

KARELIA-AMMATTIKORKEAKOULU

Ikäosaaminen

Ylempi ammattikorkeakoulututkinto

Marko Haakana

KOKEMUKSELLISEN YKSINÄISYYDEN EHKÄISY  
JÄRJESTÖLÄHTÖISESTI YLI 65-VUOTIAILLA MIEHILLÄ

Opinnäytetyö  
Toukokuu 2020



**OPINNÄYTETYÖ**  
**Toukokuu 2020**  
**Sosiaali- ja terveystieteiden**  
**ylempi ammattikorkeakoulututkinto**  
**Ikäosaaminen**  
Tikkariinne 9  
80200 JOENSUU  
+358 13 260 600

**Tekijä**  
Marko Haakana

**Nimeke**  
Kokemuksellisen yksinäisyyden ehkäisy järjestölähtöisesti yli 65-vuotiailla miehillä

**Toimeksiantaja**  
Pohjois-Karjalan Sosiaaliturvayhdistys ry

**Tiivistelmä**  
Yksinäisyyden kokeminen on suuri ja vaikea ongelma monille ikäihmisille. Se aiheuttaa terveyshaittoja ja lisää palvelujen tarvetta. Ikäihmisten, heitä kohtaavien yhteisöjen ja koko yhteiskunnan kannalta on tärkeää, että yksinäiset tavoitettaisiin ja heidän sosiaalinen verkostonsa sekä osallisuus vahvistuisi.

Opinnäytetyön näkökulmana oli miespainotteinen erityistyö. Opinnäytetyön tarkoituksena oli kehittää toimintatapoja 65-vuotiaiden tai sitä vanhempien yksinäisten ikämiesten tavoittamiseen ja osallisuuteen. Opinnäytetyön tehtävänä oli käyttäjätietoon perustuen luoda toimintamalli, jonka avulla yksinäisyys tunnistetaan ja ihmisten sosiaalista verkostoa sekä osallisuutta vahvistetaan.

Opinnäytetyö toteutettiin toimeksiantajan IKAROS-hankkeessa. Käyttäjätiedon tuottamiseen osallistuivat kyseisen hankkeen yksinäiset miehet. He olivat iältään 65—90-vuotiaita. Tiedon hankinta pohjautui palvelumuotoilumenetelmän käyttöön.

Syyt yksinäisyyteen ja niitä estävät tekijät nousivat työssä esille. Samoin se, miten järjestöt voivat ehkäistä yksinäisyyttä. Tuotoksena saatua toimintamallia voidaan hyödyntää järjestötoiminnassa yksinäisten ikämiesten tavoittamiseksi. Jatkossa voisi tutkia ikänaisten yksinäisyyskokemuksia ja millaisia merkityksiä ikämiehet antavat yksinäisyydelle.

**Kieli**  
suomi

Sivuja 51  
Liitteet 2  
Liitesivumäärä 6

**Asiasanat**  
yksinäisyys, ikämiehet, järjestöt, osallisuus, palvelumuotoilu



**THESIS**  
**May 2020**  
**Master's Programme in Active Ageing**  
Tikkariinne 9  
80200 JOENSUU  
FINLAND  
+ 358 13 260 600

Author  
Marko Haakana

Title  
Non-Governmental Organisation Driven Prevention of Experiential Loneliness in Men Aged 65 and Over  
Commissioned by  
North Karelian Society for Social Security

Abstract  
Experiencing loneliness is a big and difficult problem for many senior citizens. It causes health problems and increases the need for services. It is important for older people, the communities they encounter and society as a whole that the lonely could be reached and their social networks and inclusion could be strengthened.

The perspective of the thesis was a male-focused special work. The purpose of the thesis was to develop ways of reaching and involving lonely older men aged 65 and over. The objective of the thesis was to create a strategy based on the user information that helps to identify loneliness and strengthen people's social network and inclusion.

The thesis was implemented in the IKAROS project managed by the commissioning organisation. Lonely men who participated in the project were involved in generating user information. They ranged in age from 65 to 90. The acquisition of information was based on the use of a service design method.

The reasons for loneliness and the factors that prevent them emerged in the study, as well as how non-governmental organisations can prevent loneliness. The created strategy can be used in organizational activities to reach lonely older men. In the future, one could study the experiences of loneliness in older women and the meanings that older men attach to loneliness work.

Language  
Finnish

Pages 51  
Appendices 2  
Pages of Appendices 6

Keywords  
loneliness, older men, non-governmental organisations, inclusion, service design

## Sisältö

1	Johdanto.....	4
2	Ikäihmisten yksinäisyys ja yksinäisyystekijät.....	6
	2.1 Ikäihmisten yksinäisyys.....	6
	2.2 Emotionaalinen yksinäisyys.....	7
	2.3 Sosiaalisen verkoston supistuminen.....	9
	2.4 Fyysisen toimintakyvyn heikkeneminen.....	12
	2.5 Vanheneva mies ja sosiaaliset suhteet.....	13
3	Osallisuus ja palvelujen järjestölähtöinen kehittäminen.....	14
	3.1 Osallisuus ja sen vaikutuksia.....	14
	3.2 Osallistava kehittäminen.....	16
	3.3 Järjestöt - toimintaa ja vaikuttamista.....	18
4	Opinnäytetyön tarkoitus ja tehtävä.....	20
5	Opinnäytetyön toteutus.....	20
	5.1 Osallistujat, toimintaympäristö ja kehittämistavoitteet.....	21
	5.2 Palvelumuotoilu.....	22
	5.3 Palvelumuotoiluprosessi käytännössä.....	24
	5.4 Orientaatiokäynnit Velmut-ryhmään.....	25
	5.5 Ensimmäinen työpaja.....	26
	5.6 Toinen työpaja.....	27
	5.7 Kolmas työpaja.....	28
6	Opinnäytetyön tulokset ja tuotos.....	29
	6.1 Yksinäisyyttä aiheuttavat tekijät.....	29
	6.2 Yksinäisyyttä estäviä tekijöitä.....	31
	6.3 Millä tavoin järjestöt voivat estää ikämiesten yksinäisyyttä.....	32
	6.4 Millä tavoin sosiaali- ja terveystalouden toimijat voivat tavoittaa yksinäisiä ikämiehiä.....	34
	6.5 Millaista toimintaa järjestöjen pitäisi tarjota.....	35
	6.6 Ikämiesten yksinäisyyden estämisen toimintamalli.....	36
7	Pohdinta.....	40
	7.1 Kehittämisprosessin arviointi.....	40
	7.2 Tulosten tarkastelu.....	41
	7.3 Toteutuksen tarkastelu.....	43
	7.4 Luotettavuus ja eettisyys.....	45
	7.5 Jatkokehittämisedat.....	46
	Lähteet.....	49

### Liitteet

Liite 1 Kaikkien työpajojen tulokset

Liite 2 Teemoitteluesimerkki, työpaja 1

## 1 Johdanto

Yksinäisyyden kokeminen on suuri ja vaikea ongelma monille ikäihmisille. Se aiheuttaa terveyshaittoja ja lisää palvelujen tarvetta. Yksinäisyyden kokemus voi johtua menetetyn läheisen ikävästä, toimintakyvyn heikkenemisestä, eristäytymisestä, elämän tarkoituksen hiipumisesta tai turvattomuudesta ja pelosta, ettei saa apua kun sitä tarvitsee. Ongelma ei koske vain yksin eläviä vaan esimerkiksi monia huonokuntoisen puolisonsa kanssa asuvia. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2014.)

Yksinäisyyden kokemusta voidaan lievittää kohentamalla turvallisuutta, huolehtimalla tarvittavista palveluista ja parantamalla ikäihmisten mahdollisuuksia osallistua sosiaaliseen kanssakäymiseen. Tässä kansalaisjärjestöillä ja vapaaehtoistyöllä on suuri merkitys. Suurin vastuu yksinäisyyttä vähentävien olosuhteiden luomisesta on kuitenkin julkisella vallalla. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2014.)

Yksi järjestötyön muoto on etsivä vanhustyö. Se on yhteisölähtöistä ja sosiaalista toimintaa. Sen periaatteena on jalkautuvan työotteen käyttö. Ei siis odoteta ihmisten yhteydenottoa, vaan jalkaudutaan sinne, missä ihmiset liikkuvat. Ikäihmisiä tavoitetaan tätä kautta hyvin muun muassa lähikaupoista, apteekeista, terveyskeskuksista, Kelan toimipisteistä, posteista ja erilaisista järjestöjen ylläpitämistä kohtaamispaikoista (Kuikka 2014, 2-3). Tämä tarjoaa helpon väylän ensi- tai jatkokontaktien syntymiselle ja toimii yksinäisten ikäihmisten tavoittamisväylänä.

Pohjois-Karjalan Sosiaaliturvayhdistys ry:n IKAROS-hankkeessa tehdään etsivää ja jalkautuvaa miespainotteista erityistyötä yli 65-vuotiaiden parissa. Hankkeessa edistetään yksinelävien ikämiesten osallisuutta ja mielen hyvinvointia etsivän vanhustyön keinoin ja ikämiesten omiin tarpeisiin pohjautuen. Hankkeen tavoitteena on kokeilla keinoja yksin elävien ikämiesten tavoittamiseen, selvittää ikämiesten omien tarpeiden lähtökohdista millaista

toimintaa ja tukea he tarvitsevat hyvän arjen tueksi. Tavoitteena on myös parantaa toimintoihin ja palveluihin liittyvää tiedotusta ja ohjata ikämiehiä osallisuutta tukevan toiminnan piiriin.

Tarkoitus on viedä hyväksi havaitut toimintatavat osaksi Joensuun kaupungin, Pohjois-Karjalan sosiaali- ja terveystalouden kuntayhtymän eli Siun soten ja kolmannen sektorin palvelu- ja toimintaverkostoa. Hanke saa rahoituksensa sosiaali- ja terveysministeriön Terveystalouden edistämisen määrärahoista, jota koordinoi Terveystalouden ja hyvinvoinnin laitos THL (Pohjois-Karjalan Sosiaaliturvayhdistys, 2017). Tämä opinnäytetyö liittyy IKAROS-hankkeen Velmut-ryhmätoimintaan. Tässä opinnäytetyössä kuvaan jatkossa kyseisen hankkeen ryhmätoimintaa nimellä Velmut-ryhmä.

Opinnäytetyöni tarkoituksena oli järjestölähtöisesti kehittää toimintatapoja 65-vuotiaiden tai sitä vanhempien yksinäisten ikämiesten tavoittamiseksi ja osallisuuteen selvittäen samalla, millaisia asioita he mielestään tarvitsisivat tueksi elämäänsä sosiaali- ja terveystalouden toimijoilta. Opinnäytetyön kehittämisprosessin tehtävänä oli käyttäjätietoon perustuen luoda toimintamalli, minkä avulla yksinäisyys tunnistetaan ja ihmisten sosiaalista verkostoa sekä osallisuutta vahvistetaan.

Minulle järjestötoiminta on sekä palkkatyötä (Soroppi ry.) että vapaa-ajan harrastustoimintaa. Niinpä on luontevaa lähteä kehittämään työelämää sekä järjestölähtöisesti että erityisesti niin, että henkilöt, joille erilaisia palveluja tuotetaan pääsevät osallistumaan palvelujen suunnitteluun, toteutukseen ja arviointiin. Toimeksiantajana opinnäytetyössä on Pohjois-Karjalan Sosiaaliturvayhdistys ry.

Ikääntyminen on monimuotoinen ilmiö. Jämsénin ja Kukkoson (2014, 14-17) mukaan sitä kuvaa käsitteiden moninaisuus: ikäihmisiä on niin moneksi ja niin monen ikäisiä. Heidän mukaansa ikääntyminen ei ole siten yksiulotteista. Tedre (2014, 26) huomauttaakin, että ikämääritelmillä on tällä hetkellä sitkeä sidos

instituutioihin: eläkejärjestelmä, työmarkkinat, sosiaali- ja terveystalvet - ja siten käytettyihin sanavalintoihin. Tässä opinnäytetyössä termien moninaisuus viittaa vähintään 65-vuotiaisiin ihmisiin.

## **2 Ikäihmisten yksinäisyys ja yksinäisyystekijät**

### **2.1 Ikäihmisten yksinäisyys**

Tilastokeskuksen mukaan Suomessa asui hieman yli 1,2 miljoonaa yli 65-vuotiaista vuoden 2018 lopussa. Suomen Mielenterveysseuran katsauksen mukaan heistä noin 29 prosenttia eli 350 000 asuu yksin. Yksinäisyyttä Suomessa on selvitetty muun muassa vuonna 2007 kerätyssä turvallisuuskyselyssä. Yksinäisyysuoli on havaittu ikäsidon naisena niin, että se on suurimmillaan vanhimmissa ikäryhmissä sekä nuorilla aikuisilla. Ikääntymiseen kuuluvat sekä läheisten luonnollinen poistuminen että erilaisten ihmissuhteiden valikoituminen: paikallaan pysyvät vanhukset joutuvat aiempaa etäämmäksi yhä enemmän liikkuvista työikäisistä lapsistaan ja lapsenlapsistaan. Yksinäisyyden havaittiin korreloivan myös koulutustaustaan, työmarkkina-asemaan ja asuinmuotoon. Koulutustason nousu vähensi yksinäisyydestä kannettua huolta, kuten myös työmarkkina-asema ja perhe. (Saari 2009, 234-235.) Ruotsin Umeå85+ -projektissa havaittiin (Graneheim ja Lundman 2010, 437-438), että ikäihmisten yksinäisyyskokemukset ovat vaikeita: ne heijastuvat heidän suhteisiinsa nyt ja tulevaisuudessa - ja ovat jo vaikuttaneet aiemmin. Tätä kokemusta verrattiin kodittomuuden tunteeseen (emt. 437-438).

Arvion mukaan joka kolmas yli 65-vuotias tuntee itsensä ajoittain yksinäiseksi, mutta vain 4–5 prosenttia tuntee jatkuvampaa yksinäisyyttä. Koettuna tunteena yksinäisyys vähentää mielenterveyden voimavaroja ja aiheuttaa univaikeuksia, surua ja masennusta. Yksinäisyyttä voi kokea ihmisten keskellä, jos ihmissuhteet eivät tunnu merkityksellisiltä. Esimerkiksi palvelutalossa asuminen ei sinällään suojaa yksinäisyydeltä. Yksinäisyys voi juontaa kumppanin menettämisestä, tuttavaverkoston harventumisesta, peloista tai vaikeudesta

luoda toimivia ihmissuhteita. Riidat ja välirikot voivat olla vaikeimpia yksinäisyyden ja hylätyksi tulemisen kokemuksia. Sosiaaliset suhteet saattavat joskus olla raskaita tai vahingollisia: on toistuvaa riitaa, hyväksikäyttöä ja jopa väkivaltaa. Ikääntyessä liikkumisen rajoitteet, pitkät välimatkat läheisiin, heikko toimeentulo tai esimerkiksi huono kuulo tai näkö voivat johtaa eristäytymiseen. Monet hyvin tavallisilta ja arkisilta tuntuvat asiat voivat jäädä tekemättä, jos niihin tarvitaan rahaa tai jos niihin ei saa apua. (www.mielenterveysseura.fi, 2017).

Elämän aikana luotujen suhteiden vähentyessä etenkin lapsettoman ikääntyvän sosiaalisessa verkostossa alkavat usein korostua suhteet ammatillisiin auttajiin. Se tekee verkostosta helposti vieraan ja herkästi haavoittuvan (Marin 2008, 74). Lindqvistin havainnon (2016, 62) erityisesti niiden ikäihmisten kohdalla, jotka eivät ole aktiivisia ja motivoituneita, voi muodostua ongelmaksi tämänhetkisen vanhuspalvelun ideaali aktiivisesta, toimivasta ja ajassa kiinni pysyvässä ikäihmisestä.

## **2.2 Emotionaalinen yksinäisyys**

Ihmisten yksinäisyyteen liittyy Suonisen, Pirttilä-Backmanin, Lahikaisen ja Ahokkaan tulkinnan (2010, 182) mukaan sekä positiivisia että negatiivisia puolia ja miellelyhtymiä. Yksinäisyyden tunne on erotettava yksin olemisesta: keskellä väkijoukkoakin voi tuntea itsensä hyvin yksinäiseksi. Suoninen ym. kirjoittavat, että yksinäisyys on emootio, joka perustuu tyydyttämättömiin hellyyden ja itsensä ilmaisemisen ja toteuttamisen tarpeisiin.

Suonisen ym. (2010, 182) mukaan itsensä yksinäiseksi tunteva on usein menettänyt tärkeän ihmissuhteen kokien olonsa ahdistuneeksi, toivottomaksi, kyllästyneeksi ja masentuneeksi: kun minäkäsitys kiteytyy yksinäisyyden tunteen ympärille, sisältyy siihen myös tunne henkilökohtaisen viehätysvoiman puutteesta. Tähän kuuluvat ujous, varautuneisuus ja ihmisarkuus.



Emotionaalinen yksinäisyys kuvaa monia kielteisiä tunteita, jotka eivät välttämättä liity sosiaalisiin suhteisiin. Vanhuusiän sosiaalinen yksinäisyys edustaa lähinnä vuorovaikutusteoreettista näkökulmaa, kun taas emotionaalinen yksinäisyys heijastaa paremminkin eksistentiaalista lähestymistapaa yksinäisyyteen. Moustakas (1961) mukaan eksistentiaalisen lähestymistavan mukaan todellinen yksinäisyys todentuu, kun ihminen ymmärtää olevansa viimekädessä yksin elämän perimmäisten kysymysten äärellä. (Tiikkainen 2006, 52.) Samansuuntaisen havainnon on tehnyt Tiilikainen (2019, 15) todetessaan, että emotionaalista yksinäisyyttä poistaa ainoastaan läheinen kiintymyssuhde toiseen ihmiseen.

Vanhuusiän emotionaalisen yksinäisyyden kannalta vuorovaikutussuhteiden merkitys näyttää olevan vähäinen lukuun ottamatta puolison menetystä. Vaikka leskeys oli keskeinen emotionaalista yksinäisyyttä määrittävä tekijä, läheisyyttä ja kiintymystä tuottavan ihmissuhteen yhteys yksinäisyyden tunteeseen oli heikko. Kiintymystä ja läheisyyttä tuottavan suhteen on yleensä ajateltu olevan puoliso tai asuinkumppani, mutta vanhuksilla sellaisena voi toimia läheinen ystävä. Ystäväsuhdet eivät kuitenkaan korvaa puolison menetystä. Rubensteinin ja Lubbenin tutkimuksessa (1994) vuosikymmeniä kestäneen aviosuhteen katkeaminen voi johtaa yksinäisyyden tunteeseen, jossa suru näyttelee suurta osaa. (Tiikkainen 2006, 52.)

