

Jokela Aino

# **”YKSINÄISYYS, KUN SE TULEE TÄÄLTÄ SISÄLTÄ PÄIN”**

Ikäihmisten yksinäisyyden kokemukset ja  
vapaaehtoistoiminnan tarjoama apu

Yhteiskuntatieteiden tiedekunta  
Yhteiskuntatutkimuksen tutkinto-ohjelma  
Sosiologia  
Pro gradu -tutkielma  
Huhtikuu 2020

# TIIVISTELMÄ

Jokela Aino: "Yksinäisyys, kun se tulee täältä sisältä päin" Ikäihmisten yksinäisyyden kokemukset ja vapaaehtoistoiminnan tarjoama apu  
Pro Gradu -tutkielma, 87 s. + liitteet, 6 s.  
Tampereen yliopisto  
Yhteiskuntatieteiden tiedekunta, yhteiskuntatutkimuksen tutkinto-ohjelma, sosiologia  
Huhtikuu 2020

---

Tämä Pro gradu -tutkielma kuvaa ikäihmisten yksinäisyyden kokemuksia ja niiden suhdetta ikääntymisestä johtuviin arjen infrastruktuurin muutoksiin. Lisäksi erityisen viitekehyksen tutkielmalle tuo se, että aineisto on kerätty ikäihmisiltä, jotka olivat osallistuneet sosiaaliseen vapaaehtoistoimintaan (arkikielessä ystävöiminta) avunsaajan roolissa. Vapaaehtoistoiminnan avunsaajien kokemuksia ei ole Suomessa juuri aiemmin tutkittu, joten tämä tutkielma tuo tuoreen näkökulman ikäihmisten yksinäisyyttä koskevan yhteiskuntatieteellisen tutkimuksen kentälle.

Aiemmissa tutkimuksissa on todettu, että ikääntymisessä elämänvaiheena on tekijöitä, jotka erityisesti suurentavat yksinäisyyden kokemuksen riskiä. Tämän tutkielman teoreettisena viitekehyksenä toimi Georg Simmelin teoretisointi muukalaisen käsitteestä. Tutkielmassa suhteutettiin Simmelin muukalaisen käsitettä ikääntymisen ja arjen infrastruktuurin muutosten taustalla vaikuttavaan yksinäisyyden kokemukseen tai sen riskiin.

Tämän tutkielman aineistona toimi vuoden 2019 aikana kerätty haastattelumateriaali, joka sisälsi kahdeksan vapaaehtoistoimintaan avunsaajan roolissa osallistuneen ikäihmisen haastattelun. Aineistonkeruussa käytettiin menetelmänä kertomushaastattelua, joka on tarinallinen haastattelumenetelmä. Aineisto analysoitiin kerronnallista asemointia käyttäen. Kerronnallisessa asemoinnissa huomio kiinnittyy haastateltavan tekemiin asemointeihin, jotka voivat tapahtua kerrottujen tarinoiden, vuorovaikutustilanteen sekä laajemman identiteetin tasolla.

Ikäihmisten yksinäisyys määrittyi tässä tutkielmassa monitahoiseksi ilmiöksi. Se oli joskus jatkuvaa, mutta usein tilanteista. Yksinäisyyttä koettiin usein konkreettisen yksin olemisen yhteydessä, mutta joskus sitä esiintyi myös sosiaalisten kontaktien keskellä. Sen ilmenemiseen vaikutti myös ajallinen konteksti. Yksinäisyyden kokemus näyttäytyi joskus vaikeasti sanoitettavana, ja sitä kuvailtiin erilaisten ruumiillisuuteen linkittyvien kerronnan tapojen avulla. Ikäihmisten yksinäisyyden riski kasvoi joskus yksinomaan ikääntymisen seurauksena, mutta usein sen ilmenemiseen vaikuttivat myös arjen infrastruktuurin muutokset. Tällaisia muutoksia olivat esimerkiksi tekemisen mahdollisuuksien heikkeneminen, elinpiirin kaventuminen ja sosiaalisten roolien menettäminen. Lisäksi yksilölliset ikäihmisen elämänhistoriaan liittyvät tekijät vaikuttivat yksinäisyyden kokemuksen ilmenemiseen.

Vapaaehtoistoiminta määrittyi ikäihmisten tarinoissa joskus suoraan yksinäisyyden kokemusta lievittäväksi, mutta usein arjen infrastruktuurin muutoksia kompensoivaksi tekijäksi. Vapaaehtoistoiminta loi jatkuvuutta ikäihmisten arjen toimintoihin, ja näin välillisesti vaikutti yksinäisyyden kokemuksen lievittymiseen. Ikäihmiset mielsivät vapaaehtoistoimintaan kytkeytyvän ihmissuhteen tiiviin merkityksellisen ystävyysuhteen ja satunnaisen virallista hoivaa edustavan ihmissuhteen rajapinnalle. Tämän tutkielman perusteella tarkoituksenmukaisesti kohdentuneella sosiaalisella vapaaehtoistoiminnalla voidaan lieventää ikäihmisten yksinäisyyden kokemusta ja pienentää sen ilmenemisen riskiä.

Avainsanat: Yksinäisyys, ikäihminen, arjen infrastruktuuri, vapaaehtoistoiminta, muukalainen, kerronnallinen asemointi

Tämän julkaisun alkuperäisyys on tarkastettu Turnitin OriginalityCheck –ohjelmalla.

## SISÄLLYS

1 JOHDANTO .....	5
2 IKÄIHMISTEN YKSINÄISYYS JA SOSIAALINEN VAPAAEHTOISTOIMINTA .....	6
2.1 Ikäihmisten yksinäisyys .....	7
2.2 Arjen infrastruktuurin muutosten suhde ikäihmisten yksinäisyyteen .....	10
2.3 Sosiaalinen vapaaehtoistoiminta ikäihmisten palvelujärjestelmän rajapinnalla .....	14
3 MUUKALAISEN KÄSITE JA TUTKIMUSONGELMAN TARKENTAMINEN .....	17
3.1 Simmel ja yksinäisyys.....	18
3.2 Muukalaisuus Simmelin kirjoituksissa .....	20
3.3 Tutkimusongelma ja tutkimuskysymykset.....	23
4 METODI, AINEISTO JA ANALYYSIMENETELMÄ.....	24
4.1 Katsaus kerättyyn aineistoon ja aineistonkeruun eettiset haasteet.....	25
4.2 Kertomushaastattelu ja ikäihmisten haastattelemine n .....	29
4.3 Kerronnallinen asemointi analyysimenetelmänä .....	32
5 PELKOA, KIPUA JA TILANTEISTA YKSINÄISYYTTÄ .....	34
5.1 Ajallista ja elämäntilanteittain esiintyvää yksinäisyyttä .....	35
5.2 Vaikeasti sanoitettava ruumiillinen yksinäisyyden kokemus .....	42
6 ELINPIIRIN RAJAUTUMISTA JA YKSINÄISYYDEN RISKIN KASVUA .....	46
6.1 Heikentyneet tekemisen mahdollisuudet altistavat yksinäisyydelle .....	46
6.2 Yksinäisyyden kokemuksen riski ikäihmisen arjen taustalla.....	53
7 YKSINÄISYYDEN LIEVITTÄMISTÄ JA KONKREETTISTA ARJEN APUA.....	58
7.1 Merkityksellinen, mutta varovainen suhde vapaaehtoistoimijaan .....	59
7.2 Vapaaehtoistoiminnan tuella jatkuvuutta arjen toimintoihin .....	64
8 JOHTOPÄÄTÖKSET JA POHDINTA.....	68
8.1 Tutkimustulosten yhteenveto ja jatkotutkimusehdotukset.....	70
8.2 Lopuksi: yksinäisyyden kokemuksen riskeistä kohti arjen mahdollisuuksien tukemista .....	76
LÄHTEET .....	78
LIITTEET	

## LIITTEET:

Liite 1 – Suostumus tutkimukseen osallistumisesta

Liite 2 – Tiedote tutkimukseen osallistuvalla

Liite 3 – Tietosuoja – Informointi henkilötietojen käsittelystä

Liite 4 – Tutkimuslupa

Liite 5 – Kertomushaastattelun johdanto haastateltavalle

# 1 JOHDANTO

Kyllä se ikääntyessä tulee se yksinäisyys, se tulee semmosena pakottavana kipuna... se yksinäisyys... kun se tulee täältä sisältä päin (painaa kädellä sydämen kohtaa).

Kaino (85-90 v.)

2010-luvun alkupuolella suoritin sosionomiopintojen harjoittelujakson Vancouverissa kanadansuomalaisten ikäihmisten palvelutalossa. Mieleeni on jäänyt tilanne, jossa muistisairautta sairastava iäkäs rouva teki sairaanhoitajan ohjaamana MMSE-muistitestiä. Testissä on kohta, johon testattavan henkilön tulee kirjoittaa vapaavalintainen lause ulkomuistista. Tämä käytännössä täysin muistamattomana pidetty rouva kirjoitti virheettömällä käsialalla tyhjälle riville ”Minä olen niin yksin”. Olen palannut jälkeensä useita kertoja tilanteeseen mielessäni, ja pohtinut tämän lähes ympäri vuorokauden ihmisten ympäröimänä olleen iäkkään rouvan yksinäisyyden kokemusta. Yksinäisyyden kokemuksen sanoittaminen kiinnostaa minua juuri tästä syystä – etenkin ikääntymisen elämänvaiheessa ja arjen infrastruktuurin muutosten seurauksena sen riski voi olla läsnä ikäihmisen elämässä ilmeten eri tekijöiden yhteisvaikutuksen seurauksena.

Ikääntyneitä koskeva yksinäisyystutkimus on usein painottunut tutkijalähtöisyyteen (Uotila 2011, 7-15, 21-28, 73). Tämän tutkielman tarkoituksena onkin antaa ääni ikäihmisille itselleen, ja selvittää tarinoiden avulla heidän ajatuksiaan ja kokemuksiaan yksinäisyydestä. Suhteutan yksinäisyyden kokemuksen kuvauksia Gerog Simmelin teoretisoimaan muukalaisen käsitteeseen, ja hahmottelen ikäihmisten yksinäisyyden kokemusta muukalaisuuden kaltaisena ilmiönä, jonka ilmenemisen riskit lisääntyvät arjen tekemisen mahdollisuuksien kaventuessa ikääntymisen myötä. Tämä tutkielma sijoittuu yhteiskuntatieteellisen yksinäisyystutkimuksen kentälle.

Tutkimusasetelmaan tuo kiinnostavuutta se, että haastateltavat olivat sosiaalisen vapaaehtoistoiminnan avunsaajia, joiden näkökulmaa ja kokemuksia vapaaehtoistoiminnasta ei ole juuri aikaisemmin Suomessa tutkittu (Marjovuori 2014, 150). Tässä tutkielmassa kiinnitän huomiota siihen voiko tarkoituksenmukaisesti kohdentunut sosiaalinen vapaaehtoistoiminta (ystävöityminen) paitsi suoraan lievittää yksinäisyyden kokemusta, mutta myös kompensoida ikääntyneen arjen infrastruktuurin muutoksia lievittäen yksinäisyyden kokemuksen riskiä.

## 2 IKÄIHMISTEN YKSINÄISYYS JA SOSIAALINEN VAPAAEHTOISTOIMINTA

Tässä luvussa luon katsauksen ikäihmisten yksinäisyyteen liittyvään aiempaan tutkimukseen sekä siihen, miten ikääntymiseen liittyvä arjen infrastruktuurin muutos voi linkittyä yksinäisyyden kokemukseen. Lisäksi käsittelen sosiaalisen vapaaehtoistoiminnan sijoittumista ikäihmisten palvelujärjestelmän rajapinnalle. Alkuun on tarpeellista rajata, ketä tarkoitetaan puhuttaessa ikäihmisestä. Ikääntymiseen ja vanhuuteen liittyvään monimuotoiseen terminologiaan, jota on jo useita vuosikymmeniä ruodittu (Karisto 2010, 72-73; Helin 2002, 39-41). En syvenny tässä yhteydessä terminologiaan syvemmin, vaan tyydyn käyttämään termejä ikäihminen ja ikääntyminen. Ikäihmiselle ja ikääntymiselle ei ole yhtä suoranaista määritelmää. Ikääntymisen prosesseja määritellään ja uusinnetaan ammatillisten ja tieteellisten instanssien lisäksi jatkuvasti arkikielessä (Rughinis & Huma 2015, 157-158).

Suomen vanhuspalvelulain mukaan ikääntynyt väestö määritellään vanhuuseläkkeeseen oikeutetussa iässä oleviksi henkilöiksi (Finelx 28.12.2012/980). On kuitenkin otettava huomioon, että kronologisen iän perusteella voidaan päätellä hyvin vähän tutkimushenkilöistä (Irni 2010, 113-119). Tiedostankin, että ikääntyneiden samaistaminen karkeajakoisesti vanhuuseläkeikäisiin on altis perspektiivivirheelle. Esimerkiksi 70- ja 90-vuotiaiden mahdollistaminen samaan ikäryhmään on riskialtista, koska käytännössä heillä saattaa olla yhtä paljon yhteistä kuin 20- ja 40-vuotiailla (Sankari & Jyrkämä 2001, 7-8). Iäkstä henkilöä kuvaillaan lakitekstissä sellaiseksi, jonka toimintakyky on heikentynyt korkean iän vuoksi, ja lakitekstin mukaan ikääntyminen määrittyykin sairaus- ja vaivaisuusperusteisesti (Finelx 28.12.2012/980). Useat muutkin ikääntymisen määritelmät perustuvat edelleen erontekoihin (Hoppania ym. 2016, 31-36; Charpentier 2004, 89-92), vaikka viime vuosikymmeninä on esitetty myös positiivisiin aspekteihin nojautuvia ikääntymiskäsityksiä (Andrews 2000, 791-795). Tässä tutkielmassa en halua lähestyä ikääntymistä yhtä vaivaisuuslähtöisesti kuin lakitekstissä, mutta sen perusteella rajaan kuitenkin ikäihmisen vanhuuseläkeikäiseen henkilöön, jonka arjen infrastruktuuri on muuttunut ikääntymiseen liittyvien tekijöiden myötä.

## 2.1 Ikäihmisten yksinäisyys

Lukuisissa yksinäisyyteen liittyvissä tutkimuksissa (sit. Tiilikainen 2016, 19-27; Uotila 2011, 16-21; Savikko 2008, 13-17; Hakan, Manktelow, Taylor & Mallett 2013, 683-693; Killeen 1998, 763-764) palataan 1970- ja 1980-luvuilla esitettyihin Weissin (1973) sosiaalisen ja emotionaalisen yksinäisyyden erotteluun, sekä määrittelyyn, joita Peplau ja Perman (1984, 1982b, 1982c) ovat tehneet sosiaalisten suhteiden puutteesta johtuvasta negatiivisesta yksinäisyydestä. 1970-luvulla myös Moustakas (1975, 13-22) teoretisoi yksinäisyyttä, mutta hänen viitekehyksensä on eksistentiaalinen, ja siinä yksinäisyys määrittyy ihmisenä olemiseen tiiviisti linkittyväksi yksilölliseksi sisäiseksi tilaksi, jonka ilmenemiseen erilaiset ympäröivät tekijät vaikuttavat. Moustakaksen yksinäisyyskäsitteessä näkyy myös positiivinen aspekti, jonka hän liittää luovuuteen ja itsensä toteuttamiseen. Yksinäisyyteen liittyvien tutkimusten kattava tarkastelu on haastavaa tutkimusten kirjavuuden vuoksi, eikä yksinäisyyden käsitettä olekaan mielekästä määrittellä yksiselitteisesti sen yksilökohtaisten tulkinta- ja merkityserojen vuoksi (Tiilikainen 2016, 19; Uotila 2011, 7-15, 21-28, 73).

Yhteiskuntatieteellisessä yksinäisyystutkimuksessa keskeisinä temaattisina jakoina voidaan pitää koettuun yksinäisyyteen ja sosiaalisten suhteiden vähäisyyteen eli sosiaaliseen eristymiseen viittaavia näkökulmia. Sosiaalista eristymistä voidaan pitää objektiivisempänä yksinäisyyden ilmentymänä, koska siinä huomio kiinnittyy sosiaalisen vuorovaikutuksen määrään (Saari 2016, 5-6, 15-17.) Yksinäisyyden kokemuksen ja yksinolemisen suhde on mutkikkaasti yhteen kietoutunut. Runsaan konkreettisen yksinolemisen on todettu altistavan yksinäisyydelle, mutta sosiaalisten kontaktien olemassaolon ja yhteydenpidon läheisten kanssa ei ole kuitenkaan aina todettu poistavan sen mahdollisuutta (Victor, Scambler, Bowling & Bond 2005, 365). Toisaalta tieto olemassa olevista sosiaalisista kontakteista voi kuitenkin näyttäytyä merkittävänä yksinäisyydeltä suojaavana tekijänä (Uotila 2011, 55).

Koettu yksinäisyys on problemaattinen käsite, koska sitä ei voida suoraviivaisesti tarkastella vuorovaikutussuhteiden olemassaolon kannalta (Saari 2016, 5-6, 15-17), ja sitä käsittelevät tutkimukset tuovatkin erityisesti esiin yksilöllisen yksinäisyyden kokemusten syvyyttä (Savikko 2008, 14-15). Koettua yksinäisyyttä on kuvattu myös kuiluna, joka vallitsee olemassa olevien sosiaalisten kontaktien ja niitä koskevien odotusten välillä. Toisinaan arkipuheessa yksinäisyyden kokemuksesta pidetään kuitenkin lähes synonyyminä konkreettiselle yksinololle. Tuleekin ottaa huomioon, että ikäihmisten puheessa yksin eläminen tai yksin oleminen voivat viitata yksinäisyyden kokemukseen, eivätkä välttämättä niinkään ole kuvauksia asumismuodosta tai yksin vietetyn ajan määrästä. (Victor, Scambler, Bowling & Bond 2008, 202-210.)

Yksinäisyys mielletään usein harhaanjohtavasti pysyväksi olotilaksi, joka on läsnä joko kaiken aikaa tai vaihtoehtoisesti ei ollenkaan. Lisäksi yksinäisyyttä kokevat ihmiset saatetaan profiloida moniongelmaisiksi, ja yksinäisyyttä kokevan ihmisen muiden elämän haasteiden ajatella yksinkertaistetusti johtuvan yksinäisyyden kokemuksesta. (Karisto & Tiilikainen 2017, 527-528.) Todellisuudessa ihmisiä ei tietenkään voida selkeästi jaotella yksinäisiin ja ei-yksinäisiin. Harvat yksinäisyyttä kokevista ovat jatkuvasti täysin yksinäisiä, vaan yksinäisyyden kokemus limittyy erilaisiin elämäntilanteittain vaihteleviin tekijöihin (Karisto & Tiilikainen 2017, 527-528; Killeen 1998, 766-767.) Elämäntilanteissa ja niiden muutoksissa esiintyvää sekä muuten tilapäistä yksinäisyyden kokemusta kutsutaan tilanteiseksi yksinäisyydeksi. Kokonaisvaltaisemmin yksinäisyyden kokemuksen ympärille kietoutunut identiteetti rakentuu yleensä vasta silloin, jos tilanteinen yksinäisyys yleistyy ja muuttuu jatkuvaksi. (Saari 2010, 25-26.)

Yksinäisyyttä pidetään yhtenä vanhuusiän merkittävimpana ongelmana. Mediassa on viime vuosikymmeninä tuotu esille kuva ikäihmisistä ilman läheisiä ihmissuhteita, ja laitosten sängyissä yksinäisinä makaavista ikääntyneistä (Uotila, Lumme-Sandt & Saarenheimo 2010, 112-113; Uotila 2011, 7-8, 13-15, 26-28.) Useiden eri tutkimusten mukaan yksinäisyys ei kuitenkaan todellisuudessa koske suurta osaa ikäihmisistä (Cattan, White, Bond & Learnmonth 2005a, 149-150; Uotila 2011, 7-8, 13-15, 26-28), ja sen ilmenemiseen vaikuttavat hyvin yksilölliset tekijät (Victor ym. 2005, 365; Killeen 1998, 766-767). Yksinäisyyttä kokevien määrän arvioiminen liittyy vahvasti tehdyn tutkimuksen kontekstiin, ja siihen millä tavoin yksinäisyyden kokemusta on mitattu (Savikko 2008, 17-18).

Tutkimuksesta riippuen (Toikka, Vuorjoki, Koskela & Pentala 2015, 9-14; Victor ym. 2005, 364-365; Suomen Mielenterveys ry 2019; Savikko 2008, 40-44) voidaan sanoa, että arviolta 5-10 % ikäihmisistä kokevan jatkuvaa ja joka kolmannen ajoittaista yksinäisyyttä. Kuitenkin kotihoidon ja ympärivuorokautisen hoivan piirissä olevien ikäihmisten joukossa yksinäisyyden kokemus korostuu, ja noin viidesosa heistä kokee jatkuvaa yksinäisyyttä. (Alastalo, Vainio, Vilkkö & Sarivaara 2016.) Ei siis tule ennalta olettaa, että yksittäinen ikäihminen todennäköisesti kokisi yksinäisyyttä, tai että valtaosa ikäihmisistä olisi yksinäisiä (Uotila 2011, 7-8, 13-15, 26-28). Kuitenkin yksinäisyyden kokeminen heikentää hyvinvointia ja terveyttä enemmän kuin mikään muu yksittäinen elämän- ja elintapoihin liittyvä tekijä. Yksinäisyys vaikuttaa monella tapaa negatiivisesti yksilötason elämään, mutta se on lisäksi myös merkittävä yhteiskunnallisen eriarvoisuuden muoto, johon voi liittyä syrjäytymisen ja vieraantumisen kokemuksia. (Saari 2016, 5-6, 15-17; Killeen 1998, 765-766.)

Uotilan (2011, 7-8, 13-15, 26-28, 55) tutkimuksessa ikäihmiset antoivat yksinäisyyden kokemukselle useita erilaisia määritelmiä. Yksinäisyyttä kuvattiin usein kielteisenä kokemuksena, johon liitettiin



ulkopuolisuuden tunne ja tapahtumaköyhyys. Yksinäisyyttä kokenut ikäihminen kertoi tuntevansa itsensä turhaksi, tarpeettomaksi ja arvottomaksi joko lähiympäristössään tai laajemmin ympäröivässä yhteiskunnassa. Yksinäisyyden koettiin aiheuttavan ahdistusta, masentuneisuutta ja turvattomuutta. Ikäihmisten yksinäisyyden kokemuksella ja yleisellä turvattomuuden tunteella on havaittu muissakin tutkimuksissa olevan selkeä yhteys. Sekä omassa kodissa että asumispalveluiden piirissä asuvat turvattomuutta tuntevat ikäihmiset kokevatkin usein myös yksinäisyyttä. Turvattomuuden tunteeseen liittyy usein myös tyytymättömyyttä olemassa oleviin ihmissuhteisiin. (Savikko, Routsalo, Tilvis & Pitkälä 2006, 198-205.) Ikäihmisten yksinäisyyden kokemus saa toisinaan myös positiivisia merkityksenantoja (Savikko 2008, 15). Positiivinen yksinäisyys liitetään aktiivisuuteen, itsenäisyyteen sekä valinnan mahdollisuuksiin, ja sitä tuodaan esiin usein erontekojen ja sosiaalisten verkostojen olemassa olemisen kautta. (Uotila ym. 2010, 116-117; Killeen 1998, 765-766; Uotila 2011, 19-21.)

Ikäihmisten yksinäisyyden tarkastelussa pitää ottaa huomioon sen ajallinen konteksti eletyn elämän, aiempien elämänvaiheiden ja -tapahtumien, aiemmin elämässä koettujen sosiaalisten suhteiden sekä laajempien historiallisten ja yhteiskunnallisten tekijöiden viitekehyksestä (Tiilikainen 2016, 3-4, 89). Ikäihmisten yksinäisyyden ja ajan suhde näyttäytyy esimerkiksi käytettävissä olevan ajan, vuorokauden- ja vuodenaikojen sekä eri vuosikymmenten välillä vaikuttavien ajallisten siirtymisten yhteydessä (Victor ym. 2005, 364-365; Karisto & Tiilikainen 2017, 529-534). On kuitenkin huomioitava, että sosiaalisten suhteiden olemassaoloon kytkeytyvä yksinäisyys linkittyy useimmiten mahdollisen laajemman ajallisen viitekehyksen lisäksi myös nykyhetkeen (Kangassalo & Teeri 2017, 278-279). Käytettävissä olevan ajan ja yksinäisyyden suhteella viitataan puolestaan muun muassa arkikielen sanontaan ajan pitkäksi käymisestä, jolloin aika numeerisina yksikköinä (minuutit, tunnit) menettää merkityksensä.

Usein yksinäisyyden kokemuksen ajallinen viitekehys yhdistetään iltaan, viikonloppuun tai esimerkiksi perhekeskeisiin juhlapyhiin, jolloin tekemisen mahdollisuudet ovat tavallista vähäisemmät (Victor ym. 2005, 364-365; Karisto & Tiilikainen 2017, 529-534). Myös vuosikymmenten välillä tapahtuva ajallinen ja historiallinen siirtymä voi saada ikäihmisen kokemaan yksinäisyyttä, mikäli hän ajattelee elävänsä ”eri ajassa” kuin nuoremmat sukupolvet (Karisto & Tiilikainen 2017, 529-534). Ikäihmisen yksinäisyys voikin ilmetä tunteena yhteiskunnallisesta osattomuudesta sekä elämän merkityksellisuuden heikkenemisestä (Tiilikainen 2016b; Uotila ym. 2010, 103). Tämän päivän ikäihmisten yksinäisyyden kokemukseen voi myös vaikuttaa heidän elinaikanaan tapahtunut rakenteellinen muutos perhedynamiikassa ylisukupolvisista yhteisöistä ydinperhekeskeisyyteen (Victor ym. 2008, 24-30).

## 2.2 Arjen infrastruktuurin muutosten suhde ikäihmisten yksinäisyyteen

Vaikka yksinäisyyden kokemuksen kannalta ikä on vain yksi osatekijä, on todettu, että iäkkäämmät ihmiset voivat kokea yksinäisyyttä muita herkemmin (Van Den Berg, Kemperman, De Kleijn & Borgers 2015). On tärkeää huomioida ikäihmisen yksinäisyyden kokemuksen linkittyminen laajempaan arjen infrastruktuuriin ja ikääntymisestä johtuviin muutoksiin. Arjen infrastruktuurilla tarkoitetaan tässä yhteydessä erilaisia rakenteita, joista ikäihmisen arki koostuu. Yksinäisyys ei siis viittaa vain määrällisiin tai laadullisiin puutteisiin ihmissuhteissa, vaan siihen kietoutuvat monisyisemmät arkea määrittävät osallisuuden mahdollisuudet ja ehdot. (Tiilikainen 2016, 3-4, 89; Uotila 2011, 7-8, 13-15, 26-28, 55; Savikko 2008, 40-41.)

Monet ikääntymisen elämänvaiheessa esiintyvistä arjen infrastruktuurin muutoksia linkittyvät fyysisten sairauksien, terveyden heikkenemisen ja erilaisten toimintakyvyn vajavuuksien viitekehykseen (Tiilikainen 2016, 3-4, 89; Uotila 2011, 7-8, 13-15, 26-28, 55; Savikko 2008, 40-41). Toimintakyvyn heikkeneminen yhdistyy ikäihmisen mahdollisuuksiin tehdä itsenäisiä valintoja arjessaan, ja aiheuttaa ikäihmiselle huolta tulevaisuudesta (Vaarama, Pieper & Sixsmith 2008b, 3-5; Tiilikainen 2016, 174-175). Fyysisen toimintakyvyn heikkenemisen lisäksi myös esimerkiksi muistisairauteen sairastuminen voi muuttaa merkittävästi ikäihmisen arjen infrastruktuuria ja altistaa yksinäisyydelle. Muistisairaudet ovat kliinisesti neurobiologisia sairauksia, mutta niillä ja etenkin niiden aiheuttamalla dementiaalla on merkittäviä sosiaalisia vaikutuksia. Muistisairauden eteneminen herättää epävarmuutta tulevasta, lisää riippuvuutta toisista ihmisistä sekä aiheuttaa muutoksia mahdollisuuksissa toimia ja hoitaa asioita itsenäisesti. (Virkola 2014, 232-235, 266-269; Uotila 2011, 46-48.) Ikääntymiseen sopeutumisen kannalta itsenäisyyden kokemuksen säilyttäminen on merkittävässä roolissa, ja se vaikuttaa positiivisesti elämänlaatuun (Tiilikainen, Hujala, Kannasoja, Rissanen & Närhi 2019, 1016). Itsenäisyyden säilyttämisen tärkeys koskee kotona asumisen lisäksi myös asumispalveluiden piirissä eläviä ikäihmisiä (Isola 2007, 12-14). Sopeutumisen näkökulmaan keskitytään myös gerotranssendenssin teoriassa, jossa ikääntymisen määrittelyssä huomioidaan sen positiiviset aspektit. Siinä korostetaan muun muassa ikäihmisen oman elämän näkemistä osana laajempaa historiallista kokonaisuutta sekä muistojen merkitystä. (Tornstam 1997, 143-151; 2011, 173-178.)

Kyvyltä selviytyä arkirutiineista mahdollisimman itsenäisesti on havaittu olevan yhteys ikäihmisen halukkuuteen ottaa sosiaalisesti osaa ympäröivään yhteisöön, jolloin riski etenkin sosiaalisen yksinäisyyden kokemiselle pienenee (Jui-Ying & Kuo-Song 2014). Toimintakyvyn heiketessä nykytilaa verrataan usein omaan aikaisempaan toimintakykyyn tai siihen millaiseksi ikääntyvien terveys koetaan yleisemmällä tasolla (Victor ym. 2008, 87-87). Toimintakyvyn heikentyessä myös

ikäihmisen elinpiiri voi supistua oman kodin seinien sisäpuolelle. Ikäihmisten yksinäisyyden kokemuksen riskiä ja arjen rakenteiden muuttumista voidaan tarkastella tekemisen puutteen ja tekemisen mahdollisuuksien rajoittumisen näkökulmasta. (Tiilikainen 2016, 179). Kotihoidon piirissä olevista ikäihmisistä vain kaksi viidestä kokee, että voi tehdä asioita, joista pitää (Alastalo ym. 2016). Usein yksinäisyyden kokemus liittyykin sellaiseen aikaan, jolloin ”ei ole mitään tekemistä” (Karisto & Tiilikainen 2017, 530-531). Yksin ollessa konkreettisen tekemisen merkitys näyttäytyy tärkeänä yksinäisyydeltä suojaavana tekijänä. Mahdollisuus vähäiseenkin arkiseen tekemiseen vahvistaa kuvaa itsestä aktiivisena toimijana, ehkäisee ajan pitkäksi käymisen tunnetta ja tuo päiviin rakennetta (Victor ym. 2008, 89-90; Uotila 2011, 55). Konkreettisten osallistumisen ja tekemisen mahdollisuuksien heiketessä myös nykyteknologialla voi olla yhteys ikäihmisen arjen mahdollisuuksien ylläpitämiseen ja yksinäisyyden kokemuksen lievittämiseen (Hakan ym. 2013, 683-693).

Konkreettisen tekemisen merkityksellisyys voi painottua tämän tutkielman haastateltavien joukossa, koska moni heistä on tehnyt elämäntyönsä niin sanotussa emännän roolissa tai muuten maatalousalalla. Hekin, jotka ovat olleet muissa töissä, olivat maatalosta kotoisin. Nykyään jo murroksessa oleva maaseudun väsymättömän, työhön tarttuvan emännän rooli on vielä muutamia vuosikymmeniä sitten sanellut merkittäviä normatiivisia odotuksia maaseudun naisten identiteettiin. Hyvä emäntä on omaehtoisesti suunnannut käytännössä kaiken aikansa perhe-elämän ja maatalouden kontekstista hyödyllisenä pidettyyn konkreettiseen tekemiseen asettaen henkilökohtaiset tarpeensa toissijaisiksi (Högbacka 2003, 100-142, 292-304).

Konkreettisen tekemisen näkökulma liittyy käytännössä myös yksinäisyyden ajalliseen luonteeseen ja etenkin iltaisin koettuun yksinäisyyteen, kun päivän aikana tapahtunut edes pieni rutiininomainenkin toiminta on hiljentynyt (Karisto & Tiilikainen 2017, 530-531). Väitän, että näkökulmaa voidaan tarkastella myös laajemmin arjen tekemisenpuutteen ja tekemisen mahdollisuuksien kaventumisen näkökulmasta. Aivan kuin tekemisen loppuminen illalla voi aiheuttaa yksinäisyyden kokemusta, ikääntyessä mahdollisuudet osallistua ja toimittaa itse tärkeänä pitämiään asioita kapenevat ja voivat altistaa yleisemmälle yksinäisyyden kokemukselle. Tulee ottaa huomioon, että tekemisen mahdollisuuksien heikentyminen ei aina johdu ikääntymisen mukanaan tuomista sairauksista, vaan niitä voivat supistaa myös mielenkiinnon menettäminen arkielämää ja sosiaalisen osallistumisen mahdollisuuksia kohtaan sekä unohdetuksi tulemisen kokemukset (Uotila 2011, 52, 62-63).

Yksi merkittävä ikäihmisen arkea muuttava tekijä on asumismuodon tai asuinpaikan muutos esimerkiksi silloin, kun ikäihminen joutuu luopumaan pitkäaikaisesta asunnostaan ikääntymisestä

johtuvien tekijöiden vuoksi, ja muuttamaan esimerkiksi lähemmäs palveluita tai esteettömään asuntoon (Victor ym. 2008, 177-178, 210-215; Tiilikainen 2016, 144-145, 168-169). Asumiseen liittyvät infrastruktuurin muutokset voivat linkittyä toisaalta myös esimerkiksi leskeksi jäämisestä seuraavaan yksin asumiseen. Yksin asuvien ja asumispalveluiden piirissä asuvien ikäihmisten on todettu olevan muita suuremmissa riskissä kokea yksinäisyyttä, vaikka usein myös asumispalveluihin siirtymistä perustellaan yksinäisyyden kokemuksen lievittämisellä. (Victor ym. 2008, 177-178, 210-215; Victor ym. 2005, 365; Savikko 2008, 40; Tiilikainen 2016, 144-145, 168-169; Uotila 2011, 71-73.) Tosin koti ja siellä yksin asuminen eivät sinällään välttämättä näyttäyty yksinäisyyden kokemukseen vaikuttavana tekijänä, vaan siihen kytkeytyvät muut arjen rakenteiden muutokset, kuten ajatus kodin tyhjäksi kokemisesta (Uotila 2011, 71-73). On kiinnostavaa, että asuinympäristön muutos voi näyttäytyä joko osallistumisen ja itsenäisen selviytymisen mahdollisuuksien tukemisen tai yksinäisyyden riskin näkökulmasta. Yksinäisyyden kokemuksen riski asumisympäristön muutoksen yhteydessä korostuu etenkin silloin, jos muuttoon sisältyy kokemus erilaisuudesta. Esimerkiksi maaseudulta kaupunkiin palveluiden lähelle muuttaessa muuttunutta elämäntapaa voi määrittää tunne eriarvoisuudesta ja ”laidalla olemisesta” suhteessa muiden sukupolvien edustajiin sekä omaan yhteiskunnalliseen asemaan (Tiilikainen 2016, 144-145, 178-180; Victor ym. 2008, 89-90, 177-178, 210-215.)

Ikäihmisten yksinäisyyttä koskevissa tutkimuksissa leskeyden vaikutukset nostetaan usein keskeisinä esiin niiden muuttaessa yksilön arkea niin merkittävällä tavalla. Puolison kuolemaa voidaan pitää yksilön elämän kannalta lamauttavana kokemuksena sen aiheuttaessa usein kaipuuta elettyä elämää kohtaan, surua ja yksinäisyyden kokemusta, tarpeettomuuden tunnetta, muutoksia sosiaaliseen identiteettiin sekä taloudellista haavoittuvuutta (Ketokivi 2010, 25-26, 93-97; Victor ym. 2005, 364-369; Tiilikainen 2016, 177-178.) Leskeksi jäämisen lisäksi ikäihmiset, joilla ei ole omia lapsia, voivat kokea sosiaaliset verkostonsa hatarammiksi, eikä heillä välttämättä ole yhtä paljon sosiaalisia kontakteja eri sukupolvien edustajiin. Myös oman lapsen kuolema näyttäytyy merkittävänä sosiaalisen roolin menettämisenä. Lapsenlapsettomuudesta saavuttamattomana sosiaalisena roolina lapsettomia enemmän kärsivät ne, joilla on omia lapsia, mutta ei lapsenlapsia. Myös työelämässä saavutettujen sosiaalisten roolien ja verkostojen menettäminen eläköityessä voi aiheuttaa yksinäisyyttä. (Tiilikainen 2016, 177-180; Victor ym. 2008, 94-97.)

Muistisairauksien näkökulma tulee huomioida myös menetetyistä rooleista puhuttaessa. Kielellisten kykyjen vähitellen rappeutuessa muistisairaus heikentää kykyä selviytyä sosiaalisista tilanteista ja tulla ymmärretyksi. Sosiaalisilla suhteilla onkin riski muuttua muistisairauden etenemisen myötä vastavuoroisista suhteista hoivasuhteiksi. (Virkola 2014, 232-235, 266-269; Uotila 2011, 46-48.)

Arkipuheeseen sisältyy normatiivisia odotuksia, joiden täyttäminen muistisairauden edetessä vaikeutuu. Lähimuistin heikkeneminen hankaloittaa saavutetuissa sosiaalisissa rooleissa toimimista, ja se voi merkittävästi vaikuttaa kokemukseen sosiaalisen roolin menettämisestä, kun esimerkiksi kyky keskustella arkipäivän asioista heikkenee. (Virkola 2014, 100-107.) Tästä huolimatta muistisairautta sairastava voi kyetä kehystämään vuorovaikutustilanteet itselleen merkityksellisellä tavalla (em., 100-107), ja häntä voidaan tukea erityisesti heikentyneen muistin huomioon ottavan vuorovaikutuksen keinoin (Gjernes & Måselde 2015, 104-105, 109-110).

Ikääntymistä, arjen infrastruktuurin muutoksia ja yksinäisyyden kokemuksen riskiä sosiologisessa viitekehyksessä on tarkasteltu viime vuosikymmeninä myös eri näkökulmista. Prosessimalliset ikämuutostarkastelut keskittyvät erityisesti iän myötä tapahtuvien muutosten tarkasteluun (Marin 2001, 30-44.) Suomessa yksi tunnetuimpia ikääntymistä ja sen myötä tapahtuvia muutoksia käsitteleviä prosessimalleja on Jyrkämän (2007, 19-23; 2008, 195-208, 213-214) kehittämä toimijuuden modaliteettiteoria. Toimijuusnäkökulmassa korostuu ikääntymisen ja sen mukanaan tuomien tekijöiden kontekstisidonnaisuus. Ikääntymiseen suhtautumiseen vaikuttavat muun muassa yleiset ja yksilölliset odotukset, yksilön identiteetti ja mahdollisuus itseä koskevaan arjen vallankäyttöön sekä laajempi yhteiskunnallinen tila. Tämän tutkielman pääpaino keskittyy kuitenkin juuri arjen infrastruktuurin muutosten ja yksinäisyyden kokemuksen suhteeseen, eikä sinällään toimijuuteen, minkä vuoksi en tässä yhteydessä hyödynnä prosessimallisia teorioita, vaikka ne sinänsä tarjoaisivatkin hyvin kiinnostavan lähestymistavan.

