

**”Nuorena voi liidellä elämässä yksin, mutta vanhana pitää  
olla aina ihmisiä ympärillä”**

– Yhteisöllisyys, sosiaalinen verkosto ja – tuki ovat avain  
ikäihmisten hyvinvointiin Suomessa ja Virossa

Inkilä Olga & Kesti Eevaleena

Seniori- ja vanhustyö  
Sosionomi (AMK)

KEMI 2008

**Tekijä(t):** Inkilä Olga & Kesti Eevaleena

**Työn nimi:** ”Nuorena voi liidellä elämässä yksin, mutta vanhana pitää olla aina ihmisiä ympärillä” – Yhteisöllisyys, sosiaalinen verkosto ja – tuki ovat avain ikäihmisten hyvinvointiin Suomessa ja Virossa

**Sivuja (+liitteitä):** sivuja 80 ja liitteitä 2 kpl

**Opinnäytetyön kuvaus:**

Opinnäytetyömme tarkoituksena on tutkia ja selvittää suomalaisten ja virolaisten kotona asuvien ikäihmisten yhteisöllisyyttä, sosiaalisia verkostoja ja -tukea sekä mahdollisia eroja maittain. Tavoitteenamme on selvittää ikäihmisten verkostojen sisältö, minkälaista sosiaalista tukea he ovat saaneet, kuka sitä on antanut sekä tuoda esille ikäihmisten oma ääni tukeen liittyvinä toiveina. Päämääränämme on selvittää miten yhteisöllisyys vaikuttaa ikäihmisten subjektiiviseen kokemukseen heidän hyvinvoinnistaan.

**Teoreettinen ja käsitteellinen esittely:**

Opinnäytetyömme lähestymistapa on fenomenologinen. Olemme juonellistaneet opinnäytetyömme niin, että teorian tieto ja tutkimuksen tulokset esitetään toistensa lomassa, soveltaen triangulaatiota. Käsittelemme työssämme ikäihmisten yhteisöllisyyttä, sosiaalisia verkostoja ja sosiaalista tukea sekä hyvinvointia.

**Metodologinen esittely:**

Opinnäytetyömme on luonteeltaan kvalitatiivinen sekä etnografinen. Aineistonkeruumenetelmänä käytimme puolistrukturoitua teemahaastattelua. Tutkimuskohteenamme on neljä kotona asuvaa ikäihmistä, joista kaksi asuu Suomessa ja kaksi Virossa. Iältään he ovat 70 – 84 – vuotiaita.

**Keskeiset tutkimustulokset:**

Haastattelujen tulosten ja verkostokarttojen pohjalta voi todeta, että suhteet omaisiin ja ystäviin ovat ikäihmisille tärkeitä. Ikäihmiset saavat sosiaalista tukea enemmän epäviralliselta (lähiomaiset) kuin viralliselta sektorilta. Virolaisten ikäihmisten epävirallinen sosiaalinen verkosto on hieman laajempi kuin suomalaisten. Yhteisöllisyyden avulla ikäihmiset ovat kummassakin maassa subjektiivisesti tyytyväisempiä toimintakykynsä ja hyvinvointiinsa kuin heidän olosuhteidensa perusteella voisi olettaa. Virolaisille ikäihmisille henkinen sekä emotionaalinen tuki on jopa tärkeämpää kuin taloudellinen tuki.

**Johtopäätökset:**

Yhteisöllisyys on voimavara ikäihmisille Suomessa ja Virossa. Se vahvistaa ikäihmisten sosiaalista pääomaa ja hyvinvoinnin kokemista. Yhteisöllisyydellä on erityinen merkitys hyvinvoinnin edistäjänä. Sosiaalisen pääoman vahvistamiseksi tulee yhteiskunnissa mahdollistaa yhteisöllisyyden kokemista, kuten taide- ja kulttuuriharrastuksia sekä tukea verkostojen syntymistä ja ylläpysymistä. Tuen tarjoamisessa on hyvä huomioida ikäihmisten ”oma ääni” ja toiveet sekä mielipiteet.

**Asiasanat:** ikäänntyneet, sosiaalinen pääoma, sosiaalinen tuki, verkostot, yhteisöllisyys

**Author(s):** Inkilä Olga & Kesti Eevaleena

**Title:** "When you're young, you may float around alone, but as you grow old, you always need people around you" – Communality, social network and social support are the key to the well-being of elderly people in Finland and Estonia.

**Pages (+ appendixes):** 80 pages and 2 appendixes

**Thesis description:**

The purpose of our thesis is to explore and compare the communality, social networks and social support of Finnish and Estonian elderly persons living at home. Our goal is to elucidate the content of their social networks, to determine what kind of social support they have received from whom and to bring out th

eir own voices in terms of wishes for support. It is our aim to find out how communality affects the subjective perception of the aged of their well-being.

**Theoretical summary:**

The approach of our thesis is phenomenological. We have applied emplotment, integrating theory with the results by means of triangulation. We discuss communality, social networks, social support and well-being among the aged.

**Methodological summary:**

Our thesis is qualitative and ethnographic. The data collection method used was a semi-structured focused interview. The research subjects are four elderly persons living at home, two of them in Finland and two in Estonia. Their age range is from 70 to 84 years.

**Main results:**

The interview results and the network maps indicate that relationships with family and friends are important to the aged. Elderly people receive more social support from unofficial sources (next of kin) than from the official sector. The unofficial social network is somewhat wider in Estonia than in Finland. In both countries communality increases the subjective satisfaction of the aged with their functional capacities to a higher level than their living circumstances suggest. To aged people in Estonia mental and emotional support is even more vital than financial support.

**Conclusions:**

Communality is a resource for the aged in Finland and Estonia. It strengthens their social capital and their experience of well-being. Moreover, communality plays a special role as a promoter of well-being. In order to enhance social capital society ought to promote communality by encouraging artistic, cultural and other activities and to support the formation and maintenance of networks. When support is offered to the aged, it is advisable to pay attention to their voices, wishes and views.

**Key words:**

aged people, elderly, social capital, social support, networks, communality

# SISÄLLYS

## TIIVISTELMÄ

## ABSTRACT

1 JOHDANTO .....	7
2 VANHUSMÄÄRITELMÄ.....	10
3 TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN.....	21
3.1 Metodologiset lähtökohdat.....	21
3.2 Tutkimusjoukko .....	23
3.4 Tutkimusaineiston analyysi, luotettavuus ja eettisyys .....	26
4 TUTKIMUKSEN TULOKSET .....	32
4.1 Yhteisöllisyys ja sosiaalinen pääoma.....	32
4.2 Sosiaalinen tuki .....	45
4.3 Sosiaaliset verkostot.....	53
4.4 Verkostokartta .....	56
4.5 Hyvinvointi .....	60
5 POHDINTA .....	68
LIITTEET .....	79
LIITE 1: Haastattelurunko .....	79
LIITE 2: Sosiaalinen pääoma.....	80

## TAULUKKOLUETTELO

Taulukko 1. Ikäihmisten keskimääräinen jäljellä oleva elinaika Suomessa ja Virossa (Euroopan komissio 2008).....	10
Taulukko 2. Ikäihmisten prosentuaalinen määrä Suomessa ja Virossa (Euroopan komissio 2008.).....	12
Taulukko 3. Eläkemenojen osuus bruttokansantuotteesta (BKT) Suomessa ja Virossa (Euroopan komissio 2008.).....	14
Taulukko 4. Keskimääräinen eläke Suomessa ja Virossa vuosina 1992–2007 (Eläketurvakeskus 2004–2005; Kansaneläkelaitos 2008; Sotiaalkindlustusamet 2007.).....	15
Taulukko 5. Kokoomataulukko sosiaalisesta pääomasta.....	38
Taulukko 6. Ikäihmisten harrastukset sosiaalisena pääomana Suomessa ja Virossa.....	42
Taulukko 7. Ikäihmisten sosiaalisen tuen saaminen Suomessa ja Virossa.....	48
Taulukko 8. Eric Allardtin elämänlaatuteoria.....	65

## KUVALUETTELO

Kuva 1. Suomalaisten ja virolaisten ikäihmisten yhteisöllisyyden ja sosiaalisen tuen ”tutkimuskartta”.....	20
Kuva 2. Verkostokartan piirtäminen (Seikkula 1994, 22.).....	57
Kuva 3. Verkostokartta naiset Suomi ja Viro.....	59
Kuva 4. Verkostokartta miehet Suomi ja Viro.....	59
Kuva 5. Taide- ja kulttuuritoiminnan merkitys ikäihmisille (Hyyppä 2005, 111–112). ....	61
Kuva 6. Eric Allardtin hyvinvointiteoria (Sosiaalipolitiikan laitos 2006).....	65

## 1 JOHDANTO

Yhteisöllisyys vanhustyössä aiheena on ajankohtainen ja tarpeellinen, kun valtioissa, kaupungeissa ja kunnissa hiotaan ikäpolitiikkaa sekä vanhustenhuollon strategioita. Tulevaisuudessa vanhuksat ovat erilaisia kuin nykyisin ja ikäihmisten määrä kasvaa. Yhteisöllisyyden merkityksen ja sosiaalisen tuen esiin nostaminen on tärkeää, varsinkin kun teknologia ja lääketiede kehittyvät nopeasti. Tehokkuutta ihannoivassa kulttuurissa unohtuu helposti ihminen ja hänen sosiaalinen hyvinvointinsa. Yhteisöön kuuluminen edistää hyvinvointia. Vankka sosiaalinen verkosto, yhteisöllisyys ja sosiaalisuus lisäävät elämänlaatua. Tiivis yhteisöön kuuluminen luo tarpeellisuuden ja turvallisuuden tunnetta. Yhteisöllisyyden korostaminen tulisi tehdä näkyväksi yhteiskunnissamme kaiken ikäisten ja varsinkin ikäihmisten palveluita suunniteltaessa. Käytännön vanhustyö on painottunut yleensä preventiivisen työn sijasta korjaavaan työhön. Meidän tulisikin muuttaa vanhustyötä sairaus- ja hoivakeskeisestä työstä ennaltaehkäisevään työhön.

Oppilaitoksessamme vuosikursiltamme kaiken kaikkiaan vain kolme opiskelijaa valitsi vanhustyön suuntaavaksi opintoalueekseen. Vanhuus koetaan usein rumana ja raihnaisena marginaalina, joka vie yhteiskunnan varoja. Halusimme kiistää tämän käsityksen ja etsiä sen tilalle mielekkäämpiä vaihtoehtoja. Päätimme opiskella vanhustyötä Kemi-Tornion ammattikorkeakoulun sosiaalialan suuntaavina opintoinamme, koska se tuntui meistä luonnolliselta vaihtoehdolta.

Opiskelumme ja aikaisemman työkokemuksemme aikana olemme havainneet, että ihmiset ovat usein egoistisia, he eivät välitä toisistaan vaan ovat välinpitämättömiä toistensa tarpeille. Yhteisöllisyys yhteiskunnissa rapistuu ja varsinkin ikäihmisten elämänlaatu näkyy huononevan. Ihmisten vuorovaikutus on suuri voimavara, mikä antaa yksilöille voimia ja kehittää minuutta. Yksinäisyys on suuri ongelma nyky-yhteiskunnassa, vaikka lähisukulaiset asuisivat samalla paikkakunnalla. Opinnäytetyömme kautta haluamme herättää ihmisiä huomaamaan yhteisöllisyyden positiivisen vaikutuksen elämänlaatuun. Vuorovaikutuksen avulla ihmiset saavat positiivista energiaa, mikä auttaa jatkamaan elämänpolkua eteenpäin ja näkemään elämän mielekkäänä.

Opiskelumme aikana olemme havainneet yhteiskunnissamme erilaista ikäihmisiin liittyvää problematiikkaa. Viime aikoina Suomessa yhteisöllisyys on jäänyt vähemmälle huomiolle ikäihmisten

palveluita konkreettisesti kehitettäessä ja enemmän panostetaan ikäihmisten hoidossa medikalisaatioon. Suomessa on jo pitkään ollut vallalla hoitamisen kulttuuri, joka on paljolti ikäihmistä objektiivaa. Psykkiset, sosiaaliset ja henkiset tarpeet on usein unohdettu. Meillä on suomalaisessa yhteiskunnassa tarjolla palveluita jos vanhus sairastuu, mutta yhteisöllisyyteen tukevaa työtä on vähän. Suomalaisessa vanhustyön palvelujärjestelmässä tavoitellaan erilaisia suoritteita ja tuottavuutta, kuten pesemistä, syöttämistä ja lääkitsemistä. Puhtaus ja hyvä ravinto ovat tärkeitä, eivätkä ne ole itsestään selviä asioita, mutta käsittäksemme useilla ikäihmisillä elämänlaatua edistäviä sosiaalisia suhteita ei ole tarpeeksi eikä niiden edistymistä tueta riittävästi. Tulevaisuuden vanhusten suurin ongelma on yksinäisyys, muun muassa perherakenteiden muuttuessa ”sinkkuperheiksi”.

Virolaisen perinteen mukaan lapset pitävät huolta vanhemmistaan kun he ikääntyvät. Perhelaisissa on säädetty lasten elatusvelvollisuudesta vanhempiinsa nähden, samoin isovanhempien ja lastenlasten keskinäisestä elatusvelvollisuudesta. Virossa voidaankin sanoa olevan niin sanottu perhekulttuuri, jossa perhe, lapset ja lapsenlapset ovat vanhuksen turvana. Kuitenkin myös Virossa vanhusten ja eläkeläisten asema luokitellaan marginaaliseksi. Suomessa yhteiskunta on enemmän yksilöivä. Kun ikäihminen tarvitsee apua, on valtio turvana. Vaikka lapset asuisivat samassa kaupungissa, voi ikäihminen olla aika usein yksin julkisten palveluiden keskellä.

Ihminen on psykosomaattinen olento. Kaikki vaikuttaa kaikkeen. Yksinäisyys ja masentuneisuus aiheuttavat usein somaattisia oireita. Tähän pitäisi puuttua ehkäisevästi. Kun ihmisellä on tasapainoa psykososiaalisella tasolla, kokee hän itsensä hyvinvoivaksi, toimintakykyisemmäksi ja jopa terveemmäksi. Muun muassa vapaa-ajan toiminnot, ystävyysverkosto, kulttuuri- ja taideharrastukset sekä juttelukaverit edistävät ikäihmisen elämänlaatua ja positiivista hyvinvoinnin kokemista.

Ikäihmisten aseman parantamiseksi ja kehittämiseksi tarvitaan lisää tutkimusta, koska vanhojen ihmisten elinoloista, arkielämästä ja palvelutarpeista ei tiedetä riittävästi. Julkisessa keskustelussa puhutaan vain rahasta ja sen riittämättömyydestä. Virossa koetaan myös lakien puutteellisuus vaikeutena palveluiden suunnittelussa. Pelkkä ammatti-ihmisten lisääminen ei riitä. Ei siis rahaa rahan päälle, vaan arvostuksen näkymistä käytännön toimissa ja päättäjien asenteissa sekä toimenpiteissä, jotta ikäihmiset pääsisivät pois marginaalista, kokisivat kuuluvansa yhteisöihin ja sitä kautta voisivat paremmin. Yhteiskunnasta olisi löydettävä uusia innovaatioita ja resursseja, joilla ikäihmisten vertaisuuden ja osallisuuden edistymistä tuettaisiin niin, että ikäihminen saa äänensä ja näkemyk-

sensä kuuluville sekä voi itse määrätä elämänsä suunnan. Ikäihmiset tulee ottaa asiantuntijoina mukaan suunniteltaessa heille kohdistettuja palveluja. Järjestelmän pitää olla oikeasti ikäihmisen eikä organisaation palveluksessa.

Olemme valinneet kyseessä olevan aiheen, koska sen teema on äärimmäisen ajankohtainen. Haluaisimme, että nyky-yhteiskunnassa enemmän kiinnitettäisiin huomioita vanhuuden moninaisuuteen, joka lisäisi vanhuuden ymmärtämistä ja vanhusten arvostamista yhteiskunnan arvokkaana voimavarana niin Suomessa kuin Virossakin. Ikäihmisten sijainti yhteiskunnassa pitää siirtää marginaaleista keskeiseen paikkaan. Toivomme että yhteiskuntiemme rakenne on muuttumassa.

Tässä opinnäytetyössä vanhuksella ja ikäihmisellä tarkoitamme yli 70-vuotiaita henkilöitä. Työmme alussa avaamme vanhuskäsitystä. Sen jälkeen lähdemme modernisti esittelemään tutkimuksemme tuloksia keskusteluttamismetodia käyttäen, peilaamalla tutkimuksemme kysymysten ja vastausten aihealueita samanaikaisesti teorian tietoon ja muihin aikaisempiin tutkimuksiin. Opinnäytetyömme tutkimuksen lähtökohtana on, että vanhuus on voimavara ja ikäihmisillä on pitkän elämäkokemuksen mukanaan tuomaa elämänviisautta. Tutkimuksessamme suomalaiset ja virolaiset vanhukset ovat asiantuntijoina kertomassa kokemuksistaan yhteisöllisyydestä, verkostoistaan ja sosiaalisesta tuestaan. Haluamme herättää opinnäytetyöllämme huomiota kunnallisella, yhteiskunnallisella ja kansainvälisellä tasolla. Koemme kunniatehtävänämmä olla tuomassa ikäihmisten ääntä ja asiantuntijuutta esille.

Tarkastelemme opinnäytetyössämme suomalaisten ja virolaisten ikäihmisten yhteisöllisyyttä ja sosiaalista tukea mm. verkostokarttojen ja haastattelujen vastausten avulla. Olemme valinneet kansainvälisen opinnäytetyön luonnollisena vaihtoehtona, koska Olga, toinen meistä, on alkujaan virolainen ja toinen, Eevaleena, on suomalainen. Tutkimuspäämääränämme ei ole kilpailu siitä, kummassa maassa on paremmin, vaan tavoitteenamme on tuoda esille kummallekin maalle tyypillistä yhteisöllisyyttä, verkostoja ja sosiaalista tukea ikäihmisten kokemina sekä lisätä ymmärrystä vertailevasta näkökulmasta. Rakensimme tutkimusasetelmamme mikrotarkastelulle, mutta toivomme, että tuottamamme tieto, suomalaisten ja virolaisten ikäihmisten oman äänen kuuluville tuominen, vaikuttaa myös makrotasolle.



## 2 VANHUSMÄÄRITELMÄ

Vanhuskäsitys liittyy paljolti siihen, missä kulttuurissa ihminen elää. Jokainen aikakausi tuottaa omat vanhuskäsitteensä. Käsitteet siitä milloin ihminen on vanha, vaihtelevat eri maissa, maailman ympäri. Me kaikki omalla toiminnallamme ja käytöksellämme muokkaamme oman yhteiskuntamme vanhusmääritelmää. Vasta 85 -vuotias Suomessa täyttää varsinaisen vanhuuskäsitteen kriteerit. Useimmiten vanhuus määritellään eläkeiän alkamisen perusteella. Yhdistyneiden kansakuntien käyttämän ikämäärittelyn mukaan ihminen on iäkäs hänen täyttäessään 60 vuotta. WHO puolestaan käyttää ikärajana 65 vuotta kuvatessaan iäkästä väestönosaa. Suomalaisten keskimääräinen elinikä on merkittävästi pidentynyt tällä vuosisadalla (taulukko 1). Naisten keskimääräinen elinikä Suomessa on 82 vuotta ja miehillä lähes 75 vuotta kun taas Virolaisten naisten keskimääräinen elinikä on 75 vuotta ja miesten 63 vuotta. (Tulva 2004, 24; World Health Organization 2008.)

**Taulukko 1.** Ikäihmisten keskimääräinen jäljellä oleva elinaika Suomessa ja Virossa (Euroopan komissio 2008).

60 vuotta täyttäneen ihmisen keskimääräinen jäljellä oleva elinaika nykyisen kuolleisuuden vallitessa

	2000	2001	2002	2003	2004	2005	2006
Viro	15.4	15.4	15.5	15.5	15.6	15.9	15.9
Suomi	19.2	19.5	19.6	19.9	20.3	20.5	20.6

Vanhuus käsitteenä on tilanne- ja kulttuurisidonnainen, sen sijaan eläkeikä on lakisääteinen. Tilastollisesti vanhuuden määritelmä noudattaa vanhuuseläkeiän alkamisikää. On tutkittu, että varsinaisen vanhuusajan ja siihen liittyvien palvelujen tarpeet alkavat noin 75–80 vuoden iässä. Gerontologisessa kansainvälisessä kirjallisuudessa yleensä vanhuuden ikärajaksi mainitaan 85 ikävuosi. Myös kulttuuri määrittää vanhenemisen ja vanhuuden kokemusta. Kulttuurista käsin määrittyvät myös normaalius, poikkeavuus ja terveys sekä jo kasvumme ja koulutuksemme aikana meissä tulevaisuudessa eläviä asioita, kuten tunteita ja asenteita.

Vanhuus ja vanheneminen ovat biologisia ja sosiokulttuurisia konstruktioita, jollaisina ne pitäisi tehdä läpinäkyviksi. Kulttuuri määrittää myös iäkkään ihmisen paikan yhteisössä. Nopea iäkkään väestön kasvu tuo mukanaan tarpeen lisätä terveydenhuolto- ja asumispalveluita, sosiaalisia ja virkistystarkoitukseen laadittuja erilaisia ohjelmia sekä taloudellisia tukijärjestelyjä. Kehitysmaissa

teollistuminen ja kaupungistuminen ovat tuoneet mukanaan ongelmia iäkkäiden ihmisten huolenpidon ja hoivan järjestymisessä, mutta myös monissa vauraammissa yhteiskunnissa jonkinlainen eroosio on havaittavissa perhejärjestelmässä itsessään. Tämä tuo uusia sosiaalisia pulmia kuten yksinäisyyden ja masentuneisuuden. Eräs yhteinen tekijä ikääntyvissä yhteiskunnissa on se, että enemmistö ikääntyneistä on naisia. On tärkeää kiinnittää huomioita naisten sosiaalisiin ja sitä kautta myös mielenterveydellisiin ongelmiin. Nyky-Virolla ja – Suomella sanotaan olevan ”ikäntyvien naisten kasvot”. (Heikkinen 1998; Tulva 2004, 24–25.)

Biologisesta vanhuudesta voidaan puhua 75–80 ikävuodesta eteenpäin. Psykologisesti vanhuus on luopumista, sopeutumista, suremista ja hyväksymistä, mutta myös tyytyväisyyden tunteita, muistoja ja elämäkerrallista rikkautta. Sosiologisempien teorioiden mukaan ihmisen identiteetti ei ole koko ajan sama, vaan ”identiteettityötä” tehdään minuutta rakentaen vanhanakin. Sosiaalinen ikääntymisen liittykin voimakkaasti roolimutoksiin. (Noppari & Koistinen 2005, 15–16.)

Kielenkäytön myötä myös asenteet ja mielikuvat muuttuvat: ikääntyviin suhtaudutaan usein persoonattomana, anonyyminä väestöryhmänä, harmaantuvana ja harmaana massana. Sontag (1978) ja Kaariston (2002) mukaan myöhäisvanhuus on nyky maailmassa myös naiskysymys. Naisia on pitkäikäisten ihmisten joukossa paljon enemmän kuin miehiä. Julkisuudessa puhutaan paljonkin vanhoista naisista, jotka usein saavat roolin edustaa vanhuuden ongelmallisuutta, hoidontarvetta, kurjuutta ja yksinäisyyttä. (Gothóni 2007, 13).

Niin Suomen kuin Vironkin väestö vanhenee (taulukko 2.) Yhdistyneiden kansakuntien ennusteen mukaan yli neljännes Viron väestöstä koostuu vuoteen 2030 mennessä ikäihmisistä. Taimi Tulva (2007) toteaa Tootsin (2005) ennustukseen viitaten, että Virossa sosiaalipoliittikkaa alkaa tulevaisuudessa tehdä iäkäs, yli 65 -vuotias ihminen. Iäkkäiden osuuden kasvu tuo mukanaan muutoksia sosiaalihuoltoon, äänestystuloksiin ja arkielämän kuvioihin asti. Toots korostaa, että yksi vakavimpia väestöpoliittisia kysymyksiä onkin se, kuinka ottaa iäkkäät ihmiset huomioon resurssina, eikä vain avuntarvitsijoina. (Velberg 2007, 68).

**Taulukko 2.** Ikäihmisten prosentuaalinen määrä Suomessa ja Virossa (Euroopan komissio 2008.)

65-vuotiaiden ja sitä vanhempien prosenttiosuus koko väestöstä:

	2000	2001	2002	2003	2004	2005	2006	2007
Viro	15.0	15.2	15.5	15.9	16.2	16.5	16.7	17.1
Suomi	14.8	15.0	15.2	15.3	15.6	15.9	16.0	16.5

65–79-vuotiaiden prosenttiosuus koko väestöstä:

	2000	2001	2002	2003	2004	2005	2006	2007
Viro	12.3	12.6	12.8	13.0	13.2	13.4	13.5	13.6
Suomi	11.5	11.6	11.6	11.7	11.8	12.0	12.0	12.3

80-vuotiaiden ja vanhempien prosenttiosuus koko väestöstä:

	2000	2001	2002	2003	2004	2005	2006	2007
Viro	2.6	2.6	2.7	2.8	3.0	3.1	3.3	3.5
Suomi	3.3	3.4	3.5	3.6	3.7	3.9	4.0	4.2

Suomi ja Viro ovat pieniä maita, joita yhdistää kielisukulaisuus, läheiset kulttuurihistorialliset piirteet, yhteiset juuret ja jopa kansallislaulun sävel. Molemmat maat sijaitsevat idän ja lännen rajalla ja molempien maiden kansallinen herääminen tapahtui 1800-luvulla. Maamme itsenäistyivät melkein samaan aikaan: Suomi 1917 ja Viro 1918. Ensimmäisen maailmansodan jälkeen maidemme talous ja sosiaaliturva kehittyivät samaan tahtiin, jonka jälkeen tiet erkanivat. Viro oli Neuvostoliiton alaisuudessa pitkään, mutta itsenäistyi uudelleen elokuussa vuonna 1991. Viro on nykyään suuressa murroksessa, jossa yhteiskunnan kehitys on nopeaa ja intensiivistä. Viro on hakemassa omaa hyvinvointimalliaan, jossa kehitetään sille sopivaa sosiaalipolitiikkaa. (Tulva 1995, 13).

