

**Anniina Riipinen**

**”aattelo että en mää ookkaan yksin”- Ikääntyneiden  
kokemuksia vapaaehtoisesta ystävästä**

**Opinnäytetyö  
KESKI-POHJANMAAN AMMATTIKORKEAKOULU  
Sosiaalialan koulutusohjelma  
Joulukuu 2010**



## TIIVISTELMÄ OPINNÄYTETYÖSTÄ

<b>Yksikkö</b> Sosiaali- ja terveystalon yksikkö, Kokkola	<b>Aika</b> Joulukuu 2010	<b>Tekijä/tekijät</b> Anniina Riipinen
<b>Koulutusohjelma</b> Sosiaalialan koulutusohjelma		
<b>Työn nimi</b> ”aatteloo että en mäa ookkaan yksin” – Ikääntyneiden kokemuksia vapaaehtoisesta ystävystä		
<b>Työn ohjaaja</b> YTM Kerstin Peltonen	<b>Sivumäärä</b> 50 + 4	
<b>Työelämäohjaaja</b> Toiminnanohjaaja Krista Kinnunen-Laitila		
<p>Tämän tutkimuksen tarkoituksena oli tutkia Kokkolan Vapaaehtoistoiminnan yhdistys ry:n ikääntyneiden asiakkaiden kokemuksia yhdistyksen toiminnasta, kokemuksia ja merkityksiä heidän luonaan säännöllisesti käyvistä vapaaehtoisista ystävistä. Ikääntyneiden ”äänen” kuuleminen ja ymmärtäminen nousivat tärkeiksi asiaksi tutkimuksessa. Tällä hetkellä erilaiset säästötoimet vaikuttavat myös ikääntyneiden palveluihin. Tämä vaatii sosiaali- ja terveystalon henkilöstöltä luovuutta ja yhteistyötä, jotta palvelut saataisiin turvattua. Eri palveluiden tuottajien välisellä yhteistyöllä voidaan vastata myös tulevaisuudessa paremmin ikääntyneiden tarpeisiin.</p> <p>Tässä tutkimuksessa tutkittiin ikääntyneiden kokemuksia ja luomia merkityksiä vapaaehtoistoiminnasta ja vapaaehtoisesta ystävystä ikääntyneiden omasta näkökulmasta. Tutkimukseen aineisto kerättiin haastattelemalla neljää vapaaehtoistoiminnan yhdistyksen ikääntynyttä asiakasta. Aineiston keruu menetelmänä käytin puolistrukturoitua teemahaastattelua. Haastattelu oli jokaiselle haastateltavalle sama.</p> <p>Tutkimustulosten mukaan ikääntyneillä oli hyviä kokemuksia asiakkaana olemisesta Kokkolan Vapaaehtoistoiminnan yhdistyksessä. Heidän toiveensa ja tarpeensa on huomioitu riittävästi ja vapaaehtoisessa ystävässä ei ole ollut vaihtuvuutta. Ikääntyneen kokemukset ja luomat merkitykset vapaaehtoisesta ystävystä olivat positiivisia. Ikääntyneet arvostivat heidän luonaan käyvää vapaaehtoista. Vapaaehtoinen ystävä koettiin merkittävänä osana ikääntyneen lähiverkoston täydentäjänä. Tärkeäksi asiaksi nousi se, että vapaaehtoinen ystävä helpotti myös ikääntyneen yksinäisyyden kokemuksia, jotka olivat varsin yleisiä. Vapaaehtoisen ystävän psykososiaalisten taitojen merkitys nousi esille tutkimustuloksissa.</p>		
<b>Asiasanat</b> Ikääntyminen, tarpeet, turvallisuus, hyvinvointi, sosiaali- ja terveystalot, vapaaehtoistoiminta, vapaaehtoinen		

<b>CENTRAL OSTROBOTHNIA UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES</b> Sosical and health care unit,Kokkola	<b>Date</b> December 2010	<b>Author</b> Anniina Riipinen
<b>Degree programme</b>  <b>Social seVICES</b>		
<b>Name of thesis</b>  "I think that I am not alone"- Older people experience of voluntary friend		
<b>Instructor</b> YTM Kerstin Peltonen	<b>Pages</b>  50+4	
<b>Supervisor</b>  Krista Kinnunen- Laitila		
<p>Purpose of this study was to examine Kokkola Voluntary Association of Older Client's experiences of the operations, experiences and significance of regular voluntary friend visiting. Important issue in the study became hearing and understanding of the older people. At present various cost – cutting measures also affect the elderly services. This requires social and health care personnel creativity and collaboration so that services could be safeguarded. Various service providers in cooperation can also in the future to the respond better needs of the elderly.</p> <p>This study examined the experiences of older people and meanings generated by them volunteering and voluntary friend for older people on their own terms. Research data was gathered by interviewing four voluntary association is elderly customers. I used a semi-structured thematic interview method for compiling the material. The interview was identical for each.</p> <p>According to the results older people had good experiences in Kokkola Voluntary Association. Their wishes and needs are taken into account sufficiently and there has not been voluntary turnover. The elderly persons experiences and the meanings created about the volunteers were positive. Older people appreciated the volunteers. Voluntary person was considered an important part of the neighboring network. Important thing was that the voluntary eased the loneliness experiences of older people, which were quite common. According to the study the psychosocial skills were important for the volunteers.</p>		
<b>Key words</b>  Aging, the needs, safety, welfare, health and social services, voluntary, voluntary friend		

SISÄLLYS	
TIIVISTELMÄ	
ABSTRACT	
1 JOHDANTO	3
2 VALTAKUNNALLISET VÄESTÖENNUSTEET IKÄÄNTYNEIDEN MÄÄRÄSTÄ 2010-LUVULLA	5
2.1 Ikääntymisen haasteet sosiaali- ja terveystalvluille	6
2.2 2000-luvun sosiaali- ja terveystalan palvelurakenne	6
3 IÄN MÄÄRITELMÄ	8
3.1 Ikääntyminen ja ikä	8
3.2 Ikääntymisen prosessi	8
4 TURVALLISUUS JA TARPEET OSANA HYVINVOINTIA	10
4.1 Ikääntyneen turvallisuuden tunne	12
4.2 Fyysiset tarpeet osana hyvinvointia	13
4.3 Psykkiset tarpeet osana hyvinvointia	14
4.4 Sosiaaliset tarpeet osana hyvinvointia	14
5 IKÄÄNTYNEIDEN YKSINÄISYYS	16
6 YHTEISTYÖ ERI TOIMIJOIDEN VÄLILLÄ	18
6.1 Lähiverkosto	19
6.2 Julkinen sektori	20
6.3 Yksityinen sektori	20
6.4 Kolmas sektori	20
6.5 Vapaaehtoistoiminta osana kolmannen sektorin toimintaa	21
6.6 Vapaaehtoistoiminta ikääntyneen näkökulmasta	22
7 AIKAISEMMAT TUTKIMUKSET	24
9 TUTKIMUSTEHTÄVÄT JA TUTKIMUKSEN TARKOITUS	26
9.1 Tutkimuksen lähtökohta ja tavoite	26
9.2 Tutkimuksen ajankohtaisuus	27



	2
10 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS	28
10.1 Tutkimusmenetelmä	28
10.2 Aineiston keruu ja tutkimuksen kohdejoukko	28
10.3 Tutkimusaineiston keruumenetelmä ja käsittely	29
10.4 Aineiston arviointi ja luotettavuus	30
10.6 Tutkimuksen eettisyys	31
11 TUTKIMUSTULOKSET	33
11.1 Ikääntyneen hyvinvointi	33
11.2 Ikääntyneen yksilölliset tarpeet	34
11.2.1 Sosiaaliset tarpeet ja läheiset	34
11.2.1.1 Läheisten antama tuki	35
11.2.2 Sosiaaliset tarpeet ja vapaaehtoinen	36
11.2.2.1 Vapaaehtoisen ystävän antama tuki ja välittämisen kokemus	36
11.3 Ikääntyneiden kokema yksinäisyys	37
11.3.1 Yksinäisyyttä helpottavia asioita	39
11.4 Yhteistyö vapaaehtoistoiminnan yhdistyksen kanssa	40
12 TUTKIMUKSEN JOHTOPÄÄTÖKSET	41
13 POHDINTA	44
LÄHTEET	47
LIITTEET	

## 1 JOHDANTO

Opinnäytetyöni tarkoituksena oli selvittää Kokkolan Vapaaehtoistoiminnan yhdistys ry:n vapaaehtoistoimintaa heidän ikääntyneiden asiakkaidensa näkökulmasta. Vapaaehtoistoiminta kohdennettiin tutkimuksessa yhdistyksen ikääntyneiden asiakkaiden luona säännöllisesti käyvän vapaaehtoisen ystävän merkitsevyyteen ikääntyneelle. Tutkimuksessa on tarkoitus tuoda esille ikääntyneiden kokemukset ja luomat merkitykset heidän omalla ”äänellään”.

Kokkolan Vapaaehtoistoiminnan yhdistys ry kouluttaa vapaaehtoisia ja organisoii vapaaehtoista lähimmäispalvelua yhteistyössä sen yhteistyökumppaneiden kanssa. Yhteistyökumppaneina toimivat Kokkolan kaupunki, Kokkolan suomalainen seurakunta ja Suomen punainen risti. Tutkimukseni tilaajana on Kokkolan vapaaehtoistoiminnan yhdistys ry. Tutkimus toteutetaan vapaaehtoistoiminnan yhdistykselle. Vapaaehtoistoiminnan yhdistys ry:n toiminnanohjaaja toimii työelämänohjaajanani.

Olen ollut vapaaehtoistoiminnan yhdistyksen toiminnassa mukana kesästä 2009 saakka ja toimin vapaaehtoisena ystävänä ikääntyneelle henkilölle, jonka luona käyn säännöllisesti. Aihe on minulle ammatillisesti tärkeä, sillä olen huomannut toimiessani vapaaehtoistyössä, kuinka tärkeää erityisesti ikääntyneille on, että heidän luonaan käydään ja heistä välitetään. Vapaaehtoinen ystävä toimii myös ikääntyneille sosiaalisen verkoston täydentäjänä. Vapaaehtoisena ystävänä voi toimia, vaikka ikääntyneellä on sosiaalinen verkosto kunnossa. Tällöin vapaaehtoistoiminta tukee ikääntyneen sosiaalista verkostoa. Vapaaehtoisena ystävänä olen saanut tutustua ikääntyneen elämään ystävyyden kautta.

Koen, että vapaaehtoistoiminta täydentää hyvin sosiaalialan työn kenttää nyt ja myös tulevaisuudessa entistä enemmän. Vapaaehtoistyö on tärkeää, sillä siinä on mahdollisuus auttaa ja tukea toista ihmistä. Toimiessani vapaaehtoistyössä kiinnostuin enemmän, miten vapaaehtoistoiminta vaikuttaa ikääntyviin ja otin yhteyttä toiminnanohjaajaan, joka ehdotti minulle tätä aihetta. Kiinnostuin aiheesta ja halusin lähteä tutkimaan sitä tarkemmin.

Hyvinvointi ja sitä kautta muodostuvat kokemukset luovat merkityksiä. Tutkin, miten vapaaehtoistyön toiminnanmuodot, toiminnan tavoitteet ja toimintaperiaatteet toteutuvat ikääntyneiden kohdalla. Vapaaehtoistyö on Kokkolan vapaaehtoistoiminnan yhdistyksen toiminnanmuoto, jolla tuetaan ikääntyneitä heidän arjessaan.

Vapaaehtoistoiminnan yhdistyksen toiminta-ajatuksena on edistää ja kehittää sosiaalitointa tukevaa sekä täydentävää vapaaehtoistoimintaa. Vapaaehtoistoiminnan yhdistyksen tavoitteena on tutustuttaa ihmisiä vapaaehtoistoiminnan työn kenttään. Vapaaehtoistoiminnan yhdistys on tukitaho, joka ottaa osaa ihmisten eri elämänvaiheisiin vapaaehtoistyön avulla. Yhdistyksen voidaan ajatella toimivan ”matalan kynnyksen” epävirallisena sosiaalialan toimijana. Yhdistyksen toiminta arvoihin kuuluvat erityisesti vapaaehtoisuus, tasapuolisuus, luotettavuus, puolueettomuus, itsemääräämisoikeus ja inhimillisuus.

Vapaaehtoistoiminnan yhdistyksen toiminnanmuotoja on säännöllinen toiminta, jossa asiakkaalla on oma vapaaehtoinen, joka käy hänen luonaan säännöllisesti. Yhdistyksen muita toimintamuotoja ovat virikeryhmätoiminta, lukupiiri ja tilapäisapu. Virikeryhmiä järjestetään esimerkiksi palvelutaloissa asiakkaiden tarpeiden mukaan. Lukupiireissä luetaan näkövammaisten käyttöön esimerkiksi sanomalehdet ääninauhalle. Yhdistyksen roolina on organisoida lukupiiritoimintaa. Tilapäisavun tarkoituksena on lähteä asiakkaan avuksi lääkärikäynnille tai seuraksi konsertteihin tai kirkkoon. Yhdistyksen toiminta lähtee aina asiakkaan tarpeista.

Ihmisten elinajan pidentymisen myötä vanhuuden elämänvaihe on tullut yhä useammalle mahdolliseksi. Tällainen kehitys on johtanut siihen, että iäkkäiden väestöryhmä ja osuus valtaväestöstä on kasvanut. Samanaikaisesti kyseessä on ajallisesti pidentyvä elämänvaihe. Tulevaisuudessa on yhä enemmän ikääntyneitä keskuudessamme. Ikääntyminen on luonteeltaan monitahoinen asia ja sen alkamisajankohdasta on erilaisia näkemyksiä. Ikääntyminen on joidenkin näkökulmien mukaan enemmän tunnetila kuin kalenterivuosiin perustuva vaihe.

## 2 VALTAKUNNALLISET VÄESTÖENNUSTEET IKÄÄNTYNEIDEN MÄÄRÄSTÄ 2010-LUVULLA

Ikääntyneiden osuus muusta väestöstä on kasvussa, mitattiinpa sitä millä tavoin tahansa. Suomessa seuraavan 20 vuoden aikana ikääntyminen on nopeinta Euroopan unionissa. Uusimpien ennusteiden mukaan Suomen väestö jatkaa kasvuaan ainakin 2040-luvulle saakka. Joitakin vuosia sitten Tilastokeskus arvioi väestön määrän kääntyvän laskuun alentuneen syntyvyyden vuoksi ennen vuotta 2030. Muutos väestön kasvun ennusteessa johtuu pääosin maahanmuuton lisääntymisestä ja elinajan odotteen noususta aiempiin ennusteisiin verrattuna. (Laine, Sinko & Vihriälä 2009, 11.)

Tuoreimpien väestöennusteiden mukaan väestön ikärakennetta kuvaavat huoltosuhteet nousevat nopeammin kuin aikaisemmin arvioitiin eliniän odotteen nousun vuoksi. Esimerkiksi yleisesti käytössä oleva ”vanhushuoltosuhte” eli 65 vuotta täyttäneiden suhde 15–64-vuotiaaseen väestöön jatkaa kasvuaan Tilastokeskuksen tekemän vuoden 2007 arvion mukaan 26 prosentista 46 prosenttiin vuonna 2030. (Laine ym. 2009, 11.)

Väestön ikääntyminen on haaste myös yhteiskuntapolitiikalle. Väestörakenteen muutoksen vuoksi talouden kasvu pyrkii hidastumaan eikä riittävän tulotason turvaaminen erityisesti ikääntyvälle väestölle ole itsestäänselvyys. Myös palveluiden riittävyyden turvaaminen on tulevaisuuden haaste. Julkisten menojen kasvuun luovat paineita pyrkimykset pitää kiinni eläketurvaa ja palveluja koskevista sitoumuksista. Tulevaisuuden kysymys on kasvavien menojen rahoitus ja miten rahoitustaakka ja siihen sisältyvät riskit jakautuvat eri väestöryhmien ja sukupolvien kesken. Nämä politiikan haasteet ovat saaneet aikaan viimeisten 10–15 vuoden aikana eläkejärjestelmää koskevia uudistuksia eri maissa. (Laine ym. 2009, 21.)

Väestön ikärakenteen muutoksen tarkastelu ainoastaan koko maan tasolla ei luo oikeaa kuvaa tulevasta tilanteesta. Suomen alueelliset muutokset ovat paljon jyrkempiä. Ikärakenteen alueelliset erot ovat paljon voimakkaampia. Arvioiden mukaan muuttoliike ja syntyvyserot kasvattavat eroja myös tulevaisuudessa. Tämän vuoksi tarvitaan toimivaa aluepolitiikkaa. Pääkaupunkiseudulla tehtävät toimenpiteet eivät toimi maaseudulla. (Parjanne 2004, 51.)

## **2.1 Ikääntymisen haasteet sosiaali- ja terveyspalveluille**

Keksimääräisen elinajan pidentyminen vaikuttaa siihen, miten saadaan jatkossa turvattua hyvä ja tasapainoinen elämä kaikissa ihmisen elämänvaiheissa. Haasteena on kansalaisten hyvinvoinnin ja elämänlaadun parantaminen myös myöhemmällä iällä sekä saada ikääntyvä väestö osallistumaan aktiivisesti yhteiskunnan sosiaaliseen, poliittiseen ja taloudelliseen elämään. Väestön ikääntyessä korostuu heidän terveytensä ja työ- ja toimintakykynsä ylläpitäminen ja vahvistaminen. Näiden ylläpitäminen on tärkeää väestön hyvinvoinnin ja yhteiskunnallisen kehityksen kannalta. Hyvinvoiva väestö on myös taloudellisen kasvun ja hyvinvointiyhteiskunnan rahoituksen tärkeä edellytys. Väestön terveys ja toimintakyky vaikuttavat myös siihen, kuinka paljon he tarvitsevat sosiaali- ja terveyspalveluita. Ikääntyneet tarvitsevat enemmän hoivaa ja huolenpitoa kuin nuorempi väestö, mutta palvelujen tarve ei ole suoraan verrannollinen ikään. (Parjanne 2004, 21.)

Eliniän pidentymisen vuoksi terveet ja toimintakykyiset ikävuodet ovat lisääntyneet. Tällä hetkellä eläkeläiset ovat selvästi aikaisempaa hyväkuntoisempia, elinvoimaisempia, aktiivisempia ja pystyvät elämään itsenäisesti pidempään. Tänä päivänä 75 vuotta täyttäneistä ikääntyneistä vain joka neljäs kuuluu säännöllisten sosiaali- ja terveyspalveluiden piiriin. Noin 90 prosenttia yli 75-vuotiaista ja suurin osa 90-vuotiaista asuu kotona. Jatkossa haasteena on tukea myönteistä terveyden kehitystä ja vahvistaa kansalaisten omaa vastuuta terveydestään ja toimintakyvystään. (Parjanne 2004, 21.)

## **2.2 2000-luvun sosiaali- ja terveysalan palvelurakenne**

Viimeisten vuosien aikana vanhustutkimuksen perusteena on esitetty ikääntyneiden määrän ja tähän liittyvää erilaisten palvelujen tarpeen kasvua. Terveystieteiden palvelurakenteesta on tuotu esille erilaisia mahdollisuuksia esimerkiksi teknologian hyödyntäminen ja uhkakuvana medikalisoituminen. Sosiaalialan näkökulmasta merkittävänä huolina on tullut esille julkisen kotipalvelun vähentyminen sekä arjen ja sosiaalisuuden katoaminen vanhustyöstä. Ikääntyneiden palvelujen ratkaisuna on edelleen esitetty palvelujen monituottajuutta ja kotihoidon lisäämistä sekä ennalta ehkäisevän vanhustyön merkitystä. Suomessa keskus-

telussa ovat julkisen sektorin roolin vähentyminen sekä asiakkaan aseman ja oikeuksien korostus. Keskustelussa ovat myös julkisten palveluiden kilpailutus ja eri toimijoiden roolit kunta- ja palvelurakenteen uudistuksissa. Euroopan vanhuspolitiikassa on viime vuosina korostunut oppiminen toisilta ja tästä syntyvä vertaispaine kohti yhdenmukaisempaan politiikkaan. Suomessa asiakkaan oikeutta päätöksentekoon ja asemaa on vahvistettu palvelusetelilainsäädännöllä ja lakiperusteisilla hoito- ja hoivatakuilla. Hoivatakuun tarkoituksena on muun muassa turvata aikaisempaa paremmin vanhuspalvelut eri puolella Suomea. (Hämäläinen, Vornanen & Laurinkari 2006, 130–131.)

### 3 IÄN MÄÄRITELMÄ

#### 3.1 Ikääntyminen ja ikä

Käsitykset iästä ja ikääntymisestä ovat ajatuksellisia työvälineitä, joiden avulla ihmiset toimivat. Tieto ikääntymisestä ja siihen liitetyt arvot sekä merkitykset ilmenevät eri tavoin erilaisissa arkielämän, yhteisön ja yhteiskunnan toiminnoissa, joissa ihmisten elämisaailma ja systeemimaailma kohtaavat toisensa. (Suomi & Hakonen 2008, 35.)