Masennus, sisäinen tyhjyyden tunne ja hylätyksi tulemisen pelko viestivät Weissin (1982) mukaan emotionaalisesta yksinäisyydestä. Vanhuusiässä kielteisten tunteiden syntymiseen saattavat vaikuttaa puolison menetyksen lisäksi oman tai puolison terveyden menetys, sopeutumattomuus vanhuusiän muutoksiin, menneen elämän kaipuu, luopuminen ja kuoleman läheisyys. Wenger ja Burholt (2004) totesivat, että sellaiset yksinäisyyttä kokevat henkilöt, jotka eivät olleet sosiaalisesti eristyneitä, olivat leskiä, hoitivat sairasta puolisoa tai joiden terveys oli huono. (Tiikkainen 2006, 52.)

Eri tilanteisiin liittyvän yksinäisyyden lievittämisessä vanhuksen omien sopeutumismenetelmien tukemisella ja ulkopuolisilla interventioilla voikin olla suotuisia vaikutuksia. Kroonisesta yksinäisyydestä kärsiville vanhuksille persoonallisuuteen liittyvillä tekijöillä saattaa olla merkittävä vaikutus. Monet heistä ovat mahdollisesti olleet koko elämänsä yksinäisiä. Tällöin auttamismenetelmätkin ovat vaativampia kuin tilanneyksinäisyydestä kärsivien kohdalla. (Tiikkainen 2006, 53.)

Moni ikäihminen on kokenut muuttuneensa ikääntymisensä vuoksi jollain tavoin erilaiseksi kuin mitä hän on ollut aiemmin. On todettu, että erilaisia sisäisiä psyykkisiä muutoksia on tullut. Se on heijastunut niin, että oma käytös ja luonne on muuttunut. Muutokset ovat aiheuttaneet usein sen, että on ollut vaikea solmia uusia ihmissuhteita. Myös tekeminen ja tapahtumiin osallistuminen ei ole tuntunut enää samalla tavalla mielekkäältä kuin aikaisemmin tai että laiskuus tai väsymys on muuttanut toimintatapoja. Luonteen muuttumisen koettiin näkyvän kriittisyyden tai varautuneisuuden lisääntymisenä. Suhtautumisen uusiin ja vieraisiin ihmisiin kerrottiin muuttuneen, jolloin esille nousi jopa uusien ihmissuhteiden välttäminen. (Uotila 2011, 49.)

### **2.3 Sosiaalisen verkoston supistuminen**

Yksinasuvien ikäihmisten kohdalla sosiaalinen verkosto muodostuu Isojärven (2016, 42 ja 54) mukaan omista lapsista, sukulaisista, läheisistä ja ystäväistä: myös taloudellinen tilanne toimii sosiaalisen verkoston kannalta voimavaratekijänä. Tulkitsen niin, että vastaavasti heikko taloudellinen tilanne toimii päinvastaiseen suuntaan. Lisäksi ihmisen oma asennoituminen ikääntymiseen ja sairauksiin heijastui Isojärven mukaan asennoitumiseen ja sosiaaliseen verkostoon (2016, 42). Salosen tutkimushavainnon (2007, 71) mukaan tilanteessa, jossa vanhan ihmisen siteet eivät enää ulotu kodin ulkopuolella oleviin ihmisiin, sosiaaliseen verkostoon ja maailman tapahtumiin, tapahtuu asteittainen luopuminen omasta elämästä. Tämä näkyy muun muassa

riippuvuutena, jatkuvana odottamisena, suremisena, yksinäisyytenä ja väsymisenä. (emt., 71.)

Uotilan havainnon mukaan (2011, 47) sosiaalisen verkoston supistuminen oli usein ja monin tavoin esillä iäkkäiden ihmisten puhuessa ja kirjoittaessa yksinäisyyttä aiheuttavista asioista. Hänen mukaansa ihmissuhteiden vähäisyys tai niiden puuttuminen oli selkeä yksinäisyyttä aiheuttava asia: puhuttiin ystäväpiirin vähenemisestä, puolison kuolemasta ja kaukana asuvista sukulaisista ja ystävistä. Osa iäkkäistä ihmisistä näki sosiaalisten kontaktien vähenemisen olevan luonnollista ikääntyneenä ja se esitettiin myös luonnollisena selityksenä yksinäisyydelle. Ihmissuhteiden vähäisyydestä aiheutuvaa yksinäisyyttä ei useinkaan koettu tarpeelliseksi sen tarkemmin selittää tai perustella. Kun menettää läheisiä ihmisiä, erityisesti puolison, kokee tietysti yksinäisyyttä. (emt. 2011, 47.)

Kaikkia ihmissuhteita ei esitetty samanarvoisina vaan neuvoteltiin ihmissuhteiden merkityksellisyyden ja niiden yksinäisyyttä aiheuttavien vaikutusten välillä. Sairas aviopuoliso ja dementoitunut ystävä tuotiin esille tärkeänä ihmissuhteena, joka ei kuitenkaan vastoin oletusta pystynyt lievittämään yksinäisyyttä vaan usein päinvastoin lisäsi yksinäisyyden tunteita. Iäkkäät ihmiset näyttivät kokevan ristiriitaa kertoessaan, että heillä oli tällainen läheinen ihmissuhde, mutta he ovat silti yksinäisiä. (Uotila 2011, 47.)

Puolison ja ystävien sairauksilla selitettiin myös omia yksinäisyyden tunteita. Sairauksien seurauksena läheisten ihmisten toimintakyky oli heikentynyt ja siten mahdollisuudet tapaamisiin ja keskusteluihin saattoivat vähentyä tai toisaalta niiden merkitys muuttua. Kontaktit väljähtyivät ja puoliso, ystävä tai suhde heihin saattoi muuttua sairauden seurauksena. (Uotila 2011, 48.)

Iäkkäät ihmiset kontrastoivat aikaisempaa runsasta sosiaalista verkostoaan ja vilkasta sosiaalista elämäänsä nykyisiin niukkoihin sosiaalisiin suhteisiinsa. Nykyinen tilanne näyttäytyi totaalisen yksinäisenä. Vaikka ihmissuhteiden

väheneisestä puhuttiin usein luonnollisena ikääntymisen seurauksena, ei totaalista ihmissuhteiden puuttumista tai niiden muuttumista useinkaan osattu odottaa. (Uotila 2011, 48) Kulttuurisesti etenkin kaupunkiympäristöissä vilkas osallistuminen ja aktiivisuus saattaa Virkolan (2014, 236) mukaan olla vanhenemiseen liitettävä hyve.

Uotilan (2011, 48) mukaan suhteita lapsiin pidettiin tärkeinä, mutta seuran pitämistä iäkkäille vanhemmille ei nähty lasten velvollisuutena. Vaikka lasten ja lastenlasten vähäisiä kontakteja ei oltu merkitykseltään nimetty yksinäisyyden syyksi, kerrottiin kuitenkin juhlapyhinä koetusta yksinäisyydestä. Juhlapyhät, esimerkiksi joulu, näytettiin mielletävän perinteisesti yhdessäolon ajaksi, jolloin ilman perhettä, lapsia tai lastenlapsia juhlaa viettävän ihmisen yksinäisyys voi voimistua.

Sosiaalisen verkoston väheneisen merkitystä ja muutosta sekä siitä nousevaa kaipuuta pohdiskelee professori Antti Eskola. Hänen mukaansa kaivataan ihmistä, joka jakaisi päivän työt ja harrastukset. Samalla kaivataan menetettyä sosiaalista asemaa ja entisiä ystävyys-suhteita. Vanhus tietää, että hänelle tärkeitä ja lämpimiä yhteisöjä on ollut, mutta niihin pääsee enää muistojen ja mielikuvien välityksellä. (Eskola 2016, 143.) Sosiaalisten verkostojen ja syväisten vuorovaikutussuhteiden luomisen vaikeus nousee esiin myös Hwangin, Wangin, Sieverin, Del Medicon ja Jonesin (2018, 45) kanadalaisessa tutkimuksessa: suhteiden luominen oli vaikeaa yleensä mutta myös vanhusten taloissa.

Yhdessä tekeminen on toisaalta kannuste, joka aktivoi, kuten Suvanto on havainnoinut (2014, 44): ryhmän tuki ja kannustus aktivoi osallistumaan ja yrittämään entistä enemmän. Tämä voi Suvannon mukaan kehittää sosiaalisia taitoja ja parantaa elämänlaatua.

## 2.4 Fyysisen toimintakyvyn heikkeneminen

Uotilan (2011, 48-49) mukaan liikuntakyvyn ja aistien heikentymisen, erilaisten sairauksien sekä kipujen ja särkyjen tuomat muutokset rajoittavat mahdollisuuksia mielekkääseen toimintaan. Tätä kautta ne aiheuttavat yksinäisyyden tunteita. Samanlaisen havainnon on tehnyt Lundan. Hänen mukaansa (2017, 28) erityisesti parantumattomat fyysiset sairaudet sekä muistisairaudet koettiin esteeksi hyvälle ja toimintakykyiselle arjelle. Uotila (2011, 48-49) tiivistää, että ellei pysty toimimaan kuten aikaisemmin tai ei jaksaa osallistua erilaisiin tapahtumiin kuten ennen, värittää nykyisyyden yksinäisyydellä. Liikuntakyvyn huononeminen vie Tervon havainnon (2017, 55) mukaan pois keinoja, joilla yksinäisyyden tunnetta voisi toiminnan avulla lieventää.

Myös Isojärven aineistosta (2016, 45) käy ilmi, että fyysisen toimintakyvyn lasku - tai jo pelkkä pelko siitä - pienensi elinpiiriä, rajoitti sosiaalisia harrastuksia ja vähensi elämänlaatua. Heikkenevä näkö, liikkumisen apuvälineet rajoittivat osallistumisia eri tilanteisiin. Suvannon (2014, 49) tuloksista ilmeni, että huonokuuloisuus toi samanlaisia vaikutuksia: ystävyys-suhteiden luominen oli erittäin hankalaa, mikäli keskusteleminen oli vaikeaa huonon kuulon vuoksi.

Uotilan (2011, 49) tulkinnan mukaan yksinäisyys näyttäytyi erilaisena vuodenaikojen mukaan: varsinkin talvikuukaudet koettiin aikana, jolloin yksinäisyys oli erityisesti läsnä. Liukkaus esti liikkumisen ulkona, eikä talvella ollut ulkona samalla tavalla seurattavia asioita tai tapahtumia kuin kesällä. Elinpiiri pieneni sisätiloihin.

Myös ikääntyneelle sopimaton asunto vaikkapa hissittömässä kerrostalossa voi muodostua ympärivuotiseksi esteeksi. Tällaisen havainnon on esimerkiksi Isojärvi (2016, 51) tehnyt: hissittömyys rajoitti elinpiiriä, ulkoilua ja sosiaalista kanssakäymistä. Vastaavasti Suvanto (2014, 46) tulkitsi, että liikkumisen hankaluus ylipäättään voi vaikeuttaa sosiaalista kanssakäymistä. Hänen

havaintonsa mukaan kotoa oli tällöin hankala lähteä asuipa sitten esteettömässä talossa tai portaiden takana kerrostalossa.

Yksinäisyys voi olla vuodenaikasadonnaista. Uotila tutkimuksessa (2011, 49) havaittiin, että kesäaikaiseen yksinäisyyteen liittyi kokemus sosiaalisten suhteiden vähenemisestä esimerkiksi siten, että läheiset matkustelivat ja lomailivat, jolloin iäkäs ihminen jäi yksin ja osallistumisen ulkopuolelle.

## **2.5 Vanheneva mies ja sosiaaliset suhteet**

Eläkkeelle siirtyminen nähdään suomalaisessa kulttuurissa erityisesti miesten osalta uhkaavana elämänvaiheena. Siinä mies kadottaa mahdollisuuden toteuttaa kulttuurisesti arvostettuja miehisyyden muotoja. Tämä korostuu erityisesti perinteisten työväenluokkaisten ammattien osalta, missä vanhenemista tarkastellaan pitkälti fyysisen kyvykkyyden perusteella. (Pietilä 2013, 219-220.) Samantyyppinen havainto on Julkusen tutkimuksessa niin miehiltä kuin naisilta. Sen mukaan työ pitää ihmistä käynnissä ja virkeänä, eläkkeellä uhkaa repsahtaminen ja taantumisen - siirtyminen vanhojen ihmisten sosiaaliseen tilaan. (Julkunen 2013, 71). Erityisesti miespuolisille henkilöille näyttää olevan Kuuramaan mukaan (2002, 34) tärkeää kohtalaisen fyysisen kunnon säilyminen ikääntyessä: miesten mielestä on tärkeää kyetä tekemään jotain ruumiillista työtä esim. polttopuut, puutarhatyöt, pienet rakennustyöt. Suurin osa Velmut-ryhmän ikämiehistä on taustaltaan perinteisten työväenluokkaisten ammattien edustajia.

Virtasen tutkimuksen mukaan miesten välisissä ystävyysuhteissa annettu ja saatu tuki on merkityksellistä olemassa olemista sosiaalisessa maailmassa. Tällöin kokemus hyväksynnästä ja välittämisestä mahdollistaa myönteiset käsitykset sekä itsestä että toisesta (Virtanen 2013, 249). Tulkitsen, että yksinäisen ikämiehen ympäriltä tällainen myönteisyyttä lisäävä kokemus jää puuttumaan. Olisi tärkeää, että esimerkiksi järjestötoiminnan välityksellä tällaisia vuorovaikutustilanteita pääsisi syntymään. Deci & Ryan havaitsivat (2000, 68), että motivoitukseen joihinkin toimintoihin, ihmisen tarvitsee saada

yhteenkuuluvuuden tunteita muiden kanssa toimimisesta. Tiilikainen (2019, 15) toteaa, että sosiaalista yksinäisyyttä vähentää ihmissuhdeverkoston laajentuminen tai lisääntynyt sosiaalinen vuorovaikutus.

Holländerin (2019, 46) mukaan etenkin miesten on helpompi kertoa asioista ja elämänsäkulusta toiminnan kautta. Toiminnallista yhteisöllisyyttä haettiin erilaisten harrastusten ja yhdistyksiin kuulumisen avulla: joillekin elämä avautui tätä kautta uudelleen. Toimiminen ryhmissä rakensi yhteenkuuluvuutta ja kontakteja toisiin ihmisiin (emt. 2019, 46). Vapaaehtoistoiminnan lähtökohtia tutkittaessa havaittiin (Tedre 2013, 39), että motiivit voivat olla samaan aikaan itsekkäitä, omaan hyvään pyrkiviä kuin myös epäitsekkäitä, yhteiseen hyvään pyrkiviä ja joskus jopa oman edun vastaisiakin.

Yksilöt vanhenevat Jyrkämän (2001, 276-277) mukaan aina tietyssä yhteiskunnassa ollen samalla erilaisten ryhmien ja yhteisöjen jäseniä. Ryhmät ja yhteisöt mahdollistavat puolestaan Salosen näkemänä (2011, 161) jokapäiväistä toimintaa muodostaen hyvinvointia, elämäntilannetta ja omaa elämäntyyliä tukevia rakenteita vanhojen ihmisten elämään. Salonen jatkaa (2011, 162), että vanhat miehet eivät hakeudu kovin helposti kodin ulkopuolisiin aktiviteetteihin ja että miesten toiminta on päämäärähakuista, johon pelkkä yhdessä oleminen ei riitä.

### **3 Osallisuus ja palvelujen järjestölähtöinen kehittäminen**

#### **3.1 Osallisuus ja sen vaikutuksia**

Osallisuus on Särkelä-Kukon (2014, 36) tulkinnan mukaan monitasoinen ja monisyinen tuntemisen, kuulumisen ja tekemisen kokonaisuus: ihminen kokee olevansa osallinen omassa yhteisössään ja yhteiskunnassa muun muassa työn ja harrastusten sekä osallistumis- ja vaikuttamistoiminnan kautta. Osallisuuden kokemukset rakentuvat Särkelä-Kukon (emt, 36) mukaan pienistä arjen asioista: kuulluksi ja huomioduksi tulemisesta, sosiaalisista suhteista, omaan elämään linkittyviin asioihin vaikuttamisesta ja omista asioista päättämisestä,

keskusteluista ja kohtaamisista. Hän tiivistää, että osallisuus on syrjäytymisen vastavoima (emt, 36). Sosiaali- ja terveysministeriön sekä Kuntaliiton laatusuosituksessa hyvästä ikääntymisestä määritellään ikäihmisten osallisuus hyvin samantyyllisesti Särkelä-Kukon kanssa. Laatusuosituksen mukaan (2013, 17) osallisuus on kokemuksellista, mutta myös konkreettista: mahdollisuus osallistua, toimia ja vaikuttaa.

Osallisuus ja osallisuuden kokemukset heijastelevat aina Särkelä-Kukon (2014, 35) mukaan osallistujan ihmiskäsitystä, elämismaailmaa ja identiteettiä. Hänen tulkintansa mukaan osallisuus parhaimmillaan on henkilön omakohtaisesta sitoutumisesta lähtevää omaehtoista toimimista ja vaikuttamista omaa elämää koskevien asioiden kulkuun sekä vastuun ottamista seurauksista (emt, 35).

Osallisuus on yksi terveyttä edistävä tekijä ja terveyden tasa-arvon edellytys. Osallisuus yksilötasolla on keskeinen terveyttä ja hyvinvointia tukeva voimavaratekijä, koska sen avulla ihminen voi vaikuttaa itseään koskeviin asioihin. (Rouvinen-Wilenius, Aalto-Kallio, Koskinen-Ollonqvist, Nikula 2011, 57.) Kansallinen mielenterveysstrategia ja itsemurhien ehkäisyohjelma vuosille 2020-2030 tähtää samaan. Vorman ym. mukaan (2020) sen avulla pyritään lisäämään yhteisöllistä hyvinvointia asuinalueilla vähentämällä yksinäisyyttä ja lisäämällä yhdessäoloa ja yhdessä tekemistä. Strategiassa mielekäs tekeminen ja kokemus osallisuudesta yhteisössä tunnustetaan mielenterveyden osatekijäksi. (Vorma 2020, 20).

Osallisuuden ja terveyden välinen yhteys on olemassa. Yleisesti tiedetään, että hyvä fyysinen terveys sinänsä mahdollistaa jo osallistumisen ja osallisuuden paremmin kuin huono fyysinen terveys. Fyysisen terveyden rajoitteista huolimatta osallisuus on kuitenkin saavutettavissa. Osallisuuden kokemusta vahvistavat psyykkisen, hengellisen ja emotionaalisen terveyden tekijät, kuten itsetunto ja sosiaaliset taidot sekä kyky käsitellä omia tunnetiloja rakentavalla tavalla. Sosiaalinen terveys mahdollistaa yhteisöön kuulumisen ja siinä toimimisen yhdessä muiden kanssa. Se on tärkeä osa yhteisöjen terveyttä.



