

YHTEISÖLLISYYS ELÄMÄNKULUSSA IKÄÄNTYNEIDEN KOKEMANA

Narratiivinen tutkimus suurten ikäluokkien yhteisöllisyyden kokemuksista
elämäkulun kirjoituksissa

Eva Holländer
Pro Gradu -tutkielma
Turun yliopisto
Sosiaalitieteiden laitos
Sosiaalityö 4.5.2019

HOLLÄNDER EVA:

Pro gradu –tutkielma, 85 s.

Sosiaalityö

11.05.2019

Tutkimukseni on laadullinen tapaustutkimus yhteisöllisyyden kokemuksista elämäkulussa. Tutkimuksen kohteena oli alun alkaen 69 ”elämän konkari” kirjoituskilpailuun osallistunutta kertomusta. Tutkimusaineistona käytin ikääntyvien kirjoittamia omaan elämänsäkuunsa liittyviä tarinoita. Ensimmäisen analyysivaiheen perusteella valitsin harkinnanvaraisesti 15 elämänsäkulun tarinaa tarkempaan analyysiin. Näissä tarinoissa yhteisöllisyyden kokemukset näkyivät selkeästi henkilöiden elämänsäkuun vaikuttavina tekijöinä. Tutkimuksessani on konstruktivistinen tietokäsitys narratiivisen tutkimusorientaation taustalla.

Jaoin koko aineiston yhteisöllisyyskokemukset aineistomateriaalin yhteisöllisyyskokemusten perusteella kolmeen teemaan. Tämän jälkeen luokittelin ikäihmisten kirjoitusten yhteisöllisyyskokemuksista kertovat aineistot kolmeen tyyppikertomukseen sisällönanalyysin teemojen mukaisesti ja rakensin niistä pienoiskertomukset. Teemojen ja tyyppitarinoiden päätyypit ovat vapaaehtoistyö, vertaisapu ja yhteiset ryhmät sekä toiminta identiteettiin perustuvana valintana.

Pääosalla ikäihmisistä näytti olevan monipuolisia ja positiivisia kokemuksia sekä hedelmällisiä käsityksiä yhteisöllisyyden voimasta elämänsäkulussa. Tutkimus antaa viitteitä siitä, että ikäihmisten myönteisillä yhteisöllisyyden kokemuksilla on keskeinen merkitys ikääntyneen elämänsäkulussa. Usein yhteisöllisyys nähtiin voimavarana, mutta kertomuksista löytyi myös kielteisesti sävyttyneitä kokemuksia. Kielteiseen sävyyn yhteisöllisyydestä kertovat ihmiset kokivat yksin olon, luonnonrauhan ja yksin puuhastelun merkittäviksi hyvän olon rakentajaksi elämänsäkulussa.

Kokemusten merkitys tuli esille muun muassa kirjoittajien käyttämässä kerrontatavoissa, mielikuvissa ja metaforissa. Monilla oli positiivinen mielikuva yhteisöllisestä toiminnasta ylipäätään. Yhteisöllisyyden luomalla turvallisuuden ja yhteenkuuluvuuden sekä itsensä tarpeelliseksi kokemisen tunteella näytti olevan suuri merkitys pääosalle yhteisöllisyyden kokemuksesta kertoneille. Tutkimus osoitti, että yhteisöllisyys eri muodoissaan lisää sosiaalista vuorovaikutusta, vastavuoroisuutta ja turvallisuuden tunnetta. Yhteinen toiminta, kuten vapaaehtoistyö sekä vertaisryhmät lisäävät mielekästä tekemistä ja tuovat tarpeellisenä sekä merkityksellisenä olemisen tunnetta. Edellä mainitut tekijät voivat erikseen tai yhdessä vähentää iäkkäiden yksinäisyyden kokemuksia ja turvattomuutta. Lisäksi ne tuovat lisää osallisuuden kokemusta, joka tutkimukseni mukaan lisäsi koettua hyvinvointia elämänsäkulussa.

Suunniteltaessa sosiaalista hyvinvointia tukevaa toimintaa tulee ottaa huomioon ikä-ihmisten erilaisuus. Toiminnan suunnitelmassa on tärkeää huomioida myös yhdenvertaisuuden kokemukset. Kolmannella sektorilla ja kansalaisjärjestöillä voi olla myös merkittävä rooli tulevaisuuden yhteisöllisyyden ja hyvinvoinnin rakentajina ikääntyneiden keskuudessa.

Avainsanat: Yhteisöllisyys, ikääntyminen, elämänsäkuu, ikäihmisyys, sosiaalinen pääoma, sosiaaligerontologia, gerontologinen sosiaalityö, narratiivien analyysi

SISÄLLYSLUETTELO

1 JOHDANTO.....	1
2 IKÄÄNTYMINEN.....	5
2.1 IKÄÄNTYMINEN, IKÄIHMISYYS JA SOSIAALITYÖN NÄKÖKULMA.....	5
2.2 HYVINVOINTI IKÄÄNTYESSÄ.....	9
2.2.1 SOSIAALINEN TOIMINTAKYKY, SOSIAALINEN PÄÄOMA JA HYVINVOINTI.....	9
2.2.2 IKÄÄNTYNEEN VUOROVAIKUTTEINEN TOIMIJUUS.....	12
3 YHTEISÖLLISYYS.....	14
3.1 YHTEISÖLLISYYS JA YHTEISÖT KÄSITTEINÄ.....	14
3.2 YHTEISÖLLISYYDEN PALUU.....	17
3.3. IKÄIHMISET JA YHTEISÖLLISYYS.....	19
3.3.1 YHTEISÖLLISYYS JA IKÄÄNTYNYT YHTEISÖSSÄ.....	19
3.3.2 YKSIN YHTEISÖSSÄ.....	21
3.3.3 YHTEISÖLLISYYS IKÄÄNTYVÄN ARJEN VOIMAVARANA.....	22
4 UUTTA YMMÄRRYSTÄ IKÄÄNTYMISEEN JA PALVELUJEN KEHITTÄMISEEN.....	25
4.1 IKÄÄNTYMISEN UUDENLAINEN YMMÄRTÄMINEN.....	25
4.2 HAASTEITA JA ENNAKKOLUULOTTOMUUTTA KEHITTÄMISESSÄ.....	28
5 TUTKIMUSMENETELMÄT, TOTEUTUS JA AINEISTO.....	31
5.1 TUTKIMUKSEN AINEISTO JA METODISET VALINNAT.....	31
5.2 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS JA EETTISYYS.....	35
5.3 AINEISTON KOKOAMINEN, KÄSITTELY JA LUOTETTAVUUS.....	37
6 TULOKSET.....	40
6.1 KOLME YHTEISÖLLISYYDEN KOKEMUKSEN TEEMAA.....	41
6.2 KOLME YHTEISÖLLISYYDEN TARINAA.....	51
7 JOHTOPÄÄTÖKSET TUTKIMUKSESTA JA POHDINTAA.....	66
7.1 JOHTOPÄÄTÖKSET	66
7.2 POHDINTAA.....	72
LÄHTEET.....	76

1 JOHDANTO

Aiemmista ikääntyneiden tutkimuksista (Jolanki ym. 2017, 9; Tiilikainen 2016 19; Rantakokko ym. 2014 1562-8) on saatu tietoa, että turvattomuus ja yksinäisyys ovat useiden ikä-ihmisten arjen kumppanit. Ymmärrettävästi yksin asuminen lisää riskiä kokea yksinäisyyttä. Tilastojen mukaan jopa yli 60% yli 60 vuotiaista asuu yksin. Kaikkein nopeitten kasvava ikäryhmä olivat yli 65 - vuotiaat yksinasuvat. Tilastokeskuksen mukaan Suomessa on ainakin neljä prosenttia väestöstä sosiaalisesti eristäytyneitä. (SVT 2015, Etsivä mieli-projekti 2015.) Ikääntyneiden määrä lisääntyy yhteiskunnassamme sekä samalla vallalla on yhteiskunnallinen tavoite pitää ikääntyneet ihmiset mahdollisimman pitkään kotona. (Jolanki ym. 2017, 9.)

Ikääntyville sosiaalisuus, ihmiskontaktit sekä ryhmässä koettu yhteenkuuluvuuden tunne ovat tärkeitä hyvinvoinnin tekijöitä. Sosiaalinen eristyneisyys huonontaa elämänlaatua ja terveyttä. (Jolanki ym. 2017, 1; Kauppinen ym. 2014, 27.) Lähiympäristön liikunta- ja ulkoilumahdollisuudet ja niiden myötä saadut sosiaaliset kontaktit ovat merkittäviä hyvinvoinnin osatekijöitä ja vaikuttavat suotuisasti terveyteen. Erilaiset terveysongelmat voivat rajoittaa liikkumista ja rajaavat siten myös elinpiiriä. (Rantakokko ym. 2014, 1562.) Näistä tutkimustuloksista heräsi pohdintani sille, että yhteisöllisyyden asumisjärjestelmillä, ympäristöä esteettömäksi muokkaamalla sekä mahdollistamalla yhteiset toiminnot ja kontaktien luomiset, voitaisiin lisätä myös ikääntyvien hyvinvointia.

Yhteisöllisyydestä puhuttaessa on lisäksi hyvä pohtia osallisuuden ja osallistumisen kysymyksiä sekä yhteiskunnallisessa että lähiyhteisöjen kontekstissa. Vapaaehtoistoimintaan osallistuvat monen ikäiset ihmiset, mutta SVT tilastojen mukaan aktiivisimmin toimintaan osallistuvat vanhimmat ikäluokat (SVT 2011, Vapaaehtoistyö Suomessa 2010 ja 2015). Jolankin ym. (2017) mukaan yhteisöllisyyteen liittyy myös se, miten ikääntyneet voivat osallistua erilaisten ryhmien ja yhteisöjen toimintaan. Yhteisöllisyydessä on kyse lähiasuinympäristöön vaikuttamisen mahdollisuudesta sekä kokemuksesta olla osa yhteisöä. Ikääntyneiden omassa elämänsä kulussa koettu yhteisöllisyys

vaikuttaa ja näkyy innokkaana talkoohenkisyysnä ja yhdistysaktiivisuutena. (Jolanki ym. 2017, 9-10.)

Ikääntyneiden parissa tehtävästä sosiaalityöstä on kansainvälisesti muodostunut sosiaalityön erityisalue. Sekä ikääntymiseen että sosiaalityöhön liittyvän tiedon yhdistäminen on nähty tärkeäksi. (Koskinen ja Seppänen 2013, s. 444.). Tutkimuksen vähyys Suomessa vaikuttaa osaltaan siihen, että myöskään gerontologinen sosiaalityö ei ole vielä täysin juurtunut sosiaalityön osa-alueena eikä opetuksen kohteena. Gerontologinen sosiaalityö kehittyy vielä arjen käytännön työnä. 2000 -luvulla ikäihmisyyttä ja siihen liittyvää sosiaalityötä alettiin moniammatillistaa ja ammatillista koulutusta sekä pohjaa alettiin vahvistaa. Ikäihmisyyttä lähestyttiin uusien käsitteiden avulla. Näitä käsitteitä johti osallisuuden, osallistamisen tematiikka sekä voimavaroja että voimaannuttamista (empowerment) painottava lähestymiskulma. (Adams 2008, 6.) Erityisesti 2000-luvulla Suomessa nostettiin esille Jyrkämän toimijuuden viitekehys. (Ylinen 2008, 43; Seppänen 2007, 25 -26; Jyrkämä 2007, 202 – 208.)

Tutkimuksen tavoite, tutkimuskysymys ja tutkimukselliset kiinnostuskohdat

Tutkimukseni tavoitteena on selvittää millaisia yhteisöllisyyden kokemuksia on ja miten ne näkyvät ikääntyvän henkilön elämänselämyksessä. Kyseessä on narratiivinen tutkimus suurten ikäluokkien yhteisöllisyyden kokemuksista heidän itsensä kirjoittamissa kertomuksissa.

Tutkimuskysymykseni on: Millaisia yhteisöllisyyden kokemuksia ikäihmisillä on ja miten ne näkyvät heidän elämänselämyksessään?

Aihevalintaani ovat vaikuttaneet sekä viimeaikaiset keskustelut ikääntyneiden hyvinvoinnista ja hyvinvointivaltion muutoksesta että oma kiinnostukseni ikäihmisten parissa tehtävästä sosiaalityöstä. Kokemukseni mukaan yhteisöllisyydellä on merkitystä ikääntyneiden elämänselämyksessä. Lisäksi koen, että ikäihmisten sosiaalisuuden ja yhteisöllisyyden edistämisen mahdollisuudet voivat olla osana kokonaisuutta, joka vastaa ikäihmisten palvelutarpeisiin. Esimerkkinä tästä ovat yhteisöllisen asumisen mahdollisuudet tulevaisuuden ikäihmisillä voimavarojen ylläpitämiseksi sekä turvattomuuden vähentämiseksi.

Oma kiinnostukseni ikääntyneisiin kohdistuvaan tutkimukseen heräsi kandidivaiheen kolmen kuukauden harjoittelussa Helsingin kaupungin ikäihmisten sosiaalityön yksikössä. Tämän jälkeen aloin perehtyä kohderyhmää koskevaan gerontologisen sosiaalityön kirjallisuuteen. Olen työskennellyt ikäihmisten sosiaalityöntekijänä viransijaisuuksissa harjoitteluajasta lähtien. Alan vaihtajana tunnen, että elämäkokemukseni ja pitkä työkokemukseni tukevat ikäihmisten kohtaamista ja ymmärtämistä sosiaalityön kontekstissa. Yhteisöllisyyden ideologia on tärkeä osa omaa arvomaailmaani.

Tutkimukseni paikantuu sosiaalitieteelliseen ikääntymistutkimukseen ja gerontologisen sosiaalityön alaan. Teoriaosuudessa tuon erilaisia näkemyksiä yhteisöllisyyteen, ikäihmisten erityisyyteen, gerontologiseen ihmiskäsitykseen, ikääntyneiden sosiaaliseen olomuotoisuuteen sekä yhteisöllisyyden ja sosiaalisuuden merkityksiin ikäihmisillä. Erilaisten näkökulmien avulla pyrin piirtämään kokonaiskuvaa ikäihmisen yhteisöllisyyden kokemuksesta ja vaikutuksista mahdollisimman laaja-alaisesti.

Toisaalta käytännön ikäihmisten sosiaalityössä gerontologian yleistietämys auttaa ymmärtämään ihmistä psykofyysisenä kokonaisuutena, johon sosiaalisuuden osatekijät kietoutuvat. Tutkimuksessani käytän käsitteitä ikääntynyt, ikä-ihminen sekä suuret ikäluokat rinnakkain erittelemättä niitä myöskään tutkimusaineistossani.

Tutkimuksen empiirisessä osuudessa aineistona käytän yhteiskuntatieteellisen tietoarkiston laadullista tutkimusaineistoa, joka sisältää 69 yli 60-vuotiaan ikäihmisen kirjoituksen elämän kulustaan. Tarkasteluun valitsin vain ne kirjoitukset, joista voidaan aineiston valinnan yhteydessä selkeästi osoittaa täyttyvän kriteeri siitä, että tekstikohta kertoo ikääntymisvaiheen yhteisöllisyydestä.

Analyysimenetelmänä on narratiivinen analyysi. Pyrin löytämään narratiiveja, jotka kuvaavat ikäihmisvaiheessa koettuja yhteisöllisyyden muotoja. Johtopäätöksissä lähestymistapani tutkijana on tarkastella lisäksi aineistosta nousseita narratiiveja siten, että niistä voitaisiin nähdä minkälaiset yhteisöllisyyden muodot lisäävät ikääntyneen hyvinvointia. Pohdittavaksi jää voiko yhteisöllisyyden kokemuksia hyödyntää osana ikäihmisten palvelujen kehittämistä.

Työni tärkeimmät liittymäkohdat aiempaan tutkimukseen

Aiempaa tutkimusta yhteisöllisyyden kokemiseen ikäihmisten itsensä kirjoittamien elämäntarinoiden kautta ei ole sosiaalitieteissä Suomessa tehty. Rakennan teoriataustaa ja käsitteitä ikääntyvien yhteisöllisyyttä, ikäihmisyttä ja ikäihmisten sosiaalisuutta sekä gerontologista sosiaalityötä käsittelevien tutkimuksien sekä kirjallisuuden kautta. Ylipäätään sosiaaligerontologista ja gerontologista sosiaalityön tutkimusta on Suomessa vielä verraten vähän. Johdannon lopuksi esittelen oman työni kannalta merkityksellisimmät tutkimukset sekä väitöskirjat.

Yhteisöllisyyden ja ikääntymisen näkökulmasta Jolanki ym. (2017) tehty valtioneuvoston selvitys- ja tutkimustoiminnan julkaisusarja, joka tutkii hyvää vanhuutta yhteisöllisen asumisen kautta. Kyseisessä tutkimushankkeessa tarkasteltiin ratkaisuja, jotka edistävät ikääntyneiden yhteisöllisyyttä asuinalueilla ja asumisratkaisuissa. Lisäksi tarkasteltiin keinoja edistää yhteisöllisyyttä ikääntyneiden palveluasumisessa ja selvitettiin, minkälaisia vaikutuksia yhteisöllisellä toiminnalla on vanhojen ihmisten hyvinvointiin.

Toinen merkittävä tutkimuksellinen kiinnityskohta on Saarenheimo & Pietilän (2017) julkaistu tutkimus "Ilmeikäs arki", joka tutkii ikääntyneitä ihmisiä järjestöjen kehittämistoiminnassa. Tämä tutkimus liittyi Sosiaali- ja terveysjärjestöjen avustuskeskuksen ja Vanhustyön keskusliiton koordinoimaan Eloisa ikä-ohjelma, jossa yhdistettiin 31 järjestön voimavarat hanketoimintaan ikääntyneiden ihmisten hyvän arjen puolesta.

Väitöskirjoista yhtymäkohtia tutkimukseeni löytyy Jaakkolan (2015) tekemästä tutkimuksesta, joka painottuu yhteisöllisyyden kokemuksiin maaseudulla asuvien ikääntyneiden arjessa. Myös Salosen (2008) tutkimus, joka käsittelee gerontologisen sosiaalityön ammattilaisten käsityksiä iäkkäiden kotona asuvien sosiaalisesta olomuotoisuudesta, on vaikuttanut oman tutkimukseni käsitteistön luomiseen. Ylisen (2008) väitöstutkimus auttoi minua ymmärtämään ikäerityisyyden käsitettä gerontologisessa sosiaalityössä sekä iäkkäiden kotona asuvien sosiaalista olomuotoisuutta.

2. IKÄÄNTYMINEN

2.2 IKÄÄNTYMINEN, IKÄIHMISSYYS JA SOSIAALITYÖN NÄKÖKULMA

Ikääntyminen tai ikäihmisvaihe on ainutkertainen elämän jakso kehitystehtävineen, avuntarpeineen, voimavaroineen, tapahtumineen ja kriiseineen. Ikääntymistä määrittävät sosiaaliset, biologiset, psyykkiset ja hengelliset ikääntymisprosessit sekä elämäkokemus. (Liikanen 2007a, 150.) Seppäsen (2007) mukaan ikäihmisten erityisyys juontuu sosiaalisista, biologisista sekä psyykkisistä vanhenemisprosesseista sekä vanhuudesta ainutkertaisena elämänvaiheena. Yhteisöllisyyden ja yhteisöjen tutkimisessa on keskeistä kysyä, miten ikääntyminen liittyy sosiaaliseen ulottuvuuteen. (Seppänen 2007, 31- 33, 39 -41.)

Ikääntymisen sosiaalisuutta tarkastellaan sosiaaligerontologisen tutkimuksen keinoin. Tämä tutkimussuuntaus kiinnittää huomioita yhteiskunnallisten tekijöiden vaikutukseen elämäkulussa ja niiden muokkautumiseen osaksi ihmisen kokemusmaailmaa. Toisaalta Seppänen toteaa, että sosiaaligerontologinen teoriapohja on saanut rinnalleen ikäihmisyyden käsitteen medikaalisena ilmiönä. Ikääntyessä käydään läpi erilaisia siirtymävaiheita. Keskeiseksi muodostuvat tällöin mukautumisen ja selviytymisen keinot sekä niihin saatu tuki. Ikäihmisillä heidän elämänsä historialla on tärkeä merkitys, kun yritetään muodostaa käsitystä heidän nykyisyyden haasteistaan. Ajallisella ulottuvuudella on suuri osuus ikääntymisen ymmärtämisessä. (Seppänen 2007, 31- 33, 39 -41; Salonen 2007, 50 - 52.) Ylisen mukaan ikääntyneen tulisi saada hänen omat voimavaransa käyttöön ja lisäksi hänen lähiyhteisönsä muodostuu tärkeäksi sosiaalisuuden ja tuen kannalta. (Ylinen 2008, 82 -83.)

Gerontologisessa sosiaalityössä korostuu ikääntyneen arjen sujuvuuden tukeminen omassa kodissa mahdollisimman pitkään. Toisaalta gerontologisessa sosiaalityössä korostuu kanssakulkijan rooli. On erittäin merkittävää olla mukana rinnalla turvaamassa erityisesti silloin, kun ikääntynyt kohtaa vaikeita muutoksia ja kriisejä elämässään. Liikanen toteaa ikäihmisyden olevan erityislaatuista sekä henkilöhistorian kautta että yksilöllisten ominaispiirteiden kautta. (Liikanen, 2007a, 150; Liikanen 2007, 11 -12.)

Toisaalta ikääntyneen elämän yksittäiset tapahtumat ja asiat tulisi samaan aikaan kyetä näkemään osana hänen kokonaistilannettaan. Ikääntyminen on yksi ainutkertainen elämänvaihe, joka sisältää koko eletyn elämän yksilöllisen kulun. Ikäihmisellä on elämäkokemusta. Kokemus elämästä tuo mukanaan arviointikykyä, kykyä jäsenellä ja ymmärtää elämäänsä niin erilaisissa sosiaalisissa kuin kulttuurisissa tilanteissa. Huomionarvoista on muistaa, että osalla ikääntyneistä on kykyä, halua ja mahdollisuuksia aktiiviseen elämään. Sairaudetkaan eivät aina estä ihmistä toimimasta. Voimavaralähtöisyys ikääntyneiden sosiaalityössä korostaa sosiaalikulttuurisia, kollektiivisia, ympäristöön liittyviä sekä psyykkisiä voimavaroja. (Liikanen, 2007a, 150; Liikanen 2007, 11-12.) Tuettuna ikääntyneet voivat löytää voimavaroja ja motivaatioita. Toisaalta tuettuna he voivat yrittää itse löytää oman elämänsä suuntaa, siten kun kokevat sen itselle hyväksi. (Etsivä mieli -projekti 2015, 17 - 18.)

Seppäsen (2014, 2007) mukaan olennaista on ymmärtää sosiaalityön ydinkysymys muutoksesta. Gerontologisella sosiaalityöllä pyritään vahvistamaan ikääntyneiden hyvinvointia edistäviä toimia ja olosuhteita. Lisäksi pyritään ylläpitämään ja lisäämään ikääntyvien yhteisöjen toimivuutta sekä toimintakykyisyyttä. Gerontologinen sosiaalityö on luonteeltaan muutostyötä. Siinä arvioidaan ja ratkaistaan yksilöiden, perheiden, ryhmien ja yhteisöiden sosiaalisia olosuhteita ja pyritään löytämään ongelmiin ratkaisuprosesseja. Gerontologisen sosiaalityöntekijän tehtävä on hänen mukaansa arvioida

ihmisen sosiaalista toimintakykyä. (Seppänen 2014, 4; Seppänen 2007, 36 - 38.)

Jyrkämä taas kritisoi vallitsevaa käsitystä sosiaalisesta toimintakyvystä. Hänen mukaansa silloin sivuutetaan tilanteiden ja ympäristön merkitys ikäihmisen sosiaalisessa toimintakyvyssä. Hänen mukaansa näkökulma tulisi kääntää toimintakyvyn sosiaalisuuteen erottaen aktuaali toimintakyky potentiaalisesta toimintakyvystä. Yksilön toimintakyky on Jyrkämän näkemyksen mukaan sidottu aikaan, paikkaan ja tilanteisiin. Lisäksi toimintakyky on riippuvainen henkilön osaamisesta, halukkuudesta sekä kykenemisestä että täytymisestä. (Jyrkämä 2013, 422 - 425.)

Yksi tapa ymmärtää sosiaalinen toimintakyky on nähdä se osana ikäihmisen arjen ympäristöä. Arkielämässään totutuilla ja elämäänsä sisältyvillä tavoilla ikääntyneet ovat yhteyksissä muihin kanssaihmiin, kuuluvat johonkin ja toimivat jossakin. Huomioitavaa on, että sosiaalisen toimintakyvyn osatekijät voivat muuttua täysin, mikäli arjen asetelmaan tulee mukaan hoivasuhde. Silloin sosiaalinen toimintakyky muuttuu osaksi jotain institutionaalisia käytänteitä. Tedren (2007) näkemyksen mukaan laitostunut ikääntyminen perustuu siihen, että joku toinen tekee ikääntyvän puolesta kaiken. Hänen puolesta tiedetään, tehdään ja puhutaan eli kysymys on auttajan toimijuudesta. Kärjistettynä ikääntyminen nähdään avuttomuutena toimijuuden ja kuoleman välissä. Sen seurauksena avun tarvetta ja toimijuutta ei kyetä yhdistämään. (Tedre 2007, 100, 118 -119.)

Monissa ikäihmisten kohtaamisissa, esimerkiksi sosiaalityön käytännöissä, painottuu työtehtävien suorittaminen sosiaalisen vuorovaikutteisen kohtaamisen kustannuksella. Usein ikääntyneet ovat eläneet aikana, jolloin työ oli yhteisöllistä tekemistä. Yksi tapa saada kohtaamiseen henkilökohtaisuutta on elämäntarinoiden kertominen. Kohtaamisessa voidaan tukea asiakkaasta lähtevää dialogia ja tarinallisuutta. Tarinan olemus on sosiaalinen konstruktio ja

kohtaamisen ydin on narratiivinen, toisin sanoen kyse on elämäntarinoiden kertomisesta ja jakamisesta. Elämäntarinoissa tulevat esille monet muistot ja ikäihminen elää niitä uudelleen. Kenyon & Randalin (2001) mukaan ikäihminen on yhtä kuin oma tarinansa. Narratiivisessa lähestymistavassa oletetaan, että elämä, tarina ja identiteetti ovat hyvin lähellä toisiaan. (Palomäki & Toikka 2007, 271, 283 - 287; Kenyon & Randall 2001, 3 -18.)

