



**HUMANISTINEN  
AMMATTIKORKEAKOULU**

**OPINNÄYTETYÖ**

**Etsivä työ ja sen ohjeistus  
Vanhustyön keskusliiton Ystäväpiiri-toiminnassa**

*Marjo Pääkkö*

Kansalaistoiminnan ja nuorisotyön koulutusohjelma (210 op)

03/2018

# HUMANISTINEN AMMATTIKORKEAKOULU

## Kansalaistoiminnan ja nuorisotyön koulutusohjelma

### TIIVISTELMÄ

<b>Työn tekijä</b> Marjo Pääkkö	<b>Sivumäärä</b> 50 ja 9 liitesivua
<b>Työn nimi</b> Etsivä työ ja sen ohjeistus Vanhustyön keskusliiton Ystäväpiiri-toiminnassa	
<b>Ohjaava(t) opettaja(t)</b> Kimmo Lind	
<b>Työn tilaaja ja/tai työelämäohjaaja</b> Vanhustyön keskusliitto / Anu Jansson	
<b>Tiivistelmä</b> <p>Opinnäytetyön tilaajana toimii Vanhustyön keskusliitto (VTKL), joka on iäkkäiden ihmisten hyvinvointia ja sosiaalista turvallisuutta edistävä valtakunnallinen keskusjärjestö.</p> <p>Ystäväpiiri-toiminta® on VTKL:n kehittämä iäkkäiden ihmisten yksinäisyyttä vähentävä ryhmätoimintamalli, jota on levitetty Suomessa jo 12 vuoden ajan kouluttamalla sosiaali- ja terveysalan työntekijöistä ja vapaaehtoisista Ystäväpiiri-ryhmänohjaajia. Ohjaajat fasilitoivat Ystäväpiiri-ryhmiä, joiden tavoitteena on lievittää iäkkäiden kokemaa yksinäisyyttä ja auttaa löytämään uusia ystäviä.</p> <p>Etsivä vanhustyö on ajankohtainen ja kehittämisen kohteena oleva työmuoto iäkkäiden ihmisten auttamiseksi. Iäkkäiden määrä kasvaa Suomessa jatkuvasti, joten on tärkeää kehittää erilaisia keinoja tavoittaa ja ohjata iäkkäitä ihmisiä heitä hyödyttävien palvelujen ja toimintojen pariin. Iäkkäät kärsivät usein yksinäisyydestä, mikä on tutkitusti riski hyvinvoinnille.</p> <p>Opinnäytetyöni tavoitteena on kuvata, mitä etsivä työ on Ystäväpiiri-toiminnassa ja kuinka yksinäisiä iäkkäitä ihmisiä tavoitetaan mukaan Ystäväpiiri-ryhmiin. Toiminnallisen opinnäytetyöni produktina on syntynyt Ystäväpiiri-ryhmien ohjaajille kohdennettu etsivän työn ohjeistus, johon on koottu vinkkejä, tietoa ja menetelmiä ryhmien kokoamisen tueksi.</p> <p>Opinnäytetyöni tietoperustassa olen hyödyntänyt yksinäisyydestä ja etsivästä (vanhus)työstä tuotettua tietoa, lisäksi olen tuonut esille järjestöjen roolia yksinäisyyden vähentäjänä. Opinnäytetyöni aineiston olen kerännyt Ystäväpiiri-toimintaan eri tavoin liittyviltä henkilöiltä laadullisia teemahaastattelu- ja kyseilymenetelmiä hyödyntämällä.</p> <p>Opinnäytetyössäni syntynyt ohjeistus on kohdennettu erityisesti Ystäväpiiri-ohjaajille, mutta opinnäytetyöstäni voivat hyötyä myös muut ryhmä ohjaavat sekä etsivästä työstä, järjestöistä ja yksinäisyyden vähentämisestä kiinnostuneet henkilöt.</p>	
<b>Asiasanat</b> etsivä vanhustyö, yksinäisyys, psykososiaalinen ryhmätoiminta, ikääntyneet, järjestöt	

# HUMAK UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

## Name of the Degree Programme

### ABSTRACT

<b>Author</b> Marjo Pääkkö	<b>Number of Pages</b> 59
<b>Title</b> Outreach Work in Ystäväpiiri-toiminta - Circle of Friends®	
<b>Supervisor(s)</b> Kimmo Lind	
<b>Subscriber and/or Mentor</b> VTKL – The Finnish Association for the Welfare of Older People / Anu Jansson	
<b>Abstract</b> <p>The thesis has been ordered by VTKL – The Finnish Association for the Welfare of Older People, which is a national cooperation organization promoting the welfare and social protection of the older population.</p> <p>Circle of Friends group model for lonely older people has been developed by VTKL. Circle of Friends has been systematically and widely implemented and disseminated in Finland by training group facilitators for 12 years. Facilitators can be social and health care professionals as well as the volunteers. The main idea of the Circle of Friends group is to alleviate and prevent loneliness of older people.</p> <p>Outreach work among older people is a topical subject. The amount of older people continues to increase in Finland. Older people are often suffering of loneliness which is a risk for their wellbeing. It is important to find ways to reach them and introduce social services and activities which can make them feel better.</p> <p>The aim of my final thesis is to describe what outreach work means in Circle of Friends group model and how Circle of Friends facilitators can find older people who suffer from loneliness and guide them to join Circle of Friends groups as participants.</p> <p>My thesis is functional. The product is an instruction booklet which includes information and tips for Circle of Friends facilitators how to gather up their groups. My thesis can also be useful to other facilitators, group leaders or people who are interested in outreach work among older people.</p> <p>The study was conducted by using the qualitative research methods: the material was collected by interviews and questionnaire. In my thesis I have also used research information about loneliness, outreach work and social organizations alleviating loneliness.</p>	
<b>Keywords</b> outreach work, older people, psychosocial group, loneliness, social organization	

# SISÄLLYS

1 JOHDANTO	4
1.1. Opinnäytetyön aihe ja tavoitteet	4
1.2. Toiminnallinen opinnäytetyö ja tutkimusmenetelmät	6
1.3. Omat lähtökohdat opinnäytetyön tekijänä	7
2 YKSINÄISYYDEN KOKEMUS JA ELÄMÄNKULKU	8
2.1 Yksinäisyyden kokemuksellisuus	8
2.2 Yksinäisyys elämänselämisessä	10
2.3 Järjestöt yksinäisyyden kohtaajina	12
2.4. Ystäväpiiri-toiminta vaikuttaa hyvinvointiin	15
2.4.1 Ystäväpiiri-ryhmä	16
2.4.2 Ystäväpiiri-ohjaajakoulutus	17
3 ETSIVÄ TYÖ LÖYTÄÄ JA TUKEE IÄKKÄITÄ IHMISIÄ	17
3.1 Etsivän työn periaatteita	18
3.2 Etsivän ja löytävän vanhustyön määrittelyä	20
3.3 Etsivän vanhustyön menetelmiä ja hyötyjä	22
4 OPINNÄYTETYÖN AINEISTONKERUU JA MENETELMÄT	24
4.1 Laadullinen tutkimus ja opinnäytetyö	24
4.2 Teemahaastattelu	25
4.3 Kysely	28
4.4. Aineiston hyödyntäminen toiminnallisessa opinnäytetyössä	29
5. OPINNÄYTETYÖN PRODUKTI: ETSIVÄN TYÖN OHJEISTUS	30
5.1. Etsivä työ Ystäväpiiri-toiminnassa	30
5.1.1. Yksinäisyyden tunnistaminen ja tiedon levittäminen	31
5.1.2. Etsijän asenne ja pohdintatyö	33
5.1.3. Viestinnälliset menetelmät	34
5.1.4. Verkostot ja yhteistyö	36
5.1.5. Tempo ja voimavara-alähtöinen kohtaaminen	38
5.1.6. Yksinäisyyden puheeksiotto ja kysyminen	39
5.1.7. Haastattelu Ystäväpiiri-ryhmään	40
5.1.8. Kokemusasiantuntijat ja vertaisuus	41
5.2. Etsivän työn ohjeistus	42
5.3. Esille nousseet haasteet ja kehittämissideat	43
6. POHDINTAA JA ARVIOINTIA	45
LÄHTEET	48
LIITTEET	51

## 1 JOHDANTO

### 1.1. Opinnäytetyön aihe ja tavoitteet

*Ihminen tarvitsee sitä sosiaalista voidakseen hyvin*, kommentoi yksi opinnäytetyöhöni haastatelluista henkilöistä toisten ihmisten merkitystä. Useimmat meistä allekirjoittavat lauseen: meitä ympäröivät yhteisöt, perhe, ystävät ja puoliso ovat meille elintärkeitä ja kaipaamme ihmisiä lähellemme. Elämäntilanteiden muuttuessa nämä yhteisöt, ihmissuhteet ja verkostot saattavat muuttua tai hävitä jopa kokonaan, jolloin ihminen saattaa kokea yksinäisyyttä. Myös ihmisten ympäröimänä voi olla yksinäinen.

Yksinäisyys on Suomessa eri ikäisiä koskettava ilmiö, johon on tärkeää puuttua. Yksinäisyyttä voidaan lievittää ja ehkäistä esimerkiksi ryhmätoiminnan avulla ja etsimällä yksinäisyyttä lievittäviin toimintoihin mukaan ihmisiä, jotka niistä voisivat hyötyä. Tämä ei aina ole helppo tehtävä, sillä ihmisten löytäminen voi vaatia aikaa, vaivaa sekä erilaisten menetelmien hyödyntämistä.

