



Kuvat: Sakari Röyskö

Yhdessäolo vahvistaa osallisuutta

Elämänote-ohjelman osallisuustutkimus tehtiin uudella tavalla osallistavalla menetelmällä, jossa vapaaehtoiset ikäihmiset toimivat vertaishaastattelijoina. Tulokset kertovat, että esteettömyys ja saavutettavuus vahvistavat osallisuutta sekä järjestöissä että arjessa laajemminkin. Elämänote-hankkeiden toiminnoissa merkityksellistä olivat erityisesti arvostavat ja myönteiset kohtaamiset, yhdessäolo ja yhdessä tekeminen.

Elämänote-ohjelmassa (STEA 2018-2021) 20 järjestöhanketta ympäri Suomen pyrkivät edistämään iäkkäiden osallisuutta ja tukemaan haasteellisissa elämäntilanteissa olevien ikäihmisten kotona asumista ja vahvistamaan heidän elämänhallintaansa.

Osana ohjelman arviointia toteutettiin seurantatutkimus, jossa hankkeiden toimintoihin osallistuneita haastateltiin kolme kertaa vuoden aikana.

Tavoitteena oli selvittää tekijöitä, jotka tukevat osallisuutta arjessa, sekä saada tietoa ohjelman merkityksestä ja vaikutuksesta osallistujien elämään.

Tutkimuksessa erityistä oli kansatutkimuksellinen menetelmä. Haastattelijoina toimi 26 keski-ikältään 70-vuotiaita vapaaehtoisia, tehtävään perehdytettyä vertaishaastattelijaa. Haastateltavia oli mukana 33, heidän keski-ikänsä oli 75 vuotta.

► Lue lisää osallisuuden näkökulmasta ja tutkimusmenetelmästä

► Tutustu Elämänote-ohjelmaan

Osallisuutta tukevat tekijät arjessa

Toimiva ja esteetön ympäristö, saavutettavat palvelut sekä sosiaalisuutta tukevat rakennettuun ympäristöön liittyvät ratkaisut olivat tärkeitä arjen osallisuuden kannalta. Tulokset vahvistavat aiempaa tutkimustietoa ja osoittavat konkreetti-

sesti, minkälaisista joskus hyvin pienistä tekijöistä arjen sujumisesta on kyse.

”Toi ulko-ovi voi olla, se ovipumppu aika raskas, se vetää pakkasella sen kunnolla kii, niil on ikäihmisillä huonot käsivoimat.”

Toisaalta erilaisten apu- ja tukipalvelujen maksullisuus voi olla este saavutettavuudelle. Kaikille ei ole myöskään selvää, mihin on oikeutettu julkisena palveluna, tai mistä ja miten apua ja tukea voi hakea.

”Niitähän [tukipalveluja] mä oon yrittäny hakke tuolta mut nämä justuinsa (-) et joo tämmösiä meillä ois näin hyviä mutta ku ne maksaa. Milläs niitä maksaa meikälinen.”

Digitalisaation liittyvät asiat nousivat haastatteluissa esiin, vaikka aihepiiristä ei erikseen kysytty. Osa ikääntyneistä käyttää digivälineitä ja internetiä ongelmitta arjessaan, mutta aiheeseen liittyy myös hankaluuksia ja pelkoja.

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

Haastateltava: Juu kun sieltä tuli jotain muutoksia siihen [...] niin mä pelkään sitä että mä teen jotain virheitä siel.”

Motivaatio osallistua järjestötoimintaan

Osallistujien keskeiset tarpeet ja motivaatio osallistua Elämänote-hankkeiden toimintaan liittyivät erilaisiin elämäntilanteisiin, joissa terveys, sosiaaliset suhteet ja kiinnostuksen kohteet muuttuivat.

”Minun työtovereita ja ystäviä on kuollut ja tullut vanhaksi, viime vuosina on aika monta poistunut ystäväpiiristä, että aika paljon olen yksin. Ja sen takia ilmoitaduun tuonne [järjestötoimintaan], että löytäisin uusia ihmisiä itselleni.”

Osallistumisen kynnyksiä madalsi toiminnan maksuttomuus, kutsuva ilmapiiri, helppo saavutettavuus ja toiminnan erilaiset mielekkäät sisällöt. Osallistumisen motivoija oli kuitenkin usein toinen ihminen: henkilökohtainen pyytäminen ja hakeminen mukaan toimintaan on tärkeää, erityisesti kun tavoitellaan mukaan niitä, jotka eivät aiemmin ole järjestötoimintaan osallistuneet.