Organisaatiolähtöisen tarkastelun sijasta tulisi gerontologista sosiaalityötä tarkastella osana ikääntyvien hyvinvointia ja kehittymään pyrkivää sosiaalityötä. Ikääntyminen tulisi nähdä eri ammattien edustajien yhtenäisenä työkenttänä. Tämä työkenttä edellyttää moniammatillista taito- ja tietoperustaa sekä ikääntymiseen liittyviä tietoja. Moniammatillisten toimijoiden lisäksi erilaiset järjestöt tai vaikka kokemusasiantuntijat voivat olla tulevaisuudessa tärkeitä sillanrakentajia ja suunnannäyttäjiä ikääntyneiden palveluiden kehittämisessä. (Saarenheimo & Pietilä 2017, 92–93; Seppänen 2007, 27 -28.)

Ikäihmisten parissa tehtävän sosiaalityön tarkoitus on luoda edellytyksiä mielekkäälle elämälle ja mahdollistaa tasavertainen osallisuus huomioiden ikäihmisen yksilölliset voimavarat. Gerontologisen sosiaalityön rinnalle on muodostunut gerontologinen sosiaalipalvelutyö ja hoitotyö sekä geriatria että psykogeriatría. Erityisesti muistisairaiden ikäihmisten geriatriseen kuntoutukseen on otettu käyttöön yhteisöllisyyttä edistäviä toimintatapoja sekä ryhmissä harrastamista. Hyvän ikääntymisen edistämiseen pyritään siis yhä enenevässä määrin moniammatillisten tiimien yhteistyöllä. (Jolanki ym. 2017, 65–67; Koskinen & Seppänen 2013, 445.)

2.2 HYVINVOINTI IKÄÄNTYESSÄ

2.2.1 SOSIAALINEN TOIMINTAKYKY, SOSIAALINEN PÄÄOMA JA HYVINVOINTI

Toimintakyvyn osa-alueet ovat THL (2018) määrittelyn mukaan fyysinen toimintakyky, kognitiivinen toimintakyky, psyykinen toimintakyky ja sosiaalinen toimintakyky. Sosiaalinen toimintakyky on näistä osa-alueista ehkä kaikkein vaikein täsmällisesti määriteltävä alue. Usein siihen kuitenkin liitetään kaksi keskeistä asiaa: ihminen vuorovaikutuksessaan ja ihminen aktiivisena osallisena, toimijana ja osallistujana yhteisöissä sekä yhteiskunnassa. Kuvaavaa on, että sosiaalinen toimintakyky muotoutuu näiden kahden ulottuvuuden vuorovaikutuksessa. Ulottuvuudet tarjoavat sosiaaliselle toimintakyvylle sekä mahdollisuuksia että rajoja. Sosiaalinen toimintakyky näyttäytyy esimerkiksi erilaisista elämäntilanteista suoriutumisenä, sosiaalisena aktiivisuutena vuorovaikutustilanteissa sekä yhteisyyden ja osallisuuden kokemuksina. (THL 2018.)

Sosiaaliseen toimintakykyyn voidaan katsoa kuuluvan sekä ihmisen sisäiset prosessit että yhteisöllinen ja ihmisten väliseen vuorovaikutukseen liittyvä ulottuvuus. Yksilö tarvitsee sosiaalisia taitoja ihmissuhteiden ylläpitämiseen ja luomiseen. Toiselle ihmiselle on tärkeää muiden seura ja niistä saatu palaute, kun taas toiset viihtyvät enemmän yksinään. Myös kulttuurilla on merkitys siihen miten ollaan yhdessä ja miten yksin. Länsimaissa korostetaan itsenäisyyttä ja riippumattomuutta ja toisissa kulttuureissa taas yhteisö ja yhteisöllisyys ovat keskeistä. Ympäristön ja yhteiskunnan muutokset voivat vaatia uudenlaista sosiaalista toimintakykyä. (Tiikkainen 2013, 284 – 286.)

Moni yksin kotonaan asuva voi olla huonokuntoinen, muttei riittävän huonokuntoinen saadakseen kunnallisen hoivapaikan. Huonokuntoinen ikäihminen voi jäädä ilman sosiaalisia kontakteja ja eristäytyä sosiaalisesti

tahtomattaan. Teknistyvä fyysinen ympäristö ja sähköisen asioinnin lisääntyminen voivat johtaa siihen, ettei enää kyetä hallitsemaan omia asioita ja arkea. Palvelujen siirtyessä verkkoon vähenevät luonnolliset kohtaamiset ja yhteisyyden kokeminen toisten ihmisten kanssa. Tämä taas heikentää edelleen sosiaalisten taitojen ylläpidon ja harjaannuttamisen. On jopa pohdittu sitä, että yhteiskuntamme ja ympäristömme mekanismit syrjäyttävät ikäihmisiä. Sosiaalinen ympäristö muodostuu yhteisöistä ja sosiaalisista verkostoista. Yhteisöön liittyy sosiaalinen pääoma, jonka ydin on yhteenkuuluvuuden tunne ja luottamus kanssaihmiin. Ikääntyneen ihmisen autonomia, mahdollisuus toimia ja osallistua yhteiskuntaan ja yhteisöihin vaativat ympäristöltä ikäystävällisyyttä sekä asuinympäristön suunnittelussa että symbolisen ympäristön asenteina ja arvoina ikäihmisiä kohtaan. (Tiikkainen 2013, 286; Topo 2013, 531 – 533.)

Koskelan (2007) mukaan korostunut markkinatalous, teknologiakeskeisyys ja medikalisaatio näyttäytyvät konkreettisesti ja epäsuorasti ikäihmisten sosiaali- ja hoivapalveluissa. Koskelan perusväite onkin se, että mitä enemmän ikäihmisten palveluissa vaaditaan tehokkuutta, sitä epävarmemmaksi käyvät ikäihmisten mahdollisuudet hyvään arkielämään ja oikeutukseen sosiaalisena ihmisenä. (Koskela H. 2007, 290 – 291.)

Ikääntyneiden ihmisten ihmissuhdeverkostoissa tapahtuu usein muutoksia, kuten läheisten ja pitkäaikaisten ihmissuhteiden menetyksiä ja sairastumisia. Myös asuinympäristön vaihdoksesta, oman toimintakyvyn heikkenemisen tai sairastumisen johdosta tapahtuu sosiaalsiin ihmissuhteisiin muutoksia. Sosiaalisen toimintakyvyn ylläpidossa on tärkeä tukea vastavuoroisuutta vuorovaikutuksessa, ei ainoastaan antaa apua yksisuuntaisesti. Hyvinvoinnin kannalta on oleellista saada kokea myönteisiä ihmissuhteita. Kun vuorovaikutussuhteet vastaavat ikäihmisen tarpeita, syntyy yhteisyyden kokemisen tunne. Mikäli ihmissuhteet eivät vastaa ikäihmisen odotuksiin ja tarpeisiin, ihminen kokee itsensä yksinäiseksi ja voi eristäytyä sosiaalisesti. Sosiaalista liittymistä ja yhteisöllisyyden tunnetta tuottaa kuuluminen johonkin yhteisöön tai esimerkiksi vertaisryhmään. (Tiikkainen 2013, 286 – 288.)

Terveyden- ja hyvinvointilaitoksen (2013) tutkimuksen mukaan sosiaalisella pääomalla on yhteys koettuun terveyteen. Ihmiset, jotka ottavat osaa monipuolisesti sosiaalisiin toimintoihin sekä suhtautuvat luottaen kanssaihmiin, tuntevat itsensä terveemmiksi kuin vähäisesti sosiaalisesti osallistuvat ja epäluottamusta tuntevat. Tämän yhteyden on todettu olevan samanlainen niin terveillä kuin kroonisesti sairastuneilla. Tutkimuksessa todetaan, että sosiaalisen pääoman vähäisyys tai puuttuminen voi myös lisätä ennen aikaisen kuoleman riskiä. (THL 2013.)

Hyvinvointi- ja terveystutkimuksissa yksilön sosiaalista pääomaa mitataan muun muassa läheissuhteilla, naapuruussuhteilla, sosiaalisella osallistumisella, yhdessä harrastamisella ja aktiivisella järjestöissä ja harrastusryhmissä toimimisella. Sosiaalinen pääoma perustuu latentiin ryhmätavoitteeseen ja se syntyy väestökulttuurin me-hengestä. Sosiaalisen pääoman ja psyykkisen hyvinvoinnin yhteyksiä on selvitetty ikäihmisten terveystutkimuksissa ja todettu sen edistävän mielenterveyttä. Kaikkein vanhimmissakin ikäluokissa sosiaalisesta osallistumisesta ja yhteisöllisistä kokoontumisista näyttäisi olevan hyötyä yksilön hyvinvointia ajatellen. Väestötutkimusten perusteella harrastaminen ja sosiaalinen osallistuminen säilyttävät ikäihmisillä kognitiivista kyvykkyyttä ja tämä taas näyttäisi varjelevan muistisairauksista. (Hyypä 2013, 101 -105.)

Ihmisten ja ryhmien välisiä sosiaalisia suhteita sekä niissä syntyvää luottamusta ja vastavuoroisuutta voidaan kuvata sosiaalisen pääoman käsitteellä. Vanhenevan väestön sosiaalisen pääoman vaaliminen ja turvaaminen voi muodostua haasteelliseksi yhteiskunnan muutoksessa. Globaalin maailman yhteiskunnalliset muutokset muovaavat sosiaalista pääomaa korostamalla yksilökeskeistä ajattelua ajattelulla tai heikentämällä sosiaalisen osallistumisen mahdollisuuksia. Sosiaalista pääomaa voidaan kasvattaa ryhmissä, sillä yhteisöllisyyden kokemusten kautta aktiivisuuden vaikutukset palaavat yksilökokemustasolle. Hyypä toteaa, että vaikutuksensa on myös yksilön taustalla olevalla väestön peruskulttuurilla eli onko siellä yhteisöllisyyttä ja mennekeä. (Hyypä 2013, 108 -109.)

2.2.2 IKÄÄNTYNEEN VUOROVAIKUTTEINEN TOIMIJUUS

Tutkimukseni teoria-osuudessa käsittelen merkittävänä pitämäni ikääntyneen ihmisen toimijuuden käsitettä. Toimijuus liittyy olennaisesti aineistona käyttämieni tarinoiden sisältämiin yhteisöllisyyden kokemuksiin ja tulee esille tulosten analysointivaiheessa. Vuorovaikutteinen toimijuus käsitteenä liittyy nimenomaan yhteisöllisyyden kontekstiin tässä tutkimuksessa. Aineiston kautta se muodostuu osaksi ikääntymisen voimavarantoa. Yksilötasolla se jäsentee ja erittelee ikääntyvän toimijuuden eri ulottuvuuksia.

Ikääntyvän vuorovaikutteinen toiminta sekä aktiivisuus yhteisössä ja yhdistyksissä tukee hyvin toimijuuden eri puolia. Toimintaan perustuvassa yhteisössä tapahtuu lähes aina keskinäistä vuorovaikutusta. Toimijuuden näkökulmasta on tärkeää, miten me näemme ikäihmisyden. Millaisina me heidät tunnistamme ja miellämme jo pitkälle muistisairaana ihmisen lähtökohtaisesti omaavan toimijuutta vai emme miellä? Ikäihmisen elämä voi olla hyvinvoivaa ilman, että kykenee jatkuvaan ylenpalttiseen aktiivisuuteen. Vielä vanhempana on mahdollista voi oppia uusia taitoja, haluta muutosta ja elämä voi antaa uusia mahdollisuuksia. Olennaista on, että ikääntyvä saa tehdä omia henkilökohtaisia valintoja ja ilmaista oman tahtonsa ja tekemisensä. Toimijuus – käsite olisi hyvä ottaa huomioon käytännön sosiaalityön kehittämis- ja muutostyössä refleктоitaessa esimerkiksi sitä, miten toteutamme erilaisia työorientaatioita ja miten niitä voitaisiin muuttaa parempaan asiakaslähtöisempään suuntaan. (Saarenheimo & Pietilä 2017, 32 - 34, 93; Jyrkämä 2013, 421- 425; Jyrkämä 2008, 192 - 194.)

Ikäihmisen toimijuus näkyy erityisesti tutkimuksissa, joissa syvennytään elämänkulun tutkimiseen. Glen Elder ja Monica Kirkpatrick Johnson (2003) korostavat tutkimuksessaan toimijuuden periaatteita. Heidän mukaansa ihminen rakentaa omaa elämänsä ja tulevaisuuttaan. Hän tekee valintoja ja käyttää omia resurssejaan toiminnoissaan. Sosiokulttuuriset olosuhteet avaavat

erilaisia vaihtoehtoja toimijuuden ajalliseen ja paikalliseen valintakenttään. (Elder & Kirkpatrick Johnson 2003, 60.)

Hyvää ikääntymistä voisi kuvailla toimijuuden eli osaamisen, kykenemisen, haluamisen, täytymisen, voimisen ja tuntemisen kokonaisuudeksi. Se ei tarkoita vain tyytyväisyyttä ja sopeutumista elämään vaan se voi tarkoittaa myös vastarintaa ja kiukkua. Jyrkämä (2007) kritisoi hyvän ikääntymisen käsitteitä kuten aktiivisen ja produktiivisen ikääntymisen näkemyksiä, koska ne sulkevat pois tietynlaisia ikäihmisryhmiä ja heidän elämäntilanteitaan. Voidaan pohtia, onko pitkälle dementoituneen ikäihmisen elämä hyvää. Jyrkämän mukaan sen pitäisi olla hyvää. Hän korostaa, että hyvän ikääntymisen hahmottamisen tulee tavoittaa erilaiset tilanteet ja erilaiset ikäihmiset sekä murtumatilanteet. (Jyrkämä 2007, 215 – 217.)

Toimintaan keskittyvässä yhteisössä toteutuu osallistujien välinen vuorovaikutus, ja voi syntyä on kokemus ”meistä” ja tähän yhteisöön kuulumisesta. Yhteisöllinen toimintakyky muokkautuu vähitellen iän myötä. Muokkautuminen tapahtuu usein osana yhteisön vuorovaikutusta ja osana yhteiskunnan jäsenyyttä. Yksilö voi käyttää omaksi hyödykseen yhteisöllisen toimijuuden ulottuvuuksia, kuten sosiaalisia ja kulttuurisia voimavaroja. Tämä tapahtuu silloin kun hän toimii osana yhteisöä. Tällöin kyseessä on yhteisöllinen toimintakyvykkyys. Kyky kehittyy hyvin yksilöllisesti elämän aikana saatujen sosiaalisten kokemusten, yhteiskunnallisten suhteiden sekä elämän valintojen mukaan. (Jaakkola 2015, 72–73; Jyrkämä 2008, 192 - 194.)

Elämäkulun aikana muotoutuneet yhteisölliset voimavarat ovat apuna ikääntyneen arjen selviytymisessä ja ovat merkityksen tuojia elämässä ylipäättään. Huomionarvoista on, että ne yhteisölliset voimavarat joita yksilöllä on, toimivat hänen oman toimintakykynsä tukemisen resursseja. Mahdollisuus olla ikääntyneenä vuorovaikutuksellinen toimija on riippuvainen siitä, onko kyseisellä yksilöllä riittävästi inhimillisiä resursseja käytössään. (Jaakkola 2015, 73; Jyrkämä 2008, 190.)

3. YHTEISÖLLISYYS

3.1 YHTEISÖLLISYYS JA YHTEISÖT KÄSITTEINÄ

Yhteisöllisyyttä ja yhteisöjä voidaan määritellä monella tavalla riippuen tutkijan näkökulmasta. Aivan yksiselitteistä määritystä näille käsitteille ei ole olemassakaan. Yhteisyys voi näyttäytyä yhteisenä toimintana, vuorovaikutuksena tai yhteenkuuluvuuden tunteena. Yhteinen toiminta ja yhteenkuuluvuus ovat keskeisiä yhteisöllisyyden määrittäjiä. Yhteisö on sosiaalinen verkosto, jossa on useita osallisia. Yhteisön jäsenillä tai osallisilla ovat yleensä yhteiset arvot ja yhteistä tavoitteellista toimintaa. Jokin yhteinen side yhdistää yhteisön jäseniä, toisin sanoen on siis oltava jotain yhteistä. Ihmiset ovat osana yleensä monissa yhteisöissä yhteiskunnassa. Esimerkkinä tällaisista yhteisöistä ovat perheen muodostama yhteisö, työyhteisö tai harrastusten ympärille muodostuvat yhteisöt. Edellä oleva määritelmä on yleisen tason määritelmä, mutta olen määritellyt yhteisöllisyyttä ja yhteisöjä tässä kappaleessa myös yksityiskohtaisemmin. Tällöin voidaan saada tutkimuksen empiiriselle osuudelle tukea ja poimittua tutkimukseni kannalta tärkeimmät piirteet määriteltyä. (Jolanki ym. 2017 11–13; Jolanki & Vilkkö 2015, 112 - 120; Jaakkola 2015, 24 – 27.)

Yksi klassinen tapa määrittää yhteisöä on alueellisesti rajattavissa oleva yksikkö esimerkiksi paikallinen yhteisö. Olemassa oleviin paikkoihin ja käsin kosketeltaviin fyysisiin tiloihin rajoittuvien paikallisyhteisöjen merkityksen häviämistä on enteilty sen perusteella, että teknologia ja globaalistuminen ovat luoneet uusia virtuaalisia yhteisöjä. Se sijaan, että paikalliset yhteisöt olisivat kadonneet kokonaan, ne ovat jopa vahvistuneet uudelleen. Verkossa toimivat yhteisöt kulkevat perinteisten yhteisöjen rinnalla. (Jolanki ym. 2017, 11; Kangaspunta ym. 2011, 161–162; Hautamäki ym. 2005, 158–159.)

Ikääntyessään monet ihmiset viettävät ison osan ajastaan enenevässä määrin kodissaan tai kodin lähipiirissä. Useimmiten muu perhe ja sukulaiset, jotka

muodostavat oman primääriyhteisönsä, voivat asua hyvinkin kaukana ikääntyvästä sukulaisestaan. Tästä voi seurata se, että naapurit, ystävät ja tuttavat voivat olla arjessa perheyhteisöä keskeisemmällä sijalla. (Jaakkola 2015, 26, 30.)

lääkkäille voi iän myötä tulla terveyteen ja aisteihin liittyviä ongelmia, jotka ovat omiaan vaikuttamaan osallistumiseen ja vuorovaikutukseen läheisissä yhteisöissä. Yksin jo ikä-ihmisen mahdolliset muistiongelmät voivat merkitä monenlaisen uuden tarpeen ilmaantumista arjessa. Näiden asioiden johdosta osa ikääntyneistä voi kokea rajallisuutta suhteessa mahdollisuuksiinsa osallistua ja kuulua erilaisiin yhteisöihin. Toiminnan tuloksena vuorovaikutuksellisessa suhteessa voidaan muodostaa toiminnallinen yhteisö. Toiminnallisia yhteisöjä on sekä alueelliset rajat ylittäviä yhteisöjä että paikallisia yhteisöjä. (Jolanki ym. 2017, 11.)

Lehtosen (1990, 24) mukaan yhteisöllistä toimintaa muodostuu, kun vuorovaikutukseen osallistuu yksilöistä muodostuva ryhmä ja tämän ryhmän kanssa ulkopuoliset henkilöt tai muut ryhmät voivat olla tekemisissä. Ryhmästä voidaan esimerkin omaisesti mainita vaikka yhdistys, joka on oikeustoimikelpoinen ja joka voi toimia oikeudellisena toimijana. Symbolinen yhteisö voi olla paikallinen tai toiminnallinen, ja usein sitä yhdistää aatteellisuus, kuten yhteiset uskomukset, tunteet ja kokemukset. (Lehtonen 1990, 25–26.) Yhteisöjen rajat eivät ole käytännössä useinkaan tarkkoja. Esimerkiksi Helsingissä järjestettävät korttelin tai kaupunginosan yhteisölliset kesätapahtumat keräävät osallistujia korttelin asukkaista, mutta myös niistä, jotka ovat kiinnostuneet tapahtuman annista.

Toisaalta taas yhteisen harrastuksen myötä voi syntyä ryhmä, jolla on yhteinen tavoite. Ominaista on usein, että jäsenet tuntevat olevansa osa 'meidän ryhmää'. Näissä esimerkeissä paikallinen, toiminnallinen ja symbolinen yhteisö konstruoituvat jatkuvasti. Yhteisöllisyyttä ja yhteisöjä kuvaavat keskeisesti yhteenkuuluvuuden tunne sekä yhteinen toiminta että yhteiset tavoitteet. Hyvää

yhteisöllisyyttä ja positiivista yhteisöä voidaan määrittää siten, että se perustuu vapaaehtoisuuteen, jokaisen jäsenen ääni on yhtä tärkeää, se tuntuu luottamukselliselta sekä turvalliselta ja on usein vastavuoroista ja huomioi kunkin yksilön itsemääräämisoikeuden. (Kangaspunta 2011, 246; Lehtonen 1990, 15.)

Kangaspunta ym. (2011, 247–248) tuovat esille, että yhteisön määrittämisessä pidetään huomionarvoisena sitä, että sen jäsenet vaalivat vastavuoroisuutta ja toisten jäsenten mielipiteiden kunnioittamista. Jolanki (2017, 12) korostaa yhteisöllisyyden ja yhteisöjen velvollisuuksien ja vastuunkannon tärkeyttä. Vastuun ja velvollisuuksien lisäksi jäsenten tulisi toimia yhdessä ja kantaa vastuu yhteisön toiminnasta. Yhteisöllisyyden hyvänä puolena on osoitettu sen olevan yhteydessä ihmisen kokemaan hyvinvointiin ja terveyteen. (Hyypä 2004, 384.) Hyypän mukaan vuorovaikutus yhteisissä toimissa on omiaan luomaan luottamusta ja turvallisuutta ikääntyvän elämänsä aikana. Se lisää hänen mukaansa myös kokemusta elämän hallittavuudesta ja luo yhteishenkeä. Vaikeuksista selviytyminen ja elämän kriisit saavat apuja yhteisön hyvästä ”me - hengestä” sekä toimivat sosiaalisena tukiverkkona. (Hyypä 2004, 382–383.)

Yhteisöllisyys voi olla tavoite, joka toteutuu vain osittain tai jopa ei lainkaan. Silloin kun yhteisö on hyvin tiivis, voi se yksilön kannalta myös vaativampana. Jäsenten on yksilöinä mietittävä yhteisen edun asettaminen vaikkapa oman etunsa edelle. Toisaalta yhteisön saman mielisyyden tai yhteinen toiminta voi jonkun yksilön mielestä olla painostavaa tai rajoittavaa. (Jolanki 2017, 12; Hyypä 2004, 384.)

3.2. YHTEISÖLLISYYDEN PALUU

Sosiologi Albert O. Hirschman on esittänyt teorian, jonka mukaan yhteisöllisyys ja osallistuminen kulkisivat heiluriliikkeenä, jonka toisessa päässä on keskittyminen yksityiselämään ja kuluttamiseen. Ensin panostetaan julkiseen elämään ja osallistutaan joukoittain yhteisten asioiden hoitoon ja sitten kyllästyään ja alkaa kuluttamisen ja yksityisyyteen keskittymisen aika. Tätä Hirschmanin sykliteoriaa kuvataan yhteisöllisyyden ja yksilöllisyyden arvostuksen vaihteluna. (Hautamäki ym. 2005, 7.)

Yhteisöllisyyden perusajatus on kuuluminen johonkin. Nyky-yhteiskuntaamme kuvaa hyvin epävarmuus, joka taas ajaa ihmisiä yhteen. Kuuluminen johonkin vaatii avointa kommunikaatiota, jonka lisäksi yhteisten merkitysten etsiminen rakentaa moderneja yhteisöjä. Vaikka puhuisimme yhteisöllisyyden paluusta, tulee muistaa, että sillä on pitkä historia. Lisäksi yhteisöllisyyden taustalla olevalla teoreettisella ajattelulla on juuret Aristotelesta alkaen. Yhteisöllisyys on vanha asia, joka ilmenee uusissa muodoissa, sopeutuen kulloiseenkin yhteiskuntaan. (Hautamäki ym. 2005, 8-10, 13.)

Yhteisöihin kuuluminen on luonnollinen osa ihmisen elämäntulkua. Yhteisöllisyyttä on kuvattu viime aikoina myös suhteessa nykyaikaisen kaupunkielämän haasteita. Lisäksi sitä kuvataan suhteessa teknologian mahdollistamia virtuaalisia yhteisöjä. (Jolanki ym. 2017, 8; Kangaspunta ym. 2011, 9.) Keskustelu yhteisöllisyydestä liittyy Pohjoismaissa usein keskusteluun hyvinvointivaltion haasteista (Hautamäki 2005, 53–55). Modernin kaupunkielämän ongelma-alueisiin, kuten yksinäisyyteen ja turvattomuuteen on etsitty ratkaisua yhteisöllisyydestä. Tällöin yhteisöllisyys nähdään korostuneesti positiivisena vastavoimana näille ongelmille. (Kangaspunta ym. 2011, 9.)

Yhteisöllisyys tulisi nähdä toisaalta myös kansalaisten osallistumisen ja aktiivisuuden merkinä. Yhteisöllisyydellä voi olla myös miinusmerkkisiä haasteita, kuten päätöksen teon keskittyminen epätasaisesti jäsenten kesken ja toisaalta tiiviin yhteisön sisäänlämpiävyys voi olla joillekin henkilöille ahdistavaa. Tiiviiden yhteisöjen ongelmana voi olla myös jäsenten valikointi ja toisinajattelijoiden poissulkeminen yhteisöstä. (Kangaspunta ym. 2011, 31, 45 - 46.)

Aiemmin yhteisöllisyydestä puhuttiin usein nuorten ja nuorten aikuisten yhteydessä, mutta yhteiskunnan ikärakenteen muuttuessa on alettu keskustella myös iäkkäiden yhteisöllisyydestä erityisesti asumispalveluihin liittyen. Lehdistössä on ollut artikkeleita koskien vanhemmille ihmisille suunnatuista asuinyhteisöistä. Näissä asuinyhteisöjen kokeiluissa on oltu kiinnostuneita kehittämään ikääntyneiden ihmisten palveluja ja asumismalleja, jotka huomioivat yhteisöllisyyden mahdollistamisen. Kehittämiskokeiluissa on huomattu, että yhteisöllinen toiminta lisää sosiaalisia kontakteja ja vähentää yksinäisyyttä. (Jolanki ym. 2017, 8, 13.)

