



Ikäinstituutti

”Jos mä sit kerran tulen”

Elämänote-ohjelman osallisuustutkimuksen tuloksia, osa 1 / 2

Hanna-Kaisa Hopponia ja Anni Vilkko



”Jos mä sit kerran tulen”

Elämänote-ohjelman osallisuustutkimuksen tuloksia, osa 1 / 2

ISBN 978-952-7254-23-3 (PDF)

ISBN 978-952-7254-24-0 (painettu)

Teksti: Hanna-Kaisa Hoppania ja Anni Vilkko

Kansikuva: Sakari Röyskö

Taitto: Mainospalvelu Kristasta Oy
AD Krista Jännäri

Paino: Trinket Oy 2020

www.ikainstituutti.fi

Helsinki 2020

©Ikäinstituutti ja kirjoittajat



Sisällys

Esipuhe	4
Kiitokset	5
Johdanto	6
Osallisuuden teemat haastatteluissa	8
Osallistujat ja aineiston analyysi	10
Arjen osallisuutta tukevat elementit	12
Asuminen, ympäristö ja naapurusto	12
Arkiapu, julkiset ja yksityiset palvelut	15
Saavutettavuus, digitalisaatio ja maksut	17
Sosiaaliset suhteet ja vastavuoroisuus	19
lökkää ihmiset osana yhteisöä – voimavarat ja vahvuudet	22
Motivaatio osallistua	25
Persoona ja elämäntilanne	26
Toiminnan sisältö	28
Matalat ja korkeat kynnykset	30
Henkilökohtainen pyytäminen mukaan	31
Johtopäätökset: osallisuuden palaset ja järjestötoiminnan paikka	33
Päätulokset ja suosituksia osallisuuden vahvistamiseksi	35
Liite 1: Haastattelu 2, kysymykset	37
Liite 2: Haastattelu 2, kysymykset	38
Liite 3: Haastattelu 3, kysymykset	39

Ikä on paljon muutakin kuin numero

Mitä pidempään ihminen on elänyt, sitä enemmän hänelle on karttunut erilaisia kokemuksia, jotka ovat vaikuttaneet hänen elämänsä ja avartaneet ymmärrystä itsestä, kanssakulkijoista ja maailmasta. Iäkkäiden ihmisten kohdalla puhutaan toisinaan kristallisoituneesta älystä, jolla viitataan kokonaisuuksien ymmärtämiseen ja kykyyn suhteuttaa asioita.

Tämä raportti kuvaa iäkkäiden vahvuuksia ja heidän arkeaan. Aineiston ovat keränneet iäkkäät, valmenneet kanssatutkijat ikätovereidensa kanssa keskustellen. Haastattelutavat löytyivät Elämänote-ohjelman 20 järjestön kautta. Tiedonkeruun yksi keskeinen tarkoitus oli koota tietoa, jonka avulla järjestöt pystyisivät olemaan tukena vaikeissa elämäntilanteissa.

Nyt käsissäsi on tietääkseni ensimmäinen tutkimusraportti, joka on Suomessa tehty tällaisella tiedonkeruun menetelmällä. Aina aiemmin ikääntyviä tutkittaessa haastattelijat ovat olleet nuorempia ja lähes aina työelämässä mukana olevia. Kanssatutkijuuteen tai vertaistutkijuuteen pohjaavia ikääntymistutkimuksen raportteja on julkaistu jonkin verran muualla. Idea nyt käsillä olevaan tutkimukseen syntyikin Manchesterin kaupungin ikäystävällisyyden raporteista, joissa olennaisessa roolissa olivat iäkkäät vertaistutkijat.

Elämänote-ohjelman järjestöhankkeiden tavoite on tukea kotona asumista, osallisuutta ja elämänhallintaa haasteellisissa elämäntilanteissa ja tavoittaa erityisesti henkilöitä, jotka eivät ole aiemmin olleet mukana järjestötoiminnassa. Ensimmäinen iso tehtävä onkin löytää iäkkäitä, joiden kanssa toimintaa voi kehittää ja joille se tuo hyvän lisän elämään. Osalla koko elämänsä on ollut tavanomaista haasteellisempaa, kuten hyvin pienillä tuloilla pärjääminen nuoresta asti tai väkivallan uhan kohteena eläminen. Toisille taas vaikeudet ovat tulleet yllättäen läheisen menehdyttyä tai vaikean sairauden myötä. Joillekin työelämästä pois siirtyminen on luonut tarpeettomuuden tunteita ja sosiaalisen tyhjiön. Raportin tulokset keskittyvät vastaamaan siihen, mistä ja miten tavoittaa erilaisissa tilanteissa olevat iäkkäät ihmiset järjestöjen toimintaan mukaan.

Toivon, että tämä raportti antaa monipuolisen kuvan siitä, mitä on ikääntyä ja elää iäkkäänä Suomessa. Ikääntymisen monimuotoisuus kumpuaa siitä, millainen elämänkulku itse kullakin on ollut. Ikä on tässä yksi tekijä, johon linkittyy kuuluminen johonkin sosiaaliseen, kulttuuriseen ja yhteiskunnalliseen sukupolveen.

Muutaman päätuloksen paljastan jo tässä: on tärkeää saada kertoa oma tarinansa ja kokea, että tulee kohdatuksi yksilönä ja voivansa osallistua omalla tavallaan. Luulen, että nämä tulokset saattavat hyvinkin päteä iästä riippumatta. Ehkäpä niissä tiivistyy osallisuuden ydin, hyvinvoinnin sosiaalinen perusta.

Helsingissä 14.9.2020
Päivi Topo
johtaja Ikäinstituutti

Kiitokset

Suuri kiitos kaikille osallistujille, erityisesti vapaaehtoisille haastattelijoille ja haastateltaville, mutta myös Elämänote-hanketyöntekijöille ja koordinaatiotiimille, jotka ovat auttaneet ja tukeneet tutkimuksen ja raportin työstämisen eri vaiheissa. Erityiskiitos Päivi Topolle tutkimusidean alkuun panemisesta ja pitkin matkaa saamastamme tuesta.

Raportin luonnoksen kommentoinnista kiitos Ikäinstituutin tutkijoille Erja Rappelle ja Jere Rajaniemelle sekä kielenhuollosta Ilkka Syrenille.

Hanna-Kaisa Hoppania ja Anni Vilkkio

Johdanto

Ja mä huomaan, et mun mielipiteelläni on väliä ja sen takiahan mä olin tästä [haastattelusta] niin kauheesti mielissäni. Vaikka mä en tiedä minkälaista apua mulla on tässä, mut kumminki, että mun mielipiteistäni välitetään. Se oli niinku se.

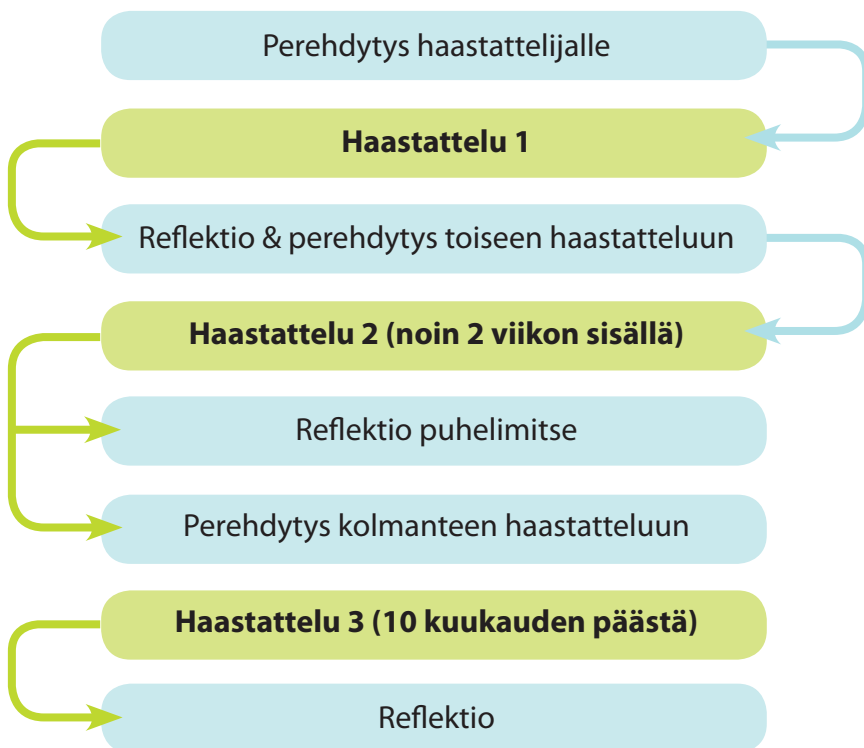
Tammikuussa 2019 koettiin jännittävä hetki. Elämänote-tutkimuksen pilotti käynnistyi pääkaupunkiseudulla, seitsemän vapaaehtoisen eläkeikäisen haastattelijan koulutuksella. Myös haastateltavia oli tuossa vaiheessa lupautunut mukaan seitsemän. Nämä haastattelija-haastateltava parit kohtasivat kahdessa haastattelussa ja osa heistä myöhemmin vuoden lopulla vielä kolmannessa haastattelussa. Haastattelijoiden kanssa tapasimme useamman kerran, kun aihepiiriin perehdytyksen lisäksi kokoonnuimme reflektomaan eli tarkastelemaan kunkin kokemuksia. Vuoden 2019 aikana tutkimus laajentui eri puolille Suomea. Haastatteluja on tehty Lapista Varsinais-Suomeen ja pääkaupunkiseudulle sekä Tampereelta Pohjois-Savoon.

Elämänote-tutkimus on laadullinen seurantatutkimus, joka toteutetaan haastatteleamalla Elämänote-ohjelman hankkeisiin osallistuvia iäkkäitä henkilöitä. Haastatteluilla selvitetään, mikä tukee kotona asumista ja osallisuutta sekä mikä merkitys ja vaikutus hankkeiden toimintaan osallistumisella on iäkkäiden ihmisten hyvinvointiin ja osallisuuteen. Lisäksi saamme tietoa iäkkäiden ihmisten osallisuuteen liittämistä näkemyksistä, kokemuksista ja toiveista. Tutkimuksen eetoksena on kautta linjan tukea osallisuutta ja tuoda ikääntyneiden ääni esiin. Siksi tässä raportissakin annetaan ikääntyneiden omalle äänelle ja sanoituksille paljon tilaa. Suorista sitaateista on poistettu vain joitakin täytesanoja ja lyhennykset on merkitty hakasulkein.

Tutkimuksen myötä kehitimme myös osallistavaa kanssatutkimuksen menetelmää, jossa iäkkäät ihmiset haastattelevat toisia iäkkäitä. Käytämme tässä raportissa kanssatutkija-sanaa synonyymina haastattelija-sanalle, kun tarkoitamme Elämänote-tutkimuksen vapaaehtoisia haastatteloita. Luomme mallin siitä, miten tämänkaltainen tutkimus organisoidaan ja mitkä ovat sen vaatimat resurssit ja eri osapuolten sitoumukset ja käytännön järjestelyt. Tutkimuksessa aineiston keräävät haastattelijoina toimivat vapaaehtoiset eläkeläiset. Haastattelijat on rekrytoitu pääasiassa Elämänote-hankkeiden osallistujista ja verkostoista ja heidät on perehdytetty haastattelujen tekemiseen. Perehdytysten ja haastattelujen prosessi kuvataan kuvassa 1. Haastattelijat eivät tunne haastateltavia entuudestaan eivätkä he osallistu juuri samaan Elämänote-toimintaan haastateltavan kanssa. Kukin kanssatutkija haastattelee yhtä haastateltavaa kolme kertaa. Jotkut kanssatutkijoista ovat ottaneet haastateltavakseen toisenkin mukaan tarjoutuneen haastateltavan.

Tällainen osallistava menetelmä nojaa osallisuuden, voimaantumisen ja demokraattisen tutkimuksen ihanteisiin ja arvoihin, joiden mukaan tietoa tulisi aina tuottaa yhdessä niiden kanssa, joita asia koskee. Ovathan ihmiset oman elämänsä ja esimerkiksi heille suunnattujen palvelujen parhaita kokemusasiantuntijoita. Lisäksi gerontologisissa tutkimuksissa tutkijat ovat käytännöllisesti katsoen aina nuorempia ja kuuluvat usein eri sukupolviin kuin tutkittavansa. Erityisesti haastattelututkimuksessa sosiaalisella vuorovaikutuksella ja erilaisten merkitysmaailmojen mahdollisella törmäämisellä toisiinsa on keskeinen rooli. Kanssatutkimusmenetelmällä pyrimme saamaan rikasta tietoa ikääntyneiden ihmisten osallisuudesta, kun samaan ikäpolveen kuuluvat ja samalla alueella asuvat kohtaavat keskustelelevassa haastattelussa.