Ikääntyneiden oma käsitys vanhuudesta on yleensä positiivisempi kuin yhteiskunnallinen käsitys. Voidaan todeta, että vanhuus on pitkälti kokemuksellinen ja asennekysymys. Yleensä ikääntyneet arvioivat itsensä nuoremmiksi kuin mitä he ovat. Monen mielestä elämänhaluun vaikuttaa se, miten vanhuus koetaan. (Koskinen, Aalto, Hakonen & Päivärinta 1998,11.)

Iän erilaiset määritykset ohjaavat ikääntyneen kansalaisen omaa ikäidentiteettiä ja yhteiskunnallista ikäkeskustelua. Iän tutuin määritelmä lienee kronologinen kalenteri-ikä, joka ilmaisee yksilön tarkan iän. Senioreiksi katsotaan yli 45-vuotiaat ja ikääntyneistä puhutaan 55 ikävuoden kohdalla. Kolmatta ikää elävät eläkkeelle siirtyneet, jotka eivät vielä ole saavuttaneet neljättä ikää, jossa palvelujen tarve on suurempi. Kalenteri-ikä on tarkka mutta suppea ja voi johtaa nuoruutta ihailevassa yhteiskunnassa todellisen iän salaamiseen vanhaksi leimautumisen pelossa. Biologinen ikä eroaa kalenteri-ikästä siinä, että fyysinen toimintakyky vaihtelee samanikäisillä. Sosiaalinen ikä määräytyy sen mukaan, millaista pidetään vanhana kussakin historiallisessa ajankohdassa. (Suomi & Hakonen 2008, 39–40.)

#### 3.2 Ikääntymisen prosessi

Ikääntymisen kannalta on merkittävää, että ikääntyminen ymmärretään elinikäisenä prosessina, jonka kuluessa tapahtuu biologisia, psyykkisiä ja sosiaalisia muutoksia. Tämä prosessi alkaa hedelmöityksestä ja jatkuu kuolemaan asti. Vanhenemisprosessi kuuluu jokaiseen ikävaiheeseen. Vanhuus on elämän viimeinen vaihe, joka on tulos biologisista, psyykkisistä ja sosiaalisista muutoksista. On tärkeää tuntee ihmisen muut elämänvaiheet, jotta voidaan ymmärtää vanhuutta. Tutkimuksissa puhutaan myös elämänkulun näkökul-

masta. Ihmisen elämäkulussa yhdistyvät yksilölliset elämänvaiheet, subjektiiviset kokemukset ja yhteiskunnan muutokset. (Koskinen ym. 1998, 17.)

Ikääntymisen yhteydessä puhutaan myös ikääntyneiden toimintakyvystä. Toimintakyvyn ajatellaan paremmin kertovan ikääntymisen tuomista muutoksista kuin ikävuosien. Toimintakyky vaikuttaa siihen, miten ikääntyneen arkielämä sujuu. Toimintakyvyn käsite yhdistää myös ikääntyneen yksilölliset kyvyt, hänen toimintansa sekä ympäristön haasteet ja mahdollisuudet. Toimintakyvyn käsitteeseen sisältyy ajatus ikääntyneen itsenäisestä elämästä, jossa hänellä on mahdollisuus toteuttaa omien tapojensa mukaista elämäntapaa. Toimintakyky on fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista. (Koskinen ym. 1998, 17.)

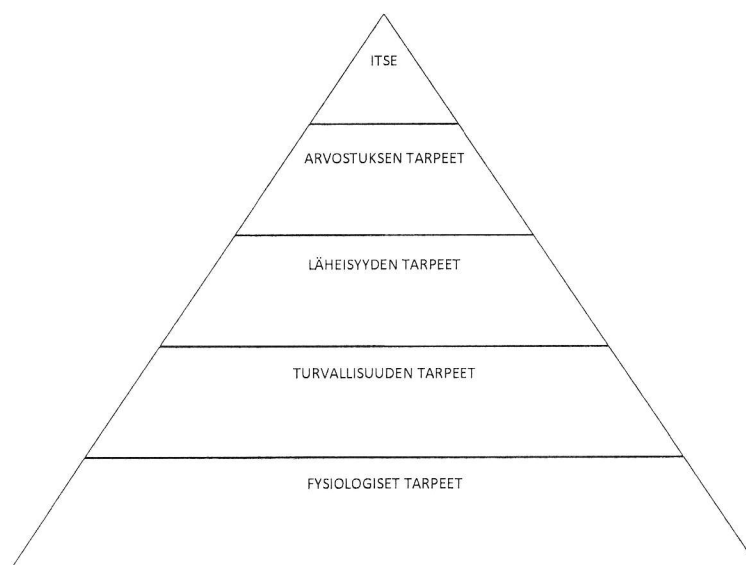
Ikääntyminen sisältää useita haasteita toimintakyvyn ja terveyden kannalta. On olemassa vahvistavia ja heikentäviä tekijöitä. Yksilön tavoitteena on säilyttää tasapaino muutosten välillä: riittävä fyysinen ja psyykinen toimintakyky, tarpeellinen tasapaino sosiaalisissa suhteissa sekä tarpeiden mukainen esteetön fyysinen ympäristö. (Heikkinen & Marin 2002, 31.)

Ikääntymisen hyväksyminen osana elämää ei ole aina helppoa. Ikääntymisen keskeisenä ongelmana on hyväksyä ilman katkeroitumista oma elämä sellaisena kuin se tuli ja muodostui. Perustunteita ikääntymisessä ovat minän eheys ja epätoivo eli itseensä vajoaminen. Minän eheys on kehitysvaiheiden läpi käymisen tuloksena syntynyt hedelmä. Minän eheys tarkoittaa, että yksilön minä on saanut varmuutta siitä, että haluaa saavuttaa järjestyksen ja tarkoituksen elämäänsä. Samalla yksilö hyväksyy oman elämänsä sellaisena, kuin se sillä hetkellä on. Työstetty ikääntyminen tuottaa ikääntyneelle perusvoimaksi viisauden. Iän tuoma viisaus muodostuu tyytymisestä oman elämän rajallisuuteen. Eheytyminen voi tapahtua, jos epätoivo ja aikaisempiin elämänvaiheisiin takertuminen eivät ota liian suurta sijaa yksilön elämässä. (Salo & Tuunainen 1996, 191.)



#### 4 TURVALLISUUS JA TARPEET OSANA HYVINVOINTIA

Ikääntyneiden tarpeita voidaan tarkastella Maslow'n tarvehierarkian pohjalta. Tarvehierarkia määrittelee ihmisen tarpeiden järjestyksen. Maslow ryhmitteli ihmisen tarpeet viiteen tasoon (KUVIO1): fysiologiset tarpeet, turvallisuuden tarve, läheisyyden tarve, arvostuksen tarve ja itsensä toteuttamisen tarve. Alemman tason tarpeet ovat jokaisella samanlaiset, mutta ylemmäksi hierarkiassa mentäessä ne muuttuvat henkilökohtaisemmiksi. Esimerkiksi läheisyyden tarve, joka sisältää halun tulla rakastetuksi, hyväksytyksi tulemista ja halua kuulua johonkin, voi olla myös yksi ikääntyneiden tarpeista. Tällainen tarve on usein pohjalla, kun ei haluta olla yksin ja halutaan jakaa asioita jonkun toisen ihmisen kanssa. (Salo 1993, 83.) Kuviossa 1 on havainnollistettu Maslow'n tarvehierarkia.



**Kuvio 1: tarvehierarkia (Salo,1993.)**

Tarpeisiin liittyy olennaisena osana hyvinvointi. Hyvinvointi sisältyy yksilön perustarpeisiin ja turvallisuuden tunteeseen. Hyvinvointi tarkoittaa yksilön olemassa olevia voimavaroja (työ, opiskelu, ystävät ja terveys), joita yksilöllä on omien tarpeidensa tyydyttämiseen. Hyvinvointi merkitsee myös sitä, miten yksilö itse sen kokee. Eri ihmiset pitävät erilaisia asioita merkittävimpinä asioina hyvinvoinnissaan kuin toiset. (Taipale, Lehto, Mäkelä, Kling & Viialainen 1997, 11–12.)

Tutkimusten mukaan koettu turvallisuus ja turvattomuus ilmenevät lapsuuden kokemuksiin pohjautuvana perusturvallisuutena ja turvattomuutena sekä elämäntilanteeseen ja elämäntieteen vaiheisiin sisältyvänä turvallisuutena ja turvattomuutena. Niin yksilö kuin yhteisötasolla turvallisuus on inhimillinen perustavoite, joka esiintyy psykologian monissa suuntauksissa. Turvattomuus määritellään siten, että on olemassa uhkia, joiden takia turvallisuus on vaarassa jäädä toteutumatta. Turvattomuuteen liittyvät läheisesti pelko, vaara, uhka ja riski. Subjektiiivisena kokemuksena turvattomuus on lähellä pelon, uhan ja vaaran kokemista. Objektiiivisena ilmiönä turvattomuus on lähellä riskin kokemuksia. (Seppänen, Karisto & Kröger 2007, 167–168.)

Yksilötasolla turvallisuutta voidaan pitää tarpeena. Kauffmann määrittelee turvallisuuden tarpeen suojautumisena ja puolustautumisena ulkoisia vaaroja vastaan. Turvallisuus ilmenee jatkuvuuden ja järjestyksen tarpeena, ennustettavuutena. Se ilmenee myös pyrkimyksenä sisäiseen ja henkiseen tasapainoon. Turvattomuus on pelkoa joutua ulkoiseen vaaraan, esimerkiksi luonnonkatastrofiin tai ilkkivallankokemuksiin. Turvattomuus voi olla jatkuvuuden ja järjestyksen vaarantumisesta. Se voi olla myös sisäistä tasapainon järkkymistä ja tasapainottomuutta. (Seppänen ym. 2007, 167–168.)

Yksilön tarvitsevuus ja tarpeet voivat aiheuttaa yksilön minuudelle jännitteitä. Tällöin yksilö voi turvautua ääritarkoituksiin saavuttaakseen haluamansa. Toisena ääripäänä on pakonomainen tarvitsevuus, jossa yksilö kokee itsensä sisäisesti ehjäksi vain, jos hänellä on käytössään ulkoinen minuuden vahvistaja. Tällainen voi olla esimerkiksi läheinen ihminen, lemmikki tai jokin mielekäs asia. Toinen ääripää on tarvitsevuuden kieltäminen, jossa yksilö yrittää pärjätä itse eikä halua toisten tukea ja apua. Nämä kaksi ääripäätä ovat lähellä toisiaan ja voivat esiintyä myös samanaikaisesti. Esimerkiksi yksilö on voinut aikaisemmin kieltää oman tarvitsevuutensa ja tarpeensa, mutta vakavan elämäntilanteen tullessa kohdalle esim. puolison sairastuessa, hänen tarvitsevuutensa voi muuttua pakonomaiseksi. Aikaisemmin puoliso on voinut tyydyttää emotionaaliset tarpeet, mutta sairauden myötä se ei ole enää mahdollista. (Vuorinen 1997, 60; Salo & Tuunainen 1996, 195.)

Ihmiset arvostavat yleensä eniten terveyttä ja turvallisuutta. Turvallisuus arvona on perheen turvallisuutta, kansallista turvallisuutta ja maailmanrauhan arvostamista. Erityisesti turvallisuus arvona on varmuutta. Se on myös erilaisten ulkoisten tekijöiden, kuten katastrofien, väkivallan ja rikollisuuden poissaoloa. Turvallisuus on ikään kuin levollisuutta.

Turvattomuudessa olennaista on siis epävarmuus, erilaisten vaarojen ja uhkien kokemus, epäluotettavuus ja levottomuus. (Seppänen ym. 2007, 167–168.)

Turvallisuus on myös tunnustettu ihmis- ja kansalaisoikeus. Suomessa tätä ilmentävät niin sanotut TSS-oikeudet eli taloudelliset, sosiaaliset ja sivistykselliset ihmisoikeudet. Vapausoikeuksien lisäksi puhutaan turvallisuusoikeuksista, jotka tarkoittavat ihmisarvoisen elämän kunnioitusta. Jokaisella ihmisellä on oikeus ihmisarvoiseen elämään, opetukseen ja sivistykseen, työhön ja toimeentuloon, terveyden- ja sairaanhoitoon, lepoon sekä viihtymiseen ympäristöönsä. Turvallisuusoikeuksia ovat esimerkiksi oikeudet turvalliseen ja viihtymiseen työskentely-ympäristöön ja asumisturvaan. TSS-oikeudet ovat yhteiskunta- ja sosiaalipoliittisia oikeuksia. Turvattomuus on näiden ihmisoikeuksien toteutumattomuutta tai niiden toteutumisen vajetta. (Seppänen ym. 2007, 168.)

#### **4.1 Ikääntyneen turvallisuuden tunne**

Ikääntyneiden kokema turvallisuus tai turvattomuus vaikuttaa merkittävästi heidän psyykkiseen hyvinvointiinsa ja elämänlaatuunsa. Ikääntyneiden kokema turvattomuus on tärkeä yhteiskunnallinen kysymys, sillä ikääntyneiden toiveena ja yhteiskuntapoliittisena tavoitteena on mahdollistaa ikääntyneiden asuminen kotona mahdollisimman pitkään. (Savikko, Routsalo, Tilvis, Pitkälä 2006, 198.)

Ikääntymisen myötä ja oikeastaan jo myöhäisestä keski-ikästä lähtien yksilöllä alkaa ilmetä huolta erityisesti maailmanlaajuisista asioista, riippumattomuudesta sekä siitä, miten selviytyy eläkkeelle ja eläkkeellä olemisesta. Myös arjen kovuus puhuttaa ikääntyneitä. Ihmisten välinpitämättömyys toisiaan kohtaan aiheuttaa turvattomuutta. Erityisesti vanhuusikään tultaessa eli ikääntymisvaiheessa (64–74 vuoden iässä) nämä huolet korostuvat. Eriytyisen merkittävä ikääntymiseen liittyvä muita ikäluokkia suurempi turvattomuuden aiheuttaja on laitoshoitoon joutuminen. Myös toisten avusta riippuvaiseksi joutuminen aiheuttaa turvattomuuden tunnetta. Ikääntyneillä on pelko myös muistin heikentymisestä. Lisäksi yksin asuminen ja yksityistäminen aiheuttavat turvattomuuden tunnetta. (Seppänen ym. 2007, 173.)

Myös turvallisuuden tarve on yksi tärkeistä perustarpeista. Kun henkiin jääminen on varmistettu, ihmisellä herää turvallisuuden tarve: tarve saada suojaa, elää ilman pelkoa ja ah-

distusta sekä tarve saada järjestystä ympärille ja luoda sosiaalisia organisaatioita, jotka takaavat turvallisuuden, lain ja järjestyksen. (Dunderfelt 2001, 29.)

#### **4.2 Fyysiset tarpeet osana hyvinvointia**

Lähes kaikki ikääntyneet haluavat asua kotonaan, sillä koti koetaan levon ja turvan paikaksi. Koti mielletään erityisesti ikääntyneen turvallisuutta, yksityisyyttä ja yksilöllisyyttä tukevaksi paikaksi. Koti toimii myös eräänlaisena suojakuorena, jonka ihminen rakentaa ympärilleen ja jossa hänellä on mahdollisuus hahmottaa elämäänsä. Ihminen voi kokea kodissaan myös vapauden tunteen, hän saa olla vapaana ulkopuolelta asetetuista aikatauluista ja paikoista. Elinympäristönä koti voi ylläpitää terveyttä ja hyvinvointia. (Anttonen, Valokivi & Zechner 2009, 176,186.)

Fyysistä turvattomuutta ikääntyneille aiheuttavat ulkoa päin tuleva poikkeava käyttäytyminen, esimerkiksi rikollisuus ja omaisuusrikokset. Ikääntyneille on tärkeää tuntea, että heillä on oikeus koskemattomuuteen. Yksi vakava ongelma on myös ikääntyneiden kaltoin kohtelu, josta ei vielä kovin paljoa puhuta. (Seppänen ym. 2007, 176.)

Fyysistä turvattomuutta aiheuttavat myös huoli omasta tai puolison terveydestä. Tähän liittyy pelko tulla riippuvaiseksi toisten avusta ja hoidosta. Pelko voi estää pyytämästä tai vastaanottamasta apua ja hoitoa, vaikka siihen olisi tarve. (Laakso & Pohjanvirta 1988, 199.)

Ikääntyneet kokevat tutkimusten mukaan, että heidän terveytensä on parempi, kuin mitä objektiiviset sairauden mittarit, mikä kertoo siitä, etteivät yksinomaan sairaudet ja fyysiset voimavarat määrittele heidän elämänlaatuaan. Esimerkiksi matkustaminen sairauksista huolimatta ei estä nauttimasta elämästä. Koettu terveys yhdistää terveyskäsityksen subjektiivisen ja objektiivisen ulottuvuuden ja kuvastaa osaltaan ikääntyneen omaa käsitystä elämänlaadusta. Esimerkiksi liikunnan harrastaminen ja terveelliset elämäntavat toimivat ikääntyneen fyysisinä voimavaroina. (Suomi & Hakonen 2008, 123.)

### 4.3 Psyykkiset tarpeet osana hyvinvointia

Ikääntyneen psyykkiseen hyvinvointiin liittyvät tekijät ovat yhteydessä heidän turvattomuuden kokemiseen. Tyytymättömyys elämään ja itsensä kokeminen tarpeettomaksi vaikuttavat turvattomuuden kokemiseen. Ikääntynyt saattaa kokea itsensä myös onnettomaksi. Turvattomuuden tunteen on todettu olevan suoraan yhteydessä masennukseen sekä yksinäisyyteen. Psyykkiseen hyvinvointiin vaikuttavia tekijöitä ovat myös läheiset ihmissuhteet, yksinäisyys ja itsensä kokeminen sairaaksi. (Savikko ym. 2006, 202.)

Psyykkiseen turvallisuuteen ja hyvinvointiin vaikuttaa myös ikääntyneen pelko joutua toisten avusta riippuvaiseksi ja mahdollisesti laitoshoitoon joutuminen on uhkana ikääntyneen itsemääräämisoikeudelle. Itsemääräämisessä on kysymys vapaudesta ja oikeudesta tehdä itseään koskevia päätöksiä ja valintoja. Tämä merkitsee osallisuutta omaan elämään ja itseä koskeviin asioihin. Itsemääräämisoikeus tarkoittaa henkistä ja ruumiillista koskemattomuutta, jonka ikääntyneet kokevat olevan elämässään uhattuna. (Seppänen ym. 2007, 176.)

Elämän kokeminen merkityksellisenä, läheiset ihmissuhteet, hyvä terveys ja toimintakyky toimivat ikääntyneen psyykkisinä voimavaroina, jotka ylläpitävät psyykkistä hyvinvointia ja turvallisuutta. Psyykkiset voimavarat ovat persoonallista pääomaa, johon sisältyy elämänasenne ja elämän kokeminen merkityksellisenä. (Suomi & Hakonen 2008, 127.)

### 4.4 Sosiaaliset tarpeet osana hyvinvointia

Ikääntyneen sosiaalinen yhteys toisiin ihmisiin on minuuden ylläpitämistä. Ikääntyneen hyvinvoinnissa merkittävää on sosiaalisen integraation jatkuvuus. Kokemus siitä, että kuuluu johonkin, on yksi elämänlaadun osatekijä. Sosiaalinen verkosto käsitetään ihmissuhteiden kokonaisuutena. Luonteeltaan sosiaalinen verkosto on vuorovaikutuksellinen ja yleisesti se on koettu myönteisenä ja voimaannuttavana. (Suomi & Hakonen 2008, 136.)

Sosiaaliset suhteet luovat turvallisuuden tunnetta ikääntyneelle. Sosiaaliset suhteet toimivat myös voimavaroina. Sosiaaliset suhteet saavat elämän tuntumaan merkitykselliseltä. Sosiaalisuuden laajuutta voidaan tarkastella eri näkökulmista. Laajuus on elämänlaadun kan-

nalta olemista jonkin yhteisön jäsenenä, kuulumista johonkin ja osallistumista toimintaan, jonka kokee merkitykselliseksi itselleen. Sosiaaliin voimavaroihin kuuluu myös kollektiiviset voimavarat. Näitä voimavaroja ovat ikääntyneiden työntekijöiden taidot ja osaaminen, elämäkokemus ja hiljainen tieto. Taloudelliset edellytykset luovat pohjaa muille resursseille. Sosiaaliset verkostot, joissa ikääntynyt voi saada sosiaalista tukea ja antaa sitä myös toisille ovat tärkeitä. Elämäkulun yhteisöllisyyden tunne kattaa myös mielekkään toiminnan, joka voi olla esimerkiksi virkistys- ja harrastustoimintaa. (Suomi & Hakonen 2008, 129–130.)

Sen sijaan ystävien ja läheisten puuttuminen sekä tyytymättömyys heidän tapaamistiheytensä lisäävät ikääntyneen turvattomuuden tunnetta. Ikääntyneen tunne siitä, että läheiset ja ystävät eivät ymmärrä häntä vähentävät turvallisuuden tunteen kokemista. Tutkimusten mukaan harrastus- ja virkistystoiminnan vähyys tai sen puuttuminen lisäävät turvattomuuden tunnetta. (Savikko ym. 2006, 201.)