3.3 IKÄIHMISET JA YHTEISÖLLISYYS

3.3.1 YHTEISÖLLISYYS JA IKÄÄNTYNYT YHTEISÖSSÄ

Sosiaalista toimintakykyä ilmentää kyky toimia yhteisöjen jäsenenä. Yhteisö muodostuu sosiaalisesta verkostosta ja vuorovaikutussuhteista ja ikääntyvällä ihmisellä voi olla erilaisia yhteisöjä, kuten perhe, ystävät, harrastuspiirit ja koti asumisympäristöineen. Yhteisöllisyyttä edistää ryhmään kuuluminen, sosiaalinen hyväksyntä, vertaisuuden tunne ja jäsenten välinen luottamus, tukeminen sekä sitoutuneisuus. Ikäihmisellä sosiaalisen toimintakyvyn ongelmat voivat näkyä eristäytymisenä ja roolien menetyksinä. Sosiaalista eristäytyneisyyttä ilmenee usein yksin asuvilla ja niillä, joilla ei ole läheistä tai luotettavaa ihmissuhdetta. (Tiikkainen & Pynnönen 2018, 1, 5; Tiikkainen 2013, 288 – 289.)

Yhteisöllisyyden tunne voi heiketä, jos ei koe vuorovaikutussuhteissa yhdenvertaisuutta. Ikäihmisille elämän muutostilanteet, esimerkiksi puolison kuolema tai siirto laitoshoitoon, voivat katkaista sosiaalisten toimintojen mahdollisuuden. Yhteisöön kiinnittyminen edellyttää ikäihmisen yksityisyyden ja autonomian huomioon ottamista ja vuorovaikutuksen dialogisuutta. Suotuisan yhteisön löytyessä voi syntyä uusia merkityksellisiä ihmissuhteita, rooleja ja sosiaalisia asemia. Ihminen kiinnittyy yhteiskuntaa yhteisöjensä kautta. (Tiikkainen & Pynnönen 2018, 2; Tiikkainen 2013, 289.)

Vaikka henkilökohtaiset vuorovaikutussuhteet ovat merkittäviä, niin moderneja keinoja kehitetään koko ajan. Yksi näistä keinoista ovat virtuaaliset yhteisöt. Erityisesti ikäihmisille kehitetystä sosiaalisen median ympäristöstä on esimerkiksi ”Senior Engage”. Virtuaaliympäristöjen käytettävyydessä huomioidaan ikääntymiseen mahdollisesti liittyvät fysiologiset ja kognitiiviset muutokset toimintakyvyssä. Internet ja tietokone mahdollistavat myös virtuaaliset vertaisryhmät. Toisaalta olisi kuitenkin otettava huomioon, että

sosiaalisessa mediassa tarvitaan toisenlaisia taitoja kuin kasvotusten tapahtuvassa vuorovaikutuksessa. (Tiikkainen 2013, 290.)

Sosiaalisen verkoston puutteen on todettu vaikuttavan ikääntyneillä jopa ravitsemustilan heikentymiseen. Ikääntyneille suunnatut monipuoliset toimintakeskukset sekä sosiaalitoimen kautta mahdollistettu päivätoiminnan myöntäminen ikäihmisille ovat keinoja, jotka tähtäävät sosiaalisen verkoston lisääntymiseen ja yhteisöllisyyteen. Näissä paikoissa ruokailu pyritään järjestämään yhteisessä ruokailutilanteessa, kuten palvelutalossakin. Yhteisten sosiaalisten ruokailuhetkien, kodinomaisuuden ja kauniin kattauksen on todettu parantavan asiakkaiden elämänlaatua. (Suominen 2013, 494; Tenkanen 2007, 187 – 189.)

Sosiaalista toimintakykyä osoittavat aktiivinen toiminta ja osallistuminen yhteisöissä ja harrastuksissa. Osallistuminen tukee itsetuntoa ja tarpeellisuuden tunnetta. Produktiivinen aktiivisuus, kuten vapaaehtoistyö tai toisten ikäihmisten auttaminen, on usein kaikkein eniten hyvää oloa tuottavaa. Toisaalta osa ikääntyneistä löytää mielekästä tekemistä itsenäisistä aktiviteeteistä, kuten musiikin kuuntelusta, luonnon seuraamisesta, lukemisesta tai taiteista. (Tiikkainen 2013, 289; Adams 2008, 193 -197.)

Adamsin (2008) mukaan lisäämällä ihmisten osallistumista erilaisiin yhdessä tehtäviin toimiin voidaan saada heidät voimaantumaan (empowerment). Hänen mukaansa voimaannuttamisen menetelmän käyttöä voidaan lisätä yhteisöllisissä tilaisuuksissa mahdollisimman tehokkaasti systemaattisen toiminnan kautta. Tällä systemaattisuudella hän tarkoittaa, että koko sosiaalityön organisaatio, sosiaalityöntekijät sekä asiakkaat tulee sitouttaa toimintaan. Osallisuuden ja yhteisöllisyyden kasvattaminen lähtee kehittämällä osallisuuden kulttuuria, kehittämällä rakenteita, jotka tukevat osallistumista sekä käytännön mahdollisuuksia rakentamalla siten, että niiden toistaminen on mahdollista. (Adams 2008, 199 -204; Notko 2007, 237.)

Tiikkaisen (2013) mukaan sosiaalista toimintakykyä arvioitaessa on huomioitava ikäihmisen yksilöllisyys. Haluttomuus osallistua yhteisöjen toimintaa ei ole aina sosiaalista vetäytymistä, vaan halua olla enemmän yksikseen. Toisaalta hän kuitenkin toteaa, että tutkimuksissa on saatu yhä vahvempaa näyttöä siitä, että sosiaalisten suhteiden ja tuen sekä aktiivisuuden on todettu vaikuttavan ihmisen hyvinvointiin ja terveyteen edistävästi ja ylläpitävästi. Viimeaikaiset tutkimukset ovat osoittaneet, että yksinäisyys lisää muistisairauksiin sairastumista ja on myös suuri riski terveydelle. (Tiikkainen 2013, 289 – 290.)

Viimeaikaiset kustannusleikkaukset ovat monesti hävittäneet ikäihmisten laitoshoidon arjesta sen arvokkaimman ominaisuuden, yhteisöllisyyden. Yhteisöllisyys ja sen myötä solidaarisuus ja jakaminen olisivat Koskelan mukaan välttämättömiä ikäihmisten sosiaali- ja hoivapalveluissa. Tämä mahdollistaisi sosiaalipolitiikan ydintavoitteiden ylläpitämisen, hyvinvoinnin tuottamisen ja vastuun kantamisen ikäihmisistä. (Koskela H. 2007, 291, 298 - 304; Karisto 2016, 37.) Onko näin käynyt myös avohoidon palveluissa työmäärien lisääntyessä?

3.3.2 YKSIN YHTEISÖSSÄ

Ikäihmisten keskuudessa on paljon yksinäisyydestä kärsiviä ihmisiä. Osa ikäihmisistä on yksinäisiä toimintakyvyn heikentymisen johdosta, osa läheisverkoston puuttumisen vuoksi ja osa omasta tahdostaan itsekseen viihtyviä. Gerontologia -lehden artikkeli (Gerontologia 30(3). 2016.) kertoi tutkimuksesta, joka oli tehty ikäihmisten keskuudessa tehostetussa palveluasumisessa. ”Yksin yhteisössä – tutkimuskohteena tehostettu palveluasuminen” tutkimustulosten mukaan yksinäisyyden taustalla on monenlaisia tekijöitä, jotka liittyvät tutkittavien ikäihmisten toimintakykyihin ja elämänhistorioihin, heidän sosiaalisiin ympäristöihinsä sekä nykyisen asumismuodon rakenteellisiin tekijöihin. Yksinäisyyden torjumisessa on tärkeää, että ihmiset tulevat kohdatuksi, kuulluksi ja kohdelluiksi yksilöinä. Yksinäisyyttä voi kokea myös toisten ihmisten ympäröimänä. Sosiaalinen aktiivisuus voi jopa

syventää yksinäisyyden tunnetta. Emotionaalista yksinäisyyttä aiheuttaa kiintymyssuhteen, esimerkiksi elämänkumppanin, menettäminen tai sen puuttuminen. Sosiaalinen yksinäisyys taas voi johtua sosiaalisen vuorovaikutuksen vähäisyydestä tai yhteydentunteen puutteesta. (Pirhonen, Tiilikainen & Lemivaara 2016, 119, 124, 129.)

Voimavaranäkökulma on tärkeä osa gerontologista sosiaalityötä. Ikäihmisen ongelmanratkaisukykyä tulisi vahvistaa ja voimaannuttamista voitaisiin tukea erilaisilla työorientaatioilla. Erityisesti kaupunkioloissa yhteisöllistä työorientaatiota olisi luontevaa kehittää. Myös yksinäisyyttä ja turvattomuuden tunnetta voitaisiin vähentää yhteisöllisin keinoin. Olennaista olisi tehdä eri toimijoiden ja yhteisöjen kanssa yhteistyötä. Toisaalta pelkkä yhteisöllisten toimintojen ja sosiaalista kanssakäymistä edistävien keinojen käyttö ja tilanteiden järjestäminen eivät riitä. Tähän avuksi tarvitaan moniammatillista yhteisöllisyyden mahdollistamista esimerkiksi luomalla asuinpaikkoja ja -ympäristöjä, joissa se on luontevaa ja mahdollista myös niille, joilla on vähiten voimavaroja (Saarenheimo & Pietilä 2017, 160–161; Seppänen 2007, 89 – 90.)

3.3.3 YHTEISÖLLISYYS IKÄÄNTYVÄN ARJEN VOIMAVARANA

Yhä useammat suomalaiset asuvat yksin. Yli 65-vuotiaiden ikäryhmässä yksinasuvien määrä lisääntyy kaikista nopeimmin (SVT 2015). Ryhmään tai yhteisöön kuulumisen tunne ja sosiaaliset kontaktit ovat keskeisiä hyvinvoinnin tekijöitä ikääntyvillä ihmisillä. (Kauppinen ym. 2014, 4, 28–29.) Liikuntamahdollisuudet lähiympäristössä ja sen myötä saadut ystävyudet ja sosiaaliset kontaktit ovat hyväksi terveydelle ja hyvinvoinnille. Iäkkäille jotkut terveyteen liittyvät ongelmat voivat kuitenkin rajata liikkumismahdollisuuksia ja elinpiiriä. (Jolanki ym. 2017, 11.) Arkeen liittyvät tekijät, kuten asuinympäristön esteettömyys ja yhteisten toimintojen sekä tapaamisten mahdollistaminen ovat merkittäviä arjen yhteisöllisyyttä lisääviä tekijöitä.

Talkoisiin osallistuminen, vapaaehtoistyön eri muodot ja yhdistyksissä toimiminen ovat aktiivisuusmuotoja, jotka ovat osa vanhimpien sukupolvien elämäkulullista yhteisöllisyyttä. Ikäihmisten yhteisöllisyydessä on kysymys myös siitä, miten he osallistuvat ja onko heidän mahdollista osallistua. Luomalla mahdollisuuksia osallistua oman yhteisönsä toimintaan ja mahdollisuudella vaikuttaa omaan asuinympäristöönsä, voidaan kokea osana yhteisöä olemista. (Jaakkola 2015, 20–21, 27–28.)

Elämäkulussa ovat muotoneet ne yksilölliset ja yhteisölliset voimavarat, joiden avulla arjessa selviydytään. Arjessa selviytymisen lisäksi yhteisöllisyys voimavara on tärkeää nähdä elämään merkityksellisyyttä tuovana elementtinä. Samalla ikääntyvän henkilön voimavarat voivat toimia hänen toimintakykynsä tukemisen resursseina. (Jaakkola 2015, 46.)

Yhteisöllisyyden kontekstissa toimijuus liittyy iäkkäiden sosiaaliseen vuorovaikutukseen. Toimijuuden näkökulmasta nähtynä se sisältyy yhteisöllisyyden voimavaralähtöisyyteen. Siihen liittyy vahvasti myös ikääntyvän vuorovaikutteinen toiminta toisten ihmisten kanssa, aktiivisuus yhteisössä ja yhdistyksissä. Useat ikä-ihmiset kaipaavat yhteisöllisyyttä, joka voi sisältää ihan tavallisia arjen asioita, kuten yhdessä olemisesta ja tekemisestä. Monille arkinen jutteleminen ja muu vuorovaikutus, merkittävät ja luottamukselliset ihmissuhteet sekä yhteenkuuluvuuden tunne ovat osa jokapäiväistä yhteisöllisyyttä. Jyrkämän (2015) näkemyksen mukaan jokaisella ikääntyvällä on mahdollisuus tehdä valintoja aktiivisuuden suhteen. Yksilö voi olla aktiivinen tietyissä tilanteissa tai toisissa tilanteissa pysyä passiivisena, mikäli niin haluaa. (Jyrkämä 2005, 211 – 214.)

Yhteisöllisyyttä arjen voimavarana voidaan lisätä myös ryhmässä tekemisen avulla, kuten ikääntyneiden päivätoiminta- palveluun osallistumalla. Innostavan sosiaalisen toiminnan avulla pyritään sosiaalisen muutoksen ylläpitämiseen ja vahvistamiseen. Sosiokulttuurista innostuneisuutta luodaan ryhmäidentiteetin ja

ryhmään kuulumisen keinoin. Taide- ja kulttuuri – sekä liikuntaryhmät voivat toimia sosiaalityön välineinä ja ikäihmiselle löytyy uusia voimavaroja arkeen. Osallistava toiminta tukee ikäihmisen identiteettiä ja sosiaalista yhteenkuuluvuutta. (Liikanen 2007b, 78; Lundahl, Hakonen & Suomi 2007, 254–262.)

4. UUTTA YMMÄRRYSTÄ IKÄÄNTYMISEEN JA PALVELUJEN KEHITTÄMISEEN

4.1. IKÄÄNTYMISEN UUDENLAINEN YMMÄRTÄMINEN

Pietilä & Saarenheimon (2017) näkemyksen mukaan uudet ajatukset ja kehittämisideat ikääntymisen tutkimuksen saralla ovat luonnollisesti erittäin tervetulleita. Kiinnostavia ikääntymiseen liittyviä kysymyksiä on vielä paljon ilman vastausta. Onko jatkossa esimerkiksi yhteiskunnallisilla ratkaisuilla ja taloudellisesti tukemalla mahdollista luoda eläkkeelle siirtyville uusia uria vaikka vapaaehtoistyön parissa? Voisiko olla mahdollista tuetusti ja yksilökohtaisesti suunnitella ikäihmisille vanhuuden ajan polku? Millaisia uusia palveluja ja vaihtoehtoja voimme voisi tarjota paljon erityistä tukea tarvitsevalle ikäihmiselle? Onko ikääntyvillä eriytynyt sosiaalinen ja psykologinen omaleimaisuus? Millaisin odotuksin ja seurauksin etnisesti ja koulutuksellisesti erilaistuvat ikäryhmät astuvat eläkkeelle jäännin jälkeiseen aikaan? (Pietilä & Saarenheimo 2017, 26.)

Timonen (2016) on teoksessaan ”Beyond successful and active ageing. A theory of model ageing” kehittänyt ikääntymisteoriaa. Teorian mukaan onnistuneen vanhenemisen ja aktiivisena ikääntymisen ideologia kuvaavat ikääntyvän mallikansalaisen. Tämä mallikansalainen on mukautuvainen yhteiskunnan odotuksiin, pärjää itsenäisesti ilman yhteiskunnan apuja ja tekee pitkän työuran. Edellä mainittujen ominaisuuksien lisäksi hän on sosiaalisesti tuottelias ja tekee esimerkiksi vapaaehtoistyötä tai auttaa oman perhepiirinsä jäseniä vaikka lastenlasten hoivatehtävissä. Teorian näkemyksen mukaan yhteiskunnan päätöksiä tekevien ja kaupallisten toimijoiden yhteisenä mielenkiintona on väestön ikääntymiseen liittyvien haasteiden ratkaiseminen. Tämä ratkaisu tekee haasteiden aiheuttajista eli ikääntyneistä itsestään ratkaisemisen avainhenkilöitä. Ikääntyneet pysyttelevät itsenäisinä yhteiskunnasta riippumattomina, huolehtivat itse toimintakykynsä sekä ovat osana kansantaloutta kuluttamalla ja tekemällä vapaaehtoistyötä. Mallin mukaisesti he tulevat samalla huomaamattaan olevansa hyödyllinen osa prosessia, joka

aiemmin oli yhteiskunnallinen kasvava haaste lisääntyvine ikäihmisineen. (Pietilä & Saarenheimo 2017, 20 – 21.)

Uudet tutkimukset ovat luoneet pohjaa uudelleenlaisille ikääntymisen ymmärtämiselle. Moniammatillinen verkostotyö auttaa innovoimaan esimerkiksi yhteisöllisen asumisen uusia ulottuvuuksia ikäihmisille. Elämäntutkimus ja narratiivinen gerontologia puolestaan tuovat esille sosiaalisen pääoman tärkeyden. Näiden tutkimusten kautta on luotu muistelutyön edellytyksiä ikäihmisten hoivatyössä. Kulttuurigerontologia alueelta saadaan eväitä taiteen hyödyntämiselle ikäihmisten parissa. Psykogerontologia puolestaan vahvistaa valtaistavan työotteen käyttöä. (Seppänen 2007, 48.) Herää kysymys uusien sosiaalisten näkökulmien mahdollisuuksista ikäihmisille suunnattavien palvelujen parissa.

Ikäihmisten toimintakyvyn edistäminen voi olla yksi osa tulevaisuuden palvelujen kehittämistä. Toimintakykyä voidaan edistää esimerkiksi kuntoutuspalveluilla ja tukipalveluilla. Nämä palvelut ovat useiden eri ammattiryhmien tehtäviä ja usein toiminta on intersektionaalista. Toimien tarkoitus ikääntyneen arjessa on lisätä aktiivisuutta, osallistumista ja hyvinvointia kasvattaen toimintakyvyn varantoja. . Monet kunnat toteuttavat ennaltaehkäiseviä kotikäyntejä. Kotikäynnit ja puhelinseulonnat tarjoavat mahdollisuuden löytää iäkkäitä ihmisiä, joilla on riski toimintakyvyn heikkenemiseen ja jotka hyötyvät ennaltaehkäisevistä toimenpiteistä. Asiakaslähtöisten palvelujen kehittäminen on tärkeää. Rantanen (2013) herättääkin kysymyksen siitä, miksi tutkimustietoa ikäihmisten ennaltaehkäisevän toimintakyvyn edistämisestä ei oteta käytäntöön, vaikka sosiaali- ja terveystavoitteet sitä vaativat? (Rantanen 2013, 414 – 417.)

Sosiaali- ja terveystavoitteena on edistää ja tukea ikääntyneen väestön hyvinvointia, toimintakykyisyyttä ja lisätä laadukkaan elämän aikaa. Yli 75 vuotiaista henkilöistä 90 % asuu omissa kodeissaan. Yksityistyvät markkinat voivat tarjota monipuolisia palveluita ja ehkä valinnanvapaus lisääntyy. Toisaalta

palvelujen monituottajuus ja ikääntyneiden valinnanvapauden korostaminen asettavat omat haasteensa yksilökohtaiselle palveluohjaukselle gerontologisessa sosiaalityössä. (Koskinen & Seppänen 2013, 452.)

Itsenäisen kotona elämisen tueksi järjestetään sekä sosiaali- että hoivapuolella ennakoivia kotikäyntejä. Tanskassa ja muutamissa muissa maissa kotikäyntien toteutus on varmistettu lainsäädännöllä. Suomessa noin kaksi kolmasosaa kunnista tarjoaa 70 – 85 -vuotiaille asukkaille ennaltaehkäiseviä kotikäyntejä. Aktiiviset toimet toimintakykyisyyden edistämiseksi ovat vaikuttavuudeltaan tuloksellisempia, kun ennaltaehkäisevä kotikäynti tehdään toimintakyvyn heikkenemisen varhaisessa vaiheessa kuin vasta laitostumisen riskivaiheessa toteutettuna. Interventioiden vaikuttavuutta parantaa niiden pitkä kesto sekä kotikäyntien määrä. Näiden lisäksi mahdollisen omaishoitajan tukemisella on suuri merkitys ennaltaehkäisevässä gerontologisessa sosiaalityössä. (Helin & von Bonsdorf 2013 426, 435 – 440.) Ennaltaehkäisevä toiminta on yksi keino, mutta onko se tarpeeksi aktiivinen keino ikääntyvien määrän lisääntyessä ja resurssien vähetessä?

Ikääntyvä yhteiskunta ja palvelujärjestelmä tarvitsevat tutkittua tietoa toimintansa ja palvelujensa kehittämiseen. Suomessa kolmannella sektorilla on tärkeä rooli uusien toimintatapojen kehittämisessä ja käyttöönotossa. Voisiko kolmas sektori olla avainasemassa sosiaalisista käytänteistä nousevien kehittämistarpeiden esiin tuonnissa? (Rantanen 2013, 420.) Esimerkkinä tällaisista on Vanhustyön keskusliiton koordinoima Eloisa ikä-ohjelma (2012 - 2017), joka yhdisti 31 paikallisjärjestön voimat hanketoimintaan ikääntyneiden ihmisten hyvän arjen puolesta. (Pietilä & Saarenheimo 2017, 4-5.)

4.2 HAASTEITA JA ENNAKKOLUULOTTOMUUTTA KEHITTÄMISESSÄ

Tässä kappaleessa tuon esille joidenkin asiantuntijoiden ajatuksia ikääntyneiden palvelujen kehittämisen haasteita ja kehittämisen suunnista sekä niissä erityisesti tulevaisuudessa huomioitavista seikoista. Kappaleen tarkoitus oli herättää lukijaa pohtimaan erilaisia vaihtoehtoja ja toimia johdatuksena analyysin jälkeiseen johtopäätökset ja pohdinta kappaleisiin.

Väestön ikääntyminen on keskeinen haaste yhteiskunnassamme tulevaisuudessa. Elämänvaihe 65 -vuotiaasta 90 -100 ikävuoteen asti on entistä useamman saavutettavissa. Lainsäädännön uudistaminen (Laki ikääntyneen väestön toimintakyvyn tukemisesta ja iäkkäiden sosiaali- ja terveystalvueluista 28.12.2012/980) oli merkittävä uudistus iäkkäiden asiakkaiden palveluiden parantamiseksi sekä toimintakykyä ylläpitävien toimien kehittämiseksi. Helin & von Bonsdorf (2013) mukaan tarvitaan ikääntyvien parissa toimivien yhteisöjen ja ammattilaisten yhteistyötä. Tämän lisäksi on saatava tutkimustietoa ikääntyvien omalla äänellä kuultuna sekä tehtävä kehittämistyötä, joka perustuu edellä mainittuihin tietoihin. Niiden avulla voitaisiin uudistaa nykyisiä toimintatapoja ja ikääntyville suunnattuja palveluja. (Helin & von Bonsdorf 2013 426, 441- 442.)

Toisaalta jo nykyisin on arvioitu, että 70 – 80 % ikääntyneistä, jotka ovat olleet vanhussosiaalityön asiakkaina, ovat hyötyneet siitä ja heidän elämäntilanteensa ja hyvinvointinsa on parantunut. Mutta Koskinen & Seppäsen mukaan suurimmat haasteet ovat edessäpäin. Näitä haasteita ovat omiaan tuomaan monikulttuurisuuden lisääntyminen ja ikääntyneiden määrän lisääntyminen yhteiskunnassamme. (Koskinen & Seppänen 2013, 452.)

Laajan sosiokulttuurisen ikääntymisen mallin ymmärtäminen ja tuominen käytännönläheiseksi on haastavaa. Gerontologisen sosiaalityöntekijän erityisosaaminen on sosiaalisen ikääntymisen asiantuntijuus. Työnteon

lopettamisen ja vanhuuden väliin jäävä ikä on haaste myös palveluita suunnitteleville ammattilaisille. Tällöin ennaltaehkäisevän työn merkitys korostuu. On tärkeää nähdä myös ikääntyvän asiakkaan voimavarat, tiedostaa yksilölliset elämäkokemukset ja lisääntyvä monikulttuurisuus. Luovalla moniammatillisella yhteistyöllä nämä voimavarat tulisi hyödyntää ikääntyvän asiakkaan elämäntilanteen parantamiseen. (Koskinen & Seppänen 2013, 452-453.)

Ikäihmisten sosiaalityö voi myös rakentua pienten hyvinvointitavoitteiden kautta, jotka voidaan toteuttaa yhteisöllisen toiminnan välityksellä. Sosiokulttuurisen näkökulman vakiinnuttaminen gerontologiseen sosiaalityöhön voisi avata uusia keinoja ja mahdollisuuksia ikäihmisten hyvinvoinnin lisäämiseen. Nykyistä enemmän voitaisiin hyödyntää myös ajatusta yhteisöllisyyden hyvinvointia edistävästä vaikutuksista. Useiden eri toimijoiden yhteisöllisyyttä vaalivalla toiminnalla keinoja voitaisiin toteuttaa pienemmälläkin budjetilla. (Seppänen 2007, 61.)

Etiikkaa ei voi sivuuttaa pohdittaessa hyvän ikääntymisen palvelujen kehittämistä. Ikääntymiseen sekä yksilö- että yhteiskuntatasolla kietoutuvat eettiset ongelmat nousevat ajankohtaisiksi yhteiskunnallisten kehitystrendien ristiriidoista, kasvavista resurssiongelmista, tehdyistä linjauksista sekä niiden seurauksista. Tulevaisuuden palvelujen kehittämistä suunniteltaessa ei ole kyse vain ikääntyvän yhteiskunnan taloudellisesta, poliittisesta tai sosiaalista vaan myös eettisestä kestävydestä. (Jyrkämä & Nikander 2013, 549 -550.)

