavan kyky ilmaista itseään on puhuen vaikeutunut. (Aaltonen 2014:165.) ”Suullisessa viestinnässä sanat ja eleet toimivat toistensa johtolankoina luotettavuuden kriteereinä. Samoin tavoin ei-kielelliset ilmiöt heijastavat ajattelua ja jopa tietoisuutta”. (Hirsjärvi; Hurme 2009:119.)

Opinnäytetyö on eettisesti toteutettu, hyvää käytäntöä, salassapitovelvollisuutta ja vaitiolovelvollisuutta noudattava, asiakkaita kuuleva, luottamuksellinen ja kunnioittava sekä avoimen, hyvän eettisen työtavan mukaan toteutettu.

Opinnäytetyön eettiseen toteuttamiseen liittyy Ystäväpiiri-ryhmäläisten vapaaehtoinen osallistuminen. Iäkkäiden haastateltavien on huomioitu heidän jaksamisensa ja sovittu joustavasti haastatteluajankohdat ja paikat. Aineistomateriaalin käsittelyvaiheessa Ystäväpiiri-ryhmäläisillä oli halutessaan mahdollisuus perua antamansa tiedot. Ystäväpiiri-ryhmäläisten anonymiteetti ja heidän suojelemisensa on hyvää eettistä työtapaa noudattava. Aineiston säilytys ja hävittäminen toteutuu asianmukaisesti.

Minulla ei ole ollut aiempaa kohtaamista haastateltavien kanssa. Teen opinnäytetyöni ammatillisesta kiinnostuksesta lähtöisin. Sovellan geronomin arvoperustaa toiminnassani.

Huomioin ja sovellan geronomin ammattieettisiä periaatteita toiminnassani. Pyrin toiminnassani säilyttämään eettisen tarkastelun läpi opinnäytetyöni.

Eettisiä lähestymistapoja yhdistää näkemys toisen henkilön edun huomioimisesta, käsityksestä sen oikeudesta. Juujärvi jatkaa teoksessaan eettiseen herkkyyteen kuuluvan oman itsen reflektoinnin ja tunnistamisen omassa tulkinnassa toisen ihmisen tilanteesta ja oman toiminnan seurauksista. (Juujärvi 2011:79.)

Huomioin eettisen työskentelyn ja tutkimusten tekemiseen kuuluvan hyvän työtavan opinnäytetyöni kaikissa vaiheissa. Aineistomateriaalin käsittelyvaiheessa Ystäväpiiri-ryhmäläisillä oli halutessaan mahdollisuus estää antamansa tiedot. Ystäväpiiri-ryhmäläisten anonymiteetti ja heidän suojelemisensa on hyvää eettistä työtapaa noudattava. Aineiston säilytys ja hävittäminen toteutuu asianmukaisesti. Opinnäytetyöni tulee siirrettäväksi Theseus-tietokantaan.

6 Tulokset

6.1 Yksinäisyyden lieventyminen

Yksinäisyyden kokemuksen muuttumista kaikki ryhmäläiset kuvasivat eri tavoin ja jokaiselle se merkitsi erilaisia asioita. Osa haastateltavista kertoi, kuinka kaikki Ystäväpiiri-ryhmäläiset olivat olleet aktiivisia käymään ryhmässä ja olivat olleet poissa ryhmän kokoontumisista vain sairauden tai muun pakottavan syyn vuoksi. Useissa haastatteluissa ryhmäläiset kertoivat kaikkien ryhmäläisten huolestuvan, mikäli joku ryhmäläisistä on poissa sovitusta ryhmätapaamisesta. Ryhmäläiset kertoivat pohtivansa, oliko tapahtunut jotakin vakavampaa ja ottivat yhteyttä poissaolevaan mahdollisuuksien mukaan.

Haastatteluissa selvisi, että osa Ystäväpiiri-ryhmäläisistä oli kokenut muutaman viime vuoden aikana yksinäisyyttä ja menetyksiä. Osalla ryhmäläisistä oli ollut masennusta ja toivottomuuden tunnetta. He kertoivat odottaneensa ryhmään tullessaan mahdollisuutta tavata muita ihmisiä ja saada sisältöä elämään ja arkeen sekä vaihtelua ja virkistystä.

”sitä istuu neljän seinän sisällä niin kyl ne ystävät, ei niitä tahdo löytyä enää.”

Kaikki haastateltavat kertoivat Ystäväpiiri-ryhmätoiminnan vastanneen hyvin heidän toiveisiinsa ja odotuksiinsa. He kuvasivat toteutuneita ajatuksiaan ja käyttivät myönteisiä adjektiiveja.

”Se on kyllä äärettömän hyvä asia koska se poistaa yksinäisyyttä ja ei tulisi moneen paikkaan lähdettyä yksin.”

Kaikkien haastateltavien vastauksista ilmeni, että tietoa ja taitoja on elämässä ehtinyt jo kertyä. Kaksi (2) haastateltavaa kuvasivat Ystäväpiiri-ryhmäläisten kanssakäymisen antavan arkeen vinkkejä ja uutta tietoa.

Palvelutalossa, jossa Ystäväpiiri-ryhmä kokoontuu, oli ollut myös ilmaisia luentoja ja neuvontaa, jota Ystäväpiiri-ryhmäläiset olivat olleet kuuntelemassa. Kaksi (2) haastateltavaa kertoi kokeneensa korjausneuvonnan, muistiluennon ja ravitsemusterapeutin luennon olleen myös merkittäviä ja informatiivisia ja yksi (1) haastateltava aikoi ottaa ryhmässä puheeksi ravitsemusterapeutin uusintavierailun. Hän myös kertoi tilaisuuksien ilmaisuudesta.

Ryhmän kaikilla viidellä (5) haastatellulla oli joitakin kokemuksia neuvonnasta ja yksi (1) haastatelluista kuvasi tärkeäksi nimenomaan sen kohdentumisen iäkkäiden ihmisten arkeen ja kuvasi sitä, että he olivat Ystäväpiirinä yhdessä käyneet neuvontaluennoilla ja ilmaistilaisuuksissa. Yksi (1) ryhmäläinen kuvasi haastattelussa helppoutta ja matalaa kynnystä tulla tuttuun taloon vertaisten kanssa toimimaan, joihin on jo Ystäväpiirin aikana tutustunut.

”Onhan siinä aina se pointti, että saa lähteä jonnekkii siitä kotoo ja olla juttusilla muitten kanssa. Saa vähän heittää huulta ja sillä tavalla.”

Ryhmän kokoontumiskertoja odotettiin ja sen nähtiin tuovan arkeen näköaloja ja myönteistä lisää.

”Noo, kylhän sitä aina odottaa sitä keskiviikkopäivää että on kiva lähteä ja tuota kyllähän se antaa siihen arkeen niinkun kivaa tuota lisää.”

”onhan se kiva kun voi keskustella asioista ja et se laajentaa sitä perspektiiviä kun pystyy keskustelemaan toisten kanssa että se on niinku tärkeä.”

”Parempaan suuntaanhan se on tietysti, jos kerran on sosiaalisia kontakteja...”

Yksi (1) haastatelluista kuvasi kokemustaan siten, että uusien ystävien saaminen on auttanut yksinäisyyteen, koska on odotettavissa tutun ryhmän kokoontuminen.

Haastateltava kertoi kotona arjen sujuvan paremmin, kun on tullut uutta sisältöä elämään.

”onhan se kiva kun voi keskustella asioista ja et se laajentaa sitä perspektiiviä kun pystyy keskustelemaan toisten kanssa että se on niinku tärkeä.”

Yksi (1) haastateltava kertoi olevansa paremmalla mielellä huolimatta vaikean sairautensa etenemisestä, koska turvallisessa ryhmässä kaikilla on omat sairautensa.

”En pidä itseäni mitenkään poikkeavana kun meitä on joka lähtöön.”

