



# ”Se luo semmosta rutiinia” – Yhteisöruokailun merkitys osallisuudelle ja toimintakyvylle tuetussa asumisessa

Antti Lahtinen & Atte Penttilä

2026 Laurea



**Laurea-ammattikorkeakoulu**

**”Se luo semmosta rutiinia” – Yhteisöruokailun merkitys osallisuudelle ja toimintakyvylle tuetussa asumisessa**

Antti Lahtinen & Atte Penttilä

Sosionomi (AMK)

Opinnäytetyö

toukokuu 2026



Antti Lahtinen, Atte Penttilä

**”Se luo semmosta rutiinia” - Yhteisöruokailun merkitys osallisuudelle ja toimintakyvylle tuetussa asumisessa**

Vuosi

2026

Sivumäärä

54

---

Tämän opinnäytetyön tehtävänä oli tutkia yhteisöllisen ruokailun vaikutuksia asiakkaan toimintakykyyn ja osallisuuteen mielenterveys- ja päihdekuntoutujien tuetun asumisen yksikössä. Opinnäytetyön toimeksiantajana toimi yksityinen sosiaalialan palveluntuottaja. Opinnäytetyössä tehtiin kvalitatiivinen tutkimus, joka toteutettiin teemahaastatteluilla. Tutkimukseen osallistui seitsemän haastateltavaa. Haastattelut toteutettiin haastateltavien omassa elinympäristössä asumispalveluyksikössä. Haastattelut tallennettiin, litte-roitiin ja analysoitiin aineistolähtöisesti.

Opinnäytetyön tavoitteena oli tuoda asiakkaiden oma ääni ja omat kokemukset esille mahdollisimman autenttisesti ja lisätä ymmärrystä yhteisöruokailun merkityksestä asiakkaiden osallisuuteen ja toimintakykyyn. Lisäksi opinnäytetyön tavoitteena oli tuottaa tietoa opinnäytetyön tilaajalle toiminnan kehittämiseksi.

Teoreettisena viitekehyksenä toimi osallisuus ja toimintakyky sosiaalisen kuntoutuksen näkökulmasta. Tietoperusta muodostui rutiinien, vuorovaikutuksen, yhteisöllisyyden ja arjessa selviytymisen näkökulmista.

Tulosten perusteella yhteisöllinen ruokailu oli valtavan monimerkityksellinen jokapäiväinen toiminto yksikön asukkaille. Yhteisöllinen ruokailu oli arjen rytmittäjä ja syy nousta sängystä. Ruokailutilanteissa tapahtui arkisia kohtaamisia ja omia ajatuksiaan oli mahdollista päästä vaihtamaan tuttujen ihmisten kanssa. Yhteisöruokailun vaikutus osallisuuden ja toimintakykyyn oli huomattava. Tutkimuksessa nousi esiin myös ravinnon monipuolisuus, joka ilman yhteistä ruokailua olisi lähes kaikilla haastateltavilla jäänyt yksipuolisemmaksi.

Asiasanat: osallisuus, toimintakyky, sosiaalinen kuntoutus, yhteisöruokailu

Antti Lahtinen, Atte Penttilä

**”It creates a sense of routine” - The effects of communal eating on inclusion and functional capacity in supported housing**

Year 2026

Pages

54

---

The task of this thesis was to study how communal eating affects the functional capacity and participation of clients in a supported housing unit for mental health and substance abuse rehabilitees. The commissioner of the thesis was a private social services provider. The thesis used a qualitative study method and was carried out with theme interviews. Seven interviewees participated in the study. The interviews were carried out in the own living environment of the interviewees in the housing service unit. The interviews were recorded, transcribed, and analyzed in a data-driven way.

The aim of the thesis was to bring forward the own voice and own experiences of the clients as authentically as possible and to increase understanding about the meaning of communal eating for the participation and functional capacity of the clients. In addition, the aim of the thesis was to produce information for the commissioner of the thesis for developing the activity. The theoretical framework was based on inclusion and functional capacity from the perspective of social rehabilitation and it was formed from the perspectives of routines, interaction, communality, and coping in everyday life.

Based on the results, communal eating was a highly meaningful everyday activity for the residents of the unit. It gave rhythm to everyday life and was a reason to get out of bed. During meal situations, everyday encounters happened and it was possible to exchange personal thoughts with familiar people. The effect of communal eating on inclusion and functional capacity was significant. The study also highlighted the diversity of nutrition, which without communal eating would have remained more one-sided for almost all participants.

Keywords: inclusion, functional capacity, social rehabilitation, communal eating

## Sisällys

1	Johdanto .....	7
2	Toimintaympäristön kuvaus .....	9
2.1	Tuettu asuminen .....	9
2.2	Yhteisöllinen ruokailu .....	11
3	Teoreettinen viitekehys .....	12
3.1	Sosiaalinen kuntoutus .....	12
3.2	Osallisuus sosiaalialan työssä .....	13
3.3	Toimintakyky arjen kontekstissa .....	16
4	Tutkimuksen toteutus .....	21
4.1	Tutkimusmenetelmä .....	21
4.2	Aineiston keruu .....	22
4.3	Aineiston analysointi .....	24
4.4	Tutkimuksen eettisyys ja luotettavuus .....	26
5	Tulokset .....	27
5.1	Arjen rakenne .....	29
5.2	Sosiaaliset kontaktit ja yhteenkuuluvuus .....	30
5.3	Osallisuus ja toimintakyky .....	32
5.4	Ravitsemuksen merkitys arjessa .....	33
5.5	Turvallisuus ja ennakoitavuus .....	34
5.6	Ruokailuun liittyvät haasteet .....	36
5.7	Kehittämisehdotukset .....	36
5.8	Yhteenveto .....	37
6	Pohdinta .....	40
	Lähteet .....	46
	Kuvat .....	49
	Taulukot .....	49
	Liitteet .....	50

## 1 Johdanto

Opinnäytetyön idea lähti molempien opinnäytetyön tekijöiden mielenkiinnosta osallisuuden ja yhteisöllisyyden vaikutuksesta ihmisen hyvinvointiin. Opinnäytetyössä haluttiin tarkastella jo olemassa olevia arjen rakenteita, jotka toteutuvat usein osana päivittäisiä rutiineja ilman, että niiden taustalla olevaa merkityksellisyyttä aina huomioidaan. Tutkimus lähti liikkeelle ajatuksesta, että yhteisöllinen ruokailu asumisyksikössä on muutakin kuin pelkkää ravitsemusta. Se on ihmisten arkea rytmittävä ja toimintakykyä tukeva toiminto, joka tarjoaa mahdollisuuden myös osallistumiseen, yhteisöllisyyteen ja sosiaaliseen vuorovaikutukseen. Näiden näkökulmien vuoksi tutkimuksen kohteeksi valikoitui yhteisöllinen ruokailu osana asumisyksikön arkea.

Tuettu asuminen on tärkeä osa sosiaalialan palvelujärjestelmää ihmisille, jotka tarvitsevat arjessaan tukea toimintakyvyn, elämänhallinnan ja osallisuuden vahvistamiseksi. Palvelun tavoitteena ei ole pelkästään asumisen järjestäminen, vaan myös ihmisen kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin tukeminen sekä edellytysten luominen mielekkäälle ja omannäköiselle arjelle palvelukokonaisuuden muodostuessa itse asumisen lisäksi kuntouttavista palveluista (Saarinen & Kilkku 2021, 45). Tuetussa asumisessa korostuvat asiakaslähtöisyys, kuntouttava työote sekä toipumisorientaatioon pohjautuvat toimintatavat (Saarinen & Kilkku 2021, 46–47), joissa jokaisen yksilön voimavarat, osallisuus ja yhteisöllisyys nähdään tärkeinä tekijöinä kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin rakentumisen kannalta. Näiden tavoitteiden toteutuminen edellyttää arjen tasolla sellaisia käytäntöjä, jotka tukevat ihmisen mahdollisuuksia osallistua yhteiseen toimintaan ja vahvistaa kokemusta yhteisöön kuulumisesta.

Tuetun asumisen arjessa yhteisöllisyys näyttelee suurta roolia, koska erilaiset yhteiset toimintamuodot voivat vahvistaa asukkaiden kokemusta yhteisöön kuulumisesta. Samat toimintamuodot voivat myös yhtä lailla lisätä vuorovaikutusta sekä tukea arjen rytmin ja rakenteen muodostumista. Yhteisöllisyys ei kuitenkaan synny itsestään, vaan se rakentuu arjen toistuvissa kohtaamisissa ja yhteisissä käytännöissä (Arundale 2023). Tällaiset tilanteet voivat tarjota mahdollisuuksia osallisuuden kokemuksille, vertaissuhteiden muodostumiselle ja arjen hallinnan vahvistumiselle. Yhteisöllisen toiminnan kautta on

mahdollista myös vahvistaa yksilön toimijuutta ja lisätä tunnetta siitä, että omalla osallistumisella on merkitystä osana yhteisöä.

Yhteisöllinen ruokailu on hyvin konkreettinen ja arkeen luontevasti kiinnittyvä toimintamuoto, jota toteutetaan useissa tuetun asumisen yksiköissä sosiaali- ja terveysalalla. Ruokailutilanteet tarjoavat mahdollisuuden paitsi ravitsemuksen turvaamiseen myös tilaisuuksia sosiaalisiin kohtaamisiin, vuorovaikutukseen ja osallisuuden kokemuksiin. Samalla yhteisöllinen ruokailu voi tukea toimintakykyä esimerkiksi pitämällä yllä vuorokausirytmiiä ja vahvistamalla arjen hallintaa sekä yhteisölliseen toimintaan osallistumista. Ruokailu itsessään on matalan kynnyksen toimintaa, johon osallistuminen ei edellytä erityisiä taitoja tai valmistautumista, minkä vuoksi se voi toimia merkityksellisenä arjen rakennetta vahvistavana tekijänä erityisesti silloin, kun muu toiminta on vähäistä.

Vaikka yhteisöllinen ruokailu on asumisyksiköiden käytännön työssä varsin yleinen toimintatapa, sen merkityksistä asukkaiden näkökulmasta on saatavilla melko vähän kokemusperäistä tutkimustietoa. Asukkaiden omien kokemusten esiin tuominen on tärkeää, jotta palveluja voidaan kehittää entistä paremmin heidän tarpeitaan vastaaviksi. Asiakkaiden kokemustiedolla on arvokas rooli sosiaalialan palvelujen kehittämisessä, sillä se auttaa ymmärtämään arjen käytäntöjen vaikutuksia yksilön hyvinvointiin ja osallisuuteen. Kokemustiedon avulla voidaan myös tunnistaa sellaisia arjen käytänteitä, jotka tukevat kuntoutumista huomaamattomasti, mutta merkittävien tuloksin. Asiakas itse on kuitenkin aina omaan elämäänsä liittyvissä kysymyksissä se kaikkein paras asiantuntija (Lahti 2021, 13).

Tämän opinnäytetyön tavoitteena on tarkastella, millaisia merkityksiä yhteisöllisellä ruokailulla on tuetun asumisen yksikön asukkaiden kokemaan osallisuuteen ja toimintakykyyn heidän omasta näkökulmastaan. Tutkimus toteutetaan laadullisena tutkimuksena ja aineisto kerätään teemahaastattelujen avulla. Tavoitteena on tuoda esiin asukkaiden omia kokemuksia ja näkemyksiä yhteisöruokailusta sekä lisätä ymmärrystä sen mahdollisista vaikutuksista arjen sujuvuuteen, sosiaalisiin suhteisiin ja yhteisöllisyyden kokemukseen. Samalla tutkimus tuottaa tietoa siitä, millä tavoin arkiset yhteisölliset käytännöt voivat toimia kuntouttavana toimintana tuetun asumisen toimintaympäristössä.

Opinnäytetyön työelämäkumppanina toimii sosiaalialan yksityinen palveluntuottaja. Yhteistyö mahdollistaa tutkimuksen kytkeytymisen käytännön asiakastyöhön sekä ajankohdaksiin kehittämistarpeisiin niin tutkimuksen kohteena olevassa yksikössä kuin myös

laajemmin asumispalveluissa. Tutkimuksen tuottamaa tietoa voidaan hyödyntää yhteisöllisten toimintamallien arvioinnissa ja kehittämisessä sekä asiakaslähtöisen ja osallisuutta vahvistavan työtteen tukemisessa yhteisöllisessä asumisessa. Lisäksi tutkimus tarjoaa näkökulmia siihen, miten arjen pienet, mutta toistuvat yhteiset tilanteet voivat tukea asukkaiden hyvinvointia. Tutkimukseen osallistuneiden asumisyksikössä asuvien ihmisten yksityisyyden turvaamiseksi opinnäytetyössä ei mainita yrityksen tai yksikön nimeä tai tarkkaa sijaintia. Tästä syystä myös tekstissä yrityksen omiin verkkosivuihin tai materiaaleihin kohdistetut viittaukset ovat anonymisoitu.

Tämän opinnäytetyön tekstin jäsentämisessä ja muotoilussa sekä haastattelumateriaalin teemoittelussa on käytetty apuna tekoäly Chat GPT:tä.

## 2 Toimintaympäristön kuvaus

Mielenterveys- ja päihdekuntoutujille suunnatussa asumispalveluissa arjen pienilläkin asioilla on suuri merkitys kuntoutumisen ja hyvinvoinnin kannalta. Tuettu ja yhteisöllinen asuminen ei tarkoita ainoastaan asumisen järjestämistä, vaan niiden tavoitteena on tukea asiakkaiden elämänhallintaa, osallisuutta ja mahdollisuuksia selviytyä arjessa mahdollisimman itsenäisesti. Tässä luvussa tarkastellaan yhteisöllisen asumisen palvelua sekä erityisesti yhteisöllistä ruokailua osana asumisyksikön arkea. Samalla tuodaan esiin, miten yhdessä ruokailu voi vahvistaa yhteisöllisyyttä ja vuorovaikutusta.

### 2.1 Tuettu asuminen

Sosiaalihuoltolain 21§a: n (Sosiaalihuoltolaki 1301/2014) mukaan tuetulla asumisella tarkoitetaan itsenäistä asumista, jota tuetaan sosiaalihojauksella. Tuettua asumista järjestetään henkilölle, joka erityisestä syystä tarvitsee hyvinvointialueen apua tai tukea itsenäiseen asumiseen tai itsenäiseen asumiseen siirtymisessä.

Sosiaalihuoltolain 21§b1: n (Sosiaalihuoltolaki 1301/2014) mukaan yhteisöllisellä asumisella tarkoitetaan hyvinvointialueen järjestämää asumista esteettömässä ja turvallisessa asumisyksikössä, jossa henkilön hallinnassa on hänen tarpeitaan vastaava asunto ja jossa asukkaille on tarjolla sosiaalista kanssakäymistä edistävää toimintaa. Yhteisöllistä

asumista järjestetään henkilölle, joka tarvitsee sitä sillä perusteella, että hänen toimintakykynsä on alentunut ja hoidon ja huolenpidon tarpeensa kohonnut.

Tuetussa asumisessa yhdistyvät asuminen ja palvelut. Palvelujen tavoitteena on tukea asiakkaan itsenäistä asumista sekä kuntouttaa häntä kohti omatoimisempaa asumista. Toiminnallisen sisällön tarkoituksena on vahvistaa asiakkaan arjen toimintakykyä. Palvelua tarjoavan ympäristön tavoitteena on olla mahdollisimman kodinomainen. Asumispalveluille ei ole kansallisella tasolla määritelty tarkkaa yhtenäistä sisältöä. Tuettuun asumiseen hakeutumisen yleisin syy on kuitenkin kaikkialla sama: asiakkaalla on asumiseen liittyvä tuen ja palveluiden tarve erilaisten elämäntilanteiden vuoksi. (Heikkinen 2022, 8.)

Käytännössä tuettu asuminen tarkoittaa yleensä konkreettista apua arjen asioissa, ohjausta erilaisiin julkisiin ja vertaistuellisiin palveluihin sekä henkistä ihmissuhdetyötä, johon voi sisältyä moniammatillista verkostotyötä ja yksilöllistä tukea. Useimmiten se kuitenkin ymmärretään kokonaisvaltaisena elämän tukemisena, jonka tavoitteena on vahvistaa yksilön elämänhallintaa sekä mahdollistaa arjessa selviytyminen ja asumisen onnistuminen. Suomessa tuetulle asumiselle on tyypillistä yhteisöllisyyden lisäksi tuen portaittaisuus ja palvelujen asteittainen vähentyminen siirryttäessä kohti omatoimisempaa asumista. Näin ollen tuettu asuminen on kokonaisuus, joka muodostuu paitsi konkreettisesta asuinympäristöstä myös sen puitteissa toteutuvasta ammatillisesta auttamistyöstä. (Niemi 2014, 15–17.)

Tämän opinnäytetyön kohde oli yksityisen sosiaali- ja terveyspalveluita tuottavan yrityksen vuonna 2024 käynnistämä sosiaalihuoltolain mukainen yhteisöllisen asumisen palvelu mielenterveys- ja päihdekuntoutujille Länsi-Uudellamaalla. Yksikkö on 24-paikkainen, ja siellä asiakkaat asuvat omissa vuokra-asunnoissaan saaden arkeensa tarpeidensa mukaista tukea ja ohjausta. Palvelu on suunnattu täysi-ikäisille asiakkaille, jotka selviytyvät päivittäisistä toiminnoista henkilökunnan tukemina, mutta hyötyvät yhteisöllisestä asumisympäristöstä ja kuntoutumista tukevasta toiminnasta. (Yrityksen verkkosivut 2026.)