Ikääntyneiden eettiseen ja oikeudelliseen asemaan vaikuttaa vuonna 2013 voimaan tullut laki ikääntyneen väestön toimintakyvyn tukemisesta sekä iäkkäiden sosiaali- ja terveystalouksista (980/2012). Varsin yleisesti tulkitaan lain keskeisiksi tavoitteiksi parantaa iäkkäiden oikeuksia, varmistaa palvelujen saatavuutta sekä vahvistaa asiakkaan osallisuutta omiin päätöksiinsä. (Mäki-Petäjä-Leinonen 2017, 10; Perttola 2017, 17.) Toisaalta Hoppanian (2015) väitöskirjassaan esittämän näkemyksen mukaan uusliberalistiset trendit ovat

määritelleet hoivan palveluksi, jota systematisoidaan ja luokitellaan erilaisiksi prosesseiksi. Prosesseissa unohdetaan hoivasuhdetta tarvitseva subjekti eli ikääntyvä ihminen, joka saattaa olla riippuvainen hoivasuhteestaan. (Hoppania 2015, 167 - 173)

Hyvään ikääntymiseen tähtäävä yhteiskunta tulisi olla tutkimussuuntautunutta sekä uutta ennakkoluulotonta kokeilemista kannustavaa suunnittelemista sekä parhaiden käytäntöjen mallintamista. Toisaalta Liikasen mukaan lupa ja kannustus uusien hyvinvointia lisäävien asioiden kokeilemisen tulisi koordinoitua ylemmiltä tahoilta. (Liikanen 2007b, 69 - 70, 90 – 91.)

Mo & Seppäsen (2014) mukaan ikääntyneiden palvelujen kehittäminen tulisi olla ikäihmisten tarpeista lähtevää. Palvelujen laadusta on käyty vilkasta keskustelua julkisuuteen tulleiden laiminlyöntien yhteydessä. Toisaalta lakiin on tullut sosiaalisen ulottuvuuden vahvistumista ja lakiin on säädetty velvoite gerontologisen asiantuntemuksen saatavuudesta. Valinnanvapautta ja vastuuta korostava ajattelu nojaa aktiivisen ja tuottavan ikääntymisen käsitteisiin. Tämä lähestymistapa ei nosta esille elämänkulun epätasa-arvoa ja ikääntymisen myötä lisääntyvää eriarvoisuutta. Paljon tukea tarvitsevat ikäihmiset voivat marginalisoitua ja se on yksi tulevaisuuden haasteista. Sosiaalityöntekijät ovat aitiopaikalla tekemässä näkyväksi rakenteellisia epäkohtia, joita ikääntyneet kohtaavat, ja heidän tulisi omalla toiminnallaan puuttua niihin. (Mo & Seppänen 2014, 237 - 240.)

Tulevaisuudessa tulisi korostaa erityisesti vaikutusmahdollisuuksia erityistä tukea tarvitsevien ikääntyneiden palvelujen parantamiseen. Lisäksi olisi tarpeellista puolustaa ja turvata erilaisten hyvinvoinnin palvelujen saatavuutta ikääntyneiden erilaisissa elämäntilanteissa sekä toimia ikäihmisten osallisuuden ja osallistumisen mahdollistamiseksi. (Mo & Seppänen 2014, 241 – 247.)

5. TUTKIMUSMENETELMÄT, TOTEUTUS JA AINEISTO

5.1 TUTKIMUKSEN AINEISTO JA METODISET VALINNAT

Tutkimustehtävänäni on tutkia ikä-ihmisten kokemuksia yhteisöllisyydestä elämänkulun ikääntymisvaiheessa. Aineistoksi valitsin yhteiskuntatieteiden arkistosta saadun laadullisen aineisto. Aineisto koostui 69 ikääntyneen, 60 -92 -vuotiaan henkilön kirjoituksista, koskien omaa elämäänsä. Kertomukset olivat pääosin elämäkerrallisia ja henkilöt kirjoittivat otsikon ”elämän konkari” ohjaamina. Aineiston teemoitus tehtiin sisällön analyysillä ja sen jälkeen aineisto analysoitiin narratiivien analyysillä.

Tämä tutkimus toteutettiin laadullisena tutkimuksena. Laadullinen menetelmä sopii tähän tutkimukseen, koska tutkimuksessa ei pyritä täsmällisiin tilastollisiin tuloksiin. Laadullisessa tutkimuksessa pyritään ymmärtämään tutkittavaa ilmiötä, ei niinkään etsimään syy-seuraus-suhteita. Laadullinen menetelmä sopii hyvin tutkimuksiin, joissa aineistona käytetään kertomuksia. (Eskola & Suoranta 1998, 62, 140.) Alasuutarin (1995) mukaan laadullisessa tutkimuksessa yleistämisen sijaan voidaan puhua suhteuttamisesta. Tällöin tutkija osoittaa lukijalle sen missä suhteessa hän olettaa tutkimuksensa valottavan muutakin kuin ensisijaisesti analysoimiaan yksittäisiä tapauksia. (Alasuutari 1995, 222) Paavolan (2014) mukaan laadullinen tutkimus pyrkii ymmärtämään ja tulkitsemaan ihmisten omalle toiminnalle antamia merkityksiä (Paavola 2004, 36). Tavoitteenani on myös kokonaiskuvan hahmottaminen tutkimuksen ilmiöstä eli yhteisöllisyyden kokemuksesta ihmisen elämäkulussa.

Tutkimuksen empiirisessä osuudessa aineistona käytän yhteiskuntatieteellisen tietoarkiston laadullista tutkimusaineistoa, joka sisältää ikäihmisten kirjoituksia ”elämän konkari” otsikolla. Tarkasteluun valitsin vain ne kirjoitukset, joista voidaan aineiston valinnan yhteydessä selkeästi osoittaa täyttyvän kriteeri, että tekstikohta kertoo yhteisöllisyydestä yli 60-vuotiaana.

Tutkimuskysymykseni on: Millaisia yhteisöllisyyden kokemuksia on ja miten ne näkyvät ikäihmisten elämäntilanteissa?

Aineisto analysoitiin ensin sisällön analyysillä ja sen jälkeen narratiivien analyysillä etsien yhteisöllisyyden muotoja kertomuksista. Lähestymistapani tutkijana on tarkastella tutkimuskysymystä siten, että löydetyistä yhteisöllisyyden kokemisen teemoista voitaisiin jatkossa hyödyntää esimerkiksi yhteisöllisen asumisen malleja rakennettaessa. Lisäksi minua kiinnostaa pohtia, minkälaiset yhteisöllisyyden muodot ovat tuoneet voimavaroja usealle ikääntyneelle ja voitaisiinko niitä mallintaa kehitettäessä uudenlaisia tapoja lisätä yhteisöllistä toimintaa.

Käytin yhteisöllisyyden analysoimisessa kahta menetelmää, jotka valottavat tutkimuskysymystä eri näkökulmista. Narratiivien analyysi täydentää uudella näkökulmalla ensin tehtyä karkeaa sisällön analyysiä etsien lisämerkityksiä sisällön analyysissä esille nousseihin yhteisöllisyyden teemoihin. Näin ollen tutkimuksen kaksi analyysitapaa muodostavat yhtenäisen kokonaisuuden. Kokonaisuudessa narratiivien analyysimenetelmä on sidoksissa ensin käytetyn sisällönanalyysissä löytyneisiin teemoihin ja jatkaa niiden luomalle perustalle. Sisällön analyysillä löysin teemat ja niistä muodostin narratiivien menetelmällä tyyppitarinat.

Lähdin analyysissä liikkeelle omaelämäkerrallisen kirjoituksen perusteella kronologisen kuvauksen kulusta yhteisöllisyyden piirteitä etsien ikääntymisen elämäntilanteissa. Merkitsin ylös kaikki konkreettiset tapahtumat, jotka kuvasivat yhteisöllisyyttä ja siihen liittyvää toimintaa. Tarkastelin aluksi erikseen, mitä ja miten yhteisöllisyyden kokemuksia kuvattiin ja vertailin lopuksi löytyneiden teemojen eroja ja yhtäläisyyksiä. Tällaista kokonaiskuvan hahmottumiseksi tehtyä alustavaa aineiston jäsentämistä ja tyypittelyä voidaan kutsua yleisnimellä sisällönanalyysi (Ruusuvuori ym. 2010, 18).

Webster & Mertova (2007) toteavat, että ei ole olemassa yhtä ainoaa narratiivisen tutkimuksen metodia. Se sijaan kyseessä oleva metodi on joukko erilaista yksilön kokemuksiin liittyvää tutkimusta. Narratiivinen lähestymistapa antaa tutkijoille eri mahdollisuuksia lähestyä yksilön kokemusta. Pysin rakentamaan narratiivisen tutkimuskehikon sopivaksi tutkimukseni lähtökohdille. (Webster & Mertova 2007, 10). Kun pohdin omaa aineistoani, niin tulin siihen lopputulokseen, että siihen sopii narratiivisen analyysin postklassinen muoto eli analyysimetodina käytetään narratiivien analyysimenetelmää.

Narratiivien analyysissä pääasiassa on kertomusten sisältö. Kun tutkitaan kertomuksia ja kerrontaa, analysoinnin kohteina ovat kertomukset, joissa ihminen esittää, tulkitsee, rakentaa ja välittää todellisuuttaan joko yksin tai yhdessä toisten kanssa. Sosiaalitieteissä tällainen kerronnallinen lähestymistapa on laadullista tutkimusta. (Aaltonen & Leimumäki 2010, 119, 121; Kaasila ym. 2008, 19–21.)

Tutkimuksessani pääosassa ovat iäkkäiden ihmisten kokemukset yhteisöllisyydestä elämänselityksensä ikääntymisvaiheessa heidän itsensä kertomina tarinoina. Elämäntarinat sopivat tutkimuksen aineistonkeruutodotukseksi, koska se oli tuottoisa tapa saada tutkimustietoa kokemuksista. Kaikki elämäntilanteet sopivat narratiivisen kuin konstruktivistisen tutkimustavan tarkasteltaviksi. Konstruktivistinen tutkimusote määrittää ihmisten kertomukset tapana konstruoida tietoaan ja identiteettiään. Ihmiset siis jäsentävät kokemuksiaan kirjoittamalla ne tarinan muotoon. Kokemusta voidaan kutsua myös merkityssuhteeksi, jonka mukaan jokainen ihminen on todellisuudessa suhteessa elämäntilanteeseensa. Elämäntilanteet taas sisältävät erilaisia todellisuuksia, kuten aineellisia, kehollisia, ideaalisia ja elämänmuodollisia todellisuuksia. Ihmisen elämäntilanne muodostuu siitä, mihin hän on suhteessa. Objektivistista todellisuutta ei ole olemassa vaan se rakentuu sosiaalisessa vuorovaikutuksessa ja ihmismielissä eri tavoin. Elämänselitystä kuvataan sisäisellä tarinanalla, jossa ihminen tulkitsee itselleen elämänsä

tapahtumia, pyrkii ymmärtämään menneisyyttään ja ennakoii tulevaisuuttaan. (Puolimatka 2002, 68, 81; Hänninen 1999, 45 – 55).

Tutkimuksessani kertomusten kokoamisen perusteena oli nimenomaan se, että sain tietoa tietyn elämänvaiheen eli ikääntymisvaiheessa koetusta yhteisöllisyydestä nykyhetken ehdolla. Kerronnallisten aineistojen ei tarvitse kohdistua haastateltavan koko elämään, vaan tutkittavana oleva kerrottu kokemus voi koskea lyhyttä tai pitkää elämän jaksoa tai aluetta. Elämäntarinat ovat aina subjektiivisia kokemuksia. Ne kerrotaan useimmiten nykyhetken tilanteen ehdoilla. Kokemuksellisuus on siis tärkeää kerronnallisuudessa. Myös ajallisuus, eli eteneminen tapahtumasta toiseen on tärkeää. (Hyvärinen 2017, 174–176.)

Narratiivisessa tutkimustavassa kiinnostuksen kohteena ovat tavat rakentaa kokemuksellisesti ja sosiaalisesti monitahoisia elämänmuodollisia asioita. Tämän lisäksi narratiivisessa tutkimuksessa tutkijan paikka on usein aktiivisempi kuin fenomenologisessa tutkimuksessa. Narratiivisessa näkökulmassa kontekstin käsite saa monia merkityksiä ja kattaa tarinan sijoittumisen tiettyyn sosiaaliseen rakenteeseen, aikaan ja paikkaan. (Erkkilä, 2011, 198; Perttula, 2011, 151–155.) Käyttämässäni tutkimustavassa lähtökohtana on kertojan näkökulma. Tavoitteena on tulkita ja ymmärtää ikäihmisten ainutlaatuisia kokemuksia ja pitää itseni tutkijana aktiivisessa roolissa analyysin tulkinassa.

Hännisen mukaan tarinallinen lähestymistapa tarkoittaa sosiaalitieteellistä suuntausta, jossa tarina on elämän ja ajattelun keskeinen jäsenyyksen muoto. (Hänninen 2018, 190–192; Hänninen 1999, 15.) Toisaalta Hyvärinen ja Löyttyniemi toteavat, että tarina eli narrative viittaa kertomuksen ilmaisemaan tapahtumakulkuun. Samasta tarinasta voi olla monta toisistaan eriävää kertomusta. (Hyvärinen & Löyttyniemi 2005, 189). Lähestymällä empiiristä aineistoa narratiivisuuden näkökulmasta tulen lähestyneeksi sitä Eskola & Suorannan (2014) mukaan ihmiselle tyypillisellä tavalla tehdä selkoa omasta

todellisuudesta (Eskola & Suoranta 2014, 22). Kirjoittajat ilmentävät kertomuksissaan niitä merkityksiä, joita ovat luoneet elämässään. Näitä merkityksiä uusitaan ja rakennetaan koko elämän ajan kokemusten, yhteisöllisyyden, vuorovaikutuksen ja reflektoinnin välityksellä. (Kaasila ym. 2008, 19). Aineistoni kertomuksissa näkyi selkeästi se, että ikääntymisvaiheen kokemuksissa tehtiin selkoa eletystä elämästä ja puntaroitiin sitä todellisuutta missä nyt oltiin.

5.2 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS JA EETTISYYS

Eettisyys ohjaa tutkimuksen toteutusta. Elämän konkari-kirjoitusten kirjoittamiseen osallistuvien tuli luonnollisesti tietää ja ymmärtää, mistä kirjoituskilpailuun osallistumisessa on kyse ja se, että kirjoituksia säilytetään yhteiskuntatieteiden arkistossa ja että niitä voidaan käyttää jälkepäin erilaisiin tutkimuksiin luvanvaraisesti. Laadullisen tutkimuksen peruseräisiin kuuluu, että osallistuminen tutkimukseen on aina vapaaehtoista (Luomanen & Nikander 2017, 289; Hyvärinen 2017, 32–33). Eettisyyttä tukee tutkimuksessani se, että narratiivien analyysissä aineistonhankinnassa on tärkeää, että kertomusten kirjoittajat voivat kertoa hyvin vapaasti oman elämänsä eri vaiheista ja alueista (Erkkilä 2011, 200).

Tietoarkistossa oli huolehdittu siitä, että kirjoittajien anonymiteetti oli huomioitu ja kirjoitukset olivat nimimerkillä kirjoitettu. En tuo esille aineiston analyysissä kirjoittajien ikää enkä sukupuolta. Ainoastaan sen, että nuorin tekstiaineistoni kirjoittaja oli 64 -vuotias ja vanhin 92 -vuotias. Tutkijana minulle oli tärkeää se, miten säilytän kirjoituksia ja se, että hävitän ne silppurissa tutkimuksen valmistuttua. En käytä tutkimuksessa kenenkään nimimerkkejä ja poistan aineistosta kaikki muutkin tunnistustiedot, kuten osallistujien asuin kaupungit ja muut paikkakuntatiedot Aineistoa käsittelen vain omalla tietokoneellani ja lopuksi hävitän sen.

lökkäiden ihmisten elämäntarinat ovat varsin sensitiivistä materiaalia ja niitä on analysoitava kunnioituksella. Lisäksi iäkkäitä ihmisiä voidaan luonnehtia haavoittuvaksi ryhmäksi, sillä monet kertomukset sisälsivät hyvin henkilökohtaisia kokemuksia esimerkiksi vakavista sairastumisista sekä intensiivisistä ihmissuhteiden vaikeuksista. Haavoittuvaksi ryhmäksi määritellään ihmiset, joiden katsotaan olevan riippuvuussuhteessa, valta-asemaltaan alisteisessa asemassa tai sitten ulkoapäin ja hallinnollisesti oikeusasemaltaan määriteltyjä. Ihminen voi määrittyä myös haavoittuvaksi elämäntilanteen tai elämänmuutoksen myötä, kuten sairastumisen johdosta. (Luomanen 2017, 288–289, 292.)

Aineiston analyysin tarkoituksena on tutkia henkilökohtaisiin kokemuksiin perustuvia kirjoitettuja kirjoitelmia, joten aihepiiri jo itsessään on sensitiivinen. Tutkimuksissa, jotka käsittelevät erityisen sensitiivisiä aiheita, aiheiden käsittelyyn ja suunnitteluun tulee kiinnittää tavanomaista tarkempaa huomiota. Tämä koskee elämänkerta-aineiston käsittelyä, säilyttämistä ja hävittämistä, sekä osallistujien anonymiteettiä. Haavoittuvia ihmisryhmiä tutkittaessa tuleekin muistaa, että jokainen kokee asiat ja tapahtumat elämässään eri tavoin ja niillä on erilainen vaikutus jokaisen elämään. (Luomanen 2017, 288–289, 292.)
lökkäät ihmiset eivät muodosta yhtä yhtenäistä joukkoa, vaan he ovat yksilöllisesti erilaisia ja toimintakyvyiltään hyvin heterogeenisiä. Tutkimuksessa käsitellään kirjoitelmia, joiden kirjoittajat muodostavat eri-ikäisten joukon. Kirjoitelmiin mahtuu hyvin erilaisia kokemuksia.

Hännisen (2018) mukaan narratiivista tutkimusta perustellaan sen eettisellä laadulla. Eettisesti arvokas tutkimus kunnioittaa ihmisen ominaisuuksia ja luo mahdolliseksi tutkimuksen kohdejoukon oman äänen kuuluvuuden. Myös tämän kirjoituskilpailuaineiston kirjoituksia lukiessa huomasin, että kirjoittajat olivat kokeneet oman tarinan kertomisen palkitsevaksi ja merkitykselliseksi. Tutkimuseettisen periaatteen mukaisesti narratiivisen tutkimuksen tutkijan on oltava erityisen tarkkana siinä, että raportoidessaan ei tuo esille henkilön tarinaa hahmona tunnistettavaksi. (Hänninen 2018, 204–205.)

5.3 AINEISTON KOKOAMINEN, KÄSITTELY JA LUOTETTAVUUS

Tutkimukseni alkupuolella päätin käyttää elämäkerrallisia ikäihmisten kertomuksia aineistonani. Halusin ymmärtää ihmisten itsensä kertomien tarinoiden kautta sitä, mikä merkitys yhteisöllisyydellä on elämäkulussa. Ymmärtääkseni syvemmin narratiivisen tutkimuksen eri tapoja käsitellä kertomuksia luin useita väitöskirjoja ja perehdyin niiden tapoihin tehdä narratiivista tutkimusta. Tutustuin muun muassa Sanna Rikalan(2013), Johanna Mykkäsen (2010) sekä Eevi Jaakkolan (2015) väitöskirjoihin. Hännisen (2018, 193) mielestä arkistoihin tallennetut kirjoituskilpailuaineistot soveltuvat mainiosti narratiivisen tutkimuksen aineistoiksi ja analyysitapa voi olla varsin vapaamuotoinen

Heikkisen (2018, 173.) mukaan narratiivisuudessa voi olla useita tarkastelunäkökulmia, kun taas Polkinhornen (1995, 6-8, 12) mukaan narratiivisen aineiston analyysi voidaan jakaa kahteen pääryhmään: narratiivien analyysi ja narratiivinen analyysi. Hän kutsuu tarinan juonta narratiiviseksi jäsennykseksi, jonka avulla ihmiset kuvaavat ja pyrkivät ymmärtämään elämänsä tapahtumia ja valintojensa välisiä yhteyksiä.

Tutkimukseni alussa luin kaikki 169 kertomusta useaan kertaan lävitse. Tarkoitukseni oli tarkastella ihmisten tarinoita kuunnellen niiden sanomaa kertojan kirjoittamien sanojen välityksellä. Tämän jälkeen lajittelin tarinat niihin, joissa käsitellään yhteisöllisyyden merkitystä ikääntymisvaiheessa. Keräsin yhteen yhteisöllisyyttä kuvaavia lauseita ja pyrin ymmärtämään niiden merkityksiä. Lisäksi keräsin yhteen lauseita, joissa kerrottiin miten ja keiden kanssa yhteisöllisyyttä koettiin.

Kertojat ovat eri puolilta suomea sekä pieniltä paikkakunnilta että suurista kaupungeista. Tarinoissa mainitut paikkakunnat olen jättänyt mainitsematta anonymiteetin vuoksi. Tarinoiden sävyt ja tunnelmat vaihtelivat ilosta suruun.

Huomasin eläytyväni tarinoiden tilanteisiin ja kokevani tarinat osin varsin koskettavina.

Hännisen (2018, 196) mielestä narratiivitutkijan tulisikin ensimmäisillä aineiston lukukerroilla suhtautua aineistoon kuten kaunokirjallisuuteen. Tällä hän tarkoittaa sitä, että tulisi antautua tarinan vietäväksi jännittyneenä siitä, miten tarina päättyy ja avautua tarinan kertojan sanomalle. Vasta tämän jälkeen kannattaa siirtyä aineiston tarkempaan analyttiseen läpikäyntiin.

Polkenhornen (1995, 12) mukaan narratiivien analyysin kohteena on narratiivien jäsentäminen sisällön mukaan. Aineistoa, joka koostuu tarinoista, käsitellään yhtenä kokonaisuutena. Kertomukset luokitellaan, tyypitellään, kategorisoidaan ja tematisoidaan. Tätä ohjetta noudattaen loin kolme kertomuksissa voimakkaimmin yhteisöllisyyttä kuvaavaa teemaa. Teemojen kokoamisen jälkeen etsin eri kertomuksista ne kohdat, joissa puhuttiin teeman mukaisista yhteisöllisyyden muodoista ja koostin ne tyyppitarinoiksi.

Saadakseni kertomuksien kokemukset jäsennettyä alkuun teemojen alle käytin sisällön analyysiä apunani. Sisällönanalyysissä keskityin kokemusaineistoon sellaisena kuin ne kertomuksissa esiintyvät. Tässä analyysivaiheessa metodinen suhde aineistoon oli realistinen eli keräsin analyysiin kertojien kokemuksia elämänsä kerronnasta. Olin kiinnostunut sitä mitä koettiin ja miten se ilmeni toimintana. Sisällön analyysi avasi myös kysymyksiä teemojen eroista ja yhtäläisyyksistä sekä herätti kysymyksen yhteisöllisyyteen liittyvästä toimijuudesta. Analyysi johdatti yhteisöllisyyden kokemusten teemojen jäljille, mutta rakentaakseni niihin liittyvät tarina tyytit eli tyyppitarinat jatkoin analyysiä narratiivisen analyysin keinoin. Hyödynsin kerronnallista ja konstruktivistista otetta tarkentaakseni analyysiäni.

Pyrin vastaamaan selkeästi tutkimuskysymykseen sekä painottamaan tapahtumien kuvaamista autenttisilla kertomuksilla poimituilla lainauksilla, jotta

lopputulos olisi mahdollisimman luotettavaa. Luotettavuutta lisätäkseen paneuduin kertomuksiin huolellisesti ja pyrin ymmärtämään kirjoittajien kokemuksia ja toimia välineenä, jolla voidaan tavoittaa jotain tutkittavan maailmasta.

Heikkisen (2018, 184–186) mukaan kerronnallinen tutkimus perustuu tulkinnalliseen ja konstruktiviseen lähestymistapaan. Tämän vuoksi luotettavuutta on lähestyttävä myös näistä näkökulmista. Tulkinnallisessa tutkimuksessa, joka kohdistuu ihmisten sosiaaliseen todellisuuteen, tulee tutkijan ymmärtää kohdettaan vuorovaikutuksessa tutkimuskohteen kanssa. Toisin sanoen kertomuksellisessa tutkimuksessa tarinoilta ei oleteta todellisuuden kopiointia vaan ne tulee ymmärtää uudenlaisen ymmärryksen tai näkemisen tavan avaamisella. Parhaimmillaan tutkimus siis saa lukijan katselemaan maailmaa uudella tavalla. (Heikkinen 2018, 184–186.)

6. TULOKSET

Tässä luvussa käsittelen tutkimusaineistostani löytyneet keskeisimmät tulokset ja vastaan tutkimuskysymykseeni: Millaisia yhteisöllisyyden kokemuksia on ja miten ne näkyvät ikäihmisten elämäkuluksissa itse kirjoittamien elämäntarinoiden kautta. Ensin käsittelen koko aineistosta ilmenneitä yhteisöllisyyskokemuksia luomieni teemojen kautta, jotta syntyy kokonaiskäsitys aineiston annista mahdollisimman monipuolisesti. Alkuanalyysissä jäsensin koko aineiston yhteisöllisyyden kokemukset viiteen teemaan. Seuraavassa vaiheessa tiivistin ne lopulta kolmeen parhaiten yhteisöllisyys kokemusta kuvaavan kokonaisteeman alle. Näihin kolmeen teemaan olen koonnut eri kirjoittajien kokemuksia aiheesta ja yhdistellyt niitä luoden tutkijana oman näkemykseni mukaiset teemat.

Osa kirjoittajista koki perheen ja lähiyhteisön yhteisöllisyyden mahdollistajina. Heidän kannustuksellaan ja tuellaan päästiin mukaan yhdessä tekemiseen ja yhdessäoloon. Yhteisöllisyyttä voitiin kokea sekä perhepiirissä että täysin uusien tuttavuuksien kanssa. Analyysini mukaan joskus kertomusten kirjoittajien oli jopa helpompaa käydä keskusteluja luottamuksellisesti perhepiiriin kuulumattomien kanssa. Yhteisöllisyyttä koettiin niin mökillä, mummolassa kuin vapaaehtoisryhmässä toimimalla.

Tutkimusaineiston analyysissä päätin keskittyä yhteisöllisyyden kokemuksiin, jotka liittyivät perheen ulkopuoliseen toimintaan, kuten harrastustoimintaa, vertaistukeen ja vapaaehtoistoimintaan. Lisäksi toimijuuden ja siihen liittyvän itsereflektion teema nousi aineistossa pinnalle. Teema liittyy haluun, kykyyn ja mahdollisuuksiin olla mukana yhteisöllisessä toiminnassa. Kussakin tarinassa kertoja piirsi omanlaistansa elämäkulun vaiheistoa ja suuressa osassa kirjoituksista yhteisöllisyyteen liittyi positiivisia kokemuksia. Tyyppitarinoissa tuon esille myös esimerkin kielteisesti sävyttyneistä yhteisöllisyyden kokemuksista.

