

Susanna Palin

YHTEISÖLLISYYS IKÄÄNTYNEEN ARJESSA

Yhteiskuntatieteiden tiedekunta
Pro gradu-tutkielma
Lokakuu 2022

TIIVISTELMÄ

Palin, Susanna: Yhteisöllisyys ikääntyneen arjessa
Pro gradu-tutkielma
Tampereen yliopisto
Sosiaalityö
Lokakuu 2022

Tässä tutkielmassa tarkastellaan ikääntyneiden subjektiivisia kokemuksia yhteisöllisestä toiminnasta sekä yhteisöllisen toiminnan merkityksistä heidän omassa arjessaan. Tutkielman teoreettinen viitekehys kohdentuu ikääntyneiden kokemaan arkeen sekä yhteisöllisen toiminnan tuottamiin merkityksiin. Tutkielman aineisto on kerätty haastattelemalla yhteisölliseen toimintaan osallistuneilta ikääntyneiltä. Haastateltavina on ollut viisi ikääntynyttä, joita yhdistää asuinalue sekä yhteisölliset tapaamiset. Haastattelu on toteutettu kertomushaastatteluna, jolloin haastateltavilla oli laajempi mahdollisuus kertoa arjestaan ja yhteisöllisyydestä. Aineiston haastattelut on tallennettu kevään 2022 aikana. Tutkimus on laadullinen tutkimus ja aineiston analyysimenetelmänä on teoriaohjaava sisällönanalyysi.

Olen järjestänyt tutkimuksen tulokset aiheen mukaan eri teemoihin. Teemoina analyysiä ohjasivat yhteisöllisyys, yhteisöllisyyden merkitys ja arki. Analyysin perusteella ikääntyneet määrittivät yhteisöllisyyttä arjen rytmittäjänä ja yksinäisyyden poistajana. Yhteisöllisyys ei kuitenkaan vähentänyt ulkopuolisen avun tarvetta. Haastatelluilla yhteisöllisyys oli suuri ilon tuoja, joka vaikutti arjen mielekkyyteen. Hoidolliset ja lääkehoidolliset avuntarpeet nousivat esiin, joihin yhteisöllisyys ei pysty vastaamaan.

Yhteisöllisellä toiminnalla voidaan helposti rakentaa isollekin ryhmälle arkeen mielekästä toimintaa ja yhteenkuuluvuuden tunnetta. Nämä sosiaaliset kontaktit voivat jossain määrin pitää yllä ja jopa parantaa ikääntyneen toimintakykyä. Tulokset osoittavat, että yhteisöllisyys tuo mielekkyyttä ikääntyneen arkeen. Yhteisöllinen toiminta rytmittää arkea, tukee sosiaalisuutta ja parhaimmassa tapauksessa ylläpitää toimintakykyä. Haastateltavien kerronnassa yhteisöllisyys poistaa myös yksinäisyyttä.

Asiasanat: Yhteisöllisyys, ikääntynyt, arki

Tämän julkaisun alkuperäisyys on tarkastettu Turnitin OriginalityCheck -ohjelmalla.

ABSTRACT

Palin, Susanna: Communal activity in elderly's everyday life
Master's Thesis
Tampere University
Social Work
October 2022

This thesis examines the subjective experiences of elderly people when it comes to communal activity and its significance to their everyday lives. The theoretical framework of the thesis focuses on the everyday life as experienced by the elderly and the significance of communal activity in it. The material for the thesis has been compiled through interviewing elderly people partaking in communal activity. A total of five elderly people were interviewed, all of them living in the same area and involved in the same communal meetings. The interviews were carried out as narrative interviews because it provided the interviewees with more leeway to talk about their everyday lives and sense of community. The interviews were recorded in spring 2022. The study is qualitative in nature, and the material has been analysed utilising theory driven content analysis.

I've arranged the results of the study into different themes based on subject matter. The guiding themes of the study were a sense of community, its significance, and everyday life. Based on the analysis, elderly people defined sense of community as something that provides structure to everyday life and keeps loneliness at bay. However, it didn't lessen the need for outside help. To the interviewees, having a sense of community was a great source of joy, affecting the perception towards everyday life in a positive manner. Need for care and healthcare demands were mentioned as factors that couldn't be addressed through sense of community.

Even bigger groups of people can benefit from communal activity by having both meaningful things to do and a sense of cohesion. These social contacts can somewhat maintain or even improve an elderly person's ability to function. The result show that a sense of community makes the everyday lives of elderly people more meaningful. Communal activity provides structure to everyday life, supports social behaviour, and in the best-case scenario, it can also maintain an elderly person's ability to function. As told by the interviewees, having a sense of community also reduces loneliness.

Keywords: Elderly, community, everyday life

The originality of this thesis has been checked using the Turnitin OriginalityCheck service.

SISÄLLYS

1 JOHDANTO	1
2 KESKEISET KÄSITTEET	3
2.1 Ikääntynyt ja ikääntyminen	3
2.2 Yhteisöllisyys.....	6
2.3 Arki	8
3 TEOREETTINEN TAUSTA JA AIKAISEMPI TUTKIMUS	10
3.1 Ikääntyneen arki	10
3.2 Ikääntynyt ja yhteisöllisyys	13
3.3 Sosiaalinen pääoma	17
4 TUTKIMUSASETELMA	18
4.1 Tutkimuskysymys	18
4.2 Aineiston taustoitus	19
4.3 Aineiston keruu.....	20
4.4 Sisällönanalyysi menetelmänä	23
4.5 Eettinen pohdinta	27
5 TUTKIMUSTULOKSET	29
5.1 Yhteisöllisyys tuottaa iloa	29
5.2 Ohjaajan mukanaolo tärkeää.....	32
5.3 Sosiaalisuus joka päiväisessä elämässä.....	34
5.4 Arki ilman yhteisöllisyyttä	38
5.5 Esteettömyys laittaa liikkeelle	42
6 JOHTOPÄÄTÖKSET	47
LÄHTEET	54
LIITTEET	

1 JOHDANTO

Pro gradu -tutkielmassani tarkastelen ikääntyneiden yhteisöllistä toimintaa osana heidän arkeaan. Sosiaaliset suhteet sekä arjen merkityksellisyys ovat tärkeitä ikääntyneen mielekkään elämän kannalta. Yhteisöllisellä toiminnalla voidaan osaltaan helposti vastata tähän tarpeeseen. Tutkimuksessa etsitään vastausta siihen, mitä kaikkea yhteisöllinen toiminta voi tuoda ikääntyneen arkeen. Kiinnostukseni aiheeseen on peräisin työstäni ikääntyneiden parissa. Ikääntyneiden arjen helpottaminen on kuulunut työnkuvaani kotihoidon hoitajana. Kotihoidon työssä pääsee lähelle ikääntyneen arkea ja sen kokemista.

Ikääntyminen tuo mukanaan monia arjen haasteita. Ikääntyminen monissa asiayhteyksissä tarkoittaa usein vaivojen alkamista ja henkilökohtaisten mahdollisuuksien vähenemistä. Ikääntyminen mielletään ensisijaisesti ongelmana ja rasitteena. Enää ei liikuta yhtä ketterästi tai siirrytä nopeasti paikasta toiseen. Tuotettavien palvelujen avulla ikääntyneen arkeen saadaan sisältöä ja mahdollisuuksia, joiden avulla ikääntynyt voi tuntea itsensä arvostetuksi. Palvelujen avulla ikääntynyt voi saada arkeaan myös sujuvammaksi. Tämä kaikki vaatii myönteistä ajattelua ikääntymistä kohtaan. Palveluita pohdittaessa on hyvä tuntea ikääntymisen mukanaan tuomia ongelmakohtia sekä seikkoja, joiden avulla voidaan pienilläkin parannuksilla helpottaa ikääntyneen arkea. (Räsänen 2018, 8)

Yhteisöllisyys voi antaa monia asioita ikääntyneen arkeen. ”Mitä tiiviimpi yksilöiden välinen suhdeverkosto on, sitä enemmän siinä on yhteisöllisyyttä, joka puolestaan vaikuttaa yksilöiden hyvinvointiin”, Hyyppä toteaa kirjassaan Elinvoimaa yhteisöstä (2002, 51). Tutkimukseni kohteena on pienen kaupungin ikääntyneille suunnatun asuinalueen asukkaat, jossa yhteisöllisyyttä pidetään yllä ohjaajan ja yhteisen harrastetilan avulla. Yhteisöllisissä kokoontumisissa on erilaista jokaisella vapaaehtoista yhteistä tekemistä. Pääsääntöisesti pelataan bingoa, ulkoillaan ja pidetään elokuvailtoja. Lisäksi on ollut myös leivontaa, askartelua ja tietenkin mielekästä yhdessäoloa ja kuulumisten vaihtoa.

Ikääntyneiden arjen mielekkyyteen sekä palveluiden parantamiseen pitää kiinnittää juuri nyt huomiota, koska iäkkäiden määrä kasvaa koko ajan. Ikääntyneet ovat nykyisin parempi kuntoisia ja pärjäävät selkeästi pidempään kotona kuin aiemmin. Ikääntyneet ovat nykyisin myös valveutuneempia, ja osaavat vaatia itselleen palveluita. Nykyisen trendin mukaan koti on ikääntyneen paras paikka olla ja elää. Laitosasumista vähennetään ja kotona vietetyn arjen mielekkyyttä ylläpidetään erilaisilla palveluilla ja tukitoimilla. Yhteisöllisyys, mahdollisuus vertaisten tapaamiseen on ensiarvoisen tärkeää. Yhteisöllisyys Lehtosen (1990) mukaan rakentuu ihmisistä, joilla yhteinen tahto parantaa omaa arkeaan ja olemistaan. Yhteisöllisyyttä määritellään siten, että yhteisöllisyydessä lupaudutaan yhteisiin sääntöihin ja toimintatapoihin kaikkien osallistujien ollessa tasa-arvoisessa asemassa toisiinsa nähden. (Lehtonen 1990, 29.)

Ikääntyneet ovat terveempiä ja toimintakykyisempiä pidempään kuin aiemmin. Hyvä toimintakyky mahdollistaa yhteisölliseen toimintaan osallistumisen. Osallistuminen mahdollistetaan helposti muun muassa esteettömällä pääsyllä yhteisiin tiloihin. Näin ollen asuinalueidenkin suunnittelussa tulee ottaa huomioon ikääntyvien erityistarpeita. Yksinasuminen ja leskeksi jääminen ovat aiheita, jotka saavat ikääntyneet lähtemään ja etsimään yhteisöä, johon liittyä. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2020, 23.) Laki ikääntyneen väestön toimintakyvyn tukemisesta sekä iäkkäiden sosiaali- ja terveyspalveluista (980/2012 §1) velvoittaa kuntaa laatimaan suunnitelman ikääntyneen väestönsä hyvinvoinnin, terveyden ja toimintakyvyn ja itsenäisen suoriutumisen tukemisesta.

Suomessa on toteutettu yhteisöllisen asumisen erilaisia muotoja. Toisissa ikääntyneet asuvat samassa talossa kuin yhteistilat ovat. Toisissa tapauksissa taas asuinalueet ovat suunniteltu ja rakennettu niin, että ne ovat ikääntyneille sopivia ja yhteiset tilat ovat samalla asuinalueella. Ikääntyneiden kotona asumista ja arjessa selviytymistä halutaan tukea monin keinoin. Ikääntyneen kotona asuminen edellyttää mahdollisuutta osallistua, ja toimia oman arkensa aktiivina. Asunnoilta ja asuinalueilta edellytetään esteettömyyttä ja turvallisuutta, jotta ikääntyneen asuminen olisi mutkatonta. (Hynynen 2015, 8.) Yhteisöllisyys tässä tutkimuksessa tarkoittaa ikääntyneiden itsenäistä asumista omissa asunnoissaan. Yhteisöllisyys korostuu kotien ulkopuolella, kun tavataan naapureita, vaihdetaan kuulumisia ja kokoonnutaan yhteen.

Tutkielmani rakentuu siten, että raportin luvussa kaksi esittelen tutkimukseni keskeiset käsitteet. Luvussa kolme on tutkielman teoreettinen tausta sekä aiheen aikaisempi tutkimus. Luvussa neljä esittelen tutkimusasetelman. Luvussa neljä käsitellään muun muassa tutkimuksen aineiston analyysitapaa sekä tutkimuksen eettisyyttä. Viidennessä luvussa perehdytään tutkimuksen tuloksiin sekä niiden käsittelyyn. Tämän lisäksi alaluvuissa käsitellään haastateltavien esiin nostamia seikkoja, jotka tukevat yhteisöllisyyden toteutumista, kuten esimerkiksi asuinalueen esteettömyyden tärkeyttä sekä yksinolon vähenemistä yhteisöllisyyden myötä. Raportin viimeisessä osuudessa on tutkielman johtopäätökset, jossa keskitytään pohtimaan yhteisöllisyyden moninaisia merkityksiä ikääntyneen arjessa.

2 KESKEISET KÄSITTEET

2.1 Ikääntynyt ja ikääntyminen

Ikääntyneellä tässä tutkielmassa tarkoitan yli 70 vuotiaita ja ylöspäin. Ikääntyminen saattaa aiheuttaa fyysisiä, psyykkisiä ja sosiaalisia ongelmia. Omilla valinnoilla on osin merkitystä siihen, miten paljon sairaudet pääsevät vaikuttamaan. Ravitsemuksen ja liikunnan määrä ovat jokaisen oma valinta, ja ne ovat merkittäviä voinnin ylläpitäjiä. Kaikesta huolimatta ikääntyminen on yksilöllistä. Ikääntymistä kuvataan jonkinlaisena luopumisena. Luopuminen liittyy ehkä perheeseen, työhön ja koetaan, että se pitää sisällään yksinäisyyttä. Toisaalta ikääntynyt itse voi nähdä asian toisinkin ja on elinvoimainen ja viisas, eikä pelkää luopumista tai yksinoloa. Arkeen on saattanut tulla lisää aikaa iän myötä. Se on kuitenkin mahdollista täyttää osallistumalla vaikkapa erilaisiin harrastuksiin. Ikääntyneellä on mahdollisuus kohdentaa kiinnostuksensa siihen missä on vahva. Jaotella omat heikkoutensa ja vahvuutensa ja elää näin mielekästä arkea. (Julkunen 2008, 20-21.)

Erik H. Eriksonin elämäkaari-teorian vaiheet esitellään Dunderfeltin (2011) teoksessa, joista mielenkiintoisin tässä tapauksessa on tietenkin ikääntymisen vaihe. Ihmisen elämänkaareessa on kaikissa omat kehitystehtävänsä. Ikääntyneillä kehitystehtävä on saavuttaa minän eheys, jonka vastakohtina mainitaan katkeruus ja epätoivo. Minän eheys

on suoraan lähtöisin siitä, miten ja millaiseksi ikääntynyt kokee oman sen hetkisen elämänsä ja hyväksyy aiemman elämän kehitystehtävät sellaisena kuin ne ovat. Ikääntyneen minän eheyden säilyttämiseksi pitää olla kiinnostunut myös tulevasta elämästä, vaikka kuolema onkin lähempänä kuin koskaan aiemmin. Ikääntyneen elämään kuuluu luopuminen. Luopuminen työstä, ystävistä ehkä harrastuksista. Ikääntyneen on mahdollista korvata menetetyt asioita uusilla, jos hänellä on siihen mielenkiintoa ja jaksamista. Kaikesta luopumisesta ja negatiivisesti koetuista elämäntapahtumista voi katkeroitua ja ajautua epätoivoon. Oman itsensä ja menneisyytensä hyväksyminen on kuitenkin avain eheään minään. (Dunderfelt 2011, 234-235.) Luopuminen ei kuitenkaan vähennä ikääntyneen tahtoa kuulua johonkin, olla osana ryhmää. Yhteisöllisyys vastaa tähän tarpeeseen eriomaisesti. Ikääntyneellä on oikeus osallistumiseen ja sitä kautta mahdolliseen yhteisöllisyyteen. Ikääntyneet tulee nähdä elinvoimaisina oman arjen aktiivisina tekijöinä. Fyysisen kunnon laskiessa tarvitaan tukea enemmän. Tuen avulla mahdollistetaan osallistuminen omaan arkeen. (Hakonen 2008a, 156.)

Aikaisempi eletty elämä vaikuttaa siihen, miten ikääntynyt kokee oman vanhenemisensa. Hyvä vanheneminen on osa prosessia, jossa ikääntynyt hyväksyy menneen elämän ja osaa olla tyytyväinen nykyhetkessä. Aktiivisuus omassa elämässä on myös yksi hyvän ikääntymisen mittari. Se, miten paljon ikääntynyt pystyy vaikuttamaan oman elämänsä kulkuun vaikuttaa myös siihen, miten ikääntyminen koetaan. Oletetaan että ikääntynyt olisi omatoiminen ja aktiivinen oman arkensa eläjä. Sellainen, joka osaa kiinnittää huomiota omaan fyysiseen ja psyykkiseen hyvinvointiinsa. Mikään elämänkaaren vaihe ei yksinään vaikuta ikääntymiseen ja sen mukanaan tuomiin muutoksiin. Muutokset eivät välttämättä ole myöskään pelkästään perinnöllisiä. Kaikki nämä muutokset ovat aina yksilöllisiä. (Nurmi & ym. 2014, 302-304.)

Itsenäinen pärjääminen omassa arjessa on hyvä mittari koetulle voinnille. Ikääntyminen vaatii omanlaisensa mielenlaadun ja ikääntymisen hyväksymisen. Kypsästi ikääntynyt hyväksyy sen, että kolotuksia on ja itsenäinen pärjääminen on erilaista kuin nuorena. Lisäksi hyväksytään se, että apua on tarvittaessa pyydettävä. Tilanteessa, jossa ikääntynyt ei ole näitä hyväksynyt vanhenemistaan saattaa katkeruus vaikuttaa arjen kulkuun ja toisten ihmisten kohtaamiseen. Hyvä ikääntyminen sisältää mielenkiinnon ulkomaailmaan ja ikääntymisen hyväksymisen. Ikääntyneen elämässä on saattanut olla

moniakin menetyksiä, mutta kyky iloita siitä mitä on, kannattelee arjessa parhaiten. Lapsenlapset ja ystävät tuovat ikääntyneen arkeen oman ilonsa. (Niemelä 2007, 169-170.)

Päädyin pohdinnan jälkeen sanaan ikääntynyt. Kentällä kuulee käytettävän montaa eri sanaa, jotka tarkoittavat ikääntyneitä. Ikääntynyt, seniori, vanhus jne. Vanhus sana on alkanut saada negatiivisen sävyn. Vanhus-sana tuo mieleen vaivaisen ja avuttoman ihmisen, joka ei välttämättä enää pärjää omillaan. Ikääntynyt on neutraalimpi sana kuvaamaan henkilöä, joka on ylittänyt eläkeiän. Ikääntynyt on vielä erittäinkin toimintakykyinen ja halukas olemaan osa jotain isompaa kuin oma arki. Vanhuudessa ajatellaan sairauksien vieneen ihmisen sängyn vangiksi. Välttämättä ei osata ajatella, että ikääntyneellä on kokemusta elämästä, koulutus, ammatti, perhe sekä kokonainen elämä. (Hakonen 2008, 153-155.)

Ikäihmisten määrä suomalaisessa yhteiskunnassa kasvaa, ja sitä kautta kasvavat myös haasteet vastata ikääntyneiden palveluiden tuottamiseen. Tämän takia on hyvä kiinnittää huomiota ikääntyneille tarjottavien palveluiden laatuun. Haasteisiin vastaaminen edellyttää tietämystä ikäihmisten terveydestä ja heidän toimintakykynsä vaikuttavista asioista. On ennustettu, että vuoteen 2030 mennessä yli 65-vuotiaiden määrä on noussut nykyisestä 16%:sta 26%:iin ja yli 85-vuotiaiden määrä kasvaisi 1,8%:sta 6,1%:iin eli heidän määränsä kasvaisi 94 000:sta 349 000:een. (Tilastokeskus 2022). Nykyisin todella vanhoja on paljon, mikä vaikuttaa yhteiskunnan toimintaan. Yhteiskunnan pitäisi pystyä tuottamaan palveluita, joita on kohdennettu juuri ikääntyneille. Ikääntyneiden hoivan tarve kasvaa eliniän kasvaessa. Palveluiden tarve juuri ikääntyneillä kasvattaa yhteiskunnan taakkaa. Ikääntyessä ja toimintakyvyn laskiessa palveluiden tarve on ilmeinen, lisäksi niiden puute vaikuttaa koettuun mielekkääseen arkeen. (Räsänen 2018, 10.) Hyvänä toisenlaisena vertailukohtana suunnan muutoksesta on, kun vuonna 1988 vanhainkotipaikkoja tulisi olla 3-5% 65-vuotta täyttäneille (Paasivaara 2002, 95.) vastaavasti vanhuspalvelulain (980/2012) nojalla pitkäaikaiseen laitoshoitoon voidaan nykyisin harkinnalla yksilöllinen tilanne huomioiden sijoittaa vain lääketieteellisistä syistä. Selvityksen mukaan 0-1% 75-vuotta täyttäneistä tarvitsevat pitkäaikaishoitoa. (Valtakunnallisen hoidon saatavuuden ja yhtenäisen hoidon perusteiden työryhmä 2017, 20.)

Palvelurakenteiden muutos on edennyt siihen, että on vähennetty pitkäaikaispaikkojen määrää, ja lisätty kotiin tuotavien palvelujen määrää. Kotiin tuotavien palvelujen avulla

mahdollistetaan ikääntyneille sujuva arki. Avopalvelut ovat ensisijainen vaihtoehto ikääntyneille. Avopalveluiden lisäksi ikääntyneiden arkeen lisätään toiminnallisuutta esimerkiksi päivätoimintojen ja vaikkapa yhteisöllisen toiminnan avulla. Palvelujen tuottamisen vastuu on pääsääntöisesti julkisella puolella, mutta kuvaan ovat tulleet kolmas sektori, yhdistykset ja vapaaehtoiset. Näiden lisäksi ikääntynyt saa tukea arkeensa omaisten ja sukulaisten kautta. (Hakonen 2008b, 94-95.)

2.2 Yhteisöllisyys

Lehtosen (1990) mukaan yhteisö kuvaa ihmisten välistä vuorovaikutusta ja yhteenkuuluvuutta. Yhteisö on nimitys ihmisryhmälle, jossa esimerkiksi harrastuksen parissa kokoontuvat, saman ajattelutavan omaavat tai sukulaiset keskenään kokoontuvat yhteen. Kirjassaan Lehtonen (1990) kertoo yhteisö sanaa käytettävän epätarkasti ja joissakin tapauksissa erittäin laajasti. (Lehtonen 1990, 15.) Tässä tutkielmassa viitataan yhteisöllä pieneen ryhmään ihmisiä, joita yhdistää ikääntyminen ja sama asuinalue, jossa on panostettu asukkaiden välisen yhteisöllisyyden mahdollisuuksien luomiseen lisäämällä yhteisöllinen toiminta. Lehtonen (1990) jatkaa, että yhteisön käsite voi olla alueellisesti rajattavissa, jos siellä on sosiaalista vuorovaikutusta ja ihmiset kokevat yhteenkuuluvuuden tunnetta. (Lehtonen 1990, 17.)

