

Ikääntyneiden sosiaaliset verkostot ja niiden merkitys sosiaalisen tuen näkökulmasta

Sosiaalityön

pro gradu -tutkielma

Laatija:

Lotta Takatalo

6.5.2025

Pro gradu -tutkielma

Oppiaine: Sosiaalityö

Tekijä: Lotta Takatalo

Otsikko: Ikääntyneiden sosiaaliset verkostot ja niiden merkitys sosiaalisen tuen näkökulmasta

Ohjaaja: VTT Anniina Kaittä

Sivumäärä: 73

Päivämäärä: 8.5.2025

Avainsanat: Ikääntyminen, sosiaalinen pääoma, sosiaaliset verkostot, sosiaalinen tuki

Tämä pro gradututkielma kuvaa ikääntyneiden sosiaalisia verkostoja sekä niiden merkitystä sosiaalisen tuen antajina ikääntyneen arjessa. Tutkimus on ajankohtainen, koska ikääntyvän väestön osuus Suomessa kasvaa ja palveluiden kehittämiseksi on tärkeää tunnistaa myös piilossa olevia tuen tarpeita. Näiden tunnistaminen on tärkeää erityisesti yksinelävien sekä yksinäisten ikääntyneiden hyvinvoinnin näkökulmasta, sillä he ovat virallisen tuen varassa, puuttuvan läheisverkoston vuoksi.

Tutkielmani edustaa laadullista tutkimusta, jonka sisällönanalyysi on toteutettu yhdistelemällä aineistolähtöistä sekä teorialähtöistä analyysiä. Aineistona on käytetty Elämänote- tutkimuksen yhteydessä kerättyä valmista aineistoa. Haastatteluaineisto muodostuu Elämänote-hankkeeseen osallistuneiden ikäihmisten haastatteluista, jotka ovat kerätty vuosina 2019–2020. Alkuperäinen tutkimusaineisto koostuu kokonaisuudessaan kolmesta eri haastattelusta, joista tutkimukseni aineiston muodostaa ensimmäinen haastatteluaineisto. Haastateltavia oli yhteensä 33 henkilöä, joiden keski-ikä oli 75-vuotta ja he olivat iältään 64–93- vuotiaita. Haastatteluihin osallistuneista vastaajista 9 oli miehiä ja loput 24 naisia.

Ensimmäinen tutkimuskysymykseni käsittelee ikääntyneiden sosiaalisia verkostoja, ja toinen tutkimuskysymys sosiaalisilta verkostoilta saatua sosiaalista tukea Sosiaalista tukea tarkastellaan tutkielmassa toiminnallisena, aineellisena, tiedollisena sekä emotionaalisena tukena Esko Kumpusalon (1991) sosiaalisen tuen teorian mukaisesti.

Tutkimukseni mukaan ikääntyneiden sosiaaliset verkostot muodostuivat pääosin epävirallisista suhteista, joihin kuuluivat lapset, lastenlapset, sukulaiset, ystävät sekä naapurit. Verkostoissa oli tapahtunut muutoksia elämänkulun aikana, ja ikääntyneet kuvasivat verkostojen pienentyneen ikääntymisen myötä. Verkostojen pienentymistä selittivät muun muassa ystävien ja puolisoitten menetykset, sekä ikääntymisen myötä lisääntyneet liikkumisen vaikeudet, jotka rajoittivat osallistumista ja aktiivista yhteydenpitoa verkoston sisällä. Omat lapset ja lastenlapset kuvautuivat tutkimuksessa niihin verkoston jäseniin, joihin yhteydenpito oli kaikkein tiiveintä.

Sosiaalista tukea saatiin sosiaaliselta verkostolta monella tapaa, joista yleisimpänä nousi esiin toiminnallisen tuen osuus. Ikääntyneet saivat apua muun muassa kodin siivoukseen, digiasioihin sekä apua kodin ulkopuolella liikkumiseen, joiden antamisessa läheisillä oli merkittävä rooli. Aineellista tukea saatiin lähinnä erilaisten liikkumista tukevien apuvälineiden muodossa. Emotionaalista tukea saatiin ystäviltä ja läheisiltä, mikä lisäsi ikääntyneiden turvallisuuden tunnetta ja luottamusta selviytyä ikääntymisen tuomista avuntarpeista. Tiedollisen tuen osalta ikääntyneet kertoivat saaneensa jonkin verran tietoa ikääntyneille suunnatuista palveluista, kuten ateria- ja siivouspalveluista. Ikääntyneet toivoivat lisää tietoa heille suunnatuista palveluista, sillä saatavilla oleva tieto oli hajanaista, eikä heillä ollut selkeää käsitystä siitä, mistä tietoa voisi itse etsiä.

Tutkielmani tulosten mukaan ikääntyneiden sosiaaliset verkostot olivat merkityksellisiä ikääntyneiden arjessa saaman sosiaalisen tuen näkökulmasta.

Sisällysluettelo

1	Johdanto	5
2	Näkökulmia ikääntymiseen	11
2.1	Ikääntymisen kulttuuri- ja aikakaussidonnaisuus	11
2.2	Ikääntyminen sosiaaligerontologisten teorioiden valossa	13
2.3	Ikääntyneiden haasteelliset elämäntilanteet	15
3	Sosiaalinen pääoma, verkostot ja tuki	17
3.1	Sosiaalinen pääoma	17
3.2	Sosiaaliset verkostot	18
3.3	Sosiaalinen tuki	19
4	Aiempiä tutkimuksia ikääntyneiden sosiaalisista verkostoista ja sosiaalisesta tuesta	21
5	Tutkimusasetelma	25
5.1	Tutkimuksen tarkoitus ja tutkimuskysymykset	25
6	Tutkimusaineisto	27
6.1	lökkään henkilön haastattelu tutkimuksessa	29
6.2	Sisällönanalyysi laadullisessa tutkimuksessa	30
6.3	Tutkimuksen eettiset kysymykset ja tulosten luotettavuus	33
7	Ikääntyneiden sosiaaliset verkostot ikääntyneiden itse kuvaamina	35
7.1	Verkostojen rakenne	35
7.2	Verkostojen dynaamisuus	39
8	Sosiaalinen tuki ikääntyneiden arjessa	42
8.1	Toiminnallinen tuki	42
8.2	Aineellinen tuki	45

8.3	Emotionaalinen tuki	46
8.4	Tiedollinen tuki	47
9	Johtopäätökset	49
10	Pohdinta	56
Liite 1		73

1 Johdanto

Väestörakenteen muutos Suomessa on puhututtanut paljon viime vuosina, sillä ikääntyneiden osuus väestöstä kasvaa lähivuosina merkittävästi. Tilastojen mukaan ikääntyneiden eli yli 65-vuotiaiden osuus väestöstä nousee vuoteen 2030 mennessä 26 prosenttiin, mikä tarkoittaa sitä, että joka neljäs suomalainen on silloin yli 65-vuotias. Näiden tilastotietojen valossa on siis perusteltua kutsua Suomea ikääntyväksi yhteiskunnaksi. (Suomen virallinen tilasto (SVT), väestöennuste.)

Väestöllistä murrosta selittää muun muassa elinajan odotteen piteneminen. Tilastokeskuksen (2024) tilastojen mukaan vuonna 2023 vastasyntyneen elinajanodote Suomessa oli pojilla 79 vuotta ja tytöillä 84,2 vuotta. Arvioiden mukaan elinajanodote kasvaa vuoteen 2040 mennessä naisilla neljällä ja puolella vuodella sekä miehillä seitsemällä vuodella (Sarvimäki ym. 2010, 14). Ikääntyneiden osuuden kasvua väestöstä selittää lisäksi suurten sodanjälkeisten ikäluokkien eläköityminen ja vastaavasti samanaikaisesti alhainen syntyvyys yhteiskunnassa. Vuoden 2023 syntyvyystilaston (Suomen virallinen tilasto (SVT), syntyvyystilasto) mukaan Suomen kokonaishedelmällisyysluku vuonna 2023 oli tilastohistorian matalimmalla tasolla vain 1,26, ollen EU:n keskimääräistä tasoa alhaisempi.

Eliniän noustessa ikääntyneiden terveyden ja hyvinvoinnin ylläpitämiseen liittyvät kysymykset ovat ajankohtaisia (Sosiaali- ja terveystieteiden ministeriö & Suomen Kuntaliitto, 2024). Nykypäivänä ikääntymisen tuomiin toimintakyvyn muutoksiin ja sairauksien syntymiseen pyritään vaikuttamaan ennaltaehkäisevästi niin, että ikääntyneiden toimintakyky sekä terveys säilyisivät hyvänä mahdollisimman pitkään. Tällä on merkitystä sekä ikääntyneiden hyvinvoinnin kannalta, että yhteiskunnan resurssien riittävyyden kannalta. Julkisessa keskustelussa nousee esiin huoli kasvavan vanhusväestön hoivasta ja sen toteuttamisesta aikana, jolloin suomen julkinen talous on vaikeuksissa ja ikäsidonnaiset menot kasvussa (Nykänen 2023).

Käytännössä tämä väestörakenteen muutos tarkoittaa uudenlaisia haasteita yhteiskunnan sosiaali- ja terveyspalveluille sekä niiden järjestämiselle ja tuottamiselle hyvinvointialueilla, joiden vastuulle sosiaali- ja terveyspalvelut siirtyivät vuoden 2024 alusta. Väestön ikääntyminen puhututtaa yhteiskunnassa palveluiden järjestämisen näkökulmasta, mutta se koskettaa myös yksilötasolla yhä useampaa suomalaista. Osa työikäisistä toimii iäkkään vanhemman omaishoitajana tai avustaa iäkästä läheistään arjessa. Apua sekä tukea arjessa

voidaan antaa myös epävirallisesti ikääntyvälle naapurille tai ystävälle, joten ikääntymisen kysymyksiä kohdataan monissa eri yhteyksissä ja yhteiskunnan eri tasoilla.

Huoli iäkkäiden ihmisten palveluiden saatavuudesta ja hyvinvoinnin ja terveyden edistämisestä, sekä kotona pärjäämisestä ovat ajankohtaisia teemoja, joihin kansallisesti pyritään etsimään ratkaisuja hyvinvointi- ja vanhuspolitiikan keinoin. Sosiaali- ja terveyspalveluiden tuottaminen ja järjestäminen ovat olleet Suomessa pohjoismaiselle hyvinvointiyhteiskunnalle tyypilliseen tapaan valtion ja kuntien vastuulla. Universalistisen sosiaali- ja terveyspolitiikan mukaisesti kaikille kansalaisille turvataan riittävä hoiva sekä apu, mikäli hän niitä tarvitsee. (Kröger ym. 2019, 124–125.)

Vuoden 2023 alussa toimintansa aloittaneet hyvinvointialueet ovat ottaneet kunnilta vastuun sosiaali- ja terveyspalveluiden järjestämisestä, ja tämän myötä palveluiden uudistustyö on monilla hyvinvointialueilla lähtenyt käyntiin (Sosiaali- ja terveysministeriö 2024). Hyvinvointialueiden kiristynyt taloudellinen sekä vaikeuttaa palveluiden järjestämistä, että herättää huolta kansalaisissa siitä, miten iäkkäiden palvelut tullaan turvaamaan tulevaisuudessa, ikääntyneiden määrän kasvaessa. Sosiaali- ja terveyspalveluiden näkökulmasta palveluiden kysyntä tulee kohdistumaan erityisesti kotiin vietäviin palveluihin, jotka ovat vanhuspalvelulain mukaisesti iäkkäille ensisijaisesti tarjottavia palveluita (Laki ikääntyneen väestön toimintakyvyn tukemisesta sekä iäkkäiden sosiaali- ja terveyspalveluista 980/2012).

Ikääntyneen väestön hoidossa ja palveluiden järjestämisessä ei tule kuitenkaan unohtaa keskustelua omaisten ja läheisten merkityksestä. Yhteiskunnan tarjoamien *formaalien eli virallisten* sosiaali- ja terveyspalveluiden lisäksi ikääntyneen oma sosiaalinen verkosto toimii usein merkittävänä tuen antajana ikääntyneen arjessa, tarjoten epävirallista eli informaalia tukea. Ikääntyneiden sosiaalisilla verkostoilla on merkitystä myös ikääntyneiden hyvinvoinnin näkökulmasta, sillä tutkimusten mukaan sosiaalisilla suhteilla on vaikutusta koettuun hyvinvointiin ja terveyteen vanhuudessa (NetResilience-konsortio 2021). Hyvinvointivaltion kasvukaudella sosiaalisen pääoman merkitys lähes unohdettiin, mutta nyt sillä on jälleen paikkansa ikääntyneen väestön hoivassa ja huolenpidossa. (Koistinen & Noppari 2005, 13.) Hyvinvointivaltion kasvukaudella Suomeen rakennettiin palvelujärjestelmä, jonka tavoitteena oli turvata kaikille tasavertaiset sosiaali- ja terveyspalvelut. 1990-luvun laman sekä valtionosuus- ja ohjausjärjestelmän muutosten myötä

palvelujärjestelmä on kokenut merkittäviä muutoksia, joista esimerkkinä kääntyneiden laitoshoidon vähentäminen, ja kotihoidon kattavuuden laskeminen. Muutokset palvelujärjestelmässä ovatkin johtaneet siihen, että vastuuta hoivasta on siirretty takaisin omaisille. (Kröger ym. 2019,125.)

Suomessa on uutisoitu viime vuosina tapauksista, joissa vailla sosiaalisia turvaverkkoja olevat ikäihmiset ovat jääneet vaille hoitoa ja huolenpitoa kohtalokkain seurauksin (Iltasanomat 2022). Yhteiskunnan tarjoamat palvelut arjen tukemiseksi ovat universaaleja, mutta julkisessa keskustelussa on pohdittu riittävätkö ne yksinään luomaan hyvää ja turvallista vanhuutta, sekä hyvinvointia vanhuusvuosiin.

Hyvinvointiyhteiskunnan vanhuspoliittisena tavoitteena on mahdollistaa ikäihmisten vanheneminen omassa kodissaan mahdollisimman pitkään, ja niin sanottu ”*paikoillaan vanhenemisen politiikka*” (*ageing in place*) näkyy nykyisin myös suomalaisessa vanhuspolitiikassa (Pulkki ym. 2017, 45). Sosiaali- ja terveysministeriön laatusuosituksen mukaisesti ikääntyneiden kotona asumista tuetaan tulevaisuudessa kehittämällä kotihoidon, tukipalveluiden, sekä muiden kotiin annettavien palveluiden eri muotoja ja laitoshoidon osuutta palveluissa pyritään vähentämään (Sosiaali- ja terveysministeriö 2024, 76) . Näiden tavoitteiden myötä julkisten palvelujen kasvua ikäihmisten hoivassa pyritään hillitsemään, ja turvaamaan samalla yhteiskunnan taloudellinen kantokyky sosiaali- ja terveyspalveluiden tuottamisessa ikääntyvässä Suomessa.

Ikääntyneiden hoivassa ja huolenpidossa on jälleen tunnistettavissa signaaleja, jotka viestivät epävirallisen läheisavun roolin kasvamisesta ikääntyneiden arjessa. Tutkimusta ikääntyneiden epävirallisen tuen saamisesta tarvitaan avun saamisen varmistamiseksi myös niille, joiden osallisuuden mahdollisuudet ja sosiaaliset verkostot ovat muuta väestöä heikommat. Tutkimuksen avulla tehdään näkyväksi myös ”näkymätöntä” apua, joka ei näy tilastoissa eikä sen yhteiskunnallista merkitystä vielä ole kenties riittävästi tunnistettu (Hämäläinen ym. 2021). Yhteiskunnan resurssien vähetessä tulee myös pohdittavaksi se, millä kriteereillä ja minkälaisia sosiaali- ja terveyspalveluja hyvinvointivaltio kykenee tuottamaan ikääntyneille, sekä minkälainen rooli ikäihmisten hoivassa tulee olemaan läheisillä.

Nykyiseen hallitusohjelmaan on kirjattu omaishoivan merkitys yhtenä osana ikääntyneiden hoivan kokonaisuutta, ja se heijastelee hoivavastuun siirtämistä yhteiskunnalta ikääntyneiden läheisille sosiaalipolitiikan keinoin. Hyvinvointialueilla tullaan kehittämään

omaishoitojärjestelmää muun muassa yhdenmukaistamalla myöntämiskriteereitä, sekä huomioimalla omaishoitajien jaksamista kehittämällä vapaapäiväjärjestelmiä. (Valtioneuvosto 2023,36). Omaishoivan merkitys suomalaisessa ikääntyneiden hoivassa on merkittävä niin hoivan saamisen, kuin valtion talouden kannalta (Kehusmaa ym. 2013). Omaishoivaan liittyvät kysymykset ovat kuitenkin moniulotteisia, yhtenä niistä omaishoitosopimukseen liittyvät tekijät. Omaishoidosta tulee sopia selkeästi: hoivan vastuut ja käytännöt sekä omaishoitajan jaksamiseen liittyvät asiat on huomioitava ja kirjattava (Laine & Günther 2024).

Tässä tutkielmassani lähestyn ikääntymistä sosiaalisena ilmiönä, ja pyrin selvittämään millaisia merkityksiä sosiaaliset verkostot saavat ikääntyneen arjessa ja siinä selviytymisessä. Sosiaalisen näkökulman tuominen ikääntyneitä koskevaan tutkimukseen on perusteltua, koska ikääntymisessä on aina läsnä myös sosiaalinen ulottuvuus. Ikääntymisen myötä sosiaalisissa verkostoissa tapahtuu muutoksia, ja saadaan uusia rooleja siirryttäessä työelämästä eläkkeelle. Keskeisenä kiinnostuksen kohteena ovat ikääntyneen omat sosiaaliset verkostot sekä niiden tarjoama sosiaalinen tuki. Tutkielmassani käytän valmista aineistoa, joka on kerätty Elämänote-hankkeiden toimintaan osallistuneiden ikäihmisten haastatteluina vuosina 2019–2020. Tutkimukseni on toteutettu sisällönanalyysinä, jossa ensimmäiseen tutkimuskysymykseen on vastattu aineistolähtöisesti, ja toiseen teorialähtöistä sisällönanalyysiä hyödyntäen.

Tässä tutkielmassani puhun ikääntyneistä, sillä katson sen olevan käsitteenä vähemmän leimaava ja ennakkoluuloja sisältävä kuin vanhus. Karvisen (2023) mukaan käsitteitä ikääntyminen ja vanheneminen käytetään erityisesti vanhenemistutkimuksen parissa toistensa synonyymeina, mutta tutkijana on kuitenkin tärkeää erottaa käsitteet toisistaan. Ikääntyminen viittaa elettyyn aikaan, ja vanheneminen taas on yksilöllisesti etenevä prosessi. Voidaan siis ajatella, että kaikki ikääntyvät samaa tahtia, mutta vanheneminen on yksilöllistä. Toisaalta vanhus käsitteen käyttäminen tutkimuksessa on perusteltua, mikäli halutaan korostaa ikääntymisen mukanaan tuomaa haurautta ja toimintakyvyn heikkenemistä.

Tutkimukseni paikantuu ikääntyneiden sosiaalisia verkostoja ja sosiaalista tukea tutkivaan laadullisen tutkimuksen kenttään. Tutkimuksen tavoitteena on tunnistaa niitä tuen tarpeita, joita ikääntyneet arjessaan kohtaavat, ja joihin he saavat apua omilta verkostoiltaan, kuten

omaisilta ja läheisiltä. Tunnistamalla näitä kenties piilossa olevia tuen tarpeita, voidaan sosiaali- ja terveyspalveluja kehittää vastaamaan ikääntyneiden palveluntarpeisiin.

Eryityisesti omaisten ja läheisten tarjoaman tuen taustalla vaikuttavien avun tarpeiden tunnistaminen on tärkeää, koska tulevaisuudessa yksinäisiä ikääntyneitä on yhä enemmän. Tilastokeskuksen mukaan yksinasuvia yli 65-vuotiaita oli vuonna 2020 yhteensä 457 000 henkilöä, ja yli 75-vuotiaat kuuluivat suurimpaan yksinasuvien ryhmään (SVT 2020). Tämä väestöryhmä tulee tarvitsemaan kasvavissa määrin palveluja, ja avun saaminen ei voi olla riippuvainen yksilön omista sosiaalista verkostoista.

Tutkimusaihe on sosiaalityön tieteenalan ja käytäntöjen kannalta merkityksellinen, sillä ikääntyneiden erilaiset ja monimuotoiset tuen tarpeet tulevat näkyviin gerontologisen sosiaalityön asiakkuuksissa. Sosiaalihuoltolain (Sosiaalihuoltolaki 1301/2014) mukaisia huoli-ilmoituksia tehdään merkittävässä määrin ikääntyneistä yli 65-vuotiaista henkilöistä ja ne osoittavat, että ikääntyneiden keskuudessa esiintyy useita erilaisia ja eritasoisia tuen tarpeita (Aalto 2024). Sosiaalityöntekijöiden ammatillisen tietoperustan vahvistamiseksi tarvitaan ajankohtaista tutkimustietoa ikääntymisestä, ja siihen liittyvistä tuen tarpeista (Niemi ym. 2021). Ikääntyminen ja vanheneminen tuovat vääjäämättä mukanaan menetyksiä, erilaisia sairauksia sekä toimintakyvyn heikentymistä (Sarvimäki ym. 2010, 19). On kuitenkin hyvä huomata, etteivät ikääntyneiden tuen tarpeet aina liity ikääntymisen mukanaan tuomiin seurauksiin, vaan taustalla saattaa olla hyvinkin monisyisiä ilmiöitä ja elämänvarrella kasaantuneita ongelmia (Niemi ym. 2021, 205).

Ikääntyminen on ilmiö, joka tulee näkymään tulevaisuudessa myös kasvavina asiakasmäärinä gerontologisessa sosiaalityössä eli ikääntyneiden parissa tehtävässä sosiaalityössä.

Gerontologisen sosiaalityön tehtävänä on vahvistaa niitä olosuhteita, jotka tuottavat ikääntyneille hyvinvointia, sekä lisätä yhteisöjen toimivuutta ja ikääntyneiden toimintakykyä (Seppänen 2006). Tutkielmani sijoittuu sosiaalityön käytäntötutkimuksen kentälle, ja sillä on merkitystä myös gerontologisen sosiaalityön aseman esiin nostamisessa. Gerontologinen sosiaalityö on sosiaalityön erityisalueena suhteellisen uusi, ja monilla hyvinvointialueilla ollaan vasta kehittämässä gerontologisen sosiaalityön malleja. Kehityskulku on kuitenkin oikean suuntainen, sillä tarve gerontologiselle osaamiselle sosiaalityössä on nyt tunnistettu, ja sen tiimoilta on käynnistetty erilaisia vanhussosiaalityön kehittämishankkeita. (Koskinen 2007, 31; Niemi ym. 2021, 205). Tilanne oli toisenlainen vielä kaksikymmentä vuotta sitten,

sillä Raunion (2000, 97) mukaan vanhussosiaalityön merkitystä ei silloin vielä tunnustettu riittävästi, vaikka sille nähtiinkin tulevaisuudessa selvää tilausta.

Oma kiinnostukseni aihetta kohtaan on syntynyt vuosien työkokemuksen myötä ikääntyneiden parissa. Olen työssäni nähnyt miten moninaisia ikääntyneiden sosiaaliset verkostot ovat, sekä miten sosiaaliset verkostot vaikuttavat ikääntyneen hyvinvointiin ja arjessa selviytymiseen. Sosiaalisten verkostojen vaikutus yksilön hyvinvointiin nähdään yleisesti voimavarana, mutta toisinaan läheissuhteet voivat olla myös voimavaroja heikentäviä (Salminen-Tuomaala ym. 2022, 50). Työskennellessäni Varsinais-Suomen hyvinvointialueella gerontologisen sosiaalityön yksikössä sosiaalityöntekijän sijaisena syksyllä 2023 tämä näkyi muun muassa asiakkaiden vaikeina elämäntilanteina, joihin liittyi: lähisuhdeväkivaltaa, taloudellista kaltoinkohtelua sekä hoivan ulkopuolelle jättämistä omaishoiva-suhteissa. Sosiaalisilla verkostoilla voi siis olla kahtiajakoinen rooli, suhteessa ikääntyneen hyvinvointiin, vaikka se usein nähdäänkin voimavaroja lisäävänä.