Yksi (1) haastateltava koki uudessa ja vaikeassa elämäntilanteessaan ryhmässä vallitsevan huumorin ja keskustelun vaikeistakin asioista helpottavan yksinäisyyden kokemusta. Hän kertoi kokevansa olevansa vähemmän tärkeä omasta mielestään ryhmälle, mutta arvosti muita ryhmäläisiä paljon. Yksi (1) haastateltava koki tärkeänä juuri edellä mainitun ryhmäläisen mukana olemisen, koska hän sai iloa ja voimaa vertaisesta.

”Kyllä se on vastannut ihan että kaikkiin ollaan tutustuttu ja siellä on vähän hassua kyllä ni niiku aina että tos on semmonen jonka kanssa mä niiku paremmin voisin tulla toimeen ja ja yks on mulla semmonen joka joka mä oon käyny siellä kylässäki, kotonakii.”

Haastatelluista yksi (1)ryhmäläinen kuvasi, kuinka yksinäisyyden kokemus lievittyi kotoa lähtemisellä turvalliseen omatoimisen Ystäväpiiri-ryhmän kokoontumispaikkaan. Hän kertoi kokevansa, että kokoontumispaikasta oli turvallista ja mukavaa lähteä oman ryhmän tuella rientoihin ja retkille liikuntakyvyn vajavuuksista huolimatta.

”kun ikää tulee nii sitä on vähän arka tuonne menemään eikä uusia ystäviä enää niin helposti saakkaan. Kun sitä istuu neljän seinän sisällä niin kyl ne ystävät, ei niitä tahdo löytyä enää kun ei oo enää työelämässä ja on se antanu semmosta ihan toisenlaista näköalaa siihen elämään.”

Kaikki haasteltavat kertoivat yksinäisyytensä muuttuneen parempaan suuntaan ryhmätoiminnan myötä ja Ystäväpiirin antavan elämään perspektiiviä.

6.2 Toimijuuden näyttäytyminen Ystäväpiiri-ryhmäläisenä

Haastateltavat uskoivat omiin kykyihinsä ja osaamiseen ja kaikki ryhmäläiset kuvasivat matkustamista yhdessä hyväksi ja turvalliseksi tavaksi. Myös vertaisten arvostaminen tuli esiin kolmessa (3) haastattelussa, kun haastateltavat kuvasivat muiden ajatusten kuulemista ja toteuttamista esimerkiksi liittyen ryhmäkokouksien sisältöihin ja tapahtumien suunnitteluun. Yhdessä (1) haastattelussa haastateltava kertoi saavansa ideoita toisten ryhmäläisten kanssa keskustelemisesta ja heidän ajatuksistaan,

”No mulla oli kyllä toiveita koska mä olin ollu siellä jo aikaisemmin eräässä Ystäväpiirissä, palkattujen ohjaajien alaisena niin tietysti mä ajattelin vähän että pystytäänkö me nyt itse järjestämään täällä mitään toi... erikoista toimintaa... että sen mä tiedän että mä tulen siellä viihtymään ainakin koska oon tämmönen puhelias.”

Toimijuus näyttäytyy toiveina ja odotuksina omaa elämää koskevin valintoina. Toimijuus näyttäytyy myös elämän välttämättömyyksiä ja haluna toteuttaa toiveita.

”Hyvin voi puhua ja paljastaa jos haluaa koska ryhmäläiset ovat vaitiolovelvollisia. Voi vapaasti puhua tai sitten ei.”

”Meillä on kauheen kivaa tulossa että poristaan tässä”

”se että mä haluan päästä kotoa välillä pois ja tavata toisia ihmisiä.”

Yksi (1) ryhmäläisistä kuvasi sosiaalisten kontaktien merkitystä siten, että omaisten rinnalle tarvitaan myös muita sosiaalisia kontakteja.

”No ihan just niin että tapaa kivoja ihmisiä ja saa uusia ystäviä.”

Haastateltavat puhuivat haastatteluissa kotoa poispääsyn mahdollisuudesta sekä ystävyystymisen tuloksena toisen Ystäväpiiri-ryhmäläisen kotona käymisestä, ystävyystymisestä ja ystävydestä. Myös mieleisten ystävien löytyminen ja lähentyminen muiden ryhmäläisten kanssa tuli esiin haastatteluissa Ystäväpiiri-ryhmäläisten kertomana.

”Minul on niin paljon ystäviä tääl kotona et ei ei en mä oikeestaan ihan ihan sitä varten oo sinne mennykkään vaan se et mä saan haastaa muidenkin kans kun näiden omaisten.”

Ystäväpiiri-ryhmä oli kokoontunut ohjatusti ja haastattelujen ajan omatoimisestikin noin kymmenen kertaa. Yksi (1) haastateltava kertoi arjestaan, joka oli monenlaisia vaikeuksia ja vastoinkäymisiä täynnä ja hyödynsi Ystäväpiiri-ryhmätoimintaa omaan arkeensa.

Joka kerran kun kokoonnutaan niin tulee vinkkejä arkielämässä ja se on hyödyllistä.”

Toimijuutta tarkasteltiin myös kysymyksellä, miten Ystäväpiiri-ryhmätoiminta on vaikuttanut arjen tietoihin ja taitoihin. Tiedot, taidot ja kykeneminen ovat toimijuudessa sidoksissa toimintakyvyn eri osa-alueisiin ja tätä kautta elämänhallintaan.

”Siitä ei voi sanoa mitään kyllä että tällä iällä on muutenki sitä tietoo ja taitoo tuolla aika paljon.”

” No tässä iässä en kyllä voi sanoa että siihen on vaikuttanut, että tähän ikään jo on sitä tullut niitä tietoja ja taitoja kylläkin että ei niihin ole mitenkään vaikuttanut. Että kyllä sitä osaa tätä vähän jo elää..”

Välttämättömyydet ja pakot iäkkään ihmisen toimijuudessa voivat olla hyvinkin rajoittavia sairauksien tai heikkokuntoisuuden vuoksi, eikä elämässä ole mahdollisuuksia kuten aiemmin.

”Onhan se tietysti sillälaila, että aina pitää vähän suunnitella tapaamisia ja sitten kun on tapaamisia on ihan kiva nähdä ihmisiä ja nähdä missä kunnossa he on, kun tääläkin on näitä vähän enempi huonokuntoisia.”

Mahdollisuudet ovat usein kaventuneet toimintakyvyn vajavuuksien ja rajoitusten vuoksi. Myös työssäkäymisen loppuminen nähtiin osana yksinäisyyden kokemusta. Mahdollisuus tehdä ehdotuksia ja valintoja, sekä kuulla muiden ajatuksia omista ehdotuksistaan ilmeni kaikissa viidessä (5) haastattelussa. Nämä mahdollisuudet ja niiden käyttäminen omasta halustaan ovat osa iäkkään ihmisen toimijuutta.

”se on semmonen runko ne kokoontumiskerrat että tietää että sitten mennä sinne ja siellä sitten tapahtuu.”

”Minä ehdotin sellastakii että mentäis, tilattais pikkubussi ja lähdettäis, tehtäissellanen ...helsinki siis sellanen kierros ..ei kukaan innostunusiihe.

Mut jäi se tietysti sit itämään sinne kyllä että. Kyllä siellä nyt jokainen sitte tykönänsä lupas pohtia vielä kun lähettiin siitä.”

Ystäväpiiri-ryhmäläiset kertoivat toiminnan olevan turvallista ja mahdollistavan vaikeistakin asioista kertomisen. Neljä (4) haastateltavaa kertoivat omalta näkökannaltaan ryhmän ”sopivaksi” ja turvalliseksi jakaa henkilökohtaisia ajatuksiaan ja tunteitaan. Yksi (1) haastateltava epäröi onko hänen ehdottamansa ryhmän kokoontumisen sisältö sopiva tai onko ryhmä sopiva aiheelle.

”Olen kyllä aktiivisempi koska tämä sairaus vie voimat ja mielen.”

Haastateltavat kertoivat, että olivat voineet toteuttaa omia toiveitaan ja tavata muita ihmisiä. Toimijuuden näyttäytymistä ilmentävät motivaatiot, toiveet ja odotukset.