Yhteisöllisyys käsitteenä tuo mieleen eri ihmisille erilaisia asioita. Yleisesti mielikuvat yhteisöllisyydestä ovat positiivisia. Yhteisöllisyydessä keräännyttään yhteen ja toimitaan yhdessä. Yhteisöllisyydessä on siihen osallistuvilla kaikilla yhteinen päämäärä ja mielenkiinto. Samanhenkisyys tukee yhteisöllisyyden jatkumoa. Useimmiten samanhenkisyys on paras tapa kuvata yhteisöllisyyttä. Esimerkkinä voisi sanoa harrastukset, joissa kaikilla on yhteinen mielenkiinnon kohde, sitä kautta nousee myös samanhenkisyys. (Saastamoinen 2009, 41.)

Yhteisöissä tapahtuu vuorovaikutusta ja osallistujat kokevat mahdollisesti yhteenkuuluvuuden tunnetta. Näistä syntyy yhteisöllisyys, joka taas vahvistaa sosiaalisuutta osallistujien keskuudessa. Sosiaaliset suhteet on havaittu vaikuttavan ihmisen hyvinvointiin. Ihminen haluaa olla yhteiskunnan jäsen, ja kokea sitä kautta turvaa ja hallita omaa elämäänsä. Ikääntyessä yhteisöllisyys voisi olla tämä turvan lähde.

Yhteisöllisyys tuo rajoja ja raameja, mutta myös velvoitteita jäsentensä elämään. Velvoitteita voivat olla yhteisesti sovitut säännöt ja aikataulut. On yksilöllistä, miten ikääntynyt kokee velvoitteet. Yhteisöllisyyden muodostamat rajat voivat jopa tuoda turvaa. Yhteisöllisyyttä kuitenkin kaivataan ja halutaan olla osa ryhmää. (Pessi & Seppänen 2011, 288-292.)

Yhteisöllisyyden tunnusmerkkinä on raja yhteisön sisäisen ryhmän ja ulkopuolisen ryhmän kesken. Yhteisöllisyys tekee asetelman "me" ja "te". Yhteisöllisyys vahvistuu tällaisessa asetelmassa, jossa jäsenillä on yhteisiä kiinnostuksen kohteita. Yhteisöllisyys on jotain sellaista, jota on ollut, joka on kadotettu ja jota kaivataan takaisin ihmisten arjen tueksi. Yhteisöllisyys on aineeton hyödyke, jota kukaan ei voi omistaa. Yhteisöllisyydestä voi hyötyä silloin, kun kaikilla osallistujilla on päämääränä yhteisön hyvinvointi. Ihminen on alun perinkin sosiaalinen olento ja tarpeellisuuden tunne tulee ryhmässä, tässä tapauksessa yhteisössä. Yhteisöjä voi rakentua sinne, missä ihminen vaikuttaa. Yhteisöllisyys kokoaa samanhenkisiä ihmisiä yhteen, jotka jakavat samanlaiset arvot. Ihmisten yhteisestä toiminnasta ja arvoista rakentuu säännöt yhteisölliselle toiminnalle. Hankaluutta saattaa aiheuttaa se, jos yhteisöllisyyteen ja sen luomiin sääntöihin ei sopeuduta. Useimmiten kuitenkin samanhenkisyys on asia, mikä yhdistää ja auttaa sopeutumaan. Yhteisöllisyydessä on merkitys yhteenkuuluvuuden tunteesta. Tämä tunne sitoo osallistujat yhteen, ja saa heidät sitoutumaan yhteisöllisiin tapahtumiin. Ulkopuolelta katsottuna yhteisöllisyydeksi voidaan luokitella maantieteellinen alue, jossa ihmiset eivät välttämättä koe yhteisöllisyyttä. Yhteisöllisyydessä tehty toiminta sekä tapaamisille annetut merkitykset vahvistavat yhteenkuuluvuuden tunnetta. Paikkasidonnainen yhteisöllisyys huomaamatta saa ihmiset yhteen. Esimerkkinä samalla asuinalueella elävät ihmiset. Näissä tapauksissa vaikkapa talkoot, yhteinen tekeminen yhteisen hyvän eteen, muodostaa yhteisöllisyyttä. Yhteisöllisyyden tukemana rakennetaan muistoja ihmisen elämään ja lisäksi vahvistetaan tarpeellisuuden tunnetta, mahdollistamalla ihmiselle tunne siitä, että hän on osa jotain isompaa. (Hyyppä 2005, 19, 25; Lehtonen 1990, 30-31; Pessi & Seppänen 2011, 297; Saastamoinen 2009, 40-43.)

Asuinalue ja -paikka sitoo ihmisiä yhteen. Paikkaan sitoutuminen voi olla vahvaa, jolloin ihminen tuntee kuuluvansa paikkaan, ja kokee yhteenkuuluvuuden tunnetta alueen muiden asukkaiden kanssa. Yhteisöllisyys kasvaa ja ihminen muodostaa itselleen muistoja ja samalla kiinnittyy vahvemmin paikkaan. Sitoutuminen vahvistaa tunnetta olla osana jotakin

ja kuulua johonkin. Tämä johonkin kuuluminen on yksi osa yhteisöllisyyttä. Yhteiskunnallisina huolina nähdään yksilöllisyyden ja itsenäisyyden ihannointi. Ihmisen on selviydyttävä yksin. Tällainen ajattelu kuormittaa heikoimmassa asemassa olevia, joiden avun tarve on selkeä. Näiden lisäksi toisten ihmisten avun tarvetta ei enää osata nähdä kuten ennen. Tällaisiin ongelmiin on helppo löytää ratkaisu yhteisöllisyydestä. (Saastamoinen 2009, 43-44,46.)

2.3 Arki

Arki on tavallista rutiinien sisältämää elämää. Arki täyttää ihmisten päivät tutuksi tulleilla asioilla, joita toistetaan. Rutiinit ovat niin itsestään selviä tekijälleen, että niitä toistetaan eikä niiden olemassaoloa edes huomata. Arjen rutiinit antavat mahdollisuuden rakentaa niiden varaan ja antavat paikan rauhoittumiselle. Arki on joka puolella eikä oikeastaan missään. Arki on kaikilla samanlaista, mutta jokaisen omaa ja näyttäytyy usein itsestäänselvyytenä. Arki voi olla kuitenkin yllättävää ja ehkä hämmentävääkin. Ihminen on rutinoitunut omaan arkeensa, ja siksi ihminen haluaakin siihen poikkeusta. Arki ja arjen rutiinit tuovat turvaa, mutta samalla se saattaa käydä tylsäksi ja ennalta arvattavaksi. Juuri sen takia arkeen useimmiten halutaankin sellaista sisältöä, mikä poikkeaa rutiineista. Muutos arjessa saattaa olla uusi alkava rutiini. Uusi rutiini voi kestää hetken, mutta koska arki itsessään on turvallista, on arjessa silloin tilaa uusille asioille. Näistä uusista asioista voi muodostua myöhemmin ihan tavallinen arki. (Felski 2000, 78-79; Holmberg 2020, 31; Jokinen 2005, 47.)

Ihmisen kokiessa elämässään muutoksia voi tasainen arki olla turvallinen ja sen tuomaan rytmiin on helppo antautua kuljetettavaksi. Arjen omat muutokset riippuvat arkea elävästä ihmisestä ja siitä, miten hän kokee muutokset. Siispä ympärillä tapahtuvat muutokset eivät välttämättä muuta ihmisen arkea mihinkään ja on siksi turvallinen. Arjen toiminnot jokainen valitsee itse ja rakentaa niistä omanlaisensa rytmin. Arjen hallittavuus tekee arjesta turvallisen. Näin ihmisen elämässä on muutoksen keskellä ainakin yksi asia, joka on hänen itsensä hallussa. Nopeasti tarkasteltuna arki on juhlan vastakohta, arki on harmaata aluetta. Arki tarvitsee ympärilleen kodin ulkopuoliset toiminnot ja yhteiskunnalliset tekijät, jotta se voisi rakentua arjeksi. Näiden lisäksi ihmisen kokemus omasta arjesta, voidaan määritellä jokaisen omaksi kokemukseksi. (Raijas 2011, 260; Jokinen 2005, 9-11, 85-87.)

Mahdollisuus toimia omassa arjessaan vaikuttaa kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin. Arjessa ajankäyttö jakaantuu kodin, harrastusten sekä töiden välillä. Näiden kaikkien on oltava tasapainossa, jotta onnellisuus voi näkyä arjen toiminnoissa. Kodin ulkopuolella tehtävä työ on kotiarjen tasapainottaja ja tekee arjesta turvallista. Kokonaisvaltainen arki koostuu siis myös kodin ulkopuolella tapahtuvista toiminnoista, jotta kodin sisällä arki olisi nautittavaa. Työstä ja harrastuksista ihminen palaa aina omaan arkeensa, jota voidaan joskus ajatella tylsäksikin. Kodin arjessa ihmisen ei tarvitse suorittaa tai päästä erityisiin tuloksiin vaan hän voi toimia omalla tahdilla ilman ulkopuolista painetta. (Raijas 2011, 250-252.)

Arjen toimivuuteen vaikuttavat monet tekijät, joiden olemassaoloa ei aina edes huomaa. Arjen rakentuessa tasapainoisesti työn ja vapaa-ajan välillä on ihmisellä mahdollisuus hankkia arkea helpottavia asioita. Esimerkkinä kodin siivouspalvelut voisivat olla sellainen palvelu, joka helpottaa ihmisen arjen toimintoja ja lisäävät tyytyväisyyttä arjessa. Arkea helpottavia ovat myös kunnallisesti järjestettävät palvelut, joiden läheisyys vaikuttaa arjen toimintoihin positiivisesti. Terveysasemien, kauppojen ja vaikkapa koulujen ollessa lähellä ja helposti saavutettavasti ei ihmisen tarvitse ponnistella erityisesti, kun tarvitsee näitä palveluja. Arjen turvapaikka on koti ja perusarjen tapahtumapaikka on jokaisen oma koti. Arki rakentuu kuitenkin monesta asiasta, joiden ollessa tasapainossa on arki elämisen arvoista. (Raijas 2011, 258-259.)

Arkeen kuuluu vahvasti oma koti ja kodin sisällä tehtävät työt, myös lepääminen ja rauhoittuminen kuuluvat arkeen. Näistä toiminnoista rakentuu päivä, mielekkyyttä lisäämään voidaan hankkia erilaisia harrastuksia. Pääsääntöisesti arki rakentuu palkallisen työn, kotityön ja vapaa-ajan kesken. Kotityöt saavat ihmisen tuntemaan arkensa kodikkaaksi. Arkeen kuuluvat kotityöt ovat jokaisen tiedossa. Kaikki perheenjäsenet tietävät milloin ja missä näitä töitä kuuluu tehdä. Kotityöt ovat yksi arjen tunnus ja tuovat arkeen oman rytmin ja ovat samalla mitään sanomatonta harmaata aluetta. Tavalliseen arkeen kuuluu yhteiskunnan normin mukaan myös perhe. Arki ei aina kuitenkaan tarkoita kaikille samoja asioita, kuten lapset ja perhe. Usein kuitenkin arki pitää nämä sisällään. Arjen erilaisia eläjiä on yhtä paljon kuin on ihmisiäkin ja siksi arki on jokaiselle omanlainen. Arki itsessään on muuttumaton, mutta ihminen itse muokkaa omaa arkeaan. Arjen

muokkaamisen voi jokainen tehdä omalla tavallaan ja tahdillaan. (Jokinen 2005, 47, 85-87; Raijas 2008, 129.)

Arjen kaikissa toiminnoissa, kuten harrastukset ja työ, on oman mainintansa arvoinen, televisio. Televisio on suurimmassa osassa ihmisten arjen tilanteita ja jopa keskeisessä roolissa. Televisio rytmittää myös massiivisesti omalta osaltaan ihmisten arkea. Televisio nostetaan omaksi otsikokseen, koska kokemuksena se on todellinen arjen pyörittäjä. Televisio näyttää kaikille tutut saippuasarjat, uutiset ja lasten ohjelmat, jotka tuovat oman rytmensä arkeen. Ohjelmat voivat olla hyviä perheen yhteen kokoajia. Moni katsoo samaa sarjaa ja näiden seurassa voidaan viettää unohtumattomia arjen hetkiä yhdessä. Televisio on tahdittanut jo kauan nykyihmisen arkea, ja on jättänyt jälkensä arjen rytmiin eikä ole siitä mihinkään lähdössä. Toisena hyvänä lisänä on arkeen tullut tietotekniikka. Tietotekniikka ei kylläkään omaa samanlaista tiukkaa aikataulua kuin televisio, mutta on kotien arjessa vahvasti mukana. (Jokinen 2005, 111-113.)

3 TEOREETTINEN TAUSTA JA AIKAISEMPI TUTKIMUS

3.1 Ikääntyneen arki

Tässä luvussa tarkastelen ikääntyneen arkea aikaisemman tutkimuksen valossa. Ikääntyneen normaalin elämän arki rakentuu eri jäsenten muodostamista ryhmistä. Arkeen kuuluvat sukulaiset, ystävät ja naapurit. Toimintakyvyn laskiessa ja avun tarpeen lisääntyessä, kuvioon astuu mukaan palveluja tuottavat tahot. Ikääntyneen arjessa saattaa parhaimmasta ja pahimmasta tapauksessa olla paljokin toimijoita. Tällöin arki on täynnä tapahtumaa. Eri tahojen kanssa sosiaaliset suhteet ovat erilaisia, keskustellaan eri asioista. Vertaissuhteet ovat tärkeitä, jotta voidaan jakaa sen hetkisen elämän kokemuksia. Tärkeintä on kuitenkin mahdollisuus itse muodostaa itselleen toimiva arki. Arki, joka tukee toimintakykyä ja on itselle mielekäs. Ikääntynyt päättää itse, millaiseksi hän haluaa arkensa rakentaa. Arki rakentuu totuttujen rutiinien ympärille. Miten paljon rutiineista voidaan poiketa, jos jotain yllättävää tarjoutuu? Onko aikataulu muokattavissa? Haluaako ikääntynyt osallistua? (Pietilä & Saarenheimo 2017, 46-47; Pynnönen 2019, 234.)

Arjen ja työelämän rytmi on saattanut olla eritahtista. Työelämä on vaatinut omansa, ja kotona arki on vaatinut oman osansa ihmisen elämästä. Ikääntyessä eläkkeelle jääminen poistaa työelämän rytmin ja laittaa arjen pahimmassa tapauksessa kokonaan uusiksi. Aiemmin totutut aikataulut eivät enää pidä, vaan tilalle on luotava itse uusia tai jäädä vaille aikatauluja. Arjen uudelleen muodostumisen haasteet saavat tietenkin vastapainokseen arkeen positiivisesti vaikuttavia asioita kuten esimerkiksi isovanhemmuus. Tähän työelämän jättämään aukkoon on silloin arkeen rakennettava uusia rutiineja tai kehitettävä jotain aivan uutta mielekästä tekemistä, jotta arjesta tulee ikääntyneelle mielekästä. Arki itsessään mielletään tutuksi, tiettyjen rutiinien täyttämäksi ajaksi, joka käsittää suurimman osan ikääntyneen päivästä. Kaikessa tylsyydessään arki on kuitenkin turvallista silloin kun siinä toistuu tutut asiat. Näiden tuttujen ja joskus tylsienkin rutiinien väliin voidaan tuoda hieman erityisyyttä, vaikkapa yhteisöllisellä tekemisellä. Kokoontumalla ja tapaamalla vertaisia, saadaan arkeen tukea ja mahdollisesti myös turvaa. (Jokinen 2003, 11-12; Rajaniemi 2007, 16.)

Rantakokon (2019) tutkimuksen mukaan ikääntyneen arki muodostuu vahvasti kotiin ja kodin läheisyyteen. Asuinalueet, joissa on huomioitu ikääntyneiden tarpeet, mahdollisuudet liikkua rollaattorin ja vaikkapa pyörätuolin, avulla tukevat ikääntyneen aktiivista arkea. Aktiivisuus itsessään ei tarkoita pelkästään aktiivisuutta liikunnan saralla, vaan sitä että ikääntyneellä on mielekästä tekemistä. Mielekäs tekeminen voi olla osallistumista, muiden tapaamista ja mahdollisuutta toimia kodin ulkopuolella. Nämä kaikki tekevät arjesta elämisen arvoista. Sosiaaliset suhteet muodostuvat naapurien kanssa. On arvokasta, jos naapurissa asuu ikätoveri, jonka kanssa on helppo vaihtaa ajatuksia. Ympäristö voi siis joko tukea ikääntyneen arkea tai vastavuoroisesti rajoittaa ikääntyneen arjen elämistä itsemääräävänä yksilönä. Rajoitteinen ympäristö ei mahdollista vapaata liikkumista, tällöin kodin muutostyöt ovat ensimmäinen tärkeä arkea tukeva toimi. Asuinalueella vapaa liikkuminen on hyvä huomioida alueelle muuttaessa. Nykyisin on alettu enemmän kiinnittää huomiota juurikin vapaaseen liikkumiseen alueita suunniteltaessa. Esteettömyys itsessään vahvistaa ikääntyneen autonomiaa. Ikääntyneen oma tahto lähteä pois kotoa, ja osallistua ovat tietenkin suurin tekijä arjen aktiivisuudessa. Tahtoa voi lannistaa fyysinen ja psyykinen heikkous, jolloin ikääntynyt jää helposti kotiinsa. (Rantakokko 2019, 259-260.)

Ilka Haarnin tutkimus Kolmas elämä (2010) käsittelee eläkeikäisten elämää kaupungissa sekä heidän mahdollisuuttaan olla osallisina yhteisössä. Haarni on tehnyt tutkimuksensa etnografisena ja ollut osana ikääntyneiden arkea. Juuri etnografisuus tekee tutkimuksesta mielenkiintoisen. Parhaiten tulee esiin ikääntyneiden subjektiivinen kokemus osallistumisesta. Tutkimuksen kohteena on ollut asuinalue, jossa ikääntyvien määrä on kasvanut nopeasti. Tutkimuksessa on käytetty hieman nuorempaa väestöä, kuin mistä itse olen kiinnostunut. Haarni on tutkinut juuri eläkeiän ylittäneitä. Toteaa kuitenkin tutkimuksessaan, että mieluisan tekemisen löytäminen ja vertaisten kohtaaminen tuottaa ikääntyneelle hyvän elämän ominaisuuksia. Tutkimuksessa kerrotaan, että osallistuminen yhteiseen tekemiseen tuottaa iloa ja hauskuutta, mutta on myös yksi keino selviytyä omasta arjesta. (Haarni 2010.)

Itsenäinen päätäntävalta, hyvä fyysinen ja psyykinen kunto antavat ikääntyneen arkeen paljon mahdollisuuksia. Ikääntyneiden vointi määrittelee paljon sen, mitä kaikkea arkeen vielä mahtuu. Ikääntyneiden kirjo on iso, sillä jokaisella on yksilölliset kokemukset omasta voinnistaan ja sen antamista vapauksista ja mahdollisuuksista. Tässäkin tapauksessa asenne saattaa ratkaista paljon. Ikääntyneen arkeen liittyy paljon itsestäänselvyysasioita, jotka ovat koko ajan läsnä. Arkea on vaikea kirjoittaa sanoiksi. Arki on kaikki mitä on ja juhla tekee arjesta arjen. Ikääntyneiden arki on kuitenkin selkeästi erilaista kuin aikuisväestön. (Rajaniemi 2007, 19-24.)

Itse itsensä hyvinvoivaksi kokeva ikääntynyt haluaa asua omassa kodissa niin pitkään kuin mahdollista ja samalla säilyttää oman määräysvallansa. Oma asunto, tarpeeseen tulevan ulkopuolinen apu mahdollistaa vahvan osallisuuden omaan arkeen ja päätöksen tekoon. Voinnin selkeästi heiketessä pohditaan vasta mikä olisi seuraavaksi paras ratkaisu. Ikääntyneet ymmärtävät usein, mitkä ovat heidän arjen rajoitteensa ja millaisiin asioihin he tarvitsevat ulkopuolista apua. Ikääntyneen arjessa tärkeitä hyvän arjen mittareita ovat mahdollisuus käydä kaupassa, mahdollisuus hoitaa omia asioitaan sekä omistaa ajokortti. (Pirhonen 2016, 11, 14.)

Riina Forsmanin (2021) tekemässä pro gradu tutkielmassa tutkittiin yhteisöllisen asumisen merkityksiä ikääntyneen elämänlaatuun. Tutkimus on tehty ikääntyneille tarkoitettussa kyläkokonaisuudessa. Yhteisöllisen asumisen lisäksi on tutkittu, miten ikääntyneen elämänlaatuun vaikuttavat asuinalueen esteettömyys, turvallisuuden tunne sekä

sosiaalinen tuki yhteisöllisessä asumisessa. Tutkimuksessa ympäristö oli jaettu fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen ympäristöön. Fyysinen ympäristö oli esiin nostettu esteetön ympäristö, joka mahdollistaa liikkumisen turvallisesti. Psyykkinen ympäristö oli esteetön, mutta myös mieltä virkistävä. Tähän sisältyy mahdollisuus nauttia luonnosta. Sosiaalinen ympäristö taas pitää sisällään mahdollisuuden tavata muita ihmisiä.

Ikääntyvän terveys on tietenkin yksi mielekkään arjen vaatimus. Huomioitavaa on myös se, että nykyisin ikääntyneet eivät ole yksi harmaa ryhmä. Ikääntyneet ovat yksilöitä, ja ikääntyminen on yksilöllistä. Kaikki eivät ole muistisairaita, vaan iso osa ikääntyneistä kykenee hoitamaan omia asioitaan. Ikääntynyt on joka tapauksessa oman arkensa paras asiantuntija, vaikka ulkopuolisen avuntarve olisikin ilmeinen. Ikääntyneitä leimattaessa avun tarpeessa oleviksi vanhuksiksi, olisi hyvä kiinnittää huomiota siihen, miten moni kykenee itsenäiseen arkeen ja auttamaan vielä toisiakin. Ikääntyneen arkeen kuuluvat rutiinit samoin kuin kaikkien arkea elävien. Rutiinit kuvaavat yksilön arkea parhaiten. (Rajaniemi & ym. 2007, 19-20.) Joissakin tapauksissa aktiivisuus kielii hyvästä ikääntymisestä. Kaikki eivät kuitenkaan halua tai pysty olemaan aktiivisia, myös heille on turvattava hyvä ikääntyminen ja siihen liittyvä arki. Aktiivinen elämäntapa voi olla jokaisen itse muokkaama, aktiivisuus merkitsee eri ihmisille eri asioita. Ikääntyminenkin on subjektiivinen kokemus. (Näslindh-Ylispangar 2012, 144-152.)