Tutkielmani etenee siten, että toisessa luvussa tarkastelen ikääntymistä kulttuurisena ja aikakauteen sidottuna ilmiönä, sekä kuvaan keskeisimmät ikääntymiseen liittyvät yksilöteoriat. Kolmannessa luvussa avaan tutkielmani keskeisiä käsitteitä, jotka muodostavat tutkielman teoreettisen viitekehyksen. Teoreettisen viitekehyksen avulla pyrin kuvaamaan lukijalle teoreettiset lähtökohdat, jonka kautta lähestyn omaa aineistoani tässä pro gradu - tutkielmassa. Keskeisimmät käsitteet tutkielmassani ovat *ikäntyminen*, *sosiaalinen pääoma*, *sosiaaliset verkostot* ja *sosiaalinen tuki*. Neljännessä luvussa luon katsauksen aikaisempiin tutkimuksiin, joita on tehty ikääntyneiden sosiaalisen verkoston ja sosiaalisen tuen parissa. Viidennessä luvussa kuvaan tutkimusasetelmaa avaten lukijalle tutkielman teon eri vaiheita, sisältäen aineiston keruun, ja analysoinnin sekä käyttämäni tutkimusmenetelmät. Tässä luvussa pohdin myös tutkielman luotettavuutta sekä eettisyyttä. Kuudennessa luvussa syvennyn esittelemään tutkielmani tuloksia sosiaalisen verkoston sekä sosiaalisen tuen näkökulmasta. Seitsemäs luku sisältää johtopäätökset tutkielmastani, ja siinä liitän omat tulokseni laajempaan yhteiskunnalliseen keskusteluun aiheesta. Viimeinen luku päättää tutkielman pohdintoihin.

2 Näkökulmia ikääntymiseen

2.1 Ikääntymisen kulttuuri- ja aikakaushidonnaisuus

Vanhuus käsitteenä on aina kulttuuri- ja aikakaushidonnainen, ja sille annetut merkitykset ovat riippuvaisia ympäristöstä, jossa sitä tarkastelemme. Sosiokulttuurisen vanhuskäsityksen mukaan ikääntymistä, ja vanhuutta määrittelevät pitkälti yhteiskunta sekä kulttuuri, jossa ikäännyimme. Tämän vuoksi vanhuus näyttäytyy hyvinkin erilaisena eri maissa ja eri aikakausina. Ikääntymiseen liittyvät asenteet yhteiskunnassa näkyvät muun muassa suhtautumisena ikäihmisiin sekä ikääntyneen subjektiiviseen kokemukseen vanhenemisesta. (Sarvimäki 2008, 88.)

Nykyisin ihmiset elävät keskimäärin 10 vuotta pidempään, verrattuna kolmea vuosikymmentä taaksepäin. Eliniän pidentymisen taustalla vaikuttavat elintason ja hyvinvoinnin lisääntyminen sekä terveydenhuollon kehittyminen (Sainio ym. 2014, 40). Eliniänodotteen ollessa alhaisempi, myös vanhuuden ajateltiin alkavan nykyistä varhaisemmin, 65 vuoden iässä. Tämä ikä oli myös perinteinen kansaneläkkeen alin ikäraja. Vanhuuden määritelmä onkin lainsäädännössä ollut sidottuna lakisääteiseen vanhuuseläkkeen ikärajaan, joka vuoden 2017 voimaan tulleen työeläkeuudistuksen myötä sidotaan elinajanodotteeseen. Käytännössä tämä tarkoittaa sitä, että tulevaisuudessa vanhuuseläkkeen ikäraja tulee nousemaan kaikilla vuoden 1964 jälkeen syntyneillä. ("Vanhuuseläke - ikäluokilla oma eläkeikänsä" 2024.)

Nykyisin vanhuuden ajatellaan alkavan vasta yli 80-vuotiaana, ja siihen liitetään toimintakyvyn merkittävä heikentyminen, sekä ulkopuolisen avun tarve (Ihalainen ym. 2012, 132). Eliniän pidentymisen vuoksi myös vanhuuden käsitettä on tarkasteltava ja määriteltävä uudelleen. Vanhuuden ajanjakso ei ole yksistään pidentynyt, vaan olemme saaneet lisää aktiivisia vuosia seniori-ikään (Rantanen & Koivunen 2022, 17). Vanhuuden keskusteluun liitetään usein kuva muistisairaasta ihmisestä, joka on oman kotinsa vanki, yksinäinen ja kykenemätön osallistumaan yhteisön toimintaan. Tänä päivänä useat ikääntyneet ovat kuitenkin aktiivisia toimijoita omissa yhteisöissään, eivätkä kaikki koe itseään yksinäisiksi ja raihnaisiksi. Ikääntyneiden osallistumisen resurssit ovat kasvaneet, ja ikääntymisestä on alettu puhua myönteisenä elämänvaiheena. Tämä näkyy uusina ikääntymiseen liitettyinä käsitteinä, kuten *aktiivinen ikääntyminen* ja *myönteinen vanheneminen* (Leinonen 2007, 295.)

Baltes (1987) on kritisoinut ikääntymisen keskustelun painottumista liiaksi luopumiseen ja taantumiseen, ja hän halusi nostaa yleiseen keskusteluun ikääntymisen tuomat resurssit niin fyysisissä kuin kognitiivisissa toiminnoissa. Vanhuuden kuva pelkämästä raihnaisuudesta on siis kokemassa murrosta. Vanhuuteen liittyy luopumisen ohella paljon mahdollisuuksia, aineellista hyvinvointia, ja sosiaalista kanssakäymistä. Ikääntyneiden joukko on kuitenkin laaja, ja siihen mahtuu monenlaisia vanhenemisen tarinoita, sekä erilaisia elämäntilanteita (Sankari & Jyrkämä 2001). Vanhuutta ja ikääntymistä ei täten voida tarkastella vain yhden näkökulman kautta. Ihmisten kyky säilyttää aktiivisuutensa ja hyvinvointinsa vaihtelevat yksilöittäin, vaikka he kokisivatkin ikääntyessä samankaltaisia vastoinkäymisiä (Rantanen & Koivunen 2022, 16).

Vanhuus jaetaan usein kolmeen vaiheeseen, joita kutsutaan kolmanneksi-, neljänneksi- ja viidenneksi iäksi. Kolmannen iän katsotaan sijoittuvan eläkkeelle jäämisen ja varsinaisen vanhuuden välille. Tätä elämäntilannetta kuvaa aktiivisuus, elämästä nauttiminen ja omien haaveiden toteuttaminen. Gilleard ja Higgs (2011) vertaavat tätä vaihetta nuorisokulttuuriin, jossa esiintyy vastarintaa. Uuden ajan seniorit eivät tyydy samaistumaan entisajan vanhuskäsitykseen, vaan he hakevat vaikutteita toisaalta. Seniorit haluavat erottua joukosta ja nauttia elämästä. Eliniän pidentyminen on mahdollistanut tämän uudenlaisen elämäntilanteen eli niin sanotun kolmannen iän. Aikaisemmin väestön ikärakennemuutosta koskeva keskustelu oli uhkakuvien värittämää, mutta kolmannen iän käsitteen myötä ikääntymistä on alettu tarkastelemaan myös mahdollisuuksien, ja aktiivisen toimijuuden näkökulmasta (Karisto 2024, 99).

Neljäs ikä kuvautuu eri määritelmässä eri tavoin. Yleisesti neljänteen ikään liitetään oletus yli 80 vuoden iästä, toimintakyvyn heikkeneminen, ja lisääntynyt palveluiden tarve. Gilleard ja Higgs (2011) puhuvat neljänneksi iästä mustana aukkona, jolloin ihminen siirtyy toimijasta kohteeksi. Ikääntyneen elinpiiri rakentuu pitkälti kodin ympärille, ja kodin ulkopuolinen aktiivisuus vähenee ikääntymisen tuomien toimintakyvyn rajoitusten vuoksi.

Viidennen iän käsitteellä viitataan elämäntilanteeseen, jossa ikääntyneen toimintakyky on selvästi heikentynyt, eikä hän pärjää enää yksin kotona asuen, vaan tarvitsee ympärivuorokautista hoivaa ja huolenpitoa. Viidennessä iässä ihminen on riippuvainen hyvinvointiyhteiskunnan palveluista ja omaisilta saadusta tuesta. (Sarvimäki & Heimonen 2010.)

Peter Laslett on kuvannut ikääntymistä viiden ulottuvuuden avulla. Hänen luokittelunsa mukaan nämä ulottuvuudet ovat kronologinen ikä, biologinen ikä, subjektiivinen ikä, persoonallinen ikä ja sosiaalinen ikä. Sosiaalinen ikä käsittelee ikääntymistä yksilön yhteiskunnallisen aseman ja ikääntymiseen liittyvien oikeuksien, ja velvollisuuksien pohjalta. (Ihalainen & Kettunen 2011, 133.) Ikääntymisen käsitettä voidaan tutkia useasta eri näkökulmasta, ja perinteinen kronologinen näkökulma on vain yksi näkökulma, joskin hyvin perinteinen sellainen muiden joukossa.

Ikääntymistä voidaan määritellä lisäksi myös sosiaalisen, biologisen sekä psykologisen iän näkökulmista. Sosiaalinen ikä kuvaa ihmisen sosiaalista käyttäytymistä, sekä rooleja sosiaalisissa ympäristöissä. Psykologinen ikä puolestaan kuvaa muun muassa ihmisen kykyä mukautua ikääntymisen tuomiin muutoksiin, sekä oppimiskykyä. Biologinen ikä kuvastaa ihmisen fyysistä toimintakykyä, sekä siinä tapahtuvia muutoksia. (Forsman ym. 2020.) Kyseinen luokittelu kuvaa ikääntymistä monipuolisesti, ja antaa ikääntymisestä kokonaisvaltaisen kuvan. Ikääntymisen käsite onkin ymmärrettävä laajana, ei vain kronologista ikää kuvaavana käsitteenä. Useimmissa ikääntymisen teorioissa ikääntyminen nähdäänkin moniulotteisena ilmiönä, joka kietoutuu yksilön toimintakyvyn, terveyden sekä omien elämäkokemusten ympärille. Ikääntymistä onkin syytä tarkastella subjektiivisena kokemuksena omasta ikääntymisestä, sekä sen tuomista muutoksista omaan toimintakykyyn, ja omaan käsitykseen ikääntymisestä (Vaartio-Rajalin ym. 2024, 639).

2.2 Ikääntyminen sosiaaligerontologisten teorioiden valossa

Sosiaaligerontologia on yhteiskuntatieteellistä tutkimusta, jossa vanhuutta tarkastellaan erityisesti sosiaalisesta näkökulmasta. Ikääntymisen sosiaalista ulottuvuutta tarkastellaan suhteessa biologiseen sekä psyykkiseen vanhenemiseen. (Jyrkämä 2001, 276.)

Sosiaaligerontologiassa on tunnistettavissa useita eri ikääntymisteorioita, jotka painottuvat tarkastelemaan ikääntymistä eri näkökulmista; rakenteet, yhteiskunnan instituutiot, ja yksilön omat kokemukset ikääntymisestä (Jyrkämä 2001, 290). Omassa tutkielmassani tarkastelun kohteena ovat yksilön omat kokemukset ikääntymisestä. Ikääntymisen tutkimukseen liittyvät klassiset yksilöteoriat, joihin lukeutuvat irtautumis-, aktiivisuus - ja jatkuvusteoriat. Näiden teorioiden avulla pyritään kuvaamaan yksilön sopeutumista ikääntymiseen, sekä ymmärtämään ikääntyminen osana luonnollista elämäntulkua.

Cumming kumppaneineen (Cumming & Henry 1961) kehittivät 1960-luvulla *irtaantumisteorian*, jonka mukaan omaa hyvinvointia vanhuudessa lisää irtaantuminen aiemmista rooleista ja velvoitteista. Irtantumista voidaan tarkastella yksilön psykologisena kehitystehtävänä, joka valmistaa lopulliseen irtaantumiseen eli kuolemaan, ja tarjoaa näin tilaa yhteiskunnan nuoremmille jäsenille (Marshall & Bengtson 2011, 18). Irtantumisteorian mukaan irtaantumista sosiaalisista suhteista ja verkostoista tapahtuu myös usein luonnollisesti ikääntymisen myötä toimintakyvyn heikentyessä ja osallistumismahdollisuuksien vähenemisenä sen myötä. Irtantumisteoriassa irtaantumista voidaan tarkastella sekä aktiivisena että yksilöstä riippumattomana passiivisena tapahtumana osana luonnollista ikääntymistä. Bowling (2005) on kuvannut passiivista irtaantumista yhteiskunnan taholta tapahtuvana irtauttamisena, jonka tarkoituksena on vanhusten syrjäyttäminen yhteiskunnasta. Irtantumisteoria sai osakseen suurta kritiikkiä, sillä monet gerontologit kokivat, että teoria maalaili vanhuudenkuvasta liian synkkää sekä uhkaavaa (Eskola 2016, 194).

Irtantumisteorian vastasuuntauksena syntyi 1970-luvulla Lemonin, Bengtsonin ja Petersonin kehittämä *aktiivisuusteoria*, jonka mukaan hyvään vanhuuteen kuuluvat aktiivisuus sekä toiminnan suuntaaminen uudelleen esimerkiksi eläköitymisen jälkeen (Havighurst & Albrecht 1953). Aktiivisuusteoriaan liittyy läheisesti *aktiivisen ikääntymisen* käsite, jossa ikääntymiseen kytkeytyy ajatus itsenäisyydestä, työurien pidentymisestä sekä yhteiskunnallisesta tuottavuudesta (Kiuru & Valokivi 2021, 101). Aktiivisuusteoriaa on sovellettu laajasti, ja se tunnustetaan irtantumisteoriaa laajemmin. Aktiivisuusteoriaan on kohdistettu myös kritiikkiä, sillä joidenkin tutkijoiden mukaan se ei riittävästi huomioi yksilöllisen elämänkulun vaikutuksia vanhenemiseen. On tietysti huomioitavaa, että erot ihmisten sosiaalisissa, taloudellisissa sekä terveydellisissä resursseissa voivat vanhuudessa olla hyvinkin erilaisia, ja niillä on vääjäämättä vaikutus yksilölliseen kokemukseen hyvästä ja onnistuneesta vanhuudesta. (Pirhonen ym. 2019, 107.) Aktiivisuusteoria ja aktiivinen ikääntyminen näkyvät myös tämän hetken ikääntymispolitiikassa, jossa ikääntyneiden odotetaan osallistuvan fyysisiin ja sosiaalisiin aktiviteetteihin, ja näin huolehtivan omasta terveydestä sekä hyvinvoinnista (Lassen & Jespersen 2017).

Eräänlaisena irtantumisteorian ja aktiivisuusteorian kompromissina kehittyi niiden rinnalle Robert C. Atchleyn 1989 kehittämä jatkuvuusteoria. (Atchley 1989, viitattu teoksessa Pirhonen ym. 2019). Jatkuvuusteorian mukaisesti yksilön elämä jatkuu vanhuudessa rakentuen aikaisempien elämänvaiheiden aikana opittuihin toimintamalleihin sekä

tavoitteiden asetteluihin. Vanhenemisen myötä ihmisen tulee sopeuttaa omaa toimintaansa siten, että arjesta suoriutuminen on mahdollista muuttuneen toimintakyvyn myötä. Mikäli on tottunut vaikkapa koko ikänsä puuhastelemaan puutarhassa, on sitä hyvä jatkaa, vaikka sitten vähän työmäärää pienentäen oman jaksamisen mukaan. Tuttujen rutiinien ja toimintatapojen ylläpitämisellä on myös vanhuudessa merkitystä ihmisen hyvinvoinnin kannalta. (Pirhonen ym. 2019, 107.)

2.3 Ikääntyneiden haasteelliset elämäntilanteet

Tutkielmani aineisto koostuu *haasteellisissa elämäntilanteissa* olevien ikääntyneiden haastatteluista. Elämänote hankkeeseen tavoitteena oli lisätä ikäihmisten osallisuutta ja hyvinvointia, sekä tukea haasteellisten elämäntilanteiden hallintaa. Hankkeen toimintaan etsittiin erityisesti ikääntyneitä, joilla oli elämässään tavallista enemmän vaikeuksia. (Heimonen ym. 2021.) Haasteelliset elämäntilanteet määritellään usein vaikeuksina, jotka vaikuttavat yksilön hyvinvointiin, ja koettuun elämänlaatuun. Haasteelliset elämäntilanteet voivat johtua monista eri tekijöistä kuten terveydellisistä, taloudellisista, asumiseen liittyvistä haasteista, yksinäisyydestä tai suuriin elämänmuutoksiin liittyvistä tekijöistä (Kuronen ym. 2020, 328.). Terveyteen liittyviä haasteita ovat muun muassa fyysiset ja psyykkiset sairaudet, sekä liikuntarajoitteet, jotka heikentävät iäkkään toimintakykyä suoriutua arjessa. Talouteen liittyvät haasteet kytkeytyvät usein alhaiseen tulotasoon eläkeiässä ja vanhuudessa, jotka johtavat vaikeuksiin selvitä jokapäiväisistä välttämättömistä menoista. Asumisen haasteista yleisimmät liittyvät esteettömän asumisympäristön puutteisiin, sekä asumisen turvallisuuteen liittyvistä tekijöistä. Haasteelliset elämäntilanteet voivat olla elämänmittaisia, tai ne voivat kehittyä vasta ikääntyessä.

Haasteellisissa elämäntilanteissa olevat ikääntyneet kuuluvat haavoittuviin ryhmiin ja heidän mahdollisuutensa osallistua, ja saada heille kuuluvat oikeudet ovat vaarassa jäädä toteutumatta. Oikeudensaantimahdollisuuksien tutkimusperinteen mukaan yksistään lainsäädännöllä ei kyetä turvaamaan riittävien oikeudensaantimahdollisuuksien toteutumista (Ervasti 2023, 378). Vauhdilla lisääntyvä palveluiden digitaalisuus on tästä hyvä esimerkki, sillä kaikilla ikääntyneillä ei ole mahdollisuutta käyttää digitaalisia palveluita. Käytön esteenä voivat olla esimerkiksi ikääntymisen tuomat haasteet näkemisessä, kognitiivisten taitojen heikkenemisessä tai asiointiin tarvittavien digilaitteiden puuttuminen.

Erityisessä asemassa olevien marginaaliryhmien tunnistaminen yhteiskunnassa on tärkeää yhdenvertaisuuden toteutumiseksi ja palveluiden turvaamiseksi kaikille. Haasteellisissa elämäntilanteissa olevien ikääntyneiden marginaali kasvaa ikääntyneen väestön osuuden kasvun myötä, johon suomalainen yhteiskunta- ja oikeusjärjestelmä eivät kuitenkaan ole riittävästi varautuneet (Ervasti 2023, 379). Haasteellisia elämäntilanteita kohdataan erityisesti neljännen ja viidennen iän yhteydessä, jolloin oma toimintakyky heikkenee iän tuomien muutosten vuoksi.

3 Sosiaalinen pääoma, verkostot ja tuki

Oman tutkielmani keskeinen käsitteistö muodostuu sosiaalisen pääoman, sosiaalisen verkoston ja sosiaalisen tuen käsitteistä. Näiden käsitteiden avulla lähestyn omaa tutkimuskysymystäni ikääntyneiden sosiaalisista verkostoista ja niiden merkityksestä ikääntyneiden saamalle sosiaaliselle tuelle.

3.1 Sosiaalinen pääoma

Ikääntyneiden sosiaalisia verkostoja ja sosiaalista tukea tutkittaessa sosiaalisen pääoman käsite on olennainen. Sosiaalisen pääoman käsite liittyy keskusteluun sosiaalisista vuorovaikutussuhteista. (Hjerpe 2005, 106.) Sosiaalinen pääoma voidaan nähdä eräänlaisena sateenvarjokäsitteenä, jonka alle sosiaaliset verkostot ja sosiaalinen tuki paikantuvat.

Sosiaalisen pääoman (social capital) alettiin soveltamaan yhteiskuntatieteisiin jo 1980-luvulla, taloustieteissä jo aiemmin käytettyjen fyysisen ja inhimillisen pääoman käsitteiden rinnalle. Käsitteen systemaattinen käyttö levisi Pierre Bourdieu myötä, hänen käsitellessään yksilöiden ja ryhmien sijoittumista yhteiskunnassa. Bourdieu (1986) mukaan sosiaalista pääomaa voitiin tarkastella yhtenä merkittävänä resurssina, joka vaikuttaa yksilön menestykseen ja pärjäämiseen. Käsite pitää sisällään ajatuksen siitä, että yhteiskunnan menestyksen ja yksilöiden hyvinvoinnin taustalla vaikuttavat sosiaaliset rakenteet, sosiaaliset suhteet sekä ihmisten välinen luottamus (Putnam 1993, 35–42). Ruuskanen (2002) esittää sosiaalisen pääoman vaikuttavan myönteisesti yksilön toimintaan, ja tavoitteiden saavuttamiseen, sekä yhteisön yleiseen hyvinvointiin. Kansalaisten keskinäinen toiminta lisää luottamusta, helpottaa sosiaalisten suhteiden hoitamista ja saa ihmiset ymmärtämään oman riippuvaisuutensa muista yhteisön jäsenistä. Sosiaalisella pääomalla on havaittu terveystutkimuksessa yhteys ihmisten hyvinvointiin ja terveyteen. Onko hyvä terveys johtanut sosiaalisen pääoman lisääntymiseen vai sosiaalinen pääoma lisännyt terveyttä? Tämän selvittämiseksi tarvitaan vielä lisää tutkimusta sosiaalisen pääoman kentällä. (Lehto 2017, 298.)

Sosiaalista pääomaa on tieteessä perinteisesti lähestytty kahden eri näkökulman kautta: yksilöiden että laajemmin yhteisöjen kollektiivisena resurssina (Oinas ym. 2018, 65). Omassa tutkielmassani tarkastelen sosiaalista pääomaa erityisesti yksilön näkökulmasta.

3.2 Sosiaaliset verkostot

Sosiaalisen verkoston (*social network*) käsite liittyy läheisesti sosiaalisen pääoman käsitteeseen yhteiskuntatieteellisessä tutkimuksessa, ja sosiaaliset verkostot voidaankin nähdä sosiaalisen pääoman rakenteellisena perustana. Sosiaalinen verkosto kuvaa yksilöiden, ja ryhmien välisiä suhteita, joiden avulla voidaan tarkastella yksilön asemaa ja sijoittumista sosiaalisessa ympäristössään (Lehto ym. 2017, 299). Seikkulan (1994, 16) mukaan sosiaalisen verkoston käsitteellä tarkoitetaan yksilön vuorovaikutussuhteita, joiden kautta hänen sosiaalinen identiteettinsä muodostuu.

Sosiaalinen verkosto on monimutkainen systeemi, joka koostuu erilaisista suhteista. Verkoston osalliset voidaan jakaa seuraavasti 1) perheeseen, 2) sukuun, 3) työ/koulu suhteisiin, 4) muihin ihmissuhteisiin, kuten naapureihin, ystäviin ja ammattiauttajiin. Gothoni (1996) on jaotellut edellä mainitut verkoston osalliset viralliseen, vapaaehtoiseen ja luonnolliseen verkostoon. Verkoston jäsenet eivät välttämättä tunne kaikki toisiaan ja sen vuoksi siitä ei voida puhua sosiaalisena ryhmänä. Pattison ja Pattison (1981) kuvaavatkin sosiaalista verkostoa yksilön ja hänelle merkityksellisten ihmisten väliseksi sosiaalseksi rakennelmaksi. (mt., 24.) Yhdessä ne muodostavat yksilön sosiaalisen verkoston, jolla on suuri merkitys hänen hyvinvoinnilleen (Ahlsten 1998, 45).

Sosiaaliset verkostot voidaan nähdä hyvinvointiyhteiskunnan tarjoamia sosiaali- ja terveyspalveluita täydentävinä tekijöinä, jotka lisäävät ikääntyneiden osallisuutta ja hyvinvointia. Sosiaaliset verkostot voidaan Marinin (2003,72) mukaan nähdä myös yksilön turvaverkkona, jolla ehkäistään ongelmien ja "pahuuden" syntymistä. Verkostot syntyvät ihmisten välisistä sosiaalisista suhteista ja taustalla on ajatus siitä, että ihmiset tarvitsevat toisiaan syystä tai toisesta.

Verkostoja tarkasteltaessa kiinnitetään huomiota muun muassa toimijoiden määrään, valtasuhteisiin, vuorovaikutuksen suuntaan sekä kontaktien tiheyteen. Ikääntyneen verkosto muodostuu keskimäärin 5–7 henkilöstä. (Tiikkainen & Lyyra, 2007, 70–71.) Tutkielmassani olen kiinnostunut tarkastelemaan, minkälaisista suhteista muodostuu haastateltavien ikääntyneiden sosiaalinen verkosto ja minkälainen merkitys sosiaalisella verkostolla on ikääntyneen saamaan sosiaaliseen tukeen. Tutkimusten mukaan sosiaalisen verkoston kokoa

tärkeämpää on, että suhteet verkostossa ovat luotettavia ja merkityksellisiä (Tuominen & Kilpi-Jakonen 2020).

