

*Tyytyväisiä ovat ne, jotka eivät valita.*  
*Tutkimus yksinasuvien ikäihmisten subjektiivisesta*  
*hyvinvoinnista*

MINNA LUIRO  
Tampereen yliopisto  
Yhteiskunta- ja kulttuuritieteiden yksikkö  
Sosiologian pro gradu -tutkielma  
Huhtikuu 2011

TAMPEREEN YLIOPISTO

Yhteiskunta- ja kulttuuritieteiden yksikkö

LUIRO, MINNA: Tyytyväisiä ovat ne, jotka eivät valita. Tutkimus yksinasuvien ikäihmisten subjektiivisesta hyvinvoinnista

Pro gradu -tutkielma, 100 s., 1 liitesivu

Sosiologia

Huhtikuu 2011

---

Gradu käsittelee noin 70-vuotiaiden yksinasuvien ikäihmisten kokemuksia subjektiivisesta hyvinvoinnista. Haen vastausta siihen, mitkä elementit ovat subjektiivisen hyvinvoinnin kannalta oleellisia ja mitä merkityksiä niihin liittyy. Lisäksi selvitän mitä tutkimushenkilöt kertovat arkielämän ongelmakohdista: puhutaanko yksinäisyydestä tai muista (sosiaalisista) ongelmista? Millaista ikäihmisten arki on ja mikä siitä tekee hyvän tai huonon?

Aineistona on kuuden yksin elävän tamperelaisen, kolmen miehen ja kolmen naisen, teemahaastattelut. Viisi haastateltavaa löysin Mummon Kammarin kautta ja kuudennen haastateltavan niin sanotulla lumipallomenetelmällä jo haastatteleman henkilön avulla. Haastattelut tehtiin haastateltujen kotona ja ne olivat kestoltaan noin tunnin mittaisia. Tutkielman tekoa ohjasivat laadullisen tutkimuksen peruserätykset. Laajempaan metodologiseen viitekehykseen sovelsin hermeneuttis-fenomenologista tutkimusotetta. Vapaamuotoisesta kerronnasta koostuvaa aineistoa oli mielekästä lukea myös kerronnallisuuden näkökulmasta. Analyysitapana on teoriasidonnainen sisällönanalyysi.

Haastatellut tuottivat puheessaan kuvaa lähinnä tyytyväisestä ja aktiivisesta ikääntymisestä. Aineistosta nousi esiin erityisesti kolme subjektiiviselle hyvinvoinnille olennaista tekijää: terveys, ihmissuhteet ja elämään sisältöä tuovat harrasteet. Koettu hyvinvointi näyttäytyi ”puutteen puuttumisena” ja tavanomaisesta arjesta nauttimisena.

Aineistossa korostui yksilön oman toimijuuden ja asenteen merkitys hyvinvoinnin kokemiselle. Tutkittavilla on monia psyykkisiä, fyysisiä, sosiaalisia, ympäristöllisiä ja ajankäytöllisiä voimavaroja. He rakentavat hyvää vanhuutta prosessinomaisesti sekä konkreettisen arkipäivän toimijuuden että kerronnan tasolla. Nimitän jatkuvuus-, irtautumis- ja aktiivisuustyöksi sitä toimintaa, jolla haastatellut rakensivat puheessaan hyvää vanhuutta elämän eri osa-alueiden suhteen. Esimerkiksi kaikki esittivät siirtymän työelämästä eläkkeelle tervetulleena asiana eli tekivät irtautumistyötä työ- ja perhe-elämän kiireistä.

Puheesta nousi kolme elämänlaadun ongelmakohtaa: yksinäisyys, rappeutuminen ja huoli muista. Näiden säröjen hallitsemiseksi ja lievittämiseksi haastatelluilla on arkielämän toimintastrategioita, joista tärkeimmiksi hahmottuivat liikkuminen, tilojen hallinta ja aktiivinen elämäntyyli. Puhe elämäntilanteesta kytkeytyi puheeseen terveydestä ja sairaudesta. Haastatellut arvelivat kykenevänsä pitämään elämänsä langat omissa käsissään niin kauan kuin toimintakyky mahdollistaa autonomisen toimijuuden.

Mummon Kammarin ”solidaarisuusverkostossa” mukana olevat haastateltavat ovat suhteellisen hyväkuntoisia, hyvin toimeentulevia ja kenties keskimääräistä yritteliäämpiä kolmannen iän eläkeläisiä, mikä on yhteydessä aineiston sisältämään valoiseen kerrontaan.

Asiasanat:

subjektiivinen hyvinvointi, ikääntyminen, toimijuus, arkielämä, Mummon Kammarin

# Sisältö:

<b>1 JOHDANTO</b> .....	<b>1</b>
1.1 TUTKIMUSAIHEEN MERKITYS.....	2
1.2 SUOMALAINEN JA TAMPERELAINEN VANHUSVÄESTÖ .....	5
<b>2 TEORIATAUSTA JA AIEMMAT TUTKIMUKSET</b> .....	<b>6</b>
2.1 ELÄMÄNKULKU JA IKÄÄNTYVÄ TOIMIJA.....	6
2.2 KOETTU HYVINVOINTI .....	12
2.3 ARKIELÄMÄ.....	21
<b>3 TUTKIELMAN TOTEUTTAMINEN</b> .....	<b>22</b>
3.1 HERMENEUTTIS-FENOMENOLOGINEN ASENNOITUMINEN.....	22
3.2 HAASTATTELU AINEISTONKERUUMETODINA JA VUOROVAIKUTUKSENA .....	24
3.3 AINEISTO JA ANALYYSITAPA .....	27
3.4 EETTISET KYSYMYKSET .....	31
<b>4 KONTEKSTI JA HENKILÖT</b> .....	<b>32</b>
<b>5 MITÄ ONNI ON?</b> .....	<b>37</b>
5.1 KERRONNALLINEN ULOTTUVUUS.....	38
5.2 ”PUUTTEEN PUUTTUMISTA” JA OIKEANLAISTA ASENNOITUMISTA .....	41
<b>6 HYVÄÄ VANHUUTTA RAKENTAMASSA</b> .....	<b>44</b>
6.1 VOIMAVARAT.....	45
6.1.1 <i>Fyysiset voimavarat</i> .....	45
6.1.2 <i>Psyykkiset voimavarat</i> .....	47
6.1.3 <i>Sosiaaliset voimavarat</i> .....	50
6.1.4 <i>Ympäristölliset voimavarat</i> .....	54
6.1.5 <i>Rutiinit ja ajanhallinta</i> .....	58
6.2 JATKUVUUS-, AKTIIVISUUS- JA IRTAUTUMISTYÖ .....	60
<b>7 SÄRÖT JA UHAT – LIEVITYS JA KONTROLLI</b> .....	<b>70</b>
7.1 YKSINÄISYYS .....	71
7.2 RAPPEUTUMINEN.....	79
7.3 HUOLI MUISTA .....	83
<b>8 LOPUKSI</b> .....	<b>86</b>
<b>LÄHTEET</b> .....	<b>94</b>
<b>LIITE HAASTATELUIDEN TEEMARUNKO</b> .....	<b>101</b>

*Mä voin suunnitella mun koko elämän,  
vaimon ja viran ja talonkin  
Mut kaikki menee toisin  
joku suunnittelee mua paremmin  
On niin helppoo olla onnellinen  
ja tyytyy siihen mitä on*

*(Olavi Uusivirta – On niin helppoo olla onnellinen)*

## 1 Johdanto

Ihmiset ovat kautta aikain pyrkineet onnellisuuteen ja hyvään elämään niin henkilökohtaisella kuin yhteisön tasolla. Länsimaisissa, moderneissa yhteiskunnissa ihmisten materiaallinen elintaso on noussut jatkuvasti ja on nyt korkeampi kuin koskaan aiemmin. Kuitenkaan ihmisten koettu hyvinvointi ei ole kansainvälisten tutkimuksen mukaan enää useaan vuosikymmeneen noussut. Erään näkemyksen mukaan 15 000 Yhdysvaltain dollaria vuodessa asukasta kohden on se kriittinen BKT-taso, jonka jälkeen onnellisuuskäyrä ei enää nouse, vaikka tulotaso nousisi. (Layard 2003.) Juho Saaren mukaan Suomessa suurin osa kansasta onkin siirtynyt materiaalisesta onnellisuudesta sosiaalisen onnellisuuden aikaan. Suhteellisen pienen tulotason maissa onnellisuus kytkeytyy selvemmin taloudellisiin kysymyksiin ja materiaalisten perushyödykkeiden riittävyyteen, kun taas korkean elintason maissa sosiaaliset suhteet ja sosiaalinen vertailu ovat onnellisuuden kokemisen kannalta oleellisempia. (Saari 2010, 56.)

Korkea elintaso ja moderni kaupunkielämä tarjoavat loputtomasti virikkeitä ja mahdollistavat vaihtoehtoiset elämänpolut. Toisaalta jotkut kokevat urbaanin sykkeen ahdistavaksi ja stressaavaksi. Arjen leppoistaminen ja hidas elämäntapa tienä onneen ovatkin saaneet kasvavaa kannatusta. Jos rahan ja kiireen tavoittelun sijaan lisääntynyt aika itselle ja läheisille tuo onnellisuutta, kuinka tyytyväisiä elämäänsä mahtavat olla hyväkuntoiset ja hyvin toimeentulevat eläkeläiset? Väestön ikääntyessä yhä suurempi osa ihmisistä tulee olemaan ikäihmisiä, joilla on eläkkeelle jäädessään vielä jopa parikymmentä hyvän toimintakyvyn elinvuotta edessään. On hyödyllistä antaa puheenvuoro nykypäivän ikäihmisille, sillä heidän kokemuksensa hyvästä elämästä, sen kipupisteistä sekä siitä, mikä tekee arkielämästä sisällöllisesti mielekkään työ- ja perhe-elämän päättymisen myötä, antaa arvokasta tietoa sekä yksilön että yhteiskunnan kehittämistä silmällä pitäen.

Tutkin gradussani teemahaastatteluin yksin kotona asuvien noin 70-vuotiaiden ikäihmisten

subjektiivista hyvinvointia ja arjen tyytyväisyyden rakentumista. Päättökysymykseni on: **Millaiseksi tutkimani yksinasuvat, 70-vuotiaat ikäihmiset kokevat subjektiivisen hyvinvointinsa?** Tarkentavia kysymyksiä ovat: Mitkä elementit ovat subjektiivisen hyvinvoinnin kannalta oleellisia ja mitä merkityksiä niihin liittyy? Kokevatko haastateltavat yksinäisyyttä tai muita (sosiaalisia) ongelmia? Millaista ikäihmisten arki on ja mikä siitä tekee hyvän tai huonon? Näkökulmana on erityisesti ikäihmisten toimijuus.

Hyvinvointi voidaan tutkimuksellisessa mielessä jakaa esimerkiksi subjektiiviseen ja objektiiviseen hyvinvointiin. Olen kiinnostunut tutkielmassani ikäihmisten subjektiivisesta eli koetusta hyvinvoinnista, josta voidaan käyttää muun muassa nimityksiä onnellisuus ja elämään tyytyväisyys. Objektiivinen hyvinvointi on ulkoapäin määriteltyä, mitattua ja todennettua hyvinvointia. Toinen analyyttinen jako voidaan tehdä koetun ja resurssiperustaisen hyvinvoinnin välillä. Jälkimmäisellä viitataan joko kotitaloudessa käytettävissä olevien tulojen, tavaroiden ja palvelujen kokonaisuuteen tai valtiotason vastaavien resurssien määrään. (Saari 2010, 21–22.) Suhtaudun tutkittaviin oman elämänsä ja hyvinvointinsa asiantuntijoina. Kuitenkin jonkinlainen ennako-oletus aiheesta minulla toki on, ja ilman tätä esiyymmärrystä elämänlaatuun liitettyjen merkityksien ymmärtäminen olisi käytännössä mahdotonta. Palaan esiyymmärrykseen luvussa 3.1.

Tutkielma on laadullinen tutkimus, jonka aineistona on kuuden noin 70-vuotiaan tamperelaisen haastattelut. Laajempaan metodologiseen viitekehykseenä on fenomenologis-hermeneuttinen tutkimusote eli olen kiinnostunut subjektiivisista merkityksenannoista ja kokemuksista. Tutkimuksen tavoitteena on tuottaa tietoa ja ymmärrystä siitä, millaisena yksin asuvan ikääntyvän ihmisen omakohtainen, koettu hyvinvointi näyttäytyy arjessa. Hyvinvointitutkimus on vielä suuressa määrin kvantitatiivista lomaketutkimusta, eikä subjektiivista hyvinvointia ole ainakaan Suomessa juuri tutkittu näkökulmasta, josta itse aihetta lähestyn. Tutkielman löydökset antavat myös eräänlaisena sivutuotteena tietoa ja kuvaa siitä, mitä Tampereella asuvat ikäihmiset mahdollisesti kaipaavat arkeensa, jotta heidän olisi mahdollista elää hyvää ja oman näköistään vanhuutta mahdollisimman pitkään.

## ***1.1 Tutkimusaiheen merkitys***

Ikäihmisten määrä tulee lisääntymään rajusti tulevina vuosina. Perussyynä on eliniän piteneminen terveydenhuollon paranemisen seurauksena ja yleinen elintason ja hyvinvoinnin kasvu. Toisaalta

syntyvyyden aleneminen 1950-luvulta lähtien on johtanut yhteiskuntamme väestölliseen muuntumiseen. Tämä kehitys johtaa monenlaisiin muutoksiin ja haasteisiin niin julkisen vallan ja sen instituutioiden kuin yksityisten ihmisten ja perheiden piirissä. Vanhuudesta puhuminen johtaa usein puheeseen terveyden ja toimintakyvyn huononemisesta, laitoksista ja omaishoitajista, hyvinvointivaltion kyvyttömyydestä tarttua vanhustenhuollon ongelmiin ja eläkepommista. Tätä vanhuskuvaa vastaan asettuu niin sanottu uusi vanhuus tai kolmas ikä, jossa ikäihmiset nähdään aktiivisina toimijoina ja kuluttajina. Eläkeikäisten väestöosuuden lisääntyessä heidän painoarvonsa kuluttajina tulee kasvamaan. (Jyrkämä 2005, 268–269; Karisto 1997, 13.) Puhutaan kulttuurisesta ja institutionaalista viiveestä, joka on syntynyt nopeasti muuttuvan ikäpyramidin ”törmätessä” jähmeisiin yhteiskunnallisiin rakenteisiin. Tällä tarkoitetaan sitä, miten vanhoja ihmisiä ei osata paikantaa nykyiseen kulttuuriseen ja yhteiskunnalliseen järjestykseen, sillä he edustavat jotain uutta. (Marin 1999, 193.)

Tutkimalla yksin kotona asuvien ikäihmisten hyvinvointia ja elämänlaadun elementtejä tuotetaan syvempää ymmärrystä vanhuudesta. Koti on ihmiselle se rakkain paikka, jossa useimmat haluavat viettää myös elämän ehtoopuolen vuodet mahdollisimman pitkälle. Hyvinvoinnin subjektiivisilla puolilla on suuri merkitys ihmisen kokonaishyvinvoinnille ja elämänlaadulle. Selvittämällä mitä asioita ikäihmiset arvostavat ja kaipaavat saadaan lisätietoa myös virallisille tahoille, joiden tuottama tieto on usein numeerista, teknisluontoista ja aineellista hyvinvointia mittaavaa. Allardtin (1976, 9–10) mukaan hyvinvoinnin eri aspektien väliset riippuvuudet ovat kuitenkin heikkoja, miltei olemattomia. Objektiiivinen elintaso ja subjektiiviset kokemukset ovat yllättävänkin irrallaan toisistaan ja ilmiöinä myös hyvin erilaisia. Lisäksi useimmat tutkimukset selvittävät kokonaisten kansakuntien tai kulttuureiden edustajien tyytyväisyyden rakentumista, joten erilaisiin ikäryhmiin, alakulttuureihin tai sosialisatioympäristöihin kuuluvien henkilöiden tyytyväisyys on jäänyt vähemmälle huomiolle (Martikainen 2006, 42).

Vähemmistöryhmäteorian mukaan vanhukset ovat ryhmä, johon kohdistetaan diskriminointia ja sortoa samalla tavalla kuin muihinkin vähemmistöryhmiin. Eläkeläiset eli yli 65-vuotiaat ovat niin heterogeeninen ryhmä, että heitä on vaikea nähdä yhdenmukaisena vähemmistöryhmänä. Kuitenkin vähemmistöryhmään leimautumista voi tapahtua ja etenkin silloin, jos henkilö kuuluu johonkin muuhunkin vähemmistöryhmään. (Pohjolainen 1990, 43–44.) Ottaen huomioon väestön yleisen ikääntymisen ja eläkeläisten painoarvon kasvun muun muassa kuluttajina, on ikäihmisistä puhuminen vähemmistöryhmänä kyseenalaista.

Ikäihmisten paikkaa yhteiskunnassa voidaan jäsentää osuvammin marginaalin käsitteen avulla. Marginaali on vertauskuva, jolla tarkoitetaan reunalla tai sivussa olemista. Marginaali edustaa keskustaan nähden toiseutta. Keskusta ja marginaalia tuotetaan arjen ja instituutioiden käytännöissä. Marginaalissa olevat ovat ”niitä toisia”, jotka erottuvat ”meistä” esimerkiksi etnisen taustan, sukupuolen tai sukupolven takia. Marginaalissa olevia yhdistää se, että he tulevat usein nähdyksi ja kohdelluksi yleisten marginalisoivien kategorioiden edustajina eivätkä yksilöinä. (Jokinen, Huttunen & Kulmala 2004, 10–11; 12.) Niin kauan kun ihminen pysyy tehokkaana, hän on täysivaltainen yhteiskunnan jäsen. Kun vanhuksesta tulee kyvytön aktiiviseen, tuottavaan toimintaan, hänestä tulee toinen. Vaikka vanhoille annettu arvo on osittain yhteiskuntasidonnaista, vanhuus säilyy myös historialliset olot ylittävänä ilmiönä. Simon de Beauvoirin sanoin vanhuus ”kirvoittaa tietyssä määrin identtisiä reaktioita” ajasta ja paikasta riippumatta. (de Beauvoir 1992, 35; 39.)

Karisto (1997, 9) pitää ikää muuttuvana sosiaalisena erottelijana toisin kuin vaikkapa sukupuolta tai ihonväriä, jotka ovat hänen mukaansa pysyviä ominaisuuksia. Pysyvyys on kuitenkin suhteellista ottaen huomioon nykyaikana mahdolliset sukupuolenvaihdokset, ihonvärin muuttamiset ja muut kehoa muokkaavat toimenpiteet. On silti totta, että vanheneminen koskee meitä kaikkia, jolloin vanhusten toissijainen asema yhteiskunnassamme on odotusten vastaista. Ikäsyrrjintä, ageismi, tarkoittaa yleensä piilotettua ikäperustaista syrjintää (Giddens 2001, 166; Pohjolainen 1990), joka perustuu stereotypioihin ja ilmenee monin tavoin. Työmarkkinoilla jo keski-ikäiset alkavat olla liian vanhoja, ja vanhat ihmiset määritellään kansantaloudelliseksi ja sosiaalipoliittiseksi rasitteeksi. Heillä ei katsota olevan käytännössä lainkaan sukupuolielämää ja heidän ajatellaan asuvan vanhainkodeissa tai laitoksissa. (Giddens 2001, 166; Karisto 1997, 12.) Koska vanhuuteen liitetyt stereotypiat ovat yleensä negatiivisia, vanhenemista ja iäkkyyttä saatetaan myös torjua ja kiistää. Esimerkiksi gerontologian tutkimuskohteena ovat usein ”he”, vaikka tutkijat itse ovat usein iällisesti lähellä tutkimuskohdettaan. Sittemmin vanhuuden myönteiset piirteet ovat tulleet enemmän esille ja nykyisin vanhuudesta kirjoitetaan myös positiiviseen sävyyn. Kriitikoiden mukaan tässäkin on kyse gerontologien omasta vanhenemisen pelosta, ei uudenlaisesta vanhuskuvasta. (Marin 1996, 7.)

## *1.2 Suomalainen ja tamperelainen vanhusväestö*

Millainen on suomalainen vanhus? Tilastoissa vanhusväestöksi lasketaan 65 vuotta täyttäneet, joten mukaan mahtuu monenlaisia ihmisiä talvet Espanjassa asuvista eläkeläisistä pitkäaikaisosaston vuodepotilaisiin. Selvitysten mukaan valtaosa ikääntyneistä tulee toimeen kohtuullisen hyvin ja kokee terveytensä suhteellisen hyväksi. Valtaosa asuu myös omassa kodissaan, mikä on vastoin yleistä kuvaa suomalaisista ”laitosvanhuksista”. Suurin osa iäkkäistä on naisia, ja leskeys on yleistä. Yksinasuminen on lisääntymässä, mikä ei välttämättä johda yksinäisyyteen, sillä iäkkäillä on runsaasti erilaisia sosiaalisia verkostoja. Erään neljää suomalaista paikkakuntaa vertailevan tutkimuksen mukaan tamperelaista vanhuutta luonnehtii ”uusi eläkeläisyys”, jota leimaa aktiivisuus, kun taas esimerkiksi Parikkalassa tyytyväinen vanhuus on pikemminkin perinteistä ”kissa, kiikkustuoli ja lämmin uunin kylki -vanhuutta”. (Jyrkämä 1998, 145–146; Jyrkämä 1995.)

Vuonna 2009 65 vuotta täyttäneitä oli Suomessa 17,0 prosenttia väestöstä. Vanhusten suhteellinen osuus on koko ajan lisääntynyt, ja ennusteen mukaan vuonna 2020 heitä on jo 23 prosenttia väestöstä. 70–74-vuotiaita miehiä oli 101 250 ja naisia 123 793 vuoden 2009 lopulla. Erot miesten ja naisten lukumäärissä käyvät selkeämmiksi, mitä vanhemmasta ikäluokasta on kyse. Esimerkiksi 100 vuotta täyttäneitä oli 566, joista naisia 484. Elinajanodote miehillä on tällä hetkellä noin 76 vuotta, kun taas naisilla 83 vuotta. Jos sosiaalimenojen jakautumista tarkastellaan pääryhmittäin, on vanhuuteen liittyvien sosiaalimenojen osuus suurin. Vuonna 2008 osuus oli 33,6 prosenttia, jonka jälkeen toisena olivat sairauteen ja terveyteen liittyvät menot 26,1 %. Eläkkeensaajien keskimääräinen kokonaiseläke oli vuonna 2009 miehillä 1 442 €kk ja naisilla 1 117 €kk. (Tilastokeskus 2010, 3–4; 6; 31.)

Vuoden 2009 lopussa Tampereen kaupungin asukasluku oli Tilastokeskuksen mukaan 211 507 asukasta. 65–75-vuotiaita oli 18 913 ja 76–84-vuotiaita 10 491 asukasta. Prosenttiosuuksina vastaavat luvut ovat noin 8,9 % ja noin 5 %. (Tampereen väestö 31.12.2009.) Tampereen väkiluku kasvaa hitaasti. Vanhimpien väestöryhmien osuus väestöstä kasvaa, mutta kasvu ei kuitenkaan ole suurta verrattuna nuorempiin ikäluokkiin ja työiässä olevaan väestöön. Vuonna 2020 ennusteen mukaan 65–74-vuotiaita olisi 10,9 % ja 75–84-vuotiaita 6,2 % kaupungin väkiluvusta. Tampereen vanhusten palvelujen erityispiirre verrattuna viiteen muuhun suureen kaupunkiin on laitoshoidon verrattain suuri osuus ja avopalvelujen pienehkö osuus palvelukokonaisuudesta. (Teinilä 2007, 16–17.)



Tampereen kaupunki ja UKK-instituutti ovat tutkineet kolmen vuoden välein toteutettavalla kyselytutkimuksella tamperelaisen aikuisväestön terveyttä ja siihen liittyviä tekijöitä. Uusimman, vuoden 2008 terveys- ja sosiaalikyselyn tulosten mukaan nuorempia eläkeläisiä (65–74-vuotiaat) luonnehtivat varsin hyvä terveys ja fyysinen toimintakyky. Sen sijaan 75 vuotta täyttäneistä kolmasosalla oli jokapäiväistä elämistä ja kotona selviytymistä paljon rajoittavia sairauksia sekä yli 60 prosentilla heikentynyt liikkumiskyky. (Paronen, Luoto & Vuori 2009, 4.) Myös laajemmassa katsannossa 75 vuoden ikä on eräänlainen taitekohta, jolloin avuntarve lisääntyy ja toimintakyky heikentyy. Yli 80-vuotiaista yli puolella on vaikeuksia liikkumisessa ja esimerkiksi siivouksessa. (Kansanterveyslaitoksen julkaisuja 2002.)

Vaikka valitsin tutkielmani kohderyhmäksi noin 70-vuotiaat, tilastollisesti hyväkuntoiset ikäihmiset, myös iäkkäämpien subjektiivinen hyvinvointi on tutkimisen arvoista. Laitoksissa asuvien vanhusten toimijuuden tutkimiselle ja arjen toimintakäytäntöjen analysoinnille olisi paljonkin tilausta (ks. Seppänen, Karisto & Kröger 2007). Kuitenkin laitoksissa asuviin ja eri palveluverkostojen piirissä mukana oleviin ikäihmisiin kohdistuu ainakin palveluiden kehittämisen mielessä huomiota erilaisten asiakkuus- ja tyytyväisyyskyselyiden muodossa, kun taas kotona asuvat ja vielä hyväkuntoiset ikäihmiset ovat niitä, jotka jäävät tämän tyyppisten kyselyiden ulkopuolelle.

## **2 Teoriatausta ja aiemmat tutkimukset**

Tutkielman pääkäsitteet ovat *ikääntyminen*, *subjektiivinen hyvinvointi*, *toimijuus* ja *arkielämä*, joihin seuraavaksi esiteltävä teoreettinen ja tutkimuksellinen tausta pohjautuu.

### ***2.1 Elämänkulku ja ikääntyvä toimija***

Haastatellut ovat noin seitsemänkymppisiä, omin avuin arjestaan selviytyviä ikäihmisiä. He elävät *kolmannen iän* aikaa, jolla tarkoitetaan eläkkeelle jäämistä seuraavia hyvän toimintakyvyn vuosia, kun ihminen on vapaa sekä vanhemmuuden tuomasta vastuusta että työelämän rasitteista. Kolmanteen ikään voidaan viitata myös aktiivisen vanhuuden aikana, jolloin yksilön katsotaan kykenevän itsenäiseen elämään, jota luonnehtivat sosiaalinen ja henkinen aktiivisuus sekä

suhteellisen hyvä fyysinen kunto (Saarenheimo 2003, 12). Kolmas ikä saattaa pitää sisällään matkustelua, itsensä kehittämistä tai uusien asioiden oppimista sekä harrastuksia, vapaaehtois- ja järjestötyötä. *Neljäs ikä* puolestaan on ikävaihe, jolloin yksilö ei enää pysty itse ainakaan täysin huolehtimaan itsestään, autonomia vähenee ja toimintakyky heikkenee. (Giddens 2001, 166; Moen & Spencer 2006, 128.)

*Viidennessä iässä* henkilö on jo täysin toisten avusta ja huolenpidosta riippuvainen. Kaikki eivät välttämättä pääse lainkaan neljänteen tai viidenteen ikään, tai vaihtoehtoisesti kolmas ikä voi jäädä välistä esimerkiksi toimintakyvyn romahtaessa äkillisesti, jolloin siirrytään suoraan seuraavaan vaiheeseen. Osa katsoo kolmannen iän sijoittuvan ikävuosiin 65–75, jotkut taas katsovat siihen kuuluvaksi viisi-, kuusi- ja seitsemänkymppiset (Moen & Spencer 2006, 128). Koska yksilöiden väliset erot muun muassa toimintakyvyn suhteen ovat suuria vanhemmissa ikäluokissa, ei rajojen määrittely ikävuosina ole mielekästä. Avainasemassa on roolimuuotos työntekijästä eläkeläiseksi, kun on kyseessä siirtymä aikuisuudesta kolmanteen ikään (Moen & Spencer 2006, 128).

Keskustelu kolmannesta iästä kiinnittyy elämänkulun näkökulmaan. Elämänkulku-ajattelu yleistyi 1970-luvulta lähtien. Sen mukaan vanhuus on pikemminkin useilla erinäisillä tavoilla yhteydessä aiempiin elämänvaiheisiin, kuin siitä erillinen ikäkausi. Tästä seuraa se, että ikää ei pidetä ensisijaisena yksilön ominaisuuksia ja toimintakykyä määrittävänä tekijänä. Näkökulma yksilöön ja ryhmään on dynaaminen. Kulttuuriset, sosiaaliset ja historialliset kehityskulut muovaavat yksilöä ja tämän biografiaa läpi elämän. (Jylhä 1990b, 119.)

Vanheneminen on sosiologisessa katsannossa biologinen prosessi, jota yhteiskunta ja kulttuuri kuitenkin vahvasti sääntelevät ja määrittävät ja jolle ne antavat erilaisia merkityksiä. Esimerkiksi harmaata tukkaa tulkitaan hieman eri tavoin sen mukaan, onko se miehen vai naisen päässä. Mikä miehellä on iän mukanaan tuomaa charmia, voi naisella toimia negatiivisena ikääntymisen merkinä. (Jyrkämä 1998, 143.) Toinen vanhenemisen sosiologiaa luonnehtiva näkökulma on kiinnostus siihen, miten vanhenemisprosessia sosiaalisesti ja kulttuurisesti säännellään. Sosiologia on kiinnostunut muun muassa erilaisista ikänormeista, ikään liittyvistä käyttäytymissäännöistä, jotka määrittävät mikä on sopivaa ja hyväksyttyä tietyn ikäisille ihmisille. Esimerkiksi seksuaalisuus on voimakkaasti sosiaalisten tekijöiden muokkaama. Kolmas keskeinen näkökulma vanhenemiseen liittyy yhteiskuntakokonaisuuteen, eli väestön ikärakenteen vaikutuksiin yhteiskunnan eri toimintoihin ja ikääntyneen väestönosan arvostukseen ja asemaan. (Jyrkämä 1998,

Vanhuutta tutkiva gerontologia jaetaan kolmeen alueeseen sen mukaan, mitä ilmiöitä, tekijöitä ja muutostapahtumia tarkastellaan: biologiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen vanhenemiseen. Sosiaalista vanhenemista tutkii monitieteinen sosiaaligerontologia, jonka pohjautuu keskeisesti sosiologiseen ja sosiaalipsykologiseen vanhustutkimukseen. Sosiaalinen vanheneminen viittaa ihmiseen sosiaalisena oliona, toisin sanoen yhteiskunnan jäsenenä jossakin tietyssä ympäristössä ja kulttuurissa tietynä historiallisena ajankohtana. Kyse on siitä, miten erilaiset yhteiskunnalliset tekijät määrittävät ikääntymisprosessia. Toisaalta käsite viittaa siihen, miten yhteiskunnalliset tekijät muovautuvat osaksi ikääntyvien ihmisten toimintaa ja kokemusmaailmaa, ja miten ikääntyvät itse muuttavat ympäristöään ja yhteiskuntaa. (Jyrämä 1995, 16; Jyrämä 1998, 144.)

Elämäkulun näkökulma on läsnä erilaisissa kehityspsykologisissa teorioissa, kuten Erik H. Eriksonin psykososiaalisen kehityksen teoriassa. Teoriassa on kahdeksan ikäkausisidonnaista kehitystehtävää, joista suoriutuminen on Eriksonin mukaan edellytyksenä ihmisen tasapainoiselle kasvulle. (Erikson 1982.) Myöhäisaikuisuuden kehitystehtävässä generatiivisuudessa minän pyrkimysten ja tavoitteiden tulisi laajeta ihmisen välittömän elämänpiirin ulkopuolelle niin, että syntyy halu huolehtia ja ohjata seuraavaa sukupolvea. Huolenpito kohdistuu usein konkreettisesti suhteessa omiin jälkeläisiin, mutta voi ilmetä laajempanakin yhteiskunnallisena vastuunkantona. Jos kehitystehtävä jää saavuttamatta, on vaarana lamaannus. (Erikson 1982, 253.) Vanhuuden kehitystehtävässä, minän integraatiossa on pyrkimys saavuttaa minän eheys ja rakentava asennoituminen elettyyn elämään. Vastakohta eheydelle on epätoivo, joka voi nousta pintaan tyytymättömyydestä omaan menneisyyteen ja jäljellä olevan ajan rajallisuuteen. (Erikson 1982, 254–255.)

Lars Tornstamin gerotranssendenssi-teoria on ottanut vaikutteita muun muassa Eriksonin kehitysteoriasta ja Zen-buddhalaisesta maailmankuvasta. Gerotranssendenssi tarkoittaa muutosta ”materialistisesta ja rationaalista elämäkäsityksestä kosmiseen ja transsendenttiseen, mistä yleensä seuraa elämäntytyväisyyden lisääntyminen”. (Tornstam 1994, 75.) Gerotranssendenssiin liittyy metaperspektiivin muutos, jossa ihminen kokee kosmista yhteyttä ”maailmanhengen” kanssa. Aika, tila, elämä ja kuolema muuttavat merkitystään. Ihminen, joka on lähellä gerotranssendenssia, voi kokea muun muassa lisääntyvää mietiskelyn tarvetta, kasvavaa kiinnostusta menneisiin ja tuleviin sukupolviin sekä kiinnostuksen vähenemistä sosiaaliseen kanssakäymiseen. Tornstamin

mukaan gerotranssendenssi on sisäsyntyinen ja koko elämän pituinen prosessi, joka kuitenkin saattaa jäädä vaillinaiseksi esimerkiksi transsendenssille ristiriitaisten ja länsimaiselle kulttuurille ominaisten piirteiden (yksilön aktiivisuus, vahva ego) takia. (Emt. 75; 79; 80.)

Sukupolvikokemukset värittävät elämäntähtäystä. Mannheimilaisittain voidaan erottaa toisistaan suvun ja yhteiskunnan sukupolvet. Suvun polvet pohjautuvat vanhempien ja lasten suhteeseen, ja polvien ajallinen etäisyys on 20–40 vuotta. Yhteiskunnan sukupolvien väli voi sen sijaan olla mitä tahansa 1:n ja 30 vuoden väliltä riippuen siitä, missä rytmisissä samanikäistä ikäpolvea yhdistäviä avainkokemuksia esiintyy. Mannheimilaisittain sukupolvi siis syntyy yhteiskuntatason samanikäisistä ikäpolvista, joita yhdistää voimakas avainkokemus. Voimakkaimmin yhteiskunnan murrokset vaikuttavat aikuistumisen iässä oleviin noin 17-vuotiaisiin nuoriin. (Virtanen 2001, 20; 23.) Heidät kokemukselliseksi sukupolveksi yhdistävä avainkokemus on se, mitä yhteiskunnassa tapahtuu 17. ikävuoden tienoilla. Jos meneillään on suuri murros, avainkokemus tuottaa myöhemmin yhteiskunnallista liikehdintää, mobilisaatiota. (Virtanen 2001, 364.)

1940-luvun taitteessa syntyneet haastateltavani ovat olleet Virtasen ajatusta mukaillen sukupolvikokemuksille otollisessa iässä 50-luvun loppupuoliskolla. Heitä voi pitää 60-lukulaisten vanhimpana kerrostumana (Virtanen 2001, 383). Tuolloin Suomessa alkoi muun muassa Kekkonen- ja Kivimäki-kausi, idänsuhteissa tapahtui kylmenemistä niin sanotulla yöpakkaskaudella 50-luvun lopussa ja nuorisokulttuuri saapui Suomeen. Elettiin suuren muuton aikaa, kun maaseudulta lähdettiin työn perässä kaupunkeihin ja taajamiin.

## Toimijuus ja toimintakyky

Toiminnan ja rakenteen vastakkainasettelu on ollut sosiologian ydinalueita jo klassikoista lähtien. Toiminnasta puhuttaessa problematisoidaan yksilön toiminnan ja valintojen mahdollisuuksia ja ehtoja suhteessa yhteiskuntarakenteisiin ja instituutioihin (Jyrkämä 2007, 202). Toimijuutta voi määrittellä monella tapaa. Giddensiläisittäin toimijuus liittyy läheisesti rakenteisiin, jotka yhtäältä rajoittavat, mutta myös positiivisessa mielessä mahdollistavat yksilön toimintaa (Jyrkämä 2007, 202–203).

Psykologi Klaus Weckrothin mukaan toiminnasta on kyse silloin, kun ihmiset eivät reagoi

ympäristön ärsykkeisiin vaan ylittävät niiden vaikutuksen ja jopa pakottavat nämä ärsykkeet reagoimaan itseensä. Toimiva ihminen ei sopeudu, vaan sopeuttaa ympäristön itseensä. Ihminen on subjekti, joka vaikuttaa aktiivisesti oman elämänsä tapahtumiin ja saa aikaan haluttuja muutoksia. (Weckroth 1988, 19.) Toiminta jakautuu kahteen perusmuotoon: psyykkiseen, mielen toimintaan ja praktiseen, havaittavissa olevaan toimintaan, jotka ovat jatkuvassa yhteydessä toisiinsa. Tavallaan psyykkinen toiminta on tehokkaampaa, sillä ajatuksissaan ihminen voi tehdä paljon enemmän kuin käytännössä. Toisaalta vasta käytäntö osoittaa, mitkä asiat toimivat ja mitä oikeastaan voi tehdä fyysisen maailman asettamissa rajoissa. (Weckroth 1988, 47.) Toiminnalla on aina motiivi, johon toiminta suuntautuu (Leontjev 1977, 92), ja ulkoisesti samalta näyttävät teot voivat merkitä eri ihmisille eri asiaa (Jylhä 1990b, 118).

Elämänkulun näkökulma on tutkielmassa keskeinen. Ihminen rakentaa omaa elämänkulkuaan käyttäen hyväksi resurssejaan ja mukauttaen toimintaansa kulloisenkin tilanteen avaamien rakenteellisten ehtojen ja mahdollisuuksien puitteissa. (Jyrkämä 2007, 204.) Toisaalta toimijuus on ikääntyvälle ihmiselle yhteydessä toimintakyvyn käsitteeseen, jolla voidaan viitata kokonaisvaltaisesti arkielämän tavanomaisista toiminnoista suoriutumiseen. Toimintakyky laskee iän myötä. 75 vuotta on tutkimusten mukaan usein se rajapyykki, josta eteenpäin ihmisellä on vaikeuksia selvittää arjen päivittäisistä toiminnoista yksin. (Jylhä 1990a, 174–175.) Toimintakyvyn käsite on tärkeä myös vanhuspolitiikalle ja vanhustyölle, jonka päälinja Suomessa on ikääntyvien kotona asuminen mahdollisimman pitkään. Kotona asuminen puolestaan perustuu suurimmaksi osaksi ikääntyvän ihmisen kykyyn selviytyä arjen askareista omatoimisesti tai kevyen avun turvin. (Jyrkämä 2007, 197.)

Toimintakykytutkimuksessa on Jyrki Jyrkämän (2007, 197–199) mukaan neljä peruslinjaa. Ensimmäinen on toimintakyvyn jakaminen kolmeen osa-alueeseen: fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen. Näistä fyysinen on eniten tutkittu, kun taas sosiaalinen toimintakyky on jäänyt epämääräiseksi käsitteeksi, jonka empiirinen tutkimus on olematonta. Toinen peruslomuus on tutkimuksen kohdistuminen toimintakyvyn osa-alueiden yksittäisiin ulottuvuuksiin ja niitä selittäviin tekijöihin. Kolmas keskeinen piirre on laajojen tilastollisten tarkastelujen hallitsevuus, jolloin yksittäisten ihmisten konkreettiset elämäntilanteet jäävät tutkimatta. Neljäntenä on toimintakyvyn mittaaminen yksilön ominaisuutena, esimerkiksi käden puristusvoimana, jolloin ei tutkita sitä, miten aktuaalinen toimintakyky käytännön arjessa toteutuu. Kaiken kaikkiaan näkökulma toimintakykyyn on ollut valtavirtatutkimuksessa kapea ja yksilökeskeinen (Jyrkämä 2007, 200–201).

Toimijuutta ei ole ilman subjektiutta. Subjektius rakentuu sosiaalisen merkityksenannon käytännöissä. Subjektius on kokijuuden ja toimijuuden tietynlaisuutta, joka määrittää sitä miten subjektit tietävät, haluavat ja toimivat. (Jokinen 1996.) Ilman subjektiutta ihmisen elämältä lähtisi sisällöllinen pohja. Hän olisi pitkälti ympäristönsä armoilla kuin vastasyntynyt tai toisessa ääripäässä letkuihin kytketty, autonomiansa käytännössä lähes täysin menettänyt vanhus. Vanhuudessa subjektiuus tietyllä tapaa murenee toimintakyvyn heikentyessä, mutta subjektiuden mureneminen on hienovaraista (Tedre 2007, 100).

Ikäihmisten toimijuuteen liittyvää kokemusperäistä tutkimusta on tehty yllättävän vähän (Jyrkämä 2007, 213), vaikka toimintakyvyn käsite on vanhuuden tutkimuksessa yksi keskeisimpiä käsitteitä ja tutkimuskohteita (Jyrkämä 2007, 196). Toimijuus samaistetaan gerontologiassa usein valintaan, itseilmaisuuksiin ja tehokkuuteen (Hagestad & Dannefer 2001). Riitta Koivula (2006) tutki pro gradussaan pitkäaikaissairaalaosaston ikääntyvien potilaiden toimijuutta lounasruokailussa ja ruokailuhetkeä uusintavia toimintakäytäntöjä. Hän havaitsi, että pitkäaikaissairaalaosastolla ruokailevat ikääntyvät ovat heterogeeninen joukko ihmisiä. Heidän toimijuutensa rakentuu ikääntyvien omalle toiminnalleen asettamien merkitysten ja objektiivisten olosuhteiden vuorovaikutuksesta. ”Ikääntyvän osaaminen, haluaminen, kykeneminen, täytyminen ja voiminen rakentuvat monikerroksisesti.” (Koivula 2006, 91; lainaus sivulla 95.)

## Elämänhallinta

Toimijuus on yksin asuville ikäihmisille myös merkittävässä määrin elämänhallintaa. Elämänhallinta liittyy läheisesti mielenterveyteen, jota voi pitää yhtenä elämänlaadun ja hyvinvoinnin merkittävimmistä osatekijöistä ja voimavaroista (Saarenheimo 2004, 132). Marja Saarenheimo kuvailee elämänhallinnan jatkumoksi, jonka molemmat ääripäät ovat ongelmallisia. Puutteellinen elämänhallinta johtaa henkilön hänen tahtomattaan ongelmallisiin tilanteisiin, joihin hän ei välttämättä osaa reagoida oikein. Liiallinen elämän hallinta merkitsee pyrkimystä välttää kaikkia yllättäviä muutoksia, mikä johtaa elämän kohtuuttomaan rajoittamiseen. ”Hyvinvoinnin kokemuksen taustalla on tilanteesta toiseen vaihteleva ja joustava elämänhallinta, joka sallii ajoittaista kaotisuutta ilman turvallisuuden katoamisen pelkoa ja toisaalta ajoittaista tiukkaa järjestelmällisyyttä ilman huolta luovuuden ja spontaaniuden katoamisesta”. (Saarenheimo 2003, 38–39, lainaus sivulla 39.)