Ikääntyneen onnistunut sopeutuminen ikääntymiseen on yhteydessä hyvään fyysiseen terveyteen, turvattuun taloudelliseen toimeentuloon, sosiaaliseen elämään ja kokemukseen oman itsensä merkityksellisyydestä. Näiden asioiden ollessa kunnossa voi ikääntynyt kokea elämänsä mielekkääksi. Yleensä elämäkokemukset auttavat vastaan tuleviin asioihin suhtautumisessa. (Laakso & Pohjanvirta 1988, 199.)

## 5 IKÄÄNTYNEIDEN YKSINÄISYYS

Yksinäisyyden kokemuksen on todettu liittyvän ikääntyneiden elämänvaiheeseen. Suomessa vuonna 2002 tehdyn tutkimuksen mukaan yksinäisyyden kokeminen lisääntyi iän myötä. Suomessa on tehty myös pitkittäistutkimus, jonka mukaan ikä itsessään ei lisää yksinäisyyttä vaan iän mukana tuoma toimintakyvyn heikentyminen ja sosiaalisten kontaktien vähentyminen. Leskeksi jääminen tai tärkeän ihmissuhteen katkeaminen ovat merkittäviä yksinäisyyttä lisääviä tekijöitä. Sosiaalisten suhteiden luominen ikääntyessä ei ole enää yhtä helppoa kuin nuorempana. Voi olla, että oman ikäryhmän jäsenet ovat harventuneet tai he ovat huonossa kunnossa. Jos ikääntyneellä ei ole omia lapsia, sukulaisia tai ystäviä lähellä, voi olla, että hänen ainoat sosiaaliset kontaktinsa ovat viranomaisiin tai kotipalvelun henkilöstöön. (Noppari & Koistinen 2005, 23; Kankare & Koistinen 2006, 137.)

Eliniän odotteessa tapahtunut kasvu tuo haasteita ikääntyneiden kotona selviytymiselle ja hyvinvoinnin edistämiseksi. Yksinäisyys on yksi merkittävä tekijä, joka vaikuttaa ikääntyneiden hyvinvointiin ja selviytymiseen arjessa. Yksinäisyyteen liittyy myös fyysisiä, psyykkisiä ja sosiaalisia tekijöitä. (Tiikkainen 2006, 9.)

Käsitteenä yksinäisyys on monitahoinen ja epämääräinen. Yksinäisyydellä tarkoitetaan ihmisen omaa sisäistä kokemusta. Joissakin tutkimuksissa yksinäisyys määritellään yksilön subjektiiviseksi kokemukseksi siitä, että hänellä ei ole tarpeeksi ihmissuhteita. Yksinäisyyden tunne ja kokemus muodostuvat siitä, että ihmisen odotukset ympäristöstään ja toisilta ihmisiltä eivät toteudu. Ihminen voi kokea siis itsensä yksinäiseksi, vaikka hänellä olisi muita ihmisiä ympärillä. (Noppari & Koistinen 2005, 19–20 ; Tiikkainen 2006, 12; Kankare & Lintula 2006, 138.) Yksinäisyyden tunteeseen liittyy emotionaalisia, kognitiivisia ja käyttäytymisen ulottuvuuksia. Ikääntyneiden yksinäisyys on erilaista kuin nuorten kokema yksinäisyys. Yksinäisyyteen liitetään usein masentuneisuus, ahdistuneisuus, suru ja hylätyksi tulemisen tunne. (Tiikkainen 2006, 12.)

Ikääntyneiden yksinäisyys on hyvin tavallista. Koettu yksinäisyys ei ole sama asia kuin sosiaalisen kanssakäymisen määrä. Ikääntynyt voi kokea itsensä yksinäiseksi, vaikka hänen ympärillään olisi paljon ihmisiä. Äskettäin tehdyn tutkimuksen mukaan tiedetään, että yli 75-vuotiaista palvelutalossa tai omassa kodissaan asuvista ikääntyneistä noin 40 % kärsii yksinäisyydestä. Yksinäisyyden myöntäminen ei ole yleensä helppoa, sillä siihen liittyy häpeää. Yleensä jo koetusta yksinäisyydestä on helpompi puhua kuin parhaillaan olevasta

yksinäisyyden kokemisesta. Yksinäisyys peittyy helposti myös masennuksen oireiden taakse. Yksinäisyys, masennus ja sosiaalinen eristyneisyys kulkevat lähes aina rinnakkain. Näiden seurauksena usein toimintakyky heikentyy, avun ja tuen tarve lisääntyy sekä seurauksena voi olla laitoshoitoon joutuminen ja pahimmassa tapauksessa ennenaikainen kuolema. (Noppari & Koistinen 2005, 19.)

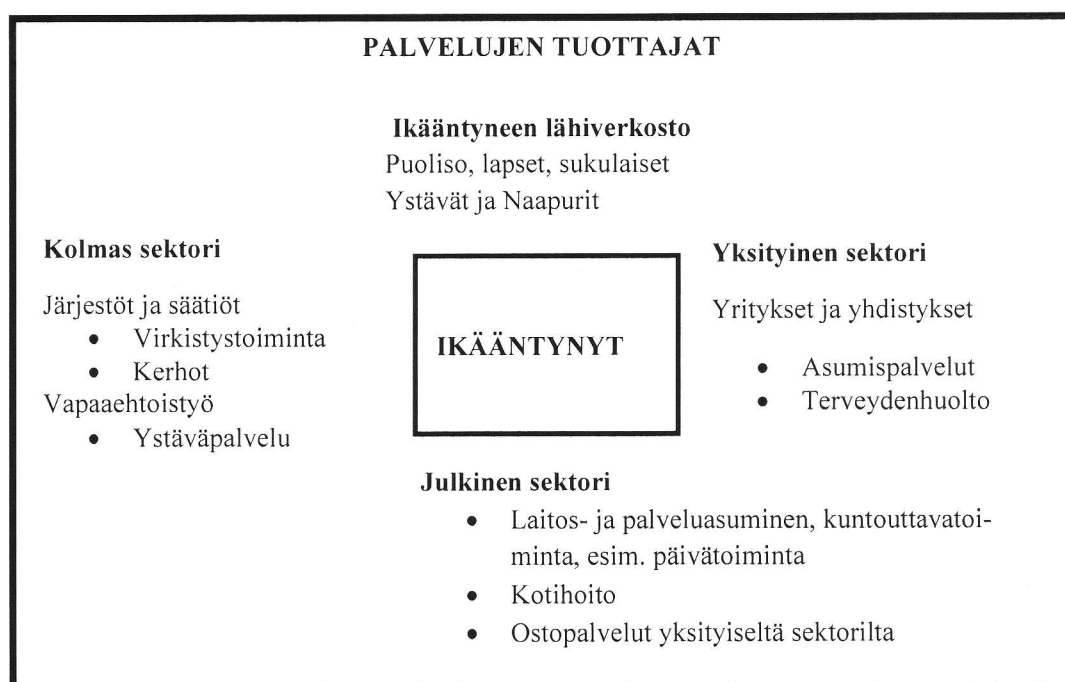
Yksinäisyys ja yksin oleminen voi merkitä myös myönteistä kokemusta, se voi olla vapaaehtoista ja toivottua tilaa. Myönteinen yksinäisyys mahdollistaa oman elämänhistorian tarkastelun, asioiden arvostamisen elämän tuomalla viisaudella ja mielenrauhan saamisen. On huomionarvoista, että myönteisestä yksinäisyydestä pääsee pois silloin, kun sen kokee itselleen tarpeelliseksi. (Noppari & Koistinen 2005, 20.)

Puhutaan myös kielteisestä yksinäisyydestä, joka tarkoittaa ei-toivottua tilaa, pakonomaisuutta ja tuskaa. Kielteinen yksinäisyys ilmenee usein pelottavana, mikäli ihminen joutuu kohtaamaan yksin suuret elämänmuutokset, käsittelemättömät asiat, esimerkiksi läheisen kuoleman, oman toimintakyvyn heikentymisen tai muuton vieraaseen asuinympäristöön. Kielteisestä yksinäisyydestä pois pääseminen ei onnistu ilman ulkopuolisen tukea ja apua. Joissakin tilanteissa kielteistä ja myönteistä yksinäisyyttä voi ilmentyä samanaikaisesti. Tällainen tilanne voi olla esimerkiksi omaishoitajuuden päättyminen, jossa hoidettava on siirretty laitokseen tai hän on nukkunut pois. Tällöin omainen voi palata omiin harrastuksiin takaisin ja tavata toisia ihmisiä. Yksinjäätminen voi olla siis suruun liittyvää kielteistä yksinäisyyttä ja vapauteen liittyvää myönteistä yksinäisyyttä. (Noppari & Koistinen 2005, 20; Tiikkainen 2006, 13,16.)



## 6 YHTEISTYÖ ERI TOIMIJOIDEN VÄLILLÄ

Ikääntyneiden palvelut on organisoitu eri tavoin eri palveluiden tuottajilla (KUVIO 2), mutta gerontologisen sosiaalityön lisäksi sosiaali- ja terveysministeriö on määritellyt ikääntyneille seuraavanlaiset palvelut: ennaltaehkäisevät palvelut (esim. tukipalvelut, kuntoutus), palvelutarpeen arviointi, sosiaali- ja terveyspalvelut, asumispalvelut, kotipalvelu, laitoshoido ja omaishoidon tuki. Valtakunnantasolla palvelurakenteelle on asetettu määrälliset tavoitteet, joihin kuntakohtaiset tavoitteet voidaan suhteuttaa. (Kananoja, Lähteinen & Marjamäki 2010, 216–217; Raunio 2008, 9.)



Kuvio 2: Ikäihmisen palvelujen tuottajat (mukaihen, Koskinen ym.1998, 269; Mäkinieni 2004, 15.)

Kuviossa 2 on havainnollistettu ikääntyneiden palveluiden tuottajat. Ikääntyneelle palveluita ikääntyneelle tuottavat julkinen sektori, yksityinen sektori sekä kolmas sektori. Merkittävässä asemassa on myös ikääntyneen lähiverkosto. Parhaimmassa tapauksessa lähiverkosto toimii yhteistyössä muiden palveluiden tuottajien kanssa. Ikääntyneille tarjottavien palveluiden tarkoituksena on tukea ja edistää ikääntyneiden arjen sujuvuutta, mahdollistaa edellytykset itsenäiselle selviytymiselle kotona ja vahvistaa sosiaalista verkostoa.

Ikäihmisten palvelut voidaan katsoa ulottuvuudeksi, jonka toisessa päässä ovat kotihoidon palvelut, jotka tukevat kotona asumista, ja toisessa päässä ovat palvelu- ja laitosasuminen. Suomessa ikääntyneiden palvelut ovat olleet tähän asti laitospainotteisia, mutta palvelurakenteen muutoksen seurauksena ollaan siirtymässä avohuoltopainotteisemmaksi. Tällä hetkellä näyttää siltä, että palvelurakenteen muutokset tulevat jatkumaan tulevaisuudessa ikääntymiskehityksen ja muuttuvan palveluideologian vuoksi. (Koskinen ym. 1998, 267; Kananoja ym. 2010, 217.)

Ikääntyneiden palveluiden tuottamista ohjaavat ikääntyneiden hyvinvointi, turvallisuus ja elämänlaatu. Tavoitteena on myös toimiva moniammatillinen yhteistyö eri palveluiden tuottajien välillä, joka auttaa pääsemään ikääntyviä palvelemaan lopputulokseen. Huomioin arvoista on myös, että ikääntynyt tulee kuulluksi ja nähdyksi, kun palveluita hänelle suunnitellaan. Olennainen näkökulma yhteiskunnan palveluntuotannossa on oikeudenmukaisuus ja sen toteutuminen. (Mattila 2010, 37.)

## 6.1 Lähiverkosto

Lähiverkostoon luetaan kuuluvaksi läheisten lukumäärä, heidän maantieteellinen sijaintinsa, miten verkosto on integroitunut toisiin verkostoihin, verkoston rakenne, läheisten tapaamisen useus, vuorovaikutuksen voimakkuuden aste, osallisuus ja ihmissuhteiden pysyvyys. Lähiverkoston koolla tarkoitetaan sitä, kuinka useaan ihmiseen pidetään yllä sosiaalista kontaktia. Maantieteellisellä sijainnilla tarkoitetaan missä lähiverkoston jäsenet sijaitsevat, kuten naapurit lähellä ja ystävät kaukana toisella paikkakunnalla. Integroitunut verkosto merkitsee sitä, onko lähiverkosto osa muita verkostoja. Vuorovaikutuksen voimakkuudellaan kuvataan vastavuoroisuuden astetta, suhteen kestävyyttä, saatavuutta ja emotionaalisen tuen voimakkuutta.

Lähiverkosto muodostuu sukulaisuussuhteiden, tuttavuuden tai sosioekonomisen aseman. Sosiaalisella osallistumisella tarkoitetaan sitä, mihin toimintaan ikääntynyt osallistuu, esimerkiksi järjestöt, poliittinen toiminta, koulutus tai muu toiminta. Nämä lähiverkoston rakenteet voivat vaikuttaa siihen, millaista fyysistä ja psyykkistä tukea ikääntynyt saa, miten se vastaa hänen tarpeisiinsa ja miten ikääntynyt kokee lähiverkoston. (Erola & Niemi 2001, 9-10.)

## 6.2 Julkinen sektori

Perustuslaki velvoittaa julkista valtaa, valtiota ja kuntia turvaamaan jokaiselle kansalaiselle riittävät sosiaali- ja terveystalvet. Julkisen vallan velvoitus riittävien palvelujen turvaamiseksi koskee jokaista eli se on universaali. (Raunio 2008, 8.)

Kunnilla on merkittävä vastuu hyvinvointipalvelujen järjestämisessä. Kuntien ei kuitenkaan tarvitse tuottaa kaikkia palveluita itse, vaan ne voivat ostaa niitä yksityisiltä palveluiden tuottajilta, kuntayhtymiltä tai tuottaa palveluita yhteistyössä muiden kuntien kanssa. (Julkisten hyvinvointipalveluiden järjestäminen Suomessa, 5.) Vuodesta 2004 lähtien kunnilla on ollut käytössä palvelusetelit, joiden avulla kunnat ovat voineet järjestää palveluita. (Raunio 2008, 13.)

## 6.3 Yksityinen sektori

Sosiaali- ja terveystalveluluissa yksityisten palveluntarjoajien kasvu on nousussa. Stakesin tekemän tilaston mukaan yksityisten palveluntarjoajien määrä sosiaalipalveluissa on kasvanut yli 35 % vuosien 2001 ja 2007 välisenä aikana. Yksityiset palveluntuottajat ovat keskittyneet ikääntyneiden palvelujen järjestämiseen, esimerkiksi koti- ja tukipalveluissa selvästi suurimman osan tuottavat yksityiset palveluntuottajat. (Ylikännö 2009, 10.)

## 6.4 Kolmas sektori

Kolmannen sektorin eli järjestöjen rooli on kunnan hallinnon järjestelmästä katsottuna olla sekä vastavoima että voimavara. Järjestöjen merkitys tulee kasvamaan kunnan paikallisessa hyvinvointipolitiikassa ja palveluiden tuottamisessa. Samanaikaisesti kunnan demokratioon kuuluvien luottamushenkilöiden valta ja vaikutusmahdollisuudet vähentyvät. Kunnissa pelätään, että vastuu hyvinvoinnista pirstaloituu ja se ei ole enää kenenkään vastuulla. (Möttönen & Niemelä 2005, 5, 121.)

Järjestöjen tehtävät voidaan määritellä seuraavalla tavalla:

1. Edunvalvontajärjestö, hiljaisten ääni ja ongelmien kimppuunkävijä
2. Vapaaehtoistoimintaa toteuttava ja yhteisöllisyyden tukija
3. Vertaistoimintaa tuottava
4. Asiantuntija
5. Palveluidentuottaja

(Möttönen & Niemelä 2005, 59–60.)

### **6.5 Vapaaehtoistoiminta osana kolmannen sektorin toimintaa**

Tutkimuksissa vapaaehtoistoiminta on määritelty kahden käsitteen avulla: vapaaehtoisuus ja palkattomuus. Vapaaehtoistoiminta voidaan jakaa kolmeen osaan: molemminpuoliseen tukeen, auttamiseen ja yhteiskunnan toimintaan osallistumiseen. Eri kulttuureissa ja maissa vapaaehtoistoiminta määritellään erityisesti henkilöiden, toiminnan muotojen tai laajempien kontekstien näkökulmasta. Tutkimuksissa on löydetty tietyt yhteiset tekijät eri kulttuuriin vapaaehtoistoiminnan määrittelyille: palkaton ja vapaaehtoinen toiminta, jota tehdään ihmisten tai yhteisön auttamiseksi. (Yeung 2002, 11.)

Suomessa vapaaehtoistoiminnan perusajatuksia ovat vastavuoroisuus, yhteisesti koettu ilo, tasa-arvo, vapaaehtoisuus, palkattomuus, ei-ammattillinen toiminta ja luottamus. Vapaaehtoisen katsotaan olevan yhteistyökumppani, jonka tulee sitoutua vaihteluun, hänen tulee olla puolueeton, vastuuntuntoinen ja saada omaan toimintaansa rohkaisua ja tukea. Vapaaehtoistoiminnan perusajatukseseen kuuluu myös jokaisen oikeus autonomisuuteen. (Yeung 2002, 11.)

Viime vuosikymmenen alussa ollut lama nosti esille vapaaehtoissektorin toiminnan. Lama kasvatti vapaaehtoistoiminnan tarvetta ja arvostusta. Vapaaehtoistoiminnan syntyjuuret ulottuvat kuitenkin pidemmälle, kansalaisjärjestöjen syntyyn ja epäviralliseen lähiyhteisöstä huolehtimiseen. Stakesin tekemän tutkimuksen mukaan epävirallinen apu ja tuki sekä vapaaehtoistoiminta täydentävät edelleen palveluiden puutteita, joita esiintyy julkisella sektorilla. (Yeung 2002, 11.)

Suomea pidetään yhä vapaaehtoistoiminnan kehitysmaana. Euroopan tasolla katsottuna Suomi on kuitenkin hyvällä tasolla: osallistuminen ja aktiivisuus ovat useita maita korke-

ampi. Esimerkiksi kirkossa tehtävä vapaaehtoistyö on eurooppalaista kärkitasoa. Suomesta eivät ole siis kadonneet yhteisvastuu ja auttamisen halu. (Nylund & Yeung 2005, 14.)

Yhteiskunnan muutoksen seurauksena vapaaehtoistyöstä on käytetty erilaisia ilmaisuja. Esimerkiksi näitä ovat olleet talkootyö, armeliaisuus, vapaahuolto ja hyväntekeväisyys. Viimeisten vuosien aikana on käytetty ilmauksia vapaaehtoistoiminta, vapaaehtoisuus ja vapaaehtoistyö. (Nylund & Yeung 2005, 14.)

Vapaaehtoistoimintaa toteutetaan aina jossakin kontekstissa. Vapaaehtoistoiminnan paikkana voi olla esimerkiksi ihmisen lähipiiri. Kontekstina voi olla esimerkiksi seurakunta, kaupunginosa, kunta tai jokin yhdistys. Vapaaehtoistoiminnan henkisenä viitekehyksenä voi toimia esimerkiksi valtakunnan tasolla toimiva yhteisö tai tapahtuma. (Nylund & Yeung 2005, 58.)

## **6.6 Vapaaehtoistoiminta ikääntyneen näkökulmasta**

Ikääntyneiden odotukset toiminnan ja kohtaamisen suhteen muuttuvat ja muokkaantuvat ajan ja elämäkulun myötä. Kun toimintakyky on vielä hyvä ikääntyneen oma elämä ja odotukset liittyvät toimintaan ja tekemiseen. Toimintakyvyn heikentyessä ikääntyneen elämä on enemmän toisten avun ja palvelujen varassa. Elämä alkaa enemmän painottua myös olemiseen eikä niinkään toimintaan ja tekemiseen. Tässä vaiheessa ikääntyneen elämää hänen yksityisyytensä ja itsemääräämisoikeutensa vähenevät. Tutkimusten mukaan ikääntyneen itsemääräämisoikeus säilyy parhaiten kotihoidossa sekä palveluasumisessa kuin laitoshoidossa. (Seppänen ym. 2007, 274.)

Tutkimuksissa, joissa on tutkittu ikääntyvien parissa työskenteleviä vapaaehtoisia, on tullut esille aidon läsnäolon merkitys. Usein hoitohenkilökunnalla on oikeus rikkoa ikääntyneen yksityisyyden raja, koska heidän toiminnallaan on selvä ammatillinen tarkoitus. Vapaaehtoisen toiminnan tarkoituksena on pyrkiä kunnioittamaan ikääntyneen yksityisyyttä. Ikääntyneen ja vapaaehtoisen välille syntyvä yhteisymmärrys alkaa jo sitä, kun he tapaavat ja tervehtivät. Se, miten vapaaehtoinen tervehtii, koskettaako, katsooko silmiin ja tervehtii vaikuttaa yhteisymmärryksen syntyyn. Aito läsnäolo tarkoittaa konkreettista toisen ihmisen vierelle jäämistä. Läsnäolo on myös rauhallisuutta, esimerkiksi vuorovaikutustilanteessa.