3.3 Sosiaalinen tuki

Sosiaalinen tuki kuvaa ihmisten välistä vuorovaikutusta, jossa yksilö saa tukea ja apua toisilta. Sosiaalisen tuen käsite vakiintui käyttöön 1970-luvulla sosiaalisen tuen tutkimuksen myötä, kuvaamaan yksilön ja tämän lähiyhteisön välisiä suhteita. Useat sosiaalisen tuen määritelmät paikantuvatkin 1970- ja 1980-luvun teksteihin (Caplan 1974; Copp 1976). Sosiaalisen tuen käsitteen sekä sosiaalisen tuen teorian määrittelemine ei kuitenkaan ole yksiselitteistä, sillä eri tutkijoiden keskuudessa nämä käsitteet ovat saaneet useita erilaisia määritelmiä.

Sosiaalista tukea ei tule tarkastella vain yksilön omana voimavarana, vaan yhteiskunnan rakenteiden ja sosiaalisten verkostojen kanssa vuorovaikutuksessa rakentuvana tukena (Metteri & Haukka-Wacklin 2004). Käsitteen määrittelytavasta, ja eri teorioista riippumatta yhteistä kaikille on se, että tuen antaminen, ja saaminen tapahtuvat aina vuorovaikutussuhteessa ihmisten välillä. Tuen antaminen voi olla joko suoraa henkilöltä toiselle annettua, tai epäsuoraa järjestelmän kautta tuotettua tukea. Lisäksi sosiaalisen tuen on osoitettu tutkimuksissa suojaavan stressiltä ja vahvistavan ihmisen kykyä selviytyä haasteellisista elämäntilanteista (Cohen, Gottlieb & Underwood 2000, 29).

Caplan (Kumpusalo 1991,13) on kuvannut sosiaalisen tuen yksilöiden välisinä kiinnikkeinä, jolla on kolme tärkeää toimintatapaa. Yksilön saavan tuen on havaittu lisäävän hyvinvointia ja vähentävän sairauksia. Hyvinvointia lisäävä vaikutus on havaittu sillä, että yksilö kokee saavansa ympärillä olevilta ihmisiltä arvostusta sekä kuulluksi ja ymmärretyksi tulemisen kokemuksen. Tämän lisäksi sosiaalinen verkosto tarjoaa yksilölle mahdollisuuden palautua verkoston tarjoamassa turvassa. Usein tämä sosiaalisen tuen turvallinen verkosto on joko oma lapsuuden perhe tai aikuisiällä kumppanin kanssa perustettu perhe. Yksilön fyysiseen ja psyykkiseen hyvinvointiin vaikuttaa positiivisesti se, että sosiaalisen tuen verkosto tarjoaa ympäristön, jossa yksilöllä on mahdollisuus luoda pysyviä ja merkityksellisiä ihmissuhteita.

Gothonin (1990) mukaan sosiaaliseen tukeen liittyvät ihmisten väliset vuorovaikutussuhteet sekä tuen saaminen ja antaminen verkoston osassa, jossa ovat pysyvimmät suhteet.

Sosiaalisella tuella on keskeinen merkitys, kun ihminen kohtaa elämässään vastoinkäymisiä, ja omat voimavarat ovat vähissä. Sosiaalinen tuki voidaankin nähdä merkittävänä voimavarana ja sillä on tutkijoiden mukaan positiivisia vaikutuksia koettuun elämänlaatuun ja

hyvinvointiin. Verkoston antama sosiaalinen tuki on monimuotoista ja se voidaan jaotella sen mukaan, kuka tukea tarjoaa. Epävirallisesta tuesta käytetään nimitystä informaalituki ja sen antajana on usein puoliso, sukulainen, ystävä tai naapuri. Virallista tukea saadaan ammattilaisilta ja sitä kutsutaan formaaliksi tueksi. (Kumpusalo 1991, 11.)

Gothon (1990, 12) on jaotellut sosiaalisen tuen muotoja sen sisällön mukaan seuraavasti; henkinen eli emotionaalinen ja konkreettinen eli instrumentaalinen tuki. Henkiseen tukeen sisältyy mm. kehu, kannustus ja rohkaisu. Konkreettiseen tukeen mm. raha, käytännön apu ja erilaiset välineet.

Esko Kumpusalo (1991, 14) määrittelee sosiaalisen tuen vuorovaikutukseksi, jossa sekä annetaan että saadaan erilaista tukea sosiaalisessa verkostossa. Kumpusalo (1991) korostaa sosiaalisen tuen merkitystä yksilöä suojaavana voimavarana, yksilön kohdatessa elämän kriisejä ja stressiä. Sosiaalisen tuen puutteella on yhteys syrjäytymiseen sekä terveydentilan heikkenemiseen ja sosiaalinen tuki tulisi ymmärtää yhteiskunnallisena ilmiönä, ei vain yksilön omana kokemuksena. Kumpusalo (1991) on jakanut sosiaalisen tuen viiteen eri luokkaan, joiden kautta sitä tarkastellaan aineellisena, toiminnallisena, tiedollisena, emotionaalisena sekä henkisenä tukena. Aineellinen tuki voi sisältää esimerkiksi taloudellista tukea tai konkreettisia arkea helpottavia apuvälineitä tai tavaroita. Toiminnallinen tuki pitää sisällään erilaisia palveluita ja käytännön asioissa avustamista. Toiminnallinen tuki voi arjessa näkyä esimerkiksi siivousapuna tai hoidollisena apuna. Tiedolliseen tukeen sisältyvät erilaiset neuvot, ohjeet sekä opastus, joita verkoston jäsenet toisilleen antavat. Emotionaalista tukea ovat empatian osoittaminen, tukeminen sekä kannustaminen ja luottamuksellinen kuuntelu. Henkinen tuki voidaan ajatella yhteisesti jaettuna arvomaailmana, tai yhteisen uskonnon tunnustamisena.

Kumpusalon (1991) mukaan ihminen voi saada useita tuen muotoja yhtä aikaa, ja niiden laadussa ja määrässä voi olla eroja tuen muotojen välillä. Oman tutkielmani analyysi perustuu Kumpusalon (1991) teoriaan, jossa tarkastelen sosiaalista tukea aineellisen-, toiminnallisen-, tiedollisen- sekä emotionaalisen tuen kautta.

4 Aiempia tutkimuksia ikääntyneiden sosiaalisista verkostoista ja sosiaalisesta tuesta

Ikääntyneiden sosiaalisia verkostoja, sekä sosiaalista tukea on tutkittu useissa aikaisemmin tehdyissä tutkimuksissa. Suomessa aihetta on tutkittu kansallisesti muun muassa FinTerveys 2017 -tutkimuksessa. Terveys- ja hyvinvointilaitoksen koordinoima -tutkimus on kansallinen terveystarkastustutkimus, jonka perinteet juontavat alkunsa Terveys 2000/2011 ja Finriski tutkimuksiin. Tutkimuksen tarkoituksena oli tuottaa päätöksenteon tueksi tietoa Suomen aikuisväestön terveydestä, toimintakyvystä, hyvinvoinnista, sekä terveystyötytymisestä. Tutkimuksen yhtenä osa-alueena kartoitettiin aikuisväestön avun tarvetta, saantia ja antamista.

FinTerveys 2017- tutkimus osoitti, että eläkeikäisistä 65 vuotta täyttäneistä miehistä joka seitsemäs, ja naisista joka viides ilmoitti tarvitsevansa apua toimintarajoitteiden vuoksi. Avun tarve yleistyi iän myötä, ja tutkimuksessa havaittiin, että naisilla se kasvoi ikääntymisen myötä vielä jyrkemmin kuin miehillä. Tutkimuksessa kysyttiin myös avun antamisesta, ja tutkimus osoitti, että apua annetaan suomalaisessa yhteiskunnassa yleisesti. Keskeisimmiksi tuen muodoiksi nousivat vastauksissa apu sosiaalisten suhteiden ylläpidossa sekä konkreettiset asiointiapuun liittyvät tehtävät. Tuen antaminen nähtiin säännöllisenä, ja useimmat avun antajista auttoivat läheistään vähintään kerran viikossa. Avun antamisen sukupuolittuneisuus näkyi tutkimuksen tuloksissa siten, että naisten antama läheisapu oli miesten antamaa apua ja hoivaa yleisempää. (Koskinen ym. 2018, 159–164.)

Kröger, Aerschot ja Puthenparambil (2018) ovat tutkineet suomalaisten 75- vuotta täyttäneiden avun riittämättömyyttä, yleisyyttä ja siihen liittyviä tekijöitä. Tutkimuksessa avun riittämättömyyttä eli hoivaköyhyyttä tutkittiin ikääntyneiden omien kokemusten kautta, ja tutkimus osoitti, että apua ja hoivaa tarvitsevista ikääntyneistä käytännöllisen avun hoivaköyhyyttä kokivat erityisesti pienituloiset ja sairaimmat. He eivät kokemuksensa mukaan saaneet riittävästi apua päivittäisten asioiden hoitamiseen, kuten liikkumiseen ja kodinhoitoon. Vastaavasti tulotasolla ja koulutuksella ei tutkimuksen mukaan havaittu olevan vaikutusta ikääntyneiden kokemaan hoivaköyhyyteen arjen perustoiminnoissa. Tutkimuksen mukaan vajaa viidennes vastaajista, joilla oli avun tarvetta päivittäisissä perustoimissa, ja noin neljännes vastaajista, joilla oli avuntarvetta päivittäisten asioiden hoitamisessa, kokivat saavansa liian vähän apua. Tutkimus osoittaa sen, että universaalit ikääntyneiden palvelut

eivät käytännössä toteudu siten, kun ne perustuslakiin ja vanhuspalvelulakiin ovat kirjattuina (Perustuslaki 731/1999, Laki ikääntyneen väestön toimintakyvyn tukemisesta 980/2012). Lainsäädännön mukaan julkisen vallan tulisi turvata jokaiselle suomen kansalaiselle riittävät sosiaali- ja terveystalvet oikea-aikaisesti ja laadukkaasti.

Tutkimuksen tulokset ovat samansuuntaiset FinTerveys 2017-tutkimuksen kanssa, jossa sosiaalisten verkostojen raportoitiin antavan eniten tukea ja apua ikääntyneille sosiaalisten suhteiden ylläpitämiseen, sekä konkreettista apua päivittäisten asioiden hoitamiseen. Sosiaalisten verkostojen voidaan nähdä paikkaavan sitä hoivan vajetta, joka yhteiskuntaan on syntynyt palvelurakennemuutoksen myötä. Palvelurakennemuutos viimeisten vuosien aikana on käytännössä tarkoittanut sitä, että 75- vuotta täyttäneestä ikäryhmästä kotihoidon ja ympärivuorokautisen hoidon kattavuus on laskenut. Ikääntyneille tarjottava kotihoito on myös muuttunut, painottuen entistä enemmän sairaanhoidollisiin työtehtäviin (Kröger & Leinonen 2012). Moni ikääntynyt turvautuukin läheisten apuun tai yksityiseltä ostettuihin hoivapalveluihin arjessa selviytymiseksi.

Vuonna 2011 tehdyssä Terveys 2011-tutkimuksessa mitattiin suomalaisten sosiaalista pääomaa kysymällä sosiaalisista verkostoista, osallistumisesta, luottamuksesta ja vastavuoroisuudesta. Tutkimus osoitti, että oman kotitalouden ulkopuolella asuvia läheisiä, ystäviä ja sukulaisia tapasi vastaajista viikoittain noin kolmannes miehistä ja naisista lähes puolet. Tapaamisten määrä kasvoi vanhemmissa ikäryhmissä, mutta vuoteen 2000 verrattuna, sosiaalisissa verkostoissa toimiminen oli vähentynyt. Tapaamisaktiivisuus väheni eniten ikäryhmässä 65–74-vuotiailla. (Nieminen ym. 2012, 155–158.)

Sosiaalisten verkostojen vaikutusta ihmisten hyvinvointiin on tutkittu muun muassa yhteispohjoismaiseen GERDA-projektiin liittyvässä tutkimuksessa (Forsman ym. 2020), joka toteutettiin keräämällä tietoa sekä Suomen Pohjanmaalta että Ruotsin Västerbottenista. Tutkimuksessa havaittiin, että sosiaalisten suhteiden määrän lisäksi niiden laadulla oli merkitystä yksilön kokemalle psyykkiselle hyödyille. Läheiset ja luottamukselliset suhteet sosiaalisissa verkostoissa näyttäytyivät kaikkien vahvimpina psyykkistä hyvinvointia edistävinä suhteina. Tutkimuksessa osoitettiin rajallisten sosiaalisten verkostojen lisäävän riskiä sairastua masennukseen. Ikääntyneiden sosiaalisilla verkostoilla on siis merkitystä sekä päivittäisessä arjessa suoriutumisen (FinTerveys, 2017) että psyykkisen hyvinvoinnin ylläpitämisessä.

Aylon & Levkovich (2019) tarkastelivat omassa tutkimuksessaan ikääntyneiden sosiaalisia verkostoja. Tutkimuksen tulokset osoittivat, että sosiaalisten suhteiden yhteys hyvinvoinnin, terveyden ja koetun elämänlaadun välillä on kiistaton. Tutkimuksessa havaittiin, että ikääntyneiden väliset sosiaaliset verkostot olivat kooltaan sekä aktiivisuudeltaan vaihtelevia, ja verkostojen pienenemistä tapahtui ikääntymisen myötä. Verkostojen pienenemistä selittävät osaltaan ikääntyneiden toimintakyvyn laskeminen, ja sen myötä osallistumisen mahdollisuuksien väheneminen.

Rothin (2020) tekemässä tutkimuksessa havaittiin, että sosiaalisella eriarvoisuudella on vaikutusta ikääntyneiden sosiaalisiin verkostoihin. Tutkimuksen mukaan ikääntyneen heikko sosiaalinen asema vaikuttaa mahdollisuuksiin ylläpitää suhteita sosiaalisissa verkostoissa, ja näin ollen sosiaalisella asemalla on vaikutusta myös ikääntyneen hyvinvointiin ja terveyteen. Tutkimuksen tulokset sosiaalisten verkostojen merkityksestä ikääntyneiden terveyteen ja hyvinvointiin ovat yhteneväiset useiden muiden tutkimusten kanssa (Aylon & Levkovich, 2019; GERDA 2020).

Edellä kuvattujen kansallisten tutkimusten lisäksi Itä-Suomen yliopistossa on käynnissä parhaillaan useita tutkimushankkeita, joissa keskitytään tutkimaan haavoittuvassa asemassa olevien ikääntyneiden hyvinvointia, oikeudensaantimahdollisuuksia sekä minkälaisia arjen ongelmia ja haasteita heillä arjessa näyttäytyy (Ervasti 2023,379.).

Kansainvälistä tutkimusta ikääntyneiden sosiaalisista verkostoista on tehty useiden vuosikymmenten ajan, tutkimuksen kuitenkin lisääntyessä merkittävästi 1970-luvulla, jolloin ikääntymisen sosiaaliset sekä psykologiset vaikutukset alkoivat kiinnostamaan tutkijoita. Survey of Health, Ageing and Retirement in Europe (SHARE) -tutkimus on yksi kansainvälisesti laaja sekä merkittävä tutkimus, jonka yhtenä tutkimuskohteena ovat eurooppalaisten ikääntyneiden sosiaaliset verkostot, ja niiden tarjoama sosiaalinen tuki.

SHARE-tutkimus on käynnistynyt vuonna 2004, johon Suomi liittyi mukaan vuonna 2017 seitsemännen aallon yhteydessä. Kaikkiaan tutkimukseen osallistuu yhteensä 28 maata, joten kysymyksessä on varsin kattava ikääntymistutkimus. Tutkimuksen 9.aallon (2022) mukaan suomalaiset saavat sosiaalista tukea erityisesti omalta perheeltä ja läheisiltä ystäviltä, sekä sosiaalisen tuen muodoista esiin nousevat taloudellinen tuki, käytännön tuki ja emotionaalinen tuki. Suomen ja Ruotsin välisiä tuloksia vertailtaessa esiin nousevat lähinnä erot sosiaalisten verkostojen laajuudessa, sekä sosiaalisen tuen saamisessa. Tutkimus

osoittaa, että ruotsalaisilla on suomalaisia laajemmat sosiaaliset verkostot, ja sosiaalista tukea saadaan myös perheen ulkopuolelta kuten naapureilta. (Väestöliitto 2024.)

Aiemmissä ikääntyneiden sosiaalisia verkostoja ja niiltä saatua tukea tutkineissa tutkimuksissa on yhteistä se, että niiden mukaan sosiaalisten verkostojen merkitys sosiaalisen tuen saamisen näkökulmasta on merkittävä. Tutkimuksissa on kiinnitetty huomiota siihen, että sosiaalisen verkoston koko vaikuttaa ikääntyneiden saamaan tukeen sekä yleisesti hyvinvoinnin ja terveyden lisääntymiseen. Tutkimuksissa on havaittu, että epäviralliset verkostot tarjoavat sosiaalista tukea enemmän kuin viralliset verkostot, ja tämä on merkittävä huomio, sillä tulevaisuudessa ikääntyneiden epäviralliset verkostot tulevat arvioiden mukaan pienenemään perhekokojen pienentymisen myötä. Sosiaalisilla suhteilla on tutkimusten mukaan osoitettu olevan myös suojaavia vaikutuksia muun muassa yksinäisyyttä, syrjäytymistä ja masennusta vastaan. Aikaisempien tutkimusten mukaan ihmisten sosiaaliset suhteet rakentuvat elämänsä aikana, ja elämäntapahtumat vaikuttavat siihen, millaisia verkostoja heillä on myöhemmissä elämänvaiheissaan.

Oma tutkimukseni tuottaa uudenlaista tietoa ikääntyneiden tutkimuksen kentälle, sillä tutkimuksen aineistonkeruussa on hyödynnetty iäkkäitä kanssatutkijoita haastattelijoina, mikä on tuonut tutkimukseen uudenlaista näkökulmaa osallistamalla vertaisia mukaan tutkimuksen tekoon. Uudenlaisen menetelmän käyttö ikääntyneiden tutkimuksessa mahdollistaa ikääntyneiden näkökulman ja kokemuksen syvällisemmän tavoittamisen. Tutkittavien ja tutkijoiden jakama yhteinen merkitysmaailma lisää molemminpuolista ymmärtämystä tutkittavasta ilmiöstä, ja lisää haastattelutilanteessa vuorovaikutuksellisuutta tutkittavien sekä tutkijoiden välillä. Kansainvälisesti kanssatutkijoiden käyttöä ikääntymisen tutkimuksessa on viime vuosina kehitetty, mutta Suomessa menetelmän käyttö on ollut vielä vähäistä. (Hoppania ym. 2019.)

5 Tutkimusasetelma

5.1 Tutkimuksen tarkoitus ja tutkimuskysymykset

Pro gradu -tutkielmani tarkoitus on kuvata ikääntyneiden sosiaalisia verkostoja sekä verkostojen antamaa sosiaalista tukea.

Tutkimuskysymykseni ovat :

1. *Minkälaisia sosiaalisia verkostoja ikääntyneillä on?*
2. *Minkälaista aineellista, toiminnallista, tiedollista sekä emotionaalista tukea ikääntyneet saavat sosiaalisilta verkostoiltaan?*

Tutkielmani osallistuu hoivapoliittiseen keskusteluun , jossa kuvataan sosiaalisten verkostojen merkitystä sosiaalisen tuen näkökulmasta iäkkäiden arjessa. Tutkielma kuvaa kohdejoukon kokemuksia siinä ympäristössä ja elämäntilanteessa, jossa juuri he elävät. Tutkielman tuloksia ei siten ole tarkoitus yleistää koskemaan kaikkia suomalaisia ikääntyneitä kaikkina aikoina, vaan niiden pohjalta syntyy kulttuurinen kuvaus ikääntyneiden sosiaalisista rakenteista ja siellä annettusta sosiaalisesta tuesta siinä kontekstissa, jossa tutkimusaineistoni on kerätty.

Ensimmäisen tutkimuskysymykseni avulla pyrin selvittämään minkälaisista sosiaalisista suhteista ikääntyneiden sosiaaliset verkostot muodostuvat. Tarkoitus on muodostaa kuva siitä, kuka tai ketkä liittyvät läheisesti ikääntyneen arkeen. Lisäksi kiinnostuksen kohteeni on tutkia sosiaalisten verkostojen dynaamisuutta eli miten ne ovat muuttuneet elämänkulun aikana. Toisen tutkimuskysymykseni avulla haen ymmärrystä siitä, minkälaista sosiaalista tukea ikääntyneet saavat arjessa sosiaalisilta verkostoiltaan.

Olen johtanut sosiaalisen tuen muodot tutkimuskysymykseeni Esko Kumpusalon (1991) sosiaalisen tuen teoriaa mukaillen. Käyttämäni sosiaalisen tuen teoria sopii omaan tutkielmaani, sillä teoria tarkastelee sosiaalista tukea laaja-alaisesti kulttuurinen konteksti huomioiden. Suomalaisessa yhteiskunnassa on erityispiirteinä muun muassa hoivan keskittyminen pitkälti julkisen hyvinvointivaltion tarjoaminen palveluiden varaan ja läheishoivan merkitys näyttäytyy erilaisena, kuin maissa, joissa universaalit kaikille kuuluvat sosiaali- ja terveystalvet eivät ole kaikkien saatavilla.

Tutkielma on tieteenfilosofiselta suuntaukseltaan fenomenologis- hermeneuttinen. Siinä ihminen on, sekä tutkijana että tutkimuksen kohteena, ja tutkimuksen tarkoitus on käsitteellistää ilmiöitä, ja tuoda ne tietoisin ajattelun piiriin. Tutkimuksen kannalta oleellista on tutkittavan kokemus, merkitys sekä tutkijan ymmärtäminen ja tulkinta asiasta. Tuomen ja Sarajärven (2002, 34) mukaan fenomenologiassa tutkimuksen kohteena on ihmisen elämismaailma ja ihmisen omille kokemuksille antamat merkitykset.

Hermeneuttinen ulottuvuus pitää sisällään teorian ymmärtämisestä ja tulkinnasta. Fenomenologisessa tutkimuksessa tarvitaan hermeneuttista ulottuvuutta tutkittavien kokemusten tulkitsemiseksi ja ilmiöiden merkityksen ymmärtämiseksi. Fenomenologis-hermeneuttinen lähestymistapa sopii valitsemaani Kumpusalon teoriaan, sillä se tarkastelee sosiaalista tukea kulttuurisessa kontekstissaan. Omassa tutkielmassani olen kiinnostunut ihmisten yksilöllisistä kokemuksista, ja heidän niille antamistaan merkityksistä, joka on myös luonteenomaista fenomenologishermeneuttiselle tutkimukselle.

6 Tutkimusaineisto

Tutkielmassani käytän valmista aineistoa, joka on kerätty Elämänote-hankkeiden toimintaan osallistuneiden ikäihmisten haastatteluina vuosina 2019–2020. Elämänote ohjelma on Ikäinstituutin ja Vanhus- ja lähimmäispalveluliitto Valli ry:n koordinoima ohjelma, johon kuului kaikkiaan 20 hanketta. Ohjelman tavoitteena oli edistää erityisesti haasteellisessa elämäntilanteessa olevien ikäihmisten osallisuutta, kotona asumista sekä elämänhallintaa. Ikääntyneiden haasteelliset elämäntilanteet liittyivät useimmiten omaan sairastumiseen, taloudellisiin haasteisiin tai omaishoitajuuteen.

Tutkielmani aineisto on kerätty haastattelemalla hankkeeseen osallistuneita ikäihmisiä ja aineisto on kerätty Elämänote hankkeen yhteydessä tehdyn Elämänote-seurantatutkimuksen yhteydessä. Haastattelututkimuksen tavoitteena oli selvittää hankkeen toimintaan osallistuneiden ikäihmisten kokemuksia hankkeen vaikutuksista heidän elämäänsä, ja erityisesti siihen mitkä asiat tukevat kotona asumista ja osallisuutta. Tutkimus tuotti lisäksi uutta kokemuksellista tietoa ikääntyneiden omista ajatuksista, ja kokemuksista osallisuuteen liittyen. Tutkimuksen toteuttivat Ikäinstituutti ja VALLI ry (Hoppania & Vilkkonen 2020).

Haastatteluaineisto koostuu yhteensä 86 haastattelusta. Haastattelun teemoina olivat elämäntilanne, arki sekä Ikäinstituutin Elämänote -hankkeeseen osallistumista koskevat kysymykset. Haastattelut toteutettiin kolmella eri kerralla siten, että kaksi ensimmäistä haastattelua toteutettiin kahden viikon sisällä toisistaan, ja kolmas vuoden kuluttua. Omassa tutkielmassani käytän ensimmäistä haastatteluaineistoa, koska siinä keskitytään oman tutkielmani kannalta keskeisiin teemoihin kuten; arjesta selviytymiseen, tuen saamiseen sekä ikääntyneiden sosiaalisten verkostojen kuvaamiseen.