Elämäkulun myötä ihmiselle kehittyy omanlaisia vakiintuneita tapoja toimia ongelmatilanteissa. Voidaan puhua luonteenomaisista elämänstrategioista eli tavoista, joilla ihminen elää elämäänsä ja kohtaa eteen tulevia ristiriitatilanteita. (Pehunen & Lahtela 1982, 13.) Kaisa Backman (2001) tutki kotona asuvien ikääntyvien itsestä huolenpitoa, joka on yhteydessä elämään tyytyväisyyteen. Itsestä huolenpidolla tarkoitetaan ikääntyvän ihmisen toimintaa, jossa ikääntyvä hoitaa sairauksiaan ja terveyttään sekä huolehtii arkipäivän askareista. Backman päätyi neljään erilaiseen itsestä huolenpidon tyyppiin: omavastuiseen, ulkoapäin ohjautuunaan, omapäiseen ja luovuttajaan (Backman 2001, 44). Toiminnan taustalla on itsestä välittäminen, henkilökohtainen menneisyys ja vanhenemisen kokeminen. Toiminnan merkitys näkyy tulevaisuuteen suhtautumisessa: eri tyypit näkevät tulevaisuutensa ja siihen vaikuttamisen mahdollisuudet erilaisina. (Backman 2001, 44.)

## ***2.2 Koettu hyvinvointi***

Termin *hyvinvointi* käyttö alan tutkimuskirjallisuudessa on vapaata ja epäyhtenäistä. Jotkut viittaavat sillä terveyteen tai toimintakykyyn, osalle taas hyvinvointi on samaa kuin elämisen laatu eri merkityksineen. (George 2010, 331.) Englanninkielisessä kirjallisuudessa hyvinvoinnista käytetään ainakin seuraavia nimityksiä: *well-being* (hyvinvointi), *quality of life* (elämänlaatu), *health* (terveys/terveydentila), *happiness* (onnellisuus) ja *welfare* (hyvinvointi). (Veenhoven 2006, 74.)

Useissa tutkimuksissa termejä onnellisuus ja tyytyväisyys elämään käytetään synonyymeinä (Martikainen 2006, 32). Peter Gundelach ja Svend Kreiner päätyivät eri näkemykseen vertaillessaan Euroopan rikkaiden maiden ihmisten onnellisuutta. Heidän mukaan onnellisuus on enemmänkin vaikeasti eriteltävissä oleva kokonaisvaltainen tunne tai mieliala, kun taas elämään tyytyväisyys on kognitiivinen ja rationaalinen arvio kunkin omasta elämäntilanteesta. (Gundelach & Kreiner 2004, 381.) Elämänlaadun käsitettä on puolestaan käytetty elämään tyytyväisyyden synonyyminä (esim. Sirgy 1998). WHO:n laajalti käytetty elämänlaadun määritelmä painottaa kunkin subjektiivista käsitystä omasta elämästään laajemmassa kulttuurisessa kontekstissa ja suhteessa omiin tavoitteisiin, odotuksiin ja käsityksiin hyvästä elämästä. Elämänlaatuun vaikuttavat WHO:n mukaan muun muassa henkilön fyysinen terveys, psykologinen tila ja sosiaaliset suhteet. (Bowling 2003, 3.)

Kenneth Piken klassisella emic/etic-jaottelulla viitataan kahteen erilaiseen tutkimuksenteon strategiaan. Emisistisessä eli emic-strategiassa tutkija luokittaa jonkin tietyn kulttuurin todellisuutta kulttuurin jäsenten eli natiivien käsittein, jolloin näkökulma tutkimukseen on kulttuurin kokijan ja kohteen näkökulma. Etisistinen eli etic-strategian mukainen tutkimus käyttää tieteellisen kielen yhteisesti sovittuja käsitteitä, kategorioita ja lähtökohtia, jolloin näkökulma tutkimukseen on tutkijalähtöinen. Etic-tutkimus soveltuu erityisesti kulttuureja vertailevaan tutkimukseen, kun taas emic-tutkimus kulttuurin sisäiseen. Todellisuudessa kulttuurin tutkimukset ovat yleensä emic–etic-strategioiden sekamuotoja, joissa tulee ilmi sekä kulttuurin edustajien oma kielenkäyttö, että tieteelliset, abstraktit käsitteet ja kategoriat. (Suojanen 1982, 22–23.) Hyvinvointitutkimuksen käsitteistö on pitkälle samaa kuin tutkimuskohteiden käyttämä arkikieli, joka saa samankin kulttuurin jäsenten sisällä eri merkityksiä. Niinpä esimerkiksi onnellisuuden ja elämään tyytyväisyyden tutkijalähtöinen kategorisointi ja ”objektiivinen” määrittely on vaikeaa, jopa mahdotonta käsitteiden lähtökohtaisesta subjektiivisuudesta johtuen. Tässä tutkielmassa onnellisuus, elämään tyytyväisyys ja elämänlaatu viittaavat kaikki samaan ilmiöön eli subjektiiviseen, koettuun hyvinvointiin.

Subjektiivisen hyvinvoinnin käsitteen kehittelyä on vaivannut etenkin alkuaikoina teoreettinen löyhyys ja toisaalta olemassa olevien teoreettisten kehitelmien irrallisuus empiirisestä tutkimuksesta (esim. Ryff 1989). Hyvinvointitutkimuksella on kuitenkin pitkä perinne, ja hyvinvointia on käsitteellistetty muun muassa filosofian, sosiaalitieteiden ja psykologian piirissä. 1960–1970-luvuilla tutkimus keskittyi lähinnä elintason mittaamiseen, jolloin pyrkimyksenä oli tutkia objektiivisia hyvinvoinnin resursseja (Perttula 2005). Monet hyvinvointitutkimukset ovat luonteeltaan kvantitatiivisia kyselytutkimuksia, joissa mitataan yleistä elämään tyytyväisyyttä tai tyytyväisyyttä esimerkiksi materiaalsiin elinoloihin tai asuinpaikkaan erilaisin numeerisin mittarein. Syy määrällisen tutkimustiedon tärkeyteen on liittynyt yhteiskunnalliseen muutokseen ja tiedontarpeeseen (Perttula 2005). Nykyvuosina tutkimuksellinen kiinnostus on suuntautunut enemmän myös laadulliseen tutkimukseen koetusta hyvinvoinnista.

Erik Allardt määrittelee hyvinvoinnin tilaksi, jossa ihmisen keskeiset tarpeet on tyydytetty. Tarpeet nähdään perustavampina kuin toivomukset, sillä toivomukset ovat vain keino päästä selville tarpeista. Tarpeita ei voi määritellä yleisluontoisesti, paitsi fysiologisten perustavaa laatua olevien tarpeiden kuten ravinnonsaannin kohdalla. (Allardt 1976, 21–22.) Allardtin mukaan hyvinvointi koostuu kolmesta eri osatekijästä: *elintaso* (having), *yhteisyyssuhteet* (loving) ja *itsensä toteuttaminen* (being). Nämä kolme luokkaa edustavat kukin erilaista tarpeentyydytyksen luonnetta.



Elintaso lähtee fysiologisista tarpeista, kuten ravinnosta, nesteestä, lämmöstä jne. Länsimaisissa käytännön hyvinvointiohjelmissa elintason arvoja ei ole tarkoituksenmukaista määritellä suoraan fysiologisten tarpeiden kautta, mutta köyhissä maissa tilanne on hieman toinen. (Allardt 1976, 38–39.) Elin tason arvot ovat ensisijaisia ja suorastaan välttämättömiä hyvinvoinnin kannalta, sillä ne ovat viime kädessä elämän ja kuoleman kysymyksiä (emt., 41). Länsimaissa elintason tarpeita toteuttavat mm. työ, terveydenhoito ja koulutus.

Yhteisyyssuhteiden lähtökohtana on ajatus siitä, että ihmisellä on solidaarisuuden, toveruuden ja rakkauden tarve samoin kuin tarve kuulua jäsenenä sosiaalisten suhteiden verkostoon. Silloin kun suhteet ovat symmetrisiä ja rakkauden vastaanottava ja antava puoli on huomioitu, puhutaan yhteisyydestä. Kuten Allardtkin huomauttaa, usein yhteisyyden tarvetta ei tarkastella hyvinvoinnista puhuttaessa, vaikka yhteisyyssuhteet ovat tärkeä osa yksilön hyvinvointia. Yhteisyys on muun muassa tärkeä resurssi, joka auttaa yksilöä toteuttamaan muita arvoja. (Emt. 43.)

Itsensä toteuttamisen muodot ja persoonallisuuden kehittäminen ovat tärkeitä positiivisia arvoja, jotka Allardt liittää osaksi hyvinvointia. Itsensä toteuttamisen vastakohtana on vieraantuminen, jota esiintyy silloin, kun ihmistä pidetään pelkkänä koneena ja välinearvona. Kun ihmisen arvo lähentelee tavaran arvoa, hän on silloin korvattavissa. Korvaamattomuus on siis yksi itsensä toteuttamisen osatekijä. Muita osatekijöitä ovat arvonanto (status), mahdollisuus harrastuksiin ja vapaa-aikaan (”tekeminen”) ja mahdollisuus poliittiseen osallistumiseen (poliittiset resurssit laajassa mielessä). (Allardt 1976, 46–47.)

Erään yhdysvaltalaisen tutkimuksen mukaan onnellisuuteen vaikuttaa seitsemän tekijää: perhesuhteet, taloudellinen tilanne, työ, yhteisö ja ystävät, terveys, henkilökohtainen vapaus ja henkilökohtaiset arvot. Näistä viisi ensimmäistä ovat onnellisuuden kannalta tärkeimpiä, kaikkein tärkeimpänä perhesuhteet.<sup>1</sup> (Layard 2005, 62–63.)

Jennifer Hechtin valtavirrasta poikkeavan näkemyksen mukaan modernille ajalle ominaiset perusväitteet ja neuvot siitä, kuinka olla onnellinen, voidaan unohtaa. Ajatteleminen nykyisin

---

1 Lista perustuu Yhdysvaltain sosiaalikyselyyn (The U.S. General Social Survey), jossa vastaajilta kysytään yleisestä onnellisuuden tasosta ja tyytyväisyydestä elämän eri osa-alueisiin.

onnellista elämää enemmänkin fysiikkana, tieteenä jossa voidaan edistyä ja josta voidaan tietää aina enemmän, vaikka onnellisuutta pitäisi ajatella pikemmin pop-kappaleena: pop-kappale on aina kunkin aikakautensa tuote. Tulevaisuuden sukupolvet tavoittelevat onnellisuuden nimissä eri asioita kuin mitä me nyt. (Hecht 2007, 3–4.) Aiemmin esillä olleesta emic/etic käsiteparista Hecht edustaa emic-näkökulmaa, jossa tutkimuksen tehtävänä on etsiä ja tutkia ainutkertaisia kulttuurisia malleja vastakohtana tieteen objektiivisuudelle ja yleistettävyydelle (ks. TYT/Avoin yliopisto – Kulttuuri- ja sosiaaliantropologian verkko-opinnot 2011). Vaikka subjektiiviseen hyvinvointiin vaikuttavat tekijät ovat aina myös kontekstisidonnaisia ja ihmisten arvostukset ja elämässä tavoiteltavat asiat muuttuvat historian saatossa, ovat perustavat hyvinvoinnin osatekijät kuten terveys ja ihmissuhteet ihmisten arvoasteikon kärkipäässä sukupolvesta riippumatta.

Subjektiivisen hyvinvoinnin teoriat ovat usein yleisluontoisia, eivät ikäkausispesifejä, jolloin ikää pidetään lähinnä taustamuuttujana tai biologisena tekijänä. On kuitenkin yleistymässä ajatus siitä, että hyvinvointi on kontekstuaalista; ikäihmisen hyvinvointi ei välttämättä koostu samoista asioista kuin nuoren ihmisen hyvinvointi. On myös puhuttu naisten ja miesten erilaisista merkitysmailmoista, jotka saattavat johtaa erilaisiin hyvinvoinnin määrittelyihin. (Karisto 2003, 160.) Kun tutkittiin Päijät-Hämeen kuntien aikuisväestön koettua hyvinvointia, kävi ilmi, että eri ikäryhmien käsitykset hyvinvointitekijöiden merkityksestä ovat yllättävän samanlaiset. Hieman yllättäen terveyden koettu merkitys laskee iän myötä, mikä voi liittyä siihen, että terveyden heikentyessä myös tavoitetaso tippuu. Eläkeikäisille naapuruussuhteiden merkitys on suurempi kuin nuoremmille ikäpolville, samoin uskonnon merkitys lisääntyy. Sen sijaan viihteen ja hauskanpidon merkitys vähenee iän myötä. Itsensä tunteminen rakastetuksi on hyvinvointiarvo, jonka merkitys hieman yllättäen laskee melko selvästi iän myötä. Antti Karisto pohtii olisiko tähän syynä se, että kyseessä on arvo, jossa on mukana narsismia, josta taas vanhemmat ovat vapaampia. (Karisto 2003, 169–170.)

1980-luvun lopulla tehtiin haastattelututkimus lähes 900 tamperelaiselle, iisalmelaiselle, parikkalalaiselle ja taivalkoskelaiselle 55–74-vuotiaalle henkilölle. Tutkimuksessa kysyttiin, mitkä asiat heidän mielestään ovat tärkeimpiä hyvän vanhuuden osatekijöitä. Tuloksissa terveydentila ja toimeentulo nousivat muita keskeisimmiksi. Kolmantena on oikea elämänasenne, ja neljäntenä ystävät ja laajemmin ihmissuhteet. Naiset korostavat hieman miehiä enemmän elämänasenteen ja sosiaalisten suhteiden tärkeyttä. Viidentenä tulevat perhe/lapset ja ”muut tekijät”, joihin kuului muun muassa riippumattomuuden korostaminen. Viimeisinä olivat aktiivisuus, asunto/asuminen ja uskonto. (Jyrkämä 1990, 95; 101–103.) Tuloksia voi lukea monella tapaa. Esimerkiksi

terveydentilan ja toimeentulon asetti tärkeäksi noin puolet vastaajista, toisaalta puolet jätti ne kokonaan mainitsematta. Jyrkämä pohtii, kertooko tämä siitä, että esimerkiksi terveys asetetaan korkealle silloin, kun sen kanssa on ongelmia. Koska arvostuksia on monia, on hyvästä vanhuudesta puhuminen problemaattista. Perustaltaan kysymys on ehkä siitä, onko ihminen vanhanakin oman elämänsä subjekti, pystyykö hän toteuttamaan yksilöllisiä halujaan ja tavoitteitaan. (Jyrkämä 1990, 103.)

Graduni kanssa samantapainen asetelma on Helena Hautakankaan Jyväskylän yliopiston Terveystieteen laitokselle tekemässä opinnäytteessä. Hän on tutkinut iäkkäiden naisten subjektiivisia kokemuksia hyvästä elämänlaadusta. Hautakangas haastatteli kuutta 75–81-vuotiasta kotona asuvaa naista. Tutkimustuloksissa tutkittavien elämänlaatu hahmottui viiden kokonaisuuden kautta: kokemus selviytymisestä, tarpeellisuuden kokemus, sosiaalisen yhteisyyden kokemukset, yhteys Luojaan ja luontoon ja elämän sujumisen kokemus. (Hautakangas 2004.) Naiset asuivat yksin yhtä henkilöä lukuun ottamatta. Kokemus selviytymisestä liittyi naisilla sota-aikaan ja vaikeista oloista selviytymisen kautta ammennettuun arvopohjaan, jota leimaavat kohtuus ja säästäväisyys. Kokemus tarpeellisuudesta liittyi perheyhteisyyteen ja isovanhemmuuden tärkeyteen. Sosiaalista yhteisyyttä naiset kokivat etenkin toisiin naispuolisiin ystävättäriin, mutta mukana oli myös romantiikkaa ja hienovaraisia seksuaalisuuden ja sukupuolisuuden tunteita toiseen sukupuoleen. Luojan ja luonnon merkitys nousi esiin hiljaisena taustatekijänä, joka monella tapaa vaikuttaa elämän hyvyyteen. Elämän sujumisen kokemus liittyi muun muassa kokemuksiin terveydestä ja hyvästä toimintakyvystä. (Hautakangas 2004, 26–27.)

Vaikka hyvinvoinnin osatekijöissä on merkittäviä jatkuvuuksia läpi ihmisen elämän, vanhenemiseen liittyvät muutokset asettavat omanlaisensa haasteet ja mahdollisuudet hyvinvoinnin kokemiselle. Osa tärkeistä ihmissuhteista voi olla päättynyt ja uusien ihmissuhteiden muodostamista voivat estää liikkumisen rajoitteet, asuinpaikka jne. Työnteon sijasta toisenlainen mielekäs toiminta voi tuoda elämään kaivattua sisältöä. (Saarenheimo 2003, 15.) Mitä tulee terveyteen, joka on tärkeä hyvinvoinnin osatekijä, on huomattava, että noin 80 %:lla yli 65-vuotiaista on jokin krooninen sairaus (Saarenheimo 2003, 20). Sairauksien hyväksyminen normaalina osana vanhuutta voi olla tärkeää elämään tyytyväisyyden kannalta. Iäkkäät ihmiset arvioivat terveytensä usein hyväksi, vaikka heillä olisi todettu useita pitkäaikaissairauksia. Terveys on paitsi fysiologinen, myös sosiaalinen asia: ikäihmiset arvioivat terveyttään suhteessa muihin samanikäisiin ja suhteessa elämäntilanteeseensa ja elettyyn elämään. Puhutaan ilmiöstä nimeltä sosiaalinen vertailu. Subjektiivisen tyytyväisyyden saralla ei ole absoluuttista mittatikkua, vaan ihmiset vertaavat

tilannettaan suhteessa muihin, lähinnä heille itselleen tärkeisiin lähipiiriin ihmisiin, jotka ovat samassa elämäntilanteessa. (Frey & Stutzer 2002, 12.)

Ikääntyvälle ihmiselle elinpäivien rajallisuus ja lähestyvä kuolema ovat asioita, joihin pitää jollain tavalla muodostaa oma kanta. Tällöin uskonnolliset kysymykset ja oma uskonnollisuus saattavat korostua. Vanhan ihmisen on tärkeää päästä yhteisymmärrykseen itsensä ja muiden kanssa, saavuttaa kokonaiskuva omasta eletystä elinkaaresta ja paikasta maailmassa (Saarenheimo 2003, 23–24). Voidaan myös puhua eheytymisestä. Toisaalta elämän merkityksellisyys ei ole ulkoisten kriteerien mukaan määriteltävissä. Vanhoilla ihmisillä voi olla hyvinkin erilaisia käsityksiä siitä, mikä on omassa elämässä ollut arvokasta, eikä laajan kokonaiskuvan saavuttaminen ole välttämättä lainkaan tärkeää mielen tasapainolle ja hyvinvoinnille. (Emt., 37–38.)

Sosiaaligerontologiassa tunnetaan kolme perinteistä ”hyvän vanhenemisen” teoriaa: irtaantumisteoria, aktiivisuusteoria ja jatkuvuusteoria. Teoriat kuvaavat kolmea erilaista tyytyväiseen vanhuuteen johtavaa kehityskulkua. (Jyrkämä 1998, 144.) Irtantumisteorian mukaan tärkeää on yksilön ja häntä ympäröivän sosiaalisen ympäristön molemminpuolinen irtaantuminen toisistaan. Jos irtaantumisprosessi on vapaaehtoista ja toivottua, on seurauksena hyvä ja tyytyväinen vanheneminen. Aktiivisuusteorian mukaan hyvään vanhuuteen johtaa aktiivisuuden ylläpitäminen ja mahdollisten menetysten korvaaminen aktiivisella toiminnalla. Jatkuvuusteoria esittää, että tyytyväisyys vanhana on seurausta ihmisen aiemman elämänhistorian aikana omaksutuista toimintamalleista, päämääränasetteluista ja kyvystä sopeutua iän mukanaan tuomiin muutoksiin. (Jyrkämä 1998, 145.) Sosiaaligerontologian yksi perspektiivi vanhenemiseen on nähdä se sopeutumisenä. Termit ”onnellisuus”, ”elämään tyytyväisyys” ja ”hyvinvointi” viittaavat siihen, kuinka hyvin ikääntyvä ihminen pystyy sopeutumaan iän mukanaan tuomiin muutoksiin. (Pohjolainen 1990, 27.) Irtautumisteoriaa ja aktiivisuusteoriaa kuvataan usein toisilleen vastakkaisina, mutta ne voidaan nähdä onnellisen vanhuusiän peilikuvina. Irtautumis-, aktiivisuus- ja jatkuvuusteorioissa on kussakin kyse sopeutumistilanteesta. (Jylhä 1990b, 114; Pohjolainen 1990, 28.)

Gerontologiassa ja arkikielessä puhutaan onnistuneesta vanhenemisestä, johon kuuluu hyvä terveys sekä psyykinen ja sosiaalinen aktiivisuus. Käsitettä voi kritisoida muun muassa siitä, että vanhenemisestä tulee suorittamista. Onnistunut vanheneminen sisältää aina myös mahdollisuuden epäonnistumiseen. (Saarenheimo 2003, 21.) Lisäksi käsite on ihmisiä tasapäistävä: Miksi kaikkien

tulisi olla sosiaalisesti aktiivisia? Rauhoittuminen ja sosiaalisen elämän hiljeneminen voivat olla myös valintoja. Onnistunut vanheneminen on jokaisen oma asia, eikä vanhuutta pitäisi arvottaa normatiivisesti tietynlaiseksi (ks. Jylhä 1990b, 114).

Tarkastelen vanhenevan ihmisen koettua hyvinvointia voimavaranäkökulmasta, jolloin ikääntymistä lähestytään myönteisestä näkökulmasta. Tasapainoinen ja onnellinen ikääntyminen on yhteydessä ikääntyvän henkilön voimavaroihin ja niiden hyödyntämiseen. Voimavaroilla viitataan laajasti erilaisiin fyysisiin, psyykkisiin, sosiaalisiin ja ympäristöllisiin tekijöihin, jotka vaikuttavat ihmisen hyvinvointiin. *Fyysisiin* voimavaroihin kuuluvat terveydentilaan, fyysiseen toimintakykyyn ja biologiseen ikään liittyvät seikat. *Psyykkisistä* voimavaroista on tutkimuksessa puhuttu yksinäisyyden kokemisen, elämän tarkoituksellisuuden, tulevaisuusnäkemien ja mielialojen yhteydessä. *Sosiaaliset* voimavarat viittaavat laajasti muun muassa yhteisöllisyyteen, osallisuuteen, kansalaisaktiivisuuteen, sosiaalisiin verkostoihin ja mielekkääseen virkistys- ja harrastustoimintaan sekä elämän taloudellisiin edellytyksiin. (Hakonen 2008, 122; 125; 129–130.) *Ympäristöllisistä* voimavaroista puhutaan, kun sijoitetaan mielekäs elämä sen fyysisiin puitteisiin. Jakoa mikroympäristöön (koti, naapurusto, lähiseutu) ja makroympäristöön (yhteiskunta, palvelu- ja toimintaympäristö) luonnehtii niiden näkeminen samanaikaisesti rakenteellisina, sosiaalisina, koettuina ja elettyinä. (Hakonen 2008, 147.)

## Sosiaaliset suhteet ja yksinäisyys

Valitsin haastateltaviksi yksin asuvia henkilöitä. Yksin asuminen ei välttämättä tarkoita yksinäisyyttä. Marja Saarenheimo (2003, 104) puhuu yksinäisyydestä ilmiönä, jolla on kolme eri puolta: yksin asuminen, yksin oleminen ja yksinäisyyden kokemus tai tunne. Suuri osa suomalaisista iäkkäistä asuu yksin, etenkin naiset, joten sinänsä yksin asuminen on useita vanhuksia yhdistävä tekijä. Yksinäisyys on suomalaisessa kulttuurissa eri asia kuin esimerkiksi eteläeurooppalaisessa kulttuurissa, jossa perhesiteet ovat hyvin kiinteitä ja iäkkäät eivät yleensä asu yksin. Yksinäisyys on myös suhteellista; tämän hetkinen elämäntilanne vertautuu suhteessa elettyyn elämään tai toivottuun tilanteeseen.

Eläkeikäiset ovat perhesuhteiltaan heterogeenisempi ryhmä kuin esimerkiksi keski-ikäiset, sillä ikääntyneillä on usein suhteita usean eri sukupolven ihmisiin. Perhesuhteilla tarkoitetaan tässä suhdetta puolisoon, lapsiin, lapsenlapsiin ja lapsenlapsenlapsiin, sekä muihin sukulaisiin. (Hurme 1990, 199.) Avioliittoa pidetään tärkeänä elämänlaatua kohottavana tekijänä. Naimisissa olevien

terveys on parempi, he ovat harvemmin laitoshoidossa ja heidän viihtyvyytensä on suurempi. (Johnson 1985, Hurmeen 1990, 203 muk.) Toisaalta usein myös ne, jotka ovat muita onnellisempia, avioituvat (Hirvonen & Mangelaja 2006, 90). Yleensäkin kausaalisuhteiden osoittaminen on subjektiivisen hyvinvoinnin saralla paikoin hyvin vaikeaa (Frey & Stutzer 2002, 13).

Yksin asuvien<sup>2</sup> elämää värittävät erityyppiset arkielämän ongelmat kuin niitä, jotka asuvat kumppanin kanssa. Heillä on vähiten tukea kotitöissä, he joutuvat selviämään omilla tuloillaan ja tunnesuhteiden ja seuran osalta he joutuvat turvautumaan kodin ulkopuolisiin suhteisiin. Toisaalta omilla haastateltavillani on lapsia ja lastenlapsia, joten ilman läheisiä perhesuhteita he eivät ole. Tuen saaminen jälkeläisiltä riippuu kuitenkin paljon siitä, kuinka lähellä he ovat sekä fyysisesti että henkisesti tasolla, joten perhesuhteiden olemassaolo sinänsä ei ole tae sosiaalisesta tuesta. Yhtenä ongelmana yksin asuvilla voi myös olla sukupuolitarpeiden tyydyttämisen vaikeus. (Hurme 1990, 201–202.).

Suomalaisten yksinäisyyttä tutkinut Juho Saari (2010) pitää yksinäisyyttä sekä yksilöllisenä että yhteiskunnallisena ongelmana, jota voidaan yhteiskunta- ja sosiaalipolitiikan keinoin vähentää kunhan selvitetään yksinäisyyteen johtavat sosiaaliset mekanismit. Saaren mukaan yhteiskunnalliset muutokset, tärkeimpänä vaurastuminen ja refleksiivisyyden lisääntyminen, muuttavat sosiaalisia suhteita, mikä altistaa yksinäistymiselle. Yksinäisyys puolestaan vaikuttaa koettuun eli subjektiiviseen hyvinvointiin, joskin vaikutus on suhteellista. Esimerkiksi yksinäisiksi itsensä kokevat ovat vähemmän onnellisia kuin ei-yksinäiset, mutta kummastakin ryhmästä valtaosa kokee itsensä onnelliseksi. (Saari 2010, 16; 25.) Yksinäisyys ei ole ainoastaan tai ensisijaisesti ympäröivästä yhteiskunnasta riippumattoman yksilön mielentila tai sairaus, vaan se on tiiviisti kytköksissä sosiaalisiin suhteisiin tai pikemminkin niiden koettuun puutteeseen (Saari 2010, 47).

Yksinäisyyteen sidoksissa olevista yhteiskunnallisista muutoksista *vaurastumisella* tarkoitetaan sekä henkeä kohden laskettua BKT:n kasvua että kotitalouksien kulutuksen muutosta perushyödykkeistä kohti valinnanvaraisia kulutuskohteita. 1990-luvun alun laman jälkeinen vaurastuminen on kasvattanut kotitalouksien kestokulutushyödykkeiden määrää ja laatua. Jotkut puhuvat itsepalveluyhteiskunnasta, jossa kotitaloudet ovat muuttuneet kulutusyksiköistä palveluja tuottaviksi yksiköiksi. Itsepalvelu vähentää kulutuksen sosiaalisuutta, kun perustarpeiden tyydyttäminen onnistuu kotoakin käsin, mikä altistaa yksinäisyydelle. *Refleksiivisyyden* voimistuminen viittaa puolestaan omien elämänvalintojen merkitysten korostumiseen samalla kun

---

2 Yksin asuvat ovat joko leskeytyneitä että vapaaehtoisen yksin elämisen valinnoita.

sosiaalisten normien ja traditioiden sitovuus heikkenee. Tämä näkyy muun muassa sukulaisuuteen liittyvien traditioiden ja normien heikentymisenä ja sosiaalisten suhteiden entistä suurempana vapaavalintaisuutena, millä on merkitystä yksinäisyyden kokemiselle. (Saari 2010, 18; 20–21.)

Vanhan ihmisen kohdalla yksinäisyys voi olla hyvinkin erilaista kuin nuorempien. Tähän vaikuttavat elämässä koetut menetykset kuten puolison kuolema tai etääntyminen lähiomaisista. Menetykset saattavat johtaa tyhjyyden tunteeseen. Tarkoituksettomuus, avuttomuus ja hylätyksi tulemisen kokemukset johtavat pahimmillaan masennukseen, fyysisiin sairauksiin ja ennenaikaiseen kuolemaan. (Saarenheimo 2003, 106–107.) Noin 10 % iäkkäistä ihmisistä kärsii yksinäisyydestä usein. Tutkimusten mukaan iäkkäiden ihmisten yksinäisyys johtuu paitsi yksin elämisestä myös toimintakyvyn heikkenemisestä, sairauksista, ikätoverien puutteesta ja merkityksellisten yhteisöllisten roolien puuttumisesta. Sosiaalisten suhteiden laatu on oleellista, ei kontaktien määrä tai ympärillä olevien ihmisten paljous. (Eml., 103; 105.)

Sosioemotionaalisen valikoivuuden teorian mukaan ihmisen sosiaalisten suhteiden päämäärät ja tavoitteet muuttuvat, kun jäljellä oleva elinaika vähenee. Teoriassa sosiaaliset motiivit jaetaan kahteen yleiseen luokkaan: tiedonhankintaan ja tunteiden sääntelyyn. Siinä missä nuoremmille ikäpolville sosiaalinen toiminta liittyy enemmän uuden tiedon hankintaan ja uusien taitojen oppimiseen tulevaisuuden varalle, ihmisen vanhetessa tunteiden ja tärkeiden ihmissuhteiden merkitys korostuu. Vanhan ihmisen sosiaalinen verkosto pienenee ja läheisten suhteiden painoarvo kasvaa, kun jäljellä oleva elinaika halutaan käyttää mahdollisimman ”järkevästi” hyödyksi. (Carstensen & Isaacowitz & Charles 1999, 165.) Sosioemotionaalisen valikoivuuden teoriassa on yhtymäkohtia irtautumis- ja gerotranssendenssi-teoriaan, sillä niissä kaikissa oletetaan runsaan sosiaalisen kanssakäymisen vähenevän vanhuudessa. Teoriat eroavat toisistaan siinä, minkä ne katsovat olevan väitettyjen muutosten taustalla.

Toni Antonucci (2001, 430–431) on kehittänyt niin sanotun saattuemallin (convoy model) kuvaamaan sitä sosiaalisten vuorovaikutussuhteiden kokonaisuutta, joka elämänkulun aikana toimii hyvinvointia vahvistavana ja ylläpitävänä turvaverkkona. Saattue on vertauskuva, joka ilmentää vuorovaikutusverkoston yhtäältä pysyvää ja toisaalta muuttuvaa luonnetta. Saattue saattaa vaihtaa kokoaan, jäsenistöään ja muotoaan moneenkin kertaan, eli se on hyvällä tavalla joustava, mutta se kuitenkin seuraa yksilöä läpi elämänkulun. Psykkisen hyvinvoinnin näkökulmasta saattueen vahvuus on siinä, että se on samanaikaisesti sekä reaallinen tukiverkosto että subjektiivinen kokemus. Käsitteen avulla päästään käsiksi kokemukseen, jossa ikääntyvä ihminen ei välttämättä tarvitse läheisverkoston jatkuvaa läsnäoloa tai konkreettista apua tunteakseen oloaan turvatuksi.

Läsnäolon ja konkreettisen avun tarve vaihtelee tilanteittain. Esimerkiksi sairastamisen aikana avuntarve kasvaa, kun taas normaalisti toimivassa arjessa ihminen ei välttämättä kaipaa muita ihmisiä lähelleen ja nauttii yksinolosta.

### ***2.3 Arkielämä***

Tutkimuskohteena on ikäihmisten hyvinvoinnin kokemus, joka rakentuu suureksi osaksi toistuvien käytäntöjen, toimintojen ja kohtaamisten kautta eli ihmisen arjessa. Arkielämä on kiinnostanut filosofejia ja muita ajattelijoita jo antiikista lähtien (Salmi 1991, 237). Sosiologian kiinnostus arkielämään on kiinteässä yhteydessä modernin yhteiskunnan esiinnoukseen. Voidaan sanoa, että arkielämä ”syntyi” modernissa (teollisuus)yhteiskunnassa ainakin teoreettisessa mielessä. Tuotanto ja uusintaminen, työ ja asuminen, työaika ja muu aika, työelämä ja perhe-elämä ja julkinen ja yksityinen muodostavat arjen peruserottelut ja näihin erotteluihin pohjautuvat myös arjen perusongelmat. Arkielämä tutkimusongelmana liittyy moniin laajempiin teoreettisiin kysymyksiin, kuten sosiologian toimijan ja rakenteen väliseen ongelmaan. (Salmi 1991, 237.)

On löydettävissä ainakin neljänlaisia arjen määrittely-yrityksiä. Ensinnäkin arki nähdään vastakohtana ei-arjelle. Toiseksi arkielämä voidaan nähdä uusintamisen alueena, mikä on suosittu näkemys etenkin naistutkimuksen piirissä. Kolmas ja ehkä yleisin tapa lähestyä arkielämää on nähdä se rutiinina. Neljäntenä tapana on hahmottaa arkielämä holistisena käsitteenä, joka problematisoi yksilön ja yhteiskunnallisten rakenteiden suhteen. Arkielämä tarkoittaa silloin ihmisten toimintojen kokonaisuutta. (Salmi 1991, 239–241.) Kun puhun ikäihmisten arkielämän hyvinvoinnista ja arjen toimijuudesta, käsitys arjesta on lähimpänä tätä holistista käsitystä. Vaikka eläkeläisen arjessa ei ole samalla tavalla eroa työn ja levon välillä kuin työssäkäyvillä ihmisillä, haastateltujen puheista kävi kuitenkin ilmi rutiinien, ajankäytön säätelyn sekä itsen ulkopuolelle suuntautuvien velvoitteiden ja vapaa-ajan välisen tasapainon merkitys elämän mielekkyyden kokemiselle.

Tutkielman haastateltavien arkielämän näyttämönä toimii Tampere kaupunkiympäristöineen. Vaikka kaupunki on elinympäristönä monimuotoinen ja näennäisen heterogeeninen, on eri ikäisillä asukkailla pääsääntöisesti eri areenat, joilla he kokoontuvat. Nykyistä modernia kaupunkiympäristöä pidetään tässä suhteessa ongelmallisempänä kuin traditionaalista yhteiskuntaa,



jossa eri ikäpolvet asuivat, elivät, tekivät töitä ja juhlivat lähempänä toisiaan. Arkielämä saattoi aiemmin olla iän suhteen vähemmän eriytynyttä kuin nykyään, mutta tämä toi mukanaan myös ongelmia, kuten lasten pakottamista työntekoon ja vanhusten laitoshoidtoa samassa tilassa mielenvikaisten ja prostituoitujen kanssa. (Karisto 1997, 10–11.)

Arkielämä jäsentyy usein tiettyjen toimintojen ja niille ominaisten paikkojen mukaan. Työ tapahtuu työpaikalla, koti on lepoa varten. Eläkeikäisillä työ ei enää jäsennä elämää, mutta sen tilalla voi olla esimerkiksi vapaaehtoistyötä, harrastuksia ja opiskelua. Kodin merkitys kuitenkin väistämättä korostuu työuran päätyttyä, ja tämä voi olla sekä hyvästä että pahasta. Koti on usein vahva turvallisuuden tuottaja ja intiimin yksityiselämän alue (Karisto 1997, 37). Vaikka kotiin liittyy yleensä positiivisia merkityksiä, voi se esimerkiksi liikkumiskyvyltään rajoittuneelle tai yksinäiselle henkilölle olla ahdistavakin paikka. On suuri ero sen välillä, oleskeleeko kotona vapaaehtoisesti vai onko koti ”vankila”, josta lähtemistä rajoittavat sairaudet, heikentynyt toimintakyky tai yksinäisyys. Anni Vilkkö kritisoi vanhuspoliittisessa puheessa usein esiintyvää mantraa ”kotona niin pitkään kuin mahdollista”, sillä syvällisempi pohdinta ja tutkimustieto siitä, mitä kodilla itse asiassa vanhusten yhteydessä tarkoitetaan, puuttuu. Vanhuus on ainoa ikävaihe, jolloin hyvinvointi on niin kiinteästi paikkasidonnaista. Kotona asumisesta on tullut historiallisessa katsannossa vasta aika hiljattain normi ja hyvän vanhuuden tunnusmerkki. (Vilkkö 2010b, 219.)

### **3 Tutkielman toteuttaminen**

Tutkielmantekoa ohjaavat laadullisen tutkimuksen peruseriaatteet. Laajempaan metodologiseen viitekehykseen sovellan hermeneuttis-fenomenologista tutkimusotetta, jonka avulla pyritään ymmärtämään toisten ihmisten kokemuksia ja kokemuksille annettuja merkityksiä (vrt. Granfelt 1998; Hautakangas 2004; Väyrynen 2007).

#### ***3.1 Hermeneuttis-fenomenologinen asennoituminen***

Fenomenologia perustuu oletukseen, jonka mukaan ihminen on tajunnallinen ja kokeva olento. Kokemukset eivät ole kuitenkaan sinällään empiirisesti tutkittavissa, joten ne pitää jollain tapaa ilmaista. (Perttula 2000, 440; Perttula 2008, 140.) Kielenkäyttö on osa sosiaalista toimintaa. Yhteiskuntatieteisiin ja humanistisiin tieteisiin vaikuttaneen lingvistisen käänteen mukaisesti puhe ja kirjoitus nähdään historiallisina ja kontekstista riippuvaisina ajan ja paikan tuotteina. Lisäksi

puheella ja tekstillä pyritään aina johonkin päämäärään, vakuuttamaan kyseessä olevan asian mielekkyys. (Kangas 1997, 26.) ”Kun ihminen on tietoinen toimija, *aktiivinen subjekti*, hän on myös kieltä käyttäessään monella tavoin aloitteellinen ja kantaa ottava” (Hirsjärvi & Hurme 2009, 49). Ihmisen toimintaan kohdistuu sosiaalisen ja fyysisen maailman asettamia ehtoja ja rajoitteita. Esimerkiksi haastattelutilanteessa luodaan uusia merkityksiä, sillä haastatteluvastauksiin vaikuttavat osittain edelliset kysymykset ja vastaukset sekä haastattelijan läsnäolo. (Hirsjärvi & Hurme 2009, 49; Holstein & Gubrium 1995.) Kerronnallisuus on tutkielmaa luonnehtiva yleinen ominaisuus. Hankkimalla aineistoni teemahaastatteluin toisin sanoen kehoitin tutkittavia kertomaan pyytämistäni teemoista. Kertomukset ovat tässä tapauksessa haastattelijan ja haastateltujen välistä kommunikaatiota, jossa jaetaan kokemuksia. (Ks. Hyvärinen 2006, 1.)

Fenomenologiaa voidaan kutsua tiedonhankinnan strategiaksi ja alkujaan se on filosofinen haara, josta on sittemmin kehitetty myös varsinainen metodologia. Pohjimmiltaan fenomenologia on ”oppi ilmiöstä”, sen kiinnostus kohdistuu ilmiöihin ja niiden tulkitsemiseen, sekä ihmisen kokemuksiin eri ilmiöistä. Kokemus, merkitys ja yhteisöllisyys ovat hermeneuttis-fenomenologiselle ihmiskäsitykselle tärkeitä käsitteitä. Tiedollisesti pyritään ymmärtämiseen ja tulkintaan. (Laine 2001, 26; Perttula 2000, 428.) Hermeneutiikka tarkoittaa yleisesti teoriaa ymmärtämisestä ja tulkinnasta. Fenomenologinen tutkimusaineisto on yleensä haastatteluaineisto, jossa haastateltava kuvaa sanallisesti kokemuksiaan tutkittavasta aiheesta. Tutkijan tehtävänä on löytää haastateltavan ilmaisuista mahdollisimman oikea tulkinta, missä hermeneutiikka astuu kuvaan mukaan. (Laine 2001, 29.)

Voidaan kysyä, missä määrin minulla on opiskelijana mahdollista ymmärtää 70-vuotiaan kokemuksia ja elämää. Arkielämässä toimitaan luontaisen ymmärryksen, eli hermeneutiikan termein esiymmärryksen varassa. Myös tutkijalla on tietty esiymmärrys tutkimuskohteestaan. Kun tutkitaan merkityksiä, tutkimuskohde ei koskaan ole tutkijalle täysin vieras ja tuntematon, sillä elämme tutkittavien kanssa yleensä samassa kulttuuripiirissä ja jaamme osittain samoja asioita. Merkityksiä olisi oikeastaan mahdotonta ymmärtää ilman jonkinlaista ennakkotietoa tutkimuskohteesta. (Laine 2001, 30–31.) Avain toisen ihmisen kokemukseen ei ole sama elämäntilanne, vaan niin sanottu yhdistynyt tieto, jossa empatialla on tärkeä osa. Tutkijan on otettava lähtökohdaksi oma kokemus, jonka pohjalta toista kuunnellen pyritään tavoittamaan toisen tulkitsema todellisuus. (Belenky ym. 1997, 115–130 Väyrysen 2007 muk.) Empatiaan liittyy samanaikaisesti sekä hetkellinen jakaminen ja yhteisyyden kokemus että toista kunnioittava etäisyys ja erillisyyden säilyttäminen (Granfelt 1998, 24).

Gradussani tutkin ikääntyneiden ihmisten koettua hyvinvointia ja siihen liittyviä merkityksiä. Merkitykset muodostuvat yleisesti arkipäiväisen eletyn elämän kautta eli kokemuksen myötä (Laine 2001, 27). Vaikka kokemukset ovat perustaltaan yksilöllisiä, ne ovat aina myös heijastuksia yhteiskunnan vallitsevista ajattelumalleista. Kokemuksista puhuessaan ihminen tekee myös ideologisia päätöksiä siitä, mitkä kokemukset ovat suotavia ja edullisia, mitä voi sanoa ja mitä ei voi sanoa ääneen. Yhteiskunnan sosiaalis-kulttuurinen järjestelmä on sosialisoinnin myötä sisäistynyt osaksi yksilöä. (Marin 2002, 99.) Fenomenologiaan liittyy ajatus ihmisyyden yhteisöllisestä perustasta (Laine 2001, 28). Yhteiskunta asettaa reunaehdot hyvälle vanhenemiselle, mutta ei determinoi yksilöllistä vanhenemisprosessia (Marin 2002, 100).

### ***3.2 Haastattelu aineistonkeruumetodina ja vuorovaikutuksena***

Kun halutaan selvittää ikäihmisten subjektiivisia kokemuksia, ei ole juuri muuta mahdollisuutta kuin kysyä siitä heiltä itseltään. Tutkittaessa subjektiivista kokemusmaailmaa on ulkopuolisen mahdotonta arvioida tutkittavien välittämän kuvan oikeellisuutta. Kuten Alasuutari toteaa ”ei voi muuta kuin yrittää arvioida, miten rehellisesti ihmiset elämästään ja itsestään kertovat” (Alasuutari 1993, 75). Kun ajatellaan haastattelututkimusta kerronnallisena, on haastatteluosapuolten aktiivisen vuorovaikutuksen ja haastattelutoimijuuden tuloksena syntyvä aineisto aina sosiaalisesti, ajallisesti ja paikallisesti väritettyä. Puhujat rakentavat sosiaalista todellisuutta kommunikoimalla toisilleen ja taivuttelemalla kuulijaa näkemystensä taakse (Törrönen 1997, 222). Kerronta ei koskaan ole pelkästään yksityistä, vaan kulttuurisesti jäsentynyttä ja sosiaalisesti kerrostunutta (Hyvärinen 2006, 2).

