

Opinnäytetyö (AMK)
Sosiaalialan koulutusohjelma
Sosiaalipalvelutyö
2015

Siru Mamia

”NO SEHÄN ON MUUTTANU MUN ELÄMÄÄNI”

– Vapaaehtoisen tukihenkilön merkitys vaikeassa
elämänmuutostilanteessa oleville ikääntyville



TURUN AMMATTIKORKEAKOULU
TURKU UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

OPINNÄYTETYÖ (AMK) | TIIVISTELMÄ

TURUN AMMATTIKORKEAKOULU

Sosiaalialan koulutusohjelma | Sosiaalipalvelutyö

2015 | 40 + 3

Liisa Pirinen

Siru Mamia

”NO SEHÄN ON MUUTTANU MUN ELÄMÄÄNI” - Vapaaehtoisen tukihenkilön merkitys vaikeassa elämänmuutostilanteessa oleville ikääntyville

Tutkimuksen tavoitteena oli kehittää Turun Kaupunkilähetys ry:n IKÄTUKI – hankkeen tukihenkilötoimintaa sekä hyödyntää tutkimuksen tuloksia väliraportin tekemisessä Raha-automaattiyhdistykselle. Tukihenkilötoiminnassa tukea saavat ikääntyvät, joilla on meneillään vaikea elämänmuutostilanne. Tukihenkilöt ovat koulutettuja vapaaehtoisia.

Tutkimus on kvalitatiivinen eli laadullinen tutkimus ja se toteutettiin teemahaastattelumenetelmää käyttäen. Haastattelut tehtiin syksyllä 2014. Haastatteluihin osallistui kahdeksan henkilöä, joista kuusi oli naisia ja kaksi miestä. Jokainen haastateltiin erikseen. Haastateltavien ikä jakautui 60 ja 90 ikävuoden välille. Haastateltavat olivat olleet tai olivat edelleen tukisuhteessa haastatteluja tehdessä. Haastatteluissa tiedusteltiin millaista apua tuettavat ovat toiminnasta saaneet, miten tavoitteet ovat onnistuneet ja miten toimintaa voisi kehittää.

Tukihenkilötoiminta on auttanut vaikeasta elämänmuutostilanteesta eteenpäin pääsemisessä. Tukea saavat ovat aktivoituneet liikkumaan kodin ulkopuolella ja he ovat tulleet kuulluksi. Tukihenkilö on auttanut muuttamaan omaa ajatusmaailmaa positiivisemmaksi. Toiminnan tavoitteellisuus koettiin hyväksi ja tavoitteiden avulla parannettiin niitä asioita, jotka henkilö koki tärkeäksi mielen hyvinvoinnin kannalta. Toiminta koettiin kaiken kaikkiaan tärkeäksi.

ASIASANAT:

Tukihenkilötoiminta, vaikea elämänmuutostilanne, mielen hyvinvointi, vapaaehtoistyö, ikääntyminen

BACHELOR'S THESIS | ABSTRACT

TURKU UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Degree programme in Social Services| Social Services

2015 | 40 + 3

Liisa Pirinen

Siru Mamia

“WELL IT HAS CHANGED MY LIFE” - The significance of a voluntary support person to the elderly who are coping with difficult life events

The aim for the study was to develop support person activity for IKÄTUKI – project created by Turun Kaupunkilähetys association and the results of the study will be used to make the report to the Finland's Slot Machine Association. The support person activity provides support for the elderly who are coping with difficult life events. The support person is a volunteer who has been trained to support these elderly.

This is a qualitative research and theme interview was the used method. The interviews were conducted in the autumn of 2014. Eight person was interviewed individually. Six of them was women and two was men. They were between the ages of 60 and 90. During the interviews some of them were going on with the support person activity and the rest of them had finished it already. The tasks for the interviews were to get information about what kind of help the elderly got from the activity, how the aims worked out for them and how to develop the activity for their benefits.

The support person activity has helped to get forward with the difficult live events. Those who got help from the support person are activated to move outside from their homes and they feel they have been heard. The support person has helped them change the way of thinking to be more positive. Aims for the activity was good and they helped to improve those things that are important for mental well-being. The support person activity are and important for these elderly who are coping with difficult life events.

KEYWORDS:

Support person activity, difficult life events, mental well-being, voluntary work, aging

SISÄLTÖ

1 JOHDANTO	6
2 MIELEN HYVINVOINNIN EDISTÄMINEN VAPAAEHTOISEN VOIMIN	8
2.1 Mielen hyvinvoinnin voimavarat	8
2.2 Mielen hyvinvoinnin tukikeinot	11
2.3 Mielen hyvinvoinnin haasteet	13
2.4 Vapaaehtoinen tukihenkilönä	16
2.5 IKÄTUKI – hanke ja moniammatillinen yhteistyö	19
3 TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN	21
3.1 Tutkimuksen tausta, tehtävät ja tavoitteet	21
3.2 Aineistonkeruu ja haastateltavat	21
3.3 Aineiston analysointi	24
4 TUTKIMUKSEN TULOKSET	26
4.1 Toimintaan hakeutuminen	26
4.2 Toiminnan vaikutus mielen hyvinvointiin	27
4.3 Tukihenkilötoiminta ja tukisuhde	28
4.4 Toiminnan kehittämistarpeet	30
5 POHDINTA	32
5.1 Luotettavuus ja eettisyys	32
5.2 Tulosten tarkastelu ja pohdinta	35
5.3 Jatkotoimenpiteet ja kehittämissuhteet	37
LÄHTEET	39

LIITTEET

- Liite 1. Haastattelulupa.
- Liite 2. Teemahaastattelupohja

KUVAT

Kuva 1. Ikääntyvän mielenterveyden riski- ja suojatekijöitä. (mukaillen Haarni ym. 2014, 14).

1 JOHDANTO

Turun Kaupunkilähetys ry:ssä alkoi vuonna 2013 IKÄTUKI – hanke. Hankkeessa on ajankohtaista tutkia miten tukihenkilötoiminta on vaikuttanut kohderyhmään. IKÄTUKI – hanke on suunnattu 60+ -vuotiaille henkilöille, joilla on meneillään vaikea elämänmuutostilanne. Jokaiselle tulee elämässään tilanteita, jolloin henkiset voimavarat tuntuvat riittämättömiltä. Iäkkäiden oletetaan sopeutuvan menetyksiin ja sairauksiin ilman erityisiä tukitoimia. Mielen voimavarat ovat kuitenkin rajalliset. Silloin tarvitaan tukea jaksamiseen tai selviytymiseen eläkeiässäkin. Toisen ihmisen apua tarvitaan ja sitä kannattaa pyytää ja ottaa vastaan. Tukea voi saada joltain läheiseltä, mutta ammattilaisenkin apu saattaa olla tarpeen. (Haarni ym. 2014, 66.) Tällaisessa tilanteessa asiakkaalle sopiva tukija voi olla koulutettu vapaaehtoinen tukihenkilö. Tukihenkilö tukee asiakasta vaikeassa elämänmuutostilanteessa ja pyrkii tavoitteellisesti edistämään tilanteen paranemista. Vaikeita elämänmuutostilanteita voi olla esimerkiksi puolison menetys, läheisen tai itsensä sairastuminen, muutto uudelle paikkakunnalle sekä ennen aikainen eläkkeelle jääminen. Tukitoiminta on tavoitteellista, määräaikaista ja säännöllistä.

Asiakas hakeutuu toimintaan itse tai toimijan lähettämänä. Toimijana voi olla esimerkiksi kriisikeskus tai vanhuspsykiatrinen. Ensimmäiseksi järjestetään alkuhaastattelu, jossa kartoitetaan asiakkaan tilanne. Asiakkaan vaikuttaessa sopivalta toimintaan hänelle etsitään tukihenkilö. Sopiva asiakas ymmärtää toiminnan olevan määräaikaista, ja hänen vaikeasta elämänmuutostilanteesta voi päästä eteenpäin vapaaehtoisen tukihenkilön avulla. Muussa tapauksessa asiakas ohjataan ystävätoimintaan tai toisen ammatillisen tahon autettavaksi. Tukihenkilön löydyttyä järjestetään yhteinen tapaaminen. Sen jälkeen on kuukauden koejakso, jossa asiakas ja tukihenkilö saavat tutustua rauhassa toisiinsa. Asiakkaan sijaan puhutaan toiminnassa usein tuettavasta. Jos tuettava ja tukihenkilö kokevat vuorovaikutuksen luontevaksi, tehdään tukisopimus, jossa määritellään suhteen tavoitteet. Noin kolmen kuukauden

välein tukipalvelusopimuksen tavoitteet tarkistetaan ja tarvittaessa tavoitteita muutetaan. Tukisuhde kestää muutamasta kuukaudesta vuoteen. Tutkimuksessa selvitetään sitä, millaisena tuettavat ovat kokeneet tukihenkilötoiminnan.

Teoriaosuudessa käsittelen mielen hyvinvointia, vapaaehtoistyötä ja tukihenkilötoimintaa. Viimeisessä kappaleessa kerron lyhyesti IKÄTUKI -toiminnasta sekä moniammatillisesta yhteistyöstä, jonka avulla asiakkaita saadaan toiminnan asiakkaiksi. Tulososassa näkyy haastattelemieni henkilöiden subjektiiviset eli omakohtaiset kokemukset IKÄTUKI – toiminnasta ja sen merkityksestä heidän elämäntilanteeseen. Lopuksi arvioin tutkimuksen luotettavuutta sekä pohdin tutkimustulosten merkitystä toiminnan kannalta.

2 MIELEN HYVINVOINNIN EDISTÄMINEN

VAPAAEHTOISEN VOIMIN

2.1 Mielen hyvinvoinnin voimavarat

Mielen hyvinvoinnin määrittely on moninaisempaa verrattuna mielenterveyden määrittelyyn yleisesti. Mielen hyvinvointia voidaan pitää synonyymina positiiviselle mielenterveydelle. Itseluottamus, tyytyväisyys itseen ja elämään, tunne oman elämän hallinnasta, toivo ja optimismi sekä menetysten sietäminen ja valmius muutoksiin ovat ominaisia seikkoja positiivisesta mielenterveydestä puhuttaessa. (Fried ym. 2013, 6.) Mielen hyvinvointia syntyy perusvoimavaroista, elämäntaidoista ja ympäristön tarjoamista mahdollisuuksia sekä se luo ja tukee toimintakykyä (Haarni ym. 2014, 12).

Ikääntyessä mielen hyvinvointiin liittyy monia tekijöitä, kuten itsensä ja omien rajoitustensa hyväksyminen, vastavuoroiset ihmissuhteet, arjen ja ympäristön hallinta sekä henkilökohtainen kasvu ja omien mahdollisuuksien toteuttaminen. Hyvinvoinnin ylläpitämiseksi on tärkeää ymmärtää oma elämäntilanne ja elämän realiteetit, suhtautua asioihin optimistisesti sekä hallita omaa elämäänsä ja tehdä siihen liittyviä päätöksiä. (Fried ym. 2013, 6.) Jokainen ikääntyvä määrittelee ja kokee mielen hyvinvoinnin omalla tavallaan, omine painotuksineen ja omista elämäntilanteistaan käsin (Haarni ym. 2014, 12).

Sosiaalinen ikääntyminen liittyy roolimuuhtoksiin. Tästä näkökulmasta katsottuna ikääntyminen kytketään eläkkeelle siirtymiseen. Yhteiskunnassa, jossa työntekijän rooli on vahva, eläkkeelle siirtyminen saatetaan kokea hämmentävänä, ja ikääntyminen voi olla astumista "roolittomaan rooliin". Toisaalta eläkeikäen kohdistuu lisääntyvässä määrin odotuksia ja eläkkeelle halutaan normaalia aikaisemmin. (Noppiari & Koistinen 2005, 16.)