Tämän tutkielman haastateltavat asuivat pienen maaseutuvoittoisen kunnan kirkonkylällä, jonne moni heistä oli muuttanut ympäröivistä maaseutukylistä. Etenkin maaseudulla kodin ulkopuolella itsenäisesti onnistuvan liikkumisen mahdollisuuden heikentymisen on todettu olevan riski yksinäisyyden kokemukselle (Victor ym. 2008, 87-87). Maaseutukylissä ja syrjäseuduilla asuvat ikäihmiset ovatkin osallistumisen mahdollisuuksien näkökulmasta erityisen haavoittuvassa asemassa, kun julkisen liikenteen mahdollisuudet ovat vähäiset tai niitä ei ole, ja oman auton käyttö ei enää onnistu. Lisäksi lähellä tarjottavat palvelut eivät ehkä enää riitä vastaamaan ikäihmisen palveluntarvetta. Maaseudulla asumisella ja etenkin mahdollisen kyläyhteisön olemassaololla on myös hyviä puolia ikääntymisen näkökulmasta (Dwyer & Hardill 2011, 259-261).

### **2.3 Sosiaalinen vapaaehtoistoiminta ikäihmisten palvelujärjestelmän rajapinnalla**

Tarkastelen tässä aluvuossa sosiaalista vapaaehtoistoimintaa osana ikäihmisten palvelujärjestelmää tai sen rajapinnalla aiemman yhteiskuntatieteellisen tutkimuksen näkökulmasta. Ikäihmisten palvelujärjestelmä voidaan jakaa virallisen ja epävirallisen hoivan kenttiin. Epävirallisen hoivan alueella voidaan pitää omaisten tai läheisten antamaa hoivaa, kun taas viralliset eli julkiset tai yksityiset hoivapalvelut tuotetaan ammatillisena toimintana. (Anttonen, Häikiö & Valokivi 2012, 19-20.) Sosiaalinen vapaaehtoistoina asettuu epävirallisen ja virallisen hoivan rajapinnalle. Vapaaehtoistoimintaa ei voida pitää osana virallisen hoivan toteuttamista, sillä vapaaehtoisella itsellään ei ole ammatillista suhdetta toimintaan, vaikka hän toimisikin ammatillisen organisaation välittämänä. Toisaalta vapaaehtoistoiminta ei asetu kuvaukseen omaisten ja läheisten toteuttamasta epävirallisesta hoivasta, sillä vapaaehtoistoimija on avunsaajalle joku muu kuin omainen, vaikka hänestä voikin ajan saatossa muodostua avunsaajalle hyvinkin läheinen henkilö. Tosin joissain tutkimuksissa (Blomgren, Martikainen, Martelin & Koskinen 2006, 167, 175-176) vapaaehtoistoinnaksi mielletävä naapuriapu luetaan epävirallisen hoivan kenttään ja nivoutuu osaksi laajempaa epävirallisen avun vastaanottamista.

Ikääntyneiden osuus Suomen väestössä kasvaa kaiken aikaa ja samanaikaisesti huoltosuhde heikkenee (Valliluoto 2014, 9-10). Erityisen tärkeään asemaan nouseekin tarvittavien palveluiden oikea-aikainen saatavuus sekä ikäihmisen todellisen palveluntarpeen tunnistaminen, jolloin itsenäistä selviytymistä voidaan tukea mahdollisimman hyvin (Tiilikainen ym. 2019, 1016). Mikäli todellisia tarpeita ei kyetä tunnistamaan, riskinä on, etteivät palvelut vastaa todellisuudessa kaikkein tarvitsevimmassa asemassa olevien ikäihmisten tarpeeseen (Cattan ym. 2005a, 160-162). Valtaväestöön kuuluvia ikäihmisiä vielä haavoittuvammassa asemassa voivat olla vähemmistöryhmin edustajat (Jang ym. 2017, 76-78). On huolestuttavaa, että esimerkiksi yli puolet kotihoidon ja ympärivuorokautisen hoivan asiakkaista ei koe pääsevänsä riittävästi ulkoilemaan, ja vielä suurempi osa kokee hoitohenkilökunnalla olevan kiire. Kotihoidon asiakkaista kolmasosa joutuu olemaan vasten tahtoaan useimmiten yksin. Yli puolet kotihoidon ja asumispalveluiden asiakkaista toivoo arkeensa uusia ihmissuhteita. (Alastalo ym. 2016.)

Esitän, että vapaaehtoistoinnin rooli virallisen ikäihmisten palvelujärjestelmän rajapinnalla korostuu nyky-yhteiskunnan tilanteessa. Viime vuosina yksityisen palvelutuotannon toteuttajina toimivat kansainväliset hoivapalveluyritykset ovat tulleet julkisuudessa tutuiksi, kun uutisotsikoissa on nostettu esille turvallisuuspuutteita ja suoranaisia hoivan toteutumisen laiminlyöntejä. (Ylen selvitys: Hoivajätti Attendolla ongelmia ympäri Suomea – hoivakodeissa aliravittuja, ulkoilua harvoin ja likaisissa vaipoissa nukkumaan, 29.1.2019; Hoivayhtiö Espero Caresta jätetty kaksi

tutkintapyyntöä poliisille 11.2.2019). Viime vuosikymmenten aikana sosiaali- ja terveystalouden tuottamisen ja rahoittamisen väylät ovat moninaistuneet ja yksityistyneet (Forma ym. 2017, 1, 7-8). Samalla ikäihmisistä on tullut yhä enenevässä määrin omista palveluistaan vastuussa olevia kuluttajia. (Anttonen, Haveri, Lehto & Palukka 2012, 11-16; Van Aerschot 2014, 178-183). Ikäihmisten erilaiset taloudelliset tilanteet ja epävirallisen hoivan eriarvoiset mahdollisuudet ovatkin yhteydessä eriarvoistumiseen palveluiden saatavuudessa (Van Aerschot 2014, 180-183). Palveluiden saatavuus linkittyy usein niin sanottuun omaisolettamaan eli siihen, että ikäihminen saa informaalilta taholta apua saavuttaakseen tarkoituksenmukaiset palvelut (Victor ym. 2018; Tiilikainen ym. 2019, 1016; Kalliomaa-Puha 2017, 227-238). Vapaaehtoistoiminnan mahdollisuuksien merkitys ikäihmisen tukena voikin korostua etenkin silloin, kun hänellä ei ole lähiomaisia tai he asuvat kaukana.

Lainsäädännön ja suositusten perusteella ikäihmisten palvelut ovat Suomessa varsin hyvällä tolalla, mutta arkielämässä hyvin toimivien palveluiden lisäksi riittää paljon kehittämisen kohtia (Pirhonen 2017b, 147-151). Vaikka yllä mainitut tekijät kuulostavat hälyttäviltä, akuutissa tilanteessa 90 % palveluiden piirissä olevista ikäihmisistä kokee, että apua on riittävän nopeasti saatavilla. Ikäihmisten perustavanlaatuisiin tarpeisiin kyetään siis vastaamaan, mutta elämänlaadulliset tekijät voivat jäädä huomioimatta. Hoitohenkilöstön kiire voikin karsia ikäihmisen yksilöllisen huomioimisen laatua (Alastalo ym. 2016; Paljärvi, Rissanen, Sinkkonen & Paljärvi. 2011, 1-2.) Esitän, että vapaaehtoistoiminta voidaan nähdä juuri ikäihmisten elämänlaatua parantavana, parhaimmillaan yksinäisyyden kokemuksen riskiä lievittävänä toimintana palvelujärjestelmän rajapinnalla. Tosin tiukoista resursseista huolimatta ikäihmistä tukevan kohtaamisen tapoihin voidaan panostaa myös virallisen hoivan arjessa ilman lisäkustannuksia (Pirhonen & Pietilä 2015, 100-101), ja lisäksi ikäihmisille suunnattuja elämänlaatua ja sosiaalista hyvinvointia tukevia, yksinäisyyttä lievittäviä osallistumisen mahdollisuuksia tarjotaan myös kunnallisesti erilaisten päiväkeskus- ja ryhmätoimintojen avulla. (Gelfand 2006, 141-143; Oliveira, Nascimento Júnior, Bertolini & Oliveira 2016, 279, 282-283).

Ikäihmisten hoivantarpeeseen vastaaminen on laaja poliittinen ja yhteiskunnallinen kysymys, johon liittyy tiiviisti keskustelu julkisen vallan ja yksityisten toimijoiden vastuista (Anttonen ym. 2012, 21-23). Edellä kuvatun kontekstin huomioon ottaen myös sosiaalisen vapaaehtoistoiminnan asemoiminen ikäihmisten palvelujärjestelmän rajapinnalle on hyvin merkittävää. Vapaaehtoistoimintaa ei suoranaisesti määritellä lakitasolla, mutta sitä voidaan pitää sellaisena henkilön omasta tahdosta toteutettuna toimintana, jonka toteuttaminen perustuu yksilön omaan motivaatioon ja harkintaan, eikä siihen liity tarkoitusta ansaita rahaa. Vapaaehtoistoiminta palvelee jotakin yleishyödyllistä tarkoitusta ja edistää sosiaalista koheesiota. Se tuleekin nähdä sekä

yhteiskunnan kannalta taloudellisten etujen tarjoajana että yksilön mahdollisuutena hyödyntää omaa käytettävissä olevaa potentiaaliaan. Vaikka vapaaehtoistoiminta on merkittävä yhteiskunnallinen voimavara, sitä ei voida koskaan pitää ammattityön korvaajana. (Dimitriadis 2006; Valliluoto 2014, 11-13.) Tosin usein vapaaehtoistojien rooli voi olla ammatillisen henkilöstön rinnalla erittäin merkittävä toimintojen toteutumisen kannalta (Cattan ym. 2005a, 155). Noin 40 % suomalaisista osallistuu vapaaehtoistoiminnan toteuttamiseen, ja eniten sitä tehdään kasvokkain tapahtuvana toimintana järjestöjen kautta (Rahkonen 2018). Usein vapaaehtoistoiminta organisoidaan yleishyödyllisten organisaatioiden kautta, mutta joskus myös osana kunnallista toimintaa. Yhdistysten toteuttaman toiminnan mahdollistamisen kannalta erilaiset esimerkiksi rahapeliyhteisöjen sosiaali- ja terveysalan järjestöille suunnatut avustukset ovat merkittävässä roolissa. (Valliluoto 2014, 9-15, 47.) Sosiaali- ja terveysalan järjestöjen lisäksi vapaaehtoistoimintaa tehdään laajasti myös esimerkiksi urheilu- ja kulttuuriseuroissa sekä uskonnollisissa yhteisöissä (Marjovuori 2014, 11).

Sosiaalisen vapaaehtoistoiminnan puitteissa voidaan järjestää erilaisia yksinäisyyden lieventämiseen tähtääviä ryhmätoimintoja (Kangassalo & Teeri 2017, 284-287), mutta tässä yhteydessä olen kiinnostunut erityisesti kahdenkeskeisestä sosiaalisesta vapaaehtoistoiminnasta, josta kansankielellä käytetään nimitystä ystävätoiminta. Sosiaalista, yksinäisyyden kokemuksen lievittämiseen tähtäävää, vapaaehtoistoimintaa pitkään kehittänyt Suomen Punainen Risti kuvaa sitä toiminnaksi, jossa vapaaehtoinen vieraillee säännöllisesti yksinäisyyttä kokevan tai muusta syystä vapaaehtoisen tukea tarvitsevan ihmisen luona toimien kuuntelijana sekä toteuttaen molemmille osapuolille mielekkäitä asioita. (Suomen Punainen Risti – Ystävätoiminta, viitattu 11.3.2019). Vapaaehtoistoiminnalla voidaan ainakin jossain määrin vastata yksilön yhteisöllisyyden ylläpitämisen ja rakentamisen tarpeeseen, ja sen kautta yksilö voi täydentää muuten puuttuvia sosiaalisia verkostojaan (Yeung 2004). Vastavuoroseksi koettu vapaaehtoistojien tarjoama tuki voikin parhaimmillaan näyttäytyä merkittävänä tekijänä yksinäisyyden kokemuksen lievittämisessä, ja sillä voidaan jopa siirtää myöhemmäksi ikäihmisen tarvetta siirtyä sosiaali- ja terveyspalveluiden piiriin (Kangassalo & Teeri 2017, 284-287; Cattan ym. 2005a, 153, 156-157; Cattan ym. 2005b, 58-62). Kääntöpuolena vapaaehtoistoiminnan tarkoituksenmukaiselle toteutumiselle on riski, ettei vapaaehtoista ystävää koeta ”oikeaksi” ystäväksi, tai vapaaehtoiselta saatua tukea koeta riittäväksi (Tiilikaisen 2016, 103, 136). Tulee ottaa myös huomioon, että nykypäivänä kynnys päästää vierasta ihmistä yksityiskotiin on kasvanut (Kangassalo & Teeri 2017, 284-287).

Vapaaehtoistoiminnan vaikutuksia pohdittaessa on otettava huomioon, että ne ovat usein tutkijalähtöisiä tai vapaaehtoistojilta kerättyyn tietoon perustuvia, eikä vapaaehtoistoiminnan



vastaanottajan kokemuksia toiminnasta ei ole juuri tutkittu (Marjovuori 2014, 150). Tästä syystä on haastava esittää sitä, mitkä eksaktit tekijät vaikuttavat siihen, että vapaaehtoistoiminnan avunsaajan koee suhteen vapaaehtoiseen merkityksellisenä, ja toiminnan yksinäisyyden kokemusta lievittäväenä tai muuten mielekkäänä. Kuitenkin ylipäättään perustavanlaatuisessa roolissa yksilön elämän kannalta olevat merkitykselliset ihmissuhteet voivat toteutua käytännössä lähes kenen tahansa kanssa, mikäli häntä pidetään läheisenä ja erityisenä. Merkityksellisiin suhteisiin sisältyy usein myös yhteen kuulumisen kokemus hajottaviksi koettujen, elämäntilanteeseen negatiivisesti vaikuttaneiden tapahtumien viitekehystä. (Ketokivi 2010, 25-26, 40.)

Aiempaan tutkimukseen nojaten ja ikäihmisten arjen infrastruktuurin muutosten kontekstin huomioiden pidän mahdollisena, että tarkoituksenmukaisesti toteutuessaan vapaaehtoistoimintaan kytkeytyvä ihmissuhde voi näyttäytyä merkityksellisenä ihmissuhteena vapaaehtoistoimintaan avunsaajan roolissa osallistuvalla ikäihmisellä. On tärkeää ottaa huomioon, että ikäihmisten palveluiden onnistuneessa toteutumisessa ratkaisevia eivät lopulta ole abstraktit linjaukset ja toiminta-ajatukset, vaan se miten yksittäinen ikäihminen tulee arjessaan kohdatuksi ja kohdelluksi (Pirhonen 2017a, 7-9, 99-101). Lisäksi tulee muistaa, että vapaaehtoistoiminnalla ei ratkaista yhteiskunnallisia ongelmia, mutta sillä voidaan tukea inhimillisen välittämisen maailmankuvaa (Yeung 2004). Nämä kiteytykset ovat sovellettavissa hyväksi kuvaukseksi vapaaehtoistoiminnan sijoittumisesta palvelujärjestelmän rajapinnalle: sitä ei voida pitää virallisen ja julkisen palvelujärjestelmän osana, mutta silti vapaaehtoistoiminnan rooli inhimillisen kohtaamisen tukijana on palvelujärjestelmän tukena vääjäämättömän tärkeä.

### **3 MUUKALAISEN KÄSITE JA TUTKIMUSONGELMAN TARKENTAMINEN**

Tässä tutkielmassa käytän teoreettisena viitekehysenä saksalaisen sosiologina ja filosofina tunnetun Georg Simmelin muukalaisen käsitettä. Tarkastelen myös Simmelin esille tuomaa näkökulmaa ihmisten kesellä koetusta yksinäisyydestä. Simmel on pitkään liitetty formaaliin sosiologiaan, moderniteetin teoretisointeihin ja kulttuurifilosofiaan, mutta hänen julkaisunsa käsittelevät myös muun muassa tietoteoriaa, etiikkaa ja psykologiaa. (Pyyhtinen 2006b, 38.) Hahmottelen yksinäisyyden kokemusta suhteuttaen sitä Simmelin kirjoituksissa teoretisoituun muukalaisuuteen.

Käsittelen muukalaisuutta suhteuttamalla ikääntymiseen liittyvää yksinäisyyden kokemuksen näkökulmaa arjen infrastruktuurin muutoksiin, ja nostan esimerkin asemaan vapaaehtoistoiminnan kontekstin siitä viitekehyksestä, miten sillä tietyissä olosuhteissa voitaneen ehkäistä tai lieventää yksinäisyyden kokemuksen ilmenemistä arjen infrastruktuurin muutosten keskellä.

### **3.1 Simmel ja yksinäisyys**

Simmelin tuotanto toimii mielenkiintoisena peilinä etenkin silloin, kun tarkoituksena on pohtia modernin olemusta ja yksilöllistymisen teemoja (Saaristo & Jokinen 2008, 37-40). Yksinäisyyden tematiikan pohtiminen linkittyy luontevasti yksilöllistymisen kulttuuriin ja toisaalta jollakin tapaa myös moderniteetin luonteeseen. Simmelin ajattelu tuo kiinnostavan näkökulman sellaiseen yksinäisyyden kokemukseen, joka ei välttämättä suoraan liity konkreettiseen yksin olemiseen. Simmel (2005, 27-46) viittaa Suurkaupunki-kirjoituksessaan yksinäisyyden kokemukseen suuressa väkijoukossa. Simmelin mukaan suurissa väkijoukoissa elettäessä fyysinen läheisyys ja tilanpuute korostavat yksilöiden välistä henkistä etäisyyttä. Hänen mukaansa esimerkiksi suurkaupungin kaduilla kulkeva ihminen ei kykene kiinnittämään yhtä yksityiskohtaista ja persoonatasaista huomiota jokaiseen vastaantulijaan samaan tapaan kuin pienemmässä sosiaalisessa ympäristössä liikkuva, ja tämä lisää henkisen eron korostumista kohdattujen ihmisten välillä (Simmel 1971, 320-339). Simmel (2005, 38-39) painottaakin, että ihminen voi olla yksinäisimmillään toisten ihmisten ympäröimänä. Voidaan siis ajatella, että ihmisten välinen henkinen etäisyys korostaa yksinäisyyden kokemuksen ilmenemistä. Olen hyvin kiinnostunut siitä, ilmeneekö tässä tutkielmassa haastattelemieni ikäihmisten kuvauksissa suhdetta niin sanotun sosiaalisissa suhteissa vallitsevan henkisen etäisyyden ja yksinäisyyden kokemuksen välillä.

Simmelin (2005, 38-40) mukaan ihmisten keskellä ilmenevä yksinäisyyden kokemus voi näyttäytyä välinpitämättömyyden kontekstista yksilöä koskevan vapauden varjopuolena, kun suuri ihmisjoukko ei ole riippuvainen yksittäisen ihmisen toiminnasta tai olemassaolosta. Tässä yhteydessä vapaudella nähdäänkin voimakas negatiivinen aspekti, joka linkittyy hylätyksi tulemisen kokemukseen ihmisten ympäröimänä. Mainittua on todella kiinnostavaa tarkastella esimerkiksi siitä näkökulmasta mitkä tekijät luovat ympäröivistä ihmissuhteista merkityksellisiä (Ketokivi 2010, 38-39, 87-90), ja milloin ympäröivät ihmiset puolestaan määrittävät yksinäisyyden kokemusta jopa voimistavaksi aspektiksi. On kiinnostavaa pohtia, miten esimerkiksi vapaaehtoistoiminnan vastaanottamisen konteksti asemoituu suhteessa tähän näkökulmaan. Jos vapaaehtoistoimintaan kytkeytyvän ihmissuhteen koetaan lievittävän muuten sosiaalisten verkostojen keskellä esiintyvää yksinäisyyttä (olettaen,

etteivät tutkimushenkilöni ole täysin vailla muita sosiaalisia kontakteja), on mielenkiintoista selvittää, asemoituuko vapaaehtoistoimintaan kytkeytyvä ihmissuhde merkitykselliseksi suhteeksi ja miten sen määrittely ikäihmisten puheessa tapahtuu.

Luvussa kaksi esiintyivät näkökulmat ikäihmisten turvattomuuden tunteen ja yksinäisyyden kokemuksen yhteydestä, joka ei välttämättä poistu edes asumispalveluiden piirissä (Savikko ym. 2006, 198-205) sekä koetusta yksinäisyydestä, jota määrittää kuilu olemassa olevien sosiaalisten kontaktien ja niihin liittyvien odotusten välillä (Victor ym. 2008, 202-210). Mainituissa näkökulmissa yksinäisyyden kokemus ei ilmene suhteessa konkreettiseen yksin oloon, vaan sen mahdollisuus on läsnä ympäröivistä sosiaalisista kontakteista huolimatta. On mahdollista, että myös luvussa kaksi mainitulla erilaisuuden kokemuksen näkökulmalla (Tiilikainen 2016, 144-145, 178-180; Victor ym. 2008, 89-90, 177-178, 210-215) on yhteys siihen, että yksinäisyyden kokemus voi ilmetä tai korostua juuri ihmisten ympäröimänä. Lisäksi esitän, että Simmelin kuvaama yksinäisyyden kokemus kytkeytyy myös suhteessa aikaan (vrt. Tiilikainen 2016, 3-4, 89; Victor ym. 2005, 364-365). Jos yksinäisyyden kokemus voi korostua ihmisten ympäröimänä, tulee huomioida, että se tapahtuu aina suhteessa vallitsevaan aikaan ja tapahtumahetkeen. Sosiaalisiin suhteisiin liittyvän yksinäisyyden ilmenemisen nykyhetkessä toivat esiin myös Kangassalo ja Teeri (2017, 278-279). Lisäksi Simmelin kuvaaman ihmisten ympäröimänä koetun yksinäisyyden näkökulma voi linkittyä ajan kontekstiin esimerkiksi eri aikojen välillä vallitsevan ristiriidan kanssa, jos yksinäisyyttä kokeva tuntee elävänsä ”eri ajassa” ympäröivien ihmisten kanssa (vrt. Karisto & Tiilikainen 2017, 529-534).

Simmelin (2005, 38-40) kuvaama yksinäisyys ihmisten keskellä korostaa sosiaalisten kohtaamisten satunnaista luonnetta. Väitän, että edellä mainittuja ja muita sellaiseen koettuun yksinäisyyteen, joka ilmenee erilaisten sosiaalisten verkostojen ympäröidessä ihmistä, liittyviä näkökulmia voidaan suhteuttaa Simmelin ajatteluun yksinäisyydestä. Ikäihmisen mahdollisessa yksinäisyyden kokemuksessa ja useissa laadullisesti mahdollisesti eriarvoisiksi koetuissa sosiaalisissa suhteissa voidaan nähdä yhteneväisyyttä myös esimerkiksi Simmelin kuvaamaan modernin pirstaleisuuteen. Saaristo ja Jokinen (2008, 40) ovat tuoneet esiin, että Simmelin ajattelussa hektinen ympäröivän modernin ympäristön pirstaleisuus linkittyy yksilön kokemusmaailmaan painottaen sen muuttuvaa ja satunnaista luonnetta. Lisäksi Simmelin (2005, 40-43) mukaan sosiaalisten suhteiden lyhytaikaisuus ja sattumanvaraisuus ovat yhteydessä yksilön tarpeeseen erottautua ja määrittää itsensä niiden kautta. Mikäli ihminen voi kokea yksinäisyyttä sosiaalisten kontaktien olemassaolosta huolimatta ja etenkin ihmisten keskellä, on mielestäni kiinnostavaa pohtia miten sosiaalisten kontaktien mahdollinen eriarvoisuus, pirstaleisuus, vaihtelevuus ja niin sanottu henkinen etäisyys (mahdolliset laadulliset erot) ilmenevät arkipuheen ilmaisuina. Simmelin (2005, 27-46; 1971, 320-339)

suurkaupunkiasetelmassa yksinäisyyden, väkijoukon ja henkisen etäisyyden suhde on siis nähtävissä hyvin mielenkiintoisena ja moniulotteisena. Kiteyttäen voidaan sanoa, että tämän tutkielman kontekstiin sovellettuna yksinäisyyden kokemus voi siis olla olemassa ja ilmetä, vaikka ikäihmisellä olisi sosiaalisia kontakteja ja erityisen kiinnostavaa on se, että jotkin sosiaaliset tilanteet voinevat jopa voimistaa yksinäisyyden kokemusta, mikäli niissä korostuu suhteen merkityksellisyyden sijaan välinpitämättömyyden ja hylätyksi tulemisen kokemus.

### **3.2 Muukalaisuus Simmelin kirjoituksissa**

Muukalaisen ulkopuolisuus edellyttää sen olevan samalla myös osana, sisäpuolella. Se on saman aikaisesti lähellä ja kaukana. (Simmel 1892; sit. Pyyhtinen 2006a, 43.) Muukalainen toimii Simmelin ajattelussa erityisenä vuorovaikutusmuotona, ja Simmel (1999, 19-25, 28-29, 76-77, 81-83; 1971, 143-149) kuvaa muukalaisuuden vuorovaikutussuhteeseen sisältyvänä näkökulmana, joka viittaa läheisyyden ja etäisyyden tasapainottelevaan yhdistelmään. Esitän, että edellä mainittu läheisyyden ja etäisyyden suhde linkittyy olennaisella tavalla myös yksinäisyyden kokemuksen riskiin osana inhimillistä vuorovaikutusta. Jos muukalaisuus näyttäytyy osana vuorovaikutussuhdetta, voidaan yksinäisyyden kokemusta pitää muukalaisuuden ilmentymänä sen korostaessa (henkistä) eroa vuorovaikutussuhteessa olevien kesken olettaen suhteen silti olevan olemassa. Muukalaisuuden edustama etäisyyden ja läheisyyden suhde liittyy myös välinpitämättömyyden ja sitoutumisen suhteeseen (Simmel 2005, 79). Edellisessä alaluvussa toin esiin Simmelin kuvauksen ihmisten kesellä koetusta yksinäisyydestä välinpitämättömyyden näkökulmasta. Myös muukalaisuuden edustama välinpitämättömyyden riski voidaan yhdistää tähän yksinäisyyden kokemuksen riskiin, joka voi siis toteutua myös ihmisten ympäröimänä.

Simmelin (2005, 76-83; 1971, 143-146) mukaan muukalainen on elementti, jossa ryhmän sisäisyyden ja jäsenyyden olemassaolo sisältävät samalla ryhmästä ulkopuolisuuden ja vastakkaisuuden aspektit. Simmelin mukaan muukalaisuus on mukana kaikkein lähimmissäkin suhteissa toiseen ihmiseen. Muukalaisuus korostaa näkökulmaa, jossa läheinenkään suhde ei näyttäydy ainoastaan siihen linkittyvien henkilöiden yhteisenä sisäpiirinä, vaan siihen kytkeytyvät aina samaan aikaan myös yleisemmät inhimilliset piirteet sekä suhteen sattumanvaraisuuden mahdollisuus. Toisaalta muukalaisuuteen voidaan viitata myös ei-suhteena, jolloin sen roolia korostetaan sisäpiiriin kuulumattomana tekijänä. Tavallaan läheisyyden ja etäisyyden aspekti sisältyy kaikkiin suhteisiin, mutta keskinäisessä jännitteessä toisiinsa vaikuttaessaan ne muodostavat muukalaisuuden näkökulman. Muukalaisen käsitteeseen ei ole helppo tarttua sen ilmetessä elementtinä, jossa ryhmän

sisäisyys sisältää myös ulkopuolisuuden ja ajatuksen vastakkaisuudesta. Onkin relevanttia pohtia, onko muukalaisen käsitteen liiallista yksinkertaistamista olettaa, että muukalaisuuden ajatusta voi soveltaa yksinäisyyden kokemuksen riskiin, jossa ulkopuolisuus ja vastakkaisuus ovat läsnä sosiaalisten kontaktien olemassaolosta huolimatta. Simmel (2005,76; 1971, 143-149) kuvaa muukalaista potentiaalisesti kulkijaksi, joka ei ole koskaan vapaa tulemisen ja lähtemisen irrallisuudesta. Esitän, että muukalaisuutta voidaan verrata sellaiseen sosiaalisista kontakteista huolimatta tai niiden keskellä vaikuttavaan yksinäisyyteen, jonka mahdollisuus on aina käsillä, mutta sen perimmäiseen subjektiiviseen luonteeseen saattaa olla mahdotonta täysin tarttua. On mielenkiintoista pohtia, asettuuko yksinäisyyden kokemuksen riskin mahdollisuus lähemmäksi ikäihmistä arjen infrastruktuurin muutosten yhteydessä.

Muukalaisuutta käsitellessään Simmel (2005, 76) tuo esiin, että ihmisten välisten suhteiden edellytyksenä on suhde tilaan, mutta toisaalta suhde tilaan voidaan käsittää edellytyksen sijaan myös ihmisten välisten suhteiden symboliksi. Ajattelen, että vuorovaikutussuhteen tilallisuus saattaa viitata myös sen kontekstisidonnaisuuteen. Tiilikainen (2016, 3-4, 89) toi esiin yksinäisyyden kokemuksen kontekstuaalisen luonteen suhteessa laajempaan arjen infrastruktuuriin sekä yhteiskunnalliseen ja historialliseen tilanteeseen. Mikäli siis tietty tilallisuus näyttäytyy vuorovaikutussuhteen edellytyksenä tai symbolina, yksinäisyyden kokemuksen riskin voidaan katsoa näyttäytyvän yksilön subjektiivisen kokemuksen ja tämän edellytyksen tai symbolin välisenä muukalaisuutena. Uskoakseni muukalaisuus voi siis sisältää mahdollisuuden subjektiivisen yksinäisyyden kokemuksen kontekstisidonnaiseen ja uudelleen muovautuvaan luonteeseen suhteessa yksilön menneisiin, nykyisiin ja mahdollisesti tuleviin sosiaalisiin kontakteihin sekä niistä tehtyihin tulkintoihin.

Muukalaisuus on sidoksissa sisäpiiriin, mutta tuo mukanaan ominaisuuksia, jotka eivät ole siitä lähtöisin (Simmel 2005, 76-78). Muukalaisuus on siis samaan aikaan jotain yhteisesti jaettua ja ymmärrettyä, mutta se kuitenkin sisältää ulkopuolelta tulevan aspektin. Simmelin mukaan muukalaisuus on osa ryhmää samoin kuten köyhyys on osa yhteisöä (yhteiskuntaa). Muukalaisuus, kuten köyhyyskin, kuuluu siis osaksi ympärillämme olevaa, mutta sitä määritellään kuitenkin erontekojen kautta suhteessa sisäpiirin jäseniin. Kun köyhyys nähdään erontekona toivotusta statuksesta, väitän että samaan tapaan muukalaisuus voidaan nähdä erontekona toivotusta olemisen tilasta. Jos muukalaisuutta sovelletaan yksinäisyyden kokemukseksi, se näyttäytyy läsnä olevana vieraana, joka erottaa meidät muista, mutta joka itse ei ole lopulta täysin erillään kenestäkään.

Simmelin (1971, 150-178) mukaan köyhyys voidaan nähdä toiseutena ja sitä voidaan tarkastella velvollisuuden näkökulmasta. Velvollisuuden näkökulmaa voidaan suhteuttaa oikeuksien viitekehyksestä. Toisin sanoen siis, jos köyhiä ja köyhyyttä kohtaan nivotaan velvollisuuksia, nämä

velvollisuudet määrittävät jaettuina köyhän oikeuksia. Samaa näkökulmaa voidaan tarkastella suhteessa yksinäisyyteen. Se miten yksinäisyys tilana ja yksinäisyyttä kokeva ihminen mielletään ja ymmärretään, vaikuttaa siihen millaisia oikeuksien ja velvollisuuksien nivoutumia suhteessa ilmiöön tai yksittäiseen ihmiseen nähdään. Simmel (emt. 157-161) tuo esiin, että tulee kuitenkin ottaa aina huomioon köyhän määrittävän köyhyiden aspektin lisäksi myös ryhmään kuulumisen näkökulmasta. Samaan tapaan voidaan mieltää yksinäisyyden koskettavan laajempaa yleisesti jaettua käsitystä ihmisyydestä, mutta silti yksinäisyys profiloituu usein toiseuden kontekstista määriteltyjen yksinäisyyttä kokevien ihmisten kautta. Juuri tämä tuo muokkalan käsitteen suhteuttamisen mielenkiintoiseksi köyhyiden lisäksi myös yksinäisyyden aspektista.

Kaikki se, mitä tahdomme saavuttaa ja mitä karttaa, kutsuu yhä harvemmin esiin näihin perimmäisiin tarkoituksiin välittömästi johtavan pyrkimyksen. Työmme ja intressimme koskevat pikemminkin niitä keinoja ja edellytyksiä, jotka itse vasta tuottavat lopulta toivotun tuloksen.

(Simmel 1892; sit. Pyyhtinen 2006a, 43)

Simmel konkretisoi yllä kuvattua esimerkiksi sairauden ennaltaehkäisyn näkökulmasta. Enemmän kuin sairauden parantamiseen, tähtäämme sairauden ennaltaehkäisemiseen elämäntilanteita muuttamalla. Riskinä on, että välillisiä keinoja käyttäessämme huomio kiinnittyy niin tiiviisti keinoihin, että varsinainen päämäärä unohtuu. (Simmel 1892; sit. Pyyhtinen 2006a, 43.) Tämän tutkielman luvussa kaksi kuvattiin miten yksinäisyyttä ylipäätään ja ikäihmisten yksinäisyyttä on tutkittu useista eri näkökulmista. Yksinäisyyden käsitteen perimmäistä, abstraktia ja subjektiivista luonnetta on kuitenkin haastavaa tavoittaa. Kun arkielämässä toimimme yksinäisyyden vähentämiseksi, toimimmekin usein itseasiassa joko yksinäisyyden ennaltaehkäisemiseksi tai sen lisääntymisen ehkäisemiseksi. Pyrimme siis muokkaamaan elämäntilanteita tavoittelemiemme vaikutusten suuntaan.

Simmeliä tapaillen voidaan sanoa, että jos mahdollisen yksinäisyyden kokemuksen kannalta ikääntyminen arjen infrastruktuurin muutoksineen nähdään riskialttiina elämäntilanteena, pyrimme vaikuttamaan mahdolliseen yksinäisyyden kokemukseen reagoimalla infrastruktuurin muutokseen. Reagoiminen ei siis suoranaisesti koske yksinäisyyden kokemusta, vaikka intressimme kohdistuu siihen. Pyrkimyksemme on, että vaikutukset heijastuvat mahdollisen yksinäisyyden kokemuksen todennäköisyyteen ilmaantua. Samasta näkökulmasta voidaan ajatella, että tarkoituksenmukaisesti kohdentuva vapaaehtoistoiminta voinee tähdätä pyrkimykseen reagoida yksinäisyyden kokemuksen riskin pienentämiseen muuttamalla arjen olosuhteita. Keinojen ja edellytysten kautta tulosten

tavoittelu herättää kuitenkin pohtimaan voidaanko missään tilanteessa yksinäisyyden kokemukseen varsinaisesti vaikuttaa välittömästi.

Simmelin teoretisointia muukalaisuudesta on soveltaen viety käytäntöön muun muassa pakolaisuuden, maahanmuuttamisen (Säävälä 2016), naiseuden (Järvinen-Tassopoulos 2007) sekä vammaisuuden (Teittinen 2015) konteksteista. Ketokivi (2010, 38-39, 87-90) on käyttänyt Simmelin ajatteluun perustuvaa muukalaisen käsitettä mielenkiintoisesti tarkastellessaan aikuisten lasten ja heidän vanhempiansa välisten suhteiden vieraantumista sosiaaliseen uusintamiseen liittyvien pettymysten näkökulmasta. Perhesiteistä kirjoittaessaan hän esittää muukalaisen käsitteen sosiaalista järjestystä häiritsevänä tekijänä, joka sekoittaa mahdollisuuden erottaa tosistaan ulko- ja sisäpuolisen. Ketokivi tuo esiin, että Simmelin kirjoituksia mukaillen muukalaisuus, joka saapuu sisäpiiriin, eikä ole lähtemässä pois, vaikka ei ole myöskään asettumassa sen varsinaiseksi osaksi, tuo etäisen ja vieraan aspektit läsnä oleviksi ryhmän sisälle. Muukalaisuuden ilmentymä ei siis ole sisäpiiristä lähtöisin, ja yhdistävät siteet perustuvatkin vain yleisten ominaisuuksien yhtäläisyyksiin. Ketokivi esittää, että aikuisten lasten ja heidän vanhempiansa välisiin sosiaalisiin siteisiin liittyy sellaisia sosiaalisia odotuksia, joita ei voida yhdistää suhteiden persoonakohtaiseen luonteeseen, vaan ne esiintyvät yleisemmällä tasolla.

Kuten edellä mainitsin, osassa aiemmasta tutkimuksesta Simmelin muukalaisen käsitettä on sovellettu käytännössä siten, että se on nähty inhimilliseksi olennoksi rinnastettavissa olevana kulkijana. Tässä tutkielmassa lähestyn muukalaisen käsitettä abstraktista viitekehyksestä, jolloin muukalaisen ilmentymänä ei ole selkeästi inhimillinen ihminen, vaan muukalaisuus ilmenee potentiaalisena tilana osana ihmisyyttä. Pohdin tässä tutkielmassa muukalaisen käsitteen asemoitumista ikäihmisen yksinäisyyden kokemukseksi ja suhteutan siihen ikääntymisestä johtuvan arjen infrastruktuurin muutosten ja vapaaehtoistoiminnan vastaanottamisen näkökulmia.

### **3.3 Tutkimusongelma ja tutkimuskysymykset**

Aikaisempaa tutkimusta ja teoreettista viitekehystä kiteyttäen ikäihmisen yksinäisyyden kokemuksen riski ei siis välttämättä liity konkreettiseen yksinoloon ja sosiaalisten kontaktien puutteeseen, vaan se kytkeytyy paljon moniulotteisempaan arjen mahdollisuuksien verkostoon. Mielenkiintoni kohdistuukin ikäihmisten yksinäisyyden kokemuksen sanoittamiseen, ja sen suhteeseen ikääntymisestä johtuviin arjen infrastruktuurin muutoksiin sekä vapaaehtoistoiminnan avunsaajan rooliin. Olen kiinnostunut siitä, miten ikäihmiset kuvaavat yksinäisyyden kokemustaan ja mitkä tekijät asemoituvat ikäihmisten puheessa yksinäisyyden kokemuksen ilmenemistä aiheuttaviksi tai

sitä vähentäväksi. On erityisen mielenkiintoista pohtia miten arjen infrastruktuurin muutokset määrittävät suhteessa yksinäisyyden kokemuksen riskiin. Olen kiinnostunut siitä, mistä tekijöistä johtuu, että arjen infrastruktuurin muutokset ja niistä seuraavat tekijät näyttävät toiselle ikäihmiselle yksinäisyyttä aiheuttavina tekijöinä, kun taas toiselle eivät.