Tutkimuskysymysten ohjaama kiinnostus kohdistuu enemmässä määrin haastateltujen puheen sisältöön kuin muotoon (ks. Holstein & Gubrium 1995, 5), siihen mitä kerrottiin ja jätettiin sanomatta tai mitä häivyttiin ja korostettiin. Kerronnan muoto ja sisältö ovat kuitenkin aina yhteydessä toisiinsa. Haastateltujen selonteot eivät ole koskaan puhtaita ja viattomia representaatioita tai raportteja yksityisistä kokemuksista, vaan pikemminkin arvottavia esityksiä ja kannanottoja, jotka rakentavat ja muuttavat kokemuksia ja suhtautumista kertomisen kohteena oleviin asioihin (Hyvärinen 2006, 8; Hyvärinen 2008, 44).

Onnellisuusmuurilla tarkoitetaan raja-aitaa, joka suojelee yksilön omaa elämää toisten katseilta eli julkisuudelta. Haastatteluissa voi olla vaikea päästä puheisiin pinnallisuuksia ja arkipäiväisyyksiä syvemmistä asioista. Niin kauan kuin haastattelijä on vieras, häntä saatetaan vierastaa ja hänelle esitetään vain se mitä halutaan eli onnellisuusmuurin julkisivu. (Kortteinen 1982, 113; 298.) Roosin mukaan onnellisuusmuuri koskee kuitenkin enemmän kysely- tai lomaketutkimuksia eikä niinkään haastattelutilannetta, jossa haastattelijan on mahdollista päästä onnellisuusmuurin yli<sup>3</sup>. Usein on käynyt niin, että haastattelun alussa omasta elämäntilanteesta puhutaan kaunistellen ja loppuvaiheessa todetaan, ettei elämä olekaan niin helppoa miltä näyttää. (Roos 1978, 9.)

Haastattelumetodina on teemahaastattelu. Haastattelutyypit voidaan jakaa esimerkiksi sen mukaan, kuinka tiukasti kysymykset on etukäteen muotoiltu ja miten paljon haastattelijä ohjaa haastattelutilannetta. Strukturoidussa (lomakehaastattelussa) kysymysten muotoilu ja järjestys on kaikille sama ja vastausvaihtoehdot ovat valmiit. Puolistrukturoidussa haastattelussa kysymykset ovat kaikille samat, mutta valmiiden vastausvaihtoehtojen sijaan haastateltava saa vastata omin sanoin. Avoimessa haastattelussa tilanne muistuttaa kaikkein eniten tavallista keskustelua. (Eskola & Suoranta 1998, 87.) Sirkka Hirsjärven ja Helena Hurmeen (2009, 47–48) mukaan teemahaastattelulle on oleellisinta haastattelun kohdentuminen tiettyihin ennalta määritettyihin teemoihin, joista keskustellaan ja joiden pohjalta voidaan esittää lisäkysymyksiä. Kirjoittajien mukaan teemahaastattelu on lähempänä avointa haastattelua kuin strukturoitua, mikä vastaa omaa kokemustani. Esimerkiksi yksi tutkimuskysymyksen kannalta oleellinen tema, jota en tullut ajatelleeksi muodostaessani teemarunkoa, nousi esiin vasta haastattelutilanteessa.

Muodostin haastattelurungon (ks. Liite) käyttäen apuna subjektiivisesta hyvinvoinnista lukemaani kirjallisuutta. Kysymysten muodostamista ohjasi fenomenologiselle tutkimusotteelle tyypillinen tavoite päästä kiinni haastateltavan kokemukselliseen todellisuuteen, joten vältin ahtaita ja käsitteellisiä kysymyksiä. Haastateltavien oma kokemus- ja ajatusmaailma muovasi haastattelun kulkua, eikä kaikista teemoista keskusteltu kaikkien kanssa, mitä voi pitää osoituksena haastattelujen tietyssä määrin omalakisesta kulusta ja tiukkojen etukäteissuunnitelmien mahdottomuudesta. Hirsjärvi ja Hurme (2009, 66–67; 104) toteavat, että on hyvä noudattaa joustavuuden periaatetta ja antaa myös tutkittavien konkretisoida teema-alueita. Tällä tavoin tutkittavaan aiheeseen liittyvä moninainen rikkaus pääsee esille. Joustavuus liittyy myös kysymysten muotoiluun. Olennaista on muodostaa kysymykset niin, että ne ”virittäisivät

---

3 Roos kritisoi tässä Erik Allardt'n 1970-luvun alussa toteuttamaa Pohjoismaista hyvinvointitutkimusta, joka toteutettiin kyselytutkimuksena.

samanlaisia merkityssuhteita haastateltavien tajunnassa”. Sanamuodot, kysymykseen johdattelut ja siirtymät vaihtelivat.

Haastattelut sujuivat kaiken kaikkiaan hyvin ja sain kaikki haastattelut ongelmitta nauhalle. Pidin haastatteluiden temmon rauhallisena, mikä oli jälkeenpäin ajateltuna ratkaisevaa aineiston laadun kannalta. Tauot ja hiljaiset hetket antoivat tilaa pohdinnalle, jonka tuloksena haastateltavat saattoivat antaa tutkimuksen kannalta mielenkiintoista lisäinformaatiota jo puhutusta aiheesta. Miettimisaika oli tärkeää myös siitä syystä, että osa käsitellyistä teemoista oli sellaisia, jotka vaativat asian äärelle pysähtymistä. Pääsin kaikkien haastateltavien kanssa pintapuolista jutustelua syvemmälle tasolle ja myös ongelmista kerrottiin. Osittain tästä syystä en näe mahdollisen onnellisuusmuurin vaikutusta ongelmana. Aloitin jokaisen haastattelun kehottamalla haastateltavaa kertomaan hänen arkirutiineistaan, minkä jälkeen oli helppo siirtyä muihin aiheisiin. Jos tunnelma oli kipeiden aiheiden seurauksena kääntymässä liian raskaaksi tai jos haastattelu sai terapeuttisia piirteitä, yritin kääntää keskustelun kevyempiin puheenaiheisiin seuraavan teeman kohdalla. Olin onnekas siinä mielessä, että kaikki haastateltavat olivat tapahtumahetkellä yksin, heillä ei ollut mihinkään kiire eikä ulkopuolisia häiriötekijöitä ollut lukuun ottamatta erään haastateltavan naapurin aiheuttamaa poraamisesta syntyvää melua, joka sekin kesti vain lyhyen aikaa. Varsinaiset haastattelut kestivät 40–90 minuuttia, minkä lisäksi aikaa kului kahvitteluun ja yleiseen jutusteluun.

Tein haastattelut ikäihmisten kotona enkä esimerkiksi yliopistolla, joka voisi tuntua liian muodolliselta tilalta. Koti on haastateltavalle hänen omaa valtakuntaansa, jossa haastatteli on ”vieraalla maalla”. (Eskola & Vastamäki 2007, 28–29.) Koti on luonnollinen haastattelupaikka siinäkin mielessä, että haastattelun aihe liittyy tutkittavien arkielämään. Haastateltavan kotona tutkijalle tarjoutuu lisäksi mahdollisuus havainnoida, millaisessa ympäristössä tämä asuu (emt.). Täten tutkimusmetodina olisi ollut mahdollista hyödyntää myös pienimuotoista etnografiaa.

### Lisähuomioita vanhan ihmisen haastattelemisesta

Kronologinen ikä on objektiivisesti määriteltävissä oleva tieto, jolla on käytännössä hyvin vähän informaatioarvoa etenkin keski-ikäisten ja sitä vanhempien kohdalla. Esimerkiksi 70-vuotiaat eivät ole keskenään samalla tavalla vanhoja johtuen erilaisista ikääntymisen biologisista prosesseista. Vanhojen ihmisten käsitykset omasta itsestään eivät välttämättä ole samassa suhteessa heidän kronologiseen ikäänsä. Käsitykset omasta iästä voivat myös vaihdella tilanteesta toiseen ja jopa

yhden haastattelutilanteen aikana. Ikä on siten hyvin subjektiivinen käsite. (Lumme-Sandt 2005, 125–127.)

Ikäero minun ja haastateltavien välillä oli selkeä. Kankaan (1997, 82) kokemusten mukaan ikäero ei ole hankala asia, jos haastattelija on samaa sukupuolta ja nuorempi kuin haastateltava. Ikäero jopa tasaveroistaa haastattelutilannetta: haastattelijan nuoruus tasoittaa mahdollista koulutuksen ja sosiaalisen aseman epäsuhtaa. Nuori ei voi olla asiantuntija ikääntyneen myöhempien elämäkokemusten suhteen. Mitä tulee sukupuoleen, en huomannut mies- ja naishaastateltavien välillä eroa suhtautumisessa minuun tai haastattelutilanteeseen.

Puhuminen ”vanhasta ihmisestä” voi olla nykyisessä kulttuurisessa ilmapiirissä loukkaavaa, ellei puhuta esimerkiksi yli 85-vuotiaasta, hyvin vanhasta henkilöstä. (Lumme-Sandt 2005, 126.) Alan kirjallisuudessa näkee käytettävän vanhan ihmisen tai vanhuksen lisäksi ainakin termejä ikäihminen, ikääntynyt, seniori ja eläkeläinen. Usein näitä käytetään samoissa yhteyksissä rinnakkain tarkoittamaan samaa asiaa. Eri nimityksiin liitetään helposti erilaisia vivahteita ja merkityssisältöjä. Viittaan haastateltuihini jatkossa lähinnä nimityksellä ikäihminen.

### ***3.3 Aineisto ja analyysitapa***

Haastattelin kuutta noin 70-vuotiasta ikäihmistä, kolmea miestä ja kolmea naista. Viisi haastateltavaani löysin käydessäni pariin otteeseen Mummon Kammarilla. Minulla oli aluksi kahdeksan vapaaehtoiseksi ilmoittautuneen yhteystiedot, mutta heistä kolme perui osallistumisensa<sup>4</sup> soittaessani heille jälkepäin ja sopiakseni haastatteluajasta. Kyselin jo haastattelemltani henkilöiltä tuntisivatko he ketään sopivaa haastateltavaa, ja löysinkin tällä niin sanotulla lumipallomenetelmällä kuudennen haastateltavan. Haastateltavien valinnan suhteen voidaan tutkielmani yhteydessä puhua harkinnanvaraisesta näytteestä (Eskola & Suoranta 1998, 18).

Litteroin haastattelut kokonaisuudessaan ja tekstiä syntyi noin 160 sivua 1,5 rivivälillä. Tarkoitus oli alun perin tehdä muutama haastattelu lisää, mutta tehtyäni jo sovitut kuusi haastattelua ja

---

4 Yhden kohdalla emme päässeet sopimukseen haastattelupaikasta. Hän ei halunnut ulkopuolisia kotiinsa eikä ymmärtänyt sitä, miksi haastattelu pitäisi välttämättä tehdä rauhallisessa, kahdenkeskisessä tilassa. Toiset kaksi kieltäytyivät henkilökohtaisista ja terveydellisistä syistä. Vaikka huono terveydellinen tilanne on sinänsä ymmärrettävä kieltäytymisperuste voi myös miettiä sitä, oliko syynä tutkimuksen aihepiiri. Ikääntymiseen liittyvät yleiset negatiiviset stereotyypit voivat johtaa omien kokemusten vähättelyyn ja ”olen vanha ja sairas, eikä minulla ole mitään sanottavaa” -tapaiseen ajatteluun (vrt. Kangas 1997, 81).

perehdyttyäni alustavasti aineistoon pidin sitä riittävänä pro gradun laajuutta ja vaatimuksia silmällä pitäen. Kuten Eskola & Suoranta (1998, 18) toteavat, laadullisessa aineistossa tieteellisyys tulee aineiston laadusta ja käsitteellistämisen kattavuudesta, ei aineiston määrästä. Haastatteluista löytyi myös sisällöllisiä yhteneväisyyksiä, mitä voi pitää yhtenä kriteerinä aineiston laajuuden riittävyttä pohdittaessa.

Mummon Kamhari on Tampereen evankelisluterilaisen seurakuntayhtymän vapaaehtoisen vanhustyön keskus, joka sijaitsee kaupungin keskustassa. Toiminnassa on mukana noin 1000 vapaaehtoista, joista miehiä on parisataa. Vapaaehtoisten keski-ikä on noin 60 vuotta, mutta Kammarin toiminta yhdistää ihmisiä yli sukupolvirajojen. Ovet avattiin 4.4.1989 ensimmäisenä vapaaehtoistyön keskuksena Suomessa. Aiemmin paikalla toimi lähimmäispalvelu, nykyisin puhutaan vapaaehtoistyöstä. Kammarin kyläpaikaksi kutsutussa toimintapisteessä kokoonnutaan ja osallistutaan monenlaiseen toimintaan ”viikkolukujärjestyksen” mukaan. Toimintaan sisältyy muun muassa Äiti Teresan peittotalkoot maanantaisin, jossa pääasiassa eläkeikäiset naiset tukevat Äiti Teresan työtä valmistamalla peittoja Kalkutan katulapsille. Miehillä tärkeä toimintamuoto on puolestaan talkkari pikkaraiset, joka on saanut nimensä Pekka Puupää -elokuvan samannimisestä henkilöhahmosta. Pikkaraistoiminnassa mukana olevat käyvät apua pyytäneiden ihmisten kodeissa tekemässä ”miesten töitä”, kuten auttavat kodin pihatöissä, lampunvaihdossa, taulujen asennuksissa ynnä muissa pienissä kodin askareissa, joita avunpyytäjä ei enää itse pysty tekemään. Kotikäynteihin liittyy yleensä myös kahvittelua ja yleistä tarinointia, joka on erään haastateltavani mukaan se tärkein osa vierailua ja myös vaativin osuus. Mummon Kammarin kautta on myös mahdollista muun muassa tarjoutua juttuseuraksi yksinäisille vanhuksille. Toiminta on monipuolista ja yhteistyökumppaneita on laajalla rintamalla. (Jahnukainen ym. 2010, 14; 36–40; 80; [www.mummonkammari.fi](http://www.mummonkammari.fi).)

Kerättyäni aineiston minulla ei ollut vielä tarkkaa kuvaa siitä, mitä konkreettisesti lähden aineistosta hakemaan. Minulta puuttuivat ne analyttiset kysymykset (Ruusuvoori, Nikander & Hyvärinen 2010, 13), joiden avulla lähestyä aineistoa. Ikäihmisten koetun hyvinvoinnin ulottuvuuksien tarkastelu oli alustava, esiteoreettinen tutkimuskysymys. Lukiessani aineistoa huolella läpi haastattelupuheesta välittyi voimakkaasti ikääntyvän ihmisen toimijuus ja autonomia. Aineistoa läpihalkova teema oli lisäksi omien tekojen ja asenteen vaikutus koettuun hyvinvointiin. Päätin lähteä etsimään aineistosta subjektiivisen hyvinvoinnin ja arkielämän toimijuuden yhteyksiä. Alkuperäinen tutkimuskysymys täsmentyi siten alustavan aineistoon perehtymisen jälkeen, mikä on usein ominaista laadulliselle tutkimukselle (Ruusuvoori, Nikander & Hyvärinen 2010, 12). Tällöin

aineistojen tehtävä ei ole niinkään hypoteesien testaaminen, vaan niiden keksiminen (Eskola 2007, 162).

Fenomenologis-hermeneuttisessa tutkimuksessa pyritään aineistolähtöisyyteen (Tuomi & Sarajärvi 2009, 95), mutta puhdas aineistolähtöisyys on käytännössä vaikeaa, sillä havainnot eivät koskaan ole täysin ”puhtaita” (emt., 96). Käyttämäni analyysitapa onkin lähinnä teoriasidonnaista sisällönanalyysiä. Analyysissä on teoreettisia kytkentöjä, mutta tarkoituksena ei ole testata tietyn teorian paikkaansapitävyyttä. Teoriapohja muodostuu useasta pienemmästä teoriasta – ja ikääntymisen ja hyvinvoinnin käsitteellisistä kuvailuista – jotka toimivat pitkin aineiston eräänlaisina tulkintakehyksinä. (Eskola 2007, 162; 164.)

Sisällönanalyysissä tekstimuotoisesta aineistosta pyritään esittämään tutkittava ilmiö tiivistetyssä ja yleisessä muodossa (Tuomi & Sarajärvi 2009, 103). Tutkielman analyysin tarkkuus ja analyysiyksiköt vaihtelevat analyysiluvuittain. Luku 4 on jatkoanalyysiä taustoittava luku, jossa kuvailen haastateltujen toimijuuden kontekstia ja kunkin henkilön haastattelunhetkistä elämäntilannetta. Analyysi- tai pikemminkin ”kuvailuyksikkönä” on tässä kokonainen haastatteluaineisto. Luvussa 5.1 pohdin kerronnallisuuden vaikutusta kokemuksellisesta hyvinvoinnista välittyvään kuvaan. Tarkastelin litteroidun aineiston ja havaintojeni pohjalta sitä, miten ikäihmiset asioistaan kertoivat ja pohdin syitä kertomisen tapoihin. Luvussa 5.2 analyysiyksikkönä on puheenvuoro tai ajatuskokonaisuus, jossa ikäihmiset määrittivät onnellisuutta tai koetun hyvinvoinnin ”ydintä”. Etsin aineistosta vastausta kahteen kysymykseen: Mikä on haastateltavien kokemuksen mukaan subjektiiviselle hyvinvoinnille olennaista? Millainen on heidän mielestään onnellinen ihminen? Luvun 5 ote on kuvaileva ja luku vastaa alustavaan tutkimuskysymykseen siitä, mistä koetussa hyvinvoinnissa on haastateltavien mukaan kyse.

Osio 6 ”Hyvää vanhuutta rakentamassa” keskittyy nimensä mukaisesti hyvinvointiin positiivisessa yhteydessä oleviin tekijöihin, kun taas luvussa 7 erittelen hyvinvoinnin ongelmakohtia. Erottelin haastatteluista ne puheenvuorot ja lauseet, joissa haastateltavat kertovat yhtäältä siitä, mitkä ovat arkielämän ilonaiheita ja piristeitä, ja toisaalta siitä, mikä aiheuttaa huolta tai tyytymättömyyttä. Kokosin nämä tekijät tekstilaatikoihin 1 (s. 16) ja 2 (s. 46). Ryhmittelin elämänlaadun kohottajat ja ongelmakohdat yläluokiksi. Koettuun hyvinvointiin positiivisessa yhteydessä olevien tekijöiden ryhmittelyssä ja nimeämisessä käytin apuna Sinikka Hakosen (2008) luokittelua ikäihmisen voimavaroista. Jaoin elämänlaadun kohottajat Hakosen esitystä mukailen fyysisiin, psyykkisiin,



sosiaalisiin ja ympäristöllisiin voimavaroihin. Niiden lisäksi muodostin viidennen voimavaraluokan ”Rutiinit ja ajanhallinta”, sillä Hakosen jaottelusta puuttui aineistossani voimakkaasti näkyvä arkisten askareiden ja ajanhallinnan merkitys osana arkielämän autonomista toimijuutta. Käsittelen voimavaroja ja niihin liittyviä merkityksiä luvussa 6.1.

Alaluku 6.2 syntyi, kun tarkastelin litteroitua tekstiä toimijuuden näkökulmasta. Koska tutkielman lähtöajatuksena on hyvinvoinnin rakentuminen elämänsä elämisen myötä, lähdin etsimään aineistosta puheenvuoroja, joissa ikäihmiset kertovat tekemistään elämänvalinnoista, elämänsä elämisen siirtymistä, muutoksista tai aiempien elämänsä elämisen vaiheiden vaikutuksesta suhteessa nykytilanteeseen. Luokittelin puheenvuorot elämän eri osa-alueita koskeviksi: työelämä, ihmissuhteet, harrasteet ja vapaa-aika, arvot ja lempipaikat. Nimesin tämän ”elämänsä elämisen toimijuuden” jatkuvuus-, irtautumis- ja aktiivisuustyöksi sosiaaligerontologien teorioiden pohjalta, sillä nimet kuvastavat osuvasti sitä työtä, jota ihmiset elämässään ovat tehneet yhtäältä jatkaessaan aiemmin omaksuttuja toimintamalleja ja toisaalta omaksuessaan uusia elämänsä elämisen polkuja.

Hyvinvoinnin ongelmakohdiksi muotoutui kolme hyvinvointivajetta, säröä tai uhkaa: yksinäisyys, rappeutuminen ja huoli muista ihmisistä, joita käsittelen osiossa 7. Lähestyin ikäihmisten toimijuutta suhteessa säröihin kahdella tavalla. Ensinnäkin sovelsin analyysityökaluna Jyrki Jyrkämänsä hahmottelemia toiminnan modaliteetteja eli ulottuvuuksia haluta, kyetä, voida, osata, täytyä ja tuntea. Modaliteetit pohjautuvat ranskalaisen Greimasin semiotiikkaan. Ne ovat yhteydessä toisiinsa, mutta toisistaan erillisiä. ”Osata” viittaa tietoihin ja taitoihin, pysyviin ominaisuuksiin. ”Kyetä”-ulottuvuus puolestaan viittaa tilannekohtaisiin fyysisiin ja psyykkisiin kykyihin. ”Täytymisessä” on kyse niin fyysisistä kuin sosiaalisista (normatiivisista ja moraalisisista) pakoista ja rajoitteista. ”Haluta” liittyy tavoitteisiin, motiiveihin, tahtomiseen ja päämääriin. ”Voida” tarkoittaa mahdollisuuksia, joita rakenteet ja kulloinenkin tilanne avaavat. ”Tunteminen” on puolestaan ihmiselle tyypillinen tapa arvioida, kokea ja liittää kohtaamiinsa tilanteisiin ja asioihin tunteita. (Jyrkämä 2007, 206–207.) Koodasin aineistosta voimistamisen, täytymisen, haluamisen, tuntemisen ja kykenemisen ilmauksia suhteessa esimerkiksi yksinäisyyden kokemiseen.

Modaliteettien lisäksi kokosin haastatteluista ilmauksia, joissa ikäihmiset puhuvat mahdollisista arkielämää varjostavista ongelmista tai huolenaiheista sekä niihin omalla toiminnalla vastaamisesta. Kysyin aineistolta muun muassa seuraavanlaisia kysymyksiä: Miten yksinäisyyttä lievitetään?

Miten toimintakyvyn heikkenemistä ehkäistään? Nimitän toimintastrategioiksi niitä keinoja ja lähestymistapoja, joilla ikäihmiset vastaavat hyvinvoinnin säröihin. Analyysissä rakennetaan kuvaa siitä, miten ikäihmiset hyödyntävät aktuaalista eli konkreettisesti käytettävissä olevaa toimintakykyään hyvinvointinsa edistämisessä.

### ***3.4 Eettiset kysymykset***

Graduni aihe ei ole sinällään kovin arkaluontoinen. Tavoitteenani oli, että haastattelutilanne muistuttaisi mahdollisimman paljon tunnelmaltaan välitöntä normaalia keskustelutilannetta ja tässä onnistuin melko hyvin. Jokainen haastattelutilanne oli otettava uutena ja varauduttava myös siihen, että arkoja asioita saattaisi nousta haastattelun aikana esille. On toisaalta huomattava, että se, mikä nuorelle haastattelijalle voi tuntua aralta ja hankalalta asialta, ei välttämättä ole lainkaan vaikea puheenaihe pitkän elämäkokemuksen omaavalle henkilölle. Jos vaikeisiin asioihin on saanut ajallista etäisyyttä, niistä puhuminen voi olla helppoa. (Lumme-Sandt 2005, 139.) Haastateltavien avautuessa vaikeammista asioista annoin heille tilaa kertoa kokemuksistaan ja jättyädyin itse taustalle tavoitteena mahdollisimman neutraali, mutta empaattinen suhtautuminen. Vaikka haastattelun vuorovaikutustilanteessa on oltava riittävän sensitiivinen, on hyvää tarkoittavan tutkijan vaarana sortua liialliseen holhoamiseen ja suojelemaan asenteeseen, jolloin varmuuden vuoksi vältetään vaikeista asioista puhumista ja toisen tunteiden loukkaamista (Coupland & Coupland 1999, Lumme-Sandin 2005, 143 mukaan). Jälkikäteen ajatellen olisin paikoin voinut tarttua rohkeammin tiettyihin puheenaiheisiin.

Kerroin haastateltaville alussa tutkimuksen tarkoituksesta ja ketkä tulevat lukemaan valmiin raportin. Lisäksi toin esille, että haastattelunauhat tuhotaan tutkielman kirjoittamisen jälkeen. Huolehdin tutkittavien yksityisyydestä enkä tuo esille tietoja, joista heidän henkilöllisyytensä voisi paljastua. Lupasin toimittaa kullekin haastateltavalle tiivistetyn version lopullisesta tutkimusraportista heidän ollessa siitä kiinnostuneita. Eräs haastateltava totesi, miten mukavaa olisi lukea mitä muut aiheesta ajattelevat ja että *ehkä niistä muiden jutuista voisi saada jotain vinkkiä tai oppia itselle*. Tutkimukseen osallistuminen ja sen lukeminen jälkikäteen voi olla hedelmällinen oppimisprosessi, josta hyötyvät sekä tutkija että tutkittava. Kaikista haastatteluista jäi jälkikäteen positiivinen mieli itselleni ja nähdäkseni myös haastateltaville. Tätä vasten tuntuisi epätodennäköiseltä, että kukaan haastateltavista katu sanomisiaan tai osallistumistaan tähän tutkimukseen.

## 4 Konteksti ja henkilöt

Analyysi jakautuu neljään jaksoon.<sup>5</sup> Tämän ensimmäisen, taustoittavan luvun tarkoituksena on kiinnittää jatkoanalyysi laajempiin yhteyksiinsä ja tarkastella haastateltavien toimijuuteen ja subjektiiviseen hyvinvointiin vaikuttavia seikkoja. Lisäksi kuvailen tiivistetysti kunkin haastateltavan tämänhetkistä elämäntilannetta. Ensimmäisessä varsinaisessa analyysiosiossa ”Mitä onni on?” käsittelemä sitä, millainen kuva subjektiivisesta hyvinvoinnista ja siihen liittyvistä seikoista haastateltujen kertoman mukaan välittyi. Lisäksi pohdin kerronnallisuuden vaikutusta subjektiivisesta hyvinvoinnista muodostuvan kuvan rakentumiseen. Kolmas osio ”Hyvää vanhuutta rakentamassa” perustuu ajatukselle ikäihmisen aktiivisesta toimijuudesta ja elämänlaatuun vaikuttamisesta omien valintojen, jatkuvuuksien ja katkosten tekemisen kautta. Käsittelemä osiossa hyvinvoinnin prosessinomaista ja elämänkulun mittaista rakentumista, jonka pohjana ovat monipuoliset voimavarat. Viimeinen jakso ”Säröt ja uhat – lievitys ja kontrolli” käsittelee subjektiivisen hyvinvoinnin kokemisen tärkeimpiä ongelmakohtia, säröjä tai tulevaisuuden uhkatekijöitä, joihin omalla toiminnalla varaudutaan, joita hallitaan ja joita lievitetään aktiivisella ja tietoisella toiminnalla. Voidaan puhua toimintastrategioista, joiden taustalla on laajempi elämäntilannan käsite.

Valitsin aineistonäytteet sekä edustavuuden (tyypillisten, aineistossa laajemmin esiintyvien merkitysten) mukaan että tuomaan esille yleisestä linjasta poikkeavia mutta tärkeitä tapauksia. Olen muuttanut haastateltavieni nimet ja muuttanut tai poistanut myös muita erisnimiä anonymiteettisyistä. Lisäksi olen siistinyt katkelmien kieliasua poistamalla toistoa, selvimpiä murteellisia ilmauksia sekä minimipalautteita, jos ne vaikeuttavat luettavuutta tai haittaavat anonymiteettiä. Muokkasinkin haastateltavien puheenpartta kuitenkin mahdollisimman vähän. Nimikirjaimet ”M.L.” viittaavat omaan puheenvuorooni, merkintä (...) poistettuihin kohtiin. Olen merkinnyt sulkuihin myös omia selventäviä huomautuksia ja epäselviä kohtia. Lyhyet katkelmat on erotettu leipätekstistä kursivoinnilla, pitemmät otteet on sisennetty omaksi kappaleekseen.

Luvuissa 6 ja 7 painopiste on haastateltujen toimijuudessa suhteessa hyvinvoinnin rakentumiseen. Näin muodostuu kuvaa kuuden seitsemänkymppisen kolmatta ikää elävän eläkeläisen tavoista toimia arkisessa toimintaympäristössä (vrt. Jyrkämä 2007, 214). Tarkastelen toimijuutta osaksi Jyrkämän (2007) kehittelemien toiminnan modaliteettien (kyetä, osata, täytyä, tuntea, haluta ja

---

<sup>5</sup> Jaksojen aineistonluku- ja analyysitavat on esitelty kohdassa 3.3 Aineisto ja analyysitapa.

voida) kautta, jolloin toimijuudessa on kyse näiden ulottuvuuksien kokonaisdynamiikasta. Kokonaisdynamiikka on kontekstuaalinen eli siihen vaikuttavat muun muassa toimijan ikä, paikka ja tila sekä ajankohta. (Jyrkämä 2007, 207.)

Ihmisen jokainen hetki paikantuu aina johonkin konkreettiseen tilaan, samoin kuin toiminnoilla on aina myös ajallinen kesto (Giddens 2001, 98). Paikkojen merkitykset muuttuvat elämänkulun myötä. Lapsuus on yleensä paikallista, kun taas työikä on usein liikkuvampaa. Vanhuudessa paikallisuus saa jälleen korostuneempia merkityksiä. (Karisto & Kontinen 2004, 120; Vilkkonen 2010b.) Yleensä koti on eläkeläiselle paikka, jossa vietetään paljon aikaa, joten kodin merkitys on oleellinen päivittäistä arkea ajatellen. Kotona asumista voi pitää myös hyvän vanhuuden normina (Vilkkonen 2010b, 219). Kukin paikka asettaa henkilölle omat toiminnan rajoitukset ja mahdollisuudet, joiden hyödyntäminen ja vaikutus elämään ovat osittain henkilön aiemman elämänkulun muovaama ja opittu asia. Ikääntyvän toimijuus on erilaista haastattelemillani omassa kotona asuvilla ihmisillä kuin vanhainkodissa tai sairaalan pitkäaikaisosastolla asuvilla vanhuksilla (ks. Koivula 2006), joiden elämä on enemmän instituutioiden muotoilemien toimintakäytäntöjen muovaamaa.

Laajempi toimijuuteen, sen ehtoihin ja mahdollisuuksiin sekä yksilöiden ajattelutapoihin vaikuttava kehys on 2010-luvun suomalainen yhteiskunta. Näyttäisi siltä, että hyvinvoinnin tuottamisen vastuuta aletaan meillä Suomessakin siirtää aiempaa enemmän julkisilta instituutioilta ja hyvinvointivaltiolta yksityiselle sektorille, läheisverkostoille ja kolmannelle sektorille. On tapahtunut rakennemuutos, jossa on siirrytty enenevässä määrin julkishallinnon resurssiohjauksesta markkinaohjaukseen. Uusliberalistinen talouspolitiikka on ikään kuin vaivihkaa hiipinyt institutionaalisiin käytäntöihin ja ajattelutapoihin maassa, joka perinteisesti on ollut tunnettu vahvasta sosiaalidemokraattisesta puolueesta, ammattiyhdistysliikkeestä ja pohjoismaisesta hyvinvointivaltiosta. (Alasuutari 2004, 3.)

Yksinasuminen on kaikkia haastateltavia yhdistävä konkreettinen päivittäiseen elämiseen ja sen ehtoihin vaikuttava tekijä. Eläminen yksin omassa kodissa avaa tiettyjä mahdollisuuksia (kyetä-modaliteetti), sillä haastateltavani voivat muovata elämästään paljolti omien toiveidensa näköisen heidän toimintakykynsä asettamissa rajoissa. Ottaen huomioon sen, että haastatteluhetkellä ainoastaan yksi haastateltava kärsi fyysisen toimintakyvyn rajoitteista ja kenelläkään ei ollut havaittavia muistisairauksia tai kognitiivisia vaikeuksia kommunikoinnin suhteen, on tutkielmani ikäihmisillä tältä kannalta katsoen melkoinen vapaus muokata arkea omista haluista, lähtökohdista ja toiveista käsin. Vapauden hintana voi kuitenkin olla yksinäisyys. Kaikesta on selviydyttävä

itsenäisesti, apua ei välttämättä saa vaikka sitä tarvitsisi, eikä kotona ole valmiina ketään, jolle purkaa sydäntä tai jonka kanssa jakaa iloja, suruja tai tapahtumia. Sosiaaliset kontaktit on haettava kodin ulkopuolelta, mikä asettaa arkiselle toimijuudelle ja hyvinvoinnille ehtoja ja pakkoja (täytyä-modaliteetti).

Haastateltavien arkielämän näyttämönä on Tampereen kaupunkiympäristö, jonka sisällä haastateltavat liikkuvat verrattain paljon. Pari haastateltavaa asui keskustan lähistöllä, toiset laitakaupungilla, josta kuljetaan viikoittain keskustaan. Toiminnan kontekstiksi voi lukea fyysisen ja konkreettisen tila-avaruuden lisäksi myös kulttuurisen, visuaalisen ja virtuaalisen ympäristön. Haastateltavat kertoivat katsovansa televisiota, lukevansa lehtiä ja kirjoja, kuuntelevansa musiikkia ja jotkut puhuivat internetissä surffaamisesta ja blogien lukemisesta. He ovat siis mielen toiminnaltaan aktiivisia. Tämä abstrakti, mielen liikkeen kautta saavutettava ympäristö näyttäisi olevan arjen hallinnassa kuten yksinäisyyden lievittämisessä tärkeässä osassa silloin, kun fyysinen toimintakyky alkaa heiketä (ks. luku 7.1).

Yksinasumisen lisäksi haastateltavia (viittä kuudesta) yhdistää osallistuminen Mummon Kammarin toimintaan eli kolmannen sektorin vapaaehtoistyöhön. Vapaaehtoistoiminta on luonteeltaan altruistista ja perustuu palkattomuuteen ja ehdottomaan vapaaehtoisuuteen. Se on persoonien välistä, sekä henkistä että materiaalista hyvää jakavaa toimintaa. (Kurki 2007, 130.) 2000-luvun Suomessa on puhuttu paljon vapaaehtoistyöstä ja työnjaosta ammattilaisten ja vapaaehtoisten välillä. Poliitikot ja päättäjät ovat olleet kiinnostuneita kansalaistoimintaan liittyvästä mahdollisuudesta vähentää julkisia palveluja. Vaikka Suomea pidetään joissakin foorumeissa vapaaehtoistyön kehitysmaana osaltaan vahvan julkisen sektorin takia, on aktiivisuutemme kuitenkin hyvää eurooppalaista keskitasoa. Etenkin kirkon piirissä tehdään paljon kansalaistyötä. (Nylund & Yeung 2005, 13–14.) Kirkon organisoimasta vapaaehtoistoinnista Mummon Kammari on hyvä esimerkki. Kammari on osa sosiaalisia voimavaroja (ks. luku 6.1).

Kaiken kaikkiaan voi sanoa, että haastateltavieni toimintakyky on vielä sen verran hyvä, että se mahdollistaa kotona asumisen ja itsenäisen elämän. Haastateltavat ovat seitsemänkymppisiä kolmannen iän vireitä eläkeläisiä, jotka pystyvät vaikuttamaan ja haluavat vaikuttaa arkensa sisältöihin, luomaan ja ylläpitämään sosiaalisia suhteita, harrastamaan, pitämään itsestään huolta ja tarvittaessa muuttamaan elämänsä suuntaa tai tekemään hienovaraisempia muutoksia arkielämän ongelmatilanteiden hallitsemiseksi. Paneudun ”hyvän vanhuuden” prosessinomaiseen rakentamiseen ja aktiiviseen arkielämän toimintaan seuraavissa luvuissa.

## Henkilöt

Seuraavat henkilökuvaukset auttavat suhteuttamaan jatkossa esiintyviä aineistokatkelmia haastateltavien kokonaistilanteeseen. Tuon esille haastateltavien elämäntilanteille ominaisia piirteitä. Koska henkilökuvaukset perustuvat sekä heidän itsensä kertomiin asioihin että kerronnan pohjalta muodostamiini tulkintoihin ja rajauksiin, ne esittävät kukin vain yhden totuuden siitä, keitä nämä henkilöt ovat ja mikä heidän elämässään oli haastatteluhetkellä merkityksellistä.

### Leena

Leena muutti Tampereelle parisuhdeongelmien takia aloittaakseen uuden, itsenäisen elämänvaiheen. Hän nauttii tällä hetkellä yksin asumisen vapaudesta. Leenan elämässä on ollut ehkä keskimääräistä enemmän vaikeita ihmissuhteita ja menetyksiä, jotka ovat muovanneet hänestä vahvalta vaikuttavan persoonan. Leenan intohimona on lukeminen ja ristisanatehtävät. Hän pitää huolta kunnostaan harrastamalla liikuntaa. Leena viihtyy hyvin kodissaan senioritalossa, jossa on vireää asukastoimintaa. Normaaliarjesta Leena löytää paljon pieniä iloja, kuten hyvän kirjan lukeminen ja siivoamisen jälkeinen puhdas koti. Lapset, lastenlapset ja sisarukset ovat hänelle tärkeimpiä. Tulevilta vuosilta Leena toivoo hyvän toimintakyvyn jatkuvan ja että läheisillä olisi hyvä olla. Hän on kiinnostunut erilaisista uskonnoista ja pohtinut omaa suhdettaan kuolemaan. Leena on tehnyt hoitotestamentin, johon hän on kirjannut toiveensa koskien viimeisiä elonpäiviään. Tällä hetkellä hänellä on asiat paremmalla mallilla kuin aikoihin, ja aiemmin kadoksissa ollut elämänhalu on hänen mukaansa palannut.

### Juhani

Juhanin viikot täyttyvät aktiivisesta liikunnan harrastamisesta, vapaaehtois- ja lähimmäistyöstä sekä kavereiden ja tuttavien tapaamisista. Juhani jäi leskeksi muutama vuosikymmen sitten. Tällä hetkellä hänellä on naisystävä, jonka kanssa Juhani käy teatterissa ja tansseissa sekä mökillä. Vapaaehtoinen lähimmäistyö ja lastenlapset tuovat iloa arkeen. Juhani arvostaa terveyttä, ihmissuhteita ja sitä kautta tulevaa hyväksyntää ja ryhmään kuulumisen tunnetta sekä määrätynlaista johdatusta. Hänelle luonto ja luonnossa samoilu on aina ollut tärkeää – parhaiten kaikista paikoista Juhani viihtyykin kesämökkillään. Tällä hetkellä Juhanilla on asiat kunnossa: terveys on kohtalaisen hyvä, kaveripiiri on valikoitunut ja tiivis, ja harrasteet tuovat sisältöä elämään. Tulevilta vuosilta hän toivoo hyvää terveyttä ja sitä, että pystyisi asumaan kotona vaikka

elämänsä loppuun asti. Hyvinvointi on Juhanin mielestä paljolti kiinni omasta elämänsenteesta, elintavoista ja siitä, ettei ”lokeroidu omaan kammioonsa”.

## **Antero**

Antero kutsui itseään ”vapaaksi ajattelijaksi”, jonka elämää eivät enää rytmitä työt eivätkä järjestöhommat. Mummon Kammarin kautta tapahtuvaan vapaaehtoistyöhön hän osallistuu viikoittain. Illat kuluvat televisiota katsellen. Viikonloppua hän saattaa juhlistaa tekemällä parempaa ruokaa ja nauttimalla lasin viiniä. Arvoista Antero mainitsee tärkeimpinä kodin ja isänmaan, sekä terveyden. Hänelle yksinäisyyden tunne on arkielämää rajoittava tekijä. Pari kertaa eronneelle miehelle kumppanin puuttuminen, samoin Tampereella asuvien ystävien ja tuttavien vähyys laskee mielialaa. Tampere ei tunnu omalta kaupungilta, mikä johtuu osittain kaupungin henkisestä ilmapiiristä ja historiallisista seikoista. Antero harrasti osittain työnkin puitteissa kaikkea ilmailuun liittyvää, mutta harrastus on jäänyt osittain olosuhteiden pakosta. Antero kertoi olevansa sekä tyytyväinen että tyytymätön elämäänsä. Vaikka hän kokee yksinäisyyttä, on riippumattomuus ja omasta itsestä huolehtiminen toisaalta helpottava tunne. Tulevaisuudelta hän toivoo, ettei taloyhtiö nostaisi enää vuokria sekä ulkomaanmatkasta.

## **Anneli**

Annelin normaaliviikko alkaa maanantaisin Mummon Kammarin toiminnassa, minkä jälkeen päivät kuluvat luennoilla, konserteissa, teatterissa, ystävyys-suhteita hoitaessa, ulkoillessa ja lapsen perhettä tavatessa. Kotona luetaan ja tehdään käsitöitä. Arki on sopivan täyttä. Anneli kokee olevansa ”yksin, mutta ei yksinäinen”. Hän on eronnut muutama vuosi sitten vaikeasta avioliitosta. Iloa elämään tuovat lapsenlapset ja kaikki ihmissuhteet, sekä kulttuurielämykset, joista saa jotakin sisältöä itselle. Annelin juuret ovat Karjalassa, mistä hän pienenä tyttönä lähti evakkoon. Elämänhistorian varrella tapahtuneet evakkoelämään liittyneet seikkailut ja reissut ovat jättäneet lähtemättömän jäljen mielenpohjalle. Annelille on tärkeää päästä käymään muutaman kerran vuodessa Karjalassa seudun ihmisten tapahtumissa, ”omiensa parissa”. Annelia huolestaa oma mahdollinen dementoituminen ja hoitolaitokseen joutuminen tulevaisuudessa. Niinpä hän ylläpitää virikkeellistä elämää ja positiivista elämänsentettä. Onnellinen ihminen on Annelin mielestä sinut itsensä kanssa. Tällä hetkellä Anneli on tyytyväinen oloonsa.

## **Kalevi**

Kalevi on parikymmentä vuotta sitten eronnut mies, joka tekee Mummon Kammarin puitteissa vapaaehtoistyötä ja myös muutamia varsinaisia työkeikkoja vuodessa. Hänestä on hienoa, että vielä hänen iässään häntä kysytään töihin ja hän saa hyödyntää osaamistaan. Normaalirutiineihin kuuluu ruoanlaittoa, lukemista, ulkoilua sekä silloin tällöin kavereiden tapaamista sekä kulttuurin harrastamista. Kalevi nauttii yksinolon suomasta itsenäisyydestä. Jos kotona oleminen alkaa kyllästyttää, hän lähtee vaikkapa kaupungille ihmisten ilmoille. Hän arvostaa vapautta ja kohtuullisen hyvää toimeentuloa ja elintasoja. Lapset ja lapsenlapset ovat tärkeitä, pysyviä asioita, joita ilman hän kokee olevansa henkisesti yksin. Matkustelusta Kalevi nauttii paljon, mutta siitä tuleva ilo on laadultaan hetkellistä. Hän suhtautuu elämään rauhallisesti eikä ota stressiä asioista. Tulevaisuudelta hän toivoo tasaisuutta ja terveyttä, suuret muutokset eivät häntä viehätä. Onnellisuus on Kalevista suuressa määrin itsestä ja asenteesta kiinni, etenkin korkean elintason maassa kuten Suomessa.