Yhteisöpedagogiksi opiskelemisen lisäksi työskentelen Vanhustyön keskusliiton Ystäväpiiri-toiminnassa Pohjois-Suomen ja Lapin alueohjaajana. Ystäväpiiri-toiminnan tavoitteena on lievittää iäkkäiden ihmisten yksinäisyyttä ja auttaa löytämään uusia ystäviä osallistavan ryhmätoiminnan keinoin. Levitämme Ystäväpiiri-ryhmämallia eri puolille Suomea järjestämällä Ystäväpiiri-ryhmänohjaajakoulutuksia, joissa esimerkiksi järjestöjen ja kuntien työntekijöitä ja vapaaehtoisia koulutetaan hyödyntämään Ystäväpiiri-ryhmätoimintamallia oman yhteisönsä toiminnassa. Ystäväpiiri-toiminnan alueohjaajat järjestävät Ystäväpiiri-koulutuksia, ohjaajien täydennyskoulutuksia sekä tapaamisia, mentoroivat Ystäväpiiri-ohjaajien ryhmänohjaustaitoja, nostavat esille iäkkäiden ihmisten voimavaroja mm. kokemusasiantuntijatoiminnan avulla, tekevät etsivää ja osallistavaa työtä sekä tiedottavat ajankohtaisista asioista. (Vanhustyön keskusliiton verkkosivut 2018)

Ystäväpiiri-toiminta on tutkitusti iäkkäiden ihmisten hyvinvointiin vaikuttavaa toimintaa, jossa keskeistä on yksinäisten iäkkäiden ihmisten tavoittaminen. Ystäväpiiri-ohjaajat kokoavat omat iäkkäiden ihmisten Ystäväpiiri-ryhmänsä, ja usein ryhmäläisten löytäminen nousee esille aloittelevien Ystäväpiiri-ohjaajien huolenaiheena. Tästä käytännön osoittamasta tarpeesta käsin lähdimme kehittämään opinnäytetyöni aihetta, jonka tavoitteiksi muotoutuivat Ystäväpiiri-toiminnassa tehtävän etsivän työn kuvaamisen lisäksi etsivän työn ohjeistuksen kokoaminen toiminnassa saadun kokemustiedon sekä etsivästä työstä ja yksinäisyydestä kirjoitetun teorian pohjalta. Opinnäytetyöni produktina syntyvä ohjeistus on kohdennettu erityisesti Ystäväpiiri-ohjaajille, jotka toimivat ammattilaisina ja vapaaehtoisina vanhustyön kentällä ja ohjaavat Ystäväpiiri-ryhmiä. Ohjeistuksesta voivat hyötyä myös muut ryhmien parissa toimivat tai etsivästä työstä ja yksinäisyyden lievittämisestä kiinnostuneet henkilöt.

Opinnäytetyöni tietoperustana käytän yksinäisyydestä kirjoitettua tutkimuskirjallisuutta keskittyen erityisesti iäkkäiden ihmisten kokemaan yksinäisyyteen. Yksinäisyyden kokemuksellisuuden ymmärtäminen parantaa mahdollisuuksia tunnistaa ja huomata yksinäisyydestä kärsiviä iäkkäitä ihmisiä. Kuvaan myös yksinäisyyden yhteiskunnallista vaikutusta ilmiön monimuotoisuuden valottamiseksi, ja avaam järjestyön roolia yksinäisyyden vähentämisessä. Työni istuukin hyvin yhteisöpedagogin toimintakenttään, sillä järjestöillä on paljon annettavaa yksinäisyyden vähentämiseksi tehtävässä työssä. Opinnäytetyöni tavoitteena on kehittää järjestölähtöistä toimintaa, joka sopii hyvin opintojeni järjestyön suuntautumisvaihtoehtoon.

Avaan työssäni myös etsivän työn periaatteita sekä etsivän/löytävän vanhustyön sisältöä. Hyödynnän myös Ystäväpiiri-toiminnasta tuotettua tietoa psykososiaalisen ryhmätoiminnan vaikutuksista iäkkäiden ihmisten hyvinvointiin. Ystäväpiiri-toiminta on vahva järjestölähtöinen toimintamalli, joilla vaikutetaan tutkitusti iäkkäiden ihmisten hyvinvointiin. Ystäväpiiri-toimintaa kehoitetaan hyödyntämään Sosiaali- ja terveysministeriön sekä Kuntaliiton antamassa Laatusuosituksessa hyvän ikääntymisen turvaamiseksi ja palvelujen parantamiseksi 2017–2019 (Sosiaali- ja terveysministeriö 2017, 31).

Opinnäytetyöni tilaajana toimii Vanhustyön keskusliitto (VTKL), joka valtakunnallisena keskusjärjestönä edistää iäkkäiden ihmisten hyvinvointia ja sosiaalista turvallisuutta. Vanhustyön keskusliitolla on noin 340 jäsenjärjestöä eri puolilla Suomea. Jäsenet ovat sekä paikallisia että valtakunnallisia toimijoita, jotka tekevät monipuolista ja laadukasta työtä ikääntyvien ihmisten hyväksi. VTKL toimii jäsenyhteisöjensä yhteenliittymänä ja tukee niiden toimintaa sekä edistää vapaata kansalaistoimintaa ja muuta järjestötoimintaa. VTKL vaikuttaa myös yhteiskuntapolitiikkaan ja pitää yhteyttä alan viranomaisiin ja muihin vaikuttajiin, edistää ja kokoaa alansa asiantuntemusta ja ammatillista kehittymistä sekä tekee monipuolista kehittämis-, koulutus-, tiedotus- ja julkaisutoimintaa. VTKL:n toiminta pohjautuu arvoihin, jotka ovat 1) *Työmme lähtee sydämeistä*, 2) *Vaikutamme pienimmistä pöydistä suurimpiin saleihin* ja 3) *Arvokas vanhuus on ihmisoikeus. Aina*. (Vanhustyön keskusliiton verkkosivut 2018.)

## 1.2. Toiminnallinen opinnäytetyö ja tutkimusmenetelmät

Opinnäytetyöni on toiminnallinen. Toiminnallinen opinnäytetyö tavoittelee ammatillisessa kentässä käytännön toiminnan opastamista, ohjeistamista, järjestämistä tai järjeistämistä. Selvityksen tekeminen on osa toiminnallisen opinnäytetyön toteuttamistapaa, sillä ammattikulttuureissa on valtava määrä tietoa ja taitoa, jota ei tavoiteta ilman selvitystä. Toiminnallisen opinnäytetyön lopullisena tuotoksena on aina jokin konkreettinen tuote, kuten kirja, ohjeistus, tietopaketti, portfolio, messu- tai esittelyosasto tai tapahtuma. Toiminnallisissa opinnäytetyöissä pyritään viestinnällisin ja visuaalisin keinoin luomaan kokonaisilme, josta voi tunnistaa tavoitellut päämäärät. Esimerkiksi tekstit on suunniteltava kohderyhmää palveleviksi ja toteutustapaa valittaessa täytyy pohtia muoto, joka palvelee kohderyhmää parhaiten. (Vilka & Airaksinen 2004; 9, 51.)

Toiminnallisissa opinnäytetyöissä tutkimuksellinen selvitys kuuluu idean tai tuotteen toteutustapaan. Toteutustavalla tarkoitetaan keinoja, joilla materiaali oppaan sisällöksi hankitaan sekä keinoja, joilla oppaan valmistus toteutetaan. Aineiston ja tiedon kerääminen toiminnallisessa opinnäytetyössä voidaan toteuttaa samoilla keinoin kuin tutkimuksellisessa opinnäytetyössä, vaikka tutkimus-

käytäntöjä voidaan käyttää hieman väljemmässä merkityksessä. Tietoa voidaan kerätä esimerkiksi asiantuntijoita haastatellen: haastatteluaineistosta saatua tietoa voidaan käyttää lähdeaineistona päättelyn ja argumentoinnin tukena sekä tuomaan teoreettista syvyyttä. Laadullinen tutkimusmenetelmä on toimiva selvityksen toteuttamisessa, kun tavoitteena on ilmiön kokonaisvaltainen ymmärtäminen. Aineiston kerääminen voi tapahtua yksilö- ja ryhmähaastatteluna. (Vilkkä & Airaksinen 2004, 57-58, 63-64.)

Opinnäytetyöni aineiston olen kerännyt teemahaastattelujen (3 kpl) sekä kyselyn avulla. Teemahaastatteluiden kautta selvitykseen saatiin mukaan Vanhustyön keskusliiton työntekijöiden, Ystäväpiiri-ohjaajan sekä Ystäväpiiri-ryhmäläisen näkökulmat. Webropol-ohjelmalla tehty kyselylomake kohdennettiin Ystäväpiiri-kouluttajan pätevyyden suorittaneille henkilöille. Käytän haastatteluaineistoa ja teoriakirjallisuutta lähdeaineistona etsivän työn ohjeistuksen laatimiseksi. Aineistonkeruuprosessia ja laadullista tutkimusotetta avaavassa luvussa neljä sekä aineistosta nousseita Ystäväpiiri-toiminnan etsivän työn teemoja ja ohjeistusta luvussa viisi. Viimeisessä luvussa arvioin opinnäytetyötäni.

### 1.3. Omat lähtökohdat opinnäytetyön tekijänä

Kehittäminen on usein konkreettista toimintaa, jolla tähdätään selkeästi määriteltyyn tavoitteeseen. Kehittäminen tähtää muutokseen: sillä tavoitellaan usein parempaa tai tehokkaampaa toimintatapaa. Asiantuntija-ammatteihin sisältyy jo lähtökohtaisesti ajatus osaamisen jatkuvasta kehittämisestä. (Toikko & Rantanen 2009, 14-16.) Olen tehnyt opinnäytetyötäni yhteisöpedagogiopiskelijana, mutta työroolini Ystäväpiiri-toiminnassa on vaikuttanut työn muotoutumiseen. Koen, että työni kautta tullut toiminnan tuntemus on antanut hyvät lähtökohdat myös tutkia sitä. Oman työn kehittämisen näkökulma on luonut myös erityistä motivaatiota tekemiseen. Olen pyrkinyt kehittäjän rooliin ja esimerkiksi osallistunut tarpeen mukaan haastatteluissa käytyihin keskusteluihin. Minulla on sekä nykyisen että aiemman työni kautta kokemuksia ja näkemyksiä, joita olen voinut opinnäytetyötäni tehdessä hyödyntää. (ks. lisää Jurmu & Pääkkö 2013).



## 2 YKSINÄISYYDEN KOKEMUS JA ELÄMÄNKULKU

Yksinäisyys heikentää Juho Saaren mukaan suomalaisten hyvinvointia voimakkaammin kuin mikään muu yksittäinen tekijä. Yksinäisyys aiheuttaa eriarvoisuutta ja estää ihmisiä elämästä arvokasta, omien tavoitteidensa mukaista elämää. Suomalaisten kokema yksinäisyys vaikuttaa olennaisesti ihmisten välisiin hyvinvointi- ja terveyseroihin. (Saari 2016; 5, 9-10.) Yksinäisyyden vähentäminen säästää inhimillisen kärsimyksen lisäksi myös euroja. Yksinäisyyden tunnistamiseksi on tärkeää ymmärtää yksinäisyyden kokemuksellinen ja subjektiivinen luonne.

Suomalaisista iäkkäistä ihmisistä noin kolmannes kärsii yksinäisyydestä vähintään toisinaan. Yksinäisyys on yleistä sekä kotona että palveluasumisyksiköissä asuvien iäkkäiden ihmisten keskuudessa. Usein tai aina yksinäisyyttä kokee noin joka kymmenes iäkäs ihminen. Suomessa yksinäisyyden kokemukset vaihtelevat maantieteellisesti: esimerkiksi Kainuussa koetaan yksinäisyyttä länsirannikkoa enemmän. (Jansson & Lahtela 2017, 242-243.) THL:n ATH-tutkimuksen mukaan esimerkiksi Pohjois-Pohjanmaalla yli 75-vuotiaista 11,7 % tunsi itsensä yksinäiseksi melko usein tai jatkuvasti vuonna 2015 (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2017).