Tutkimuskysymykseni ovat:

1. Millaiseksi yksinäisyyden kokemus määrittyy ikääntyneiden sosiaalisen vapaaehtoistoiminnan avunsaajien puheessa?
2. Millainen on yksinäisyyden kokemuksen ja ikääntymisestä johtuvien arjen infrastruktuurin muutosten suhde ikääntyneiden vapaaehtoistoiminnan avunsaajien puheessa?
3. Miten vapaaehtoistoiminnan vastaanottaminen määrittyy ikäihmisten puheessa?

Kiteyttäen tutkimuskysymyksiini vastaamalla pyrin selvittämään mitä haastattelemani ikäihmiset ajattelevat yksinäisyydestä, miten ikääntymisestä johtuvat arjen infrastruktuurin muutokset asemoituvat suhteessa muukalaisuutena (Simmel) suhteutettavaan yksinäisyyden kokemukseen ja voidaanko vapaaehtoistoiminnalla vaikuttaa arjen infrastruktuurin muutosten kautta tai suoraan yksinäisyyden kokemuksen riskiin. Tutkimusaiheen monitahoisuuden vuoksi olen toisessa analyysiluvussa pyrkinyt kuvaamaan aineistosta nousseiden tekijöiden muodostamaa ilmiötä kuvion avulla.

## **4 METODI, AINEISTO JA ANALYYSIMENETELMÄ**

Tässä luvussa luon katsauksen tutkielmaa varten keräämäni aineistoon. Kerron aineistonkeruuprosessista sekä kerätyn aineiston pääpiirteistä. Lisäksi avaen tämän tutkielman aineistonkeruumenetelmän, kertomushaastattelun, käyttöä laadullisena tutkimusmetodina. Pohdin myös ikäihmisten haastatteleamiseen liittyviä erityispiirteitä ja erityisesti tätä tutkielmaa koskevia eettisiä haasteita. Luvun lopuksi tutustun kerronnalliseen asemointiin, jota tässä tutkielmassa käytetään aineiston analyysimenetelmänä.



#### 4.1 Katsaus kerättyyn aineistoon ja aineistonkeruun eettiset haasteet

Tämän tutkielman aineistona toimii litteroitu kahdeksalta ikäihmiseltä kertomushaastattelumenetelmää käyttäen kerätty haastattelumateriaali. Löysin haastateltavat pirkanmaalaisessa kunnassa toimivan vapaaehtoistoiminnan organisaation, joka oli haastattelujen toteutushetkellä työnantajani, avulla. Kyseinen vapaaehtoistoiminnan organisaatio toimii pienessä noin 10 000 asukkaan kunnassa organisoiden sosiaalista vapaaehtoistoimintaa kunnan alueella. Organisaation ja sen yhteistyötahojen toimesta toteutetaan esimerkiksi juuri yksinäisyyden kokemuksen lievittämiseen tähtäävää vapaaehtoista ystävätoimintaa ikäihmisille. Tähän tutkielmaan haastatellut ikäihmiset ottivat osaa juuri vapaaehtoiseen ystävätoimintaan. Toteutin haastattelut aikavälillä 6-12/2019. Kesällä 2019 sovin kahdeksan haastattelun toteuttamisesta, mutta yksi aiotuista haastateltavista joutui ennen haastattelua sairaalajaksolle, ja hänen toimintakykynsä heikkeni siinä määrin, ettei haastattelua enää voinut toteuttaa. Sain sovittua peruuntuneen haastattelun tilalle korvaavan haastattelun syksyllä 2019, mutta haastateltavaksi myöntynyt ikäihminen päätyi ennen haastattelua peruuttamaan osallistumisensa. Joulukuussa 2019 tavoitin vielä yhden haastateltavan, ja sain toteutettua kahdeksannen haastattelun. Jokainen haastattelutilanne kesti noin 60 minuuttia ja toteutui haastateltavan kotona.

Keskimäärin haastatteleman ikäihminen oli haastatteluhetkellä 85-90-vuotias nainen, joka asui yksin kerros- tai rivitaloasunnossa. Hän oli jäänyt leskeksi useita vuosia sitten. Hänellä oli useimmiten omia lapsia, ja hän piti jonkin verran yhteyttä myös sisarustensa tai muiden lähisukulaisten kanssa. Hän oli syntynyt maaseudulla pientilallisen perheeseen ja osallistunut työntekoon ja sisarusten hoitamiseen jo lapsuudessaan. Naimisiin mentyään hän oli useimmiten jäänyt kotiin hoitamaan maatalan töitä. Keskimääräisesti haastateltava oli ikääntymisen mukanaan tuomien muutosten vuoksi joutunut muuttamaan pitkäaikaisesta kodistaan maaseudulta pienempään asuntoon kirkonkylälle. Työnteko ja kaikenlainen käsillä tekeminen oli ollut hänelle elämän varrella merkityksellistä, mutta ikääntymisen mukanaan tuomien muutosten vuoksi hän oli joutunut luopumaan tai vähentämään käsillä tekemistä. Haastatteleman ikäihminen oli osallistunut säännöllisesti sosiaaliseen vapaaehtoistoimintaan (ystävätoiminta) avunsaajan roolissa. Usein hänen toiveenaan vapaaehtoistoiminnan aloittamiselle oli ollut toive uudesta sosiaalisesta kontaktista, kun osallistumisen mahdollisuudet olivat ikääntymisen myötä heikenneet. Ikäihminen oli esimerkiksi kuvannut kaipaavansa juttuseuraa, lenkkikaveria tai suoraan lievitystä yksinäisyyden kokemukseensa.

Olen nimennyt tässä tutkielmassa haastatellut ikäihmiset sukupuolineutraaleilla etunimillä, koska haastateltavista seitsemän oli naisia ja vain yksi oli mies, enkä halunnut hänen olevan muita enemmän tunnistettavassa asemassa. Haastattelemi henkilöt olivat haastattelujen toteuttamishetkellä iältään 77-92-vuotiaita. Jaoin haastateltavat kolmeen ikäryhmään, jotta he eivät myöskään ikänsä perusteella olisi tunnistettavissa aineistosta. Haastateltavat jakautuivat ikäryhmiin 77-84-vuotiaat (Rauha ja Aito), 85-90-vuotiaat (Pirkka, Aale, Rauni ja Kaino) ja yli 90-vuotiaat (Ensi ja Orvo). Kaikki haastateltavat olivat olleet elämänsä aikana naimisissa, seitsemän haastateltavista oli leskiä ja yksi eronnut. Kaikilla leskeksi jääneillä puolison kuolemasta oli useita vuosia. Haastateltavista viidellä oli tai oli ollut lapsia. Kahdella haastateltavista oli kokemusta oman lapsen menettämisestä joko kuoleman tai välirikon kautta.

Neljällä haastatellulla oli diagnosoitu muistisairaus. Kaikilla haastateltavilla, joilla muistisairaus oli, se oli vielä niin varhaisessa vaiheessa, että he asuivat itsenäisesti ja pystyivät itse myös antamaan suostumuksensa haastatteluun osallistumisesta. Jokainen haastateltava kertoi haastattelun aikana jostain pitkäaikaissairaudesta tai muusta iän mukanaan tuomasta tekijästä, joka oli vaikuttanut arjen toiminnan mahdollisuuksiin. Haastateltavista kuusi asui yksin rivi- tai kerrostaloasunnossa taajamassa ja kaksi oli joko ikäihmisten palveluasumisen tai kevyemmän yhteisöllisen asumismuodon piirissä. Puolella yksin kotona asuvista haastateltavista oli käytössä säännöllinen kotihoidon palvelu vähintään kerran viikossa. Usealla haastateltavalla oli myös käytössään kotihoidon tukipalveluita, kuten ateria- tai siivouspalvelu. Kuusi haastateltavista oli jossain vaiheessa ottanut osaa kunnalliseen ikäihmisten päivätoimintaan ja neljä kävi päivätoiminnassa haastatteluhetkellä.

Haastatteluissa ilmeni, että jokaisella haastateltavalla oli (vapaaehtoistoimijan lisäksi) lähipiirissä vähintään yksi henkilö, jonka kanssa hän piti yhteyttä. Useimmilla näitä henkilöitä oli enemmän kuin yksi. Kukaan haastateltavista ei siis ollut täysin vailla sosiaalisia kontakteja. Haastatteluhetkellä kuuden haastateltavan luona vieraili vapaaehtoistoimija tai kaksi vapaaehtoistoimijaa (”ystävätoimija”) säännöllisesti. Kahden muun luona jo useita vuosia vierailleet vapaaehtoiset olivat muuttaneet kokonaan tai osittain toiselle paikkakunnalle, mutta haastatellut pitivät edelleen tiiviisti yhteyttä heidän kanssaan. Useimmiten vapaaehtoinen ja ikäihminen tapasivat tai pitivät muuten yhteyttä viikoittain. Lyhimmillään suhde ikäihmisen ja vapaaehtoisien välillä oli kestänyt haastatteluhetkellä noin neljä kuukautta ja pisimmillään useita vuosia. Lähes kaikki haastateltavat kuvasivat suhdettaan vapaaehtoistoimijaan merkityksellisenä.

Haastateltavista viisi kertoi kokeneensa yksinäisyyttä jossain vaiheessa elämäänsä. Kolmella heistä yksinäisyys oli tilanteista ja kahdella jatkuvaa. Näiden viiden lisäksi myös kahden muun haastatellun

tarinoissa esiintyi tilanteiseen ja tilapäiseen yksinäisyyden kokemukseen linkittyvää puhetta. Yksi kahdeksasta haastattelusta kertoi, ettei ollut kokenut yksinäisyyttä. Tiilikaisen (2016, 3-4, 89) mukaan on tärkeää huomioida yksinäisyyden kokemuksen linkittyminen laajempaan arjen infrastruktuuriin. Mahdollinen yksinäisyys ei siis suoraan viittaa vain määrällisiin tai laadullisiin puutteisiin ihmissuhteissa, vaan siihen kietoutuvat monisyisemmät arkea määrittävät osallisuuden mahdollisuudet ja ehdot. Kaikissa haastatteluissa esiintyi tarinoita, jotka liittyivät ikääntymisestä johtuviin arjen infrastruktuurin muutoksiin, ja useassa haastattelussa nämä tarinat linkittyivät myös yksinäisyyden kokemukseen. Toisaalta luopumisten kuvaaminen herätti joissain haastatteluissa myös ikääntymiseen sopeutumisen kuvauksia.

Koska edustin aineistonkeruuhetkellä tutkimushaastattelijana samanaikaisesti myös organisaatiota, jonka verkostoja hyödyksi käyttäen etsin haastateltavat, tuli aineistonkeruun eettisyyteen kiinnittää erityistä huomiota. Tutkimusentekijänä en voinut tavoitella työnantajaorganisaationi kannalta suotuisia tutkimustuloksia, vaan minun tuli asettua tietoisesti neutraaliin asemaan suhteessa sen tavoitteisiin. Sen lisäksi, että minun oli otettava huomioon oma roolini tutkimusentekijänä suhteessa organisaatioon, eettisen tutkimuksen toteuttamistavan kannalta lisähaastetta toi on se, että keräsin aineiston pienellä, noin 10 000 asukkaan paikkakunnalla. Tämä lisäsi vaadetta erityisen tarkkaan yksityisyydensuojaan ja anonymiteetin varmistamiseen tutkielmaan osallistuvien henkilöiden kannalta, ja tuki päätöstäni esittää aineistokatkelmat kolmeen ikäkategoriaan jaoteltuina sukupuolineutraaleita nimiä käyttäen.

Vaikka oma roolini asetti joitakin tutkimuseettisiä vaateita, haastateltavien etsimisessä uskon siitä olleen hyötyä. Koska olin jo lähtökohtaisesti kohdannut monet vapaaehtoistoiminnan avunsaajista kahdenkeskisessä tapaamisessa toiminnan lähtötilanteessa, kasvoni olivat heille tutut, ja olin saanut käsityksen mahdollisista muistisairauksista sekä muista kognitiiviseen tilaan tai sen sanoittamiseen liittyvistä haasteista (esimerkiksi aivoinfarktin jälkitila). Muistisairauden vaikeaa vaihetta sairastavien ihmisten tutkimus sinänsä olisi mielestäni erittäin kiinnostavaa. Kuitenkin tässä tutkielmassa aineiston analyysimenetelmä edellytti verbaalista vuorovaikutusta, ja kieli elementtinä on sen kannalta merkittävässä roolissa, joten haastateltavien kyky muodostaa haastattelun teemaan liittyvää puhetta oli olennaisessa asemassa.

Ennen haastattelujen tekemistä pyysin vapaaehtoistoiminnan organisaatiolta kirjallisen tutkimusluvan, joka antoi minulle valtuuden etsiä haastateltavat organisaation verkostoja hyödyksi käyttäen. Haastateltavia etsittäessä oli erityisesti otettava huomioon se, että tutkielmaan osallistuvat henkilöt halusivat vapaaehtoisesti ottaa osaa haastatteluun, eivätkä kokeneet, että heidän roolinsa vapaaehtoistoiminnan avunsaajina suhteessa edustamaani organisaatioon jollakin tapaa edellyttäisi

osallistumista tutkielmaan. Tutkimuseettisen neuvottelukunnan (2009, 4-6) mukaan tutkittavien itsemääräämisoikeus on tutkimuksen toteuttamisen kannalta ensiarvoisen tärkeää. Itsemääräämisoikeuteen sisältyy tutkittavan ehdottoman vapaaehtoinen osallistuminen tutkimukseen. Vapaaehtoisen osallistumisen korostamiseksi haastateltavilta voidaan pyytää kirjallinen suostumus tutkimukseen osallistumisesta. Jokaiselta haastateltavalta pyysin erillisen kirjallisen suostumuksen tutkielmaan osallistumisesta. Suostumuksessa korostettiin haastateltavan anonymiteetin suojaamista ja tutkielmaan osallistumisen vapaaehtoisuutta. Suostumuksen pyytämisen yhteydessä keskustelin vielä jokaisen haastateltavan kanssa siitä, että tutkielmaan osallistuminen oli haastateltavalle täysin vapaaehtoista, ja että haastateltava voisi ilmoittaa minulle missä tahansa vaiheessa, ettei haluaisikaan hänestä kerättyä haastatteluaineistoa käytettävän tutkielmassa. Toin myös selkeästi esiin, että osallistumisen perumiselle ei tarvitsisi esittää mitään perusteita, vaan ainoastaan ilmoitus minulle riittäisi.

Vapaaehtoisuuden näkökulman varmistamisen lisäksi tutkittavia tulee etukäteen informoida riittäväällä tavalla tutkimuksesta. Tutkimuseettisen (emt., 4-6) neuvottelukunnan mukaan haastatteluihin perustuvissa tutkimuksissa tutkittaville tulee kuvata tutkimuksen aihepiiri, ja kertoa mitä tutkimukseen osallistuminen heille konkreettisesti tarkoittaa, sekä kauanko siihen kuluu aikaa. Pyydettyessä tutkittaville annetaan tarvittavia lisätietoja tutkimuksen sisällöstä. Ennen haastattelua olin yhteydessä jokaiseen haastateltavaan puhelimitse ja keskustelin yllä olevista asioista. Perusteellinen puhelinkeskustelu ennen haastattelutilannetta osoittautui tarkoituksenmukaiseksi. Kuten edellä mainitsin, yksi haastateltavista päätyi perumaan osallistumisensa haastatteluun pohdittuaan asiaa puhelinkeskustelun jälkeen. Lisäksi kertosin vielä puhelinkeskustelun sisällön tapaamisessa ennen varsinaisen haastattelun alkua.

Tutkimuseettinen neuvottelukunta (emt., 7) painottaa, ettei tutkittaville saa aiheutua haittoja tutkimuksen toteuttamisesta. Tutkittavia tulee kohdella arvostavasti ja tutkimuksessa käytetyn kirjoitustavan tulee olla kunnioittava. Tämän tutkielman aihepiiri on osin arkaluontoinen. Kuitenkin aineistonkeruutapa tarinallisten haastattelujen muodossa antoi tutkittaville vapauden nostaa tai jättää nostamatta esille valitsemiaan asioita enemmän, kuin suorat kysymykset olisivat antaneet. Lisäksi jokainen haastateltava oli jo ennen tutkielmaan osallistumiseen suostumustaan ollut tietoinen tutkielman aihepiiristä, joten uskon, että mukana olleet haastateltavat eivät kokeneet tutkielman aihepiiristä puhumista liian arkaluontoiseksi. Haastatteluja toteuttaessani pidin erittäin tärkeänä ikäihmisen oman äänen pääsemistä esille, ja haastatteluaineistoa analysoidessani painotin arvostavaa tapaa kuvata ikääntymistä ja ikäihmisiä. Pyrin paitsi haastattelutilanteissa, myös valmiissa tutkielmassa siihen, että olen itse tutkielman toteuttajana vain ikäihmisten äänen esille tuova

välikkappale, ja että keskeinen rooli kautta tutkimusprosessin säilyy ikäihmisillä itsellään omien kokemustensa ja tarinoidensa kuvaajana.

#### **4.2 Kertomushaastattelu ja ikäihmisten haastattelemine**

Yksinäisyyttä koskevan tutkimuksen yhteydessä tulee ottaa huomioon, että koska yksinäisyys sanana mielletään usein yleisesti negatiivisesti, yhden eksaktin termin käyttämisen sijaan on kannattavaa pyrkiä löytämään moniulotteisia yksinäisyyden kokemuksen kuvaamisen tapoja (Van Den Berg ym. 2015). Mediassa ikäihmisten yksinäisyyttä kuvataan usein totaalisenä ja jopa traagisia piirteitä omaavana vanhuuden uhkakuvana (Uotila ym. 2010, 112-117). Myös tässä tutkielmassa tuli ottaa huomioon yksinäisyyden käsitteen negatiiviseksi mieltäminen, sekä aiemmin mainittu marginalisoiva näkökulma yksinäisyyttä kokevien määrittämisestä omaksi erilliseksi ryhmäkseen (Karisto ja Tiilikainen 2017, 527). On mahdollista, että yleisesti jaetut ja mediassa uusinnetut käsitykset yksinäisyydestä vaikuttavat haastateltavieni kertomuksiin.

Kerronnallinen haastattelumenetelmä tuottaa tutkijalle aineistoa kertomusten välityksellä. Kertomusten avulla voidaankin usein tavoittaa strukturoituja menetelmiä syvemmin haastateltavan oma ääni ja kuvaamisen tapa suhteessa tutkittavaan teemaan. Kertomushaastattelu on haastattelumenetelmänä mahdollisimman strukturoimaton, ja siinä pyritään irtautumaan kysymys-vastaus -asetelmasta. Sen sijaan kertomushaastattelussa painotetaan haastateltavan kuuntelemista. Haastattelijan rooliksi jää lähinnä haastateltavan puheen toistaminen, empaattinen vahvistaminen ja tarvittaessa peilaavien kysymysten esittäminen. Kertomushaastattelun avulla haastateltavan on mahdollista tuoda esiin subjektiivinen kokemus tutkittavaan asiaan liittyen. Kertomusten ei välttämättä tarvitse koskea haastateltavan koko elämäkertaa, vaan ne voivat kytkeytyä johonkin elämän osa-alueeseen tai tiettyihin ajallisiin jaksoihin. Kertomushaastattelulla ei koskaan tavoitella objektiivista tietoa, vaan siihen liittyvät aina haastateltavan subjektiiviset merkityksenannon tavat, kertomuksen suhteutuminen nykyhetkeen ja yksilöllisesti poikkeuksellisten asioiden korostuminen. (Hyvärinen 2017, 174-175, 177,179, 181, 189.)

Tekemissäni haastatteluissa tarinat eivät olleet niin sanottuja kronologisia elämätarinoita, joissa haastateltava olisi käynyt vaihe vaiheelta läpi elämäntapahtumiaan, vaan ne olivat ennemminkin lyhyitä katkelmia haastattelun teeman kannalta merkityksellisiksi koetuista elämänvaiheista. Esitän, että mahdollisimman autenttisten kerronnan tapojen tavoittaminen aineistonkeruuvaiheessa onkin erittäin kiinnostavassa roolissa analyysin onnistumisen kannalta. Uskoisin myös, että kertomushaastattelua käyttämällä vältin mahdollisimman paljon haastateltavan puheen ohjailua, mikä

saattaa olla riskinä valmiita kysymyksiä ja teemoja käyttäessä. Koska jo pelkkä yksinäisyyden käsitekin on niin vaikeasti tyhjennettävissä kattavaan määritelmään (Van Den Berg ym. 2015), halusin mahdollisimman vähän rajata etukäteen sen yksilöllisen ilmenemisen ja siihen liittyvien merkityksenantojen tapoja.

Tulee ottaa huomioon, että haastateltavani olivat ikäihmisiä. Ikäihmisten haastattelun kulmakivenä on kysymys siitä kuka ja millainen on ikäihminen. Tuleekin huomioida, että haastattelijalla ja haastateltavalla saattaa olla eriävä käsitys vanhuudesta (Lumme-Sandt 2017, 297-299.) Riskinä ikäihmisiä haastatellessa on se, että tutkija huomaamattaan pyrkii asettamaan haastateltavan apua tarvitsevan rooliin, joka voi aiheuttaa ristiriitoja haastattelutilanteessa muun muassa itsenäistä pärjäämistä korostavien kulttuuristen odotusten vuoksi (Virkola 2014, 106). Ikäihmisiä haastatellessa on myös tärkeää tiedostaa, että usein vanhuuden koetaan olevan toiseutta, johon on mahdollista yhdistää kaavamaisia ja negatiivisiakin käsityksiä. ”Vanhalla” tarkoitetaan usein itseä iäkkäämpää henkilöä, mutta korkeankaan iän saavuttanut ihminen ei välttämättä koe itseään ”vanhaksi”. Hän voi suhteuttaa vanhuuden käsitteen esimerkiksi ihmisiin, joilla on heikompi toimintakyky kuin hänellä itsellään, ja vahvistaa näin toiseutta käsitteen ympärillä. Lähtökohtaisesti iäkkääseen ihmiseen tulee haastattelutilanteessa suhtautua kuin kehen tahansa, eikä ajatella hänen automaattisesti olevan esimerkiksi haastattelijaa heikommassa asemassa tai edustavan yhtenäistä iäkkäiden ihmisten massaa. (Victor ym. 2008, 85-87; Lumme-Sandt 2017, 297-299.) Tämän tutkielman haastattelutilanteissa ikäihmiset asemoivat itsensä vanhuuden perspektiivistä korostaessaan esimerkiksi haastattelijan nuorta ikää tai kuvatessaan itseään ikääntymisestä johtuneiden muutosten viitekehyksestä. Tähän näkökulmaan palaan aineiston analyysiosiossa.

Hirsjärvi ja Hurme (2014, 133-134) painottavat, että ikäihmisten haastattelussa on tärkeää luoda luottamuksellinen ilmapiiri. Luottamuksellisuutta luodessaan haastattelijan voi olla helpompi lähestyä ikäihmistä jonkin organisaation kautta kuin ventovieraana yksityisihmisenä. Uskon, että oma roolini haastattelijana ja vapaaehtoistoiminnan taustaorganisaatioon linkittyvänä henkilönä tuki luottamuksellisen ilmapiirin luomista. Ikäihmistä haastatellessa tulee myös ottaa huomioon heikentyneiden aistien mahdollisuus. Omassa aineistonkeruussani näön heikkenemisellä ei ollut konkreettisesti niin merkittävää roolia toisin kuin esimerkiksi heikentyneellä kuulolla. Ennen haastattelutilanteen alkua varmistin, että haastateltava kuulee ja saa selvää puheestani. Mikäli haastateltavalla oli kuulolaite käytössä, varmistin, että se on haastattelutilanteessa päällä ja paikallaan korvassa. Haastattelutilanteessa kuulon heikkeneminen ei osoittautunut lisähaasteeksi, mutta joidenkin haastateltavien kohdalla se hieman hankaloitti ennen haastattelutilannetta käytyä

puhelinkeskustelua. Lumme-Sandt (2017, 301) kuitenkin muistuttaa, että on ikäihmistä alentavaa olettaa automaattisesti hänen oleva huonokuuloinen haastattelutilanteessa.

Hirsjärvi ja Hurme (2014, 133-134) nostavat esiin myös muistin heikkenemisen merkityksen ikäihmisiä haastatellessa. Yksilöllisiä kokemuksia ja merkityksenantoja tutkittaessa heikentynyt muisti ei välttämättä ole esteenä haastattelun onnistumiselle, mutta se täytyy tiedostaa haastattelua suunniteltaessa ja toteutettaessa. Muistisairautta sairastavan haastateltavan ja haastattelijan luottamussuhteen rakentuminen voi olla hidasta heikentyneen lähimuistin vuoksi (Tiilikainen 2016, 173-174), ja lisäksi muistisairautta sairastavat haastateltavat ovat usein haavoittuvassa asemassa haastattelijaa kohtaan heikentyneiden kognitiivisten kykyjensä vuoksi (Virkola 2014, 101). Omassa aineistonkeruussani muistisairausdiagnoosin olemassaolo ei estänyt haastateltavana toimimasta, mutta mahdollinen muistisairaus oli vielä alkavassa vaiheessa haastateltavien kognitiivisten kykyjen osalta. Varsinkin muistisairauden alkuvaiheessa muistisairautta sairastava ihminen voikin aivan hyvin toimija haastateltavana näin halutessaan. On tärkeää muistaa, että haastattelu voi olla muistisairautta sairastavalle voimaannuttava kokemus, ja että kognitiivisten kykyjen heikkeneminen ei suoraan sulje pois ihmisen kykyä kertoa subjektiivista kokemuksistaan. (Lumme-Sandt 2017, 302-303.)

Kaikki neljä haastateltavaa, jolla oli diagnosoitu muistisairaus, toivat haastattelutilanteessa ilmi muistisairausdiagnoosin olemassaolon. Heistä kahden haastattelussa muistisairaus ei omana asianaan esiintynyt merkittävästi haastattelun aikana esille tulleissa tarinoissa. Yhdessä haastattelussa ikäihminen painotti, että muistisairausdiagnoosin olemassaolo ei ollut toistaiseksi vaikuttanut hänen arkensa mahdollisuuksiin.

Tuota sitten mulla on tämmönen alzheimerin tauti, että tuota ei se vieny mua vielä mihinkään. Se ei oo liikuttanu mua, että se on mulla kuus vuotta ollu... Mut se ei oo liikuttanu mua mihinkään päin, että mää oon saanu olla rauhassa tai näin tässä...

Pirkka (85-90 v.)

Katkelmassa esiintyvän liikuttamisen tai viemisen voi käsittää toisaalta toimintakyvyn heikkenemisensä ja toisaalta mahdollisuutena, ettei muistisairauden vuoksi enää pärjäisi omassa kodissaan. Haastateltava on kuitenkin kokenut saaneensa olla ”rauhassa” muistisairautensa kanssa. Tulkitsen rauhassa olemisen niin, että hänen kokemuksensa muistisairauden vaikutuksista arjen toiminnan mahdollisuuksiin on toistaiseksi ollut vähäinen. Aito (77-84 v.) puolestaan kuvaa muistisairauttaan arkeen vaikuttavana tekijänä. Alla olevassa katkelmassa hän kertoo ajatuksiaan vapaaehtoistoimijan vierailuista.

Mä tykkään semmosesta... jos joku viittii vaivautua siihen että... Tota noin, tulee tänne vanhaa koppuraa kattoon... Ja kun se on se puhetyyli... on vielä semmonen mikä on... ei muista puoliakaan asioita.

Aito yhdistää muistisairauden mukanaan tuoman asioiden unohtelun siihen, että hänen seuransa ei olisi kiinnostavaa tai tavoiteltavaa. Tämä on mielestäni todella tärkeä näkökulma ja perustelee edelleen sitä, että myös muistisairautta sairastavien ihmisten kokemuksista on erittäin merkityksellistä kerätä subjektiivista tietoa.

### **4.3 Kerronnallinen asemointi analyysimenetelmänä**

Kerronnallista asemointia voidaan käyttää vuorovaikutuksellisen aineiston analyysiin sopivana menetelmä, jonka avulla on mahdollista yhdistää kerrotun tarinan ja kerronnan tilanteessa tapahtuneen vuorovaikutuksen tutkimus. Tarinalla ei tässä yhteydessä tarkoiteta välttämättä niin sanottua elämäntarinaa, vaan tarinat voivat olla lyhyitä kuvauksia koetun elämän eri vaiheista. (Hyvärinen 2015.) Tässä tutkielmassa kerronnallisen asemoinnin teoria on siis operationalisoitu analyysimenetelmäksi, joka toteutui juuri lyhyiden tarinoiden kuvaamisen ympärillä. Asemoinnin kannalta ei ole olennaista ainoastaan kerrottujen tarinoiden sisällöllinen analyysi, vaan erityistä huomiota pitää kiinnittää myös kerronnan tapaan. Vuorovaikutusnäkökulman huomioivaa analyysitapaa on toisinaan pidetty kilpailevana elämänkerralliselle analyysille. (Hyvärinen, Hatavaara & Rautajoki 2019, 4-8.) Ajattelen, että kerronnallisen asemoinnin teoria istui tähän tutkielmaan käytettäväksi elämänkerrallista näkökulmaa paremmin, koska se tarjosi ikäihmiselle mahdollisuuden nostaa esiin tutkielman teemaan erityisesti linkittyviä elämänvaiheita lyhyiden tarinoiden muodossa.

Kerronnallisen asemoinnin teoria sopii käytettäväksi mahdollisimman vähän muokatun tarinamuotoisen aineiston analyysissa. Sitä ei voida hyödyntää kirjallisen aineiston analyysissa, eikä sillä pyritä tuottamaan yhtä kokonaiskuvaa ihmisen pysyvistä identiteeteistä. (Hyvärinen 2015.) Toisaalta lyhyetkin tarinalliset kuvaukset voivat sisältää ja tarkasti analysoituna tuoda esiin merkittävää tietoa haastatellun suhteutumisesta laajempaan kontekstiin (Bamberg & Georgakopoulou 2008, 392-393). Tarinoita analysoitaessa on hyvä muistaa, että ne ovat enemmän kuin satunnaista jollekin kohdistuvaa puhetta jostakin. Niissä puheeseen kytkeytyvät moninaiset ajalliset ja tilalliset merkitykset, sekä tarinankertojan asemoituminen suhteessa tarinaan ja sen sisältöön. (Bamberg 2011, 2-3.) Olennaista on, että kerronnallisen asemoinnin viitekehystä vain sillä ei ole merkitystä mitä kerrottu tarina sisältää, vaan lisäksi tulee kiinnittää huomiota kertojan toteuttamaan asemointiin.



Asemoinnin avulla on mahdollista tuoda esille, miten yksittäisten pienten kertomusten analyysistä edetään kohti kokonaisvaltaisempaa ja laajempaa kerronnallista tulkintaa. (Hyvärinen ym. 2019, 4-6.)

Bamberg (2011, 2-3; 2006, 144-145) nostaa esille kolme tasoa, joilla analysoitavan aineiston asemointi voi tapahtua. Erilaisten asemoinnin tapojen tunnistamiseksi kertomuksesta on erittäin olennaista hahmottaa kerrotun tarinan ja itse kerronnan välinen ero (Hyvärinen ym. 2019, 6). Ensimmäisellä tasolla asemointi tapahtuu kerrotun tarinan perspektiivistä. Se tarkoittaa asemointia suhteessa siihen, miten kerrotun tarinan toimijat sijoittuvat tarinassa. Asemoinnin ymmärtämisen kannalta onkin merkittävää löytää tarinasta juoni sekä ymmärtää puhujan asema tarinankertojana (Bamberg 2011, 4-6; Bamberg 2006, 144-145). Asemoinnin teorian viitekehyksestä kerronnan ajallinen ja tilallinen konteksti ovat merkittävässä roolissa, ja niiden merkitys kerrottuihin tarinoihin tuleekin huomioida (Bamberg & Georgakopoulou 2008, 377-381). Esitän, että tarinoiden ajallisen ja tilallisen kontekstin huomioiminen on tärkeää myös ajatellen aineistossa esiintyviä kertomuksia tilanteisen yksinäisyyden kokemuksen ja ajallisesti ja tilallisesti vaikuttavien arjen infrastruktuurin muutosten suhteen.

Toinen kerronnallisen asemoinnin taso tapahtuu vuorovaikutuksen tasolla. Käytännössä se tarkoittaa sitä, miten tarinan kertoja asemoituu ja asemoi itsensä vuorovaikutustilanteessa, jossa hän kertoo tarinaa. Yksinäisyyteen liittyy runsaasti kulttuurisia ja sosiaalisia odotteita (Van Den Berg ym. 2015; Uotila ym. 2010, 112-117; Karisto & Tiilikainen 2017, 527). Onkin hyvin kiinnostavaa suhteuttaa yksinäisyyden kokemusta kuvaavia kertomuksia vuorovaikutustilanteen näkökulmaan. Toisella tasolla asemointi tapahtuu siis suhteessa kuulijaan tai yleisöön. (Bamberg 2011, 9-14; Bamberg 2006, 144-145.) Vuorovaikutuksen näkökulma on erittäin tärkeää ottaa huomioon kerronnallista aineistoa tulkittaessa, koska kerronta tapahtuu aina suhteessa vuorovaikutustilanteeseen, jossa se tehdään. Näkökulman huomioon ottamisen ei ole tarkoitus vähentää itse tarinan sisällön ja siihen liittyvän itsensä asemoinnin merkitystä, vaan sillä pyritään huomioimaan tarinankertomisen prosessi vuorovaikutustilanteessa, jossa merkityksiä luodaan. (Bamberg 2006, 139-145.) Vuorovaikutusnäkökulma nousi tämän tutkielman haastattelutilanteissa esiin erilaisina siirtyminä ja keskeytyksinä kerrotun tarinan ja vuorovaikutustilanteen välillä. Lisäksi haastattelijan ja haastateltavan sukupolviero nousi myös esiin vuorovaikutuksen tasolla joidenkin tarinoiden yhteydessä. Haastateltava saattoi esimerkiksi kesken historialliseen ympäristöön sijoittuvan tarinankerronnan siirtyä vuorovaikutuksen tasolle kuvaamaan sodan jälkeistä pula-aikaa haastattelijalle.

Kolmas asemoinnin taso on tarinankertojan itsensä asemointi suhteessa kysymykseen ”Kuka minä olen?” Kolmannella asemoinnin tasolla kertoja siis suhteuttaa itsensä yksittäistä tarinaa laajempaan ja mahdollisesti myös pysyvämpään käsitykseen identiteetistä. Hän tuo esiin, miten suhtautuu itse itseensä laajemmassa kontekstissa. Tämä näkökulma antaa myös viitteitä kertojan mieltämistä normatiivista odotuksista. (Bamberg 2011, 14-16; Hyvärinen 2015.) Jotta tarinoista voidaan juontaa kertojan asemoitumista suhteessa laajempaan kontekstiin, tulee analyysin perustua tarinan ja vuorovaikutuksen tasolla tapahtuneeseen asemointiin (Bamberg 2006, 139-145). Kertojan ja ympäröivän maailman suhdetta ei tarinoissa usein kuvatakaan suoraan, vaan suhde pikemminkin ilmenee kertojan itsensä ja tarinoiden vuorovaikutustilanteissa esiintyvien henkilöiden asemoitumisen tavoista ja niiden tulkinnoista (Bamberg & Georgakopoulou 2008, 392-394).

Tässä tutkielmassa pääpaino on asemoinnin ensimmäisellä tasolla. Keskityn etupäässä etsimään asemoinnin tapoja kerrotuista tarinoista, mutta otan huomioon myös haastattelutilanteen vuorovaikutustilanteena asemoinnin toisen tason näkökulmasta. Keskiössä ovat siis itse tarinat ja tarinoissa esiintyvien toimijoiden (haastateltava itse mukaan lukien) asemoituminen. Lisäksi niissä esiintyy viitteitä siirtymistä kerrottujen tarinoiden ja haastattelutilanteen välillä. Edellisten lisäksi analyysissä esiintyy kuitenkin joitain viitteitä laajempien kokonaisuuksien hahmottamisesta aineistossa, sekä kerrottujen tarinoiden suhteutumisesta haastatellun oman elämän ja laajemman kontekstin välillä. Tässä tutkielmassa en kuitenkaan pyri kuvaamaan haastateltavien laajempaa identiteettiä kokonaisvaltaisesti, koska se edellyttäisi jo pelkästään identiteetin käsitteen syvällisempää määrittelyä, mikä puolestaan laajentaisi tutkielman viitekehystä.

## **5 PELKOA, KIPUA JA TILANTEISTA YKSINÄISYYTTÄ**

Tässä luvussa analysoin aineistossa esiintyviä yksinäisyyden kokemuksen kuvauksia ja määritelmiä. Ensimmäisessä alaluvussa tuon esiin miten haastateltavat asemoivat yksinäisyyden kokemustaan tarinoissaan. Käyn läpi yksinäisyyden käsitteen negatiivisia ja marginalisoivia piirteitä, yksinäisyyden kokemista ihmisten kesellä ja yksinäisyyden ajallista kontekstia. Lopuksi nostan esiin positiivisen yksinäisyyden näkökulman. Henkilökohtaisesta yksinäisyyden kokemuksesta kertomisen lisäksi haastateltavat suhteuttivat itseään arkikielessä yleisemmin jaettuihin käsityksiin yksinäisyydestä. Toisessa alaluvussa keskityn käsittelemään aineistosta nousevaa ruumiillisuuden teemaa sekä yksinäisyyden kokemuksen joskus hyvinkin vaikeasti sanoitettavaa luonnetta.

Aineistosta nousevien havaintojen perusteella yksinäisyyden kokemukseen liittyvä puhe aiheutti usein etenkin silloin omaan kehoon liittyvien tuntemusten kuvaamista, kun sen sanoittaminen koettiin haastavaksi ja sen kokeminen liittyi fyysiseen yksin olemiseen.

### **5.1 Ajallista ja elämäntilanteittain esiintyvää yksinäisyyttä**

Kaikki haastatteleman ikäihmiset asuivat joko yksin tai asumispalveluiden piirissä. Victor ym. (2008, 177-178, 210-215) ovat todenneet näiden tekijöiden altistavan ikäihmisiä kokemaan yksinäisyyttä. Ennen haastattelujen toteuttamista oletinkin, että kaikki haastateltavani kertoisivat kokeneensa yksinäisyyttä jossain vaiheessa elämäänsä. Uotila (2011, 7-8) on kuitenkin tuonut esiin, että vaikka ikääntymisessä elämänvaiheena voi olla yksinäisyydelle altistavia tekijöitä, ei voi olettaa, että yksittäinen ikäihminen olisi todennäköisesti kokenut yksinäisyyttä. Tämän tutkielman kahdeksasta haastateltavasta vain viisi kertoikin selkeästi kokeneensa negatiivista yksinäisyyttä elämänsä aikana. Heidän lisäksi kahden muun puheessa esiintyi viitteitä tilanteisesta yksinäisyyden kokemuksesta. Haastateltavista yksi kertoi, ettei ollut kokenut yksinäisyyttä missään vaiheessa elämäänsä.