Hyvinvointi on ilmiö, jonka jokainen kokee omalla tavallaan. Eläkeikäisillä olennaisia voimavaroja ovat liikuntakyky ja elämänhallinnan taidot. Liikkeelle

pääseminen mahdollistaa monen muun voimavaran löytämisen. Elämänhallinnan taidot puolestaan auttavat selviytymään muutoksista ja vaikeuksista. Mielen hyvinvoinnin hoitamisessa aktiiviset eläkeikäiset arvostavat liikuntaa, sosiaalisia aktiviteetteja ja harrastamista, mutta toteavat oman asenteen ja palvelujen saannin tärkeäksi. Oman mielen hyvinvointia tuetaan monipuolisesti useita keinoja hyödyntäen. Ihmissuhteet, osallistuminen, monenlainen tekeminen sekä itsestä huolehtiminen koetaan mielen hyvinvointia ylläpitäviksi tekijöiksi. Mielen hyvinvointiin kuuluu fyysisistä perustarpeista huolehtiminen. Jokaisen eläkeikäisen mielenterveyteen vaikuttavat uni ja ravinto sekä terveydentila ja sen hoito. Perusvoimavaroista huolehtiminen on erityisen tärkeää silloin, kun iäkkään mieltä kuormittaa jokin voimia edellyttävä tapahtuma tai tilanne. (Haarni ym. 2014, 37.)

Ikääntymiseen liittyvät muutokset kuten eläkkeelle jääminen ja monet muut eteen tulevat uudet asiat edellyttävät mielen voimavaroja. Muutoksiin liittyvän uuden opettelua ja uusiin tilanteisiin sopeutumista, menneestä luopumista ja irti päästämistä. Muutosten kohtaaminen ja niihin suhtautuminen vaihtelee yksilöllisesti. Erilaisten selviytymiskeinojen käyttö on yksilöllistä ja voimavarat vaihtelevat tilanteesta toiseen. Muutosten ja menetystenkin keskellä on mahdollisuuksia. Ne tarjoavat tilaa henkiseen kasvuun, ja ikääntyminen tarjoaa oivalluksia itseen ja elämään. (Haarni ym. 2014, 21.)

Myönteinen ja avoin asennoituminen ja suhtautuminen itseen, elämään ja muihin ihmisiin on ikääntyvälle tärkeä elämäntaito. Armollisuus ja kiitollisuus, menneen elämän hyväksyminen sekä anteeksianto, nykyhetkestä iloitseminen, itsensä ja muiden arvostaminen sekä huumori tuovat mielen hyvinvoinnin voimavaroja. Joustava, myönteinen elämänasenne näyttäytyy elämäkokemuksen ja harjoittelun kautta saavutettavana taitona, johon sisältyy muun muassa irti päästäminen, anteeksi antaminen, tavoitteiden uudelleen asettelu ja halu toimia muiden hyväksi. (Haarni ym. 2014, 41.) Tunnetaitoihin kuuluu tunteiden tunnistaminen, niiden hyväksyminen ja niiden kanssa toimiminen. Nykyisten iäkkäiden sukupolvien lapsuudessa tunteista ei välttämättä puhuttu. Osa iäkkäistä onkin opetellut tunnetaitoja vasta

myöhemmin elämän aikana. Tunteiden käsittelyn taidot kehittyvät iän myötä. Negatiivistenkin tunteiden kanssa oppii tulemaan toimeen. (Haarni ym. 2014, 44.)

Traumoista selviytyminen osoittaa, että vaikeista asioista voi selviytyä. Oma kestävyys ja kyky selviytyä voivat olla parempia kuin on osannut odottaa. Omat voimavarat ovat itsellekin yllätys. Tärkeintä saattaa olla kokemus, että on ihmisiä, jotka ymmärtävät ja joiden kanssa voi jakaa vaikeuksiaan. Jotkut ystävinä pidetyt saattavat kaikota. Jäljelle jäävät ne, joiden kanssa side vahvistuu. Jokainen kestää eri tavalla vaikeuksia. Toiset kukoistavat vaikeuksien keskellä, mutta on monia, jotka nujertuvat niiden alle. Tilanteesta selviytymiseen ei voi antaa yleispätevää ohjetta eikä toisen ihmisen puolesta voi traumoja kohdata. Selviytymisen kokemus on aidosti myönteinen ja opettaa elämästä sellaista, mitä ei muuten voi saada. (Ojanen 2007, 306-307.)

Muutosten kanssa pärjääminen ja muutoksista selviytyminen ovat tärkeitä elämäntaitoja ja mielenterveyden tukijalka. Suhtautuminen muutoksiin merkitsee usein enemmän kuin itse muutos. Monesti ajatus muutoksesta tuntuu aluksi epämiellyttävältä. Muutoksen mittasuhteet ovat jälkikäteen tarkasteltuina usein erilaisia kuin ennalta on ajateltu. Muutoksessa jotain jää taakse, siitä oppii ja saa aina jotakin. Muutoksen antia voi pohtia moneen otteeseen. Myönteisten ajatusten ja tunteiden ääreen hakeutuminen tuo voimavaroja huolten kantamiseen. Suurten ja epämiellyttävien elämänmuutosten keskellä voi olla vaikea huolehtia mielen hyvinvoinnista. Ajatukset suuntautuvat ikävään tapahtumaan ja haikeisiin muistoihin. Voi tuntua, ettei voimia ole juuri muuhun. Jonkun olisi hyvä olla lähellä, vaikka ajoittain tuntuu miellyttävältä olla hetki yksin. Jokainen käyttää menetyksen ja luopumisen yhteydessä niitä voimavaroja ja selviytymiskeinoja, joita hänellä on. (Haarni ym. 2014, 53-54.)

Mielen hyvinvointia syntyy monella tapaa. Yksilön hyvinvointi on kokonaisuus, jonka osat kytkeytyvät toisiinsa. Mielen voimavaroja voidaan tarkastella hyvinvoinnin kokonaisuuden osana. Vaikka fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin voi erottaa toisistaan, ne vaikuttavat toisiinsa. (Haarni ym. 2014, 36.) Mielen hyvinvoinnin edistäminen ei ole monimutkaista tai vaikeaa. Mielen

hyvinvointia eläkeiässä tuovat lukuiset tavalliset asiat ja arkiset teot, pienetkin seikat. Hymy. Kahvi. Ystävällisyys. Auringonpaiste. Huomioiminen. Kuuntelu. Kohtaaminen. Mukava yllätys. Ulkoilma. Musiikki. Arjen rytmi ja vaihtelu tuovat monia iloja mielelle. (Haarni ym. 2014, 48.)

2.2 Mielen hyvinvoinnin tukikeinot

Ikääntyvän hyvinvointia edistää hyvän vanhuuden mahdollistaminen, johon kuuluu hyvä mielenterveys, sen edistäminen ja tukeminen. Ikääntyvän mielenterveyden tulisi olla yksilöllisen kokemuksen kuuntelua ja kunnioittamista. Mahdollisten mielenterveysongelmien rinnalla huomioidaan oma kokemus terveydentilasta ja voimavarat, jotka auttavat arjessa selviytymiseen. (Noppari & Koistinen, 2005, 88) Jokainen ihminen kaipaa nähdäksi ja kuulluksi tulemista. Muiden ihmisten seura ja ajatusten sekä kokemusten jakaminen ovat tärkeitä iästä riippumatta. Yhteys muihin tuntuu sitä tärkeämmältä mitä enemmän ikää kertyy, toteavat monet eläkeikäiset. Perheenjäsenten lisäksi vertaiset ja kohtalotoverit, ystävät, naapurit ja tutut sekä auttamisen ammattilaiset voivat kaikki olla sitä seuraa, josta iäkkäät nauttivat. (Haarni ym. 2014, 56.)

Muiden kanssa yhdessä oleminen ja tekeminen on tutkitusti vaikuttava mielen hyvinvoinnin ylläpitäjä ja edistäjä eläkeiässä. Hyvinvointi on sosiaalisesti rakentuvaa, sillä ihminen on laumaolento, vaikka erilaisia rooleja riittääkin kaikille ainutlaatuisille eläkeikäisille. Osallistuminen erilaisiin harrastus-, yhdistys- tai vapaaehtoistoimintaan tarjoaa eläkeiässä monipuolisen hyvinvoinnin lähteen. Toiminnassa yhdistyvät sosiaalisuus, innostus ja virkistys. Osallistumisen myötä arki rytmittyy ja jäsentyy aikatauluiksi ja sisällöiksi, jotka tuovat mielekkyyttä eläke-elämään. Osallistuminen ja yhdessä tekeminen tuovat hyödyllisyyden ja tarpeellisuuden kokemuksia ja tarjoavat mahdollisuuden opetella ja opiskella uusia asioita sekä kokea yhteenkuuluvuutta. (Haarni ym. 2014, 38.)

Useimmat ihmiset tarvitsevat ja arvostavat toisten ihmisten seuraa. Hyvää mieltä tuovia ihmissuhteita kannattaa vaalia myös eläkeiässä. Muiden parissa

huolet eivät tunnu niin suurilta. Pelkästään kodin seinien sisäpuolella pysyttelemisen rajaa hyvinvoinnista huolehtimisen mahdollisuuksia. Liikkeelle lähteminen ei aina ole yksinkertaista. Vieraiden ihmisten pariin meneminen voi tuntua vaikealta tai epämukavalta. Mielen hyvinvointia edistävä sosiaalinen toiminta voi olla ammattilaisten vetämää tai vertaistoimintaa. Hyödylliseksi havaitun toiminnan kirjo on laaja. Yhdessä voi tehdä monia asioita tai vain nauttia toisen seurasta. Olennaista on mahdollisuus jakaa ajatuksia tai kokemuksia, tehdä yhdessä ja kokea olevansa hyödyksi tai tulevansa kuulluksi. Itsensä kuunteleminen ja kohtaaminen on olennaista. Iästä saattaa lähes huomaamatta tulla yksi ihmiseen suhtautumista määrittävistä tekijöistä. Silloin jäävät sivuun iäkkäiden ihmisten yksilöllisyys ja keskinäinen erilaisuus. Vanhoina ihmiset ovat yksilöllisimmillään ja tämän moninaisuuden huomioiminen on yksi mielenterveyden edistämisen peruskivistä. Toiselle puhuminen riittää usein alakulon, surun tai muun mielialan hoitamiseksi. (Haarni ym. 2014, 39, 49.)

Myötätunto, toivo paremmasta, myönteinen kehitys, toipuminen ja murheen väistyminen on asioita, jotka ovat tärkeitä ikääntyvän mielen hyvinvoinnille. Yksinäiselle ihmiselle kohtaaminen ja kuulluksi tuleminen voivat olla harvinaisuuksia. Vaikka monenlaista yksinäisyyttä lievittävää toimintaa on tarjolla, eniten tukea tarvitsevia ei ole aina helppoa tavoittaa. Ulkopuolisen on usein vaikea kysymättä arvioida, mitä iäkäs ihminen yksinolosta ajattelee tai miten hän kokee yksinäisyyden. Liikkeelle lähteminen voi yksinolon keskeltä olla hyvin vaikeaa. Pitää ottaa huomioon, että monet ihmiset ovat saattaneet olla pitkään yksin. Usein yksinäisyyttä on ollut jo paljon ennen eläkkeelle jäämistä tai tietyn iän ylittämistä. Iäkkään joutilaana olo saattaa korostaa yksinäisyyden kokemusta. Siksi kuuntelemisen lisäksi voi olla tarpeen löytää saattaja tai seuralainen, joka auttaa lähtemään toimintaan tai tilaisuuksiin. Mukaan kutsuminen jo sinällään rakentaa luottamusta ja helpottaa yksinäisyyttä. Osa ihmisistä nauttii ennen kaikkea tapahtumien sivusta seuraamisesta eikä halua sen aktiivisempaa roolia. Jollekin voi riittää paikalla oleminen toimintaan osallistumatta, kun taas toinen saattaa löytää uusia ystäviä ja keskustelukumppaneita. (Haarni ym. 2014, 49.)