Tähän mennessä kertyneiden kokemusten perusteella menetelmä on toiminut hyvin. Kanssatutkijat ovat onnistuneet haastattelutehtävässään ja hankkeessa on kerätty hieno ja rikas tutkimusaineisto, joka luovutetaan myöhemmin anonyymissa muodossa Yhteiskuntatieteelliseen tietoaarkistoon. Vertaisuus iässä ja asuinpaikassa tulee haastatteluissa esiin monella tapaa. Myös haastattelijoiden palaute koulutuksista ja haastatteluista on ollut pääosin positiivista ja osa on kokenut osallistumisen voimaannuttavana. Haastattelumetodista ja sen kehittämisestä voit lukea tarkemmin oheisessa laatikossa listatuista lähteistä (TiiTu 2019, Hoppania ym. 2019). Tässä raportissa keskitymme haastattelujen ensimmäisiin tuloksiin. Raportin toinen osa ilmestyy kesällä 2021.



Kuva 1. Tiedonkeruun prosessi

Elämänote-ohjelma

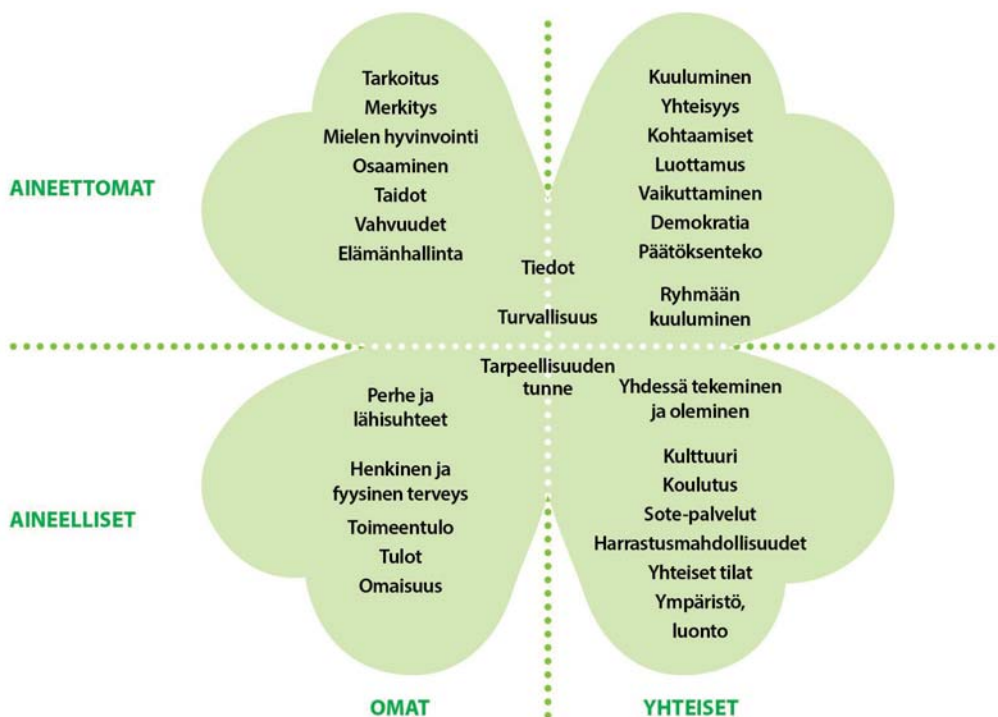
Elämänote on ikäihmisten osallisuutta ja elämänhallintaa edistävä ohjelma, johon kuuluu 20 hanketta sekä Ikäinstituutin ja Vanhus- ja lähimmäispalvelun liitto VALLI ry:n yhteinen koordinaatiohanke. Ohjelman hankkeissa pyritään muun muassa lisäämään asuinalueiden yhteisöllisyyttä, tarjoamaan kulttuurielämyksiä ja virikkeitä, vähentämään kaltoinkohtelua sekä parantamaan hyvinvointia liikunnan ja ravitsemusneuvonnan keinoin. Hankkeiden yhteisenä tavoitteena on luoda ja tehdä tunnetuksi niin hyviä toimintamalleja, että niiden käyttö jatkuu laajasti ohjelman jälkeekin.

Koordinaatiohanke rakentaa hankkeiden keskinäistä yhteistyötä, edistää hyvien toimintamallien leviämistä, järjestää koulutuksia ja tukee hanketyöntekijöitä, viestii ohjelman teemoista ja hyvistä ratkaisuista sekä tuottaa tutkimustietoa osallisuuden merkityksestä iäkkäille. STEA tukee ohjelman hankkeita Veikkauksen varoin. Elämänote-ohjelma jatkuu vuoden 2021 loppuun asti.

Osallisuuden teemat haastatteluissa

Mutta mitä Elämänote-ohjelman keskeisenä teemana oleva osallisuus oikein on? Tutkimustieto osallisuudesta on moninaista ja käsitteelle on useita määritelmiä. Yksilön kokemuksen näkökulmasta osallisuuden ytimessä on kokemus siitä, että on merkityksellinen osa jotain yhteisöä: Ihminen kokee tulevansa kuulluksi ja pääsee vaikuttamaan elämänsä kulkuun ja yhteisiin asioihin. Hänellä on riittävät aineelliset ja aineettomat resurssit ja tärkeitä ihmissuhteita, joiden avulla hän pärjää myös silloin, kun tarvitsee apua tai tukea elämässään. Hän pystyy toimimaan ja tuntee itsensä nähdyksi, arvostetuksi ja tarpeelliseksi. Osallisuudessa on toisin sanottuna kyse yhteydestä erilaisiin hyvinvoinnin lähteisiin (esim. THL 2017).

Elämänote-tutkimuksen taustalla on moniulotteinen ymmärrys osallisuudesta, joka voidaan hahmottaa nelikentän kautta (ks. kuva 2). Nelikentässä yhdistyy sekä yksilön kokemuksellinen puoli että yhteisölliset ja rakenteelliset tekijät. Olemme hyödyntäneet Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksessa kehitettyä osallisuuden viitekehystä ja osallisuusmittaria luodessamme tätä viitekehystä ja haastattelun teemoja ja kysymyksiä. Haastattelun metodi on keskusteleva ja se nojaa teemahaastattelun ja aktiivisen kerroksellisen haastattelun perinteisiin. Haastattelun teemat ohjaavat keskustelua Elämänote-ohjelman tavoitteisiin: osallisuuden eri ulottuvuuksiin ja kotona asumista tukeviin tekijöihin. Vahvuuksista kysymällä pyritään tuomaan myös haastatteluun osallisuutta tukevia mielen hyvinvoinnin elementtejä.



Kuva 2: Osallisuus on yhteyttä hyvinvoinnin lähteisiin.

Ensimmäisellä haastattelukerralla on keskustelussa viisi teemaa: arki ja paikallisen Elämänote-hankkeen toimintaan osallistuminen; elämän tärkeät asiat; kotiseutu ja kodin merkitykset, mukaan lukien naapurusto; pärjääminen ja hankaluudet sekä elämäntaidot ja vahvuudet. Näiden alla on muutamia esimerkkikysymyksiä, mutta haastattelijalla on vapaus kysyä teemoista itselle parhaiten sopivalla tavalla ja muokata kysymyksiä omaan suuhun sopiviksi.

Toisessa haastattelussa teemoina ovat eletty elämä ja elämäntietäminen; osallistuminen ja vaikutusmahdollisuudet sekä tulevaisuuden toiveet omalle elämälle. Haastattelun lopuksi kysytään, miltä haastattelu on tuntunut ja haluaako haastateltava tuoda esiin vielä asioita, joita pitää tärkeänä.

Kolmannessa eli seuranta-haastattelussa palataan keskustelemaan haastateltavan elämäntilanteesta ja osallistumisesta Elämänote-ohjelmassa mukana olevan hankkeen toimintaan. Lisäksi kysellään viestejä päättäjille ja pohditaan omia vahvuuksia ikäinstituutissa kehitetyn vahvuusvaraston avulla. Raportin liitteenä on haastattelujen teemat ja kysymykset.

Osallistujat ja aineiston analyysi

Tavoitteena oli saada mukaan 1–2 haastateltavaa jokaisesta kahdestakymmenestä Elämänote-hankkeesta. Tämä toteutui pääosin. Mukana oli 26 kanssatutkijaa (haastattelijaa) ja 33 haastateltavaa. Haastattelijat olivat 63–81-vuotiaita (keski-ikä 70 vuotta), haastateltavat 64–93-vuotiaita (keski-ikä 75 vuotta). Tiedonkerääjistä miehiä oli 30 %, haastateltavista heitä oli 24 %. Suurin osa haastatteluista on siis tätä kirjoittaessamme jo tehty. Osa kolmansista haastatteluista tehdään suunnitellusti syksyllä 2020 tai tilanteen niin vaatiessa myöhemmin. Koronaepidemian, sairastumisten ja muiden syiden vuoksi muutama haastattelu jäi tekemättä.

Sekä haastattelijat että haastateltavat olivat hyvin motivoituneita ja sitoutuneita prosessiin. Vain muutama yksittäinen haastattelu jäi tekemättä sairastumisen tai muun syyn vuoksi.

Tässä raportissa nojataan alkuvuoteen 2020 mennessä kertyneeseen aineistoon. Tulosraportin toinen osa julkaistaan syksyllä 2021, kun koko aineisto on kerätty ja analysoitu. Toistaiseksi litteroitua aineistoa eli haastattelujen äänitteistä aukikirjoitettua materiaalia on kertynyt noin 830 sivua. Aineiston temaattisessa järjestelyssä ja analyysissa apuna on käytetty AtlasTi-ohjelmaa.

Raportissa aineistoa on analysoitu osallisuuden nelikentän kehyksessä. Tulokset kertovat yhtäältä siitä, minkälaiset arjen elementit ja rakenteet tukevat osallisuutta ja toisaalta siitä mikä on osallistujien motivaatio ja tarve osallistua Elämänote- ja järjestötoimintaan. Raportin myöhemmin ilmestyvässä toisessa osassa esitellään Elämänote-ohjelman hanketoimintaan osallistumisen vaikutuksia osallistujien elämään, kotona asumiseen ja osallisuuteen.

Tutkimusprosessista ja sen tuottamasta rikkaasta aineistosta tullaan lisäksi julkaisemaan tieteellisiä artikkeleita.

Lue lisää

Elämänote-ohjelman nettisivut:

www.ikainstituutti.fi/elamanote

Hoppania, H.-K., Vilkkö, A., & Topo, P. 2019. Elämänote-tutkimus on käynnistynyt: mukana iäkkäitä kanssatutkijoita.

<https://journal.fi/gerontologia/article/view/82441>. Gerontologia, 33(2).

Isola, A-M ym. 2017 Mitä osallisuus on? Osallisuuden viitekehystä rakentamassa. www.julkari.fi/handle/10024/135356 THL

Pulkkinen, M. 2019. Iäkkäiden osallisuus – kirjallisuuskatsaus.

www.ikainstituutti.fi/tuote/iakkaiden-osallisuus-terveys-asuminen-ja-yhteisollisyys-kirjallisuuskatsaus/ Ikäinstituutti

TiiTu 2/2019. Kanssatutkijat selvittämässä osallisuuden saloja

www.ikainstituutti.fi/vanhuus/kanssatutkijat-selvittamassa-osallisuuden-saloja/ Ikäinstituutti.