*Jatkuva ja tilanteinen yksinäisyys.* Karisto ja Tiilikainen (2017, 527-528) viittasivat tilanteittain ilmenevän ja vaihtelevan yksinäisyyden olevan paljon yleisempää kuin jatkuvan yksinäisyyden kokemuksen, ja samansuuntaisia tuloksia voidaan havaita myös tästä aineistosta. Yhtä lukuun ottamatta kaikkien haastateltujen tarinoissa esiintyi yksinäisyyden kokemus jollain tasolla, mutta vain Aito (77-84 v.) ja Aale (85-90 v.) asemoivat itsensä ”täysin” yksinäisiksi ihmisiksi ja kertoivat kokevansa jatkuvaa yksinäisyyttä. Aito oli kokenut yksinäisyyttä läpi elämänsä lapsuudesta alkaen, ja Aale lähinnä leskeksi jäämisen jälkeen, mutta myös joissain hänen nuoruuttaan koskevissa tarinoissa esiintyi tilanteiseen yksinäisyyden kokemukseen liittyvää puhetta. Erityisesti Aiton, mutta jossain määrin myös Aalen, identiteetti vaikuttikin rakentuneen yksinäisyyden kokemuksen ympärille, mitä usein pidetäänkin jatkuvan yksinäisyyden kokemuksen seurauksena (Saari 2010, 25-26).

Kaino (85-90 v.) ja Rauha (77-84 v.) puolestaan toivat esiin, että heidän kokemansa yksinäisyys liittyi yksinomaan ikääntymisen elämänvaiheeseen, eikä sitä ollut esiintynyt aiemmin elämässä. Heidän kokemansa yksinäisyys vaikutti olevan hyvin tilanteista, eikä se haastattelutilanteessa ilmenneen puheen perusteella määrittänyt heidän identiteettiään. Seuraavassa katkelmassa Rauhan kuvaus yksinäisyyden kokemuksen ilmenemisestä yksin jäämisen yhteydessä.

Rauha: Kun on yksin jäänyt niin... mm... se on sitten kerta kaikkiaan oltava sitten yksin, jollei noi meidän nuoriso käy, niin...

Haastattelija: Niin... Sä sanoit että yksin jääny, niin aatteliksää sitä leskeks jäämistä?

Rauha: Juu kyllä, juu kyllä. Ihan leskeksi... että kyllä se (yksinäisyyden kokeminen) nyt vasta vanhemmiten on tullu, että, tässä kun on yksin jääny ja niin... mmm...

Rauha asemoi itsensä tarinassaan siis yksin jääneeksi, jonka seurauksena yksinäisyyden kokemus on ilmennyt. Haastattelussa on vähän ennen tätä katkelmaa puhuttu leskeksi jäämisestä, ja haastattelijana varmistin yksin jäämisen merkitystä Rauhan puheessa. Hän vaikutti linkittävän yksinäisyyden kokemuksen ensisijaisesti leskeksi jäämiseen, ei sinänsä muuten ikääntymiseen elämänvaiheena. Rauha kokee leskeksi jäämisen jälkeisen ajan jollain tapaa pakotettuna elämäntilana, jolloin ”on kerta kaikkiaan oltava yksin”. Nyt kun tarkastelen kyseistä katkelmaa, näen yksin jäämisen monimerkityksellisempänä terminä, kuin miten se haastattelutilanteessa ilmeni. Leskeksi jäämisen lisäksi Rauha on voinut tarkoittaa yksin jäämisellä myös konkreettista yksinoloa. Tässä kohtaa ilmenikin Victor ym. (2008, 202-210) esille tuoma näkökulma siitä, että arkipuheessa yksinäisyyden kokemus ja (leskeksi) yksin jääminen voivat ilmetä lähes synonyymeina. Haastattelutilanteessa halusin varmistaa mitä näkökulmaa haastateltava yksin jäämisellä tarkoitti, mutta on mahdollista, että samalla ohjailin tarkentavalla kysymyksellä vastauksen muotoa, jota ei kertomushaastattelua käytettäessä olisi tarkoituksenmukaista tehdä (Hyvärinen 2017, 174-175, 177,179, 181, 189). Vastaavanlainen ilmiö yksin jäämisen ja leskeksi jäämisen tai yksin jäämisen ja yksinäisyyden kokemuksen ilmenemisestä synonyymeinä esiintyi joissain muissakin haastatteluissa. Toisaalta yksinäisyyttä ja yksin olemista kuvattiin keskenään erillisinä teemoina, mutta joissain yhteyksissä niitä pidettiin lähes synonyymeinä.

Kuten edellä mainittujen, myös Ensin (yli 90 v.) tarinoissa yksinäisyyden kokemus määrittyi tilanteiseksi, mutta hänen kohdallaan se ei selvästi linkittynyt ikääntymisen elämänvaiheeseen. Ensin yksinäisyyden kokemus näyttäytyi hyvin tilapäisenä, mutta sitä vaikutti esiintyvän monissa elämänvaiheissa. Myös hänen kertomissaan nuoruuden aikaa kuvaavissa tarinoissa oli havaittavissa kuvauksia yksinäisyydestä. Ensi kuvasi yksinäisyyden kokemustaan ”yksinäisinä hetkinä” eri elämänvaiheissa, mikä viittasi selkeästi yksinäisyyden kokemuksen tilanteeseen ja ajalliseen viitekehykseen. Samaan tapaan esimerkiksi Karisto ja Tiilikainen (2017, 527-528) ovat tuoneet esiin elämäntilanteittain vaihtelevien tekijöiden vaikutuksen yksinäisyyden kokemuksen ilmenemiseen. Yksinäiset hetket eivät määrittäneet Ensin arkea tai identiteettiä, mutta ne olivat kuitenkin osa elämää.

Pirkka (85-90 v.) ja Orvo (yli 90 v.) toivat esille, etteivät olleet kokeneet ”varsinaista yksinäisyyttä” tai ”erikoisemmasti” yksinäisyyttä. Siitä huolimatta he kuitenkin kuvasivat tarinoissaan vaikeasti sanoitettavia viitteitä tilanteisesta yksinäisyydestä, joka linkittyi lähinnä leskeksi jäämisen elämänvaiheeseen. He tuottivat tarinoissaan selkeää erontekoa itsensä ja yksinäisyyttä kokevien ihmisten välille, ja ehkä osittain tästä syystä yksinäisyyden kokemuksen sanoittaminen osoittautui haasteelliseksi. Rauni (85-90 v.) oli ainoa kahdeksasta haastatellusta, joka kertoi, ettei ollut kokenut yksinäisyyttä missään vaiheessa elämäänsä, eikä hänen tarinoissaan esiintynyt kertaakaan viitteitä omakohtaisesta yksinäisyyden kokemuksesta. Hän sanoitti useaan kertaan haastattelun aikana, ettei ollut ”kärsinyt yksinäisyydestä”. Lisäksi Rauni kuvasi useaan otteeseen haastattelua sitä, miten hänelle oli joka elämänvaiheessa löytynyt hyvä ystävä, joka oli suojannut yksinäisyyden kokemuksesta. On mahdollista, ettei Rauni todella mieltänyt kokeneensa yksinäisyyttä elämänsä aikana. On kuitenkin myös mahdollista, että haastattelutilanne Raunin kanssa ei tavoittanut sellaista syvempää luottamuksen ja kerronnan tasoa, jolla hän olisi avautunut kuvaamaan mahdollista yksinäisyyden kokemusta muista, kuin siitä näkökulmasta, ettei hän ollut varsinaisesti ”kärsinyt yksinäisyydestä”.

*Marginalisoiva yksinäisyys.* Useimmiten yksinäisyyden kokemus sai aineistossa negatiivisia ja marginalisoivia merkityksiä. Kautta haastattelujen yksi kiinnostava näkökulma suhteessa yksinäisyyden kokemuksen marginalisoivaan aspektiin oli laajemman kontekstin kuvaaminen. Haastateltavien tarinoissa esiintyi runsaasti jakoa ”meihin” ja ”heihin” yksinäisiin. Osa haastateltavista asemoi itsensä ihmisiksi, jolla tilanteisen yksinäisyyden kokemisesta huolimatta ”menee hyvin” tehden eroa itsensä ja jatkuvaa yksinäisyyttä kokevien välille, kun taas osa ikäihmisistä sanoitti kuuluvansa yksinäisten ihmisten joukkoon. Eroa oman yksinäisyyden kokemuksen ja yleisemmän ”toisten” kokeman yksinäisyyden välille tuotettiin lähes jokaisessa haastattelussa. Osa haastateltavista toi selkeästi esiin, että omakohtainen yksinäisyyden kokemus ei varsinaisesti ollut sellaista yksinäisyyttä, kuin yleisemmin jaettu mielikuva negatiivisesta yksinäisyydestä antaa ymmärtää. Tämä kertonee juuri yksinäisyyden kokemuksen mieltämisestä marginaaliseksi haasteeksi. Haastattelupuheessa tehtiin myös eroja oman ja muiden kokeman yksinäisyyden välille suhteuttamalla esimerkiksi omien olemassa olevien sosiaalisten kontaktien määrää yleisemmäksi miellettyyn absoluuttiseen yksinäisyyteen.

Yksinäisyyden marginalisoivaa luonnetta kuvaavissa tarinoissa haastateltavat antoivat vihjeitä oman laajemman identiteettinsä asemoinnista, mutta myös siitä miten joko tietoisesti tai tiedostamatta itse asemoituvat haastattelutilanteessa. Yksinäisyyden marginalisoivaan luonteeseen liittyvä haastattelupuhe sisälsikin myös konkreettisia kuvauksia siitä, miten haastateltava itse asemoi itsensä

osaksi marginaalissa olevaa yksinäisten joukkoa. Tällaisia kuvauksia tekivät jatkuvaa yksinäisyyttä kokeneet haastateltavat. Aale (85-90 v.) toi esiin yksinäisyyden laajemman marginalisoivan näkökulman kertoessaan tarinaa iäkkäästä miehestä, jonka luona hän oli toiminut kotiavustajana. Alla katkelma Aalen tarinasta.

...ja kyllä silläkin papalla, mä uskon, että niitä yksinäisiä iltoja oli siellä. Ei... että onhan meitä hirveen paljon. Yksinäisiä ihmisiä, jos me ajatellaan... on kauheen paljon.

Aalen tarinassa yksinäisyys määrittyi samanaikaisesti sekä kolmannen osapuolen kokemuksena, yleisenä yhteiskunnallisena kysymyksenä että haastateltavan itse itsensä asemoimisena yksinäiseksi (samalla viitaten myös kokemuksen ajalliseen luonteeseen, johon palaan myöhemmin). Vaikka tässäkin katkelmassa yksinäisyys asemoitui toisen kokemuksen kautta, näkökulma oli hyvin erilainen kuin edellä mainittu toiseuden kautta määrittyvä yksinäisyys. Tässä yhteydessä toisen kokemaan yksinäisyyteen samaistuttiin, ja sillä ikään kuin vahvistettiin omaa kokemusta. Kyse oli nyt siis ”meistä” yksinäisistä ja voidaan ajatella, että Aale haki kolmannen osapuolen kautta vahvistusta lausahdukselleen yksinäisten määrästä. ”Minun” kokemukseni muuttuminen ”meidän” kokemukseksemme tekee yksinäisyydestä yleisemmän yhteisesti jaetun tilan, jolloin se ei enää koske vain haastateltavan omaa kokemusta. Esitän, että kokemus marginaalissa olevista ”meistä” yksinäisistä linkittyy myös laajemmin yksinäisyyden ympärille kietoutuneeseen identiteettiin, koska viitteitä siitä esiintyi juuri jatkuvaa yksinäisyyttä kokeneiden haastateltavien puheessa. Tämän tutkielman aineistosta nousseiden havaintojen perusteella voidaan sanoa, että yksinäisyyden kokemuksen muuttuminen jatkuvaksi identiteettiä määrittäväksi tilaksi altistaa yksilön siis myös mieltämään itse itsensä marginaaliin kuuluvaksi ja yksinäisyyden vuoksi toiseutta tuntevaksi.

*Yksinäisyys ihmisten keskellä.* Yksinäisyyden kokemus liittyi aineistossa usein yksin ollessa esiintyvään sosiaalisten kontaktien puutteeseen ja sosiaalisen eristymisen näkökulmaan yksinäisyydestä (Saari 2016, 5-6, 15-17), mutta joissain haastatteluisissa nousi myös esiin sosiaalisten kontaktien yhteydessä ilmenevän yksinäisyyden. Simmelin (2005, 38-39; 1971, 320-339) mukaan ihminen voi olla kaikkein yksinäisimmillään toisten ihmisten ympäröimänä, kun vuorovaikutustilanteessa olevien ihmisten keskinäinen henkinen ero korostuu. Osa haastateltavista toikin selkeästi esiin näkökulman siitä, ettei ihmisten seura välttämättä vähentänyt yksinäisyyden kokemusta vaan pahimmillaan saattoi jopa voimistaa sitä. Etenkin jatkuvaa yksinäisyyttä kokevien ikäihmisen tarinoissa yksinäisyys liittyi tämänkaltaiseen sosiaalisissa tilanteissa koettuun ulkopuolisuuden tunteeseen (Uotila 2011, 7-8, 13-15, 26-28, 55) useissa eri elämänvaiheissa.

Aito (77-84 v.) kuvasi kokemustaan ikäihmisten ryhmätoiminnasta ulkopuolisuuden kontekstista kertoen, että ”...jossain nurkassa mä sitten olin, ja ei ne kukkaan mulle mittään puhunu...”. Aiton ihmisten keskellä ilmenevä yksinäisyyden kokemus konkretisoitui nurkassa olemisen ilmauksena ja oli selkeästi suhteessa siihen, että hän oli kokenut jääneensä ulkopuoliseksi. Myös avioliitossaan kokemaansa yksinäisyyttä Aito kuvasi ulkopuolisuuden tunteen näkökulmasta. Hän kertoi, ettei puolisonkaan olemassaolo suojannut yksinäisyydeltä, ja asemoi itsensä torjutuksi tulleen asemaan. Voidaan ajatella, että Aiton ikäpolvea edustavalle avioliitto on voinut yhteiskunnallisena normina ja instituutiona edustaa yksinäisyyden vastakohtaa, mutta hän itse määrittyi jollain tapa ulkopuoliseksi myös avioliitostaan kertovissa tarinoissa. Hänen puheestaan välittyi useaan otteeseen ajatus henkisen etäisyyden ylläpitäneen yksinäisyyden kokemusta sosiaalisten suhteiden keskellä eri elämäntilanteissa (Simmel 1971, 320-339; 2005, 38-39).

Kaino (85-90 v.) kuvasi yksinäisyyden kokemusta ihmisten keskellä sairaalan sängyssä makaamisen kautta. Sairaalassa ympärillä oli ollut muita potilaita ja hoitohenkilökuntaa kaiken aikaa, mutta yksinäisyyden kokemus oli silti vahvasti läsnä. Kaino kertoi, että sairaalassa ”on paljon semmosia ihmisiä, jotka ei puhu toisillensa... vaikka puhuskin niin ei vastata...” Mielenkiintoista on, että Aiton tapaan siis myös Kaino yhdisti yksinäisyyden kokemisen ihmisten seurassa puhumattomuuteen ja ulkopuolisuuden kokemukseen. Tämän tutkielman aineistosta nousseiden havaintojen perusteella voidaan sanoa, että ihminen voi olla kaikkein yksinäisimmillään toisten ihmisten keskellä, mikäli hän kokee olevansa vallitsevan sosiaalisen tilanteen ulkopuolella.

*Yksinäisyyden ajallinen konteksti.* Yksinäisyyden kokemuksen ajallinen luonne esiintyi useissa haastatteluissa. Ajalliseen kontekstiin viitattiin paitsi suhteessa ajan määreisiin, mutta myös kuvaamalla yksinäisyyden kokemusta abstraktimmin ajan kontekstista. Karisto ja Tiilikainen (2017, 529-534) ovat tuoneet esiin yksinäisyyden ajallisen kontekstin kytkeytymisen vuorokaudenaikoihin. Myös tässä tutkielmassa ilmeni yksinäisyyden ajallisen kontekstin kytkeytymistä vuorokaudenaikoihin etenkin yksinäisten iltojen kokemisena. Lisäksi haastateltavat kuvasivat yksinäisyyden kokemuksensa ajallista kontekstia suhteuttaen sitä yksinäisten päivien määrään nähden. Heidän tarinoissaan useat peräkkäiset yksin vietetyt päivät voimistivat yksinäisyyden kokemusta. Esimerkiksi Aito (77-84 v.) totesi yksinäisyyttään kuvaavassa tarinassa, että ”kun kyllä mä monta kertaa oon... melkein viikonki täällä... että perkule... yksinäni”. Sen lisäksi, että yksin vietettyjen päivien määrällä perusteltiin omaa yksinäisyyden kokemusta, saatettiin myös laskea päiviä esimerkiksi läheisen ihmisen vierailuun. Päivien laskeminen vaikutti lieventävän yksinäisyyttä, kun odotettavissa oli merkityksellisen henkilön tapaaminen. Erittäin mielenkiintoinen

näkökulma yksinäisyyden ja ajan kontekstiin oli yksinäisten hetkien suhde abstrakteihin ”aikoihin ja paikkoihin”.

Se on ihan luonnollista, että kyllä siinä joka tapauksessa semmosia yksinäisiä hetkiä, kun tulee... eihän semmosta, vaik on kuinka hyvin, menis ajat ja paikat... niin se voi olla sitten kumminkin, sitä aina löytyy tämmösiä (yksinäisiä hetkiä).

Ensi (yli 90 v.)

Ensi kuvasi tarinassaan loistavalla tavalla sitä, miten yksinäisyyttä tulee aina tarkastella kontekstissa aikaan ja tilaan. Hän toi yksinäisyyden kokemuksen ajallisuuteen jollain tapaa uuden näkökulman. Hänelle yksinäisyyden ajallinen luonne ei niinkään näyttäytynyt vuorokaudenajan, yksinäisten päivien määrän tai muiden konkreettisten ajan määreiden kontekstista, vaan laajemmin ja abstraktimmin ”aikojen hyvin menemisestä” huolimatta ilmenevinä yksinäisinä hetkinä.

Ajallinen konteksti esiintyi joidenkin haastateltujen tarinoissa myös eri ajassa elämisen näkökulmasta. Karisto ja Tiilikainen (2017, 529-534) ovat kuvanneet tätä vuosikymmenten välillä tapahtuvan historiallisen siirtymän kautta, joka saa ikäihmisen kokemaan elävänsä nuorempien sukupolvien kanssa eri ajassa. Joissakin tämän tutkielman tarinoissa haastateltava asemoitui kertomansa tarinan tason lisäksi vuorovaikutuksen tasolle myös suhteuttaen ajatustaan eri ajassa elämisestä minun läsnäolooni haastattelijana tilanteessa. Kerrotun tarinan tasolta siirryttiin lennossa vuorovaikutuksen tasolle kertomaan minulle haastattelijana mitä esimerkiksi jokin vanhakantainen sana tarkoittaa, ja näin korostettiin eri ajassa elämisen näkökulmaa. Toisinaan vuorovaikutuksen tasolle siirryttiin eri ajassa elämisen kontekstin viitekehyksessä myös tehden eroa haastattelijan ja haastateltavan iän välillä korostamalla esimerkiksi sitä miten nuorena minut nähtiin. Lisäksi suoraan joissain tarinoissa itsessään oli kuultavissa ajatuksia eri ajassa elämisen kokemuksesta siten, että kuvaus esiintyi ainoastaan tarinan tasolla. Alla Orvon (yli 90 v.) esimerkki siitä, miten hän koki jääneensä maaseutukylän yhteisöstä ulkopuoliseksi ikääntymisen myötä.

Ne (naapurit) on vaihtunu ja sitten... Nuoret on niinku erilaisia... ne on niinkun eri... eri... porukkaa sitten jo, että ne ei vanhoja ihmisiä niinkun oikeen laske miksikään...

Orvo ei tässä yhteydessä viitannut siis haastattelijaan nuorena ihmisenä vaan kuvasi ”nuorten porukkaa” yleisemmän eronteon kautta suhteessa omaan kokemukseensa eri ajassa elämisestä. Tarinoiden sisällä tapahtunut eri ajassa elämisen kokemus voidaan yhdistää myös Simmelin (2005, 38-40) kuvaamaan välinpitämättömyyden näkökulmaan yksinäisyydestä. Simmelin mukaan välinpitämättömyyden näkökulma korostuu vapauden kääntöpuolena, kun yhteisö ei ole riippuvainen yksittäisten ihmisten olemassaolosta. Orvon kuvauksessa ulkopuolisuudesta on luettavissa hänen



kokemuksensa siitä, että nuoremmat sukupolvet elävät ”eri ajassa” suhtautuen välinpitämättömästi hänen ikäpolvensa ihmisiin.

*Positiivinen yksinäisyys.* Yllä kuvattujen negatiivisten yksinäisyyden kokemusten lisäksi haastatteluissa esiintyi myös positiivisen yksinäisyyden kokemiseen liittyviä tarinoita. Positiivinen yksinäisyyden kokemus määrittyi usein itsenäisyyden ja aktiivisuuden kautta. Saman suuntaisia tuloksia ovat tuoneet esiin myös Uotila ym. (2010, 116-117) ja Savikko (2008, 15). Positiivinen yksinäisyys näyttäytyi itse valittuna tilana, jota tuotiin esiin erontekojen ja sosiaalisten verkostojen olemassa olemisen kautta. Itse valittua, positiivista yksinäisyyttä erontekona negatiivisesta yksinäisyydestä kuvasivat haastatelluista eniten he, joiden tarinoissa ei ollut esiintynyt varsinaista negatiivista yksinäisyyden kokemusta, vaan ainoastaan joitain viitteitä tilanteisesta negatiivisesta yksinäisyydestä. Pirkka (85-90 v.) toi esiin, että on viihtynyt itsekseen ja kuvaa alla positiivista yksinäisyyden kokemustaan:

Kyllä ihminen kaipaakin yksinäisyyttä. Kyl mäkin en halua, et ihan lähelle tullaan. Et näin, kun oli työelämässä ja sai opiskelijoita niin mä en tykänny, et ne oli ihan vieressä... Et ne oli pikkusen kaukana tossa (piirtää ilmaan henkilökohtaista tilaansa)

Tässä yhteydessä yksinäisyyden kaipuu linkittyi siis oman (fyysisen) tilan tarpeeseen, mutta se kuitenkin sisälsi oletuksen sosiaalisten kontaktien olemassaolosta. Positiivista, toivottua yksinäisyyttä lähestyttiin haastatteluissa myös kuvaamalla sitä, miten haastateltava oli kokenut kiinnostuksena toisten ihmisten seuraa kohtaan vähentyneen, ja vastaavasti yksinäisyyden muuttuneen toivotuksi ja/tai totutuksi tilaksi. Tällaisissa kuvauksissa oli aina mukana oletus siitä, että sosiaalisia kontakteja oli olemassa ja saatavilla mikäli haastateltava niitä kaipasi. Myös osa selkeästi negatiivista yksinäisyyden kokemusta sanoittaneista ikäihmisistä toi esiin yksinäisyyden positiivisiakin aspekteja. Myös he kuitenkin tarkensivat positiivista näkökulmaa yksinäisyyteen erontekojen kautta. Negatiivistakin yksinäisyyttä kokeneiden ikäihmisten toivottua yksinäisyyttä kuvaavissa tarinoissa painottui myös edellä mainittu näkökulma sosiaalisen verkoston olemassaolosta.

Tämän tutkielman puitteissa haastateltujen ikäihmisten tarinoissa yksinäisyys näyttäytyi siis hyvin moniulotteisena, tilanteisena, ajallisesta kontekstista riippuvaisena sekä osin marginalisoivanakin ilmiönä ja henkilökohtaisena kokemuksena. Van Den Berg ym. (2015) ovat todenneet, että yksinäisyyden käsitettä on haasteellista tyhjentää kattavaan määritelmään sen yksilöllisten merkityserojen vuoksi, ja myös tässä tutkielmassa yksinäisyyden käsite saikin useita erilaisia merkityksenantoja ja asemointeja. Tästä huolimatta tietyt yllä kuvatut yhteydet ja teemat toistui

ikäihmisten yksinäisyyden kokemusta kuvaavissa tarinoissa. Ne rytmittivät kerrontaa ja tarinoiden kulkua, vaikka jokainen haastateltu ikäihminen lähestyi teemaa omista yksilöllisistä lähtökohdistaan käsin.

## **5.2 Vaikeasti sanoitettava ruumiillinen yksinäisyyden kokemus**

Tässä alaluvussa keskityn kuvaamaan sitä, millä tavoin yksinäisyyden kokemus määrittyi aineistossa suhteessa ruumiillisuuteen, ja miten etenkin osa haastateltavista toi esille yksinäisyyden kokemuksen kuvaamiseen liittyvien sanojen löytämisen vaikeuden. Erilaisia fyysisiä tuntemuksia asemoitiin etenkin konkreettiseen yksinolemiseen (Saari 2016, 5-6, 15-17) liittyvän yksinäisyyden yhteydessä. Tällaiset ruumiillisina tuntemuksina ilmenevät yksinäisyyden kokemuksen kuvaamisen tavat liittyivät tässä aineistossa pelkoon, kipuun ja ikävään. Tämän tutkielman aineistosta tehtyjen havaintojen perusteella esitän, että erilaisten ruumiillisten tuntemusten kuvaaminen ikään kuin nivoi yhteen yksinäisyyteen liittyviä joskus vaikeastikin sanoitettavia tunteita, odotuksia ja kokemuksia, joista ikäihminen halusi kertoa.

Osa haastateltavista toi aktiivisesti esiin, että omakohtaista yksinäisyyden kokemusta kuvaavien sanojen löytäminen tuntui haastavalta. Tällaisissa tarinoissa haastateltavat siirtyivät hetkellisesti tarinan kerronnan kontekstista vuorovaikutuksen tasolle ja asemoivat itsensä nimenomaan haastattelutilanteen kontekstista jopa kyseenalaistaen omaa kykyään sanoittaa yksinäisyyden kokemukseen liittyviä ajatuksia ymmärrettävällä tavalla. Etenkin haastateltavien, joiden yksinäisyyden kokemus oli ylipäätään vaikeasti sanoitettavissa, sanoittamisen haasteet vaikuttivat linkittyvän muita voimakkaammin siihen, millainen mielikuva heillä oli yksinäisyyden käsitteestä ja yksinäisyyttä kokevasta ihmisestä. Tähän voivat vaikuttaa sekä yleisesti uusinnettu kuva siitä millainen on yksinäinen ihminen (Uotila ym. 2010, 112-113). Lisäksi ylipäätään yksinäisyyden käsitteen negatiivinen kaiku ja marginalisoiva näkökulma voivat vaikuttaa yksinäisyyden kokemuksen kuvaamisen tapoihin (Van Den Berg ym. 2015; Karisto & Tiilikainen 2017, 527).

Pirkka (85-90 v.) toi esiin ajatuksen ihmisenä olemisen perimmäisestä yksinäisyydestä ja haasteista sen sanoittamisessa mukailemalla tunnettua suomalaista runoilijaa: ”Yksin oot sinä ihminen kaiken keskellä yksin, sanotaan. Että, tuota eihän sitä voi...”. Lausahdusta voi suhteuttaa Simmelin (1971, 320-339; 2005, 38-39) sanoittamaan yksinäisyyteen väkijoukon keskellä, sekä toisaalta myös hänen kuvauksiinsa pirstaleisista suhteista, jotka viittaavat yksilön kokemusmaailman satunnaiseen luonteeseen. ”Kaiken keskellä yksin oleminen” korostaa siis jollain tapaa perimmäistä ja abstraktia yksinäisyyden kokemusta, joka voi toteutua ympäröivien ihmisten keskellä tai yksin ollessa. On kuitenkin mahdotonta sanoa mitä Pirkka tarkoittaa lausahtaessaan edellisen perään ”eihän sitä voi...”,

jonka jälkeen seurasi pitkä hiljaisuus. Mitä ei voi? Täysin välttää yksinäisyyden kokemusta? Tai täysin ymmärtää tai sanoittaa sitä? Esimerkiksi juuri tässä katkelmassa korostui se, että useampi haastattelukerta olisi voinut luoda syvemmän luottamuksen haastatellun ja haastattelijan välille (Hirsjärvi & Hurme 2014, 133-134), jolloin haastateltava olisi ehkä vielä rohkeammin tarttunut siihen ”mitä ei voi”.

*Yksinäisyys ja pelko.* Yksinäisyyden kokemusta ja etenkin sen suhdetta konkreettiseen yksin olemiseen koskevat kuvaukset sisälsivät useassa haastattelussa ajatuksen pelosta, johon liittyi ikäihmisten tarinoissa ruumiillisten tuntemusten korostuminen. Savikko ym. (2006, 198-205) ovat tuoneet esiin yksinäisyyden kokemuksen ja turvattomuuden tunteen yhteyden. Väitänkin, että tämän tutkielman yhteydessä esille nousseet pelon kuvaukset linkittyivät myös siihen. Yksinäisyyden ja pelon suhdetta kuvanneet haastateltavat olivat usein yksin asuvia ikäihmisiä, ja he olivat joitain vuosia aiemmin muuttaneet kirkonkylälle uuteen ympäristöön maaseutukylältä. Ikäihmisten tarinoissa yksinäisyyden ja pelon suhde ilmeni epämääräisenä pahan tapahtumisen pelkona ja ”kammottavana” tunteena, joka voimistui konkreettisen yksin olon yhteydessä. Aale (85-90 v.) kuvaa alla yksinäisyyden kokemustaan pelon kautta konkreettisesti sydämenlyöntien välityksellä.

Yksinäisyys on niinku enemmän pinnalla... tuolla sydämen päällä, että se tulee vaan...  
Mä en ymmärrä minkä takia se tulee iltasella niin kauheen semmosena, että... herää  
niinkun, että käykö mulla ees toi sydän.

Aale kuvasi samassa yhteydessä yksinäisyyden kokemuksen ajallista luonnetta, ja sen tuomaa voimakasta pelkoa suhteessa yksin olemiseen. Pelkoon viittaavissa yksinäisyyden kokemuksen kuvauksissa näkyi haastateltavien itsensä asemoiminen haavoittuvaksi ja hauraaksi ikääntymisen kontekstista. Kautta haastattelujen pelon ja yksinäisyyden suhteeseen liittyi ajatuksia oman kehon toiminnasta ja siihen liittyvästä epävarmuudesta. Haastateltavat kuvasivat turvattomuuteen linkittyvää pelon kokemusta myös kertoen esimerkiksi pelkäävänsä yksin ulkona liikkumista kaatumisen tai varastetuksi tulemisen vuoksi.

Kaikissa haastatteluissa yksinäisyyden kokemus ja pelko eivät linkittyneet yhtä konkreettisesti suoraan toisiinsa, mutta olivat välillisesti yhteydessä mahdollisen kuoleman läheisyyden kautta. Esimerkiksi Kaino (85-90 v.) mainitsi useaan kertaan haastattelun aikana mahdollisen kuoleman läheisyyden ja pelon yhteyden. Kaino toi esiin pelkäävänsä ”viimeistä hetkeä”. Hän teki eroa itsensä ja toisten välille kertomalla, että uskaltaa itse myöntää pelkonsa kuoleman läheisyydestä, vaikka moni muu ei asiasta pysty puhumaan. Kuoleman läheisyyden ajatukset olivat selkeästi läsnä hänen tarinoissaan ja väitänkin, että vaikka kuoleman läheisyyteen liittyvä pelko ei konkreettisesti viitannut

yksinäisyyden kokemukseen, ei se myöskään ollut siitä täysin irrallinen. Yksinäisyyden kokemuksen ja kuoleman sanoittamaton suhde on ehkä vielä vaikeampi tavoittaa, kuin yksinäisyyden suhde muihin haastatteluissa esille nousseisiin teemoihin. Kuitenkin yksinäisyyden kokemuksen, pelon tunteen ja kuoleman läheisyyden teemat kietoutuvat joissain tarinoissa tiiviisti toistensa ja myös ruumiillisuuden teeman ympärille.

*Yksinäisyys ja kipu.* Yksinäisyyttä määriteltiin myös tiiviisti ruumiillisuuden teemaan linkittyvän kivun näkökulmasta. Määritelmät toteutuivat kahteen suuntaan: toisaalta yksinäisyyden kokemusta itsessään kuvattiin kivun kaltaisena fyysisenä tuntemuksena ilmeneväksi, mutta toisaalta sitä kuvattiin myös tilaksi, joka saa kehon kivut voimistumaan. Alla Kainon (85-90 v.) kuvaus yksinäisyyden kokemusta itsessään kipuna.

Kaino: Kyllä se ikääntyessä tulee se yksinäisyys, se tulee semmosena pakottavana kipuna... se yksinäisyys... kun se tulee täältä sisältä päin (painaa kädellä sydämen kohtaa).

Haastattelija: Nii, sisältä päin?

Kaino: Nii

Haastattelija: Millasta kipua se yksinäisyys on?

Kaino: (pitkä hiljaisuus) Se sattuu... se sattuu sitte kun se oikein iskee...

Kaino kuvasi yksinäisyyden nimenomaan ikääntymiseen kuuluvana, ja sen tuntuvan sydämen kohdalta lähtöisin olevana kipuna. On mielenkiintoista, että sydämen tuntemusten yhdistäminen yksinäisyyteen toistui joidenkin muidenkin haastateltavien puheessa, mutta ei niinkään kivun vaan edellä mainittujen pelon ja kuoleman läheisyyden näkökulmasta, jolloin pelättiin konkreettisesti sydämen pysähtymistä. Kainon kuvaus yksinäisyydestä pakottavana sydämen kohdalta kumpuavana kipuna on niin tyhjentävä määritelmä, että sitä on mielestäni jollain lailla teennäistä yrittää analysoida. Haastattelijana yritin katkelmassa tarkentaa mitä Kaino kivulla tässä yhteydessä tarkoitti. Hän tyytyi vastaamaan tarkennukseeni kertomalla yksinäisyyden kokemuksen sattuvan, ja hänen puhettavastaan etenkin katkelman viimeisen lausahduksen aikana kuulin, että aihe oli hänelle selvästi arka ja vaikea.

Yksinäisyyden ja kivun suhde esiintyi haastatteluissa myös fyysisistä syistä johtuvien kipujen näkökulmasta. Rauha (77-84 v.) lähestyi kivun ja yksinäisyyden kokemuksen suhdetta konkreettisen yksin olon ja fyysisen kipujen voimistumisen kautta. Hän asemoi itsensä raskasta fyysistä työtä tehneeksi maatilalan emännäksi. Esiintyville ruumiillisille kivuille oli siis ymmärrettävä selitys, ja hän kuvasikin miten lääkkeet toimivat apuna kipuihin. Kuitenkin myöhemmin hän palasi takaisin

aiheeseen kertoessaan, että yksin ollessa kivut tuntuivat voimakkaammilta, kun taas toisen ihmisen seurassa ne helpottivat. Haastateltavan esille tuomaa näkökulmaa voidaan tarkastella myös ajan pitkäksi käymisen ja tekemisen puutteen suhteesta yksinäisyyden kokemukseen (Karisto & Tiilikainen 2017, 530-531; Uotila 2011, 55). Yksin ollessa aika voi käydä pitkäksi ja kivutkin tuntuvat kovemmilta kuin läheisen ja merkityksellisen ihmisen seurassa.

*Yksinäisyys ja ikävä.* Yksinäisyyttä määriteltiin myös ikävän ja kaipuun tunteiden kautta. Siinä missä pelon ja kivun näkökulmat viittasivat yksinomaan sellaiseen yksinäisyyden kokemukseen, joka liittyi konkreettiseen yksinoloon, ikävän tunne linkittyi sekä konkreettisen yksinolon että sosiaalisten kontaktien viitekehukseen. Haastateltava saattoi asemoitua konkreettisen yksinolon näkökulmasta abstraktia ikävää tuntevaksi ikäihmiseksi, mutta toisaalta ikävää koettiin myös konkreettisia merkityksellisiä läheisiä ihmisiä kohtaan. Joissain tarinoissa ikävä ja kaipuu määrittyivät myös yleisempänä kaihona menneitä vuosikymmeniä kohtaan. Ikävän ja yksinäisyyden kokemuksen suhde erosi pelon ja kivun näkökulmista siten, että sen kautta kuvattiin yksinäisyyden kokemista eri elämänvaiheissa. Pelon ja kivun näkökulmat linkittyivät ikääntymisen kontekstiin, mutta ikävän kautta yksinäisyyttä oli koettu myös haastateltavien lapsuudessa ja nuoruudessa. Pelon ja kivun tapaan joskus myös ikävän tunne määrittyi ikäihmisten tarinoissa ruumiillisuuden kontekstin kautta. Ikävän tunne miellettiin satuttavaksi kokemukseksi, ja siihen liittyi viitteitä oman fyysisen kehon ikääntymisestä. Osa ikäihmisistä viittasi ikävän ja ruumiillisuuden suhteeseen kertomalla kaipuustaan, joka kohdistui oman kehon heikkenemiseen, ja toi esiin ikävänsä aiemmin omaamaansa terveempää ja toimintakykyisempää kehoaan kohtaan.

Esitän, että ikävän näkökulma yksinäisyyden kokemukseen liittyy myös Simmelin (2005, 38-39; 1971, 320-339) kuvauksiin ihmisten kesellä koetusta yksinäisyydestä, koska ikävän kokeminen saatettiin määrittää paitsi suhteessa yksin olemiseen myös suhteessa ulkopuolisena olemiseen vieraassa yhteisössä. Osa haastateltavista toikin esiin, että varhaisnuoruudessa tai aikuisuuden kynnyksellä vietetty pitkä aika harjoittelu- ja työpaikassa kaukana lapsuudenperheestä oli aiheuttanut jatkuvaa ikävän tunnetta, vaikka ympärillä olikin ollut ihmisiä. Lapsuudessa koettu ikävän tunne ja yksinäisyys liittyivät joskus myös ulkopuolisuuksien tunteeseen omassa perheyhteisössä. Usein kuitenkin ikävän tunteen ja yksinäisyyden kokemuksen yhteys liittyi sosiaalisten kontaktien vähenemiseen, ja sitä kuvattiin etenkin leskeksi jäämisen ja muiden roolimutosten kontekstista.

Yksinäisyyden kokemukseen liittyvien merkityksenantojen tavoittaminen haastattelupuheesta ei siis ollut yksinkertainen tai yksiselitteinen asia. Kahdeksaa ikäihmistä haastateltuani ajattelen, että yksinäisyyden kokemukseen liittyvää puhetta tulee tutkimusaineistona käsitellä erityisen hienovaraisesti ja yksilökohtaiset merkityserot huomioiden. Tästä huolimatta yleisempien

yhtäläisyyksien tavoittaminen on mahdollista. Tässä tutkielman tavoitetut yleisempien merkityksenantojen tavat ilmenivät suhteessa konkreettiseen yksin oloon tai toisten ihmisten seurassa koettuun yksinäisyyteen, yksinäisyyden tilanteisuuden ja jatkuvuuden suhteeseen, sen marginalisoivaan luonteeseen, ajalliseen kontekstiin sekä vaikeasti sanoitettavaan, ruumiillisia yhteyksiä sisältävään yksinäisyyden kokemukseen.