2.3 Mielen hyvinvoinnin haasteet

Ikääntyneiden henkilöiden yksinäisyys on tavallista. Koettu yksinäisyys on eri asia kuin kanssakäymisen määrä. Henkilö voi kokea yksinäisyyttä, vaikka ympärillä olisi paljon ihmisiä. Yksinäisyyden kokemuksen tunnistaminen ei aina ole helppoa, sillä yksinäisyyden myöntämiseen liittyy häpeää. Ikääntyvän on helpompi puhua jo koetusta kuin käsillä olevasta yksinäisyydestä. (Noppari & Koistinen 2005, 19.) Koettuna tunteena yksinäisyys kuitenkin rasittaa mielenterveyttä. Se voi aiheuttaa masennusta, ahdistusta, turvattomuutta ja kokemusta elämän merkityksettömyydestä. Joskus yksinäisyyttä voi kokea myös ihmisten kesellä, jos ihmissuhteet eivät tunnu merkityksellisiltä. Iäkkäänä yksinäisyyden tuntemukset, suru ja alakulo tai ilo ja innostukseen eivät ole mitään uutta. Jokaisen elämässä on ollut erilaisia ikäviä ja mukavia mielialoja. Mielialat vaihtelevat hetkestä ja päivästä toiseen. Yhtenä aamuna herää paremmalla ja toisena hauraammalla mielellä, sen tietää jokainen eläkeikäinen. Kaikkiin tunteisiin ei tarvitse heti reagoida, vaan voi odotella, miettiä ja harkita. Iäkkäiden tunne-elämä on monimuotoista. Tutkimusten mukaan ikä tuo silti yleensä lisää emotionaalista hyvinvointia, enemmän tunteiden tasapainoa ja myönteisiä tuntemuksia. Elämä tuo kuitenkin aiempaa todennäköisemmin eteen myös raskaalta tuntuja tilanteita, jolloin alakulo ja suru ovat luonnollisia. (Haarni ym. 2014, 26-28.)

Eriyinen haaste liittyy asennemuutokseen. Yhteiskunnassa on tunnistettava ja otettava huomioon kaikessa toiminnassa, että iäkkäät ihmiset eivät ole yhtenäinen ryhmä. Joukossa on hyvin eri-ikäisiä ja erilaisia miehiä ja naisia. Heistä suuri osa on varsin terveitä ja hyväkuntoisia. On aktiivisia ja niitä iäkkäitä ihmisiä, jotka eivät toimintakykynsä rajoitteiden vuoksi pysty osallistumaan yhteisönsä ja yhteiskunnan toimintoihin ilman tukea. Ikäystävällinen yhteiskunta ottaa huomioon moninaisuuden kirjon toiminnassaan. Se tarkoittaa yhteiskuntaa, joka pystyy tarjoamaan iäkkäille mahdollisuuksia terveeseen ja toimintakykyiseen ikääntymiseen. Iäkkäillä ihmisillä pitää iästä ja toimintakyvystä riippumatta olla mahdollisuus elää hyvää elämää omissa yhteisöissään. Hyvä elämänlaatu ei ole pelkästään hyvinvoinnin ja terveyden

edistämistä tai eriasteista hoidon ja huolenpidon tarpeen arviointia ja siihen vastaamista. Se on laajasti hyvän elämän edistämistä eli hyvän elämänlaadun ja toimivan arjen turvaamista. Siihen tuovat parannuksia hyvinvoinnin ja terveyden edistäminen ja palvelujen laadun parantaminen. Näkökulma ei koskaan saa kapeutua siihen, että iäkkäät ihmiset ovat vain palveluiden tarvitsijoita ja käyttäjiä. Iäkäs ihminen on aina, omien voimavarojensa mukaisesti, osallistuja ja toimija. Hän asettaa itse omat tavoitteensa, valikoi kiinnostuksen kohteensa ja toimintatapansa sekä arvioi omaa toimintaansa. (STM 2013, 15.)

Tulevaisuus haastaa vanhustyöntekijät monimuotoiseen vanhustyöhön, jossa ammattilaisten lisäksi toimijoina ovat vapaaehtoistyöntekijät ja omaiset. Vanhustyössä on verkostoiduttava ja on osattava tehdä yhteis- ja yhteisötyötä. (Noppari & Koistinen 2005, 17). Tämän vuoksi vanhustyössä on tulevaisuudessa tarpeellista tiedostaa vallitsevat kaksi näkökulmaa. Nähdäänkö ikääntyminen vain elämänvaiheena, jota luonnehtii sisäänpäin kääntyneisyys, sosiaalisista rooleista irtautuminen ja kokemus eletyn elämän kokonaisvaltaisesta eheydestä? Vai nähdäänkö ikääntyminen elämänvaiheena, jolloin ikääntyvä on haluton muistelemaan menneitä aikoja ja elämänvaihteitaan kokonaisvaltaisesti ja ikääntyvän elämässä voidaankin pitää tärkeänä ja merkityksellisenä mielenterveyden näkökulmasta yhtä yksittäistä asiaa, tilannetta tai kokemusta? Näiden käsitysten ristiriita tulisi huomioida, sillä nykyinen käsitys ikääntymisestä korostaa aktiivisuutta, toimeliaisuutta ja nuorekkuutta ja jättää niukasti tilaa menetyksistä, voimien heikkenemisestä ja surusta puhumiseen. (Noppari & Koistinen 2005, 85.)

SUOJATEKIJÄT	RISKITEKIJÄT
<ul style="list-style-type: none"> • Hyväksi koettu terveys ja toimintakyky • Turvallisuuden tunne • Elämäkokemus ja karttuneet elämäntaidot • Itsensä hyväksyminen • Tunnetaidot • Muutosten ja vastoinkäymisten kanssa pärjääminen • Myönteisyys ja toiveisuus • Omista asioista päättäminen • Elämän merkityksellisyys • Uteliaisuus uutta kohtaan • Tässä hetkessä elämisen taito • Avun hakeminen ja vastaanottaminen • Mielekkäät ihmissuhteet • Monipuolinen arki • Itsensä toteuttaminen 	<ul style="list-style-type: none"> • Muutokset toimintakyvyssä • Avuttomuuden tunne • Turvattomuuden tunne • Pitkittyvä alakulo • Yksinäisyys • Lamaantuminen • Tunnettaakat • Pitkittyvä suru • Tarpeellisesta avusta kieltäytyminen • Kuluttavat ihmissuhteet tai ihmissuhteiden puuttuminen • Arjen virikkeettömyys • Menetykset • Kaltoinkohtelu • Tuen puuttuminen raskaissa elämäntilanteissa

Kuva 1. Ikääntyvän mielenterveyden riski- ja suojatekijöitä. (mukaillen Haarni ym. 2014,14).

Kuvassa 1. on koottu yhteen suoja- ja riskitekijöitä, jotka vaikuttavat ikääntyvän mielen hyvinvointiin. Poimin alkuperäisestä kuviosta niitä tekijöitä, joita pidän olennaisina IKÄTUKI - toiminnan asiakkaiden mielen hyvinvoinnille.

2.4 Vapaaehtoinen tukihenkilönä

Vapaaehtoistoimintaa ohjaavat yleiset periaatteet ja säännöt. Toimintaan osallistuvien on hyvä pohtia niitä yksin tai yhdessä muiden vapaaehtoisten kanssa. Vapaaehtoistoiminta lähtee omasta halusta auttaa ja tukea toista ihmistä. Vapaaehtoinen toimii tavallisen ihmisen tiedoin ja taidoin. Hän on mukana omana itsenään ja omalla elämäkokemuksellaan. Vaikka vapaaehtoisella olisi ammatillinen koulutus, hän ei koskaan korvaa ammattilaisia. Vapaaehtoistoiminnan tavoitteena on tukea ja edesauttaa lähimmäisten hyvinvointia sekä arjessa selviytymistä avuntarvitsijan ehdoin. Vapaaehtoinen parantaa autettavan elämänlaatua. Samalla hän kunnioittaa autettavan itsemääräämisoikeutta ja valintoja. Vapaaehtoinen ei tee päätöksiä autettavan puolesta. Vapaaehtoistoiminta on vuorovaikutusta, jossa keskeistä on ihmisten välinen kunnioitus. Sekä auttaja että autettava ovat tasa-arvoisia keskenään. Vapaaehtoinen on vaitiolovelvollinen. Vapaaehtoisuudesta huolimatta toiminta edellyttää sitoutumista ja pitkäjänteisyyttä. Tehdään mitä on sovittu ja niin hyvin kuin osataan. (Engblom & Lehtonen 2010, 11-12.)

Vapaaehtoistoiminnassa pidetään kiinni lupauksista ja sopimuksista. Aluksi on hyvä sopia selkeästi yhteiset pelisäännöt. Mikäli sovittu tapaaminen joudutaan perumaan, siitä ilmoitetaan hyvissä ajoin. Pääsääntönä on, että luvataan ensin vähemmän ja tehdään ehkä enemmän. Vaihtelun tuominen arkeen on tärkeämpää kuin yleensä tullaan ajatelleeksi. Vapaaehtoisen tehtävä on toimia tukena ja kanssakulkijana. Hän ei anna valmiita neuvoja vaan rohkaisee autettavaa omiin ratkaisuihin. Vapaaehtoistoiminnassa on hyvä unohtaa liika auttamishalu ja tehdä asioita yhdessä autettavan kanssa, ei hänen puolestaan. Ihmisen omiin voimiin kannattaa luottaa. Ajan antaminen on tärkeintä, kova kiire voi pilata tapaamisen. Yhteistä aikaa vietetään samassa rytmissä autettavan kanssa. Vapaaehtoinen hyväksyy erilaiset arvot ja mielipiteet. Kaikista ihmisistä kannattaa etsiä jotain hyvää. Vapaaehtoinen arvostaa jokaisesta ihmisestä löytyviä hyviä puolia ja kunnioittaa toisen valintoja, vaikka itse olisi valinnut toisin. Hänellä kuten ei autettavallakaan ole oikeutta komentaa toista tai asettaa toisen yläpuolelle. Henkilökemiat eivät aina kohtaa, ja silloin autettavaa tai

auttajaa voi vaihtaa. Avoimin mielin mukaan lähteminen auttaa. (Eläkeliitto 2008, 31-32.)

Kun ihmiset tapaavat ja ovat vuorovaikutuksessa keskenään, he viestivät toisilleen sanoilla ja sanattomasti. Kun tapaaminen sujuu hyvin, tilanne on kaikkien mielestä miellyttävä ja uskalletaan olla aidosti läsnä. Tapaamisen sujuvuuteen vaikuttavat monet asiat, kuten ympäristö, osapuolten vireystila, henkilökemiat ja tunteet. Vapaaehtoinen voi edistää vuorovaikutuksen sujuvuutta monin eri tavoin. Läsnäolo, kuuntelu, läheisyys ja käytettävissä oleminen ovat tärkeitä asioita. Kuunnellessa keskitytään toiseen ihmiseen. Eleet kuten hymy, nyökkäys, avoin asento ja kiireetön olemus kertovat kuuntelusta. Autettava jaksaa paremmin, kun saa kertoa asioistaan luotettavalle ihmiselle. Kärsivällisyyttä tarvitaan esimerkiksi silloin, kun autettavan puheet toistuvat kerta toisensa jälkeen samanlaisina. Keskustelu on kaivattu tuki kuuntelun lisäksi. Jutustelu tavallisista asioista riittää, ei tarvitse käsitellä syvällisiä ongelmia. Vapaaehtoisella tulee olla riittävästi voimaa ja oma elämä tasapainossa, jotta hän jaksaa tukea toista eikä kuormita autettavaa omilla murheillaan. Vapaaehtoisen on hyvä muistaa, että kaikenlaiset tunteet kuuluvat elämään. Autettavan tapaamisissa keskitytään siihen, mitä toinen sanoo, ajattelee ja tuntee. (Eläkeliitto 2008, 30.)

Auttavan vapaaehtoistoiminnan hyödyt näkyvät heille, jotka ovat riittävän lähellä kentällä tapahtuvaa vapaaehtoistyötä. Vapaaehtoistoimintaan auttajina tai autettavina osallistuvien ikäihmisten terveys on parempi kuin muilla samanikäisillä. He elävät pitempään ja toipuvat sairauksista nopeammin kuin vapaaehtoistoimintaan osallistumattomat. Vapaaehtoistoiminnalla on positiivisia vaikutuksia itse koettuun terveyteen ja hyvinvointiin, sillä toimintaan osallistuminen vähentää mm. masennuksen ja ahdistuksen kokemuksia. (Utriainen 2012, 14.) Vapaaehtoistoiminnalla on merkittävä rooli arjessa tapahtuvan mielen hyvinvoinnin tukemisessa. Vapaaehtoinen tuo iloa elämään, auttaa kotoa ulos, houkuttaa liikkumaan, toimii asiointiapuna, haastaa kokeilemaan uusia asioita ja herättää uusia ajatuksia. (Eläkeliitto 2012.)