Yhteiskuntatieteellinen tietoaarkisto

www.fsd.tuni.fi/fi/

Ikäopiston Vahvuusvarasto

<https://ikaopisto.fi/tehtavaarkisto/vahvuusvarasto/> Ikäinstituutti

THL, osallisuusindikaattori

<https://thl.fi/fi/web/hyvinvoinnin-ja-terveyden-edistamisen-johtaminen/osallisuuden-edistaminen/heikoimmassa-asemassa-olevien-osallisuus/tutkimus/osallisuusindikaattori-mittaa-osallisuuden-kokemusta>

Arjen osallisuutta tukevat elementit

Elämänote-ohjelma pyrkii tukemaan ikääntyneiden kotona asumista. Luonteva lähtökohta päästä kiinni tekijöihin, jotka kotona asumiseen vaikuttavat, oli keskustelu haastateltavan arjesta. Ensimmäisissä keskusteluissa käytiin läpi päivien kulkua, lähisuhteita ja harrastuksia sekä keskusteltiin kodista, asumisesta ja naapurustosta. Yhtenä teemana olivat myös haasteet ja avunsaanti. Näiden keskustelujen pohjalta muodostuu kuva osallisuuden ulottuvuuksista haastateltavien elämässä.

Osallisuuden aineellisista ulottuvuuksista keskusteluissa korostuivat pääasiassa yhteiset hyvinvoinnin lähteet: asuminen, ympäristö ja naapurusto sekä arkiapu, yksityiset ja julkiset palvelut, joita kuvataan kahdessa ensimmäisessä alaluvussa. Saavutettavuus, digitalisaatio ja maksut -teema tuo esiin haastatteluissa erityisesti esiin nousseita tekijöitä, jotka mahdollistavat tai estävät arjen sujumista. Nämä liittyvät osallisuuden kaikkiin ulottuvuuksiin. Kaksi viimeistä alalukua käsittelevät osallisuuden aineettomia ulottuvuuksia. Yhteisistä aineettomista hyvinvoinnin lähteistä esiin nousi sosiaalisten suhteiden ja vastavuoroisuuden merkitys. Haastateltavien omia hyvinvoinnin lähteitä olivat moninaiset voimavarat, jotka kannattelevat arjessa, mutta joiden potentiaalia yhteisöissä ei välttämättä aina tunnisteta.

Asuminen, ympäristö ja naapurusto

Oman kodin toimivuus ja viihtyisyys on arjen sujuvuuden ja hyvinvoinnin kannalta tärkeää. Haastateltavat ovat moninainen joukko kerrostaloasujista omakotitalossa asuviin. He asuivat omassa tai vuokra-asunnossa, muutama palvelutalon yhteydessä olevassa vuokra-asunnossa. He asuivat taajamissa, kaupungin keskustoissa tai lähiöissä, muutama maaseudun sivukylillä. Joku oli jo tehnyt muutoksia kotinsa esteettömyyden parantamiseksi, ja saanut esimerkiksi korotetun WC-istuimen ja tukikahvoja kotiuduttuaan leikkauksen jälkeen sairaalasta. Toinen oli muuttanut hissitaloon ja kolmas omakotitalosta kerrostaloon, osin ennakoiden tulevia tarpeitaan ja jaksamistaan. Keskusteltaessa kodin toimivuudesta, monet kuitenkin vasta pohtivat mahdollisia tulevia tarpeita tehdä kotiin muutoksia tai muuttaa erilaiseen asuntoon. Hissin tarve mietitytti hissittömissä kerrostaloissa asuvia, mutta portaissa nähtiin myös hyvät puolensa.

Jos jalat huononee, niin se hissi ois hyvä. Mutta toisaalta se on miun mielestä ihan tarpeellinen että on nuo portaat, että tulee niin sitä liikettä juuri mitä kaippaa.



Kuva: Meri Rajala

Esteettömyyden lisäksi keskusteltiin esimerkiksi asunnon koon sopivuudesta, asunnon käytettävyydestä ja säilytystiloista.

Keittiön kaapitot on kauhean korkealla, niin kun nykyään rakennetaan. Sinne ylhyllylle en pääse kiipeämään [...] ja talousrappujen käytössä] pitää olla aika tarkka, ettei... ettei kaadu.

Kerrostaloissa asuvat puhuivat myös yhteisten tilojen toimivuuden tärkeydestä, kuten esimerkiksi siitä, mahtuuko saunatiloihin apuvälineiden kanssa tai kuinka hyvin talvella aurataan ja hiekoitetaan piha-alueita ja muuta ympäristöä. Pienetkin esteettömyyteen liittyvät asiat voivat olla eri tilanteissa merkittäviä.

Toi ulko-ovi voi olla, se ovipumppu aika raskas, et se vetää pakkasella sen kunnolla kii, niil on ikäihmisillä huonot käsivoimat [...] Mun mielestä tässä kannattas ruveta yhteiskunnassa [siirtymään kortilla sähköisesti aukeaviin oviin]. [...] Ne on pieniä asioita kuiteskin, mutta sitten jos on hankaluutta liikkumisen kans, niin ne on isoja asioita.

Myös esteettisyys ja viherympäristöt nousivat esiin arvoina ja hyvinvoinnin tuojina. Erityisesti viheralueiden, pihojen ja parvekkeiden merkityksestä ja toimivuudesta keskusteltiin.

[Parvekkeella] ei menesty nyt kukkaset oikeen sitte. Tommoset verhotkin laitatin tonne ylös, että saa vedetty ne sitte alas kesällä, mut ei nekää paljo auta. Siinä oli joku liki 40 astetta sillan kun oli heinäkuu kuuma.

Laajemman naapuruston osalta esiin nousi samankaltaisia esteettisyyteen ja esteettömyyteen liittyviä asioita. Onko rakennettu ympäristö viihtyisä, ovatko ulkoilureitit hyvin hoidettuja ja kuinka hyvin palveluihin ja harrastuksiin pääsee kulkemaan.

Mä kaipaas semmosia yhtenäisiä ulkoilureittejä.

Mutta kuinka lähellä on lähellä? Vasta liikkumiseen liittyvät vaivat saattoivat tuoda esiin saavutettavuuteen kytkeytyvät ongelmat; kuinka lyhytkin kävelymatka vaikkapa isoon kauppakeskukseen, jonka sisälläkin on vielä käveltävä, voi muuttua haasteeksi.

Sillon ku mä itse olin kävelevä, nii tää matka kotoo [kauppakeskukseen] ei ollu ku kivenheitto. Siis mun mielest sehän ei ollu... Hiivanki ku tarvit, nii se oli vaa hups-hups, ku kävit kotoo [kauppakeskuksesta] hakemassa sen. Mut nyt, [sinnehän] on maratoni.

Myös sosiaalisia suhteita tukevat ja mahdollistavat asumisratkaisut ja ympäristöt nousivat esiin arjen sujumisen ja hyvinvoinnin kannalta:

Meil on niin ihana pihaki tuossa [...] Siellä on sitte toisiaki ihmisiä, joitten kanssa voi jutella. Et ei... Niin kun yksin ole, eikä tartte olla yksin.

Kaikilla pihoilla ihmisiä ei syystä tai toisesta kuitenkaan näy, vaikka puitteet olisivat kunnossa.

Haastattelija: Näyttää niin kauniilta ulkoapäin. Ja kaunis piha tossa teillä.

Haastateltava: On mut, ei siel pal ketään koskaan kyl oo.

Haastattelija: Eikö?

Haastateltava: Se on merkillistä, siellä on keinu pistetty ja pöytä ja tuolit.

Mä oon kerran nähny et kaks naista istus siellä keinussa.

Haastattelija: Luulis et se houkuttelis et on tämmönen.

Haastateltava: Niin. Mut en mä tiedä niil on kaikilla vissiin mökkejä kans sit ku kesällä on.

Toiset kaipasivat kohtaamispaikkoja lähialueelle:

Täällä kun ei oo mitään. [...] olis edes joku semmonen pikkunen kahvila jossa olis kotitekosta ja hyvää, jotain kaffeeta ja pullaa et vois mennä istumaan vaikka vähän juttelemaan siellä ja kun on käyny tossa lenkil. Kuka nyt tohon publiin menee.

Omien läheisten asuminen lähistöllä tai samassa talossa oli joidenkin arkielämän sujumisen kannalta oleellista. Mutta iloa elämään antoi myös eri sukupolvien tuominen lähekkäin, esimerkiksi läheisen päiväkodin näkyminen ikkunasta:

Lapset, ne on ihania kaikki lapset. Tästä on ihanaa katsoa, päiväkodin lapset on tuolla. Mä aina kattelen niitä täältä, ne pienet talliaiset, kun ne kävelee siellä, ne on mun semmonen hauska hupi aina.

Niille, jotka asuvat kaukana taajamista, yksittäiset naapurit tai läheiset voivat olla oleellinen arjen apu, jonka varassa elämä on, eritoten jos omalla autolla kulkeminen ei esimerkiksi enää onnistu.

Arkiapu, julkiset ja yksityiset palvelut

Sekä julkisista että yksityisen sektorin palveluista puhuttiin haastatteluissa paljon. Päivittäistavarakaupan läheisyys on luonnollisesti monelle tärkeää arjessa, mutta myös isompien markettien ja ostoskeskusten palvelut mainittiin joissakin haastatteluissa. Sen sijaan ostosmahdollisuudet muutoin eivät keskusteluissa nousseet esiin.

Haastattelujen keskeiset teemat liittyivät arkeen ja pärjäämiseen, nyt ja tulevaisuudessa. Keskustelua syntyikin paljon sosiaali- ja terveyspalveluista ja erilaisista arkea tukevista palveluista. Palvelut, joita haastateltavat ajattelivat ensimmäisenä iän karttumisen myötä tarvitsevansa, olivat siivousapu ja asunnon esteettömyysmuutokset. Jotkut haastateltavista olivat jo tällaisia muutoksia tehneet tai muuttaneet esimerkiksi hissittömästä talosta tai omakotitalosta hissilliseen kerrostaloasuntoon.

Haastattelija: Mietitkö tulevaisuutta, että miten pärjää jatkoissa?

Haastateltava: Kyllä mietin. Kyllä mietin, ihan todella. Kun mulla ei oo läheisiä, jotka olisivat kykeneviä auttamaan mua sitten tulevaisuudessa, siis täällä paikkakunnalla. Että todella mietin. Kyllä se mua hetkittäin todella huolestuttaa. Ja ystävien varaan ei sillä tavalla voi heittäytyä, et sit olis kovasti autettava. Et sitten ne on tän yhteiskunnan palvelut.

Yhteiskunnan apuun ja palveluihin kuitenkin luotettiin, vaikka ajatus niiden varaan joutumisesta herätti huolta. Osa haastatteluista tehtiin vuoden 2019 aikana juuri silloin, kun hoivakriisi oli mediassa laajasti esillä. Joissakin haastatteluissa aihetta kommentoitiin ja keskustelua käytiin esimerkiksi palvelutalojen hoidon tasosta, kotihoidon kiireestä ja henkilöstön vaihtumisesta.

Haluaisin, että se kotiapu, jota mahdollisesti tarvitsen, että ei koko aika tulis aina uusia ihmisiä, siitä on aika hurjia kertomuksia [sanomalehdessä] ollut, miten jonkun ihmisen luona kuukaudessa käy parikymmentä ihmistä. Se on yks ehkä hankalin asia siinä, että jos edes sen lyhyen ajan, mitä joku käy, niin olis etupäässä sama ihminen, ettei aina tarteis kaikkea selvittää toiselle. Se on varmasti yks iso puute, ja että ne ihmiset, jotka, että niillä olis enemmän aikaa. Jos koko ajan ihminen kokee, että hän on jäljessä aikataulustaan, niin se jättää, ei pysty keskittymään sillä vähälläkään ajalla mikä on.

Kotiin saatavien palvelujen lisäksi haastatteluissa puhuttiin terveyskeskusten palveluista, jotka olivat tuttuja ja tärkeitä. Arvostelua nousi esiin lähinnä saatavuuteen liittyen, ajanvaraamisen vaikeuksista ja huonoista kulkuyhteyksistä.

Mä luulen, et toi terveysasema on semmonen paikka, mikä mä sitten marssin, jos tarviin hoitoapua.

Monien palveluiden siirtymistä entistä enemmän verkkoon kommentoitiin, usein kriittisessä sävyssä. Palveluihin pääsyn vaikeutuminen tämän takia tai yksinkertaisesti tiedon löytyminen oli saattanut vaikeutua. Läheisten avun merkitys nousi esiin.