6.3 Zonta-toimintastipendin hyödyllisyys

Kaikki haastatellut kuvasivat, kuinka Zonta-toimintastipendin avulla on mahdollista toteuttaa omia toiveitaan ja osallistua ryhmän kanssa matkoihin, retkiin ja kulttuuritarjontaan.

”Se on ihan kiva että voi mennä kun rahaa on saatu sinne ni porukalla jonnekki aina joko teatteriin tossa on käyty ja näyttelyissä on käyty ja sen tiimoilta kokoonnuttu täällä että ainakii se on sitä jatkootuonu sille toiminnalle.”

Yksi (1) haastateltava kuvasi osallistumista ryhmän sisältöjen pohdintaan, johon kaikki iäkkäät Ystäväpiiri-ryhmäläiset osallistuvat.

”Et mä oon ajatellu, oon ajatelluet toi Zonta , Zontiin mennään ni jos tulee niin kun tommosta ohjelmanpuutetta niin mä voisi ehdottaa että jokainen kertois vähän millainen on hänen elämänsä ollu, sekä hyvät että huonot puolet. Kyllä sitä tommoses paikas voi kertoa. Eiksnii?”

Osa haastateltavista kertoi myös avoimesti eläkkeensä olevan pieni, eikä tämän vuoksi voisi ilman Zonta-tukea lähteä mukaan ryhmän yhteisille retkille ja kulttuuritapahtumiin.

"No kyllähän se on tuota hieno asia että päästään vähän menemään koska nykyisin eläkkeet on niin pienet. Pienet että ei siinä aina ole niinkun varaa lähteä joka paikkaan tai sillälaila teatteriin tai tuommoseen. Kyllä sitä laskee että kyl se on antanu sitä liikkumatilaa ja tosissaan semmosta uusiin ihmisiin tutustumista ja se on hirveen tärkeätä, et kun ikää tulee ni sitä on vähän arka lähtemään tuonne menemään"

Osa haastateltavista kuvasi välttämättömiä kulujaan elämässä, jolloin ei ole mahdollisuutta harrastaa, vaan eläke menee sairaus- ja lääke sekä asumiskuluihin. He kertoivat haastattelussa kokevansa myönteisiä tunteita mahdollisuudesta olla Ystäväpiiri-ryhmän kanssa mukana sosiokulttuurisessa elämässä,

"kyllä että tää piristää paljonkin nää reissut."

Ryhmäläiset kertoivat suunnitelmistaan ja kokoontumisten sisällöistä, joita he olivat tehneet Zonta-toimintastipendin tuella. He kertoivat käyneensä teattereissa, konserteissa, retkillä erilaisissa paikoissa ja nauttimassa taide-elämyksistä museoissa ja näyttelyissä.

"kun saatiin rahoitusta niin ollaan voitu tehdä semmoista mitä ilman rahoitusta ei oltais voitu tehdä niinkun teatteria ja konserttia"

"me kokoonnutaan yhdessä joko mennään vaikka Ateneumiin esimerkiksi, sitähan ei tule yksin tehtyä."

"Ollaan tehty retkiä ja nehän on kivoja ja yksin ei tuu lähdettyä minnekkään."

Ryhmäläiset olivat tehneet Zonta-toimintastipendin tuella yhteisiä teatterikäyntejä Kansallisteatteriin ja käyneet museoissa sekä taidenäyttelyissä. Haastattelujen ajankohtana ryhmällä oli suunniteltu joulumatka Porvooseen, jota ryhmässä odotettiin kovasti. He olivat myös suunnitelleet kokoontuvansa yhteisen joulupöydän ääreen joululounaalle.

"mä ajattelin et mitä mä siitä saan kun mä lähden tämmöseen piiriin ni kyllä se on niinku toiveet on toteutunu."

"No justiin mahdollistaa sen että me päästään joku päivä oikeen hyvin syömään porukan kanssa.."

"Kyllähän se paljon merkitsee kun täytyy keksiä vaan kun meillä jäi vähän kesken se pohtiminen pohtiminen. Minä ehdotin sellaista, että mentäis tonne.."

"kyl se on antanu sitä liikkumatilaa ja tosissaan semmosta uusiin ihmisiin tutustumista"

Haastattelujen aikana Ystäväpiiri-ryhmällä oli suunnitteilla joulumatka, jonka sisällöt oli ryhmässä jo mietitty valmiiksi. omatoiminen ryhmä hyödynsi vuodenajan teemoja ryhmätoiminnassaan ja kokoontumisten sisältöjä mietittiin ryhmässä aina yhdessä.

"se se on hieno matka tämmönen joulumatka."

Omatoiminen ryhmä oli päättänyt kokoontua edelleen omatoimisesti, vaikka rahallinen tuki ei jatkuisikaan.

"Sitten istutaan ilman rahaa ja juodaan kahvia. Kahvi on halpaa."

6.4 Taustakyselyjen tuloksia

Omatoimista ryhmätoimintaa tutkittaessa on todettu, että omatoimiset Ystäväpiiri-ryhmät ovat käyttäneet tukea esimerkiksi matkoihin ja retkiin sekä hankkineet mieleisiään tarvikkeita tai kahvittelutarpeita omaan ryhmäänsä yhdessä sovitusti. Ryhmien toiminnan sisältöjä ovat olleet muun muassa kotiseutukierros, maalaaminen, korttien tekeminen ja talvipuutarhassa käynti. Museoissa käynnit, tutustumiset erityyppisiin kohteisiin kiinnostuksen mukaan, torikahvit, yhteiset keskusteluhetket lounaalla, tiedekeskuksessa käynnit ym. yhdessä tekemistä on kummunnut omatoimisesti jatkaneilta Ystäväpiiri-ryhmäläisiltä. (Ystäväpiiri-toiminnan jatkoryhmien arviointi 2014, N = 63)

Tausta-aineistona käytetään Zonta-toimintastipendiä hakeneille ryhmille ympäri Suomea toteutettua postikyselyä. (Ystäväpiiri-toiminnan jatkoryhmien arviointi 2014),N = 63, vastausprosentti 68. Postikysely kerättiin ryhmiltä Zonta-toimintastipendin

käyttämisen loputtua. Tausta-aineiston mukaan lähes kaikkien jatkoryhmiin osallistuvien (98%) yksinäisyys oli lievittänyt kokoontumisten aikana. Ystäväpiiri-ryhmäläiset suunnittelivat kokoontumisten sisällöt itsenäisesti. Neljä viidestä ryhmäläisestä koki saaneensa vaikuttaa ryhmätoiminnan sisältöön. Vanhustyön Keskusliiton 2014 kirjekyselyssä, joka lähetettiin ympäri Suomea kokoontuviin omatoimisiin Ystäväpiiri-ryhmiin, yhdeksästäkymmenestä kahdesta (92) vastanneista Ystäväpiiri-ryhmäläisistä 79 % oli kokenut vaikuttaneensa ryhmätoiminnan sisältöihin. (Ystäväpiiri-toiminnan jatkoryhmien arviointi 2014) Ryhmissä esimerkiksi kahviteltiin, tehtiin käsitöitä, jumpattiin ja käytiin rekillä sekä kulttuuritapahtumissa lähialueilla. Tausta-aineiston mukaan 90 % Ystäväpiiri-ryhmäläisistä olisi jatkanut omatoimisia kokoontumisia ilman toimintastipendiäkin, mutta tuki oli vaikuttanut myönteisesti kokoontumisten sisältöihin. Noin joka kolmas (37 %) Ystäväpiiri-ryhmäläisistä koki toimintastipendin tuen välttämättömäksi ryhmätoiminnalle. (Ystäväpiiri-toiminnan jatkoryhmien arviointi 2014, N = 63).