Palvelujen tuottamisesta iäkkäille ovat vastuussa kunnat, mutta erilaiset vapaaehtoisjärjestöt tarjoavat yhä enemmän palveluja iäkkäille. Vapaaehtoistoiminnalla tarkoitetaan vapaasta tahdosta annettavaa palkatonta ihmisten välistä yhteistoimintaa. Iäkkäiden parissa tehtävään vapaaehtoistyöhön hakeutuu ihmisiä, jotka kokevat iäkkäät läheisiksi ja ymmärtävät ikääntymistä. Iäkkäille suunnattu vapaaehtoistoiminta voi olla moninaista. Vapaaehtoistyöhön kuuluvat osallisuus, tekeminen, luottamus ja läsnäolo. Vapaaehtoistyön onnistuminen edellyttää iäkkäiden, vapaaehtoisten ja työntekijöiden keskinäisiä sopimuksia vastuukysymyksistä ja vapaaehtoisten roolista. Vapaaehtoistyö on merkittävä voimavara vanhustyössä. (Kan & Pohjola, 2012, 290-291.) Vapaaehtoinen on monelle ikääntyvälle ainoa, jonka kanssa voi jakaa surun ja menetyksen. Ymmärtävä ja hyväksyvä vuorovaikutus ja läsnäolontaito ovat tärkeitä jokaiselle vapaaehtoiselle. Vapaaehtoisen antama sosiaalinen tuki auttaa ikääntyvää palauttamaan mielen tasapainon kriisien jälkeen. Haastavissa tilanteissa vapaaehtoisen on tärkeä ohjata ikääntyvä hakemaan ammattiapua. (Eläkeliitto 2012.)

Vapaaehtoisen on hyvä muistaa oma roolinsa ja rajat ollessaan tukihenkilönä. On eri asia olla ammattilaisena tukemassa kuin omana itsenään, omin tiedoin ja taidoin. Vapaaehtoisen on tärkeä muistaa, ettei hän ole hoitaja tai pysty antamaan valmiita vastauksia tuettavalle. Tukihenkilön tehtävänä on tukea, kuunnella ja rohkaista sekä yhdessä tuettavan kanssa miettiä keinoja päästä elämänmuutosvaiheesta eteenpäin. Tukihenkilö voi myös olla se ihminen, jonka kanssa voidaan puhua muista asioista ja tehdä asioita, jotka irrottavat hetkeksi vaikeasta tilanteesta. (Engblom & Lehtonen 2010, 8.) IKÄTUKI – toiminnassa koulutetaan vapaaehtoisia tukihenkilöiksi. Koulutuskertoja on kuusi, joissa käsitellään muun muassa yleisesti vapaaehtoisena olemista ja sitä, mihin asioihin vapaaehtoisen on hyvä kiinnittää huomiota ollessaan tukihenkilönä ikääntyvälle, jolla on elämässään murrosvaihe.

2.5 IKÄTUKI – hanke ja moniammatillinen yhteistyö

IKÄTUKI – hanke on osa Raha-automaattiyhdistyksen rahoittamaa Eloisa ikä – avustusohjelmaa. IKÄTUKI – hanke on saanut rahoitusta vuosille 2013-2016, jonka jälkeen toiminta on tarkoitettu osaksi Turun Kaupunkilähetys ry:n toimintaa. IKÄTUKI – toiminnan tavoitteena on tukea ikääntyvien yli 60-vuotiaiden arjessa selviytymistä ja elämänhallintaa vaikean elämänmuutostilanteen kohdatessa. Vaikea elämäntilanne voi johtua esim. puolison kuolemasta, eläkkeelle jäämisestä, ongelmista ihmissuhteissa, läheisen sairastumisesta, uudelle paikkakunnalle muuttamisesta. Määräaikaisen ja tavoitteellisen tukisuhteen päämääränä on löytää tukea tarvitsevan omat voimavarat sekä toimintakyky ja sitä kautta estää vaikean elämäntilanteen pitkittyminen. Tarjottava tuki on yksilömuotoista ja tukijoina toimivat koulutetut vapaaehtoiset tukihenkilöt. Tukihenkilön tärkein rooli on henkisen tuen antaminen. Tuki perustuu keskusteluun, yhdessä tekemiseen ja esim. asioiden hoitamiseen yhdessä. Eri yhteistyötahojen kanssa tehtävän verkostotyön avulla varmistetaan, että ikääntynyt saa tarvitsemansa tuen. (Turun Kaupunkilähetys ry, IKÄTUKI – hanke.)

IKÄTUKI - hankkeen hankesuunnitelmassa on määritelty hankkeen tarve: ”Tarve IKÄTUKI – hankkeessa kehitettävälle toimintamallille on havaittu Turun Kaupunkilähetys ry:n Senioripysäkkitoiminnassa. Tarvetta on kartoitettu keskusteluilla kaupungin, seurakunnan ja alueen muiden järjestöjen edustajien kanssa. Kaikissa keskusteluissa kävi selväksi, että alueella on olemassa selkeä tarve IKÄTUKI – hankkeessa kehitettävälle toiminnalle. Turun kaupunki korosti keskusteluissa, että vaikka monenlaista vapaaehtoistoimintaa yksinäisille vanhuksille jo on, puuttuu kaupungista kokonaan vaikeissa elämäntilanteissa olevien ikääntyneiden tukihenkilötoiminta.” (Turun Kaupunkilähetys ry, IKÄTUKI –hankesuunnitelma.)

Ehkäisevällä, toimintakykyä ylläpitävällä toiminnalla voidaan ehkäistä ja siirtää hoidon ja palvelujen tarvetta myöhemmäksi. Kun ikääntyneiden toimintakyvyn ja terveydentilan heikkenemiseen ja sosiaalisiin ongelmiin puututaan

mahdollisimman varhain, ehkäistään toimintakyvyn vajausten syntymistä ja ongelmien kasautumista ja kärjistymistä. Varhainen puuttuminen edellyttää erilaisten ehkäisevien ja kuntouttavien työmenetelmien ja palvelujen käyttöönottoa ja lisäämistä. (STM 2008, 22.)

Ikääntyvien kanssa tehtävässä työssä moniammatillisella yhteistyöllä haetaan keinoja ja näkökulmia parhaan avun tarjoamiseksi ja silloin hyödynnetään eri ammattilaisten tietotaitoa ja osaamista. On erityisen tärkeää työskennellä aina tavoitteellisesti ja kokonaisvaltaisesti ikääntyvän lähtökohdista käsin. (Lähdesmäki & Vornanen, 2009, 28.) Yhteistoiminnan puute on merkittävä syy siihen, jos mielenterveyden ongelmista kärsivät ikäihmiset eivät saa tukea tarpeisiinsa. Yhteistoiminta eri sektorien välillä on erittäin tärkeää. Mielenterveysongelmaisia ikäihmisiä hoidetaan, tuetaan ja autetaan eri paikoissa ja on tavallista, että heillä on useita samanaikaisia hoitotahoja. Niitä voivat olla perusterveydenhuolto, geriatria, vanhustenhuolto, kunnan tukema asuminen, sosiaalityö, psykiatria, vanhuspsykiatria sekä hoito- ja hoivakodit. Vaarana on ikääntyvän jääminen väliinputoajaksi, kun auttamiseen ja hoitoon osallistuu näin moni taho.. Vaikka kaikki tekevät parhaansa, he eivät aina tee yhteistyötä eikä tuloksia synny. (Suvanto 2012, 13.)

IKÄTUKI – hankkeen kannalta moniammatillinen yhteistyö on ollut tärkeää. Sen avulla hankkeeseen on saatu sopivia asiakkaita. Toimijat ovat tietoisia siitä, että kyseessä ei ole perinteinen ystävätoiminta, vaan määräaikainen ja tavoitteellinen tukitoiminta. Moniammatillisen yhteistyön avulla voidaan tukea ikääntyvien voimavaroja parhaalla mahdollisella tavalla. Se koostuu eri asiantuntijoiden välisestä yhteistyöstä (Kan & Pohjola, 2012, 323). Yhteistyöllä lisätään palvelujen tehokkuutta ja taloudellisuutta, sekä kehitetään palvelujen laatua. Sen avulla kohdataan paremmin ikääntyvän tarpeet ja pystytään varmistamaan kokonaisvaltainen apu ikääntyvälle. (Lähdesmäki & Vornanen 2009, 28.)

3 TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN

3.1 Tutkimuksen tausta, tehtävät ja tavoitteet

IKÄTUKI -hankkeen työntekijöiden toiveena oli, että haastattelun asiakkaita heidän kokemuksistaan ja ajatuksistaan toiminnan suhteen. Päätimme yhdessä, että tutkimus tehdään kvalitatiivisena ja haastattelumenetelmää käyttäen. Päätin käyttää teemahaastattelua haastatteluvälineenä, jotta tilanne olisi asiakkaille mahdollisimman luonteva. Osalla haastateltavista tukisuhde oli jo loppunut, mutta joillakin se oli haastatteluja tehdessä vielä menossa. Tämän vuoksi oli tärkeää huomioida heidän tilanteensa ja toteuttaa haastattelu ilman, että käydään yksityiskohtaisesti läpi heidän elämänmuutostilannettaan. Muutoin haastateltavat olisivat saattaneet kokea haastattelutilanteen ahdistavana.

Tutkimuksen tavoitteena oli kehittää IKÄTUKI – hankkeen tukihenkilötoimintaa ja hyödyntää tutkimuksesta saatua tietoa väliraportissa, joka tehdään Raha-automaattiyhdistykselle.

Tutkimustehtävät:

1. Millaista apua tuettavat ovat kokeneet saaneensa?
2. Miten tukisuhteen tavoitteet on saavutettu?
3. Miten tukihenkilötoimintaa voisi tuettavien mielestä kehittää?

3.2 Aineistonkeruu ja haastateltavat

Aineiston keruu tapahtui haastattelemalla tuettavia, ja haastattelumenetelmäksi valitsin teemahaastattelun. Aineiston kokoon vaikutti se, kuinka monta asiakasta tällä hetkellä hankkeessa on tai on ollut. Potentiaalisia haastateltavia löytyi kahdeksan, joista jokainen suostui haastateltavaksi. Aineiston koolla ei ole välitöntä vaikutusta tai merkitystä tutkimuksen onnistumisen kannalta (Eskola &

Suoranta 2008, 61.) Aineisto on tutkijan apuna, kun yritetään ymmärtää tutkittavaa ilmiötä. Tarkoituksena ei ole vain kertoa aineistosta, vaan rakentaa teoreettisesti kestäviä näkökulmia (Eskola & Suoranta 2008, 62.)

Haastattelun tavoitteena on selvittää, mitä haastateltavilla on mielessään. Se on eräänlaista keskustelua, joka tapahtuu tutkijan aloitteesta ja on hänen johdattelemaansa. Haastattelussa tutkijan ja haastateltavan välillä on vuorovaikutusta, jossa molemmat osapuolet vaikuttavat toisiinsa. Haastattelulle vuorovaikutustilanteena on tyypillistä, että se on ennalta suunniteltua, haastattelijan alulle panemaa ja ohjaamaa, hän joutuu usein motivoimaan haastateltavaa ja pitämään haastattelua yllä sekä tuntee roolinsa ja oppii sen. Haastateltavan on luotettava siihen, että hänen kertomisiaan käsitellään luottamuksellisesti. (Eskola & Suoranta 2008, 85.) Haastattelut lähtivät luontevasti alkuun, osa hieman jännitti sitä mitä heiltä haetaan, mutta haastattelun edetessä he rentoutuivat silmin nähden. Ainoastaan yksi haastateltava oli alusta loppuun hieman varautunut. Kaksi haastateltavaa säikähtivät kertoessaan yksityiskohtaisemmin yksityiselämästään, mutta sain vakuutettua heidät siitä, että lopulliseen tuotokseen tulevat vain ne asiat, jotka ovat olennaisia tutkimuksen kannalta.