3.2 Ikääntynyt ja yhteisöllisyys

Yhteisöllisyys rakentaa yhteenkuuluvuuden tunnetta. Talkoohenki, me-henki tai yhteisöllisyys kaikki nämä nivovat osallistujat yhteen samoilla mielenkiinnon kohteilla ja yhteisellä mielekkäällä tekemisellä. Yhteisöllisyyden kulta-aikaa on ollut, kun sodanjälkeinen kansa jälleenrakensi ja uudelleen asutti Suomea. Näistä ajoista on tultu paljon eteenpäin. Nykyiset ikääntyneet ovat saattaneet päästä osallisiksi silloista yhteisöllisyyttä. (Hyypä 2005, 11.) Yhteisöllisyys ja mahdollisuus osallistua vertaisten kanssa mielekkään tekemiseen, vaikuttaa positiivisesti kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin. Yhteisöllisyys mahdollistaa kuulumisen samanhenkiseen ihmisryhmään. Mahdollisuus osallistua ja saada sitä kautta mielekästä tekemistä arkeen on yhteisöllisyyden tarkoitus. Yhdessä ikääntyneet voivat ideoida yhteistä tekemistä

kokoontumisilleen. Mielekäs tekeminen voi olla alku tapaamisille, jatkosta huolehtii mahdollisuus sosiaalisuuteen ja yksinäisyyden vähentymiseen. (Toukkola & ym. 2016, 14-15.)

Ikääntyneiden yhteisöllisyyttä on tutkittu eri muodoissa. Tutkimuksen kohteina ovat olleet lähinnä laitoshoidossa olevien ikääntyneiden yhteisöllisyys, mutta myös asuinalueilla toteutettavaa yhteisöllisyyttä on tutkittu. Outi Jolanki ja Anni Vilkkonen (2015) ovat tutkineet millaisia tunteita yhteisöasuminen herättää asukkaissa. Tutkimuksessa haastateltavat ovat kertoneet yhteisöllisyyden tuottavan heille tietynlaisia oikeuksia ja tietynlaista hyötyä. Yhteisöllinen asuminen ja sitä kautta yhteinen tekeminen vaatii jokaiselta osallistujilta ymmärrystä toista kohtaan ja yhteisten sääntöjen laatimista. Tutkimuksen mukaan yhdessä tekeminen, yhteisen tekemisen suunnittelu, ja erilaiset yhteiset tapahtumat ovat parasta yhteisöasumisessa. Yhteisöasuminen tukee myös turvallisuuden tunnetta ja tuottaa yhteenkuuluvuuden tunteen. Näiden toteutuminen vaatii tietenkin jokaisen osallistujan panoksen. Yhteisöissä asukkailla on mahdollisuus auttaa toisiaan ja tulla autetuiksi. Tämä lisää tunnetta siitä, että on tarpeellinen ja kuuluu yhteiskuntaan. Tutkimuksessa todetaan, että ikääntyneet haluavat merkityksiä elämään, ja juuri yhteisöllisyys voi tarjota näitä ikääntyneelle.

Yhteisölliset kokoontumiset pysyvät mielekkäinä, jos osallistujalla itsellään on mahdollisuus vaikuttaa tapaamisten sisältöön. Ohjaaja saattaa olla merkityksellinen aloitettaessa tapaamisia, mutta kun osallistujat tulevat tutuiksi ja toiminta rutinoituu, ohjaajan merkityskin vähenee. Tässä on hyvä huomioida, että pienelläkin panostuksella voidaan saada ikääntyneet kokoontumaan yhteen. Aluksi tarvitaan toiminnan suunnittelija ja osallistujien yhteen kerääjä. Ideoiden synnyttyä ja toiminnan vakiinnuttua voi ohjaaja olla vain satunnainen vierailija, joka silloin tällöin tuo ideoita yhteisiin hetkiin. Ikääntyneiden tutustuttua saattavat he olla erittäin itsestään ohjautuvia ja saada ajan kulumaan mielekkään jutustelun ja tekemisen parissa. Ikääntyneiden yhteisöllisyydessä on tärkeää osallistujien luottamuksen saaminen. Yhteisöllisen toiminnan ohjaajan on oltava helposti lähestyttävä ja innostunut kehittämään alueen toimintaa. Yhteisöllisen tekemisen suunnitteluun on hyvä ottaa mukaan alueen asukkaat. Tekemisen suunnitteluun mukaan pääseminen voi madaltaa kynnystä osallistua jatkossakin yhteiseen tekemiseen. Toiminnan tulee tietenkin olla helposti saavutettavissa niin ajallisesti kuin esteettömyyden huomioiden. (Hynynen 2015,48; Toukkola & ym. 2016, 22-23.)

Yhteisöllisyyttä ja sen aiheuttamaa yhteen kokoontumista ja kuulumisten vaihtoa voisi kutsua jopa ikääntyneen harrastukseksi. Ilka Haarnin (2010) tekemän tutkimuksen mukaan ikääntyneet kutsuvat yhteisöllisyyden kautta solmittuja ihmissuhteita ”harrastusystävyydeksi. Tämä ystävyys ei ole niin syvällistä kuin esimerkiksi pidempään jatkunut ystävyys. Sosiaalinen kanssakäyminen korostuu yhteisöllisissä tapaamisissa. Yhdessä jutustellaan, vaihdetaan kuulumisia ja vietetään aikaa rennosti. Kaikki osallistujat ovat tasavertaisessa asemassa toisiinsa nähden. Yhteisöön ei tulla purkamaan pahaa oloa vaan iloitsemaan toisten läsnäolosta. Tämän lisäksi yhteisö kannustaa ja luo positiivista tunnelmaa. Kaikki ovat tervetulleita. (Haarni 2010, 131-132.)

Yhteisöllisyyttä on tutkinut myös Taina Kalliokoski väitöskirjassaan (2020). Hän toteaa me- hengen olevan olennainen osa yhteisöllisyyttä. Kalliokoski kertoo ongelmia olevan vain silloin, kun keskustellaan yhteisöllisyyden vähyydestä ja huonosta laadusta. Laadukasta yhteisöllisyyttä rakentavat yhteisölliseen toimintaan osallistuvat. Esimerkiksi sosiaali- ja terveysalalla on todettu, että yhteisöllisyys vaikuttaa asiakkaan hyvinvointiin. Kalliokoski kertoo, että jotta ihmisellä olisi mahdollisuus ottaa osaa yhteisölliseen toimintaan on hänen kokonaisvaltainen vointinsa oltava sellaisessa kunnossa, että se on mahdollista. Näiden lisäksi ihmisellä on oltava taito sosiaaliseen kanssakäymiseen, jotta yhteisöllisyys hänen kohdallaan toteutuisi. Tutkimuksessa kerrotaan, että yhteisöllinen kokemus nousee osallistujien yhteisestä toiminnasta sekä sen tuottamista vaikutuksista. Kalliokosken mukaan yhteisössä on viihdyttävä, jotta yhteisöllisyys olisi merkityksellistä osallistujalleen. (Kalliokoski 2020.)

Jolanki & kumppanit (2017) kertovat tutkimuksessaan, että eläkeiässä aikaa jää käytettäväksi itselle aikaisempaa enemmän ja silloin voidaan huomioida yhteisöllisyys ja kokoontua vaikkapa yhteen vaihtamaan kuulumisia. Yhdessä voidaan pohtia omaa elämää ja vaikka sairauksiakin. Samalla asuinalueella asuttaessa vertaistuki on aina tarjolla ja sitä toivottavasti myös osataan hyödyntää. Naapurin kanssa voidaan ”turista” ja antaa tukea ja apua sitä tarvitsevalle. Yhteisöllisyys voi olla toisten tukemista iän tuomien vaivojen kanssa tai vain ajan viettoa yhdessä. Tällainen yhteinen aika luo turvaa ja vahvistaa kuulumista yhteisöön. Asuinalueen hyöty on siinä, että on mahdollisuus kerääntyä asioiden äärelle vaikkapa ulkoillessa. Asuinalueella ulkoilu antaa mahdollisuuden tavata muita. Yhteisöllisyys taas kerää innokkaimmat yhteen, ja saattaa saada ne hiljaisimmatkin

lähtemään liikkeelle. Ikääntyneiden yhteisöllisyys antaa mahdollisuuden osallistujalle olla aktiivisena jäsenenä yhteisessä tekemisessä. Ikääntyneellä on näin mahdollisuus pienellä vaivalla saada arkeensa mielenkiintoista tekemistä. (Jolanki & ym. 2017, 13.)

Asumismuodon päättäminen on usein ajankohtaista ikääntyessä. Syitä muutolle voi olla monia, kuten nykyisessä asumismuodossa pärjäämättömyys tai taloudelliset ongelmat. Iän mukanaan tuomat vaivat voivat olla yksi syy muutolle uudelle asumismuodolle, silloin on hyvä kiinnittää huomiota juurikin asuinalueen esteettömyyteen. Kuten Charlene Kamfe (2014) kirjassaan tuo ilmi, ikääntyneen on hyvä osata pohtia, millaiselle asuinalueelle haluaa. Onko yhteisö sellainen, jota ikääntynyt kaipaa vai kaipaako seuraa. Tärkeää on kuitenkin se, että ikääntyneen oma autonomia huomioidaan. (Kamfe 2014, 248-249.)

Nieboer ja Cramm (2017) ovat tutkineet ikääntyneiden asuinympäristön merkityksiä yleiselle hyvinvoinnille ja millaiset syyt näiden taustalla ovat. Ikääntyneiden asuinympäristössä vaikuttavat asuinympäristön esteettömyys, mahdollisuus liikkua ja tavata muita ihmisiä. Hyvinvointiin positiivisesti vaikuttaa se, että asuinalue on sopiva ikääntyneelle. Asuinalueella on huomioitu ikääntyneen tarpeet. Asuinalueen olisi hyvä mahdollistaa ikääntyneen pitkään asumisen omassa kodissaan. Ikääntyneet huomioiva asuinalue tuottaa kiintymystä ja turvaa. Yhteisöissä yhteenkuuluvuutta tuottaa se, että ikääntynyt voi luottaa toiseen, ovat hyväksytyjä ja tulevat toisten keskuudessa ymmärretyiksi. Tutkimus osoittaa, että ikääntyneillä on parempaa hyvinvointia juuri ikääntyneille tarkoitettussa asuinympäristössä sekä yhteisöllisessä asumisessa. (Nieboer & ym. 2017.)

Yhteisöllisyyden merkitys on eri ihmisillä erilainen. Toiset arvostavat samoin ajattelevia ihmisiä, toiset mahdollisuutta samankaltaisten huolien jakamiseen. Kysymys on kuitenkin ajatusten jakamisesta. Samanhenkisille voidaan kertoa paljon ja olla osana ryhmää, keventää mahdollisia huolia. Palvelun tuottajien on ymmärrettävä, että nykyaikainen ikääntynyt haluaa vaikuttaa omaan fyysiseen ja psyykkiseen terveyteensä. Näin ollen myös palvelujen pitää vastata kysyntään. Ikääntyneet hakeutuvat toisten samoin ajattelevien seuraan. (Dwight 2017, 28; (Pynnönen & ym. 2017, 3.)

3.3 Sosiaalinen pääoma

Sosiaalinen pääoma kaikessa yksinkertaisuudessaan on ihmisten luonnollista yhteenkuuluvuutta. Ihmiset haluavat toimia ryhmässä jäsenenä, olla osana jotain isompaa. Yhdessä tehden ihminen tuntee itsensä merkitykselliseksi. Sosiaalinen pääoma on ihmiselle aineeton hyödyke, jonka avulla ihmisen hyvinvointi paranee. Tätä hyödykettä voi hankkia yhteisöjen kautta. Yhteisön avulla ihminen voi kasvattaa omaa sosiaalista pääomaansa. Ilman yhteisöä ei ole sosiaalista pääomaa. Sosiaalinen pääoma on osa ihmisyyttä, jossa syntyy me-henkisyys. Yhteisöllisyydessä me-henki on voimakas ja kaikkia yhdistävä tekijä. (Hyypä 2005, 13, 21.)

Sosiaalinen pääoma voi olla myös laajemmin käsitettävä asia. Laajemmin katsottuna sosiaalinen pääoma voisi olla yhteiskunnallinen normi silloin, kun arvostetaan esimerkiksi naapurin antamaa apua ja pidetään sitä melkein pä itsestään selvänä. Yksilön oletus siitä, että tarpeen tullessa hän voi luottaa oman yhteisön apuun. Yhteisöt voivat koostua kaikista, jotka sitoutuvat tavalla tai toisella yhteen. Pääasiallisesti yhteisöt ja niiden yhteisesti hyväksytyt säännöt ovat sosiaalisen pääoman lähtökohtia. (Ramos-Pinto, 2006, 54, 57.)

Sosiaalisessa pääomassa on oletus siitä, että yhteisöissä yksilöt ovat toisiaan varten ja tuottavat hyvää toisille. Yksilö voi luottaa yhteisönsä tukeen ja apuun. Tieto siitä, että yhteisön jäsenten väliset suhteet ovat niin lujat, että yksilö voi luottaa avun saatiin, kun sitä tarvitsee, vahvistaa se sosiaalista pääomaa. (Lin & ym. 2001, 22.) Sosiaalinen pääoma tuottaa hyvää yksilölle, ja niin myös yhteisölle. Yhteisössä yksilön hyvinvointi heijastuu yhteisön hyvinvointiin. Hyvinvointi toimii molempiin suuntiin. Yksilö saa itselleen sosiaalisuutta, tukea ja mahdollisesti apua sitä tarvittaessa. Hyvinvoiva yksilö taas tuo tämän hyvinvoinnin yhteisöön. (Lin & ym 2001, 27.)

Sosiaalinen pääoma rakentuu verkostoissa, joissa jaetaan samoja arvoja, normeja ja sääntöjä. Luottamus ja toisen hyväksi tekeminen ovat keskeisessä asemassa, kun puhutaan sosiaalisesta pääomasta. Sosiaalisen pääoman ja paremman terveyden yhteyttä ei ole todettu, mutta hyvä terveys taas mahdollistaa osallistumisen ja sitä kautta sosiaalisen pääoman keräämisen. Lähtökohtaisesti siis yksilön pitää olla sen verran terve,

että hänellä on mahdollisuus lähteä mukaan yhteisölliseen toimintaan, ja sitä kautta hankkia itselleen sosiaalista pääomaa. (Lehto & ym. 2017, 298.)

Yhteisöt ovat sosiaalisen pääoman kivijalka. Yhteisöissä taas on omat säännöt ja normit. Yhteisesti sovitut säännöt helpottavat yksilöitä toimimaan yhteisön sisällä niin, että jokaisen sosiaalinen pääoma kasvaa. Yhteisöissä on ryhmien ja yksilöiden välisiä sidoksia, jotka auttavat yksilöä kiinnittymään yhteisöönsä. Yhteisöt ja sosiaaliset verkostot ovat yleensä välttämättömiä sosiaalisen pääoman kehitykselle. Yhteisöt itsessään ei kuitenkaan pysty rakentamaan koko perustaa, vaan tarvitaan yksilöiden välistä luottamusta. (Lehto & ym. 2017, 300.) Sosiaalista pääomaa ei voida sijoittaa kasvua ajatellen mitenkään. Sosiaalinen pääoma kasvaa vain yhdessä ja yhteisöllisesti. Sitä ei voi tuhlaa, sitä voi vain saavuttaa. Yhteisöt, verkostot, sosiaalisuus ja yksilön osallistuminen tuottavat sosiaalista pääomaa. (Ilmonen 2000, 10.)

Ilmonen (2000) korostaa, että sosiaalisen pääoman kartuttaminen edellyttää yksilön luottamusta yhteisöön. Nykyaikana, jona ihannoidaan yksilön autonomiaa ja yksilön vapautta voisi ajatella sosiaalisen pääoman kartuttamisen olevan huono asia. Nykyisin ajatellaan luottamuksen saavuttamisen olevan riski. Oletetut yhteisöt kuten suvut ja paikalliset yhteisöt ovat alkaneet heikentyä ja yksilöitä melkein pakotetaan itsenäisyyteen ja yksilöllisyyteen. Sosiaalisen pääoman kerryttäminen vaatisi paluuta aikaan, jossa ihannoitiin naapuriapua sekä suvun yhtenäisyyttä. Tässä edellytetään siis sitä, että luottamusta voitaisiin kasvattaa toisia ihmisiä kohtaan ja saada näin sosiaalisen pääoman hyödyt irti yhteisöstä. Luottamus ei kuitenkaan synny itsestään vaan yhteisöissä pitää olla yhteisesti sovitut säännöt sekä yhdessä tekemisen henki. (Ilmonen 2000, 12-14.)

4 TUTKIMUSASETELMA

4.1 Tutkimuskysymys

Tutkielmassani keskityn ikääntyneiden yhteisölliseen toimintaan ja siihen, millaisia merkityksiä yhteisöllinen toiminta tuottaa ikääntyneille ja kokevatko ikääntyneet saavansa tukea yhteisöllisestä toiminnasta heidän arkeensa. Tutkielmani kohteena ovat ikääntyneet,

jotka asuvat omissa kodeissaan ja yhteisöllinen toiminta on tuotu asuinalueen yhteiseen tilaan. Millaiseksi arki muodostuu, kun on mahdollisuus kokoontua yhteen ja vaihtaa kuulumisia? Arkea pyritään elämään omassa kodissa mahdollisimman pitkään. Erilaisia tukimuotoja tuodaan kotiin tukemaan arkea. (Vasara 2021, 178.) Voisiko yhteisöllisyys olla vastaus ikääntyneen mielekkäälle arjelle. Asuinalue, jossa haastateltavat asuvat ja jossa yhteisöllinen toiminta on järjestetty, on esteetön ja mahdollistaa liikkumiset alueella sekä pääsemisen helposti yhteiseen tilaan. Yhteisöllisyyttä ei asuinalue vielä tee, mutta kun lisätään ohjaaja, joka kokoaa asuinalueen asukkaat yhteen, voidaan puhua yhteisöllisyydestä. (Jolanki & ym. 2017, 12). Ohjaaja madaltaa kynnystä kokoontua yhteen ja tavata muita ihmisiä. Ohjaaja rakentaa viikon lukujärjestyksen ja siihen kuuluvat aktiviteetit. Osallistujilla on mahdollisuus vaikuttaa lukujärjestyksen sisältöön ja kaikkia kuullaan yhteisen tekemisen ideoinnissa.

Tutkimuskysymyksenä esitän seuraavan:

- Miten ikääntyneet kuvaavat arkeaan ja kertovat yhteisöllisyyden merkityksestä arjessaan?

4.2 Aineiston taustoitus

Haastateltavat asuvat samalla asuinalueella. Asuinalue on hiljattain remontoitu ikäystävälliseksi huomioiden ikääntyvien tarpeet, kuten alueen esteettömyys. Asuinalueen alaikäraja on muodostunut 63vuotta, painavana seikkana huomioidaan myös asukkaan elämäntilanne. Tästä syystä ikäraja on joissakin tapauksissa joustava. Usealla asukkaalla on kotihoidon palvelut tai henkilökohtainen avustaja. Asuinalue koostuu neljästä rivitalosta, joissa yhdessä on yhteinen tila kokoontumisia varten tai kerhoja varten, kuten alueen asukkaat kokoontumisia nimittävät. Yhteisessä tilassa on pieni keittiö, ohjaajan toimisto sekä yhteinen iso tila, jossa on mahdollista liikkua myös pyörätuolilla. Yhteinen tila on asukkaiden käytettävissä ohjaajan työaikana. Rivitaloissa on 34 asuntoa, joista 32 on asutettu. Asukkaiden vaihtuvuus on alati pienessä muutoksessa. Haastattelut tehtiin keväällä 2022.

Alunperin asuinalue oli kuin mikä tahansa kaupungin vuokra-asuinalue. Vuonna 2021 alue osallistui ympäristöministeriön hankkeeseen ja asuinalueen asukasvalinnalla asuntoja alettiin vuokraamaan ikääntyneille, joilla on erilaisia tuen tarpeita. Hankkeen myötä alueelle oli mahdollista palkata ohjaaja, joka suunnittelee viikon lukujärjestyksen. Jokaiselle päivälle on suunniteltu jotakin tekemistä aamupäivään ja iltapäivään.

Hankkeen tavoitteena on kaupungin ja sen alueella toimivien yhdistysten ja yhteisöjen välisen yhteistyön tiivistäminen, ja yhteisöllisyyden vahvistaminen osana ikääntyvien kotona asumisen tukemista. Lisäksi halutaan tunnistaa eri tahojen tuottamien palvelujen kautta saatava tuki ikääntyneiden kotona asumisen tukena. Hankkeessa ovat mukana kaupungin lisäksi yhdistyksiä ja yhteisöjä. Tämän lisäksi mukaan on otettu kaupungin vanhus- ja vammaisneuvostot. Tarkoituksena on viedä toimintamallia myös muille kaupungin asuinalueille. (Ympäristö ministeriö 2022.)

4.3 Aineiston keruu

Aineisto tässä tutkielmassa on empiiristä, tiedonhankintamuotona oli haastattelu. Haastateltavien arjesta sekä yhteisöllisestä toiminnasta on pyritty saamaan kuva sellaisena kuin ikääntyneet itse sen kokevat. Haastattelut on tehty ikääntyneiden omissa kodeissa. Ikääntyneet saivat kertoa kokemuksiaan heille tutussa ympäristössä. Laadullisessa tutkimuksessa ollaan kiinnostuneita ihmisten kokemuksista ja ajatuksista tutkittavasta ilmiöstä. Tutkimuksessa haastateltavat kertovat omia henkilökohtaisia kokemuksiaan ja tunteitaan tutkittavasta ilmiöstä. Laadullisessa tutkimuksessa ilmiötä lähestytään sen luonnollisessa ympäristössä. Tärkeintä on tutkimukseen osallistuvien ihmisten näkökulmat. (Juuti & Puusa 2020.)

Haastattelu valikoitui aineistonkeruumenetelmäksi sen joustavuuden vuoksi, koska haastattelun avulla saadaan parhaiten yksilön subjektiivinen kokemus esiin. Haastattelu on aina vuorovaikutustilanne, jossa haastateltava kertoo tarinaansa ja haastattelija huolehtii siitä, mihin suuntaan haastattelu ja kerronta etenee. (Hyvärinen 2017a, 13, 29.) Haastattelun avulla haluttiin saada tietoa ikääntyneiden subjektiivisista kokemuksista yhteisöllisestä toiminnasta ikääntyneiden arjen tukena. Haastattelun etuna on sen joustavuus ja se, että haastattelija voi toistaa väärin ymmärretyn kysymyksen tai selventää

mitä haastateltava tarkoittaa. Haastattelussa voidaan myös käydä tarvittaessa syvällisempää keskustelua haastateltavan kanssa. (Tuomi & Sarajärvi 2018.) Haastateltavat toivat selkeästi esiin oman subjektiivisen kokemuksensa yhteisöllisestä toiminnasta ja sen merkityksistä heidän arjessaan.

Haastatteluihin osallistui viisi asukasta, joiden keski-ikä oli 75 vuotta. Haastateltavista kaksi oli naisia ja kolme miehiä. Haastateltavat valkoituivat ohjaajan avustuksella. Toiveena esitin haastatteluun osallistuvista sellaisia ikääntyneitä, jotka osallistuvat toimintaan enemmän ja sellaisia, jotka taas osallistuvat vähemmän. Ohjaaja esitti asukkaille kerhossa toiveen, että olisin kiinnostunut tekemään haastattelun ja kyselemään heidän asumisestaan alueella sekä yhteisöllisestä toiminnasta. Vapaaehtoiset ilmoittautuivat ohjaajalle. Myöhemmin ohjaaja lähetti vapaaehtoisten listan minulle. Tämä tapa tuotti haastateltavien joukon heistä, jotka osallistuivat lähes aina kerhoon. Tämä esti sen tiedon saamisen, miksi joku ei osallistu säännöllisesti tai ei osallistu lainkaan. Toisaalta haastateltavien joukosta ilmeni, että kerhosta toisinaan pois jääminen johtui fyysisistä vaivoista.