## **6 ELINPIIRIN RAJAUTUMISTA JA YKSINÄISYYDEN RISKIN KASVUA**

Tässä luvussa tuon esille miten erilaiset usein terveyden ja toimintakyvyn heikkenemisestä johtuvat arjen infrastruktuurin muutokset vaikuttivat ikäihmisten asemoiman yksinäisyyden kokemuksen ilmenemiseen, jota kuvasin edellisessä luvussa. Lisäksi olen kiinnostunut siitä mihin rooliin arjen infrastruktuurin muutoksia kompensoivat tekijät (tässä tutkielmassa vapaaehtoistoiminta) asemoituivat näiden muutosten ja yksinäisyyden kokemuksen välillä. Tässä tutkielmassa ikääntymiseen liittyvistä arjen infrastruktuurin muutoksista merkittävimpanä näyttäytyi tekemisen mahdollisuuksien heikkeneminen, jonka on todettu (Victor ym. 2008, 89-90; Uotila 2011, 55) suurentavan yksinäisyyden kokemuksen riskiä. Muita ikäihmisten puheessa esiintyneitä arjen infrastruktuurin muutoksia olivat asuinympäristöön, elinpiirin kaventumiseen ja sosiaalisiin rooleihin liittyvät muutokset. Väitän, että kuvattua yksinäisyyden riskiä arjen infrastruktuurin muutosten keskellä voidaan suhteuttaa Simmelin (2005, 76-83; 1971, 143-146) muukalaisen käsitteeseen. Toisessa alaluvussa hahmottelen kuvion avulla sitä tapaa, jolla suhteutan muukalaisuutta ja ikäihmisen yksinäisyyden kokemuksen riskiä. Kuviossa hahmottelen myös sitä, miten tämän tutkielman perusteella esitän arjen infrastruktuurin muutosten, muiden yksinäisyyden kokemukselta suojaavien tai sille altistavien tekijöiden sekä kompensoivan tekijän olemassaolon asemoituvan suhteessa yksinäisyyden kokemuksen riskiin.

### **6.1 Heikentyneet tekemisen mahdollisuudet altistavat yksinäisyydelle**

Tässä alaluvussa erittelen yksinäisyyden kokemuksen riskin ja arjen infrastruktuurin muutosten suhdetta. Ikäihmisten haastatteluissa kuvatut arjen infrastruktuurin muutokset linkittyivät usein ikääntymisestä johtuvaan terveyden ja toimintakykyyn heikkenemiseen. Aineistossa esiintyi myös joitain viitteitä siitä, että muistisairauden vaikutukset olivat muuttaneet arjen infrastruktuuria. Tämän

tutkielman aineistossa muistisairauksien vaikutus ei kuitenkaan ilmennyt suorassa suhteessa konkreettisiin tekemisen mahdollisuuksiin, vaikka useilla haastateltavilla oli muistisairausdiagnoosi. Ikäihmisten puheessa muistisairaus kytkeytyi lähinnä sosiaalisiin rooleihin liittyviin muutoksiin sekä kokemukseen kognitiivisten kykyjen heikkenemisestä (esimerkiksi haasteena painaa uusia asioita mieleen tai tehdä ristikkoja, jotka ennen olivat tuntuneet helpoilta). Väitän, että tähän vaikutti se, että niillä haastateltavilla, joilla oli muistisairausdiagnoosi, oli sairaus melko varhaisessa vaiheessa. Arjen infrastruktuurin muutokset määrittivät siis ikäihmisten puheessa osana monisyisiä arjen kuvaamisen tapoja. Joissain tilanteissa ne lisäsivät ikäihmisen yksinäisyyden kokemuksen riskiä, johtivat siihen tai voimistivat sitä, mutta eivät aina. Arjen infrastruktuurin muutokset nivoutuivat siis yhteen yksinäisyyden kokemuksen kanssa osana laajempaa arjen kokonaisuutta ja ajallista kontekstia (kts. Tiilikainen 2016, 3-4, 89; Uotila 2011, 7-8, 13-15, 26-28, 55; Savikko 2008, 40-41).

*Tekemisen mahdollisuuksien heikkeneminen.* Haastatteluissa esiintyi runsaasti puhetta siitä, miten konkreettisten arjen toimintojen suorittaminen suojasi yksinäisyyden kokemukselta ja toisaalta siitä, miten tekemisen mahdollisuuksien kapeneminen taas altisti sille. Toisaalta siis arjen toiminnot määrittivät tässä yhteydessä yksinäisyyden kokemukselta suojaavaksi tekijäksi, mutta niihin liittyvien mahdollisuuksien kapeneminen näyttäytyi arjen infrastruktuurin muutoksena, joka saattoi altistaa yksinäisyyden kokemukselle. Myös Tiilikainen (2016, 179) ja Victor ym. (2008, 89-90) ovat todenneet yhteyden, joka vallitsee yksinäisyyden kokemuksen riskin ja tekemisen mahdollisuuksien heikkenemisen välillä.

Väitän, että tässä tutkielmassa tekemisen mahdollisuuksien konteksti korostui, koska moni haastateltavista oli tehnyt elämäntyönsä maataloudessa. Usea haastateltava asemoitui tarinoissaan niin sanottuun emännän rooliin. Haastateltavista hekin, jotka eivät olleet työskennelleet maatalousalalla, olivat maatalosta tai pientilalta kotoisin. Högbacka (2003, 100-142, 292-304) on tuonut esiin, että emännän rooli on sanellut merkittäviä normatiivisia ahkeruutta ja tekemisen merkitystä painottavia odotuksia maaseudun naisten identiteettiin menneinä vuosikymmeninä. Haastatteluaineistossa esiintyikin lukuisia kuvauksia, joissa verrattiin omaa aiempaa ahkeraa aktiivista kuvaa itsestä nykytilaan, jossa konkreettisen tekemisen ja aikaansaamisen mahdollisuudet olivat kaventuneet. Useat kauemmas historialliseen kontekstiin sijoittuvista tarinoista kietoutuivat maataloustöiden ja omavaraisuuden ympärille, ja ikäihminen asemoi itsensä niissä aktiiviseksi toimijaksi, joka kykeni hoitamaan päivittäiset tehtävät niukoista olosuhteista huolimatta. Ahkeruuden teemaan kytkeytyviä tarinoita kerrottiin runsaasti myös käsitöiden tekemisen ja hoivaamisen näkökulmista. Moni haastateltava toi esiin, että kuvattu ahkeruuteen nivoutunut jatkuvan konkreettisen tekemisen odote oli ollut väistämätön ja alkanut jo varhaislapsuudessa, mutta toisaalta

samaan aikaan itsensä määrittäminen ahkeran tekemisen kontekstista oli myös tuottanut mielihyvää haastatelluille. Mahdollisuus konkreettiseen tekemiseen vaikutti tässä tutkielmassa vahvasti ylläpitävän kuvaa omasta itsenäisyydestä ja se lievitti, ja oli läpi elämän ilmenneissä haastavissa tilanteissa lievittänyt, riskiä kokea yksinäisyyttä.

Aineistosta huokui, että arjessa tapahtuva rutiininomainenkin toiminta toi rakennetta ikäihmisten päiviin ja suojasi yksinäisyyden kokemukselta. Pirkka (85-90 v.) kuvasi tarkkaan sitä, miten aina samanlaisena toistuva päiväohjelma ruokailuineen ja muine päivittäisine toimintoineen toi järjestystä arkeen. Mitä enemmän ikäihmisen arki oli rajautunut oman kodin seinien sisäpuolelle, sitä enemmän hän haastattelupuheessa vaikutti kertovan rutiinien tärkeydestä. Useissa ikäihmisten tarinoissa tekemisen mahdollisuuksien rajoittuminen altisiti yksinäisyyden kokemukselle nimenomaan ajan pitkäksi käymisen näkökulmasta. Ikääntymiseen liittyvä heikkeneminen ei kuitenkaan aina nivoutunut ikäihmisten tarinoissa fyysiseen toimintakykyyn. Joissain haastatteluissa tekemisen mahdollisuuksien kaventumista kuvattiin myös niin sanotun henkisen vireyden laskun näkökulmasta. Myös Uotila (2011, 52, 62-63) on tuonut esiin, että mahdollisuuksien kaventuminen ei aina linkity sairauksiin liittyviin tekijöihin, vaan se voi esiintyä esimerkiksi mielenkiinnon menettämisenä arkielämää ja sosiaalisen osallisuuden mahdollisuuksia kohtaan. Tässä tutkielmassa henkisen vireyden laskua kuvattiinkin usein juuri kiinnostuksen menettämisenä. Alla katkelma Aalen (85-90 v.) tarinasta, jossa hän kertoi menettäneensä kiinnostuksena lukemista kohtaan.

Mut tuota mä olin ennen niinkun kova lukemaan, et mä luin kuule sängyssä niin kaikki lehdetkin minä luin sängyssä, ja lainasinhan mie lainastosta kirjojakin ja... mutta kun mua ei nyt kiinnosta edes lukeminen... Mä otan lehden, mutta mua ei kiinnosta sitä lukee...

Katkelmasta on luettavissa, että kyse lukemisharrastuksen loppumisesta ei ollut siitä, etteikö Aale toimintakykynsä puitteissa olisi voinut lukea, mutta jostain syystä hän oli menettänyt kiinnostuksensa aiemmin tärkeänä pitämänsä harrastusta kohtaan. Läpi haastattelujen ikäihmisten tarinoissa esiintyi toistuvasti teema siitä, miten vähäiset tekemisen mahdollisuudet ja tekemisenpuute lisäsivät heidän riskiään kokea yksinäisyyttä. Tekemisen puutetta kuvattiin useilla erilaisilla kertomuksilla siitä, miten aika kävi pitkäksi asunnon sisällä ja miten päivät sekoittuivat toisiinsa.

Useat haastateltavat toivat esiin, että käsitöiden tekeminen oli ollut heille aikaisemmin tärkeä harrastus. Käsillä tekemisen väheneminen tai loppuminen oli erityisesti aiheuttanut ajan pitkäksi käymistä ja lisännyt yksinäisyyden kokemuksen riskiä, kun ajatuksia ei enää entiseen tapaan voinut viedä käsitöihin. Orvo (yli 90 v.) kertoi: ”Mä tein paljon kaikennäköisiä virkkauksia ja muuta



kaikennäköstä... mutta tästä... tällä kädellä ei... ei vaan, ei toimi”. Toisaalta tilannetta kuvattiin myös päinvastaisesta näkökulmasta ja Ensi (yli 90 v.) kertoikin, että jatkuva konkreettisen tekemisen tarve oli suojannut häntä läpi elämän yksinäisyyden kokemukselta. Vaikka nykyään tekemisen mahdollisuuksia ei aina ollut saatavilla, hän toi esiin itse aktiivisesti etsivänsä niitä. Läpi haastattelun Ensin tarinoissa painottuva oma aktiivisuus esiintyi tässäkin yhteydessä.

Se on, kun se on se luonne, että minun pitää aina olla kii jossai... kiinni töissä, että se on ihan semmonen, että jotain tommosta tehtävää mää hajen, nii... että minä ruppeen joko piirtään taikka lukeen, että paljon minä luen. Sillon, ku ei ollu vielä kovin nämä rystyset kulunut... niin tuo soittohan on menny ihan penkin alle, kun en minä oo pystyny (enää) soittaa...

Vaikka Ensi asemoitui tarinassa myös toimintakyvyn heikkenemisen kontekstista, hän toi esiin aktiivisesti pyrkivänsä etsimään uusia vaihtoehtoisia tekemisen mahdollisuuksia. Sama ilmiö toistui muutamissa muissakin haastatteluissa. Erilaiset ”aivopelit”, uutisten seuraaminen ja vanhojen asioiden muistelu toivat sisältöä ikäihmisten muuttuneeseen arkeen. Muutamat ikäihmiset kertoivat, että radion kuuntelun ja television katselun mahdollisuus näyttäytyi tärkeänä ajanvietteenä, kun konkreettiset tekemisen mahdollisuudet olivat vähentyneet. Myös Hakan ym. (2013, 683-693) ovat todenneet, että nykYTEKNOLOGIALLA voidaan tukea ikäihmistä konkreettisten tekemisen mahdollisuuksien kaventuessa. Tosin ikäihmisten tarinoissa myös arvotettiin teknologian käyttö toissijaiseksi ajanvietteeksi, ja sitä kutsuttiin myös niin sanotun tyhjän tilan täyttämiseksi. Tällaisissa tarinoissa ikäihminen asemoi itsensä ahkeruuden kontekstista antamalla ymmärtää, että esimerkiksi juuri musiikin kuuntelu toimi arjessa tyhjän tilan täyteenä silloin, kun konkreettisen tekemisen mahdollisuudet olivat vähäiset.

*Asuinympäristön muutos ja elinpiirin kaventuminen.* Osassa ikäihmisten tarinoita asuminen ja muutto nousivat keskeiseen rooliin suhteessa yksinäisyyden kokemuksen ilmenemiseen. Asuinympäristön muutos vaikutti altistavan yksinäisyyden kokemukselle etenkin silloin, jos ikäihminen oli joutunut muuttamaan maatilalta kirkonkylälle pieneen kaupunkiasuntoon, jossa tekemisen mahdollisuudet olivat vähäiset. Ikääntymisestä johtuvien tekijöiden vuoksi tapahtuvan asuinpaikan muuttumisen on todettu lisäävän yksinäisyyden kokemuksen riskiä (Victor ym. 2008, 177-178, 210-215; Tiilikainen 2016, 144-145, 168-169). Seuraavassa katkelmassa Rauha (77-84 v.) kuvaa tekemisen puutteen ja yksinäisyyden kokemuksen yhteyttä rivitaloasunnossa, johon hän oli maalaistalosta muuttanut.

Se (yksinäisyyden kokemus) on tässä sitten... jos mä istahdan tähän ja aattelen... siinä se tulee, mut jos mä jotain touhuan... taikka ei täällä nyt paljon mitään touhua erikoisemmin... ja sitte kävelen tua ulkona vähän, niin kyllä ne mielestä siinä sitten menee...

Rauhan kokeman yksinäisyyden riskiä vaikutti lisäävän se, että nykyisessä asunnossa ”touhua” oli vähän. Hän asemoitui laajalti muissa tarinoissaan ahkeruuden kontekstista kuvaamalla kotitöiden tekemistä, ja niihin kulunutta aikaa asuessaan maatilalla. Rauha kertoi, että vaikka viimeisinä aikoina hän asui maalaistalossa yksin, hän ei kokenut yksinäisyyttä, koska tekemistä oli paljon ja päivät kuluivat, kun piti esimerkiksi ”tuora ja hakee niitä puita tuolta ulkoo” ja toimittaa muita arkisia askareita. Rauha kertoikin, ettei ollut kokenut yksinäisyyttä ennen kuin joutui muuttamaan maatilalta kirkonkylälle rivitaloasuntoon.

Muutamien muidenkin ikäihmisten tarinoissa oman toimintakyvyn heikkeneminen ja tekemisen mahdollisuuksien kapeneminen määrittivät tiiviissä yhteydessä myös asumisympäristön muuttumiseen. Muutto itsessään ei kuitenkaan asemoitunut yksinäisyyttä aiheuttavaksi tekijäksi, vaan ennemminkin se mistä kontekstista muuttoa kuvailtiin. Jos muutto oli tapahtunut niin sanotusti olosuhteiden pakosta ilman, että ikäihminen oli kokenut voivansa täysin itse valita, se lisäsi riskiä kokea yksinäisyyttä. Kainon (85-90 v.) tarinoissa ilmiö konkretisoitui selkeästi. Maaseudulta kirkonkylälle muutettuaan hän ei ollut kokenut yksinäisyyttä, vaan oli viihtynyt uudessa kodissaan. Hän oli kuitenkin toimintakykynsä heikettyä joutunut muuttamaan myöhemmin vielä toistamiseen, vaikka ei olisi itse halunnut. Toisen muuton jälkeen hän oli kokenut ahdistavaa tunnetta, ja kuvasi muuton seurauksena ”haihtuneensa ja kuihtuneensa silmissä”. Väitän, että kuvatussa näkökulmassa on yhteys myös Uotilan (2011, 71-73) havaintoon siitä, että yksin asuminen ja koti sinänsä eivät aiheuta ikäihmiselle yksinäisyyttä, vaan kokemus kodin tyhjäksi kokemisesta. Tulee myös ottaa huomioon, että muuton teemaa lähestyttiin joissain haastatteluissa päinvastaisestakin näkökulmasta. Osa haastateltavista koki elämän kirkonkylällä maatilaympäristöä helpommaksi, kun oman kunnan heikkenemisen vuoksi tekemättä jääneet piha- ja kotityöt eivät olleet ikäihmisen silmien edessä.

Kodin ulkopuolella liikkumisen rajoittumien ja asunnon sisään jäämisen pakko määrittivät yksinäisyyden kokemuksen riskiä lisääviksi usean haastateltavan tarinoissa. Tiilikainen (2016, 179) on tuonut esiin, että toimintakyvyn heiketessä ikäihmisen elinpiiri voi supistua vähitellen kodin seinien sisäpuolelle. Useat haastateltavat kuvasivat kodin ulkopuolella liikkumisen mahdollisuuksien rajautumista fyysisten toiminnanvajavuuksien ja apuvälineiden käytön kautta. Elinpiirin rajautumiseen liittyviä tarinoita varjostivat muun muassa pelko kaatumisesta ja asunnon ulkopuolella tapahtuvaan liikkumiseen liittyvä turvattomuus. Orvon (yli 90 v.) tarinoissa liikkumisen

mahdollisuuksien rajautuminen konkretisoitui raskaaseen ulko-oveen, jota hän ei rollaattorin kanssa liikkeessaan saanut auki. Orvo toi esiin istuvansa sisällä ”oikeestaan kaikki päivät ja nyt vallanki tämä en pysty liikkua tuolla... toisten joukossa sillä lailla...” Elinpiirin kaventumista lähestyttiin myös omaa asuntoa laajemmasta näkökulmasta. Haastateltavat kertoivat siitä, miten he olivat joutuneet luopumaan erilaisista kodin ulkopuolella tapahtuvista harrastuksista esteellisen ympäristön vuoksi. Muutama ikäihminen toi myös kodin ulkopuolella liikkumisen rajautumista esiin auton tai ajokortin menettämisen kontekstista. Autosta luopumisen koettiin supistavan elinpiirin kodin välittömään läheisyyteen, vähentävän osallistumisen mahdollisuuksia sekä lisäävän yksinäisyyden kokemusta. Myös Dwyer ja Hardill (2011, 259-261) ovat todenneet, että etenkin haja-asutusalueella oman auton menettämällä on suuri merkitys ikäihmiselle, kun julkisen liikenteen mahdollisuudet ovat heikot.

*Sosiaalisten roolien muutokset.* Aineistossa esiintyi lukuisia tarinoita, jotka viittasivat joko siihen, miten jokin saavutettu sosiaalinen rooli suojaasi yksinäisyyden kokemukselta tai siihen miten saavutetusta sosiaalisesta roolista luopuminen aiheutti yksinäisyyttä (kts. Savikko 2008, 40-41; Uotila 2011, 7-8, 13-15, 26-28, 55). Yksinäisyyttä saattoi myös aiheuttaa haaste solmia uusia sosiaalisia kontakteja ylipäättään, kun liikkumisen mahdollisuudet olivat ikääntymisen myötä kaventuneet. Erilaisia sosiaalisia rooleja, jotka ilmenivät kuvatuista viitekehyksistä, olivat puolison, lesken, vanhemman, lapsen, sisaren, ystävän, työntekijän/emännän ja muistisairautta sairastavan rooli. Saavutettujen sosiaalisten roolien olemassaolo ja ylläpitäminen koettiin pääosin yksinäisyydeltä suojaaviksi. Monet ikäihmiset toivat esiin, miten esimerkiksi sisaruksen tai lapsen rooli näyttäytyi heille edelleen merkityksellisenä ihmissuhteena (kts. Ketokivi 2010, 25-26, 40). Esimerkiksi Rauni (85-90 v.) kertoi olleensa ”isän tyttö” pienestä lapsesta aina isänsä kuolemaan asti. Vaikka isän kuolemasta oli jo vuosikymmeniä, tyttären rooli esiintyi useassa hänen kuvaamassaan tarinassa merkityksellisenä ihmissuhteena.

Vanhemman roolia kuvattiin toisaalta tärkeänä historiassa tapahtuneena ihmissuhteena, mutta useassa haastattelussa sille annettiin samalla merkityksiä myös nykypäivän kontekstista, jolloin aikuinen lapsi usein asemoitui huolenpitäjäksi. Joskus sukulaisuussuhteet koettiin myös rasitteeksi. Muutamassa haastattelussa oma lapsi tai sisarus asemoitui uskotun ystävän rooliin, jolle soitettiin silloin, kun haluttiin jakaa omia murheita. Ystävyysuhteet nousivat monessa haastattelussa esille tärkeänä saavutettuna sosiaalisena roolina. Useat ikäihmiset painottivat tarinoissaan hyvän ystävyysuhteen roolia yksinäisyydeltä suojaavana tekijänä ja niihin liitettiin jatkuvuuden, luottamuksen ja oikeudenmukaisuuden näkökulmia. Moni ikäihminen kertoi menettäneensä läheisiä ystäviään kuoleman kautta. Ystävän kuolema saatettiin joissain haastatteluissa kuitata kertomalla, että yhteyttä

ystävän kanssa pidettiin ”viimeseen asti”, mutta joissain tarinoissa ystävän kuoleman äärelle pysähdyttiin pidemmäksi aikaa. Muita sosiaalisten roolien menetyksiä oli koettu muun muassa eläköitymisen ja oman lapsen menettämisen kautta. Oman lapsen menettäminen esiintyi ikäihmisten tarinoissa selvästi musertavana ja lohduttomana tapahtumana, joka merkittävästi lisäsi yksinäisyyden kokemuksen riskiä.

Muistisairautta sairastavan rooli esiintyi joidenkin haastateltavien kohdalla sosiaalisen roolin menettämisenä (kts. Virkola 2014, 100-107). Aito (77-84 v.) toi esiin, ettei kokenut omaa seuraansa enää toisten kannalta kiinnostavaksi, koska omien sanojensa mukaan hän ”ei muista puoliakaan asioita”. Muistisairauksien merkitys suhteessa sosiaalisten roolien menettämiseen ei kuitenkaan noussut keskeiseksi tai määrittäväksi teemaksi tässä tutkielmassa. Sen sijaan ajatus emännän roolista ja sen menettämisestä esiintyi useissa haastatteluissa. Aiemmin elämässä omaksuttu maatalan emännän rooli saattoi vaikuttaa myös haastateltujen ajatukseen vieraanvaraisuuden odotteesta. Haastatteluissa kävi ilmi, että osa ikäihmisistä ei enää kutsunut tuttaviamme kylään mielellään, koska ei pystynyt valmistelemaan tarjottavia. Vieraanvaraisuuden odote esiintyi haastattelutilanteissa myös ikäihmisten lukuisina kysymyksinä siitä, joisinko (haastattelijana) kahvia tai mitä muuta minulle voisi tarjota. Kahvikutsut saattoivat esiintyä jopa kesken kerrottujen tarinoiden. Ikäihminen siis saattoi lennossa siirtyä tarinan kontekstista, jossa hän kuvasi itseään tarvitsevana ikäihmisenä, vuorovaikutustilanteen kontekstiin, jossa hän asemoitui vieraastaan huolta pitävään emännän rooliin, vaikka hän olisi muutoin tarinassaan kuvannut joutuneensa luopumaan roolista.

Menetetyistä rooleista kaikkein useimmin ikäihmisten tarinoissa esiintyi lesken rooli. Puolison kuolema näyttäytyy yksilön elämän kannalta lamauttavana kokemuksena ja aiheuttaa usein esimerkiksi kaipuuta, surua ja yksinäisyyden kokemusta (Ketokivi 2010, 25-26, 93-97; Victor ym. 2005, 364-369). Lähes kaikki haastateltavat olivat jääneet leskeksi. Yksinäisyyden kokemuksen kontekstin koettiin tiiviisti liittyvän leskeyteen tai leskeksi jäämisen elämänvaiheeseen. Lähes kaikki haastateltavat toivatkin esiin, että leskeksi jääminen oli aiheuttanut yksinäisyyden kokemusta, vaikka sitä ei ennen leskeksi jäämistä olisi esiintynyt. Osa ikäihmisistä kuvasi siitä huolimatta puolison kuolemaa luonnollisena tapahtumana ja jopa helpotuksena pitkän sairastelun jälkeen. Leskeksi jäämisen luonnollisuus liittyi ikäihmisten puheessa jäljelle jääneen puolison kasvaneeseen hoivataakkaan ja suureen vastuuseen sairastuneen puolison hoidosta ennen leskeksi jäämisen aikaa.

Joissain haastatteluissa nousi esille, että leskeksi jäämisen yhteydessä jokin muu aiemmin saavutettu sosiaalinen rooli vähensi yksinäisyyden kokemusta. Kaino (85-90 v.) kuvasi, että leskeksi jäämisen aikaan kotona asunut yhteinen lapsi ”suojaasi” häntä yksinäisyyden kokemukselta. Hän kertoi, että ”kun minä puristin sen syliini sen pojan, niin se oli mun voimavarani”. Äidin rooli saattoi lievittää

leskeksi jäämisestä seurannutta yksinäisyyden kokemusta, vaikka lapset olisivat olleet tapahtumahetkellä jo aikuisia. Toisaalta osa haastateltavista toi myös esiin, että kaukana asuneet lapset eivät pystyneet tarjoamaan riittävästi tukea leskeksi jäämisen yhteydessä. Yhteisten lasten lisäksi myös muut ennen leskeksi jäämistä saavutetut sosiaaliset roolit saattoivat suojata yksinäisyyden kokemukselta leskeksi jäämisen yhteydessä. Leskeksi jäämisen teeman yhteydessä nousi esiin myös useita kertomuksia arjen muuttumisesta ja puolison kuoleman jälkeen esimerkiksi uuden arjen tuntumisesta ”kuin unelta”, kuten Pirkka (85-90 v.) tunnettaan kuvasi. Muutamissa ikäihmisten tarinoissa nousi voimakkaasti esille huoli, jota he olivat kokeneet suhteessa uutta erilaista arkea kohtaan leskeksi jäämisen jälkeen. Monet käytännön asiat muuttuivat puolison kuoleman jälkeen, ja arjen jatkuminen oli selvästi tuntunut epävarmalta. Ensi (yli 90 v.) kuvasi muuttunutta arkea leskeksi jäämisen jälkeen kertomalla ”harkinnan ajasta”, jolloin kotoa lähteminen aiemmin saavutetun sosiaalisen roolin menettämisen jälkeen jopa pelotti. Sen sijaan osa ikäihmisistä kuvasi, että he olivat jo puolison eläessä hoitaneet paljon yhteisiä käytännön asioita, joten leskeksi jääminen ei aiheuttanut huolta arjessa selviytymisestä.

Erilaiset ikääntymisen mukanaan tuomat muutokset voivat siis merkittäväällä tavalla lisätä riskiä kokea yksinäisyyttä. Tämän tutkielman aineiston perustella erilaiset muutokset voivat nivoutua yhteen ja sen myötä yksinäisyyden kokemuksen riski kasautua. Ikäihmisten tarinoissa esiintyi läpi haastattelujen näkökulma siitä, että heidän yksinäisyyden kokemuksensa oli ilmennyt moninaisten arjen infrastruktuuria muuttaneiden tekijöiden vaikuttamana. Yksinäisyyden kokemuksen ilmenemiseen ikääntyessä olivat vaikuttaneet usein sekä muutokset fyysisessä toimintakyvyssä, sairaudet, mielenvireyden lasku, leskeksi jääminen sekä edellisistä seuranneet muutto maaseutukylältä kirkonkylälle, käsillä tekemisen mahdollisuuksien kaventuminen ja asunnon ulkopuolella liikkumisen mahdollisuuksien supistuminen.

## **6.2 Yksinäisyyden kokemuksen riski ikäihmisen arjen taustalla**

Jokainen tähän tutkielmaan haastateltu ikäihminen toi esille ajatuksiaan ikääntymisen aiheuttamista arjen infrastruktuurin muutoksista ja tekemisen mahdollisuuksien kaventumisesta. Usein puhe muutoksista linkittyi myös suurentuneeseen riskiin kokea yksinäisyyttä, vaikka muutokset eivät aina sitä aiheuttaneet. Luvussa viisi toin esille, että ikäihmiset kokivat yksinäisyyttä sekä sosiaalisissa tilanteissa ilmenevänä että konkreettiseen yksinoloon linkittyvänä. Toisinaan vaikeastikin sanoitettava yksinäisyyden kokemus oli haastatelluille ikäihmisille joskus jatkuvaa, mutta usein tilanteista ja se oli yhteydessä ajalliseen kontekstiin. Yksinäisyys määrittyi joskus ruumiillisten

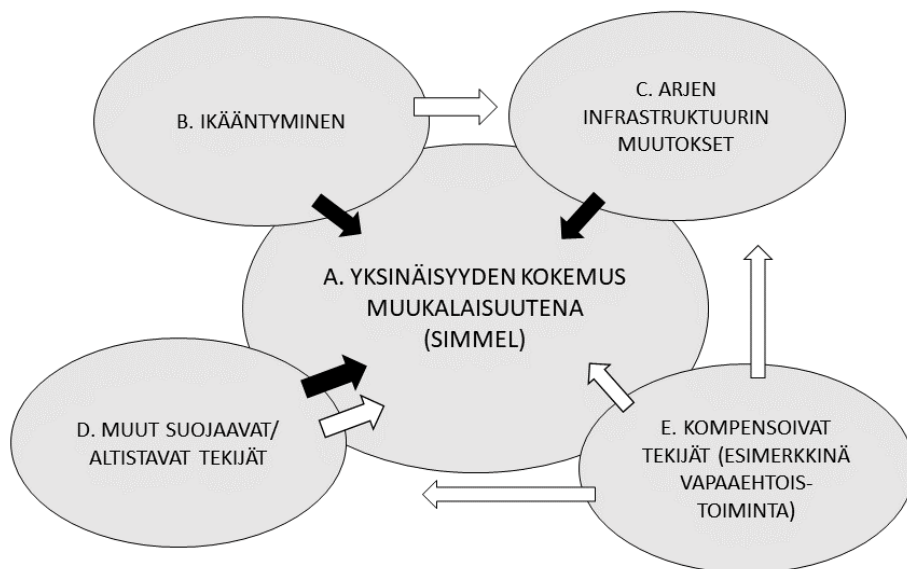
kokemusten kautta, ja sen ilmeneminen vaikutti tapahtuvan suhteessa ihmisen omiin ja yleisempiin käsityksiin yksinäisyydestä.

Tämän tutkielman teoreettista viitekehystä kuvatessani toin ilmi, että Simmelin (1999, 19-25, 28-29, 76-77, 81-83; 1971, 143-149) kirjoituksissa muukalaisen käsitteellä tarkoitetaan vuorovaikutussuhteeseen sisältyvää näkökulmaa, joka viittaa läheisyyden ja etäisyyden tasapainottelevaan yhdistelmään. Väitän, että yhtä lailla luvussa viisi esiteltyä yksinäisyyden kokemusta voidaan pitää vuorovaikutussuhteeseen sisältyvänä näkökulmana, jonka ilmenemiseen vaikuttavat paitsi vuorovaikutussuhteisiin liittyvät tekijät (yksinäisyyden kokemuksen ilmeneminen suhteessa olemassa oleviin ihmissuhteisiin), mutta myös ympäristön tapahtumat (tässä yhteydessä arjen infrastruktuurin muutokset). Mikäli siis yksinäisyys käsitetään vuorovaikutussuhteen näkökulmaksi muukalaisen käsitteen tavoin, se voidaan ymmärtää tekijäksi, joka voi ilmetä suhteiden olemassaolosta huolimatta. Aivan kuin vuorovaikutussuhteissa muukalaisen käsitteen näkökulma on vääjäämätön, voidaan yksinäisyyden kokemuksen riski nähdä vääjäämättömänä näkökulmana, joka ilmenee ikäihmisen asemoituessa vuorovaikutussuhteisiin. Yksinäisyyden kokemus ei liity siis ainoastaan vuorovaikutussuhteiden olemassaoloon tai määrään, vaan se liikkuu muukalaisuuden kaltaisena ilmiönä laajempien arjen mahdollisuuksien keskellä, jossa sen ilmenemiseen vaikuttavat eri tekijät.

Myös ajallisen kontekstin huomioiminen linkittyy ajatukseen yksinäisyydestä suhteutettuna Simmelin (2005, 76-83) muukalaisen käsitteeseen. Käytännössä esimerkiksi Ensin (yli 90 v.) tarinassa kuvatuista yksinäisistä hetkistä löytyy konkreettinen viite muukalaisuutena ilmenevästä yksinäisyyden kokemuksesta. Yksinäiset hetket olivat potentiaalisesti läsnä hänen arjessaan, vaikka yksinäisyyden syytä ja ilmenemistä saattoi olla vaikea määrittellä. Yksinäisen hetken määrittely ylipäätään on hankalaa. Milloin se alkaa, kauanko kestää ja mihin päättyy, vaikuttaa olevan yhteydessä paitsi ajalliseen kontekstiin, mutta myös mahdollisten muiden tekijöiden vaikutukseen. Ensi ei asemoinut itseään yleisemmin yksinäiseksi ihmiseksi, ja hänen elämässään oli olemassa useita vuorovaikutussuhteita, mutta niiden olemassaolosta huolimatta yksinäisyyden kokemuksen riski yksinäisten hetkien muodossa on olemassa ja korostuu arjen infrastruktuurin muutosten keskellä. On mahdollista, että infrastruktuurin muutokset altistavat yksinäisten hetkien ilmenemiselle, mutta yhtä lailla eri tekijöiden yhteisvaikutus voi muutosten yhteydessä suojata yksinäisten hetkien ilmenemiseltä.

Tämän tutkielman aineistosta huokui, että vapaaehtoistoiminnasta saatu tuki (jota käsitellen tarkemmin seuraavassa luvussa) voitiin kokea konkreettisesti yksinäisyyttä lievittäväksi. Vielä useammin se kuitenkin auttoi ikään kuin kompensoimaan ikääntymisen vuoksi muuttunutta arjen infrastruktuuria luoden jatkuvuutta toiminnoille, joiden itsenäiset toteuttamisen mahdollisuudet olivat uhattuna. Koska siis ikääntymisestä johtuvat arjen infrastruktuurin muutokset kuvattiin yksinäisyyden kokemukselle altistavaksi tekijäksi ja vapaaehtoistoimijoilta saatu tuki infrastruktuurin muutoksia kompensoivaksi, esitän että oikein kohdentuneella ja tarkoituksenmukaisesti toteutuvalla kompensoivalla tekijällä voidaan välillisesti lieventää ikäihmisen riskiä kokea muukalaisuuden (Simmel 2005, 76-83; 1971, 143-146) kaltaisena ilmenevää yksinäisyyttä arjen ympäristöissä.

Kuvio 1: Yksinäisyyden kokemus muukalaisuutena (Simmel) ikääntymisen ja arjen infrastruktuurin muutosten keskellä



Edellä mainitun perusteella hahmottelin kuvion 1 (yllä), jossa kuvaan tässä tutkielmassa ilmenneiden tekijöiden perusteella ikääntymisen ja siitä johtuvien arjen infrastruktuurin muutosten suhdetta muukalaisuutena ilmenevään yksinäisyyden kokemukseen. Kuvion tarkoituksena on selventää, että tämän tutkielman aineistosta tehtyjen havaintojen perusteella käsitan ikäihmisten yksinäisyyden kokemuksen muukalaisuutena (A), jonka riski on taustalla jatkuvasti, ja tietyissä olosuhteissa se ilmenee arjessa yksinäisyyden kokemuksena. Ikääntyminen (B) ja siitä johtuvat arjen infrastruktuurin muutokset (C) sisältävät usein elementtejä, jotka voivat altistaa yksinäisyyden kokemuksen ilmenemiselle tai voimistaa sitä (mustat nuolet). Muut suojaavat tai altistavat tekijät (D) voivat myös vaikuttaa siihen ilmeneekö yksinäisyyden kokemus vai ei (valkoinen ja musta nuoli). Lisäksi

muutoksia kompensoivat tekijät (E) (tämän tutkielman yhteydessä vapaaehtoistoiminta) voivat vaikuttaa niin ikään suoraan yksinäisyyden kokemuksen lievittymiseen (valkoinen nuoli), mutta välillisesti myös infrastruktuurin muutoksiin kompensoimalla niitä (valkoinen nuoli). Kompensoivilla tekijöillä voidaan toisaalta tukea näin myös suojaavien tekijöiden näkökulmaa (valkoinen nuoli).

A-osio (yksinäisyyden kokemus muukalaisuutena) määrittyy siis kuviossa kaikkien muiden osioiden taustalle. Tämän tutkielman aineistosta voidaan päätellä, että yksinäisyys on tavallaan yhteisesti jaettu kokemus, jonka ilmeneminen kuitenkin tapahtuu usein erontekojen kautta ja suhteessa laajempaan ikäihmisen yksilölliseen arjen ympäristöön sekä elämäns historiaan. Simmelin (2005, 76-78) mukaan muukalaisuus on samaan aikaan jotain yhteisesti jaettua, mutta kuitenkin se sisältää ulkopuolelta tulevan näkökulman. Hän vertaa muukalaisuuden ilmentymän olevan osa ryhmää samaan tapaan kuin esimerkiksi köyhyys on osa yhteiskuntaa. Tämän perusteella väitän, että samansuuntaisesti yksinäisyyden kokemuksen riski on osa ikääntymisen ja siihen liittyvien arjen infrastruktuurin muutosten muodostamaa kokonaisuutta. Köyhyys ilmenee osana yhteiskuntaa, mutta kuitenkin tietynlaisen eronteon kautta (Simmel 2005, 76-78). Esitän, että yksinäisyyden kokemus voi samaan tapaan ilmetä yleisemmin tunnistettuna ikääntymiseen liittyvien arjen ympäristöjen ja tapahtumien osana. Lisäksi siihen ilmeneekö yksinäisyyden kokemus sille altistavissa yhteyksissä, vaikuttavat ympärille määrittäneet muut suojaavat ja altistavat tekijät sekä yksinäisyydelle altistavia muutoksia kompensoivat tekijät.