Sotien jälkeen vuosina 1945–1950 syntyneiden suurten ikäluokkien vanhetessa syntyi kehittämistarpeita sosiaali- ja terveysalalle, asuntopalveluille ja yhdyskuntasuunnittelulle. Nykypäivän ikäihmiset Suomessa ovat kokeneet 1900-luvun yhteiskunnan rakennemuutoksen maatalousvaltaisesta yhteiskunnasta teollistuneeseen yhteiskuntaan. Tuona aikana Suomi kaupungistui, palkkatyö yleistyti ja perheen rakenne sekä tehtävät muuttuivat. Myös yksilöllisyyden merkitys alkoi korostua. Nykyään korostetaan, että vanhuus on elämänvaihe, johon liittyy useita kehitystehtäviä ja kriisejä. Ikääntymistä tarkastellaan yksilön oman elämänkulun näkökulmasta, jolloin yksilö sekä hänen omien voimavarojensa merkitys korostuvat. Nykypäivänä ikääntymistä kuvaakin enemmän toimintaky-

ky, ei niinkään ikä. Ihmisen eliniän pidentyessä vanhuuden rajaa on siirretty entistä myöhäisemmäksi. (Aejmelaeus 2007, 319.)

Käsite vanhuspolitiikka on syntynyt pyrkimyksestä edistää vanhenevan väestön hyvinvointia. Nykyisessä yhteiskunnassamme vanhuskäsitykseen on tullut erilaisia uusia näkökulmia, kuten vahvistunut yksilöllisyys ja oikeus omaa elämää koskeviin päätöksiin. Nykyaikana ikäihmiset voivat elää aktiivista elämää ja olla osana yhteiskunnallista vaikuttamista. (Sainio 2004, 156–157.)

Vanhenemisen uuden aikakauden taustalla vaikuttaa Aallon (1998) mukaan kolme tärkeää asiaa: ihmisen pitkäikäisyys, vanhuuden moninaisuus ja vaihtelevuus sekä eri sukupolvien vaatimukset. Ihmisen eliniän piteneminen aiheuttaa useita yksilöllisiä ja yhteiskunnallisia seurauksia. Esimerkiksi elinikäinen koulutus ja oppiminen sekä ikäihmisten valtakysymykset ovat pitkäikäisyyden seurausta. Siitä myös aiheutuu muutospaineita vanhuspalvelujen kehittämiseksi. (Aalto 1998, 14.)

Ihmisten elämäntilanteiden moninaisuus ja vaihtelevuus ovat jälkitekollisen yhteiskunnan keskeisiä piirteitä. Myös vanhenemisessä ja vanhuudessa on alettu korostaa erilaisuutta ja yksilöllisyyttä. Esimerkiksi ikäihmisten perherakenne on nykyisin erilainen kuin teollisen yhteiskunnan ydinperhemalli. Kolmas vanhenemisen uuteen aikaan vaikuttava tekijä on se, mihin sukupolveen ikääntyvä yksilö kuuluu, sillä eri sukupolvilla on erilaisia vaatimuksia. Sukupolvella tarkoitetaan ihmisryhmää, joka on syntynyt tiettyinä yhteisenä ajanjaksona ja jota yhdistävät tiettyjen elämäntilanteiden, esimerkiksi nuoruuden, kokemukset ja arvomaailmat. (Aalto 1998, 14.)

Vanhenevassa yhteiskunnassa tuottava työvoima ja työikäisen väestön osuus vähenevät ja paine sosiaalikulujen nostamiseksi kasvaa. Tämä saattaa vähentää sukupolvien välistä yhteisymmärrystä (taulukko 3). Nykytilanteessa virolaisessa yhteiskunnassa ikääntyneet eivät ole enää sen suuremmissa vaarassa köyhtyä kuin lapsiperheekään. Iän karttuessa ja terveydentilan huonontuessa ikäihmisten itsenäinen toimeentulo kuitenkin heikkenee. (Koskinen 2007, 35).

**Taulukko 3.** Eläkemenojen osuus bruttokansantuotteesta (BKT) Suomessa ja Virossa (Euroopan komissio 2008.)

	2000	2001	2002	2003	2004	2005
Viro	6.7	6.0	5.9	5.9	6.1	5.9
Suomi	10.5	10.6	10.9	11.2	11.2	11.2

Väestön vanhenemisen yhteydessä onkin viime aikoina alettu puhua ”uudesta vanhenemisestä”, joka on luontaista juuri postmodernismille. Yhteiskunnassa on tapahtunut muutoksia tuotantopohjassa ja työelämässä. Myös maailmankatsomukset ovat muuttuneet etiikan ja moraalien näkökulmasta, puhumattakaan muuntautuneista perhe- ja yhteiselämän malleista. Meneillään on individualismin voittokulku, jossa ihmisille on tärkeä autonomisuus, itsenäisyys, oikeus ja mahdollisuus määrätä itse omasta elämästään. Postmodernismissa varsinaiset vanhuuden rajat ovat hämärtyneet. Vanhuus ei enää erotu terävästi muista ikäryhmistä, vaan sulautuu muihin eikä ole vastakohta muille ikäryhmille. Tämän käsityksen mukaan vanhuus tuo mukanaan lukuisia uusia mahdollisuuksia ja valintoja. Se on ainutlaatuinen kypsyiden ajanjakso ihmisen elämänkaareissa. (Velberg 2007, 71).

Eliniän kasvaessa myös vanhuuteen ehtii sisältyä monia vaiheita. Kaikkein vauraimmissa maissa puhutaan luonnollisena asiana ”kolmannesta iästä”. Tämän iän ihmiset odottavat eläkkeensä lisäksi itselleen tarjottavan monenlaisia aktiivisen elämän mahdollisuuksia. Kolmatta ikää kuvataan mahdollisuuksien ajanjaksona, jonka alkaminen sijoittuu 50 ja 60 ikävuoden välille. Kolmannessa iässä ihminen on yleensä vapaa työ- ja perhe-elämän asettamista velvollisuuksista. Kolmannen iän koetaan merkitsevän tietynlaista vapautta ja mahdollisuutta keskittyä mukavaan tekemiseen, joihin ei ole aikaa liiennyt työssä ollessa, vielä kun on jäljellä aktiivisuuden vuosia, ennen vanhuuden ikäjaksoa, jolloin toimintakyky alkaa laskea. (Riihiaho 2007, 17).

Kolmannesta iästä puhutaan myös ”elämän kruununa”. Tämä ikä on tietynlainen yksilöllinen ja henkilökohtainen täyttymyksen kausi, jolloin ihminen on vapaa toteuttamaan itseään ja päämääriään niin paljon ja niin täydellisesti kuin itse haluaa. Erilaisilla yhteiskunnan instituutioilla on oma roolinsa kolmannen iän mahdollistamiseksi. Esimerkiksi eläkejärjestelmä, joka turvaa osaltaan ikääntyvien toimeentulon (taulukko 4) sekä samalla täyttää edellytyksen tietystä yhteiskunnan vaurauden

tasosta, jotta kolmannen iän voitaisiin oikeasti katsoa olevan olemassa yhteiskunnassamme. (Koskinen & Riihiaho 2007, 46–47; Riihiaho 2007, 16.)

**Taulukko 4.** Keskimääräinen eläke Suomessa ja Virossa vuosina 1992–2007 (Eläketurvakeskus 2004–2005; Kansaneläkelaitos 2008; Sotsiaalkindlustusamet 2007.)

(Kurssi: 15 kruunua = 1 euro)

Vuosi	Viron kruunuja	Suomen euroja
1992	200	801
1993	254	822
1994	373	837
1995	612	860
1996	930	885
1997	1100	897
1998	1160	915
1999	1540	937
2000	1551	962
2001	1552	1 019
2002	1620	1 064
2003	1832	1 101
2004	2072	1 130
2005	2302	1 157
2006	2739	-
2007	3129	-

Samalla kun kolmannen iän ajatellaan olevan vireää ja kohtalaisen hyväkuntoista aikaa, ajatellaan niin sanottuun neljänteen ikään kuuluvan lisääntyntä hoivan ja avun tarvetta. Neljännen iän katsotaan alkavan kolmannen iän aktiivisuuden jälkeen. Sainion mukaan muiden voimien ehtyessä tulisi kuitenkin muistaa että neljännen iän voimavaroja löytyy psyykkisten prosessien kautta. Yhteiskunnallisella tasolla tulisi huomioida, että yhä useampi yhteiskunnan jäsen elää pitkän elämän, johon kuuluu erilaisia vaiheita sisältävä vanhuus, joka on tärkeä osa elämänsäkaarta. (Sainio 2004, 157.)

Toisaalta ikääntyvän ihmisen olemisen ääripäänä voi olla myös yksinäisyys. Tutkimusten mukaan ikäihmisillä yksinäisyys on jopa tavallista. Henkilö voi kokea yksinäisyyttä, vaikka ympärillä olisi

paljon ihmisiä. Noppari (2005) tuo esille, että tutkimusten mukaan yli 75- vuotiaista suomalaisista kotona asuvista ikääntyneistä yli 40 % kärsii yksinäisyydestä ja se vain lisääntyy iän karttuessa. Yksinäisyyden tunnistaminen ja tunnustaminen eivät ole helppoa. Jostain syystä sen myöntämiseen liittyy usein häpeää. Yksinäisyys, masentuneisuus ja sosiaalinen eristäytyneisyys liittyvät useimpien yhteen. Ne johtavat vähitellen toimintakyvyn heikkenemiseen, avuntarpeen lisääntymiseen sekä laitoshoitoon. Jos yhteiskunnallisin keinoin pystymme helpottamaan ikäihmisen yksinäisyyden ahdistavaa kokemusta, voimme lisätä hänen elämän tyytyväisyyttään, kohottaa hänen psyykkistä hyvinvointiaan, vähentää avun tarvettaan ja siten tukea ikääntyneen henkilön kotona asumista. (Noppari ym. 2005, 19.)

Koskisen (1994) ja Rintalan (2003) mukaan vanhuus ja vanheneminen ovat osa kulttuurista arvo maailmaa. Vanhuskäsityksessä yhdistyvät sekä tieteen antama kuva vanhenemista että filosofiset, eettiset ja moraaliset näkemykset siitä, millaisen arvon vanhat ihmiset yhteiskunnassa ansaitsevat ja miten heitä tulee kohdella. Ikääntyneiden ihmisten kulttuurinen asema määräytyy paljolti siltä pohjalta, millainen vanhuskäsitys tai millaisia vanhuskäsityksiä yhteiskunnissa kulloisessakin historiallisessa vaiheessa esiintyy. (Koskinen 2007, 35).

Historiallisesti voidaan todeta, että kaikkina aikoina on vallinnut kahta erilaista suhtautumistapaa vanhuksiin. Heihin on suhtauduttu joko idealistisen myönteisesti tai torjuvan kielteisesti eli vanhuskäsitys on siis ollut ambivalenttinen ja polarisoitunut. Samanaikaisesti on vallinnut sekä myönteinen että kielteinen vanhuskäsitys. Käsitys vanhuudesta on ikääntyneiden aseman kannalta merkittävä, sillä vanhuskäsitykset heijastavat siihen, millainen arvo vanhuksille annetaan yhteiskunnassa, millaisena nähdään ideaalinen vanheneminen, millaisissa oloissa ikääntyneiden ilmaisemat merkitykset voidaan ottaa huomioon sekä mitkä ovat ikääntyneiden ihmisten oikeudet ja velvollisuudet. (Koskinen 2007, 36).

Fryn (1995), Vincetin (2003) ja Koskisen (2004) mielestä ikääntyneiden kulttuuriseen asemaan vaikuttaa nykyisin merkittävästi kaksi erilaista vanhuskäsitystä, biolääketieteellinen ja sosio-kulttuurinen -käsitys. Biolääketieteellinen vanhuskäsitys pelkistää vanhenemisen ja vanhuuden raihnaisuudeksi, diagnooseiksi, sairauksiksi ja patologiaksi. (Tulva 2007, 36).

”Ikääntymisen biomedikalisoiminen kutistaa ihmisyyden merkitykset geenitasolle” ja hämärtää vanhuuden ymmärtämistä arvokkaana ja asiaankuuluvana osana elämää (Vincet 2003, 182). Gergen ja Gergen (2003) sekä Koskinen (2004) tuovat esille, että vanhenemisen malli on laskeva malli, jossa vanheneminen mielletään etupäässä kielteiseksi ilmiöksi. Heidän mukaansa sosiokulttuurinen vanhuskäsitys näkee vanhenemisen myönteisemmin sosiaalisena, historiallisena ja kulttuurisena ilmiönä. Sosiokulttuurinen vanhuskäsitys korostaa vanhenemisen moninaisuutta. Se näkee vanhenemisen jopa uutena mahdollisuutena sekä kiinnittää huomioita ikääntymiseen liittyviin vahvuuksiin ja voimavaroihin. (Koskinen 2007, 36.)

Vaarama (1995) korostaa, että vanhuskäsitys vaikuttaa ikääntymisen ymmärtämiseen yhden maan tasolla, yhden kunnan tasolla ja yhden vanhuspalveluyksikön tasolla. Tutkimusten mukaan medikalisaatio on lisääntynyt viime aikoina suomalaisen vanhuskysymyksen ympärillä, mutta toisaalta on nähtävissä myös sosiokulttuurisen vanhuskäsityksen vahvistumista. (Koskinen 2007, 36.)

Suomalaisessa yhteiskunnassa suhtautuminen ja odotukset ikääntyneitä kohtaan ovat jännitteisiä ja ristiriitaisia (Leinonen 2006, 24–30). Ikääntyneistä ihmisistä puhutaan homogeenisena joukkona, mutta samanaikaisesti korostetaan ikääntyneiden heterogeenisyyttä. Ikääntyneitä ihmisiä kehoitetaan osallistumaan yhteiskuntaan ja olemaan aktiivisia, mutta samalla odotetaan, että he jättävät esimerkiksi luottamustehtävänsä nuoremmille. (Koskinen 2007, 36.)

Myöhäismoderniin eläkeläisyyteen katsotaan kuuluvan enemmän uusia mahdollisuuksia, vapaaehtoisia valintoja ja laajempia elämäntyyliä kuin aikaisemmin. Uutta eläkeläiskulttuuria leimaa dynaamisuus ja aktiivisuus. Sadlerin (2000) mukaan uutta vanhenemisen kulttuuria on luonnehdittu myös käsitteillä ”uusi elämisen malli elämän toisen puoliskon aikana” tai ”elämän toinen kasvuvaihe”. Tudor-Sandahlin (2006) mukaan uutta kulttuuria on kuvattu myös hiljaisena vallankumouksena ja uuden tien avautumisena, missä vanhenemisen käsite korvataan kehityksen käsitteellä. Vanhenemistä ei nyky maailmassa voida käsitellä yhtenäisesti ihmisten pitkäikäisyyden, vanhuuden moninaisuuden ja sukupolvien välisten erojen vuoksi. Vanhenemisen kannalta on kuitenkin tärkeää, että vanheneminen tiedostetaan elämänmittaisena prosessina. (Koskinen 2007, 36–37; Tulva & Viiralt 2003, 23.)



Vanhuus ei ole sairaus vaan ihmisen elämänvaihe, jonka alkupää on useimmiten aktiivista aikaa. Vasta loppupäätä luonnehtii voimien väheneminen, sairastelu ja riippuvuus toisista ihmisistä. Toimintakykyä voidaan arvioida fyysisestä, psyykkisestä ja sosiaalisesta näkökulmasta. Viime aikoina on korostettu sitä, että toimintakyky ei ole pelkästään yksilöllä olevaa kyvykkyyttä, vaan se on myös ”osaamisen” ja ”haluamisen” asia, johon vaikuttaa lisäksi ”täytyminen” eli se, mitä ympäristö vanhukselta edellyttää (Jyrkämä 2003, 94–102).

Vanha ihminen ei koskaan ole yksinomaan vanha, vaan myös hänen nuoremmat minänsä ovat läsnä hänen nykyisyydessään. (Jyrkämä 2003, 13). Iän kerroksellisuus merkitsee sitä, että elettyämme nuoruuden, emme jätä ikävaihetta lopullisesti taaksemme, vaan se on osa meitä ja identiteettiämme. Se on ikään kuin siten tallessa. Useimmat ihmiset kokevat, että vaikka ruumis tulleeikin kömpelömmäksi, niin mieli voi olla virkeä ja ajatuksissa voi kokea olevansa samanlainen kuin joskus muutama vuosikymmen sitten. Leikkimielttä, luovuutta ja uteliaisuutta löytyy ikäihmisiltä siinä määrin missä nuoremmiltakin. Ihmiset voivat samanikäisinä näyttää hyvinkin erilaisilta ja sijoittua hyvin erilaisiin sosiaalisiin asemiin: joku on vanha syntyessään ja joku toinen nuori koko elämänsä (Jyrkämä 2003, 14).

Uusin tulokas ikääntymisen käsityksiin on rohkea ikääntyminen (Tirrito 2003). Rohkeasti ikääntyneitä ovat ihmiset, joilla on fokus, visio ja he haluavat ottaa riskejä. Rohkean vanhenemisen on verrattu olevan kuten vuorelle kiipeämistä. Vanhenemiseen tulee valmistautua jo keski-ikässä fyysisesti, psyykkisesti ja henkisesti. Rohkeasti vanheneva ihminen on koko ajan kehittyvä yksilö, joka kohtaa erilaisia haasteita kaikissa elämänsä vaiheissa. Myös kaikkein vanhimmatkin voivat vanheta rohkeasti, jos he elävät nykyisyydessä ja kykenevät olemaan sinut tulevaisuutensa kanssa. Rohkean vanhenemisen tunnuspiirre on, että omaksutaan näkemys, jonka mukaan tulevaisuus muodostuu jo tänään. (Koskinen 2007, 43.)

Uusille ikääntymiskäsityksille on ominaista, että niiden kautta halutaan lähestyä ikääntymistä myönteisestä näkökulmasta. Sosiaalinen aktiivisuus, terveys ja kognition taso ovat tärkeitä elementtejä näissä käsitteissä. Uudet vanhenemiskäsitykset edustavat voimavaralähtöistä ajattelutapaa, jossa kiinnitetään huomioita ikääntyvien ihmisten vahvuuksiin ja hyviin puoliin. Nämä vanhuskäsitykset perustuvat tieteellisen tutkimuksen ”hyviin uutisiin vanhenemisestä” (Baltes & Smith 2003), joita ovat lisääntyvä elinaika, parempi fyysinen ja psyykinen toimintakyky, kognition säilyminen kor-

keana, yhä useammat ikääntyvät onnistuneesti ja omaavat yhä parempia keinoja hallita ikääntymiseen menetyksiä. Toisaalta ikääntyvien ihmisten lisääntyvä raihnaisuus, sairauksien pakkautuminen myöhempään ikään, dementian yleisyys ja epäinhimillisen kuoleman kohtaaminen ovat vanhenemisen huonoja uutisia. (Koskinen 2007, 44.)

Meidän täytyy kuitenkin muistaa, etteivät kaikki nuoremmatkaan ikääntyneet ole vahvoja, eivät vanhene onnistuneesti, eivät ole saavuttaneet hyvää vanhuutta, eivät nauti kolmannen iän vapauksista, eivät vanhene rohkeasti ja aktiivisesti eivätkä ole tuottavia. Silti heille täytyy taata täysi ihmisarvo tuottamattomuudesta huolimatta. Sairaot, köyhät, yksinäiset ja syrjäytyneet ikääntyneet täytyy ottaa vakavasti huomioon ja pyrkiä parantamaan heidän elämänlaatuaan. (Koskinen 2007, 44.)

Ei siis ole aivan sama mitä vanhuskäsitys pitää sisällään. Tämän käsityksen vallalla olevat asiat ja arvostukset näkyvät vaikuttavan suoraan yhteiskunnan palvelurakenteisiin. Mielestämme oleellinen kysymys onkin, miten vanhusväestömme pysyisi aktiivisena ja miten mahdollistuu se, että ikäihmisillä on tärkeitä rooleja yhteiskunnassa? Riittääkö, että ikäihminen on itse aktiivinen, tuo omaa ääntään kuuluville ja kutoo sosiaalisia verkkojaan tiiviiksi? Omaavatko kaikki yhdenlaista kykyä sosiaalisen verkoston saamiseksi ja ylläpitämiseksi? Jos sosiaalisen tuen saaminen on vahvan verkoston ja yhteisöllisen toiminnan luonnollinen jatkumo, miten käy heille, joiden syrjäytyminen on jo alkanut? Miten yhteisöllisyys tavoittaisi heidätkin? Onhan olemassa myös ikäihmisiä, jotka nauttivat yksin olemisesta, mutta ovatko he vailla sosiaalista pääomaa?

Hyödynnämme tässä tutkimuksessa Derek Layderin ”tutkimuskartan” (kuva 1) avulla havainnollistamaan ideaa tutkimuksen kohteena olevan ikäihmisen toiminnan jakaantumista neljään eri vuorovaikutteiseen tutkimuselementtiin. ”Tutkimuskartan” avulla voimme tarkastella historiallisuutta eli nykyisyyden lisäksi menneisyyttä ja tulevaisuutta. Ihmisten toiminnan ymmärtäminen edellyttää eri elementteihin kuuluvien ilmiöiden ja niiden välisen vuorovaikutuksen huomioimista. (Layder 1993, 71–106.)

Tutkimuselementti	Tutkimuskohde
KONTEKSTI	<p><i>Makrotason sosiaalinen organisaatio</i></p> <p>Arvot, traditiot, sosiaalisten ja taloudellisten organisaatioiden rakenteet ja valtasuhteet. Esimerkiksi oikeudelliset tavat säädellä omistamista, kontrollia ja etujen jakamista: monien asioiden yhtäaikainen johtaminen, valtion interventio.</p> <p>- <i>Kansallisia tilastoja Suomessa ja Virossa vanhusten määrästä ja keskimääräisestä eläketulosta.</i></p>
AREENA	<p><i>Välittävän tason sosiaalinen organisaatio</i></p> <p>Työ: Valtiolliset, teollisuus- ja sotilasvirastot; työmarkkinat; sairaalat; sosiaalitoimistot; kotiyö; rangaistuslaitokset ja mielenterveysyksiköt.</p> <p>Ei-työ: Vapaa-ajan harrastus ja urheiluorganisaatiot sekä sosiaalisen kanssakäymisen organisaatiot; uskonnolliset ja hengelliset organisaatiot.</p> <p>- <i>Hyvinvointipalvelut (welfare mix).</i></p>
TILANNE	<p><i>Sosiaalinen toiminta</i></p> <p>Kasvotusten tapahtuva symbolinen vuoropuhelu, jota sen osaavat tarkoituksella käyvät edellä lueteltujen kontekstien ja areenoiden mukaan määrittävissä toimintatilanteissa.</p> <p>Vuoropuhelun kohteena ovat toimintatilanteissa kehkeytyvät merkitykset, käsitykset ja määrittelyt, jotka vaikuttavat edellä lueteltuihin konteksteihin ja areenoihin sekä seuraavaksi mainitun yksilön minä-identiteettiin muovautuen samalla niiden määrittäminä.</p> <p>- <i>Yhteisöllisyys (sosiaalinen pääoma, hyvinvointi ja sosiaalinen tuki)</i></p>
TOIMIJA	<p><i>Minä-identiteetti ja yksilön sosiaalinen kokemus</i></p> <p>Sellaisina kuin nämä muodostuvat edellä mainittujen toimintalueiden ja yksilön ainutkertaisen psykobiografian vuorovaikutuksen tuloksena. Tarkastelun kohteena on sosiaalisen yhteisön jäsenenä elävän yksilön elämänura.</p> <p>- <i>Ikäihminen</i></p>

suuri

pieni

**Historia** = Ajan kulku: Ihminen vanhenee ja yhteiskunta siirtyy aikakaudesta toiseen.

**Kuva 1.** Suomalaisten ja virolaisten ikäihmisten yhteisöllisyyden ja sosiaalisen tuen ”tutkimuskartta”.

### 3 TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN

Tämän opinnäytetyön tutkimuksen tarkoituksena on selvittää ja kuvata kotona asuvien suomalaisten ja virolaisten yli 70-vuotiaiden ikäihmisten yhteisöllisyyttä ja sosiaalista verkostoa sekä sosiaalista tukea. Tämän tutkimuksen kolme täsmentynyttä tutkimuskysymystä ovat:

- 1. Minkälaista yhteisöllisyyttä ja sosiaalisia verkostoja on ikääntyvillä kotona asuvilla ihmisillä Suomessa ja Virossa?**
- 2. Millaista sosiaalista tukea on ikääntyvillä suomalaisilla ja virolaisilla ihmisillä?**
- 3. Minkälaisia eroja yhteisöllisyydessä, sosiaalisissa verkostoissa ja sosiaalisessa tuessa on ikääntyvillä ihmisillä Suomessa ja Virossa?**

#### 3.1 Metodologiset lähtökohdat

Tämän opinnäytetyön tutkimus on kvalitatiivinen eli laadullinen. Kvalitatiivinen tutkiminen on tarkoituksenmukaista kun halutaan saada puutteellisesti tunnetusta asiasta tai ilmiöstä uutta informaatiota. Laadullisia menetelmiä on hyödyllistä käyttää erityisesti kun etsitään tutkimuskohteesta uutta tietoa uudesta näkökulmasta, etsittäessä tietoa ainutkertaisista ihmisten kokemuksista, käyttäytymisestä, ajatuksista, elämyksistä ja käsityksistä, paljastettaessa ilmiöiden olennainen ydin ja tuotettaessa tilannesidonnaista teoriaa. Kvalitatiivisessa tutkimuksessa tutkittavan ja tutkijan suhdetta luonnehtii dialogi ja yhteistyö. (Krause & Kiikkala 1996, 62, 77–80).

Kvalitatiiviset eli laadulliset menetelmät ovat erityisen käyttökelpoisia kun ilmiötä pyritään ymmärtämään sisältäpäin eli sellaisena kuin asianosaiset henkilöt sen itse näkevät. Laadulliset tutkimukset suoritetaan tavallisesti tutkittavien luonnollisessa ympäristössä niin, että tapahtumaympäristö on osa ilmiötä. Laadullisen tutkimuksen lähtökohtana on todellisen elämän kuvaaminen. Sillä on tavoitteena kuvata kohdetta mahdollisimman kokonaisvaltaisesti löytämällä tai paljastamalla tosiasioita. Tutkimusaineisto kootaan luonnollisissa, todellisissa tilanteissa ja lähtökohtaisesti ihmiset ovat tiedonkeruun välineenä. Jokaista tapausta käsitellään ainutlaatuisena ja aineisto tulkitaan sen mukaisesti. Kohdejoukko on valittu tarkoituksenmukaisesti sopivaksi tiedonkeruumenetelmään. Aineiston keruu tapahtuu laadullisia metodeja käyttämällä, esimerkiksi teemahaastattelun avulla. (Hirsijärvi 1997, 155).

Tutkimuskysymyksiimme mielestämme saamme parhaiten vastaukset laadullisella tutkimuksella. Opinnäytetyömme tutkimuksen lähestymistapa on fenomenologinen. Tavoitteenamme on kuvata ikäihmisten kokemuksia. Fenomenologia voidaan käsittää lähestymistavaksi, tutkimusmetodiksi ja filosofiaksi. Jokaisella ihmisellä on oma kokemusmaailmansa, jota sanotaan myös fenomenologiseksi todellisuudeksi, sisäiseksi maailmaksi tai elämysmaailmaksi, mikä tarkoittaa ihmisen omia merkittäviä kokemuksia (Perttula 1995, 39–47).