Mun tytär löysi [tämän asunnon] netistä ja sano, et no nyt sinne äiti äkkiä. Hän järjesti hommat, mä tulin vaan katsomaan. Siitä mistä mä oon erityisen iloinen, on se, että siellä sekä tytär että kaikki, niin nehän osaa mennän tullen kaikki nää nettijutut. Eihän me niinkään. Kyllä mä kaikessa siinä käännyn heidän... Kyllä mulla toi tabletti nyt on, mutta se on vaan se, että mä en osaa käyttää niitä kaikkia hienouksia.

Muutokset palveluissa sekä verkkoasioinnin uudistukset aiheuttivat hankaluuksia, epävarmuutta ja pelkoa.

Kaikilla [eläkeläisillä] ei ollut nettiyhteyksiä, osalla oli mutta kun ei ne osannut niitä käyttää [...] esimerkiksi huoltomiehiin ja huoltoyhtiöön.

On vielä sitä pelkoo, et jos mennään johonkin viralliseen paikkaan niin että jos siinä töppää [...] niin että pelkää että mitä vahinkoja siinä voi sattua.

Toisaalta haastatteluissa tuli esiin myös toimivia käytäntöjä sosiaali- ja terveyspalveluissa:

[Olen täyttänyt kahdeksankymmentä] niin tuli kaupungilta semmonen kaavake minkä mä täytin, ja sitten kävi henkilö juttelemassa. Mä olin mielissäni siitä, kun mä sanoin, et on pelottanu tää tuleva vaihe, että kuinka tässä rupee toimiin. Että olis sitten tietoo ainakin mihkä soittaa, kun tarvii jotain apua. Ettei tarvii sitten ruveta pohtia, naapurilta kysellä, että mitäs nyt tehdään.

Haastattelija: Niin, että kyllä sillä tiedolla, me ollaan moneen kertaan siihen nyt palattu tässä näitten keskustelujen aikana, niin sillä on merkitystä, että on helposti saatavissa oikeaa, oikeassa ajassa sitä tietoa.

Haastateltava: Niin, et tulee semmonen hyvä olo siinä, ku tietää, et...

Haastattelija: Se varmaan on, se antaa rauhaa.

Haastattelija: Mites tuota jos lääkkeitä tarttee, niin löytyy tää apteekki täällä?

Haastateltava: Apteekki on joo. Ja sitten on perustettu siihen keskustaan sellanen [neuvonta/palvelupiste ikääntyneille]. Niin siellä saa uusia reseptit ja siel saa monta asiaa. [...] Korvia puhdistetaan ja tikkiä otetaan ja [...] kaikkea mitä tarttoo vanhukset, ni siel on mukava käydä asialla. Verenpainemittaus on siellä ja kaikkia.

Saavutettavuus, digitalisaatio ja maksut

Tieto siitä, että palveluja on tarvittaessa lähellä ja saatavilla, tuo luottamusta ja turvaa tulevaa kohti.

Sekin jo auttaa aika paljon kun tietää, että sitte jos tarvii joskus niin on selvillä että mistä alkaa kyselee.

Vastaavasti palvelujen saannin esteet tai tiedon puute taas huolestuttivat. Läheisten apu arjessa ja palvelujen järjestämisessä nousi esiin ja huolta kannettiin niistä, joilla ei ole auttavaa läheistä.

Varmaan moni ikäihminen ei tiä esimerkiks, että vois hakkee jotaki kotiapuu.

Siivoomiseen tai ulkoiluttamiseen tai ittensä muuten piristämiseen [...]

Haastattelija: Ja varmasti sit semmonen, kenel on oikeen pieni eläke,

niin ne jää mielellään syrjään, et ne ei uskalla mennä pyytämään ollenkaan mittään.

Haastateltava: Nii, sepä se. [...] monellaki varmasti on se vaikeus, että kun ei tiä mistä vois mitäki hakkee ja mihinkä olis oikeus.

[Tyttö] on semmonen suvun, suku käyttää häntä [naurahtaa] [...] kaikki tämmöset asiat mitkä pitää viranomaisten kanssa kun se on niin hankalaa nykyisin [...] Hän sitten hoitaa tämän hankalan yhteydenpidon viranomaisiin. Se on todella hankalaa [...] että mitä yhteiskunta vaatii ja mitä se tarjoaa. [...] et ne jotka on heikompia, joilla ei oo kokemusta, niin ne on kyllä ihan tuuliajolla.

Digitalisaatiosta ja palvelujen verkkoon siirtymisestä puhuttiin paljon. Vaikka asiasta ei erikseen ollut kysymystä, useimpien haastateltavien kohdalla aihe nousi esiin joko muun keskustelun myötä tai haastattelijan erikseen aiheesta kysyessä. Monella internet ja erilaiset digivälineet olivat jo osa arkea. Älypuhelin, pöytä/tabletti tai tietokoneita käytettiin esimerkiksi pankkiasioiden hoitamiseen tai sanomalehden lukemiseen digitaalisena. Puhuttiin myös siitä, kuinka digitaaliset välineet ja internet ovat jo osa omaa arkea, kuinka niihin suhtaudutaan ja asennoidutaan, miten digitaalisia palveluita opitaan tai minkälaisia vaikeuksia asia aiheuttaa. Palveluissa ja erityisesti digitaalisissa palveluissa tapahtuvat jatkuvat muutokset vaikeuttavat asioiden hoitamista ja iän karttuessa voi olla vaikeampi muuttaa opittuja toimintatapoja ja oppia uusia.

Haastattelija: Niin et sä oot aikasemmin [maksanut laskuja nettipankissa] mutta nyt se on tullu vaikeemmaksi?

Haastateltava: Juu kun sieltä tuli jotain muutoksia siihen.

Haastattelija: No ne tekee jatkuvasti muutoksia.

Haastateltava: Niin mä pelkään sitä että mä teen jotain virheitä siel.

Myös avun saannin hinta sekä palvelumaksut nousivat keskusteluissa esiin merkittävinä arjen ratkaisuihin ja tuen saamiseen vaikuttavina tekijöinä:

Mikä hyvänsä terveyskeskuskäynti ni se on aina se tietty summa sitten. Nyt ne houkuttelevat, tää on se ongelma ku nyt houkuttelevat näitä ruokapalveluita ja kaikkii palveluita, kaikki maksaa. Eihän tämmösellä tonnin eläkkeellä oo mittään mahollisuuksia. Mulla periaatteena on aina ollu se että kaikki laskut pitää ensin maksaa ja sitte vasta oma elämä.

Haastattelija: Niin, sitte syyään jos jää.

Haastateltava: Niin.

Haastattelija: Onkos sulla minkälaisia tukijuttuja?

Haastateltava: Nyt ei oo mittään vielä, niitähän mä oon yrittäny hakkee tuolta mut nämä justinsa (--) et joo tämmösiä meillä ois näin hyviä mutta ku ne maksaa. Milläs niitä maksaa meikäläinen.

Oli kyseessä sitten yksityinen tai julkinen palvelu tai järjestöjen erilaiset toiminnot, kulkemisesta ja pääsemisestä paikan päälle puhuttiin paljon. Erityisesti julkinen liikenne, sen riittävyys ja käytön helppous sekä tuetut taksimatkat ja niiden saamiseen liittyvät kriteerit nousivat monissa keskusteluissa esille.

Mä koitin saada semmosta taksiapua, mut ei ne viel tässä kunnossa olevalle.

Haastattelija: Ei ei.

Haastateltava: Se pitää olla jo puolhaukassa ennen ku sä saat semmosen.

Julkisiin kulkuvälineisiin tottuminen sellaiselle, joka on aiemmin käyttänyt omaa autoa, voi olla hankalaa. Jo julkisten yhteyksien reittien ja vuorojen selvittäminen vaatii ponnistuksia. Julkisen liikenteen palveluiden toimivuus ja riittävyys voikin olla pienestä kiinni. Jos esimerkiksi linja-auton vuoroväli on liian pitkä, voi se olla este lähteä käymään hautausmaalla:

Täältä oli kyllä [linja-autokuljetus] mutta ku se oli kaks tuntii. Se oli niin kauheen pitkä aika sit pitäis siinä odottaa [...] siel ei paljo oo penkkejä mä en ainakaa oo löytäny siellä ja varsinki nyt talviaikan ei oo ollenkaan. K: Ja penkit on kylmiä [...]

Toisaalta toimiva julkinen liikenne oli osalla haastateltavista osa sujuvaa arkea ja erilaiset onnistuneet kuljetusjärjestelyt saivat kehuja:

No nythän on kerhoihin on myöskin täällä tehty täys kymppi. Haetaan autolla. Bus-si, se kiertää, otta rollaattoreita ja sitten purkaa täällä. Ja taas täältä vie jokaisen omaan kotiin.”

Kulttuuritarjonta, esimerkiksi kirjastot, taidenäyttelyt, konsertit ja näytelmät sekä erilaiset tapahtumat, tulivat monessa haastattelussa esiin elämään mielekkyyttä ja merkitystä tuovina asioina. Niiden saavutettavuus esimerkiksi pääsymaksujen osalta kirvoitti kriittisiä huomioita:

Ja olis enemmän mahdollisuuksia vaikka ihan käydä jossain teatterissa konserteissa tällöisissä, ettei olis aina viimeisestä eurosta kii.

Haastattelija: Kyllä se on, mä kävin kysymässä lippuja tohon [näytelmään] ja täytyy sanoa et mä äimistyin että eläkeläislippu oli 85 euroo.

Haastateltava: Apua.

Sosiaaliset suhteet ja vastavuoroisuus

Kuten on jo tullut esiin, osallisuuden ja kotona asumisen kannalta lähisuhteiden merkitys on suuri. Apua esimerkiksi palveluiden saannissa ja kuljetuksissa saadaan arjessa perheenjäseniltä, lähisuvulta, naapureilta ja ystäviltä. Ihmissuhteet, joissa toisista välitetään ja pidetään huolta, ovat arvokkaita itsessään ja arjen sujumisen kannalta.

Haastattelija: Mitkä asiat auttaisivat sinua saavuttamaan sen, että sinä saat asua täällä, tätä sinun näköistä elämää?

Haastateltava: Minusta lähipiiri pitää niin hyvää huolta.

Toisaalta osa haastateltavista korosti sitä, että he osaavat olla yksinkin, eivätkä myöskään halua olla läheisilleen taakaksi.

Toisaalta perhe on mulle tärkeä, mut mulla on ollu varmaan siinä mielessä hyvä onni, että se perhe on, mä pystyn oleen yksinkin ja mä tiedän että he välittää minusta, et mul ei oo mitään semmosta et mun tar-, mä en oo varmaan mitenkään riippa heille.

Tärkeä asia on myös lähisuhteiden vastavuoroisuus. Haastatteluissa korostuu ikääntyneiden tärkeä rooli lähisuhteissaan, yhteisöissään ja verkostoissaan apua antavana ja toisia tukevana osapuolina.

Tää [lastenlasten koulutehtävissä] tukiopetus, se ruokkii meitä molempia. Mä voin auttaa heitä, mutta sitten hekin auttavat tavallaan minua sillä tavalla, että mä tunnen todella aina... Se ei oo mulle rasite, vaan se on enemmänki semmonen, et mä saan tyydytyksen siitä, et mä saan jonku oppimaan.

Entinen ystävä sano ihanasti, että ku oli vieraanvarane, että hän ei oo sillä koskaan köyhtyny.

Se että on toisille tärkeä ja saa olla avuksi, tuo merkitystä elämään.

Haastattelija: Mut kumminkin se äiti on se tärkein sitten.

Haastateltava: Juu. Ihmeellistä.

Haastattelija: Äiti haluaakin olla tärkeää, eikö halua?

Haastateltava: Haluaa, haluaa. Ehdottomasti. Haluaa, haluaa.

Elämäkulun myötä monella haastateltavalla sosiaalinen elämä oli myös muuttunut paljon. Eläkkeelle jääminen, puolison tai ystävien kuolema tai vaikkapa se, asuvatko omat lapset lähellä vai kaukana ja kuinka usein he vierailevat, määritti arkea ja elämää. Toisilla muutokset olivat myönteisiä, toisilla kielteisiä.

Sen jälkeen, kun mun mies kuoli, niin hiljalleen häipyy perhetuttavat.

Mä oon jotenkin eläkkeelle jäämisen jälkeen ja tänne muuton jälkeen nii oonha mää vähän muuttunu. Mä oon tuullu sosiaalisemmaks. [Asuinyhteisö ja ihmisten kanssa keskustelu] on tärkeetä, se on ihan rinnastettavissa liikuntaan ravintoon ja sitten se on se kolmas. Ne tulee ihan käsi kädessä. Mun mielestä että pystyy elään hyvää vanhuutta.