7 Johtopäätökset

Alkuasetelman mieleen palauttaminen kokoaa opinnäytetyön tarkoituksen. Kaikki Ystäväpiiri-ryhmäläiset olivat kokeneet yksinäisyyttä, joka oli haitannut heidän elämäänsä eri tavoin. Haastattelujen jälkeen he olivat osallistuneet ohjattuihin Ystäväpiiri-ryhmäkertoihin kolmen kuukauden ajan. Ohjatuilla ryhmäkerroilla heitä oli rohkaistu omaehtoiseen ryhmätoimintaan, ryhmän koossa pysymiseen, toistensa kannatteluun ja ystävystymiseen vertaisten kanssa. Ohjattujen kertojen sisällöt perustuivat ryhmäläisten toiveisiin ja tavoitteisiin, mikä mahdollisti sen, että heidän ryhmästään tuli heidän tavoitteidensa ja toiveidensa perusteella tietynlainen. Toiveet ja odotukset liittyvät vahvasti toimijuuteen ollen osa toimijuutta. Toiveiden toteuttaminen on ollut kantava asia ryhmässä, oman toiminnan kautta saavutetut tavoitteet ovat voimauttaneet omatoimisia ryhmäläisiä.

Opinnäytetyön aikana esiin tuli haastateltujen Ystäväpiiri-ryhmäläisten haavoittaviakin, syvästi koskettavia ja iäkkään ihmisen toimintakykyä heikentäviä kokemuksia yksinäisyydestä. Ryhmäläiset kertoivat masennuksesta ja alakulosta yksinäisyyden kokemuksen vuoksi. Menetykset ja suru olivat koetelleet osaa heistä lähiaikoina. Haastatteluissa ilmeni myös iäkkäiden itsensä kertomaa kokemuksellista tietoa Ystäväpiiri-ryhmätoiminnan yksinäisyyttä ja masennusta lievittävästä vaikutuksesta näihin kokemuksiin. Ystäväpiiri-toiminnalla oli ollut vaikutusta haastateltujen toimijuuteen. Kokemuksellista tietoa tuli esiin Zonta-toimintastipendin myönteisestä merkityksestä Ystäväpiiri-ryhmän omatoimisiin kokoontumisiin.

Johtopäätöksenä on, että iäkkäiden yksinäisyys on niin vakava asia yhteiskunnassa, että on välttämätöntä kiinnittää siihen suurta huomiota ja kehittää edelleen vertaistukea hyödyntäviä malleja. Ystäväpiiri-ryhmätoiminnan mallin avulla mahdollistuu taloudellisen tiukkuuden ja resurssipulan aikana iäkkäiden omaehtoinen toiminta, jonka avulla iäkkäiden ihmisten haavoittavia yksinäisyydenkokemuksia voidaan lieventää ja tukea toimijuutta ja elämänhallintaa. Toiminnan avulla on kyetty lieventämään Ystäväpiiri-ryhmäläisten alakuloa ja masennusta.

Ystäväpiiri-ryhmäläisten ryhmätapaamisten sisältöjen pohdinta mainittiin useissa haastatteluissa. Toimijuuden kannalta kykeneminen, voiminen ja niiden taustalla haluaminen ilmenee kaikissa haastatteluissa. Kun yksinäisyyttä kokenut iäkäs ihminen tulee kuulluksi ryhmässä ja voi vaikuttaa omaan elämäänsä ja sen sekä ryhmätoimintansa sisältöihin, on sillä myönteinen vaikutus hänen elämäänsä.

Haastateltavien kerronnasta nousee itsensä ja muiden hyväksyntä. On olemassa välttämättömyyksiä ja pakkoja, mutta samalla myös tahtotilan ollessa vahva on jokaisella ryhmäläisellä omia henkilökohtaisia toiveita, odotuksia ja tavoitteita sekä niiden toteutumisia.

Toimijuuden näyttäytymistä tarkastellessa iäkkään oma ääni kuuluu valinnanmahdollisuutena. Ikään kuin kokeilevan ystävyyden kokemuksen merkitys ilmeni toimijuuden kautta tarkasteltuna iäkkään ihmisen haluna pitää yllä uusia solmimiaan ystävyyssuhteita, joka on ollut mahdollista toteuttaa ryhmätapaamisten lisäksi myös kyläillen toistensa luona.

Iäkäs ihminen kykenee toimimaan turvallisessa ryhmässä, josta hänellä on jo kokemus. Samalla hän tämän tiedon varassa uskoo omiin kykyihinsä nauttia ryhmätoiminnasta. Jatkuvuus ja erilaiset mahdollisuudet tukevat iäkkään ihmisen omatoimisuutta, hyödyllisyyden ja tarpeellisuuden tunnetta sekä keinojen löytämistä toteuttaa suunniteltuja päämääriä.

Toiveet ja odotukset näyttäytyvät iäkkäiden toimijuudessa, joka vahvistuu omatoimisessa, iäkkäiden itsensä suunnittelemassa ja järjestämässä tasa-arvoisessa Ystäväpiiri-ryhmätoiminnassa. Oman puheliaisuuden positiivisena näkeminen vahvistaa omanarvontuntoa ja toimijuutta.

Haastattelussa välittyä selkeästi voimistuva usko omiin kykyihin sekä sitoutuminen ryhmään. Näyttäytyi myös odotuksia muita Ystäväpiiri-ryhmäläisiä kohtaan, että hekin ovat sitoutuneita ryhmään.

Mahdollisuuksien konkreettisen olemassaolon voi tulkita lisäävän aktiivisuutta ja omaehtoisuutta. Tasavertainen taloudellinen asema ryhmäläisten keskuudessa vapauttaa voimavaroja toimintaan.

Tuki aktivoitumiselle tulee ryhmän sisältä, ryhmän sisäisestä toiminta-ajatuksesta ja sen omasta kulttuurista. Ystäväpiiri-ryhmä on omanlaisensa ja omannäköisensä, siellä vallitsevat arvot, ajatukset ja normit nousevat ryhmästä. Toisten Ystäväpiiri-ryhmäläisten ehdotusten kuunteleminen tasa-arvoisessa vuorovaikutuksessa tukee ryhmän rakenteita ja keskustelemaa ilmapiiriä. Iäkkään ihmisen oma ajatus persoonansa ja luonteenpiirteidensä sopimisesta Ystäväpiiri-toimintaan tukee toimijuutta elämönhallinnantunteen ja itsearvostuksen kautta ja näyttäytyy tietoina, taitoina ja osaamisena.

Yksinäisyyden kokemuksen lievittyminen vaatii omaa halua päästä pois yksinäisyyden kierteestä ja pahan olon tunteista. Ystäväpiiri-ryhmätoiminnan avulla vahvistetaan iäkkään ihmisen rohkeutta ja uskallusta kohdata positiivinen muutos elämässä. Omatoiminen ryhmätoiminta edesauttaa ja vahvistaa niitä käyttämättömiä tietoja ja taitoja, joita on, mutta ne ovat olleet käyttämättöminä.

Toimijuus näyttäytyy haluna vaikuttaa toiminnan sisältöön ja kyvyistä ehdottaa sisältöjä Ystäväpiiri-ryhmäänsä. Vaatimus tulee ryhmän sisältä, ryhmän sisäisestä toiminta-ajatuksesta ja sen omasta kulttuurista. Ystäväpiiri-ryhmä on omanlaisensa ja omannäköisensä, siellä vallitsevat arvot, ajatukset ja normit nousevat ryhmästä.

Yhden (1) haastateltavan puheen alaisena olemisesta voi tulkita välttämättömyytenä ja täytymisenä, joka ohjauksen jälkeen omatoimisissa ryhmäkokouksissa näyttäytyy osaamisena ja kykenemisenä

Ryhmän sisäisestä toiminta-ajatuksesta ja omasta kulttuurista nousee myönteinen aktiivisuus. Jokaisen Ystäväpiiri-ryhmäläisen toiveita ja ehdotuksia kuullaan ja jokainen tuo ne esiin ryhmässä. Näin Ystäväpiiri-ryhmäläisellä on ryhmässä roolinsa sen merkittävänä jäsenenä. Itsetunnon, hyödyllisyyden tunteen ja voimaantumisen elementit näkyvät puheessa, jota haastatellut Ystäväpiiri-ryhmäläiset tuottivat kertoessaan ryhmäkertojensa sisällön suunnittelusta.