Osallisuus ilmenee myös yhteiskunnallisessa terveydessä, erityisesti toimivina yhteiskuntajärjestelminä ja osallisuutta vahvistavina olosuhteina, esimerkiksi turvallisuuden tunteena. (Rouvinen-Wilenius ym. 2011, 57.)

### **3.2 Osallistava kehittäminen**

Sosiaali- ja terveydenhuollon palvelut ovat lakisääteisiä ja ne ovat osa sosiaalisten perusoikeuksien toteuttamista ja sosiaalista turvallisuutta (Saarenpää 2010, 112). Sosiaali- ja terveysalan palvelujen tehtävänä on laadukkaiden asiakasprosessien tuottaminen (Hyväri, Laine 2012, 59). Hyvinvointi- ja terveysosaamisen tavoitteena on vaikuttaa yhteiskunta-, yhteisö- ja yksilötason tekijöihin. (Rouvinen-Wilenius ym. 2011, 63). Tämä on tärkeää myös ikäihmisillä, sillä esimerkiksi Enrothin tutkimushavainnon mukaan (Enroth 2018, 172) sosioekonomiset terveyserot eivät häviä iän myötä vaan ne jatkuvat pitkälle vanhuuteen. Tutkimuksessa sosioekonomisia eroja havaittiin terveydessä, toimintakyvyssä, kuolleisuudessa sekä pitkäaikaishoidon käytössä (emt., 172). Voisi miettiä, saataisiinko asiakasprosesseihin ja yhteiskunta-, yhteisö- ja yksilötason tekijöihin lisää vaikuttavuutta osallistamalla sosiaali- ja terveystalouden palvelujen käyttäjät mukaan eri palvelujen suunnitteluun, toteutukseen ja arviointiin.

Kansalaisten ja palvelun käyttäjien osallistaminen on vielä monella tavalla kehittämätöntä ja jäsenyyttä harvoin kehittämistoiminnan keskiöön, vaikka sitä on alettu tuoda tutkimuksissa yhä vahvemmin esiin. Käytännössä sosiaali- ja terveysalan asiakkaiden osallisuus on vielä kaukana valtakunnallisten ohjelmien retoriikasta tai lainsäädännön tarjoamista mahdollisuuksista (Hyväri, Laine 2012, 52).

Osallistava kehittäminen edellyttää sekä yksittäisten kansalaisten että kansalaisten organisoimien yhteisöjen - yhdistysten, kansalaisryhmien ja kansalaisliikkeiden - monipuolisia osallistumisen muotoja (Hyväri, Laine 2012, 53). Hyväri toteaa lisäksi (2014, 180), että muutos palvelun käyttäjien asemassa

ja palvelujen kehittäminen käyttäjälähtöisiksi ovat käyttäjille tärkeimpiä motiiveja osallistua tutkimus- ja kehittämistyöhön. Osallistavassa kehittämisessä tutkijoiden, ammattilaisten, kehittäjien ja palvelun käyttäjien on Hyvärin mukaan (2014, 187) mahdollista työskennellä kehittämissä yhteisen tavoitteen suuntaisesti.

Kansalais- ja käyttäjälähtöinen kehittäminen edellyttää muutosta palveluajattelussa ja palvelukulttuurissa. Sosiaali- ja terveystalvet ovat rakentuneet tähän mennessä valtio- ja kuntakeskeisesti. Tässä palvelujen järjestämisen perinteessä kansalaisten osallisuus voi toteutua lähinnä edustuksellisen demokratian, sosiaalisten oikeuksien ja asiakkaan asemaa turvaavan lainsäädännön kautta. Monilla yhteiskunnasta helposti syrjäytyvillä asiakkailla, asiakasryhmillä ja heidän omaisillaan on kuitenkin varsin vähän poliittista vaikutusvaltaa (Hyväri, Laine 2012, 59). Tulkitsem, että käyttämätön voimavara kehittämiseen ovat palvelun käyttäjät. Palvelumuotoilua tai jotain muuta menetelmää hyödyntämällä kaikki palvelun käyttäjäryhmät voidaan ottaa mukaan kehitystyöhön, mikäli niin halutaan. Etenkin kunnissa näyttäisi vielä oppimista riittävän. Kuusisto & Kuusisto tutkimushavainnon (2015, 184) mukaan esteinä käyttäjäinnovoille olivat kuntien palveluorganisaatioiden välinpitämättömät, osin negatiiviset asenteet käyttäjien uusia ehdotuksia kohtaan. Lisäksi tutkimushavainto osoitti (emt, 184) puutteita käyttäjäinnovaatioiden tunnistamisessa ja kehittämistä tukevissa prosesseissa.

Valtio-kunta -näkökulman rinnalle on tullut yhä vahvemmin markkinalähtöinen ajattelu. Särkelä (2016, 317) kuvaa ilmiötä tutkimuksensa johtopäätöksenä, että Suomessa se on tehty puhtaasti kansallisena ratkaisuna sisältäen ideologisia tavoitteita. Hyvärin ja Laineen mukaan (2012, 59) tämä voi yhtäältä merkitä heikoissa asemassa olevien asiakasryhmien "ostamista ja myymistä" erilaisissa tilaaja-tuottaja -organisaatioissa: kärjekkäimmillään kunta voi tilata palveluja asiakkaille kuulematta heitä lainkaan. Toisaalta markkina-ajattelu voi lisätä asiakkaiden osallistumista. Tätä näkökulmaa on pidetty markkina-ajattelussa tärkeänä. (Hyväri, Laine 2012, 59.)

Paikallisesti ja paikallisyhteisöissä osallistava kehittäminen voi luoda palveluprosesseja, palvelumalleja ja -tuotteita, joissa on mahdollista yhdistää kansalaisjärjestöjen, yhdistysten, kolmannen sektorin ja kuntien palvelukokonaisuuksia toisiinsa (Hyväri, Laine 2012, 60). Haasteena on, kuten Hokkanen (2003, 257) huomauttaa, että ihmisten oleminen näillä areenoilla perustuu vapaaehtoisuuteen niin toimijoina kuin palvelujen käyttäjinä.

### **3.3 Järjestöt - toimintaa ja vaikuttamista**

Vuoden 2019 lopussa Suomessa oli 106 805 rekisteröityä ja toimivaa yhdistystä eli järjestöä. Sosiaali- ja terveystieteillä näistä toimi 6 527 yhdistystä (Patentti- ja rekisterihallitus, 2020). Suomalainen yhteiskunta koostuu neljästä sektorista: julkinen sektori, yritykset, järjestöt (niin sanottu kolmas sektori), kotitaloudet ja perhe. Järjestöjen toiminnan laajuus vaihtelee pienestä vapaaehtoisvoimin paikallistason toimintaa harjoittavasta yhdistyksestä valtakunnalliseen palkatun henkilöstön tekemään ammattityöhön. (Kempfi, Kittilä 2011, 166.) Julkunen (2006, 118) näkee järjestöjen roolin laajaksi: ne ovat olennainen osa yhteiskunnan aatteellista, moraalista ja yhteisvastuun infrastruktuuria.

Järjestöt muodostavat kansalaisyhteiskunnan ytimen. Kansalaistoiminnalla tarkoitetaan henkilön julkista toimintaa yhteiskunnassa ja erilaisissa yhdistyksissä. Kansalaistoiminnan merkitys on viime vuosina korostunut. Kuntien heikko taloudellinen tilanne on aiheuttanut niille vaikeuksia selviytyä sosiaali- ja terveyspalvelujen järjestämisestä. Odotukset ovat usein kääntyneet järjestöjen puoleen: kansalaistoiminnan toivotaan lisäävän yleistä hyvinvointia ja tukevan palveluja. (Seppälä 2011, 150.) Särkelän (2016, 24) havainnon mukaan järjestöt edistävät sosiaalista integraatiota rakentaen ihmisten välille verkostoja ehkäisten samalla yhteiskunnan äärimmäisiä vastakkaisuuksia ja hajoamispaineita.

Samansuuntaisesti ajattelee myös Nylund (2006, 141) todetessaan ihmisten osallistuvan kansalaistoimintaan edistääkseen omaa ja muiden ihmisten hyvinvointia, arkielämän sujuvuutta tai muuttaakseen vallitsevia käytäntöjä. Nylundin (2006, 142) mukaan tällainen omatoimisuus voi johtaa yksittäisen kansalaisen näkökulmasta merkittäviin ja hyvinvointia parantaviin muutoksiin arjessa vaikei yhteiskunta- tai politiikkatasolla rakenteita merkittävästi muutettaisikaan.

Järjestöjen merkitys sosiaalisen pääoman lisääjinä ja sosiaalisina vahvistajina on kiistanalainen. Jokainen kansalainen voi järjestöissä osallistua ja toimia tärkeiksi kokemien asioiden puolesta. Näin voi myös tuntea itsensä tarpeelliseksi ja tärkeäksi. Vuorovaikutus ja yhteinen toiminta voi tuottaa monia hyvinvointivaikutuksia. Osallistuminen puolestaan kiinnittää ihmisiä yhteiskuntaan ja ehkäisee syrjäytymistä. Järjestötoiminnassa voi harjoitella vastuullisten tehtävien hoitamista, mistä on hyötyä monella elämänalueella. (Seppälä 2011, 163.) Myös Särkelän (2016, 24) tulkinta on samansuuntainen: järjestöt rakentavat yhteiskuntaan sosiaalista pääomaa ollen samalla keskeisessä asemassa ihmisten henkilökohtaisen identiteettien luomisessa.

Järjestötoiminnassa ollaan yleensä vapaita julkisen sektorin byrokratiasta ja yritysten tulostavoitteista. Niillä on siten enemmän mahdollisuuksia toteuttaa kohderyhmänsä odottamaa toimintaa: aikaa olla ihminen ihmiselle, kuunnella todellisia tarpeita. Järjestöjen lisääntyvä tilivelvollisuus ja vaatimukset järjestötoiminnan vaikutusten osoittamiseen rahoittajien taholta ovat tosin ajaneet järjestöjä byrokraattisempaan ja markkinoistuvaan suuntaan. (Seppälä 2011, 163.) Silti järjestöt ovat Julkusen (2006, 118) mukaan vapaita ja vapaaehtoisia toimijoita: laki ei voi velvoittaa niitä tuottamaan apua, tukea tai palveluja.

Järjestöjen merkittävin rooli on yhteisen toiminta- ja vaikuttamisfoorumin tarjoaminen jäsenistölle. Yhdessä tekeminen ja vertaisuus vahvistavat sosiaalisesti. Yhdistämällä vapaaehtoista työpanosta, yksityistä rahoitusta,

julkista tukea ja jäsenistön omia kokemuksia, voivat järjestöt tuoda uusia ideoita esim. sosiaali- ja terveysalan ammatilliseen osaamiseen julkissektorilla. Samalla ne voivat kehittää erityisosaamisen alueita esim. pienten erityisryhmien kohdalla. (Kemppe, Kittilä 2011, 176.)

Grönlundin ja Falkin mukaan (2016, 259) erityisesti sosiaali- ja terveysjärjestöt pyrkivät tavoittamaan yksinäisyydestä kärsiviä, koska ne työskentelevät eri tavoin heikossa asemassa olevien ihmisten parissa yhteisöllisin lähtökohdin. He toteavat myös, että (2016, 259) yksinäisyydestä kärsivät ovat harvoin mukana tekemässä järjestötoimintaa, mutta osallistuvat siihen ja täten järjestötoiminta ehkäisee yksinäisyyttä.

#### **4 Opinnäytetyön tarkoitus ja tehtävä**

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli kehittää toimintatapoja 65-vuotiaiden tai sitä vanhempien yksinäisten ikämiesten tavoittamiseen ja osallisuuteen.

Opinnäytetyön tiedontuottamistehtävinä olivat

- 1) mitkä asiat aiheuttavat ikämiesten yksinäisyyttä?
- 2) miten ikämiesten yksinäisyyttä voidaan estää?
- 3) miten järjestöt voivat ehkäistä ikämiesten yksinäisyyttä?
- 4) millä tavoin sosiaali- ja terveysalan toimijat voivat tavoittaa yksinäisiä ikämiehiä?
- 5) millaista toimintaa järjestöjen pitäisi tarjota yksinäisille ikämiehille?

Opinnäytetyön kehittämisprosessin tehtävänä oli käyttäjätietoon perustuen luoda toimintamalli, jonka avulla yksinäisyys tunnistetaan ja ihmisten sosiaalista verkostoa sekä osallisuutta vahvistetaan. Tässä opinnäytetyössä yksinäisyydeksi ymmärrettiin myös yksilön kokemuksellinen yksinäisyys.

## 5 Opinnäytetyön toteutus

### 5.1 Osallistujat, toimintaympäristö ja kehittämistavoitteet

Opinnäytetyöni tavoitteena oli kehittää järjestölähtöistä miespainotteista erityistyötä 65-vuotiaiden tai sitä vanhempien koettua yksinäisyyttä kärsivien miesten parissa IKAROS-hankkeen Velmut-ryhmässä. Tarkoituksena oli kehittää toimintatapoja ryhmään kuuluvien ikämiesten tavoittamiseen ja osallisuuteen.

Opinnäytetyön mukaiseen kehittämistoimintaan osallistuivat IKAROS-hankkeen kohderyhmään kuuluvat koettua yksinäisyyttä potevat vähintään 65-vuotiaat miehet. Heidän käyttäjätietoonsa pohjautuen tavoitteena oli tuottaa tietoa koetusta yksinäisyydestä, ilmiön tunnistettavuudesta, yksinäisyysongelmien lievittämisestä sekä toimintakäytänteiden luomisesta. Lisäksi projektin kehittämistoimintaan osallistuivat IKAROS-hankkeen työntekijät ja harjoittelijat sekä läheisimmät yhteistyötahot muun muassa järjestöjen, seurakuntien ja Pohjois-Karjalan sosiaali- ja terveystalvelujen kuntayhtymän (Siun sote) eri työntekijät. Tässä opinnäytetyössä käyttäjätiedon hankinta pohjautui palvelumuotoilu-menetelmän käyttöön.

Asiakkaiden, työntekijöiden ja sidosryhmien osallistumisesta on monenlaista hyötyä kehittämistoiminnassa. Projektikirjallisuudessa tuloksellisuuden ehtona pidetään tärkeimpien sidosryhmien vetämistä mukaan suunnitteluun ja päätöksentekoon jo hankevalmistelun alusta lähtien. Tällä tavoin varmistetaan eri tahojen tarpeiden ja intressien mahdollisimman hyvä huomioiminen. Yhteistyökumppaneiden osallistumisen kautta lisätään sitoutumista kehittämiseen. (Toikko & Rantanen 2009, 90.) IKAROS-hankkeen valmisteluvaiheeseen osallistuivat niin aiemman projektin (Matalan kynnyksen hyvinvointiasema) kävijät ja työntekijät kuin taustatahojen edustajat. Samaa kehittämismahdollisuutta heille tarjottiin opinnäytetyöprosessin kautta. Samalla

oli mahdollista kehittää omaa työtäni kyseistä aihepiiristä Soroppi ry:ssä Joensuun Kansalaistalolla sekä osaltaan tehostaa Soroppi ry:n toimintoja. Pohjois-Karjalan Sosiaaliturvayhdistys ry. ja Soroppi ry. ovat Kansalaistalon ylläpitäjäjärjestöt.

Kehittämistoiminnan sosiaalinen luonne korostaa sitä, että mahdollisimman moni osallistuu keskusteluun kehittämisestä. Tässä yhteydessä voidaan määritellä yksilöidysti ne tahot ja henkilöt, jotka ovat olennaisia prosessin läpiviennin kannalta. Vain harvoin kehittäminen voi edetä pienen piirin toimintana. Jos kehittämisessä tavoitellaan laaja-alaisia vaikutuksia, niin se usein edellyttää myös laajaa osallistujajoukkoa. (Toikko & Rantanen 2009, 73.)

Tutkimuksellinen kehittämistoiminta on suunnitelmallista, tavoitteellista ja sosiaaliseen vuorovaikutukseen perustuvaa toimintaa, jossa erilaisilla menetelmillä on tärkeä tehtävä. Tutkimuksellisen kehittämistoiminnan tavoitteena on ratkaista käytännöstä nousevia ongelmia ja kehittämishaasteita, jolloin käytetyt lähestymistavat ja menetelmät eroavat perinteisen tieteellisen tutkimuksen menetelmistä (Arola & Suhonen 2014, 14-22).

Kehittämistoiminta edellyttää kartoitusta siitä, millaista asioiden tilaa kukin toimija tavoittelee. Kehittämistoiminnalla pyritään johonkin tavoitteeseen. Usein tavoite pyritään määrittelemään mahdollisimman konkreettisesti. Tavoitteen edistämiseksi on helpompi työskennellä, jos se on konkreettinen ja kaikkien tiedossa. Tulos voi olla esimerkiksi uusi mallinnettu työtapa. (Toikko & Rantanen 2009, 75.)

## **5.2 Palvelumuotoilu**

Palvelumuotoilu on kehittymässä oleva tutkimus- ja osaamisala, jolla tarkoitetaan palvelujen suunnittelua ja innovointia muotoilulähtöisillä menetelmillä, joissa palvelun käyttäjä on suunnittelun keskipiste. Palvelumuotoilu laajentaa muotoilun määritelmän ja toiminta-alueen

tuotekeskeisyydestä kokonaisvaltaisten kokemusten, prosessien ja systeemien suunnitteluun. (Koivisto 2007, 64.) Tämänkaltaisen toiminnan avulla voidaan Vinan (2017, 122-123) mukaan antaa muoto yhteisöille, kulttuurille ja paikoille pyrkien parantamaan tai uudelleen muovaamaan sosiaalista ympäristöä sekä ihmisten vuorovaikutusta materiaalisen, kulttuurisen ja sosiaalisen maailman sekä lähiympäristön kanssa.

Palvelumuotoilu on syntynyt palvelujen yhteiskunnallisen merkityksen kasvun ja muotoilutoiminnan perinteisen tehtäväkentän laajentumisen ansiosta. Palvelut muodostavat, esimerkiksi Suomessa, huomattavan osan tuotannosta ja työllisyydestä, ja palveluiden kysynnän nähdään vain kasvavan. Muotoilussa erityisesti käyttäjäkeskeisen suunnittelun ja vuorovaikutussuunnittelun kehkeytyminen ovat johdattaneet muotoilua suuntaan, mikä on mahdollistanut muotoilun hyödyntämisen myös aineettomien palvelujen suunnittelussa. Lisäksi palvelujen suunnittelun kehittymättömyys, heikko tuottavuuden ja innovatiivisuuden taso sekä yleinen tyytymättömyys palvelujen laatuun ovat olleet kimmokkeina palvelumuotoilun synnylle. (Koivisto 2007, 77.)