Keräsin tämän tutkimuksen aineiston kertomus- ja teemahaastattelun keinoin. Tarkoituksena oli edetä teemahaastattelun keinoin, valmiiksi valittujen teemojen avulla. Haastateltavalle kerrottiin haastattelun alussa tutkimuksen aihe. Haastattelijana esitin kysymyksen, mutta annoin myös haastateltavalle tilaa jakaa omia kokemuksiaan arjestaan, ja sen rakentumisesta sekä yhteisöllisyydestä. Haastattelun edetessä haastattelu muotoutui enemmän kertomushaastattelun suuntaan vaikkakin haastattelun teemoissa pysyttiin. Kerronta oli laajempaa ja se ylitti toisinaan teemojen rajat. Kertomushaastattelun avulla haastateltava voi kertoa joko pitkiä tai lyhyitä jaksoja elämästään, tai vain jotain tiettyä osa-aluetta siitä. Kertomushaastattelulla saadaan mahdollisesti parempi kuva, siitä millaiseksi haastateltava kokee oman tilanteensa ja arkensa. Teemahaastattelussa taas haastattelun teemat, joista puhutaan, on valittu etukäteen, mutta tarkkoja kysymyksiä ei niinkään (Hyvärinen 2017, 174-177.)

Haastattelijana halusin antaa enemmän vapautta haastateltavalle kertoa arjestaan ja olemisestaan ja nopeasti huomasinkin kerronnan tuottavan parempaa tulosta aineiston saamisen kannalta. Kertomushaastattelussa parhaimman tuloksen saa, kun haastateltava saa kertoa vapaasti kokemuksiaan. Haastattelija vain vähäisesti keskeyttää

haastateltavaa. Kysymyksien avulla keskustelua pidetään aiheessa, jolloin haastateltava tietää mihin suuntaan ollaan menossa. (Hyvärinen 2017, 179.)

Haastatteluun lupautuneet saivat ennen haastattelua tietoa, miksi haastattelut tehdään ja miten aineistoa käytetään. Haastateltaville kerrottiin, että haastattelut tehdään täysin anonymisti, ja että heillä on mahdollisuus jättäytyä pois tutkimuksesta, milloin haluavat. Haastatteluun osallistuvien oma tahto osallistua sekä kiinnostus tutkimusta kohtaan oli tärkeää, jotta heillä oli mahdollisimman paljon kerrottavaa haastattelutilanteessa. Haastattelut oli alun perin tarkoitus tehdä teemahaastattelun keinoin, mutta haastattelijan kokemattomuuden vuoksi haastattelutilanne eli todella paljon. Koin helpommaksi haastateltavalle antaa hänen kerronnalle enemmän vapautta. Tämä tarkoitti enemmän litterointia, mutta vapaammassa keskustelussa haastateltava tuotti huomaamattaan subjektiivisia kokemuksia yhteisöllisyydestä sekä omasta arjestaan. Vapaammalla kerronnalla sain laajemman käsityksen koetusta arjesta. Joidenkin haastateltavien kohdalla kertomus kävi kaukana historiassa eikä haastateltava osannut ilman ohjausta palata takaisin aiheeseen. Haastattelun teemoina oli arki, yhteisöllisyys ja yhteisöllisyyden merkitys. (Liite2) Teemat määräytyivät tutkimuskysymyksen mukaan.

Koin haastattelutilanteen etuna sen, että itselläni oli kokemusta ikääntyneiden kohtaamisesta. Ymmärrys siitä, että ikääntyneellä saattaa olla iän mukanaan tuomia haasteita kuten vaikkapa heikko kuulo. Heikkouksien lisäksi heillä on paljon elettyä elämää takanaan, joka ansaitsee oman arvostuksensa. Halusin antaa myös tälle koetulle elämälle tilan tulla kerrotuksi, jos haastateltava niin tahtoi. Eletty elämä kertoo, siitä millaiseksi nykyinen arki on muodostunut ja millaisena arki koetaan. Ikääntyneiden haastattelussa on otettava huomioon, että ikääntyminen käsittää ison elämänvaiheen. Sana ikääntynyt voi käsittää jopa kaksi sukupolvea ja näin ollen toimintakyky voi vaihdella ihmisten välillä paljonkin. Iän mukanaan tuomat vaivat on hyvä ottaa huomioon haastattelutilanteissa, esimerkiksi kasvotusten keskustelu voi helpottaa asioiden kuulemista ja ymmärtämistä. Ikääntyneet eivät välttämättä myöskään ole samalla tavalla ikääntyneitä, vaikka olisivatkin saman ikäisiä. Haastattelijan on osattava huomioida ikääntyneiden yksilöllisyys haastattelutilanteissa. (Lumme-Sandt 2017, 298-299.)

Haastattelussa tutkimuksen teemat helpottivat haastattelua ja ohjasivat keskustelua pysymään raiteellaan. Haastattelulla pyritään aina saamaan tietoa tutkittavasta aiheesta.

Haastattelijan tehtävänä on ohjailta keskustelua oikeaan suuntaan kysymyksillään. (Hyvärinen 2017a, 13.) Ikääntyneiden kanssa haaste vaikutti olevan siinä, että keskustelu harhautui laajempaan kokemukseen elämästä. Haastattelut suoritettiin haastateltavien kotona ja tallennettiin äänentallentimella. Haastatteluympäristö oli haastateltaville tuttu ja turvallinen. Tämä ei kuitenkaan kaikissa tapauksissa poistanut jännitystä vaan yksi haastateltavista totesi tilanteen olevan jännittävä ja tämä luultavimmin vaikutti myös kerrontaan. Haastattelujen kestot vaihtelivat 20 minuutista 45 minuuttiin, riippuen siitä miten paljon haastateltava halusi arkeaan ja elämäänsä avata.

Laadullisen tutkimuksen haastattelua voidaan rinnastaa keskusteluun, johon molemmat haastateltava sekä haastattelija tuovat omat katsomuksensa ja kokemuksensa tilanteesta. Haastattelu on haastateltavan oma henkilökohtainen kokemus tutkittavasta ilmiöstä. Hyvä haastattelu muodostuu hyvästä keskustelusta ja hyvästä vuorovaikutuksesta. Paras tulos saadaan, kun tunnelma pidetään rentona, ja haastattelija on helposti lähestyttävä. Haastattelulla on kuitenkin aina tehtävänä saada tietoa aiheestaan, eikä siksi voi olla liian vapaata keskustelua. Haastattelun virallisuutta korostaa haastattelijan tekemät muistiinpanot keskustelun ohessa. (Hyvärinen 2017, 12-13.)

Tämän tutkimuksen haastattelujen aikana tein hyvin vähän itse muistiinpanoja. Olin varautunut muistiinpanojen tekemiseen, mutta ne jäivät vain muutamaan lauseeseen. Muistiinpanot olivat lähinnä korostuksia ja poimintoja kerronnasta. Totesin saavani hyvin tietoa tallennettua ja koin sen riittävän. Näin jälkikäteen ajatellen olisin voinut kirjata ylös tunnelmaa, ilmeitä ja eleitä. Erilaiset näkökulmat ja elämäkokemukset kohtaavat haastattelutilanteessa. Haastattelutilanteessa keskustelua käydään niin, että katsottaisiin yhteisistä näkökulmista asiaa eri lähtökohdat huomioiden. Erilaisten näkökulmien rohkea esiin tuominen vaatii haastateltavan ja haastattelijan luottamuksen löytymistä. (Ruusu vuori ym. 2017, 61-63.)

4.4 Sisällönanalyysi menetelmänä

Aineistoa olen analysoinut laadullisen sisällönanalyysin keinoin. Kuten edellisessä luvussa kuvasin, koostui analysoitava aineisto viidestä nauhoitetusta haastattelusta ja niistä tehdyistä litteraatiosta. Analysoitavaa tekstiä kertyi kaikkiaan 18 sivua. Fonttikoko

litteraatiossa oli 12, fonttina oli Arial ja riviväli 1,5. Laadullisen sisällönanalyysin aineisto pilkotaan osiin, listataan ja koodataan. (Ruusuvuori & ym. 2010, 10.)

Sisällönanalyysi on laadullisen tutkimuksen perusanalyysimenetelmä. Metodina se on kuitenkin saanut kritiikkiä siitä, että sen avulla analyysi saadaan kuvattua hyvinkin tarkasti, mutta ei ole kyetty tekemään mielekkäitä johtopäätöksiä. Tällä menetelmällä kuitenkin pyritään saamaan kuvaus tutkittavasta kohteesta tiivistetyssä ja yleisessä muodossa. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 103.) Ongelmana saattaa olla se, ettei tutkija ole osannut tehdä aineistostaan riittävän vapaita tulkintoja eikä näin ollen ole saanut mielekkäitä päätelmiä. (Tuomi & ym. 2002, 117.) Aineistonalyysi alkaa jo aineistoa kerättyä. Tutkija lisää aineistoon omat ajatuksensa ja tunteensa siitä hetkestä, kun haastattelua tehdään. Aineiston keruun jälkeen tutkija käy aineistoa läpi yhä uudelleen ja uudelleen, jolloin näissäkin kerroissa tutkija lisää omaa ajatustaan ja näkemystään aiheeseen. Näiden lisäksi tutkija tutustuu samalla ilmiötä käsittelevään teoriaan ja aiempiin tutkimuksiin, jotka taas omalta osaltaan vaikuttavat tutkijan tapaan ajatella ilmiöstä. (Juuti & ym. 2020.)

Aineistolähtöinen eli induktiivinen analyysi menetelmä jakaa analyysin kolmivaiheiseksi prosessiksi. Prosessissa aineisto pelkistetään eli redusoidaan. Redusoidessa aineisto esimerkiksi haastatteluaineisto pelkistetään siten että aineistosta karsitaan kaikki turha pois. Toisena vaiheena tapahtuu aineiston klusterointi eli ryhmittely. Ryhmittelyssä aineistosta teemoihin sopivat ilmaisut käydään läpi ja tämän lisäksi aineistosta etsitään samankaltaisuuksia ja eroavaisuuksia. Kolmas vaihe on abstrahointi eli teoreettisten käsitteiden luominen. Siinä empiirinen aineisto liitetään teoreettisiin käsitteisiin. (Tuomi & ym. 2009, 108-113.)

Tämän tutkielman aineiston analyysissä on käytetty teoriaohjaavaa analyysiä. Laadullisessa analyysissä on perinteisesti tehty jakoa päättelyn logiikan mukaan induktiivisen (yksittäisestä yleiseen) ja deduktiivisen (yleisestä yksittäiseen) välillä. Tällainen kahtiajako on kuitenkin todettu tieteellisesti ja käytännöllisesti ongelmalliseksi, koska ajatellaan, että uusi teoria ei voi syntyä pelkkien havaintojen avulla. Kolmas tieteellisen päättelyn logiikan malli on abduktiivinen päättely. Abduktiivisessa päättelyssä teoriaa voidaan muodostaa silloin kun havaintojen muotoutumiseen liittyy joku johtolanka. (Tuomi & ym. 2009, 95.) Koen teoriaohjaavan sisällönanalyysin olevan riittävä tutkielmani analyysimuotona. Teoriaohjaavan sisällönanalyysin avulla sain luotua kerätystä aineistosta

mielekkäitä johtopäätöksiä aiheesta, joka kiinnostaa itseäni suuresti. Vasta-alkajana teoriaohjaavan sisällönanalyysi vaikutti itselleni luonnolliselta valinnalta juuri väljyyden takia.

Haastattelusta saadun aineiston sisällön jonkin asteinen jäsentely sisältää jo alussa tutkijan itsensä omaavia ajatusmalleja ja tulkintoja. Suunniteltaessa luokittelutapaa on tutkijan hyvä muistaa tutkimuksen laajemmat lähtökohdat. (Ruusuvuori 2010, 19.) Sisällönanalyysissä tutkittavana kohteena on teksti, eli tässä tutkimuksessa ikääntyneiden kertomat kokemukset, joista etsitään merkityksiä. Menetelmällä saadaan tutkittavasta kohteesta tiivis kuvaus, josta voidaan tehdä päätelmiä. Päätelmillä pyritään vastaamaan tutkimuskysymykseen. (Tuomi & ym.2002, 118.)

Haastattelujen jälkeen litteroin aineiston. Litteroinnin jälkeen aloitin lukemalla aineiston läpi muutamia kertoja, jotta aineisto avautuisi ja haastattelutilanteet palautuisivat mieleen. Aineiston läpikäymisen yhteydessä tekstistä on etsitty ilmaisuja, jotka ovat liittyneet yhteisölliseen toimintaan sekä ikääntyneen arkeen. Aineisto on redusoitu eli pelkistetty ja karsittu pois tutkittavaan ilmiöön liittymättömät tekstit. Haastattelun jäsentämiseen asetetut teemasanat johdattelivat analyysin kulkua. Nostin tässä kohtaa tekstistä lauseita, jotka kuvastivat arkea ja yhteisöllistä toimintaa. Seuraavaksi aineistolle tehtiin klusterointi eli samaa tarkoittavat ilmaisut on jaoteltu samojen teemojen alle. Jaottelin esiin nostetuista lauseista teemojen alle sanoja, joiden katsoin liittyvän mainittuihin teemoihin. Teemojen avulla aineistoa on pystytty pelkistämään ja viemään haluttuun tutkimuskysymyksellä määrättyyn suuntaan. Sisällönanalyysin tavoitteena on pelkistää teksti ilmiöstä tiiviiseen muotoon. Tässä ei kuitenkaan saa kadottaa ydinajatusta tutkittavasta ilmiöstä vaan lisätä informaatioarvoa. (Juuti & ym. 2020.) Tarkoituksena on ollut löytää tekstistä ikääntyneiden antamia merkityksiä yhteisöllisestä toiminnasta heidän arjessaan.

Aineisto luokiteltiin eri teemoihin ja analyysin aikana aineistosta etsittiin aikaisemmin valittujen teemojen ikääntynyt, arki ja yhteisöllisyys alle teemoja kuvaavia sanoja tai kerrontaa. Tämän tutkielman teemojen ulkopuolelta löytyi uusia teemoja, jotka haastateltavat nostivat esiin. Haastateltavien tuottamien merkitysten mukaan myös esteettömyys ja yksinäisyys olivat vahvasti esillä haastatteluissa. Aineistosta siis poimitaan järjestyksen mukaisesti ryhmittelyyn sopivia ilmiöitä. Teemojen avulla tutkija tekee omista

lähtökohdistaan tulkintoja aineistosta ja sijoittaa merkitykselliset sanat omien teemojensa alle. (Puusa 2020).

Sisällönanalyysissä tehdään tulkintoja ja päättelyitä. Analyysissä edetään empiirisestä aineistosta kohti käsitteellisempää näkemystä. Analyysiä tehdessä tutkijan on pyrittävä ymmärtämään tutkivien omia lähtökohtia ja näkökulmia tutkittavasta ilmiöstä. Analyysin tavoitteena on aina tuottaa ilmiöstä yhtenäinen kokonaisuus tutkittavasta ilmiöstä. Lopputulokseen on tutkijan tehtävä koota selkeä ja ymmärrettävä kokonaisuus. (Juuti 2020; Tuomi & ym.2002, 127.) Analyysinvalinnalla otetaan kantaa teorian merkitykseen tutkimuksessa. Teoreettisin perustein aineistosta valitaan yksityiskohtaisempaan tarkasteluun tiettyjä osia. Tarkoituksena ei ole testata jo olemassa olevaa teoriaa vaan tuoda uusia ajattelumalleja. (Puusa & ym. 2020.) Teorialähtöinen eli deduktiivisen sisällönanalyysin halutaan vahvistavan jo olemassa olevaa empiiristä aineistoa. Analyysiä ohjaa valmis teema ja analyysi nojaa jo valmiiseen teoriaan. Silloin kun tutkittavasta aiheesta ei juurikaan ole saatavilla teoreettista tietoa, käytetään analyysimuotona aineistolähtöistä eli induktiivista sisällönanalyysiä. Teoriaohjaava eli abduktiivinen sisällön analyysi on kahden aiemman analyysitavan välimuoto, jossa analyysiä tehdään aluksi aineiston ehdoilla, mutta aineisto sidotaan osaksi aiempaa teoriaa. (Tuomi & ym. 2009, 112-118.)

Analysoin tutkielmani aineistoa väljästi teoriaohjaavaa analyysin menetelmää hyödyntäen. Teoriaohjaava sisällön analyysi sopii parhaiten tutkielmani aineiston analysointiin, koska sisällönanalyysin tekoa ohjasi aiemmat teemat. Aineisto on käsitelty aluksi aineistolähtöisesti, jonka jälkeen aineistoa on peilattu teoriaan. Teorianäkökulmana sosiaalisen pääoman teoria, jonka mukaan yhteisölliseen toimintaan osallistuva kasvattaa omaa sosiaalista pääomaansa, ja lisää sitä kautta omaa hyvinvointiaan. Päämääränä saada aineisto tiiviimpään muotoon kuitenkin hävittämättä sen informaatiota. Pyrin saamaan aineistosta selkeämpää kuvaa, jotta pystyisin niiden avulla tekemään luotettavia johtopäätöksiä. Lähtökohtana oli alussa esitetyt käsitteet.

4.5 Eettinen pohdinta

Ennen haastattelujen tekemistä haastateltavat saivat kirjeen, jossa kerrottiin miksi ja missä haastattelut tehdään. Lisäksi kirje sisälsi tiedon aineiston käsittelystä, säilyttämisestä sekä tuhoamisesta. Haastateltaville annettiin mahdollisuus kysyä tutkijalta lisätietoja tutkimuksen tarkoituksesta sekä annettiin tieto mahdollisesta osallistumisen keskeyttämisestä, jos haastateltavalle tulee tunne, ettei halua jatkaa tutkimuksessa. Kirje, jossa tiedot olivat, toimitettiin haastateltaville paria viikkoa ennen varsinaista tapaamista. (Liite1)

Haastateltavilla on itsellään oikeus päättää siitä mitä haluavat kertoa. Haastattelun jälkeen tehtävänä on haastatteluaineiston litterointi ja sitä seuraavasta tekstistä ei saa ilmentyä kukaan yksilöllisesti. Haastateltavat antavat itsestään tietoja helpommin silloin, kun selkeästi ymmärtävät mitä tutkitaan ja miksi. Haastateltavan on ymmärrettävä aiheen tärkeys sekä tutkimuksen tavoitteet. Haastateltavan on voitava luottaa tiedon yksityisyyteen ja siihen, että tutkija käyttää aineistoaan sovitulla tavalla. Tietosuojassa huomioidaan haastateltavan yksityisyys. Tietosuojalainsäädäntöä tulee noudattaa tutkimuksessa. (Kuula 2006, 64.) Haastattelut tallennettiin sanelukoneelle. Tallenteet ovat ainoastaan haastattelijan käytössä. Aineiston läpikäymisen, tutkimustulosten saamisen ja tutkielman hyväksymisen jälkeen tallenteet hävitetään. Tutkimus tehdään kokonaisuudessaan anonyymisti, jolloin haastateltavat eivät ole jäljitettävissä.

Haastateltavan itsemääräämisoikeutta tulee kunnioittaa kaikissa tutkimuksen vaiheissa. Haastateltavalla on mahdollisuus, päättää osallistuuko tutkimukseen. Tutkimuksen edetessä hänellä on mahdollisuus myös vetäytyä pois tutkimuksesta niin halutessaan. Haluun osallistua ja jatkaa tutkimuksessa vaikuttaa jo aikaisemmin mainittu riittävä tieto tutkimuksesta ja sen tarkoituksesta. (Kuula 2006, 61.) Tarkennetaan haastateltavalle mihin osallistuu, mitä tutkitaan ja miksi tutkitaan. Haastateltaville kerrotaan mahdollisimman tarkat tiedot tutkimuksesta. Millaisiin käyttötarkoituksiin tuloksia käytetään. Haastateltavalla pitää olla itsellään mahdollisuus päättää millaista tietoa antaa. (Kuula 2006, 64.)

Tutkimuseettisen neuvottelukunnan ohjeella tutkija sitoutuu noudattamaan annettuja ohjeita eettisyydestä ja luotettavuudesta. Ohjeen mukaan tutkija sitoutuu eettisesti vastuullisten ja oikeiden toimintatapojen noudattamiseen. Tutkimuksen eettisyys ja

luotettavuus kulkevat yhdessä. Tieteelliseen käytäntöön kuuluu muun muassa, että tutkija sitoutuu noudattamaan yleistä rehellisyyttä, huolellisuutta ja tarkkuutta tutkimustyössään. Lisäksi tutkija osoittaa kunnioitusta muita tutkimuksia kohtaan, huomioimalla oikeanlaiset viittaukset muihin tutkimuksiin. Tiedonhankinta menetelmien on oltava eettisesti kestäviä. Tutkimuksen vaiheiden mahdollisimman tarkka kuvaus tuo tutkimukseen luotettavuutta ja helpottaa lukijan oman tulkinnan muodostumista. Tarkka kuvaus tutkimuksesta ja kerronta tutkimuksen eri vaiheiden sujumisesta helpottaa lukijaa ymmärtämään tutkimuksen kulkua. (Tuomi & ym. 2018.)

Haastateltavan hyvinvointi ja oikeuksien turvaaminen on tärkeintä, eikä haastateltavalle saa aiheuttaa vahinkoa. Ongelmakohtiin on pyrittävä varautumaan ennakkoon. Tutkimuksessa saatua aineistoa on käsiteltävä luottamuksellisesti eikä saatua tietoja jaeta kolmansille osapuolille. Aineistoa käytetään vain ennalta sovitusti tutkimuksen tulosten saamiseksi. Sovitusti haastateltavat jäävät nimettömiksi ja tunnistamattomiksi. Kaiken kaikkiaan tutkittavien on voitava luottaa tutkijan eettisyyteen ja rehellisyyteen. Toisaalta jos eettisyys ei toteudu, väärentää se tutkimuksen tuloksia, koska tilanteen luonnollisuus kärsii. (Tuomi & ym. 2018.)

Ikääntyneiden haastattelussa pitää ensin pohtia minkä ikäinen on ikääntynyt. Ikääntyminen on ihmisen oma kokemus. Haastattelua rajoittavat seikat on hyvä ottaa huomioon ennen haastattelun aloittamista. Muistisairaus voi olla rajoittava tekijä. Ihmisten haastattelussa saattaa olla toisinaan mukana myös puoliso varsinkin, jos haastattelu tehdään heidän kotonaan. Ikääntyneiden kohdalla eettisyys korostuu juuri ikääntymisen mukanaan tuomien sairauksien huomioimisessa. Miten hyvin muistisairas ymmärtää? Heikon kuulon huomioiminen. Ikääntyneiden haastattelussa on useita seikkoja tutkijalla ymmärrettävänä. (Lumme-Sandt 2017, 297-300.) Haastateltavilla ei kenelläkään ollut muistisairautta, joka olisi vaikeuttanut ymmärtämistä. Huono kuulo ei vaivannut ketään. Erilaisten sanojen käyttö kuin, mihin haastateltavat olivat tottuneet, aiheutti ensimmäisessä haastattelussa haasteita. Haastattelutilanteissa ei ollut muita läsnä, kuin haastattelija ja haastateltava.