Tilastokeskuksen ennusteen mukaan vuonna 2040 yli 75-vuotiaita on Suomessa yli 924 000, kun määrä vuonna 2016 oli hieman yli 500 000 (Tilastokeskus 2017). Iäkkäiden ihmisten määrä kasvaa nopealla tahdilla, ja keinoja puuttua yksinäisyyteen tarvitaan tulevaisuudessakin kipeästi. Iäkkäiden ihmisten yksinäisyyttä ei kuitenkaan vielä tunnisteta riittävästi: yksinäisyyden tunnistaminen ja puheeksi ottaminen onkin keskeistä yksinäisyyden vähentämiseen tähtäävässä työssä (Jansson & Lahtela 2017, 255).

### 2.1 Yksinäisyyden kokemuksellisuus

Yksinäisyys on sosiaalisten suhteiden vajavaisuutta kuvaava tunnetila (Saari 2016, 10). Yksinäisyys on subjektiivista: olennaista on yksilön ja häntä ympäröi-

vän yhteisön suhde. Yksinäisyys ei ole sama asia kuin yksin oleminen, joka saattaa olla kaivattu, mukava ja rentouttava olotila. Myönteinen yksinolo voi olla voimavara, nautinnollinen asia sekä rakentava ja eheyttävä voima, joka rauhoittaa ja ruokkii luovuutta. Kielteinen yksinäisyys taas on ahdistava kokemus, joka saattaa aktivoitua myös ryhmässä. Robert Weiss on määritellyt yksinäisyyden koostuvan kahdesta erillisestä ulottuvuudesta: sosiaalisesta ja emotionaalisesta. Sosiaalisen yksinäisyyden tunne syntyy, kun ihmisellä ei ole toimivia ja sosiaaliset tarpeet täyttäviä verkostoja (esim. koulu- ja työkaverit, naapurit, perhe). Sosiaalisessa yksinäisyydessä ihminen kokee itsensä poissuljetuksi ja ulkopuoliseksi, jopa näkymättömäksi. Emotionaalisessa yksinäisyydessä ihmiseltä taas puuttuu läheisiä, merkityksellisiä ja luottamuksellisia ihmissuhteita. Näistä kahdesta emotionaalinen yksinäisyys on pidemmän päälle haitallisempaa. Siihen liittyy usein voimakkaita levottomuuden ja ahdistuksen tunteita, ja se on sosiaalista yksinäisyyttä useammin yhteydessä mielenterveysongelmiin. (Junttila 2016, 54-57; Heiskanen 2011, 93.)

Sekä sosiaalinen että emotionaalinen yksinäisyys aiheuttaa alemmuuden ja tarpeettomuuden tunteita, ahdistusta, ikävystymistä, itseluottamuksen menetystä ja syrjäytymisen kokemusta. Yksinäisyyden pitkittyessä mukaan voi tulla myös psykososiaalisia ongelmia, pelkoja, masennusta, aloittekyvyttömyyttä, eristäytymistä kotiin, velkaantumista ja päihteidenkäyttöä. (Junttila 2016 56.) Yksinäisyys voi muuttua ulkoisesta olosuhteesta sisäiseksi olosuhteeksi, jossa yksilö vähitellen sopeutuu tilanteeseensa. Ajan kuluessa ihminen saattaa omaksua hyvinvoinnilleen vahingollisen toimintatavan. Tällaiset perususkomukset saattavat vaikuttaa tiedostamattomina mielen rakenteina, joiden mukaan ihminen toimii. Haitallisia assosiaatioita purkamalla voidaan vähentää myös yksinäisyyden kokemusta. (Lagus & Honkela 2016, 274-276.)

Yksinäisyyden kokemuksen sanoittaminen voi olla hyvin vaikeaa. Yksinäisiltä ihmisiltä kerätyissä kirjoituksissa yksinäisyyttä kuvaavia tunnesanoja ovat ahdistus, pelko, suru, häpeä, tyhjyys, toivottomuus, lohduttomuus, viha, ulkopuolisuus, merkityksettömyys, näkymättömyys, ymmärretyksi tulemisen puute, epäonnistuminen ja huonous. Kehollisina tuntemuksina yksinäisyys saattaa ilmetä painona rinnassa tai harteilla, kipuna tai muuriin, kuplaan ja harsoon verrattuina

tuntemuksina. (Lagus & Honkela 2016, 277-280.) Yksinäisyyteen liittyviä tunteita voivat olla myös elämänilon ja -halun hiipuminen, apatia, turvattomuus, tyhjiys, unettomuus, surumielisyys, epävarmuus, levottomuus, kiukku, pelko ja välinpitämättömyys. Usein näiden tunteiden ja yksinäisyyden taustalla voi olla raskaita lapsuuden kokemuksia, kiusaamista ja hylätyksi joutumista. (Heiskanen 2011, 90.)

Yksinäisyyttä kuvaavissa teorioissa painotetaan usein yksinäisyyden lähtökohdana joko persoonallisuuteen liittyviä tekijöitä, luonteenpiirteitä tai tilannetekijöitä. On todennäköistä, että nämä tekijät ovat läsnä joko samanaikaisesti tai jossain vaiheessa vaikuttamassa toisiinsa. Ihminen kuljettaa koko elämänsä ajan mukanaan erilaisia persoonaan ja ympäristöön liittyviä tekijöitä sekä menneisyyttä, nykyisyyttä ja tulevaisuutta. Keskeinen tekijä yksinäisyyttä tarkasteltaessa kuitenkin on, millaisena yksinäisyys näyttäytyy tai ilmenee yksinäisyyttä kokevan näkökulmasta. Pohtimalla, millaisia tunteita yksinäisyys aiheuttaa ja mitä se ihmiselle merkitsee, voidaan löytää kullekin sopivia auttamiskeinoja. (Tiikkainen 2011, 72-73.)

## 2.2 Yksinäisyys elämäkulussa

Yksinäisyyden kokemus kytkeytyy usein elämäntilanteeseen ja vertailuun: se mitä ihminen tässä hetkessä kokee, peilautuu menneeseen ja tulevaan elämäntilanteeseen sekä muihin ihmisiin ja heidän elämiinsä. Varhaisilla elämäntilanteilla (esim. lapsuudenaikainen terveys, vanhempien päihteidenkäyttö, sosioekonominen asema) voi olla vaikutusta yksinäisyyden kokemiseen myöhemmissä elämäntilanteissa. Yksinäisyyden elämäntilanteellinen luonne näkyy myös sosiaalisessa ja emotionaalisessa yksinäisyyden kokemuksessa: sosiaalisen yksinäisyyden on katsottu olevan yhteydessä nykyhetkeen sekä sosiaalisen identiteetin ja omanarvontunnon heikkenemiseen. Emotionaalisen yksinäisyyden juuret taas voivat olla syvällä lapsuuden kokemuksissa ja niiden aiheuttamissa vaikeuksissa muodostaa itselle merkittäviä ihmissuhteita. Iäkkäiden ihmisten kohdalla esimerkiksi äidin menetys ja lapsuuden sotakokemukset voivat näkyä joskus läpi elämänkin jatkuneessa yksinäisyyden kokemuksessa. (Tiilikainen 2016, 130-131.)

Tilapäinen yksinäisyys on ohimenevä yksinäisyyden tunne, joka on tuttua lähes kaikille. Tilanteinen yksinäisyys taas on pidempiaikaisempaa ja liittyy erilaisiin elämänmuutoksiin ja kriiseihin (esim. puolison menetys, eläkkeelle siirtyminen, muutto vieraalle paikkakunnalle). Useimmiten muutokseen sopeudutaan hyväksymällä tapahtunut tai pyrkimällä korvaamaan menetys, jolloin yksinäisyyden tunne katoaa. Yksinäisyys voi kuitenkin kroonistua, jos tyydyttäviä suhteita ei ajan kuluessa muodostu. Yksinäisyys voi näin olla elämänmittaista, ja ihmisen identiteetti saattaa rakentua yksinäisyyden ympärille. (Tiilikainen 2016, 131.)

Yksinäisyys on yksi gerontologian suurista haasteista. Yksinäisyyden kokemus voi johtaa ikääntyneillä ihmisillä heikentyneeseen elämänlaatuun, muistisairauksiin, lisääntyneeseen terveystalvveluiden ja laitoshoidon tarpeeseen sekä kuolemanvaaraan. Yksinäisyyden kokemus yleistyy iän myötä, vaikka ikä sellaisenaan ei selitä yksinäisyyttä. Ikään liittyvä sosiaalisen integraation heikentyminen ja toimintakyvyn menetys taas ovat merkittävämpiä yksinäisyyden selittäjiä ikääntyneillä. Esimerkiksi leskeytyminen, ystävien kuolemat, sairaudet, toimintarajoitteet ja sosiaalisen verkoston pieneneminen aiheuttavat iäkkäiden yksinäisyyttä. (Pitkälä ym. 2005, 7-9.) Liisa Saariston iäkkäiltä ihmisiltä keräämien kokemusten mukaan yksinäisyyttä voimakkaimmin tuottavia elämäntapahtumia ovat puolison menetys, avioero, lasten tai lastenlasten elämänvaikeudet, muut luopumiset (esim. eläkkeelle jääminen) sekä omat sairaudet (Saaristo 2011, 135-136).

Yksinäisyyden syyt ja seuraukset voivat vaihdella huomattavasti sen mukaan, onko yksinäisyys kohdattu vastikään vai onko se ollut läsnä pidemmän aikaa. Yksinäisyyden lieventämisen kannalta merkittäviä ovat elämäntapojen muutokset, joissa arkielämä ja sosiaaliset suhteet jollain tavalla muuttuvat. Näihin nivelkohtiin tarttuminen erimerkiksi vertaistuen muodossa on tärkeä väylä yksinäisyyden vähentämiseen. (Tiilikainen 2016, 147-148.)

### 2.3 Järjestöt yksinäisyyden kohtaajina

Yksinäisyys aiheuttaa inhimillistä kärsimystä, altistaa sairauksille ja aiheuttaa merkittäviä kustannuksia yhteiskunnalle. Yksinäisyyden vähentäminen on tärkeää sekä yksilön että yhteiskunnan näkökulmasta, ja parannuskeinoksi esitetään usein yhteisöllisyyttä, jota mm. kansalaisjärjestöt ja seurakunnat tuottavat. Yksinäisyyden yhteiskunnallisen vastuun jakautumista voidaankin lähestyä perinteisen sektorijaon kautta, jossa yhteiskunta jaetaan 1) julkiseen (valtio ja kunnat), 2) yksityiseen (yritykset), 3) kolmanteen sektoriin (järjestöt, kansalaisten omaehtoinen toiminta) sekä 4) lähiverkostoihin (perhe, suku, ystävät). (Grönlund & Falk 2016, 253-254.)