Yhteisöllisessä asumisessa keskeistä on asiakkaiden elämänhallinnan ja toimintakyvyn vahvistaminen sekä arjen sujuvuuden tukeminen. Asumisyksikössä järjestetään sosiaalista kuntoutumista edistävää toimintaa, jonka tavoitteena on tukea asiakkaiden osallisuutta ja itsenäistymistä. Tavoitteena on mahdollistaa siirtyminen kevyemmin tuettuun

asumiseen tai itsenäiseen asumiseen silloin, kun se on asiakkaan tilanteessa ajankoh-  
taista, mutta palvelu voi myös tarjota pidempiaikaisen ja turvallisen asumisratkaisun sitä  
tarvitseville. (Yrityksen verkkosivut 2026.)

## 2.2 Yhteisöllinen ruokailu

Yhteisöllinen ruokailu tapahtuu haastateltavien yksikössä viisi kertaa päivässä. Päivä al-  
kaa aamupalalla, jolloin tarjolla on kahvia tai teetä, puuroa, erilaisia leipiä, leivänpäällisiä,  
jogurtteja, marjamehuja, hedelmiä sekä vihanneksia. Lounaalla tarjolla on päivittäin vaih-  
tuva lämmin ruoka erikoisruokavaliot huomioiden. Iltapäivällä juodaan kahvit ja syödään  
pieni makea tai suolainen kahvileipä. Päivällisellä tarjoillaan päivittäin vaihtuva lämmin  
ateria. Iltapalalla syödään kevyesti muroja, leipää, vihanneksia ja hedelmiä. Yksikössä  
työskentelee ammattikokki, joka valmistaa aamupalan, lounaan, välipalan sekä päivälli-  
sen. Iltapalan ja viikonloppuruoat valmistaa talon ohjaaja kokin ohjeistuksella.

Yhteisöllisen ruokailun voi nähdä kuntoutumista edistävänä toimintana, Tuusan ym.  
(2018, 125) mukaan kuntoutus ja kuntoutuminen tapahtuvat aina ihmisten välisessä vuo-  
rovaikutuksessa ja ne ovat tiiviisti sidoksissa kuntoutujan omaan arkiympäristöön. Kun-  
toutumista edistää erityisesti monialainen, suunnitelmallinen ja tavoitteellinen yhteistyö,  
joka rakentuu yksilöllisten tarpeiden pohjalta. Kuntoutujan oma aktiivinen rooli vahvistuu  
usein vertaisten tuen sekä hänen elämänsä eri kontekstien kautta. Yhteistyöhön, toimi-  
juuteen ja vertaisuuteen nojaavat vaikutusmekanismit ovat keskeisiä, kun tavoitteena on  
kuntoutuksen pitkäkestoiset ja pysyvät vaikutukset.

Yhteinen pöytä, yhdessä ruokailu ja samassa tilassa syöminen muodostavat sosiaalisen  
tilanteen, joka synnyttää vuorovaikutusta. Ruoan jakaminen ja yhdessä syöminen luovat  
yhteisöllistä ilmapiiriä. Tällaiset ruokailuhetket voivat heijastaa sekä tasa-arvoa että hie-  
rarkioita. Ne voivat myös sulkea ulkopuolelle, sillä jos kutsua yhteiseen ruokailuun ei tule,  
osa yhteisön jäsenistä voi kokea itsensä ulkopuolisiksi. (Uusihakala & Eräsaari 2016, 10–  
11.)

Yhteisen pöydän ääressä syöminen vahvistaa yhteenkuuluvuuden ja osallisuuden koke-  
musta. Yhteisöruokailu edellyttää usein myös sopeutumista toisten ruokavalintoihin, ai-  
kataulujen noudattamista sekä yhteisten sääntöjen ja normien kunnioittamista. Lisäksi

yhdessä ruokailu voi vahvistaa osallistujien välisiä sosiaalisia suhteita. (Uusihakala & Eräsaari 2016, 141–142.)

### 3 Teoreettinen viitekehys

Tämän opinnäytetyön teoreettinen viitekehys perustuu osallisuuteen ja toimintakykyyn sosiaalisen kuntoutuksen näkökulmasta. Teemat liittyvät vahvasti ihmisen arkeen, kokemukseen yhteisöön kuulumisesta sekä mahdollisuuksiin elää omannäköistä ja mielekästä elämää. Osallisuus ja toimintakyky näkyvät usein hyvin konkreettisina arjen asioina, kuten vuorovaikutuksena, yhteisenä tekemisenä, arjessa selviytymisenä ja kokemuksena siitä, että tulee kohdatuksi ja hyväksytyksi. Tässä luvussa käsitellään sosiaalisen kuntoutuksen lähtökohtia sekä tarkastellaan osallisuuden, yhteisöllisyyden ja arjen toimintakyvyn merkitystä ihmisen hyvinvoinnin ja arjessa selviytymisen näkökulmasta.

#### 3.1 Sosiaalinen kuntoutus

Sosiaalihuoltolaissa (1301/2014) sosiaalinen kuntoutus määritellään osaksi sosiaalialan työmuotoja, ja sen tavoitteena on vahvistaa ihmisen toimintakykyä, osallisuutta ja arjen hallintaa. Sosiaalista kuntoutusta tarjotaan erityisesti tilanteisiin, joissa henkilön elämäntilanne on jollain tavalla kuormittunut tai pitkittyneiden haasteiden vuoksi vaikeutunut (Karjalainen, Liukko & Muurinen 2024, 4).

Sosiaalinen kuntoutus määritellään laajasti syrjäytymistä ehkäisevänä toimintana, joka tukee yksilön toimintaedellytyksiä yhteiskunnassa. Sosiaalisella kuntoutuksella viitataan erilaisiin palveluihin, joita käyttävät muun muassa pitkäaikaistyöttömät, päihde- ja mielenterveyskuntoutujat sekä maahanmuuttajat. Sosiaalisen kuntoutuksen käsite sosiaalihuoltolaissa korostaa ihmisten arjen toimintamahdollisuuksia, yksilön voimavarojen hyödyntämistä, yhteisöissä toimimista sekä sosiaalisia vuorovaikutussuhteita. Sosiaalinen kuntoutus perustuu aina perusteelliseen kokonaisarvioon ihmisen kuntoutustarpeesta. Sosiaaliseen kuntoutukseen voidaan kytkeä useita palveluja sekä tukitoimia yhteen yli sektorirajojen. Sosiaalista kuntoutusta järjestetään hyvinvointialueiden omien palvelujen kautta, kolmannen sektorin toimijoiden puolesta sekä yksityisiltä yrityksiltä hankittuna palveluna. Sosiaalinen kuntoutus on pirstaloitunut alueittain. Paikalliset erot voivat olla huomattavia. Yleisesti ottaen sosiaalista kuntoutusta tapahtuu laajasti sosiaalialalla.

Kaikki peruspalvelut voivat sisältää sosiaalista kuntoutusta, vaikka sitä ei ehkä sellaiseksi mielletäisikään. Sosiaalinen toimintakyky on keskeisiä sosiaalisen kuntoutuksen termejä. Sosiaaliseen toimintakykyyn liittyy arjessa selviytyminen, kokemus yhteiskunnallisesta osallisuudesta sekä tunne selviytymisestä sosiaalisissa tilanteissa. Sosiaalinen kuntoutuminen tukee sosiaaliin verkkoihin kiinnittymistä, asumisen sujumista sekä taloudellisten asioiden hoitamista. (Romakkaniemi ym. 2018, 17–18; Piirainen 2018, 25–27.)

Lindin, Härkäpään ja Kostamo-Pääkön (2018, 8) mukaan Sosiaalinen kuntoutus voidaan nähdä erittäin merkityksellisenä ja tarpeellisenä yhteiskunnallisena toimintana, joka tukee ihmisen selviytymistä arjessa, vuorovaikutussuhteissa sekä toimintaympäristön edellyttämässä rooleissa. Lisääntyneet työ- ja toimintakykyongelmat, mielenterveyden haasteet, taloudelliset ongelmat sekä syrjäytymisvaaran kohonneet riskit lisäävät sosiaalisen kuntoutuksen tarvetta.

Tässä opinnäytetyössä sosiaalista kuntoutusta käytetään yleisenä viitekehyksenä ja varsinaisen tarkastelu kohdistuu osallisuuteen ja toimintakykyyn, jotka ovat sosiaalisen kuntoutuksen keskeisiä osa-alueita. Osallisuudella tarkoitetaan yksilön mahdollisuutta olla mukana yhteisössä, vaikuttaa omaan elämäänsä sekä kokea kuuluvansa osaksi yhteiskuntaa (Rouvinen-Wilenius & Leino 2010, 235). Toimintakyky puolestaan viittaa ihmisen kykyyn selviytyä arjen toiminnoista, ylläpitää sosiaalisia suhteita ja osallistua itselleen merkitykselliseen toimintaan (Koponen, Borodulin, Lundqvist, Sääksjärvi & Koskinen 2017, 108, 118–123). Sosiaalisen kuntoutuksen näkökulmasta näitä osa-alueita tarkastellaan toisiaan täydentävinä tekijöinä, jotka tukevat yksilön hyvinvointia, itsenäisyyttä ja elämänhallintaa.

### 3.2 Osallisuus sosiaalialan työssä

Osallisuus voidaan nähdä prosessina, joka rakentaa hyvää ja merkityksellistä elämää. Se tarkoittaa mahdollisuutta vaikuttaa omiin tarpeisiin ja hyödyntää käytettävissä olevia resursseja, jotka vaihtelevat kulttuurin ja elämäntilanteen mukaan. Osallisuudessa on kyse kuulumisesta yhteyteen, jossa syntyy merkityksellisiä vuorovaikutussuhteita ja jossa ihminen pääsee osalliseksi sekä omista että yhteisistä aineellisista ja aineettomista voimavaroista. Osallisuus toteutuu prosessina, jossa ihminen voi osallistua yhteiseen toimintaan, tulla kuulluksi, käyttää vaikutusvaltaansa ja vaikuttaa sekä omaan elämäänsä että yhteisiin asioihin. (Leemann, Nousiainen, Keto-Tokoi & Isola 2022, 95.)

Asiakkaiden osallisuutta pidetään sosiaalialan työssä tärkeänä ja tavoiteltavana asiana, ja sen toteutuminen on myös sosiaalihuoltolain (1301/2014) edellyttämä lähtökohta.

Osallisuus voidaan nähdä asiakkaan mahdollisuutena tulla mukaan, olla aidosti mukana ja kokea kuuluvansa, mutta myös vaikuttaa itseään koskeviin asioihin. Samalla se tarkoittaa osallisuutta yhteisestä hyvästä. Osallisuuden vastakohtana ovat osattomuus ja syrjäytyminen, joiden ehkäiseminen on sosiaalityön keskeinen tehtävä. (Pirskanen 2025, 7.)

Sosiaalialan työssä osallisuus tarkoittaa asiakkaan aktiivista roolia omassa palveluprosessissaan. Asiakas nähdään toimijana, ei pelkästään tuen kohteena. Osallisuuden toteutuminen edellyttää Pirskasen (2025, 43) mukaan sitä, että asiakkaalla on mahdollisuus ilmaista omia näkemyksiään, toiveitaan ja tavoitteitaan sekä vaikuttaa häntä koskeviin ratkaisuihin.

Osallisuus liittyy myös laajempaan yhteiskunnalliseen näkökulmaan. Mahdollisuus osallistua koulutukseen, työelämään, harrastuksiin ja yhteisölliseen toimintaan vahvistaa yksilön hyvinvointia ja ehkäisee syrjäytymistä. (Pirskanen 2025, 43: STM 2026b.) Sosiaalisessa kuntoutuksessa osallisuuden tukeminen on merkittävä keino asiakkaan kokonaisvaltaisen toimintakyvyn edistämiseksi (STM 2026a).

Ihminen voi kokea samaan aikaan osallisuutta omaan elämään, arkeen ja sosiaalisiin suhteisiin sekä kokea ulkopuolisuutta, elämän merkityksettömyyttä ja osattomuutta useissa yhteiskunnan toiminnoissa. Osallisuutta omaan toimijuuteen edistää autonominen päätöksenteko, sopeutuminen palveluihin sekä oman itsensä merkityksen löytyminen osana yhteiskuntaa. Marginaalinen asema yhteiskunnassa ja huonot kokemukset palvelujärjestelmässä taas vähentävät osallisuuden kokemusta yhteiskunnassa. Mahdollisuuksien kaivaminen omaan päätöksentekoon heikentää osallisuuden kokemusta palvelujärjestelmässä ja kiinnittyminen yhteiskuntaan heikentyy. (Alakärppä, Tammelin, Pirskanen & Mänttari-van der Kuip 2025, 11.)

Osallisuuteen liittyy kuulumisen tunne. Antamalla itsestään jotain yhteisöön ja vaikuttamalla yhteisön kulttuurin toimintatapoihin sekä yhteisiin pelisääntöihin on merkityksellistä osallisuuden kokemuksen kannalta. Arkiset käytännöt, yhteneväisyys toimintatavoissa sekä solidaarisuus ovat merkittäviä osallisuuden tekijöitä yhteisöissä ja sosiaalisissa verkostoissa. Yksilöt, yhteisöt sekä sosiaaliset verkostot linkittyvät solidaarisuuden kautta osallisiksi yhteiskuntaan. (Korkiamäki & Määttä 2025, 48.)

Solidaarisuus ilmenee ryhmissä sisäisenä auttamisen haluna, yhteisinä motiiveina sekä liittymisen haluna. Nykyajan yhteisöt rakentuvat monimuotoisesti erilaisista taustoista tulevista ihmisryhmistä erilaisine maailmankatsomuksineen ja ihmiskäsityksineen. Tämän takia solidaarisuus rakentuu monimutkaisten sosiaalisten ihmissuhteiden verkostoissa erilaistuneissa yhteisöissä. Vastavuoroisuus, erilaisuuden hyväksyminen, halu auttaa toista ja moraalinen vastuu toisesta, johon olemme sosiaalisesti kiinnittyneitä lisää osallisuuden kokemuksia yhteisöissä. (Korkiamäki & Määttä 2025, 49.)

Tämän päivän yksilöllistyneet yhteisöt, jotka elävät tilassa, joihin heidät on ohjattu ulkopuolisen auktoriteetin päätöksellä solidaarisuus ei ole itsestään selvää. Jokapäiväinen osallisuus rakentuukin yksilöllisten, yhteisöllisten sekä rakenteellisten asioiden sikeässä. Osaan näistä asioista yksilö voi itse vaikuttaa ja osa on heille kysymättä annettuja stigmoja sekä kategorisointeja. Joillakin ryhmän jäsenillä on enemmän valtaa määrittää itse itseään kuin toisilla. (Korkiamäki & Määttä 2025, 50.)

Yhteinen toiminta yhteisellä tarkoituksella liittyy ihmisiä yhteen. Taustoilla, uskomuksilla tai erilaisilla elämän katsomuksilla ei ole merkitystä, jos tekemisellä on yhteinen tavoite. Erilaiset yhteisölliset tilat, joissa kohtaa ihmisiä eri käsityksineen maailmasta saattaa aiheuttaa konflikteja, mutta on myös oivia paikkoja yhteisöllisyyden, osallisuuden sekä solidaarisuuden näkyväksi tulemiselle. Tällaisia paikkoja missä erilaisuus kohtaa ovat muun muassa yhteisöllinen asuminen, koulu, työpaikka, ruokakauppa sekä ostoskeskus. Osallisuus on yksilön kokemus suhteessa yhteisöön, se joko toteutuu tai jää toteutumatta. Osallisuus on yhteistyötä, mukanaoloa, osallistumista sekä vaikuttamista. Osallisuus on huolenpitoa yhteisesti rakennetusta hyvinvoinnista. (Korkiamäki & Määttä 2025, 52 & 57.)

Osallisuus voidaan määrittää myös tunteeksi. Osallisuuden yhteydessä käsitteinä käytetään usein osallistamista ja osallistumista. Osallistumisen ja osallistamisen voi kokea osallisuutena, mutta ne eivät suoraan tarkoita osallisuutta. Vaikuttaminen omaan elämään on yksi osallisuuden piirteistä. Se on tunne yhteisön jäsenen mahdollisuudesta vaikuttaa yhteisiin asioihin. Osallisuus yhteisöllisen asumisen yksikössä on läheisempi ja merkityksellisempi toiminnan muoto, joka vaatii sitoutumista työntekijän ja asiakkaan välillä. Parhaimmillaan yhteistyön tavoitteet asetetaan yhdessä. Se vaatii aitoa kohtaamista, luottamusta, kuulluksi ja nähdyksi tulemisesta sekä avoimuutta että toimivaa vuorovaikusta. Osallisuus tukee asiakkaiden toimintakykyä, sitoutumista ja vastuullisuutta. (Koski

& Vogt 2015, 57; Romakkaniemi, Lindh & Laitinen 2018, 15.) Osallisuuden kokemukseen vaikuttaa aidosti kohdatuksi tulemisen tunne ja vapaus valita (Koski & Vogt 2015, 62).

Sosiaalipolitiikassa osallisuudella voidaan tarkoittaa aktivoivaa ja osallistavaa asiakasohjausta. Osallisuuden lisäämisellä yritetään vaikuttaa positiivisesti elämän hallinnallisten ja sosiaalisten ongelmien ratkaisuihin. Osallisuuden lisääminen ihmisen elämässä on yksi sosiaali- ja terveystalouden tärkeimmistä tavoitteista. Osallisuuden lisäämistä pidetään erittäin tärkeänä marginaalisille ryhmille, joiden vaikutusmahdollisuudet omaan elämäänsä ovat ohuet. Hyvinvointivajeista kärsivät sosiaalisesti osattomat, työttömät sekä syrjäytymisen vaarassa olevat monien elämän hallinnallisten ongelmien kanssa painivat ihmiset hyötyvät osallisuuden lisääntymisestä elämäänsä saaden yksilöt tuntemaan vaikutusmahdollisuuksia omaan elämäänsä. Osallisuuden kanssa käsi kädessä kulkee toimijuus. Toimijuuden ytimessä on ihmisen mahdollisuus ja kyky tehdä valintoja ja päätöksiä oman elämänsä edistämiseksi. Toimijuuden ja osallisuuden lisääntyessä tulee voimaantumista, joka tuo itseluottamusta omiin kykyihin ja vaikutusmahdollisuuksiin. Kaikki tämä toiminta tapahtuu sosiaalisissa ympäristöissä, joissa sosiaaliset verkostot ovat vuorovaikutuksessa keskenään. (Romakkaniemi ym. 2018, 15–16.) Kettusen (2021, 12) mukaan osallisuus on toimijuuden osa, joka sisältää kokemuksen oman merkityksellisyyden tunnustamisesta. Osallisuus on olla osa jotain kokonaisuutta. Osallisuus on henkilökohtaisista siteistä rakentuva me – yhteisö.