Tämän tutkimuksen haastattelutilanteissa oli huomattavissa se, että haastattelija oli valinnut kysymysten muodostamisessa hankalia sanoja. Hankalia sanoja joutui selittämään eri sanoilla, jotta ymmärrys siitä, mitä kysytään, olisi ollut sama. Pohdittavaksi jäi, miten on järkevää muodostaa sellaisia lauseita, jotka ovat helposti ymmärrettävissä.

Haastattelutilanteessa esimerkiksi käytin sanaa yhteisöllisyys. Haastateltavat olivat taas tottuneet puhumaan kokoontumisista ja kerhosta. Totesin haastattelujen kulussa, että nämä ovat samaa tarkoittavia sanoja, joiden avulla tulisi myöhemmissä haastatteluissa paremmin ymmärretyksi.

Haastateltavien kanssa kävin vielä suullisesti läpi ennen haastattelun aloittamista sen, mitä tutkin ja miksi tutkin. Painotin vapaaehtoisuutta ja mahdollisuutta keskeyttää tutkimukseen osallistuminen, milloin haluaa. Kerroin haastateltaville, että tarkoitukseni on tallentaa keskustelut jatkokäyttöä varten. Kerroin, että tallenteet eivät mene kolmansille osapuolille ja tallenteet tuhoetaan käytön jälkeen. Aineiston litteroinnit tullaan myös tuhoamaan käytön jälkeen. Haastattelun alussa painotin, ettei tietoja henkilöllisyydestä tarvita eikä näitä kirjata mihinkään. Haastateltavien nimet olivat tiedossani, mutta ne kuuluvat vaitiolovelvollisuuden piiriin, eikä nimiä mainita teksteissä.

5 TUTKIMUSTULOKSET

5.1 Yhteisöllisyys arjen kohokohtana

Kaikki haastateltavat olivat yksimielisiä siitä, että huumoria ja samaa aaltopituutta kerhon jäseniltä löytyy. Tämä vahvistaa yhteenkuuluvuutta ja sitä kautta kerhojen jatkumoa. Osallistujat olivat innoissaan kerhoista sekä yhteisestä hauskanpidosta ja tästä syystä myös kokoontumisia odotettiin paljon. Kaikki haastateltavat toivat puheissaan esiin ilon, jonka yhdessäolo tuo. Haastateltavat kertoivat, että naurua riittää ja aina on joku, joka kertoo hyviä vitsejä. Pääasiana mainittiin yhdessä oleminen, ei niinkään mitä tehtiin. Tekemisen sisältöön sai haastateltavien mukaan osallistua. Se tarkoitti sitä, että jokaiselle löytyi silloin jotakin kiinnostavaa. Hyvä yhteishenki nousi selkeästi kaikkien puheissa esille. Särkelä-Kukko kertoo teoksessaan, että yhteisöllinen toiminta rakentuu vuorovaikutuksesta toisten kanssa, yhteisistä mielenkiinnon kohteista ja yhteisistä arvoista. Yhteisöllisyys pitää sisällään erilaisia ihmisiä, yksilöitä. Kaikilla näillä on kuitenkin sama kiinnostuksen kohde eli yhteinen hyvä. (Särkelä-Kukko 2015, 2.)

”Meillä on aina hauskaa yhdessä ja kaikki on kyllä tästä samaa mieltä. Siellä on kaikenlaisia vitsiniekkoja. Me pelataan bingoa ja lastenkin pelejä mutta kyllä me lapsia jo aletaan ollakin. Kiusataan vähän ohjaajaa. Se on sellasta harmitonta hupileikkiä, ei kukaan ole tosissaan” H3

”Tää porukka on mulle kuin perhe. Me ollaan tiivis porukka ja meillä on hauskaa keskenään. Välillä puhutaan tuhmiakin” H4

Kysyttäessä mikä mahdollistaa osallistumisen jokainen haastatelluista mainitsi kyvyn liikkua. Yhtenä osana fyysinen vointi mahdollistaa osallistumisen yhteiseen toimintaan. Yksi haastatelluista oli sitä mieltä, että hyvä mielikin tukee mukaan lähtemistä. Kolme haastatelluista istui pyörätuolissa, ja he kokivat, että ohjaajan tuki osallistumisessa on melkein välttämätön. Osallistumista pidettiin hieman kirjoittamattomana sääntönä. Todettiin, että koska kerho järjestetään, tulee siihen myös osallistua.

”Jalkojen toiminta ainakin mahdollistaa osallistumisen ja sen että pääsee helposti kulkemaan kerhuhuoneelle. Nii ja jos ei pääsis, niin kyllä ohjaaja sit auttais. Ohjaaja auttaa kaikessa mitä me täällä tarvitaan” H1

”Oma jaksaminen määrittelee sen, jaksanko osallistua vai en. Muita esteitä osallistumiselle en keksi. Valvon yleensä myöhään ja sitten päivällä jaksaminen on toisinaan hankalaa. Välillä nukun kerhossakin.” H3

Ikääntyneiden yhteisöllisyys on enemmänkin sosiaalista ja henkistä tukea. ikääntyneiden elinympäristössä tapahtuva yhteisöllisyys on erityisen tärkeää silloin, kun liikkuminen kodin ulkopuolella vaikeutuu. Yhteisöllisyys asuinalueella vahvistaa ikääntyneen mahdollisuutta osallistua ja kuulua ryhmään. (Pessi & ym. 2011, 311.) Ikääntyneet kuitenkin itse vaikuttavat, miten sopeutuvat ryhmään ja toisten ihmisten kanssa toimimiseen. Ihmisten väliset kemiat vaikuttavat yhteisöllisen toiminnan mielekkyyteen ja siihen, miten sitoutuneita osallistujat ovat. Toimivat kemiat ihmisten välillä vahvistavat yhteenkuuluvuutta. Osallistuminen tuottaa iloa, ja poistaa yksin olemisen aiheuttamaa

turhautumista. Kaikille ei tietenkään yhteisöllinen toiminta sovi. Haastatteluissa ilmeni, että joitakin asukkaita on pyydetty mukaan, mutta tahtotila on jäänyt vähäiseksi. Yhden haastateltavan mukaan kaikki eivät uskalla poiketa rutiineistaan eivätkä siksi osallistu. Osallistumisen esteenä voi olla terveydellisiä vaivoja, tai ikääntynyt kokee sosiaalisten kontaktien nykyisellään olevan riittävät, eikä siksi halua osallistua.

Haastateltavien kaikkien mielestä kerhotoiminta oli vastaus yksin olemiseen ja tylsyyden ehkäisyyn. Haastateltavat kertoivat, että kotona tulee katsottua pääasiassa telkkaria ja torkuttua tuolissa. Sellaisina päivinä kun on kerhokokoontumisia, tulee lähdettyä liikkeelle ja tavattua muita. Haastateltavat kertoivat kerhon ja pelkän liikkeelle lähdön piristävän elämää. Kaikki haastateltavat kokivat arjessaan parempaa jaksamista yhteisöllisyyden takia. Haastateltavat kertoivat, että arkena on aina mitä odottaa. Aamulla valmistaudutaan kerhon alkuun. Kotiin mennään lounaalle, ja jokainen haastateltava kertoi odottavansa iltapäivän kerhon alkua ja kertoi aina osallistuvansa. Jokainen haastateltava oli sitä mieltä, että arjen juhla on juuri mahdollisuudessa osallistua kerhoon. Kukaan haastateltavista ei kuitenkaan verrannut apua, jonka koki saavansa kerhosta kotihoidon tuottamaan hoivaan ja apuun. Yksi haastatelluista oli sitä mieltä, että kaipaisi enemmän kotihoidon ihmisiä ja seuraa, jos kerhoa ei olisi.

”Jos kerhoa ei olisi niin voisi olla et mä tarttis enemmän kotihoidon apuja. Ilman kerhoa ei näkisi niin paljon muita ihmisiä. Silloin olis kiva, että kotihoito kävisi enemmän.” H1

Hyypä (2005) omassa teoksessaan näkee yhteisöllisyyden olevan jopa elinikää pidentävä hyödyke. Pitkä ja suhteellisen terve elämä voisi hyvinkin olla hänen mukaansa yhteydessä yhteenkuuluvuuden tunteeseen ja siihen että on osana yhteisöä. Yhteisöllinen toiminta ylläpitää huomaamatta ikääntyneen kykyä liikkua, antaa sosiaalisuudelle mahdollisuuden sekä tukee mielen hyvinvointia. kääntyneiden elinikää pidentää yhteinen tekeminen mutta myös mielekäs itsenäinen puuhastelu. On osoitettu, että mielekäs tekeminen arjessa on terveyden kannalta positiivista eikä tekemisen tarvitse olla välttämättä hiostavaa liikuntaa vaan sellaista, joka pitää mielen virkeänä. (Hyypä 2005, 47, 49.)

Kaikki haastateltavat kertoivat, että kerhon vuoksi tulee lähdettyä liikkeelle. Kerho tukee siis vahvasti ikääntyneen fyysistä toimintakykyä ja ylläpitää näin arjessa jaksamista. Kolme viidestä oli sitä mieltä, että ilman kerhoa tulisi selkeästi vähemmän liikuttua. Se, että yhteiseen tilaan pääseminen vaatii liikkeelle lähdön, on ikääntyneen fyysisen kunnon kannalta parempi vaihtoehto kuin, jos yhteinen tila olisi vaikkapa hissi matkan päässä. Haastateltavien jokaisen piti lähteä ulos ja liikkeelle, jotta osallistuminen olisi mahdollista. Jokainen haastateltava oli vahvasti sitä mieltä, että ulkoilu on hyvä asia ja tukee selkeästi omaa jaksamista.

5.2 Ohjaajan mukanaolo tärkeää

Asuinalueella, jossa haastattelut tehtiin, oli ohjaaja. Ohjaajan tehtävänä oli huolehtia siitä, että yhteisöllinen toiminta toteutuu. Haastateltavat totesivat kaikki, että ilman ohjaajaa ei olisi kokoontumisia. Tässä tapauksessa yhteisöllisyys on ohjattua yhteisöllisyyttä, joka ajan myötä voisi hyvinkin rakentua asukkaiden väliseksi ilman ohjaajaa tapahtuvaksi yhteisöllisyydeksi. Haastateltavat kaikki kertoivat, että ohjaaja on tapahtumien järjestäjä ja osallistujat odottavat aina, mitä ohjaaja on seuraavaksi keksinyt.

Kaikki haastateltavat toivat vahvasti esiin ohjaajan tärkeyden. Ohjaaja auttaa kotoa lähtemisessä ja hakee asukkaita tarpeen mukaan kerhoon. Ohjaajan arvo nousi haastatteluissa keskeisimmäksi kerhojen ylläpitäväksi voimaksi. Ohjaaja sai kiitosta viikkojen suunnittelusta ja aktiivisen tekemisen keksimisestä. Neljä viidestä haastateltavasta oli sitä mieltä, että jos ohjaajaa ei olisi tuskin kukaan kokoontuisi yhteen. Yhteisöllisen toiminnan suurin luoja haastateltavien mielestä oli juuri ohjaaja. Kaikki haastateltavat mainitsivat luottavansa ohjaajan työpanokseen myös kerhotoiminnan ulkopuolella. Haastateltavat kertoivat luottavansa, avun saatiin nimenomaan ohjaajalta, jos tarvetta ilmenee. Yhteisöllisyys vastaa parhaiten henkisen tuen saantiin. Huolenpitoa ja konkreettista apua saadaan ikääntyneiden piirissä muualta kuin yhteisöllisestä ryhmästä. Sosiaalinen tuki ja hauskuuttelu olivat haastatteluissakin selkeästi kerhon toimintaan yhdistettävissä. Hoiva ja huolenpito tuli joko kotihoidolta tai läheisiltä.

”Ohjaajan panos on tärkeää koska hän hakee niitäkin mukaan, jotka ei ilman apuja tulisi. Ohjaaja suunnittelee meille viikon

ohjelman ja kuuntelee meidänkin ehdotuksia siitä mitä halutaan tehdä.” H2

Ohjaajan mukanaolo ja ohjaus on yhteisöllisen toiminnan aloittamisen kannalta tärkeää. Myös vertaisen tai vapaaehtoisen hankkiminen yhteisöllistä toimintaa ylläpitämään voisi olla mahdollinen. (Jolanki & ym. 2017, 21.) Palkatulla ohjaajalla vastuu toiminnan toteutumisesta on kuitenkin erilainen kuin esimerkiksi vertaisella. Yhden haastateltavan puheissa oli huoli niistä asukkaista, jotka selkeästi kaipaavat muiden seuraan, mutta eivät syystä tai toisesta uskalla lähteä pyynnöistä huolimatta mukaan toimintaan. Pohdittavaksi jää, miten saadaan kaikille asukkaille sama hyöty.

”Harmittaa kun naapuri ei osallistu. Se on vaan kotonaan eikä tule, vaikka on pyydetty mukaan ja ohjaaja on käynyt ovella monta kertaa pyytämässä. Kai ne ihmiset tietää, että pitäis osallistua sillai tää jatkuis vielä. Kannattais niiden ainakin tulla katsomaan. Näkisivät, kuinka hauskaa meillä on.” H2

Ohjaajan mukanaolo vahvistaa osallistumista ja varmistaa, että jokaisella tapaamisella on suunniteltua ohjelmaa. Ilman ohjaajaa kokoontumiset koettiin epätodennäköisiksi. Alun yhteisöllisyyden rakentamisen jälkeen ja asukkaiden tutustumisen jälkeen, voisi olla mahdollista, että kokoonnuttaisiin ilman ohjaajaa. Toisaalta haasteltavat kaikki toivat vahvasti esiin, että juuri ohjaaja on kokoontumisten henki. Hankkeessa kartoitetaan yhteistyötä yhdistysten kanssa. Tässä kohtaa voisi ajatella, että myös yhdistyksen vapaaehtoiset järjestäisivät yhteisöllistä ohjelmaa alueella. Ehdoton kokoontumisten ylläpitäjä on yhteinen sisätila, jonne ikääntyneet voivat kokoontua. Kesäisin on helppo tavata naapureita ulkosalla, mutta talven tullen jokainen sulkeutuu kotiinsa, ellei yhteistä tilaa olisi. Haastattelujen perusteella ohjaaja ja yhteiset tilat varmistavat yhteisöllisen toiminnan.

”Ohjaaja rakentaa meille lukujärjestyksen ja keksii tekemiset. Yhdessä luetaan lehtiä ja pelataan pelejä. Ilman ohjaajaa ei tavata muita kerholaisia. Toiset liikkuu yksinkin ulkona mutta mä oon mieluummin täällä omassa kodissa.” H1

5.3 Sosiaalisuus jokapäiväisessä elämässä

Haastateltavista neljä viidestä kertoi arjen rakentuvan saman kaavan mukaan. Aamulla herättyään on aamupalan aika, telkkari laitetaan päälle ja katsellaan ja kuunnellaan mitä telkkarista tulee ja samalla odotetaan, että kerho alkaa. Yksi kertoi liikkuvansa kodin ulkopuolella ennen kuin aamun kerho alkaa. Kerhon jälkeen haastateltavista jokainen kertoi menevänsä omaan kotiinsa syömään ja odottamaan iltapäivän kerhon alkua. Kulmala (2019) toteaa teoksessaan, että ikääntyneen mielekäs arki tukee toimintakykyä. Toimintakykyä tukeva arki muodostuu yhdessä tekemisestä. Yhdessä tehden koemme asioita yhdessä ja olemme vuorovaikutuksessa keskenämme. Osallistuminen sosiaalisiin kontakteihin mahdollistuu, kun huomioidaan ikääntyneiden tarpeet myös asuinalueilla. Mahdollisuus liikkua turvallisesti paikasta toiseen vaikuttaa tahtoon osallistua yhteisiin kerhoihin. (Kulmala 2019, 15-16.)

”Päivät ovat samanlaisia. Aamulla otan lääkkeit, keitän puuron, juon kahvit. Kotihoito tulee myös aamulla hoitaa omat hommansa ja lähtevät pois. Sitten alankin odottamaan koska kerhoon pääsee.” H1

”Kerhot rytmittää ja tuo sisältöä päivään. Mun mielestä kerhot on parasta mitä on. En osaa sanoa mitä tekisin, jos kerhoja ei olisi. Nooh, kukkasia ainakin hoitaisin.” H4

Kaikki haastateltavat kertoivat oman arjen sujuvan hyvin, tavattiin sukulaisia, naapureita ja käytiin kylällä tapaamassa saman kunnan ihmisiä. Kolme haastateltavista mainitsi, että tapaa muita asuinalueen ihmisiä kerhon ulkopuolella, vaikka samassa lauseessa totesivat, ettei kerho kokoontuisi, jos ohjaajaa ei olisi. Ehkä tapaamiset tapahtuvat ilman, että niissä ajatellaan olevan sen enempää yhteisöllisyyttä. Tapaamiset vain tapahtuvat, ja yhdessä on hauskaa. Asukkaille siis yhteisöllisyyden käsite on konkreettista, silloin kun ohjaaja kokoaa ihmiset yhteen.

Arjessa jaksaminen tapahtui kaikkien haastateltavien puheissa rutiinien tukemana. Kotihoito tai avustaja tulee tiettyyn aikaan ja kerho alkaa tiettyyn aikaan. Jokaisella rutiinilla ja tuenantajalla oli haastateltavien kerronnassa aikansa ja paikkansa. Fyysinen vointi ei

ilmennyt puheissa, vaikka mainittiinkin ettei kerhoon pääse menemään, jos fyysinen vointi on huono. Mainintaa ei kuitenkaan tullut siitä, olisiko fyysinen vointi eletyn arjen kannalta hyvä tai huono. Ikääntyneen arkeen vaikuttaa vahvasti hänen oma kokemuksensa hänen omasta fyysisestä ja psyykkisestä voinnistaan. Näiden kahden yhdistelmä vaikuttaa tahtoon olla sosiaalinen. Sosiaalisuus taas vaikuttaa siihen millaiseksi ikääntynyt kokee yksin olemisen. Jyrkämä (2007) kertoo teoksessaan ikääntyneen hyvään arkeen kuuluvan kaikkien elämän osa-alueiden tasapaino. Ikääntyneellä pitää olla mahdollisuus olla oman arkensa aktiivinen jäsen, kaiken ulkopuolisen avun keskellä. Jokainen kokee oman sosiaalisen tarpeensa eri tavalla, mutta arjessa liian tiukat rutiinit saattava vangita ikääntyneen asuntoonsa. Ikääntyneen on vaikeaa irrottautua arjen rutiineista ja kodin ulkopuolinen elämä jää kokematta. (Jyrkämä 2007,196-199.)

”Mä oon aktiivinen ja osallistun muihinkin kokoontumisiin alueen ulkopuolella. Mua on pyydetty mukaan eri porukoihin. Täällä on se hyvä, että pakko ei ole osallistua vaan voi mennä silloin kun haluaa. Joskus täytyy muistaa, että rauhoittumisaikaakin pitää olla. Kerhot rytmittää mun päivää ja haluan olla ihmisten kanssa tekemisissä.” H2

Haitaksi koettu yksin oleminen on yhteydessä masennukseen ja ahdistukseen. Sellaisissa tapauksissa kun ystäviä ja omaisia ei ole, on ikääntyneen sosiaalinen piiri olematon. Tällöin ikääntyneen arjen tueksi pitäisi löytää muita vaihtoehtoja. Millaisiin harrastuksiin ikääntynyt haluaa osallistua? Tieto siitä, että sosiaaliset kontaktit ovat käytettävissä, kun niitä tarvitaan tuo turvaa ikääntyneen arkeen. (Näslindh-Ylispangar 2012, 20-21.) Haastateltavista neljä kertoi, ettei yhteisöllisyys ollut lisännyt eikä vähentänyt ulkopuolisen tuen tarvetta. Yksi haastateltava uskoi, että tarvitsisi enemmän kotihoidon tukea, jos kerhoa ei olisi. Tukea kaivattiin lähinnä lääkehoidossa ja hygienian hoidossa. Tähän tuen tarpeeseen ei yhteisöllisyydellä pystytä vastaamaan. Haastateltavat kokivat kerhon tukevan arkea, rytmittämällä sitä. Toimintakyvyn koettiin myös olevan parempi kokoontumisten myötä. Kerhoon osallistuminen kannusti liikkeelle. Kerhon ansiosta siis tuli pakostakin hieman ulkoiltua ja liikuttua. Kerho on lisännyt kaikkien haastateltavien sosiaalista elämää ja vähentänyt yksinoloa. Neljällä haastateltavalla oli omia sukulaisia ja ystäviä, joita tavattiin kerhon ulkopuolella. Siitä huolimatta jokainen haastateltava nosti kerholaiset läheisikseen.

Normaalin arjen kannalta on olennaista, että ikääntynyt selviytyy itsenäisesti arjen toiminnoista. Arjesta selviytyminen vaatii lihasvoimaa, tasapainoa, notkeutta ja kestävyyttä. Erilaisten sairauksien ja elämäntapojen myötä ikääntyminen heikentää näitä toimintoja. Ikääntynyt on saattanut asettaa itselleen vaatimuksia arjen toimintojen suhteen, jotka vaikuttavat arjesta selviytymiseen. Hyväksyykö ikääntynyt ulkopuolista apua helpottamaan arkea? Ikääntyneen on osattava huomioida ravitsemuksen ja liikunnan tärkeys ja samalla ymmärtää alkoholin ja tupakoinnin vaarat varsinkin lääkehoidon yhteydessä. Normaali arki on uhattuna, kun ulkopuolinen apu ei enää riitä arjen toiminnoista suoriutumiseen. (Pohjolainen 2007, 38, 40.) Kaikilla haastateltavilla oli fyysisiä haasteita, jotka omalta osaltaan vaikuttivat arjen kulkuun. Kukaan haastateltavista ei kuitenkaan nostanut näitä haasteita ylitsepääsemättömiksi. Jokainen oli sitä mieltä, että jos arjessa tarvitsee apua fyysisen voinnin vuoksi, saa apua pyytämällä. Kaikki haastateltavat tiedostivat sen, että kotihoito liikkuu alueella säännöllisesti. Tarvittaessa voi kysyä apua.

Haastateltavat kaikki tiedostivat sen, että omilla valinnoilla pystyy vaikuttamaan omaan vointiin. Yksi haastateltavista oli sitä mieltä, että liikkui tarpeeksi ilman kerhon kävelylenkkejäkin. Yhteisestä kävelyistä haastateltava jäi pois juuri omaehtoisen liikunnan ja aikataulun haasteiden vuoksi. Kävelylenkkikin oli yhteinen tapahtuma, jossa vaihdettiin kuulumisia ja naurettiin. Kävelytahti ei ole kovaa, pääasiana on tunnelma ja yhdessä oleminen.