Ikääntymiseen liittyvät muutokset sosiaalisissa suhteissa ovat hyvin moninaisia. Haastatteluissa keskusteltiin myös ihmissuhteiden muutosten aiheuttamista tunteista, kuten yksinäisyydestä ja kaipauksesta.

Minusta ei koskaan tule mummua, enää. Se on minusta vähän surullista, mää olisin hyvin mielelläni ollu mummu.

Muutamissa haastatteluissa keskusteltiin myös hankalista tai satuttavista ihmissuhteista. Erilaisia ongelmia oli sekä naapureiden että läheisten kanssa. Toiset olivat päässeet eteenpäin ja löytäneet ratkaisuja ulos vaikeista tilanteista, joillakin kipeät suhteet olivat tätä päivää. Esiin nousi myös iän ja elämäkokemuksen tai erilaisten avun muotojen myötä löydettyjä keinoja päästää irti huonoista suhteista. Oli myös opittu sanomaan ei tai antamaan anteeksi, voimaannuttu määrittelemään omia rajoja paremmin.

Mul on heleppoo tutustua ihmisiin ja olla ihmisten kans, joka on semmosia, joka ei oo ilikeitä. Mä inhoan yli kaiken semmosia nakkelihoita ja nyt huomannu sen, että mun ei tarvii olla semmosten kans joka saa pahan olon.

Haastattelija: Joo seki on hyvä et ossaa kieltäytyä semmosista ihmisistä jotka vie voimia.

Haastateltava: Joo, nii on.

Toisaalta pohdittiin myös sitä, kuinka erilaiset vaikeudet kuuluvat elämään ja mikä oma rooli ja vastuu ihmissuhteiden ylläpidossa on.

Haastattelija: No mites onko ystäviä?

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

Haastattelija: Ku ikää tulee lisää niin siinä voi käydä niin että, kun kunto heikkenee tai.

Haastateltava: Niin joo ja mä en tiedä missä sit, se on semmosta laiskuutta kans.

Muutokset iän ja elämäntilanteen myötä lähisuhteissa tuovat tilaa ja tarvetta uusille suhteille myös järjestötoiminnan kontekstissa, mitä kuvataan tarkemmin seuraavassa luvussa. Haastatteluissa keskusteltiin myös elämänasenteesta, johon liittyi usein myös suhtautuminen toisiin. Elämäkokemus ja kasvaminen ihmisenä, oman paikan ja roolin pohtiminen on elämänmittainen matka.

[...]juuri semmonen että tuntee että miten minun käytökseni vaikuttaa toisiin. Ja miten toisten minnuun [...] mie pystyn täällä itteni asettamaan semmoseen asemaan että mitä minulta nyt odotetaan, kunnon kansalaisena. Pitämään suuni kiinni vai komentamaan toisia vai, ihan totta.

läkkäät ihmiset osana yhteisöä

– voimavarat ja vahvuudet

Ollakseni hyvä taikka semmonen kansalainen mikä rako miulle aukee millonkin.

Ympäristön rakenteiden, palveluiden ja erilaisten avun muotojen vahvistamisen lisäksi osallisuutta voidaan tukea luomalla mahdollisuuksia merkitykselliseen elämään ja toimintaan. Haastatteluissa nousi esiin ikääntyneiden potentiaali toimia ja antaa yhteisölle, laajemminkin kuin perhepiirissä.

Kun työelämä ei enää määritä arjen toimintaa, omat voimavarat ja potentiaali voidaan suunnata uudella tavoin, uusia kanavia pitkin. Merkityksellisen toiminnan ja tekemisen paikkoja ei kuitenkaan aina ole helppoa löytää. Joissakin haastatteluissa tästä temasta keskusteltiin laajemminkin. Yhtäältä yhteiskunnassa ilmenevää suhtautumista vanhuuteen ja ikäihmisten mahdollisuuksiin antaa panoksensa yhteisölle arvosteltiin kriittisesti. Toisaalta erilaisia toimintatapoja toivottiin kehitettävän ja pohdittiin luovasti. Eräessä haastattelussa esimerkiksi keskusteltiin vapaaehtoisten toimijoiden rekrytoimisesta mukaan toimintaan:

Mä oon joissakin, ku on ollu näitä tämmösiä ikäihmisten tilaisuuksia [missä] ne on sitten rekrytoinu näitä vapaaehtosia. Niin jostain syystä, mä oon yrittäny niiden kanssa puhua tästä samasta asiasta ja sanonu sitä, et kun missä vaan olis tämmösiä, jotka... On yksinäisiä sillä tavalla, et niil ei oo ystäviä, ei oo kahviseuraa. Et se on semmonen asia, johonka mä pystyisin ihan hyvin mennä, tulla mukaan. Ei se, et mä oon liikuntarajoitteinen, tee siinä, et mä ne pystyis menee jonku ihmisen luokse kahville. Tai saada mahdollisesti se ihminen tulee ulos sieltä. Mut ykskää ei oo napannu. Kukaan ei oo minuu tarvinnu. Et se on semmonen, joka pitäis kääntää vähän näiden rekrytoijienkin ajatusmaailmaa, että vaikka sillä ihmisellä itsellä olis joku tämmönen... Hidaste, tai rasite, mikskä sitä sanois... Niin voi sillä kuitenkin olla paljon muita asioita, mitä se vois tehdä.

Työelämän tärkeys ja mahdollisuudet osallistua jollakin tapaa myös eläkeikäisenä nousivat joissakin haastatteluissa esiin. Ideoitiin myös joustavia tapoja hyödyntää eläköitymässä olevien tai eläkeikäisten osaamista työpaikoilla:

Olen aivan vakuuttunut siitä asiasta, että vaikka olis vammautunu tai sairastunu taikka ihan mitä hyvänsä, mutta se kannattais pitää siel työmaalla se ihminen, lähestulkoon niin kauan kun se elää. Tehdä ne työajat semmoseksi, että se pääsis tuleen ja neuvoon niitä nuoria ihmisiä jotka sinne otetaan töihin. [...] Se käytännön kokemus pitäs hyödyntää, ja elikkä nää, anteeks että sanon vanhat ihmiset, niin ne vanhat ihmiset pitäs pitää siel työmaalla. Ei niitä välttämättä tarvis pistää, esimerkiks



Ikäihmiset kiinni lähiyhteisöön -hankkeen virkistyspäivä.

jos on semmonen työmaa että pitää olla haalarit, niin ei niitten tarvi es välttämättä niitä haalaria pistää päälle. Vaan ne neuvoo sillai ja on semmosena taustatukena, ja ne vois olla, kuka tunnin kuka kolme tuntia taikka jonkun semmosen ja, ne sais sitten jonkun pienen korvauksen siitä että ne käy siellä. Samalla niille tulis elämään sisältöä ja tää sosiaalinen puoli pysyis kunnossa. Sais sitä elämän virkeyttä ja muuta semmosta siitä että käy neuvomassa näitä. Ja siinä omanarvontuntokin nousee kun pääset neuvon toisia.

Kun ikääntymiseen liittyvään avun- ja tuentarpeiden kasvuun haetaan ratkaisuja, onkin paikallaan muistaa myös ihmisten (jäljellä olevat) voimavarat. Haastatteluissa keskustelu vahvuuksista nosti esiin useita teemoja aina ikääntyneiden yhteiskunnallisesta roolista elämänasenteeseen ja ihmissuhteisiin, joissa välittäminen vahvistaa.

Pitkä elämäkokemus sekä haasteiden ja erilaisten vaikeuksien kohtaaminen voivat tuoda vahvuudet esille.

Se on päinvastoin kun ajattelee, et se et mä oon nyt niinku tän sairauden kanssa mä en pysty tekee kaikkee mitä mä haluaisin ja mitä mä oon ennen tehny. Mutta taas mä oon... Must on tullu sillä tavalla itsevarmempi, et mä heittäydyn enemmän... Asioihin, uusiin asioihin.

Suhtautumistavan ja asenteen lisäksi käytännön arjen pienet teot oman hyvinvoinnin ja elämänhallinnan eteen nousivat esille. Haastateltavat ammensivat elämäkokemuksestaan ja lapsuudenkotona opitusta.

Se on varmaan kotoa osittain ja sitten työssä opin näkemään [miten] sama raha, samat tulot, toinen ihminen pärjäs niillä oikein hyvin ja toinen ei ollenkaan. Ja minä päätin, että haluan oman kodin, tulothan ei ollut kovin isoja, mutta aloin pitää kirjaa niin, että ruokakaupan kuitit pistin aina kirjekuoreen ja sitten kaikki muut menot vihkoon ja kuukauden lopussa sitten laskin aina kaikki yhteen, että tiedän [...] semmoinen tieto, että on pärjättävä ja se tuo niinkun elämään mielekkyyttä se, että kokee, että on oman elämänsä hallitsija.

Voimanlähteiksi elämässä koettiin vaihtelevasti eri asioita harrastuksista uskontoon ja luonnossa liikkumiseen. Kulttuuri esimerkiksi kirjallisuuden ja musiikin muodossa oli monelle tärkeää.

[Harrastusten lisäksi] minä luen paljon ja täytän ristikoita, siellä säilyy vähän se muisti... Ja sitten ne ystävät ja ulkoilu ja... Se on, siinä se. En enää kuvittele ja havittele mitään ihmellistä, edeniä. Että se on aika paljon siinä, tässä arkisessa elämässä.

No hyvä on mulla se läheinen suhde Jumalaan, että mä haluan että mä kehityn [...] ja sitä yleensä ihmiskuntaa auttavaa asennetta...

Voimaa elämään ja iloa ja jaksamista arkeen toivat myös ihmiset, jotka välittävät ja jotka usein toimivat järjestökentällä.

Olen monesti kokenut sen, että on niin kauhee kipu jaloissa ja käsissä ja ovikello soi ja tullaankin sitten näistä jostakin, eksä jaksaa lähtee? Ja minä sanon, että kuule, kivut jää tänne. Siitä se alkaa, se on erittäin, särkylääke on hyvä mutta tällaisen ihmisen, joka antaa ajastaan meille, ihania ihmisiä.

Ja sitten, kun se vanhuus tulee, niin mistä me haetaan apua, muuta kun toisistamme?

Motivaatio osallistua

Elämänote-hankkeissa ikääntyneiden osallisuutta edistetään monella tavalla. Useimmat haastateltavista olivat mukana jonkinlaisessa ryhmätoiminnassa. Ryhmät olivat esimerkiksi niin sanottuja korttelikerhoja tai tietyn teeman ympärille rakentuvaa toimintaa liittyen esimerkiksi kulttuuriin, liikuntaan, ruokaan tai muistisairuksiin. Muutama oli osallistunut hankkeen järjestämään yksittäiseen tapahtumaan tai tilaisuuteen tai saanut yksilöllisempää apua arkeensa.

Haastateltavilta kysyttiin motivaatiosta osallistua näihin Elämänote-hankkeiden järjestämiin toimintoihin. Keskustelua käytiin siitä, mikä sai haastateltavan lähtemään mukaan, mitä odotuksia toimintaa kohtaan oli ja mikä rooli tai merkitys toimintaan osallistumisella arjessa oli. Keskustelua käytiin osin myös laajemmin järjestöjen toimintaan osallistumisesta ja yhteisöllisyyteen liittyvistä teemoista. Toisessa tulosraportissa analysoimme hanketoimintaan osallistumisen vaikutuksia haastateltavien elämään ja hyvinvointiin. Tässä keskitymme tuomaan esiin niitä seikkoja, jotka vaikuttavat osallistumiseen ja toimintaan mukaan tulemiseen.

Aineistomme perusteella motivaatioon osallistua vaikutti lukuisia eri tekijöitä, jotka voidaan jaotella viiteen pääteemaan:

- Persoonallisuus
- Elämäntilanne
- Matalat ja korkeat kynnykset
- Henkilökohtainen pyytäminen
- Toiminnan sisältö

Näistä kaksi ensimmäistä – persoonallisuus ja elämäntilanne – liittyvät osallistujan (haastateltavan) henkilöön ja kolme muuta – kynnykset, henkilökohtainen pyytäminen, toiminnan sisältö – hanketoimintaan.