Opinnäytetyömme tutkimus on myös etnografinen. Etnografia tarkoittaa toisen tutkimista. Etnografisen metodin tarkoituksena on pyrkiä löytämään ja esittämään kuvailutapoja tietyssä ympäristössä olevien ihmisten näkemyksistä toiminnastaan, heidän käsityksiään ympäristöstään ja heidän tulkittojaan ympäristönsä ilmiöistä. Esioletuksena etnografisessa metodissa on se, että tutkittavilla on jotain yhteistä keskenään, esimerkiksi elämäntilanne tai elämänasenne. Etnografisessa tutkimuksessa on tavoitteena luoda kokonaisvaltainen näkemys. Tutkimuksessa tarkastellaan asioiden ja ilmiöiden merkityksiä niiden omassa luonnollisessa yhteydessään, kuten ihmisten jokapäiväisessä elämässä ja arjessa. Aineiston keruu perustuu osallistuvaan keskusteluun, havainnointiin ja haastatteluihin. Aineisto voi käsittää kirjallisen materiaalin lisäksi kuva- ja äänitallenteita. (Eskola & Suoranta 1998, 104–110).

Jos halutaan vertailla aineiston eri osia toisiinsa tai tyypitellä tapauksia, on aineiston luokittelu välttämätöntä. Luokat pitää voida perustella sekä käsitteellisesti että empiirisesti. Apuna aineiston luokittelussa voidaan käyttää muun muassa tutkimusongelmia, alaongelmia, käsitteitä ja luokitteluita, joita toiset tutkijat ovat käyttäneet aikaisemmin samaa aihetta koskevissa tutkimuksissa sekä teorioita, teoreettisia malleja että itse aineistoa. (Hirsijärvi & Hurme 2001, 147–148.)

Tässä opinnäytetyössä pyrimme käyttämään tekstin ”juonellistamista” ns. keskusteluttamismetodia käyttäen. Tavoitteenamme on pyrkiä vähentämään raportin pirstaleisuutta. Keskusteluttamismetodia voidaan hyödyntää pää- ja alalukujen sekä eri triangulaatiotyypeillä saatujen tulosten toisiinsa kytkeemisessä (esim. kyselyn, haastattelun ja tilastojen toisiinsa suhteuttaminen). (Viinamäki 2007, 173–197).

Menetelmätriangulaatiossa Eskolan mukaan tutkimuskohdetta tutkitaan eri aineistonhankinta- ja tutkimusmenetelmin (Eskola ym. 1998, 70). Opinnäytetyössämme olemme pyrkineet saamaan tutkimusongelmaamme vastauksia haastattelujen (puolistrukturoidut teemahaastattelukysymykset, haastattelu paikan päällä haastateltavien kotona), havainnoinnin (haastateltavien elinympäristöön tutustuminen, valokuvat, videofilmit) ja verkostokarttojen piirtämisen avulla. (Haastateltavat määrittelivät itse oman verkostonsa ja suhteensa siihen, monisanaisesti kertoen ja tarkentaen tilannettaan).

### 3.2 Tutkimusjoukko

Haastattelimme neljää yli 70-vuotiasta kotonaan asuvaa ikäihmistä Suomessa ja Virossa, jotka valitsimme tarkoituksenuomaisesti, ei satunnaisotannalla. Valintamme perustui siihen, että haastateltavat ikäihmiset ovat keskenään suunnilleen samanikäisiä, asuvat kotona, heillä on puoliso ja he ovat suunnilleen samankaltaisessa elämäntilanteessa. Haastateltavamme löysimme ystävien sosiaalisten verkostojen kautta niin, että pyysimme tutkimukseemme vapaaehtoisia ilmoittautumaan heidän ystävilleen. Haastattelu ehdokkaita oli enemmän, mutta rajasimme tutkimuksemme neljän ikäihmisen haastatteluun Suomesta ja Virosta. Haastateltavamme ovat kaksi naista ja kaksi miestä molemmista maista. Iältään he ovat 70–84-vuotiaita.

Teimme ennen varsinaisia haastatteluja esihaastattelun koulutovereillemme ja sukulaisillemme. Esihaastattelussa testasimme kysymysten teema-aluetta ja kysymysten tarkoituksenmukaisuutta. Samalla saimme kokemusta haastattelun tekemisestä sekä nauhoituslaitteen käytöstä. Esihaastattelun seurauksena ymmärsimme, että haastattelurunkomme ei ole toimiva, koska se olisi vaatinut useampia tutkimuksia. Jouduimme muokkaamaan haastattelurunkoa ennen varsinaisia haastatteluja, koska huomasimme, että kysymysten teema laajeni liikaa niin, että tutkimuksemme rajat hämärtyivät. Teoriaosuus olisi paisunut valtavaksi, emmekä enää olisi hallinneet kokonaisuutta. Ohjauksen kautta päädyimme tarkentamaan haastattelun teemaa ja kysymyksiä. Jätimme elämänhistorian kysymykset pois ja keskityimme varsinaisilla kysymyksillämme tutkimusongelmiimme.

### 3.2 Tutkimusaineiston keruu

Aloitimme varsinaisesti tutkimuksen tekemisen keväällä 2007 tutustumalla aikaisempiin tutkimuksiin ja aiheeseen liittyvään kirjallisuuteen. Teimme tutkimussuunnitelman aiheesta talvella 2007. Haastateltavien määrä tuli suunnitelmavaiheestamme. Tutkimuksessa olemme haastatelleet neljää ikäihmistä, joista kaksi on Suomesta ja kaksi on Virossa. Haastattelut suoritimme kesällä 2007 Suomessa Keminmaalla ja Virossa Tallinnassa sekä Harjumaalla. Olga teki Viron haastattelut.

Aineiston keruumenetelmäksi valitsimme puolistrukturoidun teemahaastattelun, jossa haastattelun aihepiirit eli teema-alueet ovat tiedossa. Käytimme aineiston keruussa apuna verkostokartan piirtämistä yhdessä haastateltavien kanssa. Tutkimuksen tarkoituksena oli saada mahdollisimman tarkkaa tietoa haastateltavien subjektiivisesta kokemuksesta, heidän verkostoistaan, saamastaan sosiaalisesta tuesta ja kokemastaan yhteisöllisyydestä. Teemahaastattelua voidaan pitää puolistrukturoituna haastattelun lajina siksi, että haastattelun teema-alueet ja aihepiirit ovat rajattuja, mutta kysymysten tarkka muotoilu puuttuu. Teemahaastattelu perustuu kielelliseen vuorovaikutukseen. Haastateltavat vastaavat omin sanoin kysymyksiin ja kertovat omista kokemuksistaan. (Hirsjärvi ym. 1997, 191–197).

Halusimme säilyttää haastateltaviemme kokemusten aitouden, jonka vuoksi annoimme heille mahdollisuuden tuoda esille itseään koskevia asioita vapaasti. Keskustelunomaisessa haastattelussa vuorovaikutus korostuu ja antaa mahdollisuuden lähestyä inhimillisen käyttäytymisen ehkä vaikeimmin tutkittavia ilmiötä: tietoisuutta, aikoja ja elämyksiä. Teemahaastattelu on menetelmä, joka hyvin toteutettuna ottaa huomioon ihmisen sekä ajattelevana että toimivana olentona. (Hirsjärvi & Remes & Sajavaara 1997, 161–165).

Valitsimme teemahaastattelun juuri siksi, että halusimme haastateltavien olevan teemahaastattelutilanteessa subjekteina keskustellessaan aiheesta, josta he eivät välttämättä ole päivittäin tottuneet keskustelemaan. Iäkkäämmillä henkilöillä voi olla myös vaikeuksia tuottaa kirjallisesti ajatuksiaan, siksi haastattelun keskustelunomaisuus ja nauhoittaminen oli luonnollinen valinta opinnäytetyössämme.

Teemahaastattelu etenee tiettyjen keskeisten teemojen varassa. Se sallii tutkimuksen kohteeksi valittujen henkilöiden mahdollisimman luontevan ja vapaan reagoinnin. Haastattelija voi teema-alueiden pohjalta jatkaa ja syventää keskustelua niin pitkälle kuin tutkimusintressit edellyttävät ja haastateltavan edellytykset ja kiinnostus sallivat. (Eskola & Suoranta 1998, 87; Hirsijärvi ym. 2001, 48, 67.)

Haastattelun teema-alueet muodostuivat opinnäytetyömme tutkimuksen pääongelmista. Kaikki haastattelut olemme nauhoittaneet pienellä sanelukoneella haastateltaviemme suullisella luvalla. Haastatteluissa käytimme juoksevaa koodia haastateltavien erottamiseksi. Haastattelukysymykset Olga käänsi venäjäksi ja haastattelu tapahtui kunkin haastateltavan äidinkielellä kunkin omissa kodissa ja elinympäristössä. Kukin haastattelu kesti noin kaksi tuntia, sillä kaikki haastateltavat kertoivat aiheesta laajasti. Piirsimme yhdessä haastateltavien kanssa verkostokartat, joiden sisällöstä he myös kertoivat vuolaasti.

Luottamuksellista vuorovaikutussuhdetta luodessamme koimme tärkeänä, että olemme kiinnostuneet haastateltavasta ja kuuntelemme haastattelutilanteessa aktiivisesti. Kysymyksiä jouduimme tarkentamaan lisäkysymyksillä aina silloin, kun oli tarvetta. Haastattelurunkomme muodostimme esihaastattelukokemuksemme perusteella avainteema-alueiksi siten, että jokainen opinnäytetyömme tutkimuskysymyksistä tulisi käsitellyksi.

Haastatteluajankohdaksi oli heinäkuu 2007. Haastattelut toteutettiin kunkin ikäihmisen omissa kodissa Suomessa ja Virossa. Kun tulimme haastateltavan kotiin, meitä oli odotettu, vastaanotto oli iloinen ja vieraanvarainen. Ennen haastattelua pyrimme luomaan miellyttävän ja vuorovaikutteisen ilmapiirin keskustelemalla yleisistä asioista ja kertomalla jotakin itsestämme. Pyrimme herättämään luottamusta katsekontaktilla ja tekemällä haastattelun keskustelumallin mukaisesti. Koimme tärkeäksi, että haastattelut tapahtuisivat luontevasti ja avoimesti haastateltavien omissa elinpiirissä.

Jotkut kysymykset oli vaikea kääntää venäjän kielelle. Haastateltavamme olivat hyvin yhteistyöhaluisia ja he olivat varanneet tarpeeksi aikaa. Haastattelut sujuivat luontevasti. Meille tarjottiin vieraanvaraisia tyypillisiä suomalaisia ja virolaisia antimia, haastateltavamme halusivat myös esitellä elinpiiriään, he lauloivat ja musisoivat sekä lausuiivat runoja ja näyttivät käsiensä tuotoksia. Maiden tyypilliset erot näkyivät tarjottavissa antimissa niin, että Suomessa jokivarressa kahviteltiin



perinteisesti ”seitsemän (makean) sortin” kera ja Virossa tarjottiin alkoholiryöpyt ja runsaasti ruokaa. Suomessa antimet nautittiin haastattelun jälkeen ja Virossa ennen haastattelua. Kummassakin maassa haastattelut sujuivat iloisissa ja miellyttävissä merkeissä.

Nauhurin käyttö tallennusmenetelmänä ei tuntunut häiritsevän haastateltavia. Muutaman kerran haastattelu keskeytyi kun haastateltavan puhelin soi, mutta tällöinkin pääsimme jatkamaan haastattelua luontevasti, keskeytyksestä huolimatta. Haastattelujen nauhoittamisen lisäksi kuvasimme haastateltavia heidän luvallaan videolle ja otimme valokuvia heidän asuinympäristöstään. Viron puolella haastattelut laajenivat poliittiseen suuntaan, vaikka yritimme välttää arkoja puheenaiheita. (Koska edellä mainittu aihealue ei kuulu tutkimukseemme, ei sitä ole litteroitu). Litteroimme kaikki haastattelut. Analysoimme litteroinnin tuloksena saatuja tietoja ja aineistoa. Pyrimme jakamaan aineiston tutkimuskysymystemme alle ja vertasimme suomalaisten ja virolaisten ikä-ihmisten vastauksia toisiinsa.

### 3.4 Tutkimusaineiston analyysi, luotettavuus ja eettisyys

Aineiston analyysi oli laadullinen, mikä merkitsee aineiston säilyttämistä sanallisessa muodossa koko sen käsittelyn ajan. Analyysin yleisiä piirteitä on Eskolan ja Suorannan (1996) mukaan se, että aineiston purkaminen etenee tutkijan intuitioon luottaen. Haastatteliija voi tehdä havaintoja ilmiöstä niiden useuden, jakautumisen, toistuvuuden ja erityistapausten perusteella. Hän voi tyyppitellä ja hahmotella malleja syntyneistä havainnosta. Tarvittaessa hän voi kerätä lisää aineistoa tarkistaakseen jonkin kehittelemänsä hypoteesin tai mallin. Keskeistä induktiivisessa päättelyssä on aineistolähtöisyys ja jossa siirrytään konkreettisesta aineistosta sen käsitteelliseen kuvaukseen. (Hirsijärvi ym. 2001, 136; Latvala & Vanhanen-Nuutinen 2003, 24.)

Sisällön analyysi on menetelmä, jolla voidaan analysoida kirjoitettua ja suullista kommunikaatiota ja jonka avulla voidaan tarkastella asioiden ja tapahtumien yhteyksiä, merkityksiä ja seurauksia. Sisällön analyysillä tarkoitetaan kerätyn tietoaineiston tiivistämistä niin, että tutkittavia ilmiötä voidaan lyhyesti ja yleistävästi kuvailla tai että tutkittavien ilmiöiden väliset suhteet saadaan esille selkeinä. Sisällön analyysin vaiheita ovat analyysiyksikön valinta, aineistoon tutustuminen, aineiston pelkistäminen, aineiston luokittelu ja tulkinta sekä sisällön analyysin luotettavuuden arviointi. (Latvala ym. 2001, 23–24.)

Aineistoa voi analysoida vain tutkija itse koska hän kuuluu osaksi tutkimusta ja analyysiä, varsinkin jos tutkimustietojen hankinnassa on käytetty havainnointia. Analysoimme aineiston aineistosta lähtevästi. Ensin kirjoitimme ylös alkuperäiset ilmaukset, jonka jälkeen pelkistimme ne. Yhdistimme samaan asiaan kuuluvat pelkistetyt ilmaukset omaan ryhmäänsä ja samalla periaatteella muodostimme niistä alakategorioita ja yläkategorioita. Niiden pohjalta syntyivät kuviot. Emme voineet kuitenkaan yhdistää kaikkia pelkistettyjä ilmaisuja kuvioksi vaan osan niistä kuvasimme sanallisesti.

Nauhoituksen purkaminen tapahtui talvella 2008 ja se vei runsaasti aikaa. Nauhassa äänen laatu oli hyvä. Vain muutamassa kohdassa jouduimme kuuntelemaan monta kertaa kun haastateltavan ääni hukkuu esimerkiksi puolison kommenttien alle. Kirjoitimme ensin käsin paperille haastattelut kokonaisuudessaan tekstimateriaaliksi sanasta sanaan. Sitten kirjoitimme ne puhtaaksi koneella. Tekstiä tuli runsaat 14 sivua. Koska Virossa haastattelut tehtiin venäjän kielellä, oli litterointi nauhoista tehtävä ensin venäjäksi ja vasta sen jälkeen suomeksi. Kääntäminen oli työlästä ja paljon aikaa vievää, joka vaati useita tarkistamiskertoja.

Tarkistimme nauhoituksen ja tekstin yhdenmukaisuuden jokaisen nauhoituksen litteroinnin jälkeen kuuntelemalla nauhoitukset kokonaisuudessaan seuraten tekstiä. Lisäksi luimme tekstit uudelleen muutaman päivän kuluttua, että syntyisi kokonaiskuva. Ensin poistimme teksteistä asioita, jotka eivät kuuluneet tutkimukseen (esimerkiksi Virossa arkaluontoisia poliittisia asioita). Sitten aloimme järjestellä vastaukset haastattelukysymysten mukaisesti, koska useampaan kysymykseen saattoi olla samoja vastauksia. Olgan käännettyä Viron haastattelut venäjän kielestä suomeksi, tarkistimme tekstiä yhdessä, miettien venäjänkielisille ilmauksille suomalaisia vastineita, jotka parhaalla mahdollisella tavalla kuvaavat vastausta, jotta saataisiin mahdollisimman tarkka suomennos haastatteluaineiston sisällöstä.

Tutkimuksen luotettavuutta voidaan arvioida esimerkiksi pohtimalla validiteettia (pätevyys) ja reliabiliteettia (toistettavuus). Tutkimuksessa arvioidaan ongelman muotoilua, käsitellään kirjallisuuskatsausta ja käsitteellistä viitekehyksen muodostamista. Lisäksi arvioidaan tutkimuskysymyksiä, tutkimusasetelmaa, tutkimusaineistoa, otosta ja kadon syitä sekä tiedonkeruun onnistumista, mittausta ja saatuja tuloksia. Laadullisen tutkimuksen validiteetin arvioinnissa on Mishlerin (1990) ja Sandelowskin (1993) mukaan tarkasteltava, miten hyvin tutkittava ilmiö saadaan esiin, perustuu-

ko tulos tunnistettavasti tai todistettavasti aineistoon, antaako se lisävalaistusta aiheeseen ja lisääkö se tutkittavan ilmiön ymmärtämistä. (Krause ym. 1996, 129–130.)

Reliabiliteetin tarkastelussa huomiota kiinnitetään metodisiin ongelmiin ja reliabiliteetin varmistamiseen. Reliabiliteetin arvioinnissa keskitytään tutkimuksen uskottavuuden ja luotettavuuden arviointiin siinä mielessä, vastaako tulos sitä, mitä aineiston perusteella voidaan saada esiin. (Krause ym. 1996, 129–130.) Tutkimuksemme luotettavuutta lisää perehtyminen alan kirjallisuuteen ja runsas ajankäyttö tutkimusprosessiin. Olemme varmistaneet tutkimuksen reliabiliteettia nauhoittamalla kaikki haastattelut ja kirjoittamalla ne sanatarkasti paperille. Keskustelujen nauhoittaminen varmisti aineiston säilymisen muuttumattomana analyysivaiheessa. Venäjänkielinen haastatteluaineisto käännettiin suomeksi ja tarkastettiin yhdessä, jotta tekstistä tuli mahdollisimman ymmärrettävää ja samalla haastateltavien ajatukset säilyisivät. Luotettavuutta heikensivät haastattelun aikaiset häiriöt, kuten puhelinsoitot.

Teemahaastattelun luotettavuutta määriteltäessä on haastattelemisen lisäksi otettava huomioon koko tutkimusprosessi eri vaiheineen. Myös tutkijan oma kokemuksiin perustuva käsitys tulosten ja todellisuuden vastaavuudesta on luotettava luotettavuuden ilmaisina. (Hirsijärvi ym. 1991, 130.)

Eskolan (1996) mukaan haastattelu voidaan määritellä haastattelijan ja haastateltavan väliseksi vuorovaikutusprosessiksi, jossa molemmat välittävät toisilleen tietoja. Tiedonvälityksessä on neljä vaihetta: 1) haastattelijä esittää kysymyksen, 2) haastateltava ottaa sen vastaan, 3) haastateltava vastaa ja 4) haastattelijä ottaa vastauksen vastaan. Virhetekijöitä voi liittyä kaikkiin vaiheisiin, mutta tärkeimmät syyt liittyvät haastattelijan ja haastateltavan ominaisuuksiin, heidän välillään vallitsevaan vuorovaikutussuhteeseen sekä itse haastattelutilanteeseen. (Eskola 1996.)

Tutkimuksemme on edennyt tutkimusongelmien mukaisesti ja analyysi perustuu sisällön analyysin periaatteisiin. Tutkimuksessa saadut luokat perustuvat aineistoon ja olemme havainnollistaneet niitä sitaateissa olevilla lausumilla.

Eettiset ratkaisut liittyvät tutkijan sisäiseen rehellisyyteen, moraaliin ja tulosten luotettavuuteen. Vastuullisuus korostuu laadullisen tutkimuksen aineiston hankinnassa, varsinkin silloin kun tutkimus kohdistuu ihmisten henkilökohtaisiin kokemuksiin. Tutkijan tulee tuoda ilmi tutkimusaihettaan

koskevat valinnat ja niiden perustelut. Myös tutkimuksen eettisiin seuraamuksiin ja tutkimuksen aikana mahdollisesti ilmeneviin eettisiin kysymyksiin on kiinnitettävä huomiota. Tutkimus ei saa millään tasolla loukata osallistujien ihmisoikeuksia. Tietoisen, kirjallisen suostumuksen pyytämiseen liittyy oleellisesti tutkimuksesta ja sen tarkoituksesta kertominen ja muu tiedottaminen. (Krause 1996, 64–65.)

Tutkijan eettiset valinnat kiteytyvät Pietarisen (2002) mukaan kahdeksaan yleiseen eettiseen vaatimukseen, jotka kaikille tutkijoille tulisi asettaa. Ne ovat älyllisen kiinnostuksen vaatimus, tunnollisuuden vaatimus, rehellisyyden vaatimus, vaaran eliminoiminen, ihmisarvon kunnioittaminen, sosiaalisen vastuun vaatimus, ammatinharjoituksen edistäminen ja kollegiaalinen arvostus. (Karjalainen & Launis & Pelkonen & Pietarinen 2002, 6).

Koko tutkimusprosessin ajan pyrimme toimimaan hyvää tieteellistä käytäntöä sitovien vaatimusten mukaisesti. Nämä vaatimukset vaikuttavat opinnäytetyötä tehdessämme taustalla tietoisuudessa ja aivan konkreettisesti tutkimusta tehdessämme.

Jokaiselle tutkittavalle pitää antaa riittävä informaatio tutkimuksen luonteesta ja korostettava vastaamisen vapaaehtoisuutta sekä anonymiteettia. (Eskola ym. 1998, 56–57.) Ennen varsinaista haastattelua selitimme haastateltaville tutkimuksemme tarkoitusta. Kerroimme haastateltavillemme, että heidän henkilötietonsa pysyvät salaisina tutkimuksen jokaisessa vaiheessa. Pyysimme kaikilta haastateltaviltamme vapaaehtoisen suostumuksen haastattelujen nauhoittamiseen. Tutkimuksessa haastateltavien suoria lainauksia kirjoittaessamme olemme pyrkineet siihen, ettei kukaan voisi tunnistaa tutkittavaa. Kuvassimme haastateltaviemme elinympäristöä ja heidän käsiensä tuotoksia digikameralla heidän luvallaan.

Haastateltavamme innostuivat haastattelujen jälkeen esittelemään spontaanisti omaa elinpiiriään enemmältikin ja kertomaan siitä seikkaperäisesti. Osa haastateltavistamme myös musisoi, lauloi ja soitti iloksemme. Nämä tallensimme videonauhalle tai ääninauhalle. Saimme haastateltaviltamme luvan käyttää kuvia ja videotallenteita sekä ääninauhoja opinnäytetyössämme.

Keskeisin ammattieettinen piirre on luottamuksellisuus ja luotettavuus. Asiakkaiden asioista ei puhuta työn ulkopuolella. Eettistä vahvuutta osoittaa uskallus pyytää apua ja konsultoida muita silloin,

kun omat tiedot ja taidot eivät riitä. (Saarelainen & Stengård & Vuori-Kemilä 2000, 199–200.) Huolehdimme tutkimuksen aineiston käsittely- ja säilytystavasta sekä tietosuojasta asianmukaisesti. Tutkimukseemme kuuluvaa aineistoa säilytämme Olgan luona kolmen lukon takana: kotiin on lukittu ulko-ovi, työhuoneen ovi on lukittava, samoin työhuoneessa olevan kaapin laatikko, missä tutkimuksen aineistomateriaalia säilytetään. Kun opinnäytetyömme on valmis ja esitetty sekä oppilaitoksemme opettajien osalta arvioitu, hävitämme alkuperäiset kyselykaavakkeet vastauksineen ja verkostokarttoineen silppurissa. Haastattelujemme ääninauhat tuhoamme päälle nauhoittamalla, heti kun siihen saamme luvan. Litteroinneissamme ei tunnistetietoja ole, vaan ne on muutettu itseämme varten, jotta tutkimuksen analysointi vertailuineen onnistuisi.

Tietosuojalainsäädännön tarkoitus on kansalaisten yksityisyyden suojaaminen, hyvien tietojenkäsittelytapojen kehittäminen ja edistäminen sekä tiedon siirron turvaaminen. (Gissler 2003). Aineiston käsittelyssä ja tutkimuksen tekemisessä täytyy olla tarkka, huolellinen ja tunnollinen. Pyrimme tutkimuksessamme luotettavuuteen litteroinnin avulla. Olemme järjestäneet haastattelujen vastaukset, kuvat ja omat havainnot teemoittain, jotta Suomen ja Viron eroja ja yhtäläisyyksiä olisi helpompi käsitellä. Säilytämme alkuperäiset haastattelunauhut ja verkostokartat lukollisessa laatikossa niin kauan kuin ne tarvitaan tutkimuksen vuoksi, jotta niihin voi palata tarvittaessa, jos jotakin tietoa pitää tarkistaa.

Tutkimustoiminnassa kielletään kaikenlaiset vilpin muodot, sepitetyt tai vääristellyt tulokset, luvattomat lainaukset ja toisen tekstin omana esittäminen. (Karjalainen ym. 2002, 65). Opinnäytetyösämme pyrimme välttämään vilppiä raportoimalla tutkimuksen vaiheista tarkasti, pyrkimällä olemaan huolellisia toisten tekstien yhteydessä lähdetietojen merkinnässä sekä käyttämällä luotettavia ja relevantteja lähteitä tiedon hankkimiseksi. Pyrimme ottamaan huomioon toiset tutkijat oman tutkimuksemme parissa niin, ettemme vähättele heidän saavutuksiaan ja julkaisujaan, kun käytämme niitä työmme lähteinä, vaan tuomme tulokset esille positiivisessa valossa ja arvostavasti.

Hypoteesinamme oli, että kun vertaamme virolaisten ja suomalaisten ikäihmisten verkostokarttoja, ovat erot suuria. Ajattelimme, että virolaisille ikäihmisille lähimpänä kartassa ovat sukulaiset, naapurit ja ystävät, joilta saa henkistä, sosiaalista ja taloudellista apua. Viranomaiset ovat kartassa ikäihmisistä kaukana. Oletimme, että suomalaisten ikäihmisten verkostokartassa eturivissä ovat

viranomaiset. Sukulaiset, ystävät ja naapurit ovat kaukana, viimeisiä keinoja avun saamiseksi. Näinhän ei kuitenkaan ollut.