Yhteisymmärrys muodostuu myös ei-sanallisesta viestinnästä, esimerkiksi hymystä. (Nylund & Yeung 2005, 155–156.)

Vapaaehtoistoiminta keskittyy ajankohtaisiin keskusteluihin ja hankkeisiin, joita yhteiskunnassa on parhaillaan menossa. Viime vuosien aikana on puhuttu osallisuudesta ja sosiaalisesta pääomasta. Nyt on puhuttu myös hyvästä elämästä, yhteisöllisyydestä ja yksilön vapaasta tahdosta. Näihin vapaaehtoistoiminta tuo oman arvokkaan lisänsä. (Nylund & Yeung 2005, 17.)

Viime vuosina sosiaalityön tutkimuksissa ja käytännön projekteissa kansalaisten sosiaalityön asiakkaiden ääni on ollut kuuluvilla ja keskeisessä asemassa. Yleinen toiminta malli on edelleen se, että asiakkaita lähestytään ongelmien ja diagnoosien kautta. Toinen malli on muutossuuntautunut lähestymistapa, joka on uutta luova ja asiakaslähtöinen. Tässä toimintamallissa toteutuu asiakaslähtöinen tapa toimia, ja siinä voidaan rakentaa kumppanuutta asiakkaan sekä työntekijän välille. Kumppanuuden rakentaminen eri toimijoiden ja tiedonlajien välille edistää myös vapaaehtoistyön tunnettuutta. Muutossuuntautunut toimintamalli kiinnostaa myös sosiaalityön ammattilaisia. (Nylund & Yeung 2005, 18.)

## 7 AIKAISEMMAT TUTKIMUKSET

Esittelen seuraavassa kolme tutkimusta, joista löytyy samanlaisia teemoja, joita nousi esille tutkimuksessani ja jotka tukevat tutkimustani.

Kolmas sektori on yhä enemmän tutkimuksen kohteena ja sen toimintaa osana julkista sektoria on tutkimuksissa tuotu esille. Tutkimuksissa on lähinnä kerrottu millaisia palveluita kolmas sektori tuottaa. Yksi kolmannen sektorin alueista on vapaaehtoistoiminta, joka on vasta viime vuosien aikana tullut enemmän esille ja alkanut tulla myös ihmisille enemmän tutuksi.

Vapaaehtoistoimintaa on tutkittu Suomessa erityisesti historiallisesta näkökulmasta. Tutkimuksista nousee esiin kuva suomalaisen kansalaisyhteiskunnan synnystä ja talkooperinteestä. Vapaaehtoistoiminnan tutkimus ei ollut suosittua suomalaisen hyvinvointiyhteiskunnan kasvuaikoina. Kiinnostus vapaaehtoistoiminnan tutkimukseen ja kolmannen sektorin toimintaan nousi esiin uudestaan 1990-luvun taloudellisen laman aikana. Edelleen tutkimuksissa on historiallinen näkökulma, mutta nyt ollaan kiinnostuneita myös yksilön kokemuksista. (Nylund & Yeung 2005, 21–22.)

Suomessa vapaaehtoistoimintaa on tutkinut erityisesti tutkija Anne Birgitta Yeung. Hän on tutkinut vapaaehtois- ja vertaistoiminnan antia, arvoja ja osallisuutta yksilön näkökulmasta. Hän on myös ottanut tutkimuksissaan esille vapaaehtoisesta näkökulmasta, mitä vapaaehtoisuus antaa vapaaehtoiselle. Yeungin mukaan vapaaehtoistoiminta tarjoaa vapaaehtoiselle itsensä toteuttamisen mahdollisuuksia, edistää hyvinvointia sekä psyykkistä ja fyysistä toimintakykyä. Yeungin tutkimusten mukaan vapaaehtoisilla on halu auttaa ja edistää toisten ihmisten hyvinvointia ja olla heille hyödyllinen. Vaikka Yeung on tutkinut vapaaehtoistoimintaa vapaaehtoisesta näkökulmasta, hän tuo esille myös autettavien äänen vapaaehtoisten kautta. (Nylund & Yeung 2005, 109–110.)

Salonen (2007) kertoo väitöskirjassaan avopalvelutyöntekijöiden näkemyksiä kotona asuvien vanhusten sosiaalisesta olomuotoisuudesta. Hän tarkoittaa sosiaalisella olomuotoisuudella sosiaalisten suhteiden ylläpitoa, sosiaalisia tarpeita ja elämänhallintaa. Kyse on siis siitä, millaisena ikääntynyt kokee itsensä ja miten se ilmentyy arjessa. Salosen mukaan sosiaalinen olomuotoisuus on yhteydessä hyvinvoinnin jokaiseen alueeseen. Esimerkiksi fyysisen toimintakyvyn heikentyessä kaventuu myös ikääntyneen sosiaalinen olomuotoi-

suus, esimerkiksi sosiaalisten suhteiden vähentymistä. Salosen mukaan työntekijöiden käsitteet näyttävät siltä, että sosiaalista olomuotoisuutta ei pystytä riittävästi tukemaan nykyisin vanhustyössä. Tämä johtuu erityisesti resurssien vähäisyydestä.

Seuraavassa tarkastelen Saukkosen (2003) pro gradu -tutkielmaa Kolmas sektori vanhuspalvelujen järjestäjänä. Saukkosen tutkimus tarkastelee kolmatta sektoria vanhuspalvelujen tuottajana Kuopiossa. Tutkimuksessa selvitettiin vanhuspalveluiden tilanne kolmannen sektorin osalta ja se, millaista yhteistyötä kolmas sektori tekee Kuopion kaupungin kanssa. Tutkimuksessa ilmeni, että kolmannen sektorin toiminta koetaan tärkeäksi sosiaalisen yhdessäolon ja avun tarjoajaksi. Kolmannen sektorin toimintaan osallistuminen halutaan pitää myös mahdollisimman helppona, jotta jokaisella olisi mahdollisuus tulla mukaan. Tutkimuksessa nousi esille, että yhteistyö julkisen sektorin kanssa oli merkittävää ja myös sieltä saatava taloudellinen tuki. Eri toimijoiden välisen yhteistyön lisäämiseksi ja yhteisen palvelujärjestelmän toteuttamiseksi toivottiin julkisen sektorin apua.



## 9 TUTKIMUSTEHTÄVÄT JA TUTKIMUKSEN TARKOITUS

Tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää Kokkolan Vapaaehtoistoiminnan Yhdistys ry: n ikääntyneiden asiakkaiden kokemuksia yhdistyksen toiminnasta. Tutkimuksen kohderyhmäksi otettiin ikääntyneet, joiden luona käy säännöllisesti vapaaehtoinen ystävä. Tarkoituksena oli myös selvittää millainen merkitys vapaaehtoisella ystävällä on ikääntyneen lähiverkoston täydentäjänä ja ikääntyneen kokemuksia siitä, millaista tukea hän saa vapaaehtoiselta. Tutkimuksessa keskitytään ikääntyneen tarpeiden toteutumiseen vapaaehtoisen ystävän ja läheisten välillä sekä siihen millaisessa merkityksessä he ovat ikääntyneen elämässä. Tätä kautta selvitetään myös ikääntyneen hyvinvoinnin, turvallisuuden ja yksinäisyydenkokemukset sekä vapaaehtoisen merkitys ikääntyneelle. Tutkimuksessa halutaan tuoda esille myös ikääntyneen oman äänen kuuleminen ja huomioon ottaminen, kun on kyse hänen hyvinvoinnistaan.

Tutkimustehtävässä tutkitaan:

1. Minkälaisia kokemuksia ikääntyneillä on vapaaehtoistoiminnan yhdistyksen ystäväpalvelusta?
2. Kuinka merkittävä vapaaehtoisen ystävän toiminta on ikääntyneen lähiverkoston täydentäjänä?
3. Minkälaista tukea ikääntynyt kokee saavansa vapaaehtoiselta ystävältä?

### 9.1 Tutkimuksen lähtökohta ja tavoite

Tutkimuksen lähtökohtana on oma kiinnostuneisuuteni vapaaehtoistyöhön. Olen itse toiminut vapaaehtoisena ystävänä noin kahden vuoden ajan, joten olen saanut tietoa vapaaehtoistoiminnasta ja siitä, kuinka se vaikuttaa ikääntyneen hyvinvointiin. Nykyisin ihmiset ovat tietoisia vapaaehtoistoiminnasta, mutta sen vaikutuksista ei ole riittävästi tietoa. Etenkin ikääntyneiden kohdalla vapaaehtoistoimintaa on tutkittu vapaaehtoisen näkökulmasta eikä ikääntyneen näkökulmasta.

Tiedustelin vapaaehtoistoiminnan yhdistyksen toiminnanohjaajalta, olisiko hänellä tutkimusaiheita, sillä halusin tehdä tutkimuksen ikääntyneisiin liittyen. Olin myös kiinnostunut vapaaehtoistoiminnasta. Toiminnanohjaaja toi esille, että heillä olisi tarvetta selvittää ikääntyneiden näkökulmasta kokemuksia vapaaehtoistoiminnasta.

Tutkimuksen tavoitteena oli saada selville, millaisia kokemuksia ikääntyneillä on Vapaaehtoistoiminnan yhdistyksen toiminnasta ja millainen merkitys vapaaehtoisella ystävällä on ikääntyneen elämässä. Tutkimuksen tavoitteena oli myös tuoda vapaaehtoistoiminta enemmän näkyville ja myös sitä, että kolmannen sektorin toiminnalla voidaan tukea muiden sektoreiden toimintaa. Tutkimuksella halutaan tuoda esille myös ikääntyneiden ääni kuuluviin.

## **9.2 Tutkimuksen ajankohtaisuus**

Tutkimus on ajankohtainen, sillä ikääntyneiden asiat ovat olleet yhä enemmän esillä ja heidän palveluistaan käydään keskustelua. Tulevaisuudessa ikääntyneiden kotona hoitaminen lisääntyy. Tällöin tulee eteen se, millaisia palveluita kotiin tarvitaan ja kuinka ne järjestetään. Järjestöjen toiminta yhtenä osana palveluiden järjestämistä on nousussa. Paljon on ollut keskustelua myös ikääntyneiden yksinäisyydestä ja siitä, miten siihen voidaan puuttua.

Vuosittain syksyllä vietetään myös vapaaehtoistoiminnan viikkoa, jolloin tiedotetaan vapaaehtoistoiminnasta ja järjestetään erilaisia tapahtumia. Lisäksi 5.12.2010 vietetään YK:n kansainvälistä vapaaehtoistoiminnan päivää. Vapaaehtoistoiminta on siis yhä enemmän näkyvillä.

## 10 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS

### 10.1 Tutkimusmenetelmä

Tutkimuksessa käytettiin tutkimusmenetelmänä kvalitatiivista eli laadullista tutkimusmenetelmää, koska tutkimuksen tiedon lähteenä ovat ikääntyneet ja heidän kokemuksensa ja tarpeensa vapaaehtoistoiminnan asiakkuuden näkökulmasta. Kvalitatiivisen tutkimuksen lähtökohtana on ihmisen todellisen elämän kuvaaminen ja tutkittavien näkökulmien esille tuominen. Tähän lähtökohtaan sisältyy ajatus todellisuuden moninaisuudesta. Huomion arvoista on, että todellisuutta ei voi jakaa osiin mielivaltaisesti. Elämän tapahtumat muokkaavat samanaikaisesti toisiaan ja on mahdollista löytää niiden välisiä monitahoisia suhteita. Kvalitatiivisen tutkimuksen tarkoituksena on tutkia kohdetta mahdollisimman kokonaisvaltaisesti. Tutkimukselle on myös ominaista se, että tutkimuksen aineisto kootaan luonnollisissa ja todellisissa olosuhteissa. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 161, 164–165.)

### 10.2 Aineiston keruu ja tutkimuksen kohdejoukko

Tutkimuksen toteuttamista varten anoin tutkimusluvan Kokkolan Vapaaehtoistoiminnan Yhdistys ry:ltä, joka myönsi luvan tähän tutkimukseen. Kokkolan Vapaaehtoistoiminnan yhdistyksen luvan myöntänyt toiminnanohjaaja suositteli tutkimusta varten niitä heidän ikääntyneitä asiakkaitaan, joita voisin haastatella. Hän tiedusteli heidän asiakkailtaan puhelimitse, haluaisivatko he osallistua tähän tutkimukseen. Tämä sen takia, että haastateltavien joukko oli pieni ja tutkimus oli sellainen, että ikääntyneen oli tärkeää ymmärtää ja tietää mihin hän osallistuu.

Nykyisin on monenlaista kulkijaa liikkeellä, ja ikääntyneitä on myös varoitettu päästämättä ventovieraita ihmisiä sisään. Ikääntyneiden turvallisuuden tunteen kannalta ja haastattelun eettisyyden näkökulmasta oli eduksi ottaa yhteyttä ikääntyviin Vapaaehtoistoiminnan yhdistyksen kautta. (Hirsjärvi & Hurme 2008, 133.)

Tutkimuksen kannalta oli myös tärkeää saada riittävästi aineistoa haastateltavien joukon pienuuden ja tutkimuskysymysten laajuuden vuoksi. Tämän vuoksi Vapaaehtoistoiminnan Yhdistyksen toiminnanohjaaja oli yhteydessä ikääntyviin, jotka olivat suhteellisen hyväkuntoisia. Toisaalta tässä on vaarana se, että tutkimus ei anna todellista kuvaa tilanteesta, koska haastateltavat on valittu heidän toimintakykynsä mukaisesti, ja se voi vaikuttaa myös tutkimuksesta saataviin tuloksiin. Mielestäni tämä asia on hyvä tiedostaa.

Tämän jälkeen olin yhteydessä puhelimitse ikääntyviin, joihin toiminnanohjaaja oli ollut ensin yhteydessä ja jotka olivat suostuneet. Samalla puhelimesta sovimme yhdessä ikääntyneen kanssa vielä tarkemmin haastattelun ajankohdasta, sekä kerroin, mitä siihen sisältyy ja millainen se on sekä mihin tarkoitukseen se tulee. Kerroin myös, että käytän haastattelussa nauhuria ja nauhoitan haastattelut, sekä painotin haastattelun luottamuksellisuutta. Varmistin vielä heidän halukkuutensa osallistua tutkimukseen. Sovimme myös haastateltavien kanssa yhdessä haastattelun ajankohdasta, mikä sujui hyvin ja joustavasti.

Kaikki haastattelut tehtiin ikääntyneiden omassa kodissa, joka oli luonteva vaihtoehto, ja ikääntynyt sai olla hänelle tutussa ja turvallisessa ympäristössä. Koti ympäristönä on myös rauhallinen paikka. Tarkka haastattelu-aika ja -päivä edistivät sitä, että haastattelulla ei ollut ulkoisia häiriötekijöitä. Koen, että kaikki haastateltavat suhtautuivat myönteisesti osallistumiseen tähän tutkimukseen. Haastateltavat olivat myös haastattelujen aikana rauhallisia ja myönteisiä alkujännityksestä päästyään. Mielestäni kaikki haastateltavat suoriutuivat tästä haastattelusta hienosti ja jokaisen osallistuminen oli arvokasta. Toteutin haastattelut keväällä 2010.

### **10.3 Tutkimusaineiston keruumenetelmä ja käsittely**

Tutkimuksen aineistonkeruumenetelmänä käytin puolistrukturoitua teemahaastattelua, koska se tuo tutkittavien äänen kuuluviin ja ottaa huomioon ikääntyneiden tulkinnat käsiteltävistä asioista ja heidän niille antamansa merkitykset. Teemahaastattelu on välimuoto lomake- ja avoimesta haastattelusta. Teemahaastattelulle on ominaista, että haastattelun aihealueet ovat tiedossa, mutta niiden tarkka järjestys ja muoto puuttuvat. Puolistrukturoidun teemahaastattelun yksi näkökulma on haastattelun aihealueet eli teemat, jotka ovat kaikille haastateltaville samat. (Hirsjärvi & Hurme 2008,48; Hirsjärvi ym. 2009, 208.)

Haastattelu oli siis kaikille sama, mutta tilannekohtaisesti esitin tarkentavia kysymyksiä haastateltavalle. Nauhoitin haastattelut kasettinauhurilla, jotta pystyin paremmin keskittymään haastateltavaan ja siihen, mitä hän kertoo.

Käytin haastattelua myös siksi, että se on yksi tiedonhankinnan perusmuoto. Joustavana menetelmänä haastattelu soveltuu useisiin tarkoituksiin, sitä voidaan käyttää melkein kaikkialla ja sen avulla voidaan saada syvällistä tietoa. Haastattelu on metodi, joka koetaan yleensä miellyttäväksi, sillä se on lähellä arkista käytäntöä sekä se on keskustelua, jolla on tarkoitus. (Hirsjärvi & Hurme 2008, 11.)

Haastattelujen jälkeen litteroin nauhat tarkasti sanasta sanaan ja otin huomioon myös äänenpainot, hiljaiset hetket sekä ilon (esim. nauru) ja surun (esim. silmien kostuminen ja hiljentyminen) hetket. Haastattelujen kestot vaihtelivat noin 20 minuutista 90 minuuttiin sen mukaan, kuinka paljon ikääntynyt halusi kertoa sekä millaisia asioita hänellä nousi pintaan haastattelun aikana sekä kysymysten osalta. Haastattelu eteni ikääntyneen ehdoilla ja hänen vointinsa mukaan. Tässä tulee myös esiin haastattelutilanteen eettisyys ja se, että ei ole mielekasta jatkaa haastattelua pidempään kuin on tarve. Vaikka haastattelut eivät olleet yhdenmittaisia, se ei ollut haastattelulle haitallista, sillä jokainen haastateltava sai tuoduksi omat näkökulmansa ja mielipiteensä haastattelun aikana.

Haastatteluaineiston litteroinnin jälkeen luin haastattelut läpi useaan kertaan. Tämän jälkeen kävin kysymys kerrallaan, mitä haastateltavat olivat vastanneet kysymyksiin, ja kokosin jokaisen kysymyksen alle vastaukset. Tämän jälkeen tarkastelin vastauksia, joista nousi esille tietyt aihe-alueet, jotka toistuivat jokaisella haastateltavalla. Otin nämä aihealueet pääkohdiksi ja käsittelen niitä tutkimustuloksissa.

#### **10.4 Aineiston arviointi ja luotettavuus**

Tutkimuksessa koetetaan välttää virheitä ja niiden syntyä, mutta tästä huolimatta tutkimustulosten luotettavuus ja niiden pätevyys vaihtelevat. Tämän vuoksi tutkimuksissa arvioidaan tehdyn tutkimuksen luotettavuutta. (Hirsjärvi ym. 2009, 231.)

Haastatteluaineiston luotettavuus riippuu myös sen laadusta. Jo tutkimuksen tekovaiheessa voidaan tarkkailla aineiston laatua. (Hirsjärvi & Hurme 2008, 184–185.) Esimerkiksi tut-

kimuksen aluksi laadin haastattelulomakkeen, jossa otin huomioon ikääntyneen, tutkimustehtävät ja sen, millaisten asioiden kautta saisin vastaukset tutkimustehtäviin. Tein haastattelulomaketta yhteistyössä ohjaavan opettajan sekä työelämänohjaajan kanssa. Koska opinnäytetyöni oli työelämälähtöinen, halusin saada myös työelämänohjaajani mielipiteen haastattelulomakkeeseen. Myös kirjallisuuteen tutustuminen auttoi muodostamaan haastattelulomakkeen.

Haastattelun luotettavuutta tukee se, että ikääntyneet puhuivat lähestulkoon selvästi ja kuuluvasti nauhalle. Toki haastattelun aikana oli myös tilanteita, joissa esimerkiksi ikääntynyt puhui nopeasti tai hiljaisemmalla äänellä keskusteltavan aiheen mukaan, jolloin puhe oli epäselvää. Ennen haastattelun alkua kysyin ikääntyneeltä sopisiko istua esimerkiksi vastakkain, jotta saan heidän äänensä tallentumaan paremmin nauhalle. Litteroin nauhat myös samalla tavalla. (Hirsjärvi & Hurme 2008, 185.)

Haastattelun luotettavuuteen vaikuttanee myös se, että en ollut aikaisemmin haastatellut ketään ja tilanne oli uusi minulle. Joissakin tilanteissa syntyi päällekkäin puhumista ja myös sitä, että haastattelijana usein kysyin aika paljon ja alkuvaiheessa en saanut pidettyä keskustelua aina aiheessa. Haastattelujen edetessä onnistuin mielestäni keskustelujen pitämisessä aiheessa jo sujuvammin.

## 10.6 Tutkimuksen eettisyys

Tutkimuksentekoon liittyy useita eettisiä kysymyksiä, jotka tutkijan on otettava huomioon. Tutkimuksen teossa tulee noudattaa hyvää tieteellistä käytäntöä. Tutkimuksen lähtökohtana tulee olla ihmisarvon kunnioittaminen. (Hirsjärvi ym. 2009, 23–25.) Ihmistieteissä eettiset kysymykset tulevat esille tutkimuksen jokaisessa vaiheessa. Eettiset ongelmat ovat erityisen monitahoisia haastattelussa, jossa ollaan suorassa yhteydessä tutkittaviin henkilöihin. Kaikki merkittävät näkökohdat tutkimuksen kulusta tulee kertoa tutkittaville, ja heidän tulee ymmärtää tämä asia. Tutkittavan tulee myös olla pätevä tekemään arviointeja ja tietoinen omasta itsemääräämisoikeudestaan, esimerkiksi siitä, haluaako hän osallistua tutkimukseen vai ei. (Hirsjärvi & Hurme 2008, 19–20; Hirsjärvi ym. 2009, 25.)