Rajasin tutkimusaineistoni ulkopuolelle toisen ja kolmannen haastattelun, sillä niiden teemat eivät suoraan vastanneet tutkimuskysymyksiini. Toisen ja kolmannen haastattelun aineistojen mukaan ottaminen ikään kuin varmuuden vuoksi, olisi lisännyt työmäärääni siten, että se ei myöskään ollut mahdollista. Oma aineistoni on rajauksesta huolimatta mielestäni kattava, koska se muodostuu yhteensä 33 ikäihmisen haastattelusta.

Haastattelijoita eli kanssatutkijoita oli kaikkiaan yhteensä 26. Haastattelijoiden keski-ikä oli 70 vuotta, ja he olivat iältään 63–81-vuotiaita. Haastatteliijoista miehiä oli 30 % ja naisia 70 %. (Hoppania & Vilkkonen, 2020, 10.) Haastattelut toteutettiin vertaishaastatteluina ja

haastattelijoiden koulutuksesta sekä ohjaamisesta vastasi Ikäinstituutti. Elämänote-tutkimuksessa kehitettiin uutta menetelmää, jossa kanssatutkijat eli Elämänote hankkeeseen osallistuneet ikäihmiset toimivat haastattelijoina. Perinteisesti gerontologisessa tutkimuksessa tutkijat sekä haastattelijat ovat olleet tutkimuksen kohdejoukkoa nuorempaa sukupolvea, ja Elämänote-tutkimuksessa haluttiinkin vahvistaa ikääntyneiden oman äänen kuulumista, sekä kohtaamista toteuttamalla haastattelut kanssatutkijoita käyttämällä (Hoppania & Vilkkö, 2020, 7).

Käytännössä haastattelijat rekrytoitiin mukaan tutkimukseen kahdella eri menetelmällä. Osa haastattelijoista oli mukana hankkeen toiminnassa, ja osa valikoitui mukaan eläkeläisjärjestöjen kautta. Haastattelijat ja haastateltavat asuivat samalla alueella, mutta he eivät tunteneet toisiaan, eivätkä osallistuneet samoihin Elämänote-toimintoihin. Haastatteluun osallistui ikäihmisiä ympäri Suomen, ja heidän joukossaan oli, sekä pääkaupunkiseudulla asuvia että maaseudun syrjäkylillä asuvia. Haastattelijat haastattelivat pääsääntöisesti yhden haastateltavan ja haastattelukerrat vaihtelivat 2–3 haastatteluun tutkimuksen aikana (Hoppania & Vilkkö 2020, 6).

Haastateltavat valikoituivat mukaan siten, että tutkimuksen tavoitteena oli saada jokaisesta 20 Elämänote -hankkeesta mukaan haastatteluihin 1–2 haastateltavaa. Haastateltaviksi haettiin erityisesti henkilöitä, joiden elämäntilanne nähtiin jollakin tavalla haasteellisena, tai heidän osallistumisensa aktiviteetteihin, sekä järjestötoimintaan oli vähäistä. Haastateltavia oli yhteensä 33 ja heidän keski-ikänsä oli 75-vuotta. Haastateltavat olivat iältään 64–93-vuotiaita ja vastaajista 9 oli miehiä ja loput 24 naisia. (Hoppania & Vilkkö, 2020, 10.)

Haastattelujen taustatietona mainitaan haastateltavan sukupuoli, haastattelun ajankohta sekä kesto. Haastatteluaineisto oli valmiiksi litteroitu tekstitiedosto, johon oli merkitty haastattelun tunnistetieto, haastattelun kesto, haastattelun päivämäärä (kk ja vuosi) sekä haastateltavan sukupuoli. Litteroitua haastatteluaineistoa on yhteensä 114 sivua, Calibri 12.

Päädyin valitsemaan valmiin aineiston, koska kyseinen aineisto vastaa tutkimuskysymyksiini ja valmista aineistoa käyttämällä säästin taloudellisia sekä ajallisia resursseja tutkijana. Valmiin aineiston käyttäminen on perusteltua myös sen vuoksi, että aiemmin tutkimukseen osallistuneiden arvokas ääni saadaan kuuluviin useammassa kontekstissa ja näin ikääntyneiden osallisuutta voidaan lisätä.

Valmiin aineiston käyttämiseen liittyy aina tiettyjä riskejä, koska on mahdollista, että aineisto ei anna vastauksia oman tutkielman tutkimuskysymyksiin. Tähän olen pyrkinyt tutkijana varautumaan ennalta siten, että aineistohaun yhteydessä tein hakurajauksia, joiden avulla pyrin saamaan juuri omaan tutkielmaani soveltuvaa aineistoa. Käytännössä aineiston valinta tapahtui tietoarkiston Aila-palveluportaalissa. Aila-palveluportaalissa on tallennettuna kaikki tietoarkiston tutkimusaineistot sekä niiden kuvailutiedot. Käytin aineistohaun rajauksissa vapaan tekstin haussa tutkielmani keskeisiä käsitteitä kuten *sosiaaliset verkostot*, *ikäntyminen ja sosiaalinen tuki*. Tämän lisäksi rajasin haun koskemaan kvalitatiivisia eli laadullisia tutkimuksia, sillä omassa tutkielmassani keskityn ikääntyneiden omien kokemusten ja merkitysten kuvaamiseen, ja tämä on luonteenomaista juuri laadulliselle tutkimukselle.

6.1 Iäkkään henkilön haastattelu tutkimuksessa

Laadullisessa tutkimuksessa yleisesti käytetty aineistonkeruumenetelmä on haastattelu. Haastattelu on menetelmänä monipuolinen ja sen avulla on mahdollista saada tutkittavasta ilmiöstä syvällistä tietoa itse tutkimuksen kohteena olevilta henkilöiltä (Hirsjärvi & Hurme 2000, 34–35). Haastattelun ja perinteisen keskustelun piirteissä on paljon yhteistä, mutta tutkimustilanteessa haastattelijä tavoittelee keskustelun avulla syvällistä informaatiota tutkittavasta ilmiöstä tai asiasta, kun taas tavanomainen keskustelu on luonteeltaan vapaampaa ilman tavoitteellista päämäärää (Hirsjärvi & Hurme, 2000, 42).

Oma aineistoni (Hoppania & Vilkkonen 2020)) on kerätty teemahaastattelua käyttäen. Teemahaastattelu luokitellaan puolistrukturoiduksi haastattelumenetelmäksi, jossa haastattelijä keskittyy tutkimuskysymysten kannalta oleellisiin kysymyksiin, ja ohjailee keskustelua niiden suuntaan (Palonen & Kylmä 2022, 281–282). Tutkimuksessa käytetty teemahaastattelurunko on tutkielmani liitteenä.

Omassa tutkielmassani käytän aineistoa, jossa haastateltavat ovat ikääntyneitä. Iäkkään henkilön haastattelussa on tiettyjä ominaispiirteitä, jotka haastattelijan on hyvä tunnistaa ennen haastattelutyöhön ryhtymistä. Ikääntyneen haastateltavan kanssa on varmistuttava siitä, että haastatteluympäristö on riittävän rauhallinen ja häiriötön. Useimmiten ikääntyneen haastattelu tehdäänkin haastateltavan kotona, koska se koetaan haastateltavan näkökulmasta turvalliseksi ympäristöksi ja silloin ikääntyneen ei tarvitse liikkua kodistaan haastattelua varten. Koti haastatteluympäristönä on hyvä erityisesti sensitiivisten tutkimusten kannalta,

koska tutussa ympäristössä voi olla helpompaa puhua vaikeista, ja tunteita herättävistä aiheista (Kallinen 2015, 130). Oma tutkimusaineistoni on kerätty pääosin haastateltavien kotona.

Kanssatutkimusmenetelmän käyttö on Suomessa ollut suhteellisen vähäistä ja sen todettiin lisäävän muun muassa haastattelijoiden, sekä haastateltavien välisen keskusteluyhteyden syntymistä, koska saman ikäpolven ihmisillä on yhteinen jaettu kokemus ikääntyvänä yksilönä olemisesta (Hoppania & Vilkkio 2020). Haastattelututkimuksessa haastattelijan ja haastateltavan välisellä vuorovaikutuksella on keskeinen rooli, ja erilaisten kokemusmaailmojen kohtaamiseen liittyy omia haasteita. Ikääntyneiden haastattellessa ikääntyneitä on haastattelutilanteessa koettu vertaisuutta toisiinsa nähden, ja se on lisännyt haastateltavien luottamusta haastattelutilanteessa.

6.2 Sisällönanalyysi laadullisessa tutkimuksessa

Laadullisen aineiston perusanalyysimenetelmänä käytetään usein sisällönanalyysiä. Analyysimenetelmän vahvuutena voidaan pitää sen soveltuvuutta erityyppisten materiaalien analysoimiseen, sekä sen käyttöä myös jo olemassa olevien teorioiden testaamiseen. (Elo ym. 2022, 216.) Sisällönanalyysin avulla tutkija tiivistää ja järjestää aineiston sisällön siten, että lopputuloksena on selkeä ja informatiivinen kuvaus aineistosta. Analyysin avulla tutkijan on mahdollista tehdä luotettavia johtopäätöksiä tutkimuksen kohteena olevasta ilmiöstä. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 108.)

Tutkimuksessa hyödynsin sekä teorialähtöistä että aineistolähtöistä sisällönanalyysiä, jotta tutkittavaa ilmiötä voitiin tarkastella mahdollisimman laajasti. Aineistolähtöisen analyysin avulla lähestyin ensimmäistä tutkimuskysymystäni: *Minkälaisia sosiaalisia verkostoja ikääntyneillä on?* Sosiaalisia verkostoja tutkittiin ilman teoreettista viitekehystä ja aineistosta tunnistettiin niitä teemoja, jotka liittyivät sosiaaliseen verkostoon, kuten verkoston rakenne ja dynaamisuus. Teorialähtöinen analyysi perustui Esko Kumpusalon sosiaalisen tuen teoriaan, jonka avulla haastatteluaineistoa jäsenneltiin tuen muotojen mukaan. Teorialähtöisen analyysin kautta etsittiin aineistosta vastauksia toiseen tutkimuskysymykseeni: *Minkälaista aineellista, toiminnallista, tiedollista sekä emotionaalista tukea ikääntyneet saavat sosiaalisilta verkostoiltaan?* Kahden eri analyysitavan yhdistelmällä tutkimuksessa saatiin syvällisempää ja moniulotteisempaa tietoa ikääntyneiden sosiaalisista verkostoista sekä saamasta sosiaalisesta tuesta.

Olen noudattanut sisällönanalyysissä pitkälti Elo & Kyngäs (2008) esittämää vaiheittaista etenemistä, johon kuuluvat: valmistelu-, analysointi- ja raportointivaiheet.

Valmisteluvaiheessa tutustuin valmiiksi litteroituun aineistoon lukemalla aineistoa läpi useampaan kertaan. Tein tässä vaiheessa aineistosta muistiinpanoja kirjoittaen ylös omia huomioita sekä havaintoja. Tutustuessani aineistoon tarkastelin sitä erityisesti omien tutkimuskysymysteni kautta: (*Minkälaisia sosiaalisia verkostoja ikääntyneillä on? Minkälaista toiminnallista, aineellista, emotionaalista sekä tiedollista tukea ikääntyneet saavat sosiaalisilta verkostoiltaan?*) Tämän avulla halusin varmistaa, että aineisto antaa vastauksia asettamiini tutkimuskysymyksiin. Valmista aineistoa käyttäessäni olin varautunut myös siihen, että joudun mahdollisesti tarkentamaan ja täsmentämään tutkimuskysymyksiäni, mikäli aineisto ei tarjoa vastauksia asettamilleni tutkimuskysymyksille. Aineisto kuitenkin vastasi asettamiini tutkimuskysymyksiin, joten tutkimuskysymyksiä ei ollut tarpeen täsmentää. Valmisteluvaihe toteutettiin saman sisältöisesti molemmissa analyyseissä.

Aineistolähtöisessä analyysissä etsin haastatteluaineistosta tutkimuskysymyksen kannalta merkityksellisiä ilmauksia, jotka kuvasivat muun muassa sosiaalisten suhteiden määrää, verkoston jäseniä ja verkostossa tapahtuneita muutoksia. Tällaisia olivat esimerkiksi maininnat läheisistä, ystävistä ja naapureista sekä kuvaukset yhteydenpidosta verkoston jäsenten välillä. Tämän jälkeen koodasin poimimani ilmaisut aineistosta siten, että tiivistin niiden sisällön. Koodauksen jälkeen ryhmittelin koodit samankaltaisuuden perusteella, ja niiden kautta syntyivät alaluokat verkostojen rakenne sekä verkostojen dynaamisuus.

Teorialähtöisessä analyysissä tutkija muodostaa käyttämänsä analyysimatriisin, aiemman tutkimuksen tai teoriaan pohjalta (Elo 2022). Omassa tutkimuksessani Kumpusalon teoria on ohjannut aineiston järjestelmällistä analysointia ja sen pohjalta on syntynyt käyttämäni analyysimatriisi : *toiminnallinen tuki, aineellinen tuki, emotionaalinen tuki ja tiedollinen tuki*. (Taulukko 1.). Olen käyttänyt tutkielmassani strukturoitua analyysirunkoa, jolloin aineistosta on valikoitu vain analyysirunkoon sopivat ilmaukset (Tuomi & Sarajärvi 2009, 113).

Sosiaalisen tuen pääluokista on johdettu alaluokat Kumpusalon (1991) teorian mukaisesti. Toiminnallista tukea tarkastellaan saadun käytännön avun sekä palveluiden kautta, ja aineellista tukea taloudellisen ja materiaalsen tuen kautta. Omassa tutkielmassani taloudellinen apu ei noussut esiin aineistosta, joten se rajautui tutkielmani ulkopuolelle analyysivaiheessa. Taloudellisen tuen saaminen on näyttäytynyt vähäisempänä muihin

sosiaalisen tuen muotoihin verrattuna myös aikaisemmissa tutkimuksissa (Hämäläinen & Danielsbacka ym. 2021). Emotionaalinen tuki jakautuu henkiseen tukeen sekä tunneperäiseen apuun ja tiedollinen tuki neuvoihin sekä tiedon jakamiseen.

Taulukko 1. Analyysimatriisi: Ikääntyneiden sosiaaliset verkostot ja niiden tarjoama sosiaalinen tuki Esko Kumpusalon (1991) teoriaa mukaillen

Pääluokka	Alaluokka	Kuvaus
Sosiaaliset verkostot	Verkostojen rakenne	Jäsenten määrä ja jäsenten erilaisuus
	Verkostojen dynaamisuus	Verkoston muutokset elämänsä aikana
Toiminnallinen tuki	Käytännön apu	Fyysinen apu, arjessa auttaminen
	Palvelut	Ammatilliset palvelut
Aineellinen tuki	Materiaalinen tuki	Tavarat, lahjoitukset
Emotionaalinen tuki	Henkinen tuki	Kuunteleminen ja empatia
	Tunneperäinen apu	Rohkaisu ja lohdutus
Tiedollinen tuki	Neuvot	Ohjeet ja vinkit
	Tiedon jakaminen	Koulutus ja muut tietolähteet

6.3 Tutkimuksen eettiset kysymykset ja tulosten luotettavuus

Tieteellisen tutkimuksen tekijä ei koskaan voi sivuuttaa kysymyksiä tutkimuksen eettisyydestä ja luotettavuudesta. Ensimmäiset eettiset valinnat tehdään jo tutkimusaiheen valinnan yhteydessä, ja niiden olemassaolon tunnistaminen on tutkijalle tärkeää, jotta tutkimus täyttää tiedeyhteisön tutkimukselle asettamat kriteerit tutkimuksen eettisyydestä (Tuomi & Sarajärvi 2009,15).

Laadullisen eli kvalitatiivisen tutkimuksen tulokset ovat usein ainutlaatuisia, eikä niitä voida mittarein mitata tai toistaa, toisin kuin määrällisessä tutkimuksessa. On siis muilla keinoin arvioitava tutkimuksen luotettavuutta sekä pätevyyttä. Yhtenä keinona voidaan pitää tutkimuksen kulun mahdollisimman tarkkaa kuvailua. Omassa raportissani olen pyrkinyt kuvaamaan huolellisesti tutkielman teon kaikki vaiheet sekä olosuhteet, jotka ovat voineet vaikuttaa tutkimuksen tuloksiin. Tutkimuksen huolellinen kuvaaminen antaa lukijalle mahdollisuuden seurata tutkielmani etenemistä vaihe vaiheelta.

Omassa tutkielmassani olen noudattanut läpi työn niin sanottua hyvää tieteellistä käytäntöä, josta myös Tuomi ja Sarajärvi (2009, 132) kirjoittavat. Tämä tarkoittaa yleisesti tiedemaailmassa tunnustettujen toimintamallien noudattamista, huolellisuutta niin tutkimuksen teossa, kuin tulosten , sekä tieteen yleisten periaatteiden noudattamista. Tutkimustyössä voidaan lähtökohtana näin ollen pitää rehellisyyttä ja avoimuutta, josta jokainen tutkija on itse vastuussa (Tuomi & Sarajärvi 2009,; HTK). Tutkielmaa tehdessäni olen sitoutunut noudattamaan Tutkimuseettisen neuvottelukunnan (TENK 2023) ohjetta (HTK), joka ohjaa tutkijaa kohti hyviä tieteellisiä käytäntöjä.

Tutkimukseni kohderyhmä, haasteellisissa elämäntilanteissa olevat ikääntyneet on sensitiivinen tutkimuskohde, mikä on asettanut omia vaatimuksia tutkielman eettisyyden tarkasteluun. Sensitiiviseen tutkimukseen kytkeytyvät tiiviisti eettiset kysymykset ja niiden olemassaolo tulee huomioida läpi tutkimuksen teon (Kallinen ym. 2015, 15). Sensitiivisten ja vaikeiden aiheiden tutkiminen ja merkityksellisen tiedon tuottaminen niistä ovat myös osa eettisyyttä (Raitakari ym. 2022). Tutkijana olen tehnyt eettisiä valintoja jo valitessani tutkimuksen aiheen sekä kohderyhmän. Olen joutunut tarkastelemaan tapaani puhua ikääntyneistä haasteellisissa elämäntilanteissa olevista haastatelluista, jotta en

tutkimusraportissani tuottaisi loukkaavaa tai tutkittavia vahingolliseen asemaan asettavaa tekstiä haastatelluista. Olen raportissani kiinnittänyt huomiota siihen, että olen kirjoittanut tutkittavista arvostavasti ja heitä kunnioittaen.

Omassa tutkielmassani eettisten näkökulmien esiin ottaminen on ollut erityisen tärkeää, sillä käytän valmista aineistoa. Valmista aineistoa käytettäessä tutkijan tulee kiinnittää huomiota muun muassa tietosuojaan ja yksityisyyteen liittyviin kysymyksiin. Aineisto oli valmiiksi anonymisoitu eli siitä oli poistettu suorat sekä epäsuorat tunnistetiedot. Aineistosta on poistettu lisäksi kolmansien osapuolien nimet ja sellaiset viittaukset, joiden perusteella olisi mahdollista päätellä vastaajan asuinpaikkakunta. Olen täydentänyt omaa analyysiäni suorilla aineistolainauksilla, joiden avulla olen halunnut tuoda esiin ikääntyneiden oman äänen. Aineistolainauksiin en ole liittänyt tunnistetietoja, joista alkuperäisessä aineistossa mainittiin vain haastateltavan sukupuoli. Tutkijana olen varmistanut, että osallistujilta on saatu informoitu suostumus aineiston myöhempää käyttöä varten.

Valmiin tutkimusaineiston käyttöön liittyy aina tietynlaisia riskejä, joista tutkijan on hyvä olla tietoinen. Valmiin aineiston kohdalla ei minulla tutkijana ole ollut mahdollisuutta tarkentaa haastattelutilanteessa kysymyksiä, vaan olen joutunut käyttämään analyysissä omaa tulkintaani ikääntyneiden haastatteluista. Aineistosta olisi ollut mahdollista saada kenties syvällisempää tietoa sekä tarkempia vastauksia juuri omiin tutkimuskysymyksiini, mikäli olisin kerännyt sen itse haastattelemalla.

Tutkimusaineistoni on kerätty Elämänote- tutkimuksen yhteydessä ja se löytyy arkistoituna Tietoarkiston Aila palveluportaalista. Tutkimusaineiston käyttöön sovelletaan Aila portaalin yleisiä käyttöehtoja, joihin tutkijana olen sitoutunut käyttäessäni Yhteiskuntatieteellisen tietoarkiston aineistoja. Olen tutkijana sitoutunut käyttämään aineistoa vain siihen käyttötarkoitukseen, jonka olen ilmoittanut Tietoarkistolle aineiston käyttöoikeutta hakiessani. Käyttöehtojen mukaisesti käytettyyn aineistoon tulee viitata aineiston malliviittauksen mukaisesti ja pro gradun tiedot tulee ilmoittaa Tietoarkistoon.

Tutkimusaineiston säilyttämisessä olen huomionut tietoturvallisuuden ja omilla käsittelytoimillani varmistanut sen, että tietoturvallisuus toteutuu aineiston säilyttämisessä, käytössä ja siirtämisessä. Olen ladannut aineiston koneelleni ja tallentanut tämän jälkeen pilvipalveluun, joka täyttää tietoturvavaatimukset. Tutkielman valmistumisen jälkeen olen poistanut aineiston pilvipalvelusta.

7 Ikääntyneiden sosiaaliset verkostot ikääntyneiden itse kuvaamina

Tässä luvussa vastaan ensimmäiseen tutkimuskysymykseeni eli *siihen minkälaisia sosiaalisia verkostoja ikääntyneillä on?* Tarkastelen aineistolähtöisen analyysini pohjalta sosiaalisia verkostoja kahden alaluokan kautta. Alaluokiksi analyysissäni muodostuivat sosiaalisten verkostojen rakenne sekä niiden dynaamisuus elämänsä aikana, jotka nousivat esiin aineistosta. Analyysin avulla rakennan kuvaa siitä, millaisista suhteista ikääntyneiden verkostot muodostuvat sekä miten haastateltavat kuvaavat sosiaalisten verkostojen muuttumista elämänsä aikana, ja erityisesti ikääntymisen myötä.

7.1 Verkostojen rakenne

Sosiaalinen verkosto kuvaa yksilön ja ryhmien välisiä suhteita sekä yksilön asemaa sosiaalisessa ympäristössään (Lehto ym. 2017, 299). Tutkimukseen osallistuneiden vastauksista oli löydettävissä useita erilaisia suhteita, joiden määrä sekä vuorovaikutuksen tiheys vaihtelivat vastaajien välillä. Sosiaaliset verkostot rakentuivat pääosin perheenjäsenistä, sukulaisista, ystäväistä ja naapureista eli niin sanotuista epävirallisista suhteista. Omassa aineistossani virallisten suhteiden kuten kotihoidon ja terveydenhuollon toimijoiden osuus näyttäytyi vähäisenä, sillä suurin osa vastaajista pärjäsi vielä kotona epävirallisen verkoston tarjoaman tuen avulla tai itsenäisesti arjessa suoriutuen.

Perhe ja lähisuku

Haastateltavia pyydettiin kertomaan perheestä, läheisistä, ystäväistä sekä kanssakäymisestä heidän kanssaan. Useimmat nimesivät itselleen tärkeimmiksi suhteiksi suhteet lähisukulaisiin, kuten omaan puolisoon, lapsiin ja lastenlapsiin sekä sisaruksiin.

K: Joo. Niin, mitkäs asiat sinulle on elämässä oikein tärkeitä? Semmoisia sinulle tärkeitä asioita?

V: Joo. No en mä nyt osaa sanoa. Lastenlapset varmaan kaikista tärkeimpiä.

Useimmilla vastaajilla asui omia lapsia sekä lastenlapsia lähellä ja yhteydenpito heidän kanssaan oli tiivistä. Lastenlasten kanssa yhteydenpito oli osalla vastaajista päivittäistä tai viikoittaista, samoin omien lasten. Ikääntyneet kertoivat auttavansa lastenlasten harrastuskyydeissä ja lastenhoidossa ja toisaalta isommat lastenlapset auttoivat isovanhempia

muun muassa tietokoneen käyttöön liittyvissä asioissa. Useampi vastaaja kertoi muuttaneensa lähemmäs lapsiaan, joko omasta tai lasten aloitteesta. Lähekkäin asuminen koettiin mielekkääksi ja sen koettiin tuovan turvaa, että apua olisi lähellä saatavilla, mikäli sitä tarvitaan. Kuvaus tiiviistä yhteydenpidosta on hyvä esimerkki siitä, miten isovanhemmilla ja lastenlapsilla on yhteisiä jaettuja aktiivisia elinvuosia enemmän, kuin koskaan aikaisemmin ja heillä on mahdollisuus viettää aikaa yhdessä aiempia sukupolvia enemmän (Hämäläinen ym. 2021).