## 4 TUTKIMUKSEN TULOKSET

Tässä luvussa vastaamme tutkimuskysymyksiimme: minkälaista yhteisöllisyyttä ja sosiaalisia verkostoja on ikääntyvillä kotona asuvilla ihmisillä Suomessa ja Virossa, millaista sosiaalista tukea on ikääntyvillä suomalaisella ja virolaisilla ihmisillä, sekä minkälaisia eroja yhteisöllisyydessä, sosiaalisissa verkostoissa ja sosiaalisessa tuessa on ikääntyvillä ihmisillä Suomessa ja Virossa. Tutkimustulosten osion olemme ryhmitelleet alaotsikoiden avulla: yhteisöllisyys ja sosiaalinen pääoma, sosiaalinen tuki, sosiaalinen verkosto, verkostokartta ja hyvinvointi. Kussakin kappaleessa kerromme aluksi kunkin aihealueen teoriaa. Sen jälkeen tuomme esille aiheeseen liittyvien aikaisempien tutkimusten tuloksia ja lopuksi kerromme tämän opinnäytetyömme tutkimuksen tulokset vertailemalla suomalaisten ja virolaisten ikäihmisten vastauksia toisiinsa sekä aikaisempiin tutkimuksiin ja teoria-tietoon. Osan vastauksista tuomme esille taulukointien ja haastateltaviemme sitaateissa olevien suorien lainausten avulla.

### 4.1 Yhteisöllisyys ja sosiaalinen pääoma

Ennen ihmiset syntyivät johonkin yhteisöön ja elivät siinä koko elämänsä ajan. Nykyisin yhteisöllisyyden syntyminen edellyttää omaa aktiivisuutta, siihen liittyy oman yhteisön valitsemista ja etsintää. ”Minulle sosiaalipsykologina ihmisen ymmärtäminen ilman sosiaalista ja yhteisöllisyyttä on mahdotonta. Mutta miksi sitten viimeisen kymmenen vuoden aikana on alettu puhua niin paljon yhteisöllisyydestä? Ei se kuulunut sosiaalipolitiikan termeihin 60- ja 70-luvuilla. Silloin puhuttiin yhteiskunnasta” (Saastamoinen 2008, 14).

Yhteisöllisyyden ydin on ihmisten välinen luottamus. Tavoitteena on yhteiselle arvopohjalle rakentava yhteinen hyvä. Yhteisöllisyydessä tunne on ratkaisevinta. Ihmisen tunne omasta merkityksestään ja kuulumisestaan johonkin ryhmään sekä osallisena oleminen on tärkeää. Tasapainoisen yhteisöllisyyden saavuttamiseksi tarvitaan naisia ja miehiä, nuoria ja vanhoja. Voidaan tunnistaa kaksi suurta trendiä, jotka estävät yhteisöllisyyden syntymistä: pätkä-elämä ja yksilökeskeisyys. Pätkä-elämä estää yhteisöön sitoutumista. Yksilökeskeisyys taas edistää oman hyödyn maksimointia, mikä on ristiriidassa yhteisöllisyyden rakentamisen kanssa. Kulttuuri on laajasti ymmärrettynä yhteisöllisyyden rakentava voima. Kansalaisyhteiskunta on yhteisöllisyyden rakentaja ja ylläpitäjä. On

tärkeää käydä arvokeskustelua, johon ihannetapauksessa osallistuvat sekä kansalaiset että päättäjät, nuoret, vanhat, naiset ja miehet, me kaikki. (Wallin 2008, 15).

Yksi syy yhteisöllisyyden nousemiseen on hyvinvointiyhteiskunnan muutoksessa. On havahduttu siihen, että yksilön ja julkisen vallan väliin tarvitaan yhteisöllisyyttä. Negatiivista hyvinvointiyhteiskunnan uudelleen organisoinnissa on se, että kehoitus yhteisöllisyyteen annetaan heikoimmassa asemassa oleville: olemalla yhteisöllisiä saatte hoidettua asiat keskenänne. Uuskapitalismin menestyjillä ei ole tarvetta yhteisöllisyyteen. Heidän elämäntapansa on yksilöllistä. Heitä ei kehoiteta yhteisöllisyyteen. Yhteisöllisyyteen kehottamisesta on tullut tietyille ihmisryhmille kohdistettua retoriikkaa. Yhteisöllisyyttä rapauttaa nykyinen yksilöllisyyttä ihannoiva kulttuurimme. Palkkaus- ja laatujärjestelmät ovat tuoneet sen myös työpaikoille. Arvioimme ja kontrolloimme jatkuvasti itseämme ja omaa tekemistämme yksilönä. (Saastamoinen 2008, 14).

Kulttuurissamme on myös tarpeen erottautua kuluttamalla ja tekemällä yksilöllisiä valintoja. Miten synnyttää pysyvää yhteisöllisyyttä, miten kartuttaa sosiaalista pääomaa ja vertaistukea? Ei pysyvää yhteisöllisyyttä voi antaa. Ei kannettu vesi kaivossa pysy. Kulttuurisen trendin kääntäminen vaatii laajaa arvokeskustelua. Oman osansa yhteisöllisyyteen antavat arkkitehtuuriset ratkaisut. On oltava paikkoja, missä voi istuskella ja olla yhdessä. On huolestuttavaa, että ihmiset asuvat yksin. Ennen esimerkiksi opiskelijoilla oli soluasumista, joka synnytti yhteisöllisyyttä. Nyt opiskelijat nuoret ja vanhat odottavat yksiossaan seuraavaa päivää. (Saastamoinen 2008, 14).

Yleensä ajatellaan, että yhteisöllisyys on aina kivaa ja harmonista. Yhteisöllisyyteen kuuluu myös erimielisyyksiä. Ihmisten pitää neuvotella myös erimielisyyksistään. Pitää sanoa, että en hyväksy tätä tai tuota. Yhteisö kuihtuu, ellei erimielisyyksiä käsitellä. Ei kukaan tule kokouksiin viittatoista kertaa hymistelemään, että juu, juu, hyväksytään. (Eräsaari 2008, 14–15).

Yhteisöllisyydessä on kyse yhteisistä arvoista, kiinnostuksen kohteista, päämäärästä sekä muiden kohtaamisesta. Toimivassa yhteisössä vallitsee tasapaino yhteisön ja yksilön intressien välillä. Joissakin tilanteissa yksilön on seisottava näkemystensä takana, vaikka kaikki muut yhteisössä olisivatkin toista mieltä. Toisinaan yksilön on luovuttava omien etujen tavoittelusta, varsinkin jos ne ovat liian voimakkaassa ristiriidassa yhteisön muiden jäsenten tarpeisiin nähden. Jatkuva vuoropuhelu



yhteisön jäsenten välillä on tärkeää siksi, että päästäisiin yhteisesti hyväksytyihin ratkaisuihin. (Semi 2004, 18.)

Yhteisöllisyys edellyttää heikkojen sosiaalisten siteiden verkostoja, sillä vahvat siteet saattavat johtaa epädemokratiaan, ryhmään kuulumattomien syrjintään ja muihin haitallisiin toimiin. Heikot siteet sallivat myönteisen kanssakäymisen ja saavuttavat paremmin yhteisön tavoitteet (Hyypä 2002, 50-51). Pulkkinen (2003) mukaan Putnam väittää, että tulevaisuudessa ihmisten yksinäisyys lisääntyy, vapaa-ajan vietto yksityistyy, ystävyysuhteet vähentyvät ja perheet hajoavat. Yhteisön arvot hukkuvat, eikä nuorisolla ole normeja. Yhteisöllisyyden rakentamisessa on tärkeää, että jokaisella yhteisön jäsenellä on mahdollisuus esittää omat mielipiteensä ja näkemyksensä yhteisössä ilmenneissä positiivisista ja negatiivisista asioista. Samoin jokaisella yhteisön jäsenellä tulisi olla mahdollisuus vaikuttaa yhteisöä koskeviin päätöksiin. (Pulkkinen 2003, 33). Yhteisöllisyyden kääntopuolella on syrjäytyminen (Hyypä 2002, 99).

Sosiaalinen pääoma, omaiset, varakkuus ja koulutustausta vaikuttavat yksilön mahdollisuuksiin elää hyvä vanhuus, sanoo gerontologi Kaisu Pitkälä (Pohjola 2006, 24).

Hyypä väittää, että sosiaalinen pääoma on yhtä kuin yhteisöllisyys. Sosiaalinen pääoma lisää terveyttä ja pitää hengissä itsellisesti psykologisista, väestötieteellisistä, sosioekonomisista ja tavanomaisista terveystekijöistä riippumatta. Sosiaalinen pääoma käsittää ihmisoikeudet, oikeudenmukaisuuden sekä täydellisen poliittisen ja taloudellisen osallistumisen yhteiskunnassa. Sosiaalinen pääoma tarkoittaa myös kansalaisten keskinäistä luottamusta, verkostoja ja normeja jotka parantavat yhteiskunnan toimintaa. (Hyypä 2002, 53- 58).

Sosiaalinen pääoma on horisontaalinen verkosto, joka sitoo toimijat eli kansalaisensa toisiinsa. Verkostosuhteita on kolmea eri tyyppiä: 1) suljetut ja tiiviit suhteet, 2) heikot sidokset ja 3) linkit. Suljetut ja tiiviit verkostosuhteet muodostavat ihmisten välille lähisuhteita. Ne helpottavat jokapäiväistä elämää. Heikot sidokset muodostavat siltoja pienyhteisöjen verkostojen välillä. Linkit liittävät kansalaiset viranomaisiin ja auttavat sosiaalisilla portailla etenemistä (Hyypä 2002, 53- 58).

Me-henki synnyttää yhteisöllisyyttä, joka kuuluu ihmisen perusolemukseen. Ihmisten keskinäinen vuorovaikutus on yhteisön toimintakulttuuriin kuuluvaa sosiaalisen pääoman ominaisuutta. Traditiot ja kulttuuri ovat yhteisöllisyyden kasvualusta. (Hyypä 2002, 181)

Turvattomuus on este aikuisten ihmisten keskinäisen luottamuksen kehittymiselle. Esimerkiksi Neuvostoliiton hajottua turvattomuus lisääntyi Venäjällä ja sen satelliittimaissa. Baltian maissa kansalaisten turvattomuus on vähitellen väistymässä, Venäjällä se lisääntyy edelleen. Jollei valtio kykene takaamaan perusturvallisuutta, keskinäistä luottamusta ihmisten välille ei synny. EU:n tuleekin laajentuessaan kiinnittää huomiota perusturvallisuuden luomiseen. Itä- ja Keski-Euroopan maiden kansalaisten luottamusvaje saattaa tulehduttaa niitäkin EU:n maita, joissa vanhastaan luottamusta esiintyy. Läntisissä maissa, esimerkiksi Suomessa, esiintyy paljon vapaaehtoista järjestöverkostoa ja yhdistystoimintaa. Horisontaalinen yhteisötoiminta on täysin vierasta neuvostokommunistisessa yhteiskunnassa kasvaneelle ihmiselle, mutta maanalainen kansalaistoiminta on luonut keskinäisiä avunantoverkostoja. (Hyypä 2002, 192)

Sosiaalisen pääoman käsite ilmaantui yhteiskunnalliseen ja taloustieteelliseen kirjallisuuteen kymmenisen vuotta sitten. Suomessa on puhuttu sosiaalisesta pääomasta 1990-luvulta alkaen. Yksilöiden välinen vuorovaikutus ohjaa yhteiskunnassa taloudellisen, fyysisen ja inhimillisen pääoman käyttöä, sillä ihmiset kuuluvat hyödyllisiin sidosryhmiin (Hyypä & Liikanen 2005, 42–43).

Sosiaalinen pääoma on symbolista pääomaa, jota ei kerry yksilölle vaan yhteisölle. Sosiaalinen pääoma voidaan määritellä epävirallisten käytösnormien ja arvoasetelmien ryhmäksi, jossa ryhmän jäsenet yhteisesti tunnustavat periaatteet yhteisten päämäärien hyväksi työskentelyyn (Harrison & Huntington 2005, 98).

Bourdieu (1985) näkemyksen mukaan ihmiset toimivat erityisillä kentillä, ja he vahvistavat kullekin kentälle sopivaa pääomaa. Taloudellisesta pääomasta erilliset symboliset pääomat Bourdieu jakaa kulttuuriseksi ja sosiaaliseksi pääomaksi. Sosiaalista pääomaa ovat Bourdieu mukaan ne sosiaaliset verkostot ja yhteydet, jotka auttavat yksilöitä saavuttamaan etuja ja hyötyjä. Erilaiset veljespiirit ja – järjestöt ovat vuosisatoja hoitaneet asioita toisensa hyväksi, mutta nykyaikainen käsitys sosiaalisesta pääomasta ei tarkoita vallankäyttöä, vehkeilyä tai omaan pussiin pelaamista. (Bourdieu 1985, 67).

Coleman on myös tunnettu sosiaalisen pääoman edustaja. Hän korostaa näkemyksessään enemmän yhteisöjä kuin yksilöitä. Sosiaalinen pääoma ei ole Colemanin mukaan yksilöiden ominaisuus, vaan se sijaitsee yksilöiden välisissä suhteissa, josta käytetään nimitystä sidostuminen (bonding). (Hyypä 2002, 43)

Putnam, joka on meidän suosikkimme sosiaalisen pääoman määrittelijänä, puolestaan katsoo sosiaalisen pääoman yhteisön kollektiiviseksi ominaisuudeksi menestysteoksissaan *Making democracy work* (1993) ja *Bowling alone* (2000). Putnamin määritelmän yhteydessä puhutaan silloittumisesta (bridging). Sen mukaan väljä (open ties) verkosto yhdistää ihmisyhteisöjä. (Hyypä 2002, 43).

Pohjoismaissa sosiaalinen pääoma liitetään yleisen hyvinvointivaltion ominaisuuksiin. Hyvinvointivaltio muodostaa sosiaalisen pääoman makrorakenteen, joka ylätasolla kokoaa horisontaaliset (vaakasuuntaiset) yksilöitä ja yhteisöjä sitovat verkostot. Kansalaisten osallistuminen vapaaehtoisten kansalaisjärjestöjen toimintaan ja sosiaalinen aktiivisuus ovat sosiaalista pääomaa, jota hyvinvointivaltio voi parhaimmillaan edistää, mutta se ei voi sitä synnyttää. Sosiaalisen pääoman lähteitä ovat: kulttuuri, arvot, solidaarisuus, luottamus ja vuorovaikutus. Sen seuraamuksia ovat: hyödyt, tavoitteet ja lähiyhteisöjen kiinteys. (Hyypä 2002, 53- 58).

Sosiaalisen pääoman keskeiset ominaisuudet perustuvat horisontaalisiin ihmissuhdeverkostoihin, toiminta on vapaaehtoista ja tapahtuu vapaa- ajalla. Se perustuu luottamukseen ja tuottaa yhteistä hyvää. Yhteinen hyöty lisääntyy kulttuurisen yhteistoiminnan lisääntyessä, jonka seurauksena ihmiset viihtyvät ja hyvinvointi lisääntyy. Kulttuurilla ja kansalaisten peruskulttuurilla on tärkeä merkitys sosiaaliselle pääomalle. Esimerkiksi peruskulttuurin kulttuuriharrastukset lisäävät me-henkeä, joka voimista sosiaalista pääomaa. (Hyypä 2005, 43- 44).

Sosiaalinen pääoma perustuu yhteisöjen peruskulttuuriin, joka syntyy historiallisesta, psykososiaalisesta ja paikallisesta me-hengestä. Sosiaalinen pääoma purkautuu kuten lampun henki, mutta hyvin, hyvin hitaasti. Vaikka sosiaalinen pääoma onkin yhteisöllinen käsite, se voidaan mitata yksilöistä, jolloin kulttuuri- ja taideharrastuksen voimakas vaikutus saadaan mukaan. Määritelmän ja mittauksen monimielisyydestä huolimatta sosiaalisen pääoman avulla voidaan tutkia ja ymmärtää, miten kulttuuri- ja sosiaalinen ympäristö vaikuttavat ihmisten eloonjäämiseen. Sosiaalisen pääoman ydin

on kansalaisaktiivisuudessa, joka perustuu normiksi muodostuneen peruskulttuurin ja keskinäisen luottamuksen löysään verkostoon. Jos kulttuuri- ja taideaktiivisuus kuuluu peruskulttuuriin, siitä koituu terveyshyötyä koko yhteisölle ja yhteiskunnalle. Hyvinvointivaltio voi tukea peruskulttuuriin kuuluvien kulttuuri- ja taideharrastusten mahdollisuuksia sekä näin liittyä sosiaaliseen pääoman rakentamiseen. Sosiaalista pääomaa kannattaa kartuttaa, tutkia ja soveltaa, koska siitä näyttää koituvan parempaa terveyttä ja pitempää elinikää. (Hyypä 2005, 98–99).

Olemme koonneet taulukon (taulukko 5), johon on kirjattu eri tutkijoiden keskeinen ydinajatus sosiaalisesta pääomasta yksilötason ja yhteisön kautta kuvattuna. Kokosimme taulukon loppuun myös oman ajatuksemme sosiaalisesta pääomasta.

**Taulukko 5.** Kokoomataulukko sosiaalisesta pääomasta

Teoria	Yksilö	Yhteiskunta	Ydinajatus
Putnam	Yhdistävä ulottuvuus merkitsee yksilöiden välisiä sosiaalisia suhteita ja verkostoja	Sitova ulottuvuus merkitsee ryhmä identiteettiä- se on yhteisön ominaisuus	Verkostot, instituutiot, normit, vastavuoroisuus, luottamus luo yhteisöllisyyttä, yhteisökykyä, integraatioita se on teoreettinen pääoma
Coleman	Yksilön ominaisuus	Verkostot, normit, luottamus	Toimiminen yhteisen hyvän ja päämäärän saavuttamiseksi
Bourdieu	Yksilön ominaisuus kuvaa yksilön tai ryhmän yhteisön suhteita, joita käytetään eduksi resurssina keskinäisessä kilpailussa. Sosiaalinen pääoma on olemassa vain toisten silmissä, se liittää toisensa tunnistavia toimijoita yhteen.	Osa yleistä analyttistä yhteiskunta teoriaa, se luo sisäpiirisyyttä, ei jakaudu tasaisesti, ryhmään kuuluminen, sosiaaliset verkostot	Kenttä= sosiaalinen tila, joissa kampaillaan resurssista ja pääsystä niihin, eri kentillä tarvitaan erilaista pääomaa: taloudellista, kulttuurista ja sosiaalista. Suhtautuu epäilevästi luottamuksen mahdollisuuteen.
Hyypä M.	Vapaaehtoinen kansalaisaktiivisuus, kulttuuri- ja taideharrastukset	Perustuu yhteisön peruskulttuuriin, joka syntyy psykososiaalisesta ja historiallisesta Me- hengestä.	Hyvinvointivaltion ominaisuus, ”parempi terveys- pidempi elinikä”, korostaa yhteisöä.
Inkilä ja Kesti	Yksilön ja lähiympäristön jatkuva vuorovaikutus- prosessi, edistää hyvinvointia. Kulttuuri- ja taideharrastukset, osallisuus, valtaistuminen	Yhteisö on riippuvainen yksilöistä, elinikäinen ja dynaaminen prosessi, synergia	Yksilön kautta yhteisön perusta vahvistuu, sosiaalinen pääoma varmistuu. Hyvinvointiyhteiskunnan tukipilari. Hyvää siirtyy mikrotasolta – makrotasoon ja takaisin mikrotasoon. Yhteiskunnan marginaalit siirtyvät keskelle. Sukupolvien keskinäinen vuorovaikutus Hyvinvointiyhteiskunta vahvistuu, murenemisen prosessi pysähtyy.

Ikäihmiset elävät ja toimivat yhteisössä joko kiinteämmin tai löyhemmin. Yhteisö voi tarjota ikääntyville monenlaista turvaa ja iloa. Yhteisön avulla toimintakyvyltään huonokuntoinenkin ikäihminen voi hahmottaa todellisuutta monipuolisemmin ja kiinnittyä yhteiskuntaan. Sosiaalisella ympäristöllä on tärkeä merkitys ikääntyvän toimintakyvylle, hyvinvoinnille ja psyykkiselle terveydelle. Lampisen (2004) tutkimuksen mukaan psyykkiseen hyvinvointiin liittyy voimakkaimmin hyvä liikkumiskyky, harrastusaktiivisuus ja vähäinen lukumäärä pitkäaikaissairauksia. Hyvinvoinnin säilymistä ennustaa aikaisempi psyykinen hyvinvointi, hyvä liikkumiskyky ja nuorempi ikä. Sosiaaliin toimintakykyyn liittyvä osallistumisen tukeminen ja aktiivisuus mm. harrastustoiminnan muodossa edistää psyykkistä hyvinvointia. Länsimaisessa kulttuurissa ihmisten osallistuminen ja tekeminen ovat arvostettuja ominaisuuksia, ja ne on otettu myös hyvän vanhuuden määrittelyksi. Yksinäisyys on ollut ikään kuin merkki ”epäonnistumisesta” ihmissuhteissa. (Noppari ym. 2005, 48–49).

Tutkimusten mukaan kulttuuri- ja harrastustoimintaan osallistuneet henkilöt ovat kokeneet itsensä terveemmäksi kuin niihin osallistumattomat. Osallistuminen kodin ulkopuoliseen toimintaan ennaltaehkäisee syrjäytymistä ja yksinäisyyden kokemusta. Yhteisöllisyyteen liittyy kollektiivinen elementti, joka auttaa ikäihmistä jäsentämään ja ymmärtämään toisten ihmisten ja omaa merkity maailmaa ja näiden merkity maailmojen erilaisuutta. Ikääntyvä voi kokea oman roolinsa yhteisössä vaikkapa vapaaehtois- ja harrastustoiminnassa ja isovanhemmuuden tehtävissä. Vanhuksille vapaaehtois- ja harrastustoiminnan yhteishetki saattaa perustua yhteiseen pitkään elämänselämään yhteisössä, johon liittyy yhteisesti jaettavia onnistumisia ja epäonnistumisia, saavutuksia ja menetyksiä. Jo pelkkä tietoisuus yhteisestä elämänselämästä saattaa vahvistaa sosiaalista pääomaa ja ihmisten keskinäistä luottamusta toisiinsa. Sen on todettu lisäävän ihmisten fyysistä ja psyykkistä terveyttä enemmän kuin inhimillinen pääoma, johon kuuluu tiedot, taidot, kyvyt ja ominaisuudet (Noppari ym. 2005, 48- 52).

Vanhusten perhesiteet ovat muuttuneet ja höltyneet viimeisten vuosikymmenten aikana, kun muutto maaseudulta kaupunkeihin alkoi voimistua. Perhe voi toimia ikäihmisten elämässä voimavarana ainutlaatuisella tavalla. Perheellä ja suvulla on aiemmin koettua historiaa, yhteisiä hetkiä ja muistoja, jotka ovat rikkauksia vanhuksen ja perheen elämässä. Perheen vahva kulttuuri antaa erityistä vahvuutta vanhukselle, jolloin hän on aina osana yhteisöä. Ihmisen minäkuva ja persoonallisuus kasvaa perheen ja lähiympäristön vuorovaikutuksen kautta. Perheeltä vanhuksen saama rakkaus ja kannustus ovat ensiarvoisen tärkeitä. Nykylämä on yksilöitynyt, mutta paljon puhutaan myös yh-

teisöllisyydestä, joka nähdään sekä sosiaalisena pääomana, sosiaalisten verkostojen tuomana tukena, että luottamuksena ja riskien hallintana, korostavat Kemppainen ja Mäntysaari (1998). (Noppari ym. 2005, 16).

Sosiaalinen toiminta ja elämäntyyli ja ovat tärkeitä terveyteen vaikuttavia tekijöitä. Yksilöllä ei ole niihin suurta vaikutusvaltaa, joten painopiste siirretään yhteisöihin. Yhteisöillä tarkoitetaan tietyllä alueella asuvia ihmisiä, joilla on yhteinen kulttuuri, normit ja arvot. Yhteisö kehittyy ihmisten keskinäisistä suhteista, joissa kasvaa me-henki ja sosiaalinen identiteetti. Valtaistamisen avulla ihmiset voivat kontrolloida omia päätöksiään ja toimiaan, jotka vaikuttavat sosiaaliseen vuorovaikutukseen, hyvinvointiin ja terveyteen. Yksilöt ja yhteisöt voivat ilmaista tarpeensa ja huolensa sekä osallistua niitä koskevaan päätöksentekoon. (Hyypä ym. 2005, 42).

Iäkkäiden ihmisten keskinäisestä tuesta on vain vähän aikaisempaa tutkimusta. Saarenheimon tutkimuksessa (1997) ikääntyneiden ryhmämuisteluissa sukupolvien yhteinen kokemus antoi tukea osallistujille. Keskinäinen tuki on käsite, joka kuvaa parien elämän yhteisyyttä ja sitä, että he tarvitsevat toisiaan. Yhdessä tekeminen merkitsee puolisoille molemminpuolista perheessä olevaa tukea, joka kytkeytyy erityisesti kotitöihin. Yksinäisyys Silvan Tedren (2000) mukaan voi olla ikääntyväle lamaannuttavaa. Koti voi olla yksinäiselle, vanhalle ihmiselle lähes kuin vankila. Kotona pärjääminen ei riitä, kotoa on myös päästävä pois, jotta sinne on hyvä palata. Vanhat pariskunnat turvautuvat toisiinsa ja auttavat toinen toistaan. Jos lähiomaisia on vähän, sosiaaliset suhteet katkeavat. (Andersson 2007, 95 - 96).

Aikaisempien tutkimusten mukaan yhteisöllisyydellä on erityistä vaikutusta hyvinvointiin. Hyypä (2002) tuo esille yhteisöpääoman merkityksen tuhannen suomen- ja tuhannen ruotsinkielisen ihmisen terveyteen. Hän on havainnut, että epäluottamus liittyy miinus-merkkisenä terveyteen. Se heikentää merkittävästi terveyttä, jopa enemmän kuin liikapaino. Suomenkielisten joukossa ruotsinkielisiä merkittävästi suurempi joukko ilmoitti, ettei luota muihin ihmisiin. Ruotsinkielisellä väestöllämme näyttääkin olevan sosiaaliseen pääomaan sisältyvää keskinäistä luottamusta enemmän kuin valtaväestöllä. Eroja näkyy myös luotettavien ystävien lukumäärissä, sekä aktiivisessa osallistumisessa vapaaehtoiseen kansalaistoimintaan. (Hyypä 2002, 60).