Kaikki haastateltavat kuvailivat kerhoa yhteiseksi hassutteluksi ja hauskanpidoksi. Yksi kertoi, että on saanut menettämänsä perheen takaisin. Kerholle annettiin siis suurta arvoa. Yksi arvotti kerhon jäsenet uuden perheensä jäseniksi ja yksi antoi kerholaisille ystävän arvon. Nämä kertovat, miten suuri arvostus ikääntyneillä on kerhoa kohtaan. Koettiin myös, että ohjaaja on yksi perheenjäsenistä. Haastateltavat kertoivat, että ydinporukka kokoontuu aina. Välillä saattaa olla omia menoja, silloin ei pääse joka kerta mukaan. Pääasiassa kuitenkin haastateltavien mukaan arki rakentuu kerhon ympärille. Pynnönen (2019) kertoo ystävyysuhteiden olevan ikääntyneen arjen tukipilari. Ystävien kanssa jaetaan ilot ja surut. Parhaimmassa tapauksessa ystävät saavat ikääntyneen liikkeelle ja antavat merkityksiä arjelle. Se, missä tilanteissa ystävyysuhteita solmitaan, on merkityksetöntä. Ikääntyneen arjesta tulee omanlainen silloin, kun ikääntynyt saa toteuttaa

omia harrastuksiaan ja toimintoja, joista hän itse nauttii. Terveysten heiketessä, tuen antaminen mahdollistaa osallistumisen. Tuen antaminen voi perustua asiakas-työntekijä suhteeseen, jolloin työntekijä hyödyntää omaa tietotaitoaan auttamalla asiakasta osallistumaan omien mahdollisuuksiensa mukaan. (Pynnönen 2019, 234.)

”Arki tuntuu hyvältä, kun voidaan olla yhdessä ja meillä on aina hauskaa. Kerrotaan vitsejä ja nauretaan. Arjessa on oma rytmi, kun osallistuu kerhoihin ensin aamulla ja sit vielä iltapäivällä uudestaan.” H1

Ikääntynyt tarvitsee usein ulkopuolista tukea arjessaan. Ulkopuolinen apu tukee ikääntyneen omannäköistä arkea ammattilaisen otteella niissä asioissa, joissa ikääntynyt itse kokee tukea tarvitsevänsä. Kotihoidon antama tuki on erilaista kuin esimerkiksi yhteisön, jossa toimii ohjaaja. Yhteisöllisyydessä osallistujat ovat ystäväystyneet ja heiltä saatu tuki on lähinnä keskustelua ja kokemusten jakamista. (Pynnönen 2019, 235.)

Ikääntyneiden arjessa voi olla paljonkin muutoksia ja näin ollen arjen haasteet saattavat hankaloittaa arjen kulkua. Nämä muutokset horjuttavat luottamusta pysyvään arkeen ja saavat ikääntyneen pohtimaan ehkäpä koko arkeaan uusiksi. Sen millaiseksi ikääntynyt tänään kokee arkensa vaikuttavat aiemmassa elämässä tehdyt valinnat ja oma suhtautuminen elämän pakollisiin valintoihin. Nykyisyys pitää aina sisällään menneen elämän valinnat. Menneisyys johdattaa ikääntynyttä tähän hetkeen ja siihen, miten hän kokee arkensa. (Rajaniemi 2007, 16.) Haastateltavista kolme oli asunut suurimman osan elämänsä maatilalla, maatilalla töitä tehden. Arjessa pärjäämättömyys oli pakottanut muuttamaan lähemmäs palveluita ja taloudellisesti joustavampaan asumiseen. Yhden kohdalla tämä muutto tuntui erityisen vaikealta ja hänellä oli pieni toive palata vielä asumaan vanhaan paikkaan. Jokainen haastateltava oli juuri kerhon ansiosta erittäin tyytyväinen sen hetkiseen arkeensa. Kokemus arjesta oli valoisa eikä oikeastaan osattu ajatella edes aikaa, jolloin kerhoa ei ollut. Kaikki haastateltava kertoivat, että ryhmä on oikeastaan hitsautunut yhteen.

”Arkena päivät kuluu samalla tavalla. Aamulla kun herään teen nämä aamuhommat tässä kotona ja sit menen kerholle ja sit

tullaan kotiin ja jotain sit syödään. Ja sit on aina jotain. Lukujärjestyksestä näkee mitä tehdään seuraavaksi.” H3

Arki kulkee haastateltavien mukaan samalla kaavalla. Kotihoito auttaa aamulla vain pienen hetken. Kotihoitoa tarvitsevat mainitsivat, että kotihoidolla ei ole aikaa seurustella. Kotihoito tekee sen, mikä on välttämätöntä ja lähtevät seuraavaan paikkaan. Kaksi haastateltavista olivat sitä mieltä, että vaikka kotihoidon käyminen tuokin turvaa, ei kotihoito vastaa heidän tuen tarpeeseensa. Nämä haastateltavat kokivat, että heidän tuen tarpeensa oli jotain muuta kuin hoidollista. Kaikki haastateltavat olivat samaa mieltä siitä, että kokoontumiset auttavat arjessa jaksamisessa parhaiten. Haarni (2010) toteaa tutkimuksessaan kokoontumisiin mukaan lähtemisen saattavan vaatia tietynlaisen ponnistuksen, vaikka tahto olisikin osallistua. Ponnistuksen lisäksi vieraiden ihmisten pariin meneminen saattaa aluksi tuntua vaikealta. (Haarni 2010, 62.)

5.4 Arki ilman yhteisöllisyyttä

Haastatteluissa mainittiin yksin olemisen olevan arkipäivää, jos ei olisi mahdollisuutta osallistua ”kerhoon”. Näslindh-Ylispangarin (2012) mukaan yksin olemista ja koettua yksinäisyyttä on monenlaista. Yksin oleminen ja yksin asuminen voi olla tietoinen valinta tai pakon edessä tehty ratkaisu. Yksin olemisen kokeminen on jokaisessa tapauksessa erilaista. Ikääntynyt voi asua yksin ilman, että kokee yksinäisyyttä. Yksin olemisen tueksi yhteisöllisyys tai haastatteluissa noussut termi ”kerho” on hyvä keino ylläpitää ikääntyneen sosiaalisuutta ja aktiivisuutta. Kaikki kietoutuvat yhteen. Jotta ikääntyneellä olisi mahdollisuus osallistua ”kerhoon” on oltava myös mahdollisuus liikkua kodin ulkopuolella. (Näslindh-Ylispangar 2012, 20-21.)

Kaikki haastateltavat kuvailivat arkea ilman kerhoa tylsäksi ja ehkä jopa yksinäiseksikin. Telkkarin katsominen ja yksin asunnossa ajan viettäminen olivat neljän haastateltavan mukaan selkeitä arjen kulkua kuvaavia asioita. Yhdellä haastateltavalla oli henkilökohtainen avustaja. Avustaja kävi vain kerran viikossa, sunnuntaisin. Kaikkien haastateltavien mielestä ulos ei tulisi lähdettyä, jos ei kerhoa olisi. Kerhon myötä myös ulkoilu on lisääntynyt ja sosiaalinen elämä parantunut huomasti.

”Jos noita kerhoja ei olis niin se olis tääl vaan lehden lukemist ja television kattomist. Vois olla ulkoiluukin, mut enemmän sisällä oloa. Yksin ei oikeen huvita, porukassa on kivempaa ja yhdessä mennään ja tehdään” H1

”Jos kerhoja ei olisi niin kai mä sitten nukkuisin keinutuolissa ja olisin vaan täällä sisällä. Hyvin vähän ainakaan liikkuisin missään. Tuntuu että meistäkin välitetään, kun tällaista järjestetään. Ja jos jäis vaan istumaan kotiin niin se olis kyllä huono.” H3

Toisille yksin oleminen voi olla suotavaa ja sallittua, kun taas toisille se voi olla vastentahtoista. Yksin olemisen kokeminen on, kuten monet arjen asiat, subjektiivinen kokemus. Toiset kaipaavat paljon kohtaamisia ympärilleen ja joillekin yksinkin vaikkapa kotihoidon käynti on liikaa. Yhteisöllisillä kokoontumisille voidaan vastata näiden molempien tarpeeseen, koska osallistuminen on vapaaehtoista. Yhteisölliseen toimintaan voi osallistua silloin kun itse kaipaa juuri sellaista sosiaalisuutta. Yksin olemisen kokeminen on myös vahvasti kulttuurisidonnainen. Suomessa ja Pohjois-Euroopan maissa yksinasumista ja itsenäisyyttä korostetaan, ei yksin olemisen kokeminen ole niin vahvaa kuin vastaavasti Etelä-Euroopan perhekeskeisissä maissa. Toisaalta tämä tutkimustieto ei auta ikääntynyttä, joka omassa arjessaan kokee yksin olemisen vaikeaksi. (Hakala 2007, 104-105.)

Haastateltavien puheissa yksin ollessa ei oikein huvita tehdä mitään. Porukassa on hauskaa ja jaksaa eri tavalla tehdä asioita. Yksi haastateltavista korosti, että on hyvä, että kerhoja on joka arkipäivä, jokaiselle päivällä tulee tekemistä. Samalla myös arki erottuu viikonlopusta. Jokainen haastateltava kertoi, että kerho antaa arjelle rytmin, jos kerhoa ei olisi ei koskaan tietäisi, mikä päivä olisi. Neljä haastateltavaa kertoi, että kerhoja on riittävä määrä. Kerhoihin kokoonnutaan aamulla ja lounaan jälkeen. Yksi haastateltavista kertoi, että osallistuu aamun kerhoon, jos ehtii, mutta pääasiallisesti aina kuitenkin on mukana lounaan jälkeen.

Yksin olemisen tueksi voidaan aktivoida sukulaisia ja läheisiä. Kotihoidon hoitajien avulla pystytään vastaamaan joidenkin tarpeeseen, mutta pääsääntöisesti resurssit tähän ovat vähäiset. Ikääntynyt, ja ihminen yleensä, on sosiaalinen ja kaipaa muita ihmisiä omaan

arkeensa. Juuri ikääntyneen kokemaan yksin oloon voivat vaikuttaa monetkin asiat, kuten menetykset, jotka vahvistavat yksin olemisen tunnetta. Tähän yksin olemisen kokemiseen pystytään vastaamaan hyvinkin ja tukea arjen sujuvuuteen saadaan pienelläkin panostuksella. Negatiivisia tunteita yksin oloon liittyen vähentää tieto siitä, että apua on saatavilla silloin kun sitä tarvitaan. (Hakala 2007, 106.)

Ilman kerhoa haastateltavien mielestä arki varmasti pyörisi, mutta hauskuus ja nauru olisi vähäisempää. Sosiaaliset suhteet käsittäisivät vain sukulaiset eikä kaikilla haastateltavilla ollut mahdollisuutta tavata sukulaisiaan. Arki ilman kerhoa olisi neljän haastateltavan mielestä köyhempää, mutta kaikki kuitenkin totesivat, että arki pyörisi omalla painollaan kaikesta huolimatta. Kerho lisää omalta osaltaan jokaisen koetun arjen mielekkyyttä. Kaikki olivat yhtä mieltä siitä, että on jotakin mitä odottaa. Yksi haastateltavista oli sitä mieltä, että jos kerhoja ei olisi hän keksisi kyllä jotain muuta arkeensa.

”Tiedän sen, että saan apua ohjaajalta tai muilta jos sitä tarvitsen. Mutta en kyllä mitään pyydä. Ohjaaja auttaa aina. Kerho kokoontumiset auttaa paljon, kun oon saanut kavereitakin sieltä. Tiiähän, että näin vanhalla iällä ei kavereita niin saakkaan.” H5

Ikääntyneellä itsellään on mahdollisuus pitää yllä itselleen mieluisia suhteita silloin, kun ikääntynyt pääsee helposti liikkumaan kotinsa ulkopuolelle. Ikääntyneen fyysinen vointi määrittelee sen, miten aktiivisesti ikääntynyt pääsee vierailemaan kodin ulkopuolella haluamissaan paikoissa. Ikääntyneelle usein riittää tieto siitä, että hänellä on mahdollisuus tavata muita. Toisaalta ehkä tämä ymmärrys mahdollisuudesta vaikuttaa siihen, että ikääntynyt mielellään jää myös kotiinsa. Mitä huonommaksi terveydellinen vointi menee, sitä suppeammaksi muuttuvat ikääntyneen kontaktit muihin ihmisiin. (Näslindh-Ylispangar 2012, 22.)

Ihan joka kerta eivät kaikki päässeet kerhoon mukaan, mutta pääasiassa jokaiseen kerhoon yritettiin osallistua. Yhteisesti todettiin, että aikaa oli paljon käytettävissä ja elinpiiri käsitti pääasiassa asuinalueen. Nämä seikat tukivat kerhoon osallistumista, ei tullut lähdettyä muualle. Yksi haastateltavista oli selkeästi muita meneväisempi ja hänellä oli kiinnityksiä myös muihin kokoontumiseen ja hän joutui hieman jakamaan aikaansa.

”Kiitin luojaani, kun toi kerho alkoi. Sain ihan erilaista sisältöä päivään. En tiedä mitä tekisin päiviin ilman kerhoa. No hoitaisin ainakin kukkasia. En kyllä osaisi olla ilman sitä” H4

Yksin olemisen kokeminen on ikääntyneillä myös subjektiivinen kokemus. Joillekin yksin olo voi aiheuttaa jopa fyysisiä oireita. Tämä saattaa aiheuttaa osastolle joutumisen kierteen. Juuri kotiutunut vanhus kokee yksin olemisen niin raskaana, että palaa melkein heti takaisin osastolle, ja kuormittaa näin terveydenhuoltoa. Mitä paremmin tähän ahdistavaan yksinoloon pystytään vastaamaan sitä varmemmin, saadaan turhat osastokäynnit karsittua pois. Ikääntyneen kotiuttamiseen pitää kiinnittää huomiota, sillä asianmukainen kotiutus auttaa ikääntynyttä jaksamaan taas omassa arjessaan. Yksin olemisen ahdistavana kokeva ikääntynyt tarvitsee tukea arkeensa. Näissä tilanteissa mikään käynti ikääntyneen luona ei ole turha käynti. (Näslindh-Ylispangar 2012, 23-24.) Miten sitten vastata tähän ahdistavaan yksinoloon? Yhteisöllisyys tarjoaa tutut naapurit, tunteen siitä, että joku on kiinnostunut ikääntyneestä. Ikääntynyt tietää, että lähellä on aina joku, jonka puoleen voi hädän ja ahdistuksen hetkellä kääntyä.

”Tuntuu että meistä oikein välitetään, kun tällaista järjestetään” H3

Haastateltavista ei kukaan kuitenkaan maininnut, että yksin oleminen olisi heidän mielestään ahdistavaa. Pikemminkin se mainittiin tylsäksi, ja että itse pitäisi sitten keksiä kaikki tekeminen. Toisaalta myös neljä viidestä oli sitä mieltä, että arki kuluisi silloin vain asunnossa sisällä eikä ulos lähteminen olisi niin itsestäänselvyys. Yksi kertoi, että liikkuu joka tapauksessa paljon, eikä kerhon puute vaikuttaisi hänen arkeensa juurikaan. Tämä samainen haastateltava antoi kyllä kiitosta sille, että nykyinen kerho on lähellä ja, että varmimmin tulee juuri tähän kerhoon lähdettyä, koska se on helpommin saavutettavissa. Lisäksi haastateltavat kaikki mainitsivat sen, että tämä kerho on tehty juuri heille eikä ulkopuolisia oteta mukaan, sekin velvoittaa osallistumaan.

Haastateltavat mainitsivat omaisten joko puuttuvan tai tapaamiset olivat harvemmin. Yksi haastateltavista kertoi tapaavansa tyttärtään säännöllisesti. Kolmessa tapauksessa haastateltavista kerhon sosiaalinen kontakti oli ainoa sosiaalinen kontakti päivän aikana. Jokainen kuitenkin koki tapaamiset riittävinä eivätkä kaivanneet muuta. Hakala (2007) kertoo teoksessaan, että ikääntyneen yksin oleminen on usein aiheutunut menetyksistä.

Omaisten arjen kiire voi olla yksi yksin olemisen aiheuttaja. On voinut tulla erimielisyyksiä tai välimatka omaisten kanssa on liian pitkä. On ikääntyneestä itsestään kiinni, miten kaikkiin elämän mukanaan tuomiin muutoksiin suhtautuu. Oma asenne ratkaisee arjen kokemisessa. (Hakala 2007, 107.)

Ikääntyneiden asumisen rakenteet ovat olleet muutoksessa. Enemmän suositaan yksin asumista ja itsenäisyyttä. Yksin asuminen ja itsenäisyys luovat samalla yksinäisyyttä. Voisiko ollakin pohtimisen arvoista miettiä sitä, millaiset seikat tuovat turvaa ikääntyneelle ja vahvistavat turvallisuuden tunteen kautta ikääntyneen autonomiaa. Yksin oleminen koetaan monin eri tavoin. Kokemukseen vaikuttavat ikääntyneen omat elämän tapahtumat. Liian vähäiset sosiaaliset suhteet vaikuttavat myös yksin olemisen kokemiseen. Negatiivisena kokemuksena yksin oleminen vaikuttaa vahvasti koettuun arkeen ja sen mielekkyyteen. Tämä yksinolo on korjattavissa ulkopuolisen tuen avulla sekä huomioimalla esteet ikääntyneen ja muun yhteiskunnan välissä. (Särkelä-Kukko & Rönkä 2015, 1.)

5.5 Esteettömyys laittaa liikkeelle

Asuinalueita on peruskorjattu esteettömäksi. Esteettömyys sai kaikilta haastateltavilta kiitosta. Ikääntyneiden mahdollisuus päästä mukaan toimintaan on riippuvainen suurelta osin liikkumisen helppoudesta. Kulkeminen saattaa olla hankalaa erilaisten vaivojen vuoksi. Kaksi haastatelluista tukeutui rollaattoriin ja kolme kulki pyörätuolin kanssa. Kaikki pyörätuolissa istuneet pystyivät hieman tukeutumaan jalkojensa varaan. Esteettömyydellä oli suora vaikutus mahdollisuuteen osallistua. Haastattelua suunniteltaessa esteettömyys ei ollut haastattelijan ajatuksissa tärkein seikka. Haastateltavat kaikki nostivat itse esiin esteettömyyden tärkeyden ja sen kautta mahdollisuuden osallistua.

Esteettömyys vaikuttaa ehdottomalta, kun puhutaan mahdollisuudesta liikkua kodin ulkopuolella ja osallistumisesta yhteisölliseen toimintaan. Ikääntyneillä on monesti vaivoja liikkumisen kanssa ja tueksi tarvitaan jokin apuväline. Esteettömyys mahdollistaa helpon kulkemisen apuvälineen kanssa. Esteettömyys poistaa esteet osallistumisen tieltä. Ikääntynyt helposti hautautuu omaan asuntoonsa, jos liikkuminen on hankalaa. Esteettömyydellä tuetaan ikääntyneen mahdollisuutta olla osana yhteisöä. Esteettömyyden lisäksi alueella on kiinnitetty huomiota jaksamiseen, vaikka apuväline

olisikin kävelyn tai liikkumisen tukena on mahdollisuus levähtää ja istua. Tämä hetken levähdys voi olla mielellekin hyväksi. Istuen luonnon ihailu on helpompaa. Asuinalue on puistomainen ja mahdollistaa näin vaikkapa lintujen bongailun. Tällä kaikella on vaikutusta ikääntyneen viihtyvyyteen ja mielialaan.

”Muutin alueelle juuri sen esteettömyyden takia. Aiemmassa paikassa oli portaita ja nyt kun mulla on noi varpaat leikattu. Ohjaaja helpottaa osallistumista, kun hän hakee ja auttaa jos tarvitsee.” H2

Esteettömyys mahdollistaa liikkumisen, mutta myös innostaa liikkumaan. Tieto siitä, että vaikkapa kävelylle lähteminen on mahdollista, innostaa se liikkeelle. Penkkien lisääminen reiteille, joissa ikääntyneet mielellään liikkuvat mahdollistavat lepäämisen ja taas matkan jatkamisen. Ympäristö, jossa esteettömyyttä ei ole huomioitu saattaa huomaamatta vangita ikääntyneen omaan kotiin ja näin elinympäristö väkisinkin pienenee. (Rantakokko 2019, 259.) Pyörätuolissa istuvien haastateltavien puheissa nousee vahvasti esiin ohjaajan antama tuki mukaan pääsulle. Kaikki haastateltavat olivat tyytyväisiä siihen, että on huomioitu juuri ikääntyneiden tarpeita liikkumisen suhteen. Haastateltavat olivat yksimielisiä siitä, että vaikka ohjaajan ei tarvitsisi heitä auttaa, on apu saatavilla, kun sitä tarvitaan.

”Ohjaaja auttaa mua että pääsen osallistumaan. Kesällä pääsee helposti rullailemaan mutta talvella yksin meneminen on hankalampaa.” H5

Liikkuminen ja mahdollisuus liikkumiseen ovat erittäin tärkeitä seikkoja ikääntyneen kokonaisvaltaisen voinnin kannalta. Esteettömyys alueilla mahdollistaa vapaan liikkumisen sekä hakeutumisen toisten ihmisten seuraan. Esteettömyyden ohella ikääntyneiden asuinalueilla on tärkeää huomioida luonnon läheisyys. Ikääntyneet osaavat arvostaa luontoa. Luonnon ihailu tuottaa ikääntyneelle mielihyvää. (Rantakokko & ym. 2015, 607-613.) Asuinalue, jossa tutkimus tehtiin, oli kevään kynnyksellä alkamassa viheriöimään, puihin oli tulossa lehtiä, ja alue itsessään oli kaunis. Tätä asiaa ei kuitenkaan haastattelussa huomioitu. Tarpeen olisi voinut olla nostaa keskusteluun myös luonnon tärkeyttä sekä luonnon vaikutuksista arjen mielekkyyteen.

Esteettömään ympäristöön kuuluu ikääntyneen mahdollisuus levätä kävelyn lomassa. Tällöin penkkien sijoittelu kuuluu automaattisesti asuinalueelle, ja vaikuttaa alueen viihtyvyyteen. Esteetön ympäristö antaa myös mahdollisuuden ikääntyneen hoitaa omia arkeen kuuluvia juoksevia asioitaan helposti. Tämä sisältää mahdollisuuden käyttää julkisia liikennevälineitä tai vaikkapa taksia. Alueen suunnittelussa pitää ottaa huomioon rollaattorin ja pyörätuolin kanssa kulkevat. Tällöin ovelta ovelle reitillä ei saa olla portaita tai isoja kynnyksiä tai korokkeita. Asuinalueen esteettömyys mahdollistaa ikääntyneen innostuksen liikkumiseen. Liikkuminen on taas tärkeää lihaskunnan ja tasapainon kannalta. (Siitonen 2020.)