## **Ritva**

Ritva on tottunut elämään liikkuvaista elämää, mutta arki oli haastatteluhetkellä supistunut leikkauksesta toipumisen takia. Kodin ja kaupassakäynnin hän pystyy kuitenkin itse hoitamaan. Ritva on sukurakas ihminen, jonka lähisuku yhtä lasta lukuun ottamatta asuu kauempana. Koti, perhe ja rehellisyys ovat hänelle tärkeitä arvoja. Ritva viihtyy kuitenkin hyvin Tampereella ja kodissaan senioritalossa, jossa on mahdollisuus tavata muita saman ikäisiä ihmisiä. Vaikka yksinasuminen on myös nautinnollista, välillä yksinäisyyden ja avuttomuuden kokemukset tulevat pintaan. Onnekseen Ritva on löytänyt kuuntelijoita ja ystäviä. Hän käy kerran viikossa Mummon Kammarin harrastustoiminnassa, jossa voi tuntea olevansa jollakin tavalla muille hyödyksi. Onnellisuus ei hänen mielestään vaadi ulkoisia puitteita, vaan perustoimeentulon ja sen, että on itsensä ja ympäristönsä kanssa sovinnossa. Tulevaisuudelta Ritva toivoo ennen kaikkea terveydentilan paranemista, minkä eteen hän myös itse tekee töitä. Olisi myös tärkeää, että hän pystyisi asumaan kotona mahdollisimman pitkään ja olemaan läheisilleen hyödyksi, ei rasitteeksi.

## **5 Mitä onni on?**

Ikäihmiset rakensivat pääasiassa kuvaa hyvästä vanhuudesta, jos nyt varsinaisesta vanhuudesta voi haastateltujen kohdalla vielä puhua. Hyvä vanhuus on ideologisesti latautunut käsite, joka saa eri



kulttuureissa ja yhteisöissä eri merkityksiä (Marin 2002, 90). Ennen kuin käsitellään sitä, millaiseksi onnellinen vanhuus haastateltavien puheessa sisällöltään rakentui, pohditaan haastateltaviksi valikoituneiden henkilöiden taustaa ja sen mahdollista vaikutusta heidän orientaatioihin ja haastattelupuheeseen.

### **5.1 Kerronnallinen ulottuvuus**

Kaikilla tutkimukseen valituilla haastateltavilla on aina jonkinlainen ennakkokäsitys siitä, mitä heiltä haastattelusta odotetaan ja miksi heidät on valittu tutkimukseen (Lumme-Sandt 2005, 136). Ennakkokäsitykset vaikuttavat haastateltavan itsestään antamaan kuvaan. Monet vanhat ihmiset haluavat korostaa sitä, että he ovat autonomisesti toimeen tulevia yksilöitä. Tämä on ikääntyneiden tuottamaa vastapuhetta yleistä, stereotyyppistä vanhuskuvaa vastaan. (Emt. 136.) Autonomisuuden korostaminen näkyi myös omien tutkimushenkilöideni puheessa ja muodostui keskeiseksi teemaksi.

Se, että viisi kuudesta haastateltavastani on viikoittain ja säännöllisesti mukana Mummon Kammarin toiminnassa, värittää ikäihmisten subjektiivisesta hyvinvoinnista syntyvää kuvaa. Vaikka jokaisella on myös omat henkilökohtaiset motiivinsa Kammarin toiminnassa mukana oloon, saattaa vapaaehtois- ja lähimmäistoimintaan ryhtyminen kertoa myös laajemmin haastateltavieni elämänasenteista. Millaiset ihmiset yleensä osallistuvat yleishyödylliseen, vapaaehtoiseen toimintaan ja miksi? Ovatko he tavallista ikäihmistä aktiivisempia tai sosiaalisempia, kenties positiivisemmän ja valoisamman elämänasenteen omaavia ihmisiä, jotka kokevat että heillä on jotain annettavaa ja kerrottavaa muille?

Tein haastattelut maaliskuussa 2010. Yhden haastateltavan, Ritvan, fyysinen toimintakyky oli tuolloin heikentynyt. Liikkumiskyvyn heikentyminen leikkauksesta toipumisen seurauksena piti naisen mukaan olla tilapäistä, vaikkakin se oli jo tuolloin pitkittynyttä. Jos haastattelut tehtäisiin nyt, hänen tilanteensa olisi luultavasti muuttunut suuntaan tai toiseen, jolloin haastattelussa puhuttujen teemojen painotukset olisivat luultavasti myös toiset. On myös mahdollista, että muiden hyväkuntoisempien haastateltavien toimintakykyyn on tullut sittemmin muutoksia. Haastatteluajankohdalla saattoi olla lisäksi väliä sekä haastateltavien että haastattelijan itsensä yleiseen mielialaan. *Kevät on tulossa ja säät paranee ja sitä myötä niin mieliki paranee ja (...) tulee taas semmonen tietynlainen yrittämisen halu että kyllä tämä tästä. Ja kohta pääsee taas*

*matkailemaan ja kaikkee tämmöstä. (Antero)*

Haastattelun osapuolet muodostavat tulkintoja paitsi itse puheenvuorojen sisällön myös muodon perusteella. Äänenvoimakkuudet, painotukset, tauot ja naurahdukset samoin kuin se, miten ja missä valossa asioista kerrotaan, vaikuttavat tulkintojen muodostamiseen ja merkitysten rakentumiseen. Haastateltavien puheliaisuus vaihteli, samoin haastatteluiden tunnelma jonkin verran. Haastateltavat vastailivat kysymyksiin ja kertoilivat asioistaan suurimman osan ajasta rauhallisella ja ystävällisellä, mutta neutraalilla tavalla. Kaikissa haastatteluissa oli kuitenkin mukana myös iloa ja naurua, vaikka haastateltavat kertoivat kipeitäkin asioita. Paikoitellen kurjista ja ikävistä asioista tai omaan itseen liittyvistä heikkouksista puhuttiin (itse)ironiseen sävyyn. Heittämällä kerronnan höysteeksi humoristisia letkautuksia ja naurahduksia ikäihmiset kevensivät tunnelmaa. Paitsi että itse haastattelijana esitin kysymyksiä, kysyivät ikäihmiset myös minulta esimerkiksi tarkentavia kysymyksiä tai jos en ymmärtänyt jotain asiaa. Parin haastateltavan kohdalla kävi niin, että haastateltava innostui ajoittain puhumaan jostain hänelle läheisestä aiheesta niin vuolaasti, että tilanne muistutti pikemminkin monologia kuin kahden osapuolen välistä keskustelua.

Edellä kuvailtu toiminta on osoitus haastattelun molempien osapuolten aktiivisuudesta. Sekä haastattelijat että haastateltavat ovat aktiivisia, haastattelun kulkua muokkaavia toimijoita, jotka luovat merkityksiä keskinäisessä vuorovaikutuksessa. Vastaja eli haastateltava on paremminkin kokemuksellisen tiedon subjektiivinen kertoja kuin objektiivinen raportoija. Pääsy haastateltavan hallussa olevaan tietoon ja merkityksiin ei ole koskaan suoraviivaista. Haastateltava muodostaa kulloinkin pyydetyistä aiheista yhtenäisen ja mielekkään tarinallisen kokonaisuuden, jonka pohjana ovat hänen todelliset kokemuksensa, tietonsa ja merkityksensä ja johon vaikuttavat haastattelun luonne ja kerronnan kehys. (Holstein & Gubrium 1995, 4; 30.)

Tutkielman naiset Anneli, Ritva ja Leena ovat eronneita tai muuten parisuhteensa päättäneitä naisia, jotka elävät nyt itsenäistä elämää. Vaikka Juhanilla, Anterolla ja Kalevilla on myös takanaan eroja ja puolison menettämisiä, heidän tyyliinsä kertoa asioista erosi naisten kerrontatyylistä. Siinä missä miehet kertoivat menneistä ihmissuhteista melko toteavaan ja neutraaliin sävyyn, naisille päätyneistä parisuhteista tai avioliitosta puhuminen oli haavoittunein tuntein latautunutta puhetta, jonka aikana naisten ääni madaltui ja osa asioista sanottiin kuiskaten, nieleskellen. Pääsin kurkistamaan naisten intiimille alueelle ja jakamaan heidän elämänsä kulkuaan muovanneita kokemuksia. Naiset myös kertoivat menneistä ihmissuhteista jossain määrin vuolaammin siinä missä miesten kerronta oli vähäsanaisempaa.

Leenalla ja erityisesti Annelilla on vasta muutaman vuoden itsenäisyyden ja yksinasumisen historia takanaan, jolloin ajallinen etäisyys ikäviin tapahtumiin on lyhyempi, kun taas vaikkapa Juhanilla vaimon kuolemasta on jo reilusti aikaa. Miesten kertomana menneet olivat selvemmin menneitä kuin naisilla, joille menneisyydessä tuntui olevan vielä käsittelemättömiä asioita (Ritva, Leena) tai ajallinen etäisyys niihin oli lyhyempi (Anneli, Leena). Hyvin pienen aineiston ollessa kyseessä ei sukupuolten välinen vertailuasetelma ole mielekäs. Voi kuitenkin pohtia sitä, onko miesten vähäsanaisemmalla ja toteavammalla tyyllillä kertoa päättyneistä ihmissuhteista jotain tekemistä sen kanssa, että naisten ja miesten ihmissuhteista ja tunteista kertomista ohjaavat erilaiset kulttuuriset mallit. Tunteellisuus ja murheiden verbaalinen käsittely ovat stereotyyppisesti luonteenomaisempia naisille, kun taas miesten ei odoteta ”puhuvan pehmeitä”, vaan purkavan sydänsuruja pikemminkin ruumiillisen toiminnallisuuden keinoin.

Sosiaalitiiteilijä on aina tavalla tai toisella osa tutkimuskohdettaan yhteiskuntaa, sosiaalisia instituutioita ja sen käytäntöjä. Menin haastateltavien kotiin vierailijana, heidän elämälleen ulkopuolisen tutkijan tai opiskelijan roolissa. Yksin asuvalle ikäihmiselle kaikenlaiset vierailut tuovat kaivattua vaihtelua arkeen ja saattavat piristää elämää pitkäksikin aikaa eteenpäin. Vierailuni oli selvästi odotettu asia, minkä näki muun muassa käyntiäni varten varatuista tarjottavista. Esimerkiksi Antero, joka kertoi sosiaalisen elämänsä hiljaisuudesta, sanoi vierailullani olevan arkea piristävä vaikutus. *Nää on tietysti kaikki kohokohtia, että jos saa tänne tulemaan jonku vieraan. (...) Nää on kaikki tärkeitä nää tämmöset tapaamiset. (Antero)* Vierailuni myötä minusta tuli osa tutkimuskohdetta, haastateltavien arkielämää ja sen kokemista. Haastattelu on sosiaalinen suhde, joka voi muokata haastateltavan kokemusta yksinäisyydestä tai hänen tapaansa jäsentää yksinäisyyden kokemusta (Saari 2010, 143). Yksinäisyyttä ei Saaren (2010, 143) mukaan olekaan mielekästä tutkia haastatteleamalla yksinäisiä, sillä tulosten luotettavuus kärsisi kun seuraava samaa joukkoa tutkiva tutkija saisi ehkä toisenlaisia tuloksia. Kuitenkin James Holsteinin ja Jaber Gubriummin (1995, 9) näkemys, jonka mukaan haastattelun dynaaminen, merkityksiä rakentava luonne huomioon ottaen tutkimuksen luotettavuutta ei pitäisikään arvioida tulosten toistettavuuden tai ”objektiivisuuden” mukaan, tuntuu luontevammalta.

Mitä tulee haastateltavien puhetapoihin ja kerronnan sävyyn on mahdollista, että haastatteluiden enimmäkseen positiivinen pohjavire johtui osaksi haastateltavien halusta olla minulle mukavia ja näyttää parhaita puoliaan. (Yksinäinen) ikäihminen voi ajatella, että kun on saanut kotiinsa vieraan,

joka vieläpä on kiinnostunut hänen elämästään ja näkemyksistään, hän ei voi *pelkästään* valittaa ja keskittyä ongelmapuheeseen riippumatta siitä, millä tolalla asiat todellisuudessa ovat. Toisaalta tilanne voi kääntyä toisinkin päin; kun on saanut kotiinsa kuuntelijan, joka on vieläpä sellainen ”neutraali” henkilö, jota ei luultavasti myöhemmin tapaa, voi olla helpottavaa antaa huolien ja murheiden tulla kuuluville.

## 5.2 ”Puutteen puuttumista” ja oikeanlaista asennoitumista

Haastatellut kertoivat tämänhetkisestä elämästään kaiken kaikkiaan melko positiivisessa valossa. Haastatteluissa puhuttiin kuitenkin myös elämänlaadun ongelmakohdista kuten yksinäisyydestä ja heikentyneestä liikkumiskyvystä, joita käsitellään luvussa 7. Merkittävää on, että ongelmista ja säröistä puhuttiin ikään kuin ne olisivat *haasteita*, eivät mahdottomilta tuntuvia tai lamaannuttavia esteitä tai muureja. Haasteet ovat jotain, joihin on omalla toiminnalla mahdollista vastata ja jotka ovat ainakin jossain määrin hallittavissa olevia. Haasteet on myös mahdollista nähdä rakentavina. Haastattelupuhetta yleisesti leimaava piirre oli lisäksi toiveikkuus tulevaisuutta kohtaan: kukaan ei esittänyt elämäntilannettaan näköalattomana.

Kysyessäni Anterolta miten tyytyväinen hän on tämänhetkiseen elämäänsä kokonaisuutena, hän vastasi *Joo no tavallaan vois vastata sekä että, oon ja en.* (Antero) Antero jatkoi kertomalla, miten tyytymättömyyden tunteiden takana on tämänhetkisen elämän sisällön ja harrasteiden puute. Vapaa-ajan sisältököyhyys vaikutti olevan kytköksissä aiemman elämänkulun aikana omaksuttuihin toimintamalleihin ja kiinnostuksen kohteisiin, joita ei nykyisessä elämäntilanteessa voi toteuttaa. Toisaalta Anteron tyytyväisyyden kokemusta heikentää tunne yksinäisyydestä. Tarkastelen molempia seuraavissa jaksoissa 6 ja 7.

Ei mulla oo valittamista. Terveys on ihan kohtuullinen, että ei mulla oo ku pari lääkitystä näihin miesten ikääntymisen tuomiin vaivoihin. (...) Niihin joutuu ottaa sen särkylääkkeen. Mutta ei mitään muuta ja sitten toi kun ikää tulee, niin ei kelpaa veri enää tonne veripalveluun (nauraen), että mä oon sitten sen jälkeen syönyt kardioaspiiriinia. (...) Ja kaveripiiri on ihan valikoituneita, ei niitä kauheasti ole, mutta kuitenkin ne on sitä parempia. (...) Ja sitten harrasteita on, tällasia missä viihtyy ja aika kuluu. Niin en, muuta ei osaa sit...hakeakaan. Että nää antaa sisältöä kyllä ihan riittävästi elämään. (Juhani)

Juhanin puheenvuorossa ilmi tulevat terveys, harrastukset ja ystävät ovat aineiston valossa elämään

tyytyväisyyden tärkeimpiä osatekijöitä. Terveys, harrasteet ja ystävät heijastelevat Allardtin having, being ja loving -kategorioita. Terveys ja hyvä toimintakyky oli haastateltavien mielestä kaiken a ja o. Elämään tyytyväisyys, autonomia, kotona asuminen, toimintakyky ja toimijuus ovat suuressa määrin riippuvaisia hyvästä tai ainakin kohtuullisesta terveydentilasta. Toiseksi harrasteiden tai mielekkään tekemisen merkitys koetulle hyvinvoinnille näkyi läpi aineiston. Juhani puhuu pienestä, mutta *valikoituneesta* kaveripiiristä. Myös muiden haastateltujen puheessa korostui muutamien läheisten ihmissuhteiden, joko lähisukulaisten tai ystävien, tärkeys.

Sosioemotionaalisen valikoivuuden teoriassa oletetaan, että ikäihmisen ihmissuhteet vähenevät määrällisesti samalla kun tärkeiksi koetut suhteet saavat enemmän painoarvoa vanhan ihmisen elämässä. Uusien ihmissuhteiden solmiminen ja triviaalien suhteiden ylläpitäminen ei teorian mukaan ole elämän ehtoopuolta eläville merkityksellistä toisin kuin nuoremmille ikäluokille, joille laajojen verkostojen ylläpitäminen voi olla hyödyllistä esimerkiksi työelämän kannalta. (Carstensen & Isaacowitz & Charles 1999). Haastateltujen puheet valikoituneesta kaveripiiristä tai tukeutumisesta sisaruksiin ja lapsiin tukevat päällisin puolin sosioemotionaalisen valikoivuuden teoriaa. Kuitenkaan tuntematta lähemmin haastateltujen ihmissuhteiden laatua ja verkostojen laajuutta aiempien elämänvaiheiden aikana on vaikea sanoa onko keskittyminen muutamiin tärkeisiin suhteisiin pelkästään vanhenemisen ajalle ominaista vai onko kyseessä pysyvämmät luonteenomaiset piirteet ja mieltymykset.

Mä en viihdy missään tommosessa isommassa joukossa kauheesti enkä sitten... joku, äää, jotkut kokkareet niin mää inhoon (...) sitä teennäisyyttä mikä siellä on. (...) Kaikki vähän niinku tekee ittensä tykö ja tärkeiks. Ei sovi mun luonnolle. (Juhani)

Esimerkiksi Juhani kertoi miten hänelle on luontaisempaa olla harvojen ja valittujen ystävien seurassa, kuin ylläpitää vilkasta ja pintapuolista seuraelämää.

Millainen on onnellinen ihminen? Keskustelin aiheesta kolmen haastateltavan kanssa.

Mun mielestä onnellinen ihminen on itsensä kanssa niinku sovinnossa, että jos on elämässään mokannu jotain niin on sitten selvittäny ne, ja ei tarvi kantaa omallatunnollaan mitään semmosta selvittämätöntä asiaa. (...) Ja sitten tietysti ympäristönsä kanssa tulee toimeen. (Ritva)

No minusta se ensimmäinen että on itseensä tyytyväinen. (...) Minusta se piisaa. Jos on itseensä tyytyväinen, niin kyl se muu sitten onnistuu. (Kalevi)

No tuota, sanoisin vaikka että se nyt on sinut itsensä kanssa. Se ois se ens-, tuntus ensimmäinen että. (Anneli)

Ritva, Anneli ja Kalevi määrittivät onnellisuuden kokonaisvaltaisena tilana, jossa henkilö on sinut sekä itsensä että ympäristönsä ja menneisyytensä kanssa. Puheenvuorot ovat sisällöllisesti yllättävän samanlaisia ottaen huomioon onnellisuus-käsitteen useat mahdolliset tulkintatavat. Haastateltujen kuva onnellisuudesta on melko kaukana esimerkiksi Richard Layardin (2003) määritelmästä onnellisuudesta tunteeksi siitä, että elämä on nautinnollista. Onnellisuus on Layardin mukaan tunne, jonka haluaa jatkuvan. Onnellisuus-jatkumon ääripäänä on onnettomuuden tunne. Onnellisuus määrittyi ikäihmisten puheissa pitempikestoisena tilana, eräänlaisena minän eheytenä. Näkemyksessä on läsnä ihmisen elämänmittaisen kasvun mahdollisuus. Eriksonin vanhuuden kehitystehtävässä minäintegraatiossa tasapainoinen vanhuus edellyttää minän eheyttä ja rakentavan kokonaiskuvan omaksumista omasta paikasta maailmassa (Erikson 1982, 254). Ensimmäisen katkelman Ritvalle onnellisuus rakentuu ja sitä rakennetaan itse läpi elämänkulun. Onnellinen ikääntyminen vaatii tässä tapauksessa mahdollisten elämässä tehtyjen virheiden tai ristiriitojen työstämistä. Kyseessä on eräänlainen elämän ja ihmissuhteiden tilinpäätös.

Onnellisuuteen liittyen haastatellut ottivat puheeksi myös taloudelliset tekijät. Kohtuullista elintasoa ja tasaista toimeentuloa pidettiin tärkeänä. Turvattu toimeentulo on yksi edellytys ikääntymisen kokemiseksi ulkoisesti turvalliseksi (Niemi 2007, 170). Kalevi, Ritva ja Anneli korostivat kuitenkin, että materia on onnellisuuden kokemiselle toisarvoista. Ritvan mukaan onnellisuuteen ei vaadita mitään *komeata, jännittävää, omaisuutta*. Kalevin mielestä oman itsen tai omistamiensa asioiden vertaaminen toisten ihmisten vastaaviin ei ole hyväksi. Tärkeintä on pitää huoli omista asioista, eikä kadehtia muita. Onnellisuuden tavoittelun kannalta sosiaalisesta vertailusta pidättäytyminen on sinänsä järkevää, että sosiaalinen vertailu saattaa laskea koettua hyvinvointia, ainakin jos vertailukohteena olevalla viiteryhmällä menee paremmin kuin itsellä (Saari 2010, 66).

Seuraava lausahdus kokoaa hyvin yhteen tutkielman ikäihmisten puheet siitä, mikä on subjektiivisen hyvinvoinnin ydin. *Pääasia että on semmonen, just se että ei oo kovin ristiriitoja, että on niinkun että "näin on hyvä" (...) Että on semmonen tyytyväinen.* (Anneli) Elämään tyytyväisyys kuvattiin puheissa realistiseksi ja maltilliseksi ”jalat maassa” -tyytyväisyydeksi. Arkisten ja pysyvien asioiden merkitys kävi puheista hyvin ilmi. *Mitkä on tähdellistä, niin kyllä ne on tämä, tämä näin (...) tavanomainen. Se että käy jossakin, se on vaan semmonen, hetkellinen. Jos käy matkoilla.* (Kalevi) Päivi Elovainion mukaan ikääntyville ihmisille koetussa hyvinvoinnissa on kyse ”arki-elämän realiteetteihin sopeutumisesta ja pyrkimyksestä harmoniaan toimintakyvyn

asettamien ehtojen rajoissa” (Elovainio 1995, Elovainion 1996, 23 muk.). Marjatta Marin (2002, 90–91) kysyy, pitäisikö hyvän vanhuuden kokemusten olla erityisen positiivisia kokemuksia vai riittääkö se, että mikään ei ole erityisen huonosti. Tutkielman aineiston valossa ”puutteen puuttuminen” vaikuttaisi olevan onnellisuudelle olennaista. Esimerkiksi Juhani kertoessa mistä hänen tyytyväisyytensä rakentuu hän aloitti sanomalla *ei mulla oo valittamista*.

Yksi tärkeimmistä koko aineistoa läpihalkovista teemoista on se, miten elämään tyytyväisyyden nähdään olevan paljolti itsestä kiinni. *Kyl se on itsestä kiinni. Mulla on kaikki mitä mä tartten.* (Kalevi) Ajatus on linjassa myös yleisemmin haastateltujen puhetavoissa kuten siinä, miten omaa toimijuutta ja autonomisuutta korostetaan. Oma panos hyvinvoinnin edistämiseksi vaikuttaisi lähtevän ennen kaikkea oikeanlaisesta asennoitumisesta, jota käsittelen jatkossa yhtenä psyykkisenä voimavarana. Haastateltujen elämänasenne oli valoisa, mutta samaan aikaan realistinen. Asenteen lisäksi Juhani painotti miten tärkeää on säilyttää myös fyysinen aktiivisuus ja arjen normaalirutiinit etenkin silloin, kun elämässä on vaikeampia kausia. Kyse on siitä, että *pakottaa* itsensä toimimaan, vaikka mieli olisi matalalla. Oma toiminta liittyy myös sosiaalisten verkostojen ja harrasteiden ylläpitämiseen, mikä nähtiin mielenterveydelle välttämättömäksi. *Ja silloin jos mieli on suhteellisen terve niin silloinhan sitten pystyy taas panostamaan kehoonkin.* (Juhani) Hyvinvoinnin kannalta oleellinen oma panostus esitettiin siten ennen kaikkea oikeanlaisena asennoitumista eli mielen toimintana, mutta fyysisen toiminnallisuuden ja aktiivisuuden sekä sosiaalisten verkostojen ylläpitämisen tärkeys korostui etenkin puhuttaessa elämänlaadun murtumakohdista ja uhkiin varautumisesta (ks. luku 7).

## 6 Hyvää vanhuutta rakentamassa

Ikäihmiset nähdään tässä tutkielmassa omaa hyvinvointiaan edistävinä ja aktiivisina toimijoina, jotka yhtäältä muuttavat ympäristöään ja elämisensä ehtoja toiminnallaan ja toisaalta säilyttävät olemassa olevia käytänteitä ja rakenteita (vrt. Marin 2002, 90). Haastatelluilla on erilaisia voimavaroja, jotka ovat mielekkään ikääntymisen resursseja. Nimitän jatkuvus-, aktiivisuus- ja irtautumistyöksi niitä puhetapoja, joita haastatellut käyttivät puhuessaan oman hyvinvointinsa edistämisestä tai määritellesään hyvää arkea.

## 6.1 Voimavarat

Haastatteluissa tuli esille useita arkielämän piristeitä ja hyvän olon lähteitä. Lisäksi puhuttiin mielekkään elämän fyysisistä puitteista eli lempipaikoista, joissa haastateltavien on paras olla. Tärkeimmät haastateltavien mainitsemat elämänlaatuun positiivisessa yhteydessä olevat tekijät on koottu alhaalla olevaan tekstilaatikkoon 1.

### **Tekstilaatikko 1: Elämänlaatuun positiivisessa yhteydessä olevat tekijät**

- Lastenlapset
- Perhe, ystävät, lähimmäiset
- Kulttuurielämykset (teatteri, elokuvat, luennot, konsertit, luennot jne.)
- Liikunta
- Pienet, arkiset asiat: hyvä kirja, puhdas koti yms.
- Vapaaehtois- ja lähimmäistyö
- Retket, matkat
- Lempipaikat: koti ja luonto

Kutsun näitä arkielämän ilonaiheita jatkossa yhteisnimityksellä *voimavarat*. Sinikka Hakosen (2008) esityksessä, jota olen käyttänyt apuna luvun jäsentelyssä, voimavarat jakaantuvat fyysisiin, psyykkisiin, sosiaalisiin ja ympäristöllisiin voimavaroihin (ks. luku 2.2). Voimavarojen voi katsoa olevan yhteydessä fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen toimintakykyyn. Jyrkämä puhuu aktuaalisesta ja potentiaalisesta toimintakyvystä, joista ensin mainittu liittyy tässä tutkielmassa hyödynnettyyn toimijuuden modaaliteettimallin näkökulmaan. Aktuaalinen toimintakyky on ”kykyjen ja osaamisten käyttöä sosiaalisissa tilanteissa ja toimintakäytännöissä, toiminnassa” (Jyrkämä 2007, 215). Käsittelen lisäksi rutiineja ja oman ajankäytön sääntelyä yhtenä voimavarana. Ajatuksena on, että mahdollisimman monipuolisten voimavarojen omaaminen, ylläpitäminen ja hyödyntäminen arjessa edistävät ikääntyvän ihmisen hyvinvointia, elämänhallintaa ja mahdollisuuksia vaikuttaa elämän käytännön järjestelyihin kuten kotona asumisen ehtoihin.

### 6.1.1 Fyysiset voimavarat

Fyysisillä voimavaroilla tarkoitetaan tässä pohjimmiltaan terveyttä ja toimintakykyä. Hyvä fyysinen toimintakyky mahdollistaa erilaiset liikuntaharrastukset ja liikkumisen kautta tulevan hyvän olon.



Hyvä toimintakyky edistää iäkkäiden ihmisen kokonaisvaltaista hyvinvointia, elämänlaatua ja elämän mielekkäänä kokemista (Heikkinen 2002, 24). Haastateltavani ovat pääosin hyväkuntoisia, toimintakyvyltään ja psyykkisiltä ominaisuuksiltaan vireitä kolmannen iän edustajia. Heidän toimintakykynsä mahdollistaa itsenäisen kotona asumisen, joten kaikkien haastateltavieni kohdalla voidaan puhua suhteellisen autonomisesta ikääntymisestä. Ritva kärsi haastatteluhetkellä fyysisen toimintakyvyn rajoitteista, mikä oli johtanut heikentyneeseen liikuntakykyyn ja elämäntilanteen supistumiseen. Rajoitukset fyysisessä toimintakyvyssä olivat Ritvan mukaan kuitenkin luonteeltaan väliaikaisia ja tilanteen pitäisi helpottua, kunhan leikkausoperaation jälkeinen toipumisjakso olisi ohi. Hänenkään kohdalla ei voida puhua vakavista toimintakyvyn rajoitteista ottaen huomioon itsenäisen kotona asumisen.

Elämänlaatua ja ihmisen autonomisuutta uhkaavista tekijöistä tärkeimpiä ovat vanhenemiseen liittyvät prosessit sairastumisineen (Heikkinen 2002, 13). Vanhenemiseen liittyy yleensä ajatus sairastuvuudesta. Näkemystä voidaan perustella tosiasioiden pohjalta. Vanhemmissa ikäluokissa kliinisesti terveitä on vähän ja mitä ikääntyneemmästä joukosta on kyse, sitä enemmän esiintyy sairastuvuutta ja monitautisuutta, joka osaltaan johtaa toimintakyvyn heikkenemiseen. 75-vuotiaista on eri länsimaissa tehdyissä tutkimuksissa vain 10–30 % kliinisesti terveitä<sup>6</sup>. (Heikkinen 2002, 17.) Haastatelluilla oli jatkuvaa lääkitystä vaativia pitkäaikaissairauksia ja ikääntymiseen liittyviä vaivoja, mutta haastattelunhetkistä arkielämää suuremmin rajoittavista sairauksista tai toimintakykyyn liittyvistä ongelmista ei Ritvaa lukuun ottamatta puhunut kukaan. Terveys ja toimintakyky saivat haastateltujen kerronnassa lähinnä positiivisia ja nykyisen elämäntilanteen mahdollistavia merkityksiä.

Puheissa korostettiin omien elämäntapojen merkitystä terveydentilaan ja hyvinvointiin.

M.L.: Mites tulevaisuus että jos miettii, niin mitä toiveita on tulevaisuuden suhteen?

Juhani: En mä oikeastaan tulevaisuutta, että terveyden säilyminen se on yks, mutta siihenhän voi itte paljon vaikuttaa siihenkin että tuota, elämäntavoillaan.

Toiveissa oli, että saisi elää mahdollisimman terveenä pitkään, minkä eteen ollaan valmiita tekemään töitä. Kaikki kertoivat harrastavansa ainakin jossain määrin liikuntaa kuten lenkkeilyä,

---

<sup>6</sup> Kliinisesti terveellä tarkoitetaan lääketieteen näkökulmasta tervettä. On eri asia, miten ihminen itse kokee oman terveydentilansa. Kun iäkkäät ihmiset arvioivat omaa terveydentilaansa, tapahtuu se suhteessa muihin samanikäisiin. Niinpä usea 80-vuotias saattaa arvioida oman terveytensä hyväksi, vaikka harva tämän ikäluokan ihminen on kliinisesti terve. (Heikkinen 2002, 25.)

jumppaa, kuntosalilla käymistä, uintia ja lumitöiden tekemistä. Kovakuntoisin vaikutti olevan Juhani, joka sanoi liikkuvansa päivittäin tunnista kolmeen tuntiin. Tutkimusten mukaan liikunnan harrastamisen useus kääntyy nousuun 40 ikävuoden jälkeen ja eläkeikäiset liikkuvat useammin kuin nuoremmat väestönosat (Karisto & Konttinen 2004, 102). Hyväkuntoiseksi itsensä luokitellut Leena kertoi jumppaharrastuksen tuomasta hyvästä olosta.

Leena: Minä nyt sitten olin tänäänki siellä (liikuntapaikassa).

M.L. Joo?

Leena: Siellä on semmonen eläkeläisten ohjattu kuntojumppa. Ja se on kiva! Voi että, mutta ku ei oo ku kerran viikossa. (...) Mutta kyllä siinäki tuntee heti että on sitä saanu voimaa, kun se laite jolla näin (näyttää) vedetään (...) niin minä katoin että onko tämä jotenki keveämpi ku ennen, mutta se oli siinä (nauraa), se oli ihan samassa kilomäärässä ja nyt, öö, eläkeläiselle sehän on tärkeintä että pysyy se lihaskunto.

Fyysisen (lihas)kunnan ylläpitäminen ja kohottaminen vahvistaa kokemusta elämänhallinnasta ja nostaa elämänlaatua ja itsetuntoa. Haastatellut vastannevat tyypillistä kuvaa suomalaisista seitsemänkymppisistä terveyttä suosivine elintapoineen ja hyvine toimintakykyineen (ks. Vaarama, Luoma & Ylönen 2006).

Fyysisiin voimavaroihin liittyy vanhenemisen myötä tulevien kehollisten ja terveydentilallisten muutosten samoin kuin oman biologisen iän hyväksyminen. Koska lähtökohtana haastatteluissa oli keskustella haastateltavien subjektiiviseen hyvinvointiin liittyvistä seikoista ja kohdella haastateltavia mahdollisimman neutraaleina yksilöinä eikä tietyn ikäluokan edustajina, en pyytänyt heitä erikseen kertomaan ikääntymisen aiheuttamista tuntemuksista. Ikääntyminen ja siihen liittyvät muutokset tulivat luonnollisesti ilmi haastateltavien puheessa eri teemojen kohdalla. Haastateltujen suhtautuminen ikääntymiseen vaikutti mutkattomalta, eli silloin kun ikääntymiseen liittyvistä kehollisista muutoksista mainittiin, muutokset nähtiin luonnollisena osana vanhenemista.

### **6.1.2 Psyykkiset voimavarat**

Luokittelen psyykkisiksi voimavaroiksi kaksi haastatteluissa esiin noussutta hyvinvointiin liittyvää tekijää: valoisa ja realistinen elämänasenne sekä yksin asumisen suoma itsenäisyys ja riippumattomuuden tunne.

Kuten aiemmassa luvussa tuli ilmi, haastatteluista yhdistivät oman toimijuuden korostaminen ja

näkemyksistä, että hyvinvoinnin kokemus on paljolti omasta itsestä kiinni. Erityisesti elämänsä asenne esitettiin ratkaisevana hyvinvoinnin kokemisen kannalta. Yksilön subjektiivinen hyvinvointi riippuu yleensä jossain määrin ulkoisista, objektiivisista olosuhteista, mutta onnellisuuden on havaittu olevan myös suuresti yhteydessä siihen, miten henkilö suhtautuu näihin olosuhteisiin (Diener & Biswas-Diener 2008, 4).

Ja se että ei tulis semmonen nariseva vanha ihminen joka vaan löytää niitä huonoja puolia ja voivoivoi ja kyllä tää nyt on tämmöstä ja semmosta (...) niin se on musta semmonen että siitä pystys olemaan irti että näkis, ei ei kaikessa tarvi nähä hyviä puolia, mutta ois sillon jo hiljaa ku (nauraa) (...) osais olla hiljaaki että ei vaan ois sitä naukumista. (...) Säilyttäs semmosen myönteisen elämänsä asenteen et koittas niitä pikku hyviä hetkiä (...) säilöä sisälleen että. Vaikka tänään on pilvistä niin huomenna voi paistaa aurinko aina. (Anneli)

Yllä oleva lainaus kuvaa hyvin haastateltujen puhetta heidän elämänsä asenteestaan ja suhtautumisesta elämänlaadun ongelmakohtiin. Haastatellut tuottivat kerronnassaan kuvaa valoisista ja elämään realistisesti suhtautuvista ikäihmisistä. Realistisuus ilmeni siten, että ongelmistakin puhuttiin eikä mahdollisia elämänlaadun säröjä vähätelty, mutta säröt esitettiin luonnollisena osana ihmisen elämänsä kulkua eikä lamaanuttavina tai epätoivoa nostattavina tekijöinä. Vaikka elämässä olisi ollut vaikeita aikoja eikä nykyarkikaan olisi ruusuilla tanssimista, suhtautuminen elämään oli kuitenkin pääosin myönteistä. Ritvasta ihmisen on yksinkertaisesti helpompi elää, jos näkee asioista myös hyvät puolet. Ritvaa oikein nauratti kun hän mietti, miten raskasta elämä oikein onkaan niillä, jotka ovat aina tyytymättömiä kaikkeen.

Myönteisen asenteen korostaminen voi ilmentää todellista elämänsä strategiaa, tapaa elää ja kohdata haasteita (Pehunen & Lahtela 1982). Kyse voi kuitenkin olla myös eräänlaisesta sosiaalisesta velvoitteesta, ”vahvan toimijan puhetavasta”, johon nuoruutta ja individualismia suosiva kulttuuri ohjaa. Esimerkiksi Kalevin selonteoissa peruspositiivinen asenne ilmeni pikemminkin täytymisenä kuin valintana: ongelmatilanteita ja muita stressitekijöitä tulee kuitenkin aina välillä, jolloin niistä vain *pitää selvitä*.

Kalevi: Ainahan sitä haaveilla pitää! (...) Kaikesta pitää jokaisen haaveilla. (...)

M.L.: Niin. Et semmonen perus positiivinen asenne aina?

Kalevi: Kyyyllä täytyy olla. Eihän sitä. (...) Mitä semmosta itkee mille ei mitään voi.

Kärjistäen voidaan kysyä onko yksinasuvalla ikäihmisellä muuta vaihtoehtoa kuin olla positiivinen ja pärjätä? Vaihtoehtona on leimautuminen stereotyyppiseksi ”narisevaksi vanhaksi ihmiseksi”

(ilmaus Anneli), johon haastateltavat tekivät puheissaan erontekoja.

Yksin asumista pidetään iäkkäiden ihmisten kohdalla usein hyvinvointia heikentävänä asiana. Totta on, että yksinäisyyden kokeminen on todennäköisempää yksin asuvilla (Saari 2010, 106). Yksin elämisellä on kuitenkin myös positiivinen ulottuvuus, jolloin fyysinen yksinolo ei ole hyvinvointivaje vaan voimavara. Voimavaraksi yksinoloa voi kutsua lähinnä silloin, kun se on itse valittua yksinoloa tai -asumista eikä olosuhteiden pakkoa. On otettava huomioon, että suuri osa suomalaisista iäkkäistä asuu yksin (Saarenheimo 2003, 104). Yksinasuminen kertoo yhteiskunnan vaurastumisesta ja vanhusten yksinasuminen eliniän pitenemisestä, joten yksinasuminen on sitä kautta yhteiskunnallisesti myönteiseksi luokiteltava ilmiö (Saari 2010, 108).

Kaikki haastatellut esittivät tämänhetkisen yksinasumisen omana valintana, joskin Antero kertoi voivansa kuvitella muuttavansa yhteen jonkun kanssa, jos sopiva kumppani sattuisi löytymään. Yksinasumisen ollessa oma valinta voi kyseessä olla tottumiskysymys. Esimerkiksi Juhani on asunut itsenäisesti siitä lähtien, kun jäi leskeksi ja nuorin lapsi muutti pois kotoa noin parikymmentä vuotta sitten. Vaikka hänellä on tällä hetkellä naisystävä, jota hän tapailee säännöllisesti, ei hän puhunut suunnitelmista muuttaa yhteen naisen kanssa. Yksinasumisen hyvänä puolena mainittiin se, ettei kukaan ole sotkemassa paikkoja tai määräämässä mitä saa tai pitää tehdä. Tottumisen ja riippumattomuuden tuoman vapauden lisäksi yksinasumista saattavat puoltaa aiemmissa parisuhteissa koetut kolaukset, jotka ovat tehneet varovaiseksi. Leena kertoi, ettei muuttaisi enää asumaan kenenkään kanssa, vaikka tarve läheisyyteen ja toisen kosketukseen ei ole kadonnut. Läheisyyttä hän kertoi saavansa muun muassa lapsenlapsilta, jotka ovat mumuille hyvin läheisiä.

Yksinasuminen on osoitus hyvästä toimintakyvystä, autonomiasta ja itsenäisestä arjen toimijuudesta. Haastateltavat kertoivat suorittavansa kaikki arkiaskareet itse. Miesten kerrontaa yhdisti se, että he korostivat omaa pärjäämistä kotitaloustöissä: sitä miten he osaavat ja kykenevät tekemään myös niin sanottuja naisten hommia kuten laittamaan ruokaa ja pyykkäämään. Juhani sanoi kyllä miettineensä siivoojan palkkaamista suurempien siivoustöiden tekemiseen. *Kyllä kai sen osais samalla mutta en tiedä, naisilla pysyy se rästi paljon paremmin ja tulee jotenkin siistimpää jälkee mun mielestä. (Juhani)* Juhaninkaan perusteluissa ulkopuolisen avun tarpeelle ei kyseessä ole kyvyttömyys hoitaa taloustöitä vaan pikemminkin viitseliäisyys. Antero puolestaan ihmetteli, miten jotkut ikätoverit hankkivat naisen äidin korvikkeeksi.

Antero: Mä en ymmärrä näitä et jos niillä ei ole sit (naista), ja miksi he hankkivat sit naisen ku naisen, kyllä kaikki kelpaa. Kuhan se on sitten se äidin korvike.

M.L.: Niin.

Antero: Se tekee ja paikkaa ja passaa.

M.L.: Joo.

Antero: Mä en vaan, oikeestaan hyväksy sitä, semmosta, mutta jokaisenhan pitäs tietyllä tavalla ite pärjätä. (...) Jos on kaks niin silloin mun motto on aina semmosissa tilanteissa ollu se, että se tekee joka ensin ehtii.

Koti mielletään kulttuurisesti feminiiniseksi toiminnan areenaksi. Vaikka sukupuolten välinen tasa-arvo on lieventänyt jakoa miesten ja naisten töihin, voi kotitalouden hoitamiseen liittyvistä askareista suoriutuminen itsenäisesti etenkin haastateltujen ikäluokan miehille olla kunnia-asia. Juhani, Antero ja Kalevi tuottivat lausumissaan ongelmatonta ja positiivista siirtymää työelämästä – perinteisesti maskuliinisuutta ilmentävästä yhteiskunnallisen uusintamisen kentästä – kotiin eläkkeelle ”naisten hommien pariin”.

Yksinasuminen on haastatelluille objektiivinen tosiasia, joka vaikuttaa koettuun hyvinvointiin sekä kielteisesti että myönteisesti. Edellisen haastattelukatkelman pohjalta voitaisiin sanoa, että Antero *ei tarvitse* asuinkumppania suoriutuakseen ja pärjätäkseen arjessaan, mutta luvussa 7.1 käsiteltävien yksinäisyyden kokemusten kannalta kumppani *olisi hyvä olla*. Holsteinin ja Gubriummin merkityshorisontin (horizon of meaning) käsitteellä viitataan tulkintakehykseen, jota vaihtamalla kertoja, tässä tapauksessa Antero, liittää erilaisia merkityksiä samaan ilmiöön. Merkitykset saattavat jäädä ristiriitaisiksi, ellei merkityshorisontteja ja kerronnallista kontekstia avata. (Holstein & Gubrium 1995, 58.) Yksinasuminen on Anterolle ylpeyden aihe silloin, kun merkityshorisonttina on hyvän toimintakyvyn mahdollistama arkielämästä suoriutuminen ja riippumattomuus ulkopuolisesta avusta. Tulkintakehyksen ollessa elämän mielekkyydessä ja sosiaalisissa verkostoissa yksinasuminen merkityksellistyy yksinäisyyden kokemiseksi ja hyvinvointivajeeksi.

### 6.1.3 Sosiaaliset voimavarat

Haastateltavilla on useita sosiaalisia voimavaroja kuten perheverkostoja, ystäviä, vapaaehtoistyötä ja kulttuuriharrastuksia.

M.L.: No mitkä on semmosia asioita, jotka tuo iloa elämään, niinkun tämänhetkissä elämässä?

Anneli: No ensimmäiseksi mä tietysti laitan lapsenlapset! (naurahtaa) (...) Ja sitten, sitten

tuota sanosin nää ystävät on tietysti ihan siinä, ihan siinä samoissa että koht jälkeen. Tai melkeen samoissakin. Ja sitten tuota... no tietysti tuolta sukulaisten, tuttavien, ystävien soitot, (...) nää ihmissuhteet on ne ensimmäiset.