Viron gerontologian ja geriatrian yhdistys sekä Avoin Viro-säätiö ovat kartoittaneet yli 65-vuotiaiden virolaisten ja Viron sosiaalityöntekijöiden näkemyksiä iäkkäiden elämäntilanteesta ja palvelutarpeista. Kartoituksen mukaan iäkkäiden ongelmina ovat matalat tulot ja taloudelliset vaikeudet sekä krooniset ja psyykkiset sairaudet. Vanhuksia huolettaa myös yksinäisyys ja sosiaalinen syrjäytyminen. Itsenäisesti toimeen tuli noin 43 prosenttia 65–80 vuotiaista. Yli 65-vuotiaista 23 prosenttia oli tyytyväisiä olemassa oleviin palveluihin. Tämä osoittaa, että Viron ikäihmiset ovat melko vaatimattomia ja sopeutuvia. Yli 80-vuotiaiden ikäryhmässä tarvitaan kartoituksen mukaan merkittävästi lisää sosiaali- ja terveydenhuollon palveluja. Sosiaalityöntekijöiden mukaan iäkkäät tarvitsevat selkeästi eniten kotipalveluja, kuljetuspalveluja sekä neuvonta- ja asumispalveluita. Sosiaalityöntekijät myös kokevat, että heidän omissa gerontologisissa ja geriatriksissa tiedoissaan on puutteita. (Tulva 2003, 20).

Heikkinen työryhmineen osoittaa tutkimuksessaan, että yhdistys- ja kerhotoiminnasta sekä opiskelusta ja matkailuharrastuksesta muodostettu sosiaalisen yhteisyyden indeksi liittyi 75–vuotiaiden naisten ja miesten terveyden kokemukseen. Ruotsalainen tutkimus osoittaa, että tiheä sosiaalinen verkosto suojaa ikäihmisiä dementiaalta. Norjassa on havaittu, että vähäinen sosiaalinen osallistuminen liittyi kuolleisuuden lisääntymiseen. Vapaaehtoisen harrastustoiminnan ja muiden kulttuuriharrastusten liittyminen terveyteen vahvistettiin ruotsalaisessa väestön seuraututkimuksessa. Sen mukaan monet kulttuuriharrastukset liittyvät pitkään elinikään. (Hyypä 2002, 61).

Hautakankaan, Leinosen ja Lyyran tutkimuksen mukaan harrastukset tukevat terveyttä ja jaksamista arjessa. He, joilla harrastuksia on, toimivat myös aktiivisesti oman terveytensä vaalijoina. (Hautakangas & Leinonen & Lyyra 2006, 61).

Tämän opinnäytetyömme tutkimusjoukolla, eli kahdella suomalaisella ja kahdella virolaisella yli 70-vuotiaalla ikäihmisellä, on paljon perinteistä yhteisöllisyyttä. Heillä on me-henkeä, solidaarisuutta, keskinäistä vuorovaikutusta, traditioita ja kulttuuriharrastuksia, jotka ovat yhteisöllisyyden perusta. Luottamuksen tuntemisessa on eroja. Suomalaisilla ikäihmisillä tuntuu olevan luottamusta esimerkiksi yhteiskuntaa kohtaan. He tietävät, mistä apua saadaan viralliselta taholta, jos sitä tarvitaan. Virolaisilla ikäihmisillä on epäluottamusta nykyistä yhteiskunnan toimintaa kohtaan. Toiveita yhteiskunnalle on paljon. Kuitenkin ihmisten välistä keskinäistä yhteisöllisyyttä ja luottamusta, epävirallista tukea, esiintyy paljon. Molemmissa maissa ikäihmisillä on hyvä vuorovaikutus perheen



ja lähiomaisten kanssa. Tämä osaltaan on auttanut vahvaan minä-kuvaan ja persoonallisuuden kehittymiseen. Tutkimukseemme osallistuvat ikäihmiset kokevat kuuluvansa omaan yhteisöönsä.

Opinnäytetyömme tutkimuksen tuloksena voimme sanoa, että yhteisöllisyyden myötä ikäihmiset tuntevat itsensä Suomessa ja Virossa terveiksi ja hyvinvoiviksi. Ikäihmiset Suomessa ja Virossa ovat subjektiivisesti tyytyväisempiä kuin heidän objektiivisten olosuhteidensa perusteella voisi olettaa. Tulokset yhteisöllisyyden merkityksestä ovat samankaltaisia, kuten muidenkin tutkijoiden aikaisemmissa tutkimuksissa. Tähän tutkimukseen osallistuneilla kaikilla haastateltavillamme on paljon harrastuksia, jonka vuoksi he ovat pysyneet virkeinä ja onnellisina. Suomessa harrastuksilla täydennetään päivää, ne tuovat ikäihmisille ajankulua ja mielekästä tekemistä. Suomessa tehdään käsitöitä, Virossa harrastetaan sienestystä ja marjastusta (taulukko 6). Suomessa käsitöiden avulla somistetaan koteja, Virossa harrastuksista pyritään hyötymään. Aineellista hyötyä saadaan esimerkiksi säilykkeiden muodossa. Molemmissa maissa arvostetaan puutarhan ja kasvimaan hoitoa: Virossa jopa kerrostalojen parvekkeilla kasvatetaan yrtejä ja vihanneksia. Matkustaminen, taide- ja kulttuuriharrastus ovat sekä Suomessa että Virossa tärkeitä elementtejä. Musiikin avulla puretaan tunteita ja ollaan vuorovaikutuksessa lähiympäristön kanssa. Kaikki haastateltavamme kokevat terveytensä ja toimintakykynsä hyväksi.

*”Mie olen parikymmentä vuotta kulkenu kirkkokuorossa. Se on semmonen harrastus, joka on ollut kauhian kiva ja se on mielheinen.”*

*”Alkukevästä loppusyksyyn asti kerään marjoja ja sieniä, säilön niitä ja laitan ruokaa. Se on minun lempiharrastukseni. Jos metsässä on yksikin sieni, se on minun.”*

**Taulukko 6.** Ikäihmisten harrastukset sosiaalisena pääomana Suomessa ja Virossa

HARRASTUS	SUOMI	VIRO
käsityöt	X X	- -
musiikki ja laulaminen	X X	X X
puutarhan ja kasvimaan hoito	X X	X X
sienestys	- -	X X
marjastus	- -	X X
kalastus	X -	X -
matkustaminen	X X	X X

Kaikki tutkimukseemme osallistuvat omaavat tiiviit suhteet lähiomaisiinsa. He ovat lähes päivittäin omaistensa kanssa yhteydessä puhelimen avulla. Lähiympäristön ihmisten kanssa, kuten naapureiden ja ystävien, ollaan myös tekemisissä useita kertoja viikossa molemmissa maissa. Suomalaisten ja virolaisten ikäihmisten ero yhteisöllisyydessä näkyy lähinnä verkostokarttojen kautta. Havaitsimme verkostokarttojen avulla, että Suomessa puuttuu lähes kokonaan koulu- ja työtoverisektorin sisältö (kuvat 2 ja 3). Virolaisten ikäihmisten yhteisöllisyydessä on tärkeää vaalia sosiaalisia suhteita. Virolaisille koulu- ja työtoverit ovat lähiomaisten ja naapureiden ohella hyvin tärkeitä. Jopa kuolleet koulu- ja työtoverit koetaan edelleenkin omaan elämään tiiviisti kuuluvina. Kuolleiden muistaminen ja usein hautausmailla käyminen Virossa kuuluu ortodoksiseen kulttuuriin. Virossa hautausmaalle otetaan mukaan ruokaa ja vodkaa. Niiden avulla ollaan yhteydessä kuolleiden kanssa. Hautausmaalla jutellaan, syödään ja otetaan ryyppyjä, pidetään puheita sekä toivotetaan kuolleille ”höyheniä selän alle”, jotta nukkuminen maassa olisi helpompaa. Hengellinen vuorovaikutus virolaisille on tärkeää (taulukko 7).

Viron venäläisen sanalaskun mukaan ”ei tarvitse olla sata ruplaa vaan sata ystävää” – kaikki auttavat toisiansa. Ystävät ja työtoverit ovat virolaisessa yhteiskunnassa merkittävämpiä kuin suomalaisessa, koska Virossa ei ole tullut toimeen ilman laajaa verkostoa. Neuvostoliiton aikana ihmisillä ei ollut mahdollisuuksia saada juuri mitään kaupoista, silti perheissä oli kaikkea ystävyys-suhteiden kautta. Suomessa ihmiset ovat tottuneet pärjäämään omillaan. Vain lähiympäristöön on verkostoiduttu. Virossa hätä ja ilo jaetaan naapureiden ja ystävien kanssa, joilta he saavat myös emotionaalista tukea. Juhlat laitetaan pystyyn pienimmästäkin ilon aiheesta. Suomessa pätee sanalasku ”Jolla onni on, se onnen kätkeköön”.

Tutkimuksessamme suomalaiset ja virolaiset ikäihmiset tapaavat usein lähiverkostoaan. He juttelevat, muistelevat menneisyyttä, laulavat yhdessä ja katselevat valokuvia. Suomalaiset haastateltavamme suunnittelevat tulevaisuuttaan ja pohtivat erilaisia selviytymiskeinoja esimerkiksi toimintakykynsä mahdollisesti muuttuessa. Virossa haastateltavamme eivät uskalla eivätkä halua ajatella tulevaisuutta, koska he ovat epävarmoja yhteiskunnallisesta asemastaan. Tulva (2004) korostaakin, että suuren yleisön asennevamma on virolaisen vanhustyön tämän hetken suuri ongelma (Tulva 2004, 24).

Ikääntymisen ja terveyden tilanteen myötä suomalaiset ikäihmiset kokevat vuorovaikutuksen ystäviinsä muuttuneen hieman vähäisemmäksi.

*”Tietenkihän sitä jonkun verran mennee laiskemmaksi, minä en viitti, en viitti lähteä...”*

*”Nyt vanhempana yhteydenpito on jäykempää. Soittokaverit on kuolleet, ei juuri muita elossa...Kun tulee ikää se harvenee luontojaan. Ei ole niin tiivistä kun on tullut vanhuus.”*

Virossa haastateltavamme eivät koe vuorovaikutuksen muuttuneen ikääntymisen myötä.

*”Vuorovaikutus ei ole muuttunut iän myötä mihinkään. Kerran ystäviä, aina ystäviä. Ikä ei vaikuta mitenkään ihmissuhteisiin.”*

Kukaan haastateltavistamme ei tuntenut itseään yksinäiseksi. Kaikki asuvat yhdessä puolisoidensa kanssa ja ovat yhteydessä ystäviensä ja omaistensa kanssa. Puhelin on tärkeä yhteydenpitoväline.

*”Ehkä se olis jos yksin asuis, niin tulis niitä pitkiä iltoja.”*

*”Puhelimella lähes päivittäin lasten ja lasten lasten kanssa... Se kuuluu asiaan, että jos on jonku aikaa, ettei kuulu mitään, niin heti kysytään.”*

*”En koskaan. Minulla on paljon sukulaisia. Ja vaikka minulla on paljon ikää, en tunne itseäni yksinäiseksi.”*

Tulevaisuuden toiveita ikäihmisillä oli erilaisia: Suomessa toivottiin terveenä pysymistä, matkustelua.

*”Terveyttä toivon. Ei ole ollut vielä ajatusta lähteä vanhustentaloon.”*

*”No pysyis terveenä, olis semmosta niinko helppoa aikaa. Olishan se mukava vielä josakin käyä reissuissaki. Ainaki meillä vielä niin tuntuu, ettei vielä haluta lähteä mihinkään palveluasumisiin.”*

*”Koti on keskipiste. Se on se maailman keskipiste.”*

Myös Virossa kaikki toivovat voivansa asua kotona mahdollisimman pitkään. Ja terveys on tärkeää.

*”Luulen, ettei minun tarvitse muuttaa. Minulla on sukulaisia, ystäviä ja lastenlapsia, jotka voivat auttaa minua. Jos jompikumpi meistä kuolee, hän (lähiomainen) hoitaa toista (puolisoa). En aio mennä vanhainkotiin ikinä.”*

*”Kuten laulussa sanotaan, parempi äkillinen kuolema ja pieni haava, en halua enkä aio mennä ikinä vanhainkotiin.”*

*”Mikä kysymys! Haluan elää ja elää. Kaikkein tärkeintä on olla terveenä.”*

*”Kaikilla ikäihmisillä on vaikea selviytyä, varsinkin yksinäisillä. Toivon, että valtio ja kunnat antavat tukea joka asiassa. Jos ei ole sukulaisia kunnan pitää tarjota esimerkiksi emotionaalista ja toiminnallista tukea kuolemaan asti. Hirveintä on yksinäisyys. Olen aina sanonut että nuorena voi liidellä elämässä yksin, mutta vanhana pitää olla aina ihmisiä ympärillä.”*

## 4.2 Sosiaalinen tuki

Jokainen ihminen, varsinkin ikäihminen, tarvitsee toista ihmistä. Ilman tätä ei voi olla elämää. Kaikkein tärkeintä elämässä on tuntee, että sinä olet arvostettu ja hyväksytty perheessä, yhteisössä tai yhteiskunnassa. Sosiaalinen tuki käsitteenä määritellään monella eri tavalla. Gothónin (1990) mukaan kaikille sosiaalisen tuen määritelmille yhteistä on, että ne liittyvät vuorovaikutussuhteisiin. Sosiaalinen tuki saadaan yleensä ihmisen pysyvän verkoston kautta ja sen merkitys on keskeinen tekijä ihmisen identiteetin muodostumisessa, selviytymisessä sekä mukautumisessa elämän ristiriitatilanteissa (Gothóni 1990, 11).

Sosiaalisen tuen ja terveyden yhteyttä tutkittaessa (Kumpusalo 1998; Bäckman 1987) havaittiin, että sosiaalinen tuki on merkityksellistä enemmänkin laadullisesti, subjektiivisena kokemuksena kuin määränä, jota sosiaalisten kontaktien tiheys kuvaa. Sosiaalinen tuki on tietoa, joka saa ihmisen us-

komaan, että hänestä pidetään huolta ja että hän on arvostettu, rakastettu ja pienyhteisön vastuullinen jäsen. Aikaisempien tutkimusten viesti on, että sosiaalista tukea pitää luoda yhteisöille ja yhteisöissä, koska nykyaikainen elämäntapa aiheuttaa sukulaisuussuhteisiin perustuvien sosiaalisen tuen muotojen vähenemistä. Tällaisia elämäntavan muutoksen piirteitä ovat avioerojen runsas määrä ja yksinhuoltajuuden yleisyys sekä maaltamuutto ja kylien tyhjeneminen.

Perheessä esimerkiksi, sosiaalinen tuki on suoraa ja persoonallista, kun taas kuntatasolla hallintotilat ovat eriytyneet ja tuki on kontrolloitua. Kunta ja yhteiskunta tukevat niitä, jotka jakavat sosiaalista tukea. Käsitteenä sosiaalinen tuki on positiivista, kuten hyvinvointi ja terveys. (Kumpusalo 1991, 14). Uudemmatkin tutkimukset puhuvat sosiaalisesta tuesta yhteisöllisenä asiana ja laajentavat sen kodin seinien ulkopuolelle (Nylynd 2000). Sosiaalista tukea saadaan laajemmalla kuin perhepiiristä. Sosiaalisen tuen muodostavat sosiaaliset suhteet, sosiaalinen verkosto ja toiminnallinen sisältö. (Andersson 2007, 95).

Sosiaalinen tuki voidaan mukaan jakaa viiteen kategoriaan:

1. Aineellinen tuki
  2. Toiminnallinen tuki
  3. Tiedollinen tuki
  4. Emotionaalinen tuki
  5. Henkinen tuki
- (Kumpusalo 1991, 14).

Sosiaalista tukea on vaikea mitata. Kumpusalon jaottelussa voidaan vain osittain erotella tuen määrää ja laatua. Esimerkiksi aineellista tukea voidaan mitata rahan määränä. Sosiaalisen tuen laatua voi arvioida vain tuen saaja subjektiivisesti. Sosiaalisen tuen muodoissa tuen laatu ja oikea-aikaisuus ovat tärkeitä elementtejä. Niiden objektiivinen arviointi on työlästä. Kumpusalo tuo esille väärin mitoitettun ja huonolaatuisen sosiaalisen tuen haittoja, joka voi passivoittaa tuen saajan ja tehdä hänet riippuvaiseksi sosiaalisen tuen antajista kun päinvastoin, sosiaalisen tuen tulisi tukea saajansa omatoimisuutta, selviytymistä ja itsetuntoa. (Kumpusalo 1991, 14–21).

Aikaisempien tutkimusten mukaan sosiaalisen tuen ja sosiaalisten verkostojen välisiä yhteyksiä on alettu tarkastella 1970-luvulla. Tutkimustyön alkuunpanijana pidetään sosiaaliepideemiologi John Casselia (1976). Casselia argumentoi, että sosiaalisilta verkostoilta saatu sosiaalinen tuki toimii puskurina stressitilanteiden aiheuttamia negatiivisia vaikutuksia vastaan. (Bäckman 1987, 35–36; 102).

Myös Suomessa on ikäihmisten sosiaalisia verkostoja ja sosiaalista tukea tutkittu melko paljon. Rai-li Gothóni (1991) on vertaillut kalliolaisten ja kiteeläisten ikäihmisten sosiaalisia verkostoja ja sosiaalista tukea. Hänen tutkimustensa mukaan sosiaalisten verkostojen kokoon ja laatuun vaikuttavia tekijöitä ovat siviilisääty, sukupuoli, sosiaalinen luokka ja terveydentila. Merkittävin sosiaalisen tuen lähde Gothónin mukaan on lähiomaiset, aviopuolisot ja lapset. Gothóni kiteyttää, että suurimmat odotukset sosiaalisen tuen saamiseksi kuitenkin suuntautuivat sosiaali- ja terveydenhuoltoon, sillä ikääntyneet pelkäsivät olevansa taakkana lähimmäisilleen. (Gothóni 1990, 63–68; 106–107.)

Kristiina Lempisen tutkimus tarkastelee kotona asuvan huonokuntoisen ikäihmisen sosiaalista verkostoa ja sosiaalista tukea. Tutkimuksen mukaan huonosta fyysisestä toimintakyvystä ja suuresta avuntarpeesta huolimatta ikääntyneet selviävät kotona hyvin. Tutkimukseen osallistuneet ikäihmiset saivat riittävästi aineellista, toiminnallista ja tiedollista tukea, mutta emotionaalisen ja henkisen tuen saamisessa oli puutteita. Gothónin tavoin Lempinenkin havaitsi, että sosiaalisen tuenantajista tärkeimpiä olivat puoliso ja lapset perheineen. (Lempinen 1995, 58–65).

Tässä opinnäytetyömme tutkimuksessa havaitsimme samansuuntaisia tuloksia edellä mainittujen tutkijoiden kanssa. Tutkimuksemme mukaan sekä Suomessa, että Virossa ikäihmiset saivat sosiaalista tukea lähiomaisiltaan, lähinnä puolisolta, lapsilta ja lapsenlapsilta. Myös naapurit ja ystävät ovat tärkeitä tuenantajia.

Olemme koonneet suomalaisten ja virolaisten ikäihmisten saaman sosiaalisen tuen muodot taulukoksi (taulukko nro 7).

**Taulukko 7.** Ikäihmisten sosiaalisen tuen saaminen Suomessa ja Virossa

SOSIAALINEN TUKI	SUOMI	VIRO
aineellinen tuki (toimeentulo, eläke, apuväline, lääke jne.)	eläke, rintamamiesavustus, Kelan lääkekorvaus	eläke, palkka, valtion lääkekorvaus
toiminnallinen tuki (palvelut, siivous, kuljetus, kimpakyyti, kuntoutus jne.)	kunnan kimpakyydit, ystävien kimpakyydit, lapsenlapsen siivoustyö, lasten tekemät polttopuut, lasten ja lastenlasten apu perunamaalla	ystävän kyyti kalaan
tiedollinen tuki (neuvo, opastus, opetus)	kunnasta suullinen neuvonta ja ohjaus	heikosti järjestetty mm. kieliongelmat Venäjä – Viro
emotionaalinen tuki (empatia, rakkaus, kannustus)	puolisot, lähiomaiset, naapurit, ystävät	puolisot, lähiomaiset, naapurit, ystävät, koulu- ja työtoverit
henkinen tuki (aate, usko, filosofia)	erilaiset yhdistykset	kuolleiden muistaminen, hautausmaalla käyminen, sekä traditiot ja perinteet ovat tärkeitä.

Suomessa ikäihmiset saavat haastattelumme mukaan aineellista, toiminnallista, tiedollista ja emotionaalista tukea. Henkisen tuen saaminen tulee esille erilaisina järjestötoimintoina, mutta varsinaista hengellistä tukea ei tullut esille. Virossa ikäihmiset kokevat saavansa kaikkia edellä mainittuja sosiaalisen tuen muotoja. Erityisesti hengelliset arvot korostuvat Virossa.

Sekä Suomessa että Virossa, tutkimuksemme mukaan, ikäihmiset saavat taloudellista tukea valtiolta eläkkeen muodossa. Yksi virolainen ikäihminen käy myös palkkatyössä. Tulvan (2004) mukaan virolaiset ikäihmiset yrittävät olla työelämässä mahdollisimman pitkään, jos se työn ja terveyden puolesta on mahdollista. Tämä helpottaa toimeentuloa ja takaa parempaa elämänlaatua. Nykyisin työelämässä on Virossa lähes yksi neljännes eläkeläisistä. He jatkavat entistä työuraansa tai ovat saaneet uuden, osa-aikaisen työpaikan. (Tulva 2004, 24).

Tutkimuksessamme yksi ikäihminen saa Suomessa rintamamiestukea talon korjauksen avustuksen muodossa. Kummassakin maassa ikäihmiset saavat aineellisenä tukena myös lääkekorvauksia, Suomessa Kansaneläkelaitoksen kautta ja Virossa valtion kautta.

Suomessa ikäihmiset saavat toiminnallista tukea sekä epäviralliselta että viralliselta taholta. Virossa vain toinen haastateltavistamme kertoi saavansa toiminnallista tukea: ajoittain ystävältään kalastuskyydin muodossa. Suomessa ikäihmiset saavat viljelyksiinsä apua, esimerkiksi perunan istutuksessa ja nostossa, lapsiltaan ja lasten lapsiltaan. Toinen suomalaisista saa lapsiltaan apua polttopuiden metsästä hakemisessa ja pilkkomisessa. Toinen suomalaisista saa siivousapua lapsen lapseltaan ja toinen ystävältään sekä miniältään kuljetusapua harrastuksiinsa ja kaupassa käyntiin ja naapurilta lumen aurausapua. Suomessa kunta on järjestänyt yhteistä kimppekyytiä asioimiseen ja kaupassa käymiseen. Ehkä tutkimuksessamme toiminnallisen tuen saamisen kokemuksen vähäisyys Virossa tulee siitä, että virolaiset ikäihmiset eivät osaa eritellä lapsilta saamaansa sosiaalista tukea varsinaisesti, koska se on luonnollinen ja laissa oleva asia. He eivät ota sitä ”laskuihinsa”. Noin joka neljäs ikäihminen asuu lastensa luona. (Sotsiaal Ministerium 2008)

*“Meilähän on puulämmitys, puita pittää mettästä hommata... ja nyt ei sitte enään mies pysty, niin pojat käy hommaamassa...”*

Tiedollista tukea saa Suomessa ”automaattisesti”. Ikäihmiset saavat kunnasta tarvittavia tietoja, neuvoja ja ohjausta kulloiseenkin tilanteeseensa, niin halutessaan. Ohjausta on mahdollisuus saada kirjallisesti, suullisesti tai välittömässä kahdenkeskisessä kommunikaatiossa virkailijan kanssa. Esimerkiksi kunnan kotipalvelutoiminnasta on haastattelemillamme ikäihmisillä tietoutta, mutta he eivät kokeneet tarvitsevansa tällä hetkellä palveluita hyväksi kokemansa toimintakykynsä vuoksi.

*”Oli kotipalvelua, mutta kunta otti pois, ko katottiin varallisuus.”*

Virossa tiedollista tukea viralliselta taholta on ikäihmisten kokemana heikosti saatavilla esimerkiksi kieliongelmiensa vuoksi, koska virallinen kieli Viro ei tavoita kaikkia. (Viron väestöstä jopa 40 % on venäjänkielistä. Vanhusväestölle, joka on venäjänkielistä, on vaikeaa oppia maan virallista kieltä organisaation ja yhteiskunnan asenteen vuoksi).



Molemmassa maissa ikäihmiset saavat emotionaalista tukea (rakkaus, kannustus, empatia) lähinnä puolisoiltaan, lapsiltaan ja lasten lapsiltaan. Myös lähimmät ystävät ja naapurit ovat tärkeitä emotionaalisen tuen antajia. Ero suomalaisten ja virolaisten ikäihmisten parissa on siinä, että Virossa myös koulu- ja työtoverit antavat tukea ja kannustusta emotionaalisen tuen muodossa. Suomessa työ- ja koulutoverit jäävät vähäisiksi tuenantajiksi, eivätkä he ole merkittäviä edes suomalaisten ikäihmisten sosiaalisessa verkostokartassakaan.

Johtuuko suomalaisten koulu- ja työtoverien puuttuminen tuenantajina sen vuoksi, että heitä ei yksinkertaisesti juurikaan ole ollut? Esimerkiksi maatalossa työskenneltiin yksin, hoidettiin lapsia, lypsettiin lehmiä ja viljeltiin maata. Työtovereita ei ollut, paitsi oma puoliso. Usein puoliso joutui hakemaan elantoa kodin ulkopuolelta esimerkiksi metsäsavotoista, uitosta tai rakennuksilta. Työpaikat eivät olleet pysyviä, vaan pätkätöitä, jo tuolloin, ja kausiluontoisia. Työtovereihin ystävyys-suhteet eivät ehtineet muodostua syvämmiksi ja merkittäviksi, kontaktien lyhyden ja vähyyden vuoksi.

Johtuuko virolaisten ikäihmisten työ- ja koulutovereiden tärkeys tuenantajina siitä, että heitä on ollut runsaasti ja kontaktit ovat olleet pitkiä, jopa elinikäisiä? Neuvostoliiton aikana on ollut tavallista, että työpaikka oli pysyvä. Ihmiset saattoivat olla koko ikänsä samassa paikassa työssä. Työpaikkojen yhteisöt syntyivät ja ylläpysyivät luonnostaan. Ihmisistä tuli tärkeitä toisilleen. Syntyi syvämmisiä ystävyys- ja ihmissuhteita. Työtoverit tunsivat toisensa, toistensa ilot ja murheet. Työssä juhlittiin syntymäpäivät ja kaikki viralliset sekä epäviralliset merkkipäivät. Jokainen piti huolta toisen toisestaan.