### 3.3 Toimintakyky arjen kontekstissa

Kautta ihmisen historian lauman ulkopuolelle jääminen on merkinnyt lähes varmaa kuolemaa. Ihmisen laumavietti ohjaa meitä yhteyteen toisten ihmisten kanssa. Aivomme ovat kehittyneet evoluution saatossa hakeutumaan toisten ihmisten seuraan. Ihmisellä on perustarve kuulua ryhmään. Ihminen kärsii henkisesti, fyysisesti sekä sosiaalisesti, jos ei saa kokea tuntevansa itseään arvokkaasti kohdatuksi ja huomatuksi. Eri tieteenalat ovat tutkineet ihmisen tarvetta kuulua joukkoon. Tulokset tutkimuksista ovat yhteneväisiä sen suhteen, että meidän jokaisen tulee olla arvokas osa jotakin yhteisöä sekä kokea olla hyödyllinen myös toisille. Yhteys muihin ihmisiin syntyy vastavuoroisesti. Aivomme ovat ohjelmoitu universaaliin vastavuoroisuuteen palkitsemisjärjestelmän kautta. Laumaeläiminä jokainen voi löytää arvokkaan ja hyödyllisen roolin elämässä yhteisen hyvän rakentamisessa. Yhteenkuuluvuuden ydintarpeen jäädessä toteutumatta ihminen jää kohtaamatta omana itsenään. Tämä voi johtaa moniin erilaisiin haitallisiin pitkäaikaisiin

oireisiin kuten yksinäisyyteen, ahdistuneisuuteen ja masennukseen. Aikamme yksilökeskeinen kulttuuri ei välttämättä vastaa tällä hetkellä ydintarpeemme toteutumiseen, joka voi heikentää toimintakykyä, tulevaisuususkoa sekä turvallisuuden tunnetta. Äärimmäinen yksilökeskeisyys on luonut meille harhan, ettemme tarvitsisi erilaisia ihmisverkostoja ja yhteisöllisyyttä saavuttaaksemme hyvää ja merkityksellistä elämää. Yhteisökeskeisellä elämällä tarkoitetaan arkista apua, yhteistyötä sekä yhdessäolon mahdollisuuksia tarjoavia elinyhteisöjä, joihin kaikki voivat liittyä luontaisella tavalla muut huomioon ottaen. Yhteisen edun mahdollistaminen vaatii tavallisesti myös vaivannäköä, ja siksi sen on haastavaa kilpailla nopeatempoisen mielihyvään keskittyvän elämäntyylin kanssa. Nopeatempoinen mielihyvään pyrkivä yksilökulttuuri näyttäisi aiheuttavan hyvinvointivajeen yksilöillä. Yksilökulttuuri on aiheuttanut harhan, ettemme tarvitsisi toisiamme hyvän elämän saavuttamiseen. Tarvitsemme toisiamme ja olemme usealla eri tavalla riippuvaisia toisistamme. (Junttila & Salovuori 2025, 7–9.)

Entä jos kokemus merkityksellisyydestä ja kuulumisesta yhteisöön ei toteudukaan? Yksilöllä on vastuunsa noudattaa yhteisön normeja ja sääntöjä, mutta yhtä lailla yhteisöllä on velvollisuus hyväksyä jäsenensä omana itsenään. Keskeinen kysymys on kaksisuuntainen: mitä yksilö voi tehdä yhteisön hyväksi ja mitä yhteisö voi tehdä yksilön hyväksi? Lisäksi on tärkeää pohtia, miten yhdessä voidaan rakentaa sellaista vuorovaikutusta, jossa jokainen kokee kuuluvansa joukkoon ja olevansa arvostettu. (Junttila & Salovuori 2025, 153.)

Kuulumisen kokemukseen liittyy useita kriittisiä kysymyksiä. Olemmeko aidosti tervetulleita ryhmään, vai jäämmekö siinä näkymättömiksi? Saammeko äänemme kuuluviin? Onko tilanne samanlainen kaikissa ryhmissä vai koskeeko se vain tiettyjä yhteisöjä? Näiden kysymysten tarkastelu on olennaista, sillä erilaiset tilanteet edellyttävät erilaisia ratkaisuja. (Junttila & Salovuori 2025, 153.) Kuulumisen tunne ei synny automaattisesti, vaan siihen vaikuttavat monet arjen pienetkin tekijät, kuten se, miten ihmiset kohdataan ja millaisia mahdollisuuksia osallistumiseen tarjoutuu. Kuulumisen käsite voikin tarkoittaa samaa, kuin osallisuuden käsite (Korkiamäki & Määttä 2025, 43). Toisinaan kyse voi olla myös siitä, millaiseksi oma rooli ryhmässä muodostuu ja kokeeko tulevansa nähdyksi omana itsenään. Siksi on tärkeää pysähtyä tarkastelemaan, millaiset käytännöt ja toimitavat tukevat kuulumisen kokemusta ja missä tilanteissa sitä voi olla tarpeen vahvistaa.

Joissakin tilanteissa ratkaisu voi löytyä hakeutumisesta myönteisesti toimiviin ja hyvinvointia tukeviin yhteisöihin. Toisinaan keskeistä on oman aidon äänen esiin tuominen ja oman itsen näkyväksi tekeminen, mikä voi vahvistaa yksilön asemaa ryhmässä. Tarvittaessa voidaan myös kehittää kuuntelua ja tunnetaitoja, jotka tukevat vuorovaikutusta ja osallisuutta. Toisaalta yhteisön normien joustavuuden arviointi voi auttaa yksilöä toimimaan ryhmässä, kun taas toisissa tilanteissa normien selkeyttäminen ja opettelu tukevat sopeutumista. (Junttila & Salovuori 2025, 153.)

Jokaisen vastuulla on tunnistaa ja ilmaista omat yhteisölliset tarpeensa, mutta niiden täyttyminen edellyttää yhteistyötä. Usein emme tunnista toistemme tarpeita emmekä siksi osaa kutsua toisiamme mukaan yhteiseen toimintaan. Jos ymmärtäisimme paremmin, kuinka merkityksellistä on tulla hyväksytyksi ja arvostetuksi omana itsenään, voisimme toimia tätä tukevalla tavalla useammin. Voimme myös helpottaa muiden mahdollisuuksia tukea meitä kertomalla avoimesti omista toiveistamme: kaipaammeko yhteistä tekemistä, hyväksyvää kohtaamista vai arvostusta sellaisina kuin olemme. (Junttila & Salovuori 2025, 153.)

Lopulta keskeinen inhimillinen tarve on kokemus siitä, että olemme toisillemme tärkeitä. Yhteisöjen toimivuutta voidaan vahvistaa uteliaisuudella, hyväksynnällä, aktiivisella kutsumisella luokse sekä myönteisellä suhtautumisella toisten toimintaan. Myös vaikeiden asioiden puheeksi ottaminen ja vallan väärinkäytön esiin tuominen voivat lujittaa yhteisön eheyttä. Toimivissa yhteisöissä myönteinen käyttäytyminen leviää yksilöltä toiselle, ja jäsenet ottavat toisistaan mallia. Näin sekä hyvä että huono käyttäytyminen voivat tarttua. Jokaisella on mahdollisuus vaikuttaa yhteisön ilmapiiriin, sillä kaikki yhteinen rakentuu vuorovaikutuksessa. (Junttila & Salovuori 2025, 154.)

Ihmisen lajityypillisten perustarpeiden täyttyminen voi parantaa toimintakykyä. Biologisten, psykologisten ja sosiaalisten tarpeiden täyttyessä ihmisen hyvinvointi paranee. Biologiset perustarpeet liittyvät ravintoon, läheisyyteen sekä turvallisuuteen. Psykologiset perustarpeet liittyvät läheisesti sosiaalisiin perustarpeisiin. Haluamme tulla kohdatuksi omana ainutlaatuisena itsenämme arvostaen ja kunnioittaen. On helpompaa jakaa itseltään arkojakin asioita, kun tuntee olonsa psykologisesti turvalliseksi. Omien haavoittuvuuksien, ilojen ja surujen jakaminen toisten ihmisten kanssa kasvattaa ihmisten välistä yhteenkuuluvuutta sekä selviytymiskykyä. Yhdessä tekeminen ja ongelmien ratkaiseminen lisäävät toimintakykyisyyttä. Kun kokee riittävänsä ja olevansa luottamuksen

arvoinen, on mahdollista kokea merkityksellisiä asioita muiden kanssa yhdessä. Jaetut ja yhdessä eletyt kokemukset luovat yhteisöllisiä tapahtumia elämään. Vuorovaikutustaidot ja tunteiden säätelytaidot kehittyvät yhteistoiminnassa. Vastavuoroinen auttaminen sekä yhteistyö lisäävät hyvinvointia. Yhteistyö on sekä yhteisön että yksilön etu. (Junttila & Salovuori 2025, 291–293.)

Toimintakyky kuvaa ihmisen fyysisiä, psyykkisiä ja sosiaalisia voimavaroja, joiden avulla hän selviää arjessa merkityksellisistä ja välttämättömistä toiminnoista. Näihin kuuluvat muun muassa työ ja opiskelu, vapaa-aika ja harrastukset sekä itsestä ja muista huolehtiminen. Toimintakyky ei ole irrallinen ominaisuus, vaan se muotoutuu aina suhteessa ihmisen elinympäristöön ja arjen olosuhteisiin. (THL 2026a.) Saaren (2015, 2 & 6) mukaan olennaista toimintakyvyssä on se, miten ihminen osaa käyttää omia resurssejaan rakentaakseen itselleen mielekästä ja laadukasta elämää. Se, miten ihminen käyttää omaa toimintakykyään, muotoutuu pitkälti hänen identiteettinsä ja muiden ihmisten kanssa käydyn vuorovaikutuksen kautta.

Tarkastelemme tässä opinnäytetyössä toimintakykyä arjen hallinnan ja niin kutsuttujen arkitaitojen näkökulmasta. Emme keskity mihinkään tiettyyn toimintakyvyn osa-alueeseen, vaan tarkastelemme sitä kokonaisuutena ja kykyä osallistua aktiivisesti omaan arkeen ja kykyyn hallita oman elämänsä kulkua. Tarkastelun painopiste on siten ihmisen arjessa ilmenevissä käytännöissä, kokemuksissa ja toiminnoissa, joiden kautta toimintakyky konkretisoituu jokapäiväisessä elämässä. Arjen hallinta nähdään tässä yhteydessä jatkuvana ja muotoutuvana prosessina, johon vaikuttavat sekä yksilölliset että tilannesidonnaiset tekijät. Näitä tekijöitä ei erotella tarkkarajaisesti, vaan niitä lähestytään osana toisiinsa kietoutuvaa kokonaisuutta.

Arkitaitoja voidaan tämän työn viitekehyksessä pitää yleisluontoisina valmiuksina, jotka mahdollistavat arjessa toimimisen erilaisissa tilanteissa. Ne eivät ole pysyviä tai muuttumattomia ominaisuuksia, vaan ne ilmenevät vaihtelevasti eri elämänvaiheissa ja eri ympäristöissä. Tästä syystä toimintakykyä ei tarkastella staattisena tilana, vaan enemmänkin suhteessa kulloiseenkin arjen kontekstiin ja niihin vaatimuksiin, joita arki asettaa. Emme pyri mittaamaan tai määrittelemään toimintakykyä yksiselitteisesti, vaan sitä tarkastellaan yleisellä tasolla arjessa selviytymisen ja osallisuuden näkökulmasta. Tällainen lähestymistapa mahdollistaa ilmiön tarkastelun ilman tarvetta yksityiskohtaiselle osa-alueiden erittelylle, ja jättää tilaa yksilöllisille tulkinnoille ja kokemuksille.

THL (2026a) kuvaa toimintakykyä kokonaisuutena, joka rakentuu useista toisiinsa liittyvistä osa-alueista. Kyse ei ole yksittäisestä ominaisuudesta, vaan ilmiöstä, johon vaikuttavat samanaikaisesti ihmisen terveydentila, henkilökohtaiset voimavarat sekä ympäristön asettamat vaatimukset ja mahdollisuudet. Toimintakyvyn eri ulottuvuudet eivät ole toisistaan irrallisia, vaan ne vaikuttavat jatkuvasti toisiinsa ja muovautuvat elämäntilanteiden mukaan. Toimintakykyä tarkastellaan usein fyysisen, psyykkisen, kognitiivisen ja sosiaalisen toimintakyvyn kautta. Fyysinen toimintakyky liittyy kehon toimintoihin ja jaksamiseen, psyykkinen toimintakyky mielialaan ja tunne-elämään, kognitiivinen toimintakyky ajatteluun ja tiedonkäsittelyyn sekä sosiaalinen toimintakyky vuorovaikutukseen ja yhteiskunnassa toimimiseen. Näiden osa-alueiden ollessa tasapainossa ja ympäristön tukiessa yksilön toimintaa, luodaan edellytyksiä hyvinvoinnille, osallisuuden kokemuksille sekä arjesta selviytymiselle itsenäisesti.

Sosiaalialan näkökulmasta toimintakykyä ei tarkastella vain yksilön ominaisuutena, vaan se on aina suhteessa kulloinkin vallitsevaan elämäntilanteeseen ja ympäristöön. Toimintakyky voi vaihdella eri elämänvaiheissa ja se on usein sidoksissa saatavilla olevaan tukeen. Oikeanlainen ja oikea-aikainen tuki voi merkittävästi vahvistaa toimintakykyä. (Tiikkainen & Pynnönen 2018, 4.)

Arjen hallinta tarkoittaa ihmisen kykyä selviytyä päivittäisen elämän vaatimuksista ja ylläpitää toimivaa arjen rakennetta. Se sisältää esimerkiksi asumiseen, taloudenhoitoon, ajankäyttöön, asiointiin, ihmissuhteisiin ja vuorokausirytmiiin liittyviä taitoja. Arjen hallinnasta käytetään myös termiä arkitaidot, joka kuvaa hyvin valmiuksia ja opittuja asioita, jotka auttavat ihmistä toimimaan omassa elämässään. Arjen hallinnan voi linkittää vahvasti toimintakyvyn käsitteeseen, koska Voutilaisen ja Vaaraman (2020, 7) mukaan toimintakyvyn voi määritellä laajemmin käsittävän jokapäiväisen elämän useista vaatimuksista selviytymisen.

Arkitaitojen vahvistuminen tarkoittaa ihmisen lisääntyntä kykyä selviytyä päivittäisen elämän toiminnoista ja hallita omaa arkeaan. Kyse on niistä taidoista ja valmiuksista, joita ihminen tarvitsee jokapäiväisessä elämässään, kuten asioiden hoitamisesta, ajankäytön jäsentämisestä ja arjen rytmin ylläpitämisestä. Sosiaalialalla arkitaitojen tukeminen edellyttää usein yksilölähtöistä ja pitkäjänteistä työskentelyä, jossa hyödynnetään rinnalla kulkemista ja asiakkaan arjen toimintaympäristöissä tapahtuvaa työskentelyä. Arjen sujuvuus jää usein huomaamatta silloin, kun arki toimii ongelmitta. Arjen hallinnan haasteet

voivat kuitenkin heikentää nopeasti ihmisen toimintakykyä ja osallisuutta. Tämän vuoksi arkitaitojen vahvistaminen on keskeinen osa sosiaalista kuntoutusta ja arjen hallinnan tukemista. (THL 2026b.)

Arjen hallinnan haasteet voivat näkyä esimerkiksi epäsäännöllisenä päivärytminä, asioiden hoitamisen hankaluuksina tai tulevaisuuden suunnittelun vaikeutena. Arjen hallintaa voidaan tukea konkreettisten keinojen avulla, kuten esimerkiksi arjen rytmiä jäsentämällä, tavoitteiden pilkkomisella pienempiin palasiin tai rinnalla kulkemisella haastavien elämänvaiheiden aikana. Arjen hallinnan vahvistuminen luo pohjaa turvallisuuden tunteen rakentumiselle ja mahdollistaa ihmisen osallisuuden omassa elämässään: kun arki alkaa tuntua ennakoitavammalta ja hallittavalta, ihmisen osallisuus ja toimintakyky vahvistuvat.

#### 4 Tutkimuksen toteutus

Opinnäytetyö rajattiin koskemaan yhteisöruokailun merkitystä osallisuuden ja toimintakyvyn tukijana ja tutkimuskysymyksiä muodostui kaksi: miten yhteisöllinen ruokailu tukee yksikön asukkaiden osallisuutta ja millainen merkitys yhteisöllisellä ruokailulla on yksikön asiakkaiden toimintakyvylle.

Opinnäytetyön tavoitteena oli tutkimuskysymyksiin vastaamisen lisäksi saada tutkimukseen osallistuneiden ihmisten ääni mahdollisimman hyvin kuuluviin ja heidän omat kokemuksensa etusijalle. Tavoitteena oli erityisesti sosiaalihuollon asumispalveluissa asuvien ihmisten kokemusten esiin tuominen. Tutkimuksen lähtökohtana oli ajatus siitä, että ihminen itse on oman elämänsä paras asiantuntija.