Suomessa kolmas sektori on profiloitunut vaikuttamistyöhön sekä harrastus- ja vapaa-ajan toimintaan. Kansalaistoiminta on suomalaisten mielikuvissa kansalaistoiminnan ja -vaikuttamisen kenttä, jolla yksilöt ja ryhmät voivat toteuttaa ja edistää kiinnostuksen kohteitaan ja intressejään. Järjestöjä ei ole totuttu pitämään keskeisinä toimijoina hyvinvointipalvelujen tuottamisessa toisin kuin monissa muissa hyvinvointimalleissa esimerkiksi Keski-Euroopassa. Suomessa järjestökentän rooli nähdään vaikuttamistoimintana ja vapaa-ajan toiminnan areenana, toisaalta tietyissä tilanteissa julkisen sektorin täydentäjänä. (Grönlund & Falk 2016, 257-258.)

Eryteisesti sosiaali- ja terveysjärjestöt pyrkivät tavoittamaan yksinäisyydestä kärsiviä ihmisiä. Sosiaali- ja terveysjärjestöt työskentelevät usein eri tavoin heikossa asemassa olevien ihmisten parissa, ja niiden tavoitteet liittyvät yhteisöllisyyteen. Järjestöt näkevät roolinsa yksinäisyyden vähentämisessä ja yksinäisten ihmisten auttamisessa vahvana. Yksinäisyyttä pyritään vähentämään yhteisöllisyyttä ja sosiaalista pääomaa (kontaktit, verkostot, luottamus) lisäämällä. (Grönlund & Falk 2016; 259, 261-262.)

Järjestöt tarjoavat yksilöille tukea, taitoja ja toimintaa, joilla kehitetään yksilön sosiaalisia taitoja ja itsetuntemusta. Tavoitteena on näin vahvistaa ihmisten omaa toimijuutta ja tarjota keinoja yksinäisyyden vähentämiseen. Järjestöt voi-

vat tarjota yksinäisille esimerkiksi keskustelukumppanin puhelimitse, kasvokkain tai internetissä. Esimerkkejä tästä voivat olla kotikäynnit, kriisipuhelin, seniorien Aamukorva-puhelinlinja ja vanhempainnetti. Konkreettista apua järjestöt tarjoavat esimerkiksi ulkoilu-, saattamis-, keikka- ja asioimisavun muodossa. Ihmisten kohtaamista autetaan mm. perhekummitoiminnan ja ystävätoiminnan avulla. Vapaaehtoistoiminta on ihmisten auttamisen ja yksinäisyyden lieventämisen ohella myös vapaaehtoisen sosiaalisia kontakteja edistävää toimintaa. Myös tukihenkilötoiminta ja erilaiset vertaisryhmät ovat järjestötyön ydintä. (Grönlund & Falk 2016, 264-268.) Järjestöillä on tarjolla teemoiltaan ja toimintatavoiltaan monipuolista ryhmätoimintaa, joka mahdollistaa erilaisten ihmisten osallistumista. Iäkkäiden ihmisten yksinäisyydessä ei ole kuitenkaan aina kyse siitä, onko ryhmätoiminta saatavilla, onko se laadukasta tai löytääkö ihminen sitä. Yksinäisten voi olla lähtökohtaisesti muita vaikeampaa hakeutua toisten seuraan ja yhteiseen toimintaan. (Pietilä & Saarenheimo 2017, 55-57.)

Yksinäisyyden tabu-luonne ilmenee myös järjestöjen työssä. Yksinäisyyttä ei välttämättä lähestytä suoraan, vaikka yksinäisyyden vähentäminen nähdään järjestöjen tärkeänä tehtävänä. Yksinäisyyden sijaan toimintaa profiloidaan esimerkiksi ikäryhmien tai elämäntilanteiden kautta, joiden kohdalla yksinäisyyden riski on tavanomaista suurempi. Yksinäisyys voidaan tulkita kielteiseksi ja leimaavaksi asiaksi, jolloin tuen ja avun kohdistaminen suoraan yksinäisille saattaisi estää yksinäisyydestä kärsiviä hakeutumaan avun piiriin. Myös rahoittajien tai järjestöjen toimintaprofiilin vuoksi järjestöjen toiminta täytyy yleensä kohdistaa tarkemmin. (Grönlund & Falk 2016, 270-271.)

Yksinäisyydestä kärsivien ryhmittely muiden ongelmien tai riskien kautta on järjestötyössä perusteltua, sillä järjestöt katsovat muiden ongelmien johtavan yksinäisyyteen. Yksinäisyyden nähdään toisaalta myös aiheuttavan esimerkiksi masennusta ja syrjäytymistä. Huolimatta siitä, että yksinäisyys osin häivytetään muiden ongelmien tai kohderyhmäajattelun taakse, järjestöt tekevät työtä sekä sosiaalisesta että emotionaalista yksinäisyydestä kärsivien ihmisten auttamiseksi tai yksinäisyyden ehkäisemiseksi. Toimet yksinäisyyden vähentämiseksi ulottuvat yksilötasolta yhteiskunnalliselle. Esimerkiksi etsivän vanhustyön yh-

tenä tavoitteena on lievittää iäkkäiden ihmisten yksinäisyyttä. (Grönlund & Falk 2016, 271-272.)

Yksinäisyyden vähentäminen on yhteiskunnan kaikkien sektoreiden tehtävä. Kolmas sektori kansalaisten omaehtoisen ja vapaaehtoisen toiminnan kenttänä on keskeinen yhteisöllisyyden, verkostojen ja luottamuksen rakentaja, joka vähentää yksinäisyyttä. Järjestöjen kautta tehtävän vaikuttamistyön avulla yksinäisyys voidaan entistä paremmin ymmärtää yhteiskunnallisena ongelmana, joka pitäisi ottaa huomioon myös poliittisessa päätöksenteossa. Myös yksinäisyyden häpeällisyydestä on hyvä päästä eroon niin toimintakulttuurien kuin mielikuvien tasolla. Yksinäisyyden tabun ja stigman murtamista voidaankin pitää yhtenä järjestöjen vaikuttamistyön keskeisenä tavoitteena. (Grönlund & Falk 2016, 272.)

Esimerkiksi Vanhustyön keskusliiton koordinoimassa Eloisa ikä -avustusohjelmassa mukana olleiden järjestövetoisten hankkeiden kokemusten ja tutkimustulosten mukaan yksinäisyyttä voidaan lievittää järjestöjen toiminnalla. Ohjelmassa mukana olleissa etsivän työn hankkeissa psykososiaalinen tuki kohdistettiin erityisesti ihmisille, joilla oli vaikeuksia elämänhallinnassaan (alkoholi-, mielenterveys- tai ihmissuhdeongelmat) tai jotka olivat jossain elämän muutostilanteessa (eläköityminen, läheisen sairastuminen tai kuolema). Yksinäisyys oli myös useimmiten tuen tarpeen taustalla. Etsivän työn hankkeissa tukea tarvitsevia iäkkäitä ihmisiä etsittiin monitoimijaisten verkostojen avulla, joihin kuului esim. julkisen sektorin sosiaali- ja terveystalvija sekä yksityisen sektorin isännöitsijöitä. Hankkeiden toiminnan piiriin oli usein tultu mukaan jonkin ulkopuolisen tahon ehdotuksesta (esim. kotihoito, psykoterapeutti, harrasteyhteisön jäsen). Löydetyn ja tukeen halukkaan henkilön kohdalla keskeinen työtapana olivat kotikäynnit, joilla kartoitettiin hänen elämäntilannettaan, toimintakykyään ja tuen tarvetta. Suunnitelma tuesta ja palveluista tehtiin yhdessä. Kuulluksi tuleminen onkin onnistuneen ammatillisen auttamistyön perusta. (Pietilä & Saarenheimo 2017, 52-53.)

Vanhustyön keskusliitossa iäkkäiden ihmisten yksinäisyyden lievittäminen on keskeinen teema, jota kehitetään mm. Ystäväpiiri-toiminnan kautta. Ystäväpiiri-

ryhmät on selkeästi kohdennettu yksinäisyyttä kokeville iäkkäille ihmisille, jotka haluavat tilanteeseensa muutosta. Ystäväpiiri-ryhmien kohdalla kohdentaminen yksinäisyyttä kokeville ei ole karkottanut osallistujia, vaan ryhmiin on vuodesta 2006 lähtien osallistunut yli 8000 iäkästä ihmistä (Vanhustyön keskusliiton verkkosivut 2018). Yksinäisyyden kokemuksen selkeä esille tuonti voi olla yhdistävä ja helpottavakin asia, joka madaltaa kynnystä osallistua ryhmään. Seuraavassa luvussa avaan tarkemmin Ystäväpiiri-toiminnan taustaa ja periaatteita.

#### 2.4. Ystäväpiiri-toiminta vaikuttaa hyvinvointiin

Ystäväpiiri-toiminnassa on saatu hyviä tuloksia iäkkäiden ihmisten hyvinvoinnin ja elämänlaadun parantamisesta, ja mallia on levitetty ja juurrutettu laajasti Suomessa. Vanhustyön keskusliiton koordinoimaa ja kehittämää Ystäväpiiri-toimintaa toteutetaan Sosiaali- ja terveysministeriön tuella Veikkauksen varoin. (Jansson & Lahtela 2017, 251.) Ystäväpiiri-toimintaa levitetään jatkuvasti valtakunnallisella tasolla myös pienemmille paikkakunnille. Ystäväpiiri-ryhmiä on koontunut noin 80 paikkakunnalla ympäri Suomen 12 toimintavuoden aikana, vuosittain ryhmiä kokoontuu usealla kymmenellä paikkakunnalla. (Vanhustyön keskusliiton verkkosivut 2018.)

Ystäväpiiri-toiminnalla on vahva tutkimus- ja kehittämistausta. Ryhmämallin pohja on Vanhustyön keskusliiton Geriatrisen kuntoutuksen tutkimus- ja kehittämishankkeessa, joka toteutettiin 2000-luvun alussa. Tutkimushankkeessa selvitettiin, voidaanko iäkkäiden ihmisten kiinnostuksen mukaan räätälöidyllä psykososiaalisella ryhmäkuntoutuksella lievittää osallistujien yksinäisyyttä, aktivoi da heitä sosiaalisesti, parantaa psyykkistä hyvinvointia ja elämänlaatua sekä vaikuttaa myönteisesti osallistujien terveyteen sekä terveyspalvelujen käyttöön. Tulokset kertoivat, että psykososiaalinen ryhmäkuntoutus vaikuttaa myönteisesti yksinäisyydestä kärsivien iäkkäiden ihmisten elämään. Ryhmäkuntoutus aktivoi heitä sosiaalisesti, osallistujien psyykinen hyvinvointi, kognitio ja terveydentila paranivat sekä sosiaali- ja terveydenhuollon käyttökustannukset laskivat suhteessa kontrolliryhmään. (Pitkälä ym. 2005, 5-6.)