*”Vaikka mies on kehottanut jättämään työn teon, haluan jatkaa ihmissuhteiden takia. Meillä on hyvä työyhteisö. Aivan sama, mikä merkkipäivä on tulossa, vaikka koulun alkajaiset. Aina kokoonnumme yhteen ja vietämme merkkipäiviä yhdessä.”*

Suomessa henkisen tuen saamista tutkimuksemme osallistuneilla esiintyi erilaisiin yhdistyksiin kuulumisena. Esimerkiksi maatalousnaiset, nuorisoseura, kirkkokuoro ja maamiesseura. Hengellistä tukea ei tullut esille Suomessa. Johtuuko tämä siitä, että suomalaisessa kulttuurissa ollaan luonnostaan pidättyväisiä oman vakaumuksensa esille tuomisessa? Virossa henkinen ja hengellinen tuki nousee tärkeäksi osaksi virolaisten ikäihmisten elämää ortodoksisen uskonnon vuoksi. Uskonto oli

Virossa kielletty useita kymmeniä vuosia. Vain vähän aikaa sitten uskonnon harjoittaminen vapautui, se tuli jopa muotiin. Perinteet ja traditiot ovat Virossa tärkeitä. Ne siirtyvät Virossa sukupolvelta toiselle. Virossa ikäihmisten kodeissa näkyi uskonnon merkkejä, esimerkiksi ikonit seinillä.

Suomalaiset ja virolaiset ikäihmiset ovat vastavuoroisia sosiaalisessa tuessa. He saavat sitä, mutta myös itse antavat sosiaalista tukea. Suomalaiset ikäihmiset tukevat lapsiaan ja lapsen lapsiaan aineellisesti, kertomansa mukaan esimerkiksi taloudellisesti rahaa antamalla. He antavat lapsillensa myös viljelystensä tuotoksia, esimerkiksi perunoita. Suomessa annetaan myös toiminnallista apua, esimerkiksi lapsen lasten hoitoapua, myös traktoria lainataan. Suomessa ikäihmiset antavat myös emotionaalista tukea, esimerkiksi puhelimen avulla pidetään lapsiin yhteyttä lähes päivittäin.

*”Meilähän assuu poika aivan tuossa lähelä, mitä aina on tarvetta, niin se on aina siinä ensinnä. Jos tarttee jotaki apua niin soitetthan, niin se on niinko aina siinä. Mie hoijan lasten lapsia.”*

Virolaiset ikäihmiset tukevat lapsiaan ja omaisiaan aineellisen, toiminnallisen ja emotionaalisen tuen muodossa. Virossa ikäihminen kertoo, että he tekevät muutaman kerran viikossa ruokaa useammaksi päiväksi ja vievät sitä lapselleen sekä lapsen lapselleen toiselle puolelle kaupunkia. He valmistavat luonnon antimista erilaisia säilykkeitä ja kuivatuotteita. Virossa myös naapureille annetaan aineellista tukea, esimerkiksi rahaa lainaan. Myös omien viljelysten satoa jaetaan yhteiseksi hyväksi. Naapuria autetaan myös toiminnallisen tuen muodossa, esimerkiksi ruohon leikkaamisessa, tomaatin taimien kasvattamisessa ja kasvimaan kastelussa. Lisäksi yksi virolainen ikäihminen antaa halvaantuneelle lapselleen siivousapua sekä emotionaalista tukea. Myös Virossa ollaan puhelimen avulla lasten ja lapsen lasten kanssa yhteydessä päivittäin.

*”Hän on siihen oikein tyytyväinen ja odottaa minua kovasti. Se antaa hänelle voimia ja piristää häntä.”*

*”Minä annan apua kaikille ystäville ja läheisille. Minua sanotaan Äiti Teresaksi. Jaan kaiken mitä minulla on (sato) ystäville ja sukulaisille, mutta en odota apua keneltäkään koska en tarvitse.”*

Yhteenvedona toteamme, että tutkimuksemme mukaan suomalaiset ja virolaiset ikäihmiset saavat viralliselta sektorilta eli valtiolta vain aineellista tukea ja Suomessa lisäksi tiedollista tukea. Kaikki

muu sosiaalinen tuki tulee haastateltaviemme mukaan epäviralliselta sektorilta eli lähiomaisilta, ystäviltä ja naapureilta.

*”Kyllä niitä kotipalveluita tarjottiin kun mies tuli sairaalasta. Emmä ole vielä tarvinnu.”*

*”Saan valtiolta eläkettä.. Muita palveluja ja tukea ei ole. Koska meillä on ikää paljon, eläke riittää asuntoon ja ruokaan – vaatteita ei tarvitse, koska olemme vanhoja ja olemme ostaneet niitä aikoinaan. Meillä on kaikkea.”*

Suomalaiset ikäihmiset eivät osaa sanoa, mitä toivoisivat valtiolta, mutta omaisilta toivotaan läsnäoloa ja toiminnallista tukea.

*”Toivoisin kotipalvelulta siivoamista, mutta en tarvitse sitäkään kun tyttärentytär siivoaa.”*

*”Mie olen juuri ajatellu sitä, että jos yksin on näin isosa talosa, niin ei pysty asumhan, mutta jos siinä on joku toinen...Nuorempi sukupolvi, niin sitähan vois asua tuola vintissä, siinä sitten pystys asumhan ja pärjäis. Mieki muistan ko mummo asu meilä. Ja niin kauan ko mummo eli se oli meilä ja se kuulu asiaan. ”*

Virolaiset ikäihmiset kaipaavat valtiolta sekä emotionaalista että aineellista tukea. Lähiomaisilta he eivät odota mitään apua, vaan päinvastoin tukevat mielellään itse lähiomaisiaan.

*”Sosiaalisessa tuessa on kieltämättä tapahtunut muutoksia, mutta toivomme että virkamiehet olisivat lähellä kansaa ja kuuntelisivat kiinnostuneina tavallisten ihmisten tarpeita. Voin sanoa suoraan, että valtio ja virkamiehet ovat kaukana tavallisesta ihmisestä.”*

*”Me emme tarvitse tukea, vaan autamme itse muita. Elämä muuttuu vuosi vuodelta rikkaammaksi ja paremmaksi. Mitä tuohon sanoisi, pitää nostaa eläkettä. Se parantaa meidän mahdollisuuksiamme. Jos saamme enemmän eläkettä, voimme matkustaa enemmän. Odotamme valtiolta vain eläkkeiden korotusta.”*

*”En vaadi mitään tukia, elämme taloudellisesti hyvin. Emotionaalisesti olisi hyvä saada meitä puolustavia hyviä sanoja.”*

#### 4.3 Sosiaaliset verkostot

Sosiaalinen verkosto koostuu erilaisista vuorovaikutussuhteista, joiden kautta ihminen ylläpitää sosiaalista identiteettiään. Sosiaalinen verkosto on osa ihmisen elinpiiriä, johon kuuluu perhe, ystävät, naapurit, opiskelu- ja työyhteisö sekä kaupungin ja koko maapallon ihmiset. Sosiaalisen verkoston perusajatus on kahden ihmisen välinen suhde tai sosiaalinen sidos. Jotta suhde on sosiaalinen, tulee sen täyttää seuraavat ehdot:

- osapuolilla on odotuksia toistensa toimintaan nähden, esimerkiksi tarpeeseen saada taloudellista tukea, henkistä kannustusta ja tukea tai hoivaa.
- osapuolet toteuttavat edellä mainittuja odotuksia.
- osapuolten välillä on yhteisymmärrys toistensa odotuksista ja niihin vastaamisesta.

(Marin 2003, 75).

Oman perheen jäsenet ja sukulaiset muodostavat intiimin sosiaalisen verkoston. Hyvinvoinnin kannalta on tärkeää, että jokaisella ihmisellä on riittävän monipuolinen sosiaalinen verkosto. Melkasin (1992) mukaan perhe antaa parhaimman avun suurissa ja vaikeissa ongelmissa, naapurit arkipäivän pikku ongelmissa ja ystävät tuottavat hauskoja, läheisiä ja arvokkaita kokemuksia (Marin 2003, 91).

Sosiaalinen verkosto voi parhaimmillaan toimia tukena tunnetasolla tai konkreettisen avun antajana niin hyvinä kuin huonoina päivinä. Kuitenkaan perheenjäsenet ja sukulaiset eivät aina riitä, kun etsitään tukea vaikeuksiin. Joskus merkityksellisimmäksi muodostuu elämän varrella hankitut ihmissuhteet vaikeuksien kohdatessa. Hyvät ja toimivat verkostot edistävät ihmisen hyvinvointia. Läheiset ihmissuhteet eivät pysy samoina koko elämän ajan. Vanhusten verkostossa on tapahtunut ajan kuluessa suuria muutoksia. Nykyaikana perhesuhteet saattavat olla etäisiä. Traditioiden heikentyminen, juurettomuuden tunne, arvojen muuttuminen ja oman elämän tärkeiden puolien kohtaaminen huolestuttaa vanhuksia. Vaikka ikäihminen on menettänyt kaikki läheiset ihmissuhteensa, saattaa hän elää muistossaan ja esineidensä kautta jatkaa sekä rikastaa ihmissuhde-elämäänsä. (Arhovaara & Rinne 1993, 6–7).

Ihmisen verkostoon voi kuulua siis myös esineitä ja asioita, kuten sosiaalisia ja kulttuurisia rakenteita, jotka mahdollistavat tai ehkäisevät halutun toiminnan. Kirjallisuudessa puhutaan synonyymeina sosiaalisesta verkostosta (Social network), sosiaalisesta tukiverkostosta (Social support network) ja sosiaalisesta tukijärjestelmästä (Social support system). Gothónin mukaan ne on kuitenkin syytä selkeästi erottaa toisistaan. Sosiaalinen verkosto kuvaa kaikkia yksilön vuorovaikutusverkkoja, kun taas sosiaalista tukea saadaan usein vain osalta sosiaalista verkostoa. Tämä osa verkostoa on sosiaalista tukiverkostoa, joka on pienempi kuin ihmisen koko sosiaalinen verkosto. Ammattiauttajat ovat organisoineet sosiaalisen tukijärjestelmän, joka pohjautuu julkisiin ja yksityisiin tukijärjestelmiin sekä yhteiskunnan palvelujärjestelmiin. Sosiaalisen verkoston vuorovaikutussuhteista ihminen saa materiaalista apua, henkistä tukea, tietoa sekä uusia ihmissuhteita. (Marin 2003, 72; Seikkula 1994, 16; Gothóni 1990, 9).

Sosiaalisten verkostojen ylläpitäminen ja ylläpysyminen on ikäihmisille tärkeää. Sosiaalisen verkoston keskeisin piirre on kahden ihmisen välinen sosiaalinen sidos tai – suhde. Verkostossa ilmenevien suhteiden odotuksiin vaikuttaa useat eri tekijät, esimerkiksi yhteiskunnan olosuhteet, sosiaaliset normit sekä kulttuuriset arvot. Jotta sosiaalinen verkosto olisi toimiva, on osapuolten välillä oltava luottamusta ja tasapuolisuutta. (Marin 2003, 75).

Sosiaalisen verkoston kontaktien tiheys ei ole tärkeää, vaan se mikä on ihmisen subjektiivinen kokemus siitä, mitkä ihmissuhteet ovat hänelle merkittäviä. Sosiaalisen verkoston vuorovaikutussuhteet eivät ole riippuvaisia vain aktiivisesta kanssakäymisestä, vaan siitä, että verkosto on olemassa, vaikka ihmisellä ei olisikaan jatkuvaa kontaktia siihen. (Naapila 1992, 8).

Sosiaalinen verkosto kuvaa niitä areenoja ja tiloja, joissa esimerkiksi ikäihminen kohtaa toisia ihmisiä. Sosiaalinen verkosto kuvaa myös jokaisen yhteiskunnan rakenteita. Ihmisen paikka voi hänen elinaikanaan muuttua sosiaalisessa verkostossa. Kun yksilön sosiaalinen verkosto muuttuu, myös ihmisten väliset suhteet verkostossa muuttuvat. Kun ihminen ikääntyy, voi hänen sosiaalinen verkostonsa harveta. Tämä saattaa tuoda suuria muutoksia hänen verkostonsa luonteeseen sekä toimivuuteen. Yhteiskunnassa vallitsevan vanhuskuvan ja -käsityksen mukaan määräytyy ikäihmisen asema. Nähdäänkö hänet voimavarojensa kautta vai määritelläänkö hänet ongelmalähtöisesti? (Marin 2003, 78).

Iäkkäillä ihmisillä on riski tulla sosiaalisesti torjutuiksi. Tämän taustalla on yhteiskunnan eriarvoisuus. Torjutuksi tuleminen on tilanne, jossa ihmisellä ei ole mahdollisuutta päästä resurssien pariin. Häneltä puuttuvat työntekomahdollisuudet, kulttuuriin pääsy, vapaa-ajanviettomahdollisuus ja terveydenhoitopalvelut. Sosiaalisesti torjutuiksi tulemiseen vaikuttaa ensisijaisesti sosiaalisten suhteiden puuttuminen. Sosiaalinen kanssakäyminen on yksi ihmisen kaikkein oleellisimpia tarpeita Saksin, Tiitin ja Käärikin (2000) mukaan. Mitä vanhemmaksi ihminen tulee, sitä hauraammaksi käy häntä ympäröivä sosiaalinen verkostonsa, sillä läheiset, ystävät ja tuttavat sairastuvat tai kuolevat. Kehno terveys saattaa kahlita iäkkään ihmisen kotiin neljän seinän sisälle. Masentuneisuus on virolaisten ikäihmisten joukossa tutkimusten mukaan korkea – lähes 40 prosenttia. Iäkkäiden ihmisten marginalisoitumisen pääasiallisia aiheuttajia ovat rahanpuute, ikärasismi ja vuorovaikutussuhteiden vähäisyys. (Velberg 2007, 72.)

Virossa lapset ovat perinteisesti tukeneet vanhempiaan. Perheen antama tuki on kuitenkin vähentyneessä. Nykyään monilta virolaisilta puuttuu mahdollisuus vanhempiensa tukemiseen. Myös lapsettomien eläkeläisten määrä kasvaa. Ikäihmisten ongelmana onkin usein yksinäisyys, sosiaaliset verkostot voivat olla hyvin pienet. Vuonna 2003 Virossa laskettiin vanhuuseläkkeensaajista 23 prosenttia olevan yksinäisiä. Heidän määränsä on kasvussa. Yksinäistä eläkeläisistä kolme neljäsosa on naisia. (Tulva 2003, 20).

Naisten työssäkäynnin ja hyvinvoinnin lisääntyessä suurperheet ovat hajonneet ja eri sukupolvet asuvat Suomessa toisistaan erillään, usein pitkienkin etäisyyksien päässä toisistaan. Työelämän vaatimusten kasvaessa työssäkäyvät aikuiset vieraantuvat omista iäkkäistä vanhemmistaan ja isovanhemmat tapaavat lastenlapsiaan satunnaisesti. Nuoremmilla ikäluokilla ei enää ole aikaa tutustua ikääntyviin sukulaisiinsa. Vanhempien ikäluokkien elämäntarinat ja kokemukset jäävät vierainksi lastenlapsille ja edelleen heidän lapsilleen. Sosiaalisen verkoston ja tuen merkitys korostuu ikääntyvän ihmisen toimintakykyä ja terveyttä ylläpidettäessä. Sosiaalisella eristäytymisellä ja vähäisellä sosiaalisella tuella on yhteys terveyden ja toimintakyvyn heikkenemiseen sekä eliniän lyhenemiseen (Heikkinen 2000). Paras tuki ikääntyvälle ihmiselle on hänen omaistensa ja läheistensä tarjoama hyväksyntä ja rakkaus. Omaisten lähituki on osoitettu monissa tutkimuksissa merkityksellisemmäksi kuin organisoitu viranomaisapu. (Noppari ym. 2005, 47).

## 4.4 Verkostokartta

Verkostokartan avulla voidaan tarkastella ihmisen tukiverkostoja. Verkostokartan idean avulla voi selvittää myös ihmisen sosiaalista tuen lähteitä: mikä osa-alue kokonaan puuttuu tai on liian harva. Cassellin (1976) mielestä, näitä tietoja voidaan hyödyntää erityisesti silloin kun autetaan henkilöä rakentamaan verkostokarttaansa tiiviimmäksi. (Sosweb – sosiaalityön työmenetelmät 2006)

Verkostokartan avulla on mahdollista kuvata ihmisen vuorovaikutus – ja ihmissuhdeverkostoa kokonaisvaltaisesti. Kun verkostoa tarkastellaan laajempina kokonaisuutena, havaitaan, että ihminen on verkkoineen osa monikerroksista yhteiskuntaa. Ihmisten välisten suhteiden taustalla on aina muodossa tai toisessa yhteiskunnallisia järjestelmiä. Ihmisten suhteet toisiinsa ovat aina myös yhteiskunnallisia suhteita (Marin 2003, 88–89).

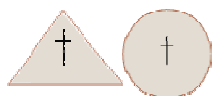
Verkostokartta pohjautuu Bronfenbrennerin (1979) teoriaan. Verkostokartan avulla on tarkoitus kuvata ja selittää yksilön ihmissuhdekokonaisuutta ja sosiaalisia verkostoja. Sitä voi käyttää työvälineenä. Sen avulla voi hahmotella myös sosiaalityön yhteistyötahoja. Verkostokartan avulla voi selvittää potentiaalisen tuen mahdollisuuksia tai selvittää ovatko jotkut ihmissuhteet asiakkaan kannalta negatiivisia.



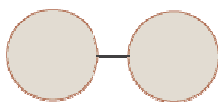
Ympyrä edustaa naista tai tyttöä



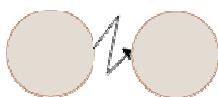
Kolmio edustaa miestä tai poikaa



Risti edustaa kuollutta ihmistä



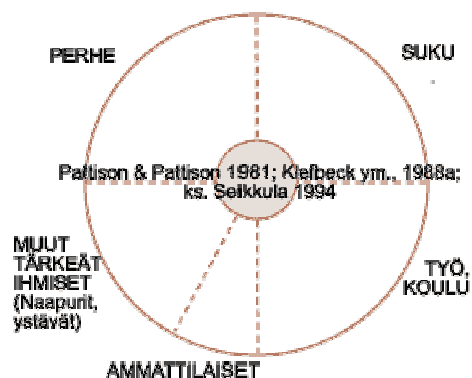
Hyvä, tukea antava suhde



Vaikea suhde



Heikko suhde



Kuva 2. Verkostokartan piirtäminen (Seikkula 1994, 22.)

Jos verkostokarttaan kertyy vain muutama merkintä, sosiaalityöntekijän tulisi pohtia asiakkaansa kanssa, miten tukiverkostoja saataisiin koottua enemmän. Ongelmallista on silloin, jos verkostot ovat vain vähäisiä tai hyvin heikkoja. (Sosweb – sosiaalityön työmenetelmät 2006)

Tiheissä verkostoissa on useita yhteistyökumppaneita, kuten puoliso, perhe, sukulaiset, ystävät, naapurit, viranomaiset ja koulu- sekä työtoverit. Tutkimukseemme osallistuneilla ikäihmisillä Suomessa ja Virossa on tiheä verkostokartta. Erona kuitenkin on, että suomalaisten ikäihmisten verkostokartasta puuttuu lähes kokonaan koulu- ja työtoverisektorilta ihmiset.

Tutkimuksessamme mukana olevien suomalaisten ikäihmisten verkostokartat eivät juuri eroa toisistaan. Myös virolaisten ikäihmisten verkostokartat ovat toistensa kaltaisia. Kuvassa 3 on suomalaisen ja virolaisen naisen sekä kuvassa 4 on suomalaisen ja virolaisen miehen verkostokartta. Kontaktien määrät vaihtelevat. Lähiomaisiin ja sukulaisiin ollaan yhteydessä lähes päivittäin puhelimen avulla. Naapureihin ja ystäviin ollaan henkilökohtaisessa kontaktissa, esimerkiksi päivittäisten toimien lomassa ja juhlien merkeissä, ei kuitenkaan niin usein kuin lähiomaisiin. Viranomaisiin ollaan tekemisissä vain välttävä määrä, esimerkiksi apteekkiin mennään lääkkeitä hakiessa ja terveyskeskukseen verensokeria kontrolloitaessa tai lääkärin palveluita hakiessa. Kaupassa, kirjastossa ja pankissa käydään tarvittaessa.



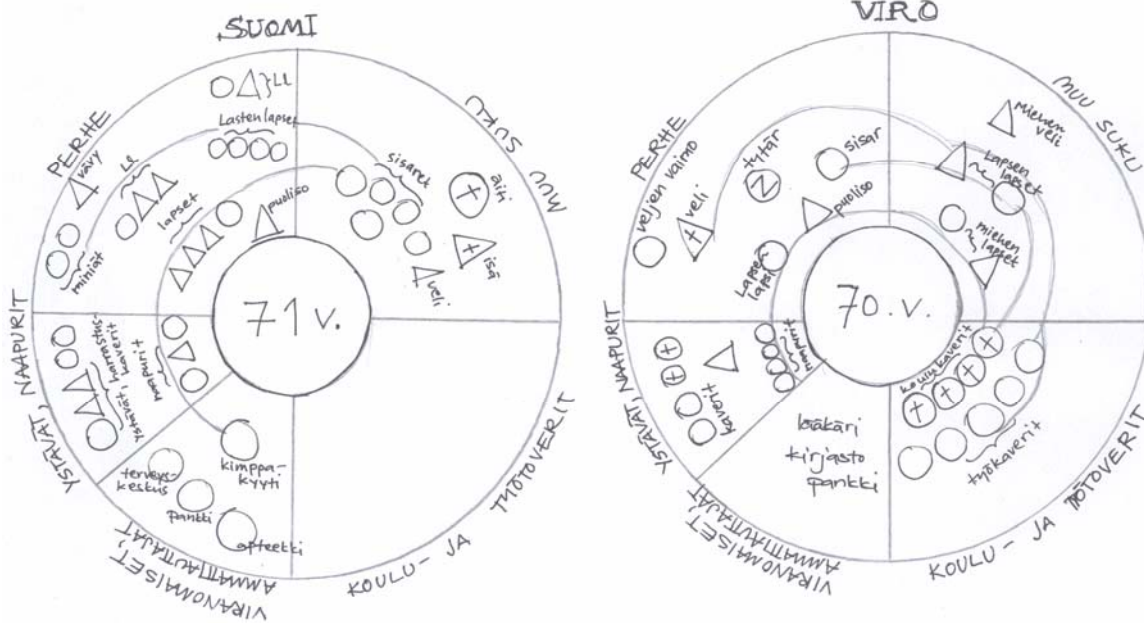
Vanhojen ystävien merkitys on tärkeä ikääntyville ihmisille. Suomalaisille ikäihmisille on kunnan puolesta järjestetty kimppakyyti. Tätä kyytiä käytetään kaupassa käymiseen, mutta myös ystävien tapaamiseen viikoittain. Vaikka ostettavaa ei olisikaan, mielellään lähdetään kimppakyytiin mukaan tuttuja tapaamaan ja kuulumisia vaihtamaan. Virolaisille ikäihmisille myös kuolleetkin ihmiset ovat tärkeitä heidän verkostokartoissaan. Nämä kuolleet ihmiset ovat saattaneet olla niitä kaikkein tärkeimpiä ihmisiä. Haastattelujemme aikana huomasimme, kuinka arkielämän perustana olevat sosiaaliset verkostot mahdollistavat ikäihmisen yhteisöön kuulumista ja heidän voimavarojaan. Ne vahvistavat myös heidän minä-kuvaansa, identiteettiään ja itsearvostustaan. Sosiaalinen verkosto auttaa mukautumaan ikääntymiseen.

Kaikille tutkimukseemme osallistuneille ikäihmisille lähiympäristön sosiaaliset suhteet ovat merkittäviä lähiomaisten lisäksi. Molemmille naisille, niin Suomessa kuin Virossakin, naapurisuhteilla on suuri merkitys sosiaalisessa verkostossa. Ikäihmiset eivät ole vain tuen saajia, vaan kokevat verkostojensa avulla kykenevänsä auttamaan myös muita ja olemaan itse tärkeä lenkki omassa verkostossaan ja yhteisössään.

Virolaisten ikäihmisten verkostot ovat keskenään enemmän tekemisissä kuin suomalaisten ikäihmisten. Virossa haastateltaviamme verkostot tuntevat toinen toisiaan. Tämä johtuu ehkä siitä, että virolaiseen kulttuuriin kuuluu erilaiset spontaanit ja suunnitellut juhlatapahtumat, joihin kutsutaan kaikki lähiomaiset, ystävät ja lähiympäristöön kuuluvat ihmiset. Suomessa täytyy olla joku pyöreiden kymmenten merkkipäivä tai hautajaiset, että isompi juhla järjestetään. Silloinkin mukana ovat yleensä vain lähiomaiset, eli verkostojen eri sektoreihin kuuluvat eivät luontaisissa tilanteissa tutustu toisiinsa.

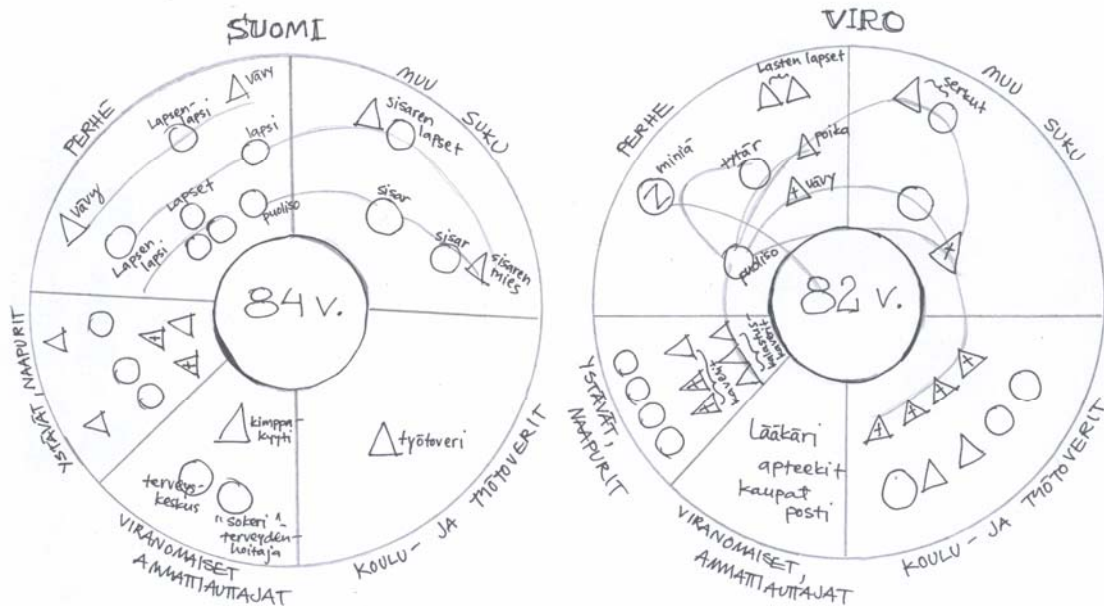
Kaikkia haastateltaviamme yhdistää lähihistoria, johon kuuluu mm. toinen maailmansota. Virolaisille ikäihmisille on tärkeää nykypolitiikan seuraaminen omassa maassaan (kaikkea poliittista keskustelua emme litteroineet, koska se ei kuulunut tutkimuskysymyksiimme).