Tutkimusten mukaan (Hämäläinen ym. 2021) ikääntyneiden sosiaalisissa verkostoissa läheisiä sukulaisia on keskimäärin 6,4 henkilöä. Tällä hetkellä ikääntyneitä edustavat suuret ikäluokat, joiden lapsuuden perhekoot ovat nykyistä merkittävästi suuremmat, ja tämä vaikuttaa todennäköisesti myös läheisten määrään verkostoissa. Suurimmalla osalla tutkimukseen osallistuneista oli itsellään lapsia, mutta joukkoon mahtui myös muutamia lapsettomia. Näille vastaajille omat sisarukset, sekä sisarusten lapset olivat tärkeitä ja heidän kanssaan pidettiin säännöllisesti yhteyttä.

Ystävät ja naapurit

Perheen ja lähisukulaisten lisäksi merkittävä osa verkoston jäsenistä muodostui vastaajilla ystävyysuhteista. Osa ystävyysuhteista oli pitkäaikaisia ja ne olivat muodostuneet jo opiskeluvuosina tai työelämän aikana. Eräs haastatelluista kuvaa ystävyysuhteen merkitystä seuraavasti

V: Kyllä mä ihan yksinäisyyttäkin siedän, mut kyllä ystävien kanssa on kiva ja kiva keskustella ja jutella ja puhua niitä näitä ja tavata ja muuta.

Ystävyysuhteiden ylläpitämiseen liittyivät puheet yhteydenpitämisen haasteista, sillä omat ja ystävien toimintakyvyn muutokset vaikeuttivat haastateltujen, ja heidän ystävien välisiä fyysisiä tapaamisia. Osa vastaajista kertoi sairauksien vaikeuttavan liikkumista ja ilman omaa autoa oli hankala päästä liikkumaan kodin ulkopuolelle. Ystävien kanssa yhteyttä pidettiin usein puhelimitse soittamalla, kun taas lähisukulaisia ja omaa perhettä tavattiin useammin kasvotusten. FinTerveys 2017-tutkimuksen tulokset tukevat omia tutkimustuloksiani, sillä tutkimuksessa havaittiin ikääntyneiden liikuntakyvyn yhteys sosiaalisiin suhteisiin ja osallistumiseen. Tutkimuksen mukaan liikkumisvaikeudet ikääntyessä lisäävät sosiaalisen eristäytymisen riskiä, mikäli ikääntyneen tukiverkko on pieni ja palveluiden saatavuus heikko (Koskinen ym. 2018, 159–164).

Tutkimuksessani haastateltavilta kysyttiin yhteydenpidosta ja sen luonteesta naapurien kanssa. Naapurien merkitys sosiaalisissa suhteissa korostui erityisesti niiden ikääntyneiden keskuudessa, jotka asuivat taloyhtiössä, sillä taloyhtiöiden yhteiset tilat mahdollistivat naapurien kokoontumisen yhteiseen ajanviettoon. Esimerkkeinä mainittiin muun muassa talon oma kerhotoiminta, jossa asukkaat kokoontuvat säännöllisesti viettämään aikaa yhdessä.

V: No se on...Meidän talon oma semmonen, kauan...Pitkään täällä ollut kerho ja siellä me kokoonnutaan ja lauletaan yhdessä, meillä on laulukirjat ja kahvitellaan ja pientä korvausta vastaan...

V: Täällä asuu kaiken kaikkiaan 75 taloutta. Ja kun meillä on niitä kokoontumisia niin kuin oli puhe, niin riippuen tietysti pikkuisen tilaisuudesta niin siellä on useimmiten 30–40 talouden välillä kokoontuu sinne kerhotilaan.

Eroa vastaajien välillä oli siinä, miten läheisiksi he kokivat suhteet naapureihin ja kuinka tiiviisti he pitivät yhteyttä toisiinsa. Eräs ikääntynyt kuvaa suhdettaan naapureihin seuraavasti

V: No, kyllä siinä ollaan aika läheisiä, et niistä saa apua jotain tarvittee. Vain kysytään toisiltansa, että...

Osa ikääntyneistä koki suhteet naapureihin läheisinä, ja he pitivät yhteyttä naapurien kanssa säännöllisesti. Naapureiden kanssa vietettiin vapaa-aikaa ja apua annettiin puolin ja toisin. Tuominen (2023) kuvaakin naapureiden olevan osa kodin sosiaalista tilaa, joka parhaimmillaan tarjoaa ikääntyneille arjen kohtaamisia, tukea ja yhteisöllisyyttä. Toisaalta vastaajien keskuudessa oli myös niitä ikääntyneitä, jotka eivät juurikaan olleet tutustuneet naapureihinsa ja yhteydenpito jäi lähinnä siihen, että tervehdittiin vastaan tullessa. Osa haastateltavista toi esiin, että olisi toivonut enemmän yhteistä kanssakäymistä naapurien kanssa, mutta yrityksistä huolimatta se ei ollut onnistunut.

V: Niin se on että tässäkin ni ei pä o oikeestaan nimekskään käyny kettään ystäviä, se on niin, tuo yks naapurin rouva on tuossa kerran käyny, tän kahen vuoen aikana, vaikka mä aina sanon että tule nyt edes sinä käymään ku oot vanhoja tuttavias oltu iät ja ajat.

Harrastusten kautta syntyneet tuttavuudet

Useampi haastatelluista osallistui säännöllisesti vähintään kerran viikossa kodin ulkopuoliseen vapaaehtois- tai harrastustoimintaan. Kodin ulkopuolisena toimintana mainittiin muun muassa liikkuminen luonnossa, osallistuminen eläkeläisten ja seurakunnan

järjestämään vapaaehtoistoimintaan sekä erilaisiin liikuntaharrastuksiin. Erilaisiin aktiviteetteihin osallistuminen koettiin merkitykselliseksi, sillä ne tarjosivat mahdollisuuden tavata muita ihmisiä. Harrastusten kautta osa tuttavuuksista oli myös syventynyt ystävyysuhteiksi, joita pidettiin yllä harrastusten ulkopuolellakin.

V: On siellä seurakuntakeskuksessa on nää avoimet tilaisuudet aina kerran kuukaudessa, et siel on paljon ohjelmaa ja ruokailua ja kaikkea. Siel on aika hauska, tapaa aika paljon tuttavuuksia siellä sitte.

Ikääntyneiden osallistumismahdollisuudet lähiympäristössä järjestettävään vapaa-ajan toimintaan näyttäytyivät tutkimukseni tuloksissa merkittävinä, sillä ne ylläpitivät ikääntyneiden sosiaalisia suhteita ja tarjosivat myös mahdollisuuden luoda uusia ihmissuhteita. Tamminen & Pirhonen (2021) ovat tutkimuksessaan havainneet, että ikääntyneille suunnattuja palveluja kuten liikuntaryhmiä on tarjolla, mutta ne ovat suuren osan ikääntyneiden tavoittamattomissa. Osallisuuden esteinä heidän tutkimuksessaan havaittiin liikkumisen haasteet sekä internetin käytön edellytys palvelun saamiseksi. Tutkimuksessani tunnistettiin samoja liikkumiseen liittyviä haasteita, erityisesti harrastuspaikkojen sijaitessa kauempana iäkkään kodista.

Tutkimustulokset osoittavat, että kulttuurinen konteksti vaikuttaa ikääntyneiden sosiaalisten verkostojen muodostumiseen myös naapurisuhteissa. Suomalaisessa yhteiskunnassa hoivaa ja huolenpitoa on rakennettu vuosikymmeniä julkisen palvelujärjestelmän varaan ja ”toinen toisista huolehtimisen”- kulttuuri on jäänyt taka-alalle. Yhteisöllisyyden ja lähimmäisistä huolehtimisen kulttuuria ollaan nyt uudelleen rakentamassa hyvinvointivaltion rinnalle ja ikääntyneiden sosiaalisia suhteita vahvistetaan luomalla yhteisöllisen kulttuurin niin asumisympäristöihin kuin yhteiskuntaan yleensäkin (Jolanki ym. 2017). Seuraavassa aineisto-otteessa vastaaja kuvaa suomalaista naapurikulttuuria, jolle on ominaista vähäinen vuorovaikutus vieraiden kanssa.

V: Se on osittain mutta että, jos me odotamme sitten sitä että, että valtiovalta huolehtii kaikesta niin että yksinäisyyttä ei ole, niin mä en enää tässä vaiheessa usko, että sammosta valtiota voi olla. Meillä täytyy olla kulttuurimuutos, joka johtaa siihen että, ihmiset pyrkii vuorovaikutukseen ja haluaa vuorovaikutusta että, on paljo esimerkkejä siitä että, et Suomessa että, et ei haluta avata ovea, jollei ole täysin tuttu. Ja ei haluta puhua ihmisten kanssa, jotka eivät ole täysin tuttuja, ennakkoluuloja on hirveästi. Ja siis se ulkoiluki josta on puhuttu, esimerkiks vanhusten palvelutaloissa olevista ihmisistä niin, ei se hoitajamitotus yksin mahdollista sitä ihmisten ulkoilumahdollisuutta. Kyllä siinä tarvitaan vapaaehtosia, ja omaisia että jos joku saa vanhuksensa palvelutaloon niin, ei sitä

pidä hylätä sinne, omaistenkaan. Että kyllä siis hirveän paljon tarvitaan sitä yhteisvastuuta.

7.2 Verkostojen dynaamisuus

Haastatteluun osallistuneet ikäihmiset kuvasivat verkostojen pienenemistä sekä yhteydenpidon vähenemistä ikääntymisen myötä. Seikkulan (1994) mukaan ikääntymiseen liittyy usein luonnollisesti verkoston muuttuminen puolison ja ikätoverien poismenon myötä, sekä toimintakyvyn heikentyessä yhteydenpidon vaikeutuessa verkoston sisällä. Verkostojen luonnollista supistumista tapahtuu erityisesti niin sanotussa viidennessä iässä, elämänvaiheessa, jossa toimintakyky on selvästi heikentynyt ja ikääntynyt ei enää kykene asumaan omassa kodissaan. Eräs vastaajista kuvasi omien verkostojensa muuttumista seuraavasti:

V: Ne on hiukan semmoset et ne on menny. Se on ihan mun vikani, kun en mä oo ottanu niihin yhteyttä."

V: ...Miehen kans käyty missään, et me oltiin vaan täällä jökötettiin, ja sit kun se sairasti viimeiset ajat, eihän me mihinkään päästy meneekään.

Toinen vastaaja taas kertoo puolison kuoleman vaikuttaneen ystävyysuhteisiin siten, että hän kokee ystävien jättäneen hänet

V: ...Mullahan on se tilanne, ku mitä oon kuullu monen sanovan ja se tuntuu pitävän paikkansa, ensinnäkin on... On se, että tota sen jälkeen, kun mun mies kuoli, niin hiljalleen häipyä perhetuttavat.

Erytisesti perheettömät vastaajat toivat esiin verkostojen pientymisen sen myötä, kun työkaverit ja ystävät olivat ikääntyneet ja osa heistä oli jo kuollut. Yksi haastatelluista kuvaa omaa arkeaan seuraavasti:

V: Aika paljon yksinoloa, minun työtovereita ja ystäviä on kuollut ja tullut vanhaksi, että viime vuosina on aika monta poistunut sillä lailla ystäväpiiristä, että aika paljon olen yksin...Minä olen perheetön, en ole ollut naimisissa, läheisin sukulaiskontakti on veljeni....

Lisäksi liikkumisen vaikeutumisen myötä yhteydenpito verkoston välillä väheni, mutta lähisukulaisten väliseen yhteydenpitoon sillä ei tutkimuksen mukaan ollut yhtä suurta vaikutusta, kuin ystävien väliseen yhteydenpitoon.

V: On, on ystäviä. Mut ikävä kyllä et on ollu semmonen tuuri et on, on ollu kipuja yhrel ja toisel ja, ei o päästy oikee lainka sitä seurusteluu mitä meil o ollu. joskus ol tämmönen ystäväpiiriki meilläki, mut se on sit, pakon sanelemana et tarvis lopettaa, ku yks ja toine sairasti ja on viel tänä päivänä sairaana et ei , ei se vaan oo käyny.

1960-luvulla syntyneen *irtaantumisteorian*, mukaan ikääntyneen rtaantuminen sosiaalisista suhteista ja verkostoista on luonnollista, ja siihen johtavat toimintakyvyn heikentyminen ja osallistumismahdollisuuksien väheneminen liikkumisen vaikeutuessa (Cumming & Henry 1961). Omassa tutkimuksessani ikääntyneet kuvasivat niitä yhteydenpidon haasteita, jotka johtuivat juuri liikkumisen vaikeuksista ja iän mukanaan tuomista toimintakyvyn rajoitteista.

Yhteisten kahvihetkien ja muiden fyysisten tapaamisten vähentyminen ystävien keskuudessa korvautui useilla vastaajilla yhteydenpitoon puhelimitse. Osa vastaajista kertoi puhuvansa jopa päivittäin ystävien tai lähisukulaisten kanssa.

V: Mul on, tota... Ei paljon kylässä käy, mut me ollaan... Mulla on muutama semmonen hyvä ystävä, minkä kans soitellaan ja ollaan yhteydessä, niin ku paljon jutellaan.

V: Puhelimitse , hän ei ehdi täällä käymään. Mä en jaksu sinne lähtee, hän asuu toisella puolella kaupunkia ihan. Koska hän on samassa tilanteessa missä mä olin, vaimonsa kanssa.

Vastaajat korostivat yksilön omaa roolia sosiaalisen verkoston ylläpitämisessä sekä siinä toimimisessa. Oman aktiivisuuden merkitys sosiaalisen verkoston ylläpitämisessä kuvautui erään iäkkään kertomuksessa seuraavasti.

V: Jotenki, ku ajattelee, mitä jo pelkästään siis omassa talossa on tarjolla, ja miten paljon on niitä jotka ei tartu niihin eikä tule, niin mä ajattelen sillä tavalla että, jollei elämän varrella oo aikaisemmin, ennen vanhuuttansa oppinu osallistumaan ja harrastamaan, niin se on aika mahdotonta sitten pakolla tehdä enää tässä vaiheessa.

Vastaajan puheessa viitattiin elämänkulun merkitykseen sosiaalisten verkostojen rakenteeseen vanhuudessa. Ikääntymistä ei siis voida tarkastella irrallisena elämänvaiheena muusta eletystä elämästä, vaan aikaisemmat elämänvaiheet kytkeytyvät ikääntymiseen kiinteästi.

Tutkimuskirjallisuudessa elämänkulkua tarkastellaan kumuloituvana, eli aikaisemmin tapahtuneet asiat vaikuttavat tulevaan ja tämän mukaisesti varhaisilla ihmissuhteilla, omalla perheellä ja ystävillä elämänkulun aikana , on merkitystä myöhemmässä iässä saadulle sosiaaliselle tuelle. NetResilience-konsortion (2021) mukaan sosiaaliset verkostot

muodostuvat elämäkulun aikana ja ne vaikuttavat myöhemmin ikääntymisen haasteista selviytymiseen.

8 Sosiaalinen tuki ikääntyneiden arjessa

Tässä luvussa vastaan toiseen tutkimuskysymykseeni eli siihen *minkälaista sosiaalista tukea ikääntyneet saavat verkostoiltaan?* Ikääntyneiden arjessa saama sosiaalinen tuki jakaantuu tutkielmassani neljään pääteemaan, joita ovat toiminnallinen, aineellinen, emotionaalinen ja tiedollinen tuki Kumpusalon (1991) teoriaa mukailten.

8.1 Toiminnallinen tuki

Ikääntymisen myötä useat arkitoimet vaikeutuvat toimintakyvyn heikentyessä, jolloin niistä itsenäisesti selviytyminen vaikeutuu, ja ikääntynyt tarvitsee ulkopuolista apua niiden hoitamiseksi. Haastattelussa ikääntyneiltä kysyttiin, että minkälaista tukea ja apua he saavat arjessa. Ikääntyneiden saama toiminnallinen tuki näyttäytyi aineistossa erilaisina käytännön apuina sekä palveluina. Ikääntyneet kertoivat saaneensa apua muun muassa siivoukseen, liikkumiseen kodin ulkopuolella sekä digiasioihin. Osa haastatelluista oli ostanut lisäksi itselleen kotihoitoa sekä ateria- ja siivouspalvelua. Toiminnallista tukea saatiin epävirallisesti omaisilta, ystäviltä ja naapureilta ja virallista tukea yksityisiltä palveluntuottajilta sekä julkisena palveluna.

Siivousapu

Tutkimuksessa ikääntyneet kuvasivat saamaansa käytännön tukea, ja useampi haastateltu kertoi tarvitsevansa apua kodin siivouksessa. Siivousapua ikääntyneet saivat sekä läheisiltä, naapureilta että yksityisiltä siivouspalveluiden tuottajilta.

V: Joo, siivousapu on kerran kuukaudessa....Mä oon yksityisen tilannu joskus, ku silloin ku mä oon tähän tullu...

V:..Hän muun muassa on tarjoutunut hoitamaan mun kuukausisiivoukset. Elikkä tota hänellä on pienehkö eläke ja hän sitten tällä tavalla hankkii lisää tuloja. Et se on merkittävä apu. Ja sitten hän on hirveen näppärä, et jos mulle tulee joku ongelma, mitä ratkasemaan tarvittais mahdollisesti mies , niin hän pystyy ratkasemaan....Joo, että se on tälleen niinkun virallisten systeemien ulkopuolella olevaa apua, mistä mä oon suunnattoman tyytyväinen.

Siivousapua saatiin pääsääntöisesti noin kerran kuukaudessa, ja tämän lisäksi ikääntyneet kertoivat saavansa apua ikkunoiden pesuun kerran tai kaksi vuodessa. Siivousapu mainittiin myös tuen muotona, jota ei vielä tarvittu, mutta sille nähtiin tarvetta tulevaisuudessa, oman toimintakyvyn heikentyessä. FinTerveys2017 tutkimuksen mukaan raskaasta siivoustyöstä

vaikeuksista tai ilman apua suoriutuukin vain harva 70–79 vuotiaista (Sainio & Koskinen 2018).

Kuljetusapu

Ikääntyneet toivat esiin liikkumiseen liittyviä haasteita kuten apuvälineiden kanssa liikkumisen hankaluuden julkisissa kulkuvälineissä. Lisäksi oman auton käytöstä luopuminen oli vaikeuttanut liikkumista usealla vastaajalla. Liikkumisen vaikeudet vaikeuttivat yhteydenpitoa ystäviin ja sukulaisiin, ja osallistumista itselle mieluisiin harrastuksiin. Liikkumisen helpottamiseksi haastatellut toivoivat lisää vapaa-ajan taksimatkoja sekä yhteiskyyditysten järjestämistä ikääntyneille.

Useat haastatelluista kertoivat saavansa apua liikkumiseen kodin ulkopuolella. Kuljetusapua saatiin muun muassa asiointimatkoille kauppaan ja apteekkiin, sekä vapaa-ajan matkoihin. Kuljetusapua antoivat useimmiten ikääntyneen läheiset, kuten omat lapset.

V...Mä lähikaupas käyn. En mä kaupungin keskustassa käy kaupassakaan, muuta kun tyttären kans kerran viikossa käydään, kun sillä on auto....

Osa haastatelluista sai kuljetusapua myös virallisena apuna, sosiaalihuoltolain (1301/2014) 23§:n mukaisena liikkumista tukevana palveluna. Kyseiseen palveluun ovat oikeutettuja ne ikääntyneet, joilla on todettu pitkäaikaisia liikkumisen vaikeuksia, joiden vuoksi he eivät pysty käyttämään julkisia kulkuvälineitä. Liikkumista tukevien palveluiden tarkoituksena on tukea itsenäisen elämisen mahdollisuuksia omassa kodissa (Sosiaalihuoltolaki 1301/2014). Seuraavassa eräs haastateltu kuvaa kuljetusavun merkitystä itsenäisen elämisen mahdollistajana

V: Mä en halua millään tavalla semmosta, et nää mun tytöt eikä mun tytär ei saa tuntee, et he on niinku pakotettuja tekeen jotain... Koska mä voin järjestää näitä asioita muutenkin... En pakota, en tarvi heidän apua kaupassa käyntiin, vaan meen taksilla. Niin se on se yks, niin siinä menee se yks kerta. Eli se on kauppa ja uinti ja siin on sen viikon matkat.

Haastateltava kuvaa kuljetuspalvelun merkitystä toimijuuden näkökulmasta, ja hän pitää tärkeänä, että pystyy itse hoitamaan asioitaan, vaivaamatta läheisiä.

Digiapu

Ikääntyneiden puheissa mainittiin digitaitojen puute, ja erilaisten älylaitteiden käytössä useampi vastaaja oli tarvinnut ulkopuolista apua. Ikääntyneet olivat kohdanneet vaikeuksia muun muassa laskujen maksamisen kanssa, sekä viranomaisasioinnissa. Eräs haastatelluista kuvasi palvelun käytön vaikeutuneen, kun verkkopalveluun oli tehty muutoksia. Hänellä oli tullut sen jälkeen pelko, että tekee vahingossa jotakin virheitä laskujen maksamisen yhteydessä. Digiapua ikääntyneet olivat saaneet läheisiltä sekä naapureilta.

V: Siitä, mistä mä oon erityisen iloinen, on se, että siellä sekä tytär että kaikki ne neljä niin nehän osaa mennen tullen kaikki nää nettijutut. Eihän me niinkään. Kyllä mä kaikessa siinä käännyin heidänKyllä mulla toi tabletti nyt on, mutta se on vaan se, että mä en osaa käyttää niitä kaikkia hienouksia.

V: Sillon kun mulla oli tietokone uusi, niin silloin soittelin tuntemattomienkin ihmisten ovikelloa ja sain apua...

Haastateltavat toivat esiin huolensa siitä, miten ikääntyneet pärjäävät viranomaisasioiden hoitamisessa, palveluiden muuttuessa yhä enemmän sähköisiksi. Yhteiskunnassa monien asioiden hoitaminen vaatii nykyisin digiosaamista sekä siihen tarvittavia laitteita kuten tablettia, älypuhelin tai tietokonetta. Riittämätön tiedonsaanti saattaa vaarantaa ikääntyneen oikeuksia hänelle kuuluviin etuihin sekä palveluihin, kuten eräs ikääntynyt kuvaa sukulaisensa tilannetta.

V: ..kaikki tämmöset asiat mitkä pittää viranomaisten kanssa, kun se on niin hankalaa nykyisin,niin esimerkiksi Kelan kanssa ja kaikki nämä niin, hänel on niin ristiriitasia että hän sitten hoitaa (nuorempi sukulainen) tämän hankalan yhteydenpidon viranomaisiin.....eikä minkäänlaista hällä ollu ku hän oli yksin ollu vaan, niin kokemusta siitä että mitä yhteiskunta vaatii ja mitä se tarjoo.

Osa vastaajista oli halukkaita opettelemaan tietokoneen käyttöä, mutta he tarvitsisivat siihen opastusta. Osa ikääntyneistä kertoikin saaneensa opastusta tietokoneen käyttöön omilta lapsiltaan sekä lastenlapsilta, mutta uuden oppiminen oli osoittautunut hitaaksi. Ikääntymisen myötä kognition aleneminen voi vaikeuttaa uusien taitojen oppimista ja digitaidoissa voi olla suuria eroja ikääntyneiden välillä, johtuen sosioekonomisesta asemasta tai ikääntyneiden toimintakyvystä. (Saukkonen ym. 2021.)

V: Mutta mä sain tästä kuulla senkin, siel on käyny näitä vierailevia tosta palvelutalosta... , sieltä kävi ihminen puhumassa meille. Sieltä saa kyllä ihan henkilökohtaista avustusta noissa (tietokoneasioissa).

V: Enkä mä osaa tota tietokonetta mä en, mulla oli täällä sieltä, mikä se on se? Virrat , alkaa virralla? Mikä se on semmonen toimisto? Niin sielt tuli yks tämmönen vapaaehtonen mies, ja kun mul oli se oli ei toiminu ja hän tuli korjaamaan sinne, ja hän sano että soita vaan niin hän tulee niin hän opettaa sua sitten. Et kun mä sanoin et mul on uus puhelin tai miehen vanha puhelin on semmonen älypuhelin, mut en minä sitä osaa käyttää. Hän tulee kyllä opettaa sua. Et se on tämmöst mitä pitäs nyt kaikki alkaa itte opettaa kun ukko on kaikki tehny, niin on maksanu laskuja ja tehny niitä, ei mun oo tarvinnu tietokonetta käyttää. Nyt on kaikki sitten ite opittava.

Julkiset palvelut ikääntyneiden arjessa

Haastateltavat kuvautuivat aineiston perusteella vielä melko omatoimisina, ja se saattoi vaikuttaa julkisen palvelujärjestelmän kautta saadun toiminnallisen tuen vähäisyyteen haastateltavien joukossa. Vain muutama ikääntynyt kertoi saavansa kauppa-apua, ateriapalvelua sekä kotihoitoa. Aikaisempien tutkimusten mukaan kaikki ikääntyneet eivät myöskään käytä heille tarjolla olevia palveluita, vaikka niille olisikin tarvetta. Syiksi näille on esitetty palveluiden hajanaisuutta ja sitä, että ikääntyneillä ei ole riittävästi tietoa tarjolla olevista palveluista. (Terveyden- ja hyvinvoinninlaitos 2025.) Omassa tutkimuksessani nousivat esiin myös tiedon puute ja palvelujen hajanaisuus, joihin palaan tarkemmin myöhemmin tässä tutkielmassa.