Tutkimukseni eettisyyden takaamiseksi aloitin tutkimuksen tekemisen tutkimusluvan hakemisella. Tämän luvan myönsi minulle Kokkolan Vapaaehtoistoiminnanyhdistys ry:n

toiminnanohjaaja. Tämän jälkeen oli vuorossa olla yhteydessä ikääntyviin ja tiedustella heidän halukkuuttaan osallistua tutkimukseeni. Toiminnanohjaaja suosittelee minulle haastateltavat ikääntyneet ja oli heihin puhelimitse yhteydessä, jossa kertoi tutkimuksestani ja haastattelusta. Hän tiedusteli myös heidän halukkuuttaan osallistua tutkimukseen. Hän tuntee myös yhdistyksen asiakkaat, joten hän pystyi olemaan yhteydessä niihin ikääntyviin, joilla ei ole muistisairauksia ja jotka pystyvät itse päättämään osallisuudestaan. Ikääntyneen suostuttua osallistumaan tutkimukseeni olin vielä yhteydessä häneen puhelimitse ja kerroin, mistä oli kyse ja millaiseen tarkoitukseen olin heitä haastattelemassa. Samalla varmistin vielä ikääntyneiden suostumuksen tutkimukseen. Mielestäni tällainen lähestymistapa ikääntyneitä kohtaan oli tärkeä osa tutkimuksen eettisyyttä. Tällä varmistettiin myös se, että tutkimukseni on todellinen eikä siihen liity väärinkäyttöä.

Haastattelun alussa tulee korostaa tutkittavalle haastattelun luotettavuutta ja sitä, että hänen henkilötietojaan ei tule julki, ei edes haastattelunauhalle. Koko tutkimuksen ajan tulee huolehtia siitä, että henkilöllisyys säilyy turvassa ulkopuolisilta. Tutkimustulosten käsittelyssä ja raportoinnissa on noudatettava eettisiä sääntöksiä, jotka ulottuvat aina tekstin kieliasuun asti. Tutkimuksen eettisiin sääntöihin kuuluu myös se, että se kuvataan niin tarkasti kuin mahdollista. (Ruoppila 1999, 41–42.) Tutkimuksen aikana pidin huolen siitä, että ikääntyneen henkilöllisyys säilyy turvassa. Tutkimusaineiston käsittely- ja analysointivaiheessa huolehdin siitä, että aineisto ei ole ulkopuolisten saatavilla, ja säilytin aineistoa asianmukaisessa paikassa. Litterointi- ja aineiston käsittelyvaiheessa käytin tunnustuskoodeja. Tutkimustulosten raportoinnissa huolehdin siitä, että teksti on asianmukaista ja vastaa ikääntyneiden todellista kerrontaa.

Haastatteluun sisältyy myös monia virhelähteitä, jotka johtuvat haastattelijasta ja haastateltavasta sekä itse haastattelutilanteesta. Esimerkiksi haastateltava voi kokea tilanteen itselleen uhkaavaksi tai pelottavaksi. Haastattelun haittana voi olla myös se, että haastateltava antaa tutkijaa miellyttäviä vastauksia. Haastateltava voi myös antaa tietoa aiheista, vaikka siitä ei kysyttäisikään. (Hirsjärvi ym. 2009, 206.)

Tutkimuksessani otin huomioon, että tutkimukseni noudattaa eettisiä sääntöksiä. Tärkeänä asiana pidin haastateltavien itsemääräämisoikeuden ja ihmisarvon kunnioittamista. Jo ennen haastatteluja huolehdin tutkimusluvista sekä tutkimussuunnitelman asianmukaisuudesta. Nämä asiat auttoivat luomaan eettisen pohjan tutkimukselle.

## 11 TUTKIMUSTULOKSET

Tutkimustuloksissa tarkastelen teemahaastattelussa esille nousseita ikääntyneiden luomia merkityksiä ja kokemuksia vapaaehtoisesta ystävästä sekä vapaaehtoistoiminnan yhdistyksen asiakkuudesta. Kokemusten ja merkitysten kautta tulevat esille myös ikääntyneiden tarpeet ja niiden toteutuminen. Haastattelun tuloksena tuli esille, että vapaaehtoisen ystävän merkitys ikääntyneelle on suuri psyykkisten ja sosiaalisten tarpeiden näkökulmasta. Yksinäisyyden kokemukset olivat jokaiselle haastateltavalle tuttuja. Kaikki nämä tekijät vaikuttavat ikääntyneen kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin.

### 11.1 Ikääntyneen hyvinvointi

Haastattelun aluksi kysyin ikääntyneeltä hänen hyvinvoinnistaan, hänen omaa näkemystään. Erityisesti fyysinen hyvinvointi nousi tässä kohtaa jokaisella esille. Kaksi vastaajista koki, että heidän fyysinen hyvinvointinsa oli suhteellisen hyvä. Kahdella vastaajista tuli selvästi esille sairaudet ja niiden vaikutukset jokapäiväiseen toimintaan. Sairaudet koettiin toimintakykyä rajoittavina tekijöinä.

”No sanotaan nyt...että ikäsekseen ihan hyvä...ei oo ollu mitään vai-  
vaa...että en minä voi valittaa...” (H1)

”No ihan hyvä se on muuten mutta ku ..jäi semmonen humina korviin” (H2)

” noo...se saa kelvata...huonosti...mää en en yksin enää mee ulos” (H3)

”kyllä se muuten menis, mut ku ei ois tuota huippausta...” (H4)

Jokaisella vastaajista nousi esille se, että omaan hyvinvointiin tyydyttiin, vaikka sairaudet rajoittivat sitä. Toisaalta pelko tulevaisuudesta nousi esille sairauksien kohdalla.

” ...että sitä mää pelkään, että jos mua ruetaan syöttämään, ruokkimaan ja  
vessaan käyttämään niin sitten mää jouan jo pois...” (H1)

Ikääntyneen psyykkinen hyvinvointi tuli myös esille, esimerkiksi sairaudet vaikuttivat psyykkiseen jaksamiseen, koska ne rajoittivat ikääntyneen elämää esimerkiksi arjen toi-



minnoissa. Myös elämän erilaiset tapahtumat ja muutokset, esimerkiksi eläkkeelle siirtyminen, läheisten ja ystävien menetys vaikuttivat ikääntyneen psyykkiseen hyvinvointiin. Ikääntyneen oli helpompi puhua fyysisestä hyvinvoinnistaan kuin psyykkisestä hyvinvoinnista.

## 11.2 Ikääntyneen yksilölliset tarpeet

Tutkimuksessa selvitin myös ikääntyneen tarpeita hänen omasta näkökulmastaan. Kysyin ikääntyneiltä heidän sosiaalisista tarpeistaan, joihin sisällytin läheiset ja vapaaehtoisen ystävän. Selvitin myös ikääntyneen psyykkiset tarpeet, kuten välittämisen kokemuksen ja yksinäisyyden.

### 11.2.1 Sosiaaliset tarpeet ja läheiset

Haastattelussa tuli esille, että läheisten kanssa yhteydessä oleminen vaihteli ja osalla se oli kuulumisten vaihtoa silloin tällöin ja osalla taas läheiset kävivät auttamassa lähes säännöllisesti. Läheisillä tarkoitetaan tässä yhteydessä ikääntyneen omia lapsia, lastenlapsia ja sukulaisia.

”Ne käy niin paljon ku ne kerkee tietysti täällä ja tytöt käy viikonloppusin auttamassa” (H1)

”no kyllä mää, kyllä niitä viime kesänä kävi...ei niitä oo sitte käyny...”(H2)

”Kyllähän ne soittaa!” (H2)

”Joka päivä ollaan puhelin yhteydessä” (H3)

”Hyvin vähän...oikeen vähän, mää sanon että kun ei ei ne käy ollenkaan tässä...” (H4)

Haastatteluissa tuli esille myös se, että kun läheiset kävivät katsomassa ikääntynyttä, usein se oli lyhyt käynti ja käytiin katsomassa, että kaikki oli kunnossa. Kun läheiset olivat paikalla, ikääntynyt ei halunnut vaivata heitä omilla asioillaan vaan halusi antaa sellaisen ku-

van, että kyllä täällä pärjätään. Ikääntynyt perusteli läheisten lyhyttä vierailuaikaa tai epä-säännöllistä yhteydenpitoa usein heidän kiireellään ja töillään.

”vaikka ei niin usein, mutta ku niillä on tuurityöt ja tuota niin ei ne aina jaksa tietysti” (H2)

Yhdellä haastateltavista naapurit olivat merkittävässä asemassa, sillä he auttoivat tarvittaessa esimerkiksi pihatöissä tai olemalla asiointiapuna kaupungilla.

” naita naapureita, joskus ollu verhoja laittamassa ja kyllä naapuri huutaa että tarvitekkö sinä apua ja saatko sinä tehtyä lumityöt...”(H2)

Ikääntyneelle läheisten merkittävyys vaihteli tarpeiden mukaan. Ikääntyneellä saattoi olla siis muita henkilöitä, jotka tukivat hänen selviytymistään arjessa, kuten esimerkiksi naapurit.

#### **11.2.1.1 Läheisten antama tuki**

Haastattelun kohteena oli myös läheisten antama tuki. Läheisiltä saatu tuki oli sellaista, että käytiin katsomassa ja kuulumiset vaihtamassa. Kolme vastaajista totesi, että läheisillä oli kyllä aikaa kuunnella ja keskustella, mutta ei ehkä niinkään mieltä painavista asioista. Yksi vastaajista koki, että läheisillä ei ollut aikaa käydä riittävästi.

” Joo kyllä se poika kuuntelee!, kyllä se on aina kun se soittaa, niin kyllä se kuuntelee” (H2)

Kahdelle haastateltavista lastenlapset toivat iloa ja hyviä hetkiä elämään. Tämä tuki selvästi myös ikääntyneen psyykkisiä tarpeita. Tätä kautta ikääntyneet kokivat itsensä tärkeiksi, ja se oli heille merkittävä voimavara.

”...ja minä oon niille niin niin tärkeä! ja ko ne pitää mua tärkeenä ku mää oon ainut heillä”(H1)

” Lastenlapsi on semmonen mukava, se sanoo aina että minä rakastan sinua!”(H2)

Kahdelle muulle vastaajista vapaaehtoinen ystävä täydensi psyykkisiä tarpeita, ja he saivat tätä kautta kokea itsensä merkityksellisiksi. Tässä nousivat esille myös ikääntyneen yksilölliset psyykkiset tarpeet, millaisen tuen hän koki itselleen tärkeäksi.

### 11.2.2 Sosiaaliset tarpeet ja vapaaehtoinen

Kysymys vastaajien kokemuksista vapaaehtoisesta ystävästä toi esille seuraavanlaisia vastauksia. Vapaaehtoinen ystävä oli jokaiselle neljälle haastateltavalle tärkeä sosiaalisten tarpeiden tukija ja täydentäjä. Vapaaehtoinen ystävä oli jokaiselle seuran tuoja, ja hänen kanssaan juteltiin asiasta kuin asiasta. Vapaaehtoinen ystävä täydensi myös ikääntyneiden lähiverkostoa ja oli heille merkittävässä asemassa. Vapaaehtoista ystävää ei tarvittu niinkään kotitöissä vaan enemmän seuran tuojana sekä häneltä saatiin psyykkistä tukea, jota ei ehkä läheisiltä saatu riittävästi. Ikääntyneet tekivät joko itse kotityöt tai sitten heillä kävi ulkopuolinen auttaja.

”höpötetään kauheesti” (H1)

”me puhutaan ja nauretaan” (H2)

”meillä synkkaa aivan hyvin!” (H3)

” me ollaan hyviä tuttuja” (H4)

Ikääntyneet kokivat, että hyvät välit ja yhteistyö vapaaehtoisen ystävän kanssa oli tärkeää, jotta tarpeet täyttyisivät ja syntyisi luottamuksellinen vuorovaikutussuhde. Vapaaehtoinen ystävä koettiin läheiseksi.

#### 11.2.2.1 Vapaaehtoisen ystävän antama tuki ja välittämisen kokemus

Seuraava kysymyksen aihe käsitteli vapaaehtoisen ystävän antamaa tukea. Vapaaehtoinen ystävä kävi säännöllisesti viikoittain ikääntyneen luona, ja hänen vierailuaikansa vaihteli tunnista kahteen tuntiin. Vapaaehtoisen ystävän kanssa pääasiallisesti keskusteltiin ajan-kohtaisista asioista ja myös mielen päällä olevista asioista. Hänen kanssaan ikääntynyt sai

tehdä hänelle itselle mieluisia asioita. Esimerkiksi ulkoilu, lukeminen, ostoksilla käyminen, kahvittelu ja laulaminen ovat sellaisia asioita, joita he tekevät yhdessä.

”käyää tuolla ulukona ja tuossa on penkki, niin eilenki ulukona se kävi tässä ni istuttiin tuossa penkillä” (H4)

Vapaaehtoisen ystävän aika ja se, että hän on juuri ikääntynyttä varten, luovat ikääntyneille välittämisen kokemuksia ja tunteen siitä, että hän on merkittävä jollekin.

”aattelo että en mää ookkaan yksin” (H2)

Vapaaehtoisen ystävän kanssa olo koettiin myös turvalliseksi ja luottamukselliseksi. Ikääntyneillä oli tilaa myös esittää omat toiveensa, mitä he haluaisivat tehdä yhdessä vapaaehtoisen ystävän kanssa.

”semmonen luottamus on” (H2)

”kyllä kaikki ymmärtää se on semmonen” (H2)

”kyllä kuuntelee ja minä kuuntelen hänen...kyllä me aika paljon puhutaan kaikistaki asioista” (H4)

Tarpeiden osalta yhteenvetona tuli esille, että ikääntynyt tarvitsee niin läheisiään kuin vapaaehtoista. Parhaimmassa tilanteessa nämä täydentävät toisiaan osana ikääntyneen sosiaalista verkostoa. Tässä kohtaa nousi esille ikääntyneiden yksilölliset tarpeet. Esimerkiksi osa ikääntyneistä koki vapaaehtoisen ystävän vastaavan sosiaalisiin tarpeisiin riittävästi. Osa koki, että vapaaehtoinen ystävän ja läheiset eivät vastanneet riittävästi sosiaalisiin ja psyykkisiin tarpeisiin.

### **11.3 Ikääntyneiden kokema yksinäisyys**

Tässä tutkimuksessa yksinäisyydellä tarkoitetaan sellaista yksinäisyyttä, joka ei ole vapaaehtoista ja joka saa aikaan itselle kielteisiä kokemuksia ja tunteita. Yksinäisyys on tässä kohtaa eri asia kuin yksin oleminen. Ikääntyneillä oli myös kokemuksia yksinäisyydestä. Kokemukset ja tunteet olivat surullisia ja negatiivisia. Yksinäisyyttä tunnettiin etenkin silloin, kun asiat eivät olleet hyvin ja olisi tarvinnut apua sekä tukea. Toisaalta myös yksinäi-

syyttä koettiin arjen keskellä erilaisissa toiminnoissa ja ikääntyneet kaipasivat tähän näiden kokemusten jakajaa.

Yksi haastateltavista kertoo näin yksinäisyydestään ja samansuuntaisia vastauksia tuli esille myös toisilta haastateltavilta.

”...että tuota mää aattelen aina että onkohan sitä jotain pahaä tehny ku ihminen on jääny yksin... niin se on semmonen äkkinäinen muutos...nyt ei ole kettään, kenen kans puhuu..semmonen hylätty tunne, mutta ei en mää tiä mää on aika hyvin sopeutunu, en mää siitä nyt enää kärsi, kyllä mää oon opinu olemaan yksin”

Yksinäisyyteen johtavia tekijöitä olivat esimerkiksi siirtyminen työelämästä eläkkeelle, joka on iso muutos ja samalla myös sosiaalinen verkosto kaventuu. Myös läheisten kuolema ja se että ei ollut enää arjen kokemusten jakajaa ja tukijaa oli yksi osa yksinäisyyteen. Läheinen oli saattanut olla myös sosiaalisten kontaktien luoja ja ylläpitäjä kodin ulkopuolella. Lisäksi ystävien ja naapureiden muuttaminen toiselle paikkakunnalle vähensi ikääntyneen sosiaalisia kontakteja kodin ulkopuolelle.

Myös ikääntyneen omat sairaudet vaikuttivat siihen, että ei enää viitsinyt tai halunnut liikua paljon kodin ulkopuolella etenkin yksin, koska oli pelko siitä, että jotakin sattuisi eikä saisi apua. Kaukana asuvat omaiset ja heidän kiireensä sekä työnsä vaikuttivat siihen, että heidän tukensa ja apunsa oli epäsäännöllistä. Toisaalta ikääntynyt ei halunnut kertoa omia murheitaan läheisille, koska halusi suojella heitä ikäviltä asioilta. Kotitöissä ikääntyneet kaipasivat apua ja tukea, mutta toisaalta he halusivat itse tehdä niitä, koska siinä sai muuta ajateltavaa ja tekemistä. Kotityöt nähtiin yksinäisyyden lievittäjinä. Yksinäisyys koettiin aika henkilökohtaiseksi asiaksi, sillä siihen liittyi tunteita ja kokemuksia. Erityisesti tunteet tekivät yksinäisyyden kokemuksesta henkilökohtaisen. Jotkin tunteet ja kokemukset saivat aikaan sen, että yksinäisyydestä oli vaikea puhua sillä hetkellä. Yksinäisyyteen oli myös totuttu ja se oli hyväksytty. Toisaalta kuitenkin jokainen haastateltava kaipasi seuraa ja sitä, että jollakin olisi aikaa kuunnella heitä. Yksinäisyys koettiin joissakin tilanteissa myös myönteiseksi asiaksi eikä niinkään omaa hyvinvointia kuormittavaksi asiaksi.

### 11.3.1 Yksinäisyyttä helpottavia asioita

Vastauksista ilmenee että, vapaaehtoisen ystävän merkitys yksinäisyyden lievittäjänä oli suuri. Ikääntynyt sai vapaaehtoisen kanssa muuta ajateltavaa ja kokemuksia päivään. Ikääntynyt sai hetken aikaa tehdä jotain hänelle mieluista. Myös ikääntyneen harrastukset, esimerkiksi käsityöt ja lenkkeily veivät pois yksinäisyyden tunnetta. Samoin lukeminen oli tällainen tekijä.

” täytyy lähtiä jonneki tai jotaki semmosta ja sitte keksiä mitä esimerkiksi mulla on tuo käsityönhurma, mää teen noita tauluja ja kaikkee” (H1)

” Minä luen hirveän paljon” (H3)

Toisaalta tekemisen rinnalla tuli esiin myös ihan oleminen ja lepäily, joka samalla oli helpottava asia mutta myös kielteinen asia. Yksinäisyys ja se, että ei ole seuraa, saattaa saada aikaan sen, että ei enää halua tehdä mitään, kun ei sillä ole väliä.

”...se menee melkein siinä istuuissa ja tuumatessa...ja paljon minä lepäilenki” (H4)

Myös naapurit ja ystävät olivat yhdelle haastateltavista yksinäisyyttä lieventäviä asioita, mutta kuitenkin kokemus oli, että kaikkea ei pysty puhumaan heille. On siis myös niin vaikeita asioita, joista ei pysty puhumaan kaikille eikä edes ystäville. On ehkä voinut tulla sellainen suoja itselle, että ei halua puhua kaikesta, ja kuka sitten tukee, jos alkaa puhua. Omista asioista kertominen ei ole helppoa jokaiselle, mikä voi olla haittaava mutta myös ehkä suojaavakin tekijä. Suojellaan oman minän vahingoittumista. Omasta elämästään kertominen vaatii läheisemmän suhteen, jota haastateltava ei katsonut enää olevan kehenkään.

Asiat, joiden toivottiin muuttuvan, jotta yksinäisyys helpottuisi, olivat, että olisi mukava asua omien lasten ja lastenlasten kanssa. Myös se, että olisi rohkeutta lähteä yksin ulos ja pääsisi näin muiden ihmisten pariin.

” Omatunto vaan tulis paremmaksi...että pääsis yksin ulos!” (H3)

Myös kaupungin toiminnan toivottiin muuttuvan ikääntyneiden palveluiden osalta. Esimerkiksi toivottiin sellaista palvelua, johon voisi ottaa yhteyttä, kun tulee hätä ja tuen tarve. Toivottiin myös, että kaupunki järjestäisi enemmän seuraa ikääntyneille.

” kyllä määhän sen tiijän että kaupungilla oo varoja mutta tuota...mutta mutta kyllä minusta saisi enemmän käyä niinku vanhusten luona” (H2)

#### 11.4 Yhteistyö vapaaehtoistoiminnan yhdistyksen kanssa

Viimeinen aihe teemahaastattelussa käsitteli Vapaaehtoistoiminnan yhdistyksen asiointi- ja yhteistyökokemuksia. Haastateltavat kokivat yhteistyön sujuneen vapaaehtoistoiminnan yhdistyksen kanssa hyvin ja heidän toiveitaan oli kuunneltu, kun vapaaehtoista ystävää heille etsittiin. Myös vapaaehtoiseen ystävään oltiin tyytyväisiä ja siihen, että oli löydetty sopivanlainen.