B- ja C-osiot (ikäntyminen ja arjen infrastruktuurin muutokset) viittaavat niihin tekijöihin, jotka tämän tutkielman aineistosta tehtyjen havaintojen perusteella (ja analyysin yhteydessä aiempaan tutkimukseen suhteutettuina) voivat vaikuttaa yksinäisyyden kokemuksen ilmenemiseen ikääntyessä. Alkuun liitin nämä osiot yhdeksi, mutta tarkemmin aineistoa analysoidessa kävi ilmi, että ikääntyminen sinänsä voi lisätä riskiä kokea yksinäisyyttä, vaikka todennäköistä on, että riski yksinäisyyden kokemuksen ilmenemiselle kasvaa ikääntymisestä johtuvien arjen infrastruktuurin muutosten seurauksena. Tällä tarkoitan sitä, että joidenkin haastateltavien kohdalla ikääntyminen itsessään sai aikaan esimerkiksi kokemuksen ulkopuolisuuden tunteesta, joka lisäsi yksinäisyyden kokemuksen riskiä. Ulkopuolisuuden tunne vaikutti johtuvan siis yksin ikääntymisestä, ei niinkään arjen infrastruktuurin muutoksista. Valtaosa yksinäisyyden kokemukselle altistavista tekijöistä ilmeni aineistossa kuitenkin juuri arjen infrastruktuurin muutoksiin linkittyvinä tekijöinä (tekemisen mahdollisuuksien heikkeneminen, asuinympäristön muutos, elinpiirin kaventuminen ja sosiaalisten roolien muutokset).



D-osiolla viitataan aineistosta tehtyihin havaintoihin, joiden perusteella ikäihmiset kokivat erilaiset suojaavat tekijät (mukaan lukien ikääntymiseen sopeutumisen) yksinäisyyden kokemusta lievittäviksi tai ennaltaehkäiseviksi. Vastaavasti ikäihmisen elämänhistoriassa saattoi olla muita kuin ikääntymiseen ja arjen infrastruktuurin muutoksiin linkittyviä tekijöitä, jotka entisestään lisäsivät hänen alttiuttaan kokea yksinäisyyttä. Yksinäisyyden kokemukselta suojaaviin tekijöihin liittyen moni haastateltava kertoi tarinoissaan olevansa sopeutuvainen, mukautuvainen tai elävänsä ”päivä kerrallaan”, joilla kuvattiin sekä ikääntymisestä johtuviin elämänmuutoksiin suhtautumista että yksinäisyyden kokemuksen lieventymistä. Lisäksi haastatteluissa yksinäisyydeltä suojaaviksi tekijöiksi määrittyivät olemassa olevat merkitykselliset ihmissuhteet, luottamusta ja turvaa antavan uskon tai uskonnon merkitys, itsensä näkeminen osana sukupolvien ketjua (vrt. Tornstam 1997, 143-151; 2011, 173-178), tottuminen ikääntymisestä seuranneisiin muutoksiin, toive oman toimintakyvyn säilymisestä nykytilan kaltaisena ja toive pääsemisestä asumispalveluiden piiriin. Myös muistojen merkitys ja paluu ajatuksissa lapsuuden maisemiin näyttäytyi yksinäisyydeltä suojaavana tekijänä lukuun ottamatta tarinoita, joissa muistot määrittyivät selkeästi negatiivisina. Negatiiviset muistot elämän varrelta, ristiriitaiset tai pettymystä aiheuttaneet ihmissuhteet sekä tyytymättömyys omiin aiempiin valintoihin sen sijaan altistivat ikäihmistä kokemaan yksinäisyyttä varsinaisten ikääntymiseen ja arjen infrastruktuurin muutoksiin liittyvien tekijöiden lisäksi.

Teoreettista viitekehystä kuvatessani toin esiin Simmelin (Simmel 1892; sit. Pyyhtinen 2006a, 43) ajatuksen siitä, että toimintamme harvoin saavuttaa perimmäisiin tarkoituksiin johtavaa pyrkimystä, vaan se toteutuu ennemminkin toivottuun tulokseen vaikuttavien keinojen kautta. Näkökulma tulee kiinnostavalla tavalla ilmi kuvion E-osiossa, jossa viitataan sellaiseen arjen infrastruktuurin muutosten kompensointiin, joka joko välillisesti tai suoraan vähentää yksinäisyyden kokemuksen esiintymistä. Tässä tutkielmassa kompensoivana tekijänä esiintyi ikäihmisen osallistuminen sosiaaliseen vapaaehtoistoimintaan (ystävöiminta) avunsaajan roolissa. Kuten edellä mainitsin, aineistosta tehtyjen havaintojen perusteella vapaaehtoistoiminta voi näyttäytyä merkityksellisenä ihmissuhteena, joka joko suoraan vähentää ikäihmisen yksinäisyyden kokemusta ja/tai se voi (tämän tutkielman mukaan useammin) kompensoida arjen infrastruktuurin muutosten aiheuttamaa yksinäisyyden kokemukselle altistavaa riskiä. Kompensointi voi tapahtua esimerkiksi luomalla jatkuvuutta sellaisiin arjen toimintoihin (käytännössä tarjoamalla apua esimerkiksi ulkoiluun tai juoksevien asioiden hoitoon), joiden itsenäinen suorittaminen on uhattuna. Joskus siis kuvatulla toiminnalla (vapaaehtoistoiminta) voidaan vaikuttaa suoraan pyrkimykseen (yksinäisyyden kokemuksen vähentäminen), mutta usein toiminta painottuu keinoihin, jotka välillisesti vaikuttavat yksinäisyyden riskin lievittämiseen (niin sanottu arjen infrastruktuurin muutosten kompensointi). Toisaalta tämäkin

kuvaus näyttäytyy jossain määrin ohuena, koska tarkemmin ajatellen yksinäisyyden kokemuksen (tai sen riskin) lieventymiseen tuskin koskaan voidaan vaikuttaa täysin ilman välillisiä keinoja. Tapahtuuhan suoraan yksinäisyyden kokemuksen lievittämiseenkin tähtäävä toiminta aina joitain välillisiä keinoja hyödyksi käyttäen.

Esittämäni kuviota tarkasteltaessa tulee ottaa huomioon, että se koskee ainoastaan tämän tutkielman kontekstin mukaisesti vain ikäihmisten yksinäisyyttä ja vapaaehtoistoiminnan avunsaajan roolia. Tiedostan kuvion suppeuden suhteessa muun muassa yksinäisyydelle altistavien tekijöiden esittämiseen. Todellisuudessa yksinäisyydelle altistavien tekijöiden kirjo on huomattavasti laajempi, kuin tässä luvussa esitetyllä kuviolla pystytään osoittamaan. Kuitenkin tarkoitukseni on keskittää huomio nimenomaan niihin tekijöihin, jotka ikääntyessä ja arjen infrastruktuurin muutosten keskellä voivat altistaa yksinäisyydelle. Lisäksi on otettava huomioon, että en kuviossa ota kantaa siihen, miten muut yhteiskunnallisten tai rakenteellisten tekijät kuin vapaaehtoistoiminta saattavat vaikuttaa ikäihmisen yksinäisyyden kokemuksen ilmenemiseen. Vapaaehtoistoiminnan kontekstin sijaan tai lisäksi kuvioon voitaisiin sijoittaa esimerkiksi julkisten hoivapalveluiden tai ikäihmisten yksinäisyyttä lievittävän ryhmätoiminnan näkökulma. Näkökulmaa voitaisiin tarkastella suhteuttamalla sen määrittymistä yksinäisyyden kokemukselta suojaavaksi tai sille altistavaksi tekijäksi, tai vaihtoehtoisesti tekijäksi, joka vapaaehtoistoiminnan tapaan voi kompensoida arjen infrastruktuurin muutoksia luoden jatkuvuutta arjen toiminnoille.

## **7 YKSINÄISYYDEN LIEVITTÄMISTÄ JA KONKREETTISTA ARJEN APUA**

Edellä kuvasin, miten ikäihmisten yksinäisyyden kokemus nivoutuu osaksi laajaa kokonaisuutta, johon vaikuttavat erilaiset ikääntymiseen, arjen infrastruktuurin muutoksiin ja muihin yksinäisyyden kokemuksen riskiä lisääviin tai vähentäviin näkökulmiin liittyvät tekijät. Tässä luvussa keskityn niihin kuvauksiin, joita ikäihmiset antoivat haastattelutilanteissa vapaaehtoistoiminnasta. Tämän tutkielman aineistosta tehtyjen havaintojen perusteella tarkoituksenmukaisesti kohdentuneena sosiaalinen vapaaehtoistoiminta (ystävätoiminta) voi tarjota ikäihmiselle tärkeää tukea, jonka merkitys ulottuu konkreettista arjen apua huomattavasti laajemmalle. Kuten edellä mainitsin, vapaaehtoistoimintaan kytkeytyvällä ihmissuhteella voi olla ikäihmiselle sekä arjen infrastruktuurin muutoksia kompensoiva että suoraan yksinäisyyttä lievittävä merkitys. Vapaaehtoistoimintaan liittyvät ikäihmisten tarinat kytkeytyivätkin joko *merkityksellisenä koetun ihmissuhteen*,

*yksinäisyyden lievittymisen tai konkreettisen arjen avun* näkökulmaan. Joissain haastatteluissa vapaaehtoistoinnasta puhuminen linkittyi lisäksi ikäihmisen aiemman elämänkaaren kontekstiin, ja haastatteluissa nousi esille tarinoita, jotka koskivat vapaaehtoistoinnana ajateltua toimintaa aiemmin haastateltavan elämänkulun aikana. Lisäksi joissain haastatteluissa määriteltiin vapaaehtoistoinnin sijoittumista epävirallisen ja virallisen hoivan rajapinnalle. Marjovuo (2014, 150) on tuonut esiin, ettei vapaaehtoistoinnin avunsaajien omaa kokemusta toimintaan osallistumisesta ole Suomessa juuri tutkittu, joten tutkielmani tuo tältä osin tuoreita näkökulmia keskusteluun vapaaehtoistoinnasta.

### **7.1 Merkityksellinen, mutta varovainen suhde vapaaehtoistomijaan**

Kautta haastattelujen ikäihmiset kuvasivat vapaaehtoistointia erilaisten siihen liittyvää ihmissuhdetta käsittelevien tarinoiden kautta. Edellisessä luvussa toin ilmi, että moni ikäihminen oli kokenut sosiaalisiin rooleihin liittyvien muutosten altistaneen yksinäisyyden kokemukselle ikääntyessä. Moni myös kuvasi sitä, miten uusiin ihmisiin tutustuminen oli heille nykytilanteessa lähes mahdotonta, kun itsenäiset mahdollisuudet liikkua asunnon ulkopuolella olivat kaventuneet. Vapaaehtoistoinnin kautta tarjoutunut tilaisuus tutustua uuteen ihmiseen vaikuttikin olevan monelle haastateltavalle hyvin merkityksellinen. Siitä huolimatta ei ollut itsestään selvää, että ihmissuhde vapaaehtoistomijan kanssa koettiin merkityksellisenä.

Se, pidetäänkö vapaaehtoistointaan kytkeytyvää yksinäisyyden lievittymisen ja merkityksellisen ihmissuhteen kontekstia arjen infrastruktuurin muutoksia kompensoivana tekijänä vai suoraan yksinäisyyden kokemukseen vaikuttavana (kuvio 1, s. 55), on monitahoinen kysymys. Toisaalta voidaan ajatella, että vapaaehtoistointaan kytkeytyvä ihmissuhde yksinkertaisesti lievittää yksinäisyyden kokemusta, jolloin se vaikuttaa siihen suoraan. Kuitenkin tulee ottaa huomioon, että vapaaehtoistointaan liittyvän ihmissuhteen solmimisen lähtökohta liittyy usein juuri arjen infrastruktuurin muutosten kompensointiin. Vaikka toiminnan vaikutus olisi siis suoraan yksinäisyyttä lievittävä, taustalla on usein lähtökohtana se, että vapaaehtoistointaan avunsaajan roolissa osallistuvat juuri he, jotka arkensa infrastruktuurin muutosten vuoksi kaipaavat uutta ihmissuhdetta arkeensa, mutta joille sen solmiminen ilman vapaaehtoistoinnin kontekstia on erityisen haastavaa.

Ikäihmisen suhde vapaaehtoistomijaan määrittyi haastattelutilanteissa monimerkityksellisillä tavoilla. Haastateltavat asemoivat itsensä usein apua tarvitseviksi ja toimintakyvyltään heikentyneiksi ikäihmisiksi suhteessa vapaaehtoistomijoihin, mutta osa korosti myös omaa aktiivisuuttaan suhteessa

vapaaehtoistoiminnan toteutumiseen. Vapaaehtoistojien vierailuja odotettiin ja ne koettiin tärkeäksi osaksi ikäihmisen viikkoa. Muutamat haastateltavat kokivat suhteen vapaaehtoisen kanssa enemmän tavanomaisena ystävyysuhteena kuin suhteena vapaaehtoistojensa kanssa. Suurin osa haastateltavista kuvasi suhdetta vapaaehtoiseen kuitenkin muista lähisuhteista selkeästi erillisenä, vapaaehtoistoimintaan perustuvana suhteena. Kuvauksissa heijastui useissa kohdissa erityisesti tai henkilökohtaiseksi koettu suhde. Moni haastateltavista kuvasi yhteenkuuluvuuden tunnetta vapaaehtoistojensa kanssa erityisillä yhdistävillä piirteillä. Ei siis ole yhdentekevää kuka vapaaehtoinen on tai miten hän ikäihmisen kohtaa.

*Yksinäisyyttä lievittävä vapaaehtoistoiminta.* Osa ikäihmisistä kuvasi tarinoissaan konkreettisesti sitä, että vapaaehtoistojen vierailut olivat vähentäneet koettua yksinäisyyttä. Etenkin ikäihmiset, jotka olivat kokeneet jatkuvaa yksinäisyyttä, asemoivat tarinoissaan vapaaehtoistoiminnalle yksinäisyyden kokemusta lievittäviä merkityksiä. Aale (85-90 v.) toi esiin, että yhdessä vietetty aika vapaaehtoisen kanssa oli ollut hänelle virkistävää, ja että vapaaehtoistojen vierailut lievittivät suoraan hänen yksinäisyyden kokemustaan. Lisäksi joskus myös tilanteista yksinäisyyttä kokeneiden tarinoissa esiintyi vapaaehtoistoiminnan suoraan yksinäisyyttä lievittävä vaikutus. Ensi (yli 90 v.) kertoi, että vapaaehtoistoimintaan osallistuminen ja tieto sen jatkuvuudesta vähensivät yksinäisten hetkien esiintymistä. Vain osa haastateltavista kuitenkin sanoitti vapaaehtoistoiminnan suoraan vaikuttaneen yksinäisyyden kokemukseen. Tässä yhteydessä onkin otettava huomioon, että ylipäätään yksinäisyyden kokemusta sanoitettiin ikäihmisten tarinoissa hyvin moninaisilla tavoilla ja väliin kuvaamisen tapoja oli haasteellista löytää. Ei siis tule jättää huomiotta sitä, että esimerkiksi konkreettisen arjen avun viitekehyksestä kuvattu vapaaehtoistoiminnan sisältö ei olisi voinut toteutua myös ikäihmisen yksinäisyyden kokemusta lievittävänä.

*Vapaaehtoistoiminta merkityksellisenä ihmissuhteena.* Vaikka vapaaehtoistoiminnan roolia ei aina sanoitettu suoraan yksinäisyyden kokemuksen lievittymisen kontekstista, lähes kaikkien ikäihmisten vapaaehtoistoimintaa koskevista tarinoista välittyi haastatellun ja vapaaehtoistojen välisen suhteen merkitykselliseksi kokeminen. Tiilikainen (2016, 103, 136) on tuonut esiin riskin, ettei vapaaehtoista ystävää koeta ”oikeaksi ystäväksi”. Onkin tärkeää kiinnittää huomiota siihen, mitkä tekijät loivat tunteen vapaaehtoisen ja ikäihmisen välisen suhteen merkityksellisyydestä. Moni ikäihminen kuvasi suhteen merkityksellisyyttä esimerkiksi virkistykseen, uusien yhteisten kokemusten ja puheenaiheiden, vapaaehtoistojen ikävöinnin ja niin sanotun kemioiden kohtaamisen kautta. Merkityksellisyyttä kuvattiin myös samankaltaisten haasteiden jakamisen, kuten samankaltaisten terveysongelmien tai kuntoutusohjelmien, näkökulmasta. Esitän, että mainitulla on etenkin yhteys Ketokiven (2010, 25-26, 40) kuvaamaan näkökulmaan siitä, että merkityksellisen ihmissuhteen

kokemiseen liittyy usein yhteenkuulumisen kokemus hajottavien elämäntapahtumien näkökulmasta. Suhteen merkityksellisyydestä kertoo myös se, että haastateltavista he, jotka olivat tuoneet esiin yksinäisyyden kokemuksensa joskus voimistuvat ihmisten seurassa (Simmel 1971, 320-339; 2005, 38-39), kokivat kuitenkin vapaaehtoisen seuran toivottuna ja tärkeänä. Suhde vapaaehtoiseen toteutui siis siten, ettei ikäihminen kokenut ulkopuolisuutta. Näkökulma liittyy myös Victor ym. (2008, 202-210) ajatukseen kuilusta todellisten ihmissuhteiden ja omien odotusten välillä. On mahdollista, että vapaaehtoistoimijaa kohtaan ei aseteta samanlaisia odotuksia kuin muita mahdollisia sosiaalisia kontakteja, jolloin kuilua todellisuuden ja odotusten välille ei yhtä helposti pääse syntymään.

Moni ikäihminen toi esiin pitävänsä tärkeänä niin sanottua kemioiden kohtaamista vapaaehtoisen kanssa, mitä voidaan pitää merkinä suhteen merkityksellisyydestä. Pirkka (85-90 v.) mainitsi, miten tärkeää on, että vapaaehtoinen on sellainen, ”jonka kanssa niinku ajatukset sympateeraa...” Samoin Rauni (85-90 v.) toi esiin, ”et meillä synkkaa niin hyvin yhteen et... ei kyllä parempaa löydy”. Mainitut kuvaukset yhteensopivuudesta vapaaehtoistoimijoiden kanssa esiintyivät useita kertoja heidän tarinoissaan. Yhteenkuuluvuuden tunnetta perusteltiin myös muun muassa kertomalla, että vapaaehtoistoimija oli tuonut ikäihmiselle terveisiä ulkomaanmatkoiltaan. Voitaneen ajatella, että ikäihminen on kokenut pääsevänsä osalliseksi vapaaehtoisen muuhun elämään terveisten kautta, jolloin hänen ja vapaaehtoisen suhde ei enää määrittynyt ainoastaan vapaaehtoistoiminnan kontekstista. Tarinoista löytyi myös muita vastaavia kuvauksia siitä, ettei suhde vapaaehtoiseen määrittynyt vain vapaaehtoistoiminnan kontekstista. Tämän tutkimuksen perusteella voidaan pitää mahdollisena, että ”oikeaksi” ystävyssuhteeksi mielletävä vapaaehtoisuusuhde edellyttää komponentteja vapaaehtoistoiminnan kontekstin ulkopuolisesta elämästä.

Merkityksellistä suhdetta vapaaehtoistoimijaan määritettiin myös sen ajallisesta kontekstista, johon usein ikäihmisten yksinäisyyden kokemuskin oli yhdistettävissä (kts. Tiilikainen 2016, 3-4, 89; Victor ym. 2005, 364-365). Haastatteluissa kerrottiin vapaaehtoisen kanssa vietettävän yhteisen ajan ikävöinnistä ja odottamisesta sekä tuotiin esiin merkitykselliseksi koettuja vapaaehtoisen kanssa solmittuja yhteisiä sopimuksia vakituisesta tapaamispäivästä ja kellonajasta. Aito (77-84 v.) toi esiin hänen ja vapaaehtoistoimijan suhteen merkityksellisyyden kertomalla, että ”mä vartoon taas täällä sitä, kun kuuta nousevaa... (mainitsee kellonajan) ko se tulee.” Myös Rauha (77-84 v.) toi esiin suhteen ajallisen kontekstin, mutta eri näkökulmasta. Hän kertoi, että vapaaehtoistoimijan vierailut tuntuivat mukavilta, jonka perään hän jatkoi ”ja se tuntuu vähän aikaa sitten...”, ei voida sanoa täysin varmaksi mitä Rauha tällä tarinan lopussa sanomallaan kommentilla tarkoitti, koska siitä ikään kuin jäi uupumaan viimeinen sana. Kontekstin perusteella voidaan ajatella, että hän viittasi tässä vapaaehtoistoimijan vierailun merkityksen ulottuvan vielä niihinkin hetkiin, kun vapaaehtoinen ei

enää ollut paikalla. Tämä näkökulma suhteutuu mielenkiintoisella tavalla yksinäisyyden kokemuksen ajalliseen luonteeseen. Aineistosta tehtyjen havaintojen perusteella voidaan siis todeta, että vapaaehtoistoimijan kanssa merkitykselliseksi koettu vuorovaikutustilanne voi suojata yksinäisyyden kokemukselta vielä päättymisensä jälkeenkin. Vapaaehtoistoiminnan yhteiskunnallista ja yksilötasoisista merkitystä suhteessa käytettyyn aikaan pohdittaessa tulee siis ottaa huomioon, että konkreettisesti käytetyn ajan lisäksi merkitys voi ulottua avunsaajan arjessa paljon laajemmallekin.

Kahdessa haastattelussa ei esiintynyt puhetta vapaaehtoistoimintaan kytkeytyvän ihmissuhteen merkitykselliseksi kokemisesta. Orvo (yli 90 v.) kuvasi vapaaehtoistoimintaa keskittyen vain toiminnan sisältöön. On vaikea sanoa, vaikuttiko hänen kohdallaan se, että vapaaehtoistoimija oli vierailut hänen luonaan vasta noin neljä kuukautta, siihen, ettei hänen tarinoissaan ilmennyt suhteen merkityksellisyyden kuvaamisen tapoja. Toinen haastatelluista, joka ei kuvannut suhdetta merkityksellisyyden näkökulmasta oli Ensi (yli 90 v.), joka kuvasi ylipäättään vapaaehtoistoimintaa itselleen merkityksellisenä ja yksinäisyyttä lievittävänä, mutta ei tuonut esiin merkityksellistä suhdetta vapaaehtoiseen henkilökohtaisella tasolla. Ensi kuvasi vapaaehtoistoiminnan merkitystä itselleen useassa kohtaa haastattelua ”toiveiden toteuttamisen” kontekstista, mikä kielii hänen asemoivan itsensä aktiiviseen roolin suhteessa vapaaehtoistoiminnan toteutumisen tapoihin.

*Vapaaehtoisen suhteen epävarmuus.* Vaikka useassa kohdin haastateltavat kokivat vapaaehtoistoimintaan kytkeytyvän suhteen erityisenä tai merkityksellisenä, esiintyi haastatteluissa myös kuvauksia epävarmuudesta suhteen jatkuvuutta kohtaan, sekä muuten erityistä varovaisuutta suhdetta kohtaan. Aale (85-90 v.) asemoi samassa tarinassa sekä vapaaehtoistoiminnan ihmissuhteeseen liittyvää merkityksellisyyden kokemusta että epävarmuuttaan.

Että mun mielestäni me niinku sovitaan yhteen, että en mä tiä, mä en tiä mitä hän sitten ajattelee ihan... Niin että kun hän kerran mielellään tulee ja aina esittää, että tuota millonkas tullaan uudelleen...

(jatkaa hetken kuluttua aiheesta)

Se on hyvä asia, että ihmiset ovat auttavaisia ja lähtevät niinkun semmoseen työhön vapaaehtosesti, jos se on vapaaehtosta kerran lähtee. Että niin kun nyt vertaa tota (vapaaehtoisen nimi), niin hän ei oo vielä yhtään kertaa tullu minun luokseni... että joko hän tuo kukkasia... tai sitte jos hän on leiponu, niin hän tuo meille kahvin kanssa tarjottavat...

Aale vaikuttaa epäilevän suhteen vastavuoroisuutta ja sitä onko suhde vapaaehtoiselle yhtä tärkeä kuin hänelle. Tämäkin näkökulma linkittyy pohdintaan siitä, onko vapaaehtoisen kanssa solmittu suhde ns. oikea ystävyysuhde (Tiilikainen 2016, 103, 136). Hän kokee yhteenkuuluvuuden tunnetta vapaaehtoisen kanssa, mutta toisaalta esiin tulee tarve perustella sitä, että vapaaehtoinen itse haluaa vieraillla hänen luonaan. Erityisen varovaisuuden tai epävarmuuden teema suhteessa vapaaehtoistoimijan kanssa kehittyneeseen ihmissuhteeseen toistui joissain muissakin tarinoissa. Aito (77-84 v.) toi esiin varovaisuutensa suhteessa vapaaehtoistoimijaan kuvaamalla epävarmuuttaan oman seuransa kiinnostavuudesta viitaten muistisairauteensa.

Mä tykkään semmosesta... jos joku viittää vaivautua siihen että... Tota noin, tulee tänne vanhaa koppuraa kattoon... Ja kun se on se puhetyyli... on vielä semmonen mikä on... ei muista puoliakaan asioita.

Esitän, että epävarmuus ihmissuhteesta vapaaehtoisen kanssa linkittyi myös ajatukseen siitä, miten vapaaehtoisen rooli ystävänä ja formaalin hoivan edustajaan rinnastettavana henkilönä nähtiin. Esimerkiksi juuri Aito toi joissain tarinoissaan ilmi vahvaa yhteenkuuluvuuden tunnetta vapaaehtoistoimijan kanssa, kun taas toisessa kohdin vapaaehtoistoiminnasta puhuessaan hän lausahi, että ”kunhan täällä nyt joku kävis” tuoden vapaaehtoistoimintaan kytkeytyvän ihmissuhteen yleisemmälle tasolle. Näkökulma viittaa myös Simmelin (2005, 38-40) ajatukseen ihmissuhteen satunnaisesta luonteesta.

Suhde vapaaehtoisen ja ikäihmisen välillä siis määrittyi monimerkityksellisellä tavalla. Joissain tarinoissa oli viitteitä siitä, että ikäihminen asemoi itsensä selkeästi avuntarvitsijaksi suhteessa vapaaehtoistoimijan vierailuihin. Vaikka vapaaehtoista ikävöitiin, hänen miellettiin tarvitsevan hoivapalvelun toteuttajan tapaan vapaata toiminnasta. Kuitenkin tarinoissa tehtiin selväksi, että suhde hoivapalvelujen toteuttajiin koettiin merkittävästi erilaisena kuin suhde vapaaehtoistoimijoihin. Moni ikäihminen kertoi myönteisestä suhtautumisestaan esimerkiksi kotihoiton hoitajiin, mutta suhde hoitajien kanssa kuvattiin kuitenkin hoivalähtöisenä, ei ensisijaisesti ihmissuhteena. Kaino (85-90 v.) kertoi, miten hoitajien virallinen rooli näkyi keskinäisessä vuorovaikutuksessa: ”Niillääki (hoitajilla) on semmosia asioita, joita ne ei saa puhua... mutta minä kyllä ymmärrän sitte taas ne asiat, joita ei puhuta.” Aina hoitohenkilökuntaa ei nähty positiivisesta viitekehuksesta, vaan ikäihmiset toivat esille myös esimerkiksi hoitajien suurta vaihtuvuutta ja kiireen tuntua. Sen sijaan vapaaehtoisen kanssa asemoiduttiin useassa tarinassa samaan informaaliin ”sisäpiiriin”, jossa jaettiin yhteisiä haasteita ja henkilökohtaisiakin tietoja omasta elämästä. Muutamissa haastatteluissa esiintyi myös vapaaehtoisuhteen asemointia verrattuna ikäihmisen perhesuhteisiin. Vapaaehtoistoimintaan kytkeytyvää suhdetta saatettiin esimerkiksi kuvata merkityksellisenä, mutta samalla tuotiin esiin

suhteen lähiomaisiin olevan kuitenkin ”etualalla”. Joskus taas suhteet omaisiin olivat ristiriitaisia, omaiset asuivat huomattavan kaukana tai heitä oli hyvin vähän. Tällöin vapaaehtoistoimijan roolia ei useinkaan sanoitettu suhteessa lähiomaisiin, ja vapaaehtoistoimija asemoitui ikäihmisen arkeen ennemmin merkityksellisenä ystävänä kuin vapaaehtoistoimijana. Ikäihmisten tarinoiden perusteella voidaan nivoa, että suhde vapaaehtoistoimijaan näyttäytyi usein ikään kuin hybridinä – se sisälsi elementtejä sekä virallisesta suhteesta hoivapalvelun toteuttajiin että henkilökohtaisesta suhteesta läheisiin ystäviin.

## **7.2 Vapaaehtoistoiminnan tuella jatkuvuutta arjen toimintoihin**

Kuten edellä toin ilmi, ihmissuhde vapaaehtoisen kanssa kuvattiin usein jollain tapaa erityisenä tai henkilökohtaisena. Lisäksi vapaaehtoistoimintaa asemoitui useissa kohdin myös konkreettisen arjen avun näkökulmasta, ja sitä suhteutettiin ikääntymisen mukanaan tuomiin arjen infrastruktuurin muutoksiin. Tällaisissa kuvauksissa vapaaehtoistoiminta määrittyi suoraan ikääntymisen mukanaan tuomia muutoksia kompensoivaksi toiminnaksi. Toisinaan se myös linkittyi suhteessa viralliseen hoivaan, ja oli nähtävissä palvelujärjestelmän rajapinnalla, mutta kuitenkin haastateltavien puheessa esiintyi selkeitä erontekoja vapaaehtoistoiminnan ja varsinaisten hoivapalveluiden välillä. Vapaaehtoisilta saatu konkreettinen arjen apu koettiin kautta haastattelujen tärkeäksi. Useassa kohtaa vapaaehtoistoiminnan tuki vaikuttikin vastaavan sellaisiin avuntarpeisiin, joihin hoivapalveluiden tuki ei ulottunut (kts. Cattan ym. 2005a, 155; Anttonen ym. 2012, 19-20; Blomgren ym. 2006, 167, 175-176). Vapaaehtoistoimijoilta saatu apu koettiin merkittäväksi etenkin niissä arjen tilanteissa, jotka esimerkiksi heikentyneen fyysisen kunnon tai turvattomuuden tunteen vuoksi eivät enää yksin onnistuneet. Vapaaehtoistoimintaan liittyvät konkreettiset arjen avun tarpeet linkittyivät etenkin edellisessä luvussa kuvaamiini tekemisen mahdollisuuksien ylläpitämiseen sekä elinpiirin laajentamiseen oman kodin seinien ulkopuolelle.

*Tekemisen mahdollisuuksien tukeminen ja elinpiirin laajentaminen.* Vapaaehtoistoiminnan tarjoama konkreettinen arjen apu yhdistettiin useassa haastattelussa ulkoilun mahdollistumiseen. Ikäihmiset kertoivat lenkillä käymisen ja voimistelun tärkeydestä vapaaehtoistoiminnan kontekstista puhuessaan, ja kuvasivat ulkoiluavun tärkeyttä myös tottumuksen näkökulman kautta. Totuttujen arjen toimintojen jatkuminen vapaaehtoisen tuella koettiin hyvin tärkeäksi. Ulkoilun tärkeydestä kertovien tarinoiden yhteydessä nostettiin myös esille usean ikäihmisen aiempi elämäntapa maalaistalossa, jossa monet päivän askareista olivat edellyttäneet ulkoilua. Alastalo ym. (2016) ovat todenneet, että yli puolet kotihoidon ja ympärivuorokautisen hoivan asiakkaista ei koe pääsevänsä



riittävästi ulkoilemaan. Virallisen hoivan tarjoajien tai järjestäjien mahdollisuudet ulkoiluavun mahdollistamiseksi ovat rajalliset, joten tästä näkökulmasta vapaaehtoistoiminnan rooli kolmannen sektorin rajapinnalla (Yeung 2004) näyttäytyy relevanttina tukena ikäihmisen arjessa.

Joissain tarinoissa ulkoilun mahdollistamiseen liittyvä vapaaehtoisen tarjoama tuki kietoutui osaksi laajempaa toiminnan mahdollisuuksien kontekstia ja yhdistyi luvussa viisi kuvattuun elinpiirin rajautumisen näkökulmaan. Kodin lähipiirissä tapahtuvaa ulkoilua laajemman osallistumisen mahdollisuuksien tukemisen toi esiin moni haastateltava. Rauni (85-90 v.) mainitsee kiertäneensä vapaaehtoisten kanssa monissa sellaisissa paikoissa, joissa ei ollut ennen käynyt tai joihin ei enää itsenäisesti päässyt. Yhteiset retket olivat tuoneet paljon sisältöä ja virkistystä hänen arkeensa. Monen muun haastateltavan tapaan hän asemoi itseään avuntarvitsijana sekä suhteessa vapaaehtoistoimintaan että haastattelutilanteeseen. Vapaaehtoistoiminnan tarve linkittyikin tässä yhteydessä siihen, ettei haastateltava päässyt omien sanojensa mukaan yksin ”mihinkään”. Rauni ei tässä katkelmassa puhunut yksinäisyyden kokemuksen lievittämisestä, mutta lienee selvää, että ilman vapaaehtoistoiminnan kompensoivaa vaikutusta, hänen riskinsä yksinäisyyden kokemukselle olisi kasvanut huomattavasti arjen keskittyessä vain oman kodin seinien sisäpuolelle. Myös Ensi (yli 90 v.) mainitsi miten tärkeitä hänelle ovat yhteiset kodin ulkopuolelle suuntautuvat reissut, jotka vapaaehtoisen tuella onnistuvat. Hän oli kokenut vapaaehtoisen avun juoksevien asioiden hoidossa merkittäväksi, ja Ensin kokemuksen mukaan vapaaehtoisten tuen saaminen olikin ylipäätään mahdollistanut asiointireissujen tekemisen. Haastatteluaineistossa esiintyi runsaasti tarinoita, joissa ikäihmiset kuvasivat yksityiskohtaisestikin vapaaehtoistojen kanssa yhdessä toteutettua toimintaa ja asemoituivat tarinan tasolle voimakkaasti.

*Vapaaehtoistoiminta hoivapalveluiden tukena.* Mielenkiintoinen näkökulma ikäihmisten haastatteluissa oli vapaaehtoistoiminnan asemoiminen hoivapalveluiden rinnalle. Joissain ikäihmisten tarinoissa vapaaehtoinen apu rinnastettiin informaaliin naapuriapuun (kts. Blomgren ym. 2006, 167, 175-176). Kuitenkin usein vapaaehtoistoiminta asemoitui jonnekin hoivapalveluiden rajapinnalle ikäihmisten tarinoissa. Virallisen ja epävirallisen hoivan yhteen limittymisen suhdetta kuvattiin paitsi edellä mainitusti pitämällä vapaaehtoistojen roolia ikään kuin ystävän ja hoivapalvelun toteuttajan hybridinä, mutta useassa kohtaa myös tarinoissa, jotka liittyivät vapaaehtoisen avun merkitykseen terveydenhuollon palveluihin pääsemisen kontekstista.

Ikäihmiset toivat esiin, että ilman vapaaehtoisen tukea terveydenhuollon palveluiden piiriin pääseminen olisi ollut heille toisinaan hyvin haasteellista. Tämän tutkielman aineiston perusteella voidaankin tulkita, että sellaisen ikäihmisen kohdalla, jolla omaisia tai läheisiä ei juuri ole tai he asuvat kaukana, vapaaehtoistojen rooli korostuu myös niin sanotun terveydenhuollon

omaisolettaman näkökulmasta. Orvon (yli 90 v.) puheessa vapaaehtoisen tuki asemoitui suhteessa konkreettiseen avuntarpeeseen, joka liittyy haasteeseen käyttää nykyteknologiaa lääkärireissulla. Orvo kertoi, että ”kun ei niitä osaa edes soittaa niitä semmosia kela-takseja, kun... paina sitä nappia ja tätä nappia...”. Vapaaehtoinen määrittäyty Orvon tarinassa ikään kuin ulkopuolisuuden tunnetta ehkäiseväksi tulkiksi ikäihmisen ja nyky-yhteiskunnan edellyttämän teknologiaosaamisen välille. Kaino (85-90 v.) puolestaan kuvaa vapaaehtoisen tuen merkitystä terveydenhuollon palveluun pääsemisen kontekstista muutamassakin eri tarinassa.

Kaino: Tämähän on ihana... työtapa... (vapaaehtoisen nimi) on kuule monta kertaa ollu (lähin suuri kaupunki) kun minä oon... viimeinki kun mää jouduin, ku minulta leikattiin (kertoo välissä sairaudesta, jonka vuoksi oli leikkauksessa) niin (vapaaehtoisen nimi) oli minun kanssani... ja monta muuta kertaa hän on ollu sairaaloissa ja tuolla... viedä retuuttanu minua millon mihinki päin (heh)

Haastattelija: Nii...

Kaino: Eikä mulla olis ollu ketään, kuka olis minua vieny...

Kaino toi esiin vapaaehtoistoimijan avun merkityksen sairaalareissulla. Hän asemoi huumorin varjolla itsensä toiminnan kohteeksi, jota vapaaehtoinen on ”retuuttanu” moneen paikkaan, vaikka konteksti viittaa siihen, että kyse on ollut etupäässä sairaalareissuista, joiden tarpeeseen vapaaehtoisella ei ole vaikutusta. ”Retuuttaminen” voidaan ymmärtää myös yhteisenä vapaaehtoisen ja ikäihmisen ”sisäpiirin” historiana, joka kieli luottamuksen osoittamisesta vapaaehtoistoimijaa kohtaan. Kuitenkin hän toisaalta asemoi vapaaehtoisen myös osittain viralliseen asemaan käyttämällä vapaaehtoistoiminnasta nimitystä ”työtapa”. Toisessa tarinassa esiintyneessä katkelmassa Kaino kuvasi toistamiseen sairaalareissulla esiintyvää tuen tarvetta, ja asemoi tarinassa saavansa vapaaehtoiselta merkittävää henkistä tukea sairaalareissulla. Kainolle vapaaehtoisen tuki lääkärireissuilla toimikin myös suoraan yksinäisyyttä lievittävänä, ja hän kuvasi kokeneensa yksinäisyyttä yksin sairaalareissulla ollessaan. Näkökulma onkin merkittävä myös laajemmin yksinäisyyden kokemuksen riskin kontekstista. Kuka tukee monimutkaisessa palvelujärjestelmäviidakossa ikäihmistä, jolla ei ole omaisia tai muita läheisiä, eikä syystä tai toisesta mahdollisuutta vapaaehtoistoimijan tarjoamaan tukeen? Väitän, että ilman tukea jäävän ikäihmisen yksinäisyyden kokemuksen ja ulkopuolisuuden tunteen riski kasvaa merkittävästi, kun omat toiminnan mahdollisuudet eivät enää riitä entiseen tapaan nyky-yhteiskunnassa selviytymiseen.

Useimmilla haastateltavista vapaaehtoistoiminnasta puhuminen herätti myös omakohtaisia muistoja vapaaehtoistoiminnan tekemisestä, ja ne vaikuttivat siihen, minkälaiseen rooliin ikäihminen asemoi

vapaaehtoistoiminnan. Vapaaehtoistoiminnaksi miellettiin aiemmin elämässä yhdistystoimintaan osallistuminen, hyväntekeväisyys ja entisajan ”talkoohenki” esimerkiksi naapuruston lehmien hoidossa ja perunannostossa. Vapaaehtoistoimintaan rinnastettiin kuitenkin joskus myös formaalin hoivan palveluita kuten kotiavustajana toimimista, vaikka siitä oli saatu rahallista korvausta. Rinnastus liitettiin siihen, että toiminta oli tuottanut tekijälleen mielihyvää ja lievittänyt toisen osapuolen yksinäisyyden kokemusta. Muutamat ikäihmiset vertasivat vapaaehtoistoimintaa myös ikääntyvän vanhemman tai pienten sisarusten hoitamiseen aiemmin elämässä, ja tällöin vapaaehtoistoiminta määrittyi selkeästi informaalin hoivan kentälle merkitykselliseksi ihmissuhteeksi.