Palvelumuotoilu lähtee inhimillisen toiminnan, tarpeiden, tunteiden ja motiivien kokonaisvaltaisesta ymmärtämisestä. Palvelumuotoilu tuo käyttäjän näkökulman palvelujen kehittämisen keskiöön. Asiakasymmärryksen pohjalta voidaan tuottaa uusia palveluinnovaatioita. (Miettinen, Raulo ja Ruuska 2011, 13.) Myös Mäkinen (2018, 47) näkee palvelumuotoilun lähtökohdan samoin: on olennaista saada kerätyksi aineisto, joka kertoo käyttäjien ajatuksista, toiminnasta, asenteista, arvoista ja käyttäytymismalleista.

Palvelumuotoilu antaa uudenlaisen lähestymistavan kokemuksen tuotteistamiselle ja palveluympäristön kehittämiseksi. Sen avulla muotoillaan palveluorganisaatio käyttäjäkokemusten ja käyttäjien vuorovaikutuksen ympärille. Palvelumuotoilijat keskittyvät ihmisten kokemuksiin eri organisaatioiden tarjoamista palveluista. Lähtökohtana on palveluihin liittyvien esineiden, tilojen ja palveluprosessien muotoilu. Muotoilu hyödyntää



käyttäjälähtöisen tutkimuksen työvälineitä mallintamalla käyttäjäkokemuksia uusien palvelujen tuotteistamisessa. (Miettinen 2011, 29-30.)

### **5.3 Palvelumuotoiluprosessi käytännössä**

Tässä opinnäytetyössä palvelumuotoiluprosessi pohjautui neljään eri vaiheeseen (Magerin malli): tutkimusvaihe, luomisvaihe, arviointivaihe ja toteutusvaihe.

Tutkimusvaiheessa tein jalkautumalla havaintoja ikämiesten arjesta ja käyttäytymisestä: heille merkityksellisten asioiden ja tarpeiden ymmärtäminen. Vierailen kaksi kertaa Velmut-ryhmässä (IKAROS-hankkeen ikämiesryhmän itselleen antama nimi, osa ryhmäläisistä on tuttuja työni/muun toiminnan kautta, ryhmä kokoontuu viikoittain). Käyntien yhteydessä haastattelin ryhmäläisiä sekä projektin työntekijää. Tavoitteena oli lisätä asiakas-/käyttäjäymmärrystä.

Luomisvaiheessa työstettiin erilaisin ryhmätyömenetelmin aiemmin hankittua asiakas-/käyttäjäymmärrystä palvelumuotoiluprosesseilla ideoiden vaihtoehtoisia palvelumalleja ja konsepteja: osallistavat työmenetelmät, visualisointi, havainnollistaminen ym. soveltuvien tapojen avulla. Uusia toimintamalleja ja niiden toteutuskelpoisuutta arvioitiin yhdessä ikämiesten ja muiden suunnitteluosallisten kanssa.

Mäkinen (2018, 44) korostaa, että prosessin aikana myös hiljaisten tulee saada äänensä kuuluviin. Hän asettaa palvelumuotoilumenetelmän käyttäjälle – tässä tapauksessa opinnäytetyön tekijälle – seuraavia haasteita onnistumisen suhteen: on löydettävä oma paikka hiljaisen massan joukosta, pidettävä keskustelu asiassa ja huolehtia sen ilmapiiiristä.

#### **5.4 Orientaatiokäynnit Velmut-ryhmään**

Laadulliselle tutkimukselle on Kiviniemen mukaan (2018, 79) usein ominaista intensiivinen tutkimuskenttään perehtyminen muun muassa osallistuvan havainnoinnin avulla sekä kohderyhmälle ominaisen ajattelutavan tavoittelu tutkittavien näkökulmaan nojautuen. Tein orientaatiokäynnin Joensuun Rantakylän alueella toimintansa kesällä 2017 aloittaneeseen, Pohjois-Karjalan Sosiaaliturvayhdistys ry:n IKAROS-hankkeen Velmut-ryhmään 17.10.2017. Kerroin tuolloin YAMK-opinnoistani ja kyseiseen ikämiesryhmään kohdistuvasta opinnäytetyöstäni. Kiinnostus tulevaa opinnäytetyötäni kohtaan oli huomattavan innostunut. Ryhmäläisiä oli Rantakylän Hyvinvointiasemalla tuolloin paikalla 21 henkilöä. Käynnin tavoitteena oli puolin ja toisin pohjustaa tulevaa opinnäytetyötä. Ryhmä pääsi tutustumaan opinnäytetyön tekijään sekä suuntaamaan ajatuksiaan jo alustavasti tulevaa kohti. Opinnäytetyön tekijänä sain puolestani tuntumaa ryhmän toiminnasta sekä ryhmältä itseltään että sen vetäjiltä. Suurin osa ryhmäläisistä oli minulle tuttuja työni tai harrasteiden kautta.

Seuraavan kerran vierailin Velmut-ryhmässä 13.2.2018. Osallistuin aluksi ryhmäläisten (28 henkilöä) mukana heidän vierailuohjelmaansa Joensuun Hoiva- ja palveluyhdistyksen Ruoriten palvelutalon tiloissa: tietovisailuun, kahvihetkeen, vanhusten ulkoilutusapuun sekä ruokailuun. Reilun kaksituntisen tapaamisen loppuvaiheissa kerroin tulevan opinnäytetyöni yhteiskunnallisesta ja järjestöpohjaisesta taustasta, sen tarkoituksesta ja tavoitteista sekä menetelmästä. Samalla korostin, että osallistuminen opinnäytetyöprosessiin on vapaaehtoista ja että sen voi keskeyttää milloin tahansa. Velmut-ryhmä kokonaisuudessaan ilmaisi osallistuvansa hyvin mielellään tämänkaltaiseen työskentelyyn.

## 5.5 Ensimmäinen työpaja

Opinnäytetyöni ensimmäinen työpaja pidettiin 6.3.2018 Velmut-ryhmän vakiintuneessa kokoontumispaikassa Rantakylän nuorisotalo Bobossa. Samoissa tiloissa pidettiin kaikki muutkin työpajat.

Ensimmäisen työpajan tavoitteena oli kerätä tietoa tekijöistä, mitkä Velmut-ryhmäläisten mielestä aiheuttavat ikämiesten yksinäisyyttä. Toisena tavoitteena oli pohtia, miten ikämiesten yksinäisyyttä voidaan estää.

Ennen työpajatyöskentelyn aloittamista kertosin vielä ryhmäläisille, että työskentely perustuu vapaaehtoisuuteen, kenenkään henkilöllisyys ei käy ilmi missään opinnäytetyöprosessin eri vaiheissa ja että työskentelyn voi keskeyttää silloin, kun itse niin haluaa. Lisäksi tiedotin olevani paikalla kaikkina työskentelykertoina ja vastailemassa, mikäli jotain kysyttävää ilmenee. Tähdensin, etten kuitenkaan millään tavoin osallistu ryhmätuotoksen valmisteluun sekä sitä, että kaikki vastaukset ovat kelvollisia eli niin sanottuja väärä vastauksia ei ole. Nämä samat asiat kertosin myös muissa tähän opinnäytetyöhön liittyvissä työpajoissa.

Velmut-ryhmäläisiä oli paikalla 25 henkilöä, iältään 65—90-vuotiaita. Heistä 17 henkilöä osallistui työskentelyyn. Neljässä pienryhmässä pohdittiin tekijöitä, mitkä aiheuttavat ikämiesten yksinäisyyttä sekä toimintatapoja, joiden avulla ikämiesten yksinäisyyttä voidaan estää. Ryhmä valitsi keskuudestaan sihteeriin (kuva 1). Hän kirjasi esille nousseet asiat muistiin. Ryhmätyöskentelyä tehtiin noin tunnin verran. Pohdittavat kysymykset oli kaikilla pienryhmillä kirjallisena käytössään (liite 1). Tällä varmistin sen, että kaikki pohtivat ja vastaavat työpajan tavoitteena oleviin asioihin. Kirjallisten kysymysten suuri fonttikoko (36) mahdollisti esteettömän lukemisen ja fläppitaulukokoinen vastauspaperi ideoiden runsauden. Tätä samaa lähtökohtaa toistin kaikissa myöhemmissäkin työpajoissa.

Pienryhmätyöskentelyssä pyrin siihen, että kaikki Velmut-ryhmäläiset pystyisivät osallistumaan omalla panoksellaan aineiston tuottamiseen. Tämän työskentelytavan taustaoletuksena oli se, että isommassa ryhmässä toimiminen voisi tuoda esille erilaisia vuorovaikutuksellisia esteitä eri henkilöiden persoonien (intro- tai ekstrovertit) tai mahdollisien sairauksien (huonokuuloisuus) vuoksi. Tekemieni havaintojen perusteella kaikki ryhmäläiset osallistuivat aktiivisesti pienryhmätyöskentelyyn. Pienryhmiltä saadun palautteen mukaan he pitivät kysymyksiä hyvinä, työskentelytapaa itselleen mielekkäänä ja kaikkia ryhmäläisiä osallistavina. Työpajan tuotokset on aukikirjoitettu liitteeseen numero 1.



Kuva 1. Velmut-ryhmä pohtimassa ikämiesten yksinäisyyttä 6.3.2018, julkaistu kuvattujen luvalla (Kuva: Marko Haakana).

## 5.6 Toinen työpaja

Opinnäytetyöni toinen työpaja pidettiin 13.3.2018 Velmut-ryhmän kokoontumispäivän yhteydessä. Työpajan tavoitteena oli kerätä ryhmäläisten näkemyksiä siitä, miten järjestöt voivat ehkäistä ikämiesten yksinäisyyttä. Toisena tavoitteena oli pohtia, miten järjestöt voivat tavoittaa yksinäisiä ikämiehiä. Osallistujia oli 18 henkilöä. He työskentelivät kolmessa kuuden hengen ryhmässä valiten keskuudestaan sihteerin esitettyjen asioiden kirjaamiseen. Molemmat kysymykset olivat kaikkien pienryhmien käytössä kirjallisina.

Lähes kaikki ryhmätyöskentelyyn osallistuneista henkilöistä olivat samoja kuin edellisessä työpajassa viikkoa aiemmin. Kaksi uutta henkilöä oli mukana työskentelyssä. He olivat kuitenkin hyvin tietoisia opinnäytetyöstäni. He olivat Velmut-ryhmän mukana orientaatiokäynnilläni 13.2.2018. Ryhmätyöskentely oli tälläkin kertaa innostunutta. Kaikki kolme ryhmää keskustelivat aktiivisesti. Ryhmien sihteeri kirjasi asioita muistiin. Työpajan tuotokset on aukikirjoitettu liitteeseen numero 1.

### **5.7 Kolmas työpaja**

Opinnäytetyöni kolmanteen työpajaan 20.3.2018 saapui vain viisi henkilöä. Osallistujamäärän huomattava lasku aiempiin kertoihin verrattuna johtui siitä, että ryhmälle oli samanaikaisesti tarjolla pilkkireissu Tuupovaaran Loitimo-järvelle. Pilkkiretkelle osallistui suurin osa ryhmäläisistä.

Työpajassa pohdittiin kysymystä, mitä tai millaista toimintaa järjestöjen pitäisi tarjota yksinäisille ikämiehille. Työpajan tavoitteena oli siten kerätä järjestöille tietoa siitä, millainen toiminta tavoittaisi Velmut-ryhmän näkemyksen mukaan yksinäisiä ikämiehiä kaikista parhaiten. Kaikki läsnäolijat osallistuivat ryhmätyöskentelyyn. Ryhmätyöskentely kesti noin 35 minuuttia. Ryhmästä valittu sihteeri kirjasi tuotokset muistiin.

Myös seuraavassa työpajassa 10.4.2018 sama kysymys oli esillä. Osallistujia oli 14 henkilöä. Uusintakierroksen tarkoituksena oli paikata edellisen kerran vähäistä osallistujamäärää tarjoten samalla kaikille ryhmäläisille mahdollisuus osallistua kehittämistyöhön kyseisen teeman osalta. Molemmilla työskentelykerroilla osallistujat koostuivat samoista henkilöistä, jotka olivat osallistuneet aiempiin työpajoihin. Mikäli työtilanteeni olisi mahdollistanut osallistumisen Velmujen Tuupovaaran retkelle, olisi varmaan ollut mielenkiintoista pitää työpajaa luonnonympäristössä pilkkireissun yhteydessä.

Vähäinen vaihtuvuus Velmut-ryhmän eri työpajoissa kertonee siitä, että kyseinen toiminta on osallistujilleen tärkeäksi koettua ja merkityksellistä: sisältöä omaan arkeen tuovasta toiminnasta ei haluta olla pois. Kaikkiin työpajoihin sisältyi Velmut-ryhmän omaa toimintaa aluksi noin tunnin verran ja opinnäytetyöhöni liittyvää kehittämistoimintaa noin tunnin verran. Työpajan tuotokset on aukikirjoitettu liitteeseen numero 1.

## **6 Opinnäytetyön tulokset ja tuotos**

Aineiston analyysissä on Tuomen ja Sarajärven mukaan (2018, 113) osaltaan kyse keksimisen logiikasta: vaativaa onkin huomata, ettei siihen ole olemassa opetettavissa olevia sääntöjä tai metodia. He huomauttavat, että tutkija löytää aineistosta teemoja oman ymmärryksensä avulla: merkityksellisiä tällöin ovat metodien noudattamisen lisäksi yksilön intellektuaalisen vastaanottokyvyn herkkyys, oivallusten terävyys ja onnekkuus. Samansuuntaisen näkemyksen jakaa myös Vilkka (2015, 150) todeten tavoitteen olevan, että tutkimusaineisto toimii apuvälineenä asian tai ilmiön ymmärtämisessä. Tässä opinnäytetyössä Velmut-ryhmäläiset ovat tuottaneet aineiston pienryhmätyöskentelyissään. Kerran viikossa kokoontuva Velmut-ryhmä on saanut neljänä kokoontumiskertanaan 6.3. - 10.4.2018 opinnäytetyöntekijältä aiheet pohdittavakseen.

### **6.1 Yksinäisyyttä aiheuttavat tekijät**

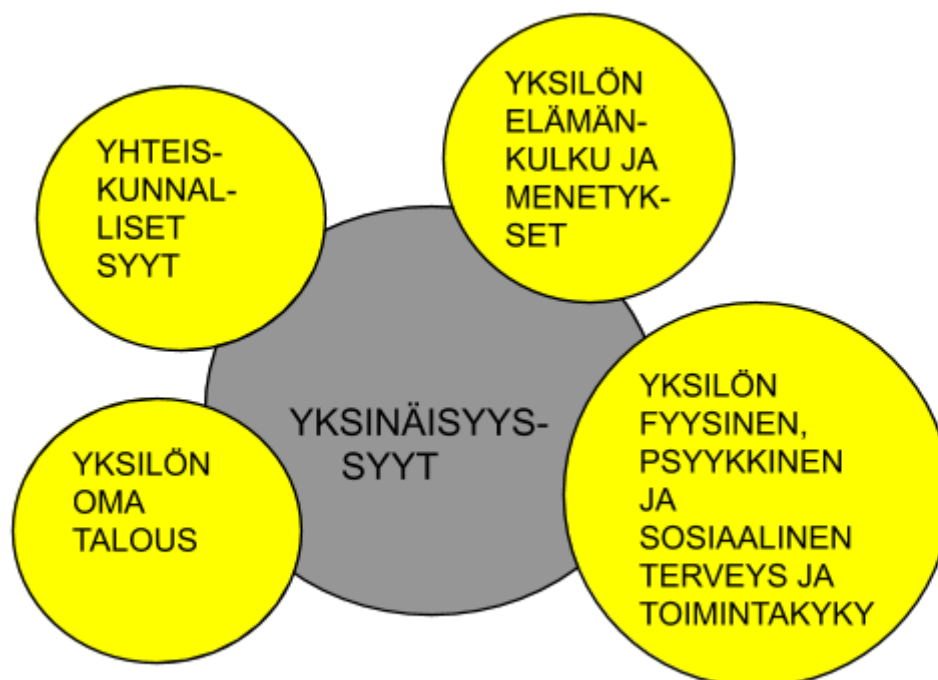
Velmut-ryhmäläisten näkemyksen mukaan ikämiehille yksinäisyyttä aiheuttavat useat eri asiat (liite 1). Analyysivaiheessa olen hakenut Velmut-ryhmän antamista vastauksista yhdistäviä seikkoja sille, mitkä tekijät aiheuttavat yksinäisyyttä eli teemoitellut vastauksia. Teemoittelin yksinäisyyssyyt neljään pääluokkaan. Pääluokiksi muodostuivat yksilön elämänkulkuun ja menetyksiin

liittyvät syyt, yksilön fyysiseen, psyykkiseen tai sosiaaliseen terveyteen tai toimintakykyyn liittyvät syyt, yksilön omaan talouteen liittyvät syyt sekä yhteiskunnalliset syyt (kuvio 1).

Yksilön elämänselkkuun ja menetyksiin liittyvinä syinä kerrottiin omaisten kuolema, puolison tai lasten menetys sekä se, että omaiset tai lapset asuvat kaukana. Parisuhteesta mainittiin, että puoliso on hoitanut kaikki juoksevat asiat: kun on jäänyt yksin, kaikkien asioiden hoitaminen on jäänyt itselle. Lisäksi mainittiin, että työuran ajoilta ei ole ystäviä tai että henkilö on kotoisin toiselta paikkakunnalta. Yksinäisyyteen johtivat naissuhteen, ystävän tai ystävien puute. Myös asuinpaikan muutos ja kaveripiirin häviäminen nimettiin yksinäisyssyyksi. Elämän edetessä myös ikääntymisen sinällään sanottiin aiheuttavan yksinäisyyttä.

Yksilön fyysiseen, psyykkiseen tai sosiaaliseen terveyteen tai toimintakykyyn liittyvinä syinä mainittiin harrastusten puute todeten, ettei harrastuksia ole ollut aiemmissa elämänselkkuissa. Sairauksien, kuten allergian todettiin aiheuttavan ettei voi pitää esimerkiksi koiraa. Kuulon huononemisen kerrottiin aiheuttavan yksinäisyyttä kuten myös ujouden, sosiaalisten pelkojen ja paniikkihäiriön. Vastauksissa mainittiin myös, ettei henkilö osaa käyttää rahaa muisti- tai psyykkisen sairauden vuoksi. Myös laiskuus voi vastausten mukaan olla syy yksinäisyyteen.

Yksilön omaan talouteen liittyvinä syinä mainittiin köyhyyspohjainen harrastusten puute, rahattomuus tai se, ettei osaa käyttää rahaa omasta holtittomuudestaan johtuen. Yksinäisyssyyinä mainittiin myös yksilön taloustilanteesta johtuva asumismuoto. Yhteiskunnallisiksi syiksi luokittelin seuraavat maininnat: kyytien puute, välinpitämättömyys, asumismuoto (asuntotuotannosta johtuva), osattomuus, yhteiskunnallinen rakennemuutos.