Haastattelun etuna on, että vastaajiksi suunnitellut henkilöt usein saadaan mukaan tutkimukseen. Haastateltavat mahdollisesti tavoitetaan helposti myöhemminkin, jos on tarpeen täydentää aineistoa tai jos halutaan tehdä vaikkapa seurantatutkimusta. Monet seikat, joita pidetään haastattelun hyvinä puolina, sisältävät kuitenkin ongelmia. Haastattelu vie aikaa, esimerkiksi puolen tunnin haastatteluun ei välttämättä kannata edes ryhtyä. Haastattelun luotettavuutta voi heikentää se, jos haastattelussa annetaan sosiaalisesti suotavia vastauksia. (Hirsjärvi ym. 2007, 191.) Kahdeksasta haastateltavasta vain yksi epäröi ennen kuin suostui haastatteluun. Tämä epäröinti johtui siitä, ettei kokenut itseään sopivaksi haastatteluun ja mainitsi ettei osaa vastata oikeita asioita. Hänet saatiin kuitenkin vakuutettua mukaan kertomalla, että on erityisen tärkeää saada jokaisen kokemukset toiminnasta. Ei ole oikeita tai

vääriä vastauksia. Jokainen haastateltava suostui siihen, että heihin voi olla myöhemmin yhteydessä jos on täydennettävää.

Haastattelun valintaan vaikuttavat monet syyt. Halutaan ehkä korostaa ihmisen subjektiivuutta tutkimustilanteessa ja haastateltavalle annetaan mahdollisuus tuoda esille itseään koskevia asioita mahdollisimman vapaasti. Tutkittavana voi olla vähän kartoitettu, tuntematon alue. Tutkijan on vaikea tietää etukäteen vastausten suuntia. Haastateltava saattaa kertoa itsestään ja aiheesta laajemmin kuin tutkija pystyy ennakoimaan. Tällöin halutaan selventää tai syventää saatavia vastauksia. Lisäkysymyksiä voidaan käyttää tarpeen mukaan. Arkojen tai vaikeiden aiheiden tutkiminen on kiistanalainen asia tutkijoiden piirissä. Jotkut katsovat, että kyselylomakkein kerättävä aineisto olisi sopivampi, koska tutkittava voi tällöin jäädä anonyymiksi ja tarkoituksellisesti etäiseksi. (Hirsjärvi ym. 2007, 192-193.) Tämä tutkimus tehtiin haastattelumenetelmää käyttäen. Edellä mainitut kriteerit perustelevat menetelmän valinnan. Kyselylomake olisi saattanut antaa eri tavalla vastauksia kuin haastattelu. Vastaukset olisivat saattaneet kuitenkin jäädä suppeaksi tai osaan ei olisi vastattu mitään.

Teemahaastattelussa teema-alueet on etukäteen määrätty. Menetelmästä puuttuu strukturoidulle haastattelulle tyypillinen kysymysten tarkka muoto ja järjestys. Haastattelija varmistaa, että kaikki etukäteen päätetyt teema-alueet käydään haastateltavan kanssa läpi, mutta järjestys ja laajuus vaihtelevat haastattelusta toiseen. Haastattelijalla on tukilista käsiteltävistä asioista, ei valmiita kysymyksiä. (Eskola & Suoranta 2008, 86.) Olin valinnut teemat sen mukaan, mikä toiminnan kannalta on olennaista. Sain haastattelussa käytyä kaikki teemat läpi, mutta eri järjestyksessä riippuen siitä mihin suuntaan haastattelu oli etenemässä. Osa tukilistan sanoista oli paperille muodostettu kysymyksin. Kysyin ne haastateltavilta omin sanoin, jotta haastattelu pysyisi keskustelunomaisena.

Haastatteluaineisto on aina konteksti- ja tilannesidonnaista. Siitä syntyy pulma, että haastateltavat saattavat puhua toisin haastattelutilanteessa kuin toisessa tilanteessa. Tämä on hyvä ottaa tuloksia tulkitessa huomioon siten että tuloksia

ei kannata liikaa yleistää. (Hirsjärvi ym. 2007, 194.) Jotta sain mahdollisimman avoimesti haastateltavilta tietoa toiminnasta, pyrin luomaan haastattelutilanteesta avoimen ja rennon. Yhtä lukuun ottamatta haastattelin kaikki IKÄTUKI -toiminnan tiloissa. Siellä jokainen haastateltava sai valita itselleen sopivan istumapaikan ja –asennon.

Haastattelin kahdeksan asiakasta, joista osalla oli tukisuhde vielä menossa ja osalla päättynyt. Haastattelut kestivät kahdestakymmenestä minuutista yhteen tuntiin. Ennen haastatteluja olin yhteydessä heihin ja kerroin lyhyesti kuka olen, mistä tulen ja mitä teen. Jokainen suostui haastateltavaksi. Haastattelutilanteessa kertosin haastattelun tarkoituksen ja kerroin haastattelujen äänittämisestä ja äänitteiden poistamisesta litteroinnin jälkeen. Painotin anonymiteettiä ja luottamuksellisuutta. Ennen haastattelua pyysin allekirjoittamaan kirjallisen haastatteluluvan.

3.3 Aineiston analysointi

Sisällönanalyysillä tarkoitetaan kerätyn tietoaineiston tiivistämistä niin, että tutkittavia ilmiöitä voidaan lyhyesti ja yleistävästi kuvailla tai että tutkittavien ilmiöiden väliset suhteet saadaan selkeinä esille (Janhonen & Nikkonen, 2001, 23). Sisällönanalyysi on menetelmä, jonka avulla voidaan tehdä havaintoja dokumenteista ja analysoida niitä systemaattisesti. Dokumenttien sisältöä kuvataan ja selitetään sellaisenaan. Sisällönanalyysissä tutkijan tulee tuntea oma aineisto perinpohjaisesti sekä hallita keskeiset käsitteet teoreettisen kirjallisuuden avulla. Aineisto sisäistetään ja luokitellaan, tutkimustehtävät ja käsitteet täsmennetään sekä tehdään johtopäätöksiä ja tulkintoja. (Metsämuuronen 2008, 50-51.) Sisällönanalyysissä on olennaista, että tutkimusaineistosta erotetaan samanlaisuudet ja erilaisuudet. Aineistoa kuvaavien luokkien tulee olla toisensa poissulkevia ja yksiselitteisiä. Tekstin sanat, fraasit tai muut yksiköt luokitellaan samaan luokkaan merkityksen perusteella eli ne merkitsevät samaa asiaa. Käsitteiden samanlaisuus on riippuvainen tutkimuksen tarkoituksesta niin, että voidaan yhdistää synonyymeja

tai samaa tarkoittavia sisältöjä. Sisällönanalyysi on paljon enemmän kuin pelkkä tekniikka, jolla tuotetaan yksinkertaista kuvausta aineistosta. Sisällönanalyysissa on kysymyksessä aineistossa ilmenevät merkitykset, tarkoitukset ja aikomukset, seuraukset sekä yhteydet. (Janhonen & Nikkonen 2001, 23.) Aineiston analysointi edellyttää ensin litterointia eli haastattelun puhtaaksi kirjoittamista (Metsämuuronen 2008, 48). Litteroin haastattelun koneella. Käytin siihen fonttia Arial, fonttikoko oli 12 ja riviväli 1,5. Sivuja tuli noin 35. Litteroidussa tekstissä keskityin siihen, että sain haastateltavien sanomiset sanatarkasti kirjattua, jotta se ei vääristäisi tuloksia. Aikomuksenani oli ensin tehdä analyysi koneelta käsin, mutta päädyin tulostamaan litteroidut tekstit paperille. Tämä helpotti huomattavasti samanlaisuuksien ja erojen löytämistä. Analyysia tehdessä etsin litteroidusta tekstistä tutkimustehtävään ja niiden pohjalta valikoituihin teemoihin sopivia asiasanoja.

Aineistolähtöisessä sisällönanalyysissa ensimmäinen vaihe on pelkistäminen, jolla tarkoitetaan että aineistolta kysytään tutkimustehtävän mukaisia kysymyksiä. Aineistosta löytyvät vastaukset eli pelkistetyt ilmaisut kirjataan aineiston termein. Pelkistämisen jälkeen aineisto ryhmitellään. Aineiston ryhmittelyssä etsitään pelkistettyjen ilmaisujen erilaisuuksia ja yhtäläisyyksiä. Samaa tarkoittavat ilmaisut yhdistetään samaksi luokaksi ja annetaan sille sen sisältöä kuvaava nimi. Aineiston ryhmittelyssä voidaan käyttää tulkintaa. Kolmas vaihe aineistolähtöisessä sisällönanalyysissa on aineiston abstrahointi. Aineiston abstrahointivaiheessa yhdistetään samansisältöisiä luokkia, jolloin saadaan yläluokkia. (Janhonen & Nikkanen 2001, 27-29.)

Päädyin aineistolähtöiseen sisällönanalyysiin, koska koin sen itselle helpoimmaksi tavaksi käsitellä tekstiä. Tein analyysin ryhmittelyyn asti; abstrahointi jäi väliin, koska alaluokat riittävät tämän tasoisessa tutkimuksessa analyysin tekemiseen. Litteroidusta tekstistä etsin teemoihin sopivia yhtäläisyyksiä ja eroja. Jotta erotin eri teemat eli pääluokat toisistaan, käytin eri värisiä yliviivaustusseja apuna hahmotelussa. Nimesin samankaltaiset sanat yhteisellä pelkistetyllä ilmauksella sivun reunaan. Ryhmittelyssä keskityin samanlaisuuksiin, jotka luokittelin alaluokkiin.

4 TUTKIMUKSEN TULOKSET

4.1 Toimintaan hakeutuminen

Haastattelun aluksi tiedustelin asiakkailta syitä siihen, miksi he ovat hakeutuneet toiminnan piiriin. Haastateltavat saivat kertoa sen verran tilanteestaan kuin kokivat tarpeelliseksi. Yksityiskohdat eivät ole merkityksellisiä tutkimuksen tulosten kannalta. Mielestäni oli kuitenkin hyvä tietää pääpiirteittäin, minkälaisista lähtökohdista haastateltavat ovat toimintaan hakeutuneet. Haastateltavien vaikeina elämänmuutostilanteina oli eläkkeelle jääminen, puolison kuolema, muutto toiselle paikkakunnalle tai mielenterveyden ongelma. Jokainen haastateltava koki olevansa tilanteessa yksin vaikka suurimmalla osalla (7) on tukiverkostoa. He kokivat kaipaavansa ulkopuolista tukea. Kaksi haastateltavista kokivat kuormittavan läheisiään ja yhdellä läheiset eivät ymmärtäneet tilanteen vakavuutta. Neljä haastateltavista ei eritellyt syitä, miksi tukiverkostosta ei ole riittävää apua tilanteeseen.

Yksi haastateltavista otti itse yhteyttä IKÄTUKI -toiminnan työntekijöihin, seitsemällä toinen toimija otti yhteyttä heidän luvallaan. Jokainen kutsuttiin alkuhaastatteluun, jonka avulla kartoitettiin elämänmuutostilannetta ja sitä, onko tukihenkilön saaminen kyseiselle henkilölle paras auttamismuoto. Jokainen haastateltava koki alkuhaastattelun tärkeäksi ja kattavaksi. Siinä paneuduttiin kunnolla asiakkaan tilanteeseen. Kaksi koki haastattelujen helpottavan omaa tilannettaan, kun sai kertoa ongelmista ja avuntarpeesta työntekijöille. Yksi koki haastattelun hieman pitkäksi, mutta lisäsi perään haastattelussa olevan tärkeää käydä kattavasti elämäntilanne läpi. Tukihenkilö löytyi seitsemälle haastateltavalle nopeasti, nopeammin kuin osasivat odottaa. Yksi henkilö oli toivonut saavansa tukihenkilön nopeammin akuutin tilanteen vuoksi. Haastateltava kertoi eläneensä vaikeita aikoja, jonka vuoksi tukihenkilön saaminen olisi ollut tärkeä saada nopeammin. Hänellä tukihenkilön saaminen kesti omien sanojen mukaan puoli vuotta. Jokainen haastateltava oli yllättynyt ja

tyytyväinen siihen, että työntekijät olivat löytäneet sopivan tukihenkilön jokaiselle. Yhden haastateltavan tukihenkilö vaihtui tukisuhteen aikana.