##### 4.1 Tutkimusmenetelmä

Tämä opinnäytetyö toteutettiin kvalitatiivisena tutkimuksena, jonka tavoitteena oli tuottaa syvällistä ymmärrystä tutkittavasta ilmiöstä osallistujien omien kokemusten ja merkityksenantojen kautta. Tutkimus on luonteeltaan kuvaileva ja ymmärtävä, eikä sen tavoitteena ole tilastollinen yleistettävyyys, vaan ilmiön tarkastelu tietyssä kontekstissa. Teema-haastatteluina toteutettu tutkimus lähestyy aihetta osallistujalähtöisesti ja antaa tutkittaville mahdollisuuden kuvata kokemuksiaan omin sanoin.

Hirsjärven & Hurmeen mukaan (2009, 43) tutkimushaastattelulle on tyypillistä useita keskeisiä piirteitä. Ensinnäkin haastattelija on perehtynyt aiheeseen sekä käytännön että teorian tasolla ja valmistellut haastattelun etukäteen. Tavoitteena on tuottaa luotettavaa tietoa tutkimuskysymysten tueksi. Toiseksi haastattelu on haastattelijan aloitteesta käynnistyvä, ja hän myös ohjaa sen kulkua. Kolmanneksi haastattelijan tehtävänä on ylläpitää haastateltavan kiinnostusta ja motivaatiota koko haastattelun ajan. Neljänneksi haastattelija on tietoinen omasta roolistaan, ja myös haastateltava ymmärtää oman roolinsa haastattelun edetessä. Viidenneksi luottamuksellisuus on keskeisessä asemassa: haastateltavan tulee voida luottaa siihen, että haastattelussa esiin tullut tieto pysyy asianmukaisesti suojattuna eikä päädy ulkopuolisille.

Haastattelu on tavoitteellinen keskustelu, jonka tarkoituksena on kerätä haastateltavalta tietoa ja kokemuksia vuorovaikutuksen ja valittujen teemojen keinoin. Teemahaastattelu sopii opinnäytetyömme menetelmäksi, koska näin yksilö saa äänen ja mahdollisuuden kertoa kuinka hän arjen ja todellisuuden kokee. Menetelmä tukee osallisuuden periaatetta, sillä tutkittavat eivät ole pelkästään tiedon kohteita vaan aktiivisia tiedon tuottajia. Teemahaastattelumme perustuu ennalta määriteltyihin teemoihin, jotka ovat osallisuus sekä toimintakyky. Haastattelemamme ihmiset ovat haavoittuvassa asemassa olevia ja aiheet voivat olla sensitiivisiä. Haastattelu antaa mahdollisuuden luoda luottamuksellinen suhde haastateltavaan, joka mahdollistaa suoran arkisen tiedon keräämisen. (Hirsjärvi & Hurme 2009, 11–19.)

#### 4.2 Aineiston keruu

Tutkimusaineisto kerättiin teemahaastattelujen avulla (Liite 1). Teemahaastattelu valittiin aineistonkeruumenetelmäksi, koska se mahdollistaa joustavan ja keskustelunomaisen vuorovaikutuksen sekä antaa haastateltaville tilaa kertoa kokemuksistaan omin sanoin. Hirsjärven ja Hurmeen (2017, 48) mukaan teemahaastattelu tuo hyvin esille haastateltavien omia ajatuksia ja huomioi jokaisen yksilölliset tulkinnat ja merkitykset.

Hirsjärven & Hurmeen (2009, 34) mukaan haastattelu on yksi yleisimpiä tapoja kerätä tietoa, varsinkin vähästrukturoidut haastattelut ovat lisääntyneet. Kielellinen yhteys haastateltavan ja haastattelijan välillä luo vuorovaikutustilanteen, joka mahdollistaa vastausten takana olevia motiiveja. Haastattelu antaa mahdollisuuden selventää vastauksia sekä perustella mielipiteitä. Hirsjärvi & Hurme (2009, 35) nostaa esille, että tutkijoiden

keskuudessa vallitsee erimielisyyksiä siitä, antaako haastattelu parhaan mahdollisen tiedon arkoja ja herkkiä aiheita kysellessä. Haastattelutilanne ei ole täysin anonyymi verrattuna kyselylomakkeeseen, johon voi vastata täysin anonyymisti.

Teemahaastatteluihin osallistui seitsemän aikuista, joista jokainen asui haastatteluhetkellä tuetun asumisen yksikössä. Keskityimme haastatteluissa asumisyksikön arkeen ja yhteisölliseen ruokailuun jokaisen haastateltavan omasta näkökulmasta käsin. Haastattelut toteutimme puolistrukturoidusti rajaamalla aiheet ruokailun taustaan ja omaa arkea koskeviin kysymyksiin, yhteisölliseen ruokailuun kokemuksena, osallisuuden kokemukseen, toimintakykyyn sekä toiminnan kehittämisenäkökulmaan.

Haastattelut toteutettiin asumisyksikössä haastatteluille erikseen varatussa tilassa yksilöhaastatteluina, näin mahdollistimme tutkimuksen osallistumisen olevan kaikille mahdollisimman helppoa: haastattelut tapahtuivat tutkimukseen osallistuvien ihmisten omassa elinympäristössä. Yksi haastattelu kesti yhdeksästä kolmeentoista minuuttia ja kaikki seitsemän haastattelua tehtiin yhden päivän aikana. Kvalitatiivisen tutkimuksen kannalta haastateltavien määrä oli riittävä ja äänitettyä materiaalia haastatteluista kertyi yhteensä lähes puolitoista tuntia. Teemahaastattelussa kerätty aineisto on yleensä laaja, vaikka haastateltavia ei olisi suurta määrää. Haastattelun aikana syntyvä dialogi syventää teeman ympärillä käytävää keskustelua ja voi antaa runsaasti tietoa tutkittavasta aiheesta. (Hirsjärvi & Hurme 2009, 135.)

Hirsjärven ja Hurmeen (2009, 46) mukaan teemahaastattelun alkuasetelmassa tiedetään, että haastateltavalla on kokemusta haastattelun aiheesta, vaikka itse haastattelukysymyksiä ei tiedossa olisikaan. Teemahaastattelussa kysymykset kaikille haastateltaville ovat samat. Vastausvaihtoehtoja ei ole, haastateltavat vastaavat kysymyksiin omin sanoin. Haastattelijat ovat perehtyneet haastattelun aiheeseen keräämällä monipuolisesti tietoa valitsemastaan teemasta.

Hirsjärven & Hurmeen mukaan (2009, 48) teemahaastattelu antaa luonnollisen mahdollisuuden kysyä haastateltavilta heitä itseään koskevia kysymyksiä. Kahden ihmisen välinen keskustelu on viestinnällinen vuorovaikutustilanne, jossa yhteinen kieli luo merkityksiä todellisuudelle. Kieltä käyttäessään ihminen on aktiivinen toimija, joka ottaa sanoillaan kantaa asioihin (Hirsjärvi & Hurme 2009, 49).

Teemahaastattelun runko rakennettiin opinnäytetyön teoreettisen viitekehyksen pohjalta (Liite 1). Haastattelun keskeisiä teemoja olivat osallisuus, toimintakyky sekä yhteisöllisen ruokailun linkittyminen näihin kahteen teemaan. Teemat ohjasivat haastattelua, mutta kysymysten järjestys vaihteli haastattelutilanteen ja haastateltavan vastauksien mukaan. Haastattelut nauhoitettiin osallistujien suostumuksella, ja aineisto litteroitiin sanasta saanaan analyysia varten.

#### 4.3 Aineiston analysointi

Tallensimme haastattelut Word-ohjelmalla ja puhelimen tallennusohjelmalla. Litteroimme haastattelut aluksi Wordilla ja sen jälkeen litteroimme tekstit sanasta sanaan käsin. Kuuntelimme haastatteluja useaan kertaan ja luimme litteroidut tekstit moneen otteeseen läpi etsien yhtäläisiä ilmauksia haastateltavien vastauksista. Teemoitimme vastaukset yhtäläisyyksien ja eroavaisuuksien osalta. Etsimme toistuvia ja samankaltaisia ilmaisuja. Luokittelimme ilmaisut ensin alaluokiksi ja sen jälkeen yläluokiksi. Yläluokista muodostimme pääluokkia ja tästä saimme tutkimuksen kokonaiskäsitteet. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 122–127.)

Kerätty haastatteluaineisto litteroitiin ja analysoitiin laadullisen sisällönanalyysin avulla. Sisällönanalyysi soveltuu menetelmäksi, koska sen avulla voidaan jäsentää laajaa tekstimuotoista aineistoa systemaattisesti ja nostaa esiin tutkimuksen kannalta olennaisia merkityksiä, teemoja ja toistuvia ilmiöitä. Analyysi etenee aineistolähtöisesti, mutta sitä ohjaa opinnäytetyön teoreettinen viitekehys. Ensimmäisessä vaiheessa litteroitu aineisto luetaan useaan kertaan kokonaiskuvan muodostamiseksi. Tämän jälkeen aineistosta tunnistetaan merkityksellisiä ilmauksia, jotka liittyvät tutkimuskysymyksiin. Ilmaukset pelkistetään ja ryhmitellään samankaltaisuuksien perusteella alaluokiksi, jotka edelleen yhdistetään yläluokiksi. Litteroinnin jälkeen aineisto kuvailaan, luokitellaan, yhdistellään ja tulkitaan (Hirsjärvi & Hurme 2017, 145–152).

Taulukko 1: Teemoiteltu taulukko

Teema	Mitä haastattelussa näkyy	Tulkinta
Arjen struktuuri		

Teema	Mitä haastattelussa näkyy	Tulkinta
Sosiaalinen vuorovaikutus		
Yksinäisyyden väheneminen		
Yhteenkuuluvuuden tunne		
Osallisuus ja vaikuttaminen		
Sosiaalisten suhteiden rakentuminen		
Toimintakyvyn tukeminen		
Mieliala ja motivaatio		
Ravitsemuksen paraneminen		
Turvallisuus ja jatkuvuus		
Ilmapiiri		
Haasteet		

Teema	Mitä haastattelussa näkyy	Tulkinta
Kehittämistoiveet		

#### 4.4 Tutkimuksen eettisyys ja luotettavuus

Tutkimuksessa ei kerätty mitään tietoja, jotka eivät olleet sen kannalta tarpeellisia. Tutkimuksessa ei esimerkiksi kysytty haastateltavien nimeä, ikää tai sukupuolta. Tutkimuksessa ei myöskään kysytty siihen osallistuvien ihmisten taustoista mitään, osallistuneiden oli ainoastaan oltava asukkaina tutkimuksen kohteena olleessa asumisyksikössä.

Ihmisiin kohdistuvissa tutkimuksissa tärkeimpiä eettisiä periaatteita ovat yksityisyys, luotamuksellisuus sekä tiedon keräämiseen ja analysoimiseen perustuva suostumus. Teemahaastattelu on eettisesti perusteltu menetelmä, koska se kunnioittaa haastateltavan itsemääräämisoikeutta ja mahdollistaa haastattelun keskeyttämisen. Haastattelijoina meidän pitää pohtia, kuinka paljon jaamme tietoa tutkimuksemme aiheesta, jotta emme johdattelisi haastateltavia liikaa antamana tietynlaisia vastauksia. (Hirsjärvi & Hurme 2009, 19–20.)

Haastatteluun osallistuminen oli kaikille vapaaehtoista, haastattelun sai lopettaa kesken, jos siihen ilmeni tarvetta. Lisäksi haastattelu oli laadittu siten, että vastaajat eivät ole tunnistettavissa erikseen. Haastatteluissa kerättiin ainoastaan tutkimuksen kannalta oleellisia tietoja, ei esimerkiksi henkilötietoja, elleivät ne ole täysin välttämättömiä tutkimuksen kannalta. Teemahaastattelu oli rakennettu siten, että jokainen vastaaja sai tuoda vastauksissaan esille asioita omasta näkökulmastaan, omiin kokemuksiinsa pohjaten, eikä siten vääriä vastauksia ole. Vastaajat pystyivät täten myös itse päättämään, kuinka paljon halusivat itsestään ja omista kokemuksistaan kertoa.

Teimme jokaisen haastatteluun osallistuneen kanssa sopimuksen yksityisyyden suojasta (Liite 3) ja mahdollisesta tunnistettavuudesta. Korostimme, että tutkimukseen osallistuminen on täysin vapaaehtoista. Henkilökohtaisten sopimusten lisäksi toimitimme tutkimuksen kohdeyksikköön tutkimustiedotteen, johon henkilökunta ja kaikki yksikön asukkaat saattoivat tutustua etukäteen ennen aineiston keräämisen käynnistymistä (Liite 2).

Yksilön tunnistettavuuden häivyttämiseksi emme voi kertoa yrityksen nimeä eikä asumisyksikön sijaintia tai yksityiskohtia, jossa tutkimuksemme teimme. Toimija on sen verran pieni tuetun asumisen palveluiden tarjoajana, että asukkaiden yksityisyyden suojaamiseksi emme käytä toimijan nimeä opinnäytetyössämme. Haastateltavien sitaatteja nostaessamme esille numeroimme haastateltavan. Yksityisyyden turvaamiseksi yhtenäistimme haastateltavien käyttämän puhekielen (Hirsjärvi & Hurme 2009, 20).

Tutkimusprosessimme on ollut läpinäkyvä ja vaihe vaiheelta dokumentoitu. Haastattelut perustuvat vapaaehtoisuuteen. Haastateltavilla ei ollut tiedossa kysymyksiä etukäteen, joten he eivät voineet keskustella keskenään aiheesta. Kaikki haastateltavat suhtautuivat myönteisesti tutkimukseen osallistumiseen. Litteroimme haastattelut nopealla aikataululla, jotta tutkimus pysyisi mahdollisimman autenttisenä. Keskustelimme tutkimuksessa löytyneistä havainnoista säännöllisesti ja pohdimme mitkä teemat nousivat aineistosta näkyvimmin esille. (Hirsjärvi & Hurme 2009, 20)

Aineistosta löytyneet havainnot perustuvat rehellisyyteen ja moneen kertaan tarkistettuun tietoon. Tulkinat aineistosta löytyneistä tuloksista ovat analysoitu rauhassa ja ajan kanssa. Tutkimus on tehty osana opintoja ilman minkäänlaista taloudellisen hyödyn tavoittelua. Olemme pyrkineet kuvailemaan koko tutkimuksen mahdollisimman läpinäkyvästi. Olemme tutkineet aihetta puolueettomasti pyrkien aineistosta löytyvään totuuteen. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 158–160.)

## 5 Tulokset

Tässä luvussa esitellään teemahaastatteluilla kerätyn aineiston perusteella muodostuneet tulokset. Aineisto analysoitiin aineistolähtöisen sisällönanalyysin avulla (Taulukko 2), jonka pohjalta haastatteluista nousseet havainnot ryhmiteltiin erilaisiksi teemoiksi. Sisällönanalyysin analyysitaulukossa on kuvattu haastatteluissa esiin nousseita asioita, niiden pohjalta muodostettuja teemoja sekä analyysin kautta tehtyjä johtopäätöksiä. Tämän jälkeen tuloksia tarkastellaan tarkemmin teemoittain aineistosta nousseiden havaintojen avulla.

Taulukko 2: Sisällönanalyysin analyysitaulukko

Teema	Mitä haastattelussa näkyy	Tulkinta
Arjen struktuuri	Päivä rakentuu ruokailuiden ympärille, auttaa heräämään, antaa syyn nousta sängystä ja rytmittää päivää.	Yhteisöllinen ruokailu toimii arkea jäsentävänä rakenteena ja tukee toimintakykyä arjessa.
Sosiaalinen vuorovaikutus	Muiden näkeminen, jututtelu, kuulumisten vaihto ja vitsailu.	Ruokailu tarjoaa matalan kynnyksen sosiaalisen kohtaamisen paikan.
Yksinäisyyden väheneminen	Muiden seura koetaan tärkeäksi, kun vaihtoehtona on yksin kotona oleminen.	Yhteisöllinen ruokailu vähentää koettua yksinäisyyttä.
Yhteenkuuluvuuden tunne	Kokemus ryhmään tai yhteisöön kuulumisesta, muiden hyväksyntä	Yhdessä syöminen vahvistaa kokemusta yhteisöön kuulumisesta.
Osallisuus ja vaikuttaminen	Ruokatoiveet, palautteen antaminen, viikkokokoukset ja ehdotusten tekeminen	Ruokailu toimii osallisuuden ja kuulluksi tulemisen kanavana
Sosiaalisten suhteiden rakentuminen	Tutustuminen muihin, tervehtiminen, keskustelut ja yhdessä tekeminen	Yhteisöllinen ruokailu tukee uusien sosiaalisten suhteiden syntymistä
Toimintakyvyn tukeminen	Auttaa lähtemään liikkeelle, tukee arjessa pärjäämistä, lisää aktiivisuutta	Ruokailu toimii arjen toimintakykyä ylläpitävänä tekijänä

Teema	Mitä haastattelussa näkyy	Tulkinta
Mieliala ja motivaatio	Mielialan kohoaminen, motivaatio lähteä liikkeelle	Yhteisöllinen ruokailu tukee psyykkistä hyvinvointia
Ravitsemuksen paraneminen	Säännöllinen syöminen, monipuolisempi ruokavalio	Yhteisöllinen ruokailu parantaa ravitsemuksellista hyvinvointia
Turvallisuus ja jatkuvuus	Ennakoitava arki, tuttu rakenne, muiden läsnäolo	Ruokailu luo turvallisuuden ja jatkuvuuden tunnetta
Ilmapiiri	Rauhallinen, hyväksyvä ja positiivinen tunnelma	Ruokailu koetaan pääosin myönteisenä ja turvallisena tilanteena.
Haasteet	Ahtaat tilat, kaikki ruoat eivät miellytä, jännitys sosiaalisia tilanteita kohtaan	Yhteisöllinen ruokailu ei ole kaikille täysin vaivaton kokemus.
Kehittämistoiveet	Monipuolisempi ruoka, enemmän toiveruokia, osallistavaa ruoanlaittoa, enemmän keskustelua	Kehittämistarpeet liittyvät osallistamiseen ja ruokailutilanteen mielekkyyteen.