Tämän jälkeen nostin keskiöön 15 eniten yhteisöllisyyden narratiiveja sisältäneet kertomukset. Näiden tarinoiden kautta olen luonut ja analysoinut koostamani kolme tyyppitarinaa. Näissä tyyppitarinoissa olen käyttänyt kertojien tarinoista lainauksia ja yhdistellyt niitä samasta teemasta kertoviin kokemuksiin. Halusin tuoda kertojien äänen mahdollisimman autenttisesti ja elävästi esille. Sekä teemoissa että tyyppitarinoissa olevat aineistolainaukset on kirjoitettu kursivilla, jotta ne erottuvat selkeästi muusta analyysistä. Tyyppitarinat noudattavat teemojen otsakkeita, toisin sanoen, erilaiset yhteisöllisyyden teemat toistuvat kolmessa tyyppitarinassa.

Kaiken kaikkiaan olin positiivisesti yllättänyt löydettyäni näistä ”elämän konkari”-kirjoituskilpailun tarinoista niin paljon yhteisöllisyydestä kertovia narratiiveja.

6.1 KOLME YHTEISÖLLISYYDEN KOKEMUKSEN TEEMAA

Teema 1

”Vastuunotto ja vapaaehtoistoiminta. Toiselle hyvää antamalla saat merkitystä omaan elämään”

Ensimmäinen sisällönanalyysin perusteella havaitsemani teema nousi hyvin merkittäväksi niiden kirjoittajien tarinoissa, joissa yhteisöllisyys koettiin suurena voimavarana ikääntyessä. Tällä toiminnalla haettiin omaan elämään sisältöä ja haluttiin tuntea olevansa hyödyksi muille. Tämän yhteisöllisyyden muodon voima oli siinä tunteessa, jonka monet hyvin ilmaisevatkin, että kun antaa toiselle ihmiselle apua, saa itse samalla hyvää mieltä ja voimaa itselle. Tätä omaan elämään sisältöä, positiivista mieltä ja voimaantumisen kokemusta kuvattiin muun muassa näin:

”Olen voinut ottaa oman osaamiseni täällä käyttöön. Pidän kursseja ja bonuksena olen saanut uusia tuttavvia ja voin ylläpitää

ammattitaitoani. Haluan kohdata ihmisiä ja osallistua ja siten tuntea olevansa hyödyllinen”

Tyypitarinoiden analyysissä havaitsin, että tästä yhteisöllisyyden teemasta kirjoitettiin pitkiä tarinoita ja kuvattiin tarkasti, miten vapaaehtoistyö on vaikuttanut suuresti elämäntapaan erityisesti ikääntymisvaiheessa, kun työelämä on jo taakse jäänyttä elämää. Vastavuoroisuus näkyy monen kirjoittajan kokemuksissa vapaaehtoistyössä.

”Vapaaehtoistoiminnan kokemusten jälkeen, kun ajattelin, että kyllähän näistä minunkin kokemuksista voisi joku oppia ja hyötyä. Vapaaehtoistointa toi piristystä paikalleen jämähtäneeseen arkeen. Vapaaehtoistyö ja toisten ihmisten auttaminen antaa hyvän mielen”

”Olin vapaaehtoisurssilla ja sen jälkeen toisten vanhusten apuna päiväkeskuksessa, lisäksi haluan tehdä vapaaehtoisena hyväntekeväisyystyötä seurakunnassa. Mukavaahan se on yhdessä tehdä. Hyviä ystäviä on tullut harrastusten myötä ja eläkkeellä on saanut tuottaa iloa vapaaehtoistyössä. Vanhusten päiväkeskus on säästöjen vuoksi ollut kiinni, niin me vapaaehtoiset olemme pitäneet sitä auki kerran, siellä on yhteiset kahvit, ohjelmaa ja muuta mukavaa.”

Viittaukset tehtyihin lahjoituksiin, kuten Plan -kummi järjestöön, ja vapaaehtoiseen työhön muistuttavat suurten ikäluokkien ihmisiä sota-ajan jälkeisistä pulavuosista. Siihen aikaan osa kirjoittajista on voinut saada positiivisia muistoja yhteisöllisyydestä, joka tuolloin oli vahva osa silloista sosiokulttuurista normistoa. Suurten ikäluokkien elämän koettelemukset näkyvät heidän omassa elämässä vahvuutena auttaa muita. Tästä kerrottiin seuraavilla katkelmilla:

”antamalla lahjoituksia ja olemalla Plan -kummina saan eli antaessaan saa ja antaminen on autuaampaa kuin ottaminen.

”Uskon, että ilman koettelemuksia en olisi näin vahva, monessa mukana oleva ja aktiivinen. Olen toiminut luottamustehtävissä ja vapaaehtoistoiminnoissa monissa järjestöissä. Niistä saan myös voimia, iloa ja sisältöä elämäni sekä opin ymmärtämään toisten vaikeuksia.”

Yllä kuvaamani otteet tämän teeman vastuunoton ja vapaaehtoistoiminnan alla kertovat omaa kieltään sosiaalisen tuen tärkeydestä. Sosiaalinen tuki kertoo ikääntyneen ja hänen sosiaalisen ympäristönsä välisistä yhteyksistä. Yhteydet kehittyvät suurimmalta osaltaan vuorovaikutuksessa, kuten kirjoittajat kertovat kokemuksissaan. Sosiaalisessa vuorovaikutuksessa syntyy uudenlaisia resursseja, joita kirjoittajat kuvaavat esimerkiksi vapaaehtoistyössä saamallaan uusilla ystävyys-suhteilla. Näillä taas on vaikutuksensa edistävänä tekijänä ikääntyneen hyvinvoinnin kannalta. Toisaalta sosiaalisella tuella voidaan tarkoittaa itse tapahtumaprosessia, jossa tuki syntyy ja välittyy eteenpäin. Sosiaalisen tuen merkitystä kuvailen muun muassa johdannossa sekä kappaleessa 2.1.1. Ikääntyville sosiaalisuus, ihmiskontaktit ja tunne kuulumisesta johonkin ryhmään ovat tärkeitä hyvinvoinnin tekijöitä (ks. Jolanki ym. 2017, 1; Kauppinen ym. 2014, 27).

Analyysini mukaan sosiaalisen tuen tarve kirjoittajien kokemuksissa liittyi joskus myös tietynlaisen ystävyysverkoston ylläpitoon ja yhteisöllisyyden kokemukseen. Näiden lisäksi osassa kokemuksista sosiaalista tukea tarvittiin myös omien tunteiden käsittelyyn. Vastuunotto ja vapaaehtoistyö – teema tuo esille sosiaalisen tuen tärkeyden tutkimukseni ikääntyneille. Lisäksi tämä näkökulma sisältää tiivistetysti sosiaalisen tuen merkittävyyden tunteiden säätelyssä tutkimukseni ikääntyvien kokemusten mukaan. Toisaalta sillä on merkitystä myös heidän hyvinvoinnilleen sosiaalisten yhteisöjen jäsenenä.

Kaikkein vanhimmissakin ikäluokissa sosiaalisesta osallistumisesta ja yhteisöllisistä kokoontumisista näyttäisi olevan hyötyä yksilön hyvinvointia ajatellen (ks. Hyyppä 2013, 101 -105).

Teema 2

”Vertaisapua ja ryhmätoimintaa. Yhdessä ollaan toisten joukossa”

Vertaisapu koettiin merkittäväksi avuksi erityisesti elämän käännekohtissa. Useissa kertomuksissa, jotka kertoivat selviytymisestä esimerkiksi vakavasta itseen tai läheiseen kohdistuvasta sairaudesta. On erittäin merkittävää olla mukana rinnalla turvaamassa erityisesti silloin, kun ikääntynyt kohtaa vaikeita muutoksia ja kriisejä elämässään (ks. Liikanen 2007a, 150). Useissa kirjoittajien kokemuksissa vertaisapu näyttäytyi lähes korvaamattomana yhteisöllisyyden muotona. Tärkeä tunne näissä tarinoissa oli myös hyväksytyksi tuleminen juuri sellaisena kuin on. Empatian saanti vertaiselta kanssaihmiseltä nousi suureen arvoon.

”empatia, tuki ja ymmärrys sekä luottamus ja kuuntelu sekä ulkopuolisen neutraalin ihmisen kuuntelu auttaa”

”Kukaan ei selviä ilman toisia ihmisiä. Hyväksyn avun ja pyydän apua tarvittaessa. Kuulumalla johonkin yhteisöön voi tuntea itsensä hyväksytyksi yhteisössä”

Usein näissä tarinan kokemuksissa oli vahvasti tunteita mukana. Muiden rooli kirjoittajien elämässä oli merkityksellistä, elämän läpi kantavaa, kuten yksi kirjoittaja mainitseekin. Omien tunnetaitojen kehittäminen voi iäkkäänä nousta kokemusten myötä keskiöön, kun suhteellisuudentaju lisääntyy ja ehdottomuus vähenee. Vertaistuessa ja ryhmässä koetaan ykseyttä ja yhden kirjoittajan mielestä ykseys koetaan kotiin tulemisen tunteena.

”Ryhmässä koin samanlaisen ykseyden, kotiin pääsemisen ja kuulumisen tunteen. Auttavan voiman tavoitin jakamalla avoimesti haavoittuvuuttani kohtalotovereille. Voin osallistua omana aitona itsenä keskusteluun”

”Vertaistukiryhmät ja niissä keskustelu sairauksista ja menetyksistä sekä vertaistuki omaisryhmistä ja läheisille suunnatuista ryhmistä. Olennaista on yhdessä kokeminen ilot ja surut, saman kokeminen ja vertainen, kohtalotoverien sympatia. Voimavarana toinen ihminen, joka jaksaa kuunnella ja myötäeläminen”

Aineistoanalyysissä näkyi vahvasti antamisen etu ja vertaistuen tärkeys. Nämä tulivat esille kirjoittajien kokemana lähimmäisen pyyteettömänä vastavuoroisena tukena ja siitä saatuna omana etuna. Oma etu koettiin itselle saatuna mielihyvä. Aineiston kokemuksissa yhteisöllisyyden narratiiveja tukee toimijuuteen pyrkivä henkilö, joka kokee tarvetta pyyteettömään vastavuoroiseen käyttäytymiseen.

”tärkeää on hyväksytyksi tuleminen kokemus sekä ihmisten muodostama sosiaalinen ja turvallinen kokonaisuus, toiselle ihmiselle antaminen on tärkeää itselle voimavarana sekä sydämestään suostuminen yhteiseen jakamiseen”

”Arjessa kokemani ilo toisen hyvästä on muuttunut ja muuttuu voimaksi myös itselle. Toisten huomioonottaminen ja hyväksymisen osoitus kantaa läpi elämän, olen ymmärtänyt että selviän elämästä vain muiden avulla. Sain kertoa oman tarinani ja lohduttaa muita”

Kirjoittajat kokivat yhdessä toimimisen merkitykselliseksi ja elinvoimaa antavaksi. ”Toiminnan ihmisiä” oli hieman enemmän miespuolisissa kirjoittajissa. Analyysini mukaan miesten oli helpompi kertoa asioista ja elämänkulusta toiminnan kautta. Toiminnallista yhteisöllisyyttä haettiin erilaisiin harrastuksiin ja yhdistyksiin kuulumalla, joillekin jopa elämä aukesi tämän kautta uudelleen. Ryhmätoiminnassa saatiin uusia kontakteja ja tunnettiin yhteenkuuluvuutta toisten kanssa. Siitä kerrottiin monella tapaa.

Ikääntyneen roolin muodostuksesta yhteisössä sekä sen merkityksestä ikääntyneen elämänkulkuun kerron luvussa 3.3.1. Analyysini mukaan uuden merkityksellisen roolin löytäminen ryhmässä voi auttaa ihmistä kiinnittymään yhteiskuntaan uudella tavalla osana ryhmää tai yhteisöä. Suotuisan yhteisön löytyessä voi syntyä uusia merkityksellisiä ihmissuhteita, rooleja ja sosiaalisia asemia. Ihminen kiinnittyy yhteiskuntaa yhteisöjensä kautta (ks. Tiikkainen & Pynnönen 2018, 2; Tiikkainen 2013, 289).

”Kävin työväenopistossa kurssilla siellä käsiteltiin elämän hankalista tilanteista selviytymistä. Siellä oli vertaistukea, kurssilla oli vastaavassa tilanteessa olevia ihmisiä.”

”Sitten yhtenä päivänä heräsin siihen todellisuuteen, että voin joko jatkaa tätä voivottelua ja turhautumista tai päättää aloittaa jotain. Nyt osallistuin säännöllisesti työryhmään, joka pohtii mahdollisuuksia ympäristöluotsitoimintaan jossa koulutetut vertaisohjaajat auttavat ihmisiä. Sain uusia ystäviä. Sain uutta ajateltavaa”

”Tunsin itseni syrjäytyneeksi eläkeläiseksi kunnes ilmoittauduin eläkeläisten eheytyserhmään. Ryhmän avulla luulen selviäväni loppuun asti. Lisäksi käyn ikääntyneiden yliopistossa omanlaisten kanssa, siellä on kannustavat opiskelutoverit.

Yksilön kokeman yhteisöllisyyden ja voimavarojen rakentumiseen liittyvän lähestymistavan olen kuvannut tutkimuksen toisessa luvussa, jossa käsittelen sosiaalista pääomaa ja hyvinvointia sekä sosiaalista toimintakykyä. Lähes kaikilla vertaisavusta ja ryhmässä toimimisesta yhteisöllisyyden kokemus liittyy yksilön tarpeeseen kasvattaa omia voimavarojaan muutostilanteessa. Toisaalta ikääntyvän hyvinvoinnin kannalta on oleellista saada kokea nimen omaan myönteisiä ihmissuhteita. Kun vuorovaikutussuhteet vastaavat ikäihmisen tarpeita, syntyy yhteisyyden kokemisen tunne. Sosiaalista liittymistä ja yhteisöllisyyden tunnetta tuottaa kuuluminen johonkin yhteisöön tai esimerkiksi vertaisryhmään (ks. Tiikkainen 2013, 286 – 288).

Teema 3

”Toimijuus ja aktiivisuus valintana ja itsensä reflektointi. Haluanko, kykenenkö ja onko toiminta mahdollista minulle.”

Tämä teema poikkeaa edellisistä kahdesta teemasta sillä, että kirjoittajat pohtivat oman toimijuutensa mahdollisuuksia. Taustalla on usein muutostilanne, kuten vaikka eläkkeelle siirtyminen tai vakavan sairauden kokeminen. Itsereflektio tulee esille oman elämänkulun jäsentämisenä. Suurten ikäluokkien lapsuudesta juontunut hyötynäkökulma on usein toimijuuden perustana ja määrittelee yhä ikääntyneen arjen käytäntöjä. Kappaleessa 3.3.3 käsittelen yhteisöllisyyttä ikäihmisten arjen voimavarana ja viittaan Jaakkolan (2015) väitöskirjan samankaltaisiin löydöksiin. Talkoisiin osallistuminen, vapaaehtoistyön eri muodot ja yhdistyksissä toimiminen ovat aktiivisuusmuotoja, jotka ovat osa vanhimpien sukupolvien elämänkulullista yhteisöllisyyttä. Ikäihmisten yhteisöllisyydessä on huomioitava myös osallistumisen mahdollisuus sekä vaikuttamisen mahdollisuus itseään kokevissa asioissa (ks. Jaakkola 2015, 20–21, 27–28). Vapaaehtoistyöstä ja tukipilareiden rakentamisen kokemuksesta on kyse seuraavissa aineistokatkelmissa.

”Olen tottunut yksinloon, mutta pelkään erakoituvani, jos en pakota itseäni toimintaan ja ulos asunnostani. Kerhon vetäjäksi ryhtyessäni, rakensin elämän tukipilarit uudelleen, omien ominaislahjakkuuksien jakaminen muille”

”Äskettäin tajusin sen, että minullahan on lähelläni vanheneva ihminen, jonka hyvinvoinnista minun on ruvettava huolehtimaan, nimittäin minä itse! On aika olla terveellä tavalla itseks. Jotta jaksaisin olla toisille avuksi, on minun pidettävä itseni kunnossa.”

Eläkkeelle jäänti muuttaa joskus rajustikin ihmisen arkea, koska työ tai velvoitteet eivät enää tuo rytmitystä aikatauluihin. Arjen toiminta muuttaa muotoaan ja toiminnan tapahtumapaikat vaihtuvat. Yksi kirjoittajista kuvaakin mietteläästi tilanteen katkosta ja on itse huolissaan siitä, ettei haluaisi olla eläkkeellä vaan haluaisi olla aktiivinen ihminen ja tuntea kuuluvansa johonkin porukkaan. Hän pohtii osallistumista ja toimintaa omasta näkökulmastaan ja rakentaa toimijuutta uudessa tilanteessa.

“En tykkää olla eläkkeellä. Haluaisin kuulua johonkin porukkaan. Avoin luonne auttaa minua toimimaan eläkkeelläkin ryhmässä”

”Vanhusten parissa olisi ollut ja on edelleen, vaikka kuinka paljon tehtävää, mutta en halunnut vielä sellaiseen, koska ajattelin, että näkisin siinä liian hyvin oman tulevaisuuteni. Eläköitymisen jälkeen tuli mahdollisuus osallistua erään yhdistyksen toimintaan maahanmuuttajanaisten parissa, hakeuduin sinne. ”

Kaksi kirjoittaja pohtii ikääntyneen identiteettiä lehtikirjoituksen kautta. Toisen kokemuksestaan voi ymmärtää sen, että yhteiskunta ei arvosta ikääntynyttä. Toinen pohtii ikääntymistä sosiaaliviraston vuoden teeman ” oman näköinen vanhuus” - teeman kautta. Tämä pohdinta saa hänet menemään yhteisöön

toimimaan ja tätä kautta hän saa merkitystä elämänsä elämään. Kirjoittaja on alkanut pohtia identiteettiään nähtyään sosiaaliviraston teeman. Kirjoituksen yhteisöllisyys narratiivit ovat analyysini mukaan tekstin rivien välissä. Tulkintani mukaan hänelle tärkeä asia on oman äänen kuuluvaksi tekeminen omassa yhteisössään. Molemmissa kirjoittajien kokemuksissa etsitään ja pohditaan ikääntyvän elämää ja identiteettiä. Tämän tyyppinen pohdiskelu voi olla ikäihmiselle terapeutista ja samalla tulee kerrattua mennyttä elämää.

Edeltävien kahden katkelmanäytteen sekä seuraavien katkelmien teksteistä nousee esille ikääntyneen yhteisöllisen toimintakyvyn sekä yksilön toimintakyvyn välinen suhde, jossa omaa toimijuutta rakennetaan yhteisön tukipilareiden avulla. Sekä Jyrkämä (2008) että Jaakkola (2015) kuvaavat ilmentymää omista tutkimuksissaan. Yhteisölliseen toimijuuteen kuuluvat kulttuuriset, sosiaaliset ja taloudelliset voimavarat. Ikääntynyt voi käyttää näitä voimavaroja omaksi hyödykseen toimiessaan moninaisissa yhteisöissä. Tällöin kyseessä on yhteisöllinen toimintakyvykkyys. Kyky kehittyä hyvin yksilöllisesti elämän aikana saatujen kokemusten, sosiaalisten suhteiden ja valitun elämäntavan mukaan (ks. Jaakkola 2015, 72–73; Jyrkämä 2008, 192 – 194).

”Jossakin oli kai päätetty, että kuusikymppinen on liian vanha ja hampaaton taistelemaan. En tuntenut itseäni vielä vanhaksi, ja tuntui tosi masentavalta kun luin lehdestä miten kuusikymppinen vanhus oli joutunut ryöstön kohteeksi. Seuraavana vuonna menin mukaan aktiiviseen eläkeläistoimintaan. On siunaantunut jos jonkinlaisia tehtäviä. Menin eläkeläisosaston taloudenhoitajaksi, ja toimitin eläkeläisohjelmaa lähiradioon.

Helsingin kaupungin Sosiaaliviraston vanhusten palveluiden vuoden 2012 teema oli: ”Oman näköinen vanhuus”. Minkä näköinen minun vanhuuteni tulee olemaan? Kaikkeen en voi vaikuttaa, mutta elämäntapavalinnoillani ja positiivisella asenteella toivon pääseväni eteenpäin. Haluan olla mukana itseäni koskevissa päätöksissä. Haluan ihmisarvoista kohtelua läheisiltäni ja viranomaisilta, olla vertainen ja suomen kansalainen.

Tämän teeman kertojat kokivat arkensa sisältävän monenlaista toimijuutta ja aktiivisuutta vuorovaikutteisessa kontekstissa. Tutkimusaineistosta tekemäni havainnon mukaan toimijuus liittyi kertomusten perusteella yleensä arjen toimiin kuten hyödylliseen tekemiseen. Monilla kirjoittajilla toimijuus oli yhdistystoimintaa, osallistuvaa liikuntaa, vertaisyhteisössä toimimista tai omien taitojen kuten kädentaitojen ja kielen opettamista.

”kielikurssit ikääntyvien yliopistossa, löytää eläkeläisen identiteetti opiskelemalla, hyödyllisyys tekemisessä, aktiivinen harrastus- ja yhdistystoiminta sekä luottamustehtävät ovat tärkeitä. Niin elämä aukesi. Toimin jälleen urheiluseuran talkoomiehenä ja oppilasurheilun yhdysmiehenä”

”Ikä ei tunnu vielä 80- kymppisenäkään pahoin haittaavan harrastushalujani, kun on päivittäin oltava eri toiminnoissa mukana. Harrastukset eläkkeellä antavat uusia voimia, saan uusia kontakteja ja vastuita. Kyläyhteisöjen tapahtumat täyttävät kalenterin nopeasti”

Toimijuuteen liittyen kirjoittajat ikään kuin konstruoivat elämänsä kulkua yhteisöllisyyden ympyrässä. He valitsevat jo olemassa olevista yhteiskunnan tai lähiympäristön olosuhteiden luomista mahdollisuuksista. Yhteisöllisyys vahvistuu ikääntyvän omissa läheisverkoston kohtaamisissa, joissa syntyvät läheisyys ja yhteys sekä vuorovaikutukselliset kokemukset. Sekä Ylinen 2008 että Jaakkola 2015 viittaavat primaariyhteisön merkityksellisyyteen väitöskirjojensa johtopäätöksissä. Kohtaamisten kautta saadaan sosiaalista tukea, johon yhdistyy omat resurssit ja niiden yhdessä luomat mahdollisuudet. Ikääntyneille erityisesti tärkeää on tuntea itsensä hyödylliseksi ja osallistua ja siten olla osa yhteiskunnan kokonaisuutta. Kirjoittajat saavat voimaa muiden hyväksynnästä, arvostamisesta, kannustuksesta sekä luottamisesta.

6.2 KOLME YHTEISÖLLISYYDEN TARINAA

Kokosin eniten yhteisöllisyydestä kertovat tarinat ja nimesin ne sisällön ja tarinan merkityksellisyyden perusteella tarina tyyppeihin, joita kutsun tässä tulosten esittelyssä tyyppitarinoiksi. Tyyppitarinoiden tyypittely noudattaa saman sisältöistä aineistovalintaa kuin sisällön analyysin teemoissa. Koostin lopulta kolme tyyppitarinaa, jotka sisältävät useiden kirjoittajien kokemusta samantapaisen teeman alla.

Tässä kappaleessa esittelen tyyppitarinat ja jokaista tarinaa ennen analysoin itse tarinan sisältöä tutkimuskysymykseni mukaisesti. Viimeisenä esittelen tarinan, joka on kielteiseen sävyyn yhteisöllisistä kokemuksista kertova tyyppitarina. Kielteisesti sävyttyneessä tyyppitarinassa ilmenee, että joskus yhteisöllisyys ja yhteisö voidaan kokea negatiivisiksi tai esimerkiksi voimavaroja syöväksi. Toisaalta taas jaottelin kielteisesti sävyttyneeseen tarinaan myös kokemukset vastakohtasta yhteisöllisyydelle. Nämä kirjoittajat kokevat usein yksinolon olevan enemmän voimaa antava kuin toisten kanssa yhdessä olemisen.

”Vastuunotto ja vapaaehtoistoiminta. Toiselle hyvää antamalla saat merkitystä omaan elämään” - tarinat

Näitä tarinoita löytyi useita ja olen valinnut tähän aineisto-otteita niistä, jotka edustivat eniten tutkimukseni kohteena olevaa yhteisöllisyyden kokemusta. Vapaaehtoistyötä ja auttamista koskevissa kirjoituksissa ikäihmiset ilmaisevat yleensä tämän tyyppisen toiminnan ja vastuun ottamisen antavan merkitystä eläkkeelle jäämisen jälkeiselle ajalle. Kaikki vapaaehtoistoiminnasta kertovat tyyppitarinat olivat erittäin positiiviseen sävyyn yhteisöllisyyden kokemusta esille tuovia.

Vapaaehtoistyö nousi aineiston suurimmaksi yhteisöllisyydestä voimavarana ja tukena ikääntymisvaiheessa kertovaksi narratiiviksi. Kirjoittajat kertoivat sen antavan itselle voimaa omaan elämänkulkuun. Lisäksi se tuo merkityksellisyyttä ja hyvää oloa kirjoittajille. Olin yllätynyt siitä, että se nousi tutkimusaineistossa näin suureen rooliin. Alla neljä vapaaehtoistyön” voimavara, tuki ja saatu ilo” tyyppitarinaa, jotka kertovat toimijuuden ja vastuunoton tärkeydestä ikäihmisen elämän kokemuksissa.

Tyyppitarina kertoo hyvin monenlaisen sosiaalisen tuen muodosta ikäihmisten kokemuksissa. Sosiaalinen tuki auttaa ikääntynyttä rakentamaan ja ylläpitämään sosiaalista toimijuuttaan ja toimintakykyään. Analyysini mukaan alla olevissa tarinoissa näkyy emotionaalinen tuki vapaaehtoistoimintaan osallistuessa. Emotionaalinen tuki näkyy erityisesti ihmisten välisessä viestintäkäyttäytymisessä. Se voi sisältää luottamuksellista kuuntelemista, empatian osoittamista, rohkaisua sekä tuen tarvitsijan tunteiden oikeuttamista. Ikäihmisten kohdalla on ehkä luontevaa puhua henkisestä tuesta, mitä vapaaehtoisena työskentelevät antavat yhteisössään. Jaakkolan mukaan emotionaalinen tuki elämän kriisitilanteissa voi edistää sekä auttajan että autettavan selviytymisprosessia ja negatiivisten tunteiden käsittelyä (ks. Jaakkola, 40).