Lue lisää Elämänote-ohjelman hankkeista ja toiminnoista:

www.ikainstituutti.fi/elamanote-hankkeet/



Persoonaa ja elämäntilanne

Useissa haastatteluissa keskustelu osallistumisesta liitettiin ihmisen persoonaan, henkilökohtaisiin mieltymyksiin ja kiinnostuksen kohteisiin, sekä myös opittuihin ja totuttuihin tapoihin. Pohdittiin, olenko osallistuvaa tyyppiä vai "koti-ihminen". Toiset olivat saattaneet lähteä mukaan toimintaan, vaikka eivät välttämättä kokeneet kaipaavansa elämäänsä erityisesti mitään uutta.

Ku mä oon semmonen ittekseni hyvin viihtyvä kotona, en mä kerta kaikkiaan osaa sanoa, mitä mä niinku kaipaisin enemmän.

Toiset taas olivat olleet aktiivisia osallistujia ja järjestötoimijoita jo aiemminkin ja pitivät erilaisissa yhteisöissä toimimista tärkeänä osana elämää:

Tää sairaus mikä mulla on ei ole vienyt sitä vaikuttamisen nälkää... [...] Mää haluan vaikuttaa [asumisoihin ja ympäristöön]. Semmonen vaikuttamisen nälkä on ajanu siihen mukaan, ja sitten mä koen sen et se on hyvin mielekästä.

Joillakin saattoi olla kaipuu jonkinlaiseen toimintaan tai yhteiseen tekemiseen mukaan lähtemiseen, mutta selkeää ei ollut heille itselleenkaan, mitä se voisi olla ja miten tai mihin voisi hakeutua mukaan.

Joskus talvella tuntuu semmoselta pitkältä, et siinä niinku vois olla enempi jotai sellasta haastetta. Olla. Johki lähtee erikoisee. Mut ei niinku osaa hakee sitä.

Haastatteluissa käytiin myös yleisempää keskustelua siitä, mikä saa (iäkkään) ihmisen osallistumaan ja mukaan sosiaaliseen toimintaan. Jotkut pitivät tätä elämänvarrella opittuna asiana, jota myöhemmin on vaikea muuttaa:

[Kun ajattelee] miten paljo on niitä jotka ei tartu niihin eikä tule, niin mä ajattelen sillä tavalla, että jollei elämän varrella oo aikasemmin, ennen vanhuuttansa oppinu osallistumaan ja harrastamaan, niin se on aika mahdotonta sitten pakolla tehdä enää tässä vaiheessa.

Toisaalta persoonan moninaisuutta ja mahdollisuutta oppia vanhallakin iällä tuotiin esiin. Ympäristön ja kulttuurin vaikutus persoonallisuuteen tai käyttäytymiseen nousi esiin esimerkiksi keskustelussa, jossa pohdittiin suomalaisten käytöstä Suomessa verrattuna käytökseen ja asenteeseen Espanjassa talvenvietossa:

Tää suomalainen muuttuu ihan toiseks siellä [Espanjassa].

Haastattelija: Se on kumma tekkeekö se se lämpö vai kun ei oo kotona vai...

Haastateltava: Mikähän sen tehkö.

Haastattelija: Joo oon mieki sen huomannu että se on, samat ihmiset ni miten se voi olla erilainen.

Muutamassa haastattelussa persoonan ja omien tottumusten taustaa lähdettiin pohtimaan syvällisemminkin. Yhdessä haastattelussa haastateltava pohti omaa "erakkoutaan" ja ryhmässä "tuppisuuna" olemistaan:

En tiä mistä johtuu, mutta epäilen, et menee ihan nuoruuteen saakka, et... Jossain mieles ollu vähän syvempiiki juttuja.

Tässä haastattelussa keskustelu syveni ja haastateltava jatkoi pohdintaansa ja kertoi elämäkulustaan, lapsuudestaan ja nuoruudestaan ja suhteestaan vanhempiinsa. Omaa persoonaa ei siis otettu annettuna, vaan nähtiin moninaiset elämäkulun vaikutukset omaan olemiseen ja toimimisen tapaan. Kyseisessä haastattelussa haastattelija totesikin:

Tässäkin tuli nyt todistettua ihan se, että kuinka lapsena koetut elämät ja kokemukset ja tuntemukset vaikuttaa siis ihan, ihan meidän koko elinajan. Et ihan, voisko sanoo, että hautaan saakka.

Toisaalta mahdollisuudet uuden oppimiseen ja uusien vahvuuksien itsestä löytämiseen nousivat myös esiin.

Ku ihminen voi oppia vielä missä iässä tahansa niin uuttakin asiaa..

Elämäntilanteen muutos ja vaikeudet saattoivat tuoda persoonan uusia puolia ja vahvuuksia esiin, kuten tapauksessa, jossa haastateltava ei aiemmin ollut osallistunut ”seuraelämiin”, mutta oli leskeksi jäämisen jälkeen lähtenyt mukaan ryhmätoimintaan.

[Puolison kuoleman jälkeen] oon koittanu vetää itteni mukaan sinne pakosta. Muuten mä en yleensä mee. Miehen kans käyty missään, et me oltiin vaan täällä jökötettiin, ja sit kun se sairasti viimeset ajat, eihän me mihinkään päästy [...] Sitä on ottanu itteään kauluksesta kiinni ja lähteny mukaan näihin seuraelämiin.

Muutokset ihmissuhteissa ja terveydentilassa ja niiden myötä sosiaalisuuden tai uusien taitojen oppimisen tarpeessa nousivatkin esiin keskeisenä vaikuttimena osallistua. Iän myötä moni oli jo menettänyt läheisiään.

[Arkeeni kuuluu] aika paljon yksinoloa, minun työtovereita ja ystäviä on kuollut ja tullut vanhaksi, että viime vuosina on aika monta poistunut sillä lailla ystäväpiiristä, että aika paljon olen yksin ja sen takia ilmoittauin tuonne [järjestötoimintaan], että löytäisin uusia ihmisiä itselleni. Minä olen perheetön, en ole ollut naimisissa...

Iän tuomat terveydentilaan ja jaksamiseen liittyvät arjen haasteet sekä läheisten muutuneet elämäntilanteet nousivat esiin useissa keskusteluissa:

Kun huomaa sen, että kaikki hommat ei käy niin kun nuorena. Se on lähinnä toi liikuntapuoli ja sitte myöskin se ruuanlaitto, kiinnostaa. Et emännällä oli käsi kipsissä ja oli mulla niinkun keittiövuoro. Oli pakko sitten tehdä.

Elämäntilanne saattoi työntää osallistumaan järjestötoimintaan sekä sosiaalisista että monista muistakin toiminnan sisältöön liittyvistä syistä.

Toiminnan sisältö

Osallistumisen motivaatioon luonnollisesti vaikutti myös se, minkälaiseen toimintaan haastateltava oli osallistunut tai osallistumassa. Harva oli kiinnostunut mistä tahansa toiminnasta. Keskustelua käytiin siitä, minkä tyyppisestä toiminnasta haastateltava on kiinnostunut, miten osallistumiseen vaikuttaa vetäjän rooli, yhteisön tai ryhmän tunnelma ja kohdatuksi tuleminen. Lisäksi asiasisällöt, tiedot ja taidot, joita toiminnassa pääsisi oppimaan, olivat tärkeitä vetonauloja.

Aina haastateltavalle ei ollut selvää tarkalleen, minkälaista toimintaa toivoisi. Sosiaalinen yhdessäolo oli monille kuitenkin toiminnan suola, joka veti mukaan. Toiset halusivat vain olla mukana, toiset olivat kiinnostuneita myös suunnittelemaan ja järjestelemään toimintaa.

Tietysti olis kiva joku tuota, keskusteluryhmä, uudenlainen keskusteluryhmä, johon sais semmoisia samantyyppisiä ihmisiä, tai jotakin, en osaa sanoa, mitä se vois olla, mutta joku semmonen olis tervetullut.

Hyvien, ammattitaitoisten ryhmän tai toiminnan vetäjien ja järjestäjien rooli nousi esiin tärkeänä osallistumiseen vaikuttavana tekijänä:

Kyllä mun mielestä siinä olis hyvä että siinä olis semmoset ammatti-ihmiset takana jotka pyörittäis sitä.

Ja kerhot on... täällä on todella, todella hyviä vetäjiä. Niille mä annan aina kympin.”
”Haastattelija: Mites noi vetäjät, miltäs ne tuntuu?”
Haastateltava: No, nehän on ihan mahtavia.

Mun mielestäni [vetäjä] on ihan mahdottoman hyvä tässä meidän porukassa. Hän on justinsa semmonen ilonen ja keksii sitten kato jotain semmosta viihdykettä aina meidän kokoontumiselle ja [... hän] on semmonen, et se vaan sopii tohon porukkaan. Ja hällä on varmaan kaikkia koulutuksiaki sillai, että... Se ei oo mikään tyhmä ihminen, oleen toisten kanssa.

Haastateltavat, jotka olivat useammassa ryhmässä tai toiminnassa mukana, toivat esiin tai vertailivat eri ryhmien toimintatapoja ja tunnelmaa. Näissä vertailuissa Elämänote-hankkeet tulivat esiin pääasiassa myönteisenä ja vetovoimaisena esimerkkinä mielekkästä toiminnasta, erityisesti toiminnan sisältöjen moninaisuuden ja vetäjien osaamisen ansiosta. Kriittisiä huomioita tuli toimintaan mukaan lähtemisestä keskustellessa pääasiassa muutamista muista ryhmistä, joissa osallistujat eivät ota aktiivista asennetta toiminnan kehittämiseen tai joissa vain istutaan ja jutustellaan.

Mieki oon luovuttanu näköjään, että nyt myö vaan lauletaan ja juuaan kahvia ja vähän höpötellään siellä. Kun kukaan ei esitä ikinä mittään, kun mie oon kysyny tossa tämän talon, että mitä työ. Niin ei kukkaan mittään sanonu. Niin tuntuu vähän turhalle. Ihan oikeesti, mie oon niinku turhautunu, että miehän aion jäädä siitä pois.

Matalat ja korkeat kynnykset

Osallistumiseen ja erilaisiin tapahtumiin ja toimintaan mukaan lähtemiseen vaikuttavat erilaiset kynnykset, fyysiset ja henkiset. Toiminnan sijainti ja sinne pääsyn helppous ja vaikeus oli haastatteluiden keskusteluissa esillä. Puhuttiin tilojen esteettömyydestä, julkisen liikenteen kulkemisesta ja kuljetusavusta. Kuinka helposti esimerkiksi kuljetus- tai saattoapua on saatavilla tai mainitaanko esimerkiksi mahdollisuus saattoapuun jo tilaisuuden tai tapahtuman kutsussa tai mainoksessa. Myös vapaa pääsy eli osallistumisen maksuttomuus nousi esiin tärkeänä järjestötoiminnan piirteenä.

En oo ollut, missään muissa [ryhmissä]. Nyt meni sitten kun oli niin lähel tossa.

Mä läksin viemään [rollaattorin kanssa kulkevaa kerhon kokoontumispaikkaan]. Eihän se nyt millään jaksanut työntää, kamalaa tulla alas. Lunta myöten lentää nurin. Ja minä jäin eteiseen odottamaan, ja sieltä tultiin hakemaan, että tulkaa tekin sisään. [...] Ja ihmettelin ääneen sit, et kuinka te täällä kokoonnutte.

Se on se, että tää estää mun tää rollaattori on mainio apu, mutta kyllä se estää mua näitä ideoita. Ai niin, nyt on viistoista minuuttia, et mä kerkeen kuunnella luentoa kirjastossa. Enhän mä kerkiikkään, emmä kerkii pukeeka. Tai joku, jotain mitä mä, joku luento, tosta mä haluan kuulla, noniin enhän mä pääse niitä rappusia tai jotain tämmöstä. Mä tuun niin kiukkuseks.

Henkisistä kynnyksistä osallistumiseen keskusteltiin useissa haastatteluissa. Nämä liittyvät myös yllä käsitelyihin yksilöiden persoonallisuuden eroihin. Mutta se, miten toiset ihmiset, tilaisuuden järjestäjät ja vetäjät sekä muut osallistujat suhtautuvat toisiin (potentiaalisiin) osallistujiin, osoittautui merkittäväksi. Se, minkälainen tunnelma tapahtumassa tai ryhmässä on ja miten kutsuva, lämmin, tasavertainen ja rohkaiseva tunnelma luodaan, ei olekaan itsestäänselvyys.