Sosiaalisista suhteista päällimmäisenä välittyi lastenlasten tärkeys. Kaikilla haastateltavillani on lastenlapsia, jotka ovat ikääntyville ihmisille usein erityisen tärkeitä elämänlaadun kannalta. Isovanhemmuus kohottaa tutkimusten mukaan elämänlaatua. Sukupolvien väliset ketjut kuuluvat olennaisena osana perheverkostoihin. Ne voivat olla joko biologisia ketjuja tai perheyhteyden myötä syntyneitä. Isovanhempien ja lastenlasten välinen ketjuyhteys näyttäytyy eri tutkimuksissa hyvin positiivisena asiana. (Marin 2002, 111.)

Isovanhemmuudella on havaittu olevan kolme tärkeää tehtävää. Isovanhemmuus turvaa biologisen jatkuvuuden, siihen liittyy yleensä myönteisiä tunnekokemuksia ja kolmanneksi isovanhemmuus merkitsee sosiaalista jatkuvuutta ja luo siten siltaa menneeseen aikaan. (Hurme & Metsäpelto 2004, 521.) Aineistossani puhe lapsenlapsista liittyy erityisesti positiivisiin tunnekokemuksiin. Leena kertoi miten kivalta pienten lastenlasten antamat hellyydenosoitukset ja rutistukset tuntuvat. Lastenlapsilla voi siten olla yksinasuvan ikäihmisen elämässä myös läheisyydenkaipuuta lievittävä tehtävä. Hautakankaan gradussa lastenlasten ja isovanhemmuuden merkitys liittyi kokemukseen tarpeellisuudesta (Hautakangas 2004). Osa omista haastateltavistani kertoi miten he ovat antaneet lapsilleen lastenhoitoapua. Annettu apu saattaa paitsi lisätä tunnetta tarpeellisuudesta ja kuulumisesta perheyhteisöön, toimia myös kanavana jota kautta ikäihmiset purkavat hoivaviettiään ja turvaavat biologista jatkuvuutta. Paitsi että perhe on voimavara ikääntyvälle, on ikääntyvä ihminen perheverkostossa usein tärkeä huolenpidon, hoivan ja elämäkokemuksen tuoman viisauden ja elämäntaitojen resurssi.

Erityisesti Ritva ja Leena puhuivat sisaruksilta ja lapsilta saatavan sosiaalisen tuen tärkeydestä. *Ne on mulle kaikkein läheisimmät, sisarukset ja lapset. (...) Että ei mulla niinkään muuta. (Leena)* Haastatteluissa puhuttiin myös hyvien ystävien tärkeydestä. Osa ikäihmisten ystävyssuhteista on syntynyt jo pitemmän aikaa sitten, jolloin ystäviä yhdistävät yhdessä koetut tapahtumat ja jopa yhteiset lapsuusmuistot. Anneli kertoi miten hänen lähimmät ystävänsä ovat hänen itsensä tavoin karjalaisia. Yhteinen syntyseutu voi olla vahva ihmisiä yhdistävä sidos, jolloin karjalaisten välinen ystävyys on eräällä tapaa jatkuvuuksien rakentamista elämäkulun alku- ja loppupään välille.

Puolison puuttuminen saattaa olla vanhenevalle ihmiselle merkittävä menetys sosiaalisissa

voimavaroissa, onhan parisuhteella tutkitusti onnellisuutta lisääviä vaikutuksia. Anteroa lukuun ottamatta haastatellut eivät kuitenkaan ilmaisseet tyytymättömyyttä kumppanin puutteeseen. Juhani kertoi ainoana tapailevansa naisystävää, mutta Juhaniakaan puheissa naisystävän merkitys ei korostunut. Tunnetasolla Juhani painotti suhteita jälkipolviin ja läheisiin ystäviin, kun taas naisystävästään hän puhui lähinnä harrastusten yhteydessä. Anterolle kumppanin puuttuminen tuntui olevan hidaste osaksi nimenomaan vapaa-ajan harrastamisen ja matkustelun yhteydessä (ks. 7.1).

Erityisesti tutkielman naiset, mutta myös Kalevi ja Juhani, kertoivat pitävänsä kulttuuriharrastuksista ja niistä saatavasta annista. Moni kertoi olevansa intohimoinen lukija. Kulttuuriharrastukset kuten teatterissa, elokuvissa, konserteissa ja luennoilla käynti tuovat arkeen sisällöllistä mielekkyyttä ja pientä vaihtelua, jolla voi olla suurikin merkitys henkiselle hyvinvoinnille.

Ja sitten pienet vaihtelut kaikki että kun saa, saa jonku hyvän teatterinautinnon käy tai että siitä jää sitten jotaki semmosta että jää tuonne itelleki (...) ettei se oo vaan rumprumprullaa (...) tai että siellä nauretaan ja sitten se on vaan semmosta. (...) Joskus lähtee hirveän äkäsenä sieltä ja pahalla mielellä, että kaikkea (rietasta?) sitä meni kuuntelemaan. (Anneli)

Annelin tavoin Ritva puhui siitä, miten pelkkä teatterissa käynti sinänsä ei kohota mielialaa, vaan tärkeää on, että teatteriesitys antaa jotain pysyvämpää antia itselle. Makumieltymyksiä julkilausumalla kolmatta ikää elävät naiset osoittavat olevansa kykeneväisiä päättämään itsenäisesti oman vapaa-ajansa ehdoista. Puheessaan Anneli luokitteli itsensä ikäihmiseksi, muusta väestöstä erottautuvaksi kulttuurituotteiden kuluttajaksi, jolla on erilaisia arvostuksia esimerkiksi esityksissä puhuttavan kielenkäytön suhteen kuin nuoremmilla ikäluokilla. Hyväkuntoiset ja aktiiviset eläkeläiset ovat tulevaisuudessa yhä merkittävämpi kuluttajaryhmä, jotka osaavat ja haluavat vaatia heille kohdennettuja viihde- ja muita palveluja.

Sisältöä elämään haetaan myös vapaaehtoistoiminnasta. Ritva pitää Mummon Kammarilla käymisestä, koska se ei välttämättä vaadi mitään, mutta siellä kuitenkin näkee jo tutuksi tulleita ihmisiä.

Antero: Siis se on hirveen tärkeä tunne ihmiselle se että saa olla... Miten sitä sanotaan, ei enää päteä tietenkään eikä tämmöstä mutta saa olla niinku... On tarpeellinen.

M.L.: Niin.

Antero: Se.

M.L.: Aivan. Et kokee että voi ite tehdä jolleki hyödyksi jotaki?

Antero: Niin että voi olla hyödyksi. Jos ei tämmöstä olis niin, siis meän yksinäisten niin siinähan itsetunto rapautus ja kaikki tämmöset näin.

Antero painotti miten tärkeää ihmiselle on tunne tarpeellisuudesta. Itsensä toteuttaminen ja kokemus korvaamattomuudesta ja arvonannosta on yksi koetun hyvinvoinnin osatekijä (Allardt 1976, 46). Vapaaehtoistyöhön haastateltavat latasivat puheissaan merkityksiä, jotka liittyvät ihmisen tarpeeseen tuntea itsensä tärkeäksi ja merkitykselliseksi. Yksinäiselle ihmiselle kuten Anterolle Mummon Kammarin tarjoaa lisäksi väylän ja kontekstin, jossa muodostaa sosiaalisia kontakteja ja vaihtaa ajatuksia samassa elämäntilanteessa olevien kanssa.

Kerronnassaan Antero identifioi itsensä yksinäisiin puhumalla monikossa *meistä yksinäisistä*. Hän kertoi kuuntelevansa myös muiden, ehkäpä syvemmin yksinäisten ikäihmisten tarinointia ja huolia käymällä heidän kotonaan Kammarin talkkaritoiminnan puitteissa. Tällöin autettava on samaan aikaan auttaja, ja kokemus yksinäisyydestä kerrostuu puheessa monitasoiseksi ilmiöksi.

Me pikkaraiset, me ollaan saman ikäisiä ku ne autettavat ihmiset. (...) Mitä ne ihmiset puhuu mä allekirjotan täällä ollessani kaiken mitä ne sanoo siellä (kodeissaan). Että olen kokenut ne, samoja asioita. (Antero)

Purkamalla auki tuntemuksiaan Antero samalla muovaa ja uudelleen rakentaa omaa kokemustaan yksinäisyydestä ja yksinäisyydestä puhumisen jäsennyksiä. Haastattelutilanteessa lausutut selonteot ovat rakentuneet prosessinomaisesti muiden (yksinäisten) ajatuksia kuunnellessa ja niitä kommentoidessa.

Sosiaalisten verkostojen ja johonkin ryhmään kuulumisen merkitys hyvinvoinnin kokemiselle on useissa yhteyksissä tunnustettu. Iäkkäälle ihmiselle sosiaaliset yhteydet toisiin ihmisiin ovat osa minuuden ylläpitämistä. Ensisijaisia voimaannuttavia verkostoja ovat yleensä suhteet perheeseen. (Hakonen 2008, 136.) Mummon Kammaria voisi kutsua ”solidaariseksi voimavaraverkostoksi” tai ”solidaarisuusverkostoksi”, jolla voi olla hyvinkin voimaannuttava vaikutus. Siegwart Lindenbergin määritelmässä solidaarinen toiminta rakentuu viidestä ulottuvuudesta: yhteisestä hyvästä eli vapaamatkustamisen puuttumisesta, reilusta jakoperiaatteesta, toisten auttamisesta tarpeen tullen, hyväksikäytöstä pidättäytymisestä ja luottamuksesta toisiin ihmisiin. (Lindenberg 1998.) Silloin kun ryhmän jäsenet pitävät solidaarisuutta keskeisenä arvona, he ovat valmiita kantamaan vastuuta solidaarisuuden ylläpitämisestä ja hyväksymään poikkeuksia vastavuoroisuuden periaatteeseen. Mummon Kammarin toiminnassa mukana olevat ikäihmiset perustelivat vapaaehtoistoimintaan osallistumisen toiminnan pyyteettömän ja vastikkeettoman luonteen kautta. Vapaaehtoistoiminnasta puuttuu perheverkostoihin liittyvä, toisinaan ahdistustakin aiheuttava velvoittavuuden ja välittömän



vastavuoroisuuden periaate.

### 6.1.4 Ympäristölliset voimavarat

Sosiaaliset, fyysiset ja psyykkiset voimavarat ovat erottamaton osa ympäristöllisiä voimavaroja eli paikkoja, joissa mielekkääksi koettu elämä saa materiaaliset muotonsa. Paikkoihin liitettävät merkitykset rakentuvat sosiaalisissa prosesseissa, jotka muovautuvat kulttuurisesti jaettujen merkitysten pohjalta. Sosiaalisia suhteita muodostetaan ja uusinnetaan erilaisissa paikoissa, jotka kukin asettavat toiminnalle omanlaisensa ehdot ja käyttäytymisnormit. Esimerkiksi vapaaehtoistyö kontekstoituu Mummon Kammarin tiloihin eli niin sanottuun kyläpaikkaan ja lisäksi miehillä talkkaritoiminnan puitteissa yksityisten ihmisten koteihin, jotka ovat kaksi täysin erilaista toiminnan ympäristöä. Fyysisten voimavarojen ja fyysisen toimintakyvyn yhteys ympäristöllisiin voimavaroihin tulee erityisen näkyväksi elämänlaadun ”murtumakohdissa” kuten silloin, kun liikkumiskyky heikkenee ja toimijuuteen tulee tahdosta riippumattomia pakkoja ja täytymisiä. Psyykkiset voimavarat kuten riippumattomuus ja itsenäinen toimijuus saavat materiaalisia muotoja, kun ikäihmiset tekevät kodistaan ja arjestaan omansa näköistä.

Ympäristöllisillä voimavaroilla tarkoitetaan tässä ikäihmisten lempipaikkoja, joiksi hahmottui kahdenlaisia ympäristöjä. Toisaalta haastatellut kertoivat viihtyvänsä hyvin omassa *kotona*<sup>7</sup>, siinä missä nyt ovat, toisaalta taas maininnat kesämökistä, meren rannikoista, maalaispaikoista ja erakkomökeistä liittyvät kaikki *luontoon* ja tietynlaiseen rauhan ja hiljaisuuden kaipuuseen. Koti on mikroympäristöä, luonto ja luonnonläheiset paikat luetaan tässä kuuluvaksi makroympäristöön (ks. Hakonen 2008). Makroympäristöä on myös asuinkaupunki Tampere, johon viitattiin pääosin myönteisissä yhteyksissä. Kuitenkin Anneli ja Antero puhuivat ulkopuolisuuden tunteista suhteessa kaupunkiin ja sen ihmisiin (ks. 7.1 Yksinäisyys). Mikro- ja makrotason ympäristöt muodostavat kontekstin, johon yksilölliset elämismaailmat paikantuvat ja kietoutuvat.

Koteihin liittyy monenlaisia arvostuksia ja latautuneita merkityksiä. Koti on raja-aita yksityisen minän ja toisten ihmisten välillä. Oma koti tuo myös valtaa, itsenäisyyttä ja toimii itsemääräämisoikeuden lähteenä. Asuminen omassa kodissa rakentaa sosiaalista minäidentiteettiä. Kodin merkitys vaihtelee elämäntilanteiden ja iän mukaan. Vanhalle ihmiselle koti voi olla levon tyyssija, paikka rauhoittumiselle ja ”omalle itselle”, kun yhteiskunnalliset velvoitteet on täytetty.

---

7 Kodilla tarkoitetaan tässä perinteisessä mielessä yksityistä tilaa, asuntoa, jonne on pääsy vain itsellä. Laajassa mielessä koti voitaisiin vanhuuden kontekstissa ymmärtää myös laitoksena, kotisairaalana, osastona jne.

(Salonen 2007, 43–46; Vilkkö 2010b.) Edellä psyykkisten voimavarojen yhteydessä puhuttiin kotiin liitettävistä itsenäisyyden ja riippumattomuuden merkityksistä. Haastattelupuheissa ei kaivattu aiempaa, paikoin hektistä työ- ja perhe-elämän velvoitteiden täyttämää elämää. Osalla ikäihmisistä prioriteetit ovat siirtyneet enemmässä määrin kohti rauhoittumista ja kotona olemista, jolloin koti on voimavara rauhoittumisen paikkana.

M.L.: No mitkä on semmosia, arvoja jotka on sulle tärkeitä?

Ritva: No... Kyl mulle koti on tärkeä ja perhe. Ne on edelleenkin vaikka tää nyt on jo tällasta yksin elämistä, niin koti ja perhe ja rehellisyys. Sellaset on mulle tärkeitä.

M.L.: Mmm. Onks se koti niinku tämä, niinku laajasti koti että liittyyks siihen jotain muutaki vai onko se tää oma koti?

Ritva: No joka-, sanoisin että jokaiselle se koti. Siis mä oon sitä mieltä, että jokaisen pitäis suuntautua kotiin. (...) Elikkä tota, ajatella elämänsä sillä tavalla, että se koti olis sellanen paikka missä vois rauhottua.

M.L.: Niin.

Ritva: Mitä hektisemmäks käy ympäristö niin sitä... (...)

M.L.: Tota, mites sitten ku tosiaan asuu yksin, niin onks se pääsääntöisesti niinku, nautitko sie siitä vai onks se enemmänki semmonen pakko vai..?

Ritva: Kyllä mä nautin nytkin. Kyllä, oikeastaan tässä paikassa mä nautin enemmän kodista kun ehkä koskaan aikasemmin. Mutta kyllä mä nautin siitä että mä saan, on paikka missä mä voin niinkun järjestää asiat niinku mä haluan ja rauhottua.

Kodin mainitseminen lempipaikkana ei välttämättä liity niinkään kotiin konkreettisena paikkana, vaan kyse voi olla kotiin ja perheeseen liittyvistä positiivisista merkityksistä ja arvolatauksista (Salonen 2007).

Huomionarvoista on, että nykyisessä kodissaan Ritva sanoi nauttivansa olostaan enemmän kuin ehkä missään aiemmassa kodissaan. Vaikka kotiin liittyy ikään, sukupuoleen ja taloudelliseen asemaan kuuluvia yleisiä ulottuvuuksia, ovat kotiin liitettävät merkitykset ja mieltymykset aina myös henkilökohtaisia (Vilkkö 2010a, 16). Tutkielman naisilla kodista puhuminen sai ”turvallisuuspuheen” merkityksiä. Koti tuntui olevan heille turvallinen paikka, tietynlainen kotisatama, johon on selviydytty elämän joskus hurjistakin aallokoista ja parisuhteen vastoin käymisistä. Näille naisille nykyinen hetki voi olla hyvinkin se aika elämästä, jolloin on vapain elämään oman näköistä elämää, edellyttäen että toimintakyky mahdollistaa toiveiden toteuttamisen. (Ks. luku 7.2 Jatkuvuus-, aktiivisuus- ja irtautumistyö.)

Kodit ja kotien työstäminen ovat yhteydessä elämäkulullisiin muutoksiin. Murrokset elämäntilanteissa ja elämäkulullisissa siirtymissä yhdistyvät kodin ja vieraan välisiin jännitteisiin,

katkoksiin kotisuhteessa ja kodin (uudelleen) tekemiseen. (Vilkko 2010a, 22.) Vaikka elämäkululliset muutokset saattavat olla raskaita ja vaikeita, Vilkon (2010b, 223) mukaan suhdetta asuntoon tai omaan taloon voi kuvailla myös romanssina. Vanhasta kodista luopuminen ei ole välttämättä tragedia, vaan ihminen voi yhtä hyvin suhtautua siihen kuin romanssiin: kun yksi elämänvaihe (suhde tiettyyn taloon) päättyy, seuraa uusi. On luonnollista, että kodit vaihtuvat – se on yksi merkki elämän jatkumisesta. (Vilkko 2010b, 223.)

Haastatelluilla koteja on elämäkulun myötä ehtinyt olla yleensä jo useita. Kaikki haastatellut ovat kotoisin muualta Suomesta ja osa on asunut Tampereella vasta muutaman vuoden. Heidän toiveissaan oli, että he kykenisivät asumaan nykyisessä kodissa mahdollisimman pitkään.

Mä olen perustanu näitä koteja niin paljon (naurahtaen) elämässäni, että nyt sitten ku mä tähän pääsin ja ajattelin, niin, siis aloin viihtyä, niin sit mä ajattelin että toivottavasti mun ei koskaan enää tarvi muuttaa. (Ritva)

Haastateltavat kertoivat omasta kodistaan pääasiassa ongelmattomasti. Yleisesti ottaen myönteisenä kuvattu suhde kotiin sai säröjä Anteron ja Ritvan kerronnasta. Antero kertoi joutuvansa olemaan tahtomattaan liikaa kotona harrasteiden ja sosiaalisten suhteiden vähyydestä johtuen. Hän puhui siitä, miten hänellä ei ole mielekästä tekemistä eikä kumppania, jonka kanssa voisi esimerkiksi harrastaa matkustamista ja jakaa arjen tapahtumia. Antero on haastateltavista myös ainoa, joka ilmaisi tyytymättömyytensä Tampereeseen. *En mä koe, en mä kuulu tähän kaupunkiin. (...) Sen mä tunnen ihan selvästi.* Anteron tapaiselle yksinäisyyttä potevalle ihmiselle kodin seinät voivat tuntua ahdistavilta. Illat kuluvat tv:tä katsellessa.

Ritva kertoi miten liikkumiskyvyn heikennyttyä hänen on ollut pakko supistaa elämämpiiriään ja vähentää menojaan kodin välittömään läheisyyteen. *Se (elämänmeno) on kiusallisen hiljaista, kun mä oon ollu menevä ihminen ja mä oon niin kuvitellu että mä toivun tästä nopeesti. (...) Käy hermoon jo vähitellen tää hiljaisuus.* Toipuminen on tapahtunut tuskastuttavan hitaasti, mikä on johtanut ikäviin tuntemuksiin ja ristiriitaan oman minäkuvan (menevä ihminen) ja todellisen tilanteen (rajoittunut toimijuus) välillä. Kuitenkin aiemmin esillä olleessa katkelmassa Ritva ilmaisi suorastaan nauttivansa olostaan nykyisessä kodissaan. Ihmisen suhde kotiin on joissain suhteissa verrattavissa ihmissuhteeseen. Siinä missä Vilkko (2010b) puhuu romanttisesta kotisuhteesta, haastateltavieni kotiin liittyviä puhetapoja voisi kuvailla romanssia pysyvämpänä ja syvemmin tuntein latautuneena suhteena, avioliittona. Kun on kerran tutuksi tultu ja kasvettu yhteen, ei haluta enää lähteä pois. Vaikka koti olisi kuinka rakas, voi se joskus käydä hermoon – aivan kuten läheinen ihminen.

Luonnon ja luonnonläheisyyden merkitys ilmeni aineistossa toisena tärkeänä ympäristöllisenä voimavarana. Muissa tutkimuksissa on saatu vastaavanlaisia tuloksia luontoon liittyvien lempipaikkojen tärkeydestä (esim. Karisto & Konttinen 2004, 125). Luonnonläheisyys on asia, johon useimmat nykyiset 70-vuotiaat ovat kasvaneet ja joka nyt kerrostalomaisesta asuinympäristöstä usein puuttuu. Kyseessä voi olla omien lapsuus- ja nuoruusaikojen maalaisidyllin ihannointi ja idealisoitu kuva suomalaisuudelle ominaisista maisemista, jotka paikantuvat usein kaupunkialueiden ulkopuolelle (ks. Jokinen & Saaristo 2002, 290).

Sitten joku sellanen maalaispaikka. Mä oon maalla kasvanu, ja aina kun pääsee joskus käymään jossakin puisessa maalaisrakennuksessa, hirsimökissä tai semmosessa, se saa olla hyvinki yksinkertainen, ja semmonen. Luonto lähellä. Se on tärkein. (Ritva)

Siinä missä koti liitettiin puheessa päivittäisen toiminnan keskiöön, luonto nähtiin pikemminkin hyvän olon ja viihtyvyyden oleellisena taustatekijänä. Tamperetta pidettiin suhteellisen vehreänä ja viihtyisänä kaupunkina, jossa on helppo mennä kävelylle puistoon tai metsään.

Kotipaikkakunnan ulkopuolelle suuntautuvat retket ja mökkireissut ystävien kesken luonnon helmassa ovat odotettuja tapahtumia, joihin mennään myös yhdessä lasten perheiden kanssa.

No esimerkiksi ku joku yhteinen retki lastenlasten kanssa, jonku niistä taikka useamman, niin ne on semmosia kohokohtia, ja tietysti tuota noin, noi jonku kaveripiirin, hyvän kaveripiirin kanssa (...) No noi on eräs semmonen latautumis- ja, voin sanoa että ne on kohokohtia juuri kun viime sunnuntaina oltiin, eiku lauantaina oltiin, verkoilla, lauantaina se oli ku menttiin verkoille, ja oli todella mahtava ilma ja keli, moottorikelkalla menttiin, niin tuota aurinko paistaa rekotti ja sitten oli makkaraa ja kahvia ja eväitä ja koettiin verkot ja kalaa tuli ja sitten se oli semmonen lepposa, taikka kiva ryhmä ja se oli lepposaa huulenheittoa ja sytytettiin tulet ja paistettiin makkarat ja syötiin eväät siinä sitten luonnon reunassa ja paistateltiin päivää. Nää on semmosia asioita (...) kohokohtia mitä tuota on ja... ihan tämmösiä pieniä asioita, että mistä se tulee. (Juhani)

Luonnossa liikkuminen ja luonnon tarkkailu on useille ikäihmisille tärkeää. Erityisesti Juhani puhui paljon luontokappaleiden tarkkailusta ja luonnossa samoilusta. Hän kertoi miten *mahtavaa* on seurata eläinten puuhia kesämökillä ja havainnoida ympäristöä. Siinä missä koti voi olla vanheneville ihmisille rauhan ja hiljaisuuden voimavara, myös luontoon liittyvästä puheesta tuli esille kaipaus hiljaisuuden keskelle. Juhani mainitsi viihtyvänsä mökillään hyvin yksinkin, samoin Leena puhui siitä, miten hän haluaisi lähteä yksin luonnon keskelle ilman televisiota ja muita mukavuuksia.

Leena: Oon ajatellu semmostaki sit ajatellu ku pääsis jonneki pieneen mökkiin tuonne

jonneki kuukaudeksi kaheksi asumaan ja siellä sais olla ihan omassa rauhassa ja kulkia siellä metsikössä ja lämmittää saunaa ja pilkkoa puita ja tämmöstä.

M.L.: Joo.

Leena: Erakkoelämää viettää.

Leenan kaipaus yksinäisyyteen ja hiljaisuuteen luonnon keskelle viittaisi siihen, että mökkielämään liittyvissä askareissa ja luontokappaleiden tarkkailussa näyttäisi olevan jotain sellaista, mitä ei kaupunkimaisessa kerrostaloympäristössä tavoita. Kyseessä voi olla luontoon liittyvä iättömyyden elementti, joka kiehtoo elämän rajallisuutta ja mahdollista kuoleman jälkeistä elämää pohtivia vanhenevia ihmisiä. Tornstamin (1994, 79) mukaan vanhuuteen kuuluu lisääntyvä kosmisen yhteyden tunne maailmanhengen kanssa. Kosmisen yhteyden tunne voi hänen mukaansa käytännössä ilmetä esimerkiksi yhteyden tunteena mereen ja luontoon. Eläinten ja luonnon kanssa sopusoinnussa ja harmoniassa eläminen voidaan myös ajatella tietynlaiseksi sosiaalisen toiminnan muodoksi, joka saattaa tulla tärkeämmäksi pintapuolisten ihmissuhteiden merkityksen vähentyessä (ks. Carstensen & Isaacowitz & Charles 1999). Hautakankaan (2004) tutkielman iäkkäät naiset kertoivat puolestaan eläinten lievittävän yksinäisyyden tunteita.

### 6.1.5 Rutiinit ja ajanhallinta

Pitkäkestoinen subjektiivisen hyvinvoinnin kokemus rakentuu paljolti arkielämässä toistuvien kokemusten ja toimintojen varaan. Tarkastelen haastateltujen rutiineja ja oman ajankäytön hallintaa voimavaroina, sillä heidän tämänhetkistä elämäntilannettaan luonnehtiva hyvä toimintakyky ja sen mahdollistama itsenäisyys tulevat konkreettisesti näkyviksi arkipäivien ja viikkojen kulun hallinnassa.

Haastateltavat korostivat puheessaan voimakkaasti oman ajankäytön sääntelyä ja sitä, että kalenteri ei saa olla liian täynnä ulkopuolelle suuntautuvia velvoitteita. Vapaa-ajan ja oman rauhan arvostaminen liitettiin osaksi omien voimavarojen riittävyteen. Jos esimerkiksi sairaskohtauksen takia oma toimintakyky heikkenee, ei velvoitteita pysty välttämättä täyttämään. Ennen kaikkea kyseessä oli kuitenkin oman vapaa-ajan pyhittäminen. Lisääntynyt vapaa-aika ja oman ajankäytön herruus saattavat olla eläkkeelle jäädessä hyvinkin tervetulleita asioita (Jylhä 1990b, 130).

M.L.: Onko se tavallaan se toiminta, se vapaaehtoistyö ja se, että se rytmittää elämää vai?

Juhani: Ei ei ei oikeastaan ei voi sanoa että rytmittää vaan minä rytmittän sitä (...)

vapaaehtoistoimintaa. Se on aina tuota mitä tulee eteen ja mitä sen mukaan mä sitten katon vähän että mikä on sopivaa, että onko semmonen mieliala että viittii lähtee.

M.L.: Mm, nii justiin.

Juhani: (...) Mieluummin niin päin, koska mää mun on vähän tullu kammo siihen että mä en

kauheesti sitoudu, enkä päivää rytmitä kalenterin mukaan.

Vaikka haastatellut toivat esille, miten eivät halua sitoa itseään liikaa esimerkiksi vapaaehtoistyöhön, käyntejä Mummon Kammarilla pidettiin tarvittavina normaaliviikkoja rytmittävinä kiinnekohtina. Puhetta arkielämän hallinnasta voi kuvailla tasapainoiluna niin sanotun tyhjän vapaa-ajan ja mielekkäiden menemisten välillä.

*Mökkihöperöksihän sitä tulee, jos tässä kotona vaan rupee oleen. (...) Itteensä ihmettelee ja tuijottelee, että voi voi minua raukkaa, raukkaparkaa kun oon täällä yksin! (nauraa) (Anneli)* Tutkielman miesten ja naisten normaaliviikkojen kulussa oli eroja. Osalla kuten Juhani ja Annelilla viikot tuntuvat olevan melko täynnä ohjelmaa ja aktiviteettia, osan (Antero, Kalevi) aika taas menee enemmän kotona ollessa. Yhteistä kaikille haastateltaville on oma halu ja tahto vaikuttaa päivien kulkuun. Kolmanteen ikään yleisesti liitetty harrastustoiminnan ja sosiaalisen elämän aktiivisuus riippuu olennaisesti myös ulkopuolisista rakenteista ja palveluista, jotka Tampereella mahdollistavat virikkeellisen ja aktiivisen ”uuden eläkeläisyyden” (Jyrkämä 1995).

Viikonloppujen ja arkipäivien välille haastatellut eivät tehneet suurta eroa. Joistakin viikonlopuille ominaisista tapahtumista tai rutiineista kuitenkin puhuttiin.

Viikonloppuna enemmän käyn sitten, jos on tämmönen sää niin käy lenkkiä tekemässä ja muuta tämmöstä, ja on se vähän kuitenkin varmaan iteki varautuu siihen viikonloppuun ostamalla vähän paremmat ruuat ja tekemällä vähän paremmat ruuat ja, saattaa lasillisen viiniä siinä ja (...) Niinku viikonlopun kunniaks. (Antero)

Juhani käy lauantaisin tanssimassa naisystävänsä kanssa. Leenalle lauantai-iltoihin kuuluvat saunominen ja sen jälkeiset vartalonhoito-toimenpiteet kynsienleikkuineen, mikä on rutiini jota *ei jätetä*. Tämäntapainen itsensä hemmottelu ja hauskanpito voi heijastella yleisempää työväestön keskuudessa esiintyvää jakoa ”huviin ja hyötyyn”. Viikonlopun tuntua tehdään kulttuurisesti rakentuneilla ja sosialisointia myötä sisäistetyillä eronteilla ja käytännöillä kuten viinilasin nauttimisella, jotka liitetään juhlaan erotuksena arjesta. Sosiaalisten normien noudattaminen tekee muuten sattumanvaraisena kaaoksena näyttävästä arkielämän hallittavammaksi.

Rutiinit ja ajanhallinta paikkannettiin puheissa usein kotiin. Koti on haastatelluille tietynlainen elämäntilan päätoimipiste, josta käsin vapaana olevaa aikaa hallinnoidaan. Anneli kertoi merkkäavansa almanakkaan mielenkiintoiset kulttuuritapahtumat, jotta hän tietää mihin lähteä kotoa

sitten, kun päivän ensimmäiset kotiaskareet on tehty. Koti on ajallinen ja paikallinen tila. Ihmiset luovat kodin tuntua ja kotoisuutta erilaisiin ympäristöihin, mutta yhteistä on ”yksilön kiinnittyminen paikkaan kotiin suuntautuvan toimijuuden myötä”. (Vilkkonen 2010a, 16.) Rutiinit ovat olennainen osa arkielämää ja kotien työstämistä. Rutiinit tuovat jatkuvuutta ja pysyvyyden tunnetta sekä täyttävät mahdollisia ajankäyttöisiä tyhjiöitä. On jotain mitä odottaa huomiselta päivältä ja seuraavalta viikolta. Säännöllisin väliajoin tapahtuvat asiat saattavat lisätä myös turvallisuuden tunnetta ja ikääntyvän ihmisen kokemusta elämänhallinnasta.

No justiin se, kun saa ottaa hyvän kirjan nokan eteen ja ruveta lukemaan. (...) Se on kyllä ihan! (naurahtaa) Ja sitten semmonen pieni asia kun... vaikei, mulla on melkeen pölyttömät matot ja kaikki makuuvaatteet, joka toinen viikko imuroin ja saan pyyhkiä vähän lattioita, saan pestä, sehän se on kun on saanu siivottua. (...) Ja sitten seki joskus on jopa, että kun minä saan itte laittaa sitä ruokaa, mitä minä haluan. (...) Vaikka paistaa kalaakin ja syö, mikäpä sen parempaa. (Leena)

Leenan tavoin haastatellut nostivat oman tekemisen tärkeäksi ja ”ylensivät” pieniltä tuntuvat askareet. Ohimenevät hyvät hetket kuten lempiruuan valmistaminen itselle ovat nautinnollisia hetkiä, jolloin voitaneen puhua lyhytkestoisista onnentunteen hetkistä (vrt. Layard 2003). Päivittäisestä rutiinista, ruoanlaitosta, puhuttiin jopa päivän kohokohtana.

Autonomisuuden korostaminen on ikääntyneille yleistä vastapuhetta stereotyyppistä vanhuskuvaan vastaan (Lumme-Sandt 2005, 136). Autonomisuudesta puhuminen sai haastattelemillani miehillä ja naisilla hieman eri merkityksiä. Miesten puheessa esimerkiksi kotiaskareisiin liittyvä autonomia kiinnittyi sukupuolittuneisiin käytäntöihin ja ”naisten hommissa” pärjäämiseen. Leenalle, Ritvalle ja Annelille autonomia konkretisoitui osittain nautinnoksi siitä, että saa tehdä vapaasti mitä haluaa ilman, että on tilivelvollinen tekemisistään esimerkiksi aviopuolisolle.

## ***6.2 Jatkuvuus-, aktiivisuus- ja irtautumistyö***

Jatkuvuudet, aktiivisuudet ja irtautumiset ovat ikäihmisten toimintatapoja tietyissä elämäntilanteissa tai elämäntilanteissa siirtymissä (ks. Jyrkämä 2007, 196). Luvun tarkastelu pohjautuu nimellisesti sosiaaligerontologisiin aktiivisuus-, irtautumis- ja jatkuvuusteorioihin. Sen sijaan että pyrkisin todentamaan mikä teorioista kuvaa todenmukaisesti hyvän vanhuuden kokemusta, ovat jatkuvuus, aktiivisuus ja irtautuminen tässä apuvälineitä ikäihmisten kerronnallisen toimijuuden ja puhetaiposten tarkasteluun. Toimintatapoja ei nähdä tässä toisilleen vastakkaisina tai kilpailevina,

vaan jatkuvuus-, aktiivisuus- ja irtautumistyötä tehdään osittain samanaikaisesti riippuen siitä, mitä elämän osa-aluetta tarkastellaan. Hyvän vanhuuden rakentaminen on prosessinomaista toimintaa: jatkuvaa ja muuttuvaa. Henkilö voi esimerkiksi tehdä aktiivista irtautumistyötä entisistä työuraan liittyvistä rooleista samaan aikaan kun pyrkii jatkuvuuteen perhesuhteissa. Irtautumis-, jatkuvuus- ja aktiivisuustyö eivät ole välttämättä valittuja tapoja toimia. Toisinaan elämäkululliset siirtymät aiheuttavat paineita omaksua uudenlaisia toimintatapoja ja käyttäytymismalleja. Haastateltavat tekivät irtautumis-, jatkuvuus- ja aktiivisuustyötä puheessaan viidellä eri elämäntilanteella, jotka ovat käsittelyjärjestyksessä työelämä, harrasteet ja vapaa-aika, ihmissuhteet, arvot ja lempipaikat.

Jatkuvuusteorioiden mukaan onnistunut vanheneminen on seurausta aiemmin elämässä omaksuttujen toimintamallien ja itselle tärkeiden asioiden ylläpitämisestä ja jatkamisesta myös ikääntyessä (Jyrkämä 1998, 145). Haastatteluaineistoa tarkasteltaessa jatkuvuustyö on jatkuvuuksien rakentamista puheessa tiettyjen elämän osa-alueiden välille. Irtautumistyö on sitä vastoin katkosten ja etäisyyksien tekemistä edellisiin elämäntilanteisiin nähden, tiettyjen teemojen häivyttämistä. Irtautumistyö voi koskea entisiä ihmissuhteita, kuten irtautumisteorioissa lähinnä katsotaan, mutta se voi liittyä myös esimerkiksi elämäntilanteen aikana omaksuttujen harrasteiden hylkäämiseen ja korvaamiseen uusilla. Aktiivisuustyöksi nimitän puheenvuoroja ja puhetapoja, joissa haastatellut kertovat heille ennen kokemattomista ihmissuhteista, sosiaalisista rooleista, harrasteista tai arvoista, joita he nykyisessä elämäntilanteessaan ovat omaksuneet.

Kaikki ikäihmiset tekevät tavalla tai toisella irtautumistyötä jäädessään *työelämästä* eläkkeelle. Eläkkeelle jäädessä ihmisen täytyy rakentaa uutta minuutta, jollei täysin uusi minuus, joka ei rakennu työelämän roolien ja identiteetin varaan. Toiminnan modaliteetein tarkasteltuna eläkkeelle jääminen on siten täytymistä, joka muovaa toimijuutta palkkatyön loputtua. Se on myös voimista, sillä uudenlainen ajankäytön herruus avaa uudenlaisia mahdollisuuksia toteuttaa itseään ja elää omien mieltymysten mukaan. Kukaan haastateltavista ei kertonut ikävöivänsä työelämän kiireitä ja hektisyyttä. Tavallista oli, että samassa työtehtävässä tai samalla alalla on oltu kymmeniä vuosia ja tehty töitä jaksamisen ääri rajoilla. Tutkielman miehet ja naiset esittivät irtautumisen työ- ja perhe-elämän oravanpyörästä ja velvoitteista helpottavana asiana.

M.L.: Tuntuuko että se on se arki sitten aika täyttä kuitenkin että on niinku sopivasti tapahtumaa, vai?

Anneli: On sopivasti. Et liian täyttä en halua, et on aina kiire, kiire, kiire ja kiire että semmosta ei ku sitä on, siihen on työaikana oppinu ja siihen kelloon ja kiireeseen, että

M.L.: Joo?



Anneli: Mut sopivasti on että (...) järjestää silleen että jotakin on ettei jää tähän neljän seinän sisälle koko viikoks mut että aina pitää olla se vapaapäiväkin itelläki ihan.

Ajankäytön hallinta on yksi voimavaroista, joita käsittelin edellä. Haastateltavat tekivät katkosta työelämään positiivisessa hengessä. Puheessa ilmennyt ajankäytöllinen jako niin sanottuun puhtaaseen vapaa-aikaan ja kodin ulkopuolelle järjestettyihin menoihin ilmentää toisaalta tietynlaista jatkumoa työelämän ajankäyttöön. Kolmatta ikää edustavat haastatellut korostivat erilaisten elämää rytmittävien rutiinien tärkeyttä.

Kalevin ja Juhanin puheissa rakennettiin hienovaraista jatkumoa työelämän ja eläkeläisyyden välille. Molemmat miehet kertoivat toteuttavansa aiempaa ammatti-identiteettiään arjessaan vielä jossain määrin. Kalevi tekee yksittäisiä oman erikoisalansa työkeikkoja muutamia kertoja vuodessa.

M.L.: No miten jos miettii, kun oli vielä työelämässä ja nyt kun ei ole, niin kaipaatko sinä mitään semmosta perusrutiinia?

Kalevi: Een, een, en mä sitä. Kyllä mä tein kymmeniä vuosia töitä yhtä mittaa, niin kyllä se riittää yhelle miehelle.

M.L.: Joo.

Kalevi: Toi että mä teen tuota keikkaa silloin tällön, se on ihan hienoa.

Kalevikin esitti päivätyön loppumisen kuitenkin positiivisena asiana. Silloin kun päivätyö loppuu ja työ on eläkeläisen satunnaista keikkatyötä, työhön liittyvät merkitykset muuttuvat. Enää työ ei ole tärkeä niinkään taloudellisessa tai sosiaalisten roolien mielessä (vrt. Hirvonen & Mangeloja 2006, 92), vaan työkeikoilla on arvoa ehkä pikemminkin itsearvostuksen ja omanarvontunteen kannalta. Työ pitää myös mielen virkeänä ja auttaa henkisen toimintakyvyn ylläpitämisessä. Allardtin termin muotoiltuna työ ei tässä tapauksessa toteuta enää niinkään elintason tarpeita (having), kun toimeentulo on etupäässä eläkkeen varassa, vaan se on korostuneemmin yksi itsensä kehittämisen ja toteuttamisen muoto (being). Oman asiantuntemuksen ja pitkän kokemuksen hyödyntäminen ja siihen kohdistunut kysyntä lisännee itseluottamusta ottaen huomioon, että yli seitsemänkymppinen työntekijä on harvinaisuus työmarkkinoillamme.

Juhani puhui urastaan rakennusalalla ja mainitsi olevansa nykyisin mukana seniorirakentajien järjestössä. Kertoessaan vapaa-ajastaan Juhanin puheissa ilmeni kädentaitoja vaativista nikkarointipuuhiista nauttiminen. Hän kertoi rakentaneensa esimerkiksi lempipaikakseen mainitsemansa kesämökkinsä. Tällä tavalla ottamalla rakennuspuuhat kerrontaan mukaan Juhani teki haastattelussa jatkumoa aiempaan ammattiinsa ja työhönsä, joka hänen kertomansa mukaan nielaisi liiankin suuren osan hänen ajastaan tietyssä elämänvaiheessa.

*Harrasteiden ja vapaa-ajan* saralla tutkielman naisten kerronnassa on vahvoja jatkuvuuden elementtejä. Annelille ja Ritvalle kulttuuri ja erityisesti teatterissa käynti on ollut aina lähellä sydäntä ja tärkeitä asioita läpi elämän. Ritva kertoi, miten vielä työelämässä ollessa, kun elämä oli kiireistä, teatterissa ja konserteissa käyminen toi arkeen kaivattuja hengähdystaukoja. Viime aikoina liikkumisen rajoituksista kärsivän Ritvan on kuitenkin ollut pakko vähentää kulttuuririennossa käymistä. Annelilla puolestaan tilanne on pikemminkin päinvastoin. Tampereen hyvät kulttuuriharrastusmahdollisuudet tarjoavat paremmat edellytykset käydä teatterissa kuin hänen aiemmalla, pienemmällä asuinpaikallaan. Anneli kertoi maalla asuessaan ajatteleensa, että *ku olis jossaki semmosessa (paikassa) missä pääsis katsomaan. Tuota mä taas menisin mutta ei pääse ja... On se hirveän tärkeä just tuo henkinen, henkinen puoli.*

Leenan ja Ritvan kerrontaa yhdisti jatkuvuustyö liikunnallisuuteen, jonka he kertoivat olleen aina osa heidän elämäänsä. Ritvalle terveydellisten esteiden takia tullut katkos aiempaan menevämpään elämäntyyliin oli hänen mukaansa merkittävin arjen hyvinvointivaje. Fyysisen toimintakyvyn rajoitteet olivat pakottaneet Ritvan vähentämään liikkumista. Leenalle liikunta on palvellut eri aikoina eri tarkoitusta. Siinä missä lapsena Leena kertoi kävelleensä koulumatkat ja liikkuminen oli enemmänkin käytännön sanelema pakko, eläkeiässä fyysisen kunnon ylläpitäminen rinnastettiin toimintakyvyn ylläpitämiseksi ja elämänhallinnan työkaluksi. Aineiston valossa jatkuvuustyön kohde (tässä liikuntaharrastus) saattaa pysyä käytännössä melko muuttumattomana, mutta jatkuvuuksien rakentamisen merkitykset ja motiivit muuttuvat yleensä ainakin jossain määrin elämänsä myötä.