Kuvio 1. Yksinäisyyttä aiheuttavat tekijät.

## 6.2 Yksinäisyyttä estäviä tekijöitä

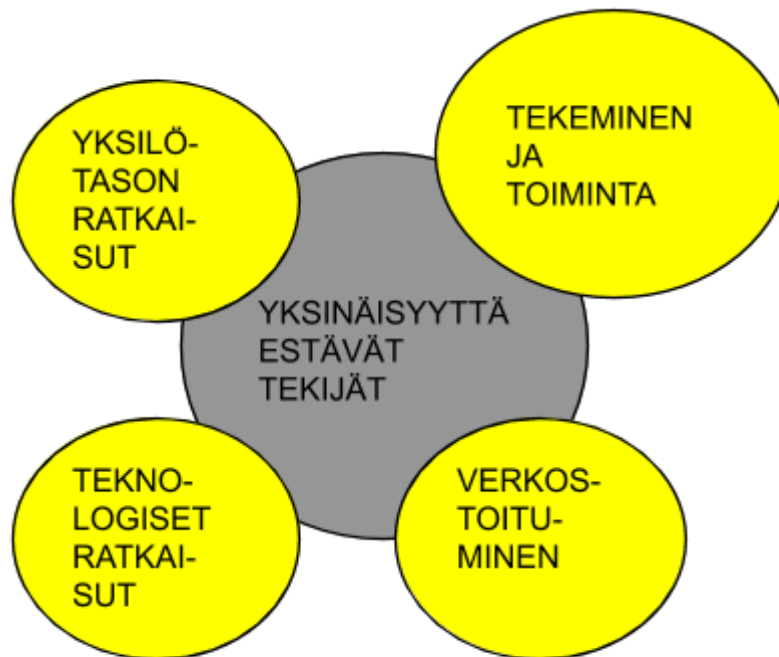
Velmut-ryhmäläiset ovat pohtineet, miten yksinäisyyttä voidaan estää. Analyysivaiheessa olen teemoittanut yksinäisyyttä estävät tekijät neljään pääluokkaan. Teemoittelun perusteella pääluokiksi muotoutuivat: tekeminen ja toiminta, verkostoituminen, teknologiset ratkaisut ja yksilötason ratkaisut (kuvio 2).

Tekemisen ja toiminnan paikkoja on vastausten mukaan muun muassa se, että osallistuu "oman" Velmut-ryhmän toimintaan. Vastauksissa mainittiin myös, että tulee hakeutua mukaan erilaisiin harrastuksiin: näissä vetäjän rooli korostuu. Myös osallistuminen yleisötilaisuuksiin mainittiin. Verkostoitumisesta voi hakea estotekijöitä yksinäisyyteen. Velmut-ryhmäläiset mukaan erilaisuutta voidaan hyödyntää joukossa ja harrastuksia siirtää toisille innostamisen ja opettamisen avulla. Velmut-ryhmäläisten vastausten mukaan yksinäisyyttä voidaan estää



kokoontumalla ohjattuihin ryhmiin sekä hakeutumalla ystävien seuraan: ystävien seura poistaa yksinäisyyden. Vastauksissa tarjottiin myös teknologia-pohjaista osin huumorin sävyttämää ratkaisua: käytössä tulisi olla naisrobotti, missä olisi pitelynappi mukana.

Yksilötason ratkaisuista Velmut-ryhmäläiset nostivat esiin avoimen mielen: tällöin voi myös puhua omista ongelmista. Yksilötason ratkaisuina viitattiin myös etsimiseen ja löytämiseen: mummoa tulee etsiä ja parisuhde löytää. Alkoholi oli mainittu vastauksissa kysymysmerkki-varauksella. Lisäksi esitettiin, että pitää lähteä liikkeelle: lähteä vaikka väkisin. Liike nähtiin lääkkeenä myös yksinäisyyteen.



Kuvio 2. Yksinäisyyttä estäviä tekijöitä.

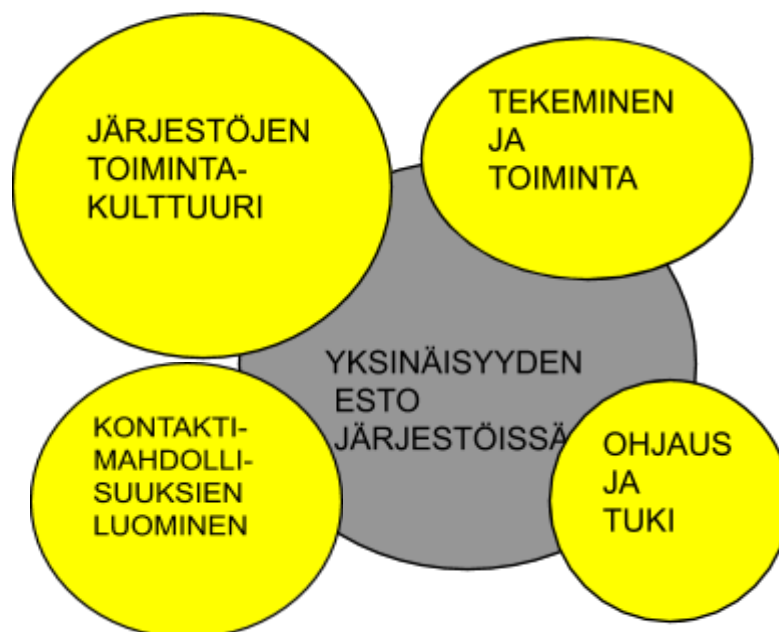
### 6.3 Ikämiesten yksinäisyyden esto järjestöissä

Kysyttäessä, millä tavoin järjestöt voivat ehkäistä ikämiesten yksinäisyyttä, sain vastauksia, mitkä jakautuivat neljään eri pääluokkaan kuuluviksi. Pääluokiksi muotoutuivat tekeminen ja toiminta, ohjaus ja tuki, kontaktimahdollisuuksien luominen ja järjestöjen toimintakulttuuri (kuvio 3).

Velmut-ryhmän vastausten mukaan tekeminen ja toiminta ehkäisee yksinäisyyttä yhdessä tekemisen, musiikin (laulutilaisuudet, yhteislaulu, instrumenttimusiikki) ja erilaisen toiminnan myötä päivään syntyä ohjelmaa. Liikunta ja urheilu luovat myös ehkäisykeinoja. Ohjauksella ja tuella on merkitystä yksinäisyyden ehkäisyssä. Tällaisiksi keinoiksi mainittiin vertaistukitoiminta ja matalan kynnyksen palveluohjaus.

Järjestöt voivat ehkäistä ikämiesten yksinäisyyttä myös mahdollistamalla erilaisten kontaktimahdollisuuksien luomisen. Tällaisiksi ryhmän vastauksissa mainittiin uusien ystävien löytäminen ihmisten kohtaamisessa, järjestöihin liittymismahdollisuudet kuten metsästysseura ja eläkeläisjärjestöt.

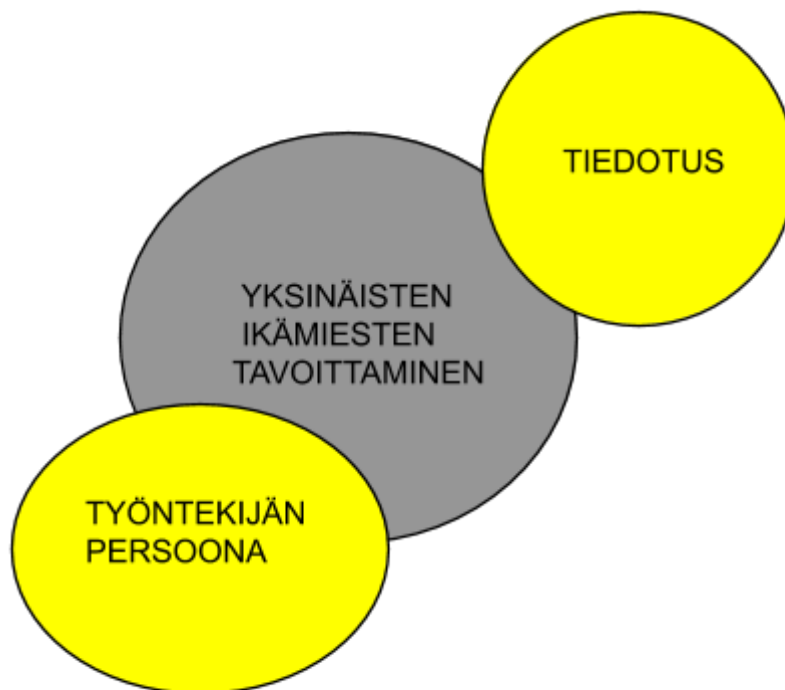
Myös järjestöjen toimintakulttuuriin suuntautuu toiveita. Järjestöjen pitäisi tulla esittelemään toimintaansa, järjestää erilaista ohjelmaa (viihteellistäkin), johon on helppo tulla mukaan sekä tehdä etsivää työtä ehkäistääkseen ikämiesten yksinäisyyttä.



Kuvio 3. Ikämiesten yksinäisyyden esto järjestöissä.

#### 6.4 Yksinäisten ikämiesten tavoittaminen

Sosiaali- ja terveysalan toimijat voivat tavoittaa yksinäisiä ikämiehiä pääosin tiedotuksen ja sopivan työntekijäpersoonan avulla (kuvio 4). Vastauksissa tiedotus mainittiin tiedotuksena ylipäättään, järjestettyinä tiedotustempauksina, henkilökohtaisina yhteydenottoina soittamalla eri henkilöille suoraan. Tämä vaatii luonnollisesti jonkun aiemman kontaktin, että tiedetään soittaa tai jo mukana olevat houkuttelevat muita mukaan. Tavoitettavuuteen vaikuttaa Velmut-ryhmän mukaan myös työntekijän persoona. Järjestöllä tulee olla persoonaltaan sopiva henkilö. Turvallisuus ja yhteistyö muun muassa pitkän toimijuuden kautta on merkityksellistä.



Kuvio 4. Yksinäisten ikämiesten tavoittaminen.

## 6.5 Järjestöjen tarjoamat virikkeet

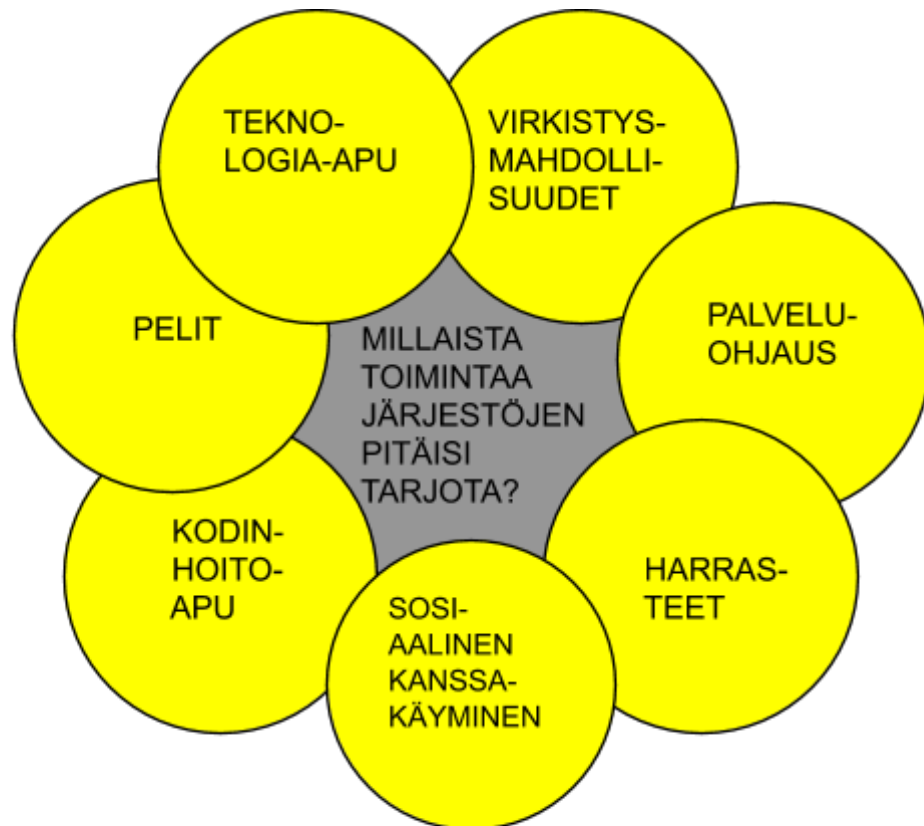
Kysyttäessä, millaista toimintaa järjestöjen pitäisi tarjota, jakautuivat vastaukset seitsemään eri kategoriaan. Järjestöjen tulisi Velmut-ryhmän näkemyksen mukaan järjestää virkistysmahdollisuuksia, palveluohjausta, harrasteita, sosiaalista kanssakäymistä, kodinhoitoapua, pelejä ja teknologia-apua (kuvio 5).

Virkistysmahdollisuuksina mainittiin koira- ja muut eläinkaverit. Kulttuurin tuomista mahdollisuuksista mainittiin kesäteatterit, konsertit, teatterikäynnit ja huvitilaisuuksien järjestäminen. Vierailut eri kohteissa sekä virkistys- ja viriketoiminta ylipäätään nostettiin vastauksissa esille. Lisäksi mainittiin hieman tulkinnanvaraisesti "elämää ja erotiikkaa" -asiat. Palveluohjauksena toivotaan järjestettävän lomakkeiden täyttöapua sekä tietoa siitä, mihin erilaisiin tukiin on oikeutettu. Paikallisesti ajankohtaisena aiheena esillä oli myös vuoden 2017 alussa aloittanut Pohjois-Karjalan sosiaali- ja terveystalvelujen kuntayhtymä eli Siun sote. Palveluohjauksena kaivataan "opastusta Siun soten ihmeellisyyksiin". Harrastetoiminnoista esille nousivat taulunmaalaukset, rantaonginta sekä järjestettyjen matkojen tekeminen: marjastus, sienestys ja kalastus niin, että paikat tunteva opas on mukana.

Sosiaalisen kanssakäymisen mahdollisuuksista mainittiin kaveritoiminta. Kyseiseltä toiminnolta toivottiin juttuseuraa ja tekemistä, kaverivierailuja sekä keskustelutuokioita. Tulkitsin myös vastauksissa mainitun uimahallin ja saunomisen kuuluvan tässä yhteydessä lähtökohdiltaan tähän kategoriaan, ei liikuntaan tai urheiluun liittyvänä elementtinä.

Järjestöjen haluttiin tuovan palveluja myös kotiympäristöön. Järjestöjen toimintaan tulee sisältyä siivous- tai kodinhoitoapua. Yhtenä järjestötoiminnan muotona mainittiin, että järjestöjen pitäisi pyörittää pelikerhoa. Pelikerhon sisältöön kuuluisivat erilaiset korttipelit, heitto- ja tarkkuuspelit sekä

leikkimielinen kisailu. Teknologia-sovelluksissa järjestöjen toivottiin antavan opastusta älylaitteiden käyttöön.



Kuvio 5. Järjestöjen tarjoamat virikkeet.

## 6.6 Ikämiesten yksinäisyyden estämisen toimintamalli

Opinnäytetyön kehittämisprosessin tehtävänä oli käyttäjätietoon perustuen luoda toimintamalli, jonka avulla yksinäisyys tunnistetaan ja ihmisten sosiaalista verkostoa sekä osallisuutta vahvistetaan. Ikämiesten yksinäisyyden estämisen toimintamalli rakentui analyysin viimeisessä vaiheessa.

Analyysin perustana on Velmut-ryhmän neljänä eri kokoontumiskertana tuottama aineisto.

Tekstiä voidaan havainnollistaa Vilkan mukaan (2015, 205) kuvioiden, kaavioiden ja taulukoiden lisäksi myös erilaisilla piirroksilla, animaatioilla tai multimediaesityksillä. Päädyin tässä opinnäytetyössäni esittämään toimintamallin piirroskuvalla. Sen tavoitteena on koota aineistosta esille nousseet asiat tiiviisti yhteen niin yksilön kuin järjestöjen näkökulmasta (kuvio 6). Yleisilmeeltään malli tavoittelee Joensuun suurimman kaupunginosan, Velmut-ryhmän kotipaikan, Rantakylän olennaisempia piirteitä: jokea rantakivineen ja veneineen, havumetsää ja korkeita kerrostaloja.

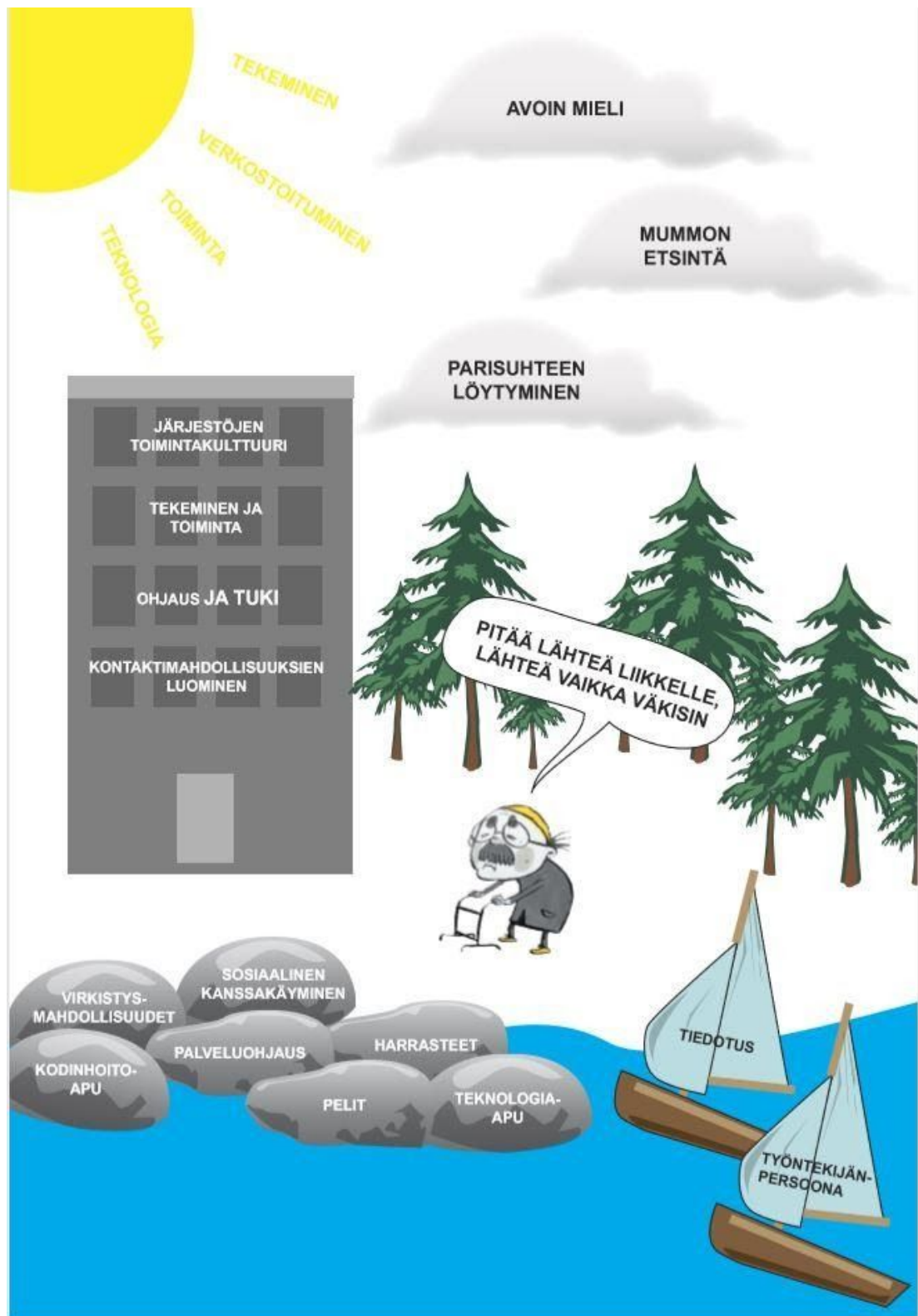
Yksilön näkökulmasta kaikkein tärkeintä on liikkeelle lähteminen. Työpajoissa todettiin, että "pitää lähteä liikkeelle, lähteä vaikka väkisin". Näin niin järjestötoimijat kuin yksilö itse voivat vaikuttaa siihen, millaiseksi tulevaisuus muodostuu. Yksilöä tässä auttavat oma tekeminen ja toiminta, verkostoituminen ja teknologia. Myös mielentilalla on vaikutusta: oma avoin mieli voi helpottaa "mummon etsintää" ja mahdollistaa lopulta, että parisuhde löytyy. Mallissa edellä mainitut elementit on vertauskuvallisesti sijoitettu auringon lämpöön ja poutapilviin. Ne osaltaan lämmöllään, valollaan ja tyyneydellään luovat uskoa huomispäivään saaden yksilön liikkeelle pois yksinäisyyden varjoista.