”Olen monesti kokenut sen, että on niin kauhee kipu jaloissa ja käsissä, ja ovikello soi ja tullaankin sitten näistä jostakin, eksä jaksa lähteä? Ja minä sanon että kuule, kivut jää tänne. Siitä se alkaa, se on erittäin - särkylääke on hy-

vä mutta tällaisen ihmisen, joka antaa ajastaan meille, ihania ihmisiä.”

► Lue lisää tulosraportin ensimmäisestä osasta: ”Jos mä sit kerran tulen”

Paikan löytäjästä linjoilla pysyttelijöihin

Haastatteluissa oli mukana niitä, joille osallistuminen Elämänote-ohjelman hankkeiden toimintaan oli hyvin tärkeää ja merkittävää, esimerkiksi vertaisten kohtaamisen kautta tai aktiivisemmän toiminnan areenana. Mukana oli myös heitä, joille osallistuminen oli jopa käänteentekevä.

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

Kaikille oli tärkeää sosiaalisuus, toisten kanssa yhdessä oleminen ja tekeminen.

”Ihmiset on ja menee sillä omalla, olkoon urallaan tai mikähän sitte onki. Elää omaa elämäänsä. Mutta sitten kun tulee tämmönen, joku uus juttu, niin ne huomaa, että voi kuinka tyhmää olla yksistään kotona kun voi olla tämmösesä porukassakin.”



Osallistujien iloa Porinaporukan yksivuotisjuhlassa Espoon Olarissa.



Kulttuuria minulle -hankkeen museo-opastus Turun taidemuseossa.

Haastatteluihin osallistui myös niitä, jotka eivät lopulta osallistuneet toimintaan kuin kerran, tai toiminnan merkitys jäi heidän elämässään seurattulla ajanjaksolla vähäiseksi. Kuitenkin tiedonsaanti osallistumismahdollisuuksista ja avoimuus sille, että toisessa elämänvaiheessa osallistuminen voisi olla merkityksellisempää kuin nyt, nousi esiin.

”Olis se mukavaa, että tulee aina muistutuksia mitä on menossa. [...] Ja mihin voi ottaa osaa. Vaik ei niin kauheesti otatakaan osaa. Kumminkin tietää.”

Järjestötoiminnan monet merkitykset

Osallisuutta vahvistavaa kokemusta Elämänote-toiminnoissa tukivat ennen kaikkea arvostavat ja myönteiset kohtaamiset, yhdessäolo ja yhdessä tekeminen. Toisille keskeistä oli vertaistuki haastavassa elämäntilanteessa.

”Mun mielestä oli tosi hyvä päästä ryhmään, jossa oli muut samassa veneessä.”

Toisille aktiivinen vaikuttaminen oli tärkeää, kun toiset halusivat vain olla mukana. Osallistujat kerryttivät hankkeiden toiminnoissa erilaisia tietoja ja taitoja ja pääsivät käyttämään ja jakamaan omaa osaamistaan. Osallistuminen tuki toimintakyvyn ylläpitoa esimerkiksi vahvistamalla liikuntatottumuksia. Toisaalta terveysongelmat vaikuttivat myös siihen, miten yleensä pystytään osallistumaan.

”Osittain se myöskin johtu se poisjääminen siitä, että kuulin kovin huonosti. Osa puhui niin hiljaa. Ei monta kertaa viitsi sanoa että ”voitko puhua vähän kovemmin”, että se oli osasy siihen, että jäin [toiminnasta] pois.”

Järjestötoiminnalle sopivat, saavutettavat tilat mahdollistavat yhdessä toimimisen. Samoin ammattilaisten rooli toiminnan järjestämisessä korostui haastateltavien kokemuksissa.

”Ne on justinsa [kerhon vetäjän] tyyppiä, jotka on tolla paikalla, niin ne on niitä nostajia. Ei musta oo [vetämään ryhmää]. Kato kun sen täytyy nostaa muaki..”

Esiin nousi myös toiminnan jatkuvuuden turvaamisen tärkeys ja se, että iäkkäillä on paljon annettavaa ja sanottavaa.

”Moni ihminen, joka kulkee sauvoilla, kepillä, rollaattorilla, ja heillä voi [olla] kädet huonot, jalat. Mutta heillä toimii järki. Ja sitä sopis ottaa vielä vastaan.”

► Lue lisää tulosraportin toisesta osasta: ”Se on mukavampi yhdessä tehdä.”