### 5.1 Arjen rakenne

Kaikissa haastatteluissa yhteisöllinen ruokailu näyttäytyi ennen kaikkea arkea rytmittävänä rakenteena. Ruokailu jäsentää päivää, luo siihen toistuvia kiintopisteitä ja auttaa rakentamaan päivän kulkua aamupalasta iltapalaan. Useat haastateltavat kuvasivat, että heidän päivänsä rakentuu pitkälti juuri ruokailujen ympärille. Ruokailun merkitys korostui erityisesti tilanteissa, joissa muuta säännöllistä päivätoimintaa, työtä tai opiskelua ei ollut, jolloin yhteiset ruokailuhetket muodostivat rungon päivän etenemiselle. (Kuva 1)

*”Pysyy semmoinen tasainen elämänrytmi” (H3)*

Aineistossa toistui ajatus siitä, että ruokailu auttaa heräämään ajoissa, antaa syyä nousta sängystä ja tuo päivään rakennetta. Lisäksi sen koettiin helpottavan päivän suunnittelua sekä lisäävän arjen ennakoitavuutta ja jatkuvuutta. Yhteinen ruokailu näyttäytyi monille konkreettisena tapana kiinnittyä päivän kulkuun ja ylläpitää säännöllistä rytmiä myös silloin, kun oma jaksaminen oli vaihtelevaa.

Useampi haastateltava toi esiin, että ilman yhteisöllistä ruokailua päivä voisi jäädä passiivisemmaksi tai epäsäännöllisemmäksi. Tämän perusteella yhteisöllinen ruokailu voidaan nähdä tuetussa asumisessa eräänlaisena arjen perusrakenteena, joka tukee asukkaan toimijuutta jo pelkästään rytmin, toistuvuuden ja ennakoitavuuden kautta. (Taulukko 2)

Vaikka teema toistui lähes kaikissa haastatteluissa, ruokailun merkitys päivärytmin kannalta näyttäytyi eri tavoin eri haastateltavien puheessa. Osa kuvasi sen vaikutusta hyvin keskeiseksi ja arkea kannattelevaksi tekijäksi, kun taas osa puhui siitä enemmän taustalla vaikuttavana rakenteena. Erityisesti niillä haastateltavilla, joilla ei ollut muuta säännöllistä toimintaa arjessaan, ruokailun merkitys vaikutti korostuvan selvästi.

## 5.2 Sosiaaliset kontaktit ja yhteenkuuluvuus

Tutkimuksen perusteella yhteisöllinen ruokailu näyttäytyi selvästi myös sosiaalisena tapahtumana, joka tuo päivään vuorovaikutusta ja mahdollisuuksia kohdata muita asukkaita. Moni haastateltava kuvasi ruokailua päivän tärkeimmäksi tai ainakin säännöllisimmäksi tilanteeksi, jossa näkee muita ihmisiä. Yhteinen ruokailu tarjosi luontevan tilaisuuden olla muiden seurassa ilman, että osallistuminen edellytti erillistä järjestettyä toimintaa. (Kuva 1)

Aineistossa toistuvat kuvaukset muiden ihmisten näkemisestä, kuulumisten vaihtamisesta sekä arkisista keskusteluista ja vitsailusta ruokailun yhteydessä. Lisäksi yhteiset ruokailut tarjosivat mahdollisuuksia tutustua muihin asukkaisiin ja lisäsivät sosiaalisten tilanteiden määrää arjessa. Useat haastateltavat kuvasivatkin ruokailua keinona ehkäistä yksin olemista ja vahvistaa kokemusta siitä, että kuuluu osaksi yhteisöä. Sosiaalisuus rakentui tällöin luontevasti arjen tekemisen ympärille ilman erillistä painetta aktiiviseen osallistumiseen. (Taulukko 2)

*“Olo on lähtenyt korjaantumaan, kun on ihmiskontakteja enemmän” (H3)*

Sosiaalisen ulottuvuuden merkityksessä oli kuitenkin myös yksilöllisiä eroja. Osalle haastateltavista ruokailu näyttäytyi vahvasti yhteisöllisenä tilanteena ja tärkeänä sosiaalisten suhteiden rakentumisen paikkana. Toisille se oli enemmän kevyt yhdessäolon hetki, jossa sosiaalisuus rajoittui satunnaiseen jutusteluun muiden kanssa. Yhdessä haastattelussa nousi esiin myös havainto siitä, että esimerkiksi yhteiset kahvihetket koettiin vielä ruokailutilanteita sosiaalisemmiksi. Tämä viittaa siihen, että yhteisöllinen ruokailu tarjoaa monenlaisia mahdollisuuksia vuorovaikutukseen, mutta sen merkitys sosiaalisena tapahtumana vaihtelee yksilöllisesti asukkaiden kokemusten mukaan.

Useissa haastatteluissa yhteisöllinen ruokailu kytkeytyi selvästi kokemukseen yhteisöön kuulumisesta. Yhteiset ruokailuhetket loivat tunnetta ”omasta porukasta” ja vahvistivat kokemusta siitä, että ympärillä on muita ihmisiä eikä arjessa tarvitse olla yksin. Osa haastateltavista kuvasi hyvin suoraan, että ruokailu lisää yhteenkuuluvuuden tunnetta ja auttaa kokemaan itsensä osaksi yhteisöä. Lisäksi aineistossa nousi esiin tilanteita, joissa esimerkiksi poissaolon jälkeen takaisin ruokailuun palaaminen ja lämmin vastaanotto vahvistivat tunnetta omasta paikasta yhteisössä.

*”Ilman ruokailua ei olisi tutustunut muihin samalla tavalla” (H3)*

Tässä teemassa korostuivat erityisesti kokemukset porukkaan kuulumisesta sekä siitä, että yhteinen syöminen toimii luontevana yhteisöllisyyden rakentamisen paikkana arjen keskellä. Haastateltavat kuvasivat myös muiden hyväksyvän suhtautumisen merkitystä sekä sitä, että yhteisön jäseneksi tunnistaminen ja huomioiduksi tuleminen vahvistivat tunnetta omasta osallisuudesta. Yhteinen ruokailu näyttäytyi näin paitsi käytännöllisenä arjen toimintana myös tilanteena, jossa yhteisöllisyys rakentuu pienistä, toistuvista kohtaamisista. (Taulukko 2, Kuva 1)

Kaikki haastateltavat eivät kuitenkaan kuvanneet yhteenkuuluvuuden kokemusta yhtä vahvana. Osa suhtautui varovaisemmin siihen, lisääkö ruokailu varsinaisesti tunnetta porukkaan kuulumisesta, vaikka he tunnistivatkin yhteisten ruokailujen tarjoavan mahdollisuuksia lyhyisiin kohtaamisiin ja vuorovaikutukseen muiden kanssa. Tämä viittaa siihen, että yhteisöllisyyden kokemus rakentuu yksilöllisesti: toisille se näyttäytyi vahvana ja merkityksellisenä osana arkea, kun taas toisille se muodostuu hienovaraisemmin arjen pienissä tilanteissa.

### 5.3 Osallisuus ja toimintakyky

Lähes kaikissa haastatteluissa nousi esiin, että asukkailla on ainakin jossain määrin mahdollisuus vaikuttaa yhteisölliseen ruokailuun liittyviin käytäntöihin. Vaikutusmahdollisuudet liittyivät erityisesti ruokalistaan, ruokatoiveiden esittämiseen sekä palautteen antamiseen. Useat haastateltavat kuvasivat kokemustaan siitä, että heidän mielipiteitään kuunnellaan ja että esitetyt toiveet voivat myös johtaa käytännön muutoksiin arjessa. (Kuva 1)

*“Me kutsuimme yhtä leipää sairaalaleiväksi, koska se oli niin kuivaa. Pian tämä leipä vaihdettiin toiseen” (H1)*

Aineistossa toistuivat maininnat mahdollisuudesta tehdä ruokaehdotuksia, vaikuttaa ruokalistan sisältöön sekä antaa palautetta tarjotusta ruoasta. Lisäksi osa haastateltavista toi esiin mahdollisuuden osallistua yhteisiin kokouksiin, joissa ruokailuun liittyviä asioita voidaan käsitellä. Joissakin tapauksissa esiin nousi myös mahdollisuus osallistua ruoan valmistamiseen, mikä lisäsi kokemusta omasta roolista yhteisessä toiminnassa. Erityisen merkitykselliseksi näyttäytyi se, että asukkaiden esittämät toiveet eivät jääneet pelkäämään keskustelun tasolle, vaan niillä koettiin olevan myös konkreettisia vaikutuksia käytäntöihin. Näiden kokemusten perusteella yhteisöllinen ruokailu näyttäytyi paitsi yhdessä olemisen myös vaikuttamisen mahdollisuuksia tarjoavana toimintana. Mahdollisuus esittää omia toiveita ja tulla kuulluksi vahvisti monien haastateltavien osallisuuden kokemusta ja tunnetta siitä, että he voivat vaikuttaa omaan arkeensa. (Taulukko 2)

Vaikutusmahdollisuudet eivät kuitenkaan näyttäytyneet kaikille täysin samanlaisina. Erityisesti uudemmat asukkaat eivät aina vielä olleet varmoja siitä, missä määrin he voivat osallistua käytäntöjen muokkaamiseen tai tuoda esiin omia näkemyksiään. Lisäksi osa haastateltavista koki, että ruokailujen aikatauluihin ei juurikaan voi vaikuttaa, vaikka ruoan sisältöön liittyviä toiveita kuullaankin. Tämä viittaa siihen, että vaikutusmahdollisuudet ovat olemassa, mutta niiden näkyväksi tekemisessä ja viestimisessä voi olla vielä kehittämisen varaa.

Aineistoa tarkasteltaessa vahvasti esiin nouseva teema on yhteisöllisen ruokailun yhteys jaksamiseen, vointiin ja arjessa selviytymiseen. Haastateltavat kuvasivat yhteisen ruokailun tukevan sekä fyysistä että psyykkistä hyvinvointia sen toimiessa tärkeänä osana arjen

rakennetta. Ruokailu auttoi lähtemään liikkeelle, rytmitti päivää ja toi voimia arjen tilanteisiin erityisesti silloin, kun oma jaksaminen oli heikompaa.

*“Se on parantanut mun toimintakykyä” (H1)*

Aineistossa toistui kuvaukset siitä, että ruokailu parantaa jaksamista, tukee arjessa selviytymistä ja auttaa liikkeelle lähtemisessä. Lisäksi sen koettiin nostavan mielialaa, tuovan päivään motivaatiota sekä ehkäisevän huonon olon pitkittymistä. Yhteisöllinen ruokailu näyttäytyi monille konkreettisena syynä nousta liikkeelle ja osallistua päivän toimintoihin, mikä vahvisti kokemusta arjen hallinnasta ja jatkuvuudesta. (Taulukko 2, Kuva 1)

Joissakin haastatteluissa nousi esiin myös terveyteen liittyviä käytännön hyötyjä. Esimerkiksi tasaisen syömisrytmin merkitys pitkäaikaissairauksien oireiden ehkäisyssä mainittiin tekijöinä, jotka lisäsivät ruokailun merkityksellisyyttä. Näiden havaintojen perusteella ruokailun vaikutukset eivät rajoitu pelkästään sosiaaliseen hyvinvointiin, vaan ulottuvat myös toimintakyvyn ja fyysisen voinnin tukemiseen arjen tasolla.

Vaikka teema toistui aineistossa laajasti, kaikki haastateltavat eivät kuvanneet vaikutuksia yhtä yksityiskohtaisesti. Osa totesi lyhyesti, että ruokailu auttaa jaksamaan tai tukee vointia, mutta ei tarkentanut kokemustaan enempää. Tästä huolimatta aineiston kokonaiskuva on selkeä: yhteisöllinen ruokailu koetaan merkittävänä arjen jaksamista ja hyvinvointia tukevana tekijänä.

#### 5.4 Ravitsemuksen merkitys arjessa

Kaikista haastatteluista muodostui selkeä ja yhtenäinen havainto siitä, että yhteisöllinen ruokailu tukee säännöllistä ja monipuolista syömistä. Useat haastateltavat arvioivat, että ilman yhteisiä ruokailuja heidän ruokavalionsa olisi todennäköisesti yksipuolisempi, epä-säännöllisempi tai ravitsemuksellisesti heikompi. Yhteisruokailu näyttäytyi näin merkittävänä arjen rakenteita vahvistavana tekijänä myös ravitsemuksen näkökulmasta. (Taulukko 2)

*“Ei tule syötyä monipuolisesti, jos en osallistu” (H1)*

Aineistossa toistui kuvaukset säännöllisestä syömisestä, lämpimien aterioiden saamisesta sekä ruokavalion monipuolistumisesta yhteisruokailun ansiosta. Lisäksi useat

haastateltavat toivat esiin, että yhteinen ruokailu vähentää tarvetta valmistaa ruokaa itse, mikä helpottaa arkea erityisesti silloin, kun omat voimavarat ovat rajalliset. Samalla korostui kokemus siitä, että yksin syödessä ruokavalio jäisi helposti suppeaksi ja samoihin ruokiin painottuvaksi. Yhteisöllinen ruokailu toi vaihtelua arkeen ja tuki säännöllistä ruokarytmiä. (Kuva 1)

Useampi haastateltava kuvasi hyvin konkreettisesti, millaiseksi oma ruokavalio todennäköisesti muodostuisi ilman yhteisruokailua. Esimerkkeinä mainittiin esimerkiksi nuudelit tai erilaiset valmisruoat, joita olisi helppo valmistaa nopeasti ja vähällä vaivalla. Nämä kuvaukset vahvistavat käsitystä siitä, että yhteisöllinen ruokailu tukee paitsi sosiaalista osallisuutta myös ravitsemuksellista hyvinvointia ja arjen toimintakykyä.

Haastatteluissa tuli kuitenkin esiin myös jonkin verran yksilöllisiä eroja. Osa haastateltavista arvioi pärjäävänsä kotona syömisen suhteen ainakin jollain tasolla myös ilman yhteisruokailua, mutta he pitivät yhteistä ruokailua silti selvästi parempana vaihtoehtona. Näissä vastauksissa yhteisruokailu näyttäytyi ennen kaikkea elämänlaatua parantavana tukena, kun taas toisille se oli selkeämmin arjessa selviytymistä mahdollistava ja välttämätön tuki. Tämä kertoo siitä, että yhteisöllisen ruokailun merkitys vaihtelee yksilöllisesti, mutta sen rooli koettiin kaikissa haastatteluissa jollakin tavalla myönteisenä.

## 5.5 Turvallisuus ja ennakoitavuus

Useissa haastatteluissa nousi esiin yhteisöllisen ruokailun merkitys turvallisuuden ja arjen jatkuvuuden kokemuksen kannalta. Ruokailu jäsentää päivää toistuvien ja ennakoitavien hetkien kautta sekä tuo ympärille muita ihmisiä, mikä vahvistaa tunnetta siitä, että arjessa on rakennetta ja pysyvyyttä. Tällaiset kokemukset näyttäytyivät erityisesti tilanteissa, joissa arki muuten saattoi tuntua epäsäännölliseltä tai yksinäiseltä.

*“On merkityksellistä, että ympärillä on porukkaa” (H2 & H7)*

Aineistossa toistui kuvaukset turvallisuuden tunteesta, arjen jatkuvuudesta sekä siitä, että ympärillä on tuttu porukka. Myös ennakoitava rakenne ja yhteisön tuoma vakaus nousivat esiin tekijöinä, jotka lisäsivät ruokailutilanteiden merkityksellisyyttä. Yhteisöllinen ruokailu näyttäytyi näin paitsi käytännöllisenä arjen toimintana myös emotionaalisesti vaikuttavana tekijänä, joka tukee kokemusta arjen hallittavuudesta ja kuulumisesta yhteisöön. (Taulukko 2)

Erityisesti niissä haastatteluissa, joissa korostuivat yksinäisyyden kokemukset, passiivisuus tai voinnin vaihtelut, ruokailu näyttäytyi turvallisena ja toistuvana kiinnekohtana päivän aikana. Se tarjosi mahdollisuuden lähteä liikkeelle, kohdata muita ihmisiä ja kiinnittyä arjen rytmiin silloinkin, kun oma jaksaminen oli heikompaa.

Kaikki haastateltavat eivät kuitenkaan suoraan liittäneet ruokailua turvallisuuden tunteeseen, vaikka heidän kuvauksissaan tuli esiin siihen liittyviä piirteitä, kuten säännöllisyyden merkitys, muiden ihmisten läsnäolo ja arjen ennakoitavuus. Tämä viittaa siihen, että turvallisuuden kokemus voi olla osittain epäsuora ja arjen käytäntöihin kietoutuva ilmiö, jota ei aina tietoisesti sanoiteta, mutta joka näkyy kokemusten taustalla.

Aineiston perusteella ruokailutilanteiden ilmapiiri näyttäytyy pääosin rauhallisena, hyväksyvänä ja myönteisenä. Haastateltavat kuvasivat yhteisiä ruokailuhetkiä yleisesti mukaviksi, hyväiksi tai neutraaleiksi arjen tilanteiksi, joihin ei liity merkittävää levottomuutta tai ristiriitoja. Ilmapiirin vahvuutena näyttäytyi erityisesti se, että ruokailutilanteet koettiin turvallisina ja ennakoitavina, eikä niihin liitetty voimakkaita negatiivisia kokemuksia.