[Parilla viimeisellä ryhmämatkalla] mä oon ollut sen verran hitaampi [kulkemaan] ku nää muut, jos bussissa on puolet ihmisistä semmosia, käyttäytyy ihan normaalisti ja on ymmärtäväisiä tämmösille ongelmaihmisille, niin toinen puoli on sitten semmonen, kun että mitä varten tommonen pitää lähtee mukaan, joka, jota pitää odottaa... Mitä varten tommonen lähtee mukaan, joka ei itse pärjää.

Kyl se tietysti eilisestäkin huomaa, että kyllä sinne osaa otti ihmisiä jotka oli tietysti sen yhden kynnyksen oli menny kun he tuli sinne tilaisuuteen, että kiinnitti kyllä, kyllä siinä muutama oli just ku ne siinä kuikuili ja katso, mutta et rohkeesti vaan, että näki että heillä oli vähän semmonen olo että anteeks, että oon olemassa. Et ku tänne vaan.

Ja semmonen sosiaalisuus, ja se loruki sanoo et pienin askelin mennään eteenpäin. Ja joka päivä oppii jotain ja hämmästelee. Semmonen, tulee semmonen kiitollisuus.

Mahdollisuus osallistua ja olla mukana erilaisilla panostuksilla, oman halun ja motivaation mukaan, on keskeinen osa järjestötoiminnan vetovoimaa. Sivusta seuraaminen ja läsnäolo tai toisten kuuntelu voi olla tärkeää toisille, kun taas toisille aktiivinen tekeminen ja vaikuttaminen, oman panoksen antaminen tai toiminnan suunnitteluun osallistuminen on tärkeää.

Yhdessä tekeminen just, että siellä tehdään yhdessä ja suunnitellaan yhdessä. On ihan kiva, just että ei olla vaan täällä nököttää, eikä kenenkään kans mitään, vaan siellä saa sitten alkaa tekemään ja fundeerata, että mitä alettais tekemään, et mitä osattais yhdessä.

län myötä omat intressit voivat myös muuttua.

Aikasemmin erityisesti luulen että tykkäsin vaikuttaa asioihin ja kyl mul vieläkin hiukan semmost maailmanparantamisen vikaa on. Mut kyl mä oon huomannu et ihan pelkkä osallistuminenki on hirveen hyvä, et se antaa itsel hyvin paljon.

Nykyisin en käytä puheenvuoroja niin paljon kun ennen ja aattelen että mie kuuntelen ja toiset nyt on asemissa.

Haastattelija: Niin että kapula on toisilla.

Haastateltava: Niin, niin.

Henkilökohtainen pyytäminen mukaan

Niiden kohdalla, jotka eivät ole tottuneet osallistumaan tai joille henkinen kynnys lähteä osallistumaan on noussut tai joilla on haasteita terveydellisen tilanteen tai liikkumisen kanssa, henkilökohtaisen mukaan pyytämisen merkitys oli osallistumiselle ensiarvoisen tärkeää. Houkuttelu, pyytäminen ja hakeminen mukaan erilaisiin toimintoihin henkilökohtaisesti on merkittävä tapa löytää ja saada mukaan uusia osallistujia.

Haastattelija: jos järjestetään jotain, niin ne on ne melkein se samat ihmiset ku sinne menee. Et ne ihmiset jotka todella tuntee yksinäisyyttä niin ne pyssyy siellä kotonaan.

Haastateltava: No joo. Tänne pitäs sit ikään ku vetää mukaan, [että] lähtisivät sinne.

Se monta kertaa sitä että muutaman kerran kun käy niin sitte sitä-

Haastattelija: Innostuu ja sopeutuu siihen mukkaan sit ryhmään. Mutta se on.. se on korkea kynnys tavallaan monellaki ihmisellä lähtee sitte, silt kottoo.

Haastateltava: Niin ehkä sitä vähä ujostelee ja arastelee sitte sitä asiaa. Pelkää että kun ei oikein kaikkia tunne ja on vähä vier-, kerenny vähä vieraantuu [...] Se kynnys lähtemiseen on noussu korkeemmaks.

Mukaan pyytäjä tai osallistumaan patistaja voi olla tuttava, ystävä, naapuri tai perheenjäsen, järjestön tai muun tahon työntekijä. Haastatteluissa tuli esiin, kuinka hieman vastahakoinen osallistuja, joka on muutaman kerran saatu houkuteltua mukaan, voi sitten kuitenkin innostua toiminnasta.

Niin kun tässäkin talossa on huomannu, sen että ihmiset jotka ei käy tuolla, ja muutamia semmosia on sitte jotka on tavallaan saatu houkuteltua sinne mukaan, niin nyt tänä päivänä kun ne on muutaman kerran käyny nii ihminen on ihan intoo piukassa. Että tää on ihan kivaa. Että sinne voi mennä, eikä se vaadi ihmiseltä mitään muuta kun..

Haastattelija: ..Läsnäoloo.

Haastateltava: Nii, kyllä.

Mä en millään olis, olin ihan vastahankaan, en millään en millään. Ja sanoin että no jos mä sit kerran tulen. Mut sitten jotenkin semmonen vaan joku sisäinen palo, mä en tiedä mikä voima se oli. Mä en ymmärrä. Se on jotenkin niin kokonais- siel on jotenkin semmonen siel on rakkaudellinen ilmapiiiri ja hyvä energia ja ihan oikeesti et mä en löydä sanoja. Välil mä sanon et tulee niin kun lintukotoon.

Vastavuoroisuus nousi mukaan pyytämisen käytännöissä myös esiin:

On löytynyt [seuraa] joo, että sikäli sen yhen rouvan kans varsinki nii. Se sai mut houkuteltuu sinne jumppaan niin mä sanoin et joo, mä kiskon sut mukaan nyt sä tuut tonne [kerhoon].

Tunne siitä, että joku välittää ja on kiinnostunut, kantaa pitkälle. Kun tavoitteena on saada mukaan ihmisiä, jotka eivät aiemmin ole olleet järjestötoiminnassa mukana, nousee henkilökohtaisen pyytämisen ja henkilökohtaisten kontaktien merkitys arvoonsa.

Se on usein esitetty tossa et kauheen vaikee saada sit ihmisiä lähtee mukaan kato jollei oo oikein sitte ite innostunu. Niin se on melkein ainut, että ku kaveri olis joka veis sit jonneki. Sit vois olla et hyvinki innostuis lähtemään. Se liikkeelle lähtö on usein vähän vaikeeta.

Johtopäätökset: osallisuuden palaset ja järjestötoiminnan paikka

Tässä Elämänote-tutkimuksen ensimmäisessä raportissa on kerrottu osallisuuden ulottuvuuksista haastateltujen iäkkäiden elämässä ja analysoitu motivaatiota osallistua Elämänote-ohjelman hankkeisiin.

Toimiva ja esteetön ympäristö, saavutettavat palvelut sekä sosiaalisuutta tukevat rakennettuun ympäristöön liittyvät ratkaisut olivat tärkeitä arjen osallisuutta tukevia elementtejä. Tulokset todentavat edeltävän tutkimuksen tuottamaa tietoa osallisuuden ulottuvuuksista ja osoittavat konkreettisesti, minkälaisista tekijöistä niissä on kyse. Kanssatutkimuksen mahdollistamin keinoin esiin pääsee iäkkäiden omia yksityiskohtaisiakin kokemuksia ja näkemyksiä aiheesta. Ne konkretisoivat sitä, kuinka pienetkin asiat voivat olla arjen osallisuudessa merkittäviä. Tutkimus tuo esiin myös isompia, rakenteellisia ongelmia iäkkäiden arkea tukevilla palveluilla. Erilaisten apu- ja tukipalvelujen maksullisuus voi olla este saavutettavuudelle. On myös edelleen osin epäselvää, mikä on apua tarvitsevan yksilön omalla vastuulla ja mihin on oikeutettu julkisena palveluna ja minkäkokoisilla maksuilla. Kaikille ei myöskään ole selvää, mistä ja miten apua ja tukea voi hakea. Nämä osallisuuden yhteiset, aineelliset ulottuvuudet liittyvät laajempiin yhteiskuntapoliittisiin ratkaisuihin.

Digitaalisuus nousi esiin tärkeänä osallisuuteen vaikuttavana tekijänä, joka pohditutti haastattelijoita ja haastateltavia. Vaikka osa ikääntyneistä käyttää lukuisia digivälineitä ja internetiä ongelmitta arjessaan, aiheeseen liittyy myös paljon haasteita ja hankaluuksia. Kun tiedonvälitys ja palvelut siirtyvät enenevästi verkkoon, voi se käytännössä tarkoittaa palveluihin pääsyn vaikeutumista. Myös jatkuvat muutokset digitaalisissa järjestelmissä aiheuttivat epävarmuutta. Moni haastateltavista oli pitkälti läheistensä varassa siinä, että joku muu hoiti heidän asioitaan verkon kautta tai auttoi laitteiden käytössä.

Aineistosta tuli esiin myös ikääntyneiden ihmisten moninaisuus, voimavarat ja vastavuoroiset suhteet. Kasvatavat avuntarpeet eivät tarkoita sitä, etteikö ihmisillä olisi myös annettavaa sekä lähisuhteissaan että laajemmin yhteisössään ja yhteiskunnassa. Vaikka tietyt perusasiat ovat kaikille tärkeitä, ovat iäkkäiden ihmisten resurssit, kiinnostuksen kohteet, asenteet ja elämäntilanteet samalla lailla kirjavia kuin muissakin ikäluokissa. Osataanko ikääntyneitä ihmisiä ajatella riittävästi myös aktiivisina tekijöinä, antavana osapuolena, pääseekö heidän potentiaalinsa yhteiskunnassa ja yhteisöissä esiin?

Osallistujien keskeiset tarpeet ja motivaatio Elämänote-toiminnalle liittyvät pitkälti muuttuviin elämäntilanteisiin, joissa terveys, sosiaaliset suhteet ja kiinnostuksen kohteet muuttuvat. Joillakin osallistuminen on jatkumoa aiemmalle aktiiviselle elämälle ja sitä tukee sosiaalinen persoonallisuus. Toiset eivät aiemmin olleet osallistuneet järjestöjen toimintaan, mutta elämänkulku ja esimerkiksi ihmissuhteiden muutokset toivat esiin kiinnostuksen ja tarpeen osallistua. Elämänote-hankkeet tarjoavat paikkoja ja tilaisuuksia yhteisten, pääasiassa aineettomien hyvinvoinnin lähteiden äärelle: tulla kohdatuksi, olla ja tehdä yhdessä toisten kanssa arkeen mielekkyyttä lisääviä asioita. Jotkut haastateltavat hakivat toiminnoista lisäksi tyydytystä vaikuttamisen nälkäänsä. Mukaan lähdettiin oppimaan uutta ja saamaan seuraa ja vahvistusta sosiaaliselle elämälle, sekä merkityksellistä sisältöä, rytmiä ja tukea arkeen. Näin myös osallisuuden omat, aineettomat ulottuvuudet näkyvät motivaatiossa osallistua järjestötoimintaan.

Osallistumisen kynnyksiä madaltaa toiminnan maksuttomuus, kutsuva ilmapiiri, helppo saavutettavuus ja toiminnan erilaiset mielekkäät sisällöt. Tärkeä osallistumisen motiivoja on kuitenkin usein toinen ihminen: henkilökohtainen pyytäminen ja hakeminen mukaan toimintaan on tärkeää, erityisesti kun tavoitellaan mukaan niitä, jotka eivät aiemmin ole järjestötoimintaan osallistuneet. Ei siis riitä, että järjestetään toimintaa ja tiedotetaan siitä, toisille vasta henkilökohtainen pyyntö tuo tunteen, että on tervetullut mukaan. Järjestöillä on tärkeä rooli ja ainakin toistaiseksi mahdollisuus ja resursseja kohdata ihmisiä yksilöinä, rohkaista, houkutella ja saatella heitä mukaan erilaisiin osallisuutta tukeviin toimintoihin.