Kun yksilö on lähtenyt liikkeelle, tarjoutuu hänelle mahdollisuuksia hakeutua joko itsenäisesti mukaan eri järjestöjen toimintaan tai vaihtoehtoisesti järjestöjen oma jalkautumiseen pohjautuva etsivä toiminta tavoittaa ikämiehen. Järjestöjen pitäisi tarjota ikämiehille tekemiseen ja toimintaan pohjautuvia toiminnallisia asioita. Mallissa ne on vertauskuvallisesti sijoitettu peruskallioon kuuluviksi. Opinnäytetyön perusteella tällaisia ovat virkistysmahdollisuudet, palveluohjaus, harrastukset, sosiaalinen kanssakäyminen, kodinhoitoapu, pelit ja teknologia-apu.

Järjestöiltä odotetaan aktiivista tiedottamista niin yleistasolla kuin henkilökohtaisella tasolla puhelinsoittojen tai tekstiviestien avulla. Yleistasoisia tiedottamistapoja voivat olla erilaiset tempaukset paikoissa, joissa ikämiehiä on helppo tavoittaa. Myös järjestön työntekijältä odotetaan paljon: hänen tulee olla

tuttu ja turvallinen, persoonaltaan sopiva, pitkän toimintakokemuksen omaava. Tällöin hän parhaiten voi purjehtia yksinäisen ikämiehen turvana aavan yksinäisyyden meren tuolle puolen laineiden kevyesti liplattaessa kaukorantaan.

Toimintamallin käsikirjoituksen ja luonnoksen on tehnyt Marko Haakana. Teknisen toteutuksen ovat tehneet Lauri Mäkinen ja Marianne Pitkänen. Rollaattorimiehen hahmo on taiteilija Ninka Reittu-Kuurilan tekemä.



Kuvio 6. Ikämiesten yksinäisyyden estämisen toimintamalli. Käsikirjoitus ja luonnos Marko Haakana, tekninen toteutus Lauri Mäkinen ja Marianne Pitkänen. Rollaattorimies-hahmon piirros Ninka Reittu-Kuurila.



## 7 Pohdinta

### 7.1 Kehittämisprosessin arviointi

Opinnäytetyö alkaa aihevalinnalla. Se itsessään sisältää monia eettisiä valintoja. Opinnäytetyön tekijän suurin eettinen kysymys painottuu ajankäyttöön: käytetty aika on pois perheeltä, läheisiltä, työstä ja harrasteista. On mietittävä, aiheuttaako opinnäytetyön priorisointi muiden asioiden ja tehtävien kasautumista muille? (Clarkeburn, Mustajoki 2007, 53 ja 283.)

Tämän opinnäytetyön koko prosessin pystyin yhdistämään hyvin omaan työhöni Soroppi ry:ssä. Pohjois-Karjalan Sosiaaliturvayhdistys ry. ja Soroppi ry. ylläpitävät yhdessä Joensuun Kansalaistaloa. Se on eri-ikäisten, eri elämäntilanteessa olevien ihmisten sekä järjestöjen kohtaamispaikka kaupunkikeskustassa.

Osallisuus, sosiaalisten kontaktien luominen ja mielekäs tekeminen ja toiminta ovat osa myös Soroppi ry:n tavoitteita, joten tältä osin oli perusteltua, että vierailut Velmut-ryhmässä olivat osa työtäni. Tältä osin opinnäytetyö tilapäisesti kuormitti Soroppi ry:n työyhteisöä. Muilta osin tein opinnäytetyöni työn ulkopuolisella ajalla.

Miesten vanhenemista on Ojalan ja Pietilän (2013, 8) mukaan tutkittu vähän. Omaan työhöni Soroppi ry:ssä liittyvissä kävijäkyselyissä miehet hakevat Soropista keskustelu- ja kuunteluapua muun muassa yksinäisyyteen. Eettisesti perusteltua on hakea lisätietoa ikämiehiltä itseltään tähän asiaan varsinkin, kun opinnäytetyön toimeksiantajan, Pohjois-Karjalan Sosiaaliturvayhdistys ry:n Velmut-ryhmään painottuva toiminta on meneillään.

Psykososiaaliselta, mutta myös arjen sujuvuuden kannalta on toimivan sosiaalisen verkoston olemassaolo Sainion (2004, 169) mukaan tärkeää. Myös Saari (2016, 10) huomauttaa, että toiset ihmiset ovat perusturva: he kannattelevat vaikeina aikoina ja iloitsevat mukana hyvinä aikoina. Tältä osin

kehittämispöessi liikkui niin yksilö- kuin yhteiskuntatasolla ajankohtaisessa ja tärkeässä aihepiirissä. Tässä opinnäytetyössä osaltaan haettiin vastauksia siihen, miten ikämiehet itse ja toisaalta järjestötoimijat voisivat muodostaa nykyistä tavoitavampia ja tiiviimpiä kumppanuuksia. Kehittämistöiminnassa pyrittiin saamaan käyttökelpoista hyötytietoa ikämiehiltä itseltään. Tavoitteena oli kyseiseen käyttäjätietoon perustuen luoda ikämiesten yksinäisyyden estämisen toimintamalli (kuvio 6), jonka avulla yksinäisyys tunnistetaan ja ihmisten sosiaalista verkostoa sekä osallisuutta vahvistetaan.

Kyseisen Velmut-ikämiessryhmän innostuneisuus ja sitoutuneisuus asiaan oli huomattavan korkea kaikissa tapaamistilanteissa (alkuinfot, työpajat, tulokset). Innokkuus ja sitoutuneisuus heijastui myös saatuihin tuloksiin. Myös tulosten esittelytilaisuudessa ryhmä koki ne omikseen. Tässä opinnäytetyössä kysyttiin niiltä, joilta kuuluukin kysyä. Myös Mäkinen (2018, 39) toteaa, että palvelun käyttäjien ja tuottajien ymmärrys on palvelumuotoilun keskiössä: ilman ymmärrystä ei ole mahdollista parantaa käyttäjän palvelukokemusta.

Opinnäytetyön työpajavaihe toteutui varsin tiiviissä jaksossa vuoden 2018 maalis-huhtikuussa. Opinnäytetyöprosessin muiden vaiheiden läpivientiä viivästytti opinnäytetyöntekijän oma, varsin sitova järjestötyö sekä Joensuun kaupungin luottamustehtävien hoito. Tavoiteaikataulusta tämä työ jäi pahasti jälkeen. Myös se, että opinnäytetyöntekijä työskenteli työnsä parissa yksinään, vaikutti kokonaisuuteen. Todennäköisesti aineisto olisi ollut monipuolisempi ja tulosten tulkinta laajempi, mikäli tekijöitä olisi ollut kaksi.

## **7.2 Tulosten tarkastelu**

Opinnäytetyön tarkoituksena oli kehittää toimintatapoja 65-vuotiaiden tai sitä vanhempien yksinäisten ikämiesten tavoittamiseen ja osallisuuteen selvittäen samalla, millaisia asioita he mielestään tarvitsisivat tueksi elämäänsä sosiaali- ja terveysalan toimijoilta. Kehittämispöessin tehtävänä oli käyttäjätietoon perustuen luoda ikämiesten yksinäisyyden estämisen toimintamalli, minkä

avulla yksinäisyys tunnistetaan ja ihmisten sosiaalista verkostoa sekä osallisuutta vahvistetaan. Yksinäisyydeksi tässä opinnäytetyössä ymmärrettiin myös yksilön kokemuksellinen yksinäisyys.

Yksilöt vanhenevat Jyrkämän (2001, 276-277) mukaan aina tietyssä yhteiskunnassa ollen samalla erilaisten ryhmien ja yhteisöjen jäseniä. Ryhmät ja yhteisöt mahdollistavat puolestaan Salosen näkemänä (2011, 161) jokapäiväistä toimintaa muodostaen hyvinvointia, elämänhallintaa ja omaa elämäntyyliä tukevia rakenteita vanhojen ihmisten elämään. Salonen jatkaa (2011, 162), että vanhat miehet eivät hakeudu kovin helposti kodin ulkopuolisiin aktiviteetteihin ja että miesten toiminta on päämäärähakuista, johon pelkkä yhdessä oleminen ei riitä. Tämän opinnäytetyön tulokset antanevat osaltaan viitteitä ikämiesten tavoittamiseen ja kiinnittymiseen ryhmien ja yhteisöjen jäseniksi - erityisesti monipuolisen tekemisen kautta - tuoden heille parhaimmillaan erilaisia hyvinvointivaikutuksia.

Tässä opinnäytetyössä tulokset pohjautuvat suoraan osallisten, ikämiesryhmä Velmujen tuottamaan aineistoon. Yksilön omalta näkökannalta katsottuna keskeisimmäksi yksinäisyyden estokeinoksi tiivistyy ilmaisu "pitää lähteä liikkeelle, lähteä vaikka väkisin." Liikkeellä olo altistaa mahdollisille sosiaalisille kontakteille, jolloin koettu yksinäisyys voi lähteä vähän kerrassaan murenemaan. Tämän opinnäytetyön näkökulmasta järjestöjen tulee löytää ikämiehille sopivin houkutin, kannustus ja tuki liikkeelle lähtöön ja siten muiden ihmisten tapaamisille. Yksi tällainen tekijä on työntekijän persoona: turvallinen ja luotettavalla henkilö, jolla on sopivasti työkokemusta ja henkilökohtaisia ominaisuuksia kohtaamistyöhön. Järjestöjen puolestaan pitää tiedottaa toiminnastaan usein eri tavoin sekä järjestää monipuolista tekemistä ja toimintaa tavoittaakseen yksinäisiä ikämiehiä. Tässä suhteessa tulokset ovat yhteneviä Jyrkämän ja Salosen havaintojen kanssa.

Holländerin (2019, 46) mukaan etenkin miesten on helpompi kertoa asioista ja elämänsäkulustaan toiminnan kautta. Kun järjestöt onnistuvat toiminnoillaan

rakentamaan mielekästä tekemistä ja toimintaa, avautuu miehille tätä kautta mahdollisuuksia kertoa omista elämäntilanteistaan. Tällöin järjestötoimijoille syntyy kohtaamisten myötä uusia ulottuvuuksia kokonaisvaltaisempaan ymmärtämiseen. Tällä voi olla vaikutusta esimerkiksi palveluohjaustilanteissa tai erilaisten hyvinvointipuutosten havaitsemisessa. Tekeminen ja toiminta avaa myös tavoitetuille miehille tilaisuuksia siirtää omaa osaamistaan toisille: antamalla voikin saada itselleen mielekkään sosiaalisen roolin. Toiminnallinen yhteisöllisyys voi avata elämän uudelleen, kuten Holländer (2019, 46) on havainnut.

Laajempi kokonaisuus niin yksilö-, yhteisö- kuin yhteiskuntatasolla on yksinäisyyttä aiheuttaviin tekijöihin vaikuttaminen. Yksilöllä voi olla useita fyysisiä, psyykkisiä tai sosiaalisia esteitä, esimerkiksi niukka tulotaso, jotka osaltaan altistavat yksinäisyydelle. Yhteiskunnallinen päätöksenteko osaltaan vaikuttaa siihen, millaisia ja missä laajuudessa olevia sosiaali- ja terveyspalveluja on saatavilla, mitkä ovat niiden painopistealueet ja millaisia liikkumiseen liittyviä tukipalveluja on tarjolla. Toisaalta myös kunnan tai kaupungin kaavoituspolitiikalla, esteettömyydellä tai katuväylästä hoidolla esimerkiksi talviaikaan vaikutetaan ikääntyneiden kontaktimahdollisuuksiin. Nämä puolestaan heijastelevat yleistä asenneilmapiiriä yhteiskunnassa: jäävätkö jotkin ryhmät osattomiksi? Myös tekninen kehitys muuttaa erilaisia rakenteita ja toimintatapoja nopeasti. On arvioitava, millä ehdoin ne ovat ikäihmisten saavutettavissa? Ihmisten ajankäyttöratkaisut näkyvät osaltaan järjestöjen toimintamahdollisuuksissa muun yhteiskunnallisen toimintaympäristön lisäksi.

### **7.3 Toteutuksen tarkastelu**

Työelämän tavoitteellinen ja systemaattinen kehittäminen opinnäytetyöprosessin välityksellä oli itselleni uusi rooli. Myös siihen liittyvän tausta- ja kehittämistyön määrä oli opettavaista. Erilaisten projektien

ohjausryhmien jäsenenä tai kehittämishankkeissa olin työskennellyt aiemmin useastikin.

Pohjois-Karjalan Sosiaaliturvayhdistyksen Velmut-ryhmän toiminta alkoi toukokuussa 2017. Rantakylässä kokoontuva ryhmä kasvoi vauhdilla. Ryhmä joutui vaihtamaan kokoontumistilansa Rantakylän Hyvinvointiasemalta saman kaupunginosan nuorisotalo Bobolle jo ensimmäisenä syksynä. Opinnäytetyöni orientaatiokäynti 17.10.2017 osui ryhmän nopean kasvun vaiheeseen: muutama ryhmäläinen joutui istumaan Hyvinvointiaseman käytävällä, kun kokoushuoneeseen ei enää mahtunut. Tuosta hetkestä eteenpäin ryhmä kokoontui nuorisotalolla. Aineistonkeruukäynnit osuivat hetkeen, jolloin kasvu oli tasaantunut ja ikämiesporukka ryhmäytynyt. Pienryhmätyöskentely sujui hyvin. Työskentelijät innostuivat asiasta.

Palvelumuotoilu-menetelmä ei sinällään rajoita, millaisella tiedonkeruutavalla ryhmätyöskentelyssä toimitaan. Huomioiden Velmut-ryhmäläisten korkeahkon iän päädyin nyt käytettyyn tiedonkeruutapaan. Pienryhmätyöskentely puolsi paikkaansa, koska se mahdollisti jokaisen aktiivisen osallistumisen tuotoksen tekemiseen. Ryhmätyöskentelyprosessi itsessään myös innosti tekemiseen. Käytetty tiedonkeruutapa neutraaleine kysymyksenasetteluineen mahdollisti lisäksi sen, että ryhmä pääsi tuottamaan tietoa suoraan ilman johdattelevia alustuksia tai kysymyksiä.

Pohjois-Karjalan Sosiaaliturvayhdistyksen toimijat samoin kuin suuri osa Velmut-ryhmäläisistä oli minulle tuttua työni tai harrastuksieni kautta. Se ei kuitenkaan vaikuttanut opinnäytetyön toteutukseen. Roolitukset pysyivät kohdillaan koko prosessin ajan. Pikemminkin on oletettavaa, että molemminpuolinen tuttuus helpotti työskentelyä kannustaen myös Velmut-ryhmää tiiviiseen, tavoitteelliseen ja keskittyneeseen toimintaan. Tähän viitanee myös se, että Velmut-ryhmä koki opinnäytetyön tulokset omikseen ja näköisikseen, kun kävin niitä 16.10.2018 esittelemässä.

Yksintyöskentelyn hyvänä puolena oli se, että eri asioiden aikataulutuksen pystyi sommittelemaan ja päättämään itsenäisesti. Huonona puolena voin nähdä kokonaisuormituksen kasvun, hetkelliset umpikujatilanteet opinnäytetyön teossa ja sen, ettei ole vertaisarvioijaa siitä, onko työ itsessään tai sen analyysivaihe etenemässä oikeaan suuntaan.

#### **7.4 Luotettavuus ja eettisyys**

Havainnointiin, haastatteluihin tai kyselyihin perustuvissa tutkimuksissa tutkittaville kuvataan tutkimuksen aihe ja kerrotaan, mitä tutkimukseen osallistuminen konkreettisesti tarkoittaa ja kauanko siihen menee aikaa. Tutkimuksesta tiedottamiseen voidaan lukea kuuluvaksi ainakin seuraavat tiedot: 1. tutkijan yhteystiedot, 2. tutkimuksen aihe, 3. aineistonkeruun konkreettinen toteutustapa ja arvioitu ajankulu, 4. kerättävän aineiston käyttötarkoitus, säilytys ja jatkokäyttö ja 5. osallistumisen vapaaehtoisuus. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta, 2012.) Kyseisiä tietoja käytiin osallistujaryhmän kanssa läpi ryhmätilanteen alussa kaikkina seitsemänä tapaamiskertana, mukaan lukien alkuvaiheen orientaatiokäynnit sekä loppuvaiheessa tehty opinnäytetyöprosessin arviointikäynti tulosten esittelyineen.