### 2.4.1 Ystäväpiiri-ryhmä

Ystäväpiiri-toiminta on yksinäisyyttä kokeville iäkkäille ihmisille kohdistettu ryhmämalli, jonka keskeisiä elementtejä ovat tavoitteellisuus, asiakaslähtöisyys ja voimaantuminen. Ystäväpiiri-ryhmä on suljettu, ja siihen osallistuu korkeintaan kahdeksan ryhmäläistä. Ryhmä kokoontuu 12 kertaa ohjatusti ryhmänohjaajien kanssa, jonka jälkeen tavoitteena on kokoontumisten jatkaminen itsenäisesti. (Jansson 2012b, 37-38.) Vanhustyön keskusliitto kouluttaa Ystäväpiiri-ohjaajat tehtäviinsä ja Ystäväpiiri-ryhmiä ohjaavat parityönä esimerkiksi erilaisten yleishyödyllisten järjestöjen ja kuntien työntekijät ja vapaaehtoiset, jotka toteuttavat Ystäväpiiri-ryhmiä mallin mukaisesti omissa yhteisöissään.

Ystäväpiiri-toimintaa toteutetaan psykososiaalisella työotteella, jolla tähdätään Ystäväpiiri-ryhmään osallistuvien yksinäisyyden lievittymiseen ja vuorovaikutuksen kautta tapahtuvaan ystävystymiseen ja voimaantumiseen. Ystäväpiiri-ohjaajien työskentely on parhaimmillaan voimaannuttavaa, asiakaslähtöistä ja tavoitteellista. Iäkäs ihminen on kaiken toiminnan ytimessä, ja ryhmäläisen osallistuminen Ystäväpiiri-ryhmän suunnitteluun, toteutukseen ja palautteen antamiseen on prosessin etenemisen kannalta tärkeää. Ryhmäläinen on aktiivinen toimija, joka tekee valintoja ja päätöksiä koko ryhmäprosessin ajan. (Jansson 2012a, 16.) Keskeinen teema Ystäväpiiri-ryhmissä on yksinäisyys, jota käsitellään ryhmissä esimerkiksi toiminnallisten menetelmien avulla. Yksinäisyyden kokemus yhdistää ryhmäläisiä, mikä luo lähtökohdan yksinäisyyden ymmärtämiselle ja lievittymiselle vertaistuen avulla.

Ystäväpiiri-ryhmäläiset haastatellaan ennen ryhmätoiminnan aloittamista, haastattelun tekevät Ystäväpiiri-ohjaajat. Haastattelun tavoitteena on kartoittaa ryhmäläisten yksinäisyyden kokemuksia, arkielämän tilanteita, tavoitteita ja mielenkiinnon kohteita Ystäväpiiri-ryhmätoiminnassa. Haastattelujen avulla ohjaajat pyrkivät myös löytämään osallistujien elämäkulusta ja -kokemuksista sekä arjesta yhdistäviä tekijöitä, jotka tekevät ryhmästä yhtenäisemmän. Tärkein ryhmäläisiä yhdistävä tekijä on usein yksinäisyyden kokemus tai pelko tulevista yksinäisyyden kokemuksista. Ystäväpiiri-ryhmiin osallistuneiden iäkkäiden ih-

misten antaman palautteen mukaan noin yhdeksän kymmenestä kokee yksinäisyyden lievittyvän ryhmätoiminnassa ja 98 % suosittelee toimintaa muille. Noin 60 % ryhmäläisistä jatkaa yhteydenpitoa tai tapaamisia ohjatun ryhmäprosessin jälkeen. (Jansson & Lahtela 2017, 251-252, 254.)

#### 2.4.2 Ystäväpiiri-ohjaajakoulutus

Ystäväpiiri-ryhmiä ohjaavat Ystäväpiiri-ohjaajat, jotka suorittavat Vanhustyön keskusliiton järjestämän Ystäväpiiri-ohjaajakoulutuksen. Vuoteen 2017 mennessä Ystäväpiiri-koulutukseen on osallistunut yhteensä yli 850 henkilöä, joista noin 70 % prosenttia on sosiaali- ja terveysalan ammattilaisia ja 30 % vapaaehtoistoimijoita. Ystäväpiiri-koulutus edistää ohjaajien yhteistä ymmärrystä yksinäisyyttä lievittävästä ryhmätoiminnasta, sen tavoitteista ja ryhmädynaamisista ilmiöistä. Ystäväpiiri-ohjaajat fasilitoivat Ystäväpiiri-ryhmiä parityönä. (Jansson & Lahtela 2017, 251.) Ystäväpiiri-ryhmänohjaajakoulutus koostuu viidestä lähiopetuspäivästä, joiden lisäksi osallistujat ohjaavat parityönä omaa Ystäväpiiri-ryhmää kolmen kuukauden ajan. Koulutuksen aikana ryhmän ohjaaminen ikään kuin harjoitellaan käytännössä. Ryhmänohjaamisen prosessia tuetaan mentoointien kautta. (Vanhustyön keskusliiton verkkosivut 2018.)

Ystäväpiiri-toiminnan työntekijöinä toimivat alueohjaajat haastattelevat Ystäväpiiri-koulutukseen hakeutuneet henkilöt ennen koulutuksen alkua. Haastattelussa kartoitetaan osallistujien eli tulevien Ystäväpiiri-ohjaajien toiveita, tarpeita ja resursseja koulutukseen osallistumiselle sekä keskustellaan tulevan ryhmän kokoamisesta ja iäkkäiden ihmisten yksinäisyydestä. Ystäväpiiri-ohjaajat kokoavat Ystäväpiiri-ryhmänsä, joihin he tavoittelevat mukaan yksinäisyyttä kokevia iäkkäitä ihmisiä. Ryhmien kokoaminen voi vaatia aikaa, vaivaa ja monipuolista tiedotustyötä. Etsivän työn eri menetelmät ovat keskeisessä roolissa ryhmästä hyötyvien iäkkäiden ihmisten tavoittamisessa. Alueohjaajat toimivat Ystäväpiiri-ohjaajien tukena mm. etsivään työhön ja ryhmään kokoamiseen liittyvissä kysymyksissä.

### 3 ETSIVÄ TYÖ LÖYTÄÄ JA TUKEE IÄKKÄITÄ IHMISIÄ

Opinnäytetyöni tietoperustaan kuuluu etsivän työn ja etsivän vanhustyön käsitteet sekä menetelmät. Kuvaan tässä luvussa yleisesti etsivään työhön liittyviä periaatteita sekä etsivän vanhustyön hyötyjä ja menetelmiä.

#### 3.1 Etsivän työn periaatteita

Etsivä työ on ensisijaisesti asenne ja toissijaisesti menetelmä. Etsivä työ on matalan kynnyksen toimintaa, jonka keskeisenä tavoitteena on luoda yhteys syrjäytyneisiin ihmisryhmiin ja antaa heille tarvittavaa tukea. Etsivän työn muutosvoimana on tunnistaa ja tuoda näkyväksi se, että asiakas on kiinnostava, arvokas ja arvostettu. Ihminen tunnistetaan omaa elämäänsä ohjaavana subjektina. (Mikkonen ym. 2007; 12-13, 17.)

Etsivässä työssä tulee kiinnittää huomiota asiakkaan itsemääräämisoikeuteen: työn luonne vaatii kunnioitusta yksilöä kohtaan. Tärkeää on asiakkaan oikeus tulla ymmärretyksi ja kuulluksi. Ammattimaisen etsivän työntekijän on hyvä hyödyntää koulutustaan, ammattitaitoaan ja tieto- ja taitovalikoimaansa luodakseen asiakkaan kanssa näkemyksen tarjolla olevista vaihtoehdoista, jotta asiakas kykenee tekemään omaan tilanteeseensa sopivia valintoja ja päätöksiä. Etsivän työn luonteeseen kuuluu suoruus ja joustavuus. Työtä tehdään siellä, missä kohderyhmä toimii. Ihmiset kohdataan heidän omilla ehdoillaan, ja työ perustuu vapaaehtoisuuteen. Etsivän työntekijän tärkein tavoite on inhimillisempi yhteiskunta. (Mikkonen ym. 2007, 18.)

Etsivä työ on eräänlainen sateenvarjokäsite, jonka alle mahtuu erilaisia työmuotoja ja toteutustapoja. Työskentelymenetelmien lisäksi etsivä työ voidaan ymmärtää asenteeksi, sillä työtä tehdään siellä, missä ihmiset elävät arkeaan. Tämän ympäristön kunnioittaminen on keskeistä. Etsivä työ pyrkii löytämään vaikeasti tavoitettavat ryhmät, ja etsivää työtä voi tehdä minkä tahansa kohderyhmän kanssa. Etsivän työn menetelmää kannattaa kuitenkin soveltaa sellaisiin ihmisryhmiin, jotka hyötyisivät palveluista, joiden ulkopuolelle he jättyvät.

Etsivän työn lähestymistapa on ennaltaehkäisevä, ja kohderyhmien kohtaamisessa hyödynnetään haittojen vähentämisen ja varhaisen puuttumisen menetelmiä. (Mikkonen ym. 2007; 21, 25-26.)

Etsivälle työlle on ominaista asiakkaan reviirin kunnioittaminen ja kyky odottaa, milloin asiakas on valmis kontaktiin. Etsivää työtä ei koskaan tehdä salaa: tekijä kertoo aina, kuka on, mistä organisaatiosta ja mitä hän on tekemässä. Työntekijät asennoituvat kohtaamaan ihmisten tarpeet empaattisesti. Etsivää työtä tehdään usein pareittain, ja monipuolinen yhteistyö muiden toimijoiden kanssa on tärkeää. (Mikkonen ym. 2007; 27, 43.) Etsivä työ on myös ammatillisesti johdettua. Sillä on selkeä paikka organisaatiossa, joka voi olla järjestö tai julkinen sektori. Etsivän työn tekijät tekevät suunniteltua työtä osana taustaorganisaation toimintaa. (Kuikka 2015, 18.)

Etsivää työtä heikompiosaiten auttamiseksi on tehty eri maissa vuosisatojen ajan, ja organisoituna sitä ovat tehneet erityisesti järjestöt (esimerkiksi Settlementtiliike ja kirkko 1800-luvulta lähtien). Etsivään työhön rinnastetaan jalkautuva sosiaalihuoltotyö, jota on Suomessa tehty 1940-luvulta lähtien katu- ja jengityönä. Etsivä työ on vakiintuneempaa nuorisotyön saralla, jonka nykyiset muodot Suomessa ovat syntyneet Tampereella toteutetussa nuorisotyön projektissa 1991-1995. Viimeisten kahdenkymmenen vuoden aikana etsivä nuorisotyö on levinnyt ja vakiintunut työskentelymuodoksi eri puolille Suomea. Etsivää nuorisotyötä tekevät esimerkiksi kuntien ja järjestöjen työntekijät. (Kuikka 2015, 8.)