” kyllä, kyllä otettiin, olen tyytyväinen!” (H3)

” en minä tiiä, kyllä se miellyttävää on ollu mulle” (H4)

” ei ne nyt oo ku vapaaehtonen on täällä käyny, ei ne paljoo oo kyselly mutta... kyllä ne silloin alakuun aina, että ihana ku otti kaikki...” (H2)

” määhän oikein vapaaehtoista ootan että sitä päivää että tota vapaaehtonen sano että hän on nyt käyny...mutta ens viikolla tulee kovaa kyytiä taas että...” (H1)

Haastatteluista nousi esille se, että samanhenkisyys ikääntyneen ja vapaaehtoisen ystävän välillä auttoivat yhteistyön sujumista. Ikääntyneet olivat löytäneet yhdistäviä tekijöitä vapaaehtoisesta ja itsestään, esimerkiksi samanlainen elämäntapa, luonteenpiirre tai sama kotiseutu. Ikääntyneen oli tällöin helpompi lähestyä vapaaehtoista ystävää ja kokea hänet turvalliseksi sekä luotettavaksi. Tämä auttoi myös vapaaehtoista ystävää pääsemään lähemmäksi ikääntyneen elämää. Tärkeäksi nousi myös se, että vapaaehtoisen ystävän tulisi olla sellainen, joka haluaa auttaa ja tukea ikääntyneitä.

## 12 TUTKIMUKSEN JOHTOPÄÄTÖKSET

Teemahaastattelututkimukseni osallistujien määrä oli neljä ja jokaisen osallistujan antamat vastaukset olivat arvokkaita. Haastatteluun osallistujat ja heidän vastauksensa olivat homogeenisia, jolloin voidaan vetää jonkinlaisia johtopäätöksiä vapaaehtoisen ystävän merkittävyydestä ja vapaaehtoistoiminnan yhdistyksen kokemuksista.

Käsittelen seuraavassa tutkimuksessa esille tulleita johtopäätöksiä ja peilaan niitä opinnäytetyön aiheeseen ja ongelmaan sekä esitettyihin kysymyksiin. Haastateltavien ikääntyneiden kokemukset vapaaehtoisesta ystävästä olivat suhteellisen yhdenmukaisia. Ikääntyneet olivat tyytyväisiä vapaaehtoiseen ystävään ja ikääntyneiden toiveet oli otettu huomioon. Ikääntyneet kokivat, että olivat saaneet tukea ja apua vapaaehtoiselta ystävältä. Vapaaehtoinen ystävä oli merkittävässä asemassa jokaisen haastateltavan elämässä ja osana heidän lähiverkostoaan. Tutkimuksessa tuli esille se, että ilman vapaaehtoista ystävää ikääntyneillä olisi enemmän yksinäisyyden kokemuksia ja heidän tarpeitaan ei tulisi riittävästi otettua huomioon. Vapaaehtoinen ystävä oli jokaiselle myös tietynlainen linkki kodin ulkopuolelle.

Vapaaehtoinen ystävä ei ole vain henkilö, joka käy säännöllisesti, vaan ikääntyneet kokivat hänet ystäväkseen, jolle pystyi puhumaan ilot ja surut. Vapaaehtoisen ystävän tärkeäksi taidoksi nousi psykososiaalinen tuki ja kuuntelemisen taito. Vapaaehtoiselta ystävältä vaaditaan siis ihmisläheisyyttä ja rinnalla kulkemisen taitoja. Se, että on kiinnostunut toisen ihmisen hyvinvoinnista ja tarpeista, on yksi toiminnan edellytyksistä.

Haastattelujen perusteella voidaan myös todeta, että vapaaehtoinen ystävä ja vapaaehtoistyö ovat vastanneet asiakkaiden tarpeisiin Kokkolassa. Vapaaehtoinen ystävä on merkinnyt ikääntyneiden elämässä hyvinvoinnin parantumista, erityisesti psyykkisen ja sosiaalisen, ja tarpeiden toteutumista. Ikääntyneiden haastattelujen perusteella he arvostavat vapaaehtoista ystävää, joka käy heidän luonaan omasta tahdostaan ja jolla on aikaa juuri heille. (Heikkinen & Marin 2002, 228–229.)

Tutkimuksesta tulee esille se, että ikääntyneiden tarpeisiin vastataan, mutta tarvittaisiin vielä enemmän sosiaalsiin ja psyykkisiin tarpeisiin tukea. Jokaisella ikääntyneellä on yksilölliset tarpeet ja niihin tulee vastata yksilöllisesti. Tutkimuksessa ilmeni, että osalla ikääntyneistä sosiaaliset ja psyykkiset tarpeet tyydyttyivät ja osalla tarpeet eivät tyydyttyneet



riittävästi. (Vilkko-Riihelä 1999, 470–471.) Tarpeiden huomiointiin liittyy myös ikääntyneen ”äänen” kuuleminen ja sen ymmärtäminen. Yksinäisyydestä puhutaan paljon ja sosiaalisen tuen lisäämisestä, mutta osa ikääntyvistä ei koe esimerkiksi yksinäisyyttä kielteisenä asiana. Tämä asia on hyvä ottaa huomioon, kun työskennellään ikääntyneiden kanssa.

Haastatteluista tulee myös esille, että vapaaehtoistoiminnan yhdistys on paneutunut siihen, että ikääntyneillä käyvä vapaaehtoinen vastaa ikääntyneen tarpeita ja on kiinnostunut toimimaan ikääntyneen kanssa. Vapaaehtoistoiminnan yhdistykseltä vaaditaan myös ammattitaitoa löytää vastuulliset ja sopivat vapaaehtoiset henkilöt toimintaan. Myös vapaaehtoinen ystävä oli selvästi ottanut ikääntyneen hyvinvoinnin tehtäväkseen ja ottanut tarvittavan vastuun toiminnastaan. Ilman tällaista vapaaehtoisen ystävän suhtautumista asiaan tilanne voisi olla hyvinkin toisenlainen ja toiminta ei toteutuisi näin hyvin. Mitään kielteistä asiaa ei tutkimuksessa noussut esille vapaaehtoisesta ystävästä tai yhdistyksestä. Tähän vaikuttaa haastattelutilanne ja se, että tutkimuksen tilaajana oli itse yhdistys.

Erolan & Niemen (2001) mukaan ikääntyneelle mielihyvää ja psyykkistä hyvinvointia tuottavia tekijöitä ovat ihmissuhteet ja yhteisöllisyyden kokeminen. Ikääntyneen sosiaalista hyvinvointia edistäviä ja tukevia tekijöitä ovat sosiaalinen selviytyminen, sosiaaliset verkostot, sosiaalinen aktiivisuus sekä sosiaalinen tuki. Näiden puuttuminen tai vähäisyys heijastuu ikääntyneen arkielämän ongelmiin.

Oletuksena oli, että ikääntyneiden on helpompi vastata suullisesti haastattelun muodossa kuin kirjallisesti. Myös tutkimuksen aihe oli sellainen, johon oli mielekkäämpää vastata suullisesti. Koen, että kyselylomakkeiden lähettäminen useille ikääntyneille ei olisi tuonut heidän ääntään esille ja usealle ikääntyneelle kirjoittaminen on jo heikompa. Toki joukossa on myös sellaisia, joille kirjoittaminen voisi mielekästä. Toisaalta haastattelun luotettavuus on aina hieman kyseenalainen siksi, että haastateltava voi vastata niin kuin haastattelija toivoo tai hän ei tohdi kertoa kasvokkain rehellistä mielipidettään. Myös itse tilanne kokonaisuudessaan voi olla jännittävä ja haasteellinen molemmille osapuolille. Mutta haastattelussa on myös etunsa, sillä siinä voi kertoa omin sanoin ajatukset ja sen voi toteuttaa keskustelunomaisesti, jolloin vastaaminen voi olla helpompaa. Tähän tutkimukseen tämä tapa oli luonteva ja ihmisläheinen.

Haastattelujen perusteella voidaan todeta, että haastateltavat olivat samankaltaisia ja heillä oli yhteneväisiä tarpeita ja kokemuksia. Merkittävin syy vapaaehtoisen tarpeelle oli yksi-

näisyys ja se, että oma lähiverkosto ei riittävästi tyydyttänyt ikääntyneen tarpeita. Nämä asiat olivat jo pitkittyneet ikääntyneen elämässä ja mitään akuuttia asiaa ei noussut esille.

Anttonen ym. (2009) puhuvat ikääntyneen avun ja tuen tarpeen kehittymisestä. Yleensä avun ja tuen tarve tulee ajankohtaiseksi silloin, kun ikääntyneen fyysinen toimintakyky heikkenee mutta sosiaalinen ja kognitiivinen toimintakyky voivat olla vielä vahvoja. Yleensä palvelujärjestelmä tarjoaa palveluita fyysisen toimintakyvyn parantamiseen, vaikka ikääntynyt voi odottaa palvelujen tukevan erityisesti sosiaalista ja psyykkistä toimintakykyä. Palvelujärjestelmä katsoo omaisten tehtäväksi tukea ikääntyneen psyykkistä ja sosiaalista toimintakykyä eikä niinkään ammattilaisten tehtäväksi. (Anttonen ym. 2009, 174–175.)

Anttonen ym. (2009) puhuvat myös siitä, että ikääntyneillä on takanaan pitkä elämä ja heidän elämänkokemuksensa voivat olla hyvin erilaisia, jolloin avun ja tuen tarve ovat heillä yksilöllisiä. Yleensä ikääntyneet saavat apua ja tukea erilaisista paikoista, kuten puolisoilta, lapsilta tai eri palveluiden järjestäjiltä. Näillä jokaisella on oma toimintatapa, johon ikääntyneen elämänhistorian, mieltymyksien ja toimintakyvyn ulottuvuuksien kautta syntyneet tarpeet ikään kuin törmäävät. Olisikin syytä keskustella siitä kuka ja millä tavoin auttaa ikääntynyttä, kun hänelle suunnitellaan palveluita. Valitettavaa on, että ikääntyneen oman asiantuntijuuden huomioiminen palveluiden järjestämisessä on edelleen heikkoa. (Anttonen ym. 2009, 174–175.)

Olisi ollut mielenkiintoista haastatella vielä vapaaehtoisia ystäviä ja tuoda heidän näkökulmiaan esille sekä vertailla ja tehdä yhteenvetoa ikääntyneen ja vapaaehtoisen vastauksista. Mielenkiintoista olisi myös ollut selvittää vapaaehtoistoimintaa yhdistyksen näkökulmasta. Toisaalta olisi ollut myös mielenkiintoista haastatella tai lähettää kyselylomakkeet ikääntyneiden läheisille ja selvittää heidän näkemyksiään. Tutkimuksen suunnitteluvaiheessa en ottanut huomioon tarpeeksi ikääntyneen elämänhistoriaa ja hänen lähiverkostaan, sillä nämä vaikuttavat siihen, millainen ikääntyneen tilanne on tänä päivänä. Tämä olisi tuonut lisäymmärrystä saatuihin vastauksiin ja uutta näkökulmaa tutkimukselle. Tällainen tutkimusprosessi olisi ollut pitkä ja vaativa, joten otin näkökulmakseni ikääntyneen ja hänen luomansa merkitykset ja kokemukset sekä vapaaehtoisen ystävän tarpeellisuuden.

### 13 POHDINTA

Nyt olen saanut valmiiksi pitkän uurastuksen opinnäytetyöni parissa. Olen saanut tutustua ikääntyviin, joilla on paljon kerrottavaa omasta elämästään, hyvinvoinnistaan ja arvokkaita mielipiteitä tämän ajan palveluista. On ollut hieno kokemus päästä kuuntelemaan ja oppimaan heidän kertomuksistaan, millaista on olla ikääntynyt nyky-yhteiskunnassa. Ikääntyneiden hyvinvointi ja tarpeisiin vastaaminen on iso haaste tulevaisuudessa päättäjille ja palveluiden tuottajille. Se on haaste myös meille jokaiselle. Miten voimme auttaa heitä, jotka tarvitsevat apuamme? Jokaiselle meistä ikääntynyt merkitsee eri asioita. Hän voi olla isoäiti, isoisä, pappa, mummu, naapuri tai ohi kulkeva henkilö kadulla. Oli ikääntynyt meille sitten kuka tahansa, voimme omalla toiminnallamme vaikuttaa siihen, miten he voivat. Toiminta voi olla hymy tai voinnin kysyminen. Sen ei tarvitse olla suurta ja ihmeellistä vaan ihmisen kokoista, meidän omien voimavarojemme mukaista.

Tämän opinnäytetyön aikana opin ikääntymisestä uudesta näkökulmasta. Ikääntyminen on elinikäinen prosessi, johon liittyy useita haasteita itse ikääntyneelle, läheisille ja viranomaisille. Ikääntymiseen liittyy myös sairauksia ja toimintakyvyn heikentymistä, mutta myös psyykkisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin muuttumista. Usein fyysinen toimintakyky hoidetaan ja siihen saadaan apua, mutta erityisesti psyykkinen ja sosiaalinen hyvinvointi jäävät varjoon. Julkisella sektorilla on paljon tehtävää nykyään, ja se ei ehdi riittävästi vastaamaan näihin asioihin. Kolmannen sektorin merkittävyys osana palveluiden tuottamista on lisääntynyt.

Nykyisin on myös nähtävillä hyvää yhteistyötä eri sektoreiden kesken. Harjoittelukokemuksieni perusteella esimerkiksi kunnissa tehdään paljon töitä ikääntyneiden hyvinvoinnin edistämiseksi ja toimintaa kehitetään koko ajan paremmaksi. Kunnissa tehdään myös yhteistyötä eri palvelujen tuottajien kanssa asiakkaan etu huomioiden.

Kolmannen sektorin toimintaa on myös vapaaehtoistoiminta, jonka avulla voidaan auttaa ja tukea ikääntyneiden psyykkistä ja sosiaalista hyvinvointia sekä tarvittaessa myös fyysistä toimintakykyä. Tämän opinnäytetyön aikana pääsin tutustumaan tarkemmin vapaaehtoistoimintaan ja sen toimivuuteen arjen tasolla.

Ennen tutkimustani tiesin jonkin verran vapaaehtoistoiminnasta ja siitä millaista on olla itse vapaaehtoinen. Olin huomannut, kuinka merkittävää on ikääntyneelle, että hänen luo-

naan käydään ja ollaan läsnä. Kuitenkaan en ymmärtänyt ikääntyneiden todellisia tarpeita ja hyvinvointia tällä hetkellä ja sitä millaisista asioista ne rakentuvat. Tämän prosessin aikana ymmärsin vapaaehtoistoiminnan merkityksen paremmin ja vapaaehtoisen henkilön roolin ikääntyneen elämässä. Vapaaehtoistoiminta on merkittävää erityisesti ikääntyneille, joiden lähiverkosto ja julkisen sektorin palvelut eivät riittävästi tue ja täytä heidän tarpeitaan.

Ikääntyneitä on tutkittu paljon eri näkökulmista. Usein tutkitaan ikääntymistä, millaisia sairauksia siihen liittyy, miten toimintakyky muuttuu, palveluiden osalta tarkastellaan ja vanhustyön näkökulmasta. Kuitenkaan tutkimuksissa ei ole juurikaan kysytty itse ikääntyviltä, miten he voivat ja mitä voisi tehdä toisin, jotta tilanne parantuisi. Siksi pidän tätä tutkimusta tärkeänä, koska siinä ikääntyneet itse saavat kertoa ja saavat oman ”äänensä” kuuluviin, ilman että joku puhuu heidän puolestaan. On myös tärkeää ymmärtää eikä vain kuunnella. Kun tutkitaan jotakin kohderyhmää, tulee ymmärtää myös siihen liittyvät taustatekijät itse ryhmästä, elämänhistoriasta sekä palveluiden järjestämisestä ja tuottamisesta.

Opinnäytetyön tekemisen aikana toisinaan oma vapaaehtoisen ystävän roolini pääsi esiin ja se, että tutkin sellaista aihetta, jossa olen itse mukana. Se oli joissakin tilanteissa vahvuus mutta toisinaan myös heikkous. Tämän tasapainon löytäminen oli haastavaa, ja aina se ei onnistunut. Huomasin, että joissakin tilanteissa tulee olla oman alansa osaaja ja ikään kuin jättää taka-alalle vapaa-ajan rooli. Tutkimuksen aikana nousi esille myös omia tunteita ja kokemuksia, mutta en voinut tuoda niitä liikaa mukaan, sillä olin tutkijan roolissa. Tutkijan roolissa oleminen oli haasteellista, kun tunteet ja kokemukset esiintyivät. Näiden tunteiden ja kokemusten käsittely oli tärkeää, jotta pääsin eteenpäin tutkimuksessani. Toisinaan myös haastattelujen aikana nousi esille omia tunteita, mutta ne oli pidettävä pois näkyvistä, jotta haastattelutilanne säilyisi tarkoituksenmukaisena. Ikääntyneet kertoivat paljon myös vaikeita asioita elämästään ja siitä, millaista on ollut selviytyä niistä ja näiden asioiden kuunteleminen oli toisinaan itselle haastavaa. Tutkimuksen aikana huomasin kuinka merkittävää on käsitellä omat tunteet ja kokemukset, jotta voi auttaa ja tukea toisia ihmisiä työelämässä.

Opin paljon myös haastatteluista ja siitä, millaisia asioita siinä tulee ottaa huomioon. Haastattelu on paljon muutakin kuin nauhurin ja kysymysten kanssa menemistä haastateltavan luokse. Esimerkiksi merkittäväksi asiaksi huomasin sen, kuinka tärkeää on kohtaaminen ja se, että kerrotaan millaisesta asiasta on kyse, unohtamatta haastateltavan itsemääräämiso-

keutta. Kiinnitin huomiota haastatteluissa ja niiden aikana myös siihen, että haastattelulomake oli liian pitkä ja haasteellinen ikääntyneelle, sillä siinä oli sellaisia kysymyksiä, jotka tuntuivat raskailta. Osan näistä kysymyksistä olisi voinut jättää pois tai kysyä toisella tavalla. Lisäksi haastattelun pitäminen aiheessa oli toisinaan haastavaa, kun en osannut rajata sitä riittävästi. Kuitenkin loppua kohden onnistuin siinä, että sain pidettyä aiheen asiassa. Joissakin tilanteissa oli vaikeaa keskeyttää ikääntynyt ja siirtyä eteenpäin. Kuitenkaan ikääntyneille ei jäänyt huonoa kokemusta haastattelutilanteesta.

Tutkimukseni aikana opin katsomaan uudesta näkökulmasta ikääntyneitä ja ikääntyneiden kanssa työskentelyä. Olin aikaisemmin opintojeni aikana ollut harjoittelussa ikääntyneiden palvelutalossa, josta olin saanut kokemusta heidän kanssaan toimimisesta. Olen ollut paljon tekemisissä myös omien isovanhempieni kanssa, joten ikääntyneet kohdejoukkona eivät olleet minulle vieraita. Tutkimukseni aikana huomasin, että ikääntyneiden hyvinvointiin vaikuttavat myös valtakunnan tasolla tehtävät päätökset, eri palvelutuottajien palvelut ja niiden resurssit sekä ikääntyneen lähiverkosto. Toisaalta ikääntyneen hyvinvointiin vaikuttaa myös hänen omat käsityksensä siitä, mikä olisi hyvä ottaa huomioon palveluita järjestettäessä. Joskus siis tutustakin asiasta voi tulla esille uusia näkökulmia, joita voi hyödyntää tulevaisuudessa.

On hienoa, että ikääntyneet ovat jo vapaaehtoistoiminnan kohteena, mutta yhteiskunnassamme on myös paljon muita asiakasryhmiä, jotka tarvitsevat apua ja tukea. Vapaaehtoistoimintaa voisi tulevaisuudessa laajentaa koskettamaan muitakin asiakasryhmiä. Yhteistyön kehittämistä eri sektoreiden välillä on tärkeää jatkaa eteenpäin. Tämä auttaisi vastaamaan myös tulevaisuudessa esimerkiksi ikääntyneiden määrään kasvuun ja palveluiden tarpeisiin. Mutta aloitetaan jo siitä, että otetaan toinen toisemme huomioon arjessa, jotta jokaisella olisi hyvä olla.