Sotaorpoyhdistys ja sitten varsinainen läpimurto Laurentius -lähimmäispalvelu. Uusi, mielenkiintoinen, tämä on minun. Kaikille vapaaehtoisille suunnattu koulutus, kursseja, tapaamisia, retkiä, jumppaa, laulua, myös hengen ravinto on tärkeää. Seurakunnassa on askartelukerhoa, yhdessä ulkoilua ja juttelua sekä kahvittelua monipuolisesti omien voimien mukaan. Voi kuinka paljon on ihmisiä palvelutaloissa, vanhainkodeissa, voi pitää vaikka kädestä kiinni tai lukea satuja. Iloisella ihmisellä on tehokas vaikutus, minustakin tulee joskus avun tarvitsija, paljon on kiinni hyvästä tahdosta, läsnäolo riittää. Ota rohkea askel, ilontuojan osa, vaikka pelkkä kuuntelija, kynnyks ei ole korkea ja muistellaan menneitä. Ystävät ovat tärkeitä, vapaaehtoistyö on elämän rikkautta. Jokaisella on annettavaa, voimiensa ja mahdollisuuksiensa mukaan.

Käännekohta toipumisen edistymisessä oli vuoden 2004 lopulla sattunut tsunamikatastrofi, jonka uhrien auttamiseen SPR haki lipaskerääjiä. Uskaltauduin mukaan ja kokemus oli myönteinen. En enää pelännyt ihmisten kohtaamista ja sain olla osaltani auttamassa hätää kärsiviä. Tuttu SPR:n työntekijä mainitsi käynnistymässä olevasta ”Ystävätoiminnan kurssista”, jolle rohkaistuinkin mukaan. Kurssilla sain paljon tietoa vapaaehtoisena toimimisesta ja samalla ”herätyksen” erityisesti vanhusten suuresta vapaaehtoisavun tarpeesta. Meitä kannustettiin lähtemään mukaan toimintaan kukin omien voimiensa, taitojensa ja aikataulujensa mukaisesti. Pian kurssin jälkeen kaupungin vapaaehtoistoiminnan vetäjä vei minut tutustumaan vanhusten päiväkeskukseen, josta oli tullut kysely vapaaehtoisavusta. Keskustelimme henkilökunnan kanssa vapaaehtoisen roolista ja tehtävistä ja sain tavata päiväkeskuksen asiakkaita. Heti ensi tapaamisella tuntui siltä, että meillä olisi annettavaa toisillemme. Sekä henkilöstö että asiakkaat olivat heti toivottamassa minut tervetulleeksi joukkoon. Tuntui siltä, että nyt saan taas tehdä jotakin, jolla voisi olla merkitystä.

Vuosien mittaan olen saanut samassa päiväkeskuksessa olla mukana ideoimassa ja toteuttamassa valtavan monipuolisia toimintoja. Olen avustanut asiakkaita käytännön asioiden hoidossa kuten sairaala-, virasto- ja kauppa-asioiden. Olen ollut järjestämässä erilaisia juhlia ja muita tilaisuuksia sekä ulkoilu- ja museoretkiä; tuonut ”matkanäyttelyitä” päiväkeskukseen, toiminut grillimestarin ja ”partaveitsenä” päiväkansseissa. Toiminta päiväkeskuksessa on antanut virikkeitä myös hakeutua erilaisiin lisäkoulutuksiin.

On hämmästyttävää, miten paljon elämäni on voinut muuttua niistä masennuksen synkistä päivistä nykyiseen monenlaisia virikkeitä ja aktiviteetteja sisältävään, välillä kiireiseenkin täysipainoiseen elämään. Vapaaehtoistoiminta on antanut minulle erittäin paljon. Olen voinut vapauttaa pitkään taka-alalle painettua luovuuttani ja esiintymishaluani ja vielä kypsässä iässä kokeilla omia rajojani. Uskon, että itse nauttiessani olen voinut tuottaa päiväkeskuksemme asiakkaille iloa ja elämyksiä ja helpottaa ainakin vähän myös kovan työpaineen alla ponnistelevan henkilöstön työtaakkaa. Olen nöyrän kiitollinen henkilöstölle ja asiakkaille saamastani palautteesta, tuesta ja kannustuksesta. Kiitollinen olen myös eri organisaatioissa toimiville kumppaneille rakentavasta

yhteistyöstä, luottamuksesta ja kannustuksesta. Hyvällä syyllä voin todeta, että minusta on pidetty huolta vapaaehtoisena. Toivon, että juuri heille ehdin ja pystyn osaltani siirtämään tiedon siitä, miten tärkeää on välittäminen toisesta.

Yksi kirjoittaja on pohtinut vapaaehtoistyötä myös yhteiskunnan näkökulmasta. Hän oli huomannut, että vapaaehtoisia voidaan käyttää myös paikkaamaan palkallisia työntekijöitä, minkä hän koki negatiiviseksi. Hän kiteyttää vapaaehtoistyön valinnanvapauden hyvin: ”Vapaaehtoisuuden pitää olla oikeasti vapaaehtoista ja pitää saada valita, kuinka paljon tekee vapaaehtoistyötä, kuinka usein ja missä”. Kirjoittaja kertoo kokevansa vapaaehtoistyön arjen henkireikänään. Hän on ponnistellut löytääkseen juuri itselleen sopivan muodon toimia hyödyllisesti jakaen ja saaden tukea.

Toinen saman tyyppinen kokemus oli kirjoittajalla, joka katsoi oman vapaaehtoistyön olevan osana yhteiskuntaa tukevaa työtä. Kolmas tähän tarinatyyppiin kuuluva kertoo kokemuksistaan vapaaehtoistyössä myös yhteiskuntaa hyödyntävänä toimintana. Hän kertoo opettavansa suomen kieltä maahanmuuttajanasille, joiden kokee olevan tulevaisuuden veronmaksajia yhteiskunnassamme.

Analyysini mukaan vapaaehtoistyö näyttäytyy yhteisöllisenä kokemuksena parhaimmillaan molemminpuolisena tukena, kun vapaaehtoinen saa omat voimavaransa käyttöön toisten hyväksi. Ylisen mukaan ikääntyneen tulisi saada hänen omat voimavaransa käyttöön ja lisäksi hänen yhteisönsä muodostuu tärkeäksi sosiaalisuuden ja tuen kannalta (ks. Ylinen 2008, 82 -83).

Vapaaehtoistyöt antavat tekemistä, vievät hetkeksi ajatukset pois omista pienistä ympyröistä ja ovat arkeni henkireikiä. Mutta vapaaehtoistyö toisissa ympyröissä antaa keskustelukumppaneita ja uusia näkemyksiä.

Vapaaehtoistyön oikean muodon löytäminen kesti vuoden pari.

Vapaaehtoisuuden pitää olla oikeasti vapaaehtoista ja pitää saada valita, kuinka paljon tekee vapaaehtoistyötä, kuinka usein ja missä. Mutta etsivä löytää ja nyt olen mukana parissa jutussa, jotka antavat minulle ja niissä pystyn antamaan

sellaista, josta saaja hyötyy monella tavalla. Olen löytänyt parikin yhteisöä, joissa saman henkiset ihmiset kohtaavat, antavat ja saavat sekä jakavat kokemuksia ja neuvoja.

Syksystä lähtien olen ollut opettamassa maahanmuuttajanaisia kerran viikossa. Toimin lisäksi muutamassa yhdistyksessä. Eniten iloa olen kokenut vapaaehtoistyössä tutustuessani eri-ikäisiin, eri maista ja erilaisista oloista tuleviin naisiin, joilla jokaisella on oma tarinansa. On vavahduttavaa, kun kielimuuri alkaa poistua, ja saa kohdata ihmisen toisenlaisen ihonvärin ja uskonnon takaa. Lopultakin me naiset olemme melko samanlaisia ja ongelmamme ja ilonaiheemme ovat yhteisiä. Maahanmuuttajanaiset haluavat vilpittömästi oppia suomenkieltä päästäkseen töihin ja pärjätäkseen joka päivässä elämässään. Minusta he ovat yhtä arvokkaita tulevina veronmaksajina ja uusien veronmaksajien kasvattajina, kuin omat lapsemmekin. Haluan jatkossakin tehdä vapaaehtoistyötä. Ja jos kovin pitkään en jaksaisi tehdäkään vapaaehtoistyötä, lienee palvelus yhteiskunnalle sekin, mikäli pystyn huolehtimaan mahdollisimman kauan itsestäni, tarvitsematta vapaaehtoisten tai muiden tahojen apua.

Eläköitymistä seuraavan vuodenvaihteen jälkeen näin lehdessä ilmoituksen kaupungin järjestämästä senioriosaajakurssista, jolle hakeuduin. Kurssilla sai tietoa useista mahdollisuuksista toimia vapaaehtoisena. Samalla tuli myös ikään kuin velvoite hakeutua vapaaehtoistoimintaan, koska oli kurssin käynyt. Olen nyt ollut pari vuotta opettamassa suomenkieltä eri etnisiä taustoja omaaville naisille, sekä tehnyt työtä kotona pitämällä yhteyttä toisiin vapaaehtoisiin, mediaan ja muihin tahoihin.

***”Vertaisapua ja ryhmätoimintaa. Yhdessä ollaan toisten joukossa”- tarina
tyypit***

Useat tähän tyyppitarinaan luokitellut kertomukset kertovat siitä, että elämän vaikeuksissa ja muutostilanteissa, kuten erossa tai puolison kuolemassa, herää miettimään yhteisön tukea. Kirjoittajat korostavat myös, että kriisivaiheen yli pääsee paremmin vuorovaikutuksen ja toiminnallisen yhteisöllisyyden avulla. Kokemuksissa näkyy, että muutostilanteissa, esimerkiksi puolison kuollessa tai vakavasti sairastuessa, voi sosiaalisten toimintojen mahdollisuus katketa. Uusi kiinnittyminen yhteisöön tai ryhmään vaatii ikäihmisen autonomian huomioimista sekä vuorovaikutuksellista dialogia. Näitä tekijöitä voidaan suotuisassa yhteisössä löytää jälleen oman toimijuuden tueksi (ks. Tiikkainen 2018, 289).

Kirjoittajat kokevat, että esimerkiksi sairaudesta selviämisen jälkeen ovat alkaneet aktiivisesti toimia järjestössä, uusien tapahtumien järjestäjänä tai vaikka matkojen suunnittelijana. Ryhmässä toimiminen tuo uutta sisältöä elämään ja se koetaan usein ilona ja voimavarana. Kirjoittajat ovat tässä tyyppitarinassa voineet löytää tiensä yksinäisyydestä toisten ihmisten avulla. Toisen kertojan kokemuksissa vertaistuen löytäminen sattumalta omasta kerrostalosta tekee kuvauksesta varsin empaattisen. Kirjoittaja pohtii myös yhteisöllisyyden vastakohtaa eli sosiaalista yksinäisyyttä ja kertoo siihen liittyvän myös fyysisen yksinäisyyden. Kirjoittaja oli löytänyt keskusteluapua myös seurakunnasta ja sen myötä löytänyt itselleen sopivan yhteisön. Analyysini mukaan produktiivinen aktiivisuus, kuten toisten ikäihmisten auttaminen, on usein kaikkein eniten koettu hyvän olon tuottajaksi (ks. Adams 2008, 193 -197).

Toipuminen sairaudesta. Olen uskaltanut pieniin vanhusryhmiin soittelemaan entisajan valsseja ja tangoja. Sydän on pakahtumaisillaan onnesta, kun kuulijat tunnistavat lauluja, jalka vipattaa, kyynel vierähtää poskelle taikka sävelet

saattelevat pareja tanssinpyörteisiin. Arjessa kokemani ilo toisen hyvästä on muuttunut ja muuttuu voimaksi myös itselle.

Eräänä aamuhetkenä havaitsin puiston penkillä ikäiseni henkilön. Hän oli jo harmaantuva ja jotenkin murheellisen näköinen. Emme olleet koskaan jutelleet, vaikka olimme asuneet samassa rapussa vuosikausia. Osoittautui, että henkilö x:n puoliso oli sulkenut oven takanaan. Näin kaksi vanhusta löysi toisensa ja lauloimme, nauroimme ja murehdimme kohtaloamme. Se auttoi. Lisänä olivat keskustelut seurakunnan ryhmässä. Papin empaattisuus aiheutti sen, että siitä lähtien olen eri tasoilla tehnyt yhteisötyötä kirkossa ja seurakunnassa. Sosiaaliseen yksinäisyyteen liittyy helposti myös fyysinen yksinäisyys. Kotiseututoiminta paikallisen yhdistyksen hallituksessa toi uutta puhtia elämään.

Eräs kirjoittaja kertoo selkeästi yhteisöllisyydestä, sen mahdollistamisesta sekä monien eri ryhmä- ja yhdistystoimien avulla saadusta vertaistuesta. Lisäksi hän kertoo vuorovaikutuksen voimasta, ryhmään kuulumisesta, harrastustoiminnasta ja yhdessä tekemisen riemusta. Hän haluaa jakaa nämä neuvonsa myös kanssaihmisten kanssa, koska kokee tiedon jakamisen tärkeäksi. Hänen kertomuksensa nostaa yhteisöllisyydestä esille monia hyviä puolia ja tarina kiteytyy siihen, että yhdessä on aina parempi olla ja toimia kuin yksin. Merkitsevää kokemuksissa on, että useat kannustavat muita ikäihmisiä hakemaan rohkeasti apua kodin ulkopuolelta. Nämä yhteisöllisyyden kokemukset kertovat yhdessä tehtyjen osallistavien toimien voimaannuttavasta vaikutuksesta (ks. Adams 2008, 199 - 204).

Liikuttavimman matkani eläkeläisenä koin Santiago de Compostellan pyhiinvaellusmatkalla neljä vuotta sitten. Lääkärin suosituksesta pitkä vaellus jäi, mutta pääsimme kävelemään saman reitin lopusta kuudesosan erään ryhmän mukana. Aloitin myös aktiivisen syöpäyhdistyksessä toimimisen. Mieheni kiusaa minua ja sanoo, että minulla on yksisuuntainen mielialahäiriö – aina optimistinen, uusia tapahtumia, matkoja, työtehtäviä suunnitteleva. Kuulun nyt moneen yhdistykseen: olen Diabetesliiton jäsen ja kuulun

Pääkaupunkiseudun kilpirauhasyhdistykseen. Käyn mahdollisimman usein heidän vertaisryhmätilaisuuksissa. Avautumalla huomaa, ettei ole ainoa kiusattu, alistettu ym. pahaa kokenut. Rohkeasti kertomalla sisällä olevat vaikeat asiat poistuvat ja tilalle saa mielenrauhan. Erilaisiin tapahtumiin ja luennoille osallistuessa oppii uutta ja retkillä tapaa monenlaisia ihmisiä. Tapaamissani vanhoissa ihmisissä olen kohdannut mielenkiintoisia, aktiivisia persoonallisuuksia, jotka ovat jalostuneet elämän vaikeuksissa.

Tyypitarina tuo ilmi sekä sosiaalisuuden, kannustuksen, toisista huolehtimisen, ystävyiden voiman että antamisen vastavuoroisuuden esille. Yhden kertojan syvää kiitollisuutta sisältävä kokemus siitä, että avasi kotinsa tarvitsijoille ja toimi varamummolana, oli itselleni hyvin koskettavaa luettavaa. Hänen oman kertomansa mukaan” se oli seurausta sosiaalisuuteen kasvamisesta. . Ajatus tällaisesta kirjoittajan kertomasta ”varamummolasta” olisi varsin kehityskelpoinen tapa jakaa yhteisöllisyyden voimaa yhteiskunnassa. Sosiaalista pääomaa voidaan kasvattaa ryhmissä. Yhteisöllisyyden kokemusten kautta aktiivisuuden vaikutukset palaavat yksilökokemustasolle (ks. Hyypä 2013, 108 -109).

Yhdessä tekeminen kasvatti sosiaalisuutta ja toisista huolehtimisen halua. Kannustavien ystävien avulla saan itsetuntoa, saman kokeneet ihmiset ovat vertaistukeni. Minulla on ollut onni saada apua uskollisilta ystävilta ja saman kokeneilta tuttavilta. Nuoria tuttuja on tullut lisää. Kotini on nuorille varamummola, paikka jossa saavat kertoa huoliaan ja itkeä kipuja. Olen kiitollinen monesta asiasta. ymmärrän muualta opiskelemaan tulleita. Muutamille olen saanut avata kotini. Tarjota syötävää, samalla kuunnella heidän iloja ja murheita, rakkaussuruja ja sitä koti-ikävän aiheuttamaa sopeutumisvaikeutta. Yhdessä pohtiminen laajentaa näkökulmaa, valottaa useammalta taholta, asettaa oikeisiin mittasuhteisiinsa.

Harrastus- ja ystäväpiirit ovat korvaamattoman tärkeitä. Niistä on mahdollista löytää sielun kumppaneita. Itse kuulun kolmeen ryhmään, lukupiiriin, kirjoittajapiiriin ja aforinkiin. Olemme tavanneet jo yli kymmenen vuotta,

vuorotellen kunkin kotona. Kokoontumisemme ovat äärettömän tärkeitä. Rankankin päivän jälkeen lähdemme kotiin keventynein mielin, ”hengellä täytettyinä”. Kirjoittajaryhmämme kokoontuu myös kerran kuussa. Keskustelemme sitten vapaasti ja intohimoisesti kuten lukupiirissäkin. Olemme olleet tekemisissä keskenämme liki kaksi vuosikymmentä, joskin uusiakin on joukkoomme liittynyt. Aforinki on nettiyhteisö. Palaute on mielenkiintoista, kannustavaa, mutta myös suorasukaista. Hyvä ryhmä on sekin. Se, että ryhmä tarjoaa läheisyyttä ja aitoa vuorovaikutusta, että siinä on salliva, kannustava ilmapiiri, ettei kukaan käytä sitä manipulointiin tai itsekkäisiin tarkoituksiin. . Tietää, että voi luottaa, kertoa vaikeistakin asioista, selvittää niitä yhdessä. Nämä ajatukseni ja ”neuvoni” pohjautuvat omiin kokemuksiini ja ystäväpiirissäni läheltä havaitsemiini tapahtumiin, niistä selviytymisiin. Sairastin kaksi syöpää ja selvisin. Myös ystäväpiirissäni on ollut vastaavanlaista. Hekin ovat selvinneet.

Toimijuus, toiminta ja itsereflektio omana valintana.” Tulla sinuiksi jälleen itsensä kanssa”.

Kuten sisällönanalyysin teema-osiossa kerroin, tämä tyyppitarina liittyi useilla kirjoittajilla muutosvaiheeseen. Monilla se muutos oli eläkkeelle jäänti tai vakavasta sairaudesta selviäminen. Muutostilanteessa ihminen käy läpi ja reflektoi elettyä elämäänsä. Analyysini mukaan se näkyi tämän tyyppitarinan kokemuksissa siten, että kirjoittajat kertovat alkaneensa rakentaa uudelleen elämänsä ja alkaneensa tehdä valintoja siihen suuntaan, että elämään pysyisi aktiivisena ja aiemmin rakennettu toimijuus löytäisi uusia toiminnan areenoita mahdollisuuksiensa rajoissa. Ihminen rakentaa omaa elämänsä ja tulevaisuuttaan käyttäen omia resurssejaan sekä toimien että tehden valintojaan. Uudet olosuhteet avaavat erilaisia toimijuuden vaihtoehtoja (ks. Elder&Kirkpatrick Johnson 2003, 60).

Toisaalta joidenkin kirjoittajien mielestä oma aktiivisuus ja toimijuuden uudelleen virittäminen mahdollistaa ikääntyvälle erilaisia toimintamuotoja. Tällä tavoin voi rakentaa eläköityneen identiteettiään ja löytää itselleen sopivan uuden elämäntyylin. Muodostuva uusi elämänsä voi olla innostavaa, erilaista ja

mielenkiintoista. Kirjoittajien kokemusten mukaan vaikuttimena valintoihin ja toimintaan mukaan lähtemiseen toimivat jo eletyn elämän aikaiset kokemukset. Yhteisöllisyyden mahdollistaminen niille, joilla on liikuntarajoitteita, koettiin myös tärkeäksi ja huomionarvoiseksi asiaksi.

Tässä tutkimuksessa nousee esille tulokulma, jonka mukaan ikääntyvän hyvinvointia ajatellen olisi tärkeää, että eläkkeelle jäädessä pyritäisiin korvaamaan menetetty esimerkkinä työrooli uusilla rooleilla. Hyyppä (2013) on todennut, että ennen eläkeikää olisi hyvä aloittaa harrastuksia, joissa viihtyy ja jotka tukevat omaa identiteettiä. Useissa kirjoittajien kokemuksissa oli viitteitä siitä, että he olivat jo aiemmin kuuluneet erilaisiin yhdistyksiin tai olleet mukana ryhmätoiminnassa (ks. Hyyppä 2010, 4-9).

Osa tämän tyyppitarinan kirjoittajista oli työurallaan ollut monessa mukana ja eräs kirjoittaja kertoi puheliaan ja seurallisen luonteen vaikuttaneen siihen, että oli luontevaa lähteä mukaan tarjoutuvaan toimintaan. Toisaalta kertojat miettivät seuraako elämänkulun muutostilanteista jotain ennalta arvaamattomia tilanteita ja oman totutun reagoitumallin horjumista. Yksi kirjoittaja kertoo löytäneensä yhteisöllisen toiminnan kautta jälleen itsensä. Hän kertoo ryhtyneensä kerhon vetäjäksi ja luoneen siitä tukipilarin eläkkeelle jäännin jälkeisen elämän tukipilariksi.

Olen ollut työelämässä erilaisissa opetustehtävissä. Aloin kysellä itseltäni, olisiko näistä osaamisalueistani hyötyä tässä uudessa elämäntilanteessa. Niinpä löysin elämäni yhdistyksen ja sitä kautta aktiivista toimintaa. AVH -kerhossa tarvittiin vapaaehtoista vetäjää, palasin siis juurilleni kerhon ohjaajaksi. Löysin taas kiinnostavaa ja tärkeää tekemistä. Näille tukipilareille rakensin taas kerran elämäni; katse eteenpäin, rakkaat ihmiset, läheiset ja ystävät, sekä kiinnostava toiminta.

Olen pohtinut, että olisi tärkeää yhteisöllisyyden mahdollistaminen niille joilla ei ole varaa ja liikkumiskyky rajoittunut; minulla on taksikortti jolla voin matkustaa 18 yhden suuntaista matkaa kuukaudessa. Nyt pääsen helposti mukaan toimintaan. Käyn seurakunnan järjestämässä Elämänpiiri -ryhmässä jossa käsitellään kunkin henkilön eri elämänvaiheita. Se on erittäin antoisaa. Kukin

sai kertoa elämästään sen mitä halusi toisten kuulevan. Toimintatapa edellytti tietenkin täydellistä luottamusta ja vaitiota.

Yhden kirjoittajan mielestä se, että on työelämässään ollut paljon sosiaalisessa kanssakäymisessä muiden kanssa, on vaikuttanut siihen, että se koetaan hyväksi myös eläkepäivinä. Toisaalta elämän ajan tottumuksien ja omien luonteenpiirteiden lisäksi suurilla ikäluokilla toimijuuden laatuun on voinut olla vaikutusta myös tämän sukupolven erityisillä kokemuksilla. Henkinen hyvinvointi ja tulevaisuuteen suuntautuminen tukevat aktiivista toimijuutta yhteisöissä (ks. Hyyppä 2013, 101 - 105).

On ymmärrettävä, että kaikki inhimilliset tunteet ovat sallittuja meille ikääntyvillekin. Erakoituminen on vahingollista. Olen oppinut, että jaettu ilo on kaksinkertainen ilo ja jaettu suru vain puoli surua. Tulemme jokaiseen ikäkauteen ensikertalaisina. Pidän huolta ystävistä ja henkisestä hyvinvoinnista osa-alueet tukevat toisiaan. Ikäihmisenä voi ja tulee elää mahdollisimman aktiivisena ja suuntautua tulevaisuuteen.

Eläkeläisten Helsingin aluejärjestön sihteerin tehtävä teettää sen verran hommia, että vaimo kysyy koska aion jäädä eläkeläishommista eläkkeelle. Nämä ovat minun valintojani. Jokainen löytää omansa sen mukaan, mikä häntä kiinnostaa. Jotkut kokoontuvat virkkaamaan, toiset pelaamaan pingistä, jotkut sienestävät, marjastavat, hiihtävät tai kävelevät yhdessä. Tärkeää on tekeminen.

Kaksi kirjoittajaa pohtii elämän merkityksellisyyttä vuorovaikutussuhteiden kautta. He kertovat ikääntyneen hyvinvointia lisäävistä asioista ja saavat lähiyhteisöltä tukea elämäkukulussa. Toinen tuo esille myös erakoitumisen ja yksinäisyyden negatiiviset vaikutukset ikääntyvän elämään. Näiden lisäksi hän korostaa sitä, että tulee olla aktiivinen ja pysyä mukana toiminnassa. Toinen taas pohtii selvästi menneen elämän ja omien tekemisten vaikutuksia elämäkulkuaan. Hän kirjoittaa pohtien päiväkirjan tapaisesti sekä perheestään että luottamustehtävistään. Tässä tarinassa kuultaa syvä kiitollisuus eletystä

elämästä, mutta myös suuren ikäluokan ikääntyneille ominainen vaatimattomuus. Vaatimattomuudesta kertoo erityisesti se, että on hyvin kiitollinen pojan perheen kanssa yhdessä tehdystä matkasta. Kirjoittaja pohtii myös identiteettiään vertailemalla itseään muihin ”keskivertovanhuksiin”. Eräs kertoja kiteyttää vuorovaikutuksen ympäristöön olevan onnellisuuden tae koko loppuelämässä. Vuorovaikutteinen toimijuus korostuu tämän tarinatyyppin kokemuksissa. Jaakkolan (2015) mukaan vuorovaikutteisessa toimijuudessa kasvetaan yhdessä vastuun ja osallisuuden yhteisöksi. Se edellyttää koettua hyväksyntää lähimmäisenrakkauden kontekstissa. Rakentuvan yhteisöllisen toimijuuden merkittävä osatekijä ikääntyvien arjessa on sosiaalinen tuki. Lisäksi on tärkeää identiteetin kannalta jakaa tukea muille. Sosiaalisen tuki ilmentyi kirjoittajien kokemuksissa pyyteettömänä vastavuoroisen tuen antamisena. Tämän vuoksi yhteisöissä jäseniä olisi kannustettava suvaitsevaisuuteen, luottamukseen sekä vastavuoroisuuteen jäsenten kesken (ks. Jaakkola 2015, 211).