Antero teki puheissaan katkosta aiemman elämänsä aikana tärkeiksi muodostuneisiin harrasteisiin. Hän kertoi lähteneensä vapaaehtoisesti järjestöistä, joissa oli aiemmin mukana parikymmentä vuotta. Antero vaihtoi järjestömaailman Mummon Kammarin vapaaehtoistyöhön, joka hänen kokemuksensa mukaan paremmin vastasi tämän hetkisen elämän intressejä ja josta saatava auttamisen ilo ja vastavuoroisuus puuttui järjestökentältä. Voidaan sanoa, että Antero teki vapaa-ajan harrasteisiin liittyen sekä irtautumistyötä (lähtö järjestömaailmasta) että aktiivisuustyötä (osallistuminen Kammarin toimintaan). Hän kertoi muutoksen olleen hänen toiveidensa ja prioriteettiensa mukaista.

Sen sijaan hänelle rakkaan ilmailuharrastuksen suhteen Anteron jatkuvuustyö on törmännyt Tampereella fyysisen maailman rajoitteisiin.

Antero: Mut ku täällä on niin hankala tilanne että Tampereella jos meet lentokentälle, siellä ei saa edes kahvia! (Aiemman asuinpaikan lentokentällä) oli kaheksasta neljään oli kahvit ja ruuat, lounaat, kaikki oli saatavana.

M.L.: Niin?

Antero: Täällä ei saa edes kahvia. Muuta ku silloin jos kone on lähdössä tai tulossa.

M.L.: Niin se on -

Antero: Odottajat saa kahvin, mutta ei, ei välillä. Kyllä tuolla joskus vois mennä kattoon Hornetia tonne ja kaikkee tommosta... Ei täällä voi ilmailu-, entinen ilmailumies niin ei se oo tyytyväinen ku se tulee ja joutuu seisomaan vain (naurahtaa) (...) Eikä täällä sitä ilmailuukaan ole että vuoden aikana täällä ei montaa pikku konetta pörrää taivaalla, että se harrastus on jossain muualla ilmeisesti, mää en tiedä sitä.

Antero määritteli itsensä *ilmailumieheksi*, jolle on jäänyt elämään tyhjiö hänen jouduttuaan olosuhteiden pakosta luopumaan harrastuksestaan. Haastattelupuheen tasolla Anteron Tampere oli vapaa-ajan toimijuutta ja mieltymysten toteuttamista rajoittava ympäristö, kun taas muut haastateltavat rakensivat puheissaan yksilölliset valinnat mahdollistavaa kaupunkia. Antero kertoi elämään tyytyväisyyttä laskevan sen, että hänen elämästään puuttuu tällä hetkellä harrastusten kautta tuleva sisällöllinen mielekkyys. Kuitenkin ilmaistuaan tyytymättömyyden tunteita, hän otti heti puheeksi oman yrittämisen halun ja sen, miten mennään kohti valoisampia aikoja ja kesää. Tämä on yksi osoitus kerronnan realistisesta ja valoisasta pohjavireestä (ks. 6.1.2): ongelmia ei haluttu liioitella, eikä missään nimessä haluttu valittamalla valittaa.

Allardtin mukaan being-ulottuvuus sisältää muutakin kuin itsensä toteuttamista. Siihen kuuluu myös sosiaalisen identiteetin eli minäkuvan ja kokonaisen elämämaailman rakentaminen. Beingin<sup>8</sup> toteuttamismahdollisuudet vanhuudessa pääasiassa vähenevät, vaikka jotkut saattavat kokea elämänsä rikastuneen ikävän työn loputtua ja uusien harrastusmahdollisuuksien avauduttua. (Allardt 1996, 20.) Näyttäisi siltä, että mielekkään tekemisen (”doing”) lisäksi Mummon Kammarin toiminta antaa tutkielman ikäihmisille beingin toteuttamismahdollisuuksia: virikkeitä, tunnetta tarpeellisuudesta ja hyödyllisyydestä. Vaikeimmassa asemassa ovat Allardtin mukaan ehkä ne, jotka ovat aiemmin omistautuneet työlle ja jotka eläkkeelle jäätyään eivät löydä vastaavanlaista sisältöä tai jatkumoa elämään (emt. 20). Kaikki haastatellut esittivät työn päättymisen tervetulleena asiana. Sen sijaan rakkaiden harrasteiden päättymisen tai vaikeutuminen (Anterolla ilmailu, Ritvalla liikunta) näkyi puheen tasolla jatkuvuustyönä, jonka koettiin olevan ristiriidassa fyysisen maailman rajoitteiden kanssa (Anterolla kaupungin puitteet, Ritvalla fyysinen toimintakyky). Tässä tilanteessa ”ihmisenä olemisen käytännöt”, joihin being viittaa, ovat heikkoja. Subjektiiiviselle hyvinvoinnille

---

8 Allardt käyttää itse tästä kategoriasta lähinnä englanninkielistä being-nimeä, sillä hän ei ole löytänyt kategorialle riittävän hyvää suomenkielistä vastinetta, joka vastaisi englannin ”being” tai ruotsin ”att vara” ilmaisua (Allardt 1996, 20).

olennaiset kokemukset henkilökohtaisesta arvonnasta ja onnistumisen tunteista itselle tärkeissä asioissa saattavat jäädä vähäisiksi, mikä aiheuttaa tyytymättömyyttä.

*Ihmissuhteet*, erityisesti sukulaisuussuhteet ja pitkät ystävyyssuhteet, ovat elämänmittaisen jatkuvuuden lähde. Vanheneminen muuttaa ihmisen tapoja olla vuorovaikutuksessa saattueensa (käsite Antonuccin 2001) eli sosiaalisen turvaverkostonsa jäsenten kanssa. Uusien sosiaalisten roolien omaksuminen ei ole välttämättä kivutonta. Esimerkki tyhjiöstä, jonka kerrottiin olevan seurausta aiempien elämänsä aikana omaksuttujen toimintatapojen tai sosiaalisten roolien loppumisesta, voidaan ottaa Ritvan haastattelusta. Ritva kertoi olleensa aiemmassa elämässään kuuntelija ja läheisten auttaja, joka on nyt vanhemmiten ja oman liikkumiskyvyn huonontuessa ainakin väliaikaisesti joutunut omaksumaan toisenlaisen roolin.

Mä oon tämmönen yksityinen sosiaalitoimisto ollu (naurahtaa) (...) Ja tuota nyt sitten ku sitä ei enää kovin moni (naurahtaa) tarvi, niin se tuntuu tyhjältä ja sillai tota. Ja sitten nyt jo joutuu itse siihen tarvitsijan rooliin niin, sehän tää kaikki tämmönen... Oppis vähän kevyemmin sitten (suhtautumaan elämään), ettei haalis niitä huolia enää. (Ritva)

Elämänhallinta on tässä tapauksessa kykyä mukautua toimintakyvyn asettamiin uudenlaisiin ehtoihin. Puheessaan Ritva prosessoii toimintakyvyn muutosten myötä ajankohtaiseksi tullutta katkosta aiempaan rooliin saattueessaan. Ritvan pohdinta oli toisin sanoen aktiivisuustyötä, jossa hän tavallaan valmensi itseään omaksumaan avuntarvitsijan roolia ja hyväksymään vuorovaikutuksen luonteen käsillä olevaa muutosta.

Saattuetta rakennetaan paitsi puheessa liittämällä läheisiä henkilöitä tunnesiteiden piiriin myös konkreettisesti arkielämässä. Haastatellut tekevät konkreettista jatkuvuustyötä eli ylläpitävät tärkeitä ihmissuhteita kasvokkain kontaktein, puhelimitse ja sähköpostitse. Haastatellut kertoivat myös aktiivisuustyöstä, jossa saattueeseen liitetään uusia tuttavuuksia tai herätetään henkiin aiemmin väljehtyneitä ihmissuhteita, *jotka mutkan kautta (...) sitte tulleet, jostain sieltä menneisyydestä putkahtaneita, mut ne onki täällä (Tampereella) (Anneli)*. Ihmissuhteet toimivat linkkinä elämänsä aiempiin asuinpaikkoihin ja tärkeisiin ajanjaksoihin kuten työelämään tai lapsuuteen. Vanhojen ystävien kanssa muistellaan menneitä, mikä on jatkuvuustyön yksi muoto. Pirjo Korkiakangas pitää muistelutyötä yhtenä ikääntyvän ihmisen voimavarana, jossa ei ole niinkään kyse todellisten tapahtumien kertomisesta, vaan koetun todellisuuden tulkitsemisesta ja uudelleen konstruoinnista. Omien elämäkokemusten muistelu positiivisessa valossa lisää

itsekunnioitusta ja elämän arvokkaana kokemista. (Korkiakangas 2002, 174.)

Ikäihmiset ovat yleensä joutuneet elämänsä aikana luopumaan joistakin läheisistä ihmissuhteista ja käsittelemään menetyksiä. Myös haastateltavillani on takanaan avioliittoja ja parisuhteita sekä läheisten ihmisten kuolemia. Anneli ja Leena kertoivat, miten ovat joutuneet kokemaan kovia suhteissa, jossa miesten omat henkilökohtaiset ongelmat ovat käyneet niin hallitsemattomiksi ja ylitsepääsemättömiksi, ettei ole ollut muuta vaihtoehtoa kuin lähteä suhteesta, suorastaan paeta. Naisten puheesta kuului nautinto vapaudesta, kun saa tehdä sitä mitä haluaa, ilman että joutuu tuntemaan pelkoa, ahdistusta tai muita kielteisiä tunteita toisen läsnäolosta johtuen.

Että en mä oo nyt asunu ku muutaman vuoden vasta itekseni. (hyvin hiljaisella äänellä) Koen sen hirveän vapauttavana. Just sen takia, että se oli niin ahdistavaa ja jopa pelottavaa sitten loppupuolella että (...) kaikkea tämmöstä mulla on ollu. (...) Mut siitä on päästy! (Anneli)

Se on tota semmonen asia, että tavallaan se niinku pelastaa aina noista masennuksista, kun ajattelee että minkälaista mulla on ollu ja kun minä oon nyt NÄIN hyvin. (...) Minä saan täällä olla ja ku minä oon kauhian kova lukemaan. Ottaa vaan kirjan ja lukee millon haluaa! (...) Voi että se on! (naurahtaa) Minä oikeen huokasen joskus ku minä pääsen lukemaan hyvää kirjaa. (Leena)

Irtautumistyö ei ollut naisten kertomana lopputulokseltaan negatiivista tai passiivista vetäytymistä sosiaalisista suhteista, vaan aktiivista omaan henkiseen hyvinvointiin vaikuttamista ja tilanteen kohentamista. Sekä Anneli että Leena ottivat puheeksi omien lasten tärkeän roolin kuormittavista ihmissuhteista irtipäästämisen prosessissa. Läheisten sosiaalisten voimavarojen olemassaolo saattaa olla irtautumistyön onnistumisessa ratkaisevaa.

Vaikka avioliitossa olevat ovat tutkimusten mukaan elämäänsä tyytyväisempiä kuin yksin asuvat (Hirvonen ja Mangelaja 2006), on kuormittavasta ihmissuhteesta eroon pääsy yleensä lopulta elämänlaatua kohottava tekijä (Lopata 1969, Jylhän 1990b, 132 muk.). Koetut läheisten ihmissuhteiden menetykset asettavat haasteita psyykkiselle hyvinvoinnille. Menetyksen myötä tasapaino voi horjua, jolloin tarvitaan aktiivista mielen työtä ja menetyksen käsittelyä. Ei ole olemassa yhtä oikeaa tapaa käsitellä läheisen ihmisen menetystä, mutta käsittelystrategioiden totaalinen puuttuminen voi johtaa mielenterveydellisiin ongelmiin (Saarenheimo 2004, 142.) Haastattelussa työsty irtautuminen on menneisyyden painolastien aktiivista käsittelyä. Nykyinen itsenäinen elämäntilanne kytkeytyi tutkielman naisten puheessa psyykkisiin voimavaroihin ja kotiin

suuntautuvaan toimijuuteen turvallisena ja rauhallisena ympäristöllisenä voimavarana.

Leenan aukipurkamat kokemukset elämänsä ”matalapaineen hetkistä” (termi Juhanin) ja niistä selviytymisestä muistuttivat selviytymis- tai sankaritarinaa. *Nyt minä oon kyllä ollu (tyytyväinen), tähän pääsin niinku kotiutumaan niin oikeen tuntenu, että mitä minä enään muuta tässä vaadin elämältä.* (Leena) Leena puhui jo kadottamaastaan, mutta uudelleen löytämästään elämänhalusta tavalla, joka vastasi sisällöltään Eriksonin (1982) teoriaa ihmisen elämänmittaisesta kehittymispotentiaalista ja vanhuudesta ihmisen psyykkisen kehityksen huipentumana. Jos ihminen ei pysty muodostamaan ehyttä kokonaiskuvaa elämästään esimerkiksi kokemiensa kipeiden ja käsittelemättömien asioiden vuoksi, seurauksena voi olla psyykkisiä oireita ja epätoivon tunnetta lähestyvän kuoleman edessä.

Useat haastatellut kertoivat olevansa innokkaita lukijoita. Lukeminen on aktiivisuutta, joka ei liity niinkään ulkoisesti havaittaviin sosiaalisiin kontakteihin kuin psyykkiseen toimintaan. Aktiivisuusteorioiden kuvaama aktiivisuus perustuu sosiaalisten kontaktien määrään, sosiaalisiin rooleihin ja kodin ulkopuolelle suuntautuvaan toimintaan, jolloin teorioissa ei oteta huomioon hienovaraisempia aktiivisen toiminnan muotoja. (Elovainio 1996, 27–28; Jylhä 1990b, 118.) Esimerkiksi lukiessa kirjojen tutut henkilöhahmot voivat tulla läheisiksi keskustelukumppaneiksi. Lukeminen ja kirjoista keskusteleminen ystävien kanssa on aktiivisuustyötä, jossa sosiaalisen vuorovaikutuksen kautta rakennetaan kuvaa maailmasta ja omasta suhtautumisesta siihen.

*Arvot* ovat suhteellisen pysyviä, pitkän ajan kuluessa opittuja ja kulttuurisesti hyväksytyjä elämää ohjaavia päämääriä (Puohiniemi 2006, 9). Haastateltaville tärkeistä arvoista perheeseen, sukuun ja kotiin liittyen tehtiin puheissa jatkuvuustyötä, eli niiden merkityksen ei katsottu muuttuneen ikääntymisen myötä. Myös perinteiden jatkuvuuden tärkeys nousi aineistosta esiin jossain määrin esimerkiksi Leenan puhuessa asevelvollisuudesta. *Silti kaikesta huolimatta minusta se on, armeija pitää käyä. (naurahtaa) Minä oon niin vanhus, sitä oon niin vanhanaikanen.* (Leena) Arvot ovat jonkin verran sidoksissa ikäpolvien välisiin eroihin. Iäkkäät ihmiset arvostavat perinteitä yleisesti ottaen enemmän kuin nuoremmat ikäluokat. Arvotutkimuksen mukaan 1932–1946 syntyneet nykyeläkeläiset, joihin haastateltavani lukeutuvat, ovat kuitenkin uudistusmielisempiä kuin sodan nähneet 1917–1931 syntyneet (Puohiniemi 2006, 84).

Jatkuvuuksien lisäksi arvoissa koettiin tapahtuneen myös hienovaraisia muutoksia tai

uudelleenpriorisointeja. Kuoleman tullessa lähemmäksi elämän tarkoituksen pohtiminen usein korostuu. Tutkimuksen mukaan uskonnollisuus vahvistuu mentäessä nuoremmista ikäryhmistä vanhempiin (Puohiniemi 2006, 236). Esimerkiksi Juhanin mielestä johdatus ja uskonnolliset kysymykset tulevat tärkeämmiksi iän myötä. Reflektoidessaan elettyä elämäänsä Juhani kertoi huomanneensa tietynlaisen johdatuksen olleen hänen mukanaan aina, jo ammatinvalinnasta lähtien. Johdatuksella tarkoitetaan tässä sitä, miten asiat jollain tapaa aina järjestyvät ja miten asioilla on aina tarkoituksensa, vaikkei heti näyttäisikään siltä. Myös Leena teki aktiivisuustyötä, prosessointia kuoleman jälkeiseen elämään liittyvien kysymysten parissa. Hänen kertoessaan omasta uskonnollisuudestaan puheessa ilmeni sekä perinteisen luterilaisen uskonnollisuuden (kirkossa käynti, virsien veisaaminen) että itämaisten uskontojen (jälleensyntyminen) elementtejä. Usko jälleensyntymiseen ja kuoleman jälkeiseen elämään ei ole lainkaan epätyypillistä iäkkäiden keskuudessa (ks. Elovainio 1996). Leena kuvaili itseään uskontojen suhteen *etsijäksi*. Kalevi on pohtinut uskonnollisia kysymyksiä jo pitkän aikaa.

Sanotaan että mä oon niitä harvoja ihmisiä jotka on luku Vanhan testamentin kokonaan. (...) Siitä on jo aikaa nelisenkymmentä vuotta. Kesti jonkun aikaa, mä mietin sitä ja sitten mä erosin kirkosta. (...) Sitten mä innostuin, no en mä innostunu, mä oon luku Buddhasta ja (...) Viimeksi mä luin Koraanin ja senki mä luin ehkä kolmestiko se oli. (...) Ja mietin, mä tein siitä yhteenvedon itselleni ja suvulleni.

Agnostikoksi itsensä määritelleen Kalevin suhde tuonpuoleiseen ja hengellisiin asioihin näyttäisi muodostuneen pitkällisen prosessoinnin myötä. Näkemyseroista huolimatta haastateltavien puhetta uskonnollisuudesta yhdisti puhe omanlaisesta, henkilökohtaisesta uskosta tuonpuoleiseen ja johdatukseen tai uskon puutteesta pikemmin kuin tiukasta uskovaisuudesta.

Terveyden suhteen tehtiin aktiivisuustyötä.

No terveys on tietysti, mitä vanhemmaksi tulee niin sitä enempi sitä, sitä arvostaa silleen aattelee että voi kun heräisin taas huomenna silleen että, voi ku oikasee kättä ja jalkaa että nää liikkuu! (nauraa) (Anneli)

Terveydellä on suuri, ellei suurin merkitys haastateltavien hyvinvoinnille heidän nykyisessä elämäntilanteessaan. Koska sairastuvuus lisääntyy ihmisen vanhetessa, tulee terveyden merkitys konkreettisemmaksi ja korostuneemmaksi ihmisen ikääntyessä. Terveyteen voi ikääntyväkin ihminen itse jossain määrin vaikuttaa, mikä näkyi ikäihmisten terveiden elämäntapojen suosimisessa (ks. Fyysiset voimavarat 6.1.1). Aktiivisuustyö hyvän toimintakyvyn säilyttämisen suhteen kytkeytyy toiveeseen jatkaa arkea mahdollisimman pitkään kuten tähänkin asti.

Toisin on tulotason ja taloudellisen aseman laita, johon on eläkeiässä enää hankala vaikuttaa.

Materiaalisten arvojen suhteen oli Annelin puheissa näkyvissä jos ei suoranaista katkosta, niin ainakin etäisyyden ottoa.

Ei mulle enää, ehkä tää ikä, minusta tuntuu että ikä tekee monellaki sen tehtävänsä että se (materia) ei enää (kiinnostaa). Et mulla on se mitä minä tarvin joka päivä ja mulla ei tarvi olla mitään ihmeitä. Mut et, sanosin että se on enemmänki nuorempien ihmisten tauti, ehkä monen keski-ikäsenki ja vielä vanhemmanki, mutta että ei, ei enää tässä iässä niin ei, ei sillä oo merkitystä semmosella. (Anneli)

Annelin vertaus nuorempien ja vanhempien ikäpolvien arvostus-eroista antaa viitteitä materiaalisten arvojen merkityksen vähenemisestä vanhuudessa. Gerotranssendenssiteorian mukaan vanhuudessa tapahtuu muutos materialistisesta ja rationaalisesta elämäkäsituksesta kosmiseen ja transsendenttiseen (Tornstam 1994, 75). Tämä saattaa ilmetä muun muassa kiinnostuksen vähenemisenä materialistisiin asioihin ja vilkkaaseen sosiaaliseen kanssakäymiseen. Itsekeskeisyys vähenee samalla kun ikääntyvä ihminen kokee maailman pikemminkin yhtenä kuin jakaantuneena ”meihin” ja ”heihin”. (Emt., 79.) Maallisen omaisuuden tavoittelu saatetaan kokea turhaksi ja toisarvoiseksi elinajan vähentyessä.

Haastatteluissa ei puhuttu akuuteista taloushuolista. Näyttää siltä, että haastateltavat kuuluvat mukavasti toimeentuleviin eläkeläisiin eivätkä niihin, jotka sinnittelevät hyvin pienillä tuloilla. Vuonna 2008 tutkittiin EU-kansalaisten käsityksiä onnellisuuteen vaikuttavista tekijöistä. Tutkimuksessa vertailtiin kumpi on tärkeämpää: rakkaus ja ystävyys vai työ ja raha. Erot olivat selkeät: materiaalisen elintason noustessa ja sosio-ekonomisen aseman kohentuessa materiaalisten tekijöiden merkitys onnellisuudelle pienentyy, kun taas sosiaalisten tekijöiden merkitys korostuu. (Saari 2010, 101–102.) Oletetut tulkinnat siirtymästä materiaalisesta onnellisuudesta sosiaalisen onnellisuuden tavoitteluun saavat tukea osion 5.2 ikäihmisten tulkinnoista onnellisuudesta, joissa materiaalisia tekijöitä ei pidetty kovinkaan oleellisina onnellisuudelle.

Jatkuvuustyötä tehtiin vetoamalla elämäkulun myötä tärkeäksi tullessiin *lempipaikkoihin*. Lempipaikat ovat aiempien elämäkokemusten kiinnekohtia ja merkitsevät linkkiä aiempiin elämänvaiheisiin. Esimerkiksi Juhani kertoi hänen kesämökkinsä olleen aiemmin akkujen lataamispaikka työkiireiden keskellä, mutta nyt tärkeä paikka luonnon tarkkailuun ja mökkiaskareiden puuhailuun. Antero kytki lempipaikkansa syntyseutuun ja työhistoriaan.

Kun mä olen meren rannalta lähtösin niin mun on pakko päästä rannikolle, ainaki kerran kesässä päästä haisteleen merta. (...) Se on meri niin tärkeä, mä oon parikymmentä vahtinu sitä niinku työkseen. (...) Sillääki on tietty merkitys. (Antero)



Annelin elämäntarinaa leimaa evakkoon lähtö syntyseudulta Karjalasta pienenä lapsena ja sitä seurannut kiertolaiselämä. Evakkoajaksi ja sen päättymisen voi herättää ristiriitaisia tunteita (vrt. Karisto & Konttinen 2004, 79). Anneli kertoi evakkoajan jättäneen jäljen.

Minusta tuntuu että kyllä ne (evakkoreissut ja seikkailut) jotaki jätti. Jossaki kerran oli että jokainen joka on kokenu sodan, niin kaikki on sotainvalideja... (...) Kyllä ne jotaki tuonne mielenpohjalle semmosta, semmosta mitä ei osaa selittää. (Anneli)

Tampereella Anneli kertoi tuntevansa tietynlaista ulkopuolisuutta (ks. 7.1) ja vierautta hämäläisten joukossa, ikävää ”omiensa pariin”. Anneli teki jatkuvuustyötä syntyseutuunsa paitsi viittaamalla ystävyysuhteisiinsa myös kertomalla Karjalaan muutaman kerran vuodessa suuntautuvista matkoista, joissa hän tapaa muita karjalaisia. *Niin kyllä näihin menee ihan että nää on semmosia jouluja! (naurahtaa)* Ystävyys toisten karjalaisten kanssa on samalla identiteettityötä, sen uusintamista kuka on ja mistä tulee. Matti Virtanen huomauttaa, miten vielä 1800-luvulla suomalaiset olivat ensisijassa hämäläisiä, savolaisia tai karjalaisia, ja vasta toissijaisesti suomalaisia. Nykyisin identiteetit ovat entistä kerrostuneempia, sekoituksia esimerkiksi suomalaisuutta, karjalaisuutta ja eurooppalaisuutta. (Virtanen 2001, 389.) Anneli kuvasi karjalaisuuden todellisena tapana olla, elää ja kokea.

Haastateltavat tekivät jatkuvuustyötä suhteessa nykyiseen kotiinsa. He pitivät tärkeänä kotona asumista niin pitkään kuin mahdollista ja kertoivat viihtyvänsä nykyisessä kodissaan, mikä oli samalla puhetta itsenäisyyden säilyttämisestä. Antero toivoi, ettei oman kodin vuokraa nostettaisi enää nykyisestä, tai asunnon vaihtaminen pienempään ja halvempaan saattaisi tulla ajankohtaiseksi. Allardtin having-ulottuvuus eli hyvinvoinnin aineellinen puoli liittyy ikääntyvillä työelämän päättymisen myötä elintason säilyttämissyrkimyksiin eläkkeen varassa. Tällöin kodista luopuminen merkitsisi kohtuutonta menetystä, sillä koti on vanhuudessa merkittävä habituksen ja elämäntavan lähde. (Allardt 1996, 18.)

## **7 Säröt ja uhat – lievitys ja kontrolli**

Elämäntarkastusta on psykologiassa tarkasteltu muun muassa coping-käsitteen sekä erilaisten stressinkäsittelystrategioiden kautta (Saarenheimo 2004, 143). En tarkastele elämäntarkastusta tässä niinkään psykologisenä ilmiönä, vaan arkisena toimintana ja vuorovaikutuksellisenä suhteena

ympäristöön. Tällöin elämänhallinta on toisaalta kokemus siitä, että ihmisellä on mahdollisuuksia ja valmiuksia vaikuttaa elämänsä kulkuun. Toisaalta kyse on arjen tilanteiden hallinnasta (Saarenheimo 2004, 142). Elämänhallinta on toimintaa, jossa yksilö hyödyntää voimavarojaan ja aiempia elämäkokemuksiaan edistääkseen arkielämän sujuvuutta ja hyvinvointia. Näin ollen elämänhallinta määrittyy myös positiivisen kautta: se ei ole pelkästään kriisi- tai stressitilanteisiin vastaamista (emt., 143), vaan myös edellisessä luvussa eriteltyä hyvän vanhuuden rakentamista.

Käsittelen tässä luvussa tekijöitä, joiden haastatellut kertoivat huolettavan, stressaavan tai ahdistavan. Kyse on elämänlaadun ongelmakohdista, hyvinvointivajeista tai säröistä. Lisäksi tarkastelen sellaisia toiminnan muotoja, joilla haastatellut kertoivat lievittävänsä ja hallitsevansa arkielämän negatiivisia piirteitä omaavia tilanteita, hyvinvoinnin ongelmakohtia tai tulevaisuuden hyvinvointia uhkaavia tekijöitä. Nämä toimintastrategiat voi mieltää tässä elämänhallinnan työkaluiksi, joiden muodot ja hyödyntäminen ovat riippuvaisia henkilön sen hetkisestä aktuaalisesta toimintakyvystä.

### **Tekstilaatikko 2: Hyvinvoinnin säröt ja uhat**

- Yksinäisyys
- Ulkopuolisuus
- Terveiden ja toimintakyvyn heikkeneminen
- Vanhusten huono kohtelu, laitokseen joutuminen
- Huoli lähimmäisistä
- ”Humaani huolenpito”: vähempiosaisten ja köyhien maiden asema, ilmastonmuutos, huoli kovenevista arvoista

Yllä olevassa tekstilaatikossa 2 ovat tärkeimmät haastatteluissa esiin tulleet huolenaiheet ja elämänlaatua heikentävät asiat. Yksinäisyyden ja ulkopuolisuuden kokemuksia käsitellään seuraavaksi. Toisessa alaluvussa ”Rappeutuminen” puhutaan terveyden ja toimintakyvyn heikkenemisestä sekä siihen liittyvästä autonomian murentumisen ja laitokseen joutumisen pelosta. ”Huoli muista” pitää sisällään sekä julkilausutun huolen lähimmäisten asioista ja tulevaisuudesta että humanit huolenaiheet, joilla tarkoitan huolehtimista lähipiirin ylittävistä asioista.

## **7.1 Yksinäisyys**

Yksinäisyys ymmärretään tässä yhteydessä hyvinvointivajeena, jolloin sillä ei viitata

vapaaehtoiseen yksinoloon tai yksinäisyyteen voimavarana (ks. Saari 2010, 22). Yksinäisyyden on todettu vaikuttavan terveyteen kausaalisesti. Se muun muassa lisää univaikeuksia ja elämän stressitekijöitä, vaikeuttaa elämänhallintaa ja vähentää elämän nautinnollisuutta. (Cacioppo & Patrick 2008, 30; 102; 219.) Koska haastateltavat ovat yksin asuvia ikäihmisiä, on yksinäisyys heille potentiaalinen elämänlaadun ongelmakohta yleisesti ottaen kahdesta syystä. Ensinnäkin yksin asuva on vailla puolison tai asuinkumppanin tukea. Toiseksi osa ikäihmisen tärkeistä ihmissuhteista on voinut päättyä tai hankaloitua sairauksien takia.

Haastateltavista ainoastaan Antero puhui yksinäisyydestä todellisena stressitekijänä ja arkielämän toimijuutta rajoittavana tekijänä.

Kyllä se (yksinäisyys) on, jopa tietyllä tavalla voi sanoa että se on aika stressaava homma. (...) Että ku ois joku tapahtuma jossain tuolla ja kun ei oo sitä kaveria. Ja tuota... Niin kyl se on vähän semmonen hankala tunne. (...) Kun tekis mieli lähteä esimerkiks terassille tai johki muuhun vastaavaan paikkaan, (...) ei sinne yksinään viitti lähteä. (...) Tuntuu ihan hölmöltä istuu siel. (Antero)

Myös Ritva kertoi potevansa yksinäisyyttä, mutta Ritva esitti yksinäisyyden ajoittaisena ja ohimenevänä tunteena, jonka hallitsemiseksi hänellä on keinoja. Neljä haastateltavaa kuudesta ei kertonut kärsivänsä yksinäisyydestä. He eivät joko halunneet puhua aiheesta tai, mikä on tulkintani mukaan todennäköisempää, heillä on riittävästi ja oikean tyyppisiä sosiaalisia suhteita, muita voimavaroja ja toimintastrategioita, joiden avulla hallita potentiaalisia yksinäisyyden tunteita.

Antero kertoi miten haluaisi tehdä erinäisiä asioita kuten matkustaa enemmän, mutta hänen on hankala aktivoida itseään ja lähteä kotoaan yksin. Aika tuntuu hänen kokemuksensa mukaan menevän tavallaan hukkaan, kun ei ole kaveria tai kumppania, jonka kanssa tehdä asioita.

Antero: Kun tässä on nyt joittenki näitten naisihmisten kans puhunu kun ne on hyvin aktiivisia, ne lähtee yksinkin. Jos ei saa (reissukaveria) niin ne menee yksin. (...) Pitävät sitä ihan, ihan tota tämmösenä, ei mitenkään ihmeellisenä että...

M.L.: Niin. Yksin niinku, tarkoitatko ihan vaan vaikka kaupungille liikkumaan vai kauemmas?

Antero: No kaupungille ja mennä johonkin ja sitten esimerkiks ulkomaille, laivareissu Viroon, Tukholmaan. Jos siltä tuntuu että pitäis päästä, niin ne menee yksin vaikka sinne.

M.L.: Nii just.

Antero: Että se on paljon helpompi naisille tehdä tämmönen päätös ja lähteä. Ku miehelle. (...) Tai musta tuntuu ainaki. Mä oon monien itseni kaltaisten kanssa jutellu niin kyllä niillä sama juttu on.

Tässä suhteessa Kalevin näkemys asettuu Anteron kokemukseen vastaan. Kalevi kertoi

matkustelewansa mielellään yksin. Silloin saa hänen mukaansa suunnitella matkan kuten haluaa ja tehdä mitä tahtoo. Jos Kalevin arjesta jotain puuttuu tai hän kaippaa vaihtelua päivän kulkuun, hän kertoi kykenevänsä itse toteuttamaan tarvittavat muutokset. Kalevi rakensi puheillaan pitkin haastattelun kuvaa vahvasta ja itsenäisestä toimijasta, jota ulkoiset pakot tai rajoitteet eivät mainittavissa määrin rajoita.

Kulttuuristen rakenteiden vaikutus ikääntyvän elämään näkyy esimerkiksi siinä, miten itsenäisyys (yksin asuminen) ja välimatka vaikuttavat läheisiin perhesuhteisiin. Tutkimusten mukaan Ruotsissa itsenäisyys on yksi tunnuspiirre lasten ja vanhempien välisissä suhteissa. Ihmiset voivat tuntea olevansa läheisiä fyysisestä välimatkasta huolimatta. (Anbäcken 2004, 103.) Sen sijaan Japanissa vanhemmat ja lapset asuvat usein yhdessä. Kun lasten ja vanhempien fyysinen etäisyys toisistaan kasvaa, heidän välinen yhteydenpito vähenee merkittävästi. (Rosenmayr 1982, 62, Anbäckenin 2004, 103 muk.) Suomessakin vanhemmat asuvat lähes poikkeuksetta eri taloudessa kuin lapsensa, mutta molemminpuolinen huolenpito ja yhteydenpito ovat yleisiä. Kalevi mainitsi yksin asumiseen liittyvänä täytymisenä sen, että hänen on säännöllisesti pidettävä yhteyttä lapsilleen, jotta he tietävät hänen olevan vielä hengissä ja ettei hän ehdi *muumioitua*. Negatiivisten uutisten myötä rakentunut mielikuva heitteille jätetyistä, kotoa kuolleena löydettyistä vanhuksista saattaa tuottaa vastareaktionä Kalevin esimerkin tyylistä toimintaa.

Haastattelemillani ikäihmisillä oli puheidensa perusteella läheiset suhteet lasten perheisiin ja sisaruksiin, joista useat asuvat Tampereen ulkopuolella. Anteron kerronta poikkesi tästä, sillä hänen kokemuksena mukaan myös sukulaisuussuhteiden viilenemisellä on osuutensa yksinäisyyden kokemuksiin.

Mutta kyllä valittaen täytyy sanoo, että yhä enemmän siis nykyaikana siis suku erkanee toisistaan. Vielä mun vanhempien aikana, tätien setien eläessä, nii meillä oli jatkuva semmonen rinki. Vuoden aikana käytiin säännöllisesti niissä tietyissä paikoissa, aina samoina päivinä siellä. Ja serkut näin ollen tuli tutuksi ja oli tota tehtävää mutta nykyään kaikki tämä on jääny, ku siis tämä polvi on kuollut niin me serkut ollaan jälellä ja kaikilla on niin kiire ettei, olevinaan jotakin (...) Ei oteta yhteyttä. (Antero)

Sosiaalisten suhteiden saralla ihmisten kyky vastavuoroisuuteen vuorovaikutus- ja vaihtotilanteissa on yksi olennainen tekijä, jolla on vaikutusta yksinäisyyden tunteisiin. Perinteisesti vastavuoroiset suhteet ovat rakentuneet ehkä voimakkaimmin sukulaisuusvalinnalle eli sukulaisuussuhteisiin, joiden perusta on evoluutiobiologiassa. Sukulaisuusvalinta on tärkeää yksinäisyyden kannalta, sillä sukulaisuus lisää yhteistoiminnan todennäköisyyttä ja vahvoja, velvoittavia sidoksia.

Sukulaisuussuhteita ylläpitävät kulttuurievoluution tuottamat kulttuuriset normit ovat kuitenkin modernisaation ja refleksiivisyyden voimistumisen myötä heikentyneet ja sukulaisuussuhteetkin perustuvat enemmän yksilöiden omille valinnoille. Ihmiset valitsevat nykyisin pitkälle itse, keiden kanssa solmivat sosiaalisia siteitä niin työssä, harrastuksissa kuin vapaa-ajalla. (Saari 2010, 21; 69; 77–78.) Kun yhdistetään sosiaalisten suhteiden valinnanvaraisuuden lisääntyminen lähisukulaisten painoarvon kasvuun iäkkään ihmisen sosiaalisissa verkostoissa, on yhteiskunnassamme varmasti muita Anteron kaltaisia (ikä)ihmisiä, jotka kokevat kärsivänsä sukulaisuussuhteiden vastavuoroisen velvoittavuuden heikentymisestä.

Ihmisen vanhetessa yksinäisyydelle saattavat altistaa sopivien ikätoverien ja yhteisöllisten roolien puute (Saarenheimo 2003, 105). Antero nosti puheessaan tärkeimmäksi yksinäisyyden lievittämisen toimintastrategiaksi osallistumisen Mummon Kammarin toimintaan, jonka kautta hän sanoi toivovansa löytävänsä samanikäisiä ja -henkisiä ihmisiä. Toimijuuden modaliteetein tarkasteltuna Antero kykenee, haluaa ja osaa olla mukana Kammarin toiminnassa ja osallistua sosiaaliseen yhteistoimintaan. Yksin asuminen myös tietyllä tapaa pakottaa lähtemään pois kotoa ja hakeutumaan ihmisten pariin, jolloin modaliteeteista täytyminen voi tulla myös kyseeseen sinänsä vapaaehtoisessa toiminnassa. Aiemmin Antero oli mukana järjestömaailmassa, jossa hän kertoi yrittäneensä muodostaa kaveripiiriä järjestön samanikäisten jäsenien kesken. Yritys kaatui hänen mukaansa muiden ihmisten jähmeyteen ja aikaansaamattomuuteen. Mummon Kammarin puitteissa Antero kertoi kyllä tapaavansa ikätovereita, mutta toistaiseksi tapaamiset ovat rajoittuneet ohjatun toiminnan piiriin.

Kahden yksilön välisen vastavuoroisuuden ohella on myös yleistettyä vastavuoroisuutta, jolla tarkoitetaan ihmisten taipumusta tehdä palveluksia tai maksaa takaisia saamiaan palveluja jollekin kolmannelle osapuolelle, jopa tuntemattomille yksilöille. Esimerkiksi tutkimuksessa verenluovuttajista todettiin verenluovuttamista motivoivan sen, onko itse aikaisemmin saanut verta tai odottaako tulevaisuudessa tarvitsevansa luovutettua verta. (Saari 2010, 79–80.) Yksi yleistä vastavuoroisuutta rakenteistava tekijä on sateentekijävaikutus (rainmaker effect), johon liittyy hypoteesi organisoidun kansalaistoiminnan levittämästä luottamuksesta paitsi toimintaan osallistuvien keskuudessa myös kansalaistoimintaan osallistumattomien joukossa. Luottamuksen nähdään valuvan yhdistystoiminnan ulkopuolelle ja lisäävän väestötason luottamusta. (Kouvo 2010, Saaren 2010, 80 muk.) Vaikka sateentekijävaikutuksesta on empiiristä näyttöä vielä suhteellisen vähän, on yleistetyn vastavuoroisuus merkittävä tekijä yksinäisyyden kannalta silloin, kun ihmisten välisen yleisen luottamuksen puutteen nähdään altistavan yksinäisyydelle (Saari 2010, 81). Vapaaehtoistoiminnassa mukana ololla on näin ollen paitsi yksilötason myös kollektiivitaso-

positiivisia vaikutuksia sosiaalisiin suhteisiin ja yksinäisyyden kokemusten lievittämiseen.

Mummon Kammarin ohella Antero kertoi yrittäneensä etsiä seuraa internetin välityksellä samoin kuin lisätä sukulaisten välistä kanssakäymistä, mutta alkuinnostuksen jälkeen kiinnostus yhteydenpitoon on molemmissa tapauksissa lopahtanut. Näistä epäonnistumisen kokemuksista huolimatta Antero ei puhunut lannistumisesta vaan pikemminkin oman yrittämisen tärkeydestä ja toiveikkuudesta huomiseen. Kertomukset aktiivisesta toimijuudesta ja hakeutumisesta ihmisten pariin antavat olettaa, että yksinäisyys ei muodosta Anterolle vahvaa identiteettiä. Saaren mukaan vahvalta identiteetiltään yksinäiset ihmiset tarvitsevat ulkopuolista interventiota ja kannustusta sosiaalisten suhteiden solmimisessa. He ovat menettäneet aloitteellisen toimintakykynsä muuttua vallitsevaa tilannetta itse, jolloin identiteetistä on tullut muurin itsen ja muiden välille. (Saari 2010, 163–164.)

Virallisen haastatteluosuuden päätyttyä Antero otti puheeksi harrastuksensa viherkasvien kasvattamisen. Kasveista puhuminen saattoi olla yksinäisyydestä ja ulkopuolisuudesta aiemmin kertoneen Anteron tapa pehmentää hänen itsestään rakentamaansa kuvaa ja osoittaa, että on hänellä kotona myös mielekästä tekemistä ja hoivaamisen kohteita. Hakosen (2008, 152) mukaan kasvit voivat nimittäin toimia hoivaamisen kohteina kumppanin puuttuessa. Ne tuovat myös jatkuvuutta ja voivat merkitä linkkiä henkilön elämänsä aiempiin koteihin ja asuinpaikkoihin. Kasvien kasvattaminen tuottaa sosiaalisia merkityksiä ja lisää tunnetta tarpeellisuudesta. Kasvien funktiot voivat näin ollen olla hyvin samankaltaisia kuin kotieläimillä. Kasvit saattavat myös auttaa kotiutumisen uuteen ympäristöön ja lievittää seuraavassa luvussa kuvattuja ulkopuolisuuden tunteita, onhan niiden kasvattaminen osa kotiin suuntautuvaa toimijuutta ja kodin tekemistä. Kuten Vilkkonen (2010a, 16–17) toteaa, kotia tehdään jokapäiväisissä teoissa, ponnisteluisissa ja rajankäynnissä, jotka tapahtuvat sekä konkreettisesti että mielessä.

Anteron puheet yksinäisyydestä antavat olettaa, että hänelle yksinäisyys ja ulkopuolisuus ovat tämänhetkiseen elämäntilanteeseen sidoksissa oleva asia, ei niinkään elämänsä mittainen kokemus. *Olen aina sanonut että emmä oo koskaan ikinä missään ollut nii yksin ku mä oon Tampereella. (Antero)* Ikäihmiselle yksin kotona asuminen on toisaalta voimaannuttava psyykinen voimavara, toisaalta yksinäisyydelle altistava tekijä. Hyväkuntoinen, yksin asuva ikäihminen, joka kykenee, haluaa ja osaa huolehtia itse itsestään ja selviytyy arjesta omin neuvoin kestokulutushyödykkeiden ja itsepalvelun turvin, ei tarvitse toisia ihmisiä perustarpeiden

tydyttämiseen (ks. Saari 2010, 20). Tällöin vaarana on jääminen kokonaan paitsi kasvokkaisista ihmiskontakteista. Kees Knipscheer (2004, 195) huomauttaa, miten usein glorifioitu kolmas ikä voi olla joillekin itsensä toteuttamisen sijasta ”suuren näkymättömyyden aikaa”. Knipscheerin mukaan yhteiskunta ei kohdista näihin itsekseen pärjääviin ikäihmisiin juurikaan huomiota, vaan heillä on 20 tai 30 vuotta vapaata aikaa tehdä mitä hyvänsä. Neljänteen ikään tultaessa vanhuksilla on sentään oikeus vaatia hoitoa ja huolenpitoa toimintakyvyn heiketessä, jolloin he näkökulmasta riippuen pääsevät tai joutuvat institutionaalisen hoivan piiriin.

Myös Ritva ilmaisi selkeästi tuntevansa joskus yksinäisyyttä, joka on *ihan totaalista että se oikeen vetää hartiat kasaan*. Yksinäisyys näyttäytyi puheessa aaltoliikkeen omaisena tunteena, jonka ylipääsemiseksi on keinoja.