Vapaaehtoistoiminta määrittyi ikäihmisten puheessa siis monimuotoiseksi kokonaisuudeksi eri hoivan muotojen rajapinnalle, ja sille annettiin laajalti merkityksiä lähimmäisen auttamisen kontekstista, joka on yhteydessä Yeungin (2004) ajatukseen vapaaehtoistoiminnan roolista inhimillisen välittämisen maailmankuvan tukemisesta. Suurin osa ikäihmisistä koki ihmissuhteen vapaaehtoistojen kanssa itselleen erityisenä ja merkityksellisenä. Kuitenkin vain harvat kokivat suhteen vapaaehtoisten kanssa muiden sosiaalisten kontaktien kanssa samanlaisena ystävyysuhteena. Vapaaehtoistojen saatu arjen apu koettiin useimmiten tärkeäksi, mutta etenkin silloin kun omaiset asuivat kaukana tai heitä oli hyvin vähän, koettiin vapaaehtoisten tuki käytännössä välttämättömäksi. Vapaaehtoistoiminnan yksinäisyyden kokemusta lievittävä ja ennaltaehkäisevä vaikutus limittyikin tiivistä yhteen konkreettisen arjen avun ja ikääntymisestä johtuvien arjen infrastruktuurin muutosten kompensoimisen kanssa. *Vapaaehtoistoimintaan kytkeytyvän ihmissuhteen merkityksellisyys ikäihmisten arjessa määrittyy monitahoisesti jonnekin tiiviin merkityksellisen ja yksinäisyyttä lievittävän ystävyysuhteen ja satunnaisen virallista hoivaa ja huolenpitoa edustavan hoivasuhteen välimaastoon, ja sen määrittymiseen vaikuttavat ikäihmisten omat odotukset ja aiemmat kokemukset vapaaehtoistoiminnasta, muut sosiaaliset kontaktit ja olemassa olevat arjen osallistumisen ja tekemisen mahdollisuudet.*

## 8 JOHTOPÄÄTÖKSET JA POHDINTA

Ikäihmisten yksinäisyyttä on tutkittu yhteiskuntatutkimuksen kentällä eri näkökulmista myös ikääntymisen mukanaan tuomien arjen muutosten konteksti huomioiden. Tälle tutkielmalle oman tuoreen ja ainutlaatuisen viitekehyksen loi ikäihmisten yksinäisyyden kokemusten tarkastelun suhteuttaminen sosiaalisen vapaaehtoistoiminnan avunsaajan rooliin. Sosiaalisen vapaaehtoistoiminnan asemoituminen osaksi ikäihmisten arkea ja suhteessa siinä tapahtuneita infrastruktuurin muutoksia sekä yksinäisyyden kokemusta näyttäytyikin tämän tutkielman perusteella relevanttina, monitahoisena ja jatkotutkimusta kaipaavana teemana.

Tämän tutkielman tarkoituksena oli saattaa kuuluville ikäihmisten itsensä ääni kokemustensa kertojina. Tarinallinen haastattelu toimi hyvin menetelmänä kuvatussa kontekstissa. Strukturoimattoman aineistonkeruumenetelmän käyttö antoi ikäihmisille itselleen vapautta määrittellä yksinäisyyden kokemuksen sisältöjä ja merkityksiä. Omakohtainen yksinäisyys on tutkimusaiheena arka, ja noudatinkin aineistonkeruuvaiheessa erityistä varovaisuutta pyrkimällä antamaan haastateltaville itselleen mahdollisuuden kuvata yksinäisyyden kokemustaan itse haluamallaan tavalla. Ajattelen, että tarinallisen haastattelumenetelmän käyttäminen myös syvensi aineistoa ja nosti esiin sellaisia yksinäisyyden kokemuksen kuvauksia, jotka ehkä strukturoituja kysymyksiä käyttämällä olisivat jääneet piiloon. Toisinaan kuitenkin tuntui, että yksinäisyys oli aiheena niin vaikeasti tavoitettavissa ja sanoitettavissa, että haastattelukertoja olisi pitänyt olla useampia. Monet haastateltavista toivoivatkin haastattelutapaamisen yhteydessä, että tulisin pian uudelleen käymään. Tässä yhteydessä tapasin kuitenkin jokaista haastateltavaa vain kerran.

Tarinallisen aineistonkeruumenetelmän käyttäminen asetti myös haasteita tutkimukselle. Usealla haastateltavalla puhumisen ja kohdatuksi tulemisen tarve vaikutti olevan suuri, ja välillä ikäihmisten tarinat rönsyilivät pois tutkittavasta aiheesta. Pidin kuitenkin tärkeänä haastattelun muodostamista mahdollisimman luontevaksi keskustelutilanteeksi, ja pyrin hyvin sensitiivisin tavoin ohjaamaan keskustelua jälleen tutkittavaan aiheeseen. Aiheeseen liittymättömiä tarinoita ei kuitenkaan esiintynyt haastatteluissa niin paljon, että ne olisivat vieneet huomion pois tutkielman teemalta. On myös huomionarvoista, että muutamissa haastatteluissa etenkin haastattelutilanteen alkupuolella esiintyi jopa varovaisuutta suhteessa haastattelun teemasta eksymiseen, ja havaitsinkin näiden ikäihmisten harkitsevan sanojaan nauhoituslaitetta välillä vilkuillen tai siihen jopa puheessaan viitaten. Onneksi näissäkin haastatteluissa nauhurin olemassaolo ja sanojen varominen unohtui alun kankeuksien jälkeen.

On kiinnostavaa, että useat niistäkin tarinoista, jotka ensikuulemalla eivät vaikuttaneet liittyvän tutkittavaan teemaan, toivat arvokasta tietoa kontekstista, ja niissä käytettiin luovia ilmaisun tapoja. Esimerkiksi merkityksellistä ihmissuhdetta saatettiin kuvata hyvin arkielämälähtöisin sanakääntein. Orvo (yli 90 v.) kertoi, että ”hän lämmöllä muistaa mua... kun mä aina keitin teetä... ja tein voileipiä...”. Tarina, jonka osaksi lausahdus kuului kuvasi sitä miten tärkeäksi ja yksinäisyyden kokemusta ennaltaehkäiseväksi aiemmin elämässä koettu merkityksellinen ihmissuhde asemoitui vielä nykypäivänäkin ikäihmisen ajatuksissa, vaikka alkuun tässä esitetyn katkelman ympärillä kerrottu tarina vaikutti lähinnä kuvaukselta iltapalapöydän antimista. Orvon kuvaukseen varmaankin vaikutti myös tässä tutkielmassa useaan kertaan esille nostettu odote emännän roolista, ja oman toiminnan määrittäminen sen viitekehyksestä. Tämän tutkielman perusteella tarinallisen haastattelumenetelmän käytössä tuleekin ottaa erityisellä tavalla huomioon tarinan kerronnan historiallinen konteksti, ja se toimiiko tarina kertomuksena jostain tietystä ajanjaksosta ikäihmisen elämässä, vai polveilevatko siinä useisiin eri elämänvaiheisiin linkittyvät elämäntapahtumat.

Kerronnallisen asemoinnin käyttö tämän tutkielman aineiston analyysimenetelmänä osoittautui kiinnostavaksi ja antoisaksi, mutta toisaalta koen sen aiheuttaneen myös riittämättömyyden kokemuksia itselleni analyysin tekijänä. Tarinoiden tasolla tapahtuva asemointi istui uskoakseni melko luontevasti haastatteluaineistooni. Se antoi relevantteja näkökulmia siitä, millaiseen rooliin ikäihminen itse mielsi itsensä suhteessa yksinäisyyden kokemukseen, arjen infrastruktuurin muutoksiin ja vapaaehtoistoiminnan vastaanottamisen kontekstiin. Tarinoiden tasolla tapahtuva asemointi antoi myös kiinnostavaa tietoa siitä, miten kuvatut teemat asemoituivat suhteessa toisiinsa ikäihmisten puheessa. Kuitenkin lisäksi ikäihmisten tarinoista olisi löytynyt valtavasti mahdollisuuksia kiinnittää huomiota vuorovaikutustilanteen tasolla tapahtuneisiin asemoiteihin, mutta olen tämän tutkielman analyysissa nostanut niistä esille vain muutamia. Vuorovaikutustason huomioiminen tarinoiden analyysissa lisäsi valtavasti omaa kiinnostustani aineistoa kohtaan, mutta tämän tutkielman rajallisen laajuuden vuoksi pidin analyysin tason hyvin vahvasti tarinoiden kontekstissa tapahtuneissa asemoinneissa. On mahdollista, että vielä paremmalla jäsentelyllä olisin saanut esiin nykyistä enemmän myös vuorovaikutuksen tasolla tapahtuneita asemoinnin tapoja.

Laajemman identiteetin kontekstissa tapahtuvien asemointien tason rajasin tästä tutkielmasta lähes tyystin pois. Perustelin valintaani vetoamalla tutkielman rajalliseen laajuuteen, ja siihen että tällä tasolla tapahtuvien asemointien analyysi olisi mielestäni edellyttänyt esimerkiksi identiteetin käsitteen avaamista ja määrittelyä ennen analyysin tekemistä. Keräämässäni aineistossa olisi kuitenkin ollut erittäin kiinnostavia tarinoita suhteessa laajemman identiteetin tasolla tapahtuviin asemoiteihin. Esimerkiksi analyysissa kuvaamani haastateltavien tekemä yksinäisyyden käsitteen

marginalisointi ja jako ”meihin ja heihin” yksinäisiin suhteessa ikäihmisten käsitykseen omasta itsestä laajemmassa kontekstissa olisi näyttäytynyt todella mielenkiintoisena analyysin osana. Vastaavasti erittäin kiinnostava analyysinäkökulmana olisi ollut tutustua haastateltavien laajemman identiteetin asemoitumiseen suhteessa ikääntymisestä johtuviin arjen infrastruktuurin muutoksiin yleisemmin. Joskus muutokset aiheuttivat yksinäisyyttä, mutta eivät aina. Olisi relevanttia pohtia yksityiskohtaisemmin, miten ikäihminen asemoi itsensä laajemmasta kontekstista suhteessa ikääntymisestä johtuviin muutoksiin. Mukautuvatko muutokset osaksi ikäihmisen laajempaa käsitystä omasta itsestään vai muuttavatko ne sitä? Joka tapauksessa jo tämän tutkielman kontekstissa esiintynyt kerronnallisen asemoinnin teorian hyödyntäminen vakuutti minut sen kiinnostavuudesta tarinallisen aineiston analyysissa.

Tutkimuksen luotettavuuden kannalta on tärkeää ottaa huomioon tässä tutkielmassa vallinnut erityinen tutkimuseettinen riski, joka oli oma kaksoisroolini tutkimuksen tekijänä ja vapaaehtoistoiminnan organisaatiota edustavana työntekijänä. Ennen haastatteluja ikäihmisten kanssa keskustellessani painotin erityisesti tutkielmaan osallistumisen vapaaehtoisuutta ja sitä, että tutkielmalla tavoitellaan nimenomaan ikäihmisten omia kokemuksia, ei suotuisia tuloksia minkään instanssin näkökulmasta. Tästä huolimatta on mahdollista, että oma roolini on vaikuttanut haastateltavien puheeseen jonkin verran, vaikkakin uskon sen toisaalta toimineen myös luotettavuutta lisäävänä tekijänä. Kahdessa haastattelussa esiintyi kertaalleen haastattelijan asemointi vapaaehtoistoiminnan organisaatiota edustavan ammattilaisen rooliin. Toinen näistä asemoinneista ilmeni minulle haastattelijana esitettynä kysymyksenä siitä, onko vapaaehtoistointia tekeviä ihmisiä riittävästi tukea toivovien ikäihmisten määrään verrattuna. Kysymys sisälsi selkeästi odotuksen siitä, että minut haastattelijana asemoitiin myös organisaation edustajan rooliin. Toinen vastaava asemointi tapahtui ikäihmisen tarinassa, jossa hän kuvasi yhdessä vapaaehtoistoimijan kanssa toteutettua asiointireissua. Kesken tarinan ikäihminen siirtyi tarinan tasolla tapahtuneesta kerronnasta vuorovaikutuksen tasolle kysymään minulta mahdollisuutta saada vapaaehtoistoinnasta apua kauempana sijaitsevalle kotipaikalleen suuntautuvaan matkaan. Kuvatut katkelmat saattavat vaikuttaa ensisilmäyksellä irrallisista, mutta esitän, että ilmiö on tärkeää ottaa huomioon pohdittaessa tutkielmani luotettavuutta.

## **8.1 Tutkimustulosten yhteenveto ja jatkotutkimusehdotukset**

Tällä tutkielmalla oli kolme tutkimuskysymystä. Olin kiinnostunut siitä millaiseksi yksinäisyyden kokemus määrittyy sosiaalisen vapaaehtoistoiminnan avunsaajien puheessa, miten ikäihmiset

kuvaavat yksinäisyyden kokemuksen ja ikääntymisestä johtuvan arjen infrastruktuurin muutosten suhdetta sekä siitä, miten vapaaehtoistoiminnan avunsaajan rooli määrittyy ikäihmisten puheessa. Esitän, että tämän tutkielman tulokset suhteutuvat kohtuullisen relevantilla tavalla tutkimuskysymysten kontekstista. Kautta aineistonkeruun ja sen analysoinnin pyrin pitämään tutkimuskysymykset kirikkaasti mielessäni, jotta tutkielman pääpaino ei olisi eksynyt monitahoisena polveilevien tarinoiden joukkoon. Kuten analyysiluvuissa olen kuvannut, tämän tutkielman puitteissa kerätty aineisto sisälsi hyvin henkilökohtaisia ja yksilöllisesti vaihtelevia tutkittavan teeman kuvauksia. Siitä huolimatta ikäihmisten tarinoista on löydettävissä yhtäläisyyksiä ja ainakin jossain määrin yleistettäviäkin piirteitä. Tässä alaluvussa olen nivonut yhteen tutkimustuloksia juuri yhtäläisten piirteiden näkökulmista.

*Vapaaehtoistoiminnan avunsaajien yksinäisyyden kokemus.* Tämän tutkielman tulokset mukailivat pitkälti aiempaa tutkimusta yksinäisyyden kokemuksen määrittymisen osalta. Aivan kuten aiemmassa tutkimuksessa, myös tämän tutkielman mukaan yksinäisyys määrittyi ikäihmisten puheessa monitahoisena ilmiönä, jota oli joskus haasteellista pukea sanoiksi. Yksinäisyyden kokemusta kuvattiin vaihtelevilla termeillä ja kerronnan tavoilla. Tämän tutkielman perusteella jatkuvan yksinäisyyden kokeminen oli huomattavasti harvinaisempaa kuin tilanteisen yksinäisyyden. Tilanteista yksinäisyyttä ilmeni ja oli ilmennyt eri elämäntilanteissa, mutta sen riski korostui ikääntyessä ja etenkin leskeksi jäämisen yhteydessä. Yksinäisyyttä koettiin usein yksin ollessa, mutta joskus myös toisten ihmisten seurassa. Joskus toisten ihmisten seura saattoi jopa voimistaa yksinäisyyden kokemuksen ilmenemistä. Tällaisissa yhteyksissä ikäihmiset kuvasivat ulkopuolisuuden tunnetta sosiaalisten suhteiden keskellä. Tämän tutkielman aineistosta huokui yksinäisyyden kokemuksen ajallisen kontekstin näkökulma. Ajallista kontekstia suhteutettiin konkreettisiin ajan määreisiin, mutta lisäksi tuore, tässä tutkielmassa esiintynyt näkökulma yksinäisyyden kokemuksen ja ajallisen kontekstin suhteesta liittyi yksinäisyyden kokemuksen riskin olemassaoloon abstraktista ”hyvin menevistä ajoista” huolimatta. Aikaisemman tutkimuksen tapaan ikäihmisten tarinoissa yksinäisyys rajautui usein marginaalissa olevaksi tilaksi toiseutta tuottavien kerronnan tapojen kautta.

Näkökulma, joka erityisesti korostui tässä tutkielmassa, oli yksinäisyyden kokemuksen ruumiillinen ilmeneminen. Ehkä juuri kontekstin vaikeasti sanoitettavuuden vuoksi, ja tarinallisen haastattelumenetelmän tuomien luovien vapauksien seurauksena useat haastateltavat kuvasivat yksinäisyyden kokemuksensa ilmenemistä ruumiillisuutta ja ruumiillisia tuntemuksia korostavien kerronnan tapojen avulla. Yksinäisyyden kokemus lisäsi omaan kehoon liittyvää pelon ja turvattomuuden tunnetta, joka ilmeni usein kuoleman läheisyyden kontekstin kautta. Osa

haastateltavista kertoi yksinäisyyden kokemuksen lisäävän pelkoa esimerkiksi siitä, ettei enää aamulla heräisi. Yksinäisyyden koettiin joko lisäävän kehon kipuja tai jopa itsessään ilmenevän fyysisenä kipuna. Yksinäisyyden kokemuksen yhdistyminen ikävän tunteeseen ilmeni myös ruumiillisuuden kontekstin kautta. Ikäihmiset ikävöivät tarinoissaan toimintakykyisempää kehoaan, johon ikääntymisen mukanaan tuomat muutokset eivät vielä olleet vaikuttaneet. Toisaalta ikävä ja ruumiillisuus yhdistyivät myös silloin, kun ikäihminen koki yksinäisyyden kokemusta ikävääntunteen kautta toisten ihmisten fyysisessä seurassa ollessaan. Vaikeasti sanoitettava yksinäisyyden kokemus, jonka kuvauksissa henkilökohtaisista tunteista kertominen yhdistyi ruumiillisten tekijöiden kuvauksiin, näyttäytyi erittäin kiinnostavana. Tässä tutkielmassa ruumiillisuuden viitekehys tunteiden ilmaisemisessa ilmeni vain yhtenä tutkimustuloksena, mutta esitän, että sen laajentaminen kokonaan omaksi tutkittavaksi teemakseen olisi varsin relevanttia.

*Yksinäisyyden kokemuksen ja arjen infrastruktuurin muutosten suhde.* Aiemman tutkimuksen perusteella osasin odottaa, että ikäihmisten haastatteluissa voi esiintyä viitteitä siitä, että ikääntymisestä johtuvilla arjen infrastruktuurin muutoksilla on yksinäisyyden kokemuksen riskiä lisäävä vaikutus. Kuitenkin tämän tutkielman aineistossa näkökulma arjen infrastruktuurin muutosten vaikutuksesta yksinäisyyden kokemuksen riskin kasvamiseen korostui huomattavasti. Ikäihmisten tarinoissa arjen infrastruktuurin muutokset kulminoituivat usein siihen, että itsenäisen tekemisen ja liikkumisen mahdollisuudet arjessa olivat kaventuneet ikääntymisen myötä. Tämän tutkielman kontekstissa konkreettisen tekemisen näkökulma saattoi korostua sen vuoksi, että suurin osa haastatelluista ikäihmisistä oli tehnyt elämäntyönsä maataloudessa ja samaistunut aiemmassa tutkimuksessakin mainittuun ahkeran emännän rooliin. Esitän, että yksinäisyyden kokemuksen riski tekemisen mahdollisuuksien kaventuessa korostuukin juuri heidän kohdallaan, joille konkreettisen tekemisen mahdollisuudet ovat näyttäytyneet halki elämän merkityksellisen arjen näkökulmasta kannattelevana tekijänä.

Muita arjen infrastruktuuria muuttaneita tässä tutkielmassa esiintyneitä tekijöitä olivat ikäihmisen muutto haja-asutusalueelta pitkäaikaisesta kodista kirkonkylälle lähelle palveluita, elinpiirin rajautuminen kodin seinien sisäpuolelle tai kodin välittömään lähiympäristöön sekä muutokset saavutetuissa sosiaalisissa rooleissa. Sosiaalisiin rooleihin liittyvät muutokset määrittyivät haastatteluissa yksilökohtaisesti, mutta leskeksi jääminen esiintyi ehdottomasti suurimpana yksinäisyyden riskiä lisäävänä muutoksena ikäihmisten tarinoissa. Kiinnostava näkökulma sosiaalisten roolien muutoksiin oli niiden monitahoinen vaikutus suhteessa yksinäisyyden kokemuksen ilmenemiseen. Joskus jo aiemmin menetetty sosiaalinen rooli saattoi vielä ikääntymisen elämänvaiheessakin suojata yksinäisyydeltä. Esimerkiksi hyvä suhde omaan vanhempaan saattoi



edelleen kannatella ikäihmistä, vaikka vanhemman kuolemasta oli eittämättä haastatteluhetkellä kulunut vuosikymmeniä. Joskus taas useita vuosikymmeniä sitten koetut epäoikeudenmukaisuudet sosiaalisissa suhteissa saattoivat altistaa yksinäisyyden kokemukselle yhä ikääntymisenkin elämänvaiheessa.

*Yksinäisyyden kokemus muukalaisena (Simmel) ikääntymisen ja arjen infrastruktuurin muutosten taustalla.* Tämän tutkielman aineistoa analysoidessa ilmenneet tulokset määrittyivät niin monitahoisella tavalla, että päädyin hahmottelemaan ne aineiston analyysiluvussa kuvion (kuvio 1, s.55) muotoon. Tarkoitukseni on osoittaa, että tämän tutkielman perusteella esitän ikäihmisen yksinäisyyden kokemuksen riskin sijaitsevan monitahoisten tekijöiden taustalla muukalaisuuden (Simmel) kaltaisena ilmiönä. Muukalaisuuden näkökulman hyödyntäminen herätti myös mielenkiintoa soveltaa sen käyttöä tämän tutkielman rinnakkaisissa teemoissa. Tässä tutkielmassa ikäihmisten yksinäisyyden kokemus suhteutui muukalaisuuden ideaan, mutta olisi myös erittäin kiinnostavaa tarkastella ikääntymistä ylipäätään toiseutena suhteuttaen sitä Simmelin kuvaamaan köyhyyden näkökulmaan, ja tarkastella miten ikääntymisen aiheuttamat arjen infrastruktuurin muutokset suhteutuvat toiseuden ja velvollisuuden viitekehyksiin sekä siihen, miten ikääntyminen toiseutena suhteutuu tämän päivän yhteiskunta- ja arvopoliittiseen hoivakeskusteluun.

Hahmottelemassani kuviossa esitin, että tämän tutkielman tulosten mukaan toisaalta ikääntyminen itsessään ja etenkin sen aiheuttamat arjen infrastruktuurin muutokset voivat altistaa ikäihmisen kokemaan yksinäisyyttä. Siihen ilmeneekö yksinäisyyden kokemus ikäihmisen arjessa, vaikuttavat kuitenkin useat persoonakohtaiset ja elämänhistorialliset tekijät, jotka voivat joko suojata ikäihmistä yksinäisyyden kokemuksen ilmenemiseltä tai edelleen altistaa sille. Lisäksi arjen infrastruktuurin muutoksia kompensoivat tekijät (tässä yhteydessä vapaaehtoistoiminta) voivat vaikuttaa yksinäisyyden kokemuksen lievittymiseen tai ennaltaehkäisemiseen suoraan, mutta myös välillisesti luoden jatkuvuutta arjen rakenteille, jotka muuten olisivat riskissä murentua.

Kuviota hahmotellessani törmäsin käyttämieni nuolien rajoittuneisuuteen ja tarpeeseen käyttää kahteen suuntaan vaikuttavia nuolia. Edes jonkinlaisella selkeyden tasolla pysyäkseeni päädyin kuitenkin mallintamaan tutkimustuloksia yksisuuntaisia, mutta kahden värisiä nuolia käyttämällä. Kuvion rajoittuneisuudesta ja suppeudesta huolimatta uskon, että sen avulla tämän yksinäisyyden kokemuksen riskin ja ilmenemisen ympärille kietoutuvat tutkimustulokset asemoituvat edes kutakuinkin relevantilla tavalla. Lisäksi kuviota hahmotellessani olin vaivaantunut sen suppeudesta. Vaikka sen avulla tämän tutkielman tulokset asemoituvat konkreettisemmalle tasolle, jättää se silti valtavia teemaan vaikuttavia kokonaisuuksia täysin huomiotta. Jo aineiston analyysiosiossa mainitsin esimerkiksi siitä, että kuvio keskittyy vain ikääntymisen kontekstiin, vaikka yksinäisyyden teemaa ei

läheskään aina voida rajata yhtä suoraviivaisesti yksittäiseen elämäntilanteeseen linkittyväksi. Lisäksi kuvio jättää täysin huomiotta, miten vapaaehtoistoiminnan lisäksi erilaisilla muilla yhteiskunnallisilla ja rakenteellisilla tekijöillä voidaan vaikuttaa yksinäisyyden kokemuksen ennaltaehkäisemiseen tai lievittämiseen. Nähdäkseni ne voitaisiin sijoittaa asiayhteydestä riippuen arjen infrastruktuurin muutoksia kompensoiviksi tekijöiksi tai muiden yksinäisyyden kokemukselta suojaavien tai niille altistavien tekijöiden joukkoon. On myös mahdollista, että ne asemoituisivat jonnekin edellä mainittujen välimaastoon vaikuttaen näin paitsi muutoksia kompensoivalla tasolla myös samanaikaisesti esimerkiksi yksinäisyyden kokemusta ennaltaehkäisevästi.

Relevantti konkreettinen jatkotutkimuksen aihe olisikin suhteuttaa esimerkiksi kolmannen sektorin tai julkisen tahon tarjoamia yksinäisyyden lievittämiseen suunnattuja ikäihmisten ryhmätoimintoja yksinäisyyden kokemuksen ilmenemisen riskiin nimenomaan ikäihmisten itsensä sanoittamana. Lisäksi olisi mielenkiintoista tarkastella miten esimerkiksi sosiaalisen vapaaehtoistoiminnan (ystävätoiminnan) ja erilaisten ryhmämuotoisten toimintojen määrittäminen ikäihmisten puheessa eroaa toisistaan. Toisaalta olisi myös kiinnostavaa keskittyä tarkemmin siihen miten esimerkiksi erityinen fyysisen toimintakyvyn tukeminen virallisten hoivapalveluiden toteuttajien toimintana voi vaikuttaa ikäihmisten yksinäisyyden kokemuksen ilmenemisen riskiin, mikäli sen avulla arjen infrastruktuurin muutokset hidastuvat, ja ikäihmisen itsenäisen toiminnan mahdollisuudet säilyvät aiempaa pidempään.

*Vapaaehtoistoiminnan määrittäminen ikäihmisten puheessa.* Kuten olen edellä maininnut, tutkimustulokset vapaaehtoistoiminnan määrittämisestä ikäihmisten, jotka olivat osallistuneet siihen avunsaajan roolissa, näkökulmasta, näyttäytyi tällä hetkellä melko ainutlaatuisena, koska aiempaa tutkimusta viitekehykseen liittyen ei ole juuri tehty aiemmin Suomessa. Aiempien, yleisesti vapaaehtoistoiminnan roolia edustavien tutkimusten tulosten kanssa yhtenäistä linjaa edusti vapaaehtoistoiminnan asemointi virallisten hoivapalveluiden rajapinnalle. Tämän tutkielman aineiston perusteella vapaaehtoistoiminnalla voidaan tarjota tukea etenkin sellaisella alueella, jonne virallisten hoivapalveluiden resurssit eivät riitä, ja etenkin niille ikäihmisille, joilla omaiset asuvat kaukana tai heitä ei käytännössä ole.

Yksi merkittävä arjen infrastruktuurin muutoksia kompensoiva tekijä oli ylipäätään tärkeän uuden ihmissuhteen solmiminen ikäihmisen arjessa. Vapaaehtoistoimintaan avunsaajan roolissa osallistuneet ikäihmiset harvoin kykenivät enää itse hakeutumaan tilanteisiin, joissa uuden ihmissuhteen solmiminen olisi ollut mahdollista, mutta vapaaehtoistoiminnan kautta suhteen muodostaminen mahdollistui. Ikäihmiset tuottivat tarinoissaan runsaasti arviointia siitä, tulisiko vapaaehtoistoimintaan kytkeytyvä ihmissuhde määritellä tavanomaiseksi ystävyysuhteeksi vai

ennemmin virallisiin hoivapalveluihin toteuttajiin rinnastettavaksi suhteeksi. Joissain haastateltujen tarinoissa suhde vapaaehtoisen ja ikäihmisen välillä määrittyi enemmän tavanomaiseksi ystävyyssuhteeksi kuin vapaaehtoistoimintaan perustuvaksi suhteeksi, kun taas muutamat ikäihmiset eivät tuoneet esiin suhteen henkilökohtaisen merkityksellisyyden aspekteja tarinoissaan. Kuitenkin ehdottomasti yleisimmin toistuva tapa määritellä suhdetta ikäihmisen ja vapaaehtoistoimijan välillä oli mieltää se selkeästi vapaaehtoistoimintaan nivoutuvaksi suhteeksi, joka erosi ikäihmisen muista läheisistä suhteista, mutta joka kuitenkin sisälsi huomattavia merkityksellisenä pidetyn ihmissuhteen aspekteja. Vapaaehtoistoimijan ja ikäihmisen välinen suhde määrittyikin haastatteluissa usein lopulta monimuotoisena vuorovaikutussuhteena, jota aineiston analyysiosassa kuvasin hybridi-termillä.

Ikäihmisen ja vapaaehtoisen suhde vaikutti määrittävän lähemmäs tavallista ystävyyssuhdetta, mikäli ikäihmisellä ei ollut juuri lähiomaisia tai he asuivat kaukana. Toisaalta suhde sisälsi usein myös elementtejä sen rinnastamisesta lähelle formaalia suhdetta hoivapalvelun toteuttajaan, jolloin ikäihmiset toivat esiin esimerkiksi epävarmuutensa suhteen jatkuvuudesta ja siitä, että vapaaehtoistoimijan tulisi välillä ”pitää lomaa” suhteesta. Kuvattiinpa suhteen sisältöjä mistä tahansa viitekehyksestä ikäihmisen tarinassa, merkittävää oli, että suurimmalle osalle haastatelluista vapaaehtoisuustoimintaan kytkeytyvä ihmissuhde näyttäytyi tärkeänä osana arkea ja sen olemassaoloon linkittyi runsaasti positiivisia tunteita. Vapaaehtoistoimintaan kytkeytyvän ihmissuhteen merkitystä ei välttämättä sanoitettu suoraan yksinäisyyden lievittämisen kontekstista, vaikka tällaisiakin kuvauksia aineistosta löytyi. Suhteen omakohtaista merkityksellisyyttä korostettiin erityisesti kuvauksilla niin sanotusta kemioiden kohtaamisesta, vapaaehtoistoimijan ikävoimisesta ja vapaaehtoistoimijan kanssa samankaltaisten haasteiden kanssa kamppailemisesta.

Merkittävä vapaaehtoistoimintaan kytkeytyvään ihmissuhteeseen liittyvä ikäihmisten kuvaama näkökulma oli suhteen asemointi konkreettisen arjen avun viitekehyksestä. Useissa haastattelutilanteissa kerrotuissa tarinoissa vapaaehtoistoiminnan tarjoama arjen apu asemoitui kompensoimaan ikääntymisestä johtuvia arjen infrastruktuurin muutoksia. Vapaaehtoistoimijan tuella ikäihminen sai arkeensa jatkuvuuden kokemuksia, kun saattoi jatkaa tärkeänä pitämiään aiemmin itsenäisesti toteuttamiaan asioita vapaaehtoistoimijan tuella. Ikäihmisten kuvausten perusteella vapaaehtoiselta saatiin tukea erilaisten osallistumisen ja tekemisen mahdollisuuksien ylläpitämiseen, kuten ulkoiluun tai juoksevien asioiden hoitamiseen. Näissä tarinoissa harvoin puhuttiin suoraan yksinäisyyden kokemuksen lievittämisestä tai ennaltaehkäisemisestä. Esitän kuitenkin, että koska ikääntymiseen liittyvien arjen infrastruktuurin muutosten on kuvattu erityisesti altistavat yksinäisyyden kokemukselle, on todennäköistä, että vapaaehtoistoiminnan muutoksia

kompensoiva rooli voi toimia yksinäisyyden kokemusta ennaltaehkäisevänä tekijänä sen lisäksi, että vapaaehtoistoiminta voidaan suoraan mieltää yksinäisyyttä lievittäväksi.

## **8.2 Lopuksi: yksinäisyyden kokemuksen riskeistä kohti arjen mahdollisuuksien tukemista**

Sekä aiempaan tutkimukseen nojaten, että tämän tutkielman tulosten tarkastelun perusteella yksinäisyyden kokemuksen riski kasvaa merkittäväällä tavalla ikäihmisten arjessa toisaalta ikääntymisen sinänsä, mutta etenkin sen mukanaan tuomien arjen infrastruktuurin muutosten myötä. Ajattelen, että ikäihmisten yksinäisyyden kokemuksen negatiiviset seuraukset vaikuttavat niin ikäihmisten elämänlaatuun kuin jopa palvelutarpeen kasvamiseen niin yksilötasolla kuin laajemminkin mittakaavassa. Lisäksi kuvatut vaikutukset tulee huomioida rakenteellisella tasolla suhteessa esimerkiksi ikäihmisten kasvavaan määrään, virallisten hoivapalveluiden yksityistämiseen ja siihen, että yhä useammin ikäihminen asuu toimintakykynsä heiketessä yhä pidempään yksin omassa kodissaan. Esitän, että mainitut tekijät luovat edellytyksen erityiselle tarpeelle kiinnittää huomiota ikäihmisten yksinäisyyden kokemuksen lievittämiseen ja ennaltaehkäisemiseen. Yhtenä tekijänä olennaiseen asemaan nouseekin panostaminen kolmannen sektorin toiminnan kautta saavutettavaan hyötyyn esimerkiksi sosiaalisen vapaaehtoistoiminnan koordinoinnin kautta. Kolmannen sektorin rooli painottuu ikäihmisten arjen osallistumisen mahdollisuuksien tukemisessa ja säilyttämisessä sekä yksinäisyyden kokemuksen lievittämisessä ja ennaltaehkäisyssä etenkin niissä kohdin, joihin virallisten ja julkisten hoivapalvelujen tuottajien ja toteuttajien resurssit eivät ulotu.

Tämän tutkielman perusteella sosiaalisen vapaaehtoistoiminnan koordinoinnin tarve nousee vapaaehtoistoiminnan tarkoituksenmukaisen toteutumisen kannalta merkittävään rooliin. Aineistossa ikäihmiset määrittivät useassa kohdin haavoittuvaan asemaan suhteessa vapaaehtoistoimintaan. Vapaaehtoistimijaa luotettiin ja monille ikäihmisille vapaaehtoinen edusti tärkeää linkkiä oman kodin sisäpuolella eletyn arjen ja kodin ulkopuolisen elämän välillä. Esitän, että onkin ensiarvoisen tärkeää pystyä varmistamaan vapaaehtoistoiminnan turvallisuus ja luottamuksellisuus sekä minimoimaan ikäihmisten hyväksikäytön riski vapaaehtoistoiminnan kontekstissa. Toisaalta koordinoinnin tärkeys painottuu myös suhteessa havaintoon siitä, että joskus vapaaehtoistoiminta linkittyi ikäihmisten puheessa hyvin lähelle virallisen hoivan palveluita. Tällaisissa tilanteissa on tärkeää, että toimintaa koordinoiva taho huolehtii siitä, ettei ikäihminen esimerkiksi odota vapaaehtoistoiminnan vastaavan hoiva- tai siivouspalvelun tarpeeseen. Tämänkaltainen varmistaminen tekee toiminnasta turvallista myös vapaaehtoistimijaa kohtaan.

Yhteiskunnallisen ikäihmisten palveluiden järjestämiseen liittyvän resurssikeskustelun yhteydessä myös vapaaehtoistoiminnan arvoa on toisinaan pyritty muuttamaan euroina laskettavaksi. Tämän tutkielman tulosten perusteella on erityisen tärkeää huomioida, että kuvattuja euromääriä laskettaessa vain konkreettisesti toteutetun vapaaehtoistoiminnan arvon huomioiminen supistaa toiminnan todellista arvoa huomattavalla tavalla. Tämän tutkielman tulosten perusteella vapaaehtoistoiminnan avunsaajan roolissa oleva ikäihminen saattoi odottaa vapaaehtoistoimijan vierailua jo monta päivää etukäteen ja samoin vierailun jälkeen koettu myönteinen tunne saattoi jäädä vaikuttamaan ikäihmisen arkeen vielä tapaamisen päättymisen jälkeen. Näin ollen tarkoituksenmukaisesti toteutuessaan vapaaehtoistoiminnan merkitys ulottui usein pelkkää esimerkiksi kerran viikossa tapahtunutta tapaamista huomattavasti laajemmalle.

Lisäksi olennainen kolmannen sektorin rooliin ja vapaaehtoisen avun näkökulmaan liittyvä tekijä oli myös useassa ikäihmisen haastattelussa ilmennyt puhe vapaaehtoisen avun saavuttamisen tai löytämisen tärkeydestä ja haasteista. Tätä voi verrata omaisolettamaan, jonka mukaan ikäihmisten julkisen palvelujärjestelmän piiriin pääseminen koetaan hyvin haastavaksi ilman epävirallisen hoivan tukea. Yhtä lailla moni haastateltava ikäihminen oli kokenut erityistä oman aktiivisuuden odotetta vapaaehtoistoiminnan piiriin päästäkseen. Tämä havainto tulee huomioida erityisesti vapaaehtoistoimintaa organisoivien tahojen toiminnassa, jotta vapaaehtoistoiminnan saavutettavuus voidaan tehdä mahdollisimman vaivattomaksi avunsaajan näkökulmasta. Havainto perustelee matalan kynnyksen palveluiden kehittämistä, ja avun tarpeessa olevien ikäihmisten etsimistä mahdollisimman moninaisia tapoja hyödyntäen.

Ikäihmisten yksinäisyys on todellinen haaste sekä yhteiskunnallisesta näkökulmasta, että yksilön elämänlaadun viitekehyksestä katsottuna. Kuitenkaan musertavakaan negatiivinen yksinäisyyden kokemus ei välttämättä ole ikäihmiselle jatkuva loppuelämän mittainen tuomio. Tämän tutkielman kontekstista yhtenä ratkaisuehdotuksena ikäihmisten yksinäisyyden kokemuksen lieventämiselle ja ennaltaehkäisemiselle voidaan pitää tarkoituksenmukaisesti kohdentunutta luotettavaa vapaaehtoistoimintaa. On kuitenkin huomioitava, että yksinäisyyden kokemuksen tavoittamisen ja ymmärtämisen kannalta jokaisen ikäihmisen yksilötason kokemusten ja elämänhistorian ymmärtämisen merkitys näyttäytyy merkittävässä roolissa. Tämän tutkielman johdannon alussa esitetty lainaus Kainon (85-90 v.) pakottavana kipuna ilmenevästä yksinäisyyden kokemuksen kuvauksesta jatkui myöhemmin tarinan edetessä näin:

...mutta siihen (yksinäisyyteen) on lääke... On niitä ihmisiä ja kavereita, kun ne tulee ja jutellaan ja ollaan yhdessä, niin se häviää... Se hyvä ystävä, se sydänystävä, se pystyy torjumaan sen.