Olen taloyhtiön hallituksen puheenjohtaja, teen veteraanihaastatteluja ja olen toiminnassa mukana. Nämä päivät voin ottaa vastaan syvää kiitollisuutta tuntien. Harrastustoimintaa on riittävästi ja ystäväpiiri kohtalainen. Ikääntyneenä asioita ajattelee laajemmin ja enemmän myös kanssaihmissen kannalta. Vaimolle ja minulle on suuri ilo, että pojan perhe hyväksyy meidät jopa Espanjanmatkalle matkakumppaneiksi. Olemme iloisia, että jaksamme etelänmatkaan osallistua. Se kuulemma pitää virkeänä, eikä sammaloidu ennen aikojaan. Pystyn vielä elämään omaa elämäni ja vastaamaan itsestäni ja asioistani, asumaan omassa kodissani, elämään sosiaalisissa kontakteissa, osaan olla tietoyhteiskunnan jäsen, käytän tietokonetta riittävän hyvin, kenties paremmin kuin keskivertovanhus.

Mielen ja koko elämän onnellisuuden ehto on vuorovaikutussuhde ympäristön kanssa. On etsittävä nautintoa jokapäiväisistä asioista. Meillä ikäihmisillä on yleensä lapsia ja lapsenlapsia. Heistä on mahdollisuus ammentaa tunteita ja menneiden vuosien muistoja. Me olemme hamaan loppuun saakka tuntevia ihmisiä. Vaikka sairaudet veisivät muistin ja itsensä ilmaisemisen kyvyn, kaipaamme toisen ihmisen kosketusta ja läheisyyttä. Vaikka sanat olisivat kadonneet, erilaiset tunteet vaihtelevat.

”Kielteisesti sävyttyneistä yhteisöllisyyden kokemuksista” - kertova tarinatyyppi.

Tämän tyyppistä tarinaa ei löytynyt kuin muutamia aineistostani. Sen sijaan monet kertoivat, että viihtyvät myös yksin hiljaisuudessa tai vaikka luonnossa ja metsässä yksin samoilemassa. Havaintojeni mukaan ihmisen tulee saada itse valintansa siitä missä määrin viihtyy toisten seurassa tai miten paljon haluaa viettää aikaansa yksin. Yhdessä tyyppitarinassa, kirjoittaja kertoi kokevansa, että häneltä meni vuosia ennen kuin löysi juuri häntä itseään tyydyttävän vapaaehtoistyön.

Negatiivisesti sävyttyneissä yhteisöllisyyden kokemuksissa kertojat kokevat, että ryhmässä on päätöksenteko voinut olla heidän mielestään epädemokraattista. Toisaalta tiiviin yhteisön sisäänlämpiävyys voi olla joillekin henkilöille ahdistavaa. Tiiviiden yhteisöjen ongelmana voi olla myös toisin ajattelevien sulkeminen ulos yhteisöstä (ks. Kangaspunta ym. 2011, 31, 45 - 46). Toiselle ihmiselle on tärkeää muiden seura ja niistä saatu palaute, kun taas toiset viihtyvät enemmän yksinään. Myös kulttuurilla on merkitys siihen miten ollaan yhdessä ja miten yksin. Länsimaissa korostetaan itsenäisyyttä ja riippumattomuutta. Itsenäisyys ja halu riippumattomuuteen näkyivät tämän teeman kirjoittajien yksinolon voimavarakokemuksena (ks. Tiikkainen 2013, 284 - 286).

”Viime keväänä väsyin ja stressaannuin jo vapaaehtoisenaikin. Koin, että minulta vaadittiin enemmän, kuin olisin jaksanut tehdä. Ajattelin, ettei se ole oikein, sillä me vapaaehtoistoimijathan olemme yleensä eläkeläisiä, jotka ovat jo päivätyönsä tehneet. Vapaaehtoisuuden pitää olla oikeasti vapaaehtoista ja pitää saada valita, kuinka paljon tekee vapaaehtoistyötä, kuinka usein ja missä. Kun luin julkaisusta, että ”tämän hetken tavoitteena on löytää säännöllinen tulo yhdistyksen toiminnanjohtajan palkan turvaamiseksi”, se ei kuulostanut minusta hyvältä. Niinhän se tietysti on, ei yhdistys voi toimia ilman toiminnanjohtajaa,

mutta lause vähensi osaltaan halukkuuttani vapaaehtoismintaan siellä. Eiväthän ne kohtaamiset toisten ihmisten kanssa ole edelleenkään pelkästään palkitsevia, vaan usein masentavia, mutta siitä huolimatta on hakeuduttava ihmisten joukkoon.

Vapaaehtoistyöstä on aiheutunut lisäksi matkakuluja ja muitakin vapaaehtoisminnan kuluja. Lisäksi olen usein lähtenyt rakennuksesta pahoilla mielillä pois, koska ne ihmiset, jotka työpaikoilla olivat päteet ja johtaneet muita, haluavat tehdä niin eläkeläisenäkin. Kävin tutustumassa yksityiseen hoitokotiin, mutta pidin sen yksityisomistajuutta haittatekijänä ja ajattelin, että palkattua henkilökuntaa vähennettäisiin vapaaehtoisten avulla voiton tavoittelemiseksi.

Vähensin osallistumistani. Haluaisin jo hellittää ja vain katsella elämän menoa, rauhoittua. Toisaalta ympäristön paine ja omakin epävarmuus kehottavat jatkamaan kaikessa mukana oloa. Aamuvarhaisella ulkoilu on parasta sielulle ja ruumiille, luonto ja metsä. Metsä on kirkkoni, siellä kerron huoleni Hänelle ja koen helpotuksen hetkiä. Toki luonto kaiken kaikkiaan on tärkeä voiman lähde, niin lähellä kivikauden miestä olen edelleen.

Yhteenvetoa tarinatyypeistä:

Yhteisenä tekijänä kolmelle ensimmäiselle tarina tyyppille löysin toimijuuden ja vastavuoroisuuden merkityksen yhteisöllisyyden kokemuksiin liittyen.

Erottavana tekijänä tarinoissa toimijuus oli tietoinen valinta kuin toisissa tarinoissa toimijuus oli valintana tiedostamatonta.

Ensimmäisessä tyypitarinassa toimijuus esiintyi vastuunottona vapaaehtoistyössä sekä toisten auttamisessa. Analyysini mukaan kyseessä oli tietoisesti valittu toimijuus. Tämän toimijuuden kautta useat kokivat saavansa

myös omaan elämäänsä merkitystä, jolloin vastuunoton toimijuus toimi vuorovaikutteisesti refleктоituen hyvää antavana elementtini omaan elämään.

Toisessa tarinatyyppissä toimijuus ja vastavuoroisuus ilmenivät usein kriisivaiheen yli pääsyssä tai sairaudesta selviämisessä, jossa vuorovaikutuksellinen vertaisapu ja toimijuus toiminnallisissa ryhmissä näyttäytyivät tukipilareina elämänkulun yhteisöllisyyden kokemuksissa. Vertaisavun vastavuoroiseen toimijuuteen saatettiin ajautua ilman etukäteistä pohtimista ja tietoista valintaa. Myöhemmin vertaisapu esimerkiksi ryhmissä vaati ehdotonta vastavuoroisuutta ja luotettavana osapuolena toimimista. Toiminnalliseen ryhmään osallistuminen vaati useimmiten tietoisien valinnan ja aktiivisen toimijuuden yhteisössä.

Kolmannessa tarinatyyppissä toimijuus ja toiminta olivat selkeästi itse valittua toimijuutta. Valinta tapahtui usein itsereflektion kautta siten, että se koettiin kuuluvaksi omaan identiteettiin. Aiempi työelämä oli ollut aktiivista toimijuutta vaativaa tai eläkkeellä löydettiin uusi identiteetti toimijuuden kautta. Ennen kaikkea valintaa oli pohdittu etukäteen. Vastavuoroisuus saattoi analyysini mukaan ilmetä esimerkiksi yhteiskuntaa hyödyttävänä toimintana, jolloin kokija tunsi toimintana merkitykselliseksi sen kautta.

Kielteisesti sävyttyneet tarinat yhteisöllisyyden kokemuksesta halusin tuoda esille sen vuoksi, että on ymmärrettävää, etteivät yhteisöt ja yhteisöllisyys ole ainoita tapoja saada voimavaroja elämänkulkuun. Monet kirjoittajat kertoivat saavansa voimia erityisesti yksinolosta. Lisäksi yhteisöissä oli voitu saada negatiivisia kokemuksia ja voimia vievää vuorovaikutusta. Jotkut kokivat jopa vapaaehtoistyön syövän oikeita työpaikkoja työikäisiltä ja olevan siten vääränlasta ikääntyneiden hyväksikäyttöä työvoimana.

7. JOHTOPÄÄTÖKSET TUTKIMUKSESTA JA POHDINTAA

Tutkimustehtäväni mukaisesti olen analyysiluvuissa tarkastellut sitä, mitä ja miten ikääntyneet kokevat yhteisöllisyyden ikäihmisvaiheessa elämänselämyksensä. Olen tarkastellut aineistolainauksieni avulla myös sitä, mitä ja miten ja keiden kanssa yhteisöllisyys rakentuu tarkemmin analysoitujen 15 kertomuksen kirjoittajien kokemusten perusteella. Lisäksi aineistolainauksen tarkastelussa on analysoitu teemoja ja tyyppitarinoita, joissa yhteisöllisyys nousee vahvasti esille.

Tässä luvussa pyrin käsittelemään tutkimustani johtopäätösten ja pohdinnan kautta etäämmältä kuin tulokset luvussa. Tarkastelen analysoimaani aineistoa kokonaisuuden näkökulmasta. Yksittäisten kokemusten ja tarinoiden sijaan käsittelen yhteenvedona piirteitä, joita ilmeni useimmissa kertomuksissa. Toistuvat samankaltaiset yhteisöllisyydestä kertovat piirteet yhteen tuomalla ja pelkistämällä pyrin kuvaamaan niitä yleisellä tasolla. Lisäksi pyrin tekemään johtopäätöksiä koko aineiston analyysin tuloksista sekä pohdin miten johtopäätöksiä voisi hyödyntää ikääntyneiden hyvinvointia ja siihen liittyviä palveluja kehitettäessä.

7.1 JOHTOPÄÄTÖKSET

Tutkimuksessani nousi esille, että yhteisöllisyys on saanut uusia ulottuvuuksia. Erilaiset toimintaympäristöt lisääntyvät ja ikääntyneiden joukko kasvaa yhteiskunnassamme. Tutkimukseni antoi viitteitä siitä, että yhteisöllisyydellä on merkittävyyttä ikäihmisten elämänselämyksensä. Ihmissuhteet, joihin yhteisöllisyyden kokemukset yhdistyivät, olivat kantava voima hyvinvoinnille. Lisäksi osassa kokemuksista yhteisöllisyys näyttäytyi yhtenä elämän tukipilarina. Samankaltaisia johtopäätöksiä on saatu muissakin tutkimuksissa, joiden

tuloksiin olen viitannut tämän tutkimuksen teoriaosuudessa (ks. Jolanki 2017; Kauppinen 2014).

Elämäkulun kertomusten ja tarinoiden merkittäväksi kuvatut ihmiset saattoivat olla ydinperhettä, ystäviä tai vertaistuen antajia tai kuulua esimerkiksi vapaaehtoistyön yhteisöön. Kaikkia näitä ihmissuhteita yhdisti kaksi asiaa: ne miellettiin mahdollisuudeksi kokea yhteyttä muihin ihmisiin ja mahdollistivat molempia osapuolia palvelevan vuorovaikutuksen. Näihin liittyvän taustateorian tuon esille tutkimukseni teoriaosuudessa ikääntyvien hyvinvoinnin osa-alueiden määrittämisessä kappaleessa 2.2.1.

Yhteisöllisyyden, perheyhteisön ja ystävien tuen kokemukset konstruointiin useimmissa kertomuksissa merkittävimiksi yksittäisiksi tekijöiksi, joiden vuoksi kirjoittajat kokivat elämäkulkunsa hyväksi. Aiemmin tehdyissä tutkimuksissa on saatu samankaltaisia tuloksia yhteisöllisyyden kokemusten eheyttävästä voimasta. Suhteet perheeseen ja läheisiin olivat monien ikäihmisten kertomuksissa tärkeimpiä tukipilareita vaikeissa elämäkulun käännekohtissa.

Tuloksien lopuksi esittämäni toimijuuden ja vastavuoroisuuden näyttäytyminen kolmessa eri tarinatyyppissä erilaisessa merkityksessä nosti esille niiden tärkeyden yhteisöllisyyden kokemuksessa. Toimijuus ja vastavuoroisuus voidaan määrittää osaksi sosiaalista toimintakykyä. Johtopäätöksissä tuli esille myös toimijuuden muut ulottuvuudet, kuten ikäihminen aktiivisena toimijana ja osallistujana yhteisöissä ja yhteiskunnassa. Eri toimijuuden ulottuvuudet tarjoavat sosiaaliselle toimintakyvylle sekä mahdollisuuksia että rajoja. Toimijuuden ulottuvuudet ilmenevät vuorovaikutustilanteissa, aktiivisena osallistumisen sekä erilaisista rooleista suoriutumisena. Lisäksi sosiaalinen toimintakyky tulee esille osallisuuden sekä yhteisyyden kokemuksina.

Aineistoni kirjoitelmissa esiin nousseet yhteisöllisyyden kokemukset näyttäytyvät myös mahdollisuuksina ja muutoksille altistavina tekijöinä. Kun

kirjoittaja kertoo liittyneensä johonkin ryhmään tai yhteisöön, hän tulee samalla omaksuneeksi yhteisön arvot ja normit. Näistä uusista arvoista voi tulla osa hänen uudistunutta identiteettiään.

Ryhmässä tai yhteisössä koetaan ” me henkeä” ja yhteenkuulumisen tunnetta sekä yhdessä tekemisen riemua. Nämä tuovat elämäntapaan hallittavuuden tunnetta ja lisäävät turvallisuuden kokemusta. Yhteisöt itsessään vaikuttavat sosiaalistavasti jäseniinsä. Tärkeäksi ikääntymisvaiheessa muodostuvat ikäihmisten vuorovaikutteiset sosiaaliset tukiverkostot. Niiden avulla ikääntyvä voi vahvistaa omaa yhteisöllisyyden kokemustaan ja merkityksellistä yhteenkuuluvuuden tunnetta. Tärkeäksi tutkimuksen johtopäätökseksi nousee myös sosiaalisen tuen moninaiset mahdollisuudet ja yksilön oman sosiaalisen pääoman varannot ja niiden ylläpitäminen yhteisöllisyyden mahdollistavien toimijuuksien kautta (ks. Tyypitarinoiden yhteenveto s. 63 - 64).

Tämän tutkimuksen tulokset osoittivat, että yhteisöllisyyttä on varsin monenlaista ihmisen elämäntavalla. Siten yhteisöllisyyttä edistävää toimintaakin voidaan järjestää hyvin monimuotoisesti. Merkittävintä ikäihmisten kohdalla on huomioida turvallisuuden tunne, luotettavat ihmissuhdeverkot sekä se, että saa tuntea kuuluvansa johonkin yhteisöön tai porukkaan.

Osassa tutkimukseni kertojien vertaistuen kokemuksista näkyi ylpeys siitä, että pärjätään omin avuin ilman ulkopuolista apua. Tällöin tutustuminen toisiin ihmisiin rauhassa omaehtoisesti ja sen jälkeen toimiminen yhdessä vaativat luottamuksen ja turvallisuuden tunteen syntymistä. Yhteisyyden tunne ja yhdessä pärjäämisen tunne vaatii vastavuoroisuutta. Sitten kun ympärillä on tuttuja kasvoja, on mahdollista luoda uusia sosiaalisia suhteita. Yhteisön toimintaan sisälle pääsyn jälkeen on helpompaa antaa apua ja ottaa sitä vastaan. Aiemmissa suurten ikäluokkien tutkimuksissa on todettu, että talkoisiin osallistuminen, vapaaehtoistyön eri muodot ja yhdistyksissä toimiminen ovat

aktiivisuusmuotoja, jotka ovat osa vanhimpien sukupolvien elämänkulullista yhteisöllisyyttä

Tutkimukseni johtopäätöksenä onkin, että ikääntyneille oli merkittävää päästä käyttämään olemassa olevia taitoja sekä osaamista muiden kanssaihminen hyväksi. Tästä syntyy tunne, että ikäihminen on tarpeellinen ja se tuo hyvinvointia ja mielekkyyttä omaan elämään. Tähän samaan merkityksellisyteen viittaa teoriaosiossa kirjoittaessani yhteisöllisyydestä iäkkään arjen voimavarana.

Toisaalta tutkimuksen johtopäätöksissä on olennaista korostaa, että kaikki ikäihmiset ovat erilaisia ja ainutkertaisia persoonia. He eivät ole osa mitään ikääntyvien homogeenistä ryhmää. Tutkimukseeni oli valikoitunut tietty joukko yksilöitä, jotka eivät välttämättä edusta esimerkiksi kaikkein eniten haavoittuvassa tilanteessa olevia ikääntyneitä. Yksilöllisyys tulee esille erityisesti kertojien kokemuksissa henkisistä voimavaroistaan. Johtopäätöksenä ja suosituksena olisi tärkeää huomioida, että ikääntyneiden parissa työskentelevien koulutuksen tulisi sisältää tietoa siitä, miten ikääntyminen vaikuttaa yksilön henkiseen toimintakykyyn ja miten ikääntyvä voi ylläpitää henkisiä voimavarojaan.

Tutkimukseni toi esille asioita, jotka mahdollistavat yhteisöllisyyden. Yksi kirjoittaja toi tarinassaan esille sen, että yhteiskunnan ja lähiympäristön tulisi mahdollistaa yhteisöllisyyden toteutuminen. Lähiympäristössä järjestettävä yhteinen toiminta ja asuinympäristöjen esteettömyys ovat edellytys yhteisöllisyydelle. Erityisen merkityksellistä se on niille, joiden liikkumiskyky tai toimintakyky on heikentyneet. Johtopäätöksenä tästä on, että ikääntyneiden palveluja kehitettäessä on ensiarvoista huomioida ikääntyneiden lähipalvelujen saavutettavuus sekä mahdollisuus turvalliseen ja itsenäiseen liikkumiseen arjessa. Lisäksi tutkimukseni tulosten mukaan sosiaalisilla ja vuorovaikutuksellisilla suhteilla sekä osallisuudella yhteiskuntaan on iso

vaikutus ikäihmisten hyvinvoinnille. Yhteiskunnassamme tulisi huomioida iäkkäiden ihmisten mahdollisuus vaikuttaa asuinalueensa yhteisöllisen toiminnan suunnitteluun sekä erilaisiin asumisratkaisujen kehittämiseen.

Tutkimukseni tyyppitarinat yhdistävät kertojien yhteisöllisyyden kokemuksen tarinat toisiinsa ja kiteytyvät ajallisiksi ja juonellisiksi kertomuksien kertomuksiksi. Tyyppitarinoista tehtyjen havaintojen mukaan avainsanat yhteisöllisyydessä ovat osallisuus, toimijuus ja vastavuoroisuus. Näitä tyyppitarinoiden tuloksia läpi käydessä voidaan tulla johtopäätökseen, että vahvistamalla ikäihmisyyden eri toimijuuden muotoja ja mahdollistamalla vastavuoroinen osallisuus tuetaan ikäihmistä oman elämänsä rakentamista ja avataan toimijuudelle uusia mahdollisuuksia.

Ikäihmisten palveluiden suunnittelussa olisi kehitettävä toimintamallit, jotka huomioivat, että niiden suunnitteluun ja toteutukseen tarvitaan mielipiteitä ja osallistumista ikäihmisiltä itseltään. Tämän lisäksi olisi palvelujen kehittämiseen saatava julkisten toimijoiden lisäksi mukaan esimerkiksi kolmannen sektorin toimijoita. Tulosten mukaan ikääntyvän elämä saa mielekkyyttä yhteisöllisen toiminnan avulla. Toisaalta se myös ylläpitää ja edistää toimintakykyä. Ikäihmisten läheisverkostot sekä vapaaehtoiset toimijat tulisi ottaa ikääntyvien lisäksi osaksi toimintojen ja palvelujen suunnittelua sekä toteutusta. Luotujen toimintamallien tulisi integroitua osaksi yhteisöjen toimintaa.

Jatkotutkimuksena tutkimukselleni näkisin johdannossa esittämäni yhteisöllisyyden voimavaran huomioimisen gerontologisessa sosiaalityössä. Lisäksi olisi mielenkiintoista pohtia yhteisöllisyyttä haavoittuvuuden näkökulmasta. Yksi tutkimuskysymys jatkotutkimuksessa voisi olla se, miten tukea sosiaalityössä haavoittuvaa yhteisöllisyyttä? Tällä hetkellä yhteisöllisyyttä hyödynnetään jo palveluasumisen yksiköissä. Asuva-hankkeen (2017) selvityksen tuloksissa näkyi selkeästi, että asumista tukevissa palveluissa ja palveluasumisessa yhteisöllinen toiminta edistää toimintakykyä ja ylläpitää elämän kulun merkityksellisyyttä.

Suosituksena johtopäätöksistäni on laajempi yhteiskunnallinen tavoite ja toimintakulttuuri, joka huomioi sekä arvostaa ikäihmisiä ja heidän erityistarpeitaan. Tämän lisäksi ikääntyneiden palvelujen laatusuositukseen olisi hyvä lisätä yhteisöllisyyttä edistävää toimintaa. Toisaalta olisi suositeltavaa kerätä tietoa jo toteutuneista yhteisöllisyyden huomioivista hankkeista, kuten yhteisöasumisen palveluista. Niistä voitaisiin saada hyviä käytäntöjä muihinkin ikääntyneiden palveluihin.

7.2 POHDINTAA

Pitkäikäisyys on länsimaissa yleistynyt. Väestön elintaso on noussut ja terveydentila ikääntyneenä on kohentunut. Näyttää siltä, että elämäntilanne eri vaiheineen on länsimaaisessa yhteiskunnassa ymmärrettävä uusista näkökulmista. Elämäntilanne uusine vaiheineen ja sen myöhäisvaiheet vaikuttavat useisiin sosiaalipoliittisiin käytännön ratkaisuihin ja yksittäisten kansalaisten elämässään tekemiin valintoihin. Sekä kansalaiset että tutkijat ovat kuitenkin yksimielisiä siitä, että vanhuuden alaikäraja on siirtynyt ylöspäin. Ikäihmisyys tai vanhuus on siis sekä sosiaalinen konstruktio että henkilökohtainen kokemus.

Yhteiskunnallisessa mielessä ikäihmisen toimijuus ja aktiivisena ikääntyminen voivat jatkossa merkitä jopa talouden kasvuun piristävästi. Olisiko niin sanotulla seniorimarkkinoilla potentiaalia Suomessa? Onhan Suomessakin vauraita ja hyväkuntoisia eläkeläisiä. Yhdysvalloissa erilaiseen asumiseen, harrastamiseen, itsensä toteuttamiseen ja ikääntyneille suunnattuun matkailuun on luotu omat ”seniorituotteet”. Niihin liittyvä kaupallisuus onkin kasvussa ja on jo pitkään muodostanut merkittävän kaupallisen toimialan. Myös ikäihmiset kaipaavat elämäänsä mielekkäitä sosiaalisia rooleja ja tekemistä. Sosiaalinen vuorovaikutus ja yhteisöllinen toiminta ovat henkilökohtaisesti merkityksellisiä sekä tyydytystä antavia. Uutta ikäihmisen identiteettiä voi rakentaa itselleen erilaisten yhteisöllisyyttä vaalivien järjestö- ja vapaaehtoistoimintojen, opiskelun ja harrastuksen kautta. (Pietilä & Saarenheimo 2017, 13–15).

Kritiikkinä edellä olevaan eetokseen aktiivisen toimijuuden ihannoinnista ikääntymisvaiheessa tuon pohdintaani toisen näkökulman. 1980 -luvun lopulla Lars Torsdam loi gerotransdendenssin teorian, jolla hän halusi tuoda ikääntymiseen toisenlaisen ajattelutavan. Hänen havaintojensa perusteella vanhenemiseen ja elämäntilanteeseen liittyy merkittäviä muutoksia suhtautumisessa itseen ja

ympäröivään maailmaan. Näitä muutoksia ikääntyessä ovat minäkeskeisyyden väheneminen, keskittyminen sosiaalisissa suhteissa kaikkein läheisimpiin ihmisiin sekä vahvistuva kokemus yhteydestä menneisiin sukupolviin. Gerotranssendenssin tulokulman huomioiden pelkkä toimintaan aktivointi ja sosiaalisen vuorovaikutuksen lisääminen eivät riitä ihanneratkaisuksi ikääntyneen kokemaan yksinäisyyteen eivätkä vastaa kaikkien ikäihmisten tarpeisiin.

Toin pohdintaani nämä edellä esitetyt näkökulmat siitä syystä, että haluan tuoda esille ikääntyneet heterogeenisenä joukkona ja korostaa, että tutkimukseni johtopäätökset ovat vain yksi näkökulma ikääntyneenä koettua hyvinvointia. Esimerkiksi aineistoni kielteisesti sävyttyneessä tyyppitarinassa tuli ilmi, että osalle ikääntyneitä yksinolo, luonnon rauhassa liikkuminen tai negatiiviset kokemukset ryhmässä toimimisesta olivat selkeitä merkkejä siitä, ettei sosiaalinen vuorovaikutus ollut heille aina osa ihanneratkaisua hyvinvointiin. Lisäksi johtopäätöksissä toin esille, että aineistoni oli valikoitunut, siten että kaikkein haavoittuvimmissa asemassa olevien ääni ei todennäköisesti tullut kuulluksi tutkimuksessani.