8.2 Aineellinen tuki

Aineelliseen tukeen sisältyvät Kumpusalon (1991) teorian mukaan taloudellinen apu sekä materiaallinen tuki. Omassa tutkielmassani tarkastelun ulkopuolelle rajautui taloudellinen apu, joka ei noussut esiin aineistostani. Tutkimusten mukaan toimeentulovaikeuksia ilmenee eniten pienituloisimpien joukossa, mutta yli 64-vuotiaiden pienituloisten toimeentulovaikeuksien todennäköisyys on pienempi muuhun väestöön verrattuna (Ilmakunnas ym. 2024). Ilmiötä on selitetty muuttuneilla kulutustottumuksilla sekä työelämän aikana kerrytetyillä säästöillä, joita ikääntyneet käyttävät säilyttääkseen aikaisemman elintasonsa.

Materiaallinen tuki pitää sisällään muun muassa apuvälineet, lääkkeet sekä tavarat, jotka helpottavat ikääntyneen arjessa pärjäämistä. Tutkimusaineistossa materiaallinen tuki näyttäytyi suurimmaksi osaksi mainintoina erilaisista apuvälineistä, jotka mahdollistivat fyysisen toimintakyvyn ylläpitämisen, ikääntymisen tuomista toimintakyvyn rajoitteista huolimatta.

V: Käytiin katsomassa paikat ennenku pääsin pois lopullisesti. Ja sen myötä tehtiin sit mitä tarvittiin, just näiden kahvojen suhteen ja sitten...Kaikki nää suihkutuolit ja korotetut WC-istuimet ja kaikki nää..Ja nyt sitte, noin vuos sitte oltiin, sitte tehtiin, toimintaterapeutti teki tämmösen uuden arvion ja mä sain sitten vähän lisää tämmösiä apuvälineitä....

Useampi vastaaja kertoi käyttävänsä liikkumisen apuvälineenä rollaattoria ja yhdellä vastaajalla oli käytössään lisäksi kainalosauvat. Apuvälineillä voidaan nähdä fyysisen toimintakyvyntukemisen lisäksi olevan merkitystä ikääntyneiden sosiaalisten suhteiden ylläpitämisessä. Liikkumisen apuvälineet mahdollistivat haastateltujen liikkumisen kodin ulkopuolella, ja näin tukivat osallisuutta sekä sosiaalisten suhteiden ylläpitämistä arjessa. Tutkimusten mukaan teknologiset apuvälineet voivat tukea ikääntyneiden itsenäistä asumista, toimintakykyä ja hyvinvointia, kunhan ne ovat saavutettavia ja helppokäyttöisiä (Niemi ym. 2023). Omassa tutkimuksessani eivät nousseet esiin turvallisuutta lisäävät teknologiset ratkaisut eivätkä digitaaliset yhteydenpitovälineet.

8.3 Emotionaalinen tuki

Tutkielmassani tarkastelen emotionaalista tukea Kumpusalon (1991,14) määritelmän mukaisesti. Hänen mukaansa emotionaalinen tuki näkyy arjessa kannustuksena, rakkautena ja empatiana ihmisten välisessä vuorovaikutuksessa. Siihen liittyy myös ajatus toisesta välittämisestä ja yhteenkuuluvuudesta ja se lisää koettua henkistä turvallisuuden tunnetta.

Ystävien ja läheisten rooli emotionaalisen tuen antajina kuvautui merkitykselliseksi ja voimaannuttavaksi vastaajien arjessa. Emotionaalinen tuki oli arjessa toisen kuuntelemista ja myötäelämistä kertojan sairauksissa ja elämän haasteissa. Erityisesti ystävät olivat niitä, joiden kanssa jaettiin elämän murheita ja heiltä saatiin henkistä tukea elämän vaikeissa vaiheissa.

V: Niin, se joka kerta kyssyy että eikö minnuu huimaa että kun häntä huimaa.Se on se mejän keskustelu.Ja sitten mie kuuntelen sitten mitä hänen miehelleen kuuluu.Mie oon niin ku katon että se on , siis miun hyvä työni ku mie kuuntelen toisia vanhoja.

V: ...Must tuntuu, et tää kuuntelemisen taito aika tärkeätä kyllä. Ja silloin ehkä nä mun ystävät ovat huomanneet, että mulle voi puhua ja mä kuuntelen. Kyllä sillä tavalla ottavat yhteyttä.

Tunneperäiseen apuun viittaavia mainintoja olivat tutkimuksessa muun muassa puheet rohkaisusta ja lohdutuksesta. Tunneperäistä apua oli saatu läheisiltä, naapureilta sekä ystäviltä. Rohkaisu ja lohdutus läheisiltä kannatteli vaikeinakin aikoina, kuten leskeksi jäätyä.

V:.. lähinnä yksi naapuri auttoi silloin kun olin masentunut, niin hän ihan käytännön asioissa ja tuota, ja jotenkin rohkaisi....

Emotionaalista tukea antoi myös se, että ikääntyneillä oli ihmissuhteita joihin luottaa ja tukeutua tarpeen tullen. Ikääntyneet kokivat omien lasten ja lastenlasten lähellä asumisen lisäävän kokemusta turvallisuudesta ja omasta pärjäämisestä.

V: On joo ja sitte, vaan siitä viä hyvä toi mun nuorimmainen tytärhän on sairaanhoitaja, et siinäki on aika hyvä et semmonen turva, että hän on tuolla, hän on siis [sairaalassa töissä].

V: En mä tällä hetkellä. Tää verkko ympärillä on niin hyvä...Että mä en henkilökohtaisesti tarvi apua, jos tilanne pysyy tämmösenä. Elikkä jos mun yleisvointi säilyy tämmösenä ja lapset on edelleen tossa ns. käden ulottuvilla, niin ei mulla oo sillai mitään hätää täs.

Ikääntyneiden puheissa nousi vahvasti esiin luottamus läheisiltä saatuun apuun ja toisaalta moni oli huolissaan siitä, että minkälaista hoivaa ja huolenpitoa saisi vanhuudessa ilman läheisiä. Asia huolestutti erityisesti niitä ikääntyneitä, joilla ei ollut lähiomaisia. Läheisten ihmissuhteiden on osoitettu muissakin tutkimuksissa lisäävän ikääntyneiden henkistä turvallisuuden tunnetta (Tiainen ym. 2021).

8.4 Tiedollinen tuki

Tiedolliseen tukeen sisältyvät Kumpusalon (1991) teorian mukaan erilaiset neuvot, ohjeet ja tiedon jakaminen. Ikääntyneiden arjessa tiedollista tukea saatiin sosiaaliselta verkostolta etenkin neuvojen muodossa. Eräs haastatelluista kertoo saaneensa neuvoa lisäksi palvelukeskuksesta, kun hän oli eronnut ja tarvitsi itselleen apua uuden asunnon hankkimiseen. Neuvoja ja opastusta saatiin useimmiten omilta lapsilta ja lastenlapsilta ja tutkimuksessani ne liittyivät useimmiten digiasioihin. Tutkimuksessani olen luokitellut digiavun toiminnallisen tuen piiriin ja tutkimukseni tulokset näiltä osin on esitelty aiemmin luvussa 8.1.

Haastattelujen aikana ikääntyneet pohtivat tulevaisuuden tuen tarpeita ja heiltä kysyttiin, että saavatko he riittävästi tietoa tarjolla olevista palveluista ja siitä, mitä kautta niitä voi itselleen hakea. Haastateltavat kertovat saaneensa tietoa erilaisista palveluista, kuten ateria- ja

siivouspalveluista. Tietoa oli saatu useimmiten erilaisten esitteiden kautta, joita oli jaettu terveysasemilla, palvelukeskuksissa sekä seurakunnan tapahtumissa.

V: Ei sitä oikein, kyllä sen kummemmin ajateltu. Kyllä mä sitte, on mulla tommosia esitteitä noista, tommosista palveluista. Tossa justiin kävin siinä, kuuntelemassa semmosta esitelmää ku oli, että semmonen Firma esitteli että 24/7 tulevat ku soittaa vaan sinne että, tulevat auttamaan jos tarvii apua, päivittäisissä tai...

Ikääntyneillä ei kuitenkaan ollut tarkkaa tietoa minkälaisia palveluita heidän tulevaisuudessa olisi mahdollisuus saada, ja mistä niitä voisi lähteä selvittämään. Tutkimuksessa nousi esiin myös ikääntyneiden huoli ja tietämättömyys erilaisten palveluiden maksullisuudesta sekä siitä, ovatko he niihin oikeutettuja julkisena palveluna. Ikääntyneiden tiedot palveluista perustuivat vertaisilta saatuun tietoon sekä hajanaisista tietolähteistä annettuihin esitteisiin. Tutkimuksen perusteella voidaan todeta, että ikääntyneet eivät saaneet riittävästi oikea-aikaista ja luotettavaa tietoa heille tarjolla olevista palveluista tai niiden vaihtoehtoista, mikä saattoi vaikuttaa palveluiden käyttöön.

Osalla ikääntyneistä oli myös negatiivinen käsitys ikääntyneiden saamasta hoidosta ja se perustui negatiiviseen julkisuuteen, jota vanhuspalveluista on uutisoitu. Tutkimusten mukaan mediassa esiin nostetut ongelmat ja epäkohdat, voivat heikentää ikääntyneiden luottamusta palvelujärjestelmään ja sen kykyyn vastata ikääntyneiden palveluntarpeeseen (Rantanen 2021,14).

V: Kyllähän se mietityttää ja varsinki, ku nyt on kauheesti käyty justiin vanhusten kohalta, mitä noissa laitoksissa ja... Vähennetään sieltä, nyt ei saada henkilökuntaakaan, ei kuulemma lähihoitajakaan enää innostu menemään laitoksiin, että... Toivoo vaan, että sitten saa olla jaloillaan omatoimisena niin kauan kuin henki pihisee. Kyllä se vähän pelottaa, siis et jos joutuu tonne käännettäväks. Se on semmonen asia, et en halua.

9 Johtopäätökset

Tutkielmani tavoitteena oli selvittää, minkälaisia ikääntyneiden sosiaaliset verkostot ovat ja minkälaista sosiaalista tukea ne ikääntyneille antavat. Aineistoni koostui yhteensä 33 haastattelusta, jotka oli kerätty Ikäinstituutin teettämässä Elämänote-hankkeessa. Tutkielmani on laadullinen tutkimus, jonka ensimmäiseen tutkimuskysymykseen on vastattu aineistolähtöistä sisällönanalyysiä hyödyntäen. Toisen tutkimuskysymyksen analyysimenetelmänä on käytetty teoriaohjaavaa sisällönanalyysiä, hyödyntäen Kumpusalon (1991) sosiaalisen tuen teoriaa.

Analyysini muodostui kahdesta pääluvusta, joista ensimmäinen käsitteli sosiaalisia verkostoja. Olen lähestynyt sosiaalisen verkoston käsitettä verkostojen rakenteen sekä niiden dynaamisuuden kautta. Toinen luku käsitteli verkostoilta saatua sosiaalista tukea, jota tarkastelin tutkielmassani aineellisen, toiminnallisen, tiedollisen sekä emotionaalisen tuen kautta.

Tulosten mukaan ikääntyneiden sosiaaliset verkostot pitivät sisällään pääosin luonnollisia suhteita, jotka muodostuivat läheisistä, ystäväistä sekä naapureista. Yhteyttä pidettiin verkoston sisällä eniten lähisukulaisiin eli omiin lapsiin sekä lastenlapsiin. Näissä verkostoissa yhteyttä pidettiin tiiviisti ja tapaamiset sekä yhteydenpidot olivat säännöllisiä päivittäin, tai viikoittain tapahtuvia. Ikääntyneet kuvasivat näitä suhteita tärkeiksi, ja niitä haluttiin ylläpitää aktiivisesti. Haastateltujen joukossa oli myös lapsettomia, yksin asuvia ikäihmisiä, joiden puheissa omat sisarukset, ja sisarusten lapset nousivat esiin läheisinä suhteina.

Tutkimukseni tulokset läheisten ja emotionaalisten ihmissuhteiden merkityksestä ikääntyneille ovat yhteneväiset *sosioemotionaalisen selektiivisyysteorian* kanssa. Sen mukaan valikoimista sosiaalisten suhteiden ylläpitämiseen tapahtuu läpi elämän ja niiden vaikutukset näkyvät erityisesti ikääntyessä. Teorian mukaan sosiaalinen valikoivuus näyttäytyy usein niin, että suhteita ystäviin ja sukulaisiin ylläpidetään aktiivisesti, kun taas tuttavien kanssa yhteydenpito vähenee. Voidaan siis todeta, että ikääntyneille emotionaalisesti merkittävät suhteet säilyvät ja ikääntyneet itse vähentävät vähemmän merkityksellisten suhteiden ylläpitämistä sosiaalisessa verkostossaan. (Carstensen ym. 2003, 118–119.)

Lähisukulaisten lisäksi vastaajat nostivat esiin ystävien merkityksen. Ystävien väliseen yhteydenpitoon vaikuttivat ikääntyessä eniten liikkumisen ja terveydentilan tuomat haasteet yhteydenpidolle. Yhteydenpidon muodot olivat osin vaihtuneet yhteisistä kävelylenkeistä ja matkustelusta puhelimitse pidettävään yhteyteen. Yhteydenpidon haasteet ikääntyneiden sosiaalisten suhteiden ylläpitämisessä on nostettu esiin myös muissa tutkimuksissa, kuten Tampereen seudulla yli 90-vuotiaiden sosiaalisia suhteita koskeneessa tutkimuksessa. Tutkimuksessa ikääntyneiden yhteydenpidon haasteiksi tunnistettiin muun muassa fyysisten rajoitteiden ja liikkumisen vaikeudet, sosiaalisen verkoston pientyminen ystävien ja läheisten poismenon myötä sekä riittämätön tuki yhteydenpitoon. (Tuominen & Pirhonen 2019.)

Naapureiden merkitys ikääntyneiden sosiaalisten suhteiden ylläpitämisessä korostui erityisesti taloyhtiöissä asuvien kohdalla. Naapurisuhteet perustuivat vastavuoroiseen avunantoon ja huolenpitoon, mikä vahvisti yhteisöllisyyden kokemusta arjessa. Asuinympäristöllä oli tutkimukseni mukaan vaikutusta siihen, miten ikääntyneet olivat vuorovaikutuksessa naapuruston kanssa, sillä taloyhtiöiden omat tilat mahdollistivat kerhotoiminnan ja muun yhteisen tekemisen naapurien kesken. Maaseudulla pitkien välimatkojen päässä yhteydenpidot naapureiden kanssa ovat erilaisia, sillä päivittäiset kohtaamiset eivät synny samalla tavalla, kuin taloyhtiöissä asuvilla ikäihmisillä.

Ympäristötekijöiden vaikutusta naapurien väliseen vuorovaikutukseen ja yhteistoimintaan ovat tarkastelleet aiemmin myös Rappe ja Rajaniemi (2024). Heidän tutkimuksensa osoitti, että sekä sosiaalisella että fyysisellä ympäristöllä on merkittävä yhteys ikääntyneiden ja heidän naapureidensa väliseen kanssakäymiseen. Näiden tulosten perusteella ikääntyneiden asumisympäristöjen suunnittelussa ja kehittämisessä tulisi kiinnittää huomiota sekä fyysisen että sosiaalisen ympäristön rooliin osallisuuden ja sosiaalisten suhteiden tukemisessa. Yhteisöllinen asuminen voisi tarjota ikääntyneille vertaistukea ja sosiaalista kanssakäymistä edistävän sosiaalisen ympäristön sekä fyysiset puitteet yhteiselle ajanvietolle ja kokoontumiselle.

Tutkimukseen osallistuneilla sosiaaliset verkostot olivat muuttuneet elämänsä aikana. Ikääntyneet kuvasivat, kuinka verkostot olivat pientyneet iän myötä, mikä heijastui sosiaalisten suhteiden määrään ja laatuun. Aylon ja Levkovichin (2019) tutkimus tukee tätä havaintoa: heidän mukaansa ikääntymiseen liittyy usein sosiaalisten verkostojen

supistuminen. Omassa tutkielmassani ilmeni lisäksi, että elämäkululla oli merkittävä vaikutus vanhuuden sosiaalisiin verkostoihin. Aiemmat elämänvaiheet, kuten aktiivinen osallistuminen harrastuksiin, näyttivät edistävän myönteisten ihmissuhteiden säilymistä myös vanhuudessa. Toisaalta ikääntyneet toivat esiin, että uusien harrastusten aloittaminen mahdollisti uusien sosiaalisten suhteiden muodostumisen myös myöhemmällä iällä.

Tutkimustulosten perusteella voidaan todeta, että ikääntyneiden sosiaalisella verkostolla on merkittävä rooli heidän arjessaan. Sosiaalisten verkostojen tarjoama tuki edistää ikääntyneiden mahdollisuuksia asua itsenäisesti kotona pidempään ja siirtää heidän siirtymistään julkisten palveluiden piiriin. Sosiaalinen pääoma ja verkostot ovat keskeisiä sosiaalisen tuen näkökulmasta, sillä ne vastaavat usein piilevään hoivan ja avun tarpeeseen ikääntyneen väestön keskuudessa. Sosiaalisen verkoston merkitys ikääntyneiden toimivampaan arkeen ja hyvinvointiin on tunnistettu myös useissa aikaisemmissa tutkimuksissa, kuten NetResilience-tutkimuksessa (Strategisen tutkimuksen neuvosto, 2021).

Tutkimuksessani tarkasteltiin sosiaalisten verkostojen tarjoamaa sosiaalista tukea ikääntyneille. Tulosten perusteella ikääntyneet saivat merkittävästi apua sosiaalisilta verkostoiltaan monimuotoisiin arjen avuntarpeisiin. Aiemman tutkimustiedon mukaan noin 20–30 prosenttia suomalaisista antaa apua läheisilleen, jotka tarvitsevat tukea kotona selviytymiseen (Vilkko ym., 2014; Mäkelä ym., 2012). Sosiaalisen verkoston tarjoama läheisapu on näin ollen merkittävä tekijä, joka mahdollistaa toimintakyvyltään heikentyneiden ikääntyneiden kotona asumisen pidempään ja samalla vähentää julkisten palveluiden käyttöä ja siihen liittyviä kustannuksia.

Tulosten mukaan sosiaaliselta verkostolta saatiin eniten toiminnallista tukea. Apua annettiin muun muassa siivoukseen, digiasioiden hoitamiseen sekä liikkumiseen kodin ulkopuolella. Käytännön tukea saatiin useimmiten läheisiltä, kuten omilta lapsilta ja lastenlapsilta, mutta myös naapureilta ja ystäviltä. Nämä havainnot ovat samansuuntaisia FinTerveys 2017 - tutkimuksen kanssa, jonka mukaan eniten apua kodin ulkopuolella antavat 50–59-vuotiaat miehet ja naiset, mikä viittaa usein omien ikääntyvien vanhempien tukemiseen (Koskinen ym., 2018, s. 159–164).

Tutkimuksessa nousi esiin erityisesti avun tarve digitaalisten laitteiden käytössä ja käytön opastuksessa. Samansuuntaisia tuloksia on saatu aikaisemmin muun muassa Saukkosen ym. (2021) tutkimuksessa, josta käy ilmi, että yli 70-vuotiaista kolmannes ei käytä lainkaan sähköisiä palveluita. Hallitusohjelman (Valtioneuvosto 2023) tavoitteet sähköisten palveluiden ensisijaisuudesta viranomaisasioinnissa voivat pahimmillaan jättää osan ikäihmisistä tarvitsemiensa palveluiden ulkopuolelle, ja ikäihmisten digitaitojen kehittämiseen tulisi tulevaisuudessa panostaa kouluttamalla ja opastamalla digilaitteiden käyttöön. Digitaalisen syrjäytymisen uhka on jo tunnistettu, ja palvelujärjestelmän kehittämisessä on tärkeää huomioida se, että henkilökohtaisen asioinnin mahdollisuus tulee säilyttää myös tulevaisuudessa digitaalisten palveluiden rinnalla (Saranto ym. 2020).

Aineellisen tuen osuus tutkimuksessani näyttäytyi melko vähäisenä. Ikääntyneiden saama aineellinen tuki oli lähinnä apuvälineisiin liittyvää tukea, jota he saivat julkisen palvelujärjestelmän kautta. Apuvälineet helpottivat ikääntyneiden omatoimista liikkumista ja asiointia kodin ulkopuolella ja ne koettiin merkittäväksi avuksi arjessa. Sosiaali- ja terveysministeriön (2024) mukaan kotona asumista tukevien palvelujen, kuten apuvälineiden, saatavuus ja laatu ovat keskeisiä ikääntyneiden toimintakyvyn tukemisessa.

Emotionaalista tukea ikääntyneet saivat läheisiltä sekä ystäviltä. Ystävien kanssa vietetyt yhteiset hetket toivat virkeyttä arkeen ja lisäsivät yhteenkuuluvuuden tunnetta. Ystävien vierailut ja puhelinsoitot lisäsivät tunnetta siitä, että oma olemassaolo oli merkityksellistä. Ikääntyneet kokivat, että heistä välitetään ja heistä on iloa toisille. Laatusuositus aktiivisen ja toimintakykyisen ikääntymisen tukemiseksi (Sosiaali- ja terveysministeriö 2024) korostaa elämäntyytyväisyyden ja tarkoituksellisuuden kokemusta mielen hyvinvoinnin kannalta ja emotionaalisen tuen merkitystä ikääntyneiden elämänlaadulle.

Omien lasten ja lastenlasten olemassaolon kuvattiin tuovan turvaa, ja tietoisuus siitä, että apua olisi tarvittaessa käytettävissä, toi lohtua ikääntyneille. Tutkimukseni mukaan emotionaalinen tuki näyttäytyi vahvasti epävirallisen verkoston antamana tukena. Myös aikaisemmat tutkimukset ovat osoittaneet läheisten ihmissuhteiden ja mielenterveyden välisen yhteyden ja niiden on todettu vähentävän riskiä sairastua masennukseen iän myötä (Solin ym. 2023). Emotionaalisen tuen suojaava vaikutus on erityisen merkityksellistä stressaavien elämäntilanteiden aikana (Kinni & Tiilikainen 2024). Omassa tutkimuksessani vastaajat

kertoivatkin saaneensa emotionaalista tukea elämän vaikeissa hetkissä, kuten leskeksi jäätyään.

Tutkimuksessa ikääntyneiden saamaa tiedollista tukea tarkasteltiin tutkimuksessani neuvojen, ohjeiden ja tiedon saamisen kautta. Ikääntyneiden puheissa nousi esiin huoli tulevaisuuden pärjäämisestä sekä riittävien palveluiden saamisesta. Erityisesti omasta tulevaisuudestaan olivat huolissaan vastaajat, joilla ei ollut omia lapsia tai muita lähisukulaisia. He kokivat huolta palveluihin ohjautumisesta sekä siitä, että heillä ei ole omaisia varmistamassa palveluiden toteutumista. Samansuuntaisia tuloksia on saatu tutkimushankkeessa, jossa raportoitiin ikääntyneiden kokemasta epäluottamuksesta vanhuspalveluiden saamista kohtaan (Tiainen ym. 2021).

Huolipuheen taustalla kuvautui riittämätön tieto itselle kuuluvista oikeuksista ja palveluista, joihin ikääntymisen myötä ikääntyneet ovat oikeutettuja. Tietoa ikääntyneille tarjolla olevista palveluista oli tarjolla hajanaisesti ja tietoa oli saatu lähinnä esitteiden muodossa.

Tutkimukseni tulosten perusteella ikääntyneet hyötyisivät tiedon jakamisesta, jossa kerrotaan saatavilla olevista palveluista ja niihin hakeutumisesta jo ennen varsinaisen palveluntarpeen syntymistä. Ratkaisuna tähän olisi matalan kynnyksen seniorineuvonta tai vastaavat palvelut, joista ikääntyneet saisivat tietoa ikääntymiseen liittyvistä palveluista, toimintakyvyn muutoksista sekä oman hyvinvoinnin edistämisestä keskitetysti samasta palvelupisteestä. Ikääntyneiden laatusuosituksissa asiakasohjauksen tavoitteena on varmistaa, että ikääntynyt saa tietoa, neuvonta ja ohjausta palveluihin liittyen oikea-aikaisesti. Samalla suositus korostaa, että asiakasohjauksen tulee olla matalan kynnyksen palvelua, joka on saavutettavissa enne palveluntarpeen syntymistä.(Terveyden ja hyvinvoinninlaitos 2023).