Omatoimisesti jatkaneessa Ystäväpiiri-ryhmässä toimijuus näyttäytyy elämän välttämättömyyksistä huolimatta kykenemisenä tekemään erilaisia valintoja ja hakeutumaan ryhmätoimintaan omine odotuksineen ja toiveineen. Toimijuutta tarkastellessa sairauksista ja erilaisista hankaluuksista huolimatta elämään kuuluvat pakot, välttämättömyydet ja myös näiden vuoksi ja ansiosta kykeneminen korostuvat. Iäkäs ihminen toivoo ja haluaa olla osallisena toiminnassa, joka samanaikaisesti sitouttaa omaehtoisesti osallistumaan ja tekemään päätöksiä. Ryhmässä on mahdollista olla sekä pohtimassa ja tukemassa omalta osaltaan ryhmän kokonaisuutta.

Ystäväpiiri-ryhmäläisten on välttämätöntä miettiä ryhmän kokonaistavoitetta omien tavoitteiden ohessa ja tehdä valintoja omien toiveiden toteuttamiseksi. Tämä tulee näkyväksi huomioonottamalla vertaiset ja heidän esiintuomat toiveensa.

”Ryhmäkuntoutuksen vaikuttavuus perustuu ryhmämuotoisuuteen, ryhmädynamiikan hyväksikäyttöön ja ryhmän luonnolliseen kypsymiseen”. (Pitkälä ym. 2008: 55.)

Tärkeintä on ryhmäläisten yhdessäolo, halu tutustua vertaisiin sekä samassa tilanteessa oleviin iäkkäisiin ihmisiin, joilla on samanlaisia elämäntilanteita. Ryhmässä avautuu mahdollisuus pohtia ja reflektoida omaa elämäntilannettaan ja muutosvalmiuttaan. (Pitkälä ym. 2008: 55.)

Johtopäätöksenä on, että omatoiminen Ystäväpiiri-ryhmätoiminta tuottaa positiivisia ja myönteisiä kokemuksia iäkkäille ihmisille tarjoten sosiaalista tukea, vertaisuutta, mielekästä tekemistä ja vaihtelua. Edellä mainittu tuli myös vahvasti ilmi taustaineistona käytetystä valtakunnallisesta kyselystä. Omatoiminen toiminta tukee iäkkään ihmisen toimijuutta osallisuuden vahvistamisen kautta. Toiminnan myötä iäkäs ihminen vahvistuu omassa toimijuudessaan, hän on saanut valmiuksia jäsentää elämänsä ja elämäntilannettaan. Hän on saanut valmiuksia ja rohkeutta nähdä itsensä uudella tavalla ja on valmiimpi kohtaamaan uusia asioita vertaisten tukemana.

Omatoimisten Ystäväpiiri-ryhmäläisten on suunniteltava ryhmän tapaamisiin ja sisältöihin liittyviä asioita. Voimistuvaa elämäntilannetta tukee omatoimisiin ryhmätapaamisiin kulkeminen, taksin tilaaminen ja itse sovitut aikataulutukset.

Samalla elämän välttämättömyyksiin kytkeytyy kykeneminen. Iäkäs kykenee ja voi halutessaan. Tiedot ja taidot toimijuudessa tulevat esille. Tietoja ja taitoja on haastatteluissa tullut esille, niiden käyttäminen on estynyt yksinäisyyden ja kuormittuneisuuden alle. Elämässä kertyneiden tietojen ja taitojen välttämätön käyttäminen omatoimisessa Ystäväpiiri-ryhmässä pitää yllä iäkkäiden ihmisten monipuolista toimintakykyä ja aktivoi heitä uskallukseen, osallisuuteen ja sosiaaliseen kanssakäymiseen. Tämä liittyy vahvasti iäkkään ihmisen omaan motivaatioon ja sitoutumiseen sekä omaan haluun ja kasvavaan rohkeuteen kohdata positiivinen muutos elämässään.

Ystäväpiiri-ryhmätoiminnan malli perustuu ikäihmisten voimaantumiseen, heidän sosiaalisen aktivoitumisen kautta tapahtuvaan elämänhallinnan lisäämiseensä ja heidän oman toimijuutensa edistämiseen heidän omassa elämässään. (Pitkälä ym. 2005: 55).

Johtopäätöksenä on, että Zonta-tuki on ryhmäläisiä tasa-arvoistavana merkityksellinen, koska se mahdollistaa iäkkäiden omaehtoisen sosiokulttuurisen toiminnan sekä tukee elämänhallintaa sosiaalisten kontaktien, vertaistuen ja kokonaisvaltaisen elämänperspektiivin laajenemisen kautta.

Zonta-toimintastipendi mahdollistaa kulttuurista ja taide-elämyksistä nauttimisen sekä sitä kautta elämänhallinnan ja elämänilon säilyttämisen ja yksinäisyyden kokemuksen lievittymisen. Zonta-toimintastipendin avustuksella Ystäväpiiri-ryhmäläiset saavat arkeensa elämyksiä ja kokemuksia, joiden soisi kantavan voimaannuttavina kokemuksina eteenpäin tuen loputtua. Zonta-toimintastipendin käyttämisen jälkeen luodut ystävyysuhteet ja päättäväinen henki on johtopäätösteni mukaan jäljellä, koska suunnitteilla on yhteistä odotettavaa. Tämä omatoiminen Ystäväpiiri-ryhmä on päättänyt kokoontua tuen loputtuakin ja varasuunnitelma on mietitty valmiiksi vaikka kahvia juoden.

Zonta-toimintastipendi on johtopäätösteni mukaan tullut vastaamaan tarpeeseen helsinkiläisessä palvelutalossa kokoontuvalle omatoimiselle Ystäväpiiri-ryhmälle. Toimijuus näyttäytyy vahvana Ystäväpiiri-ryhmäläisissä.

He ovat solmineet ystävyksiä, tehneet päätöksiä ja erilaisia valintoja. He ovat luoneet ryhmähenkeä ja tehneet yhdessä asioita. Kuukausien varrella ryhmäläiset ovat kokeneet paljon ja kokemukset kantanevat johtopäätösteni mukaan arkeen.

Toimijuus ihmisissä on olemassa, ryhmäläiset saavat voimaa uusista ystävistä ja omasta arvostetusta ja haastattelujen perusteella myös luotetusta Ystäväpiiri-ryhmästä.

8 Pohdinta

Etiikaltaan opinnäytetyö on hyvää käytäntöä, salassapitovelvollisuutta ja vaitiovelvollisuutta noudattava sekä haastatteluissa olleita ihmisiä arvostava ja kunnioittava. Haastattelutilanteet on toteutettu yhteisymmärryksessä jokaisen haastateltavan kanssa. Opinnäytetyössä on huomioitu Ystäväpiiri-ryhmäläisten vapaaehtoinen osallistuminen, selkeä informaatio sekä heidän mahdollisuutensa ja lupa keskeyttää tai kieltää haastattelu tai aineiston käyttäminen.

Ympäristön mahdollisuudet ja esteet vaikuttavat iäkkään ihmisen toimintakyvyn ulottuvuuksien käyttämismahdollisuuksiin joko rajoittaen tai mahdollistaen. Edistävillä ja estävillä asioilla ympäristössä on ikääntyessä entistä enemmän merkitystä, koska esteet voivat olla moninaisia ja edistäviä tekijöitä on vaikeaa löytää esteiden viedessä voimia. Yksinäisyyden kokemus vaikuttaa elämänhallintaan ja voi näyttäytyä toimintakyvyn osa-alueiden vajavuuksina ja esteiden ylittämisen mahdottomuutena. Yksinäisyydenkokemus ei ole aina lievitetävissä ulkoisilla toimenpiteillä. Haastatellessani iäkkäitä ihmisiä, jotka olivat omatoimisesti halunneet Ystäväpiiri-ryhmätoimintaa, heidän kerronnastaan nousi esiin, kuinka ystävyys ja ryhmään kuuluminen on elämänmittainen perustarve. Tyydyttäessään perustarvettaan ihminen voi olla eheämpi ja kokonaisempi omana itsenään ja saada voimaa iloa omaan arkeensa.