Kuten johdannossa pohdin, näyttäisi yhteisöllisyyden mahdollisuuksien lisäämisellä olevan positiivisia vaikutuksia yksinäisyyden ja turvattomuuden tunteen vähentämiseen. Yksi suuri vaikuttamismahdollisuus on rakentaa enemmän yhteisöllisen toiminnan mahdollistavia asumismuotoja. Tämä ei kuitenkaan yksistään riitä, vaan ikääntyvien asumisympäristön pitäisi huomioida myös yhteisöllisyyden mahdollistaminen esteettömyydellä, yhteisten toimintojen luomisen avulla ja iäkkäiden vaikuttamismahdollisuuksia lisäämällä.

Suomeenkin on rantautunut "Aging in Place" ajatusmalli, jonka ratkaisut varmasti pyrkivät ikääntyneiden hyvinvointiin ja yhteisöllisyyden mahdollistamiseen tulevaisuuden asumis- ja hoivajärjestelyillä. Kanadan

Quebecissä oli lokakuussa 2018 WHO:n kansainvälinen konferenssi, joka keskittyi "Aging in Place"- ajatusmallia tukeviin teknisiin tulevaisuuden ratkaisuihin. (WHO 2018.) Mutta mielestäni kyseisen konferenssin materiaaleja luettuani yksi tärkeimpiä kokouksen anteja oli ikääntyneiden arvostuksen nostamisen korostaminen kaikissa yhteiskunnissa.

Suomessa "Aging in place"- malli pyrkii tuomaan esille ratkaisuja, jotka luovat ikääntyneille mahdollisuuksia asua itselle tutuksi tullessa elinympäristössä. Tämän lisäksi asumisen ympärille pyritään luomaan sellainen lähiympäristö, joka tukisi turvallisuuden ja tuttuuden tunnetta. Toisaalta asumispaikan läheisyyteen muodostettaisiin erilaisia hoivaan ja asumiseen liittyviä järjestelyjä, niin ettei ikääntyneen tarvitsisi hakea tarvitsemiaan palveluja kaukaa. Toimintamalli on varmasti ideaali niille, jotka pääsevät mukaan kyseisen mallin piiriin, mutta toteutuuko malli maaseudulla vai lisääkö se vain eriarvoisuutta?

Palvelujen kehittämisen näkykulmasta on esitelty myös iäkkäille suunnattua "Muistikylä" - konseptia. Tämä konsepti nojaa mielestäni vahvasti iäkkäiden yhteisöllisyyden voimavaraan. Siinä päällimmäisenä ajatuksena olisi rakenteellisilla ja teknisillä ratkaisuilla ohjata asukkaiden liikkumista kylässä. Lisäksi konsepti pitää tärkeänä asukkaiden turvallisuutta, itsemääräämisoikeutta sekä valinnan ja liikkumisen vapautta tukevia ratkaisuja. Yhteisöllisen toiminnan lisäämiseksi asukkaat sijoittuvat tai valitsevat asuinpaikan samanhenkisten ikäihmisten kanssa. Nämä valinnat pohjautuisivat henkilön elämäntyyliin ja harrastuksiin. Erilaisten kyläalueiden rakennukset ja sisustukset tukisivat kyseistä elämäntyyliä. Pohdin jälleen, että onko tällainen yhteisöllinen asuminen mahdollista toteuttaa siten, että varallisuus ja eläketulojen suuruus eivät toimisi asukkaaksi pääsemisen vaikuttimina?

Pohdintani lopuksi haluan korostaa, että edellä mainittujen asioiden lisäksi ikääntyvien yhteisöllisyyden ja sitä kautta myös hyvinvoinnin edellytys on se, että yhteiskunnassa tehdään vastuullisia päätöksiä. Tämän lisäksi tarvitaan asenteiden sekä ajattelutapojen muutosta. Meillä jokaisella on vastuu itsestämme sekä lähimmäisistämme suhteessa vanhenemiseen. Ikäihmisten lisääntyvä arvostus voisikin olla hyvä lähtökohta tulevaisuuden päätöksiin ja palvelujen kehittämiseen. Ikäihmiset tulisi nähdä tulevaisuuden voimavarana, sillä heidän osallisuutensa ja panoksensa yhteiskunnan eri osa-alueilla voi olla jatkossa merkittävää enenevässä määrin.

LÄHTEET

Aaltonen T. & Leimumäki A. 2010. Kokemus ja kerronnallisuus – Kaksi luentaa. Teoksessa Ruusu vuori, Nikander, Hyvärinen (toim.) Haastattelun analyysi. Vastapaino: Tampere

Adams R. 2008. Empowerment, participation and social work.(4th edition). Palgrave Macmillan. New York.

Alasuutari P. 1995. Laadullinen tutkimus. Tampere: Vastapaino.

Elder G, Kirkpatrick Johnson M. 2003. The Life Course and Aging: Challenges, Lessons, and New Directions. Teoksessa Richard A. Settersten (toim.) Invitation to Life Course: Towards New Understanding of Later Life. Baywood. Amityville, New York. 49 – 81.

Erkkilä R. 2011. Narratiivinen kokemuksen tutkimus: Koettu paikka, tarina ja kuvaus. Teoksessa Perttula, Juha & Latomaa, Timo (toim.) (2011) Kokemuksen tutkimus. Juvenes Print: Tampere

Eskola, J. & Suoranta, J. 2014. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. Kustannusosakeyhtiö Vastapaino

Etsivä mieli -projekti 2015. Vanhus- ja lähimmäispalveluliitto (Valli) ry. Etsivä vanhustyö meillä ja muualla. Raportti suomalaisista ja eurooppalaisista käytännöistä. Etsivä mieli -projekti (2012 -2016).Kehittyvät vanhuspalvelut julkaisuja 1/2015. Fram Oy 2015. Helsinki.

Hautamäki, A., Lehtonen, T., Sihvola, J., Tuomi, I., Vaaranen, I. & Veijola, S. (2005). Yhteisöllisyyden paluu. Helsinki: Gaudeamus

HE 160/2012 Hallituksen esitys eduskunnalle laiksi ikääntyneen väestön toimintakyvyn tukemista sekä iäkkäiden sosiaali- ja terveystalvuluista ja laiksi terveydenhuoltolain 20 §:n kumoamisesta

<https://www.eduskunta.fi/FI/vaski/sivut/trip.aspx?>

[triptype=ValtiopaivaAsiat&docid=he+160/2012](https://www.eduskunta.fi/FI/vaski/sivut/trip.aspx?triptype=ValtiopaivaAsiat&docid=he+160/2012) Viitattu 28.2.2019

Heikkinen E., Jyrkämä J. & Rantanen T., (toim.) 2013. Gerontologia. Kustannus Oy Duodecim. Helsinki.

Heikkinen H.L.T. 2018. Kerronnallinen tutkimus. Teoksessa: Valli R. (toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin 2. Näkökulmia aloittelevalle tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin. PS-kustannus. Jyväskylä. s.170–187.

Helin S.& von Bonsdorf M. 2013 . Palvelujärjestelmä terveyden, toimintakykyisyyden ja selviytymisen edistäjänä. Teoksessa Heikkinen E, Jyrkämä J & Rantanen T, (toim.). 2013. Gerontologia, Kustannus Oy Duodecim. Helsinki. 426 - 443.

Hirsjärvi S, Remes P, Sajavaara P. 2007. Tutki ja kirjoita. Tammi. Helsinki.

Hoppania H. 2015. Care as a site of political struggle. Academic dissertation. Department of Political and Economic studies. University of Helsinki. <https://helda.helsinki.fi/handle/10138/157561> Viitattu 28.2.2019

Hyvärinen, M. (2017) Haastattelun maailma. Teoksessa Hyvärinen, M., Nikander, Pirjo & Ruusuvuori, Johanna (toim.) (2017) Tutkimushaastattelun käsikirja. Vastapaino, s. 1–45.

Hyvärinen, M. 2006. Viitattu 22.10.2018. Luettavissa: <http://www.uta.fi/yky/yhteystiedot/henkilokunta/mattikhyvarinen/index/Kerronnallinen%20tutkimus.pdf>

Hyvärinen, M & Löytyniemi V. 2005. Kerronnallinen tutkimus. Teoksessa J. Ruusuvuori, P. Nikander & M. Hyvärinen (toim.). Haastattelut. Tutkimus, tilanteet ja vuorovaikutus. Vastapaino, Tampere.

Hyyppä M. 2013. Sosiaalinen pääoma ja vanheneminen. Teoksessa Heikkinen E, Jyrkämä J & Rantanen T, (toim.). 2013. Gerontologia, Kustannus Oy Duodecim. Helsinki. 101 -109.

Hyyppä M. 2010. Talkoohengestä koituu hyvinvointia. Stafettikarnevalen yhteishengen lujittaja. Liikunta & Tiede 43. 4 - 9.

- Hyypä M. 2004. Kertykö sosiaalisesta pääomasta kansanterveyttä? Yhteiskuntapolitiikka 69 (2004):4. s.380–386. Luettavissa: <https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/101124/404hyypa.pdf?sequence=1>
- Hänninen V. 2018. Narratiivisen tutkimuksen käytäntöjä. Teoksessa: Valli R. (toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin 2. Näkökulmia aloittelevalle tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin. PS-kustannus. Jyväskylä. s.188–208.
- Hänninen V. 1999. Väitöskirja. Sisäinen tarina, elämä ja muutos. Acta Universitatis Tamperensis 696. Vammalan kirjapaino.
- Jaakkola, E. (2015). Yhteisöllisyys syrjäisellä maaseudulla asuvien ikääntyneiden arjessa. Acta Electronica Lapponiensis 175. Lapin yliopisto. Yhteiskuntatieteiden tiedekunta. <https://core.ac.uk/download/pdf/30084412.pdf>
Viitattu 11.11.2018
- Jolanki O., Leinonen E., Rajaniemi J., Rappe E., Räsänen T., Teittinen O. & Topo P. 2017. Asumisen yhteisöllisyys ja hyvä vanhuus. Valtioneuvoston selvitys- ja tutkimustoiminnan julkaisusarja 47/2017. https://tietokayttoon.fi/documents/10616/3866814/47_ASUVA-loppuraportti+2017_NETTI.indd.pdf/81ebc84d-3636-4314-a2d5-a223b38d30d4?version=1.0 Viitattu 9.11.2018
- Jolanki, O. & Viikko, A. (2015). The meaning of a 'sense of community' in a Finnish senior cohousing community'. Journal of Housing for the Elderly. Special Issue, 29 (1-2), 111-125.
- Jyrkämä J & Rantanen T, (toim.). 2013. Gerontologia, Kustannus Oy Duodecim. Helsinki.
- Jyrkämä J, Nikander P. 2013. Vanheneminen, hoiva ja arkietiikka. Teoksessa Heikkinen E, Jyrkämä J & Rantanen T, (toim.). 2013. Gerontologia, Kustannus Oy Duodecim. Helsinki. 549 -554.

Jyrkämä J. 2013. Vanheneminen, arkitilanteet ja toimijuus. Teoksessa Heikkinen E, Jyrkämä J & Rantanen T, (toim.). 2013. Gerontologia, Kustannus Oy Duodecim. Helsinki. 421 -425.

Jyrkämä J. 2007. Toimijuus ja toimijatilanteet – aineksia ikääntymisen arjen tukemiseen. Seppänen M, Karisto A & Kröger T, 2007. Vanhuus ja sosiaalityö. Sosiaalityö avuttomuuden ja toimijuuden välissä. PS-kustannus. Juva.195 –217.

Jyrkämä, J. 2005. Syntynyt 1947, kuollut...? Suuret ikäluokat ja elämänkulikutulevaisuus. Teoksessa Antti Karisto (toim.) Suuret ikäluokat. Jyväskylä. Vastapaino. 347-363

Kaasila R., Rajala R., Nurmi K.E. 2008 Narratiivikirja: Menetelmiä ja esimerkkejä. Lapin Yliopistokustannus. Rovaniemi.

Kangaspunta, S., Aro, J. & Saastamoinen, M. (2011). Epilogi: Yhteisyyden jatkumo. Teoksessa Kangaspunta S (toim.) Yksilöllinen yhteisöllisyys. Avaimia yhteisöllisyyden muutoksen ymmärtämiseen, .245-266. Tampere: Tampere University Press.

http://tampub.uta.fi/bitstream/handle/10024/103157/Kangaspunta_Yksilollinen_yhteisollisyys.pdf?sequence=1&isAllowed=y Viitattu 30.12.2018

Karisto A. 2016. Hyvinvointi ja vastavuoroisuus. Teoksessa Törrönen M, Hänninen K, Jouttimäki P, Lehto-Lunden T, Salovaara P, Veistelä M.(toim.) 2016. Vastavuoroinen sosiaalityö. Gaudeamus. Helsinki. 25 – 38.

Kauppinen T., Martelin T., Hannikainen-Ingman, K & Virtala, E. (2014). Yksinasuvien hyvinvointi. Mitä tällä hetkellä tiedetään? THL, Työpapereita, 27. http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/116768/URN_ISBN_978-952-302-266-9.pdf Viitattu 10.11.2018.

Kenyon G.& Randall W. 2001. Narrative Gerontology: An Overview. Teoksessa Kenyon G, Clark P.& de Vries B.(toim). Narrative Gerontology: Theory, Research and practice.Springer. New York. 3-18.

Koskela H. 2007.” Rikosajatuksia vanhusten laitoshuollosta”. Teoksessa Seppänen M, Karisto A & Kröger T, 2007. Vanhuus ja sosiaalityö. Sosiaalityö avuttomuuden ja toimijuuden välissä. PS-kustannus. Juva. 289 -305.

Koskinen S. 2007. Gerontologisen sosiaalityön muotoutuminen: kansainvälisiä ja kansallisia kehityslinjoja. Teoksessa Seppänen M, Karisto A & Kröger T, 2007. Vanhuus ja sosiaalityö. Sosiaalityö avuttomuuden ja toimijuuden välissä. PS-kustannus. Juva. 19 -31.

Koskinen, S. & Seppänen, M. 2013. Gerontologinen sosiaalityö. Teoksessa: E. Heikkinen, J. Jyrkämä & T. Rantanen. (toim.) Gerontologia. 3, uudistettu painos.Helsinki: Kustannus Oy Duodecim, 444–453.

Laki ikääntyneen väestön toimintakyvyn tukemisesta ja iäkkäiden sosiaali- ja terveystalvveluista 28.12.2012/980. [http:// www.finlex.fi](http://www.finlex.fi) Viitattu 16.1.2018

Liikanen H-L, Kaisla S, Vijaranta L. 2007. Gerontologisen sosiaalityön pioneerit kentällä. Gero -työryhmä 2007. Pääkaupunkiseudun sosiaalialan osaamiskeskus SOCCA. Yliopistopaino. Helsinki.

Liikanen H-L. 2007 a). Gero-hankkeen lähtökohdat, tavoitteet, kohderyhmä ja työntekijät. Teoksessa Liikanen H-L, Kaisla S, Viljaranta L. 2007. Gerontologisen sosiaalityön pioneerit kentällä. Pääkaupunkiseudun sosiaalialan osaamiskeskus SOCCA. Yliopistopaino. Helsinki. 9-31.

Liikanen H-L. 2007 b). Gerontologisen sosiaalityön menetelmiä. Teoksessa Seppänen M, Karisto A & Kröger T, 2007. Vanhuus ja sosiaalityö. Sosiaalityö avuttomuuden ja toimijuuden välissä. PS-kustannus. Juva. 69 -91

Lehtonen, H. (1990). Yhteisö. Tampere: Vastapaino.

Lundahl R, Hakonen S, Suomi A. 2007. Taide ja kulttuuri – innovaatiota seniori- ja vanhustyöhön Teoksessa Seppänen M, Karisto A & Kröger T, 2007. Vanhuus ja sosiaalityö. Sosiaalityö avuttomuuden ja toimijuuden välissä. PS-kustannus. Juva. 253 -269.

Luomanen J., Nikander M. 2017. Haavoittuvat haastateltavat. Teoksessa Hyvärinen M., Nikander P., Ruusuvaori J. Tutkimushaastattelun käsikirja. Vastapaino. Tampere. 287–296.

Mo R, Seppänen S. 2014. Rakenteellinen lähestymistapa vanhussosiaalityössä – kriittisen gerontologisen sosiaalityön näkökulma. Teoksessa Pohjola A. & Laitinen M. & Seppänen M. (toim.). 2014. Rakenteellinen sosiaalityö. Sosiaalityön tutkimuksen vuosikirja 2014. Sosiaalityön tutkimuksen seura. Tampere. 234 -247.

Mäki-Petäjä-Leinonen A. 2017. Mitä on vanhuusoikeus? Teoksessa Mäki-Petäjä-Leinonen & Karvonen-Kälkäjä A. (toim.) Vanhuusoikeuden perusteet. AlmaTalent. Helsinki.

Notko T. 2007. Asiakaslähtöisyys iäkkäiden mielenterveyskuntoutujien tukemiseksi 235 -252. Teoksessa Seppänen M, Karisto A & Kröger T, 2007. Vanhuus ja sosiaalityö. Sosiaalityö avuttomuuden ja toimijuuden välissä. PS-kustannus. Juva.

Paavola S. 2004. Dualismeista dynamiikkaan- filosofian roolista yhteiskuntatieteiden metodologiassa.. Teoksessa Eskola & Pihlström. Ihmistä tutkimassa: yhteiskuntatieteiden metodologian ajankohtaisia kysymyksiä. Kuopio. Kuopio University Press. 31-52.

Palomäki S-L & Toikka T. 2007 . Tekemisen ja kohtaamisen ristiriita vanhustyössä. Teoksessa Seppänen M, Karisto A & Kröger T, 2007. Vanhuus ja sosiaalityö. Sosiaalityö avuttomuuden ja toimijuuden välissä. PS-kustannus. Juva. 271 -287.

Perttola L. 2017. Asiakkaan etu vanhustalveluja koskevissa soveltamisohjeissa. Oikeus 46:1, 8-34.

Perttula J. & Latomaa T. 2011. Kokemuksen tutkimus. – merkitys – tulkinta – ymmärtäminen. Lapin yliopistokustannus. Rovaniemi.

Pietilä M. & Saarenheimo M. 2017. Ilmeikäs arki. *Tutkimus* ikääntyneistä ihmisistä järjestöjen kehittämistoiminnassa. Vanhustyön keskusliitto.

https://www.vtkl.fi/document/1/2420/291ca7a/llmeikas_arki.pdf

Viitattu 13.01.2019

Pirhonen J, Tiilikainen E, Lemivaara M. 2016. Artikkel: Yksin yhteisössä - tutkimuskohteena tehostettu palveluasuminen. Gerontologia 30(3). Kasvun ja vanhenemisen tutkijat ry. Jyväskylän yliopistopaino. Jyväskylä. 119 -130.

Polkinghorne D.E.1995, Narrative configuration in qualitative analysis. In: Hatch J.A. & Wisniewski R. (eds.) Life history and narrative. London: RoutledgeFalmer. 5-23.

Puolimatka, T. 2002. Opetuksen teoria – konstruktivismista realismiin. Helsinki: Tammi

Rantakokko, M., Iwarsson, S., Vahaluoto, S., Portegijs, E., & Viljanen, A. (2014). Percieved environmental barriers to outdoor mobility and loneliness among community-dwelling older people. Journals of Gerontology, Series A; Biological Sciences & Medical Sciences, 69(12), 1562-1568.

<https://academic.oup.com/biomedgerontology/article/69/12/1562/593082> Viitattu 30.12.2018

Rantanen T. 2013. Gerontologisen tutkimustiedon soveltaminen ikääntyvän väestön toimintakyvyn edistämiseksi. Teoksessa Heikkinen E, Jyrkämä J & Rantanen T, (toim.). 2013. Gerontologia. Kustannus Oy Duodecim. Helsinki. 414 -420.

Ruusuvuori J. 2010. Nikander P. & Hyvärinen M.(toim.). Haastattelun analyysi. Tampere: Vastapaino

Salonen K. 2007. Haastava sosiaalinen vanhustyössä – avopalvelutyöntekijöiden näkemyksiä kotona asuvien vanhusten sosiaalisuuden olomuodosta. Väitöskirja. Saatavissa verkossa:

<http://julkaisut.turkuamk.fi/isbn9789522161475.pdf> Viitattu 23.10.2018

Salonen K. 2007. Ammattitaito ja kompetenssi gerontologisessa sosiaalityössä. Teoksessa Seppänen M, Karisto A & Kröger T, 2007. Vanhuus ja sosiaalityö. Sosiaalityö avuttomuuden ja toimijuuden välissä. PS-kustannus. Juva. 53 -68.

Seppänen M. 2007. Gerontologinen sosiaalityö. Katsaus lähtökohtiin, nykytilaan ja tulevaisuuteen. Pääkaupunkiseudun sosiaalialan osaamiskeskus SOCCA. Yliopistopaino. Helsinki.

Seppänen M. 2014. Gerontologinen sosiaalityö käytännössä. Ikä-ihminen toimijana.

http://www.sosiaalikallega.fi/hankkeet/ikaihminen_toimijana/tiedotuksia/16-1-2014-marjaana-seppanen Viitattu 26.2.2019

Seppänen M, Karisto A & Kröger T, 2007. Vanhuus ja sosiaalityö. Sosiaalityö avuttomuuden ja toimijuuden välissä. PS-kustannus. Juva.

Seppänen M, Heinola R & Andersson S. 2009. Hyvinvointia ja terveyttä edistävää toimintaa käytännössä. <https://www.julkari.fi/handle/10024/79968> Viitattu 2.11.2018.

Socca. 2016. Gero Metron kyydissä. Autio T. & Soukiala T. (toim.) http://www.socca.fi/files/5942/GeroMetron_kyydissa_Ensimmäisen_kehittämiskauden_tulokset_ja_oppeja_matkan_varrelta.pdf Viitattu 29.1.2019

Sosiaali- ja terveysministeriö. 2013. Laki ikääntyneen väestön sosiaali- ja terveyspalvelujen järjestämisestä. <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2012/20120980> Viitattu 22.12.2018

Sosiaali- ja terveysministeriö. 2014. Laatusuositus hyvän ikääntymisen turvaamiseksi ja palvelujen parantamiseksi. Sosiaali- ja terveysministeriö. Helsinki. Juvenes Print- Suomen yliopistopaino. URL/ <http://www.julkari.fi/handle/10024/79968>

Suomen virallinen tilasto (SVT): Ajankäyttötutkimus [verkkajulkaisu]. ISSN=1799-5639. Osallistuminen ja vapaaehtoistyö 2009, 2. Vapaaehtoistyöhön osallistuminen, epävirallinen auttaminen ja luottamus. Helsinki: Tilastokeskus. http://www.stat.fi/til/akay/2009/04/akay_2009_04_2011-09-16_kat_002_fi.html Viitattu: 10.11..2018

Suomen virallinen tilasto (SVT): Asunnot ja asuinolot [verkkojulkaisu].
ISSN=1798-6745. 2015. Helsinki: Tilastokeskus. http://www.stat.fi/til/asas/2015/asas_2015_2016-05-24_tie_001_fi.html Viitattu: 10.11.2018

Suominen M. 2013. Ravitsemus. Teoksessa Heikkinen E, Jyrkämä J & Rantanen T, (toim.). 2013. Gerontologia, Kustannus Oy Duodecim. Helsinki. 485 -494.

Tedre S.& Pulkkinen, A. 2010. Vanhuksen paikka maaseudulla.
Vanhustyönjohtajien näkemyksiä. Maaseudun Uusi Aika 1/2010. s. 5-16.

Tedre S. 2007. Vanhuuden vahvat ja avuttomat. Teoksessa Seppänen M, Karisto A & Kröger T, 2007. Vanhuus ja sosiaalityö. Sosiaalityö avuttomuuden ja toimijuuden välissä. PS-kustannus. Juva. 95 -119.

Tenkanen R. 2007. Sosiaalityö ja kotona asuvien vanhusten ongelmat.
Teoksessa Seppänen M, Karisto A & Kröger T, 2007. Vanhuus ja sosiaalityö. Sosiaalityö avuttomuuden ja toimijuuden välissä. PS-kustannus. Juva. 181 - 192.

THL, Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. 2018. Iäkkäiden toimintakyky.
<https://thl.fi/fi/web/toimintakyky/mita-toimintakyky-on/toimintakyvyn-ulottuvuudet>
Viitattu 31.1.2019

THL, Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. 2013. <https://thl.fi/fi/web/hyvinvointi-ja-terveyserot/eriarvoisuus/hyvinvointi/sosiaalinen-paaoma> Viitattu 1.2.2019.

Tiikkainen P. 2013. Sosiaalinen toimintakyky. Teoksessa Heikkinen E, Jyrkämä J & Rantanen T, (toim.). 2013. Gerontologia, Kustannus Oy Duodecim. Helsinki. 284–290.

Tiikkainen P.& Pynnönen K. 2018. Sosiaalisen toimintakyvyn arviointi ja mittaaminen väestötutkimuksissa.
http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/132198/18_Sosiaalisen%20toimintakyvyn%20arviointi%20ja%20mittaaminen%20vaestotutkimuksessa.pdf?sequence Viitattu 26.2.2019

Topo P. 2013. Teknologia. Teoksessa Heikkinen E, Jyrkämä J & Rantanen T, (toim.). 2013. Gerontologia, Kustannus Oy Duadecim. Helsinki. 526–533.

Valli, R. & Aaltola, J. (toim.) (2018) Ikkunoita tutkimusmetodeihin 2 -Näkökulmia aloittelevalle tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin. Bookwell Oy: Juva

Ylinen S. 2008. Gerontologinen sosiaalityö. Tiedonmuodostus ja asiantuntijuus. Väitöskirja. Kuopion yliopisto julkaisuja. Kopijyvä. Kuopio. Saatavissa verkossa http://epublications.uef.fi/pub/urn_isbn_978-951-27-1065-2/urn_isbn_978-951-27-1065-2.pdf . Viitattu 13.10.2018

Tiilikainen, E. (2016). Yksinäisyys ja elämäntietä. Laadullinen seuranta tutkimus ikääntyvien yksinäisyydestä. Väitöskirja. Helsingin yliopiston Valtiotieteellinen tiedekunta. [http://urn.fi/URN: ISBN:978-951-51-1054-1](http://urn.fi/URN:ISBN:978-951-51-1054-1). Viitattu 9.11.2018

Webster, L. & Mertova, P. 2007. Using narrative inquiry as a research method. An introduction to using critical event narrative analysis in research on learning and teaching. Lontoo: Routledge

WHO, World Health Organization. 2018. <https://extranet.who.int/agefriendlyworld/wp-content/uploads/2018/12/Technical-Opinions.pdf> Viitattu 1.2.2019.