Tammikuussa 2011 on tullut voimaan nuorisolain muutos, jolla säädetään kunnissa tehtävästä etsivästä nuorisotyöstä. Nuorisolaki määrittelee etsivän nuorisotyön tehtäväksi tuen tarpeessa olevien nuorten etsimisen ja sopivan avun löytämisen. Nuoria tulisi auttaa kiinnittymään koulutukseen, työmarkkinoille tai muuhun heille merkitykselliseen toimintaan. Nuorisolain muutos merkitsi uuden aikakauden alkua etsivälle työlle ja laajensi etsivää työtä tekevien ihmisten määrää. Nuorisolain mukainen etsivä työ siirsi myös painopistettä haittoja vähentämisestä kohti ennaltaehkäisevää työtä. (Kaartinen-Koutaniemi 2012, 15.)

### 3.2 Etsivän ja löytävän vanhustyön määrittelyä

Suomessa etsivää vanhustyötä ei ole tarkkaan määritelty. Sen hahmottamisessa voidaan kuitenkin soveltaa etsivän nuorisotyön määritelmää: *”Etsivä vanhustyö on yhteisölähtöistä ja sosiaalista toimintaa, jolla tavoitetaan erityisiin kohderyhmiin kuuluvat henkilöt ja ryhmät, joihin ei saada yhteyttä nykyisten palvelujen tai perinteisten sosiaali- ja terveystalveluiden avulla.”* Etsivä vanhustyö kohdistuu ihmisiin, joita on vaikea tavoittaa ja jotka tarvitsevat tukea helposti saatavilla olevassa muodossa. Etsivä vanhustyö toimii ympäristössä, jota työntekijä ei voi kontrolloida tai organisoida etukäteen. Yleensä työtä tehdään kohderyhmän elinympäristössä. Etsivän vanhustyön periaatteena on toteuttaa palveluketju syrjäytymisvaarassa oleville tai jo syrjäytyneille vanhuksille, joihin pyritään saamaan yhteys etsivällä työllä ja verkostoitumalla eri toimijoiden kanssa. Etsivä vanhustyö on psykososiaalista työtä, jossa kiinnitetään huomiota iäkkään ihmisen elämäntilanteeseen kokonaisuutena ja korostetaan luottamuksellista vuorovaikutusta. (Kuikka 2015, 13 ja 22.)

Suomessa on käytetty myös löytävän vanhustyön käsitettä. Löytävää vanhustyötä on kehitetty Turussa Fingerroosin säätiön koordinoimana. Sen tavoitteena on ollut tuottaa yksinäisille ja haastavissa elämäntilanteissa oleville iäkkäille ihmisille palvelua ja toimintaa, joka parantaa toimintakykyä ja samalla onnistuu siirtämään kalliimman hoivan ja palveluasumisen tarvetta. Löytävässä työssä ikääntyneet pyritään tavoittamaan eri toimijoiden välisen yhteistyön tuloksena. Löytävä työ on ennen kaikkea yksinäisyyden murtamista, sillä yksinäisyys on usein pääsyy ikääntyneiden ongelmiin. Turun mallissa puhutaan löytävästä työstä, koska se pitää sisällään lupauksen löytämisestä. Löytävän vanhustyön menetelmä on Turussa määritelty seuraavasti (Jokinen ym. 2017, 3, 6, 12 ja 15.):

Löytävä vanhustyö on ammatillista, erityistason osaamisalueen työtä, jossa korostuu psykososiaalinen työote. Työ on liikkuvaa ja toteutuu asiakkaan kotona tai hänen lähiympäristössään, ja siinä huomioidaan kaikkein vaikeimmassa asemassa olevat yksinäiset, masentuneet, mielenterveys- ja päihdeongelmasta kärsivät ja vailla omaisia olevat ikääntyneet. Työmuotoa toteutetaan parityöskentelynä ja se perustuu hyvään yhteistyöhön järjestöjen ja julkisen sektorin välillä. Löytävän työn tavoitteet täyttyvät, kun mukaan saadaan sosiaali- ja terveystalvelut ja erityisesti vanhustal-

veluiden kotihoito sekä yhteistyö erikoissairaanhoidon kanssa. (Ulla-Maija Nikula 2016.)

Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen verkkosivuilla etsivä vanhustyö määritellään tehtäväksi vaikeissa tilanteissa olevien ikäihmisten kanssa moniammatillisissa verkostoissa yhdessä järjestöjen ja muiden toimijoiden kanssa. Esimerkkeinä Turussa työ tavoittaa vaikeissa ja ongelmallisissa tilanteissa olevia ikäihmisiä, joille tarjotaan vertaistukeen pohjautuvaa ryhmätoimintaa. Helsingissä, ja Espoossa Seniori-Vamos tekee etsivää ja osallistavaa vanhustyötä ja tukee ikääntyneiden kotona asumista vähentäen yksinäisyyttä ja turvattomuutta. (Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen verkkosivut 2018.) Seniori-Vamos on Helsingin Diakonissalaitoksen Säätiön koordinoimaa hanketyötä, jossa on syntynyt etsivän ja yhteisöllisen seniorityön malli, joka painottuu sosiaalisia ja terveydellisiä ongelmia ennaltaehkäisevään työotteeseen sekä osallistavaan kansalaistoimintaan. Keskeistä on iäkkäiden ihmisten kohtaaminen esimerkiksi kotikäyntien avulla. Toiminnassa on mukana ammattilaisten lisäksi vapaaehtoisia ja opiskelijoita. (Helsingin Diakonissalaitoksen verkkosivut 2018.)

Etsivällä työllä pyritään kiteytettynä tavoittamaan haastavissa elämäntilanteissa olevia iäkkäitä ihmisiä sekä kohtaamaan, tukemaan ja ohjaamaan heitä erilaisen kohderyhmää hyödyttävien toimintojen tai tuen piiriin. Etsivän vanhustyön toimijat ja toimintatavat muodostavatkin monipuolisen joukon: työssä korostuu luottamuksellisen kohtaamisen lisäksi erilaiset viestinnän menetelmät ja verkostoyhteistyö.

Ystäväpiiri-toiminnassa etsivän työn kohderyhmänä ovat yksinäisyyttä kokevat iäkkäät ihmiset. Yksinäisyys on aina henkilökohtainen kokemus, ja yksinäisyyttä voi kokea hyvinkin erilaisissa elämäntilanteissa. Ystäväpiiri-toiminnan etsivää työtä ohjaava punainen lanka on yksinäisyyden kokemuksellisuus ja sen tunnistaminen eri elämäntilanteissa. Yksinäisyyttä voivat kokea myös päällepäin aktiiviset, sosiaalisia verkostoja omistavat ja palvelujen piirissä olevat iäkkäät ihmiset.

### 3.3 Etsivän vanhustyön menetelmiä ja hyötyjä

Vanhus- ja lähimmäispalvelun liiton kokoaman selvityksen mukaan etsivästä vanhustyöstä on vähän kirjoitettua tietoa sekä Suomessa että Euroopassa. Etsivän vanhustyön menetelmiä on erilaisissa hankkeissa ja projekteissa kuitenkin kokeiltu jo useiden vuosien ajan. Etsivän työn näkökulma on vanhustyössä jatkuvasti ajankohtainen: eri toimijat käyvät yhä uudelleen keskusteluja siitä, kuinka tavoitetaan ne ikääntyneet, jotka eivät ole minkään palvelun piirissä. Vuonna 2013 voimaan tullut vanhuspalvelulaki asettaa kunnille vaatimuksen vastata kansalaisten palvelutarpeeseen. Verkostoituminen ja yhteistyö eri toimijoiden kesken on tärkeää sektori- ja hallintorajat ylittäen. Ikääntyneiden palvelutarpeen selvittäminen on osa etsivää työtä, ja kartoituksen tekeminen on yksi väylä ohjata iäkkäitä ihmisiä mukaan esimerkiksi järjestöjen toimintaan. Järjestökenttä pystyy tarjoamaan monipuolista tukea palvelujärjestelmän ohella erityisesti kohderyhmille, jotka helposti jäävät yhteiskunnan ulkopuolelle. (Kuikka 2015; 5, 14.)

Suomessa on kehitetty erilaisia toimintamalleja iäkkäiden ihmisten tavoittamiseksi. Erilaiset infopisteet ja iäkkäiden neuvontapalvelut edistävät hyvinvointia ja terveyttä, ja sosiaali- ja terveysalan ammattilaiset esimerkiksi kuntasektorilla tekevät kotikäyntejä iäkkäiden ihmisten koteihin. Myös seurakunnan diakoniatyön rooli on vahva etsivän vanhustyön kentällä. (Kuikka 2015, 10-11.) Viime vuosina esimerkiksi Eloisa ikä-avustusohjelmassa mukana olleet hankkeet ovat kehittäneet aktiivisesti mm. etsivää työtä ja tarjonneet iäkkäille ihmisille psykososiaalista tukea järjestölähtöisesti (Pietilä & Saarenheimo 2017, 52). Eloisa ikä-ohjelman koordinaation tehtävänä on ollut tukea järjestöjen työtä ikäihmisten hyvän arjen edistämässä ja ohjelmassa mukana olevien hankkeiden tavoitteita. Tavoitteena on ollut luoda mahdollisuuksia ja edellytyksiä ikäihmisten osallisuudelle ja mielekkäälle tekemiselle, kehittää paikallisia yhteistyömalleja sekä vaikuttaa yhteiskunnan ja kansalaisten asenteisiin myönteisen ikäidentiteetin vahvistamiseksi. (Eloisa Ikä -verkkosivut 2017.)

Etsivään työhön kuuluu mm. laaja tiedottaminen, tietojen kerääminen ja konkreettiset palvelut. Etsivään työhön kuuluu tukemista, muutokseen motivoimista

ja ohjaamista palveluiden pariin. Etsivä työ keskittyy usein ohjaamaan kohde-ryhmää matalan kynnyksen palveluihin, jotka vähentävät haittoja ja joihin on helppo päästä mukaan. Matalan kynnyksen toiminta perustuu yhteisöllisyyden ja osallisuuden periaatteille, missä ikääntyneitä arvostetaan kokonaisvaltaisesti. Etsivän työn kautta tuodaan mahdollisuuksia ihmisille, joilla niitä ei vielä ole. Tuettuna ikääntyneet löytävät itse voimavaroja ja motivaatiota muuttaa elämänsä suuntaa itselleen hyväksi kokemalla tavalla. (Kuikka 2015, 17-18.) Tukea tarvitsevia ikääntyneitä yritetään tavoittaa monin eri keinoin esimerkiksi matalan kynnyksen kohtaamispaikoissa, neuvontapisteissä, lähiöihin jalkautumalla, digitaalisiä palveluita kehittämällä, verkostoja hyödyntämällä ja kotiovelle menemällä. Esimerkiksi Turun löytävän työn toimintamallissa tiedottamisessa on hyödynnetty mm. paikallismedioita ja tehty yhteistyötä kotihoidon, kaupungin ja muiden järjestöjen kanssa. (Jokinen ym. 2017; 9, 12.)

