

lääkäiden omin sanoin

Osallisuus Elämänote-tutkimuksessa

Hanna-Kaisa Hopponia, tutkija, Ikäinstituutti

Elämänote-ohjelma – osallisuutta, elämänhallintaa ja hyvää arkea järjestöjen yhteistyöllä

Elämänote-ohjelmassa (2018-2021) 20+1 hanketta ympäri Suomen pyrkivät parantamaan haasteellisissa elämäntilanteissa olevien ikäihmisten osallisuutta ja elämänhallintaa

- hankkeiden toiminta on esimerkiksi hyvinvointia edistävää matalan kynnyksen ryhmätoimintaa. Muutamissa hankkeissa kehitetään tai levitetään yhteisöllisyyttä, osallisuutta ja arjenhallintaa edistäviä toimintamalleja tai levitetään tietoa esimerkiksi kaltoinkohtelun estämisestä.
- Tavoitteena on löytää mukaan erityisesti haasteellisessa elämäntilanteessa olevia sekä sellaisia henkilöitä, joita järjestötoiminta ei ole aiemmin tavoittanut.

Ohjelman koordinaatiohanke (Ikäinstituutti & Valli) auttaa hankkeita verkostoitumisessa sekä mentoroi, kouluttaa ja antaa tukea viestintään ja arviointiin. **Lisäksi ohjelmassa toteutetaan laadullinen seurantatutkimus.**

<https://www.ikainstituutti.fi/elamanote/>

#elämänote



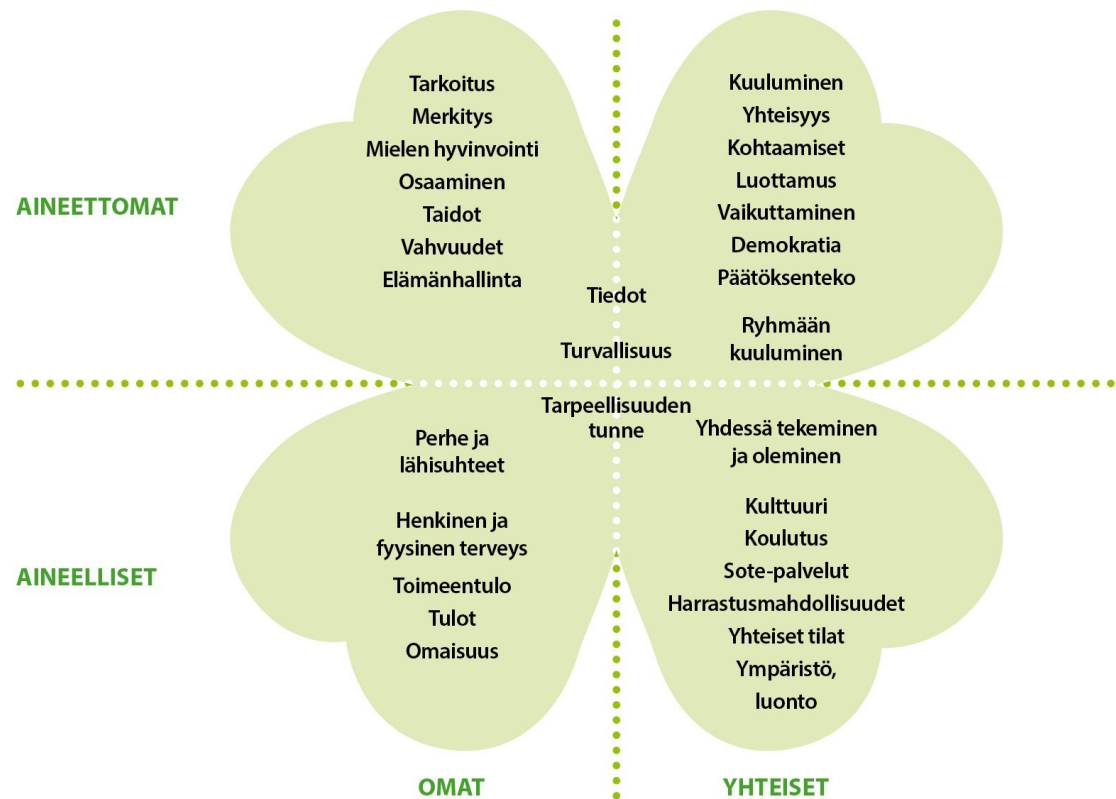
Elämänote-ohjelman osallisuustutkimus

- Laadullinen seurantatutkimus selvittää Elämänote-ohjelman vaikutuksia osallistujien elämässä
 - Mikä tukee iäkkäiden kotona asumista ja osallisuutta
 - Mikä hankkeisiin osallistumisen rooli on tässä
- Iäkkäät haastattelevat toisia iäkkäitä – kehitetty uusi kanssatutkimusmenetelmä
 - Alueelliset perehdytykset & kolmen haastattelun prosessi (2019→)
 - Vahvistaa osallisuutta; uusi vapaaehtoisuuden muoto
 - Avoin, keskusteleva haastattelu, mahdollisuus puhua omin sanoin haastattelun teemoista



Osallisuuden viitekehys

Osallisuus on
yhteyttä
hyvinvoinnin
lähteisiin (taustalla
THL:n osallisuuden
viitekehys)



Pilottivaiheen kanssatutkijoita perehdytyksessä



”Jos mä sit kerran tulen”

- Tulosraportin osa 1 / 2
 - yht. 26 kanssatutkijaa (haastattelijaa) ja 33 haastateltavaa (haastatteluja kaikkiaan 86)
 - Kanssatutkijoiden ikä ka. 70 v, haastateltavat ka. 75 v. Kanssatutkijoista miehiä 30%, haastateltavista 24%
- Tulosten osa 2/2 valmistuu kesällä
- Tänäpä nostoja haastatteluista osallisuuden ja mielen hyvinvoinnin näkökulmasta



<https://www.ikainstituutti.fi/elamanote/osallisuustutkimus/>

”Must tuntuu, että ihminen ei tule niin vanhaks, ettei sillä olis vielä jotain toiveita”

Osallistumisen merkitys: vastavuoroisuus, välittäminen

Haastattelija: Okei, osallistumisen merkitys?