Tutkimukseni tulosten perusteella yhteiskunnassa tulisi kiinnittää huomiota ikääntyneiden sosiaalisten verkostojen vahvistamiseen ja ylläpitämiseen, sekä huomioida erityisesti haavoittuvassa asemassa olevat ikääntyneet. Haavoittuvassa asemassa olevien ikäihmisten sosiaaliset verkostot ovat usein lähtökohtaisesti suppeammat kuin muun väestön, ja heidän mahdollisuutensa osallistua yhteisölliseen toimintaan voivat olla merkittävästi rajatummalla. Heikko sosiaalinen verkosto on yksi keskeisistä syrjäytymisen riskitekijöistä haavoittuvassa asemassa olevien ikääntyneiden keskuudessa (THL 2024).Sosiaalipolitiikan keinoin tulisi pyrkiä tukemaan ikääntyneiden osallistumisen mahdollisuuksia sekä vahvistaa heidän osallisuutta verkostoissa toimimiseen. Ikääntyneiden toimintakyvyn ja hyvinvoinnin kannalta

saavutettavat lähipalvelut, liikkumista tukevat palvelut, kohtaamisen tilat vertaisten kanssa sekä ikääntyneille suunnatut harrastusmahdollisuudet ovat merkittävässä roolissa osallisuuden vahvistamiseksi (Sosiaali- ja terveysministeriö 2024).

Tutkimuksessani on tunnistettu gerontologisen sosiaalityön kasvava tarve ikääntyvässä yhteiskunnassa. Ikääntymisen myötä elämäkulun aikana kasautuneet ongelmat voivat kärjistyä, sillä ikääntyminen vaikuttaa muun muassa tulotasoon, sosiaalisiin verkostoihin ja toimintakykyyn. (Seppänen 2021.) Tulosten perusteella sosiaaliset verkostot toimivat puskurina ikääntymisen mukanaan tuomissa haasteissa. Sen sijaan ikääntyneet, joilla ei ole läheisiä ihmissuhteita, ovat vaarassa syrjäytyä ja jäädä avun ulkopuolelle. Näiden henkilöiden tunnistaminen ja tavoittaminen asettavat gerontologiselle sosiaalityölle erityisiä haasteita. Yhteiskunnassa tulisikin kehittää asiakasohjausta, joka vastaa gerontologisen sosiaalityön tarpeisiin. Hyvinvointialueilla asiakasohjausta on kehitetty keskitettyjen asiakas- ja palveluohjausyksiköiden avulla, mutta riskiryhmien ja riskitekijöiden tunnistamisessa esiintyy edelleen merkittäviä alueellisia eroja (Kehusmaa ym. 2018).

Tutkimuksessa käyttämäni sosiaalisen tuen teoria toimii viitekehyksenä sille, miten ihmiset saavat tukea ikääntyessä. Kumpusalon (1991) sosiaalisen tuen teoria jakaa tuen neljään päämuotoon: toiminnalliseen, aineelliseen, emotionaaliseen ja tiedolliseen tukeen. Tämä jaottelu auttaa jäsentämään sosiaalisen tuen monimuotoisuutta ja sen merkitystä omassa tutkimuksessani ikääntyneille.

Tutkimuksessani Kumpusalon teoria osoittautui käyttökelpoiseksi välineeksi aineiston analysoinnissa. Sen avulla sosiaalisen tuen eri muodot jäsenyivät pääosin selkeästi aineistosta. Joissakin tapauksissa tukimuotojen sijoittaminen teorian mukaisiin kategorioihin vaati kuitenkin tutkijan tulkintaa. Osa tuen muodoista ei asettunut yksiselitteisesti mihinkään tiettyyn kategoriaan, ja analyysissä oli tehtävä valintoja niiden sijoittumisesta. Lisäksi havaittiin, että tietyt tukimuodot olivat osittain päällekkäisiä, ja ne olisi voitu perustellusti sijoittaa useampaan tuen muotoon. Tästä huolimatta Kumpusalon teoria tarjosi toimivan ja ajankohtaisen viitekehyksen sosiaalisen tuen tarkasteluun ikääntyneiden näkökulmasta.

Tutkimukseni tuloksiin liittyy myös joitakin rajoitteita, jotka voivat vaikuttaa sen yleistettävyyteen sekä luotettavuuteen. Tutkimusaineistoni on alkujaan kerätty toista käyttötarkoitusta varten, ja alkuperäisen tutkimuksen tutkimuskysymykset ovat voineet osaltaan vaikuttaa haastattelujen kulkuun sekä sisältöön. Oman aineiston kerääminen

teemahaastatteluna olisi voinut tuottaa tutkimuskysymyksieni kannalta syvällisempää informaatiota, koska haastattelijana minulla olisi ollut mahdollisuus esittää tarkentavia kysymyksiä, sekä tarvittaessa ohjata keskustelua tutkimieni teemojen ympärille. Valmiin aineiston käyttämisessä on myös huomionarvoista muistaa, että alkuperäinen konteksti, jossa haastattelut ovat tehty vaikuttaa aina osaltaan myös aineistoon. Omassa tutkimuksessani haastateltavat ovat edustaneet haasteellisissa elämäntilanteissa olevia ikääntyneitä, ja heidän elämäntilanteensa on voinut vaikuttaa heidän antamiinsa haastatteluihin. Aineiston osalta tutkimusten tuloksia on rajoittanut se, että Elämänote-hankkeen kolmesta haastattelusta mukana tutkimuksessani oli vain ensimmäinen haastatteluaineisto. Vaikka kahden muun haastattelun haastattelurungossa ei ollut tutkimukseni kannalta keskeisiä teemoja, on mahdollista että niitä analysoimalla olisin saanut syvällisempää ymmärtämystä omaan tutkimusaiheeseeni liittyen.

Iso osa haastatelluista ikääntyneistä oli vielä arjessa melko omatoimisesti pärjääviä, ja sosiaalisen tuen merkitys saattaisi näyttäytyä erilaisena, mikäli olisi tutkittu iäkkäämpiä ja toimintakyvyltään heikompia ikääntyneitä. Oman tutkimukseni rajoituksena voidaan nähdä myös se, että omaishoitajuus ei noussut esiin, vaikka sen laajuus hoivassa on yleisesti tunnistettu. Tähän on mahdollisesti vaikuttanut se, että Elämänote-hanke ei ole tavoittanut niitä ihmisiä, jotka toimivat omaishoitajina. Omaishoitajana toimivat ikääntyneet eivät välttämättä ole kyenneet osallistumaan hankkeen järjestämään toimintaan, johtuen omaishoitajan roolistaan.

Taloudelliset vaikeudet eivät nousseet esiin aineistossa, vaikka useat muut tutkimukset ovat niiden olemassaolon tunnistaneet (Terveys- ja hyvinvoinninlaitos 2024)). Toisaalta Sari Vornanen (2023) on pro gradu- tutkielmassaan käyttänyt Elämänote-hankkeen kaikkia kolmea haastatteluaineistoa, ja hän on paikantanut niissä myös ikääntyneiden huolen toimeentuloon liittyen.

10 Pohdinta

Yhteiskunnallista keskustelua ikääntyneiden hoivan ja huolenpidon järjestämisestä on käyty aktiivisesti viime vuodet. Keskustelua on käyty niin järjestämisen vastuusta kuin sen tavoista sekä siihen liittyvistä resursseista vauhdilla ikääntyvässä Suomessa. Perinteisen pohjoismaisen hyvinvointivaltiomallin rinnalle on ollut tarpeen kehittää myös vaihtoehtoisia malleja vastaamaan lisääntyneen hoivan ja huolenpidon tarpeeseen yhteiskunnassamme. Pohjoismaissa 1900-luvulla tapahtunut hoivan yhteiskunnallistuminen (Hoppania yms, 130–131) on kenties kokemassa murrosta, sillä nykyhallituksen ajamat kehityssuunnat kohti vanhusten perhehoitoa ja omaishoitoa ilmentävät aikakautemme vallitsevaa vanhuspolitiikkaa.

Vanhuspolitiikassa on selviä signaaleja siitä, että tulevaisuudessa ikääntyneiden hoivassa yhdistyvät julkisen järjestelmän sekä yksilöiden ja perheiden tarjoama hoiva (Ahosola 2018; Valtioneuvosto 2023).Hyvinvointipoliittisena tavoitteena on ikääntyneiden ympärivuorokautisen palveluasumisen vähentäminen. Asiantuntijoiden, kuten Jylhän ja Krögerin (MTV3 uutiset 2025), mukaan tämä kehityssuunta saattaa kuitenkin johtaa tilanteeseen, jossa inhimillisen hoidon toteutuminen vaarantuu erityisesti kaikkein haavoittuvimmassa asemassa olevien ryhmien, kuten ikääntyneiden muistisairaiden, kohdalla.

Todellisuutta Suomessa vuonna 2025 on myös se, että yhä huonompikuntoiset ikäihmiset joutuvat odottamaan tarvitsemaansa ympärivuorokautisen palveluasumisen paikkaa kotona, jossa asuminen ei enää ole turvallista ja inhimillistä edes kotihoidon turvin. Hyvinvointiala HALI ry:n vuoden 2024 lopussa tekemän selvityksen mukaan ympärivuorokautiseen hoivaan jonottavien ikäihmisten keskimääräinen odotusaika oli 57 vuorokautta (Hyvinvointiala HALI Ry 2024). On helppo ymmärtää, että mikäli hoivaa ja turvallista läsnäoloa on tarjolla vain kotihoidon käyntien ajan , jää vuorokauteen useita tunteja, jolloin ikääntynyt on yksin vailla hoivaa ja huolenpitoa.

Sosiaalisen pääoman käsite liittyy keskeisesti kysymykseen hoivan ja huolenpidon vastuunjaosta. Sosiaalisen pääoman arvo on noussut uudelleen esiin julkisessa keskustelussa ja sen merkitys ikääntyneen hyvinvoinnille on tunnistettu. Sosiaalisen pääoman käsite sisältää ajatuksen yksilön omista ympärilleen keräämistä voimavaroista, ja ikääntyneiden yhtenä merkittävänä voimavarana voidaan pitää heidän sosiaalisia verkostojaan. Yksinäisyys on yksi haaste näille vanhuuden sosiaalisille verkostoille. Yksinäisyys ja syrjäytyminen

aiemmissä elämänvaiheissa tai toimintakyvyn heikentyessä johtaa helposti myös sosiaalisten verkostojen kaventumiseen, ja sosiaalisen tuen heikkenemiseen ikääntyessä. Tämän vuoksi yksinäisyyden ja syrjäytymisen ehkäisemiseksi olisi tehtävä työtä niin nuorten kuin työikäistenkin keskuudessa, ymmärtäen elämäkulun vaikutukset yksilön hyvinvointiin myöhemmissä elämänvaiheissa.

Sosiaaliset verkostot ovat tärkeitä ikääntyneen hyvinvoinnin ja terveyden kannalta, ja sen vuoksi niiden tukeminen tulisi myös huomioida yhteiskuntapolitiikassa, kuten ikääntyneiden palveluja kehitettäessä. Verkostot antavat yksilölle mahdollisuuden kokea itsensä tärkeäksi ja merkitykselliseksi, myös elämänkaaren myöhäisemmissä vaiheissa. Kuten jo aikaisemmin todettiin, sosiaalisia verkostoja luodaan läpi elämän ja verkostot muuttuvat ja muovautuvat jatkuvasti. Ikääntyneen verkostot ovat muodostuneet suurelta osin jo elettyjen vuosikymmenten aikana, mutta uusia suhteita siihen voidaan hankkia myös myöhemmällä iällä. Ikääntymistä ei siis voida erottaa aiemmista elämänvaiheista, joiden aikana rakentuu yksilön sosiaalinen pääoma sekä sosiaaliset verkostot, jotka kantavat läpi elämän vanhuuteen asti.

Omassa aineistossani vastaajat toivat esiin, että omalla aktiivisuudella ja osallistumisella vapaa-ajan harrastustoimintaan on mahdollista vaikuttaa sosiaalisiin verkostoihin sekä vähentää yksinäisyyden kokemusta ikääntyessä. Toisaalta vastaajat kertoivat myös siitä, että liikkumisen vaikeutuessa yhteydenpitäminen verkostoihin oli vaikeutunut. Ikääntyneen osallisuuden tukeminen verkostoissa toimimiseksi olisi yhteiskunnan palveluin turvattava, jotta ikääntyneet eivät jäisi verkostojen ulkopuolelle oman toimintakyvyn heikentyessä. Osallisuutta tulisi edistää tarjoamalla esteettömiä asuinympäristöjä, turvaamalla iäkkään lähipalvelut sekä tarjoamalla sosiaalihuoltolain mukaisia liikkumista tukevia palveluita (Sosiaalihuoltolaki 1301/2014).

Tutkielman tekemisen aikana jouduin pohtimaan omia asenteitani ja esiymmärtämystäni aiheesta hyvin reflektiivisesti. Pohdin mm. sitä, minkälainen on oma ihmiskäsitykseni ikääntyneestä ja miten se vaikuttaa aineistoni tulkinnassa. Omien asenteiden ja ennakkoletusten tietoinen pohdiskelu on tärkeää juuri tutkimuksen tulkinnan kannalta, sillä ne vaikuttavat tekemiimme johtopäätöksiin, ellemmme ole niitä ennalta tiedostaneet.

Tutkielman myötä olen pohtinut paljon ikääntymisen luonteen muutosta. Ikääntyminen tässä hetkessä on varsin erilaista, verrattuna aiempiin vuosikymmeniin. Sukupolvien välinen yhteys

ei ole enää niin tiivistä, ja perhe sekä lähisuku saattavat asua hyvin kaukana toisistaan, eri kaupungeissa ja osalla jopa eri maassa. Tämä kehitys on johtanut vääjäämättä siihen, että sosiaaliset verkostot perheen ja suvun kesken ovat löyhentyneet. (Ikäinstituutti 2021)

Perhekoon pienentymisellä on myös vaikutus ikääntyneiden verkostoilta saamaan tukeen. Yhä useampi liitto on lapseton tai lapsien lukumäärä jää pieneksi. (Pietiläinen & Keski-Petäjä 2020) Toisaalta ne ikääntyneet, joilla on lastenlapsia ovat myös saaneet yhteisiä elinvuosia aiempaa enemmän eliniän pidentyessä.

Miten yhteiskunnassa sitten tulisi varautua tähän ennalta tiedossa olevaan sosiaalisten verkostojen pienentymiseen sekä sen mahdollisiin vaikutuksiin ikääntyneiden saamassa epävirallisessa sosiaalisessa tuessa? Tähän on ehdotettu ratkaisuksi mm. kansalaistyöllä hoivan tarpeeseen vastaamalla. Sen ajatuksena olisi tarjota erityisesti yksinäisille vanhuksille sosiaalista tukea sekä sellaista hoivaa, jonka tarpeeseen nykymuotoinen kotihoito ei kykene vastaamaan toiminnan keskittyessä pääosin hoidolliseen työhön. Kansalaistyöstä maksettava korvaus eli kansalaispalkka tarjoaisi työmarkkinoiden ulkopuolelle jääneille mielekästä työtä sekä taloudellisen toimeentulon. (Hoppania, 2016, 148.)

Aiheesta olisi mahdollista tehdä jatkotutkimusta ja selvittää asuinympäristön vaikutusta ikääntyneiden saamaan sosiaaliseen tukeen sekä sosiaaliseen verkostoon. Tutkimuksen avulla voitaisiin selvittää, miten yhteisölliset ratkaisut asumisympäristöissä vaikuttavat saatuun sosiaaliseen tukeen sekä sosiaalisen verkoston rakentumiseen. Tämän aiheen tutkiminen olisi merkityksellistä sen vuoksi, että tulevaisuudessa yhä useampi ikääntynyt on lapseton ja silloin ikääntyneet eivät voi turvautua omilta lapsilta saatuun tukeen vanhuudessa. Uudentyyppiset asumisratkaisut voisivat tarjota ratkaisuja tulevaisuuden ikääntyneiden hyvinvoinnin edistämiseksi, kuten aikaisemmat tutkimukset kuten Asumisen yhteisöllisyys ja hyvä vanhuus -tutkimus ovat osoittaneet (Teittinen & Jolanki 2017, 24)

Lähteet

- Aalto, P. (2024) Henkilökohtainen tiedoksianto.
- Ahosola, P. (2018). Vanhushoivapolitiikan uusfamilismi: Omaisettomat hoivan tarvitsijat institutionaalisen hallinnan kohteena (Väitöskirja, Tampereen yliopisto). Tampere University Press. <https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-03-0804-9>
- Ayalon, L., & Levkovich, I. (2019). A systematic review of research on social networks of older adults. *The Gerontologist*, 59(3), 164-176.
- Baltes, P.B. (1987) Theoretical proposition of life-span developmental psychology: On the dynamics between growth and decline. *Developmental Psychology*, 23(5), 611-626.
- Bourdieu, P. (1986) The Forms of Capital. Teoksessa Richardson, J.G. (toim.). *Handbook of Theory and Research for the Sociology of Education*. Greenwood press, New York, 241-258.
- Bowling, A. (2005) *Ageing well: Quality of life in old age*. Berkshire: Open University Press.
- Cummin, E. (1963) Further thoughts on the theory of disengagement. *International Social Science Journal*, XV, 377-392.
- Carstensen, L. (1991) Selectivity theory: Social Activity in Life-Span Context. *Annual Review of Gerontology and Geriatrics*, Vol 11.
- Carstensen, L., Fung, H., & Charles, T. (2003). Socioemotional selectivity theory and the regulation of emotion in the second half of life. *Motivation and Emotion*, 27(2), 103-123. <https://doi.org/10.1023/A:1024569803230>
- Carvalho, B. O., Castro-Costa, É., Lima-Costa, M. F., & Loyola Filho, A. I. de. (2024). Masennusoireiden ja sosiaalisen tuen välinen yhteys kansallisesti edustavassa ikääntyneiden aikuisten otoksessa (ELSI-Brasil). *Brazilian Journal of Psychiatry*, 46, e20243543. <https://doi.org/10.47626/1516-4446-2024-3543>
- Cohen, S., Underwood, L. G., & Gottlieb, B. H. (Eds.). (2000). *Social support measurement and intervention: A guide for health and social scientists*. Oxford University Press. <https://doi.org/10.1093/med:psych/9780195126709.001.0001>

Cumming, E. & Henry, W. (1961) *Growing Old*. New York. Basic Books.

Elo, S., Kajula, O., Kääriäinen, M & Tohmola, A. (2022) Laadullisen sisällönanalyysin vaiheet ja eteneminen. *Hoitotiede*. 34 (4), 215-225.

Elo & Kyngäs (2008) The qualitative content analysis process. *Journal of Advanced Nursing* 62 (1), 107-115.

Ervasti, K., Mäki-Petäjä-Leinonen, A., Issakainen, M., Gadd, K., Teerikangas, M., Mauranen, K., Savonen, J., & Aaltonen, M. (2023). Marginalisoituihin ryhmiin kuuluvien ikääntyneiden oikeudet tutkimuksen kohteena. *Gerontologia*, 37(4), 378–380.

Eskola, A. (2016) *Vanhuus: helpottava, huolestuttava, kiinnostava*. Tampere. Vastapaino.

Eskola, J. (2010) Laadullisen tutkimuksen juhannustaiat. Laadullisen aineiston analyysi vaihe vaiheelta. Teoksessa Aaltola, J. & Valli, R. (toim.) *Ikkunoita tutkimusmetodeihin II*. Jyväskylä. PS - Kustannus, 187–200.

Forsman, A., Nordmyr, J. & Norrback, O (2020) Ikääntyminen 2020-luvulla: Sosiaalinen osallisuus pohjana hyvälle ikääntymiselle. Tankesmedjan Agenda.
<https://agenda.fi/fi/julkaisu/ikaantyminen-2020-luvulla-sosiaalinen-osallisuus-pohjana-hyvalle-ikaantymiselle/> Luettu 17.10.2024.

Gothi, R. (1990). Vanhusten sosiaaliset verkostot ja sosiaalinen tuki. Tutkimus kalliolaisten ja kiteeläisten vanhusten elämäntilanteesta, sosiaalisista verkostoista ja tuesta. Helsinki. Sosiaali- ja terveysministeriö Suunnitteluosasto, 11-12, 77.

Havighurst, R. J. & Albrecht, R. (1953) *Older People*. New York: Longmans. Gilleard, C. & Higgs, P. (2011) *The Third Age as a Cultural Field*. Teoksessa Carr DC & Komp K (toim.) *Gerontology in the Era of the Third Age. Implications and Next Steps*. New York, Springer Publishing Company, 33–50.

Heimonen, S., Hoppania, H.-K., Kuittinen, V., Pohjanmaa, U., Stenberg, L., Topo, P., Dufva, V., Vapaavuori, S., Väisänen, H., & Sulkamo, R. (2021). *Elämänote-hanke: Haasteelliset elämäntilanteet*. Painotalo Plus Digital. ISBN 978-952-7254-35-6 (painettu), ISBN 978-952-7254-36-3 (PDF).

- Hoppania, H.-K., Vilkkö, A., & Topo, P. (2019). Elämänote-tutkimus on käynnistynyt: mukana iäkkäitä kanssatutkijoita. *Gerontologia*, 33(2), 86–91.
- Hoppania, Hanna-Kaisa (Ikäinstituutti) & Vilkkö, Anni (Ikäinstituutti): Elämänote-ohjelman hankkeiden toimintaan osallistuneiden ikäihmisten haastattelut 2019–2020 [data]. Dataversio 1.0 (2022-07-28). Yhteiskuntatieteellinen tietoaarkisto [jakaja]. DOI: <https://doi.org/10.60686/t-fsd3660>; URN: <https://urn.fi/urn:nbn:fi:fsd:T-FSD3660>
- Hoppania, H., Karsio, O., Näre, L., Olakivi, A., Sointu, L., Vaittinen, T., . . . (2016) Hoivan arvoiset: Vaiva yhteiskunnan ytimessä. Helsinki: Gaudeamus.
- Hoppania, H. & Vilkkö, A. (2020). Elämänote-ohjelman osallisuustutkimuksen tuloksia ½. Tutkimusraportti.
- Hirsjärvi, S. & Hurme, H. (2000). Tutkimushaastattelu. Teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Helsinki. Yliopistopaino.
- Hjerpe, R. (2005). Sosiaalinen pääoma ja taloudellinen kasvu. *Kansantaloudellinen aikakauskirja*, 101(3), 300–315.
- Hyvinvointiala HALI ry. (2024, 18. huhtikuuta). *Hoivajonot lyhentyneet osassa Suomea – tuhansia ikäihmisiä silti jonoissa*. Hyvinvointiala HALI ry. <https://www.hyvinvointiala.fi/hoivajonot-lyhentyneet-osassa-suomea-tuhansia-ikaihmissa-silti-jonoissa/>
- Hämäläinen, H., Danielsbacka, M., Hägglund, A. E., Rotkirch, A., & Tanskanen, A. O. (2021). Sukupolvien suhteet: Ikääntyminen ja vuorovaikutuksen muutos suurten ikäluokkien ja aikuisten lasten elämäkuluissa. Väestöliitto.
- Ihalainen, J. & Kettunen, T. (2012) Turvaverkko vai trampoliini. Helsinki. Sanoma Pro Oy.
- Jyrkämä, J. (2001) Vanheneminen ja vanhuus. Teoksessa A. Sankari & J. Jyrkämä (toim.) Lapsuudesta vanhuuteen. Iän sosiologiaa. Tampere. Vastapaino, 267–312.
- Ikäinstituutti. (2021). Näkymiä ikääntymisen tulevaisuuteen. <https://www.ikainstituutti.fi/vanhuus/nakymia-ikaantymisen-tulevaisuuteen/>

- Ilmakunnas, I., Uotinen, J. & Vaalavuo, M. Iän ja subjektiivisen taloudellisen ahdingon välinen yhteys tulojen jakautumisessa Euroopassa. *Soc Indic Res* 173 , 523–542 (2024).
- Iltasanomat (2022) Iäkäs pariskunta jäi yli viikoksi yksin – toinen löytyi kuolleena: Kotihoitoa epäillään rikoksesta. <https://www.iltalehti.fi/kotimaa/a/92449e62-d11c-40a9-bd0f-9026a74860fe> Luettu 21.4.2024.
- Jolanki, O., Leinonen, E., Rajaniemi, J., Rappe, E., Räsänen, T., Teittinen, O., & Topo, P. (2017). Asumisen yhteisöllisyys ja hyvä vanhuus. Valtioneuvoston kanslia.
- Kallinen, K., Pirskanen, H., & Rautio, S. (2015). Sensitiivinen tutkimuksessa: Menetelmät, kohderyhmät, haasteet ja mahdollisuudet. United Press Global.
- Karisto, A. (2004) Kolmas ikä- uusi näkökulma väestön vanhenemiseen.
- Karvinen, S. (2023) Ikääntyminen on väistämätöntä, vanheneminen ei. Ikäkriisi blogi. <https://ikakriisi.home.blog/2023/01/30/ikaantyminen-on-vaistamatonta-vanheneminen-ei/> Luettu 10.9.2024.
- Kehusmaa S, Alastalo H, Marjeta N, Mielikäinen L. Asiakasohjaus päättää tulevaisuudessa iäkkään palveluista – työntekijöiden koulutusta pitää lisätä. Helsinki: THL, Tutkimuksesta tiiviis-ti, 2018; 37.
- Kehusmaa, S., Autti-Rämö, I., & Rissanen, P. (2013). Omaishoidon vaikutus ikääntyneiden hoidon menoihin. *Yhteiskuntapolitiikka*, 78(2), 138–151.
- Kehusmaa, S., Honkanen, S., & Saukkonen, P. (2024). Kehittyvät iäkkäiden palvelut Suomessa: Vanhuspalvelujen tila – seurannan tuloksia 2023 (THL Raportti 2024_005). Terveystieteiden tutkimuskeskus. <https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-408-324-9>
- Kinni, R.-L., & Tiilikainen, E. (2024). Gerontologisen sosiaalityön tarve korostuu vaikeissa elämäntilanteissa. Itä-Suomen yliopisto. <https://www.uef.fi/fi/artikkeli/gerontologisen-sosiaalityon-tarve-korostuu-vaikeissa-elamantilanteissa>
- Kiuru, H., & Valokivi, H. (2021). Aktiivinen ikääntyminen ja neljäs ikä. *Tutkiva sosiaalityö*, 2021, 101–111.