*“Ihan positiivinen tunnelma” (H2 & H7)*

Useissa vastauksissa korostuivat kuvaukset hyvästä tai positiivisesta ilmapiiristä sekä yleisesti “ihan kivasta meiningistä”. Lisäksi haastateltavat toivat esiin, että ruokailutilanteissa oli mahdollista olla oma itsensä ilman erityisiä odotuksia tai paineita osallistua keskusteluun. Rauhallisuus ja hyväksyvä tunnelma näyttäytyivät tärkeinä tekijöinä, jotka tukivat osallistumista ja lisäsivät viihtyvyyttä yhteisissä ruokailuhetkissä. (Taulukko 2)

Samalla aineistossa tuli esiin myös joitakin ilmapiiriin liittyviä vaihteluita. Osa haastateltavista kuvasi, että ruokailutilanteen tunnelmaan vaikuttaa paljon se, keitä ihmisiä paikalla kulloinkin on ja kuinka puhelias muu ryhmä on. Joissakin vastauksissa mainittiin myös hiljaisuuden vaivaannuttavuus, ruokailutilan ahtaus tai omaan jaksamiseen liittyvä ahdistuksen kokemus, jotka saattoivat hetkellisesti heikentää kokemusta tilanteen sujuvuudesta. Näiden havaintojen perusteella voidaan todeta, että vaikka ilmapiiri koetaan kokonaisuuksena myönteisenä, se ei ole kaikille eikä kaikissa tilanteissa täysin mutkaton, vaan siihen liittyy myös yksilöllisiä kokemuseroja.

## 5.6 Ruokailuun liittyvät haasteet

Vaikka yhteisöllinen ruokailu näyttäytyy aineiston perusteella pääosin myönteisenä ja arkea tukevana toimintana, siihen liittyy myös joitakin selkeitä haasteita. Nämä haasteet liittyivät erityisesti ruokailutilan fyysisiin ominaisuuksiin, ruokailutilanteiden sosiaaliseen kuormittavuuteen sekä tarjotun ruoan miellisuuteen.

Useammassa haastattelussa nousi esiin ruokailutilan pienuus tai ahtaus, joka saattoi lisätä tungoksen tunnetta ja heikentää ruokailutilanteen viihtyisyyttä. Fyysisen tilan vaikutus korostui erityisesti tilanteissa, joissa paikalla oli paljon ihmisiä samanaikaisesti. Tällöin yhteinen ruokailu ei välttämättä näyttäytynyt kaikille rauhallisena tai miellyttävänä hetkenä, vaan saattoi tuntua kuormittavalta.

### *“Hiljaisuus ahdistaa välillä” (H3)*

Lisäksi osa haastateltavista kuvasi sosiaalisiin tilanteisiin liittyvää jännitystä tai painetta. Erityisesti uusien tai entuudestaan tuntemattomien ihmisten kanssa ruokailu saattoi alkuvaiheessa tuntua vaikealta, ja joillekin osallistujille odotus sosiaalisesta vuorovaikutuksesta aiheutti epävarmuutta. Myös tilanteissa koettu hiljaisuus saattoi tuntua vaivaannuttavalta, mikä vaikutti kokemukseen ruokailutilanteen sujuvuudesta.

Haasteita liittyi myös tarjottuun ruokaan. Kaikki ruoat eivät miellyttäneet kaikkia osallistujia, ja osa haastateltavista kuvasi joitakin ruokia maultaan yksipuolisiksi tai laitospöydiksi. Ruoan maku ja vaihtelevuus näyttäytyivätkin tekijöinä, joilla on merkitystä yhteisöllisen ruokailun mielekkyyden kannalta. (Taulukko 2)

Näiden havaintojen perusteella voidaan todeta, että vaikka yhteisöllinen ruokailu koetaan pääosin myönteisenä osana arkea, siihen voi liittyä myös kuormittavia ja epämiellyttäviä koettuja piirteitä. Näiden tekijöiden tunnistaminen on tärkeää, jotta toimintaa voidaan kehittää entistä paremmin asukkaiden tarpeita ja kokemuksia vastaavaksi.

## 5.7 Kehittämisehdotukset

Haastatteluista esiin nousseet kehittämiskohteet liittyivät pääasiassa kolmeen kokonaisuuteen: ruokaan, ruokailutilanteiden vuorovaikutukseen sekä mahdollisuuksiin osallistua yhteiseen tekemiseen. Vastauksissa toistui ajatus siitä, että yhteisöllinen ruokailu

koetaan tärkeäksi osaksi arkea, mutta sen toteutuksessa nähtiin myös selkeitä kehittämismahdollisuuksia.

Ruokaan liittyvissä toiveissa korostui erityisesti tarve monipuolisemmalle ruokalistalle ja mahdollisuudelle vaikuttaa tarjottaviin ruokiin esimerkiksi toiveruokien kautta. Osa haastateltavista toi esiin, että epämieluisiksi koettuja ruokia voisi olla vähemmän, ja ruokien makuun toivottiin enemmän kotiruokamaisuutta. Myös ruoan laadun kehittäminen nousi esiin useissa vastauksissa. Yksi keskeinen ajatus tiivistyi toiveeseen siitä, että ruokaa voitaisiin valmistaa enemmän yhdessä, mikä nähtiin sekä ruokailun mielekkyyttä että yhteisöllisyyttä lisäävänä tekijänä. (Taulukko 2)

Vuorovaikutukseen liittyvissä kehittämistoiveissa korostui ruokailutilanteiden ilmapiiri. Haastateltavat toivoivat enemmän luontevaa keskustelua yhteisten ruokailujen aikana sekä ohjaajilta aktiivisempaa roolia keskustelun käynnistämisessä ja ylläpitämisessä. Samalla kuitenkin pidettiin tärkeänä, että ruokailutilanteissa säilyy mahdollisuus rauhalliseen ruokailuun ilman pakkoa osallistua keskusteluun. Useissa vastauksissa tuli esiin myös toive siitä, että vaivaannuttavaa hiljaisuutta olisi vähemmän ja yhteinen hetki tuntuisi luontevammalta kaikille osallistujille.

Osallistamiseen liittyvissä toiveissa painottui halu olla enemmän mukana yhteisessä tekemisessä, erityisesti ruoan valmistamisessa. Mahdollisuus osallistua esimerkiksi suunnitteluun, valmisteluun tai ruoanlaittoon nähtiin merkityksellisenä tapana vaikuttaa omaan arkeen ja tuoda esiin omia taitoja. Samalla korostettiin, että osallistumisen tulisi olla vapaaehtoista ja matalan kynnyksen toimintaa, johon olisi helppo tulla mukaan omien voimavarojen mukaan. Näiden toiveiden voidaan tulkita kertovan siitä, että yhteisöllisen ruokailun rinnalla myös yhdessä tekeminen koetaan tärkeänä osallisuutta vahvistavana tekijänä arjessa.

## 5.8 Yhteenveto

Kaikkien analysoitujen haastattelujen perusteella yhteisöllinen ruokailu näyttäytyy tuetussa asumisessa monimerkityksisenä arjen toimintana. Se ei ole pelkästään ruokailun järjestämistä, vaan siihen liittyy useita asukkaiden hyvinvointiin ja arjen sujuvuuteen liittyviä ulottuvuuksia. Aineiston perusteella yhteisöllinen ruokailu toimii samanaikaisesti arkea rytmittävänä rakenteena, sosiaalisten kontaktien mahdollistajana sekä

yhteisöllisyyden ja yhteenkuuluvuuden vahvistajana. Lisäksi se tarjoaa tilaisuuksia osallisuuteen ja vaikuttamiseen, tukee toimintakykyä ja mielialaa sekä edistää ravitsemuksellista hyvinvointia. Samalla ruokailu tuo arkeen turvallisuutta, jatkuvuutta ja ennakoitavuutta.

Haastattelujen perusteella yhteisöllisen ruokailun merkitys korostuu erityisesti tilanteissa, joissa asukkaan arki on muuten niukasti jäsentynyttä tai joissa yksinäisyyden, passiivisuuden tai heikentyneen ravitsemuksen riski on olemassa. Tällöin yhteiset ruokailuhetket voivat muodostua keskeisiksi arjen kiintopisteiksi, jotka tukevat sekä päivärakennetta että kokemusta yhteisöön kuulumisesta. Ruokailu toimii monille myös luontevana tapana kohdata muita ihmisiä ilman erillistä osallistumisen kynnystä.

Samalla aineisto osoittaa, että yhteisöllisyyden kokemukset eivät ole kaikille samanlaisia. Osalle haastateltavista ruokailu näyttäytyi vahvana osallisuuden ja yhteenkuuluvuuden paikkana, kun taas toisille se oli enemmän käytännöllinen mutta silti myönteinen arkea tukeva tekijä. Yhteisöllisen ruokailun merkitys rakentuu siis yksilöllisesti asukkaiden tilanteiden, tarpeiden ja kokemusten mukaan.

Kokonaisuutena aineisto osoittaa, että yhteisöllinen ruokailu on tuetussa asumisessa merkittävä osa sekä arjen hallintaa että osallisuuden kokemuksen rakentumisesta. Sen rooli ulottuu ravitsemuksesta ja päivärytmin tukemisesta aina sosiaaliseen vuorovaikutukseen ja yhteisöön kiinnittymiseen saakka, mikä tekee siitä tärkeän elementin asumisyksikössä asuvien ihmisten arjen rakenteessa.

Haastattelujen perusteella yhteisöllinen ruokailu näyttäytyi osallistujien arjessa merkityksellisenä toimintana, joka rytmitti päivää ja loi siihen rakennetta. Useat osallistajat kuvasivat ruokailun auttavan liikkeelle lähtemisessä ja antavan konkreettisen syyn nousta sängystä sekä osallistua päivän toimintaan. Ruokailu toimi samalla luontevana ja matalan kynnyksen kohtaamispaikkana, jossa oli mahdollista keskustella, vaihtaa kuulumisia ja viettää aikaa muiden kanssa. Yhteinen ruokailu tarjosi vaihtoehdon yksin kotona olemiselle, ja sen koettiin vähentävän yksinäisyyden kokemusta.

Haastatteluissa korostui myös yhteenkuuluvuuden tunne. Osallistajat kuvasivat kokemusta omaan porukkaan kuulumisesta sekä siitä, että heidät hyväksyttiin osaksi yhteisöä. Yhdessä syöminen vahvisti tunnetta yhteydestä toisiin ihmisiin ja loi tilaa luontevalle

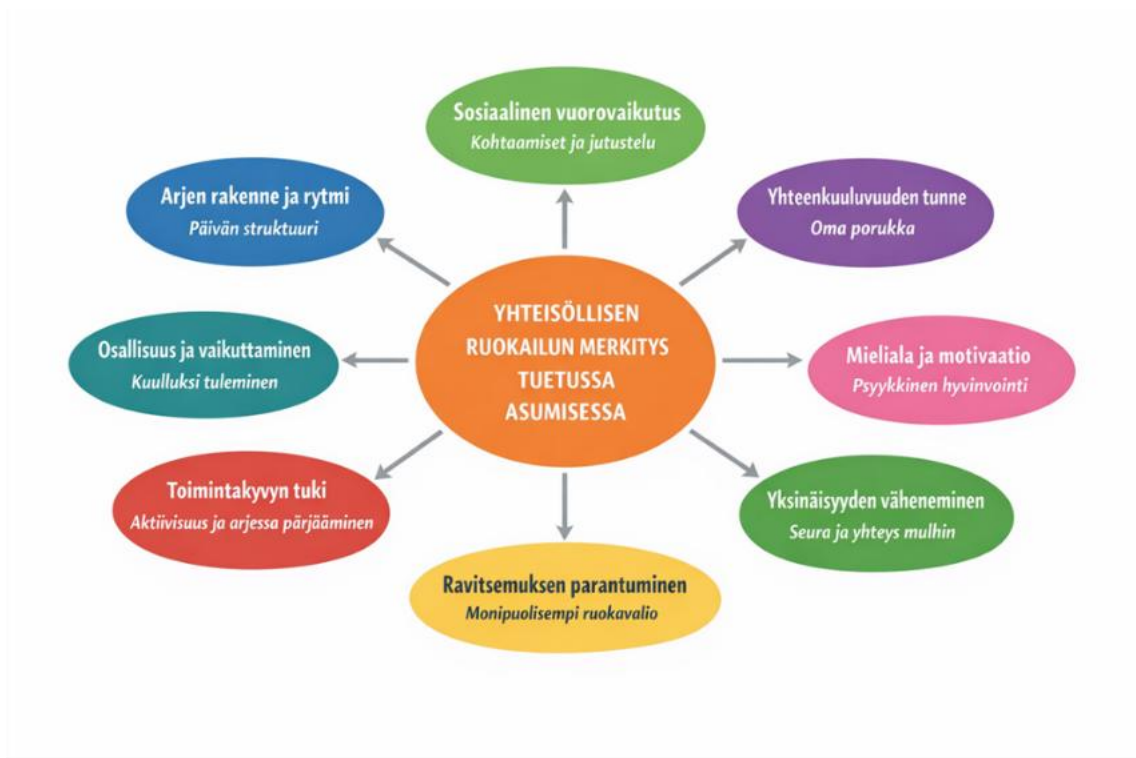
vuorovaikutukselle. Samalla ruokailutilanteet mahdollistivat uusien sosiaalisten suhteiden syntymisen ja tuttavuuksien vähittäisen syventymisen esimerkiksi tervehtimisen, keskustelujen ja yhdessä tekemisen kautta.

Yhteisöllinen ruokailu näyttäytyi myös osallisuutta tukevana toimintana. Osallistujat kertoivat voivansa esittää ruokatoiveita, antaa palautetta sekä osallistua viikkokokouksiin ja ehdotusten tekemiseen. Näiden kokemusten kautta ruokailu ei näyttäytynyt pelkästään valmiina palveluna, vaan myös tilanteena, jossa oli mahdollista tulla kuulluksi ja vaikuttaa yhteiseen toimintaan.

Lisäksi ruokailulla oli merkitystä arjen toimintakyvyn kannalta. Se lisäsi motivaatiota lähteä liikkeelle ja tuki arjessa pärjäämistä. Useat osallistujat kuvasivat ruokailun vaikuttavan myönteisesti mielialaan ja tuovan päivään myönteisiä kokemuksia. Säännöllinen yhteinen ruokailu tuki myös ravitsemusta, sillä sen koettiin lisäävän syömisen säännöllisyyttä ja monipuolistavan ruokavaliota verrattuna yksin syömiseen.

Ruokailutilanteisiin liittyi myös turvallisuuden ja jatkuvuuden kokemuksia. Päivittäinen tai säännöllinen rakenne sekä muiden ihmisten läsnäolo loivat ennakoitavuutta arkeen. Ilmapiiri kuvattiin pääosin rauhalliseksi, hyväksyväksi ja myönteiseksi, mikä osaltaan tuki osallistumisen kokemusta.

Haastatteluissa tuotiin esiin myös joitakin haasteita. Tilojen ahtaus, kaikkia osallistujia miellyttämättömät ruokavaihtoehdot sekä joissakin tilanteissa koettu sosiaalinen jännitys vaikuttivat kokemuksiin ruokailusta. Lisäksi osallistujat esittivät kehittämistoiveita, jotka liittyivät erityisesti ruoan monipuolistamiseen, toiveruokien lisäämiseen, mahdollisuuksiin osallistua yhteiseen ruoanlaittoon sekä keskustelun ja yhdessäolon lisäämiseen ruokailutilanteissa.



Kuva 1: Yhteisöllisen ruokailun merkitys tuetussa asumisessa

## 6 Pohdinta

Tämän opinnäytetyön tavoitteena oli tarkastella, millaisia merkityksiä yhteisöllisellä ruokailulla on tuetun asumisen yksikön asukkaiden kokemaan osallisuuteen ja toimintakykyyn. Tutkimustulosten perusteella yhteisöllinen ruokailu näyttöytyi monipuolisena ja arkeen vahvasti kiinnittyvänä toimintana, jolla on useita myönteisiä vaikutuksia asukkaiden hyvinvointiin, vuorovaikutussuhteisiin sekä arjen hallintaan. Tulokset tukevat olettamusta siitä, että arkiset, toistuvat ja matalan kynnyksen yhteisölliset käytännöt voivat toimia merkittävänä sosiaalisen kuntoutuksen välineinä ilman, että niitä välttämättä tunnustetaan erillisiksi kuntouttaviksi ratkaisuuksi.

Yksi merkittävimmistä tutkimuksessa esiin nousseista havainnoista oli yhteisöllisen ruokailun merkitys arjen rytmittäjänä. Monelle haastateltavalle ruokailu muodosti päivän rakenteellisen rungon ja auttoi ylläpitämään säännöllistä vuorokausirytmää erityisesti tilanteissa, joissa muuta päivän aikana tapahtuvaa toimintaa ei ollut. Tämä havainto on linjassa toimintakykyä koskevan teoreettisen tarkastelun kanssa, jossa arjen ennakoitavuus

ja rakenteellisuus nähdään arjen hallintaa tukevinä tekijöinä (Korvela 2014, 323). Säännöllinen rytmi ei näyttäytynyt pelkästään arkea jäsentävänä elementtinä, vaan myös turvallisuutta ja jatkuvuutta vahvistavana kokemuksena.

Tutkimustuloksissa korostui myös yhteisöllisen ruokailun merkitys sosiaalisten kontaktien mahdollistajana. Monille asukkaille yhteiset ruokailuhetket näyttäytyivät luontevimpana ja säännöllisimpänä tilanteena kohdata muita ihmisiä. Kohtaamiset rakentuivat usein arkisten keskustelujen, kuulumisten vaihtamisen ja yhteisen olemisen kautta. Tällainen matalan kynnyksen vuorovaikutus on tärkeä osa osallisuuden kokemuksen rakentumista (Isola ym. 2017, 3): Osallisuus ei näyttäytynyt tutkimuksessa niinkään muodollisena osallistumisena toimintaan, vaan enemmänkin kokemuksena siitä, että kuuluu joukkoon ja on osa yhteistä arkea. Tämä tukee osallisuuden teoreettista ymmärrystä prosessina, joka rakentuu vuorovaikutuksessa ja yhteisöön kiinnittymisessä (Leemann, Nousiainen, Keto-Tokoi & Isola 2022, 95). Valveen, Itkosen, Huhtalan ym. (2018, 28) mukaan yhteisöllinen ruokailu ikäihmisten keskuudessa koettiin nautinnollisena toimintana, jossa voitiin viettää aikaa vertaistensa kanssa, jakaa ajatuksia ja nauraa yhdessä. Muiden kanssa vietetty aika oli tärkein asia, joka kokosi ihmiset yhteen.