”Mä en muista koko alkuhaastattelua tai että pitkät haastattelut oli et ainakin se tunnin kesti.” (H6)

4.2 Toiminnan vaikutus mielen hyvinvointiin

Haastateltavat kertoivat miten toiminta on auttanut eteenpäin elämäntilanteessa ja ovatko he kokeneet elämänlaadun parantuneen. Kuusi haastateltavista koki elämänlaadun parantuneen ja auttaneen tilanteessa eteenpäin. Kaksi koki tilanteen pääosin samanlaisena. Tiedustelin konkreettisia esimerkkejä, miten haastateltavat kokevat elämäntilanteensa parantuneen. Kahdella haastateltavalla korostui oman ajatusmaailman vaikutus tilanteeseen ja se, miten he pystyvät jatkamaan aktiivista elämää tukisuhteen päättymisen jälkeen. Kaksi kertoi sen näkyvän siinä, miten aktiivisuus kodin ulkopuolella on lisääntynyt ja ulos tulee lähdettyä ilman tukihenkilöä. Yksinäisyyden tunne on vähentynyt kolmella haastateltavalla. Ajatusmaailma on seitsemällä muuttunut positiivisemmaksi, omasta elämästä yritetään löytää hyviä asioita ja tiedostetaan että muutos parempaan lähtee itsestä. He kokevat että tulee itse haluta muutosta omaan tilanteeseen ja ottaa apu tarvittaessa vastaan. Yksi haastateltavista ajattelumaailman muutokseen ei pystynyt. Hän tiedosti, että häntä yritetään auttaa, mutta tahtomattaan torjuu avuntarjoukset vaikka aluksi ne ottaakin vastaan.

”No se varmaan sit tota noin ni kyl se jotenkin sitä pisti eteenpäin ja tuli sit tämmöst muutakin mietittävää...et on tullu omaan päähän uusia ajatuksia tosiaan joo et jättää sen vanhan tavallaan taakse ja yrittää katsoo sinne tulevaan.” (H1)

”Ajatusmaailma on vähän muuttunut, se ei pyöri siinä samassa ympyrässä. Tukisuhteella on ollut merkitystä.” (H2)

”No sehän on muuttanu mun elämäni.” (H5)

4.3 Tukihenkilötoiminta ja tukisuhde

Jokainen haastateltava jännitti ensimmäistä tapaamista tukihenkilön kanssa, koska vastassa on tuntematon ihminen. Seitsemän haastateltavan kanssa ensimmäinen yhteinen tapaaminen järjestettiin IKÄTUKI - toiminnan toimistolla, jossa oli työntekijä mukana. Yhden kanssa tavattiin poikkeuksellisesti haastateltavan kotona. Aloitustapaamisen ja sen jälkeisen tutustumisjakson jälkeen tehtiin tukipalvelusopimus, johon määriteltiin tukisuhteen tavoitteet. Tavoitteiden laatiminen oli seitsemän haastateltavan mukaan helppoa ja yhdelle haastavampaa. Tavoitteet ovat tähän mennessä täyttyneet seitsemän mielestä täysin ja yhden mielestä hyvin, mutta yksi tavoite on vielä työn alla. Hänellä oli haastattelun aikana tukisuhde käynnissä. Yksikään haastateltavista ei kokenut tarvetta tukisuhteen aikana muuttaa tai täydentää tavoitteita. Seitsemälle haastateltavalle tavoitteina oli yhdessä tekeminen ja kotoa lähteminen. Kahdelle haastateltavalle oli edeltä mainittujen lisäksi tärkeää, että on joku joka ”potkii” lähtemään liikkeelle. Yhdelle oli tärkeää saada kuuntelija. Joku joka on läsnä siinä hetkessä ja kuuntelee, ilman että väheksyy tai kyseenalaistaa toisen ajatuksia ja tunteita.

”Me tutustuttiin aika äkkii. Se on kyl niin sopiva henkilö minulle kyllä.” (H2)

”Mulla oli semmonen tavoite et sais sitten vähän miks mä sanoisin sitä ”vetoauton”, joka vähän potkis ettei jämähtäis omiin oloihinsa sitten liiaksi.” (H5)

Kysyin onko haastateltaville kerrottu toiminnan olevan määräaikaista. Jokainen vastasi, että heille oli kerrottu alkuhaastattelussa toiminnan olevan määräaikaista. Viisi haastateltavista ymmärsi toiminnan määräaikaisuuden merkityksen. Sen että sillä on alku ja loppu. Kahdelle haastateltavista näistä viidestä se tuntui luonnolliselta, eikä tukisuhteen päättymisen jälkeen jäänyt jotain kesken. Kolme haastateltavista ei vielä osannut sanoa määräaikaisuuden vaikutuksesta heidän tilanteeseen. Heillä tukisuhde on vielä käynnissä. Kaksi haastateltavista kokee toiminnan loppumisen hankalaksi. Tukihenkilön kanssa luotu ”suhde” on sen verran syventynyt, että tukisuhteen lopettaminen koetaan

vaikeana. He miettivät, voivatko he sen jälkeen enää tavata tai haluaako tukihenkilö jatkaa tukisuhteessa alkanutta ystävyyttä sopimuksen jälkeen.

”Niin, ei mul semmosel taval tullu mitään oloo et jotain täs viedään pois. Se niinku vaan mä aattelin et se mitä mä olin halunnu sanoa ni se niinku tuli sanottuu ja kuultuu. Mä olin saanu sen ittestäni pois sen asian. Mä koin sen semmosena.” (H1)

”Kyl se kerrottiin hyvin et se on määräaikainen.” (H2)

”En oo syventynyt siihen että se loppuu.” (H4)

Työntekijöiden vuorovaikutus koettiin hyvänä. Yhden haastateltavan mielestä he ovat paneutuneita työhönsä ja heistä huokuu aitous. Kahden haastateltavan mielestä vastaanotto oli lämmin ja ymmärtäväinen ja heitä oli helppo lähestyä. Neljännestä haastateltavasta tuntui että he ovat toiminnassa täysillä ja tosissaan mukana. Kenelläkään ei ollut huonoa sanottavaa. Jokaisen mielestä työntekijöille oli helppo avautua. Heidän tapaaminen auttoi mielialaan kun sai kertoa sen hetkisestä elämäntilanteesta.

”Se täytyy sanoo et he on oikein paneutuneit todella ja heist huokuu semmonen aitous Naiset paikallaan.” (H1)

”Kyllä musta tuntuu et he aika täysillä oli siinä, tosissaan.” (H6)

”No kuule, täsä oli semmonen et ihan ku me olis ennen jo nähty. Jollain taval hän ei tuntunu vieraalt yhtää, vaik hän oli ihan vieras ihminen.” (H7)

Jokainen haastateltava piti vapaaehtoisten tukihenkilöiden kouluttamista hyvänä asiana. Kaksi haastateltavista koki saaneensa vertaistukea ja kolme haastateltavista koki vapaaehtoiselle juttelemisen helpommaksi kuin ammattilaiselle. Kaikki haastateltavat arvosti vapaaehtoisten tekemää työtä. Yksi kertoi olleensa itsekin joskus vapaaehtoistyössä mukana. Jokaisesta tuntui hyvältä, että on joku, joka antaa aikansa juuri heille ja on heitä varten siinä hetkessä. Kaksi haastateltavista mainitsi erikseen odottavansa niitä päiviä kun tapaa tukihenkilön. Yhden mielestä vapaaehtoinen oli melkein kuin ammattilainen iän tuoman kokemuksen kautta.

”Tais olla toinen kerta ku hän tuli ja mä näin et hän käveli mua kohti ja aattelin et voi vitsit et toi ihminen tulee vaan mua varten ja on oma ittensä ja persoonansa.” (H1)

”Se on hyvä, koska mä olen itse ollu vapaaehtoistyössä myöskin.” (4)

”Se oli ihan hyvä, ettei ollut viran puolesta.” (H5)

4.4 Toiminnan kehittämistarpeet

Lopuksi tiedustelin haastateltavilta mitä he nostaisivat erityisesti tukihenkilötoiminnasta esille; mikä on ollut erityisen hyvää ja missä olisi kehitettävää. Hyvänä pidettiin erityisesti työntekijöiden vastaanottoa ja tukihenkilön läsnäoloa. Yksi haastateltava koki että hänet on otettu hyvin vastaan ja se helpotti toimintaan mukaan lähtemistä. Kokonaisuudessaan toiminta on hyvää ja tärkeää ja sen toivotaan jatkuvan pitkään. Kehittämistarpeita suurin osa haastateltavista (5) ei osannut heti sanoa. Yksi haastateltava sanoi vievän aikaa ennen kuin kehittämistarpeita tulee mieleen. Sillä hetkellä hän koki toiminnan pelkästään hyvänä asiana.

”Sen mä osaan sanoa sit vast ne negatiiviset vuoden kuluttua jos oon mukana viel näistä. Tai sit ku mä oon saanu kokemusta.” (H6)

Toiminnan määräaikaaisuudesta tuli yhdelle haastateltavalle mieleen, ettei heti alussa määriteltäisi tukisuhteen pituutta. Hän koki mielekkääksi sen, että tukisuhteen kesto olisi häilyvä ja tilanne katsottaisiin jokaisen kohdalla erikseen.

”...et vaikka se olis nimeltään sen vuoden mutta ettei puhuttais siitä vuodesta heti et se olis vähän häilyvä se et jos vois vähän kattoo sitä jokaisen ihmisen kohdalla sitä tilannetta et se olsi aika tärkeä et jos se tilanne yhdeksän kuukauden päästä et pärjääks hän jollain tavalla et vois hiukan kokeilla.” (H8)

Kahdella haastateltavalla tuli yleisen keskustelun aikana esille asioita, joita ovat pohtineet. Ensimmäinen niistä on toiminnan määräaikaisuus. Se, kun ei tiedä milloin toiminta loppuu ja mitä tapahtuu sen jälkeen. He pohtivat sitä, jääkö

asiakas tyhjän päälle tukisuhteen päättymisen jälkeen. Yksi toivoi jatkossakin panostettavan siihen, että löydetään jokaiselle sopiva tukihenkilö. Kaksi mietti sitä, miten siinä tilanteessa toimitaan, jos sopivaa tukihenkilöä ei löydetä. Miten työntekijät ratkaisevat tilanteen, jottei tukihenkilön saamiseen menisi kohtuuttoman paljon aikaa? Yksi toivoo työntekijöiden jatkossakin ottavan asiakkaan hyvin vastaan. Etteivät työntekijät korostaisi liikaa asiakkaan tilannetta ja muistetaan hienotunteisuus. Haastateltava eivät pitäneet kahta viimeksi mainittua kehittämistarpeina, mutta halusivat muistuttaa sen tärkeydestä työntekijöille, jotta panostavat siihen jatkossakin. Yksi toivoi enemmän selkeyttä siihen, kuinka usein voi olla työntekijöihin ja tukihenkilöihin yhteydessä.

”...se on yks semmonen et selkeys siitä et kuinka paljon sä voit olla yhteydes ja sit tietenkin kun näil on omat meno.” (H8)

Haastateltavat saivat vielä tilaisuuden kertoa omin sanoin toiminnasta.