## LÄHTEET

- Anttonen, A. Valokivi, H. & Zechner, M. toim.2009. Hoiva, tutkimus. politiikka ja arki. Tallinna: Vastapaino.
- Dunderfelt, T. 2001. Psykologia 5 Yksilöllinen ihminen. Helsinki: Wsoy.
- Erola, P. & Niemi, T. 2001. Lähiverkoston ja masentuneisuuden välinen yhteys 85-vuotiailla jyvaskyläläisillä. Gerontologian ja kansanterveyden pro gradu-tutkielma. Terveystieteiden laitos. Jyväskylän yliopisto.
- Heikkinen, E. & Marin, M. 2002. Vanhuuden voimavarat. Vammala: Tammi.
- Hirsjärvi, S. & Hurme, S. 2008. Tutkimushaastattelu: teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Helsinki: Gaudeamus Helsinki University Press.
- Hirsjärvi, S., Remes, P & Sajavaara, P. 2009. Tutki ja kirjoita. 15. uudistettu painos. Helsinki: Tammi.
- Hämäläinen, J., Vornanen, R. & Laurinkari, J. (toim.) 2006. Hyvinvointi ja turvallisuus 2000- luvulla. Kuopio: Kuopio University Press.
- Kananoja, A., Lähteinen, M. & Marjamäki, P. (toim.) 2010. Sosiaalityön käsikirja. Tallinna: Tietosanoma Oy.
- Kankare, H. & Lintula, H. (toim.) 2006. Vanhuksen äänen kuuleminen. 2. painos. Helsinki: Tammi.
- Koskinen, S., Aalto, L., Hakonen, S. & Päivärinta, E. 1998. Vanhustyö. Jyväskylä: Gummerus kirjapaino Oy.
- Laakso, A. & Pohjanvirta, A. 1988. Psykologian perusteet. Porvoo: Wsoy.
- Laine, V., Sinko, P. & Vihriälä, V. 2009. Ikääntymisraportti: kokonaisarvio ikääntymisen vaikutuksista ja varautumisen riittävydestä. Valithoneuvoston kanslian julkaisusarja 1/2009. Helsinki: Valtioneuvoston kanslia: Yliopistopainon kirjamyynti.
- Marin, M. & Hakonen, S. (toim.) 2003. Seniori- ja vanhustyö arjen kulttuurissa. Juva: WSOY.
- Mattila, K-P. 2010. Asiakkaana ihminen. Juva: PS-Kustannus.
- Mäkinieniemi, M. 2004. Ikäihmisten arjessa selviytyminen. Arviointi raportti KuntoValtti-projektin toimeenpanosta ja vaikuttavuudesta. Saarijärvi: Gummerus kirjapaino Oy.
- Möttönen, S. & Niemelä, J. 2005. Kunta ja kolmas sektori: yhteistyön uudet muodot. Jyväskylä: PS- Kustannus.
- Noppi, E. & Koistinen, P. (toim.) 2005. Laatua vanhustyöhön. Helsinki: Tammi.
- Nylund, M. & Yeung, A. B. 2005. Vapaaehtoistoiminta. Anti, Arvot ja Osallisuus. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.

- Parjanne, M.-L. 2004. Väestön ikärakenteen muutoksen vaikutukset ja niihin varautuminen eri hallinnon aloilla. Sosiaali- ja terveysministeriön selvityksiä 18/2004.
- Raunio, K. 2008. Sosiaali- ja terveydenhuollon palvelujärjestelmä. Katsaus peruskäsitteisiin, palvelujen tuottamiseen ja palvelujen käyttäjän asemaan. Katsaus. Tampereen Yliopisto. Sosiaali- ja terveysalan moniammatilliset johtamisopinnot. Www- dokumentti. Saatavissa: <http://www.uta.fi/laitokset/sostyo/hlokunta/raunio/luento.pdf> . Luettu 12.10.10
- Ruoppila, I. 1999. Lasten tutkimuksen eettisiä kysymyksiä. Teoksessa I. Ruoppila, E. Hujala, K. Karila, J. Kinos, P. Niiranen & M. Ojala. (toim.) Varhaiskasvatuksen tutkimusmenetelmiä. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.
- Salo, O. & Tuunainen, K. 1996. Da capo -alusta uudelleen: kliininen psykologia. Espoo: Salutonova.
- Salo, O. 1993. Psykologian perustieto 1. Seinäjoki: Seinäjoen painohalli Ky.
- Salo-Gunst, L. & Vilkkö-Riihelä, A. 1992. Psykologian opas. Juva: WSOY.
- Salonen, K. 2007. Haastava sosiaalinen vanhustyössä avopalvelutyöntekijöiden näkemyksiä kotona asuvien vanhusten sosiaalisesta olomuotoisuudesta. Väitöskirja. Jyväskylän yliopisto. Yhteiskuntatieteellinen tiedekunta.
- Saukkonen, S-M. 2003. Kolmas sektori vanhuspalvelujen järjestäjänä. Pro gradu tutkielma. Kuopion Yliopisto. Terveystieteiden ja talouden laitos.
- Savikko, N., Routsalo, P., Tilvis, R. & Pitkälä, K. 2006. Ikääntyneiden turvattomuus ja sen yhteys yksinäisyyden kokemiseen. Sosiaalilääketieteellinen aikakauslehti 43, 198–206.
- Seppänen, M., Karisto, A. & Kröger T. (toim.) 2007. Vanhuus ja sosiaalityö: sosiaalityö avuttomuuden ja toimijuuden välissä. Jyväskylä: PS- Kustannus.
- Suomi, A. & Hakonen, S. (toim.) 2008. Kulueraistä voimavaraksi. Sosiokulttuurinen puheenvuoro ikääntymiskysymyksiin. Jyväskylä: PS- Kustannus.
- Taipale, V., Lehto, J., Mäkelä, M., Kokko, S., Kling, T. & Viialainen, R. (toim.) Sosiaali- ja terveydenhuollon perusteet. 1997. Porvoo: WSOY
- Tiikkainen, P. 2006. Vanhuusiän yksinäisyys. Seuruututkimus emotionaalista ja sosiaalista yksinäisyyttä määrittävistä tekijöistä. Väitöskirja. Jyväskylän yliopisto. Liikunta- ja terveystieteiden tiedekunta.
- Vilkkö-Riihelä, A. 1999. Psykye. Psykologian käsikirja. Porvoo: WSOY.
- Vuorinen, R. 1997. Minän synty ja kehitys. Porvoo: WSOY.
- Yeung, A. B. 2002. Vapaaehtoistoiminta osana kansalaisyhteiskuntaa - ihanteita vai todellisuutta? Helsinki: Sosiaali- ja terveysjärjestöjen yhteistyöyhdistys YTY Ry.
- Ylikännö, M. 2009. Julkisten hyvinvointipalvelujen järjestäminen Suomessa. Kalevi Sorsasäätiö 2/2009. Www-dokumentti. Saatavissa: <http://www.sorsafoundation.fi/documents/key20100903080905/dokumentit/KSS%20Ylikann%F6%20palveluiden%20j%E4rjest%E4minen.pdf> . Luettu 26.8.10.



### TUTKIMUSLUPA-ANOMUS

Organisaatio, jolle anomus osoitetaan Kokkolan vapaaehtois toiminnan  
yhdistys ry  
Vastuuhenkilö organisaatiossa Krista Kinnunen-Laitila

Tutkimusluvan anoja(t) Anniina Riipinen

Osoite \_\_\_\_\_

Puhelin \_\_\_\_\_

Sähköpostiosoite anniina.riipinen@luukku.com

Tutkimuksen nimi Tutkimus ikään tynneiden kokemuksista

Tutkimuksen tarkoitus Kokkolan vapaaehtois toiminnan yhdistys ry:n ystäväpalvelusta  
Tutkimuksen tarkoituksena on kartoittaa ja toiminnasta  
ikäntyneiden kokemuksia kokkolan vapaaehtoistoiminnan  
yhdistys ry:n ystäväpalvelusta ja toiminnasta

Tutkimuksen kohderyhmä Kokkolan vapaaehtois toiminnan yhdistys ry:n  
ikäntyneet asiakkaat, joiden luona käy vapaaehtoisystävä

Aineiston keruun arvioitu ajankohta maaliskuu 2010

Tutkimusmenetelmä Teema haastattelu

Tutkimussuunnitelma hyväksytty 24, 3 2010

Tutkimuksen ohjaaja Kerstin Peltonen

Lupa myönnetään \_\_\_\_\_  
paikka \_\_\_\_\_ aika 1, 3 2010

anomuksen mukaisesti  muutosehdotuksin  hylätty

Luvanmyöntäjän allekirjoitus \_\_\_\_\_

LIITTEET  Tutkimussuunnitelma  
 Kysely/haastattelulomake  
 Muut liitteet, mitkä \_\_\_\_\_



## OPINNÄYTETYÖSOPIMUS

Opinnäytetyön tekijä/t	Aloituspäivämäärä
Anniina Riipinen	Tammikuu 2010
Koulutusohjelma	Yksikkö
Sosiaalialan koulutusohjelma, Sosionomi (AMK)	Sosiaali- ja Terveysalan yksikkö, Kokkola
Koulutusohjelman yliopettaja	Ehdotus opinnäytetyön ohjaajaksi
Pirjo Forss-Pennanen	Kerstin Peltonen
Opinnäytetyön työnimi (aihe)	
Tutkimus ikääntyneiden kokemuksista Kokkolan vapaaehtoistoiminnan yhdistyksen ystäväpalvelusta ja toiminnasta	
Tutkimusongelma/kehittämistehtävä	
1. Minkälaisia kokemuksia ikääntyneillä on <del>koet</del> vapaaehtoistoiminnan yhdistyksen ystäväpalvelusta? 2. Kuinka merkittävä vapaaehtoiseen ystävän toiminta on ikääntyneen lähiverkoston jäsenen näkökulmasta? 3. Minkälaista tukea ikääntynyt kokee saavansa vapaaehtoiselta ystävältä?	
Opinnäytetyön tavoite ja rajaus/tutkimustulokset	
katso edellä olevat asiat	

## OPINNÄYTETYÖSOPIMUS

Opinnäytetyön alustava aikataulu (pvm:t kuukauden tarkkuudella)

Aloituspalaveri (ohjaaja, työn tekijä, työelämäohjaaja) [     ]  
Toteutussuunnitelman esittäminen [     ] Helmikuu 2010  
Väliraportointi [     ]  
Ohjaajan tarkastus ja/tai loppupalaveri [     ] Syyskuu 2010  
Opinnäytetyön hyväksyttäväksi jättäminen [     ] Lokakuu 2010  
Opinnäytetyön seminaariesitys [     ] Joulukuun - marraskuun 2010  
Kypsyyskoe [     ] Marraskuu 2010

Toimeksiantajan yhteystiedot (yritys, yhteyshenkilön nimi, osoite, puhelin, sähköposti)

Tämä sopimus on laadittu kolmena kappaleena. Sopimuskappaleet toimitetaan opinnäytetyön tekijälle, toimeksiantajalle sekä työn ohjaajalle. Keski-Pohjanmaan ammattikorkeakoulun opiskelija sitoutuu tekemään toimeksiantajan toimeksiannosta edellä mainitusta aiheesta opinnäytetyön Joulukuun 2010 mennessä.

Toimeksiantaja sitoutuu antamaan opiskelijan käyttöön työssä tarvittavaa tietoa sekä arvioimaan opinnäytetyön valmistuttua sen hyödynnettävyyttä toiminnassaan. Toimeksiantaja maksaa materiaali-, postitus-, matka- ym. mahdolliset kulut laskun mukaan. Toimeksiantaja voi maksaa opinnäytetyön tekijälle palkan.

Tämän sopimuksen osapuolet ovat velvolliset pitämään salassa kaiken, mitä he toimeksiannon yhteydessä ovat aaneet tietoonsa asioista, joita voidaan pitää toisen sopijapuolen liikesalaisuutena. Opinnäytetyö käydään läpi ammattikorkeakoulun opinnäytetyöseminaarissa ja se on julkinen asiakirja. Toimeksiantajan tulee erikseen pyytää työn salausta.

Ammattikorkeakoulu ei vastaa opinnäytetyön tekijän mahdollisesti aiheuttamasta haitasta tai vahingosta.

Päiväys

1.3.2010 *[Handwritten signature]*

Työelämäohjaajan allekirjoitus

*[Handwritten signature]*

Opiskelijan allekirjoitus

*[Handwritten signature]*

Opinnäytetyön ohjaajan allekirjoitus

*[Handwritten signature]*

**Anniina Riipinen**

**Ikääntyneiden kokemuksia Kokkolan vapaaehtoistoiminnan  
yhdistys ry:n vapaaehtoistoiminnasta ja vapaaehtoisesta**

**Opinnäytetyö  
KESKI-POHJANMAAN AMMATTIKORKEAKOULU  
Sosiaalialan koulutusohjelma  
Syyskuu 2010**

## Sisällys

1	JOHDANTO	2
2	TUTKIMUKSEN TAVOITE	4
2.1	Tutkimustehtävä	4
3	TEORIATAUSTA	5
3.1	Vapaaehtoistyö	7
3.2	Vapaaehtoinen	8
3.3	Ikääntynyt	8
3.4	Kolmas sektori	8
3.5	Hyvinvointi	9
4	AINEISTO JA MENETELMÄT	10
5	BUDJETTI	14
6	POHDINTA	15
	LÄHTEET	17

## 1 JOHDANTO

Kokkolan kaupungissa toimii Kokkolan vapaaehtoistoiminnan yhdistys ry, joka kouluttaa vapaaehtoisia ja organisoii vapaaehtoista lähimmäispalvelua yhteistyössä Kokkolan suomalaisen seurakunnan diakoniatyön kanssa. Tutkimukseni tilaajana on Kokkolan vapaaehtoistoiminnan yhdistys ry. Tutkimus toteutetaan vapaaehtoistoiminnan yhdistykselle. Vapaaehtoistoiminnan yhdistys ry:n toiminnanohjaaja Krista Kinnunen toimii työelämänohjaajanani.

Vapaaehtoisyhdistyksen toiminta-ajatuksena on edistää ja kehittää sosiaalitointa tukevaa sekä täydentävää vapaaehtoistoimintaa. Vapaaehtoistoiminnan yhdistyksen tavoitteena on myös tutustuttaa ihmisiä vapaaehtoistoiminnantyyppien kenttään. Toiminta-ajatuksena on myös lisätä apua ja tukea tarvitsevien ihmisten sosiaalista verkostoa. Vapaaehtoistoiminnan yhdistys on tukitaho, joka ottaa osaa ihmisten eri elämänvaiheisiin vapaaehtoistyön avulla. Yhdistys voidaan ajatella toimivan ”matalan kynnyksen” epävirallisena sosiaalialan toimijana. Yhdistyksen toiminta arvoihin kuuluvat erityisesti vapaaehtoisuus, tasapuolisuus, luotettavuus, puolueettomuus, itsemääräämisoikeus ja inhimillisyys. (Kokkolan Vapaaehtoistoiminnan yhdistys ry)

Vapaaehtoistoiminta yhdistyksen toiminnanmuodot ovat säännöllinen toiminta, jossa asiakkaalla on oma vapaaehtoinen ystävä, joka käy hänen luonaan säännöllisesti. Yhdistyksen toimintamuotona on myös virikeryhmätoiminta, lukupiiri ja tilapäisapu. Virikeryhmiä järjestetään esimerkiksi palvelutaloissa asiakkaiden tarpeiden mukaan. Lukupiireissä luetaan näkövammaisten käyttöön esimerkiksi sanomalehdet ääninauhalle. Yhdistyksen roolina on organisoida lukupiirit toimintaa. Tilapäisavun tarkoituksena on lähteä asiakkaan avuksi lääkärikäynnille tai seuraksi konsertteihin tai kirkkoon. Tilapäisapu lähtee aina asiakkaan tarpeista. (Kokkolan Vapaaehtoistoiminnan yhdistys ry)

Tutkimus syntyi tarpeesta selvittää kuinka hyvin vapaaehtoistoiminnan yhdistyksen organisoima vapaaehtoistoiminta palvelee heidän asiakkaidensa hyvinvointia ja millaisia merkityksiä he antavat heidän toiminnalle. Olen ollut vapaaehtoistoiminnan yhdistyksen toiminnassa mukana kesästä 2009 saakka, olen toiminut vapaaehtoisena ystäväneelle henkilöille, jonka luona käyn säännöllisesti. Tätä kautta kiinnostuin vapaaehtoistoiminnasta.

minnasta ja otin yhteyttä toiminnanohjaajan Krista Kinnuseen, joka ehdotti minulle tätä aihetta. Kiinnostuin aiheesta ja halusin lähteä tutkimaan sitä tarkemmin.

Aiheena tutkimuksessani on miten vapaaehtoistoiminta tukee ikääntyneiden hyvinvointia ja millaisia merkityksiä he antavat vapaaehtoistoiminnalle. Hyvinvointi ja sitä kautta muodostuvat kokemukset luovat merkityksiä. Tutkin miten vapaaehtoistyön toiminnanmuodot, toiminnan tavoitteet ja toimintaperiaatteet toteutuvat ikääntyneiden kohdalla. Vapaaehtoistyö on Kokkolan vapaaehtoistoiminnan yhdistyksen toiminnanmuoto, jolla tuetaan ikääntyneitä heidän arjessaan.

Aihe on minulle ammatillisesti tärkeä, sillä olen huomannut toimiessani vapaaehtoistyössä, kuinka tärkeää erityisesti ikääntyneille on, että heidän luonaan käydään ja heistä välitetään. Itselleni vapaaehtoistyö on tärkeää, sillä saan auttaa ja tukea toista ihmistä, jolla on vaikutusta hänen elämäänsä. Ilman vapaaehtoistoimintaa useilla ikääntyneillä ei kävisi ketään heitä katsomassa ja heidän selviytyminen arjessa voisi olla vaikeampaa. Koen, että vapaaehtoistoiminta täydentää hyvin sosiaalialan työn kenttää jo nyt ja myös tulevaisuudessa entistä enemmän.

## 2 TUTKIMUKSEN TAVOITE

### 2.1 Tutkimustehtävä

1. Minkälaisia kokemuksia ikääntyneillä on vapaaehtoistyöstä?
2. Mitä vapaaehtoistyö merkitsee ikääntyneen hyvinvoinnille?

Tutkimustehtävä rajataan ikääntyviin asiakkaisiin, joiden luona käy vapaaehtoistyöntekijä tai vapaaehtoisystävä kerran tai useammin viikossa säännöllisesti. Tutkimustehtävä keskittyy siihen, mitä vapaaehtoistyö merkitsee ikääntyneen hyvinvoinnille (psykykinen ja sosiaalinen) ja ikääntyneiden tietoisuuteen ja kokemuksiin vapaaehtoistyöstä ja siihen, millaisena ikääntyneet mieltävät ja kokevat vapaaehtoistyön, millaisia kokemuksia heillä on. Hyvinvoinnin kautta tulee esille ikääntyneiden hyvinvoinnin taso ja kuinka turvalliseksi he kokevat olotilansa. Ikääntyneiden tietoisuudesta vapaaehtoistyöstä tulee esille heidän antamansa merkitykset ja heidän kokemuksensa. Tällä tavoin voin kohdistaa tutkimukseni ikääntyviin ja saada esille heidän tuomat vastaukset sekä kokemuksensa vapaaehtoistoinnasta.