Opinnäytetyössäni noudatin Tutkimuseettisen neuvottelukunnan suosituksia tutkimukseen liittyvistä eettisistä kysymyksistä. Näihin kuuluu olennaisesti se, että opinnäytetyössä haastateltavina olevat ihmiset tietävät olevansa osallisena opinnäytetyössä ja ovat antaneet tähän suostumuksensa. Tutkimuseettiset periaatteet vaativat Haaparannan ja Niiniluodon mukaan (2016, 157) tekijältään rehellisyyttä, reiluttta ja vastuullisuutta. Eettisyys koskee Tuomen ja Sarajärven mukaan (2018, 149-150) lisäksi myös tutkimuksen laatua: on huolehdittava, että tutkimussuunnitelma on laadukas, valittu tutkimusasetelma sopiva ja raportointi hyvin tehty. Velmut-ryhmäläiset ovat tienneet olevansa mukana tässä opinnäytetyössä. Lisäksi he ovat voineet arvioida opinnäytetyöprosessin etenemistä ja arvioida siitä saatuja tuloksia. He ovat todenneet, että tulokset

teemoitteluineen ovat yhtenevät heidän ryhmätyöskentelyssä antamiin vastauksiin nähden.

Tutkimuseettisen neuvottelukunnan mukaan (2012, 6) tutkimuksessa noudatetaan tiedeyhteisön tunnustamia toimintatapoja eli rehellisyyttä, yleistä huolellisuutta ja tarkkuutta tutkimustyössä, tulosten tallentamisessa ja esittämisessä sekä tutkimusten ja niiden tulosten arvioinnissa. Lisäksi neuvottelukunta toteaa, että tutkimukseen sovelletaan tieteellisen tutkimuksen kriteerien mukaisia ja eettisesti kestäviä tiedonhankinta-, tutkimus- ja arviointimenetelmiä. (emt, 6.) Opinnäytetyössäni olen ollut rehellinen ja huolellinen koko prosessin ajan: aineisto on Velmut-ryhmäläisten tuottamaa. Olen käynyt ryhmätuotoksia huolellisen tarkasti läpi. Tulokset pohjautuvat ryhmän tuottamiin vastauksiin.

Laadullisessa tutkimuksessa aineiston analysoinnin voi katsoa olevan Kiviniemen mukaan (2018, 82) luonteeltaan sekä analyttistä että synteettistä: analyttisyyttä edustaa aineiston luokittelu ja jäsentäminen systemaattisesti eri teema-alueisiin. Keskeistä on myös löytää synteesiä luova, koko aineistoa kantava, temaattinen kokonaisrakenne (emt, 83). Lisäksi koko työskentelyprosessi on Tuomen ja Sarajärven mukaan (2018, 164) kerrottava yksityiskohtaisen tarkasti, jotta tutkimustulokset tulevat selkeämmiksi ja ymmärrettävämmiksi. Opinnäytetyössäni olen pyrkinyt luokittelemaan aineiston tarkasti sekä kirjoittamaan koko opinnäytetyöprosessin niin avoimeksi, että prosessin luotettavuutta voi kuka tahansa arvioida. Opinnäytetyön suunnittelu tutkimuslupineen, toteutus ja raportointi on pohjautunut Karelia-ammattikorkeakoulun tammikuussa 2018 päivittämiin ohjeisiin.

## **7.5 Jatkokehittämisideat**

Erityisesti sosiaali- ja terveysjärjestöt pyrkivät tavoittamaan Grönlundin ja Falkin mukaan (2016, 259) tavoittamaan yksinäisyydestä kärsiviä, koska ne työskentelevät eri tavoin heikossa asemassa olevien ihmisten parissa

yhteisöllisin lähtökohdin. He toteavat myös, että (2016, 259) yksinäisyydestä kärsivät ovat harvoin mukana tekemässä järjestötoimintaa, mutta osallistuvat siihen ja täten järjestötoiminta ehkäisee yksinäisyyttä.

Järjestötoiminta on lähellä ihmisten arkea. Se tempaisee hyvin usein mukaansa yksinäisiä ihmisiä eri tapahtumien kautta. Erilaisten kohtaamistilanteiden kautta yksinäisyyden vankka muuri voi lähteä murtumaan. Samansuuntainen havainto on saatu PROMEQ-hankekokonaisuuden tutkimustuloksista ikäihmisten parista. Kannasojan, Ristolaisen, Tiilikaisen, Joron, Kivitalon, Santalan, Hujalan, Rissasen ja Närhen mukaan (2018, 150) ryhmätoimintoihin osallistuneet yksinäiset ikäihmiset kokivat, että ryhmätoiminta voimaannutti: arkeen voi löytyä uusia sosiaalisia suhteita ja mielenkiinnon lähteitä.

Pohjois-Karjalan Sosiaaliturvayhdistyksen Velmut-ryhmän toiminta on ainutlaatuista eikä täysin vastaavaa ole menossa missään, joten vertailtavuus johonkin muuhun voi olla toimintaan voi olla hankalaa. Jatkokehittämissideana voisi samassa viitekehyksessä tutkia toiminnan päätyttyä vuoden 2019 lopussa sitä, millaisia merkityksiä ikämiehet antavat järjestöjen tekemälle yksinäisyystyölle ja millaisia vaikutuksia sillä on ollut heidän elämäntilanteeseensa?

On myös syytä huomata, että korkeasta iästä huolimatta ryhmäläiset tuottivat tiukasti nykyhetkessä kiinni olevaa aineistoa vaikkapa teknologiaan ja sen sovelluksiin, esimerkiksi robotiikkaan liittyvine ajatuksineen. Muutoinkin ajatukset olivat hyvin tulevaisuusorientoituneita parisuhdehaaveineen. Jatkotutkimusaiheita voisivat olla myös, millaisia haasteita ja mahdollisuuksia teknologia antaa ikämiesten elämään tai millaisia ovat ikämiesten tulevaisuushaaveet.

Ikäosaamisen näkökulmasta mielenkiintoista olisi myös vertailla, mikäli mahdollista, millaisia vastauksia tulisi vastaavanlaiselta naisryhmältä. Yhteiskuntatasolla ilman ikäsidonaisuutta voisi olla mielenkiintoista vertailla



koettua yksinäisyyttä ja miten sama ilmiö näyttäisi esimerkiksi nuorten tai keski-ikäisten kokemana. Myös korona-pandemian aiheuttamat kotikaranteenit erityisesti yli 70-vuotiaiden yksinäisyys- ja eristäytymiskokemuksissa olisi hyvä kartoittaa tutkimuksellisesti. Millaisia ovat tilanteen aiheuttamat tietoiset välttely- ja kohtaamattomuuskokemukset? Miten karanteeniaika on vaikuttanut toimintakykyyn tai maailmanlaajuinen kriisitilanne psyykkiseen hyvinvointiin?

Ylipäätään jatkokehittämisideana erilaisiin julkisiin, yksityisiin tai järjestöjen tuottamiin palveluihin voisi tarjota sitä, että palvelunkäyttäjät pääsevät entistä enemmän suunnittelemaan ja arvioimaan - ja soveltuvin osin myös toteuttamaan - heille suunnattuja palveluja. He olisivat selkeästi lisäresurssi ja toivottavasti osa arjen käytäntöjä jo lähitulevaisuudessa.

## Lähteet

- Arola M., Suhonen L. 2014. Osallistava tutkimuksellinen kehittämistoiminta. Teoksessa Tiainen A-I (toim.) YAMK työelämää kehittämässä. Sosiaali- ja terveysalan näkökulmia työhyvinvointiin. Karelia-ammattikorkeakoulun julkaisuja B:25, 14-22.
- Clarkeburn H., Mustajoki A. 2007. Tutkijan arkipäivän etiikka. Osuuskunta Vastapaino: Tampere.
- Deci E, Ryan R. 2000. Self-Determination Theory and the Facilitation of Intrinsic Motivation, Social Development, and Well-Being. *American Psychologist* 55 (1), 68-78.  
[https://selfdeterminationtheory.org/SDT/documents/2000\\_RyanDeci\\_SDT.pdf](https://selfdeterminationtheory.org/SDT/documents/2000_RyanDeci_SDT.pdf). 14.9.2019.
- Enroth L. (2018). Terveiden sosiaalinen eriarvoisuus hyvin vanhoilla. *Gerontologia*, 32(3), 169-173. <https://journal.fi/gerontologia/article/view/68960>. 26.4.2019.
- Eskola A. 2016. Vanhuus - Helpottava, huolestuttava, kiinnostava. Tallinna: Kustannusosakeyhtiö Vastapaino.
- Graneheim U., Lundman B. 2010. Experiences of loneliness among the very old: The Umeå 85+ project, *Aging & Mental Health*, 14:4, 433-438.  
[10.1080/13607860903586078](https://doi.org/10.1080/13607860903586078). 24.8.2019.
- Grönlund H., Falk H. 2016. Kolmas sektori ja yksinäisyyden vähentäminen. Teoksessa Saari J. (toim.) Yksinäisten Suomi. Helsinki: Gaudeamus Oy, 253-272.
- Haaparanta L., Niiniluoto I. 2016. Johdatus tieteelliseen ajatteluun. Tallinna: Gaudeamus Oy.
- Hokkanen L. 2003. Vapaaehtoinen ja vertainen auttaminen. Teoksessa Laitinen M., Pohjola A. (toim.) Sosiaalisen vaihtuvat vastuut. Juva: PS-kustannus, 254-274.
- Holländer E. 2019. Yhteisöllisyys elämänkulussa ikääntyneiden kokemana. Sosiaalityön pro gradu -tutkielma. Sosiaalityeiden laitos, Turun yliopisto.
- Hyväri S. 2014. Palvelun käyttäjiä osallistava kehittämis- ja tutkimustoiminta. Teoksessa Nieminen A., Tarkiainen A. & Vuorio E. (toim.) Kokemustieto, hyvinvointi ja paikallisuus. Turun ammattikorkeakoulun raportteja 177. Tampere: Suomen Yliopistopaino, 177-191.
- Hyväri S., Laine T. 2012. Osallistavan kehittämisen perusteita. Teoksessa Kotila H. ja Mutanen A. (toim.) 2012 Käytäntöä tutkimassa. Puheenvuoroja 2/2012. HAAGA-HELIA ammattikorkeakoulu. Vantaa: Multiprint, 46-60.

- Hwang J., Wang L., Siever J., Del Medico T., Jones C. 2018. Loneliness and social isolation among older adults in a community exercise program: a qualitative study. *Aging & Mental Health*, DOI: [10.1080/13607863.2018.1450835](https://doi.org/10.1080/13607863.2018.1450835). 11.4.2019.
- Isojärvi M. 2016. Sosiaalinen toimintakyky ikääntyvien ja ikääntyneiden kertomana. Sosiaalityön pro gradu -tutkielma. Yhteiskuntatieteiden tiedekunta, Lapin yliopisto.
- Julkunen R. 2006. Kuka vastaa? Hyvinvointivaltion rajat ja julkinen vastuu. Stakes. Vaajakoski: Gummerus Kirjapaino Oy.
- Julkunen R. 2013. Suuria roskia vai tyytyväisiä miehiä. Teoksessa Ojala H. ym. *Miehistä puhetta. Miehet, ikääntyminen ja vanhenemisen kulttuuriset mallit*. Tampere: Suomen Yliopistopaino Oy, 58-88.
- Jyrkämä J. 2001. Vanheneminen ja vanhuus. Teoksessa Sankari A. ja Jyrkämä J. (toim.) *Lapsuudesta vanhuuteen. Iän sosiologiaa*. Tampere: Vastapaino, 267-323.
- Jämsén A., Kukkonen T. 2014. Kohti uutta ikäosaamista. Teoksessa Jämsén A., Kukkonen T. (toim.) *Ikä! Moninainen ikäosaaminen*. Karelia-ammattikorkeakoulun julkaisuja B:24. Joensuu: Grano Oy.
- Kannasoja, S., Ristolainen, H., Tiilikainen, E., Joro, T., Kivitalo, M., Santala, L., Hujala, A., Rissanen, S., & Närhi, K. (2018). Parempaa elämänlaatua osallistavalla otteella - kokemuksia PROMEQ-hankkeesta. *Gerontologia*, 32(2), 147-151. Noudettu osoitteesta <https://journal.fi/gerontologia/article/view/70959>. 28.4.2019.
- Kemppi A., Kittilä R. 2011. Hyvinvointijärjestöt sosiaalisesti vahvistamassa. Teoksessa Lundbom P. ja Herranen J. (toim.) *Sosiaalinen vahvistaminen kokemuksina ja käytänteinä*. Sarja C. Oppimateriaaleja 26, 2001. Humanistinen ammattikorkeakoulu, 165-178.
- Kiviniemi K. 2018. Laadullinen tutkimus prosessina. Teoksessa Valli R. (toim.) *Ikkunoita tutkimusmetodeihin 2*. PS-Kustannus. Keuruu: Otavan Kirjapaino, 73-86.
- Koivisto M. 2007. Mitä on palvelumuotoilu? - Muotoilun hyödyntäminen palvelujen suunnittelussa. Taideteollinen korkeakoulu. Taiteen maisterin lopputyö.
- Kuikka A. 2014. Etsivä vanhustyö. Mitä se on? Etsivä mieli 2012-2016 -projekti. Vanhus- ja lähimmäispalvelun liitto ry.
- Kuusisto A., Kuusisto J. 2015. Käyttäjälähtöinen palvelukehitys kuntasektorilla - Mahdollisuuksia ja pullonkauloja. Teoksessa Jyrämä A., Mattelmäki T. *Palvelumuotoilu saapuu verkostojen kaupunkiin*. Verkosto- ja

muotoilunäkökulmia kaupungin palvelujen kehittämiseen. Aalto-yliopiston julkaisusarja 1/2015. Helsinki: Unigrafia Oy, 173-190.

Lindqvist A. 2016. Sosiaalinen ulottuvuus vanhusten kotihoidossa. Pro gradu -tutkielma. Turun yliopisto, sosiaalitieteiden laitos.

Lundan J. 2017. Lähitori toimintakyvyn ja hyvän arjen tukijana. Yamk-opinnäytetyö. Tampereen ammattikorkeakoulu, sosiaalialan koulutusohjelma. [www.theseus.fi/handle/10024/139098](http://www.theseus.fi/handle/10024/139098).

Marin M. 2008. Perheet, sukupolvet ja sosiaaliset verkostot teoksessa Heinonen E., Rantala T. (toim.) Gerontologia. Helsinki: Duodecim.

Miettinen S. 2011. Palvelumuotoilu - yhteissuunnittelua, empatiaa ja osallistumista. Teoksessa Miettinen S. (toim.) Palvelumuotoilu - uusia menetelmiä käyttäjätiedon hankintaan ja hyödyntämiseen. Teknologiateollisuus ry ja Savonia-ammattikorkeakoulu, Kuopion Muotoiluakatemia. Tampere: Tammerprint Oy, 21-32.

Miettinen S., Raulo M., Ruuska J. 2011. Johdanto teoksessa Miettinen S. (toim.) Palvelumuotoilu - uusia menetelmiä käyttäjätiedon hankintaan ja hyödyntämiseen. Teknologiateollisuus ry ja Savonia-ammattikorkeakoulu, Kuopion Muotoiluakatemia. Tampere: Tammerprint Oy, 12-20.

Mäkinen M. 2018. Palvelumuotoiluajattelemalla paremmaksi? Opas järjestö- ja yhdistystoimijoille. Change Agents. Espoo: Bookcover Oy.

Nylund M. 2006. Osallisuus ja osallistuminen kansalaistoiminnassa teoksessa Kopomaa T. ja Meltti T. (toim.) Kaupunkisosaalityötä paikantamassa. Helsinki: Yliopistopaino Kustannus, 141-156.

Ojala H., Pietilä I. 2013. Miehistä puhetta. Miehet, ikääntyminen ja vanhenemisen kulttuuriset mallit. Tampere: Suomen Yliopistopaino Oy.

Patentti- ja rekisterihallitus. 2020.

<https://www.prh.fi/fi/yhdistysrekisteri/yhdistysrekisterintilastoja/lukumaaratyhdistysrekisterissajauskonnollistenyhdistyskuntienrekisterissa.html>. 19.2.2020.

Pietilä I. 2013. Työmiehen vanheneva ruumis ja miesten sosiaaliset järjestykset. Teoksessa Ojala H. ym. Miehistä puhetta. Miehet, ikääntyminen ja vanhenemisen kulttuuriset mallit. Tampere: Suomen Yliopistopaino Oy, 197-226.

Pohjois-Karjalan Sosiaaliturvayhdistys ry. 2018. Osallisuus. [www.pksotu.fi/toiminta/osallisuus](http://www.pksotu.fi/toiminta/osallisuus). 23.12.2018.

Rouvinen-Wilenius P., Aalto-Kallio M., Koskinen-Ollonqvist P., Nikula T. 2011. Osallisuus osana tasa-arvoa. Teoksessa Rouvinen-Wilenius P., Koskinen-Ollonqvist P. (toim.) Tasa-arvo ja osallisuus väylä terveyteen -

järjestöt suunnan näyttäjinä. Terveiden edistämisen keskus ry, julkaisu 9/2011. Helsinki: Trio-Offset, 49-76.

Saarenpää A. 2010. Kansalainen, yksilö oikeudellisesti kaiken keskipisteenä. Teoksessa Laitinen M. ja Pohjola A. (toim.) Asiakkuus sosiaalityössä. Helsinki: Gaudeamus, 75-137.

Saari J. 2009. Yksinäisten yhteiskunta. WSOYpro Oy.

Saari J. (toim.) 2016. Yksinäisten Suomi. Gaudeamus. Tallinna: Printon Trukikoda.

Sainio E. 2004. Ikääntyvien tulevaisuuden näkökulmia. Teoksessa Kankare H. ja Lintula H. (toim.) Vanhuksen äänen kuuleminen. Kustannusosakeyhtiö Tammi. Tampere: Tammer-Paino Oy, 156-174.

Salonen K. 2007. Haastava sosiaalinen vanhustyössä - avopalvelutyöntekijöiden näkemyksiä kotona asuvien vanhusten sosiaalisesta olomuotoisuudesta. Akateeminen väitöskirja. Yhteiskuntatieteiden tiedekunta, Jyväskylän yliopisto. Turun ammattikorkeakoulun tutkimuksia 26. Turku: Turun kaupungin painatuspalvelukeskus.

Salonen K. 2011. Sosiaalinen näkökulmana vanhuudessa. Teoksessa Kotiranta T. ym. (toim.) Sosiaalisen toiminnan perusta. Tallinna: Gaudeamus, 152-168.

Seppälä H-R 2011. Vahvistavat verkostot. Näkökulmia järjestöjen toiminnan kehittämiseen ja vaikutusten arviointiin. Teoksessa Lundbom P. ja Herranen J. (toim.) Sosiaalinen vahvistaminen kokemuksina ja käytänteinä. Sarja C. Oppimateriaaleja 26, 2001. Humanistinen ammattikorkeakoulu, 150-164.