”Oman liikunnan teen aina, mutta yhteiseen kävelyyn en osallistu. Joskus olen käynyt jumppakerhossa, mutta se järjestettiin toisessa paikassa. Naapurin kanssa käydään joskus yhdessä kaupassa. Saa kyllä tarpeeksi liikkua.” H3

Tieto esteettömästä asuinalueesta laittaa siis liikkeelle. Ikääntyneen arjessa liikkumattomuus vaikuttaa kokonaisvaltaiseen vointiin sitä heikentävästi. Ikääntyneen liikkumattomuus ilmenee kunnan heiketessä ajan myötä jäämisenä television ääreen tai sänkyyn. Liikkumattomuus heikentää yleistä vointia pikku hiljaa. Yleisellä neuvonnalla ja tiedon lisäämisellä voidaan edesauttaa ikääntyneen liikkumista. Mahdollisuus liikkua on yksi osa autonomiaa ja itsenäistä arkea. Liikkuminen ja kyky liikkua mahdollistaa arjen juoksevien asioiden itsenäisen hoidon. Tällöin ikääntynyt ei ole riippuvainen toisten ihmisten tuesta. Esteetön ympäristö on innostava ja ikääntyneelle turvallinen. Ohjaajalla on suuri merkitys ikääntyneen innostamisessa liikkumaan varsinkin silloin, kun ikääntyneen oma vointi on jo alkanut heikentyä. Tarkoituksena ei ole liikkua yli ikääntyneen oman kunnan vaan vähäinkin liikunta riittää tukemaan lihasvoimaa. (Karvinen 2019,113-115.)

Vertaisten seura kuuluu osaksi ikääntyneen hyvinvointia. On luonnollista haluta olla osana jotakin. Ikääntyneillä saattaa olla vaikeampaa lähteä kotoa, koska taidoissa ja tahdossa voi olla puutteita. Tärkeää on, että ikääntyneellä on tuki tekemiseen osallistumisessa ainakin aluksi. Tuki madaltaa kynnystä osallistua. Siksi palvelujen piirissä olevat ikääntyneet ovat helpommin motivoitavissa mukaan toimintaan. Ikä tuo mukanaan fyysisiä vaivoja ja

siksikin on perusteltua, että osallistuminen mahdollistetaan tuetusti. Ikääntyneen elinympäristö kaikkien vaivojen keskellä muuttuu vähitellen kotikeskeiseksi ja kotoa lähteminen vaikeutuu. Liikkuminen vaikeutuu, josta päästään helposti esteettömän ympäristön tarpeellisuuteen. Esteetön ympäristö mahdollistaa vapaan liikkumisen silloin, kun siihen on tarvetta. (Tenkanen 2007, 186-188.)

Haastateltavien mukaan juuri esteettömyys on isoin mahdollistaja kerhoon osallistumisessa. Tieto siitä, että omin avuin pääsee helposti menemään, motivoi liikkeelle lähtöön. Pyörätuolissa istuvat luottivat ohjaajan tukeen oman osallistumisen kannalta. Yksi pyörätuolissa istuja kertoi, että pääsee kyllä itsekseenkin rullailemaan, mutta ohjaajan apu helpotti mukavasti matkantekoa.

”En käy kävelemässä muiden kanssa, mutta kävelen katsomaan puolisoa ja vien roskea. Oon huomannut, että se tekee hyvää, kun pysyy liikkeessä. Aika helposti sitä jää keinutuoliin kiikkumaan. Jos jäis kokonaan vaan istumaan niin se olis kyllä huono.” H3

Alueen esteettömyys mahdollistaa säännöllisen liikunnan, jota kannattaa ohjaajan toimesta tukea ja kannustaa liikkumaan. Yhteinen liikunta sopii toisille ja toiset haluavat liikkua omalla ajallaan. Kaikki liikunta on hyväksi. Joka tapauksessa liikkuminen kannattaa rakentaa ikääntyneen arkeen kuuluvaksi rutiiniksi, niin siitä on hankalampi luopua. Motivaatiota voisi lisätä yhteisillä kahveilla liikuntasuorituksen päätteeksi. (Karvinen 2019, 116.) Ikääntyneen arki rakentuu pääasiassa kodin läheisyyteen. Kaksi haastatelluista kertoi arjen rutiiniksi kaupassakäynnin, joten heidän elinpiirinsä ulottui vielä kauppaan asti. Muiden kohdalla arki rakentui vahvasti asuinalueelle. Tästä syystä asuinympäristön esteettömyys ja mielenkiintoisuus hyvän arjen kannalta on merkityksellinen. Rantakokon (2019) mukaan aktiivisen arjen mahdollistaja on esteetön ympäristö, jolloin ikääntyneellä on mahdollisuus liikkua mihin itse haluaa. Samalla ikääntynyt huolehtii omasta kunnostaan. (Rantakokko 2019, 259.) Asuinalueen ohjaajan toimesta suunniteltuun kalenteriin kuului kerran viikossa kävelyllä käynti ja tuolijumppaa. Näihin pääsi mukaan kaikki halukkaat. Ohjaaja kävelee mukana, ja työntää tarvittaessa pyörätuolia. Ohjaajan mukanaolo mahdollistaa myös sellaisten mukanaolon, jotka eivät välttämättä itse pysty tuolillaan rullailemaan paikasta toiseen.

Asuinalueella, jossa haastattelut tehtiin, on huomiota kiinnitetty myös asuntojen esteettömyyteen. Asunnot on peruskorjattu juuri ikääntyneet huomioiden, jolloin mahdollisuus liikkua rollaattorin ja pyörätuolin kanssa on huomioitu. Lisäksi asuntoihin on voitu tehdä myös yksilöllisiä muutostöitä. Rantakokko (2019) kertoo, että asunnonmuutostöitä voidaan toteuttaa asiakkaan tarpeiden mukaan, mutta myös näissä tilanteissa ohjaus on tärkeää. Ikääntyneen toimintaa voidaan ohjata asuntoon sopivaksi. Ikääntyneen omaa toimintaa muokkaamalla voidaankin saada hyviä tuloksi aikaan, mitä tulee arkiseen vointiin. Samalla pystytään vastaamaan arjen haasteisiin ja auttaa ikääntyntä huomaamaan esimerkiksi asunnon vaaranpaikat ja välttämään niitä. (Rantakokko 2019, 261.)

”Sisko ehdotti muuttoa tänne. Paljon rauhallisempi alue kuin se mis viimeksi asuin. Pääsee helposti rollan kanssa liikkeelle ja paikasta toiseen. Sisko hommas tän mulle ja on kyllä mukavampi paikka. Omien jalkojen huono toiminta ois kyllä sellanen et sit en pääsis mukaan ja jos mieli on semmonen ettei jaksa. Muuten meen aina.” H1

Asuminen omassa kodissa on yksi arjessa pärjäämisen mittari. Omassa kodissa asuessa ikääntynyt säilyttää vahvimmin omaa itsemääräämisoikeuttaan sekä mahdollisuuttaan osallistua omaan arkeensa kuuluviin toimintoihin. Itsemääräämisoikeuden säilyttäminen ja oman arjen hallinta vaatii ikääntyneeltä itseltään aktiivisuutta ja kiinnostusta jokapäiväiseen elämään. Ikääntyneen kohdalla kuitenkin omassa kodissa asuminen vaatii erityistä huomiota yhteiskunnalta. Miten paljon tukea voidaan kotiin tuoda? Kuinka toimivaksi ja turvalliseksi ikääntyneen koti ja kodin ympäristö saadaan itse ikääntyneelle? Ennakoivalla otteella voidaan vastuuttaa myös ikääntyntä huomioimaan omat tulevat tarpeensa asumiseen nähden. (Vasara 2021, 176.)

6 JOHTOPÄÄTÖKSET

Tässä pro gradu -tutkielmassa halusin tutkia yhteisöllisyyden merkityksiä ikääntyneiden arkeen. Haastattelujen perusteella voin todeta yhteisöllisyyden vaikuttavan positiivisesti ikääntyneen arkeen. Haastatteluissa nousi esiin myös muita seikkoja, joiden myötävaikutuksella yhteisöllisyys muodostui arkea parantavaksi. Mahdollisuus osallistua oli ainakin kahden asian summa. Ensinnäkin ohjaajan tuki nostettiin puheeseen vahvasti esille. Lisäksi alueen esteettömyys mainittiin vahvana tärkeänä mahdollistajana osallistumiselle. Ohjaajan panoksen ja esteettömyyden myötävaikutuksella ikääntyneelle avautui mahdollisuus osallistua yhteisölliseen toimintaan. Yhteisöllisyys ja kokoontumiset itsessään vaikuttivat ikääntyneen arkeen positiivisesti. Yhteisölliseen toimintaan voidaan hankkia ulkopuolinen ohjaaja tai antaa ikääntyneille mahdollisuus organisoida tekeminen itse.

Yhteisöllisellä toiminnalla tässä tutkimuksessa tarkoitettiin yhdessä tekemistä ja yhdessä olemista. Yhteinen tekeminen oli aina ohjattua ja haastateltavat totesivatkin, että eivät usko, että ilman ohjaajaa yhteisöllinen toiminta toteutuisi. Oman kertoman mukaan ilman ohjaajaa asukkaat jäisivät asuntoihinsa. Yhdessä oleminen piti sisällään kerääntymisen yhteisiin tiloihin, jossa jutusteltiin ja ”hassuteltiin”, kuten yksi haastateltava asian ilmaisia. Kaikki haastateltavat toivat esille yhteisöllisen toiminnan tärkeyden arjen rytmittäjänä sekä yksin olemisen helpottajana. Todettiin, että kokoontumiset toivat arkipäiviin rytmiä ja tiedettiin paremmin, mikä päivä on ja, mitä kello on. Tällainen yhteisöllinen toiminta kasvattaa yksilölle tärkeää sosiaalista pääomaa. Lehdon ja kumppaneiden (2017) mukaan sosiaalinen pääoma kasvaa osallistuen muiden kanssa yhdessä tekemiseen ja olemiseen. Yhteisöt ovat juuri sosiaalisen pääoman kasvun lähde eikä sosiaalista pääomaa voida varastoida tulevaisuuden varalta. (Lehto & ym. 2017, 299.)

Yhteisöllinen toiminta toi ikääntyneen arkeen ystäviä, iloa ja naurua. Yhteisöllisellä toiminnalla pystyttiin ehkäisemään tylsää yksinoloa. Yksinolo oli sellainen, joka oli puheissa enää vain pieni paha, koska tiedossa oli, että hetken yksinolon jälkeen voitiin taas osallistua kerhoon. Lisäksi yhteisöllisyys rytmittää ikääntyneen arkea. Jokaiselle viikolle ohjaaja tekee lukujärjestyksen, josta osallistujat näkevät, mitä on tulossa. Jokainen saa itse päättää, mihin osallistuu vai osallistuuko. Tämän koettiin rytmittävän arkea ja sai

arjen ja viikonlopun tuntumaan erilaisilta. Yhteisöllinen toiminta antaa arjelle rytmin omalla lukujärjestyksellään. Kokoontumisten aikana keskustellaan ja tuodaan esille päivämääriä ja kellon aikoja. Usein itsenäisessä asumisessa, ilman säännöllistä kontaktia mihinkään, arjen rytmi katoaa. Vuorokauden ajat saattavat mennä sekaisin, eikä välttämättä ole tietoa siitä, mikä viikonpäivä on menossa. Jokainen päivä näyttää ja tuntuu samalta. Tähän arjen rytmiin yhteisöllinen toiminta vastaa hyvin.

Yhteisöllinen toiminta on kaikilta osin ennaltaehkäisevää toimintaa. Kokoontumisiin meneminen vaatii liikkeelle lähdön. Pelkästään jo pois kotoa lähtö virkistää. Tämän lisäksi kävely yhteistiloihin auttaa säilyttämään lihaskuntoa. Sosiaaliset kontaktit auttavat mieltä pysymään virkeänä, kokoontumisten muistaminen ja kellon ja päivämäärän seuraaminen ovat hyvää ”aivojumppaa”. (Sarvimäki 2007, 50.) Yhteisöllinen toiminta pitää sisällään monta hyvää ja ennaltaehkäisevää asiaa, joilla ikääntynyt pystyy pidentämään omaa jaksamistaan arjessaan. Ikääntynyt loppujen lopuksi hyväksyy sairaudet osaksi ikääntymisprosessia ja voi sairauksista huolimatta määritellä arkensa hyväksi. Yhteisöllistä toimintaa voidaan toteuttaa, vaikka ikääntyneen elinpiiri pieneneekin. Silloin kun toiminta järjestetään samalla asuinalueella, jossa ikääntyneet asuvat on osallistuminen kokoontumisiin helppoa. Ikääntyneille tarkoitettu yhteisöllinen toiminta on järkevää toteuttaa niin, ettei kulkemiseen tarvitse nähdä liikaa vaivaa. Juuri asuinalueiden hyödyntäminen varmistaa helpon osallistumisen ja näin ikääntynyt saa toiminnasta kaiken hyödyn irti.

Riina Forsmanin (2021) pro gradu -tutkielmassa ja samoin myös minun tutkielmassani ympäristön esteettömyys mahdollistaa omasta kunnosta huolehtimisen, mutta myös antaa mahdollisuuden osallistua. Mahdollisuus tavata toisia ja osallistua on noussut, niin tässä kuin minunkin tutkielmassani, yhdeksi tärkeäksi maininnaksi. Toisten tapaaminen ja osallistuminen poistivat yksinäisyyttä ja antoivat arkeen mielekkyyttä. Samoin tutkimuksessaan Anna Nieboer ja Jane Cramm (2017) toteavat alueen ikäystävällisyyden olevan tärkeä ikääntyneen hyvinvoinnin kannalta. Ikäystävällisyydellä tarkoitetaan juuri esteettömyyttä ja alueen suunnittelua niin, että ikääntyneellä on mahdollisuus asua omassa kodissa pitkäänkin. Omassa tutkimuksessani haastateltavat nostivat itse esille alueen esteettömyyden tärkeyden, ja sen miten se mahdollistaa osallistumisen ja motivoi myös liikkumaan. Tieto siitä, että matkalla ei ole esteitä vaikutti positiivisesti haastateltavan asenteeseen lähteä liikkeelle. Molemmat tutkimukset ovat yhtä mieltä siitä arki ja elämä

ovat parempia, kun ikääntyneellä on mahdollisuus liikkua kodistaan muiden ihmisten pariin.

Asuinalueen esteettömyys mahdollistaa liikkumisen alueella helposti ja vaivattomasti. Esteettömyys jopa innosti liikkumaan. Tiedossa oli, että valitulla reitillä ei ole esteitä ja mahdollisesti penkkejä, joissa voi levätä. Liikunnan avulla ikääntynyt pystyy helposti huolehtimaan kokonaisvaltaisesti omasta voinnistaan. Mahdollisuudella liikkua on monia hyviä vaikutuksia terveyteen ja sosiaalisuuteen ja sitä kautta mielen virkeyteen. Yhteisöllinen toiminta vielä itsessään motivoi liikkumaan. Kokoontumisiin oli päästävä. Haastateltavat kertoivat, että koska tällaista järjestetään pitää myös osallistua. Liikuntaa järjestettiin myös yhtenä toiminnan muotona, tällöin myös ohjaaja oli mukana. Liikunnan avulla ikääntynyt voi ennalta ehkäistä alkavia sairauksia ja näin helpottaa omaa itsenäistä arkeaan. Liikunta lienee tärkein ikääntyneen itsenäisen arjen mahdollistaja. Liikunta ylläpitää lihaskuntoa, ja sitä kautta hyvää liikkuvuutta ja hyvää vointia. Seuraavaksi tärkein, ellei jopa yhtä tärkeä on riittävä ja oikeanlainen ravitsemus. Sosiaalisella pääomalla ei ole Lehdon ja kumppaneiden (2017) mukaan suoraa yhteyttä hyvään terveyteen, mutta hyvä terveys ja hyvä fyysinen kunto auttavat kartuttamaan sosiaalista pääomaa. Näistä muodostuu taas ikääntyneen hyvä kokonaisvaltainen vointi. Liikunnalla ja mahdollisuudella liikkua on iso merkitys mahdollisuuteen kerätä itselleen sosiaalista pääomaa. (Lehto & ym. 2017, 300; Karvinen 2019, 111.)

Ilka Haarnin tutkimus (2010) aktiivisista eläkeläisistä pääkaupunkiseudun kaupunginosassa käsitteli ikääntyneiden osallistumista asuinalueen yhteisön toimintaan ilman ohjausta. Haarnin tutkimuksessa yhtenä osana oli, että ikääntyneet itse olivat ohjelman sekä ohjattujen tapahtumien järjestäjiä. Tämä voisi tukea sitä, että tutkimuksessani ilman ohjaajaa tapahtuvat toiminta voisi olla mahdollista. Aukkaat itse olivat vielä toistaiseksi sitä mieltä, että kerho ei toteutuisi ilman ohjaajaa. Haarnin tutkimus on etnografinen tutkimus. Mielestäni juuri siksi tutkimus on mielenkiintoinen, koska tutkija on osana ikääntyneiden arkea. Haarnin (2010) tutkimuksessa todetaan, että yhteisöllinen toiminta on hyödyllistä ikääntyneelle, siitä saa iloa ja lisäksi yhteisöllisyys saa liikkeelle. Samat seikat nousivat esiin myös omassa tutkimuksessani. Ikääntyneet nostivat esiin kerhoista saatavan ilon ja naurun, joka antoi voimaa arjessa pärjäämiseen.

Yhteisöllisen toiminnan järjestäminen sai jokaisen tuntemaan itsensä tärkeäksi ja koettiin, että kunnan päättäjät välittävät myös ikääntyneistä. Tiedostettiin, että osallistuminen yhteisölliseen toimintaan olisi välttämätöntä, jotta toiminta jatkuisi. Tästä huolimatta kukaan ei kokenut kokoontumisia pakollisina. Vielä yhteisöllisyys etsii paikkaansa asuinalueen asukkaiden kesken. Haastateltavat toivoivat, että isompi osa asukkaista löytäisi mukaan kerhoon ja suosio kasvaisi. Yhteisöllisessä toiminnassa jokaiselle järjestetään jotakin. Samoin kuin missä tahansa yhteisessä tekemisessä, kaikki ei välttämättä sovi kaikille. Mahdollisuus valita osallistuuko vai ei, mainittiin hyväksi tavaksi toteuttaa asuinalueen yhteisöllistä toimintaa.

Yksin oleminen nostettiin myös puheeksi haastatteluissa. Ikääntyneiden yksinäisyydestä puhutaan paljon. Yhteiskunta ihanoi yksin pärjäämistä ja omista asioista huolehtimista. Yhteisöllinen toiminta asettaakin tämän ihanteen pääläelleen. Asuinalueen yhteisöllinen toiminta kerää asukkaat yhteen ja tuottaa mielekästä tekemistä. Toisaalta taas jokaisella osallistujalla on mahdollisuus palata omaan asuntoonsa ja viettää hetken aikaa yksinkin. Tässä tapauksessa yksin ja yhdessä oleminen ovat tasapainossa. Yksin olemisessa tärkeimmäksi nousi television katsominen ja päiväunien nukkuminen. Makoilu päivällä ei toisaalta tue ikääntyneen lihaskuntoa eikä arjessa selviytymistä. Liiallinen sängyssä makoilu vähentää lihasmassaa ja heikentää tasapainoa, jotka ovat taas ehdotonta oman arjen pyörittämisessä. Lihasmassan ja tasapainon väheneminen jo itsessään on vaarallista itsenäiselle liikkumiselle. Pelkästään kotona oleminen vähentää virikkeiden määrää ja sitä kautta surkastuttaa aivojen toimintaa. (Karvinen 2019, 112.)

Yksin kotona ikääntyminen, joka vaikuttaa olevan nykypäivän normi, ei välttämättä mahdollista oleilua muiden seurassa. Yhteisöllisyys taas antaa tähän mahdollisuuden. Silloin ei tarvitse ikääntyä yksin, vaan se voidaan tehdä ryhmässä. Koti on ikääntyvälle tärkeä turvasatama, mutta yhteisöllinen toiminta antaa tunteen kuulua johonkin isompaan. Kotiin tuotavien palvelujen avulla kotona asuminen on mahdollista pitkäänkin. Yhteisöllinen toiminta on tähän hyvä lisä. Yhteisöllisellä toiminnalla voidaan tukea sosiaalisen ja henkisen puolen tarvetta. Kotihoidon tarve ilmenee silloin kun ikääntynyt ei enää pysty toimimaan arjessaan itsenäisesti ja tarvitsee tukea esimerkiksi hygieniansa hoidossa.

Tutkimuksen kohteena olevalla asuinalueella mahdollistetaan asukkaiden avunsaanti kotihoidon tukemana. Ikääntyneen arjen sitä vaatiessa kotihoidon tuki on mahdollinen.

Yhteisöllisen toiminnan ohjaaja auttaa myös tarvittaessa pienissä ongelmissa, mutta päätyönä ohjaajalla on yhteisöllisen toiminnan pyörittäminen. Ohjaajan panos tuottaa siis yhteisöllistä toimintaa, mutta myös tukee ikääntyneiden omaa mielekästä arkea, ja sitä kautta heidän hyvinvointiaan. Yhteisöllinen toiminta on osittain yhdessä suunniteltua, silloin jokaisella on mahdollisuus toteuttaa itseään ja saada itselle mieleistä tekemistä kerhoon. Näissä tapauksissa muut osallistujat pääsevät osaksi yhden osallistujan mielenkiinnon kohdetta.

Haastattelussa tuli ilmi, että yhteisöllisyys ei niinkään poista kotihoidon tarvetta, mutta voi sitä vähentää. Yhteisöllinen toiminta tukee monelta muilta osin arjen sujumista. Yhteisöllinen toiminta mahdollistaa ystävyysuhteita, yhteenkuuluvuuden tunnetta sekä poistaa yksin olemisen aiheuttamia negatiivisia tunteita. Yhteisöllinen toiminta lisää sosiaalista kanssakäymistä. Kaksi haastateltavista olivat ystäväystyneet ja viettävät toisinaan aikaa yhdessä ilman ryhmäkokouksia. Kokoukset sivat ikääntyneitä siinä määrin yhteen, että jokainen haastateltava totesi, että tietää saavansa tarvittaessa apua toiselta. Jokainen totesi kuitenkin myös heti, ettei vielä ole tullut sellaista tarvetta. Sosiaalinen pääoma kasvaa juuri silloin kun yksilö voi luottaa yhteisön apuun, kun sitä kokee tarvitsevänsä. Lin ja kumppanit (2001) toteavat yksilöiden olevan yhteisöissä toisiaan varten. Sosiaalinen pääoma tuottaa yksilölle hyvää. Hyvinvoiva yksilö taas heijastaa omaa hyvinvointiaan yhteisöissä ja näin yhteinen hyvinvointi lisääntyy. (Lin & ym 2001, 27.)

Yhteisöllinen toiminta on helppo vastaus juuri ikääntyneiden yksinoloon ja sosiaalisen tuen lisäämiseen. Kuntien etsiessä halpaa ratkaisua ikääntyneiden arjen tukemiseksi, on yhteisöllinen toiminta varmasti yksi hyvä vaihtoehto. Alueella on nyt toiminnan alkaessa investoitu suuresti, huomioimalla asuntojen ja alueen esteettömyys. Tämä ei vielä varmastikaan ole tässä hetkessä kannattavaa isojen investointien vuoksi. Ennaltaehkäisevää se kuitenkin on tukemalla ikääntyneen arjessa selviytymistä ja mahdollistamalla näin kotona asuminen pidempään. Ajan myötä saadaan varmasti paremmin voivia ikääntyneitä, joiden mielestä elämä ja arki on hyvää. Voisiko tämä yhtälö johtaa vähemmän lääkäripalveluita ja/tai kotihoidon palveluita tarvitseviin toimintakykyisempiin kansalaisiin.