### 3 TEORIATAUSTA

Vuosituhanen alussa Suomessa oli joka seitsemäs henkilö yli 65-vuotias ja vuonna 2030 ennustetaan yli 65-vuotiaita olevan jo neljännes väestöstä. Suomessa väestön ikääntyminen vuosina 2000–2005 on ollut nopeampaa kuin muissa EU-maissa tai Yhdysvalloissa, mikä näkyy erityisesti työikäisen väestön vanhentumisena. Väestön ikääntymisestä kertova elinajanodote on melkein kaksinkertaistunut runsaan sadan vuoden aikana. Tämän odotetaan lisäävän erityisesti hoidon ja hoivan kysyntää. Suomalaiset ikäihmiset selviytyvät sairauksistaan huolimatta kohtalaisen hyvin itsenäisesti 80 ikävuoteen asti, mutta tämän jälkeen sairauksista johtuvat toimintarajoitteet alkavat vaikeuttaa selviytymistä kotiympäristössä. Joka neljäs 85-vuotias on jo laitoshoidossa (Heikkinen E ym. 2002,37–38)

Sosiaalisilla kulttuuritekijöillä on merkittävä vaikutus ikääntymiseen. Yhteisö luo puitteet ikääntymiselle ja ikääntyneenä olemiselle. Yhteisö määrittää yksilön asemaa ja roolia yhteiskunnassa esimerkiksi laatimalla ikärajoja eläkkeelle siirtymiseen työelämästä. Ikääntyvä ei ole vain passiivinen vastaanottaja vaan hän voi olla myös aktiivinen vaikuttaja yhteisössä. Jokaisella ikääntyneellä on mahdollisuus muuttaa yhteisön käsitystä ikääntymisestä. Vuosien kuluessa yhteisön suhtautuminen ikääntyviin ja ikääntymiseen on muuttunut. Tämä on lisännyt ikääntyvien kasvumahdollisuuksia osaksi yhteisöä. (Salo O & Tuunainen K. 1996, 192–193)

Vanhuutta kuvaavat ikääntymistapahtuma, joka voimistuu ikääntymisen aikana, krooniset sairaudet, lähestyvän kuoleman hyväksyminen sekä merkityksen antaminen omalle elämälle. Psykyken tasolla ikääntyminen tapahtuu vaiheittain niin kuin kaikki muukin kypsyminen elämän aikana. Ikääntymistä hallitsevat merkittävät fyysiset ja hormonaaliset muutokset. Ikääntymisen prosessissa valmistaudutaan suuriin psykososiaalisiin muutoksiin. Ikääntyneen minuuden rakentuessa, hän tutkii myös yhä enemmän sisimpäänsä kuin muissa elämänvaiheissa. Ikääntymisessä on mentävä kohti uutta ja tuntematonta. Ikääntymisestä puhutaan paljon ja sen on nähnyt tapahtuvan toisissa ihmisissä, mutta omalle kohdalle tullessa se on usein tuntematon ja ahdistava asia, joka itseä kohtaa. (Salo O & Tuunainen K. 1996, 192)



Selviytyminen itsenäisesti kotona tai toisten ihmisten avustamana on ikääntyneiden käsitys siitä, mitä on hyvä toimintakyky. Kun toimintakyky heikkenee, syntyy siis hoivan tarve. Ikääntymisen myötä tuleva heikkous, sairaudet tai vammat aiheuttavat eriasteisia toimintakyvyn vajeita. Kun hoivan tarve ilmenee ikääntynyt ja mahdollisesti hänen läheisensä alkavat etsiä keinoja paikata toimintakyvyn vajeita, jotta ikääntynyt selviytyisi arkitoinnoista. Hoivan ja avun tarpeen ilmetessä, olisi tärkeää, että ikääntynyt kykenee ilmaisemaan sen muille, jotta hän saisi apua. Ikääntyneet eivät kuitenkaan ole halukkaita nostamaan esille omia toimintakyvyn heikkouksia. (Anttonen A ym. 2009,154)

Ikääntyneen avun ja tuen tarve saa yleensä alkunsa fyysisen toimintakyvyn heikkenemisestä ja psyykinen, sosiaalinen ja kognitiivinen toimintakyky voivat olla vielä hyvin vahvoja. Palvelujärjestelmä pyrkii taas pääasiallisesti paikkaamaan fyysisen toimintakyvyn vajetta, vaikka ikääntynyt itse voi odottaa palvelujen tukevan erityisesti sosiaalista ja psyykkistä toimintakykyä. Tämä katsotaan palvelujärjestelmässä omaisten tehtäväksi eikä ammatti-  
laisten. (Anttonen A. 2009,174–175)

Ikääntyneillä on takanaan pitkä elämä ja heidän kokemuksensa voivat olla hyvin erilaisia, joten halu saada apua ja tulla autetuksi on jokaisella omanlaisensa. Yleensä hoivaa saadaan hyvin erilaisista paikoista, kuten puolisolta, lapsilta tai eri palveluiden järjestäjiltä. Jokaisella näistä on oma toimintatapa, johon ikääntyneen oman historian, mieltymykset ja toimintakyvyn ulottuvuuksien kautta muodostuneet tarpeet ikään kuin törmäävät. Tällainen tilanne edellyttää keskustelua, siitä kuka ja millä tavoin auttaa ikääntynyttä. Valitettavasti usein näyttää siltä, että ikääntyneen oma osallistuminen hoivan järjestämiseen on heikkoa ja se tulkitaan heikoksi myös käytäntöjen ja kohtaamisen tasolla. (Anttonen A ym. 2009, 174–175)

Ikääntyneiden tarpeita voidaan tarkastella Maslowin tarvehierarkian pohjalta. Tarvehierkia määrittelee ihmisen tarpeiden järjestyksen. Maslow ryhmitteli ihmisen tarpeet viiteen tasoon: fysiologiset tarpeet, turvallisuuden tarve, läheisyyden tarve, arvostuksen tarve ja itsensä toteuttamisen tarve. Alemman tason tarpeet ovat jokaisella samanlaiset, mutta ylemmäksi hierarkiassa mentäessä ne muuttuvat henkilökohtaisimmiksi. Esimerkiksi läheisyyden tarve, joka sisältää halun tulla rakastetuksi, hyväksytyksi tulemista ja halua kuulua johonkin, voi olla myös yksi ikääntyneiden tarpeista. Tällainen tarve on usein pohjalla, kun

ei haluta olla yksin ja halutaan jakaa asioita jonkun toisen ihmisen kanssa. (Salo O. 1993,83)

Ikääntyneiden parissa tehtävää työtä voidaan tarkastella sosiaalipedagogisesta näkökulmasta. Sosiaalipedagogiikka auttaa yksilöä kasvamaan osaksi yhteiskuntaa ja yhteiselämää toisten ihmisten kanssa. Ikääntyneiden kohdalla sosiaalipedagogiikassa keskitytään vanhuuden vahvistamiseen normaalina elämään kuuluvana vaiheena. Sosiaalipedagogiikan avulla voidaan tukea syrjäytyneitä ja yksinäisiä ikääntyneitä heidän arkipäivässään. (Kurki L. 2007,30–31)

Varsinaisen sosiaalipedagogisen tukemisen menetelmiä on useita ja ne kohdentuvat aina siihen todellisuuteen ikääntynyt elää. Ikääntyneille on olemassa jo monenlaisia palveluita, kuten kodinhoito- ja lääkintäpalveluita. Kuitenkin ikääntyneet kertovat, että palveluita on vaikea saada ja auttajalla ei ole aikaa jäädä juttelemaan heidän kanssaan, he tekevät vain välttämättömimmän. Keskustelu apu jää usein vapaaehtoisuuden varaan. Ikääntyneet asuvat mielellään kotona mahdollisimman pitkään. Kotona asuminen on erityisen haasteellista, esimerkiksi yksinäisyys on usealle ikääntyneelle iso ongelma. Kotona tapahtuvaan aktivoimiseen, motivoimiseen ja liikkeelle lähtemiseen tulisi kiinnittää enemmän huomiota. Etenkin vapaaehtoisjärjestöissä tähän asiaan paneudutaan hyvin. (Kurki L. 2007, 94–95)

Sosiaalipedagogisia menetelmiä voidaan käyttää osana arkisia toimintoja. Työntekijä on läsnä, pedagogisessa ja dialogisessa suhteessa ikääntyneen kanssa ja hänen käyntinsä muodostavat innostamisen jatkumon. Esimerkiksi torilla ja kaupassa asioinnit, siivoustyöt, kylvyt ja muut toiminnot voidaan tehdä kokonaisvaltaisen toiminnan kehyksessä ja tällöin ne eivät jää erillisiksi toiminnoiksi. (Kurki L. 2007,96)

### 3.1 Vapaaehtoistyö

Vapaaehtoistyöllä tarkoitetaan toimintaa, joka suuntautuu itsestä pois päin ja toiminta hyödyttää toisia ihmisiä tai muita tahoja. Vapaaehtoistyö voi olla myös yhdessä toimimista. Vapaaehtoistyö on organisoitua työtä, jonka toiminnassa ollaan mukana omalla työpanoksella. Vapaaehtoistyön on oltava vapaaehtoista myös toiminnan kohteille. Vapaaehtoistyö keskittyy erityisesti järjestöihin. (Harju A. 2003, 122,10–11,33)

Vapaaehtoistyöstä ei makseta palkkaa tai anneta rahallista korvausta. Vapaaehtoistyötä tehdään jokaisen ihmisen olemassa olevin tiedoin ja taidoin. Vapaaehtoistyöllä ei korvata ammattilaisen tekemää työtä. Vapaaehtoiset eivät toimi kotipalvelun tehtävissä tai omaishoitajan sijaisena. Vapaaehtoistyö on sen asiakkaille ilmaista. (Vanhustyönkeskusliitto 2009)

### 3.2 Vapaaehtoinen

Vapaaehtoinen toimii omasta halustaan ja hänellä on halu auttaa toisia ihmisiä. Vapaaehtoistyöllä on tekijälle henkilökohtainen merkitys ja hän voi vapaaehtoisesti osallistua toimintaan. Vapaaehtoisen rooliin kuuluu asiakkaan tukeminen ja läsnäolo. Vapaaehtoiselle ei makseta palkkaa. Vapaaehtoiselle palkkana toimii usein molemminpuolinen hyvämieli. (Vanhustyönkeskusliitto 2009)

### 3.3 Ikääntynyt

Ikääntyneellä tarkoitetaan yleensä 75 vuotta täyttänyttä henkilöä. Ikääntyvät ja varsinaiset vanhukset jaetaan elämänkulun mukaan kahteen ryhmään: 65–80 vuotiaista voidaan käyttää käsitettä seniori ja kypsä vanhuus saavutetaan noin 80–85 vuotiaana. Erottelun perustana ovat toiminnalliset, taloudelliset, kulttuuriset, fyysiset ja sosiaaliset kriteerit. (Salonen K. 2007,13)

### 3.4 Kolmas sektori

Kolmannella sektorilla tarkoitetaan yksityisen ja julkisen sektorin rinnalla toimivia järjestäytyneitä toimijoita, joita ovat kansalaisten perustamat ja johtamat yhdistykset, osuuskunnat ja säätiöt. Kolmannelle sektorille on tyypillistä: yleishyödyllisyys, eettisyys, voittoa tavoittelematon toiminta, riippumattomuus, yhteisöllisyys, solidaarisuus, yksilön valinnanvapaus oikeus, joustavuus ja vapaaehtoisuus. (Harju A. 2003, 15)

### 3.5 Hyvinvointi

Hyvinvoinnilla voi olla käsitteenä monenlaisia merkityksiä ja näillä merkityksillä on vaikutusta siihen, miten yksilö voi edistää omaa tai toisen ihmisen hyvinvointia. Hyvinvointi voidaan määritellä niiden voimavarojen (työ, opiskelu, ystävät, perhe, terveys) kautta, joita yksilöllä on oman itsensä ja tarpeidensa tyydyttämiseen. Hyvinvointi voidaan määritellä myös niin, miten yksilö itse sen kokee. Esimerkiksi hyvissä oloissa elävä voi tuntea olevansa huono-osainen ja eikä voi mielestään hyvin sekä ulkopuolisin silmin katsottuna huonoissa oloissa elävä voi sanoa, että hän voi hyvin. Hyvinvoinnissa on siis tärkeää se, miten hyvin yksilö kokee voivansa. Eri ihmiset pitävät siis erilaisia asioita keskeisimpinä omassa hyvinvoinnissaan kuin toiset. (Taipale V, Lehto J, Mäkelä M, Kokko S, Kling T & Viialainen R. 1997, 11-12)

#### 4 AINEISTO JA MENETELMÄT

Tutkimuksen työelämän ohjaajana toimii Kokkolan vapaaehtoistoiminnan yhdistys ry:n toiminnanohjaaja Krista Kinnunen. Tutkimukseen osallistuvien asiakkaiden määrä olisi neljä, joita haastattelen. Haastattelun avulla voi tuoda esiin ikääntyneiden näkemykset ja kokemukset vapaaehtoistyöstä.

Tutkimukseni kohteena ovat ikääntyneet, joiden luona käy vapaaehtoistoiminnan yhdistyksen vapaaehtoinen tai vapaaehtoisystävä. Ikääntyneiden alaikäraja tutkimuksessa on 60 vuotta. Tutkimukseen osallistuminen on ikääntyneille vapaaehtoista ja he voivat kieltäytyä tutkimuksesta niin halutessaan.

Aineisto kerätään teemahaastattelulla. Haastattelen neljää ikääntynyttä. Käytän kysymysten sijaan aihealueita, joihin ikääntynyt saa vastata vapaasti ja kertoa sen, minkä katsoo tarpeelliseksi. Aihealueet käsittelevät vapaaehtoistyötä, vapaaehtoisia ja ikääntyneiden hyvinvointia. Haastateltavien valinnassa auttaa toiminnanohjaaja Krista Kinnunen vapaaehtoisyhdistyksestä. Haastateltavien valinnassa tulee ottaa huomioon asiakkaan puheen selkeys ja ymmärrys. Haastattelen ikääntyneitä heidän kotonaan. Haastattelu on siis teemahaastattelu, jossa selvitetään ikääntyneen omia kokemuksia, ajatuksia ja tunteita. Ikääntynyt saa kertoa ne asiat, jotka hän haluaa. Haastatteluista saan tietoa ikääntyneiden hyvinvoinnista ja kokemuksista.

Haastattelun aluksi esittelen itseni, kerron mitä asiani koskee ja millaisella asialla olen liikkeellä. Lisäksi kerron myös miksi hänet on valittu mukaan tutkimukseeni. Korostan myös haastattelun luottamuksellisuutta ja sitä, että asiakkaan tietoja tai nimeä ei tule esiin. Ikääntyneelle on tärkeää myös tietää miten haastattelu etenee ja kauanko siihen on varattu aikaa. Haastattelussa käytän nauhuria, jotta voin keskittyä kuuntelemaan ja haastattelemaan ikääntynyttä.

Haastattelu on hyvä väline saada tietoa, mutta siinä on myös haasteellisuutta. Esimerkiksi se, että kuinka ikääntynyt uskaltaa kertoa omat kokemuksensa minulle, kun olen kuitenkin vieras ihminen hänelle ja miten jännittynyt hän on. Minun on varauduttava myös siihen, että haastateltava voi olla niukkasanainen tai hyvin puhelias. Lisäksi nauhuri voi aiheuttaa

hämmennystä, kun omaa puhetta ja sanomisia nauhoitetaan. Vaarana voi olla myös, että johdattelen keskustelua liikaa. Lisäksi hämmennystä voi aiheuttaa se, että menen ikääntyneen kotiin, hänen omalle alueelleen. Koen, kuitenkin, että haastattelu on merkityksellinen tälle tutkimukselle ja saan ikääntyneiltä arvokasta tietoa.

## 5 AIKATAULU

Tässä on tutkimukseni alustava aikataulu.

<b>2009-2010</b>	<b>Aikataulu</b>
Elokuu	Aiheen valinta
Syyskuu	Tutkimussuunnitelma Anne Jaakonaholle
Lokakuu	Harjoittelu
Marraskuu	Tutkimussuunnitelman palautus Anne Jaakonaholle
Joulukuu	Tutkimussuunnitelman tekoa
Tammikuu	Tutkimussuunnitelman tekoa
Helmikuu	Tutkimussuunnitelman tekoa ja tutkimuslupa
Maaliskuu	Harjoittelu ja Tutkimuksen tekoa: haastattelut
Huhtikuu	Harjoittelu ja tutkimuksen tekoa
Toukokuu	Aineiston purku ja analysointi
Kesäkuu	Aineiston analysointi
Heinäkuu	Opinnäytteen kirjoittaminen
Elokuu	Opinnäytteen kirjoittaminen ja viimeistely
Syyskuu	Opinnäytteen palautus

## 6 TULOKSET JA RAPORTOINTI

Opinnäyte on kvalitatiivinen tutkimus. Lähtökohtana on kuvata todellista ikääntyneiden elämää ja tutkimaan kokonaisvaltaisesti. Saadut tulokset analysoidaan sisällönanalyysillä ja teen niistä yhteenveto. Sisällönanalyysistä saatavien johtopäätösten tavoitteena on ymmärtää ikääntyneistä heidän omasta näkökulmastaan. Tuloksia voidaan hyödyntää vapaaehtoistoiminta ry:n työssä ja ikääntyneiden palvelujen kehittämisessä. Tutkimukseen osallistuvilta henkilöiltä ei kysytä heidän henkilötietojaan, joten näin ollen heidän henkilöllisyytensä pysyy salassa. Otan huomioon tutkimuksessani myös mahdolliset lait ja asetukset.



## **5 BUDJETTI**

Tutkimus ei aiheuta merkittäviä kustannuksia. Tutkimuksessa ei käytetä sellaisia menetelmiä, jotka aiheuttaisivat kustannuksia.

## 6 POHDINTA

Tutkimuksen tavoitteena on tutkia vapaaehtoistyön vaikutuksia hyvinvoinnille ja ikääntyneiden antamia merkityksiä vapaaehtoistyölle. Hyvinvointia tutkimalla on tavoitteena saada tietoa ikääntyneiden hyvinvoinnista ja turvallisuuden tunteesta. Ikääntyneiden tietoisuudesta vapaaehtoistyöstä tavoitteena on saada selville heidän antamansa merkitykset ja millaisia kokemuksia heillä on ollut. Tutkimusmenetelmänä on teemahaastattelu, jossa on aihealueet, jotka olen laatinut valmiiksi. Tutkimuksen tulokset kertovat ikääntyneiden hyvinvoinnista ja vapaaehtoistyön merkityksestä ikääntyneille. Tutkimustulokset analysoin sisällönanalyysillä.

Omaan työskentelyyni haastetta tuovat haastattelut ja kuinka kohtaan kunnioittavasti ikääntyneen hänen kotonaan. Lisäksi haasteena on aineiston analysointi, sillä sitä tulee olemaan paljon, johtuen siitä, että ikääntynyt saa kertoa vapaasti omia ajatuksiaan aiheista. Tässä tutkimuksessa pääsen lähelle ikääntynyttä ja hänen elämäänsä, jolloin saan hänen omin sanoin kertomaansa tietoa. Haastattelun aikana voin paremmin ottaa huomioon ikääntyneen, esimerkiksi jos hän ei ymmärrä, jotakin kysymystä, niin voin tarkentaa sitä. Minulla on myös enemmän mahdollisuuksia tulkita saamiani vastauksia, ottaen huomioon ilmeet, eleet ja hiljaiset hetket sekä ikääntyneen motivaation. Haastattelu on itselleni luontainen valinta, sillä se on lähellä ihmistä ja siinä voin ottaa paremmin huomioon toisen ihmisen. Koen, että tälle tutkimukselle haastattelu antaa enemmän syvyyttä kuin postikysely. Lisäksi haastattelu on hyvä vaihtoehto kun tutkitaan pienempää tutkimusryhmää. Tosin postikysely on hyvä tapa saada tietoa isommalta tutkimusryhmältä.

Tutkimuksessani tarkastellaan siis vapaaehtoistyön vaikutuksia hyvinvoinnille ja heidän antamia merkityksiä vapaaehtoistyölle. Voi olla, että en saa näihin riittävästi vastauksia tai että toiseen vastaukset jäävät vajaaksi. Nämä asiat tulee ottaa huomioon tutkimuksessa ja sen jälkeisessä analysointi vaiheessa. Tutkimusongelmat antavat ikääntyneistä itseltään lähtevää tietoa, joka on tärkeää tutkimusten kannalta sekä myöhemmin kun tarkastellaan tuloksia. Tuloksissa näkyy ikääntyneiden ääni ja heidän mielipiteensä sekä kokemuksensa.

Tästä tutkimuksesta on hyötyä ajatelleen työntilaaajaa Kokkolan vapaaehtoistoiminnan yhdistystä, sillä he voivat kehittää tai ottaa huomioon toiminnassaan tutkimuksessa esille

nousseita asioita. Tutkimussuunnitelmaa tehdessäni olen oppinut toimimaan yhteistyössä työelämän ja koulun kanssa. Lisäksi olen saanut jo käsityksen siitä, millainen opinnäytetyön prosessi on ja millaisia asioita siinä tulee huomioida. Tutkimussuunnitelman tekeminen ei ollut helppo prosessi, mutta se laittoi ajattelemaan sekä pohtimaan tälle tutkimukselle olennaisia asioita ja niiden tärkeyttä. Tutkimuksen aikana näen sitten, kuinka hyvin onnistuin tämän suunnitelman teossa ja miten se tukee opinnäytetyön prosessia.

## LÄHTEET

Anttonen A, Valokivi H & Zechner M. (toim.) 2009. Hoiva, tutkimus, politiikka ja arki. Tallinna: Vastapaino

Harju A. 2003. Yhteisellä asialla. Kansalaistoiminta ja sen haasteet. Vantaa: Kansanvalistusseura

Heikkinen E & Marin M. (toim.) 2002. Vanhuuden voimavarat. Tammi. Vammala: Vammalan kirjapaino Oy.

Kurki L. 2007. Innostava vanhuus. Oy Finn Lectura Ab.

Salo O. 1993. Psykologian perustieto 1. Seinäjoki: Seinäjoen painohalli Ky.

Salonen K. 2007. Haastava sosiaalinen vanhustyössä. Avopalvelutyöntekijöiden näkemyksiä kotona asuvien vanhusten sosiaalisesta olomuotoisuudesta. Turun ammattikorkeakoulun tutkimuksia 26. Turku: Turun kaupunginpainatuspalvelukeskus.

Taipale V, Lehto J, Mäkelä M, Kokko S, Kling T & Viialainen R. (toim.). 1997. Sosiaali- ja terveydenhuollon perusteet. WSOY. Porvoo: WSOY

## SÄHKÖISET JULKAISUT

Kokkolan Vapaaehtoistoiminnan yhdistys ry. Toiminta-ajatus ja visio. Www-dokumentti. Saatavissa: <http://www.vapaaehtoinen.net/index.php?pid=1367785492> Luettu 12.1.10

Kokkolan Vapaaehtoistoiminnan yhdistys ry. Vapaaehtoistoiminnan muodot. Www-dokumentti. Saatavissa: <http://www.vapaaehtoinen.net/index.php?pid=1539385147> Luettu 12.1.10

Vanhustyönkeskusliitto. 2009. Vapaaehtoistoiminnan säännöt. Www-dokumentti. Saatavissa: [http://www.vanhustyonkeskusliitto.fi/fin/jarjestotoiminta/senioritoiminta/vapaaehtoistoiminnan\\_saannot/](http://www.vanhustyonkeskusliitto.fi/fin/jarjestotoiminta/senioritoiminta/vapaaehtoistoiminnan_saannot/) Luettu 12.1.10