## LÄHTEET

Alastalo, Hanna & Vainio, Suvi & Vilkkö, Anni & Sarivaara, Sofia (2016) Iäkkäiden ihmisten kokemus hoidosta ja palveluista. Koettu hoidon laatu asiakkaan näkökulmasta (ASLA) -kyselyn tuloksia. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 30.5.2016. Saatavilla: <https://www.slideshare.net/THLfi/alastalo-vainio-vilkkö-sarivaara-ikkiden-ihmisten-kokemus-hoidosta-ja-palveluista>

Andrews, Molly (2000) Ageful and proud. *Ageing and Society* 20:6, 791-795.

Anttonen, Anneli & Haveri, Arto & Lehto, Juhani & Palukka, Hannele (toim.) (2012) Julkisen ja yksityisen rajapinnalla - Julkisen palvelun muutos. Tampere: Juvenes Print.

Anttonen, Anneli & Häikiö, Liisa & Valokivi, Heli (2012) Vastuu, valinta ja osallistuminen sosiaalipalveluissa: Vanhushoivapolitiikan muutos ja arkinen hoivavastuu. Teoksessa: Anttonen, Anneli & Haveri, Arto & Lehto, Juhani & Palukka, Hannele (toim.) (2012) Julkisen ja yksityisen rajapinnalla – Julkisen palvelun muutos. Tampere: Juvenes Print, 19-46.

Bamberg, Michael (2006) Stories: Big or Small – Why Do We Care? *Narrative Inquiry* 16:1, 139-147.

Bamberg, Michael (2004) Positioning with Davie Hogan. *Stories, Tellings and Identities*. Teoksessa: Daiute, Colette & Lightfoot, Cynthia (2004) In *Narrative Analysis: Studying the Development of Individuals in Society*. Thousand Oaks, London, New Delhi: Sage, 135-137.

Bamberg, Michael & Georgakopoulou, Alexandra. (2008) Small stories as a new perspective in narrative and identity analysis. *Text & Talk* 28:3, 377-396.

Blomgren, Jenni & Martikainen, Pekka & Martelin, Tuija & Koskinen, Seppo (2006) Ikääntyneiden saama epävirallinen ja virallinen apu Suomessa. *Yhteiskuntapolitiikka*. 71:2, 167-178. Saatavilla: <https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/101618/062blomgren.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Cattan, Mima & White, Martin & Bond, John & Learnmonth, Alyson (2005a) Are Services and Activities for Socially Isolated and Lonely Older People Accessible, Equitable, and Inclusive? *Research, Policy and Planning* 23:3, 149-164.

Cattan, Mima & White, Martin & Bond, John & Learnmonth, Alyson (2005b) Preventing social isolation and loneliness among older people: A systematic review of health promotion interventions. *Ageing & Society* 25:1, 41-67.

Daiute, Colette & Lightfoot, Cynthia (2004) In Narrative Analysis: Studying the Development of Individuals in Society. Thousand Oaks, London, New Delhi: Sage.

Dimitriadis, Dimitris (2006) Euroopan talous- ja sosiaalikomitean lausunto aiheesta ”Vapaaehtoistoiminta, sen rooli ja vaikutukset eurooppalaisessa yhteiskunnassa” (2006/C 325/13) Bryssel: Euroopan Unionin virallinen lehti 30.12.2006. Saatavilla: [http://www.kansalaisareena.fi/Vapaaehtoistoiminta\\_sen\\_rooli\\_ja\\_vaikutukset.pdf](http://www.kansalaisareena.fi/Vapaaehtoistoiminta_sen_rooli_ja_vaikutukset.pdf)

Dwyer, Peter & Hardill, Irene (2011) Promoting social inclusion? The impact of village services on the lives of older people living in rural England. *Ageing & Society* 31:2, 243-264.

Forma, Leena & Jylhä, Marja & Pulkki, Jutta & Aaltonen, Mari & Raitanen, Jani & Rissanen, Pekka (2017) Trends in the use and costs of round-the clock: Long-term care in the last two years of life among old people between 2002 and 2013 in Finland. Forma et al. *BMC Health Services Research* (2017) 17:668.

Gelfand, Donald, E. (2006) *Aging Network: Programs and Services*. New York, Usa: Springer Publishing Company.

Charpentier, Sari (2004) Vanheneminen, postmoderni lähestymistapa ja erot. Teoksessa: Jokinen, Eeva & Kaskisaari, Marja & Husso, Marita (toim.) (2004) *Ruumis töihin! Käsite ja käytäntö*. Tampere: Vastapaino, 77-96.

Gjernes, Trude & Måselde, Per (2015) Dementia, distributed interactional competence and social membership. *Journal of Aging Studies* 35:December, 104-110.

Hakan, Robert & Manktelow, Roger & Taylor, Brian J. & Mallett, John (2013) Reducing loneliness amongst older people: A systematic search and narrative review. *Ageing & Mental Health* 18:6, 683-693.

Heikkinen, Eino & Marin, Marjatta (toim.) (2002) *Vanhuuden voimavarat*. Helsinki: Tammi.

Heimonen, Sirkka-Liisa & Syrén Ilkka (toim.) (2007) *Kokemus ja kokemuksellisuus ikääntyessä*. Seminaariesityksiä 26.-27.11.2007. Helsinki: Ikäinstituutti. Saatavilla:

<https://www.ikainstituutti.fi/content/uploads/2019/04/Oraitia-1-2008-PDF.pdf>

Helin, Satu (2002) *Palvelujärjestelmä iäkkään ihmisen voimavarojen tukijana*. Teoksessa: Heikkinen, Eino & Marin, Marjatta (toim.) (2002) *Vanhuuden voimavarat*. Helsinki: Tammi, 35-67.

- Hirsjärvi, Sirkka & Hurme, Helena (2014) Tutkimushaastattelu: Teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Helsinki: Gaudeamus.
- Hoppania, Hanna-Kaisa & Karsio, Olli & Näre, Leena & Olakivi, Antero & Sointu, Liina & Vaittinen, Tiina & Zechner, Minna (2016) Hoivan arvoiset: Vaiva yhteiskunnan ytimessä. Helsinki: Gaudeamus.
- Hyvärinen, Matti & Hatavaara, Mari & Rautajoki, Hanna (2019) Kerronta, asemointi ja haastattelun analyysi 56:1, 6-25.
- Hyvärinen, Matti (2017) Kertomushaastattelu. Teoksessa: Hyvärinen, Matti & Nikander, Pirjo & Ruusuvuori, Johanna (toim.) (2017) Tutkimushaastattelun käsikirja. Tampere: Vastapaino, 174-192.
- Hyvärinen, Matti (2015) Kertomus, identiteetti ja asemointi. Kertomusten tutkimus ihmistieteissä – Metodifestivaalit 2015. Tampereen yliopisto 19-20.8.2015. Viitattu: 14.3.2019. Saatavilla: <http://www.uta.fi/tutkijakoulu/metodifestivaali/2015/ohjelma/torstai20082015/kertomustentutkimus/MEFE2015Hyv%C3%A4rinen20.8.2015Positio.pdf>
- Hyvärinen, Matti & Nikander, Pirjo & Ruusuvuori, Johanna (toim.) (2017) Tutkimushaastattelun käsikirja. Tampere: Vastapaino
- Högbacka, Riitta (2003) Naisten muuttuvat elämänmuodot maaseudulla. Helsinki: Suomalaisen kirjallisuuden seura (SKS).
- Irni, Sari (2010) Ageing Apparatuses at Work: Transdisciplinary negotiations of sex, age and materiality. Turku: Painosalama Oy.
- Isola, Arja (2007) Life at home and in a nursing home for the frail elderly. Teoksessa: Heimonen, Sirkka-Liisa & Syrén Ilkka (toim.) (2007) Kokemus ja kokemuksellisuus ikääntyessä. Seminaariesityksiä 26.-27.11.2007, 9-15. Helsinki: Ikäinstituutti. Saatavilla: <https://www.ikainstituutti.fi/content/uploads/2019/04/Oraitia-1-2008-PDF.pdf>
- Jang, Youri & Park, Nan Sook & Yoon, Hyunwoo & Huang, Ya-Ching & Rhee, Min-Kyoung & Chiriboga, David A. & Kim, Miyong T. (2017) The risk typology of healthcare access and its association with unmet healthcare needs in Asian Americans. Health and Social Care in the Community 26:1, 72-79.
- Jokinen, Arja & Juhila, Kirsi & Suoninen, Eero (2016) Diskurssianalyysi: Teoriat, peruskäsitteet ja käyttö. Tampere: Vastapaino.



- Jokinen, Eeva & Kaskisaari, Marja & Husso, Marita (toim.) (2004) *Ruumis töihin! Käsité ja käytäntö*. Tampere: Vastapaino.
- Jui-Ying, Hung & Kuo-Song, Lu. (2014) Research on the Healthy Lifestyle Model, Active Ageing, and Loneliness of Senior Learners. *Educational Gerontology* 40:5, 353-362.
- Jyrkämä, Jyrki (2008) *Toimijuus ja toimijatilanteet: Aineksia ikääntymisen arjen tutkimiseen*. Teoksessa: Seppänen, Marjaana & Karisto, Antti & Kröger, Teppo (toim.) (2008) *Vanhuus ja sosiaalityö: Sosiaalityö avuttomuuden ja toimijuuden välissä*. Jyväskylä: PS-kustannus, 195-218.
- Jyrkämä, Jyrki (2007) *Emootiot, toimijuus ja vanhuuden arkitilanteet*. Teoksessa: Heimonen, Sirkka-Liisa & Syrén Ilkka (toim.) (2007) *Kokemus ja kokemuksellisuus ikääntyessä*. Seminaariesityksiä 26.-27.11.2007. Helsinki: Ikäinstituutti, 19-24. Saatavilla: <https://www.ikainstituutti.fi/content/uploads/2019/04/Orait-1-2008-PDF.pdf>
- Järvinen-Tassopoulos, Johanna (2007) *Suomalaisena naisena Kreikassa: Arki, muukalaisuus ja nykyisyys ranskalaisen sosiologian näkökulmasta*. Jyväskylä/ Helsinki: Minerva Kustannus Oy.
- Kalliomaa-Puha, Laura (2017) Vanhuksen oikeus hoivaan ja omaisolettama. *Gerontologia* 31:3, 227-242.
- Kangassalo, Ritva & Teeri, Sari (2017) Yksinäisyys kotona asuvien iäkkäiden elämässä. *Gerontologia -lehti* 31:4, 278-290.
- Ketokivi, Kaisa (2010) *The Relational Self, the Social Bond and the Dynamics of Personal Relationships A Sociological Analysis*. Helsinki: Helsinki University Printing House. Saatavilla: <https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/23396/therelat.pdf?sequence=2&isAllowed=y>
- Killeen, Colin (1998) Loneliness: an epidemic in modern society. *Journal of Advanced Nursing* 28:4, 762-770.
- Karisto, Antti (2010) *Yksi piano vai kymmenen lehmää? Kirjoituksia arjen ilmiöistä*. Helsinki: Gaudeamus.
- Karisto, Antti & Tiilikainen, Elisa (2017) Yksinäisyys ja aika. *Yhteiskuntapolitiikka* 82:5, 527-537. Saatavilla: [https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/135434/YP1705\\_Karisto%26Tiilikainen.pdf?sequence=2](https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/135434/YP1705_Karisto%26Tiilikainen.pdf?sequence=2)

Laki ikääntyneen väestön toimintakyvyn tukemisesta sekä iäkkäiden sosiaali- ja terveystalvuluista.  
Finlex 28.12.2012/980. Viitattu: 28.2.2020. Saatavilla:  
<http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2012/20120980>

Lumme-Sandt, Kirsi. (2017) Vanhojen ihmisten haastattelu. Teoksessa: Hyvärinen, Matti, Nikander, Pirjo & Ruusuuvuori, Johanna (toim.) Tutkimushaastattelun käsikirja. Tampere: Vastapaino, 297-311.

Marjovuuo, Ari (2014) Vapaaehtoistyön ytimessä: Järjestömuotoinen vapaaehtoistyö sosiaalisten representaatioiden näkökulmasta. Helsinki: Unigrafia. Sosiaalitieteiden laitoksen julkaisuja 2014:9.

Moustakas, Clark. E (1975) *The Touch of Loneliness*. New Jersey, Usa: Englewood Cliffs.

Murto, Jukka & Pentala, Oona & Helakorpi, Satu & Kaikkonen, Risto (toim.) (2015) Yksinäisyys ja osallistuminen, ATH-tutkimuksen tuloksia, Järjestökentän tutkimusohjelma. Helsinki: THL Työpapereita 25/2015. Saatavilla:  
[https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/127100/URN\\_ISBN\\_978-952-302-547-9.pdf?sequence=1](https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/127100/URN_ISBN_978-952-302-547-9.pdf?sequence=1)

Oliveira, Denise Akemi Simões & Nascimento Júnior & José Roberto Andrade & Bertolini, Sonia Maria Marques Gomes & Oliveira, Daniel Vicentini (2016) Participation of elderly in social groups: Quality of life and functional capacity. *Rev Rene* 17:2, 278-284

Rahkonen, Juho (2018) Tutkimusraportti: Vapaaehtoistyön tekeminen Suomessa 2018. Taloustutkimus. Saatavilla: [http://www.kansalaisareena.fi/ka2016/wp-content/uploads/2018/05/Vapaaehtoistyö\\_tutkimusraportti-2018.pdf](http://www.kansalaisareena.fi/ka2016/wp-content/uploads/2018/05/Vapaaehtoistyö_tutkimusraportti-2018.pdf)

Rughinis, Cosmina & Huma, Bogdana (2015) Who theorizes age? The “socio-demographic variables” device and age–period–cohort analysis in the rhetoric of survey research. *Journal of Aging Studies* 35:December, 144-159.

Paljärvi, Soili & Rissanen, Sari & Sinkkonen, Sirkka & Paljärvi, Leo (2011) What happens to quality in integrated homecare? A 15-year follow-up study. *International Journal of Integrated Care* 11:2.

Perlman, Daniel & Duck, Steve (toim.) (1987) *Intimate relationships: Development, dynamics, and deterioration*. Thousand Oaks: Sage.

Perlman, Daniel & Fehr, Beverley (1987) The development of intimate relationships. Teoksessa: Perlman, Daniel & Duck, Steve (toim.) (1987) *Intimate relationships: Development, dynamics, and deterioration*. Thousand Oaks: Sage, 13–42.

- Perlman, Daniel & Peplau, Letitia Anne (1984) Loneliness research: A survey of empirical findings. Teoksessa: Peplau, Letitia Anne & Goldston, Stephen (toim.) (1984) Preventing the harmful consequences of severe and persistent loneliness. Washington D.C: U.S. Government Printing Office, 13–46.
- Peplau, Letitia Anne & Goldston, Stephen (toim.) (1984) Preventing the harmful consequences of severe and persistent loneliness. Washington D.C: U.S. Government Printing Office.
- Peplau, Letitia Anne & Perlman, Daniel (toim.) (1982a) Loneliness: A sourcebook of current theory, research and therapy. New York: John Wiley & Sons.
- Peplau, Letitia Anne & Perlman, Daniel (1982b). Perspectives on loneliness. Teoksessa: Peplau, Letitia Anne & Perlman, Daniel (toim.) (1982) Loneliness: A sourcebook of current theory, research and therapy. New York: John Wiley & Sons.
- Peplau, Letitia Anne & Perlman, Daniel (1982c) Theoretical approaches to loneliness. Teoksessa: Peplau, Letitia Anne & Perlman, Daniel (1982) Loneliness. A Sourcebook of current theory, research and therapy. A Wiley-Interscience Publication, 123-134.
- Pirhonen, Jari (2017a) Good Human Life in Assisted Living for Older People: What the residents are able to do and be. Tampere: Tampere University Press.
- Pirhonen, Jari (2017b) Hyvä elämä vanhojen ihmisten hoidossa. Gerontologia 31:2, 147-151.
- Pirhonen, Jari & Pietilä, Ilkka (2015) Patient, resident, or person: Recognition and the continuity of self in long-term care for older people. Journal of Aging Studies 35:December, 95-103.
- Pyyhtinen, Olli (2006a) Eräistä filosofian nykyongelmista. Niin & näin filosofinen aikakauslehti 51:4, 43-45.
- Pyyhtinen, Olli (2006b) Muukalainen filosofiassa: Georg Simmel. Niin & näin filosofinen aikakauslehti 51:4, 36-41.
- Pyyhtinen, Olli (2010) Simmel and "the Social". Hamshire, UK: Palgrave Macmillan.
- Saari, Juho (2016) Yksinäisten Suomi. Helsinki: Gaudeamus Helsinki University Press.
- Saari, Juho (2010) Yksinäisten yhteiskunta. Helsinki: WSOY.
- Saaristo, Kimmo & Jokinen, Kimmo (2008) Sosiologia. Helsinki: WSOY.

Savikko N (2008) Loneliness of older people and elements of an intervention for its alleviation. Turku: Turun yliopisto, Painosalama Oy.

Savikko, Noora & Routsalo, Pirkko & Tilvis, Reijo & Pitkälä, Kaisu (2006) Ikääntyneiden turvattomuus ja sen yhteys yksinäisyyden kokemiseen. Sosiaalilääketieteellinen aikakauslehti 43:3, 198-206.

Seppänen, Marjaana & Karisto, Antti & Kröger, Teppo (toim.) (2008) Vanhuus ja sosiaalityö: Sosiaalityö avuttomuuden ja toimijuuden välissä. Jyväskylä: PS-kustannus.

Simmel, Gerog (2006) ”Tiedon puun omena oli raaka” Mietelmiä jäämistöistä löytyneiden päiväkirjojen sivuilta. Suomentanut Olli Pyyhtinen. Niin & näin filosofinen aikakauslehti 51:4, 70-79.

Simmel, Georg (2005) Suurkaupunki ja moderni elämä: Kirjoituksia vuosilta 1895-1917. Suomentanut Tiina Huuhtanen. Saksankieliset alkuteokset 1895-1917. Helsinki: Gaudeamus.

Simmel, Georg (1999) Pieni sosiologia. Suomentanut Kauko Pietilä. Saksankieliset alkuteokset 1908 & 1917. Helsinki: Tutkijaliitto.

Simmel, Georg (1971) On individuality and social forms: selected writings. Kääntänyt ja toimittanut: Levine, Donald N. Chicago & London: The University of Chicago Press.

Simmel, Gerog (1892) Einleitung in die Moralwissenschaft - Eine Kritik der ethischen Grundbegriffe. Cotta's Nachfolger, Stuttgart und Berlin 1892/93.

Suomen Mielenterveys Ry. Yksin asuminen ja yksinäisyys yleisiä ikääntyessä, viitattu 13.1.2019. Saatavilla: <https://mieli.fi/fi/mielenterveys/ihmissuhteet/yksin-asuminen-ja-yksin%C3%A4isyys-yleisi%C3%A4-ik%C3%A4%C3%A4ntyess%C3%A4>

Suomen Punainen Risti. SPR Ystävöiminta: Ystävänä yksinäiselle, viitattu 11.3.2019. Saatavilla: <https://rednet.punainenristi.fi/node/24774>

Suoninen, Eero (2016) Mistä on perheenäidit tehty? Haastattelupuheen analyysi. Teoksessa: Jokinen, Arja & Juhila, Kirsi & Suoninen, Eero (2016) Diskurssianalyysi: Teoriat, peruskäsitteet ja käyttö. Tampere: Vastapaino, 107-143.

Säävälä, Minna (2016) Muukalainen tuli kylään: Ihmisen matkassa halki aikojen, paikkojen ja tunteiden. Väestöntutkimuslaitoksen julkaisusarja D 61/2016. Saatavilla: [https://vaestoliitto-fi-bin.directo.fi/@Bin/e9ca05a47edc853b137541d78d0ec890/1580121167/application/pdf/6335745/Muukalainen%20tuli%20kyl%C3%A4%C3%A4n\\_Minna%20S%C3%A4%C3%A4v%C3%A4\\_2016.pdf](https://vaestoliitto-fi-bin.directo.fi/@Bin/e9ca05a47edc853b137541d78d0ec890/1580121167/application/pdf/6335745/Muukalainen%20tuli%20kyl%C3%A4%C3%A4n_Minna%20S%C3%A4%C3%A4v%C3%A4_2016.pdf)

Teittinen, Antti (2015) Vammaisuus ja yksinäisyys. Ketju-Lehti, Arkisto, 2015:6. Julkaistu 17.12.2015. Saatavilla: <https://ketju-lehti.fi/aiheet/tutkimuksessa-tapahtuu/vammaisuus-ja-yksinaisyys/>

Tiilikainen, Elisa (2016a) Yksinäisyys ja elämäntilanne: Laadullinen seuranta tutkimus ikääntyvien yksinäisyydestä. Valtiotieteellisen tiedekunnan julkaisuja 4 (2016) Helsinki: Unigrafia.

Tiilikainen, Elisa (2016b) Yksinäisyyden syyt kietoutuvat elämäntilanteeseen ja arjen infrastruktuuriin. Julkaistu 28.4.2016. Joensuu, Kupio: University of Eastern Finland. Viitattu: 17.7.2020. Saatavilla: <https://www.uef.fi/-/yksinaisyyden-syyt-kietoutuvat-elamankulkuun-ja-arjen-infrastruktuuriin>

Tiilikainen, Elisa & Hujala, Anneli & Kannasoja, Sirpa & Rissanen, Sari & Närhi, Kati (2019) "They're always in a hurry" – Older people's perceptions of access and recognition in health and social care services. *Health Soc Care Community* 27:4, 1011–1018.

Toikka Sini & Vuorjoki Ona & Koskela, Tuomas & Pentala, Oona (2015) Aikuisväestön yksinäisyys ja järjestötoimintaan osallistuminen Suomessa – ATH-tutkimuksen tuloksia, julkaisussa: Murto, Jukka & Pentala, Oona & Helakorpi, Satu & Kaikkonen, Risto (toim.) (2015) Yksinäisyys ja osallistuminen, ATH-tutkimuksen tuloksia, Järjestökentän tutkimusohjelma. Helsinki: THL Työpapereita 25/2015, 9-14. Saatavilla: [https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/127100/URN\\_ISBN\\_978-952-302-547-9.pdf?sequence=1](https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/127100/URN_ISBN_978-952-302-547-9.pdf?sequence=1)

Tornstam, Lars (2011) Maturing into gerotranscendence. *Journal of Transpersonal Psychology*. Stanford 43:2, 166-180.

Tornstam, Lars (1997) Gerotranscendence: The contemplative dimension of aging. *Journal of Aging Studies* 11:2, 143-154.

Tutkimuseettinen neuvottelukunta (2009) Humanistisen, yhteiskuntatieteellisen ja käyttäytymistieteellisen tutkimuksen eettiset periaatteet ja ehdotus eettisen ennakkoarvioinnin järjestämiseksi. Helsinki. Viitattu: 14.3.2019. Saatavilla: <https://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/eettisetperiaatteet.pdf>

Uotila, Hanna (2011) Vanhuus ja yksinäisyys. Tutkimus iäkkäiden ihmisten yksinäisyyskokemuksista, niiden merkityksistä ja tulkinnoista. Tampere: Tampereen Yliopistopaino Oy Juvenes Print.

Uotila, Hanna & Lumme-Sandt, Kirsi & Saarenheimo, Marja (2010) Lonely older people as a problem in society. Construction in Finnish media. *International Journal of Ageing and Later Life* 5:2, 103-130.

Yeung, Anne Birgitta (31.12.2004) Vapaaehtoistoiminta ja muuttuvat sosiaaliset siteet. Artikkelit sivustolla Kansalaisyhteiskunta: Järjestötoiminnan tietopalvelu: Vapaaehtoistoiminta. Saatavilla: [https://www.kansalaisyhteiskunta.fi/tietopalvelu/vapaaehtoistoiminta/aiemmat\\_artikkelit/vapaaehtoistoiminta\\_ja\\_muuttuvat\\_sosiaaliset\\_siteet](https://www.kansalaisyhteiskunta.fi/tietopalvelu/vapaaehtoistoiminta/aiemmat_artikkelit/vapaaehtoistoiminta_ja_muuttuvat_sosiaaliset_siteet)

Yle Uutiset (11.2.2019) Hoivayhtiö Esperi Caresta jätetty kaksi tutkintapyyntöä poliisille. Viitattu: 11.3.2019. Saatavilla: <https://yle.fi/uutiset/3-10640912>

Yle Uutiset (29.1.2019) Ylen selvitys: Hoivajätti Attendolla ongelmia ympäri Suomea: Hoivakodeissa aliravittuja, ulkoilua harvoin ja likaisissa vaipoissa nukkumaan. Viitattu: 11.3.2019. Saatavilla: <https://yle.fi/uutiset/3-10618334>

Vaarama, Marja & Pieper, Richard & Sixsmith, Andrew (2008a) Care-Related Quality of Life in Old Age: Concepts, Models and Empirical Findings. New York: Springer Science.

Vaarama, Marja & Pieper, Richard & Sixsmith, Andrew (2008b) The General Framework and Methods of the Care Keys Research. Teoksessa: Vaarama, Marja & Pieper, Richard & Sixsmith, Andrew (2008) Care-Related Quality of Life in Old Age: Concepts, Models and Empirical Findings. New York: Springer Science, 3-18.

Valliluoto, Sari (2014) Vapaaehtoistoiminnan Mahdollisuuksista ja esteistä. Kilpailu- ja kuluttajaviraston selvityksiä 4/2014. Saatavilla: [https://media.sitra.fi/2017/02/27174632/Vapaaehtoistoiminnan\\_mahdollisuuksista\\_ja\\_esteista-2.pdf](https://media.sitra.fi/2017/02/27174632/Vapaaehtoistoiminnan_mahdollisuuksista_ja_esteista-2.pdf)

Van Aerschot, Lina (2014) Vanhusten hoiva ja eriarvoisuus: Sosiaalisen ja taloudellisen taustan yhteys avun saamiseen ja palvelujen käyttöön. Tampere: Tampere University Press.

Van Den Berg, Pauline & Kemperman, Astrid & De Kleijn, Boy & Borgers, Aloys (2015) Ageing and loneliness: The role of mobility and the built environment. *Travel Behaviour and Society* 5: September, 48-55.

Victor, Christina & Davies, Susan & Dickinson, Angela & Morbey, Hazel & Masey, Helen & Garge, Heather & Forggatt, Katherine & Iliffe, Steve & Goodman, Claire (2018) "It just happens". Care home residents' experiences and expectations of accessing GP care. *Archives of Gerontology and Geriatrics* 79:November–December, 97-103. Saatavilla: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0167494318301651?via%3Dihub>

Victor, Christina R. & Scambler, Sasha J. & Bowling Ann & Bond, John (2008) *Social World of Older People: Understanding Loneliness and Social Isolation in Later Life*. Usa, New York: McGraw-Hill Education.

Victor, Christina R. & Scambler, Sasha J. & Bowling Ann & Bond, John (2005) The prevalence of, and risk factors for, loneliness in later life: a survey of older people in Great Britain. *Ageing & Society* 25:6, 357-375.

Virkola, Elisa (2014) *Toimijuutta, refleksiivisyyttä ja neuvotteluja: muistisairaus yksinasuvan naisen arjessa*. Jyväskylä: Jyväskylä University Printing House. Saatavilla: [https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/42804/978-951-39-5568-7\\_vaitos25012014.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/42804/978-951-39-5568-7_vaitos25012014.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Weiss, Robert (1973) *Loneliness. The experience of emotional and social isolation*. Cambridge, Massachusetts and London, England: The Massachusetts Institute of technology, The MIT Press.

## SUOSTUMUS TUTKIMUKSEEN OSALLISTUMISESTA

Tällä lomakkeella annan suostumukseni osallistumisesta Aino Fabrinin toteuttamaan Tampereen yliopiston yhteiskuntatieteiden tiedekunnan yhteiskuntatutkimuksen pro gradu -tutkielmaan. Annan suostumukseni haastateltavana toimimisesta tutkimuksessa, joka koskee ikäihmisten kokemuksia yksinäisyydestä sekä vapaaehtoistoiminnan vastaanottamisesta. Tutkimukseen osallistuminen on täysin vapaaehtoista, ja osallistumisen voi halutessaan lopettaa missä vaiheessa tutkimusta tahansa syytä ilmoittamatta. Olen saanut nähtäväkseni tiedotteen tutkimukseen osallistuvalla, ja tiedote on luettu ääneen tämän suostumuslomakkeen allekirjoittamisen yhteydessä. Minulla on ollut mahdollisuus esittää lisäkysymyksiä tutkimukseen ja haastateltavan rooliin liittyen.

Tutkimukseen osallistuvia ikäihmisiä haastatellaan kahden kesken noin yhden tunnin (1h) ajan tutkimuksen teemoihin (yksinäisyyden kokemus & vapaaehtoistoiminta) liittyen, haastattelu nauhoitetaan myöhempää analysointia varten. Haastatteluissa ilmenneet tiedot tehdään tutkimuksessa täysin anonyymeiksi eli tutkimuksesta ei voi tunnistaa keitä siihen on haastateltu. Tutkimuksen puitteissa kerättyjä tietoja käsitellään muutenkin täysin luottamuksellisesti ja tutkimukseen osallistuneiden yksityisyys turvataan hyvän tutkimuskäytännön mukaisesti. Jokaisella haastateltavalla on halutessaan mahdollisuus saada valmis tutkielma omaan käyttöönsä. Haastatteluista muodostunutta aineistoa hyödynnetään vain tässä kuvatus pro gradu -tutkielman toteuttamiseen, haastatteluaineistoa ei luovuteta eteenpäin ja kerätty aineisto hävitetään tämän tutkielman tekemisen jälkeen.

---

Haastateltavan allekirjoitus ja nimenselvennys

Pvm & paikka

Annan mielelläni lisätietoja pro gradu -tutkielman aiheesta ja toteutuksesta,

Aino Fabrin p. [REDACTED] / [REDACTED]



## Liite 2

### TIEDOTE TUTKIMUKSEEN OSALLISTUVALLE

Ikäihmisten yksinäisyys on viime vuosina ollut erittäin laajalti suomalaisia niin mediassa kuin yhteiskunnallisessa keskustelussakin koskettanut aihe. Tämän tutkimuksen tarkoituksena on antaa ääni ikäihmiselle itselleen yksinäisyyden kokemuksen kuvaajana. Jotta ikäihmisen ääni pääsisi tutkimuksessa esille mahdollisimman aitona, tutkimuksen aineisto kerätään kertomushaastattelua hyödyksi käyttäen. Kertomushaastattelua käyttämällä vahvistetaan ikäihmisen omaa valinnan mahdollisuutta painottaen itse valitsemiaan näkökulmia yksinäisyyden kokemuksestaan tarinoiden muodossa. Tämä tutkimus käsittelee ikäihmisten yksinäisyyden kokemuksen kuvaamisen lisäksi sitä millaiseksi sosiaaliseen vapaaehtoistoimintaan (”ystävätoiminta”) osallistuminen määrittyy ikäihmisten tarinoissa avunsaajan roolista käsin.

Ikäihmisiltä kerätyt tarinat analysoidaan kerronnallisen asemoinnin teoriaa hyväksi käyttäen, jolloin huomio kiinnittyy itse tarinan analysoinnin lisäksi kertojan rooliin sekä kerrotussa tarinassa että haastattelutilanteessa. Kerätyissä tarinoissa kiinnitetään huomiota etenkin siihen, miten ikäihminen kuvaa yksinäisyyden kokemustaan ja liittyvätkö konkreettinen yksin oleminen tai sosiaalisten suhteiden olemassaolo yksinäisyyden kokemiseen. Lisäksi ollaan kiinnostuneita siitä, miten ikäihminen sanoittaa vapaaehtoistoimintaan osallistumisen kokonaisuutta suhteessa yksinäisyyden kokemukseensa. Kertomushaastatteluista nousseita näkökulmia tarkastellaan suhteessa saksalaisen sosiologin Georg Simmelin yksinäisyyttä kuvaaviin teorioihin.

Tämä tutkimus toteutetaan Tampereen yliopiston yhteiskuntatieteiden tiedekunnan yhteiskuntatutkimuksen pro gradu -tutkielmana. Tutkielman ohjaajana toimii yhteiskuntatieteiden apulaisprofessori Mianna Meskus. Tutkielma toteutetaan kokonaisuudessaan syksyn 2018 ja kevään 2020 välisenä aikana.

Annan mielelläni lisätietoja pro gradu -tutkielman aiheesta ja toteutuksesta,

Aino Fabrin p. [REDACTED] / [REDACTED]

## Liite 3

## TIETOSUOJA – INFORMOINTI HENKILÖTIETOJEN KÄSITTELYSTÄ

Tietosisällöt:	Henkilötietoja kerätään suoraan tutkittavalta	Henkilötietoja saadaan muuten kuin suoraan tutkittavalta
Rekisterinpitäjä: Aino Fabrin, yhteiskuntatieteiden maisteriopiskelija, Tampereen Yliopisto, p. [REDACTED] / [REDACTED]	x	x
Tietosuojavastaava: Aino Fabrin p. [REDACTED]	x	x
Henkilötietojen käsittelytarkoitus: Lomake (Liite 2) - Tiedote tutkimukseen osallistuvalla	x	x
Henkilötietojen käsittelyperuste: Lomake (Liite 1) - Suostumus tutkimukseen osallistumisesta	x	x
Henkilötietojen käsittelyperuste on suostumus, rekisteröidyllä on oikeus perua suostumus milloin tahansa sen vaikuttamatta ennen suostumusta suoritetun henkilötietojen käsittelyn laillisuuteen.	x	x
Henkilötietojen säilytysaika: Tutkimuksen tekemisen ajan (5/2020 asti).	x	x
Henkilötietojen tyypit: Etu- ja sukunimi, puhelinnumero		x
Henkilötiedot on saatu [REDACTED] vapaaehtoistoiminnan yhteistyöverkostosta		x
Tiedot rekisteröidyn oikeuksista: pääsy tietoihin, tietojen oikaisu, oikeus siirtää tiedot järjestelmästä toiseen, oikeus saada henkilötietonsa poistetuiksi, oikeus vastustaa tietojen käsittelyä, automaattista päätöksentekoa ja profilointia	x	x

<p>Rekisteröidyllä on oikeus tehdä valitus henkilötietojen käsittelyä valvovalle viranomaiselle, jos hän epäilee henkilötietojen käsittelyn vastoin tietosuojalainsäädäntöä.</p>	x	x
<p>Henkilötietojen vastaanottajat tai vastaanottajaryhmät: rekisterinpitäjä ei luovuta tietoja tutkimuksen ulkopuolelle.</p>	x	x
<p>Tarvittavat tiedot koskien henkilötietojen siirtoa kolmansiin maihin: tietoja ei siirretä kolmansiin maihin.</p>	x	x
<p>Onko henkilötietojen antaminen lakisääteinen tai sopimukseen perustuva vaatimus, sekä tiedot tietojen antamatta jättämisen seuraamuksista: Tietojen luovuttaminen tutkimukseen on vapaaehtoista, eikä kieltäytymisellä ole mitään negatiivisia seurauksia. Tietojen luovuttaminen ei ole lakisääteinen vaatimus.</p>	x	

## Liite 4

### TUTKIMUSLUPA

Tällä lomakkeella [REDACTED] ry antaa yhdistyksen nimissä toimivalle vapaaehtoistoiminnan koordinaattori Aino Fabrinille luvan hyödyntää yhdistyksen [REDACTED] -hankkeen puitteissa koottuja yhteistyöverkostoja ja niiden yhteystietoja pro gradu -tutkielmansa haastateltavien etsimiseksi. Tutkimus toteutuu Tampereen yliopiston yhteiskuntatieteiden tiedekunnan yhteiskuntatutkimuksen tutkinto-ohjelman pro gradu -tutkielmana.

Fabrin etsii [REDACTED] -hankkeen yhteistyöverkostoja hyödyksi käyttäen haastateltavikseen kahdeksan (8) ikäihmistä, jotka osallistuvat sosiaaliseen vapaaehtoistoimintaan avunsaajan roolissa. Fabrin huolehtii itse haastateltavien informoinnista tutkielmaan liittyen sekä pyytää jokaiselta haastateltavalta erikseen kirjallisen suostumuksen koskien haastateltavan vapaaehtoista tutkimukseen osallistumista. Haastatteluista muodostunutta aineistoa hyödynnetään vain tässä kuvatun pro gradu -tutkielman toteuttamiseen ja aineisto hävitetään tutkielman toteuttamisen jälkeen.

Fabrin tutkii pro gradu -tutkielmassaan ikäihmisten kokemuksia yksinäisyydestä ja sosiaalisen vapaaehtoistoiminnan vastaanottamisesta. Fabrin sitoutuu hyödyntämään yhteistyöverkostojen tietoja vain tällä lomakkeella kuvatulla tavalla.

Jokaisella haastateltavalla sekä [REDACTED] ry:llä on halutessaan mahdollisuus saada valmis tutkielma omaan käyttöönsä.

---

[REDACTED], hankepäällikkö, [REDACTED]

Pvm & paikka

---

Aino Fabrin, pro gradu -tutkielman toteuttaja

Pvm & paikka

## Liite 5

### KERTOMUSHAASTATTELUN JOHDANTO HAASTATELTAVALLE

(Sisältö keskustellaan ääneen haastattelutilanteessa ilman tätä lomaketta, jotta tilanne muodostuisi mahdollisimman luontevaksi):

1. Kertomushaastattelutilanteeseen virittäytyminen: Voisitko aluksi kertoa vapaasti hieman itsestäsi. Voit kertoa itse valitsemiasi asioita, jotka ovat olleet sinulle merkittäviä joko aiemmin elämän aikana tai nykypäivänä.
2. Yksinäisyyden kokemukseen liittyvät tarinat: Olen kiinnostunut siitä, miten ikäihmiset kokevat yksinäisyyden. Haluaisin kuulla mitä sinä ajattelet yksinäisyydestä. Mitä yksinäisyys tarkoittaa sinulle? Oletko itse kokenut yksinäisyyttä? Millaisissa tilanteissa olet kokenut yksinäisyyttä? Voit kertoa minulle vapaasti itse valitsemiasi ajatuksia ja/tai muistoja, jotka liittyvät yksinäisyyden kokemukseen.
3. Vapaaehtoistoiminnan vastaanottamiseen liittyvät tarinat: Olen kiinnostunut siitä, miten ikäihmiset kokevat vapaaehtoistoimintaan osallistumisen. Sinulla on käynyt vapaaehtoinen ystävä täällä kotona. Millaista se on ollut? Mitä ajattelet vapaaehtoistoiminnasta? Mitä vapaaehtoistoiminta sinulle merkitsee?