Yhteenkuuluvuuden kokemuksen vahvistuminen oli toinen merkittävä tulos: Useat haastateltavat kuvasivat yhteisen ruokailun lisäävän tunnetta siitä, että ympärillä on tuttuja ihmisiä, arjessa ei tarvitse olla yksin. Samalla tulokset osoittivat, että yhteisöllisyyden kokemus ei muodostu kaikille samalla tavalla. Osa haastateltavista kuvasi yhteenkuuluvuuden tunnetta vahvana, kun taas toisille ruokailu merkitsi enemmän kevyttä yhdessäoloa ilman syvempää yhteisöllisyyden kokemusta. Tämä muistuttaa siitä, että osallisuus on aina yksilöllinen kokemus, jota ei voida tuottaa pelkästään tarjoamalla osallistumisen mahdollisuuksia. Osallisuuden toteutuminen edellyttää myös kokemusta kuulluksi tulemisesta, hyväksynnästä ja turvallisesta ilmapiiristä. Yhteisöllinen toimintakyvykkyys rakentuu hiljalleen elämän aikana yhteiskunnallisen osallisuuden sekä yhteisön vuorovaikutuksen myötä. Osallisuuden kokemus toimintaan keskittyvässä yhteisössä tapahtuu vuorovaikutuksen kautta ja mahdollistaa me-kokemuksen yhteisössä. (Holländer 2019, 16.) Sosiaalinen hyväksyntä ja jäsenten välinen luottamuksellisuus lisäävät yhteisöllisyyden tunnetta (Holländer 2019, 19).

Tutkimuksessa nousi esiin myös asukkaiden mahdollisuus vaikuttaa ruokailuun liittyviin käytäntöihin. Mahdollisuus esittää ruokatoiveita, antaa palautetta ja osallistua

keskusteluun ruokailuun liittyvistä asioista vahvasti kokemusta omasta toimijuudesta. Vaikka vaikutusmahdollisuudet eivät näyttäneet kaikille täysin samanlaisina, niiden olemassaolo koettiin merkitykselliseksi. Asiakkaan aktiivisella roolilla on suuri vaikutus kuntoutukseen ja osallisuuden kokemukseen, asiakkaat eivät ole vain toiminnan kohteita – he ovat toimijoita itsekkin (Nivala & Rynänen 2019, 98). Samalla tulokset viittaavat siihen, että osallistumisen mahdollisuuksia voisi tehdä näkyvämmiksi erityisesti uusille asukkaille, jotta osallisuuden kokemukset vahvistuisivat entisestään.

Toimintakyvyn näkökulmasta yhteisöllinen ruokailu näyttäytyi erityisesti jaksamista, liikkeelle lähtemistä ja arjen sujumista tukevana tekijänä. Ruokailu tarjosi konkreettisen syyn nousta sängystä, lähteä liikkeelle ja osallistua päivän kulkuun myös silloin, kun omassa jaksamisessa koettiin haasteita. Lisäksi säännöllinen ruokailu tuki ravitsemusta ja monipuolista ruokavaliota, jotka vaikuttavat fyysiseen toimintakykyyn. Useat haastateltavat arvioivat, että ilman yhteisiä ruokailuja heidän ruokavalionsa olisi yksipuolisempi, epäsäännöllisempi tai molempia. Tämä havainto korostaa sitä, että yhteisöllinen ruokailu tukee toimintakykyä paitsi sosiaalisesta myös konkreettisesta arjen selviytymisen näkökulmasta.

Turvallisuuden ja ennakoitavuuden kokemus nousi tutkimuksessa esiin hieman epäsuo-remmin, mutta selkeästi tunnistettavana teemana. Yhteiset ruokailuhetket loivat arkeen toistuvia kiintopisteitä ja vahvistivat tunnetta siitä, että ympärillä on muita ihmisiä. Tämä voi lisätä arjen hallittavuuden kokemusta erityisesti tilanteissa, joissa yksinäisyys tai passiivisuus muuten korostuvat. Holländerin (2019, 23) mukaan yhteisöllisen ruokailun vaikutukset heikon sosiaalisen verkoston omaavan yksilön kokonaisvaltaiseen elämänlaatuun ovat positiiviset. Aktiivinen osallistuminen päivittäiseen toimintaan osoittaa sosiaalista toimintakykyisyyttä. Turvallisuuden kokemus ei kuitenkaan aina tullut esiin suoraan sanoitettuna, vaan se näyttäytyi arjen jatkuvuuden ja muiden ihmisten läsnäolon merkityksen kautta.

Vaikka tutkimuksen tulokset olivat pääosin myönteisiä, aineistossa tuli esiin myös joitain yhteisölliseen ruokailuun liittyviä haasteita. Ruokailutilojen ahtaus, sosiaalisiin tilanteisiin liittyvä jännitys sekä ajoittainen hiljaisuuden kokemus näyttäytyivät tekijöinä, jotka saattoivat heikentää ruokailutilanteiden viihtyisyyttä. Lisäksi kaikki asukkaat eivät kokeneet vaikutusmahdollisuuksia yhtä selkeinä. Nämä havainnot osoittavat, että yhteisöllinen toiminta ei automaattisesti tuota osallisuuden kokemusta, vaan sen toteutuminen

edellyttää jatkuvaa kehittämistä ja herkkyyttä huomioida yksilöllisiä tarpeita. Tutkimuksessa esiin nousseet haasteiden kokemukset olivat kuitenkin luonteeltaan hyvin yksittäisiä, eikä samat haasteet toistuneet osallistujien kertomassa. Haasteet viittaavat enemmänkin siihen, että positiivisten, osallisuutta ja toimintakykyä tukevien elementtien ollessa hyvin saman kaltaisia riippumatta osallistujasta, jokaisen yksilöllinen mielipide pääsi enemmän esille haasteista puhuttaessa.

Tutkimuksen luotettavuutta voidaan tarkastella aineiston keruun ja analyysin näkökulmasta. Teemahaastattelu soveltui hyvin tutkimusmenetelmäksi, koska se mahdollisti asukkaiden omien kokemusten esiin tuomisen heidän omista lähtökohdistaan käsin. Haastatteluiden määrä saattoi kuitenkin rajata aineiston syvyyttä, ja haastattelujen suhteellisen lyhyt kesto saattoi vaikuttaa siihen, kuinka laajasti kokemuksia kuvattiin. Haastatteluihin osallistunut asiakasryhmä koostui kuitenkin mielenterveys- ja päihdekuntoutujista, jolloin haastatteluiden keston oli oltava jokaisen haastateltavan itse määriteltävissä. Aineisto oli sisällöllisesti yhtenäinen ja tutkimuskysymyksiin peilaten riittävä. Tutkimuksen tarkoitus ei ollut tulosten yleistettävyys, vaan ilmiön ymmärtäminen haastateltavien arjen kontekstissa. Tässä suhteessa tutkimus vastasi tarkoitustaan hyvin. Tutkimuksen eettisyys huomioitiin koko tutkimusprosessin ajan. Osallistuminen tutkimukseen oli vapaaehtoista, haastateltavien anonymiteetti turvattiin eikä tutkimuksen kannalta tarpeettomia henkilötietoja kerätty. Sensitiivisen kohderyhmän kanssa työskenneltäessä oli erityisen tärkeää varmistaa luottamuksellinen ilmapiiri sekä mahdollisuus osallistua tutkimukseen omista lähtökohdista käsin.

Jatkossa voisi olla hyödyllistä tarkastella yhteisöllisen ruokailun merkitystä pidemmällä aikavälillä sekä vertailla eri asumisyksiköiden käytäntöjä keskenään. Tutkimuksen kohteena olleessa asumisyksikössä asui myös ihmisiä, joiden palvelukokonaisuuteen yhteisöllinen ruokailu ei kuulunut, joten myös heidän äänensä esiin tuominen saattaisi tuoda lisää eri elämäntilanteissa olevien ihmisten osallisuuden ja toimintakyvyn kokemusperäistä tietoa. Lisäksi henkilökunnan näkökulman tarkastelu voisi tuoda lisää ymmärrystä siitä, millaisena yhteisöllinen ruokailu näyttäytyy kuntouttavana työmenetelmänä työntekijöiden arjessa.

Kaiken kaikkiaan tutkimus osoittaa, että osallisuus ja toimintakyky kietoutuivat vahvasti kiinni toisiinsa siten, että molemmat tukivat ja vahvistivat toisiaan. Tuloksissa ei ole tarkoituksenmukaista erotella näitä kahta teemaa kokonaan irti toisistaan, vaan antaa

molempien täydentää ja vahvistaa toista. Tulosten perusteella yhteisöllisen ruokailun tuottama toimintakyvyn parantuminen vaikutti positiivisesti myös ihmisten kokemaan osallisuuden tunteeseen ja päinvastoin. Tutkimukseen ei kuulunut yhteisöllisen ruokailun ravitsemuksellinen merkitys ihmisen perustarpeena, mutta se nousi vahvasti esille kerätyssä aineistossa ja juuri ravitsemuksen tarpeen täyttäminen näyttää vaikuttavan positiivisesti sekä osallisuuden kokemukseen että toimintakykyyn.

Yhteisöllinen ruokailu näyttäytyy tutkimuksemme perusteella merkityksellisenä sosiaalisen kanssakäymisen mahdollistajana. Arjen tutut ja turvalliset rakenteet luovat jatkuvuutta ja pysyvyyttä elämään. Päivittäin tuttujen ihmisten kanssa ajan viettäminen ja ajatusten vaihtaminen luo elämälle merkityksellisyyttä ja mielekkyyttä. Yksilön sosiaalisen kuntoutumisen näkökulmasta säännöllinen mielialaa kohottava yhteistoiminta on erittäin tarpeellista ja voi mahdollistaa yksilön voimavarojen ja toimintakyvyn kohoamisen. Yhteiskunnallisesti on erittäin merkittävää, että kaikki ihmiset pidetään mukana arjen erilaisissa toiminnoissa. Kuntouttaminen yhteisöllisessä asumisessa erilaisten sosiaalista kanssakäymistä edistävin keinoin on tulevaisuussuuntautunutta matalan kynnyksen sosiaalista kuntoutusta. Kaikenlaiset aktiviteetit, jotka saavat yksilöt kerääntymään yhteen matalalla kynnyksellä ja mahdollistavat yksilöiden nähdäksi, kuulluksi ja osalliseksi tulemisen kokemuksen ovat tärkeitä ja merkittäviä yhteiskunnallisia toimia. Yhteisöllinen ruokailu täyttää kaikki nämä kriteerit.

Yhteiskunnan jakautuessa entistä selvemmin hyvä- ja huono-osaisiin korostuu tarve puolestaa heikommassa asemassa olevien ihmisten hyvinvointia ja oikeuksia. Taloudellisesti vaikeassa tilanteessa olevat, pitkäaikaistyöttömät, syrjäytymisvaarassa elävät sekä erilaisista elämänhallinnan haasteista kärsivät tarvitsevat mahdollisuuksia turvallisiin kohtauksiin ja ihmisarvoiseen elämään (Uotinen 2021, 3–4). Elämäntilanteet voivat muuttua nopeasti, ja kuka tahansa voi kohdata vakavan kriisin tai useita samanaikaisia ongelmia, jotka heikentävät toimintakykyä merkittävästi. Ammattilaisen olisi hyvä tutustua asiakkaan arkeen laajasti, jotta käsitys asiakkaan kokonastilanteesta olisi mahdollisimman kattava (Rostila 2018, 63–64). Suurissa elämäntilanteiden muutoksissa arjen perusasioista selviytyminen voi käydä ylivoimaiseksi ilman ulkopuolista tukea. Sosiaalisen kuntoutuksen palvelut ja tukiverkostot voivat ehkäistä syrjäytymistä sekä tukea ihmisiä palaamaan takaisin arkeen, yhteisöihin ja yhteiskunnan aktiivisiksi jäseniksi. Samalla ne

vahvistavat kokemusta ihmisarvosta, osallisuudesta ja mahdollisuudesta rakentaa omaa elämää uudelleen.

Yhteisöllisen ruokailun merkitystä ei tämän tutkimuksen perusteella voida tarkastella vain ruokailutilanteena tai arjen käytännön järjestelyinä. Kyse on samalla toiminnasta, joka yläläpitää ihmisten välistä yhteyttä, tukee arjen hallintaa ja vahvistaa kokemusta siitä, että kuuluu osaksi yhteisöä. Tutkimuksen tulokset osoittavat, että pienilläkin arjen rakenteilla voi olla suuri merkitys erityisesti silloin, kun ihmisen toimintakyky tai elämänhallinta on heikentynyt. Yhteiskunnallisessa keskustelussa painottuvat usein suuret palvelukokonaisuudet ja taloudelliset resurssit, mutta tämän tutkimuksen perusteella myös tavallisilla, toistuvilla kohtaamisilla on suuri eheyttävä vaikutus. Siksi olisi tärkeää, että yhteisöllisiä ja matalan kynnyksen toimintamalleja pidettäisiin aidosti merkittävänä osana palvelukokonaisuutta eikä vain arkea täydentävänä toimintana.

## Lähteet

- Alakärppä, O., Tammelin, M., Pirskanen, H. & Mänttari-van der Kuip. 2025. Osallisuuden lähtökohtia, jännitteitä ja sudenkuoppia. Teoksessa: Pirskanen, H., Tammelin, M., Alakärppä, O., & Mänttari-van der Kuip, M. 2025. Osallisuus sosiaalityössä. Tampere University Press. 43–64. <https://doi.org/10.61201/tup.1037>
- Arundale, R. B. 2023. The emergence of social order in everyday interacting: re-conceptualizing a venerable sociological concept in light of conversation analysis. *Front. Sociol.* 8:1102449. Viitattu 30.4.2026. doi:10.3389/fsoc.2023.1102449
- Heikkinen, H., 2022. Tuetun asumisen merkitys vanhuspsykiatrian mielenterveyskuntoutujien kokonaistilanteen muutoksessa. Narratiivinen tutkimus asiakkaiden kokemuksista. Turun Yliopisto. Sosiaalityön pro gradu -tutkielma. Viitattu 2.4.2026. <https://www.utu-pub.fi/server/api/core/bitstreams/ab069c33-549e-46d1-9a3e-a723cd4837f9/content>
- Hirsjärvi, S. & Hurme, H. 2017. Tutkimushaastattelu. Teemahaastattelun teoria ja käytäntö Helsinki: Gaudeamus.
- Hirsjärvi, S. & Hurme, H. 2009. Tutkimushaastattelu. Teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Helsinki: Yliopistopaino.
- Holländer, E., 2019. Yhteisöllisyys elämänkulussa ikääntyneiden kokemana. Pro Gradu -tutkielma. Turun yliopisto. Sosiaalityö ja sosiaalisen elämän tutkimuskeskus. Viitattu 14.5.2026. <https://www.utu-pub.fi/server/api/core/bitstreams/baf819d4-65b1-4169-9478-ee7a84ee1cb5/content>
- Isola, A. M., Kaartinen, H., Leemann, L., Lääperi, R., Schneider, T., Valtari, S., & Keto-Tokoi, A. 2017. Mitä osallisuus on? Osallisuuden viitekehystä rakentamassa. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Helsinki: Juvenes Print – Suomen Yliopistopaino Oy. Viitattu 14.5.2026. <https://www.julkari.fi/server/api/core/bitstreams/8d5df466-724c-4a2f-9462-8d69aba680cb/content>
- Junttila, N. & Salovuori, E., 2025. Miksi ihminen tarvitsee toisia? Laumavietti ihmisen ydintarpeena. Viro: Santalahti-kustannus.
- Karjalainen, P., Liukko E., & Muurinen H. 2024. Sosiaalisen kuntoutuksen toimintamalli. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. <https://www.julkari.fi/server/api/core/bitstreams/92ed125c-a20f-4a75-a791-99f88708174d/content>
- Kettunen, P. 2021. Työntekijän osallisuus. Tallinna: Gaudeamus.
- Koponen, P., Borodulin, K., Lundqvist, A., Sääksjärvi, K., & Koskinen, S. 2018. Terveys, toimintakyky ja hyvinvointi Suomessa: FinTerveys 2017-tutkimus. Helsinki. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos.
- Korkiamäki, R. & Määttä, T. 2025. Sosiaalityö yhteisöllisen osallisuuden, kuulumisen tunteen ja solidaarisuuden edistäjänä. Teoksessa: Pirskanen, H., Tammelin, M., Alakärppä,

O., & Mänttari-van der Kuip, M. 2025. Osallisuus sosiaalityössä. Tampere University Press. 43–64. <https://doi.org/10.61201/tup.1037>

Korvela, P. 2014. Arjen rakentumisen ja rytmien kokoavaa tarkastelua. Teoksessa: Korvela, P. & Tuomi-Gröhn, T. (toim.) 2014. Arjen rakentuminen ja rytmit perhe-elämän käännekohtissa 318–341. Helsinki: Kuluttajatutkimuskeskus. Viitattu 14.5.2026. <https://helda.helsinki.fi/server/api/core/bitstreams/5aff3883-7164-4324-a5bd-a65ed3e3074f/content>

Koski, A. & Vogt, I., 2015. Osallistavaa kehittämistä asumisyksikössä. Tampere: Juvenes Print.