Yksi haastattelu oli tuettu haastattelu, joka toteutui tietokone-avusteisesti. Tutustuessani afaattisen henkilön haastatteluun liittyvään kirjallisuuteen sain arvokasta tietoa. Iloitsen oppimiskokemuksena afaattisen henkilön osallistumisesta haastatteluun, sillä alkujaan, kun kävin esittäytymässä ja kysymässä halukkuutta osallistua haastatteluihin, tämä henkilö kysyi, onko hänenkin mahdollista osallistua haastatteluuni. Vastaukseni oli tietenkin kyllä. Koen iloa ja onnistumista siitä, että iäkkään ihmisen ääni tulee opinnäytteessäni esille rajoituksista ja esteistä mahdollisuuksiin. Mikäli pystyn tukemaan iäkästä ihmistä omalla toiminnallani opinnäytetyötä tehdessäni, olen minäkin osana hänen elämässään ja toimijuudessaan tuoden siihen joitain elementtejä ja kokemuksia.

lääkkään ihmisen kokemus on merkityksellinen ja tarpeellinen. Kokemusten kautta voidaan saada viitteitä tuen tarpeista ja vahvistamista kaipaavista osa-alueista. Näiden tietojen tulkinnalla on merkitystä, jota voidaan kuvaamalla ja tälläkin opinnäytteellä tuoda lähemmäksi niitä ihmisiä, jotka ovat tai aikovat olla tekemissä vanhuusiän yksinäisyyden kanssa. Yhteisessä yhteiskunnassa, kuntien organisaatioissa ja jokaisella tasolla iäkkäiden palveluita kehitettäessä tulee huomioida itsensä iäkkään ääni ja voimistaa sen kuulumista. On tärkeää, että toiveet ja odotukset kohtaavat toiminnan. Vuorovaikutus vertaisten kanssa voi olla antoisaa, jos iäkäs ihminen niin toivoo ja kykenee toteuttamaan toivettaan. Ikä tuo paljon muutakin kuin toimintakykyä heikentäviä sairauksia ja niitä hyviä asioita voi jakaa vertaisten kanssa. Vertainen voi ymmärtää, koska on samanmittaista elämänkokemusta ja elämän moninaiset asiat ovat jo koskettaneet eri tavoin. Vertaisen kanssa jakamalla voi saada näkökulmaa ja avaruutta omaan tilanteeseen.

Yksi opinnäytetyöni anti oli saada tietoa eläke-ikäisten ihmisten taloudellisesta tilanteesta. Eläkeiässä olevien talouden tiukkuus vaikuttaa kotiin jäämiseen, ystävien vähäisyyteen ja tukee liikkumattomuutta.

Taloudellisen tuen avulla voi mahdollistua paljon iäkkään ihmisen elämässä suuria asioita. Koen vahvasti iäkkään ihmisen kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin sisältyvän sosiaalisten verkostojen solmimisen mahdollistamisen ja niiden kynnyksen madaltamisen olevan geronomin ammatin ydintehtäviä. Iäkkäällä ihmisellä menetyksiä ja luopumisia on usein enemmän kuin nuoremmilla ja silloin voidaan vertaistuen avulla tuoda joitakin uusia ystävyys- ja toiminnan elementtejä elämään. Toimintastipendin antama mahdollisuus tasavertaiseen taloudelliseen asemaan ryhmässä ja ryhmäläisenä olemiseen tuo omatoimisesti kokoontuvan Ystäväpiirin ryhmädynamiikkaan erilaisia ilmiöitä. Ilmiöt olisivat erilaisia ilman toimintastipendiä. Ilmiöitä on aina, ne liikkuvat ja muuntuvat tapahtumista ja asioista riippuvaisina.

Olipa omatoimisella ryhmätoiminnalla sitten millaiset taloudelliset mahdollisuudet tai haasteet, tuloksena on hyvin moniulotteisia vaikutuksia koko ryhmälle, koskien siihen sitoutumista ja ryhmähenkeä sekä motivaatiota. Yksilöille ryhmädynamiikkaan vaikuttaminen sekä sen tekijänä oleminen on aina myös moniulotteista. Yksilöiden

kokemukset ja heidän antamat merkitykset eri asioille ovat ainutlaatuisia ja niistä oma tulkintakin omine merkityksineen merkitsee jokaiselle lukijalle jotakin erityistä.

Jokaisen ihmisen kokemus on erilainen ja ainutlaatuinen, se sisältää merkityksiä ja ajatuksia, joita toinen ihminen ei voi koskaan ymmärtää täydellisesti samalla tavoin. Ystäväpiiri-ryhmissä koulutusmallin kautta ohjaajat tekevät itsensä tarpeettomiksi, ryhmän jäseniä kannustetaan alusta saakka ottamaan aktiivinen rooli ja vaikuttamaan oman ryhmänsä toiminnan sisältöön. Omatoimiset Ystäväpiiri-ryhmäläiset ovat jatkaneet tapaamisia ja toteuttaneet haaveitaan ohjattujen kertojen jälkeen. Toimijuus näyttäytyy vahvana toimintamallin kautta.

Taustalla on aina asiakkaan tarpeet, jotka tuntien voidaan käyttää luovuutta erilaisten palvelujen kehittämisessä. Palveluiden kehittämisessä on tarpeen kuulla iäkkään ihmisen realistinen näkemys siitä, onko yksinäisyyttä kokevan iäkkään ihmisen koti paras paikka elää ja olla, johtuuko paha olo ja yksinäisyys siitä, että on pärjättävä omassa kodissaan, koska se on vanhuspolitiikan mukaista vai onko se oma toive. Suuntaukset kulkevat käsi kädessä talouden kanssa.

Geronomina yhdistän asioita ja ilmiöitä siten, että ne tuottavat jotakin uutta iäkkäille ihmisille, työyhteisöihin ja vanhustyön käytänteisiin yleisellä tasolla. Kollegiaalisuus ja toisen ihmisen ammattiosaamista kunnioittava työtapa mahdollistaa sen, että saadaan yhdistettyä ja kohdistettua energiaa päämäärätietoisesti. Geronomin ammatillisessa kasvussa iäkkään ihmisen kokemusmaailman koskettaminen ja siitä kiinnostuminen ovat kasvamista ammattiin, myös kasvamista kanssaihminenä. Yhteiskunnassa ja globaalistuvassa maailmassa kaiken kehityksen keskellä yksilön kokemuksen äänen voimistaminen on geronomin ammatin ydintä.

Geronomin ammattiin kasvaessa on hyvä pohtia, miten omalla kohdalla pitää yllä eettistä herkkyyttä siten, että rohkeus ja uskallus vahvistavat sitä. Ammatillista kasvua on huomata mikrotason asioita, sanattomia asioita, kuten äänensävyjä ja sellaisia asioita, joille ei löydy yleistä sanaa. Niiden voimavarojen löytäminen ja lisääminen, joita ihmisellä itsellään on, on ihmisarvoon ja kunnioitukseen perustuvaa ja samalla juuri geronomin työtä.

Kasvun kautta voi tavoittaa vanhuusikään liittyviä asioita jäsentää teoretietoa täydentämään ja niiden avulla voidaan hyödyntää luovuutta oppimisprosessissa.

Geronomin ammatissa asiakasyhteistyöhön kuuluu iäkkään ihmisen kanssa yhteistyössä mahdollisuuksien kartoittaminen, ympäristökontekstin huomioiminen ja esteiden havaitseminen. Jatkoa ajatellen geronomiksi opiskelevilla on kiinnostus kehittää työkäytänteitä yhdessä eri ammattiryhmien kanssa. Jatkotutkimusaiheeksi on syntynyt opinnäytetyötä tehdessäni omatoimisilta Ystäväpiiri-ryhmiltä kerättävä tieto omatoimisista ryhmistä kahden vuoden kuluttua siitä, kun ohjatut ryhmäkerrat ovat loppuneet. Tällaisessa tutkimuksessa saisi tietoa siitä, miten omatoiminen ryhmä on jatkanut, miten ryhmätoiminta on vaikuttanut arkeen ja millaisia uusia merkityksiä ryhmäläisille on syntynyt.