Etsivä vanhustyö on noussut aktiiviseksi ja tarpeelliseksi kehittämisen kohteeksi Suomessa. Vanhus- ja lähimmäispalveluliitto Valli ry on perustanut vuonna 2017 Etsivän vanhustyön verkostokeskuksen, joka tukee etsivän ja löytävän vanhustyön tekijöitä ja kehittäjiä. Verkostokeskus neuvoo, kehittää, kokoaa uusia tietoa, vahvistaa verkostoja ja auttaa jakamaan kokemuksia. Keskuksen tavoitteena on tuoda yhteen etsivää vanhustyötä tekevät ihmiset ja organisaatiot, ja vaikuttaa siihen, että ikääntyneet ihmiset tavoitetaan sekä heidän tuen tarpeensa tunnistetaan ja niihin vastataan osaavasti. Etsivän työn verkostokeskus toteuttaa työpajoja, teemakoulutuksia ja seminaareja sekä yhteiskehittää ja levittää etsivän vanhustyön käytäntöjä. (Valli ry:n verkkosivut 2017.)

Etsivään vanhustyöhön panostamalla voidaan säästää rahaa esimerkiksi laitoshoidosta, palveluista ja sairaanhoidosta. Etsivän työn avulla voidaan saada iäkkäissä ihmisissä aikaan monenlaisia muutoksia ja vaikutuksia yksilö- ja yhteisötasolla. Iäkkäät ihmiset voivat etsivien työntekijöiden kautta saada tarpeitaan vastaavaa apua, löytää uudenlaista yhdessäoloa ja voimaantua erilaisissa ryhmissä. Etsivän työn avulla voidaan myös rakentaa yhteisöllistä ja arvostavaa vanhuskulttuuria ja lisätä iäkkäistä ihmisistä huolehtivien yhteisöä. Etsivä työ tuottaa myös arvokasta tietoa päättäjille iäkkäiden arjesta. (Kuikka 2015; 20, 22.)



## 4 OPINNÄYTETYÖN AINEISTONKERUU JA MENETELMÄT

Olen kerännyt opinnäytetyötäni varten aineistoa tekemällä teemahaastatteluja sekä Webropol-kyselyn Ystäväpiiri-toimintaan liittyville henkilöille (Vanhustyön keskusliiton työntekijät, Ystäväpiiri-ohjaaja, -kouluttajat, -ryhmäläinen). Olen kerännyt ihmisille kertynyttä kokemustietoa aineistoksi, jonka pohjalta kokoan keskeisiä teemoja, joita Ystäväpiiri-toiminnassa tehtävässä etsivässä työssä on. Tässä luvussa esittelen laadullista tutkimusta sekä käyttämiäni aineistonkeruumenetelmiä.

### 4.1 Laadullinen tutkimus ja opinnäytetyö

Laadullisen tutkimuksen tavoitteena on lisätä ymmärrystä tutkittavasta ilmiöstä sen kuvaamisen ja tulkinnan kautta: laadullinen tutkimus antaa tavan ymmärtää ilmiötä syvyysuunnassa. Laadullisessa tutkimuksessa ollaan kiinnostuneita merkityksistä eli siitä, kuinka ihmiset kokevat ja näkevät maailman. (Kananen 2014, 18-19.)

Laadullisessa tutkimuksessa voidaan hyödyntää erilaisia menetelmiä. Opinnäytetyö on menetelmien kokonaisuus, jonka tavoitteena on tuottaa uskottava, luotettava ja totuudenmukainen tutkimusongelman ratkaisu. Ratkaisun tuottamiseen tarvitaan tietoa, jota kerätään tiedonkeruumenetelmillä, joiden tuloksena saadaan aineistot. Aineisto voi olla jo olemassa olevaa (esim. tilastot, kirjat, muistiot) tai aineistoa voidaan kerätä kyseessä olevaa tutkimusongelmaa varten. Lähes aina tutkija kerää aineistoa havainnoinnin, haastattelujen tai kyselyjen avulla. Tutkimusote tai lähestymistapa on yleisnimitys menetelmien kokonaisuudelle, jolla opinnäytetyötä tehdään. Yksinkertaisin jako perustuu laadulliseen ja määrälliseen tutkimukseen. Oma opinnäytetyöni on toiminnallinen ja laadullinen kehittämistyö, jossa tutkija on keskeisessä roolissa muutoksen organisoinnissa ja osa tutkimuksen kohdetta. (Kananen 2014; 64-65, 21-23.)

Laadullisessa tutkimuksessa triangulaatiota voidaan pitää yhtenä vaihtoehtona tutkimuksen validiteettikriteeriksi. Triangulaatiolla tarkoitetaan erilaisten metodien, tutkijoiden, tietolähteiden tai teorioiden yhdistämistä tutkimuksessa. Triangulaation käyttötarkoitus voi liittyä tutkimuksen totuuden ongelman tai tutkittavan ilmiön kokonaisuuden hahmottamiseen. Triangulaatiosta voidaan erottaa neljä päätyyppiä, jotka ovat 1) tutkimusaineistoon liittyvä triangulaatio, jolloin tietoa kerätään monelta eri tiedonantajaryhmältä, 2) tutkijaan liittyvä triangulaatio, jolloin tutkijoina toimii useita henkilöitä, 3) teoriaan liittyvä triangulaatio, jolloin tutkimuksessa huomioidaan useita teoreettisia näkökulmia sekä 4) metodinen triangulaatio, jolla tarkoitetaan useiden metodien käyttöä. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 144-145.) Triangulaatio toteutuu opinnäytetyössäni sekä haastateltavien moninaisuutena että metodisena triangulaationa, sillä käytän aineistonkeruussa kahta eri menetelmää (teemahaastattelut ja kysely). Hyödynnän myös opinnäytetyöni tietoperustassa erilaisia näkökulmia: iäkkäiden ihmisten kokemaa yksinäisyyttä, psykososiaalisen ryhmätoiminnan vaikuttavuutta, järjestötyön roolia yksinäisyyden vähentämisessä sekä etsivän työn näkökulmia.

#### 4.2 Teemahaastattelu

Haastattelut ovat laadullisen tutkimuksen yleisimpiä aineistonkeruumenetelmiä. Haastattelun avulla tutkija pyrkii ymmärtämään ja saamaan käsityksen tutkimuksen kohteena olevasta ilmiöstä, jossa on aina mukana ihminen ja hänen toimintansa. Haastattelussa kysymys ja siihen saatu vastaus tuottavat pienen palan ymmärrystä, joka tuottaa uusia kysymyksiä. Haastatteluvastausten avulla pyritään rakentamaan yksityiskohdista kokonaiskuva. (Kananen 2014, 71-72.)

Haastattelutilanne on vuorovaikutustapahtuma, jossa haastateltava kertoo tutkijalle kokemuksiaan ja näkemyksiään kohteena olevasta ilmiöstä. Tutkijan haastattelu- ja kysymyksenasettelutaidot ovat tärkeitä: hän voi kysymyksenasettelullaan vaikuttaa saamaansa tietomäärän laatuun ja syvyyteen. Teemahaastattelua käytetään usein silloin, kun ilmiötä ei tunneta ja halutaan saada ymmärrys kohteesta. Teema tarkoittaa kysymystä laajempaa kokonaisuutta eli aihetta, josta keskustellaan. Teemahaastattelussa haastateltavaa keskustelutetaan il-

miöön liittyvistä asioista. Näin tutkija pyrkii saamaan ilmiön haltuunsa ja kasvatamaan ymmärrystään haastateltavan avulla. Teemahaastattelulle tyypillisiä ovat keskusteltavat aiheet sekä keskustelun eteneminen vastaajan ehdoilla. Tutkija tekee tarkentavia kysymyksiä ja huolehtii, että keskustelu pysyy aihealueen piirissä. (Kananen 2014; 72-73, 76.)

Teemahaastattelussa haastattelun aihepiirit eli teema-alueet on etukäteen määrittänyt. Menetelmästä puuttuu kuitenkin strukturoiduille haastatteluille tyypillinen kysymysten tarkka muoto ja järjestys. Haastattelija varmistaa, että teema-alueet käydään haastateltavan kanssa läpi, mutta niiden järjestys ja laajuus vaihtelevat haastattelusta toiseen. Haastattelijalla on olemassa tukilista käsiteltävistä teemoista, ei valmiita kysymyksiä. (Eskola & Vastamäki 2001, 26-27.) Metodologisesti teemahaastattelussa korostetaan ihmisten tulkintoja asioista, heidän asiointeen antamia merkityksiä sekä merkitysten syntymistä vuorovaikutuksessa (Tuomi & Sarajärvi 2009, 75). Tutkijalla on teemahaastattelussa oltava ennakkokäsitys ilmiöstä, jotta hän voi laatia keskustelun aiheet eli teemat. Ennen haastattelua tutkija laatii haastattelurungon ennakkokäsitystensä pohjalta. Keskustelun aikana esille voi nousta aihealueita, joihin tutkijan pitää tarttua ja keskusteluttaa haastateltavaa. (Kananen 2014, 77.)

Teemahaastattelun tuloksena saadaan aineisto, joka valottaa tutkittavaa ilmiötä. Aineiston analyysin tulisi tuottaa ymmärrys ja ratkaisu tutkimusongelmaan; ratkaisua haarukoidaan teemoilla. Teemahaastattelujen avulla tutkijalle avautuu mahdollisuus ymmärtää eri henkilöiden ja ryhmien välisiä eroja keskusteluttamalla samaa aihetta useiden ihmisten kesken. Laadullisessa tutkimuksessa ei ole olemassa selvää haastateltavien määräsääntöä, vaan laadullisia tutkimuksia voi tehdä pienilläkin havaintoyksiköillä. Haastateltavien määrä riippuu tilanteesta ja siitä, miten tutkimusongelma on rajattu. Laadullisessa tutkimuksessa aineiston laatu on määrää tärkeämpää. Tutkittavaksi valittujen eli informanttien tulisi tietää ilmiöstä mahdollisimman paljon, ja heidän tulisi edustaa ilmiön kannalta oleellisia havaintoyksiköitä (Kananen 2014; 86, 95, 97).