Sosiaali- ja terveysministeriö ja Kuntaliitto 2013. Laatusuositus hyvän ikääntymisen turvaamiseksi ja palvelujen parantamiseksi. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2013:11. Tampere: Juvenis Print - Suomen Yliopistopaino Oy.

Sosiaali- ja terveysministeriö 2014. Kokeneet ja viisaat -asiantuntijaryhmä. Yksitoista teesiä ikääntymisestä.

Suomen Mielenterveys ry. 2017. Yksinäisyys. [www.mieli.fi/fi/mielenterveys/ihmissuhteet/yksin-asuminen-ja-yksinäisyys-yleisiä-ikäntyessä](http://www.mieli.fi/fi/mielenterveys/ihmissuhteet/yksin-asuminen-ja-yksinäisyys-yleisiä-ikäntyessä). 1.9.2017.

Suoninen E., Pirttilä-Backman A-M., Lahikainen A. ja Ahokas M. 2010. Arjen sosiaalipsykologia. WSOYpro Oy.

Suvanto S. 2014. Vanhusten päivätoiminnan merkitys sosiaalisen hyvinvoinnin ja kotona asumisen tukena. Sosiaalityön Pro gradu -tutkielma. Yhteiskuntatieteiden ja filosofian laitos, Jyväskylän yliopisto.

Särkelä-Kukko M. 2014. Osallisuuden eriarvoisuus ja eriarvoistuminen. Teoksessa Jämsén A., Pyykkönen A. Osallisuuden jäljillä. Pohjois-Karjalan

Sosiaaliturvayhdistys ry. Saarijärvi: Saarijärvi offset, 34-50.

Särkelä R. 2016. Järjestöt julkisen kumppanista markkinoiden puristukseen. Sosiaali- ja terveysjärjestöjen muutos sosiaalipalvelujen tuottajina vuosina 1990-2010. Ensi- ja turvakotien liiton julkaisu 40. Ensi- ja turvakotien liitto ry. Helsinki: Lönnberg Print & Promo.

Tedre S. 2013. Näkyvät ja toimivat eläkeläiset. Teoksessa Tedre S., Voutilainen M., Jämsén A., Määttä-Lindström I. Eläkeläisenä maaseudulla. Maahenki Oy. Saarijärvi: Saarijärven Offset Oy, 35-52.

Tedre S. 2014. Toisin katsomisen voima. Vaihtoehtoja ikääntymisen tarkasteluun. Teoksessa Jämsén A., Kukkonen T. (toim.) Ikä! Moninainen ikäosaaminen. Karelia-ammattikorkeakoulun julkaisuja B:24. Joensuu: Grano Oy.

Tervo J. 2017. Yksin ja yhdessä - kotona asuvien vanhuksien kokemuksia yksinäisyydestä ja sosiaalisista suhteista. Sosiaalipsykologian pro gradu - tutkielma. Tampereen yliopisto. Yhteiskunta- ja kulttuuritieteiden laitos.

Tiilikainen E. 2019. Jakamattomat hetket. Yksinäisyyden kokemus ja elämäntietä. Gaudeamus Oy. Tallinna: Printon trukikoda.

Tiikkainen P. 2006. Vanhusiän yksinäisyys. Seuraututkimus emotionaalista ja sosiaalista yksinäisyyttä määrittävistä tekijöistä. Jyväskylän yliopisto. Akateeminen väitöskirja.

Tilastokeskus. 2020. Väestön ikärakenne. [www.tilastokeskus.fi/tup/suoluk/suoluk\\_vaesto.html#Väestön ikärakenne](http://www.tilastokeskus.fi/tup/suoluk/suoluk_vaesto.html#Väestön%20ikärakenne) 31.12.2020

Toikko T. & Rantanen T. 2009. Tutkimuksellinen kehittämistoiminta. Tampere: Tampereen Yliopistopaino Oy – Juvenes Print.

Tuomi J. & Sarajärvi A. 2018. Laadullinen tutkimus ja sisällön analyysi. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2012. Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa. Tutkimuseettisen neuvottelukunnan ohje 2012. [www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK\\_ohje\\_2012.pdf](http://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK_ohje_2012.pdf). 21.9.2017.

Uotila H. 2011. Vanhuus ja yksinäisyys. Tutkimus iäkkäiden ihmisten yksinäisyyden kokemuksissa, niiden merkityksistä ja tulkinnoista. Tampereen yliopisto. Akateeminen väitöskirja.

Vina S. 2013. Muotoiluinterventiot ja naapuruston hyvinvointi. Teoksessa Keinonen T, Vaajakallio K. ja Honkonen J. (toim.) Hyvinvoinnin muotoilu. Aalto-yliopiston julkaisusarja 1/2013. Keuruu: Otavan Kirjapaino Oy, 121-128.

Virkola E. 2014. Toimijuutta, refleksiivisyyttä ja neuvotteluja - muistisairaus yksinasuvan naisen arjessa. Akateeminen väitöskirja. Yhteiskuntatieteiden tiedekunta, Jyväskylän yliopisto.

Vorma H. ym. 2020. Kansallinen mielenterveysstrategia ja itsemurhien ehkäisyohjelma ohjelma vuosille 2020-2030. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2020:6. Helsinki: sosiaali- ja terveysministeriö.

**Työpajojen tulokset, liite 1**

1(5)

Velmut-ryhmäläisten näkemyksen mukaan ikämiesten yksinäisyyttä aiheuttavat muun muassa seuraavat asiat (vastaukset 6.3.2018):

- omaisten kuolema
- puolison/lasten menetys
- omaiset/lapset asuvat kaukana
- harrastusten puute (ei aiempia harrastuksia)
- ei työuran aikaisia ystäviä
- kotoisin toiselta paikkakunnalta
- sairaudet: esim. allergia: ei voi pitää esim. koira
- kyytien puute
- naisen puute, ystävän/ystävien puute
- rahattomuus
- ujous
- kuulon huononeminen
- asuinpaikan muutos, kaveripiirin häviäminen
- ei osaa käyttää rahaa
- laiskuus
- välinpitämättömyys
- asumismuoto
- puoliso on hoitanut kaikki "juoksevat asiat", kun jää yksin kaikki jää itselle
- sosiaaliset pelot
- paniikkihäiriö
- osattomuus
- yhteiskunnallinen rakennemuutos
- ikääntyminen

Ikämiesten yksinäisyyttä voidaan estää mm. seuraavilla asioilla (vastaukset 6.3.2018):

- osallistuminen toimintaan esim. Velmut-ryhmä
- mukaan erilaisiin harrastuksiin, huom! vetäjän rooli
- erilaisuuden hyödyntäminen joukossa



- harrastusten siirtäminen toisille 2(5)
- parisuhteen löytyminen
- avoin mieli, myös omista ongelmista puhuminen
- mummon etsintä
- naisrobotti (pitelynappi mukaan)
- yleisötilaisuuksiin osallistuminen
- tanssit, jumpat, pelit
- retkeily
- ystävät: ystävien seura poistaa yksinäisyyden
- pitää lähteä liikkeelle: lähteä vaikka väkisin
- alkoholi?
- kokoontuminen ryhmiin, missä on ohjausta

Millä tavoin järjestöt voivat ehkäistä ikämiesten yksinäisyyttä? Tähän kysymykseen vastattiin seuraavasti (vastaukset 13.3.2018):

- yhdessä tekeminen
- vertaistukitoiminta
- matalan kynnyksen palveluohjaus
- uusien ystävien löytäminen ihmisten kohtaamisessa
- järjestöön liittyminen esim. metsästysseura
- Velmut-ryhmä
- musiikki: laulutilaisuudet, yhteislaulu, instrumenttimusiikki
- eläkeläisjärjestöt
- liikunta ja urheilu
- erilaista ohjelmaa (viihteellistäkin) johon on helppo tulla
- tullaan esittelemään toimintaa
- erilaista toimintaa: päivään ohjelmaa
- etsivä työ

Millä tavoin sosiaali- ja terveysalan toimijat voivat tavoittaa yksinäisiä ikämiehiä? Velmut-ryhmäläisten vastausten mukaan (vastaukset 13.3.2018):

- järjestää tiedotustempauksia

- jo mukana olevat houkuttelevat muita mukaan
- sopiva henkilö (persoonaa) vetäjäksi
- etsivä ja jalkautuva työ
- suurempia yhteydenottoja: soitetaan henkilölle suoraan
- tullaan esittelemään toimintaa
- tiedotus
- turvallisuus ja luotettavuus: pitkä yhteistyö

3(5)

Mitä/millaista toimintaa järjestöjen pitäisi mielestäsi tarjota yksinäisille ikämiehille (vastaukset 20.3.2018):

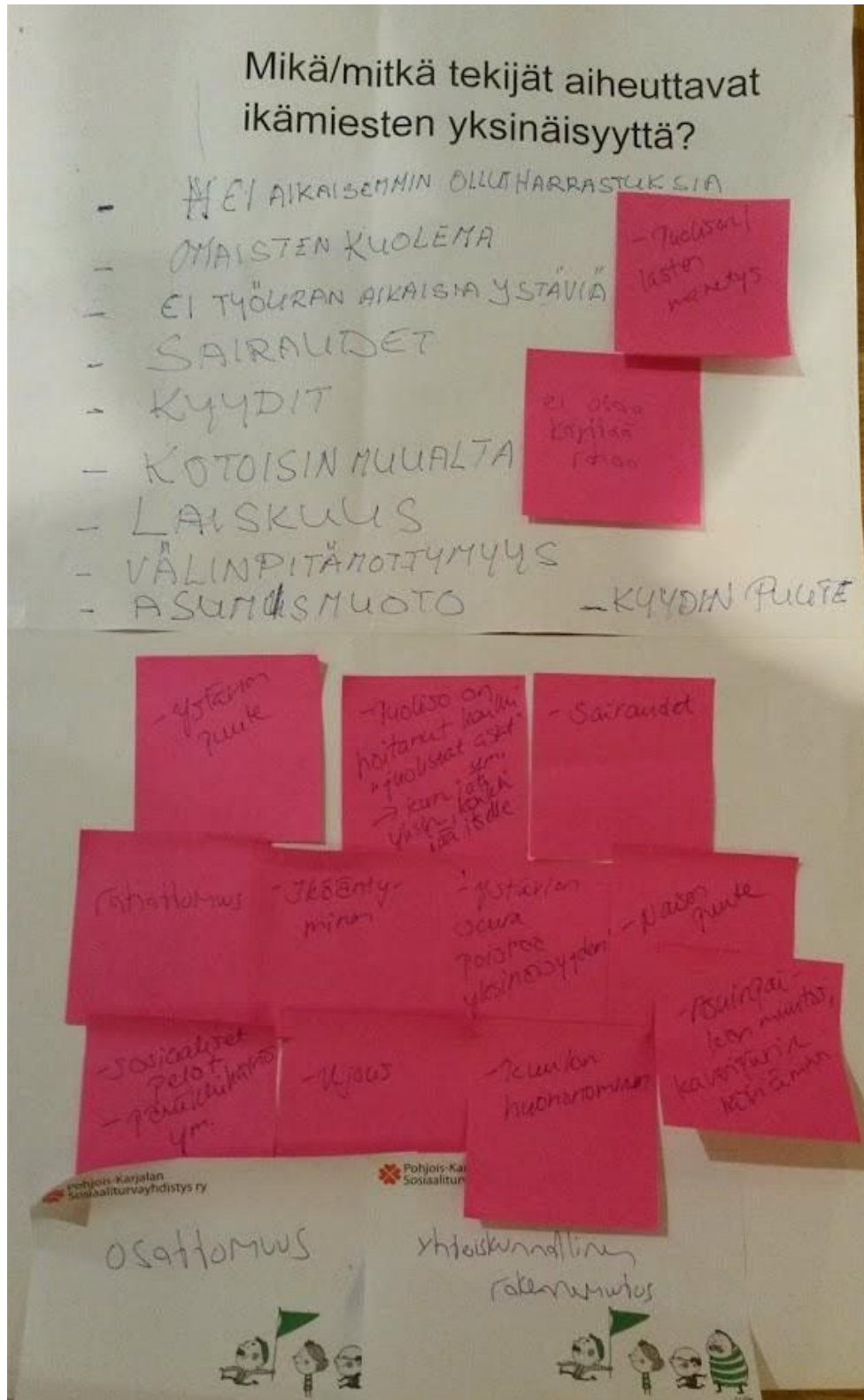
- kaveritoiminta: juttuseura, tekeminen
- pelikerho: korttipelit, heitto- ja tarkkuuspelit, leikkimielinen kisailu
- kaverivierailut
- uimahalli ja saunominen
- koira- tai eläinkaverit
- konsertit
- kesäteatterit
- vierailut

Mitä/millaista toimintaa järjestöjen pitäisi mielestäsi tarjota yksinäisille ikämiehille (vastaukset 10.4.2018):

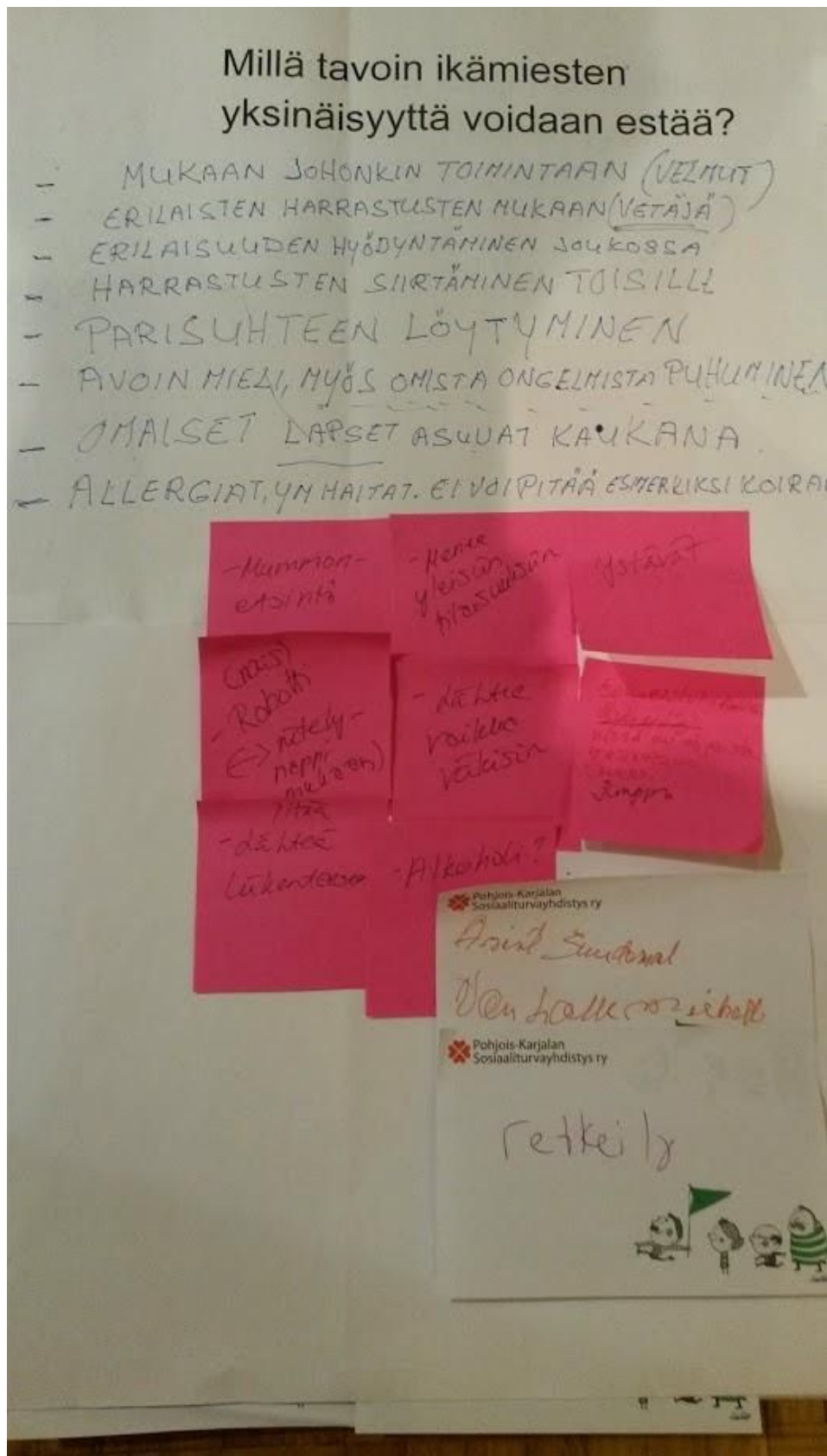
- kyyti marjastamaan, sienestämään, kalastamaan; paikat tunteva opas mukana
- opastusta Siun soten ihmeellisyyksiin
- älylaitteiden käytön opastusta
- teatterikäynnit
- kaavakkeiden täyttö
- tietoa siitä, mihin tukiin on oikeutettu
- huvitilaisuuksien järjestäminen
- kodinhoitoa
- virkistystä ja virikkeitä
- siivousapua viikottain
- keskustelutuokioita

- elämää ja erotiikkaa
- taulumaalausopetus
- rantaongintaa

4(5)



Kuva 2. Velmut-ryhmän pohdintaa ikämiesten yksinäisyyttä aiheuttavista tekijöistä. (Kuva: Marko Haakana)



Kuva 3. Velmut-ryhmän pohdintaa ikämiesten yksinäisyyttä estävistä tekijöistä.  
(Kuva: Marko Haakana)

## Liite 2

**Teemoitteluesimerkki**

## Yksinäisyyttä estäviä tekijöitä

Teema:	Ilmaisut:
Tekeminen ja toiminta:	<ul style="list-style-type: none"> <li>- osallistuminen "oman" Velmut-ryhmän toimintaan</li> <li>- hakeutuminen mukaan erilaisiin harrastuksiin</li> <li>- osallistuu yleisötilaisuuksiin</li> </ul>
Verkostoituminen:	<ul style="list-style-type: none"> <li>- erilaisuuden hyödyntäminen joukossa</li> <li>- harrastusten siirtäminen toisille: innostaminen, opettaminen</li> <li>- kokoontuminen ohjattuihin ryhmiin</li> <li>- hakeutuminen ystävien seuraan: ystävien seura poistaa yksinäisyyden</li> </ul>
Teknologia:	<ul style="list-style-type: none"> <li>- naisrobotti (pitelynappi mukana :) )</li> </ul>
Yksilötason ratkaisut:	<ul style="list-style-type: none"> <li>- avoin mieli: voi puhua myös ongelmista</li> <li>- mummon etsintä</li> <li>- parisuhteen löytäminen</li> <li>- alkoholi?</li> <li>- pitää lähteä liikkeelle, lähteä vaikka väkisin</li> </ul>