Lähteet

Aaltonen, Tarja teoksessa Ruusuvuori, Johanna; Tiittula, Liisa(toim.)Haastattelu. Tutkimus, tilanteet ja vuorovaikutus. Haastattelun rajoilla. Afaattisen puhujan haastattelemisen. Osuuskunta Vastapaino. Tampere 2005. Hansaprint Oy. Vantaa 2014:165

Haring, Anne. Sosweb. Valtaistava sosiaalityö mielenterveyskuntoutujien ja työntekijöiden puheissa. Sosiaalityön Pro Gradu- tutkielma. Yhteiskuntapolitiikan laitos. Helsinki 2004. Verkkodokumentti. Luettu 19.6.2014

Heimonen, Sirkkaliisa teoksessa Heimonen; Sirkkaliisa;Sarvimäki, Anneli; Mäki-Petäjä-Leinonen, Anna (toim.)Vanhuus ja haavoittuvuus. Kohtaaminen vanhustyössä. Haavoittuvuus ihmiselämän perusehtona. Helsinki. Edita.2010:109

Heimonen, Sirkkaliisa teoksessa Heimonen; Sirkkaliisa;Sarvimäki, Anneli; Mäki-Petäjä-Leinonen, Anna (toim.)Vanhuus ja haavoittuvuus. Kohtaaminen vanhustyössä. Haavoittuvuus ihmiselämän perusehtona. Helsinki. Edita. 2010:35

Hirsjärvi, Sirkka; Remes, Pirkko; Sajavaara, Paula. Tutki ja kirjoita. Kirjayhtymä Oy. Hämeenlinna. 2009:19

Hirsjärvi, Sirkka; Hurme, Helena. Tutkimushaastattelu. Teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Yliopistopaino. Helsinki. 2001:19

Hirsjärvi, Sirkka; Hurme, Helena. Tutkimushaastattelu. Tutkimushaastattelu ja sen lajit. Haastattelun toteutus. Yliopistopaino. Helsinki. 2001:49

Hämäläinen, Juha; Kurki, Leena. Soiaalipedagogiikka. Sosiaalipedagogisen ajattelun ja toiminnan lähtökohtia. WSOY. Porvoo 1997:14

Hämäläinen, Juha; Kurki, Leena. Soiaalipedagogiikka. Sosiaalipedagogisen ajattelun ja toiminnan lähtökohtia. WSOY. Porvoo 1997:18

Jansson, Anu teoksessa Jansson, Anu (toim.) Ystäväpiiri - yhdessä elämyksiä arkeen. Psykososiaalinen ryhmätoiminta ikäihmisten yksinäisyyden lievittäjänä. Katsaus yksinäisille ikäihmisille suunnatun psykososiaalisen ryhmätoiminnan kenttään. Psykososiaalinen toimintakyky. Vanhustyön keskusliitto. Vammalan Kirjapaino Oy 2012:14–15

Jansson, Anu teoksessa Jansson, Anu (toim.) Ystäväpiiri - yhdessä elämyksiä arkeen.Psykososiaalinen ryhmätoiminta ikäihmisten yksinäisyyden lievittäjänä. Psykososiaalinen toimintakyky. Vanhustyön keskusliitto. Vammalan Kirjapaino Oy 2012:14–15

Jansson, Anu teoksessa Jansson, Anu (toim.) Ystäväpiiri - yhdessä elämyksiä arkeen. Psykososiaalinen ryhmätoiminta ikäihmisten yksinäisyyden lievittäjänä. Psykososiaalinen työote Ystäväpiiri-ryhmätoiminnassa Vanhustyön keskusliitto. Vammalan Kirjapaino Oy 2012:17

Jansson, Anu(toim.) Ystäväpiiri-yhdessä elämyksiä arkeen. Psykososiaalinen ryhmätoiminta ikäihmisten yksinäisyyden lievittäjänä. Ystäväpiiri-yhdessä elämyksiä arkeen. Ystäväpiiri-ryhmämalli. Vanhustyön keskusliitto. Vammalan Kirjapaino Oy 2012:26

Jansson, Anu.(toim.)Ystäväpiiri-yhdessä elämyksiä arkeen. Psykososiaalinen ryhmätoiminta ikäihmisten yksinäisyyden lievittäjänä. Ystäväpiiri-ryhmämalli. Vammalan Kirjapaino Oy 2012:41

Juujärvi, Soile; Myyry, Liisa; Pessa, Kaija. Eettinen herkkyys ammatillisessa toiminnassa. Eettinen herkkyys. Kustannusosakeyhtiö Tammi. Helsinki. Bookwell Oy. Jyväskylä. 2011:79

Jyrkämä, Jyrki. Eloisa ikä- hanke. (2012–2017) Ikäihminen oman onnensa toimijana. Elämänkulku ja toimijuus. Sosiologia ja sosiaaligerontologia. Yhteiskuntatieteiden laitos ja filosofian laitos. Jyväskylän Yliopisto. Avajaisseminaari. Helsinki 23.3.2012

Jyrkämä, Jyrki. Eloisa ikä- hanke. (2012-2017) Ikäihminen oman onnensa toimijana. Modaliteetit ja toimijuus sisältäpäin. Sosiologia ja sosiaaligerontologia. Yhteiskuntatieteiden laitos ja filosofian laitos. Jyväskylän Yliopisto. Avajaisseminaari. Helsinki 23.3.2012

Jyrkämä, Jyrki. Eloisa ikä- hanke. (2012-2017) Ikäihminen oman onnensa toimijana. Sosiologia ja sosiaaligerontologia. Yhteiskuntatieteiden laitos ja filosofian laitos. Jyväskylän Yliopisto. Avajaisseminaari. Helsinki 23.3.2012

Jyrkämä, Jyrki. IKÄEHYHTEISYYS-HANKE. Toimijuus, arki ja vanhustenhoito. Rovaniemi 29.11.2012. Jyrkämä, Jyrki. Toimijuus. Hahmottelua teoreettis-metodologiseksi viitekehykseksi. Gerontologia 4/2008. Artikkelinä.

Jyrkämä, Jyrki. Gerontologia 4/2008. Toimijuus, ikääntyminen ja arkielämä. Hahmottelua teoreettis-metodologiseksi viitekehykseksi. Arviointia ja päätelmiä. Toimijuus ja toimintakyky. Artikkelinä. 2008:199

Karvinen, Synnove. Sosiaalityön ammatillisuuden teoreettinen tausta. Työmenetelmien ja työorientaation suhde. 2001. Verkkodokumentti. Luettu 19.6.2014

Koskinen, Simo; Pitkälä, Kaisu; Saarenheimo, Marja teoksessa Rissanen, Paavo; Kallanranta, Tapani; Suikkanen, Asko; (toim.) Gerontologinen kuntoutus. Kuntoutus. Duodecim. Helsinki 2008:550

Partanen, Minna teoksessa Jansson, Anu. (toim.) Psykososiaalinen ryhmätoiminta ikäihmisten yksinäisyyden lievittäjänä. Keski-Suomen paikalliskulttuuri Ystäväpiiri-toiminnan näkökulmasta. Vammalan Kirjapaino Oy. 2012:82

Pitkälä, Kaisu; Routasalo, Pirkko; Kautiainen, Hannu; Tilvis, Reijo. Ikääntyneiden yksinäisyys. Psykososiaalisen ryhmäkuntoutuksen vaikuttavuus. Geriatrisen kuntoutuksen tutkimus- ja kehittämishanke. Tutkimusraportti 11. Aineisto ja menetelmät. Vanhustyön keskusliitto. Gummerus Kirjapaino Oy. Vaajakoski 2005:26-27