- Koistinen, P., & Noppari, E. (2005) *Laatua vanhustyöhön*. Tammi.
- Koskinen, S. (2007). Gerontologisen sosiaalityön muotoutuminen: kansainvälisiä ja kansallisia kehityslinjoja. In M. Seppänen, A. Karisto, & T. Kröger (Eds.), *Vanhuus ja sosiaalityö: sosiaalityö avuttomuuden ja toimijuuden välissä* (pp. 19–31). PS-kustannus.
- Koskinen, S., Sainio, P. & Alastalo, H. (2018) *Avun tarve ja saaminen*. Teoksessa toim. Koponen, P., Borodulin, K., Lundqvist, A., Sääksjärvi, K., Koskinen, S., Aalto, A. & Lundqvist, A. 2018. *Terveys, toimintakyky ja hyvinvointi Suomessa: FinTerveys 2017 -tutkimus*. Helsinki. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, 159–164. <https://www.julkari.fi/handle/10024/136223>
- Kumpusalo, E. (1991). *Sosiaalinen tuki, huolenpito, ja terveys*. Sosiaali- ja terveyshallitusraportteja 1991:8. Helsinki. Valtion painatuskeskus.
- Kuronen, M., Virokannas, E., & Salovaara, U. (Eds.). (2020). *Women, vulnerabilities and welfare service systems*. Routledge. <https://doi.org/10.4324/9780429276910>
- Kröger, T., Aerschot, L. V., & Puthenparambil, J. M. (2019) *Ikääntyneiden hoivaköyhyys*. *Yhteiskuntapolitiikka* 84 (2), 124-134.
- Kröger, T. & Leinonen, A. (2012) Transformation by stealth: the retargeting of home care services in Finland. *Health and Social Care in the Community* 20 (3), 319–327.
- Kylmä, J. & Palonen, M. (2022) *Avoin haastattelu ja teemahaastattelu laadullisessa* Kylmä, J. & Palonen, M. (2022) *Avoin haastattelu ja teemahaastattelu laadullisessa hoitotieteellisessä tutkimuksessa*. *Hoitotiede*, 34 (4), 281–294. *hoitotieteellisessä tutkimuksessa*. *Hoitotiede*, 34 (4), 281–294.
- Laki ikääntyneen väestön toimintakyvyn tukemisesta sekä iäkkäiden sosiaali- ja terveyspalveluista Finlex <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2012/20120980>
- Laine, E., & Günther, K. (2024). Ennakoiva ja saavutettava omaishoitosopimus gerontologisen sosiaalityön työvälineenä. *Gerontologia*, 38(4), 335–341. <https://doi.org/10.23989/gerontologia.148635>

- Lassen, A. & Jespersen, A. (2017). Getting old and keeping going. The motivation technologies of active aging in Denmark. Teoksessa Lamb, Sarah (Ed.), Successful Aging as a Contemporary Obsession Global Perspectives (s.141–153).New Brunswick: Rutgers University Press
- Lehto, U.-S., Ojanen, M., Nieminen, T., & Turpeenniemi-Hujanen, T. (2017) Sosiaalisten resurssien vaikutus hyvinvointiin ja terveyteen: Sairausspesifi sosiaalinen pääoma. Sosiaalilääketieteellinen Aikakauslehti, 54 (4), 4. <https://doi.org/10.23990/sa.67759>
- Leinonen, A. (2007). Tuottava ikääntyminen: Käsitteestä käyttö- mahdollisuuksiin. Yhteiskuntapolitiikka 72 (3), 295–308. <https://www.julkari.fi/handle/10024/100531>
- Lyyra, T-M., Pikkarainen, A. & Tiikkainen, P. (2007) Vanheneminen ja terveys. Edita.
- Marshall, V.W. & Bengtson, V.L. (2011) Theoretical perspectives on the sociology of aging. Teoksessa Richard, A, Settersten ja Jacqueline L. (toim.) Handbook of Sociology of Aging. London. Springer, 17-33.
- Metteri, A., & Haukka-Wacklin, T. (2004). Sosiaalinen tuki kuntoutuksen ytimessä. Teoksessa V. Karjalainen & I. Vilkkumaa (toim.), Kuntoutus kanssamme (s. 53–68). Helsinki: Edita.
- Mtv 3 uutiset (2025) <https://www.mtvuutiset.fi/artikkeli/hallitukselle-ryopytysta-vanhuspalvelujen-saastoista-osa-vanhoista-ihmisista-kuolee-vessan-lattialle-ilman-hoitoa/9107852> Luettu 5.3.2025.
- Mäkelä, M., Vilkko, A., Blomgren, J., Sainio, P., Koskinen, S. ja Noro, A. (2012). Teoksessa: Terveys, toimintakyky ja hyvinvointi Suomessa 2011. Toim. S. Koskinen, A. Lundqvist ja N. Ristiluoma. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos (THL). Luku Avun antaminen, s. 199–201.
- NetResilience-konsortio. (2021). Sosiaaliset verkostot, syntyvyys ja hyvinvointi ikääntyvässä Suomessa – Tilannekuvaraportti 2021. Suomen Akatemia.
- Niemelä, M., Kaartinen, J., Siira, T., Niskasaari, E., Anttila, H., & Vuokko, R. (2023). Kotona asumista tukevat teknologiat ikäihmisille: KATI-viitearkkitehtuuri (Sosiaali- ja terveysministeriön raportteja ja muistioita 2023:32). Sosiaali- ja terveysministeriö. <https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-00-8664-0>

- Niemi, M., Soukiala, T., Rossi, E., Hirvonen, J., Ruotsalainen, S., Korpelainen, A., Kinni, R.-L., Skaffari, P., Pietilä, I., Tiilikainen, E., Zechner, M. & Seppänen, M. (2021) Gerontologinen sosiaalityö erityisen tuen tarpeisiin vastaamassa. *Gerontologia*, 35(2), Article 2.
- Nieminen, T., Martelin, T. & Vaarama, M. (2012) Sosiaalinen pääoma. Teoksessa toim. Koskinen, S., Lundqvist, A. & Ristiluoma, N. 2012. Terveys, toimintakyky ja hyvinvointi Suomessa 2011. Helsinki. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos, 155–158. <https://www.julkari.fi/handle/10024/90832>
- Nykänen, M. (2023). Vahva Suomi tarvitsee vahvan talouden. Euro ja talous -tiedotustilaisuus 19.12.2023, Suomen Pankki. Saatavilla: <https://www.slideshare.net/slideshow/marja-nyknen-vahva-suomi-tarvitsee-vahvan-talouden-euro-ja-talous-tiedotustilaisuus-19122023/264764841>
- Pietiläinen, M., & Keski-Petäjä, M. (2020, marraskuu 15). Miltä lasten Suomi näyttää tilastoissa? – Lasten määrä ja osuus väestössä historiallisen pieni. Tilastokeskus. <https://stat.fi/tietotrendit/artikkelit/2020/milta-lasten-suomi-nayttaa-tilastoissa-lasten-maara-ja-osuus-vaestossa-historiallisen-pieni>
- Pirhonen, J., Tuominen, K., Jolanki, O., & Jylhä, M. (2019) Hyvinvointi vanhuudessa. Valmistautumista, sopeutumista, luopumista ja hyväksymistä. *Gerontologia*, 33(3), 105–120. <https://doi.org/10.23989/gerontologia.79424>
- Pulkki, J., Tynkkynen, L.-K., & Jolanki, O. (2017). Aktivoivat, muuttuvat ja sopimattomat vanhenemisen paikat. Analyysi vanhuspalvelulain lähetekeskustelusta. *Yhteiskuntapolitiikka* 82 (2017):1.
- Palonen, M., & Kylmä, J. (2022). Avoin haastattelu ja teemahaastattelu aineistonkeruumenetelminä laadullisessa hoitotieteellisessä tutkimuksessa. *Hoitotiede*, 34(4), 281–294. <https://journal.fi/hoitotiede/article/view/128992>
- Putnam, R. (1993) The Prosperous Community: Social Capital and Public Life. *The American Prospect*, 4, 35–42.

- Raitakari, S. & Günther, K. & Räsänen, J-M. (2022) Johdanto. Teoksessa Suvi Raitakari & Kirsi Günther & Jenni-Mari Räsänen (toim.) *Koti, hyvinvointityö ja haavoittuvuus*. Tampere: Tampere University Press., 7–22.
- Rantanen, T., Kokko, K., Sipilä, S. & Viljanen, A., (2022). *Gerontologia* (5., uudistettu painos.). Helsinki. Kustannus Oy Duodecim.
- Rantanen, T. & Koivunen, K. (2013). Vanhenemisen tutkiminen. Teoksessa *Gerontologia* Heikkinen, E., Jyrkämä, J., Rantanen, T. & Aromaa, A. 2013. *Gerontologia*. 3. uud. p. Helsinki: Duodecim.
- Rantanen, V. (2021). Uusin silmin – vanhuuteen varautuminen, tulevaisuuden suunnittelu ja elämänmuutokset. Vanhustyön keskusliitto. https://www.vanheneminen.fi/wp-content/uploads/sites/3/2021/01/Tutkimusraportti2021_vanhustyon_keskusliitto_A4_web.pdf
- Raunio, K. (2000) *Sosiaalityö murroksessa*. Gaudeamus.
- Rappe, E., & Rajaniemi, J. (2024). Iäkkäiden asukkaiden yhteisen toiminnan ympäristöt kerrostaloissa. *Gerontologia*, 38(3), 225–242. <https://doi.org/10.30668/gerontologia.142680>
- Sainio, P., & Koskinen, S. (2018). Iäkkäiden ihmisten arkitoimista suoriutuminen, asuinympäristö ja apuvälineet. Teoksessa P. Koponen, K. Borodulin, A. Lundqvist, K. Sääksjärvi & S. Koskinen (toim.), *Terveys, toimintakyky ja hyvinvointi Suomessa – FinTerveys 2017 -tutkimus* (s. 190–199). Terveiden ja hyvinvoinnin laitos (THL).
- Sainio, P., Martelin, T., Koskinen, S., & Härkänen, T. (2014). Elinajanodotteen kehitys ja väestön terveys. In T. Karvonen & H. Sauli (Eds.), *Suomi tänään – hyvinvointikatsaus*. Tilastokeskus.
- Salminen-Tuomaala, M., Tiainen, J., & Paavilainen, E. (2022) *Ensihoitajien kokemuksia ikääntyneiden kaltoinkohtelusta*. *Gerontologia*, 36(1), Article 1. <https://doi.org/10.23989/gerontologia.108078>
- Saranto, K., Kinnunen, U.-M., Jylhä, V., & Kivekäs, E. (2020). Digitalisaatio ja sähköiset palvelut uudistuvassa sosiaali- ja terveydenhuollossa. Teoksessa A. Hujala & H.

Taskinen (toim.), Uudistuva sosiaali- ja terveysala (s. 179–212). Tampere University Press. <https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-359-022-9>

Sarvimäki, Anneli & Heimonen, Sirkkaliisa 2010: Ikääntymisen, vanhuuden ja vanhusten palvelujen nykytila. Teoksessa Vanhuus ja haavoittuvuus. Toimittaneet Anneli Sarvimäki, Sirkkaliisa Heimonen & Anna Mäki-Petäjä-Leinonen. Helsinki: Edita Prima

Sarvimäki, A. (2008). Ontologiasta, epistemologiasta ja tutkimusmenetelmistä. In A. Sarvimäki & I. Syrén (Eds.), Ikääntymistutkimus ja tutkimuksen peruslähtökohdat (s. 88). Ikäinstituutti.

Saukkonen P., Virtanen L., Kaihlanen A., Kainiemi E., Koskinen S., Sainio P., Koponen P. & Heponiemi T. (2021) Sosiaaliselle syrjäytymiselle altistavien tekijöiden yhteys 90 ikääntyneiden sähköiseen asiointiin: Tuloksia COVID-19- epidemian ensimmäisten aaltojen ajoilta. Tutkimuksesta tiiviisti 60/2021. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos.

Seikkula, J. (1994). Sosiaaliset verkostot. Helsinki. Kirjayhtymä Oy.

Seppänen M. Gerontologinen sosiaalityö: katsaus lähtökohtiin, nykytilaan ja tulevaisuuteen. Helsinki: Yliopistopaino, 2006.

Seppänen, M. (2021, December 10). Gerontologinen sosiaalityö erityisen tuen tarpeisiin vastaamassa. Sosiaalihuollon päivät, STM.
<https://stm.fi/documents/1271139/107569610/Marjaana+Sepp%C3%A4nen.pdf>

Solin, P., Heimonen, S., Luoma, M.-L., Tamminen, N., Lukkarinen, E., & Viertiö, S. (toim.). (2023). Ikääntyneiden mielen hyvinvoinnin nykytila Suomessa (Raportti 8/2023). Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. <https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-408-123-8>

Sosiaalihuoltolaki 1301/2014. <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2014/20141301>

Saarenheimo, M. (2017) Vanhenemisen taito. Tampere. Vastapaino.

Sosiaali- ja terveysministeriö. (2024). Tulevaisuuden kotona asumista tukevat palvelut iäkkäille 2022–2023 [PDF].
<https://stm.fi/documents/1271139/63059041/Hakuilmoitus+Tulevaisuuden+kotona+asumista+tukevat+palvelut.pdf>

- Sosiaali- ja terveystieteiden ministeriö (2024) Hyvinvointialueet vastaavat sotepalvelujen ja pelastustoimen järjestämisestä. <https://stm.fi/hyvinvointialueet> Luettu 10.10.2024.
- Sosiaali- ja terveystieteiden ministeriö & Suomen Kuntaliitto. (2024). Laatusuositus aktiivisen ja toimintakykyisen ikääntymisen ja kestävien palvelujen turvaamiseksi 2024–2027 (STM:n julkaisuja 2024:4). <https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/handle/10024/165460>
- Strategisen tutkimuksen neuvosto. (2021). NetResilience – Väestön hyvinvointi ja resilienssi sosiaalisissa verkostoissa: Tilannekuvaraportti. Suomen Akatemia. https://www.aka.fi/globalassets/3-stn/1-strateginen-tutkimus/strateginen-tutkimus-pahkinankuoressa/tilannekuvaraportit/stn2021-hankkeet/tilannekuvaraportti_netresilience.pdf
- Suomen virallinen tilasto (SVT): Asunnot ja asuinolot [verkkajulkaisu]. ISSN=1798-6745. 2020. Helsinki: Tilastokeskus [viitattu: 18.4.2025].
Saantitapa: https://stat.fi/til/asas/2020/asas_2020_2021-05-20_tie_001_fi.html
- Suomen virallinen tilasto (SVT): Syntyneet .Viiteajankohta: 2023. ISSN=1798-2391. Helsinki: Tilastokeskus <https://stat.fi/julkaisu/cln4jsw103qcn0avxz5icrry3> Luettu 11.10.2024.
- Suomen virallinen tilasto (SVT): Väestöennuste [verkkajulkaisu].ISSN=1798-5137. 2021, Liitetaulukko 1. Väkiluku ja väestöllinen huoltosuhde vuoden 2030 lopussa eri vuosina laadituissa ennusteissa . Helsinki: Tilastokeskus [viitattu: 20.4.2025].
- Suomen perustuslaki <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1999/19990731>
- Tamminen, O., & Pirhonen, J. (2021). Puheita ja tekoja – osallisuuden haasteet vanhuudessa. Sosiaalilääketieteellinen Aikakauslehti, 58(4). <https://doi.org/10.23990/sa.95177>
- Terveystieteiden ministeriön julkaisuja 2024:4. <https://stm.fi/hyvinvointialueet>
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. (2024). Heikoimmassa asemassa olevien osallisuus: Osallisuusindikaattori mittaa osallisuuden kokemusta. <https://thl.fi/aiheet/hyvinvoinnin-ja-terveyden-edistamisen-johtaminen/osallisuuden-edistaminen/heikoimmassa-asemassa-olevien-osallisuus/osallisuusindikaattori-mittaa-osallisuuden-kokemust>

- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. (2023). Hyvinvoinnin edistäminen asiakasohjauksessa. Saatavilla osoitteessa <https://thl.fi/tutkimus-ja-kehittaminen/tutkimukset-ja-hankkeet/suomen-kestavan-kasvun-ohjelma-rrp-/thl-n-kansalliset-projektit/hyvinvoinnin-ja-terveyden-edistaminen/hyvinvoinnin-edistaminen-asiakasohjauksessa>
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. (2025, maaliskuu 4). Ikääntyneiden mielen hyvinvointi. <https://thl.fi/aiheet/mielenterveys/mielenterveyden-edistaminen/ikaantyneiden-mielen-hyvinvointi>
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. (2024). Sosiaali- ja terveydenhuollon tulonjakovaikutukset Suomessa (SOTE-SISU). <https://thl.fi/tutkimus-ja-kehittaminen/tutkimukset-ja-hankkeet/tutkimukset-ja-hankkeet-aiheittain/ikaantyminen-tutkimukset-ja-hankkeet>
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. (2025). Vanhuspalvelujen tila (Vanpal). <https://thl.fi/tutkimus-ja-kehittaminen/tutkimukset-ja-hankkeet/vanhuspalvelujen-tila-vanpal->
- Tiainen, K., Nousiainen, K., Tuominen, K., Aholola, P., Jylhä, M., & Jolanki, O. (2021). Uutta tutkimustietoa iäkkäiden sosiaalisesta hyvinvoinnista – SoWell-tutkimushankkeen laaja kyselyaineisto on valmistunut. *Gerontologia*, 35(4), 406–410. <https://doi.org/10.23989/gerontologia.111574>
- Tilastokeskus (2024) 12am-Vastasyntyneen elinajanodote sukupuolen mukaan 1751-2023. https://pxdata.stat.fi/PxWeb/pxweb/fi/StatFin/StatFin_kuol/statfin_kuol_pxt_12am.px/
- Tomini, F., Tomini, S.M. & Groot, W. Understanding the value of social networks in life satisfaction of elderly people: a comparative study of 16 European countries using SHARE data. *BMC Geriatr* 16, 203 (2016).

- Tutkimuseettinen neuvottelukunta (TENK) (2023). Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa.
- Tuomi, J., & Sarajärvi, A. (2002). Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki.Tammi.
- Tuomi, J., & Sarajärvi, A. (2009). Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi (6. uud. laitos.). Helsinki.Tammi.
- Tuominen, K. (2023). Making space for social relationships: Understanding ageing in social spaces [Doctoral dissertation, Tampere University]. Trepo.
<https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-03-3193-1>
- Tuominen, Katariina & Pirhonen Jari (2019) ”Who would take a 90-year-old” Community-dwelling nonagenarians`perceptions of social relationships. International Journal of Ageing and Later Life, Advance access, 2019.
- Tuominen, M., & Kilpi-Jakonen, E. (2020). Hyvinvoinnin sosiaaliset juuret: Luokka-analyysi sosiaalisen pääoman ja hyvinvoinnin välisestä yhteydestä. Sosiologia, 57(1), 26–43.
<https://journal.fi/sosiologia/article/view/124421>
- Työeläke.fi Vanhuuseläke—Ikäluokilla oma eläkeikänsä. <https://www.tyoelake.fi/elakkeet-eri-elamantilanteissa/vanhuuselake-ikaluokilla-oma-elakeikansa/> Luettu 10.10.2024
- Vaartio-Rajalin, H. & Snelmann, Fredrik & Gustafsson, Ylva & Rauhala, Auvo & Viklund Emilia (2024) Understanding Health, Subjective Aging, and Participation in Social Activities in Later Life: A Regional Finnish Survey. Journal of Applied Gerontology 2024, Vol. 43(6) 638–649.
- Valtioneuvosto. (2023). Vahva ja välittävä Suomi – Pääministeri Petteri Orpon hallituksen ohjelma 20.6.2023. Valtioneuvoston kanslia. <https://valtioneuvosto.fi/hallitusohjelma>
- Valtioneuvoston kanslia & Kautto, M. (2004) Tulevaisuusselonteon liiteraportti: 5, Ikääntyminen voimavarana. Helsinki: Valtioneuvoston kanslia.
- Vilkko, A., Muuri, A., Saarikalle, K., Noro, A., Finne-Soveri, H. ja Jokinen, S. (2014). Teoksessa: Suomalaisten hyvinvointi. Toim. M. Vaarama, K. S., L. Kestilä, P. Moisio ja A. Muuri. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos (THL). Luku Läheisavun moninaisuus, s. 181–183.

Vornanen, S. (2023). Ikääntyneiden kokema osallisuus omaan elämään ja oman näköinen arki (Maisterintutkielma, Jyväskylän yliopisto). Jyväskylän yliopisto.

<https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/93299/URN%3aNBN%3afi%3ajyu-202402081783.pdf>

Väestöliitto. (2024). SHARE-raportti 9. aalto. Saatavilla:

<https://www.vaestoliitto.fi/uploads/sites/1/2024/08/76678938-share-raportti-9.-aalto.pdf>.

Liitteet

Liite 1 Haastattelurunko

Liite 1**Elämänote-tutkimus, haastattelu 1.****2019**

Aloitus – tutustuminen, suostumuslomake, äänittimen käynnistys.

Kerro alkuun päivämäärä ja ketkä keskustelevat (etunimillä).**1. Arki ja ”hankkeeseen” osallistuminen:**

Kertoisitko arjestasi, minkälaisia päiväsi ovat?

Olet käynyt ”hankkeen nimi, toiminta tms.” Mikä sai sinut lähtemään mukaan?

Muut harrastukset, ryhmät, kerhot? Yhdistys- ja järjestötoiminta?

Miten asut? Perhe, ystävät, läheiset, kanssakäyminen heidän kanssaan?

2. Elämän tärkeät asiat:

Mitkä asiat elämässäsi ovat erityisen tärkeitä? Mistä et millään haluaisi luopua?

Millaista sinulle on omannäköinen / sinun näköisesi elämä?

3. Kotiseutu ja kodin merkitykset (mukaan lukien naapurusto):

Asut nyt täällä (paikkakunta, alue), tuntuuko seutu kotoisalta? Kaipaatko muualle?

Millainen naapurusto sinulla on? Oletko tekemisissä naapureiden kanssa?

Tuntuuko kotisi kodilta?

Tukeeko nykyinen koti arkielämääsi tai olisiko tarvetta muutoksille? Millaisille siinä tapauksessa?

Millaiset asiat tekisivät kotona asumisesta sujuvampaa ja mukavampaa?

4. Pärjääminen ja hankaluudet:

Onko arjessasi sellaisia asioita, jotka rajoittavat sinua tai estävät toteuttamasta

omannäköistäsi elämää? Minkälaisia hankaluuksia sinulla on ja miten pärjää?

Millaista tukea saat arkeesi? Saatko tarvittaessa apua?

Mietitkö tulevaisuutta – miten pärjää jatkossa? Mitkä asiat auttavat pärjäämään?

5. Elämän taidot ja vahvuudet:

Jos ajattelet elämääsi, mitä olet oppinut, mitkä ovat niitä keskeisiä asioita ja tekijöitä, jotka auttavat sinua pärjäämään? Miten kuvaisit omia vahvuuksiasi?

Lopuksi kerrotaan haastateltavalle, että seuraavalla kerralla kun haastattelua jatketaan, näihin teemoihin palataan ja lisäksi puhutaan laajemmin elämäntilasta, menneestä ja tulevasta.

Sovi seuraava tapaaminen.