Haastateltava: Se on hirmusen tärkeä. Mä oon sitä mieltä, että osallistuminen on semmonen elämää ylläpitävä tekijä. Ja se on myöski semmonen, joka pitää aivot virkeänä. Ja jos ajatellaan juuri sitä merkityksellistä elämää niin kyllähän jos saa tehdä jotakin toisten puolesta, se on palkitsevaa.

Kun kehtaa vain lähteä [naurahtaa]. Mikä se sen somempi on kun kotoa ajetaan, jos et ole ulkona jo oottamassa niin tullaan sisältä hakemaan. Saatetaan auttaa kenkiä jalkaan.

Haastattelija: Hyvä palvelu kerta kaikkiaan.

Haastateltava: Ei se minusta, minä en ota sitä palveluna, mutta se on semmosta, toistensa välittämistä.

”Se oivallus... et ihminen on kokonaisuus. Se on ravinto, liikunta ja tää sosiaalisuus”

Yhdessä tekeminen ja oleminen, kuuluminen, luottamus

sitä sanotaan et ihmisel on hyvä tunne et se kuuluu johonki ryhmään. [naurahtaa] Semmonen tunne siit [osallistumisesta] sit tulee.

Mä huomasin, että kun porukka, joka alkuun ei tunne toisiansa ollenkaan siinä... Ja kun tullaan vähän eteenpäin, niin jossain kohtaa se lukko aukeaa ja ollaan todella, todella sillä tavalla, että... Se elämäkirjan voi ihan avata. [...] Että sen huomasin. Tää kyllä on tärkeätä juuri, että meillä on näitä vertaistukipisteitä ja tämmösiä hankkeita just, jotka... Tavallaan pistää ihmiset semmoseen tilanteeseen, joit ei nyt itse ole.. Jotka on tossa kuitenkin ulottuvilla, mutta ei oo ajatellu että näinkin voitais tehdä. Koska me ikäihmiset kaipaamme kyllä sitä toista ihmistä siihen ja varsinkin näin, kun elää yksin..

”mikä rako miulle aukee millonkin”

Elämänasenne, vahvuudet, elämäkokemuksesta ammentaminen

miten henkinen puoli kestää, niin siihen mie oon kouluttautunu, koko ammattini oli jo semmonen, että se vaati ihmisten kanssa, siis oppia tuntemaan itsensä. [...] 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.

Haastattelija: Joo kyllä se varmasti on..

Haastateltava: Elämäntaito.

Haastattelija ..elämäntaito on, joo. Se tulee sieltä omasta..

Haastateltava: [...] ollakseni hyvä taikka semmonen kansalainen mikä rako miulle aukee millonkin.

”Niin, saaks sanoo itteens vanhaks”

Tiedot, taidot, vahvuudet, kohtaaminen, arvostus. Ikääntyneen väestön asema

Mutta että meitä, siis ei pidetä minään [...] semmonen käsitys, että vanha ihminen, että onko se jo unohtanu kaikki, vai onko se tieto vanhentunutta jo [...] Meissä vanhoissa on paljon ihmisiä, jotka tietää ja jotka elämänsä varrella on oppinu

Niin, saaks sanoo itteens vanhaks, ei oikein sais. Niin samanhenkiset niin, mä välil kuuntelen ihan kerta kaikkiaan, et kyllä mä opin siis vieläkin. Kuuntelen herkällä korvalla et kuin ihanii ihmisii, niil on se elämäkokemus niin valtava et ihan sykkyrälle menee.

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

Nii en mä ois uskonu et mul on enää mittään. Mä luulin et se on tässä, ja nyt aukes se niinku uusi polku.

”että mun mielipiteistäni välitetään. Se oli niinku se.”

Tarpeellisuuden tunne, ikääntyvä väestö voimavarana: Osallisuus vahvistaa mielen hyvinvointia

sitten kun jäi eläkkeelle, niin tuntu alkuun et nythän tää on oikein hienoa, mut sit kun jätät yksistään sinne kotio, niin ei se oookkaan hienoo. Se ei todellakaan ole hienoa.

Kyl mä ajattelen et tämmösten vanhojen ihmisten mielipitei kannattais ehkä kuunnella vähän enemmän, ja siin kohdas mä ajattelen et me on nähty elämää aika pitkältä ajalt, ja nähty monen näkösii olosuhteita

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

KIITOS!

Lue lisää:

[Ikainstituutti.fi/elamanote](https://www.ikainstituutti.fi/elamanote)

[TiiTu 2/2019: Kansatutkijat selvittämässä osallisuuden saloja](#)

Hoppania H-K, Vilkko A & Topo P (2019)

Elämänote-tutkimus on käynnistynyt: mukana
iäkkäitä kansatutkijoita. Gerontologia 33(2), 86-91.

<https://journal.fi/gerontologia/article/view/82441>

Hoppania H-K & Vilkko A (2020) "Jos mä sit kerran tulen"

Elämänote-ohjelman osallisuustutkimuksen tuloksia, osa 1 / 2.

Ikäinstituutti.

<https://www.ikainstituutti.fi/tuote/jos-ma-sit-kerran-tulen-elamanote-ohjelman-osallisuustutkimuksen-tuloksia-osa-1-2/>