Kun se kipu siitä yksinäisyydestä tulee, niin tietää että se on täällä sisällä ja tietää että se menee ohi kun tekee jotakin semmosta, vaikka ajaa väkisin itsensä ulos vaikka kyynärkepin kanssa, että näkee muita ihmisiä, tai avaa television tai etsii jonkun semmosen levyn, mikä on ollu mieleinen pitkään. Näillä tämmösillä asioilla. (Ritva)

Ritvan toimintastrategiana on pakottaa itsensä tekemään jotain ruumiillista kuten lähtemään ulos kotoa kyynärkepin avulla. Esimerkiksi silloin kun sosiaalista elämänpiiriä täytyy rajata kodin läheisyyteen fyysisten rajoitteiden takia, on ulos lähtemisen vaihtoehtona mielen liikkeen kautta saavutettavat abstraktit ympäristöt ja maailmat. Mieleisen musiikin kuuntelu voi olla matkantekoa muistoissa menneisiin hyviin hetkiin ja läheisten ihmisten pariin. Televisiota seuraamalla voi eläytyä tv-sarjojen hahmojen elämään ja matkata mielessään pois kotoa. Anneli, joka kuvaili olevansa *yksin mutta ei yksinäinen*, kertoi miten *aina on ystävä ku on kirja*. Kirjojen maailma on verrattavissa musiikin ja muiden (populaari)kulttuurituotteiden ja mielikuvituksen kautta avautuviin sosiaalisiin ympäristöihin.

Ritvan ohella myös muut puhuivat siitä, miten ajoittaisia tylsyyden tai yksinäisyyden tuntemuksia hallitaan sillä, että lähdetään ulos kotoa vaikka kaupungille.

M.L.: Eli se ei tunnu yksinäiseltä että asuu yksin?

Kalevi: Ei.

M.L.: Joo.

Kalevi: Ei, jos tuntuu niin mä lähden (maantielle?)

M.L.: Niin?

Kalevi: Ei mulla oo sellasta. Mä lähen kaupungille sitten jos alkaa tumpäseen, ei viitti lukeekaan aina.

M.L.: Niin just. Joo no sehän on kiva, että ei oo semmosta niinkun ahistusta?

Kalevi: Eeei ollenkaan.

Luonto on ympäristöllinen voimavara (ks. 6.1.4), jonka on todettu lievittävän myös yksinäisyyttä ja lisäävän yleistä mielihyvää ja elämänlaatua (Hautakangas 2004; Saari 2010). Vaikka haastateltavat eivät suoraan maininneet luonnossa liikkumista tai luonnon tarkkailua yksinäisyydestä ja sen lievittämisestä puhumisen yhteydessä, saattaa esimerkiksi eläinten tarkkailu olla yksi varteenotettava toimintastrategia yksinäisyyden kohdalla. Juhani, jonka suosikkipaikka on ollut läpi elämän mökki luonnon helmassa, kuvaili haastattelussa monisanaisesti luontokappaleita, niiden tarkkailemista ja sitä, miten hyvältä tuntuu olla luonnon keskellä, nauttia ja puuhailla asioita eläimet seurana.

Kaiken kaikkiaan yksinäisyyden hallinta oli haastateltavien kerronnassa paljolti tilojen hallintaa ja liikkumista paikoissa. Liike on yhtäältä konkreettista liikettä fyysisissä paikoissa ja ympäristöissä. Kotoa lähdetään tapaamaan ystäviä, harrastamaan, käymään kulttuuritapahtumissa ja vapaaehtoistyössä sekä muuten vain liikkumaan kaupungilla tai luonnossa. Koska kotona ei ole ketään seuraneita valmiina, on sosiaaliset kontaktit haettava kodin ulkopuolelta. Toisaalta liike on mielikuvituksen siivittämää liikkumista kulttuurituotteiden, viihteen ja internetin luomissa abstrakteissa ympäristöissä ja virtuaalisissa maailmoissa. Silloin kun kotoa lähteminen ei tule kyseeseen vaikkapa heikentyneen toimintakyvyn takia, eikä kotiin ole tulossa vieraita, voi yksinäisyyttä lievittää laittamalla levy soimaan, lukemalla kirjaa, katsomalla televisiota tai vanhoja valokuvia. Yksinäisyyden hallinta saa näin materiaalisia muotoja. Kodin tilaa hallitaan mielikuvituksen, eläytymisen ja muistelutyön avulla, jolloin ajoittain ahdistavaksi tai tylsäksi käyvästä kodista *tehdään* siedettävä.

Koska ihminen on luonnostaan sosiaalinen olento, ei pelkkä toiminnallisuus todennäköisesti pysty korvaamaan sosiaalisia kontakteja ja vuorovaikutusta läheisten ihmisten kanssa. Esimerkiksi kirjan lukeminen on siten todennäköisesti toissijainen yksinäisyyden hallitsemisen strategia (ks. Saari 2010, 190). Kuitenkin Tornstam (1994, 77) viittaa tutkimukseen, joka vahvistaa irtautumisteorian väitettä siitä, että vanhuudessa ihmisen tarve sosiaalisiin kontakteihin vähenee. Kun tutkittiin ruotsalaisten 15–80-vuotiaiden yksinäisyyden kokemuksia, havaittiin, että nuoret kärsivät vanhoja enemmän yksinäisyydestä. Lisäksi iäkkäät käyttivät muita vähemmän vuorovaikutusta toisten ihmisten kanssa lääkkeenä yksinäisyyteen. Tunteitta tutkimusta lähemmin voihan olla, että iäkkäiden harvemmat sosiaaliset kontaktit eivät niinkään johdu mieltymyksistä kuin toimintakyvyn rajoitteista tai muista sosiaalista vuorovaikutusta hidastavista tekijöistä.

Saari tutki yksinäisyyden ilmentymistä suomalaisessa yksinäisten ihmisten verkkoyhteisössä. Yhteisön viesteissä ilmeni neljä päätarkaisua yksinäisyyden voittamiseksi: lääke tai terapia, toiset



ihmiset, toiminnot ja passiivinen sopeutuminen yksinäisyyteen. Toiminnot pitävät sisällään liikunnan, luonnon, harrastukset, työn ja koulun sekä uskonnot. Verkkoyhteisön keskustelijat turvautuivat useimmiten lääkkeisiin ja terapiaan sekä toisiin ihmisiin yksinäisyyden hallinnassa. (Saari 2010, 186.) Koska Saaren aineisto pohjautui lähinnä syvästi yksinäisiin ihmisiin, ei lääkkeiden ja passiivisten ratkaisujen yleisyys ole yllättävää. Haastateltavieni suosimat ratkaisut eli toiminnallisuus ja ihmisten tapaaminen ovat linjassa aineiston ”aktiivisen ja sosiaalisen” yleistunnelman kanssa.

## Ulkopuolisuus

Anneli ja Antero ovat lähes vastakohtia mitä tulee heidän puheisiinsa yksinäisyydestä ja sen kokemisesta. Heidän haastatteluitaan yhdistävänä tekijänä oli kuitenkin se, miten molemmat ilmaisivat tuntevansa Tampereella tietynlaista ulkopuolisuutta ja joukkoon kuulumattomuutta. Syynä koettuun ulkopuolisuuteen olivat sekä Annelin että Anteron mukaan ensinnäkin suomalaisen väestön sisäiset heimoerot luonteenpiirteissä ja sosiaalisen kanssakäymisen tavoissa.

Emmie vois sanoa et mie oon yksinäinen, mut kyllä aattelen että sitten taas justiin näis (kokoontumisissa) ku tapaa näitä, näitä karjalaisia ja tapaa entisiä, entisiä tuttuja, ja menee sinne Keski-Suomeen ja se kylä, ne on niin tuttuja ne ihmiset kaikki, niin silloin aattelee että vois olla enempi ihmisten kanssa kanssakäymisissä. (...) Mut on niin et kokee ulkopuoliseksi aika usein itsensä. (Anneli)

Annelin ikävä kohdistui hänen puheessaan sekä itse karjalaisiin, vanhoihin tuttuihin ihmisiin että kotiseudun ihmisten välittömämpään ja avoimempaan kyläilykulttuuriin. Hämäläiset ovat Annelin mukaan *niin erilaisia kun karjalaiset*. Hän kertoi kuitenkin olevansa pääpiirteittäin tyytyväinen elämäänsä Tampereella ja yleensä elämäänsä.

Anteron ulkopuolisuuden ja irrallisuuden kokemukset yhdistyivät hänen puheessaan siihen, miten ilman puolisoa elävän eläkeläisen ei välttämättä ole helppo löytää sosiaalisia verkostoja kaupungissa, josta ei tunne entuudestaan ketään. Anteron kokemuksen mukaan tyypillistä tamperelaisuutta on lisäksi se, että jätetään oman onnen nojaan silloin, kun apua tarvitsisi. Tällä hän viittaa vaikeaan elämänvaiheeseen, jolloin hänen toimintakykynsä oli heikentynyt sairauden takia.

Näissä isoissa järjestöissä missä olin tai isommissa, niin ei ollu sen verran uteliaisuutta tai tietoa että miten se Tapsa voi. (...) Ei yhtää tullu kukaan kattomaan eikä muuta. Sitä mä pidän varsinaisena tamperelaisuutena kyllä et. (...) Vaikka kuulus tehtäviinki tietyllä tavalla

että meän harrastuspiirissäki, sitä että kaveria ei jätetä, nii siitä huolimatta. (Antero)

Anteron kertomuksiin ulkopuolisuudesta liittyi myös tunne siitä, että kaupungin yleisen ilmapiirin ja poliittisen historian sekä oman taustansa takia hänen vaikea päästä kaupunkiin sisälle ja kokea se omakseen.

Myös konkreettiset asumiseen liittyvät asiat altistavat haastateltujen mukaan ulkopuolisuudelle ja tietynlaiselle turvattomuudelle. Erityisesti Anneli ja Antero valittelivat suurista taloyhtiöistä ja kerrostaloasumisesta puuttuvaa yhteisöllisyyttä. Tutkimusten mukaan naapuruussuhteilla on eläkeläisille enemmän merkitystä kuin nuoremmille ikäpolville (Karisto 2003; Perttula 2005). Naapurisuhteiden tiivydellä saattaa olla merkitystä iäkkäiden kokemaan turvallisuudentunteeseen, koska he viettävät paljon aikaa kotona ja kontaktit kodin välittömän läheisyyden ulkopuolelle voivat olla vähäisiä (Allardt 1996, 19). Osittain taloyhtiön asukkaiden nopean vaihtuvuuden takia suhteita ei ehditä luomaan. Myös asukaspuhjan heterogeenisyys, joka on yleistä vuokrataloissa ja suurissa taloyhtiöissä, vaikeuttaa haastateltujen mukaan suhteiden luomista. Leena ja Ritva, jotka asuvat senioritalossa, kertoivat päinvastaisia, positiivisia kokemuksia naapurisuhteista. Senioritalossa taloyhtiön asukkaat voivat kokoontua yhteiseen kerhohuoneeseen erilaisten aktiviteettien merkeissä ja omanikäistä juttuseuraa on aina lähettyvillä.

## ***7.2 Rappeutuminen***

Rappeutumisella tarkoitetaan tässä psyykkisen ja fyysisen toimintakyvyn heikkenemistä. Ihmisen toimintakyvyn heikentyessä elämän itseisarvo murenee ja toiminnan mahdollisuuksien avaruus supistuu. Toimintakyvyn heikkenemiseen kytkeytyvä autonomisen toimijuuden mureneminen oli hyväkuntoisten haastateltavien puheissa lähinnä tulevaisuuden uhkakuva tai pelko. Ainoastaan Ritvan haastattelunhetkinen fyysinen toimintakyky asetti arkielämälle rajoitteita. Haastateltavat kertoivat ylläpitävänsä fyysistä toimintakykyään elintavoilla, vapaaehtoisella kuntoutuksella, liikunnalla ja oikealla ravinnolla (ks. 6.1.1 Fyysiset voimavarat), jotka ovat toimintastrategioita rappeutumisen ehkäisemiseksi.

Psyykkisen toimintakyvyn käsitteellä viitataan lähinnä kognitiivisiin eli tiedonkäsittelyssä tarvittaviin toimintoihin. Kognitiivisia perustoimintoja ovat havaintotoiminnot, psykomotoriikka, tarkkaavuus, ajan ja tilan hahmottaminen, kielelliset toiminnot, toiminnanohjaus sekä muistaminen ja oppiminen. Ajattelu, suunnittelu, päättely, ongelmanratkaisu ja päätöksenteko rakentuvat näiden perustoimintojen varaan. Myös muun muassa älykkyys ja luovuus yhdistetään usein kognitiivisiin toimintoihin. (Suutama 2004, 76.) Psyykkistä toimintakykyä ylläpidetään arjessa erilaisin keinoin. Toimintastrategioina olivat ainakin ristisanojen ja sudokujen täyttäminen, sanapeliä pelaaminen ja sosiaalisesti ja henkisesti vireä elämäntyyli, aktiivinen eläkeläisyys.

Anneli: Sitten toinen vissiiin paljon tärkeämpi (toive) vielä tää ettei dementoitus kovin että, että niinku tuo järkikulta säilyy viimeeseen.

M.L.: Mm, joo-o.

Anneli: Sillä sit koittaaaki, koittaaaki niinku lähtiä aina täältä ja ratkoo ristisanoja. (...) Hakia lehtiä mistä niitä löytyy.

Henkisen rappeutumisen ehkäiseminen on haastateltaville ennaltaehkäisevää toimintaa, joka saa materiaalisia muotoja kuten Annelin puheesta ilmenee. Leena kertoi miten aamuisin *pitää olla joku ristisana siinä että minä taas saan aivot käyntiin*. Edellä yksinäisyyden hallintakeinojen yhteydessä havaittiin, miten tärkeää yksinäisyyden kokemusten hallinnassa on liike – fyysinen tai mentaalinen – kodin ja muiden tilojen välillä. Myös rappeutumisen ehkäisyssä liike näyttäisi olevan haastatelluille tärkeä toimintastrategia fyysisen toimintakyvyn ylläpidon lisäksi myös henkisellä puolella. Annelin lisäksi muut puhuivat siitä, miten he yrittävät ylläpitää sosiaalista elämää ja lähteä kotoa ihmisten ilmoille.

Toi on yks oleellinen tekijä mitä tossa on tota ystäväpiiriä ja sitten tuolla ku on kierrelly olis se tota, jollain tapaa niin tämmösen ikääntyvän väestönosaan että ne sais tavalla tai vaikka toisella aktivoitua niin, että ne pitäis huolta ittestään, enemmän (...) eikä lokeroitus sitten sinne omaan kammioon kun tulee jotain tämmöstä vastoinkäymisiä. Mutta se on helppo sanoo mutta vaikee toteuttaa, koska jos tulee tämmönen vastoinkäyminen jonkulainen läheisen menetys taikka joku terveyden, tulee joku vakava sairaus, syöpäuhka on semmonen et se tota masentaa monen ja vie sit sen alotteellisuuden, vaivutaan siihen itsesääliin ja tota... Ja sitten menee tavallaan niinku voimat siinä ettei saa lähdettyä sieltä kotoo mihkään. (...) Että ehdottomasti tämmöset täytyy saada jollain tapaa lähteen ulos ja, ja johonkin ryhmään mukaan. (Juhani)

Juhanin puheenvuorossa kiteytyy haastateltujen painottama sosiaalisen vuorovaikutuksen ja kodin ulkopuolisen elämän merkitys psyykkiselle toimintakyvylle ja hyvinvoinnille.

Haastattelemani ikäihmiset asettivat puheessaan autonomisen toimijuuden ja itsenäisyyden ratkaiseviksi tekijöiksi koetun hyvinvoinnin kannalta. Tulevaisuuspuhetta leimasi oman elinajan ja

voimien rajallisuuden tajuaminen.

Koska tuolla vanhustalolla kun käyn ja kättelee, näkee että kuinka ne pikkuhiljaa riutuu ja sitten tulee aivan toisten autettaviksi, ja sitten aika useissa tapauksissa vielä siirtyminen tästä ajasta, niin se mielessä tapahtuu paljon aikasemmin ku sitten taas ruumiissa. (Juhani)

Toiveissa oli ennen kaikkea se, ettei joutuisi heittäytymään muiden armoille tai ”letkuihin” sairaalaan. Oman subjektiuden säilymisestä kannettiin huolta. *Siis se olis ihan kamalaa, jos pitäis heittäytyä avuttomana toisten varaan. (Ritva)* Huoli oli sekä henkilökohtaista, omaan tulevaisuuteen liittyvää että kollektiivista huolta vanhusten kohtelusta ja asemasta. Silloin kun lähdön aika koittaa, sen toivottiin tapahtuvan nopeasti. Rajoitukset toimintakyvyssä ja sitä kautta riippuvuuden lisääntyminen eivät tutkimusten mukaan kuitenkaan olennaisesti vähennä henkilön elämään tyytyväisyyttä (Uotinen & Suutama & Raitanen 2004, 109). Onnellisuustutkijoiden mukaan ihminen on yllättävän sopeutuvainen ja mukautuu vaikeisiinkin oloihin pyrkien säilyttämään positiivisen tunteen tilanteen hallinnasta.

Toimijuuden modaliteeteista haluta viittaa toiminnan motiiveihin ja päämääriin. Haastatellut halusivat säilyttää nykytilanteen ennallaan ja painottivat siten toimintakyvyn ylläpitämiseen tähtäävien toimintojen ja valintojen tärkeyttä. Ritvan puheet itsestä huolenpidosta olivat kuitenkin muutoshakuisia: hän kertoi pyrkivänsä kohentamaan terveydentilaansa ja liikkumiskykyään. Ritva esitti itsensä liikkuvaan elämään tottuneena naisena, jonka mielialaa fyysisen toimintakyvyn rajoitteet laskevat.

Mulla on ollu joitakin, mä oon sairastellu ja ja, tuota, semmosia tilanteita että olen esimerkiks teatteriin ollu menossa just näitten talon ihmisten, tuttujen kanssa ja sitten on tullu rytmihäiriöö ja on pitäny antaa teatterilippu pois. Että tämä sairaus on rajottanu. (...) Kun mää oon ollu menevä ihminen ja mää oon niin kuvitellu että mä toivun tästä nopeesti ja kun mulla piti olla muka lihaksetkin vielä kunnossa ja kaikkee ja nyt on sitten kulunu jo yli puoli vuotta leikkauksesta ja vielääkään en pysty oikeen lähteen joka päivä edes ilman kynnärsauvoja ulos. (Ritva)

Silloin, kun rappeutumisen myötä kyky itsenäiseen elämänhallintaan murenee, on tärkeää saada ulkopuolista apua. Juhani kertoi, miten mahdollisen dementoitumisen tai Alzheimerin taudin iskiessä hänen läheistensä on syytä puuttua Juhaniin arkielämän kulkuun. Autonomisuuden murentuessa subjektiutta ja päätäntävaltaa osittain täytyy luovuttaa toisille. Riippumattomuuden rajat tulevat vastaan kovien menetysten ja sairauksien kohdalla. Läheiset eivät voi korvata esimerkiksi lääkärihoitoa, joten on tärkeää turvata julkisten sosiaali-, sairaanhoito- ja

hoivapalveluiden riittävyys ja toimivuus.

Se on mulle tärkeää että mä olen sovinnossa sukulaisten ja läheisten kanssa, mutta mä en kaikkia asioitani voi läheisille purkaa koska mä tunnen olevani taakaksi. Siinä mielessä mä kaipaaisin sitten silloin kun on vaikeaa semmoista ammattilaisen apua. Ja just sen takia on tuntunu hirveen pahalta tämä että tuohon esimerkiks lääkärielle ei pääse... Että vois jotkut huolet jättää pois kun sais ammattilaiselle näyttää ja kertoa. (Ritva)

Ritvan kokemusten mukaan lääkärielle pääsy ja ammattitaitoisen hoidon saanti riippuu jossain määrin omasta sitkeydestä ja sisukkuudesta vaatia hoitoa ja huomiota, mikä asettaa toiminnalle sosiaalisia pakkoja (täytyä-modaliteetti). Toimintakyvyn rappeutuminen vie kohti neljättä ikää, jolloin terveys- ja hoivapalveluiden tarve on suurin. Kuka turvaa heikkokuntoisten vanhusten edellytykset luovia monimutkaistuneessa palveluverkostossa?

Leenan ja Ritvan puhe oman elämän ja toimintakyvyn rajallisuudesta kietoutui kokemuksiin äidin vanhenemisesta. Ritva määritteli kannustimekseen oman äitinsä, joka eli lähemmäs satavuotiaaksi ja pystyi elämään itsenäisesti loppuun saakka. *Ajattelin että jos äidikseni olen, niin tässä on vielä pitkä, pitkä matka edessä.* (Ritva) Leena puolestaan kertoi olleensa *kiltti tyttö, joka on tehnyt kuten äiti sanoo*. Hän seurasi läheltä, kuinka hänen äitinsä vointi heikkeni sairaalaosastolla ja johti pikku hiljaa kuolemaan. Äidin elämän viime hetkien seuraaminen herätti Leenan ajattelemaan omaa kuolemaa. *Tuli niinku läheiseksi se kuolema että sitä ei tiää millon se on. (...) Että ei niinku sillai pelkääkään, en pelkääkään yhtään mitään siitä asiasta.* (Leena) Välttääkseen äitinsä kohtalon, vuodeosastolla virumisen, kertoi Leena tehneensä hoitotestamentin, jossa hän ilmaisee tahtonsa viimeisten elonhetkien kulusta. Hoitotestamentin tekeminen voi olla siten yksi toimintastrategia, jolla hallitsemattomalta ja ehkä pelottavalta tuntuva asia tehdään hallittavammaksi. Hoitotestamentin lisäksi uskonnolliseen toimintaan ja rituaaleihin osallistuminen voi toimia yhtenä kuoleman käsittelyn strategiana tai kanavana. Leena toi esille, miten läheisten ihmisten kuolemantapausten käsittelyssä kirkossa käynti perinteisine siunaustilaisuuksineen on tuonut hänelle lohtua.

Ilka Kangas (1997) tutki 45–60-vuotiaiden naisten käsityksiä ja tulkintoja vaihdevuosista ja vanhenemisesta. Tutkimuksen naiset käsittelivät omaa vanhenemistaan ja tekivät ”surutyötä” oman kehollisen rappeutumisen suhteen seuraamalla muita läheisiä naisia kuten äidin vanhenemista. Biologisen, kulttuurisen ja yksilöllisen iän yhteensovittaminen ja mahdollisten sisäisten ja ulkoisten ristiriitojen selvittäminen on osa ikääntyvän ihmisen identiteettityötä (Kangas 1997, 149). Leenalle

ja Ritvalle puhuminen omasta edesmenneestä äidistä ja häneen liittyvä muistelutyö voi olla keino prosessoida omaa kehollisuutta ja kuolevaisuutta.

Siinä missä yksinäisyyden tuntemukset voivat olla aaltoliikettä, jotka tulevat ja menevät, myös toimintakyvyssä tapahtuu muutoksia parempaan ja huonompaan. Osa haastatelluista pohti aiemmista vaikeista ajoista ja sairauskohtauksista selviytymistä ja miten selviytyminen on vahvistanut luottoa itseän ja oman elämän hallintaan.

Kyllä mun täytyy sanoa että mä oon ihan tyytyväinen tässä mielessä itteeni, koska mä selvisin niistä tautikohtauksista, yksinäni, ja niin vaikeesti kun se oli hoidettavissa se homma. (...) Niin tota, kyllä siinä sisua kyllä toisaalta tarvittiin että...ja päätöstä siitä että kyllä tämä tästä. (...) Ja usko. Usko siihen, tämmöseen vaikeaan tilanteen selvittämiseen täytyy olla ja mulla ilmeisesti on tän tyyppisiä ominaisuuksia. (Antero)

Leena rakensi itsestään kuvaa ihmisenä, jota vaikeudet ovat kasvattaneet. *Ainaki ne sanovat mulle lapset, että sinä, sinusta on tullu... Miten ne sanovat että susta on tullu, sinä et enää mistään säikähdä.* (Leena) Ylipäättään haastateltujen puhe elämäntilanteesta oli Anteron esille tuoman asenteen ja tahdonvoiman lisäksi puhetta terveydestä ja sairaudesta. Ote elämästä koettiin olevan omassa käsissä niin kauan kuin terveyttä riittää. Vastaavasti Ritva, joka kuvaili olevansa *aika huonossa hapessa* pitkittyneen toipumisjakson seurauksena, ei omien sanojensa mukaan kestäisi nyt yhtään uutta vastoinkäymistä.

### **7.3 Huoli muista**

Tutkielman ikäihmisten omista ongelmista tai huolenaiheista puhumista leimasi päivä kerrallaan - asenne ja keskittyminen nykyhetkeen, mikä voi olla tietoisesti valittu toimintastrategia. Sen sijaan lähimmäisten hyvinvoinnin mainittiin huolettavan enemmän. Lisäksi laajemmin kannettiin huolta heikommassa asemassa olevista ihmisistä. Perspektiivin laajuus leimasi huolenaiheista puhumista: huolta ei kanneta niinkään itsestä, vaan lähipiiristä ja laajemmin ihmisistä ja ihmiskunnasta.

Lapsille ei tulis mitään, no ensin ajattelee ettei mitään isoja sairauksia eikä tämmösiä ja, ja että ne, niistä kasvais kunnon ihmisiä näistä lapsenlapsista ja sais pitää ne niinku tähänki asti semmosina rakkaina ja läheisinä. (Anneli)

Haastateltuja huolesti se, miten omat jälkeläiset tulevat pärjäämään elämässään. Juhani ja Kalevi pohtivat miten jälkipolvien käy työelämässä. Juhani mielestä nykypolvia vaivaa kaikki tänne heti -

asenne työntekoon ja yleensä elämään. Työstä puhumista ja huolehtimista lasten työllisyydestä voidaan pitää yhtenä merkinä siitä, että työelämä saattaa olla ikääntyvällekin ihmiselle yksi elämän pääsisältöjä, vaikka itse ei enää töitä tekisikään eikä oma elintaso riippuisi palkkatuloista (Allardt 1996, 16). Työhön liittyvät merkitykset jatkuvat jälkipolvien elämässä.

Anteron kerronta poikkesi muista siinä suhteessa, että hän ei juuri puhunut haastattelussa lähisukulaisistaan kuten lastenlapsista eikä ilmaissut kantavansa huolta läheistensä pärjäämisestä. Syynä läheisistä puhumisen vähyyteen voivat olla kokemukset yksinäisyydestä, johon osasyynä olivat Anteron mukaan suvun etääntyneet välit (ks. 7.1 Yksinäisyys).

Erityisesti naiset Ritva ja Leena olivat huolissaan lasten tulevaisuuden lisäksi laajemmin yhteiskunnassa koventuneiksi koetuista arvosta – materialistisuuden ja itsekkyyden voimistumisesta – ja niin sanotuista humaaneista ja globaalien tason ongelmista kuten ilmastonmuutoksesta ja köyhyydestä. Tutkimuksessa, jossa tutkittiin suomalaisten kokemaa turvattomuutta, havaittiin, että huoli maailmanlaajuisista asioista, luonnon saastumisesta ja arvojen kovuudesta korostuu niin sanotussa ikääntymisvaiheessa eli 65–74-vuotiailla (Niemelä 2007, 173). Universaalien periaatteiden kuten maailmanrauhan arvostaminen on Tornstamin mukaan yksi osa kosmista minuutta, jossa itsekeskeisyys vähenee ja yksittäisen elämän sijaan tärkeämmäksi tulevat sukupolvien väliset ketjut ja menneen ja tulevan lähentyminen toisiinsa (Tornstam 1994, 79). Leena puhui ihmisiä vaivaavasta kulutushysteriasta, jonka hän valitteli näkyvän myös omassa jälkipolvessaan.

Tuntuu että se (lapsenlapsi) ei tajua yhtään rahan päälle mitään, ku se on nuorin ja isä on semmonen että se kaikki antas (...) Että ei yhtään mitään rahan tajua ja kulutushysteriaa vaan on, aina vaan tätä nuorille ja näteille kaikki ja mainoksia. Kyllä minä osaan, kyllä minä löydän näitä ikäviä asioita mutta sitten minä ajattelen että se on sen ajan murhe. (Leena)

Iän myötä maailmankatsomus usein avartuu, ja maailmaa tarkastellaan laajemmasta perspektiivistä kuin aiemmin (Niemelä 2007, 170; Tornstam 1994). Tornstamin (1994) esittämä arvojen henkistyminen ja materialistisuuden väheneminen vanhuudessa saattaa pitää paikkaansa yleisellä tasolla. Kuitenkin esimerkiksi Ritva, joka määritteli itsensä humanistiksi, kertoi olleensa aina kiinnostunut ympäristöasioista kuten kierrättämisestä ja kirpputoreilla käymisestä.

Koska yksi oleellisimmista asioista hyvinvoinnin kokemiselle ovat läheiset ihmissuhteet, jotka ikääntyvällä ovat usein suhteita perheenjäseniin, ikääntyvän huoli ja huolenpito läheisistä on luonnollista ja rationaalistakin toimintaa.

Kalevi: Ei ku mä oon joskus aina miettiny, ja ajatellu, sanonukin jollekin, että kyllä ihmisellä pitää olla lapsia. Kyllä sitä ois kauheen yksin noin henkisesti ja...

M.L.: Niin?

Kalevi: Vaikka keksis mitä tämmöstä muuta tekemistä, mutta tämmönen läheinen (...) On se. Vaikka kuinka olis tätä muuta tuttavuutta ja ne on kumminki vaan tämmösiä tuttavuuksia, ystäviä, mutta ei ne ole samaa sukua. (naurahtaa)

Pelkkä tieto siitä, että lapset ovat olemassa ja heillä menee hyvin, näyttäisi tuovan turvaa. Lapset perheineen muodostavat ikäihmiselle tärkeän osan saattuetta (ks. Antonucci 2001), joka seuraa ihmistä läpi tämän elämän ja antaa konkreettisen tuen lisäksi henkistä tukea. Useat tutkimustulokset viittaavat siihen suuntaan, että ihmisen terveydelle ja hyvinvoinnille on tärkeämpää kokemus sosiaalisen tuen olemassaolosta kuin konkreettinen apu (Antonucci ym. 1997, Antonuccin 2001, 431 muk.). Subjektiiivinen kokemus sosiaalisen tuen olemassaolosta ja saatavuudesta tarvittaessa rakentuu hienovaraisesti vuorovaikutuksellisissa suhteissa.

Huolehtiminen muiden hyvinvoinnista ei välttämättä ole suoranainen hyvinvointivaje samalla tavalla kuin toimintakyvyn heikkeneminen tai yksinäisyys. Huoli muista voi kanavoitua positiiviseksi ja tuottavaksi toiminnaksi. Yleisin tuottavan toiminnan muoto on ikäihmisten antama lastenhoitoapu, jota haastatellut kertoivat sekä haluavansa että kykenevänsä antamaan. Tarve lastenhoitoavulle oli kuitenkin vähentynyt lastenlasten kasvaessa vanhemmiksi. Huolenpidon kääntymistä mieltä kuormittavasta asiasta positiiviseksi voimavaraksi voidaan lähestyä generatiivisuuden ja yhteiskunnallisen isovanhemmuuden käsitteiden kautta. Eriksonin psykososiaalisen kehitysteorian seitsemäs kehitysvaihe generatiivisuus määriteltiin teoriaosuudessa huolehtimiseksi ja vastuunkannoksi nuoremmista sukupolvista, useimmassa tapauksessa omista lastenlapsista. Tällöin haastateltujen kokema huoli muista ihmisistä ei olisi niinkään abstraktia maailmantilaan liittyvää ahdistusta, vaan osa luonnollista ihmisen elämänkaaren kehityskulkua ja osoitus elämän merkityksellistymisestä laajemmalla perspektiiviltä.

Yhteiskunnallisella isovanhemmuudella tarkoitetaan ”isovanhempi-iässä olevien vastuunottoa nuoremmista ikäpolvista riippumatta siitä, ovatko he keskenään sukulaisia vai eivät” (Marin 2002, 113). Käsitteen kautta voidaan rakentaa siltaa kulttuurisessa kuvastossa ilmenevien naisten ja miesten areenoiden välille. Naisiin assosioituu hoiva ja perhe, miehiin työ ja tuottavuus (emt., 115). Esimerkiksi miehille lastenlasten hoivaaminen, perheverkostossa auttaminen ja tulevien sukupolvien elämänedellytysten turvaaminen on tärkeää siinä missä naisillekin. Naiset puolestaan voivat ”emansipoitua” eläkkeelle jäätyään julkisilla ja yksityisillä areenoilla ja harrastaa tuottavaa ja merkityksellistä kolmannen sektorin toimintaa. Laajennettu isovanhemmuuden idea näkyy



käytännössä vapaaehtois- ja järjestötyössä, jossa ikääntyvät miehet ja naiset ovat entistä aktiivisemmin mukana (Marin 2002, 114).

## 8 Lopuksi

Tutkimuskysymyksenä oli selvittää millaiseksi yksin asuvat, noin 70-vuotiaat haastatellut kokevat subjektiivisen hyvinvointinsa. Ottaen huomioon kokemattomuuteni haastattelijana hoidin osuuteni saavutetun aineiston laadun valossa melko hyvin. Haastateltujen kerronta oli monipuolista ja elämänmakuista – säröistäkin siis puhuttiin. Haastattelutilanteiden onnistumista edesauttoi se, että kaikki haastatellut olivat kielellisesti lahjakkaita, pystyivät vivahteikkaaseen ilmaisuun ja osallistumaan haastatteluun tasaveroisena keskustelukumppanina. Aineisto jäi lukumääräisesti suppeaksi, mutta täytti rikkautensa puolesta paikkansa. Runsaat aineistonäytteet lisäävät tutkielman yleistä luotettavuutta sekä päätelmien ja havaintojen läpinäkyvyyttä.

Analyysi pohjautuu haastateltujen selontekoihin, siihen mitä haastatellut halusivat kokemustensa pohjalta haastatteluhetkellä kertoa. Tutkielman tulokset kertovat tietynlaisesta ikääntymisestä ja hyvinvoinnista. Mummon Kambari on sekä kerronnan konteksti että yksi haastateltujen<sup>9</sup> sosiaalisista voimavaroista. Kambarin toiminnassa mukana olevat vapaaehtoiset ikäihmiset muodostavat yhdessä ”solidaarisuusverkoston”, jossa autetaan toisia, keskustellaan, kuunnellaan ja koetaan yhdessä asioita. Haastateltujen puheet esimerkiksi yksinäisyydestä ja sen kokemisesta ovat jäsentyneet paitsi omakohtaisten kokemusten ja havaintojen, myös toisten suusta kuultujen kertomusten ja niiden sisäistämisen kautta. Kokoon tuessaan Mummon Kambarin peittotalkoisiin tai menemällä ihmisten koteihin talkkaritöihin naiset ja miehet rakentavat samalla käsitystä itsestään ja suhteuttavat kuulemaansa ja kokemaansa omiin kokemuksiinsa. Subjektiivisesta hyvinvoinnista puhuminen on osaksi vertaisverkoston äänellä puhumista, jolloin ”subjektiivinen” on monella tavalla kerrostunut ja moniulotteinen, kollektiivisuutta lähestyvä käsite.

Haastatteluissa tuotettiin kuvaa lähinnä tyytyväisestä ikääntymisestä ja mielekkästä arjesta. Subjektiivisessa hyvinvoinnissa vaikuttaisi olevan pohjimmiltaan kyse ”puutteen puuttumisesta”, tavanomaisesta arjesta nauttimisesta ja tyytymisestä siihen, mitä tällä hetkellä on ja omistaa. Onnellinen ihminen määriteltiin itsensä hyväksyväksi ihmiseksi, joka on sopu soinnussa ympäristönsä ja elämänsä kanssa. Riittävän toimeentulon nähtiin myös olevan tärkeää,

---

<sup>9</sup> Yksi haastatelluista ei ainakaan haastatteluhetkellä ollut mukana Kambarin toiminnassa.

mutta samalla haastatellut asettivat materiaaliset seikat toisarvoisiksi.

Haastatellut korostivat puheessaan yksilön oman toimijuuden, valintojen ja elämään asennoitumisen merkitystä koetulle hyvinvoinnille. Valitsinkin toimijuuden analyysin kantavaksi näkökulmaksi. ”Hyvää vanhuutta” rakennettiin kahdella tasolla. Toisaalta haastatellut kertoivat siitä, miten he arkielämässään konkreettisesti toimivat edistääkseen hyvinvointiaan. Puhuttiin muun muassa elintapojen kuten liikunnan merkityksestä terveydelle. Toisaalta toimijuus oli kerronnan tasolla tapahtuvaa, jo eletyn elämän reflektointia ja tehtyjen valintojen kietomista ja suhteuttamista tämän hetkiseen elämäntilanteeseen. Nimitän näitä puhetapoja jatkuvuus-, irtautumis- ja aktiivisuustyöksi, jotka nimellisesti viittaavat vastaaviin sosiaaligerontologisiin teorioihin.

Hyvän vanhuuden rakentaminen haastateltujen ikäihmisten todellisessa arkielämässä kiinnittyy voimavaroihin. Fyysiset voimavarat viittaavat fyysiseen toimintakykyyn ja terveyteen. Psykkisiksi voimavaroiksi nousivat valoisa ja realistinen elämänsen ja yksinasumisen suoma itsenäisyys. Sosiaalisista voimavaroista erityisesti lapsenlapset, mutta myös muut lähisukulaiset ja ystävät määritettiin tunnetasolla tärkeimmiksi. Mummon Kammarin toiminta ja kulttuuriharrastukset merkityksellistyivät puolestaan elämään sisältöä tuojiksi, Erik Allardtin käsitteellistämän ”beingin” toteuttajiksi. Ympäristölliset voimavarat tarkoittavat lempipaikkoja: kotia ja luontoa. Pääasiassa kotiin paikantuvat myös rutiinit ja ajanhallinta, viides voimavara, joiden kautta yksinasumisen mahdollistama itsenäisyys (toinen psyykkisistä voimavaroista) konkretisoituu.

Elämänlaatu on dynaaminen termi, sillä elämän arvostukset ja käsitykset voivat muuttua ihmisen elämänvaiheiden mukana (Bowling 2003, 3). Tutkielman aineistossa tämänhetkinen hyvä vanhuus määrittyi suhteessa elettyyn elämään. Mielekästä elämää tuotetaan dynaamisena prosessina, joka sai puheessa jatkuvuus-, aktiivisuus- ja irtautumistyön muotoja suhteessa työelämään, harrasteisiin ja vapaa-aikaan, ihmissuhteisiin, arvoihin ja lempipaikkoihin. Elämän ruuhkavuosien suhteen haastatellut tekivät johdonmukaisesti irtautumistyötä: he liittivät eläkkeellä oloon pelkästään positiivisia merkityksiä. Työ- ja perhe-elämä määriteltiin kiireiseksi mutta antoisaksi ajaksi, jota ei puheissa kaivattu. Itselle tärkeiden harrasteiden kuten kulttuurin ja liikunnan osalta tehtiin puheen tasolla lähinnä jatkuvuustyötä. Kuitenkin ristiriitaa jatkuvuustyön ja todellisen arkielämän puitteiden mahdollistaman toimijuuden välillä ilmeni Anteron ja Ritvan puheessa.

Sovelsin Toni Antonuccin (2001) käsitettä saattue kuvaamaan vuorovaikutusverkostoa, jota ikäihmiset rakentavat paitsi konkreettisen toimijuuden myötä myös puheessaan liittämällä tiettyjä henkilöitä saattueen piiriin jatkuvuus- ja aktiivisuustyön keinoin. Tutkielman naiset, erityisesti

Leena ja Anneli, tekivät voimakasta irtautumistyötä menneisiin, epäonnisiin parisuhteisiin. He esittivät katkoksen päättyneisiin ihmissuhteisiin positiivisena, suorastaan ratkaisevana tekijänä nykyisen elämänlaadun ja henkisen hyvinvoinnin kannalta. Arvoja työstettiin puheessa monella tapaa. Perhe ja koti merkityksellistettiin jatkuvuuden kautta, kun taas materialistisiin arvoihin oli nähtävissä etäisyyden ottoa. Osa haastatelluista kertoi uskonnollisten kysymysten korostuneen vanhemmiten, mikä ilmeni aktiivisuustyönä tietynlaisen johdatuksen suhteen. Myös terveyden koettiin tulleen iän karttuessa konkreettisemmän työstämisen piiriin ja sen eteen tehdään töitä monella rintamalla. Elämäkulun myötä merkityksellisiksi muodostuneet paikat olivat jatkuvuustyön kohteena, samoin kuin nykyinen koti, jota toisaalta myös yhä aktiivisesti tuotetaan.

Haastateltavien puheet muun muassa luonnon ja luontokappaleiden tärkeydestä hyvinvoinnille sekä ylenmääräisestä sosiaalisesta kanssakäymisestä vetäytymisestä näyttävät ulospäin tukevan Lars Tornstamin teoriaa gerotranssendenssistä samoin kuin sosioemotionaalisen valikoivuuden teoriaa. Osa näistä arvostuksista esitettiin kuitenkin suorana jatkumona aiemmista elämänvaiheista pikemmin kuin ikääntymisen ajalle ominaisina mieltymyksinä.

Kolme tärkeintä puheesta erottuvaa hyvinvoinnin ongelmakohtaa tai uhkaa olivat yksinäisyys, toimintakyvyn rappeutuminen ja huoli muista. Yksinäisyys määrittyi aktuaaliseksi ongelmaksi lähinnä Anteron kerronnassa, Ritvalla puolestaan heikentynyt liikuntakyky. Huoli muista ihmisistä esiintyi jossain määrin kaikkien puheessa ja sitä kanavoitiin tuottavaksi toiminnaksi kuten lastenhoitoavuksi tai vapaaehtoistyöhön osallistumiseksi. Haastateltujen ongelmapuhe oli haasteisiin vastaamista. Hyvinvoinnin säröistä kuten toimintakyvyn heikkenemisestä tai yksinäisyyden tuntemuksista kerrottiin ikään kuin säröt haastaisivat toimimaan: hakeutumaan ihmisten pariin, ottamaan kirjan käteen, menemään kuntosalille tai laittamaan lempimusiikkia soimaan.

Kyky liikkeeseen kodin ja muiden tilojen välillä joko konkreettisesti tai mentaalisisella tasolla osoittautui tärkeäksi yksinäisyyden ja rappeutumisen ehkäisyssä ja lievittämisessä. Anni Vilkon (2010b) kritisoima vanhuspolitiikkaan pesiytynyt mantra ”kotona niin pitkään kuin mahdollista” toistui aineistossa useaan otteeseen tulevaisuutta koskevana toiveena. Haastatellut nostivat kodin hyvin tärkeäksi voimavaraksi erityisesti rauhoittumisen paikkana ja eräänlaisena sosiaalisten verkostojen solmukohtana. Antero, Kalevi ja Juhani kertoivat kodistaan erityisesti itsenäisyyden ja ”ilman vaimoa pärjäämisen” areenana, kun taas Leena, Ritva ja Anneli puhuivat kodista turvallisena paikkana, jossa saa hengittää vapaasti. Vaikeudet lähteä kotoa terveydellisten syiden (Ritva) tai yksinäisyyden (Antero) takia ilmentivät rajoitettua toimijuutta ja aiheuttivat tyytymättömyyttä.