Elämänote-tutkimus antaa eväitä yhteiskunnalliseen iäkkäiden osallisuuden edistämiseen laajemminkin ja tukee aiemman erityisesti osallisuutta ja ikäystävällisyyttä koskevan tutkimuksen ja kehittämistyön tuloksia. Kuntien tai muun julkisen tahon vastuulla on aineellisten, yhteisten hyvinvoinnin lähteiden turvaaminen. Iäkkäiden sujuvaa arkea ja osallisuutta tukevat tai niitä vaikeuttavat kuntien palvelut ja esimerkiksi rakennetun ympäristön suhteen tehdyt ratkaisut. Sujuva ja riittävä paikallisliikenne, erilaiset tuet ja apu kulkemiseen ja liikkumiseen samoin kuin esteetön ympäristö ja kokoontumistilojen tarjoaminen ovat keskeisiä osallisuutta tukevia rakenteita. Mutta myös sosiaali- ja terveyspalveluiden saatavuus ja esimerkiksi kotona asumista tukevien palveluiden maksut ja tuet tulisi suunnitella niin, että ne ovat saavutettavissa tuloista riippumatta ja tiedotus on selkeää. Näihin satsaaminen on ensiarvoisen tärkeää ikääntyneiden osallisuuden ja kotona asumisen tukemiseksi.

Päätulokset ja suosituksia osallisuuden vahvistamiseksi

Arjen osallisuutta tukevat elementit

Elämänote-tutkimus tuo esiin ikääntyneiden oman äänen ja tekee näkyväksi arjen osallisuutta tukevia elementtejä. Samalla se vahvistaa tuloksillaan ikäystävällisyyttä ja osallisuutta koskevaa aiempaa tutkimusta. Esteetön, viihtyisä ja sosiaalisuutta tukeva asuinympäristö on lähtökohta toimivalle arjelle. Toimivat lähipalvelut ja tieto siitä, mistä saa apua tarvittaessa, merkitsevät paljon ja tuovat myös turvallisuuden tunnetta.

Sosiaali- ja terveyspalveluiden saavutettavuus on tärkeä osallisuuden vahvistaja, ja maksupolitiikka ja digitalisaatio ovat tässä avainasemassa. Ikääntyneiden elämänhallinnan ja kotona asumisen kannalta omaiset ja muut läheiset ovat tärkeitä. Useimmissa ihmissuhteissa vastavuoroisuus on keskeistä, ja ikääntyneiden panos lähisuhteissaan ja yhteisöissään ansaitsisi lisää huomiota. Pitkä ikä on myös voimavara ja vahvuus.

Huomioi osallisuuden vahvistamisessa:

- Toimivat & esteettömät arjen ympäristöt – satsaukset ikäihmisten kulkemiseen
- Saavutettavuus – tukea ja selkeyttä monimutkaistuviin palveluihin
- Ikäihmiset yhteisöllisenä resurssina – voimavarat ja vahvuudet esiin ja hyödyksi
- Yhteisön sidokset ja jatkuvuus – mahdollisuuksia ja pysyvyyttä kohtaamisille ja osallistumiselle

Motivaatio osallistua

Elämänote-tutkimus tuo uutta tietoa motivaatiosta ja tarpeesta osallistua Elämänote-ohjelman kaltaiseen järjestötoimintaan. Usein tarve toiminnalle liittyy muuttuneeseen elämäntilanteeseen, ja näitä muutoksia ikä tuo tyypillisesti tullessaan. Järjestöjen vahvuutena on tarjota maksuttomasti ja matalalla kynnyksellä paikkoja ja tilaisuuksia yhdessäoloon sekä mahdollisuuksia saada tietoja, taitoja ja tukea erilaisiin, vaikeisiinkin tilanteisiin. Yksilöllinen kohtaaminen nousi keskeiseen rooliin erityisesti, kun toimintaan mukaan tavoitellaan haasteellisessa elämäntilanteessa olevia ja ihmisiä, jotka eivät aiemmin ole järjestötoimintaan osallistuneet.

Huomioi järjestötoiminnassa:

- Esteettömyys ja saavutettavuus – panostukset lähitoimitiloihin
- Järjestötoiminnan ammatillinen osaaminen – huomioi toiminnan vetäjien tärkeä rooli
- Ikääntyneet toimijoina – osallistujille mahdollisuuksia vaikuttaa toimintaan
- Henkilökohtaiset suhteet – pyydä ja hae mukaan myös yksilöllisesti kohdaten

Lue lisää

Tutkimustulosten toinen osa julkaistaan kesällä 2021 – seuraa Ikäinstituutin nettisivuja, www.ikainstituutti.fi/elamanote ja sosiaalisessa mediassa **#elamanote**.

Rajaniemi, Jere & Rappe, Erja (2020) Ikäystävällisyyden edistäminen asuinalueilla ja taajamissa.

<https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/handle/10024/162050>

Ympäristöministeriö. Ympäristöministeriön julkaisuja 2020:2. Helsinki

Rappe, Erja; Kotilainen, Helinä; Rajaniemi, Jere & Topo, Päivi (2018)

Muisti- ja ikäystävällinen asuminen ja asuinympäristö.

<https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/handle/10024/161060>

Ympäristöministeriö. Ympäristöopas 2018. Helsinki.

Rappe, Erja; Kotilainen, Helinä; Rajaniemi, Jere & Topo, Päivi (2018)

Muisti- ja ikäystävällisyyttä asuinympäristöihin.

www.ikainstituutti.fi/muisti-ja-ikaystavallisyutta-asuinymparistoihin-pikaopas/

Ikäinstituutti & Ympäristöministeriö. Opas. Helsinki.

(Pikaopas laajemmasta oppaasta.)

Elämänote-tutkimus, haastattelu 1.

2019

Aloitus – tutustuminen, **suostumuslomake, äänittimen käynnistys.**

Kerro alkuun päivämäärä ja ketkä keskustelevat (etunimillä).

1. Arki ja ”hankkeeseen” osallistuminen:

Kertoisitko arjestasi, minkälaisia päiväsi ovat?

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

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

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

2. Elämän tärkeät asiat:

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

Millaista sinulle on omannäköinen / sinun näköisesi elämä?

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

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

Millainen naapurusto sinulla on? Oletko tekemisissä naapureiden kanssa?

Tuntuuko kotisi kodilta?

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

Millaiset asiat tekisivät kotona asumisesta sujuvampaa ja mukavampaa?

4. Pärjääminen ja hankaluudet:

Onko arjessasi sellaisia asioita, jotka rajoittavat sinua tai estävät toteuttamasta omannäköistäsi elämää? Minkälaisia hankaluuksia sinulla on ja miten pärjät?

Millaista tukea saat arkeesi? Saatko tarvittaessa apua?

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

5. Elämän taidot ja vahvuudet:

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

Lopuksi kerrotaan haastateltavalle, että seuraavalla kerralla kun haastattelua jatketaan, näihin teemoihin palataan ja lisäksi puhutaan laajemmin elämänkulusta, menneestä ja tulevasta. **Sovi seuraava tapaaminen.**

Elämänote-tutkimus, haastattelu 2

2019

Haastattelu syventää haastattelua 1. Keskeinen teema on osallisuus.

1. Eletystä elämästä, elämäkulusta

Mikä elämässäsi on muuttunut elämäkulun aikana ja mikä on säilynyt ennallaan?

2. Osallistuminen ja vaikutusmahdollisuudet

Millaiset asiat ja minkälainen toiminta sinun mielestäsi luo yhteenkuuluvuutta? Esimerkiksi onko sinulle tärkeää yhdessä tekeminen, samanmielisyys, vastavuoroisuus, toisilta oppiminen, tai oman panoksen antaminen yhteiseen toimintaan? Koetko, että sinulla on mahdollisuuksia vaikuttaa asioihin, jotka koet itsellesi tärkeiksi?

Mitä odotuksia ja toiveita sinulla on (___hankkeelle)? Mitä tämän kokemuksen perusteella voit kertoa hankkeeseen osallistumisesta?

Mitä toivot ryhmältä ja siihen osallistuvilta ihmisiltä? Entä vetäjiltä? Minkälaisena näet oman roolisi ryhmässä/toiminnassa? Pääsetkö vaikuttamaan toimintaan? Mitä erityisiä vahvuuksia, osaamista, näkökulmaa tai taitoja voisit tuoda yhteiseen toimintaan?

3. Tulevaisuuden toiveet omalle elämälle

Mitä toivot elämältä, tulevilta vuosilta? Mikä/mitkä asiat auttaisivat sinua saavuttamaan tavoitteesi? Kaipaanko uusia haasteita? Uskallatko tarttua mahdollisuuksiin? Millainen on elämänasenteesi? Kun katselet elämääsi taaksepäin ja mietit nykyhetkeä, mitä sellaista haluaisit tulevaisuudelta, jota olet aina toivonut voivasi vielä tehdä?

4. Haastattelun lopuksi

Nyt kun on oiva mahdollisuus, haluaisitko tämän haastattelun päätteeksi vielä lisätä jotain (esim. sellaista mitä ei ole tullut esille tai mitä pidät tärkeänä tuoda esille)?

Haluaisin vielä kuulla, miltä haastattelut ovat sinusta tuntuneet?

Otamme sinuun yhteyttä vuonna 2020, jolloin teemme seurantahaastatteluja. Tapaamisiin! KIITOS OSALLISTUMISESTA!

Elämänote-tutkimus, haastattelu 3, seuranta

2020

1. Elämäntilanne

Mitä sinulle kuuluu? Onko elämäntilanteesi tai arkesi muuttunut viime näkemästä? (Terveydentila, oma ja läheisten elämäntilanne, avuntarpeet)

2. Osallistuminen Elämänote-hankkeeseen

Viimeksi haastatteluja tehtäessä olit mukana [tietty Elämänote-hanketoiminta].

Toimintaan osallistuminen: Oletko vielä mukana? Mikä saa pysymään mukana?

Tai miksi et enää ole mukana?

Toiminnan pysyvyys: Vieläkö toiminta jatkuu? Minkälaista jatkuvuutta tai pysyvyyttä toiminnalle toivoisit?

Osallistumisen merkitys: Tutustuitko uusiin ihmisiin? Onko kanssakäymisesi muiden ihmisten kanssa muuttunut? Opitko jotain uutta (tietoja, taitoja)? Oliko toiminnalla jotain muuta merkitystä elämässäsi? Minkälaista muuta toimintaa toivoisit järjestettävän?

Vaikuttaminen yhteisiin asioihin: Tuletko kuulluksi toiminnan suunnittelussa? Minkälaisia resursseja mielestäsi järjestötoiminnassa tarvitaan (esim. tilat, kuljetukset, vetäjät)?

3. Viesti päättäjille

Elämänote-ohjelmassa tehdään päättäjaviestintää iäkkäiden kotona asumisen tukemiseksi ja osallisuuden lisäämiseksi.

Mitä haluaisit sanoa päättäjille? (Kuntapäättäjät, kansallisen tason päätöksenteko)

Mikä on iäkkäälle väestölle arvokasta? Mistä tulisi huolehtia yhteiskunnallisesti?

Mikä asia ei ole kunnossa? Mitä pitäisi muuttaa tai parantaa?

4. Vahvuusvarasto

Palataan vielä ensimmäisen haastattelun teemaan elämän taidoista ja vahvuuksista. Ikäinstituutissa on tehty tähän avuksi vahvuusvarasto. [Annetaan haastateltavalle vahvuusvarasto ja aikaa tutustua siihen].

Poimi ja ympyröi viisi omaa vahvuuttasi. Kerro miksi valitsit nämä?

[Vahvuusvarasto jää haastateltavalle.]

5. Lopuksi

Onko sinulla mielessäsi vielä sellaisia haastattelujen teemoihin liittyviä asioita, joista haluaisit puhua? Kiitos osallistumisesta!



Ikäinstituutti

”Jos mä sit kerran tulen”

Elämänote-ohjelman osallisuustutkimuksen tuloksia, osa 1 / 2

Elämänote-tutkimuksen ensimmäinen tulosraportti kertoo osallisuuden ulottuvuuksista ikäihmisten elämässä sekä motivaatiosta osallistua Elämänote-hankkeiden kaltaiseen järjestötoimintaan. Raportti kuvaa iäkkäiden vahvuuksia ja heidän arkeaan. Aineiston ovat keränneet eläkeikäiset valmenneet kanssatutkijat ikätovereidensa kanssa keskustellen. Tutkimus antaa eväitä yhteiskunnalliseen iäkkäiden osallisuuden edistämiseen järjestöissä ja yhteiskunnassa laajemminkin.