”Mun mielest se oli tärkeä se et me lähdettiin, me mentiin jonnekki, se oli se mun ykkönen.” (H3)

”Torin kivillä mukulaisilla, naakat tanssii. Marraskuun sininen hämy pitkin valuu aurajokea. Joulukadun valot hämyyn lohtua pientä tuovat. Toivon pilkahduksen pienen suovat.” (H6)

”En ossaa nyt oikee mittää sanoo et ku et kyl tämmönen toiminta on hyvää ku se vaan tulee oikein paikkoihin.” (H7)

5 POHDINTA

5.1 Luotettavuus ja eettisyys

Ihmisten itsemääräämisoikeutta kunnioitetaan antamalla mahdollisuus päättää, haluavatko he osallistua tutkimukseen. Tämän onnistuminen edellyttää riittävää tiedonsaantia tutkimuksesta. Muutoin vapaaehtoista päätöstä tutkimuksen osallistumiseen ei voi tehdä. Tutkittaville kerrotaan perustiedot tutkimuksesta ja sen toteuttajista sekä tutkittavilta kerättävien tietojen käyttötarkoitus. Heille kerrotaan, mitä tutkimukseen osallistuminen konkreettisesti tarkoittaa eli onko kyseessä kertaluonteinen aineistonkeruu, edellyttääkö tutkimukseen osallistuminen tutkittavien aktiivista osallistumista ja millä tavoin sekä paljonko tutkimukseen osallistuminen vie tutkittavien aikaa. (Kuula 2006, 61-62.) Soitin haastateltaville ja kerroin haluavani haastatella heitä kokemuksista tukihenkilötoimintaan liittyen. Samalla kerroin haastattelun tapahtuvan nimettömästi ja luottamuksellisesti. Ennen haastattelua kävin vielä kertaalleen tutkimuksen tarkoituksen läpi ja pyysin kirjallisen luvan haastattelun nauhoitukseen ja siitä tehdyn litteroinnin käyttöön. Jokainen haastateltava sai tutustua haastattelulupaansa rauhassa ja sen jälkeen allekirjoittaa sen. Mielestäni kerroin selkeästi jokaiselle haastateltavalle tutkimuksesta niin, että he ymmärsivät tutkimuksen tarkoituksen ja vapaaehtoisuuden osallistumiseen.

Haastattelupaikka oli yhtä poikkeusta lukuun ottamatta sama. Pyrin järjestämään haastattelut niin, ettei IKÄTUKI – toiminnan työntekijät olleet haastattelun aikana paikalla. Kahdessa haastattelussa työntekijä tuli kesken haastattelun takaisin toimistolle. Tilanne keskeytti haastattelun hetkeksi, mutta jatkoimme sitä hetken kuluttua. Mielestäni keskeytykset eivät vaikuttaneet haastattelutilanteeseen tai vastauksiin. Yhden haastattelun tein haastateltavan kotona. Haastateltava otti minut hyvin vastaan vaikka olin vieras ihminen. Kotona haastattelutilanne oli ehkä hieman luontevampi mitä toimistolla. Päätimme kuitenkin pitää haastattelut toimistolla koska se on neutraali paikka,

mutta kuitenkin jokaiselle tuttu. Haastateltavien tilanteen takia on ymmärrettävää, etteivät haastateltavat olisi välttämättä edes halunneet minun menevän heidän luokseen.

Ihmisiä tarvitaan tutkimuksen teossa mielipiteiden esittäjinä ja tietojen antajina. Keskeinen eettinen kysymys on tutkimukseen haastateltavien henkilöiden lukumäärän eli otoskoon määrittely. Hyvässä tutkimuksessa otanta edustaa tutkittavaa perusjoukkoa riittävällä tarkkuudella tutkittavaa. Ei ole olemassa yleistä sääntöä siitä, kuinka monta yksilöä tulisi tutkia, jotta otanta edustaisi riittävällä tarkkuudella todellisuutta. Mitä pienempi otos on, sen suuremmalla todennäköisyydellä se ei edusta todellisuutta riittävällä tarkkuudella. Suuremmissa otoksissa yksittäiset erityistapaukset vaikuttavat vain vähän lopputulokseen. Toisaalta otoskoon kasvattaminen pienentää rajahyötyä eli tietyn kulminaatiopisteen jälkeen saadusta materiaalista ei ole enää merkittävää tutkimuksellista hyötyä. Alkuvaiheessa jokainen lisäotos lisää luotettavuutta merkittävästi. Tutkija joutuu tasapainottelemaan tutkimuksen laadun sekä ajan ja resurssien rajallisuuden välillä. (Clarkeburn & Mustajoki 2007, 70-71.)

Omassa tutkimuksessa otoskoon vaikutti se, että toiminta oli ollut käynnissä noin vuoden verran. Asiakkaita ei ole toiminnassa vielä montaa, joten päätettiin pyytää haastatteluihin heidät, joilla tukisuhde on saatu päätökseen tai jotka ovat olleet tukisuhteessa jo jonkin aikaa. Toinen rajoittava tekijä oli tutkimuksen laajuus. Tutkimus on samalla opinnäytetyö, joten senkin kannalta oli hyvä pitää otoskoko pienempänä. Mielestäni kahdeksan haastateltavaa oli riittävä, tosin olisin luultavasti pystynyt haastattelemaan useampaa, jos asiakkaita olisi ollut toiminnassa enemmän.

Otoskoon lisäksi tutkijan tulee perustella, kuinka otoksen yksilöt on valittu. Koska otannan tulisi olla edustava, valintaa ei voida tehdä puhtaasti helppouden tai nopeuden perusteella. (Clarkeburn & Mustajoki 2007, 71.) Tutkimuksessani yksilöiden valinta oli selkeä. IKÄTUKI – toiminnan työntekijät katsoivat haastateltaviksi ne asiakkaat, jotka ovat olleet toiminnassa pidempään. Ihanteellisessa tilanteessa jokaisen haastateltavan tukisuhde olisi päättynyt ja päättymisestä olisi kulunut hieman aikaa. Nyt haastatteluissa

huomasi sen, miten oli vaikea arvioida toimintaa kesken tukisuhteen. Arviointi olisi luultavasti ollut helpompaa jos olisi saanut aikaa pohtia tukitoiminnan vaikutusta omaan elämäntilanteeseen.

Laadullisen tutkimuksen luotettavuuskysymykset liittyvät tutkijaan, aineiston laatuun, aineiston analyysiin ja tulosten esittämiseen. Aineiston keruussa saadun tiedon luotettavuus riippuu siitä, miten tutkija on tavoittanut tutkittavan ilmiön. Aineiston analysoinnissa korostuu tutkijan taidot, arvostukset ja oivalluskyky. Kvalitatiivisen tutkimuksen luotettavuutta arvioitaessa tarkastellaan tutkimuksen totuusarvoa, sovellettavuutta, pysyvyyttä ja neutraaliutta. Yleisten laadullisen tutkimuksen luotettavuuskysymysten lisäksi sisällönanalyysin haasteena on, miten tutkija pystyy pelkistämään aineiston sellaiseksi, että se kuvaa mahdollisimman luotettavasti tutkittavaa ilmiötä. Tutkijan tulee osoittaa luotettavasti yhteys aineistonsa ja tulostensa välillä. Luokittelun luotettavuus on olennaista, jotta tekstistä voidaan tehdä valideja päätelmiä. Sisällönanalyysin tuloksen luotettavuuden kannalta on tärkeää, että tutkija pystyy osoittamaan yhteyden tuloksen ja aineiston välillä. (Janhonen & Nikkanen 2001, 36-37.)

Tämä oli ensimmäinen kvalitatiivinen tutkimukseni, joten varmasti löytyy monia seikkoja, joihin olisin voinut kiinnittää enemmän huomiota. Ensikertalaisena on kuitenkin vaikea arvioida näin äkkiseltään mitä olisin voinut tehdä toisin tai mitä jäi uupumaan. Litteroinnissa kirjoitin sanatarkkaan jokaiset haastattelut ylös. Näin varmistin sen etten vahingossa vääristä heidän sanomisiaan. Mielestäni tutkimuksen tulokset ovat totuudenmukaisia. Eniten pohdin sitä, olenko pystynyt takaamaan jokaisen nimettömyyden. Sen lisäksi mietin onko tuloksissa tutkimuksen kannalta epäolennaisia asioita tai jäikö epähuomiossa jotain olennaista pois.

Tutkimuksesta saadut tulokset ovat harvoin yksiselitteisiä. Tutkijalla on velvollisuus tulkita niitä, sillä pelkän raakadatan julkaiseminen on harvoin tieteellisesti perusteltua. (Clarkeburn & Mustajoki 2007, 71.) Tulkintoja tulee tehtyä tahtomattaankin, mutta tulkintojen oikeellisuus tuo haasteita, koska jokainen tulkitsee asioita omalla tavallaan. Litteroinnin analysoinnin pohjalta uskon tehneeni oikeansuuntaisia tulkintoja siitä, millainen merkitys

tukihenkilötoiminnalla on vaikeassa elämänmuutostilanteessa oleville ikääntyville.

5.2 Tulosten tarkastelu ja pohdinta

Tuloksien perusteella tukihenkilötoiminnasta on ollut hyötyä vaikeasta elämänmuutostilanteesta eteenpäin pääsemiselle. Tavoitteiden onnistuminen ja niiden saavuttaminen kertoo tavoitteiden tärkeydestä toiminnan kannalta ja olevan olennainen tekijä vaikean elämänmuutostilanteen paranemiselle. Tavoitteiden laatiminen on tärkeää, jotta toiminnalla on tarkoitus ja tuettava joutuu itse pohtimaan, miksi hän on toimintaan tullut ja mitä hän haluaa tapahtuvan, jotta tilanne paranisi.

Vapaaehtoistyön positiivisista vaikutuksista on raportoitu suomalaisissa tutkimuksissa. Äyräväisen tekemässä vapaaehtoistyön vastavuoroisuuden tutkimuksessa apua saavan ikäihmisen saamisen yläluokiksi saatiin elämänpiirin laajeneminen johon sisältyy uuden tiedon saaminen, uusien ihmisten tapaaminen ja vaihtelun kokeminen. Muita yläluokkia ovat mielialan koheneminen, itsensä arvokkaaksi kokeminen sekä mahdollisuus normaaliin elämään kuuluvien asioiden tekemiseen. (Utriainen 2013, 15.) Mielialan koheneminen tuli omassa tutkimuksessa vahvasti esille. Elämänpiirin laajeneminen näkyi siltä osin, että osa haastateltavista oli kokeillut uusia aktiviteetteja tukihenkilön kanssa. Itsensä arvokkaaksi kokemisen tulkitseen tutkimuksessani näkyvän siinä, että haastateltavat kokivat tulleen kuulluksi.

Haastateltavat olivat monessa asiassa yksimielisiä, mikä näkyy tuloksissakin. Esimerkiksi työntekijöiden vuorovaikutus- ja ammattitaito nähtiin vahvana. Tästä voi päätellä heidän olevan toiminnalle tärkeä voimavara. Asiakkaiden on helppo lähestyä heitä ja uskon sen madaltavan kynnystä osallistua toimintaan. Vapaaehtoisetkin saivat pelkästään positiivista palautetta. Työntekijöillä on vaikutusta siinäkin siten, että he valitsevat halukkaista vapaaehtoisista ne, jotka soveltuvat kohderyhmälle tukihenkilöiksi. Työntekijät kouluttavat heidät ja järjestävät työnohjausta. Työntekijöiden rooli korostuu siinä, miten

kokonaisvaltaisesti he ovat onnistuneet toiminnan aloittamisessa, sen eteenpäin viemisessä ja asiakkaiden saamisessa.

Kysyttäessä kehittämistarpeista suurin osa haastateltavista ei osannut sanoa siihen oikein mitään. Tämä on toiminnan kehittämisen kannalta harmillista, koska haastateltavien kokemukset toiminnasta ovat erityisen tärkeitä. He tietävät kokemuksen kautta parhaiten mikä on hyvää ja missä on kehitettävää. Toisaalta tästä voisi päätellä toiminnan olevan tällä hetkellä jo sillä mallilla, ettei kehitettävää tosiaan ole. Asiakkaat ovat saattaneet valikoitua niin, että toiminta on täyttänyt heidän tarpeensa oikealla tavalla. Tosiasia kuitenkin on, että aina löytyy kehitettävää. Todennäköisin syy siihen, miksi kehittämistarpeet jäivät vähäisiksi oli se, että haastateltavilla oli meneillään tilanne, jossa he ovat kiitollisia toiminnan antamasta avusta. Tukisuhteen loppumisesta on kulunut niin vähän aikaa, ettei sen vaikutuksia osata vielä arvioida, jotta osattaisiin kertoa mitä voitaisiin tehdä toisin. Koin hyvänä asiana sen, että osa haastateltavista nosti esille asioita, joita he pitävät toiminnassa erityisen tärkeänä. He halusivat kertoa sen, jotta niihin asioihin panostetaan jatkossakin.