Lahti, J. 2021. Kohtaava asiakastyö ohjauksellisenä lähestymistapana ja käytännön työotteena. Viitattu 15.4.2026. [https://www.doria.fi/bitstream/handle/10024/180459/Raportteja\\_3\\_2021.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://www.doria.fi/bitstream/handle/10024/180459/Raportteja_3_2021.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Leemann, L., Nousiainen, M., Keto-Tokoi, A & Isola A-M. 2022. Osallisuuden kokemus aikuisväestössä. Teoksessa Karvonen, S., Kestilä, L. & Saikkonen P. (toim.) Suomalaisten Hyvinvointi 2022. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Helsinki: PunaMusta Oy. 94–115.

Lindh, J., Härkäpää, K. & Kostamo-Pääkkö, K. Johdatus sosiaaliseen kuntoutuksessa. Teoksessa: Lindh, J., Härkäpää, K. & Kostamo-Pääkkö, K. (toim.) 2018. Sosiaalinen kuntoutuksessa. Rovaniemi: Lapland University Press. 7–15.

Niemi, H.-S., 2014. Tuetun asumisen kehykset asunnottomien asumisyksikössä. Helsingin yliopisto. Valtiotieteellinen tiedekunta. Pro Gradu -tutkielma. Viitattu 14.5.2026. <https://helda.helsinki.fi/server/api/core/bitstreams/bcbbb9ce-e0ff-42c3-9216-684417a46068/content>

Nivala, E., Ryyänen, S. Sosiaalipedagogiikka. Tallinna: Gaudeamus.

Piirainen, K. 2018. Kriisiavusta vastuulliseen asiakasohjaukseen. Tampere: Punamusta.

Romakkaniemi, M., Lindh, J. & Laitinen, M. 2018. Nuorten aikuisten osallisuus ja sosiaalinen kuntoutus Lapissa. Helsinki: Erweko.

Rostila, I. 2018. Yksilön ja sosiaalisen teoreettisen yhdistämisen haaste. Teoksessa Lindh, J., Härkäpää, K. & Kostamo-Pääkkö, K. (toim.) 2018. Sosiaalinen kuntoutuksessa. Rovaniemi: Lapland University Press. 61–81.

Rouvinen-Wilenius, P & Leino, S. 2010. Terveiden edistäminen ja sosiaalisten mahdollisuuksien politiikka. Teoksessa Hiilamo, H & Saari, J. (toim.) Hyvinvoinnin uusi politiikka – johdatus sosiaalisiin mahdollisuuksiin. Helsinki: Diakonia-ammattikorkeakoulu. 231–250.

Saari, J. 2015. Huono-osaiset: Elämän edellytykset yhteiskunnan pohjalla. E-kirja. Helsinki: Gaudeamus.

Saarinen, S., & Kilkku, N. 2016. Tuetun asumisen palvelun piirissä olevien mielenterveys- ja päihdekuntoutujien tarpeet: Selvitys asiakkaan, palvelun tilaajan ja tuottajan näkökulmista. Kuntoutus, 39(1), 44–51.

Sosiaali- ja terveysministeriö. 2026a. Sosiaalinen kuntoutus. Viitattu 29.1.2026.  
<https://stm.fi/sosiaalinen-kuntoutus>

Sosiaali- ja terveysministeriö. 2026b. Osallisuuden edistäminen. Viitattu 3.2.2026.  
<https://stm.fi/osallisuuden-edistaminen>

Sosiaalihuoltolaki 1301/2014

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2026a. Mitä toimintakyky on? Viitattu 3.2.2026.  
<http://thl.fi/aiheet/toimintakyky/mita-toimintakyky-on>

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2026b. Arkitaidot. Viitattu 4.2.2026. <https://thl.fi/tutkimus-ja-kehittaminen/tutkimukset-ja-hankkeet/sosku/sosiaalisen-kuntoutuksen-opas/sosiaalisen-kuntoutuksen-jaettu-kokonaisuus/arkitaidot>

Tiikkainen, P. & Pynnönen, K. 2018. Sosiaalisen toimintakyvyn arviointi ja mittaaminen väestötutkimuksessa. Viitattu 26.4.2026. <https://www.julkari.fi/server/api/core/bitstreams/133e8d00-4737-4a35-8f06-38b04cbd4152/content>

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2018. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki: Tammi.

Tuusa, M., Seppänen-Järvelä, R., Henriksson, M., Juvonen-Posti, P., Pesonen, S., Syrjä, V. & Savinainen, M. 2018. Yhteistoiminta ja toimijuus kuntoutumista edistävinä vaikutusmekanismeina. Teoksessa: Lindh, J., Härkäpää, K. & Kostamo-Pääkkö, K. (toim.) 2018. Sosiaalinen kuntoutuksessa. Rovaniemi: Lapland University Press. 125–148.

Uotinen, D. 2021. Pro gradu -tutkielma. Sosiaalityö. Yhteiskuntatieteiden laitos. Yhteiskuntatieteiden ja kauppatieteiden tiedekunta. Itä-Suomen yliopisto. Viitattu 14.5.2026.  
<https://erepo.uef.fi/server/api/core/bitstreams/8b0b4f98-8cc4-4281-aeac-72fa45bb3ff1/content>

Uusihakala, K. & Eräsaari, M., 2016. Ruoan kulttuuri. Antropologisia näkökulmia ruoan tutkimukseen. Turenki: Hansaprint.

Valve, R., Itkonen, S., Huhtala, M., Jämsén, P., Mertanen, E., Mäkeläinen, P., Paavola, S., Raulio, S., Suominen, M. & Tuikkanen, R. 2018. Ikäihmisten ruokapalvelut muuttuvassa toimintaympäristössä. Valtioneuvoston selvitys- ja tutkimustoiminnan julkaisusarja 73/2018. Viitattu 14.5.2026. <https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/server/api/core/bitstreams/a6a4ea94-3192-4fba-863f-0fd146356172/content>

Voutilainen, P & Vaarama, M. 2005. Toimintakykymittareiden käyttö ikääntyneiden palvelutarpeen arvioinnissa. Helsinki. Sosiaali- ja terveysalan kehittämiskeskus. Viitattu 30.4.2026. <https://www.julkari.fi/server/api/core/bitstreams/00f04190-8e8a-4345-a0e1-36927dcd274a/content>

Yrityksen verkkosivut. 2026.

Tämän opinnäytetyön tekstin jäsentämisessä ja muotoilussa sekä haastattelumateriaalin teemoittelussa on käytetty apuna tekoäly Chat GPT:tä

## Kuvat

Kuva 1: Yhteisöllisen ruokailun merkitys tuetussa asumisessa .....	40
--	----

## Taulukot

Taulukko 1: Teemoiteltu taulukko .....	24
--	----

Taulukko 2: Sisällönanalyysin analyysitaulukko .....	28
--	----

## Liitteet

Liite 1: Haastattelurunko.....	51
Liite 2: Tutkimustiedote.....	52
Liite 3: Osallistujan suostumus .....	53
Liite 4: Huoneentaulu.....	54

## Liite 1: Haastattelurunko

Atte Penttilä &amp; Antti Lahtinen

Laurea-ammattikorkeakoulu

**1. Taustaa ja arkea koskevat kysymykset:**

Millaista arki on sinulle tällä hetkellä tuetussa asumisessa?

Millainen merkitys yhteisöllisellä ruokailulla on osana arkeasi?

Kuinka usein osallistut yhteisiin ruokailuihin?

**Tarkentavia kysymyksiä tarvittaessa:**

Miten arkipäiväsi yleensä rakentuu?

Onko ruokailu osa päivärutiiniasi?

**2. Yhteisöllinen ruokailu kokemuksena:**

Millaisena koet yhteiset ruokailutilanteet?

Millaisia tunteita tai ajatuksia yhteinen ruokailu sinussa herättää?

Onko ruokailuhetkissä jotain erityisen hyvää tai haastavaa?

**Tarkentavia kysymyksiä tarvittaessa:**

Miltä ilmapiiri ruokailuissa tuntuu?

Koetko, että voit olla oma itsesi ruokailutilanteissa?

**3. Osallisuuden kokemus**

Koetko, että yhteinen ruokailu lisää tai vähentää tunnetta siitä, että kuulut porukkaan?

Saatko mielestäsi vaikuttaa ruokailuihin (esim. aikatauluihin, ruokaan, käytäntöihin)?

Tuntuuko, että mielipiteesi huomiodaan?

Onko se tuonut arkeen turvallisuuden tai jatkuvuuden tunnetta?

Teemahaastattelun runko

13.3.2026

1 (1)

**Tarkentavia kysymyksiä tarvittaessa:**

Voitko kertoa esimerkin tilanteesta, jossa koit olevasi mukana tai ulkopuolinen?

Onko ruokailu vaikuttanut sosiaalisiin suhteisiin muiden asukkaiden kanssa?

**4. Toimintakyky**

Onko yhteisöllisellä ruokailulla ollut vaikutusta jaksamiseen tai vointiin?

Koetko, että yhteinen ruokailu tukee sinua arjessa selviytymisessä?

Onko ruokailu vaikuttanut mielialaasi tai motivaatioosi?

Miten yhteinen ruokailu vaikuttaa päivien rytmiin tai rakenteeseen?

Tuntuuko, että ruokailu helpottaa päivien suunnittelua tai ennakoitavuutta?

Onko yhteisellä ruokailulla ollut vaikutusta esimerkiksi syömiseen, ajankäyttöön tai omatoimisuuteen?

**Tarkentavia kysymyksiä tarvittaessa:**

Huomaatko eroa päivissä, jolloin osallistut ruokailuun vs. et osallistu?

Auttaako ruokailu liikkeelle lähtemisessä tai päivän käynnistymisessä?

**5. Kehittämisenäkökulma:**

Miten yhteisöllistä ruokailua voisi mielestäsi kehittää?

Onko jotain, mikä tekisi osallistumisesta helpompaa tai mielekkäämpää?

Haluaisitko sanoa vielä jotain, mikä ei tullut aiemmin esille?

Tiedote opinnäytteen osallistujalle

Tiedote opinnäytteen osallistujalle

**TIEDOTE OPINNÄYTTEYSTÄ**

Yhteisöuudatilu tutussa asumisessa – asukkaiden kokemuksia toiminnallisuudesta ja osallisuudesta

**Pyynnöstä osallistua opinnäytteen**

Sinua pyydetään mukaan opinnäytteen, jossa tarkoituksena on selvittää, kuinka yhteisöuudatilu tukee asumispalvelussa asovien ihmisten osallisuutta ja toiminnallisuutta. Olemme arvioineet, että sovellettu opinnäytteen osallistujaksi, koska asut asumisyksikössä ja palveluiden koulutus mahdollisuus yksikön järjestämisen aliohjelmiin. Tämä tiedote kuvaa opinnäytteen ja sinun osuutasi sinua. Perinteisesti tähän tiedotteeseen sinulla on mahdollisuus esittää kysymyksiä opinnäyttestä, jonka jälkeen sinulla pyydetään suostumus opinnäytteen osallistumisesta.

**Vapaaehtoisuus**

Opinnäytteen osallistuminen on täysin vapaaehtoista. Kieltyminen ei vaikuta asumiseesi, palveluihisi, kohteluusi tai oikeuksiasi.

Voit myös peruuttaa tai keskeyttää osallistumisesi koska tahansa syitä ilmoittamatta. Mikäli keskeytät osallistumisen, sinusta siihen memessä kerättyjä tietoja ja näytteitä voidaan käyttää osana opinnäytteenaineistoa.

**Opinnäytteen tarkoitus**

Tämän opinnäytteen tarkoituksena on tutkia yhteisöuudatilan merkitystä sosiaalisen kumoutuksen näkökulmasta keskeytettyjen erityisesti yksilöllisten kokemusten osallisuudesta ja toiminnallisuudesta. Opinnäytössä pyritään myös tuomaan esille käytökeppisiä asiakkaiden kokemusten perustuvia kehitysohjeita yksikön toimintaan ja erityisesti yksikössä tapahtuvien ruokailuihin liittyen.

**Opinnäytteen menetelmät ja toimenpiteet**

Osallistujana sinua pyydetään osallistumaan yksilohaastatteluihin sekä mahdolliseen ryhmähaastatteluihin maalis-huhtikuun aikana. Molempien haastatteluihin osallistuminen on vapaaehtoista ja halutessasi voit osallistua vain yksilohaastatteluihin. Haastattelu toteutetaan erikseen sovituna ajankohtana asumisyksikössä. Haastattelu kestää noin 15 minuuttia. Haastattelut tallennetaan tutkimuksen ajaksi ja hävitetään asunnuksiesi aineiston analysoinnin jälkeen.

Opinnäytteen toteutetaan puolistrukturoituna teemahaastatteluna, jolloin sinun henkilökohtaiset kokemuksesi ovat keskeisiä. Haastatteluympyräsi ei ole oikeita tai väärää vastausta ja opinnäytteen tekijöiden tarkoituksena on selvittää nimenomaan asiakkaiden omien kokemusten avulla toiminnan vaikutuksia, kehittämisehdotuksia ja onnistumista.

**Kustannukset ja niiden korvaaminen**

Opinnäytteen osallistuminen ei maksa sinulle mitään. Osallistumisesta ei myöskään makseta erillisiä korvauksia.

**Opinnäytteen tuloksista tiedottaminen**

Tuloksista ei tiedoteta osallistujille erikseen. Opinnäytteen julkaitaan avoimesti Theeus-tietokannassa, jossa se on vapaasti luettavissa.

**Opinnäytteen aineiston hävittäminen ja mahdollinen jatkokäyttö**

Aineisto ei jatkokäytetty, eikä sitä avara muiden käyttöön. Aineisto hävitetään viimeistään kuusi kuukautta opinnäytteen valmistuksen jälkeen.

**Lisätiedot**

Pyydin sinua tarvittaessa esittämään opinnäytteen liittyviä kysymyksiä opinnäytteen tekijälle.

**Opinnäytteen tekijöiden ja ohjaajan yhteystiedot**

Opinnäytteen tekijä

Nimi: Antti Lahtinen

Opinnäytteen tekijä

Nimi: Ate Penttilä

Opinnäytteen ohjaaja

Nimi: Ari Heikkinen

Titeli: Lectori

## Liite 3: Osallistujan suostumus

## Opinnäytetyön osallistujan suostumus

**Opinnäytetyön nimi:** Yhteisöruokailu tuetussa asumisessa – asukkaiden kokemuksia toimintakyvystä ja osallisuudesta

**Opinnäytetyön toteuttaja:** Laurea ammattikorkeakoulu

Antti Lahtinen

Atte Penttilä

Minua \_\_\_\_\_ on pyydetty osallistumaan yllä mainittuun opinnäytetyöhön, jonka tarkoituksena on tutkia tuetun asumisen asukkaiden kokemuksia yhteisöruokailun vaikutuksesta osallisuuteen, toimintakykyyn ja arjen hallintaan.

Olen saanut tiedotteen opinnäytetyöstä ja ymmärtänyt sen. Tiedotteesta olen saanut riittävän selvityksen opinnäytetyöstä, sen tarkoituksesta ja toteutuksesta, oikeuksistani sekä osallistumiseen mahdollisesti liittyvistä hyödyistä ja riskeistä. Minulla on ollut mahdollisuus esittää kysymyksiä ja olen saanut riittävän vastauksen kaikkiin opinnäytetyötä koskeviin kysymyksiini.

Olen saanut tiedot opinnäytetyöhön mahdollisesti liittyvästä henkilötietojen keräämisestä, käsittelystä ja luovuttamisesta ja minun on ollut mahdollista tutustua opinnäytetyön tietosuojaselosteeseen.

Osallistun opinnäytetyöhön vapaaehtoisesti. Minua ei ole painostettu eikä houkuteltu osallistumaan opinnäytetyöhön.

Minulla on ollut riittävästi aikaa harkita osallistumistani opinnäytetyöhön.

Ymmärrän, että osallistumiseni on vapaaehtoista ja että voin peruuttaa tämän suostumukseni koska tahansa syytä ilmoittamatta. Olen tietoinen siitä, että mikäli keskeytän (voin jatkaa sitä myöhemmin) osallistumisen, keskeyttämiseen asti kerättyjä tietoja voidaan käyttää opinnäytetyöhön.

Olen saanut tietoa opinnäytetyön aineiston mahdollisesta jatkokäytöstä tai tallentamisesta data-arkistoon ja hyväksynyt tämän.

**Allekirjoituksellani vahvistan osallistumiseni tähän opinnäytetyöhön.**

**Vahvistan suostumukseni henkilötietojen käsittelyyn tietosuojaselosteessa kuvatulla tavalla.**

\_\_\_\_\_

Allekirjoitus: \_\_\_\_\_

Nimenselvennys: \_\_\_\_\_

Alkuperäinen allekirjoitettu osallistujan suostumus sekä kopio opinnäytetyötiedotteesta liitteineen jäävät opinnäytetyöntekijän arkistoon. Opinnäytetyötiedote liitteineen ja kopio allekirjoitetusta suostumuksesta annetaan osallistujalle.

## Liite 4: Huoneentaulu

# SYÖMINEN ON MUUTAKIN, KUIN PELKKÄÄ POLTTOAINETTA.

## SE ON:

PAIKKA KOHDATA  
MUITA IHMISIÄ JA  
LUODA SOSIAALISIA  
SUHTEITA.



YHTEENKUULUVUUTTA.



SAÄNNÖLLISYYTTÄ,  
JOKA PARANTAA  
MIELIALAA,  
MOTIVAATIOTA JA  
AUTTAA JAKSAMAAN.



MAHDOLLISUUS  
TULLA KUULLUKSI JA  
VAIKUTTAA SEKÄ  
OMIIN ETTÄ YHTEISIIN  
ASIOIHIN.



TERVEELLISIÄ  
ELINTAPOJA.



ARJEN TOIMINTAKYKYÄ  
TUKEVAA TOIMINTAA.



YHDESSÄ TEKEMISTÄ  
JA MUIDEN SEURASSA  
OLEMISTA.



RUTIINI, JOKA  
RYTMITTÄÄ ARKEA  
JA ANTAA PÄIVILLE  
SELKEÄN  
RAKENTEEN.