Ikääntynyt kaipaa myös rauhaa, mutta vaikka omassa rauhassa oleilu olisikin toivottua, ei se tarkoita sitä, etteikö ikääntynyt kaipaisi myös toisten seuraan. Mahdollisuus osallistua ja tieto siitä, että on toisia samankaltaisia, on koettu mielekkään arjen tueksi. Yhteisöllisessä toiminnassa tavataan toisia ja saadaan vaihtaa kuulumisia ja jakaa toisten kanssa ilot ja surut. Toisten seurassa ajan viettäminen ja mielenkiintoiseen toimintaan osallistuminen tekevät arjesta elämisen arvoista. Yhdessä hauskuuttelu ja syvälliset keskustelut tekevät kenen tahansa arjesta hyvää. Juuri nämä toiminnat vahvistavat sosiaalista pääomaa ja yksilön hyvinvointia omassa arjessaan. Yhteisö ja yhdessä tekeminen ovat sosiaalisen pääoman kasvun perustuksia, joiden päälle voidaan rakentaa yksilön hyvinvointia.

Mielestäni tämä tutkimus osoittaa sen, miten monisyinen ikääntyneen arki on. Arki on rakentunut monista palasista, joissa rutiinit näyttelevät isoa osaa. Yhteisöllisyys tukee arkea silloin, kun ikääntyneellä on mahdollisuus osallistua. Useissa tapauksissa tämä tarkoittaa esteetöntä ympäristöä. Ennen haastattelutilanteita en osannut ajatella miten ehdoton esteetön pääsy toimintaan on. Siitä huomataan, miten kaikki vaikuttavat kaikkeen. Esteettömyys mahdollistaa osallistumisen ja osallistuminen yhteisölliseen toimintaan taas erottelee arjen ja pyhän toisistaan. Arjen ja pyhän erottelu muodostaa arjen rutiinit. Rutiinit taas tuovat turvaa ikääntyneen elämään. Näistä yhdessä muodostuu ikääntyneen mielekäs arki.

Näkisin yhteisöllisen toiminnan olevan osa tulevaisuuden ratkaisuja, kun pohditaan erilaisia tukimuotoja ikääntyneiden arkeen. Yhteisöllinen toiminta näyttyy ystävyyden rakentajana sekä yksinäisyyden poistaja. Ikääntyneiden yksinäisyyteen pitää voida vastata tarvittavalla tuella, ja näin ollen yhteisöllisellä toiminnalla on hyvä mahdollisuus auttaa. Lisäksi yhteisöllinen toiminta auttaa ikääntynyttä pitämään arjen rytmin. Arki muodostuu osittain myös mielekkästä tekemisestä. Yhteisöllinen toiminta auttaa ikääntynyttä pysymään arjen mutta myös vuorokauden rytmissä.

Tämä tutkimus kohdentui ikääntyneisiin, jotka osallistuvat lähes aina yhteisölliseen toimintaan ja olivat aktiivisia osallistujia. Mielenkiintoista olisi saada myös heidän näkemyksensä, jotka eivät osallistu tai osallistuvat harvoin. Kuulla heidän pohdintaansa siitä, miksi eivät osallistu ja miten heidän arkensa muotoutuu ilman yhteisöllisyyttä. Onko heillä yhteisöllisen toiminnan sijasta jotain muuta toimintaa? Tällainen tutkimus tuottaisi

lisäinformaatiota siitä, kaipaavatko osallistumatta jättävät erilaista toimintaa ja siitä, millaisen tuen he kokevat tärkeäksi omassa arjessaan.

LÄHTEET

Dunderfelt, Tony (2011) *Elämänkaari psykologia*. Helsinki: WSOYpro

Dwight, Maria B. (2017) *From retirement-communities of care to communities of meaning*. Teoksessa Feddersen, Eckhard & Insa Lüdtke. *Living for the Elderly: A Design Manual Second and Revised Edition*, Walter de Gruyter GmbH. ProQuest Ebook Central, <https://ebookcentral.proquest.com/lib/tampere/reader.action?docID=5158585> Viitattu 27.5.2022

Eskola, Jari & Suoranta, Juha (2014) *Johdatus laadulliseen tutkimukseen*. Tampere: Vastapaino

Felski, Rita (2000) *Doing Time Feminist Theory and Postmodern Culture*. New York: New York University Press
<https://ebookcentral.proquest.com/lib/tampere/reader.action?docID=865460> Viitattu 6.6.2022

Haarni, Ilka (2010) *Kolmas elämä – aktiiviset eläkelaiset kaupungissa*. Helsinki: Gaudeamus

Hakala, Arja (2007) *Yksinäisyys ja masennus arjen harmautena*. Teoksessa Rajaniemi, Jere, Heimonen, Sirkkaliisa, Sarvimäki, Anneli & Tiihonen, Arto (toim.) *Ikääntyneiden arki*. Helsinki: Ikäinstituutti

Hakonen, Sinikka (2008a) *Kolmas ikä voimaantumisen aikana*. Teoksessa Suomi, Asta & Hakonen, Sinikka (toim.). *Kuluerästä voimavaraksi*. Jyväskylä: PS-kustannus

Hakonen, Sinikka (2008b) *Palvelurakenteet remontoitu*. Teoksessa Suomi, Asta & Hakonen, Sinikka (toim.). *Kuluerästä voimavaraksi*. Jyväskylä: PS-kustannus

Hirsjärvi, Sirkka, Remes, Pirkko & Sajavaara, Paula (1997) *Tutki ja kirjoita*. Helsinki: Tammi

Holmberg, Suvi (2020) *Arki ei pysähdy*. Väitöskirja. Tampere: Tampereen yliopisto

Hynynen, Raija (2015) *Palvelualueen ja ikäystävällisen asuinalueen kehittäminen*. Helsinki: Ympäristöministeriö

Hyypä, Markku (2002) *Elinvoimaa yhteisöstä*. Jyväskylä: PS-kustannus

Hyypä, Markku (2005) *Me-hengen mahti*. Jyväskylä: PS-kustannus

Hyvärinen, Matti (2017a) *Haastattelun maailma*. Teoksessa Hyvärinen, Matti, Nikander, Pirjo & Ruusuvoori, Johanna (toim.) *Tutkimushaastattelun käsikirja*. Tampere: Vastapaino

Hyvärinen, Matti (2017) Kertomushaastattelu. Teoksessa Hyvärinen, Matti, Nikander, Pirjo & Ruusuvaori, Johanna (toim.) Tutkimushaastattelun käsikirja. Tampere: Vastapaino

Ilmonen, Kaj (2000) Sosiaalinen pääoma: Käsite ja sen ongelmallisuus. Teoksessa Ilmonen, Kaj (toim.) Sosiaalinen pääoma ja luottamus. Jyväskylän yliopisto.
<https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/47905/3/SoPhi42978-951-39-6488-7.pdf>
 Viitattu 12.6.2022

Julkunen, Raija (2008) Ikä ideana ja tutkimuskohteena. Teoksessa Suomi, Asta & Hakonen, Sinikka (toim.). Kulueraistä voimavaraksi. Jyväskylä: PS-kustannus.

Jokinen, Eeva (2005) Aikuisten arki. Helsinki: Gaudeamus

Jokinen, Eeva (2013) Arjen kyseenalaisuus. Naistutkimus. Jyväskylän yliopisto.

Jolanki, Outi, & Anni Viikko (2015) The Meaning of a 'Sense of Community' in a Finnish Senior Co-Housing Community. Journal of housing for the elderly 29.1-2

Jolanki, Outi, Leinonen, Emilia, Rajaniemi, Jere, Rappe, Erja, Räsänen, Tiina Teittinen, Outi & Topo, Päivi (2017) Asumisen yhteisöllisyys ja hyvä vanhuus. Helsinki: Valtioneuvoston kanslia.

Juuti, Pauli & Puusa, Anu. (2020) Laadullisen tutkimuksen näkökulmat ja menetelmät. Helsinki: Gaudeamus. <https://www.ellibslibrary.com/reader/9789523456167>
<https://www.ellibslibrary.com/reader/9789523456167> Viitattu 14.5.2022

Jyrkämä, Jyrki (2007) Toimijuus ja toimijatilanteet – aineksia ikääntymisen arjen tutkimiseen. Teoksessa Seppänen, Marjaana, Karisto, Antti & Kröger, Teppo (toim.) Vanhuus ja sosiaalityö. Jyväskylä: PS-kustannus

Kalliokoski, Taina (2020) Yhteisöllisyyden rajat yhteistoiminnan ja ihmisen perushyvien näkökulmasta. Helsingin yliopisto. Teologian laitos. Akateeminen väitöskirja.
<https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/314726/YHTEIS%C3%96L.pdf?sequence=1&isAllowed=y> Viitattu 29.3.2022

Kamfe, Charlene (2014) Counseling Older People: Opportunities and Challenges. American Counseling Association. ProQuest Ebook Central
<https://ebookcentral.proquest.com/lib/tampere/detail.action?docID=1895277> Viitattu 20.8.2022

Karvinen, Elina (2019) Liikkuminen tukee hyvää vanhuutta. Teoksessa Kulmala, Jenni (toim.) Hyvä vanhuus. Jyväskylä: PS-kustannus.

Kulmala, Jenni (2019) Hyvä vanhuus -menetelmiä aktiivisen arjen tukemiseen. Jyväskylä: PS-kustannus

Kuula, Arja (2006) Tutkimusetiikka. Aineistojen hankinta, käyttö ja säilytys. Helsinki: Vastapaino

Laki ikääntyneen väestön toimintakyvyn tukemisesta sekä iäkkäiden sosiaali- ja terveyspalveluista 980/2012

Lehto, Ulla-Sisko, Ojanen, Markku, Nieminen, Tarja & Turpeenniemi-Hujanen, Taina (2017) Sosiaalisten Resurssien Vaikutus Hyvinvointiin Ja Terveysteen: Sairausspesifi Sosiaalinen Pääoma. Sosiaalilääketieteellinen aikakauslehti 54.4 <https://journal.fi/sla/article/download/67759/28233> Viitattu 12.6.2022

Lehtonen, Heikki (1990) Yhteisö. Helsinki: Vastapaino

Lin, Nan & Smith, John (2001) Social Capital: A Theory of Social Structure and Action. Cambridge University Press ProQuest Ebook Central. <https://ebookcentral.proquest.com/lib/tampere/detail.action?docID=201839>. Viitattu 12.6.2022

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

Nieboer, Anna P & Jane M Cramm (2017) Age-Friendly Communities Matter for Older People's Well-Being. Journal of happiness. <https://link-springer-com.libproxy.tuni.fi/content/pdf/10.1007/s10902-017-9923-5.pdf> Viitattu 30.3.22

Niemelä, Pauli (2007) Vanhuus ja turvattomuus. Teoksessa Seppänen, Marjaana, Karisto, Antti & Kröger, Teppo (toim.) Vanhuus ja sosiaalityö. Jyväskylä: PS-kustannus

Nurmi, Jari-Erik, Ahonen, Timo, Lyytinen, Heikki, Lyytinen, Paula, Pulkkinen, Lea & Ruoppila, Isto (2014) Ihmisen psykologinen kehitys. Jyväskylä: PS-kustannus

Näslindh-Ylispangar, Anita (2012) Vanhuksen terveyden, hyvinvoinnin ja hyvän elämän edistäminen. Helsinki: Edita

Paasivaara, Leena (2002) Tavoitteet ja tosiasiallinen toiminta -Suomalaisen vanhusten hoitotyön muotoutuminen monitasotarkastelussa 1930-luvulta 2000-luvulle. Hoitotieteen ja terveyshallinnon laitos. Oulu: Oulun yliopisto <http://jultika.oulu.fi/files/isbn9514269012.pdf> Viitattu 17.6.2022

Pessi, Anne Birgitta & Seppänen, Marjaana (2011) Yhteisöllisyys. Teoksessa Saari, Juho (toim.) Hyvinvointi. Helsinki: Gaudeamus

Pietilä, Minna & Saarenheimo, Marja (2017) Ilmeikäs arki. <https://vtkl.fi/wp-content/uploads/2019/07/Ilmeik%C3%A4s-arki.pdf> Viitattu 31.1.2022

Pirhonen, Jari, Ojala, Hanna, Lumme-Sandt, Kirsi & Pietilä, Jukka (2016) 'Old but not that old': Finnish community-dwelling people aged 90+ negotiating their autonomy. Ageing & Society. Cambridge University Press. <https://www-cambridge.org.libproxy.tuni.fi/core/services/aop-cambridge/core/content/view/C5B08A7E36F7742A410AFD03874F8DEB/S0144686X15000525a.pdf/div-class-title-old-but-not-that-old-finnish-community-dwelling-people-aged-90-negotiating-their-autonomy-div.pdf> Viitattu 28.5.2022

Puusa, Anu & Juuti, Pauli (2020) Laadullisen tutkimuksen olemus. Teoksessa Laadullisen tutkimuksen näkökulmat ja menetelmät. Toim. Puusa, Anu & Juuti, Pauli. Helsinki: Gaudeamus. <https://www.ellibslibrary.com/reader/9789523456167> Viitattu 19.8.2022

Pynnönen, Katja, Rantanen, Taina, Kokko, Katja, Tiikkainen, Pirjo, Kallinen, Mauri, & Törmäkangas, Timo (2017) Associations between the dimensions of perceived togetherness, loneliness, and depressive symptoms among older Finnish people. *Aging & Mental Health*. <https://www.tandfonline.com.libproxy.tuni.fi/doi/pdf/10.1080/13607863.2017.1348479?needAccess=true&> Viitattu 27.5.2022

Pynnönen, Katja (2019) Toimiva vuorovaikutus tukee aktiivista arkea. Teoksessa Kulmala, Jenni (toim.) Hyvä vanhuus -menetelmiä aktiivisen arjen tukemiseen. Jyväskylä: PS-kustannus

Raijas, Anu (2008) Arki keskittyy kotiin. Teoksessa Koti –Tehtävistä uusiin ihanteisiin. Lammi, Minna & Timonen, Päivi. Helsinki: Kuluttajatutkimuskeskus. Viitattu 28.4.2022 https://www.researchgate.net/profile/Adriaan-Perrels/publication/242210229_Ekotehokkaampaa_asumisen_arkea_kehittamassa_-_kuluttajalahtoisesti/links/00b495317879467b3d000000/Ekotehokkaampaa-asumisen-arkea-kehittaemaessae-kuluttajalahtoisesti.pdf#page=118

Raijas, Anu (2011) Arjen hyvinvointi. Teoksessa Juho Saari (toim.) Hyvinvointi – Suomalaisen yhteiskunnan perusta. Helsinki: Gaudeamus

Rajaniemi, Jere (2007) Sosiaaligerontologisia katseita ikäihmisten arkeen. Teoksessa Ikääntyneiden arki. Näkökulmia ikäihmisten arjen kysymyksiin. Ikäinstituutti. <https://www.ikainstituutti.fi/content/uploads/2019/11/Oraitia-2-2007-PDF.pdf> Viitattu 5.2.2022

Ramos-Pinto, Pedro (2006) Social capital as a capacity for collective action. Teoksessa Assessing social capital. Edwards, Rosalind, Franklin, Jane & Holland, Janet (toim.) <https://web-s-ebscobhost-com.libproxy.tuni.fi/ehost/ebookviewer/ebook/ZTAwMHh3d19fNTlyNzg5X19BTg2?sid=821b2345-819f-42f5-9a25-48cfe9bc9bb5@redis&vid=0&format=EB&rid=1> <https://web-s-ebscobhost-com.libproxy.tuni.fi/ehost/ebookviewer/ebook/ZTAwMHh3d19fNTlyNzg5X19BTg2?sid=821b2345-819f-42f5-9a25-48cfe9bc9bb5@redis&vid=0&format=EB&rid=1> Viitattu 12.6.22

Rantakokko, Merja, Iwarsson, Susanne, Portegijs, Erja, Viljanen, Anne & Rantanen, Taina (2015) "Associations Between Environmental Characteristics and Life-Space Mobility in Community-Dwelling Older People." *Journal of aging and health* 27.4: 606–621. <https://journals-sagepub-com.libproxy.tuni.fi/doi/pdf/10.1177/0898264314555328> Viitattu 27.5.2022

Rantakokko, Merja (2019) Elinympäristö aktiivisen arjen ja hyvinvoinnin tukena. Teoksessa Kulmala, Jenni (toim.) Hyvä vanhuus -menetelmiä aktiivisen arjen tukemiseen. Jyväskylä: PS-kustannus

Rusanen, Milla (2017) Yksilö yhteisössä. Ikääntyneiden yksinäisyyden vähentäminen yhteisöllisellä asumisella. Tampereen teknillinen yliopisto. Diplomityö.

<https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/123456789/24766/Rusanen.pdf?sequence=4&isAllowed=y> Viitattu 29.3.2022

Ruusuvuori Johanna & Tiittula Liisa (2017) Tutkimushaastattelu ja vuorovaikutus. Teoksessa Hyvärinen, Matti, Nikander, Pirjo & Ruusuvuori, Johanna (toim.) Tutkimushaastattelijan käsikirja. Tampere: Vastapaino.

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

Räsänen, Riitta (2018) Hyvää elämänlaatua ikääntyneille.

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

Saastamoinen, Mikko (2009) Aikalaiskeskustelua yhteisöllisyydestä. Teoksessa Filander, Karin & Vanhalakka-Ruoho (toim.) Yhteisöllisyys liikkeessä. Kansanvalistusseura.

Sarvimäki, Anneli (2007) Ikäihmisen elämänlaatu hyvänä arkena. Teoksessa Rajaniemi, Jere, Heimonen, Sirkkaliisa, Sarvimäki, Anneli & Tiihonen, Arto (toim.) Ikääntyneiden arki. Helsinki: Ikäinstituutti.

Siitonen, Tuomo (2020) Elinympäristön kehittäminen. Teoksessa Heikkinen, Eino, Jyrkämä, Jyrki & Rantanen, Taina. Gerontologia. Duodecim. <https://www.oppiportti.fi/op/opk04630> Viitattu 29.5.2022

Sosiaali- ja terveysministeriö. (2020) Laatusuositus hyvän ikääntymisen turvaamiseksi ja palvelujen parantamiseksi 2020 – 2023 Tavoitteena ikäystävällinen Suomi.

https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/162455/STM_2020_29_J.pdf?sequence=1&isAllowed=y Viitattu 17.6.2022

Särkelä-Kukko, Mona & Rönkä, Kimmo (2015) Yhteisöllinen asuminen lievittää vanhojen ihmisten yksinäisyyttä. Gerontologia 29. Jyväskylä: Kasvun ja vanhenemisen tutkijat ry.

<https://elektra-helsinki-fi.libproxy.tuni.fi/se/g/0784-0039/29/4/yhteisol.pdf> Viitattu 7.6.2022

Terveiden ja hyvinvoinninlaitos (2022) www-sivut.

<https://thl.fi/fi/web/ikaantyminen/muuttuvat-vanhuspalvelut> Viitattu 17.6.2022

Tilastokeskuksen www-sivut. (2021) Väestöennuste 2007-2040. Viitattu 29.3.2022.

https://www.stat.fi/til/vaenn/2007/vaenn_2007_2007-05-31_tie_001.html

Tenkanen, Raija (2007) Sosiaalityö ja kotona asuvien vanhusten ongelmat. Teoksessa Seppänen, Marjaana, Karisto, Antti & Kröger, Teppo (toim.) Vanhuus ja sosiaalityö. Jyväskylä: PS-kustannus

- Tuokkola, Kati & Nieminen, Jarmo & Konttajärvi, Tiina. (2016) Kotoa muiden seuraan Asuinalue- ja talokohtaisten yhteistilojen ja -toiminnan arviointi ikääntyneiden näkökulmasta. Helsinki: Ympäristöministeriö
https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/64997/YMra_14_2016.pdf?sequence=1&isAllowed=y Viitattu 24.1.2022
- Tuomi, Jouni & Sarajärvi, Anneli (2002) Laadullinen tutkimus ja sisällön analyysi. Helsinki: Tammi
- Tuomi, Jouni & Sarajärvi, Anneli (2018) Laadullinen tutkimus ja sisällön analyysi. Helsinki: Tammi. <https://www.ellibslibrary.com/reader/9789520400118> Viitattu 14.5.2022
- Valtakunnallisen hoidon saatavuuden ja yhtenäisen hoidon perusteiden työryhmä (2017) läkkäiden laitoshoidon perusteet. Sosiaali- ja terveysministeriö.
https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/80238/Rap_2017_30.pdf?sequence=1&isAllowed=y Viitattu 17.6.2022
- Vasara, Paula (2021) Ikäasumisen odotuksista ja uusista käytännöistä. Janus vol. 29 (2) 2021 <https://journal.fi/janus/article/view/98542/64264?acceptCookies=1> Viitattu 12.5.2022
- Ympäristöministeriö (2022) <https://ym.fi/ikaantyneiden-asuminen/kuntien-kehittamishankkeet> Viitattu 15.6.2022

Tutkimuslupa

6.4.2022

Haastateltavalle,

Tarkoitukseni on tutkia ikääntyneiden yhteisöllisyyttä ja kokemuksia yhteisöllisyydestä asuinalueellanne.

Tutkimus toteutetaan haastatteluna ja on Pro gradu tutkimus. Kerätty aineisto on ainoastaan tutkimuksen haastattelijan hallussa eikä aineistoa käytetä muuhun kuin tähän tutkimukseen. Tutkimustulokset julkaistaan anonyymisti, niin että haastateltavat eivät ole tunnistettavissa.

Haastateltavalla on mahdollisuus tarkentaa, muuttaa tai poistaa vastauksiaan vielä tutkimuksen jälkeen sekä haastateltavalla on mahdollisuus lopettaa tutkimukseen osallistuminen niin halutessaan kesken tutkimuksen.

Aineiston keruun ja tulosten toteamisen jälkeen aineistot hävitetään.

Haastateltavalla on mahdollisuus olla yhteydessä haastatteliijaan sähköpostitse.

Yhteistyö terveisin,

Susanna Palin
Tampereen yliopisto
susanna.palin@tuni.fi

Haastateltavan allekirjoitus

LIITE 2

Haastateltava

Ikä

Miten on asunut ennen alueelle muuttoa

Miksi on muuttanut

Tarvitseeko ulkopuolista apua

Millaista apua

Arki

Miten haastateltavan arki rakentuu

Miten yhteisöllisyys vaikuttaa arjen kulkuun

Millaista tukea yhteisöllisyys antaa arjessa selviytymiseen vrt. yksin asuminen

Millainen vaikutus yhteisöllisyydellä on arjen muuhun tuen tarpeeseen?

Tukeeko yhteisöllisyys arjessa jaksamista

Yhteisöllisyys

Millaisia ajatuksia syntyy yhteisöllisyydestä

Millaiset asiat mahdollistavat osallistumisen

Millaiset asiat estävät osallistumisen

Miksi ette haluaisi osallistua

Osallistutteko säännöllisesti

Näkyykö yhteisöllisyys toiminnan ulkopuolella

Yhteisöllisyyden merkitys

Mitä merkityksiä yhteisöllisyys antaa omalle arjelle

Millaisia merkityksiä yhteisöllisyys antaa elämälle