Tutkimusta oli mielenkiintoista tehdä. Haasteena oli löytää teoriaa mielen hyvinvoinnista ja tukihenkilötoiminnasta. Tämän takia lähteiden määrä on vähäisempi kuin oli tarkoitus. Olin yllättävän lähdekriittinen aineistoissa, jotka eivät suoranaisesti käsitelleet näitä aiheita. Mielen hyvinvoinnin lisäksi etsin tietoa positiivisesta psykologiasta joka on lähellä tätä aihetta. Tukihenkilötoiminnasta löytyy tietoa ystävätoiminnan kautta ja lastensuojelussa ja mielenterveydessä tukihenkilötoimintaa on, mutta ikääntyville kohdennettua tietoa ei juurikaan ollut. Ystävätoiminta ei ollut tämän tutkimuksen kannalta hyvä termi, koska IKÄTUKI – toiminta on määräaikaista ja tavoitteellista, eikä siinä ole tarkoituksena luoda ystävyssuhdetta tuettavan ja tukihenkilön välille. Tutkimuskirjallisuuden kanssa tuli ongelmia siinä, että ne olivat koko ajan lainassa ja varausjono oli pitkä. Onnistuin muutaman teoksen kuitenkin saamaan. Tämä on kuitenkin yleinen ongelma, koska monet tekevät samaan aikaan lopputyötään.

Ikääntyvien kanssa tehtävä työ kiinnostaa tulevaisuudessa ja erityisesti haluaisin yhdistystoiminnan kautta sitä tehdä. Siksi halusin tehdä tutkimukseni yhdistykselle ja hankkeelle, koska sitä kautta sain lisää tietämystä järjestötyöstä ja se lisäsi motivaatiani ja arvostusta järjestötyöhön. Väestön rakennemuutos ja ikääntyvien aktiivisuus ja toimintakyky lisäävät sosionomien (AMK) tarvetta sillä saralla. Kolmasikäiset ovat siitä hyvä asiakasryhmä, että siinä riittää kehitettävää ja haastetta jotta palvelut saadaan vastaamaan heidän tarpeitaan ja toiveitaan.

5.3 Jatkotoimenpiteet ja kehittämissuhteet

Esittelen tutkimuksen tulokset lyhyesti ”Ikääntyminen ja mielen hyvinvointi – miniseminaarissa”, jossa käsitellään ikääntymistä ja mielen hyvinvointia sekä esitellään IKÄTUKI – hanke. Miniseminaari järjestetään toukokuun alussa Turun pääkirjaston studiossa. Miniseminaarin järjestää Turun Kaupunkilähettyksen IKÄTUKI – hanke ja Suomen Mielenterveysseuran Mirakle - hanke. Tilaisuus on kaikille avoin, tilan rajallisuus kuitenkin huomioiden. Vanhustyön keskusliiton koordinoiman Eloisa Ikä – ohjelman tutkimusryhmä haastattelee IKÄTUKI - hankkeen loppuessa uudelleen tuettavia kokemuksistaan. Tämän tutkimuksen tuloksia voi tarvittaessa vertailla heidän saamiin tuloksiin.

Tuettavien kokemukset ovat tärkeä osa tukihenkilötoiminnan kehittämistä. Mielestäni tulevaisuudessa on tärkeä selvittää, onko toiminnalla ollut pitkäaikaisia vaikutuksia asiakkaiden elämäntilanteisiin ja hyvinvointiin. On hyvä ottaa huomioon se mahdollisuus, että jossain vaiheessa tukisuhteen loppumisen jälkeen tilanne palautuu siihen mitä se oli ennen tukisuhteen aloittamista. Siinä tilanteessa on tärkeä pohtia mitä voidaan tehdä toisin, jotta avun vaikutukset ovat pitkäkestoisia. Tosin syyt tilanteen muuttumiselle voivat olla toiminnasta riippumattomia. Esimerkiksi saattaa tulla uusi muutosvaihe, jolloin tukihenkilötoiminta saattaa tulla uudelleen ajankohtaiseksi. Tässä tilanteessa on hyvä huomioida, olisiko saman tukihenkilön saaminen olennaista

tuloksien kannalta vai onko tukihenkilön vaihtumisella merkitystä tuettavan tilanteen edistämiseksi.

Toiminnan määräaikaisuus tuo haastetta siinä, miten tarvittaessa löydetään sopiva jatkopaikka asiakkaalle. Ihannetilanteessa tukihenkilötoiminta on riittävä apu ja asiakas pystyy jatkamaan arkeaan ilman erityisiä tukitoimia. Todellisuudessa voi tulla eteen tilanteita, jolloin tukihenkilöstä ei ole riittävää apua ja on syytä pohtia muuta. Pahimmillaan voi käydä niin että asiakas tippuu palvelujen piiristä pois. Kattava ammatillinen yhteistyö ja ikääntyvien mielipiteiden huomioiminen on kaikkien etu.

LÄHTEET

- Clarkeburn, H. & Mustajoki, A. 2007. Tutkijan arkipäivän etiikka. Tampere: Vastapaino.
- Eläkeliitto ry. 2008. Auttamisen iloa: palvelevan vapaaehtoistoiminnan opas. Helsinki: Eläkeliitto ry.
- Eläkeliitto ry. 2012. TunneMieli. Viitattu 26.4.2015. <http://www.tunnemieli.fi> > Mielen hyvinvointi > Mielen hyvinvointi vapaaehtoistoiminnassa.
- Engblom, K. & Lehtonen, E. 2010. Läsä ja lähellä. Opas kuolemaa ja surua kohtaaville vapaaehtoisille. Helsinki: Eläkeliitto ry.
- Eskola, J. & Suoranta J. 2008. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. Tampere: Vastapaino.
- Fried, S.; Heimonen, S. & Jokinen, P. 2013. Ikääntyminen ja mielen hyvinvointi: katsaus kirjallisuuteen. Oraita 1/2013. Viitattu 20.11.2014. <http://www.ikainstituutti.fi/binary/file/-/id/1/fid/463/>.
- Hirsjärvi, S.; Remes, P. & Sajavaara, P. 2000. Tutki ja kirjoita. 6-7., Uudistettu painos. Helsinki: Tammi.
- Haarni, I.; Hansen, M. & Viljanen M. 2014. Ikääntyvä mieli: mielen hyvinvointia vanhetessa. Helsinki: Suomen mielenterveysseura.
- Haarni, I. 2013. Mikä tukee mielen hyvinvointia ikääntyessä? Eläkeikäisten näkemyksiä.
- Ijäs, K. 2006. Ikääntyvän ihmissuhteet. Helsinki: Kirjapaja Oy.
- Janhonen, S. & Nikkonen, M. (toim.), 2001. Laadulliset tutkimusmenetelmät hoitotieteessä. Helsinki: WSOY.
- Kan, S. & Pohjola, L. 2012. Erikoistu vanhustyöhön. Helsinki: Sanoma Pro Oy.
- Kuula, A. 2006. Tutkimusetiikka: aineistojen hankinta, käyttö ja säilytys. Tampere: Vastapaino.
- Lähdesmäki, L. & Vornanen, L. 2009. Vanhuksen parhaaksi: hoitaja toimintakyvyn tukijana. Helsinki: Edita Publishing Oy.
- Metsämuuronen, J. 2008. Laadullisen tutkimuksen perusteet. Helsinki: International Methelp Oy.
- Noppiari, E. & Koistinen, P. 2005. Laatu vanhustyöhön. Helsinki: Tammi.
- Ojanen, M. 2007. Positiivinen psykologia. Helsinki: Edita Publishing Oy.

Rolfner Suvanto, S. 2015. Vanhuspalveluiden ja psykiatrian VÄLIMAASTOSSA: mielenterveysongelmista kärsivän ikäihmisen kohtaaminen ja hoito. Suom. Käännös-Aazet Oy. Helsinki: Suomen mielenterveysseura.

Sosiaali- ja terveysministeriö. 2008. Ikäihmisten palvelujen laatusuositus. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2008:3. Viitattu 18.4.2015. http://www.stm.fi/c/document_library/get_file?folderId=28707&name=DLFE-3672.pdf&title=Ikaihminen_palvelujen_laatusuositus_fi.pdf.

Sosiaali- ja terveysministeriö. 2013. Laatusuositus hyvän ikääntymisen turvaamiseksi ja palvelujen parantamiseksi. Viitattu 18.4.2015.

http://www.stm.fi/c/document_library/get_file?folderId=6511564&name=DLFE-26915.pdf.

Turun Kaupunkilähetys ry., 2014. IKÄTUKI – hanke. Viitattu 26.4.2015. <http://www.tukenasi.fi> > Tukea 60+vuotiaalle > IKÄTUKI – hanke.

Turun Kaupunkilähetys ry., 2013. IKÄTUKI –hankesuunnitelma. (Painamaton julkaisu, 2013).

Utriainen, J. 2012. Vapaaehtoistoiminnan vaikutusten tunnistaminen ja osoittaminen vanhustyössä. Kehittyvät Vanhuspalvelut julkaisuja 3/2012. Vanhus- ja lähimmäispalvelun liitto ry. Viitattu 19.4.2014.

http://www.valli.fi/fileadmin/user_upload/Julkaisut__pdf/Oppaat__pdf/Osaaja__Tukiopas_netti.pdf.

HAASTATTELULUPA

Suostun haastateltavaksi tutkimukseen, jossa saadaan tietoa siitä, miten IKÄTUKI – hanke on auttanut vaikeassa elämänmuutostilanteessa olevia henkilöitä.

Minulle on selvitetty, että haastattelulla kerättäviä tutkimustietoja käsitellään luottamuksellisesti ja nauhoitetut haastattelut tuhoetaan tutkimuksen päätteeksi.

Suostun haastattelun nauhoittamiseen ja nauhoitetusta haastattelusta litteroitua tekstiä saa käyttää tutkimuksessa niin, että haastateltava pysyy anonyymina.

Paikka ja aika

Allekirjoitus

Teemahaastattelupohja

TEEMAHAASTATTELU

Sukupuoli:

Ikä:

Onko tukisuhde vielä menossa?

Tukisuhteen kesto:

Kuinka usein tukihenkilöä tavataan/tavattiin?

Teemat:

1. Vaikea elämänmuutostilanne

- Millainen alkutilanne oli?
- Millaisena kuvailisit tilanteen nyt?
- Mitkä syyt saivat hakeutumaan IKÄTUKI-hankkeen toimintaan?

2. Mielen hyvinvointi

- Millaisena koit elämänlaadun ennen tukisuhteen aloitusta?
- Millaisena koet elämänlaadun nyt?

3. Tukihenkilötoiminta

Prosessi:

- Millaisena koit alkuhaastattelun?
- Miten nopeasti sait vapaaehtoisen tukihenkilön?
- Millainen oli ensimmäinen yhteinen tapaaminen?
- Mitä koet saaneesi tukihenkilötoiminnasta tai sen jälkeen?
- Miten koit sen, että tukihenkilö on vapaaehtoinen?
- Millaisena koit työntekijöiden vastaanoton ja vuorovaikutuksen?

4. Tukisuhde

Tavoitteet:

- Oliko tavoitteita helppo asettaa?
- Toteutuivatko tukisuhteen tavoitteet? (jos tukisuhde on jo loppunut)
- Millaisia odotuksia tukihenkilötoiminnalta ja tukisuhteelta oli?

5. Kehittäminen

- Mitä asioita nostaisit erityisesti tukihenkilötoiminnasta esille?
- Mitä asioita jäit kaipaamaan tai olisiko jotain voinut tehdä toisin?

Haluatko sanoa vielä jotain muuta, mitä on saattanut nousta mieleen keskustelun aikana?