Pitkälä, Kaisu; Routasalo, Pirkko; Kautiainen, Hannu; Tilvis, Reijo. Ikääntyneiden yksinäisyys. Psykososiaalisen ryhmäkuntoutuksen vaikuttavuus. Geriatrisen kuntoutuksen tutkimus- ja kehittämishanke. Tutkimusraportti 11. Pohdinta. Vanhustyön keskusliitto. Gummerus Kirjapaino Oy. Vaajakoski 2005:55

Pitkälä, Kaisu; Routasalo, Pirkko; Kautiainen, Hannu; Tilvis, Reijo. Ikääntyneiden yksinäisyys. Psykososiaalisen ryhmäkuntoutuksen vaikuttavuus. Geriatrisen kuntoutuksen tutkimus- ja kehittämishanke. Tutkimusraportti 11. Tutkimuksen tavoite. Vanhustyön keskusliitto. Gummerus Kirjapaino Oy. Vaajakoski 2005:17

Pitkälä, Kaisu (toim.) Ikääntyneiden yksinäisyys. Ryhmäkuntoutuksen kehittäminen ja koulutus. Geriatrisen kuntoutuksen tutkimus- ja kehittämishanke. Tutkimusraportti 4. Yksinäisyyskoulutuksen suunnittelu. Vanhustyön keskusliitto. Gummerus Kirjapaino Oy. Saarijärvi 2004:13

Pitkälä, Kaisu (toim.) Ikääntyneiden yksinäisyys. Ryhmäkuntoutuksen kehittäminen ja koulutus. Geriatrisen kuntoutuksen tutkimus- ja kehittämishanke. Tutkimusraportti 4. Yksinäisyyskoulutuksen suunnittelu. Vanhustyön keskusliitto. Gummerus Kirjapaino Oy. Saarijärvi 2004:15

Pitkälä, Kaisu (toim.) Ikääntyneiden yksinäisyys. Ryhmäkuntoutuksen kehittäminen ja koulutus. Geriatrisen kuntoutuksen tutkimus- ja kehittämishanke. Tutkimusraportti 4. Miten ikääntyneiden yksinäisyys-ryhmäkuntoutus kehitettiin? Vanhustyön keskusliitto. Gummerus Kirjapaino Oy. Saarijärvi 2004:9

Pitkälä, Kaisu; Tilvis, Reijo; Huittinen, Veli-Matti; Karjalainen, Pirkko; Routasalo, Pirkko; Saarenheimo, Marja; Pietilä, Minna; Hyvärinen, Maritta; Strandberg, Timo; Klippi, Anu; Nuutila, Arto; Korpijaakko-Huuhka; Anna-Maija. Kuntoutushankkeen tausta ja suunnittelu. Vanhustyön keskusliitto. Geriatrisen kuntoutuksen tutkimus- ja kehittämishanke. Gummerus Kirjapaino Oy. Saarijärvi. 2003:65-66

Pitkälä, Kaisu; Valvanne, Jaakko; Huusko, Tiina teoksessa Tilvis, Reijo; Pitkälä, Kaisu; Strandberg, Timo; Sulkava, Raimo; Viitanen, Matti (toim.) Geriatria. Geriatrisen kuntoutuksen. Duodecim. Helsinki 2010:438-440

Pitkälä, Kaisu; Routasalo, Pirkko; Kautiainen, Hannu; Savikko, Niina; Tilvis, Reijo. Psykososiaalisen ryhmäkuntoutuksen vaikuttavuus. Geriatrienkuntoutuksen tutkimus- ja kehittämishanke. Vanhustyön keskusliitto. Tutkimusraportti 11. Gummerus Kirjapaino Oy. Vaajakoski 2005:8

Pitkälä, Kaisu; Pirkko Routasalo; Lisbeth Blomqvist (toim.) Ikääntyneiden yksinäisyys. Taide ja virikeryhmät psykososiaalisena kuntoutuksena. Taide ja kulttuuritoiminnan vaikutus hyvinvointiin. Geriatrien kuntoutuksen tutkimus- ja kehittämishanke. Tutkimusraportti 5. Vanhustyön keskusliitto. Gummerus Kirjapaino Oy. Saarijärvi 2004:11

Pitkälä, Kaisu; Pirkko Routasalo; Lisbeth Blomqvist (toim.) Ikääntyneiden yksinäisyys. Taide- ja virikeryhmät psykososiaalisena kuntoutuksena. Geriatrien kuntoutuksen tutkimus- ja kehittämishanke. Tutkimusraportti 5. Vanhustyön keskusliitto. Gummerus Kirjapaino Oy. Saarijärvi 2004:65-66

Raatikainen, Ritva teoksessa Koivisto, Taru (toim.); Muurinen, Seija; Peiponen, Arja; Rajalahti, Elina. Hoitotyön vuosikirja 2003. Terveysten edistäminen. Terveysten edistämisen käsite. Kustannusosakeyhtiö Tammi. Helsinki 2003: 11-13

Routasalo, Pirkko, Pitkälä; Kaisu; Savikko, Niina; Tilvis, Reijo. Ikääntyneiden yksinäisyys. Kyselytutkimuksen tuloksia. Geriatrien kuntoutuksen tutkimus- ja kehittämishanke. Tutkimusraportti 3. Ikääntyneiden yksinäisyys tutkimusten mukaan. Vanhustyön keskusliitto. Gummerus Kirjapaino Oy. Saarijärvi 2005:7-8

Salonen, Kari. Haastava sosiaalinen vanhustyössä avopalvelutyöntekijöiden näkemyksiä kotona asuvien vanhusten sosiaalisesta olomuotoisuudesta. Avopalvelutyön ajankohtaisia haasteita. Väitöskirja. Jyväskylän yliopisto. Yhteiskuntatieteellinen tiedekunta 2007:14-15

Suni, Arja teoksessa Sarvimäki, Anneli; Heimonen, Sirkka-Liisa; Mäki-Petäjä-Leinonen; Anna. (toim.) Vanhuus ja haavoittuvuus. Masentuneet vanhukset haavoittuvana ryhmänä. Edita Publishing. Edita Prima. 2010:104

Suni, Arja teoksessa Sarvimäki, Anneli; Heimonen, Sirkka-Liisa; Mäki-Petäjä-Leinonen; Anna. (toim.) Vanhuus ja haavoittuvuus. Masentuneet vanhukset haavoittuvana ryhmänä. Edita Publishing. Edita Prima. 2010:108

Suni, Arja teoksessa Sarvimäki, Anneli; Heimonen, Sirkka-Liisa; Mäki-Petäjä-Leinonen; Anna. (toim.) Vanhuus ja haavoittuvuus. Masentuneet vanhukset haavoittuvana ryhmänä. Edita Publishing. Edita Prima. 2010:118-120

Suomen sosiaalipedagoginen seura ry. Sosiaalipedagoginen aikakauskirja. Sosiaalipedagoginen työote aikuissosiaalityössä. Vuosikirja 2007. Kopijyvä. Kuopio 2007:182

Tiikkainen, Pirjo. Vanhuusiän yksinäisyys. Seuruututkimus emotionaalisista ja sosiaalisista yksinäisyyttä määrittävistä tekijöistä. Jyväskylän Yliopisto. Jyväskylä 2006:110

Valkonen, Leena. Vanhustyö-lehti 3-4. Toimintamalli. Ystäväpiiri-toimintamalli lievittää iäkkäiden ihmisten yksinäisyyttä. Artikkel. 2013:42

Vilka, Hanna. Tutki ja kehitä. Laadullinen tutkimusmenetelmä käytännössä. Kustannusosakeyhtiö Tammi. Gummerus Kirjapaino Oy. Vaajakoski. 2007:97

Ystäväpiiri-koulutuksen materiaali. Taide- ja liikuntalähtöisten menetelmien tavoitteita. Vanhustyön keskusliitto 2014:26

Ystäväpiiri-toiminnan jatkoryhmien arviointi 2014