## VERKOSTOKARTTA



Kuva 3. Verkostokartta naiset Suomi ja Viro

## VERKOSTOKARTTA



Kuva 4. Verkostokartta miehet Suomi ja Viro

## 4.5 Hyvinvointi

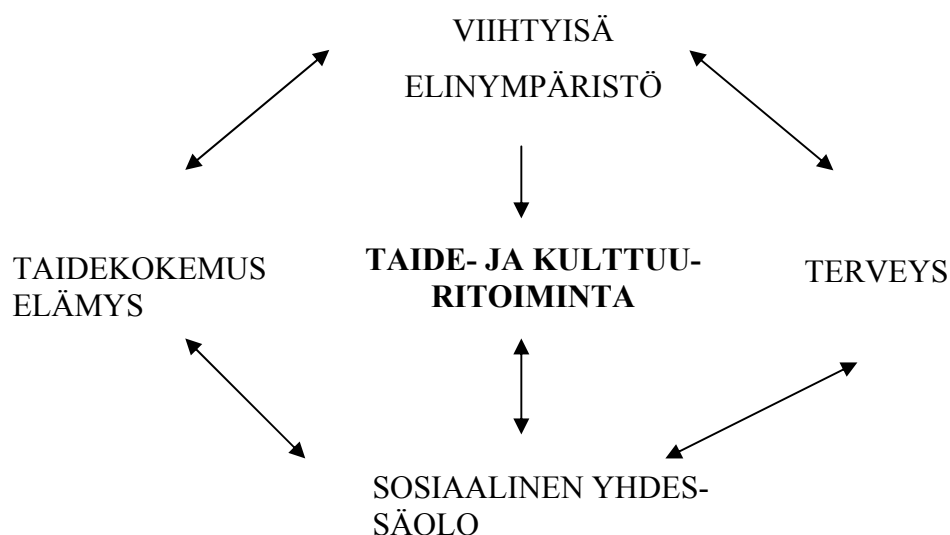
Ihmisen elämänlaatua ja hyvinvointia tutkittaessa näkökulmina käytetään yleensä kognitiivista, emotionaalista, toiminnallista, sosiaalista, fyysistä ja hengellistä perusulottuvuutta. Tällöin on hyvä erottaa toisistaan subjektiivinen ja objektiivinen hyvinvointi. Terveystila, toimintakyky tai sosio-ekonominen status eivät läheskään aina paljasta kaikkia olennaisia asioita esimerkiksi tyytyväisyyden ja onnellisuuden tai itsearvostuksen tasosta. Elämänlaatu toteutuukin siinä, missä ihminen pystyy nauttimaan oman elämänsä tärkeistä mahdollisuuksista. Tällaisen hyvinvointikokemukseksi nimetyn subjektiivisen kokemuksen mittaamiseksi on olemassa niin tieteellisesti kuin käytännöllisestikin laadukkaiksi osoittautuneita mittareita. Ojasen (2001) mielestä, mittareiden avulla on voitu todeta ihmisten mieluusti pitävän itseään onnellisempina kuin objektiivisemmin suuntautuneiden mittareiden tuloksista voisi olettaa. (Noppari ym. 2005, 119).

Elämänlaadun käsite on moniulotteinen. Elämänlaatua ei voi tarkasti määritellä. Hyvä elämänlaatu vanhuudessa on perusteiltaan samalla tavoin määräytyvää kuin nuorempienkin ihmisten elämänlaatu. Vanhusten omat subjektiiviset kokemukset ovat tärkeitä, unohtamatta sitä, että ihmisen koko elämänsä kulkua on ratkaiseva elämänlaadulle vanhuudessa. Hughesin (1990) mukaan ikäihmisten elämänlaatua voidaan tarkastella verkostomaisena kokonaisuutena, jonka ulottuvuudet vaikuttavat toinen toisiinsa. Siten esimerkiksi hyvät sosiaaliset suhteet saattavat vaikuttaa siihen, että ikääntyvä ihminen selviytyy vaikeista elämäntilanteistaan ja löytää uusia tavoitteita elämälleen. Psykkiseen hyvinvointiin vaikuttaa positiivinen subjektiivinen kokemus omasta itsestä ja läheisistä ihmisistä. Tarkoituksenmukainen toiminta sekä mahdollisuus virkistykseen ovat myös tärkeitä elämänlaatutekijöitä. Näihin puolestaan vaikuttavat terveys ja toimintakyky siten, että ne joko mahdollistavat tai rajoittavat elämänlaatutekijöiden täytymistä. (Tenkanen 2003, 86–89).

Myös moniarvoinen ja avoin kulttuuriyhteisö voi pitää ihmiset hyvinvoivina ja terveinä kiinni elämässään. Sen varaan voi rakentaa mielekkään ja tyydyttävän arjen. Kulttuuritoiminnassa ja taiteessa on paljon elementtejä, jotka kantavat arkeamme, estävät elämän rutinoitumista ja köyhtymistä sekä estävät syrjäytymistä. Kulttuuri- ja taidetoiminta saavat mielen liikkeeseen sekä antavat elämyksiä, tunteita ja kokemuksia. Taide antaa mahdollisuuksia käyttää luovuutta uutena voimavarana yhteisön

moniarvoisessa kehittämisessä. Kuva 5 pyrkii selkiyttämään taiteen ja kulttuuritoiminnan merkitysisältöjä ja funktioita hyvinvoinnin kehikossa. (Hyypä 2005, 111- 112).

#### TAIDE- JA KULTTURITOIMINNAN KOKEMUKSELLINEN JA VÄLINEELLINEN MERKITYS HYVINVOINNIN KEHIKOSSA



**Kuva 5.** Taide- ja kulttuuritoiminnan merkitys ikäihmisille (Hyypä 2005, 111–112).

Kulttuuri- ja taidetoiminnalle voidaan nähdä ainakin neljä välineellistä vaikutusta ihmisen hyvinvoinnin kannalta. Ensimmäinen ja tärkein on taide elämyksenä, merkityksinä ja taidenautintoina. Taide virittää aisteja ja rikastuttaa ihmisen elämysmaailmaa. Toisena on kulttuuritoiminnan ja taiteen yhteys hyvään terveyteen, parempaan työkykyyn ja hyvän elämän kokemuksiin. Kolmantena ovat kulttuuritoiminnan ja harrastamisen myötä syntyneet yhteisöllisyys ja sosiaaliset verkostot, jotka auttavat hallitsemaan elämäämme paremmin. Neljäntenä ovat taiteen, arkkitehtuurin ja sisustamisen vaikutukset viihtyisän ympäristön luomiseksi. Kaunis ympäristö ja luonto virkistävät ja edesauttavat kuntoutumisessa. Taiteella ja kulttuurilla on vaikutusta sosiaaliseen hyvään elämän kokemuksiin. Se auttaa ihmisiä jäsentämään ja ottamaan haltuun oman arkensa. (Hyypä, 2005, 112–113).

Hohenthal-Antin uskoo, että taidetoiminnan avulla voidaan lisätä yhteisöllisyyttä. Taide luo siltoja eri sukupolvien välille. Se myös yhdistää ja kiinnittää ikäihmiset yhteisöönsä. Ikäihmiset ovat men-

neiden aikojen asiantuntijoita ja voivat tuoda tähän päivään tietoperspektiiviä ja kertoa ettei mikään ole syntynyt tyhjästä. (Hohenthal-Antin 2006, 48.)

Kaikki opinnäytetyömme tutkimukseen osallistuneet ikäihmiset harrastavat kulttuuritoimintaa. Olemme kertoneet tästä tarkemmin yhteisöllisyys ja sosiaalinen pääoma – kappaleessa.

Vaillantim mukaan subjektiivinen hyvinvointi antaa ihmiselle sellaisia voimavaroja, että hän on innovatiivinen ja luova sekä ajatuksissaan että toimissaan. Subjektiiviseen hyvinvointiin liitetään optimismi ja onnellisuus. Onnellisuus syntyy ilosta ja pyyteettömästä rakkaudesta, itsevarmuudesta ja kontrollista sekä leikistä ja sitoneisuudesta. Optimismi on ”vastamyrkkyä” opitulle avuttomuudelle. (Noppari ym. 2005, 43).

Hyvinvointi ei ole koskaan pelkästään ulkoisiin elinoloihin liittyvä asia. Hyvinvointi riippuu paljon siitä, miten olevat olot pystytään hyödyntämään ja miten oman elämän rajoituksiin suhtaudutaan. Hyvinvointi liittyy elämän merkityksellisyyteen ja kykyyn tunnistaa omaan elämänlaatuun liittyviä tekijöitä ja toimia omien arvojen suuntaisesti. Hyvinvoinnin peruspilareina vanhenemisessä pidetään ymmärryksen kasvua, omaa aikaa, vapautta, toimivia ystävä- ja perhesuhteita. Ikäihmisten hyvinvointi on koko yhteisön asia ja edellyttää sekä yksilöllistä että julkista eettistä toimintaa. Julkisen toiminnan etiikan sisältöjen perusta on oikeudelliset periaatteet. Eettiseen toimintaan kuuluu myös aina vastuullisuus, oikeudenmukaisuus, avoimuus ja ihmisarvon kunnioittaminen. Siihen eivät kuulu tiedon pimittäminen, alistaminen tai vain taloudellisten arvojen pohjalta tehty priorisointi. Tärkein askel eettisyyteen ja ikääntyvien hyvinvointiin on ihmisen ja hänen elämänsä aito kunnioittaminen. (Gothóni, 2007, 15).

Väestötutkimusten mukaan kulttuuri- ja taideharrastukset vaikuttavat myönteisesti terveyteen. Niiden vaikutus on osoitettu tehokkaaksi empiirisissä tutkimuksissa, eikä niillä ole todettu olevan haitallisia sivuvaikutuksia. Tieteellisissä väestötutkimuksissa peruskulttuuriin kuuluvan vapaa-ajan harrastustoiminnan terveysvaikutuksia on verrattu ohjatun liikunnan vaikutuksiin. Vanhempien ihmisten kulttuurinen harrastaminen on osoitettu olevan yhtä tehokasta kuin ohjattu liikunta. Se merkitsee, että kulttuuri- ja taideharrastustoiminnalla on erityisen tärkeä merkitys vanhenevalle väestölle ja ainakin niille, jotka eivät pysty harrastamaan riittävän aktiivisesti liikuntaa. Lisäksi näyttää siltä, että yhdessä puuhaaminen ja harrastaminen ylläpitävät ja edistävät terveyttä ja hyvinvointia.

Väestön peruskulttuurin tukeminen, kulttuuripalvelujen lisääminen, kansalaisten innostaminen aktiiviseen kulttuuritoimintaan ja taide- elämysten kartuttaminen ovat hyvin tärkeitä hyvinvointiin vaikuttavia tekijöitä. (Hyypä 2005, 182).

Aikaisempien tutkimusten mukaan kulttuuria harrastavat ihmiset elävät harrastamattomia pitempään. Suomessa Pohjanmaan väestöä tutkimalla on osoitettu, että vapaa- ajan yhdistystoiminta, ystävyysverkosto ja aktiivinen kulttuuriharrastustoiminta liittyvät hyvään terveyteen. Maantieteellisesti läheinen kulttuuriesimerkki löytyy Ahvenanmaalta. Väestö on pieni (26 000 asukasta), mutta eliniän odote on pitkä. Vuosituhannen vaihteessa naisten eliniän odote oli saaristoyhteisöissä 85 vuotta. Esimerkiksi aivohalvaukseen kuoleminen on erittäin harvinaista. Ahvenanmaalla terveys on myös huippuluokkaa: 80-vuotias mies voi odottaa elävänsä vielä 7,7 vuotta ja nainen 9,6 vuotta, kun vastaavasti 80-vuotiaat manner- suomalaiset miehet elävät vielä 6,4 vuotta ja naiset 7,9 vuotta. Ahvenanmaalaisten kulttuuri- ja taideharrastus on hyvin aktiivista väestön kokoon nähden. Hyvinvoinnissa, tutkimusten mukaan, kyse ei ole kuitenkaan ruotsalaisuudesta, sillä suomenruotsalaiset ja ahvenanmaalaiset elävät pitempään kuin Ruotsin ruotsalaiset. (Hyypä 2005, 94–97).

Suomen ruotsin- ja suomenkielisen väestön terveydessä ja kuolleisuudessa on suuria eroja. Pohjanmaan maakunnan kaksikielisen väestön elinajan odote on pisimpiä maailmassa ja vastaa Japanin väestön elinajan odotetta. Suomenruotsalaisessa yhteisössä on merkittävästi enemmän sosiaalista pääomaa kuin samalla alueella asuvassa suomenkielisessä yhteisössä. Sosiaalinen pääoma liittyy terveyteen. Terveiden häirtatekijöistä riippumatta koko Suomen väestöä edustavassa tutkimuksessa näkyy, että osallistuminen kulttuuri- ja harrastustoimintaan liittyy kuolleisuuteen siten, että aktiivisesti ja usein harrastustoimintaan osallistuvat ihmiset säilyvät elossa pitempään kuin vähemmän aktiiviset ja passiiviset ihmiset. (Hyypä 2005, 94–97).

Nykyiset ikäihmiset haluavat elää kultaisia vuosiaan täysillä. Heidä on aivan turhaa kutsua ”tikittäväksi eläkepommiksi”, sillä hyvä terveys ja vahva tahto pitävät heidät kiinni elämässä ja yhteiskunnassa. Suuret ikäluokat ovat rakentaneet Suomessa esimerkillisen hyvinvointiyhteiskunnan ja heidän toimeliaisuutensa jatkuu eläkkeelläkin.

Opinnäytetyömme tutkimuksen mukaan suomalaiset ja virolaiset ikäihmiset tuntevat itsensä hyvinvoiviksi ja toimintakykyisiksi. Heillä on toimiva verkosto ja he saavat sosiaalista tukea omaisiltaan

sekä lähiympäristöltään. Heillä on useita harrastuksia ja he kokevat itsensä merkittäviksi omassa elinpiirissään. Kukaan ei koe itseään varsinaisesti vanhaksi - sielu on nuori, vaikka ikää on paljon.

*”Eihän se tuota kannata kehumhan mennä, mutta...siksiki olen vielä pärjänny. Sehän se tärkkeitä on, että pysyis kotonhan, että pystyis aina hoitamhan nämä kaikki päivittäiset työt. Mie ossaan ajatella... koitan ajatella tälläläilla niinko positiivisesti näitä asioita.”*

*”Fyysinen kunto on kohtuullisen hyvä, koska ehdin käydä töissä ja hoitaa kasvimaata. Käyn metsässä keräämässä sieniä ja marjoja. Olen kesällä metsässä pari, kolme tuntia päivässä. Minulla on joskus selkä kipeä ja silloin on vaikea nousta aamulla, mutta se menee ohi. En halua nukkua pitkään, koska tekemistä on paljon. Herään aamulla kuudelta ja menen myös varhain nukkumaan.”*

*”Meillä oli 20 vuotta se puutarha ja kasvimaa. Sen hoitamiseen on mennyt paljon aikaa. Pääasia on vuorovaikutus luonnon kanssa ja pieni fyysinen rasitus on tehnyt meille hyvää. Se on antanut meille paljon iloa. Tuotti tyytyväisyyttä kasvattaa itse omia vihanneksia ja hedelmiä. Se on antanut iloa, koska se on omien käsien tulosta. Iän myötä meillä ei enää ollut voimia hoitaa sitä. Apulaisia ei ole, siksi oli pakko jättää se. Meillä on nyt korvikkeena pieni kasvimaa parvekkeella. Kasvatamme toista vuotta parvekkeella ja ikkunalaudalla tomaatteja, kurkkuja, paprikaa, sipuulia ja retiisejä. Remontin takia on pitänyt poimia ennenaikaisesti vihreitä tomaatteja. Ämpärissä on 20 vihreää tomaattia.”*

*”Kuntoni on kohtalainen. Luonto auttaa minua paljon, luonto ja ihmissuhteet. Voimistelen aamulla ja rasitan itseäni vähän fyysisesti. Siksi voin kävellä paljon. Pärjään hyvin.”*

Erik Allardt (1976) on kehittänyt teorian hyvinvoinnista (taulukko 8), onnellisuudesta, elintasosta ja elämänlaadusta. (Perttilä & Lehto 1997.)

**Taulukko 8.** Eric Allardtin elämänlaatuteoria

	<b>HYVINVOINTI</b>	<b>ONNELLISUUS</b>
<b>ELINTASO</b>	Aineellisiin ja persoonattomiin resursseihin perustuva tarpeentyydytys	Subjektiiiset tunteet ja kokemukset yksilön materiaalisista ja ulkoisista elinehdoista
<b>ELÄMÄNLAATU</b>	Ihmisen välisiin, ihmisen ja yhteiskunnan sekä ihmisen ja luonnon suhteisiin perustuva tarpeentyydytys	Subjektiiiset tunteet ja kokemukset suhteesta ihmisiin, luontoon ja yhteiskuntaan

(Allardt 1976)

Myös oman opinnäytetyömme tutkimustulokset vahvistavat Allardtin teoriaa siitä, että yhteiskunnassa henkilöt, joilla on alempi status ja jotka ovat vaarassa marginalisoitua, ilmaisevat vaatimattomammin käsityksiään tyytyväisyydestä tai tyytymättömyydestä. Viron ikääntyneistä (Saks & Tiit & Käärrik 2000) tehdyn tutkimuksen mukaan suurin osa ikääntyneistä on tyytyväisiä omaan elämäänsä. Voi olla, että ikäihmisten korkea tyytyväisyystaso johtuu alhaisista odotuksista ja vaatimuksista. Ovathan he joutuneet elämään vaikeissa olosuhteissa. (Tulva 2004, 24).

<b>Erik Allardtin hyvinvointiteoria</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Having, elintaso</b> – tulot, asuminen, työllisyys, koulutus, terveys</li> <li>• <b>Loving, yhteisyysuhteet</b> – paikallisyhteisyys, perheyhteisyys, ystävyysuhteet</li> <li>• <b>Being, itsensä toteuttaminen</b> – arvonanto, (status), korvaamattomuus, poliittiset resurssit, vapaa-ajan toiminta</li> </ul>

**Kuva 6.** Eric Allardtin hyvinvointiteoria (Sosiaalipolitiikan laitos 2006)



Hyvinvointi on Allrdtin mukaan omistamista (having), johon kuuluu materiaallinen toimeentulo, asuinolot, koulutus ja terveys. Se on myös turvallisuuden kokemista (being), johon kuuluu ikäihmisen itseilmaisun ja oman äänen kuuluville saamisen mahdollisuus. Hyvinvointi on myös kokemuksellista tyytyväisyyttä (loving), joka ilmenee lähiomaisten ja sosiaalisen verkoston kautta. Tärkeitä hyvinvoinnin tekijöitä ovat terveys, turvallinen sosiaalinen verkosto, mukavat asuinolosuhteet ja mahdollisimman itsenäinen taloudellinen asema.

Marinin (2002) mukaan Virossa noin puolella ikäihmisistä puuttuu edellytykset hyvään vanhenemiseen. Ikääntyvän ihmisen hyvinvointi on suoraan riippuvainen yhteiskunnan yleisestä hyvinvoinnista. Huonontunut terveys, rahan puute ja yksinäisyys sekä tarvittavien palveluiden saatavuus vaikuttavat eniten ikäihmisten toimeentuloon ja hyvinvointiin. (Kasepalu 2007, 124).

Tutkimuksemme lopuksi kysyimme, mitä ikäihmiset haluavat sanoa oman maansa päättäjille sekä mitä suomalaiset ikäihmiset haluavat sanoa virolaisille ikäihmisille ja mitä virolaiset haastateltavamme haluavat sanoa suomalaisille ikätovereilleen? Ikäihmiset Suomessa toivovat, että päättäjät huomioisivat huonossa tilanteessa olevia ja auttaisivat heitä taloudellisesti. He toivovat, että sairaalaan joutuvat vanhukset hoidettaisiin hyvin.

*”Justiin katothiin ohjelmaa tuosa vanhusten hoijosta sairaalasa. Ne vanhat ihmiset, jotka sinne sairaalhan joutuu ja toisten hoijettavaksi, että ne pijettä ihimisenä. Ko saatethan makkuuttaa vaikka kuinka kaua niisä märisä vaipoisa. Otettas enemmän hoitajia ja hoijettas ne vanhat. Ko kaikki on semmosia, että ne on raskasta työtä tehenhet. Niin ois se nyt kohtuullista että sais sen vanhuuen ja ihmisarvosen hoijon.”*

Virossa toivotaan, että valtio ja virkamiehet kuuntelisivat tavallisten ikäihmisten tarpeita. He toivovat, että viranomaiset palvelisivat oikeudenmukaisesti ja tasa-arvoisesti, riippumatta siitä, minkä passin omistaa. Haastateltavamme haluavat kannustaa toisiaan. He toivovat hyvää toisilleen. Suomalaiset ja virolaiset ikäihmiset ovat saaneet kokemusta toisistaan ja toistensa maista sekä yhteiskunnista matkustelun avulla. Suomessa arvostetaan Viron yli sukupolvien jatkuvaa ketjua. Suomessa sitä pidetään hyvänä, että pelkkä virallinen taho ei olisi se, jolta apua odotetaan. Luonnollista sukupolvien yli olevaa yhteisvastuullisuutta on ollut suomessakin, jopa laissa on 70-luvulle saakka

velvoitettu perheen pitävän huolta vanhuksistaan. Nykyään ikään kuin odotetaan, että viranomaiset ovat ”lähimmät omaiset”.

*”Jos se vain pyssyy semmonen sukupolovijärjestelmä ko sielä on (Virossa), niin sehän on kyllä kauhian hyvä. Täälä on ollu (Suomessa) vielä soan jälistäki, että usiasti tuli miniä tai vävy talhon ja siinä sitten kaikki asu ja vanhat hoijethin hauthan asti ja siinä sitä ittekin vanhethin sitte.”*

*”Pää pystyyn! Olla niin kuin meikäläisen on pitänyt olla: 16–vuotiaana vapaaehtoistöihin ja so-taan. Pää pystyssä eteenpäin, kyllä kansa nousee kun yhteistuumaa on.”*

*”Kunnioitan syvästi suomalaisia ikäihmisiä, koska heillä on side historian kanssa. On hyvä, että he puhuvat entisistä huonoista ajoista. Paasikiven ja Kekkonen ansiosta suomalaiset ovat pärjänneet hyvin. Vuonna 1939 oli sota ja meillä oli pula leivästä. Suomalaiset ikäihmiset eivät vaadi Karjalaa takaisin, vaan osaavat olla hyvissä väleissä Venäjän ja venäläisten kanssa. Siksi kunnioitan suomalaisia ikäihmisiä.”*

*”Haluaisin sanoa, että Virossa organisaatioissa alhaalta ylöspäin ei tapaa yhtään venäläistä – kaikki ovat virolaisia. Harmaalla (ilman kansalaisuutta olevan passi) ja punaisella (Venäjän kansalaisuus) passilla ei pärjää missään. Pitää olla Viron kansalainen. Aivan sama mistä organisaatiosta on kyse.”*

*”Toivon, että valtio antaisi enemmän tukea (Virossa) ikäihmisille, jotta heidän elämänlaatunsa olisi parempi. Kaikilla ikäihmisillä on vaikeaa selviytyä, varsinkin yksinäisillä. Toivon, että valtio ja kunnat antavat tukea joka asiassa. Tallinnassa ei voi saada kaikkea apua, mutta pienissä kunnissa tällaista tukea saa.”*

*”Toivomme, että virkamiehet olisivat lähellä kansaa ja kuuntelisivat kiinnostuneina tavallisten ihmisten tarpeita. Voi sanoa suoraan, että valtio ja virkamiehet ovat kaukana tavallisesta ihmisestä.”*

## 5 POHDINTA

Valitsimme suuntaaviksi opinnoiksemme seniори- ja vanhustyön. Kaikki tuntematon viehättää meitä ja herättää uteliaisuuttamme. Olemme kiinnostuneita vanhuudesta muun muassa siksi, että meillä ei ole siitä omakohtaista kokemusta, niin kuin ei kenelläkään aktiivisessa työelämässä olevalla. Usein luulemme tietävämmek, humanisuudessamme, mitä kukin ikäryhmä tarvitsee. Vanhustyö on erityisen haasteellista, koska todellinen tieto ikäryhmänsä tarpeista ei ole kenellekään työssä olevalle koskaan kokemusperäistä. Olemme tulevassa sosionomin ammatissamme avainasemassa tuomassa ikäihmisten omaa ääntä kuuluville. Toivomme toimivamme mahdollistajina ja tukijoina.

Väestö vanhenee, mutta vanhuus ei ole kaikkien silmissä erityisessä arvossa. Opinnäytetyömme tutkimus on antanut meille aihetta miettiä kuinka tärkeää vanhusten hyvinvoinnille ovat sosiaaliset kontaktit ja vuorovaikutussuhteet. Kahden eri maan kansalaisten näkökulmasta sosiaalisia kontakteja tulisi voida ylläpitää ja kehittää eteenpäin. Verkostojen ylläpysymiseksi ei aina riitä ikäihmisen omat voimat. Tällöin yhteiskunnan tulisi olla tukemassa. Kuitenkaan se ei saisi olla ”päänä päämarinä”, vaan mahdollistajana ja areenoiden rakentajana. Esimerkiksi kulkemiseen liittyy ikäihmisillä ongelmia. Suomessa on haastateltaviemme mukaan hyvin järjestetty kimpakkyytimahdollisuuksia, jotka auttavat niin päivittäisten tarpeiden tyydyttämiseen kuin ystävien tapaamiseenkin. Kaikki tutkimukseemme osallistuvat pitävät yhteyttä puhelimen avulla päivittäin lähiomaistensa kanssa. Tämä tuki vaikuttaa erityisen merkittävältä ikäihmisten näkökulmasta. Jotta tätä kommunikoinnin ja vuorovaikutuksen muotoa voisi ikäihminen säännöllisesti käyttää, voisiko yhteiskunnan toimesta esimerkiksi jonkinlaista puhelinlaskujen maksamisen tukea kehittää?