Erik Allardtin hyvinvoinnin ulottuvuuksista loving viittaa läheisten ihmissuhteiden tärkeyteen. Yksilökohtaisia eroja on siinä, miten tärkeäksi osaksi elämäntapaa yhteisöllisyys ja ihmissuhteet muodostuvat. Koska vanhuudessa monet kontaktimahdollisuudet toisiin ihmisiin vähenevät, on eristäytyneisyys yksi suomalaisten vanhusten vaikeimmista ongelmista. Yhteiskunnastamme puuttuu sellaisia yhteisöjä, joihin vanhuksset voisivat eläkkeelle jäätyään ja aviopuolison kuoltua liittyä. Satunnaiset yksittäiset kontaktit tuskin riittävät kohentamaan yksinäisen vanhuksen elämänlaatua. (Allardt 1996, 18–19.) Allardt peräänkuuluttaa sisällöllistä yhteydenpitoa, jonka varaan vanhuksset voisivat rakentaa uudenlaisen, rikkaamman elämäntavan aineksia (emt. 19). Aineistossa Mummon Kammarista rakentui elämää sisällöllisesti rikastuttava yhteisö, jossa toisilleen entuudestaan tuntemattomat ikäihmiset voivat tuntea olonsa tarpeelliseksi ja tehdä yhdessä merkityksellistä ja solidaarista työtä.

Vaikka sekä yksinäisyys että huono toimintakyky voivat laskea elämänlaatua yhtä lailla, on rappeutuminen vanhenemiseen luonnollisesti kuuluva asia toisin kuin yksinäisyys. Tämän takia yksinäisyyttä voi pitää pahempana hyvinvointivajeena. Yksinäisyys myös korostuu korkean elintason maissa kuten Suomessa, jossa eletään niin sanottua sosiaalisen onnellisuuden aikaa (ks. Saari 2010). Vaikka Mummon Kammarin tapainen vapaaehtoistoiminta näyttäisi lisäävän beingin toteuttamismahdollisuuksia, haastatellut eivät asettaneet Kammarin kautta tutuksi tulleita ihmisiä yhteisyssuhteiden saralla tärkeiksi. Läheisimmät tunnesiteet kerrottiin syntyneiksi joko sukulaisuuden tai elämäntilanteiden vaiheiden kautta. Yksinäisten ”anteroiden” pelastajiksi pelkästään vapaaehtoistoiminnan kevyistä sosiaalisista suhteista ei siten välttämättä ole.

Koska yksinäisyys on syvästi yksinäisillä suuri osa heidän identiteettiään, ei yksinäisten uudelleensosiaalistumista voi jättää pelkästään yksinäisten itsensä harteille. Saari (2010, 167) peräänkuuluttaa yhteiskuntapoliittisia toimia yksinäisyyden lievittämiseksi, sillä vastuun sysääminen pelkästään yksinäisille itselleen olisi verrattavissa heitteillejättöön. Herää kysymys, kuinka paljon iäkkäiden ihmisten keskuudessa on yksinäisiä tai yksinäisyydelle altistuneita, joiden elämäntilanteisiin siirtyä kytkeytyvä elämäntilannesidonnainen yksinäisyys on vaarassa muuttua pysyväksi olotilaksi ja identiteetin perustaksi? Vanhoilla ihmisillä on taloudellisesti, sosiaalisesti ja fyysisesti rajalliset edellytykset toimia sosiaalisissa verkostoissa, mikä lisää yksinäistymisen riskiä.

Tulokset hyvän toimintakyvyn, läheisten sosiaalisten suhteiden ja mielekkäiden, elämään sisältöä

tuovien harrasteiden keskeisyydestä subjektiiviselle hyvinvoinnille vastaavat pääpiirteittäin aiempia tutkimuksia kuten Helena Hautakankaan (2004) tutkielman tuloksia kuuden iäkkään naisen elämänlaadusta. Suurimpana erona omaan tutkielmaani on se, että lähestyin aineistoa toimijuuden näkökulmasta. Toiseksi Hautakankaan haastateltavat ovat olleet mukana Jyväskylän yliopiston ja Jyväskylän kaupungin toteuttamassa Liikuntaneuvontatutkimuksessa, jossa elämänlaatua mitattiin Leipad-mittariston avulla. Haastateltaviksi valitut naiset saivat kyseisessä tutkimuksessa korkeat elämänlaatupisteet, joten heidän kertomuksensa hyvinvoinnista tuottaa jo lähtökohtaisesti niin sanottua hyvää vanhuutta. Itselläni lähtökohtana ei ollut tutkia nimenomaisesti elämäänsä tyytyväisiä vanhuksia, vaikkakin haastateltaviksi valikoitui hyvin pärjääviä iäkkäitä.

Hautakankaan haastatteleminen naisten kerronnassa oli viittauksia romantiikkaan ja hienovaraiseen seksuaalisuuteen. Omassa aineistossani vastakkaiseen sukupuoleen viitattiin lähinnä yksinäisyyden yhteydessä (Antero), harrastuskaverina (Juhanin puheet naisystävästä) tai yksinasumiseen liittyvänä itsenäisyytenä ja riippumattomuutena (naiset ja Kalevi). Haastatelluista ainoastaan Leena sanoi tuntevansa ajoittain hellyydenkipeyttä ja läheisyydenkaipuuta. Toisin kuin Hautakankaan gradun naiset, haastateltavani eivät peilanneet tämänhetkistä ”hyvää elämäänsä” sota-ajasta selviytymiseen. Haastateltavani ovat syntyneet 1940-luvun taitteen tienoilla, joten heille sota on korkeintaan häilyviä lapsuusmuistoja. Hautakankaan tällä hetkellä noin 82–88-vuotiaiden naisten elämässä nuorena koettu sota-aika näkyy yhä muun muassa arvostuksissa ja siinä, miten kokemus selviytymisestä on edistänyt myönteistä elämänasennetta ja vahvistanut naisten itsetuntoa. (Hautakangas 2004, 12–14.) Yllättäviä samankaltaisuuksia ilmeni siinä, miten Hautakankaan naiset puhuivat sodasta selviytymisestä ja miten Anneli ja Leena kertoivat aiemmista yksityiselämän koettelemuksista suhteessa nykyarkeen.

Itsestä huolenpito (termi Kaisa Backmanin 2001) on käyttökelpoinen nimitys toiminnalle, jota haastatellut puheessa tekivät ja josta he puhuivat. Itsestä huolenpito on paljon muutakin kuin Backmanin tarkoittamaa terveydestä ja sairauksista huolehtimista ja arkipäivän askareista suoriutumista, jolloin huolenpito viittaa lähinnä kehon huoltamiseen ja keholliseen toimintaan. Tutkielman ikäihmisille itsestä huolenpidossa on kyse fyysisen toimintakyvyn ylläpitämisen ja rappeutumisen ehkäisyyn lisäksi yksinäisyyden kokemusten hallinnasta ja lievittämisestä sekä muista ihmisistä kannettavasta huolesta ja vuorovaikutussuhteista lähimmäisiin. Huolenpito on sosiaalista toimintaa, jossa ikäihminen rakentaa arjestaan hyvää ja toimivaa yhdessä sosiaalisen verkostonsa kanssa ja tuella.

Backmanin tyypittelyssä (ks. Backman 2001, 44–45) itsestä huolenpidon malleja on neljä. Niitä voi verrata siihen millaista kuvaa haastatellut itsestään haastattelutilanteessa loivat. Tutkielman ikäihmiset rakensivat itsestään *omavastuisia* itsestä huolenpitäjiä, joille on tyypillistä oman hyvinvoinnin tietoinen ja vastuullinen edistäminen, arjen mielekkyys, sosiaalinen aktiivisuus ja pyrkimys mielekkääseen tulevaisuuteen. Toisaalta kerrontaa leimasi elämän hyväksyminen sellaisenaan, realistinen suhtautuminen vanhenemiseen ja tietynlainen lisääntynyt valikoivuus sosiaalisen elämän suhteen, mitkä viittaavat Backmanin mallissa *ulkoapäin ohjautuvaan* huolenpidon tapaan. Sen sijaan haastatellut tekivät selvää erontekoa *luovuttajiin*, jotka suhtautuvat menneeseen katkeroituneesti eivätkä enää ota vastuuta omasta hyvinvoinnistaan.

Haastatellut uskoivat omiin elämänhallinnan kykyihinsä. Elämänhallinnan käsitettä on kritisoitu kontrollin merkityksen liiallisesta korostamisesta – onhan elämää mahdotonta hallita. Elämänhallinta sijoittuu aktiivisen toimijuuden ja passiivisemmän elämään sopeutumisen rajapintaan. (Saarenheimo 2004, 142.) Sopeutuminenkin on kuitenkin aktiivista toimintaa. Haastateltujen kerronnassa elämänhallinta kytkeytyi hyvään terveydentilaan, aktuaaliseen toimintakykyyn ja ristiriitatilanteissa toimintastrategioiden hyödyntämiseen.

Jyrki Jyrkämän toimijuuden modaliteetit soveltuvat toimijuuden analyyttisen tarkastelun analyysityökaluiksi. Näkökulmani sijoittuu Jyrkämän (2007, 201) esille tuomaan uudenlaiseen toimijuuden tarkasteluun ainakin kahdessa kohtaa: pääpaino on ihmisten todellisessa toimintakyvyssä. Toiseksi tutkimuskohteena on ikäihmisten koettu ja arjessa eletty tämänhetkinen elämä, ei mitattavissa oleva, objektiivinen toimintakyky. Seuraavalla sivulla olevassa taulukossa 1. on yksinkertaistava, mutta suuntaa-antava tyypittely toiminnan modaliteeteista siten, kuin ne aineistossa esiintyivät suhteessa tutkittavien elämäntilanteeseen. Taulukko ei ole tyhjentävä eikä siitä käy ilmi modaliteettien kokonaisdynamiikka eli toisin sanoen se, miten modaliteetit suhteutuvat toisiinsa (mitä voidaan, muttei haluta tehdä jne.)

<b>Modaliteetti</b>	<b>Ilmentyminen puheessa</b>
<i>KYETÄ (tilannekohtaiset fyys. &amp; psyykk. kyvyt)</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Arjesta suoriutuminen itsenäisesti</li> </ul>
<i>OSATA (pysyvät tiedot ja taidot)</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Talouden- ja itsehoito</li> <li>• Toimintastrategiat</li> <li>• (Vapaaehtois)työ ja harrastuneisuus</li> <li>• Myönteinen ja rakentava asenne</li> </ul>
<i>VOIDA (rakenteelliset &amp; tilannesidonnaiset mahdollisuudet ja vaihtoehdot)</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Suhteellinen vapaus ja itsenäisyys</li> <li>• Vakaa toimeentulo</li> <li>• Kaupungin hyvät palvelut ja harrastusmahdollisuudet</li> </ul>
<i>HALUTA (tahto, motiivi)</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Autonomia ja toimintakyky</li> <li>• Arjen jatkuminen ennallaan ("kotona niin pitkään kuin...")</li> </ul>
<i>TÄYTYÄ (fyysiset &amp; sosiaaliset pakot, välttämättömyydet ja rajoitteet)</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Yksinasuminen: on pärjättävä yksin, oltava sisukas</li> <li>• Säröjen hallinta ja uhkiin varautuminen</li> </ul>
<i>TUNTEA (tunteet, arviot)</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Yksinasumisen ihanuus &gt;&lt; yksinäisyys</li> <li>• Tunne elämönhallinnasta</li> <li>• Huoli läheisistä</li> </ul>

**Taulukko 1. Haastateltujen esittämä kokonaiskuva elämäntilanteestaan toimijuuden modaliteetein hahmoteltuna**

Haastatellut *kykenevät* asumaan itsenäisesti kotona ja suoriutumaan arjestaan ilman ulkopuolista apua, minkä he *haluavat* myös jatkuvan niin pitkään kuin toimintakyky antaa myöten. Halu säilyttää autonomiaa ja toimintakyky liittyvät suoraan tähän. Osaamisella Jyrkämä viittaa pysyviin tietoihin ja taitoihin, joiden toteuttamisen kulloinenkin toimintakyky joko mahdollistaa tai estää. Haastateltavat *osaavat* pitää huolta taloudestaan ja itsestään, heillä on harrasteidensa ja työriensä kautta kertynyttä erikoisosaamista sekä toimintastrategioita, joilla selviytyä arjesta. Liitän osaamiseen myös asennoitumisen elämään. *Voiminen* on suhteellista vapautta päättää aikatauluista ja arjen ehdoista itsenäisesti. Mahdollisuuksien avaruus avautuisi huomattavasti suppeampana taloudellisen tilanteen ollessa heikko. Haastatellut antoivat pääosin kiitosta Tampereen palveluille ja harrastusmahdollisuuksille.

Individualistinen yhteiskunta ja tietynlainen yksinpärjäämisen eetos yhdessä yksinasumisen kanssa asettavat toiminnalle omat normatiiviset rajoitteensa ja *täytymisensä*. Haastateltujen puhetoivoissa ongelmatilanteisiin liittyen näkyi oman sisukkuuden ja yrittämisen tärkeys ja toissijaisena avun pyytäminen ulkopuolelta. Läheisille ei haluta olla rasitteeksi, mieluiten hakeudutaan julkisen avun piiriin. Haastateltavien tyyli korostaa oman toiminnan osuutta onnellisuuden rakentumisessa

tavallaan uusintaa yksinpärjäämisen ihannetta. Päivä kerrallaan -asenteesta puhuminen ja valoisa kerrontatyö saattavat olla rationaalisia ja praktisia, osittain pakon sanelemia käytäntöjä tilanteessa, jossa elämä on ehtopuolella ja arki yksin asumista. Myös säröjen hallinta ja niihin varautuminen asettavat toiminnalle ehtoja. Yksinasumisen mahdollistaman riippumattomuuden *tunteen* kääntöpuolena on yksinäisyys. Huolta kannettiin puheen tasolla lähinnä läheisistä, kun taas omiin elämänhallinnan kykyihin luotettiin.

Haastateltavani korostivat arkipäiväisistä asioista nauttimisen tärkeyttä. Esimerkiksi itsenäinen ruokailuhetki, lähtien ruoka-ainesten hakemisesta torilta ja lopulta valmiiden tuotosten syöminen, kuvailtiin yhdeksi arkipäivän kohokohdaksi. Pitkäaikaissairaalaosaston ikääntyvien potilaiden toimijuutta lounasruokailussa tutkineen Riitta Koivulan (2006) tuloksista kävi ilmi institutionaalisten toiminta- ja hoitokäytäntöjen vaikutus ruokailijoiden toimijuuteen. Siinä missä laitoksessa vastaavat arkipäiväiset perustoiminnot ovat normitettuja, kotona asuvilla ikäihmisillä arjen toimijuus on yksityistä ja vapaata. Rutiinit kuten päivällisaika eivät tule ylhäältä päin, vaan ne tehdään itse. Toimijuuteen ei kolmannessa iässä kohdistu sosiaalisia pakkoja samassa määrin kuin työelämässä ollessa, lasten asuessa kotona tai toisaalta myöhemmin neljännessä iässä, kun ollaan muiden avusta riippuvaisia. Kolmas ikä määrittyi tutkittavien puheessa vapaana välitulana, jossa henkilökohtaiset mieltymykset saavat korostuneita merkityksiä erityisesti yksin elävillä, joiden ei tarvitse tehdä kompromisseja kumppanin suhteen.

Vaikka aktiivisen ikääntymisen teoriaa on helppo tukea, sisältyy siihen myös normatiivisen paineen uhka. Aktiivisen ja itsenäisen ikääntymisen mallia on kritisoitu siitä, että se saattaa johtaa osalla negatiivisiin tuntemuksiin oman jaksamisen riittämättömyydestä. Kaikki eivät ehkä haluakaan elää suositellun elämäntavan mukaisesti. (Heikkinen 2002, 28–29.) Viittasin analyysissä siihen, miten haastateltujen viettämä aktiivinen eläkeläisyys on yksi koettua hyvinvointia edistävä tekijä. En tarkoita aktiivisuudella pelkästään sosiaalista aktiivisuutta. Kyse on myös ajattelun aktiivisuudesta, kiinnostuneisuudesta ympäristöä ja maailman tapahtumia kohtaan, lukeneisuudesta ja itsensä kehittämisestä.

Alun katkelmassa Olavi Uusivirran kappaleesta lauletaan nuoruuteen kuuluvasta vapaudesta ja keveydestä. Katkelman sanat kuvaavat yllättävän osuvasti tapaa, jolla haastattelemani miehet ja naiset elämästään ja itsestään puhuivat. Aineiston sisältämä kerronta on kaukana vanhusdiskurssista, jossa iäkkäät nähdään yhteiskunnan kuluverinä, marginaalina ja riippuvaisina



ulkopuolisesta tuesta. Haastatellut rakentavat omaa hyvinvointiaan puheilla ja teoilla, keskustellen, kuunnellen ja toimien. Aineiston valossa tyytyväisyys on pohjimmiltaan sitä, että hyväksyy itsensä, eikä valita. Jos valittamisen aiheutta kuitenkin löytyy, niin *ei kaikessa tarvi nähä hyviä puolia, mutta ois sillon jo hiljaa (nauraa) (...) osais olla hiljaaki että ei vaan ois sitä naukumista.* (Anneli)

## Lähteet

Alasuutari, Pertti (1993) Laadullinen tutkimus. Tampere, Vastapaino.

Alasuutari, Pertti (2004) Suunnitteluloudesta kilpailutalouteen. Miten muutos oli ideologisesti mahdollinen? Yhteiskuntapolitiikka 69:1, 3–16.

Allardt, Erik (1976) Hyvinvoinnin ulottuvuuksia. Juva, WSOY.

Allardt, Erik (1996) ”Vanhusten sosiaaliset käytännöt”. Teoksessa Tapio Aittola, Leena Alanen & Paula Rantamaa (toim.) Minkä ikäinen olettekaan, rouva? Jyväskylä, SoPhi, 13–22.

Anbäcken, Els-Marie (2004) ”Researching Home Help Services for the Elderly in Japan and Sweden: How Cultural Concepts Affect the Research Design”. Teoksessa Britt-Marie Öberg, Anna-Liisa Närvänen, Elisabeth Näsman & Erik Olsson (eds.) Changing Worlds and the Ageing Subject. Dimensions in the Study of Ageing and Later Life. Aldershot, Ashgate, 96–114.

Antonucci, Toni (2001) “Social Relations: An Examination of Social Networks, Social Support, and Sense of Control.” Teoksessa James E. Birren & K. Warner Schaie (eds.) Handbook of the Psychology of Aging. San Diego, Academic Press, 427–453.

Backman, Kaisa (2001) Kotona asuvien ikääntyvien itsestä huolenpito. Väitöskirja, Hoitotieteen ja terveystieteiden laitos, Oulun yliopisto. Luettavissa sähköisesti:  
<http://herkules.oulu.fi/isbn9514259033/isbn9514259033.pdf>. (Haettu 15.4.2011)

Beauvoir, de Simone (1992) Vanhuus. Suomentanut Mirja Bolgár. Helsinki, Art House. Ranskankielinen alkuteos La Vieillesse 1970.

Bowling, Ann (2003) “Current state of the art in quality of life measurement”. Teoksessa Alison J. Carr, Irene J. Higginson & Peter G. Robinson (eds.) Quality of Life. London, BMJ Books, 1–8.

Cacioppo, John T. & Patrick, William (2008) Loneliness: Human nature and the need for social connection. New York, Norton.

Carstensen, Laura & Isaacowitz, Derek & Charles, Susan (1999) Taking Time Seriously: A Theory of Socioemotional Selectivity. American Psychologist 54:3, 165–181.

Diener, Ed & Biswas-Diener, Robert (2008) Happiness. Unlocking the Mysteries of Psychological Wealth. Malden, MA, Blackwell Publishing.

Elovainio, Päivi (1996) ”Vanhuuden monet kuvat”. Teoksessa Tapio Aittola, Leena Alanen & Paula

Rantamaa (toim.) Minkä ikäinen olettekaan, rouva? Jyväskylä, SoPhi, 23–40.

Erikson, Erik H. (1982) Lapsuus ja yhteiskunta. Suomentanut Esko Huttunen. Jyväskylä, Gummerus. Englanninkielinen alkuteos *Childhood and society* 1950.

Eskola, Jari (2007) ”Laadullisen tutkimuksen juhannustaiat. Laadullisen aineiston analyysi vaihe vaiheelta”. Teoksessa Juhani Aaltola & Raine Valli (toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin II. Näkökulmia aloittelevalle tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin. Jyväskylä, PS-kustannus, 159–183.

Eskola, Jari & Suoranta, Juha (1998) Johdatus laadulliseen tutkimukseen. Tampere, Vastapaino.

Eskola, Jari & Vastamäki, Jaana (2007) ”Teemahaastattelu: opit ja opetukset”. Teoksessa Juhani Aaltola & Raine Valli (toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin I. Metodien valinta ja aineiston keruu: virikkeitä aloittelevalle tutkijalle. Jyväskylä, PS-kustannus, 25–43.

Frey, Bruno & Stutzer, Alois (2002) *Happiness & Economics. How the Economy and Institutions Affect Well-being*. Princeton, New Jersey, Princeton University Press.

George, Linda K. (2010) Still Happy After All These Years: Research Frontiers on Subjective Well-Being in Later Life. *Journals of Gerontology Series B: Psychological Sciences & Social Sciences* 65B:3, 331–339.

Giddens, Anthony (2001) *Sociology*. 4<sup>th</sup> edition. Cambridge, Polity.

Granfelt, Riitta (1998) *Kertomuksia naisten kodittomuudesta*. Helsinki, Suomalaisen kirjallisuuden seura.

Gundelach, Peter & Kreiner, Svend (2004) Happiness and Life Satisfaction in Advanced European Countries. *Cross-Cultural Research* 38:4, 359–386.

Hagestad, G. & Dannefer, D. (2001) ”Concepts and theories of aging: Beyond microfication in social science approaches”. Teoksessa Robert H. Binstock & Linda K. George (eds.) *Handbook of Aging and the Social Sciences*. Fifth edition. San Diego, Academic Press, 3–21.

Hakonen, Sinikka (2008) ”Ikääntyvien voimavarat”. Teoksessa Asta Suomi & Sinikka Hakonen (toim.) *Kuluerästä voimavaraksi. Sosiokulttuurinen puheenvuoro ikääntymiskysymyksiin*. Jyväskylä, PS-Kustannus, 121–152.

Hautakangas, Helena (2004) *Kotkan ruususta mummon muussiin – Hyvä elämänlaatu iäkkäiden naisten kokemana*. Pro gradu -tutkielma, Terveystieteiden laitos, Jyväskylän yliopisto. Luettavissa sähköisesti: <https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/8370/G0000577.pdf?sequence=1> (Haettu 15.4.2011)

Hecht, Jennifer Michael (2007) *The Happiness Myth. Why What We Think Is Right Is Wrong. A History of What Really Makes Us Happy*. New York: HarperSanFrancisco, HarperCollins Publishers.

Heikkinen, Eino (2002) ”Sairauksista toimintakykyyn”. Teoksessa Eino Heikkinen & Marjatta Marin (toim.) *Vanhuuden voimavarat*. Helsinki, Tammi, 13–33.

Hirsjärvi, Sirkka & Hurme, Helena (2009) *Tutkimushaastattelu. Teemahaastattelun teoria ja*

käytäntö. Helsinki, Gaudeamus.

Hirvonen, Tatu & Mangelaja, Esa (2006) Miksi kolmas hampurilainen ei tee onnelliseksi? Jyväskylä, Atena.

Holstein, James & Gubrium, Jaber (1995) The Active Interview. Thousand Oaks, Sage Publications.

Hurme, Helena (1990) ”Eläkeläisten perhesuhteet”. Teoksessa Pertti Pohjolainen & Marja Jylhä (toim.) Vanheneminen ja elämäkulkku. Sosiaaligerontologian perusteita. Espoo, Weilin+Göös, 199–228.

Hurme, Helena & Metsäpelto, Riitta-Leena (2004) ”Iäkkäiden sukupolvisuhteet perheessä”. Teoksessa Tarjaliisa Raitanen, Tuomo Hänninen, Hannu Pajunen & Timo Suutama (toim.) Geropsykologia. Vanhenemisen ja vanhuuden psykologia. Porvoo, WSOY, 514–528.

Hyvärinen, Matti (2006) Kerronnallinen tutkimus. Julkaistu kirjoittajan kotisivuilla: [http://www.hyvarinen.info/material/Hyvarinen-Kerronnallinen\\_tutkimus.pdf](http://www.hyvarinen.info/material/Hyvarinen-Kerronnallinen_tutkimus.pdf). (Haettu 15.4.2011)

Hyvärinen, Matti (2008) ”Narrative form and narrative content”. Julkaisussa Irmeli Järventie & Miia Lähde (eds.) Methodological Challenges in Childhood and Family Research. Tampere, Tampere University Press, Childhood and Family Research Unit Net Serie, 43–63. Luettavissa: <http://tampub.uta.fi/childhood/978-951-44-7585-6.pdf>. (Haettu 15.4.2011)

Jahnukainen, Iiro & Tammisto, Maarit & työryhmä (2010) Näppituntumalla: Mummon kammari ja vapaaehtoinen vanhustyö. Tampere, Tampereen ev.lut. seurakuntayhtymä, Mummon kammari.

Jokinen, Arja & Huttunen, Laura & Kulmala, Anna (2004) ”Johdanto: neuvottelu marginaalien kulttuurisesta paikasta”. Teoksessa Arja Jokinen, Laura Huttunen & Anna Kulmala (toim.) Puhua vastaan ja vaieta. Neuvottelu kulttuurisista marginaaleista. Helsinki, Gaudeamus, 9–19.

Jokinen, Eeva (1996) Väsynyt äiti. Äitiyden omaelämäkerrallisia esityksiä. Helsinki, Gaudeamus.

Jokinen, Kimmo & Saaristo, Kimmo (2002) Suomalainen yhteiskunta. Helsinki, WSOY.

Jylhä, Marja (1990a) ”Terveys ja sairaus”. Teoksessa Pertti Pohjolainen & Marja Jylhä (toim.) Vanheneminen ja elämäkulkku. Sosiaaligerontologian perusteita. Espoo, Weilin+Göös, 162–198.

Jylhä, Marja (1990b) ”Vanheneminen, toiminta ja vuorovaikutus”. Teoksessa Pertti Pohjolainen & Marja Jylhä (toim.) Vanheneminen ja elämäkulkku. Sosiaaligerontologian perusteita. Espoo, Weilin+Göös, 106–134.

Jyrkämä, Jyrki (1990) ”Vanhuus, vanheneminen ja yhteiskunta – näkökulmia sosiaaliseen vanhenemiseen”. Teoksessa Pertti Pohjolainen & Marja Jylhä (toim.) Vanheneminen ja elämäkulkku. Sosiaaligerontologian perusteita. Espoo, Weilin+Göös, 81–105.

Jyrkämä, Jyrki (1995) ”Rauhaisesti alas illan lepoon?” Tutkimus vanhenemisen sosiaalisuudesta neljässä paikallisyhteisössä. Tampere, Acta Universitatis Tamperensis, ser A vol 449.

Jyrkämä, Jyrki (1998) ”Vanhuus ja yhteiskunta”. Teoksessa Elina Saksala (toim.) Muutoksen sosiologia. Helsinki, Yle-Opetuspalvelut, 142–148.

Jyrkämä, Jyrki (2005) ”Vanheneminen ja vanhuus”. Teoksessa Anne Sankari & Jyrki Jyrkämä

(toim.) Lapsuudesta vanhuuteen. Iän sosiologiaa. Tampere, Vastapaino, 267–323.

Jyrkämä, Jyrki (2007) ”Toimijuus ja toimijatilanteet – aineksia ikääntymisen arjen tutkimiseen”. Teoksessa Marjaana Seppänen, Antti Karisto & Teppo Kröger (toim.) Vanhuus ja sosiaalityö. Sosiaalityö avuttomuuden ja toimijuuden välissä. Jyväskylä, PS-Kustannus, 195–217.

Kangas, Ilka (1997) Naisten vaihdevuosien ja vanhenemisen tulkinnat. Helsinki, Gaudeamus.

Kansanterveyslaitoksen julkaisuja (2002) Terveys ja toimintakyky Suomessa. Terveys 2000 - tutkimuksen perustulokset. Helsinki.

Karisto, Antti (1997) ”Vanhuus kaupungissa – johdatus teemaan”. Teoksessa Antti Karisto (toim.) Vanhuus kaupungissa. Miina Sillanpään syntymän 130-vuotisjuhlakirja. Porvoo, WSOY, 7–39.

Karisto, Antti (2003) ”Kohti hyvinvoinnin kokonaistarkastelua”. Teoksessa Johanna Hirvonen, Riikka Konttinen, Ilkka Haapola & Antti Karisto (2003) Alueellinen hyvinvointibarometri. Espoo, Teknillinen korkeakoulu, Lahden keskus, 160–176.

Karisto, Antti & Konttinen, Riikka (2004) Kotiruokaa, kotikatua, kaukomatkailua. Tutkimus ikääntyvien elämäntyyleistä. Helsinki, Palmenia.

Knipscheer, Kees (2004) “Biographical and Strategic Issues in Research about Aging”. Teoksessa Britt-Marie Öberg, Anna-Liisa Närvänen, Elisabeth Näsman & Erik Olsson (eds.) Changing Worlds and the Ageing Subject. Dimensions in the Study of Ageing and Later Life. Aldershot, Ashgate, 185–199.

Koivula, Riitta (2006) Ikääntyvän toimijuus pitkäaikaisosastolla lounasruokailun aikana. Pro gradu -tutkielma, sosiologia, sosiaaligerontologian linja. Yhteiskuntatieteiden ja filosofian laitos. Jyväskylä, Jyväskylän yliopisto. Luettavissa sähköisesti:  
[https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/11605/URN\\_NBN\\_fi\\_jyu-2006242.pdf?sequence=1](https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/11605/URN_NBN_fi_jyu-2006242.pdf?sequence=1) (Haettu 15.4.2011)

Korkiakangas, Pirjo (2002) ”Muistelusta voimavaroja vanhuuteen”. Teoksessa Eino Heikkinen & Marjatta Marin (toim.) Vanhuuden voimavarat. Helsinki, Tammi, 173–204.

Kortteinen, Matti (1982) Lähiö. Tutkimus elämäntapojen muutoksesta. Helsinki, Otava.

Kurki, Leena (2007) Innostava vanhuus. Sosiokulttuurinen innostaminen vanhempien aikuisten parissa. Helsinki, Oy FINN LECTURA Ab.

Laine, Timo (2001) ”Miten kokemusta voidaan tutkia? Fenomenologinen näkökulma”. Teoksessa Juhani Aaltola & Raine Valli (toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin II. Näkökulmia aloittelevalle tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin. Jyväskylä, PS-kustannus, 26–43.

Layard, Richard (2003) Happiness: Has Social Science a Clue? Lionel Robbins -luennot 3.–5.3.2003. Luettavissa sähköisesti: <http://cep.lse.ac.uk/new/staff/person.asp?id=970>. (Haettu 15.4.2011)

Layard, Richard (2005) Happiness. Lessons from a new science. London, Allen Lane.

Leontjev, A. N. (1977) Toiminta, tietoisuus, persoonallisuus. Suomentanut Pentti Hakkarainen.

Helsinki, Kansankulttuuri. Venäjänkielinen alkuteos Dejatel'nost. Coznanie. Lits nost. 1975.

Lindenberg, Siegwart (1998) "The Microfoundations of Solidarity: A Framing Approach". Teoksessa Patrick Doreian & Thomas Fararo (eds.) The Problem of Solidarity. Theories and Models. Amsterdam, Gordon and Breach Publishers, 61–112.

Lumme-Sandt, Kirsi (2005) "Vanhan ihmisen kohtaaminen haastattelutilanteessa". Teoksessa Johanna Ruusuvoori & Liisa Tiittula (toim.) Haastattelu. Tutkimus, tilanteet ja vuorovaikutus. Tampere, Vastapaino, 125–144.

Marin, Marjatta (1996) "Minkä ikäinen olettekaan, rouva?". Teoksessa Tapio Aittola, Leena Alanen & Paula Rantamaa (toim.) Minkä ikäinen olettekaan, rouva? Jyväskylä, Jyväskylän yliopisto, 3–9.

Marin, Marjatta (1999) "Kohti hyvää ja monipuolista vanhuutta". Teoksessa Kimmo Suomi (toim.) Vaajan virran vuolteesta – kirjoituksia liikunnasta ja yhteiskunnasta. Pauli Vuolteen 60-vuotisjuhlakirja. Jyväskylä, Liikunnan kehittämiskeskus 3/1999, 191–212.

Marin, Marjatta (2002) "Yhteiskunta ja hyvä vanheneminen: lähestymistapoja hyvän vanhenemisen yhteiskunnallisiin ehtoihin". Teoksessa Eino Heikkinen & Marjatta Marin (toim.) Vanhuuden voimavarat. Helsinki, Tammi, 89–117.

Martikainen, Liisa (2006) Suomalaisten nuorten aikuisten elämään tyytyväisyyden monet kasvot. Jyväskylä, Jyväskylän yliopisto.

Moen, Phyllis & Spencer, Donna (2006) "Converging Divergences in Age, Gender, Health, and Well-Being. Strategic Selection in the Third Age". Teoksessa Robert H. Binstock & Linda K George (eds.) Handbook of Aging and the Social Sciences. Sixth edition. Amsterdam, Elsevier Academic Press, 127–144.

Niemelä, Pauli (2007) "Vanhuus ja turvattomuus". Teoksessa Marjaana Seppänen, Antti Karisto & Teppo Kröger (toim.) Vanhuus ja sosiaalityö. Sosiaalityö avuttomuuden ja toimijuuden välissä. Jyväskylä, PS-Kustannus, 167–179.

Nylund, Marianne & Yeung, Anne Birgitta (2005) "Vapaaehtoisuuden anti, arvot ja osallisuus murroksessa". Teoksessa Marianne Nylund & Anne Birgitta Yeung (toim.) Vapaaehtoistoiminta: anti, arvot ja osallisuus. Tampere, Vastapaino, 13–38.

Paronen, Olavi & Luoto, Riikka & Vuori, Mika (2009) Tamperelaisen aikuisväestön terveys ja terveyspalvelujen käyttö. Tampereen terveys- ja sosiaaliskyselyn 2008 tuloksia. Tampere, Tampereen kaupunki, Tietotuotanto ja laadunarviointi.

Pehunen, Reijo & Lahtela, Kari (1982) Vanhenevan yksilön toimintakyky ja persoonallisuus: kuvausjärjestelmän kehittäminen. Turku, Kansaneläkelaitoksen kuntoutustutkimuskeskus.

Perttula, Juha (2000) "Kokemuksesta tiedoksi: fenomenologisen metodin uudelleen muotoilua". Kasvatus 5/2000, 428–442.

Perttula, Juha (2008) "Kokemus ja kokemuksen tutkimus: Fenomenologisen erityistieteen tieteenteoria". Teoksessa Juha Perttula & Timo Latomaa (toim.) Kokemuksen tutkimus. Merkitys – tulkinta – ymmärtäminen. Rovaniemi, Lapin yliopistokustannus, 115–162.

Perttula, Katariina (2005) Kokemuksellinen hyvinvointi Seinäjoen kolmella asuinalueella. Raportti

pilottihankkeen tuloksista. Seinäjoki, Seinäjoen ammattikorkeakoulu.

Pohjolainen, Pertti (1990) ”Mitä on sosiaaligerontologia?” Teoksessa Pertti Pohjolainen & Marja Jylhä (toim.) Vanheneminen ja elämänkulku. Sosiaaligerontologian perusteita. Espoo, Weilin+Göös, 17–59.

Puohiniemi, Martti (2006) Täsmäelämän ja uusyhteisöllisyyden aika. Espoo, Limor.

Roos, J.P. (1978) Subjective and Objective Welfare. A Critique of Erik Allardt. Helsinki, Helsingin yliopisto.

Ruusuvuori, Johanna & Nikander, Pirjo & Hyvärinen, Matti (2010) ”Haastattelun analyysin vaiheet”. Teoksessa Johanna Ruusuvuori, Pirjo Nikander & Matti Hyvärinen (toim.) Haastattelun analyysi. Tampere, Vastapaino, 9–36.

Ryff, Carol D. (1989) Happiness Is Everything, or Is It? Explorations on the Meaning of Psychological Well-Being. *Journal of Personality and Social Psychology* 57:6, 1069–1081.

Saarenheimo, Marja (2003) Vanhuus ja mielenterveys. Arkielämän näkökulma. Helsinki, WSOY.

Saarenheimo, Marja (2004) ”Positiivinen mielenterveys ja elämänhallinta”. Teoksessa Tarjaliisa Raitanen, Tuomo Hänninen, Hannu Pajunen & Timo Suutama (toim.) Geropsykologia. Vanhenemisen ja vanhuuden psykologia. Porvoo, WSOY, 132–151.

Saari, Juho (2010) Yksinäisten yhteiskunta. Helsinki, WSOYpro.

Salmi, Minna (1991) Ajatteletko arkena? Arkielämä ja tietoisien toiminnan mahdollisuus. *Sosiologia* 28:4, 237–249.

Salonen, Kari (2007) Haastava sosiaalinen vanhustyössä – avopalvelutyöntekijöiden näkemyksiä kotona asuvien vanhusten sosiaalisesta olomuotoisuudesta. Turku, Turun ammattikorkeakoulun tutkimuksia.

Seppänen, Marjaana & Karisto, Antti & Kröger, Teppo (2007) (toim.) Vanhuus ja sosiaalityö. Sosiaalityö avuttomuuden ja toimijuuden välissä. Jyväskylä, PS-Kustannus.

Sirgy, M. Joseph (1998) Materialism and quality of life. *Social Indicators Research* 43:3, 227–260.

Suojanen, Päivikki (1982) ”Tutkimusstrategia ja tutkijan ideologia”. Teoksessa Päivikki Suojanen & Lassi Saressalo (toim.) Kulttuurin kenttätutkimus. Tampere, Tampereen yliopiston kansanperinteen laitoksen julkaisu 9, 11–36.

Suutama, Timo (2004) ”Kognitiiviset toiminnot”. Teoksessa Tarjaliisa Raitanen, Tuomo Hänninen, Hannu Pajunen & Timo Suutama (toim.) Geropsykologia. Vanhenemisen ja vanhuuden psykologia. Porvoo, WSOY, 76–108.

Tampereen väestö 31.12.2009. Tilastokeskuksen väestötiedot ikäryhmittäin ja osa-alueittain. Tampere, Tampereen kaupunki, Tietotuotanto ja laadunarviointi.  
[http://www.tampere.fi/material/attachments/v/5pWGpxR3Z/Tampereen\\_vaesto\\_2010TK.pdf](http://www.tampere.fi/material/attachments/v/5pWGpxR3Z/Tampereen_vaesto_2010TK.pdf).  
(Haettu 15.4.2011)

Tedre, Silva (2007) ”Vanhuuden vahvat ja avuttomat”. Teoksessa Marjaana Seppänen, Antti Karisto

& Teppo Kröger (toim.) Vanhuus ja sosiaalityö. Sosiaalityö avuttomuuden ja toimijuuden välissä. Jyväskylä, PS-Kustannus, 95–119.

Teinilä, Erkki (2007) ”Tampere kehittämishankkeen toimintaympäristönä”. Julkaisussa Gero-hanke mukana tamperelaista vanhustyötä vahvistamassa. Hyvinvointipalvelujen julkaisuja 12/2007. Tampereen kaupunki, 16–22.

Tilastokeskus (2010) Suomi lukuina 2010. Helsinki, Tilastokeskus, yleisjulkaisut.

Tornstam, Lars (1994) Gerotranssendenssi – teoreettinen tarkastelu. Käännös: Ilkka Syrén. Gerontologia 8:2, 75–81.

Tuomi, Jouni & Sarajärvi, Anneli (2009) Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki, Tammi.

TYT/Avoin yliopisto – Kulttuuri- ja sosiaaliantropologian verkko-opinnot. Antropologian oppihistoriaa: kulttuuri ja kulttuuriteoriat. <http://www.uta.fi/tyt/avoin/verkko-opinnot/sosiaaliantropologia/antropologia2.html>. (Haettu 15.4.2011)

Törrönen, Jukka (1997) ”Intohimoinen teksti – pysäytetty kertomus suostuttelun makrorakenteena”. Teoksessa Pekka Sulkunen & Jukka Törrönen (toim.) Semioottisen sosiologian näkökulmia. Sosiaalisen todellisuuden rakentuminen ja ymmärrettävyys. Helsinki, Gaudeamus, 221–247.

Uotinen, Virpi & Suutama, Timo & Raitanen, Tarjaliisa (2004) ”Persoonallisuuspsykologian näkökulmia ikääntymiseen”. Teoksessa Tarjaliisa Raitanen, Tuomo Hänninen, Hannu Pajunen & Timo Suutama (toim.) Geropsykologia. Vanhenemisen ja vanhuuden psykologia. Porvoo, WSOY, 109–131.

Vaarama, M. & Luoma, M.-L. & Ylönen, L. (2006) ”Ikääntyneiden toimintakyky, palvelut ja koettu elämänlaatu”. Teoksessa M. Kautto (toim.) Suomalaisten hyvinvointi 2006. Helsinki, Sosiaali- ja terveysalan tutkimus- ja kehittämiskeskus, 104–137.

Veenhoven, Ruut (2006) “The four qualities of life: Ordering concepts and measures of the good life”. Teoksessa Mark McGilivray & Mathew Clarke (eds.) Understanding Human Well-Being. New York, United Nations University Press, 74–100.

Vilkko, Anni (2010a) ”Kohteena koti”. Teoksessa Anni Vilkko, Asko Suikkanen & Johanna Järvinen-Tassopoulos (toim.) Kotia paikantamassa. Rovaniemi, Lapin yliopistokustannus, 11–31.

Vilkko, Anni (2010b) ”Koti vanhetessa”. Teoksessa Anni Vilkko, Asko Suikkanen & Johanna Järvinen-Tassopoulos (toim.) Kotia paikantamassa. Rovaniemi, Lapin yliopistokustannus, 213–236.

Virtanen, Matti (2001) Fennomanian perilliset. Poliittiset traditiot ja sukupolvien dynamiikka. Helsinki, Suomalaisen Kirjallisuuden Seura.

Väyrynen, Sanna (2007) Usvametsän neidot: tutkimus nuorten naisten elämästä huume kuvioissa. Rovaniemi, Lapin yliopistopaino.

Weckroth, Klaus (1988) Toiminnan psykologia. Helsinki, Hanki ja jää.

## LIITE Haastatteluiden teemarunko

1. Nykyinen arki (*Kuvaile millainen normaali päivä/viikko on, keitä henkilöitä tapaa, mitä tekee*)
2. Menneisyyden ”taakka tai siunaus” (*Kuvaile jotain menneisyyden tapahtumaa tai tapahtumia, jolla on teille merkitystä hyvinvoinnin kannalta*)
3. Asiat jotka tuovat iloa elämään (*Mistä iloitsee, minkä asian tekemisestä, kenen näkemisestä*)
4. Lempipaikka (*Rakennus, tila tai maisema jossa viihtyy parhaiten. Millainen se on, keitä siellä on, mitä siellä tehdään*)
5. Asiat jotka ahdistavat tai pelottavat (*Pelkääkö jotain, stressaako joku, mitkä asiat huolettavat*)
6. Arvot (*Mitä asioita arvostaa, miten ne näkyvät elämässä*)
7. Juhlahetket (*Millaiset asiat tuovat arkeen juhlaa, onko erotettavissa arkea ja viikonloppua/juhlaa*)
8. Yleinen tyytyväisyys – tyytymättömyys (*Millaisena näkee tämänhetkisen elämäntilanteen, onko tyytyväinen siihen missä nyt on*)
9. Käsitys onnellisuudesta (*Millainen on onnellinen ihminen*)
10. Tulevaisuus (*Millaisena näkee tulevan, muuttuuko jokin, mihin suuntaan, mitä tunteita tulevaisuus herättää*)
11. Yksinasuminen (*Tunteeko yksinäisyyttä, onko yksinasuminen oma valinta vai pakko, viihtyykö kotona*)
12. Elämänhallinta (*Miten suhtautuu muutoksiin ja epävarmuuksiin, tuntuuko että ”langat on omissa käsissä”*)
13. Miten paljon onnellisuus on itsestä ja omasta toiminnasta kiinni?