Yhteisöllisyys ja sosiaalinen pääoma vaikuttaa yksilön mahdollisuuksiin elää hyvä vanhuus ja kokea hyvinvointia. Tähän kaikkeen tarvitaan sosiaalisia verkostoja ja sosiaalista tukea. Taide- ja kulttuuritoiminnan on todettu edistävän subjektiivisen hyvinvoinnin kokemista. Esimerkiksi Virossa on avattu eri puolilla maata päiväkeskuksia senioreille. Niissä on tarjolla aterioita, kylvetys- ja pyykki-palveluja sekä vilkasta harrastustoimintaa. Toimintaa kehitetään niin, että eri-ikäiset voivat käyttää samoja keskuksia. Tämä sukupolvet ylittävä toiminta on alkanut kiehtomaan meitä. Ikäihmisillä on paljon tietoja ja taitoja, joita he voisivat siirtää nuoremmilleen. Virossa perheet ovat perinteisesti tukeneet vanhempiaan. Vuorovaikutus on kaksisuuntaista. Jotta ikäihmisten asema paranisi ja heidän voimavaransa saataisiin käyttöön, tarvitaan innovaatioita ja asennemuutoksia yksilö- ja yhteisö-

tasolla. Kielteinen kuva vanhuudesta on murrettava. Tarvitaan ikääntymisen kysymyksiin perehtyneitä ammattilaisia, jotka mahdollistavat ikäihmisten äänen kuuluville tulemisen.

Väestön ikääntymiseen, suurten ikäluokkien vanhenemiseen ja vanhustyön kehittämiseen on alettu kiinnittää huomiota suomalaisessa ja virolaisessa vanhuspolitiikassa. Koska kulttuuri ja tavat muuttuvat, ei voida olettaa, että vanhustyössäkään samat menetelmät ja työotteet toimisivat vuosikymmenestä toiseen. Tulevaisuuden ikäihmiset ovat eläneet erilaisessa maailmassa, kuin tällä hetkellä vanhustyön asiakkaina olevat ihmiset. Ikäihmiset tulevat todennäköisesti vaatimaan monipuolisempia palveluja ja virikkeitä sekä sitä, että heidät otetaan huomioon yksilöinä. Sosiokulttuurinen työote vanhustyössä on yksi keino muuttaa vanhustyötä asiakaslähtöisemmäksi. Siinä korostetaan ikääntyvän voimavaroja sekä huomioidaan hänen yksilöllisyytensä ja elämänsä heikkouksien sijaan. Mielestämme sosiokulttuurinen työote voisi olla yksi hyvä keino vastata erilaisiin ikääntymisen tarpeisiin niin Suomessa kuin Virossakin.

Hyvälle vanhuudelle on edellytyksenä, että ikäihminen voi hallita omaa elämäänsä ja tuntea olonsa turvalliseksi. On tärkeää, että hän voi subjektiivisesti kokea voivansa vaikuttaa omalla pätevyydellään ja voimavaroillaan elämänsä kulkuun sekä ikääntymiseen liittyviin elämänmuutoksiin. Myös sosiaalisen tuen merkitys on elämönhallinnassa oleellista. On erityisen tärkeää, että ikäihminen saa emotionaalista tukea eli hän kokee, että hänestä välitetään ja häntä rakastetaan. Merkittävää on myös, että hän kokee, että häntä arvostetaan ja kunnioitetaan, ja että hän saa läheisiltään apua sitä tarvitessaan. Näiden elämönhallinnan resurssien lisääminen vahvistaa sosiaalista pääomaa.

Kesällä 2007 aloimme haastatella tutkimukseemme kuuluvia ikäihmisiä. Hypoteesinamme silloin oli, että viranomaisapua suomalaisilla ikäihmisillä on paljon ja virolaisilla ikäihmisillä vähän. Kuitenkin tutkimustuloksenamme saimme selville, että kummankin maan ikäihmiset saavat varsinaista sosiaalista tukea epäviralliselta taholta ja että kummassakin maassa ikäihmisten verkostot ovat tiheitä. Loppujen lopuksi tutkimustuloksissa ei ollut isoja eroja. Hämmästyimme siitä, että myös Suomessa pidetään niin paljon yhteyttä omaisiin ja ystäviin sekä naapureihin. Olimme odottaneet, että näin on virolaisilla ikääntyneillä, mutta Suomen tulos oli yllätys. Toisaalta aikaisempien tutkimusten mukaan myös muualla maailmassa tulos on samansuuntainen: ikäihmisten lähiomaiset ovat tärkeitä sosiaalisen tuen antajia. Jäimme pohtimaan sitä, miten käy heille, joilla ei omaisia juurikaan ole. Tämä ilmiö on tulevaisuudessa haaste myös vanhustyössä.

Opinnäytetyömme tekeminen sekä koko opiskeluprosessi on muuttanut paljon vanhuskäsitystämme. Vaikka meillä on aikaisemmasta työelämästämme kokemuksia vanhuksista, vasta tätä prosessia läpikäydessämme ”silmämme avautuivat”. Ikäihmisten hiljainen tieto, elämän viisaus ja elämän kokemukset ovat todellakin yhteisön voimavara ja rikastuttavat yhteiskuntia. Tämä tulisi saada käyttöön monipuolisesti. Samalla ikäihmisten yhteisöllisyyden kokeminen ja arvokkaaksi itsensä tunteminen kasvaa. Ikäihmiset pääsevät yhteiskunnan marginaaleista keskiöön, voivat itse osallistua ja vaikuttaa yhteisen sosiaalisen pääoman kehittymiseen ja vahvistumiseen.

Ikäihmiselle myönteinen suhtautuminen vanhenemiseen kertoo itsearvostuksesta ja oman minän merkityksellisyyden tunnistamisesta. Vaikka suuriin ikäluokkiin kuuluvat ikääntyvät toteavat olevansa henkisesti nuorekkaampia ja elämäntyylyltään erilaisia, kuin vanhempansa heidän iässään. He eivät kuitenkaan takerru ajatukseen ikuisesta nuoruudesta. Suuret ikäluokat suunnittelevat ja katsovat vanhuuttaan oman elämänsä kehityksestä käsin, eikä mahdollisten ulkoapäin tulevien määrittelyjen ohjaamina. On toivottavaa, että suuriin ikäluokkiin kuuluvat ikäihmiset uskaltavat ikääntyä omina itsenään. He odottavat myös yhteiskunnalta ikäihmisten mielipiteiden ja äänen kuulemistä. Tässä työssä haluamme olla mukana.

Opinnäytetyömme tekeminen oli mielekästä ja opettavaista. Vaikka oppimisprosessi oli pitkää ja välillä vaikea, mutta antoisaa. Tekniset asiat, kuten tietokoneen asetukset, lähdeluettelon ajan tasalla pitäminen sekä tilastojen ja kaavioiden piirtäminen ja ”tallessa pitäminen” oli haastavaa. Meidän yhteistyömme on sujunut hyvin. Olemme tukeneet toisiamme kirjoittamiseen aikana, kemiamme ovat toimineet täydellisesti. Mieleemme jäi hyviä muistoja, sosiaalinen pääomamme on kasvanut.

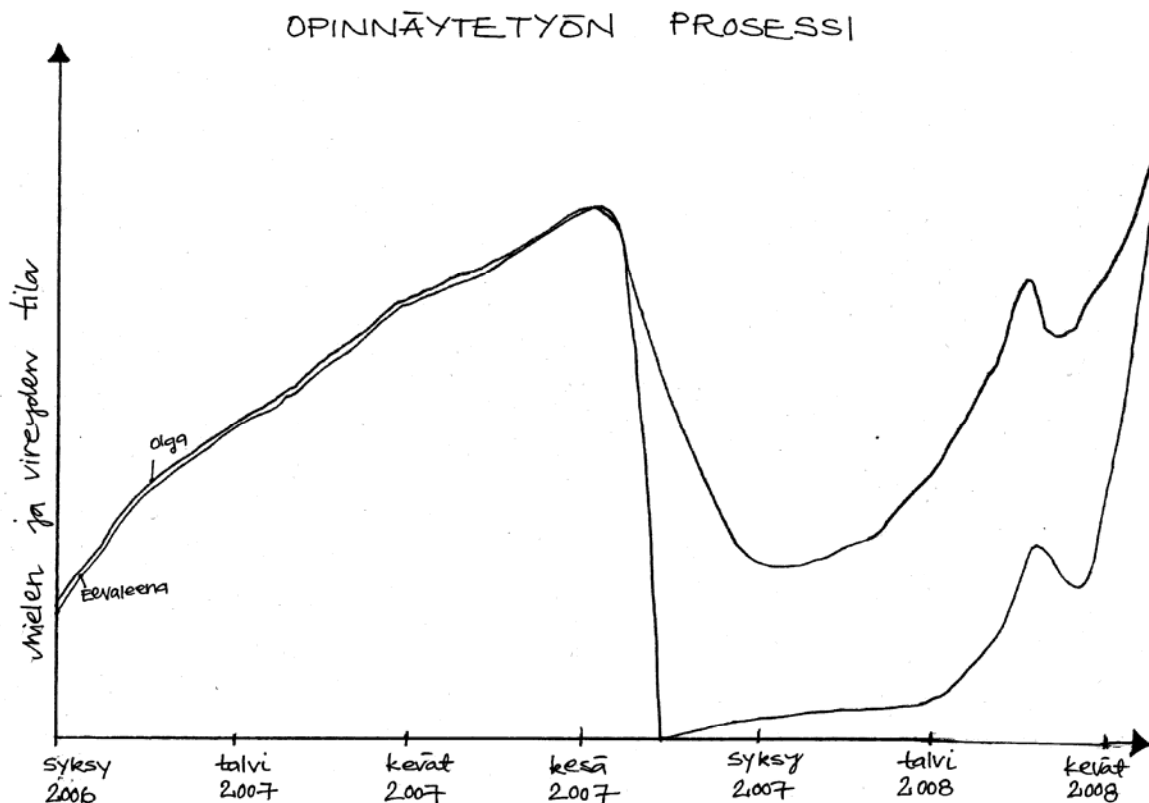
Löysimme valtavasti lähteitä. Virolaisia tutkimuksia löytyi vähemmän ja keskeisesti niiden tekijäkunta näyttää olevan samoja henkilöitä. Koemme, että olemme opiskelumme aikana ammatillisesti kasvaneet ja olemme löytämässä sosionomin identiteettiä. Sosionomin rooli vanhustyössä on selkiytynyt. Ymmärrämme paremmin yksilöllisen työtteen merkityksen sekä kuulemisen taidon tärkeyden. Vanhuus ei ole sairaus, vaan merkittävä elämänvaihe. Toivomme, että opinnäytetyömme tutkimus herättää ajatuksia siitä, että ikäihmisten ääni on tärkeä. Sen tulisi kuulua myös makrotasolle.

Opinnäytetyömme prosessista olemme piirtäneet kuvan, jossa näkyy elämämme tilanteet ja henkiset voimat sekä motivaatio työn edetessä. Olemme tyytyväisiä ja helpottuneita saavutuksestamme. Toi-

vomme, että innovaatioitamme ja ideoitamme voidaan käyttää jatkossakin hyödyksi vanhustyön edistämisessä.

Ehdotamme rohkeasti meidän vanhustyön gurullemme Simo Koskiselle, että hän täydentäisi ikäihmisten voimavaroihin myös yhteisöllisyyden käsitteen.

Haluamme kiittää kaikkia ihania ihmisiä ja sosiaalisia verkostojamme, joilta olemme saaneet sosiaalista tukea: tiedollista, taidollista, emotionaalista ja henkistä. Haluaisimme kiittää omaisiamme ja ystäviämme tuesta! Suurkiitos haastateltavillemme! Kiitos Roosa, Sari, Pauliina, Maarit, Arja, Satu, Noora, Tuija, Maire, Nina, Valentina, Kultaprojektin porukka, Keskustan palvelutalon naiset, Anne, Riitta. Kiitämme myös kaikkia opettajiamme ja Ammattikorkeakoulun kirjaston henkilökuntaa. Erityiskiitos Leenalle, Maaritille, Jaanalle, Anitalle ja Merjalle siitä, että uskoitte työhömmä ja kannustitte meitä vaikeina hetkinä!



## LÄHTEET

- Aalto, L. & Hakonen, S. & Koskinen, S. & Päivärinta, E. 1998. Vanhustyö. Vanhustyön keskusliitto, Helsinki.
- Aaltonen, Elli 2004. Vanhustenhuollon kehittäminen yhteinen haaste. Sosiaaliturva 11, 2.
- Aejmelaeus, R. & Kan, S. & Katajisto, K. & Pohjola, L. 2007. Erikoistu vanhustyöhön. Osaamista hyvään arkeen. WSOY Oppimateriaalit Oy, Helsinki.
- Andersson, S. 2007. Kahdestaan kotona. Tutkimus vanhoista pariskunnista. Sosiaali- ja terveysalan tutkimus- ja kehittämiskeskus. Gummerus, Vaajakoski.
- Arhovaara, S & Rinne R. 1993. Sosiaalinen verkosto vanhuksen tukena. Suomen mielenterveysseura. Helsinki.
- Bourdieu, P. 1985. Sosiologian kysymyksiä. Vastapaino .Tampere.
- Bäckman, G. 1987. Yksilö, lähiympäristö ja terveys. WSOY, Porvoo.
- Eläketurvakeskus 2003-2005. Lehdistötiedote 22.11.2004, 11.10.2005. Luettu 22.4.2008 <<http://www.tyoelake.fi/Page.aspx?Section=39133&Item=24306>>
- Eräsaari, L. 2008. Yhteisöllisyyttä etsimässä. Miksi yhdessä olemista pidetään pitkäpiimäisenä? Sosiaaliturva 4/2008, 14-15.
- Eskola, J & Suoranta, J. 1998. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. Gummerus Kirjapaino Oy, Jyväskylä.
- Eskola, A. 1996. Vuorovaikutus, muutos, merkitys. Helsinki: Tammi. Kirjapaino Oy, Vantaa.
- European commission 2008. The life of women and men in Europe. A statistical portrait. Luettu 22.4.2008 <<http://epp.eurostat.ec.europa.eu>>

Forma, P. 2006. Johdatus sosiaalipolitiikkaan ja sosiaalipolitiikan tutkimukseen. Luettu 25.5.2008  
<[http://www.soc.utu.fi/laitokset/sosiaalipolitiikka/opiskelu/materiaalit/materiaalit/P1\\_2006\\_1\\_4.pdf](http://www.soc.utu.fi/laitokset/sosiaalipolitiikka/opiskelu/materiaalit/materiaalit/P1_2006_1_4.pdf)  
>

Gissler, M. 2003. Tietosuoja tutkimuksessa. STAKES. Luettu 9.1.2008.  
<http://www.uta.fi/laitokset/tsph/pdf/tietosuoja%202005.pdf>

Gothóni, R. 2007. Vanhana ja arvostettuna – dialoginen essee vanhuudesta. Teoksessa Tulva, Taimi & Uusitalo, Ilkka & Harra, Kimmo (toim.) 2007. Vanhuuden monet kasvot. Okka, Saarijärvi.

Gothóni, R. 1990. Vanhusten sosiaaliset verkostot ja sosiaalinen tuki. Tutkimus kalliolaisten ja kiiteleäisten vanhusten elämäntilanteesta, sosiaalisista verkostoista ja tuesta. Sosiaali- ja terveystieteiden tutkimuskeskuksen julkaisu. 1990:2. Valtion painatuskeskus, Helsinki.

Harrison, L. & Huntington S. 2002. Kulttuur ja tähtis.: Kirjastus Pegasus, Tallinn.

Hautakangas, H. & Leinonen R. & Lyyra T-M. 2006. Hyvä elämänlaatu iäkkäiden naisten kokemana. Gerontologia 2/2006, 61.

Heikkinen R-L. 1998. Iäkkäiden depressiomaisema. Studiosarja, Kirjayhtymä.

Hirsijärvi, S & Hurme, H.1991. Teemahaastattelu. Yliopistopaino, Helsinki.

Hirsijärvi, S & Hurme, H 2001. Tutkimushaastattelu. Teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Yliopistopaino, Helsinki.

Hirsijärvi, S & Remes, P & Sajavaara, P 1997. Tutki ja kirjoita. 6.-7. painos. Tummavuoren kirjapaino Oy. Vantaa

Hohenthal-Antin, L. 2006. Kutkuttavaa taidetta. Taidetoiminta seniori- ja vanhustyössä. PS-kustannus, Juva.

Hyyppä, M. & Liikanen, H- L. 2005. Kulttuuri ja terveys. Edita Prima Oy, Helsinki.



- Hyypä, M. 2002. Elinvoimaa yhteisöstä. Sosiaalinen pääoma ja terveys. PS-kustannus. Keuruu.
- Jyrkämä, J. 2003. Ikääntyminen, toimintakyky ja toimintatilanteet. Teoksessa Marin, Marjatta & Hakonen, Sinikka (toim.) Seniori ja vanhustyö arjen kulttuurissa. WS Bookwell Oy, Juva.
- Kansaneläkelaitos 2008. Eläketieto. Luettu: 15.5.2008 <[www.kela.fi](http://www.kela.fi)>
- Karjalainen, S. & Launis, V. & Pelkonen, R. & Pietarinen, J. 2002. Tutkijan eettiset valinnat. Tammer-Paino, Tampere.
- Kasepalu, U. 2007. Apu ja ystävät lähellä. Ikäihmisten vanhenemisen kokemuksia Tallinnan palvelutalon esimerkkien perusteella. Teoksessa Tulva, Taimi & Uusitalo, Ilkka & Harra, Kimmo (toim.) 2007. Vanhuuden monet kasvot. Okka, Saarijärvi.
- Koskinen, S. 2007. Ikäihmisten asema Suomessa ja ikääntymisen käsityksiä. Teoksessa Tulva, Taimi & Uusitalo, Ilkka & Harra, Kimmo (toim.) 2007. Vanhuuden monet kasvot. Okka, Saarijärvi.
- Koskinen, S. & Riihiahho S. 2007. Kolmas ikä elämänvaiheena. Teoksessa Koskinen, Simo & Hakapää, Liisa & Maranen, Pirkko & Piekkari, Jouni (toim.) 2007. Kolmasikäisten elämää pohjoisissa kaupungeissa. KaupunkiElvi - hankkeen tutkimustuloksia. Lapin Yliopistopaino, Rovaniemi.
- Krause, K & Kiikkala, I. 1996. Hoitotieteellisen tutkimuksen peruskysymyksiä. Tammerpaino Oy. Tampere
- Kumpusalo, E. 1991. Sosiaalinen tuki, huolenpito ja terveys. Sosiaali- ja terveyshallitus. VAPK-kustannus, Helsinki.
- Laitinen, H. 1998. Tapaustutkimuksen perusteet. Kuopion yliopiston paino, Kuopio.

- Latvala, E. & Vanhanen- Nuutinen, L. 2001. Laadullisen hoitotieteellisen tutkimuksen perusprosessi: sisällönanalyysi. Teoksessa Janhonen, S. & Nikkonen, M. (toim.) 2001. Laadulliset tutkimusmenetelmät hoitotieteessä. W S- Bookwell Oy , Juva.
- Layder, D. 1993. New Strategies in Social Research. An Introduction and Guide. Polity Press, Cambridge.
- Lehtonen, A. 2003. Ikäihmiset poliittisiksi vaikuttajiksi. Sosiaaliturva 5, 12.
- Lempinen, K. 1995. Pro gradu –tutkielma. Kotona asuvan huonokuntoisen vanhuksen sosiaalinen verkosto ja sosiaalinen tuki. Hoitotieteen laitos. Turun yliopisto, Turku.
- Marin, M. & Hakonen, S. (toim.) 2003. Seniori- ja vanhustyö arjen kulttuurissa. PS-kustannus, Juva.
- Naapila, K. 1992. Johdatus verkostoterapiaan. Suomen mielenterveysseura. Lohjan painotuote Oy, Lohja.
- Noppi E. & Koistinen P. 2005. Laatu vanhustyöhön. Tammi, Tampere.
- Pekkala, A-E. 2007. Virikekansio virkistää vanhuksia ja vie heidät muistojen maahan. Pohjolan Sanomat 14.02.07, 4.
- Perttilä & Lehto 1997. Mitä terveyteen, elinoloihin, viihtyvyyteen sisältyy? Luettu: 15.5.2008  
<<https://info.stakes.fi/NR/rdonlyres/9A00BE2C-33F6-4347-BB9E-9537A090542D/0/jasennyksia.pdf>>
- Perttula, J. 1995. Kokemus psykologisena tutkimuskohteena. Johdatus fenomenologiseen psykologiaan. SUFI 14. Suomen fenomenologinen instituutti, Tampere.
- Pohjola, S. 2006. Uusia visioita vanhustyöhön. Socius 5, 24.

- Riihiaho, S. 2007. Kolmasikäisten sosiaalinen aktiivisuus pohjoisissa kaupungeissa. KaupunkiElvin osaraportti 1. Lapin Yliopistopaino, Rovaniemi.
- Saarelainen, R & Stengård, E & Vuori- Kemilä, A 2000. Mielenterveys- ja päihdetyö: yhteistyötä ja kumppanuutta. WSOY- Kirjapainoyksikkö. Porvoo.
- Sainio, E. 2004. Vanhuksen äänen kuuleminen. Ikääntyvien tulevaisuuden näkökulmia. Teoksessa: Kankare, H. & Lintula, H.. Vanhuksen äänen kuuleminen. Tammi, Helsinki.
- Saastamoinen, M. 2008. Yhteisöllisyyttä etsimässä. Miksi tästä puhutaan juuri nyt? Sosiaaliturva 4/2008, 14.
- Saks, K., Tiit, E-M. & Käärrik, E. 2000. Eesti eakate elanike toimentuleku – ja terviseuuring 2000. Tartu.
- Seikkula, J. 1994. Sosiaaliset verkostot: Ammattiauttajan voimavara kriisissä. Kirjayhtymä, Helsinki.
- Semi, T. 2004. Ihmetekoja kaapista löytyvillä aineksilla. Ilmaisullinen kuntoutusmenetelmä dementiatyössä. Opri ja Oleksis Oy, Espoo.
- Sosweb – sosiaalityön työmenetelmät 2006. Helsingin yliopisto, Yhteiskuntapolitiikan laitos. Luettu: 7.1.2008 <<http://www.valt.helsinki.fi/yhpo/sosweb/sivut/tekstiversiot/verkostokartta.htm>>
- Sotsiaalkindlustusamet 2007. Budget and statistics. Average old age pension in years 1992-2007. Luettu: 21.4.2008 <[http://www.ensib.ee/frame\\_eelarve\\_eng.html](http://www.ensib.ee/frame_eelarve_eng.html)>
- Sotsiaal Ministerium 2005. Estonian National Strategy Report on Adequate and Sustainable Pensions. Luettu 19.4.2008 <<http://www.sm.ee/eng/pages/index.html>>
- Tenkanen, R. 2003. Kotihoidon yhteistyömuotojen kehittäminen ja sen merkitys vanhusten elämänlaadun näkökulmasta. Rovaniemi. Lapin Yliopisto.

- Tulva, T. 1995. Viron sosiaalityön muotoutuminen murroskaudella. Lapin yliopiston monistuskus, Rovaniemi.
- Tulva, T. 2003. Virossa tarvitaan lisää sosiaalipalveluja vanhuksille. Sosiaaliturva 5/03, 20-21.
- Tulva, T. 2004. Viron eläkeläiset tiukoilla. Sosiaaliturva 11/04, 24-25.
- Toots, A. 2005. Rahvastiku vananemine kui väljakutse poliitika kujundajatele. <<http://www2.sm.ee/tervisefoorum/index.php?id=73>>
- Tulva, T. 2007. Ikäihmisten hyvinvointia etsimässä. Vanheneminen sukupuolisena ilmiönä: Yksin asuvien Virolaisvanhusten toimeentulo ja sen tukeminen. Teoksessa Tulva, Taimi & Uusitalo, Ilkka & Harra, Kimmo (toim.) 2007. Vanhuuden monet kasvot. Okka, Saarijärvi.
- Tulva, T. & Viiralt I. 2003. Vanhemisteeooriad: parasoksid ja sotsiaalne identiteet. S. Väljätaga (koost.) Kogumikus Väarikas vananemine: muudid ja tegelikkus. TPU, Tallinn.
- Velberg, R. 2007. Viron senioriopettajien toimeentulo ja tyytyväisyys elämään. Teoksessa Tulva, Taimi & Uusitalo, Ilkka & Harra, Kimmo (toim.) 2007. Vanhuuden monet kasvot. Okka, Saarijärvi.
- Viinamäki L. 2007. Triangulatiivisen tutkimusasetelman soveltamismahdollisuudet. Teoksessa Viinamäki, Leena & Saari, Erkki (toim.) 2007. Polkuja soveltavaan yhteiskuntatieteelliseen tutkimukseen. Kustannusosakeyhtiö Tammi, Helsinki.
- Vincent, J.A. 2003. Vanhuus, sairaus, kuolema ja kuolemattomuus: biolääketieteellisten ikääntymismallien kulttuurigerontologinen kritiikki. Gerontologia 4, 177-183.
- Wallin, S. 2008. Yhteisöllisyyttä etsimässä. On tuettava yhteisöllisyyttä tukevia järjestöjä. Sosiaaliturva 4/2008, 15.

World Health Organization 2008. Luettu 25.5.2008 <<http://www.who.int/healthinfo/survey/ageingdefnolder/en/index.html>>

## LIITTEET

## LIITE 1: Haastattelurunko

## Kysymykset:

1. Syntymäpaikka ja -aika.
2. Millaisia harrastuksia Teillä on tällä hetkellä?
3. Onko Teillä yhteyksiä sukulaisiin, lähiomaisiin, ystäviin ja entisiin työtovereihin? Millä tavalla (puhelin, tapaamiset, kirjeitse) ja miten usein?
4. Mitä teette yhdessä, kun tapaatte? (Jutteletteko, muisteletteko menneitä, suunnitteletteko tulevaisuutta?)
5. Minkälaista tukea saatte omaisilta, ystäviltä tai naapureilta? (Käyttekö kylässä, käyvätkö he Teidän luonanne?)
6. Millaista tukea Te annatte läheisille, naapureille, ystäville? Vaalitteko perinteisiä juhlia ja muita perinteitä?
7. Miten vuorovaikutuksenne muiden ihmisten kanssa on muuttunut iän mukana? Miksi ja miten?
8. Tunnetteko joskus itsenne yksinäiseksi?
9. Minkälaisia palveluja ja millaista tukea saatte valtiolta? Kuinka usein, millä tavalla ja missä tilanteessa?
10. Mitä odotatte tulevaisuudelta?
11. Minkälaista tukea ja apua olette halunnut saada valtiolta?
12. Minkälaista tukea ja apua olette halunnut saada lähiomaisilta, ystäviltä tai naapureilta?
13. Haluatteko sanoa vielä jotain?
14. Haluatteko sanoa vielä jotain suomalaisille tai virolaisille ikäihmisille?
15. Haluatteko sanoa vielä jotain viranomaisille, jotka ovat vastuussa ikäihmisten sosiaaliasioiden organisaatiosta?
16. Millaiseksi arvioitte oman kuntonne ja terveydentilanne?
17. Minkälaista asumismuotoa olette ajatelleet tulevaisuudessa? (palvelutalo, vanhainkoti ym.)