Opinnäytetyöni tavoitteeksi muodostui selvittää ja kuvata, mitä etsivä työ tarkoittaa Ystäväpiiri-toiminnassa ja miten yksinäisiä iäkkäitä ihmisiä tavoitetaan Ystä-

väpiiri-ryhmiin. Haastatteluissa käsitellyt teemat olivat: 1) etsivän (vanhus)työn käsite, 2) iäkkäiden ihmisten yksinäisyyden tunnistaminen ja yksinäiset iäkkäät ihmiset etsivän työn kohderyhmänä, 3) konkreettiset etsivän työn menetelmät Ystäväpiiri-toiminnassa sekä 4) etsivän työn kehittäminen Ystäväpiiri-toiminnassa. Käsittelin näitä aihealueita kaikissa kolmessa teemahaastattelussa, joissa haastattelin joko yksilönä tai ryhmässä yhteensä kuutta henkilöä. Tallensin haastattelut äänitiedostoiksi, jotka myöhemmin litteroin tekstimuotoon. Eri teemojen painotukset vaihtelivat haastateltavasta riippuen. Tein itselleni myös muistilapuksi kyseisiin teemoihin liittyviä apukysymyksiä, jotka vaihtelivat haastateltavan mukaan. Teemahaastattelulle tyypillisesti haastattelutilanteet etenivät luontevasti keskustellen aiheesta toiseen. Havaitsin, että teemahaastattelu on hyvä menetelmä tutkia laajaa aihetta ja saada esille erilaisia näkökulmia.

Yksi lähestymisvaihe aineiston ja tutkijan välillä on litterointi, jonka avulla ääninauhalle tallennettu aineistomassa muuttuu tekstiksi. Litterointi on olennainen osa aineistoon tutustumista, ja sen tarkkuus on hyvä määrittää suhteessa tutkimusintressiin ja analyysin tarkkuustasoon. Jos aineisto on laaja, sitä ei aina ole järkevää litteroida kokonaan, vaan tekstistä voi valikoida tutkimusongelman kannalta tärkeät osat. Valikointiperusteen on oltava harkittu, ja sitä on noudatettava johdonmukaisesti. (Ruusuvoori ym. 2010 14-15.) Laadullisessa analyysissä on yleistä tehdä analyysi litteroidusta aineistosta, koska isompien kokonaisuuksien hahmottaminen nauhoitettua puhetta kuuntelemalla on vaikeaa. Litteroidessaan tutkija pohtii tutkimusaihettaan ja aineistolle tarkoitettuja analyttisiä kysymyksiä. Samalla hän tekee valintoja, mikä sanotussa on tutkimuksellisesti relevanttia. Litterointi on tulkintaa. (Ruusuvoori 2010, 427.)

Toiminnallisissa opinnäytetöissä litterointi kannattaa keskittää sisällön tuottamisessa tarvittavaan tietoon, joka on kohderyhmän kannalta mielekästä (Vilkkä & Airaksinen 2004, 63). Litteroin haastatteluaineistoni lähes kokonaan sanasta sanaan. Täysin tutkimusaiheestani ohi menevät keskustelunpätkät jätin litteroimatta, ja joissakin kohdissa jätin litteroimatta turhia täytesanoja (esim. *niinku, tota*), joilla ei oman tulkintani mukaan ollut aiheen käsittelyn kannalta merkitystä. Haastattelujen purun jälkeen minulla oli koossa 35 sivua litteroitua aineistoa. Haastatteluista koostetut tekstitiedostot luovutetaan haastateltavien luvalla

Vanhustyön keskusliittoon mahdollista myöhempää käyttöä varten. Ääninauhat tuhotaan opinnäytetyön valmistuttua.

Haastattelija on haastattelutilanteessa sekä osallistuva että tutkiva persoona, joka on osa haastattelua. Haastattelijalta vaaditaan yleensä oman osuuden minimointia, joka tarkoittaa puolueettomuutta. Haastattelijan ei pitäisi osoittaa mielipiteitä, heittäytyä väittelyyn tai hämmästellä mitään. Kuitenkin teemahaastattelussa näistä periaatteista voi joutua joustamaan, ja tavoitteena voidaankin pitää kommunikaation luontevuutta. Haastattelijan roolin kuuluu kaksi näkökulmaa: informaation hankkiminen ja kommunikaation helpottaminen. (Hirsjärvi & Hurme 1993, 77-78.) Oman roolini haastattelijana koin luontevana, ja keskustelut haastateltavien kanssa sujuivat hyvin. Pysin antamaan mahdollisimman paljon tilaa haastateltaville, mutta tarvittaessa osallistuin keskusteluun, jotta se eteni luontevasti ja keskityimme selvityksen kannalta olennaisiin teemoihin.

#### 4.3 Kysely

Kyselyn ja haastattelun jyrkkä erottelu ei ole järkevää, mutta käsitteinä ne eivät ole synonyymisiä. Kyselyn voi määritellä menettelytavaksi, jossa tiedonantaja itse täyttää heille esitetyn kyselylomakkeen joko valvotussa ryhmätilanteessa tai kotonaan. Kyselyn ja haastattelun ero liittyy tiedonantajan toimintaan tiedonkeruuvaiheessa. Kysely ei ole yhtä joustava tapa kerätä tietoa kuin haastattelu, sillä kyselyssä kaikki vastaajat saavat saman lomakkeen. Aikaa ja resursseja vievän haastattelun sijaan kyselyn avulla on mahdollista tavoittaa laajempi vastaajajoukko. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 73-74.) Kyselylomakkeen laadinnassa kannattaa kiinnittää huomiota esimerkiksi lomakkeen pituuteen ja kysymysten lukumäärään. Myös lomakkeen ulkoasu, selkeys, kysymysten looginen eteneminen ja vastausohjeet ovat tärkeitä. Kyselylomakkeen käytön hyväksi puoliaksi voidaan laskea, ettei tutkija vaikuta läsnäolollaan vastauksiin ja kysymykset esitetään kaikille vastaajille samassa muodossa. Vastaaja voi vastata kysymyksiin rauhassa, ja kyselylomake säästää myös tutkijan aikaa. (Valli 2001, 100-101.)

Kyselyjen avointen kysymysten vastauksia voi haastattelujen tavoin luokitella teemoihin. Avointen vastausten muoto mahdollistaa hyvien ideoiden esiinnou- sun, ja vastaajilla on mahdollisuus tuoda mielipiteensä esiin perusteellisesti. Aineistoa on myös mahdollista luokitella monipuolisesti. Avoimien vastausten heikkoja puolia taas voivat olla vastaajien vastaamatta jättäminen sekä vastaus- ten epätarkkuus. (Valli 2001, 110-111.)

Opinnäytetyössäni lähetin etsivää työtä käsittelevän kyselylomakkeen Webropol-ohjelmaa hyödyntäen Ystäväpiiri-kouluttajan pätevyyden omistaville henki- löille, joista osa työskentelee vakituisesti myös Ystäväpiiri-toiminnan tiimissä. Kysely lähetettiin myös henkilöille, jotka eivät tällä hetkellä aktiivisesti toimi Ys- täväpiiri-kouluttajina. Ystäväpiiri-kouluttajat vastaavat parityönä uusien Ystävä- piiri-ohjaajien kouluttamisesta. Varsinaisten lähiopetuspäivien lisäksi he mento- roivat koulutuksen aikana käynnistyviä Ystäväpiiri-ryhmiä kommentoiden koulu- tuksessa olevien ohjaajien oppimispäiväkirjoja sekä vierailen ryhmässä havain- noimassa ja tukemassa ryhmäohjaajien toimintaa. Kouluttajat ovat keskeises- sä roolissa mm. Ystäväpiiri-ryhmien kokoamiseen liittyvässä valmennustyössä. Kyselylomake löytyy liitteestä yksi, ja siinä tiedusteltiin etsivään työhön liittyviä teemoja neljänä monivalintakysymyksenä sekä kolmena avoimena kysymyksenä. Kysely lähetettiin 23 henkilölle, joista kyselyyn vastasi kymmenen (43 %).

#### 4.4. Aineiston hyödyntäminen toiminnallisessa opinnäytetyössä

Opinnäytetyön raportille tunnusomaista on mm. 1) perustelu aiempiin tutkimuk- siin, selvityksiin ja omaan opinnäytteeseen vetoamalla, 2) ammatti- ja tieteen- alan oman erikoiskielen käsitteiden käyttö, 3) lähteiden käyttö tietoperustan ja viitekehyksen rakentamiseksi sekä 4) tekstin rakenteen johdonmukaisuus. Am- mattikorkeakoulun opinnäytetöiden on täytettävä tutkimusviestinnälle asetetut vaatimukset, vaikka opinnäytetyö on luonteeltaan toiminnallinen. Tutkimukselli- suus todentuu osittain eri tavoin kuin tutkimusten raportoinnissa. (Vilkkä & Ai- raksinen 2004, 81-82.) Hyödynnän opinnäytetyössäni kolmen teemahaastatte- lun ja kyselylomakkeen keräämääni aineistoa. Lisäksi hyödynnän ohjeistuksen koostamisessa aihetta tukevaa tutkimustietoa sekä muita julkaisuja.

## 5. OPINNÄYTETYÖN PRODUKTI: ETSIVÄN TYÖN OHJEISTUS

### 5.1. Etsivä työ Ystäväpiiri-toiminnassa

Esittelen tässä luvussa keräämästäni aineistosta analysoimani teemat, jotka kuvaavat Ystäväpiiri-toiminnassa tehtävän etsivän työn painopisteitä, luonnetta ja konkreettisia menetelmiä. Analyysin olen tehnyt aineistolähtöisesti poimien tekemistäni haastatteluista koostetuista teksteistä ja kyselyvastauksista ilmauksia, joiden olen tulkinnut kuvaavan Ystäväpiiri-toiminnassa tehtävää etsivää työtä ja muodostanut näistä laajempia teemoja. Analyysiä tehdessäni olen hyödyntänyt etsivästä työstä kirjoitettua tietoa, joka on osaltaan ohjannut minua kiinnittämään huomiota etsivään työhön liitettyihin painotuksiin (esimerkiksi asenne-, viestintä- ja verkostotyö).

Laadullisen aineiston aineistolähtöisen analyysi voidaan kuvata kolmivaiheiseksi prosessiksi, johon kuuluu 1) aineiston pelkistäminen, 2) aineiston ryhmittely ja 3) teoreettisten käsitteiden luominen. Pelkistämisen olen tehnyt etsimällä keräämästäni aineistosta tutkimustavoitteiden mukaisia ilmaisuja, jotka olen alleviivannut ja pelkistänyt. Ryhmittelyvaiheessa olen yhdistänyt samaan aihepiiriin ilmauksia. Kolmannessa vaiheessa olen koonnut Ystäväpiiri-toiminnan etsivää työtä kuvaavat laajemmat teemat. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 108-113.) Aineistosta analyysini kautta esille haarukoimani Ystäväpiiri-toiminnan etsivän työn teemat ovat: 1) yksinäisyyden tunnistaminen ja tiedon levittäminen, 2) etsijän asenne ja pohdintatyö, 3) viestinnälliset menetelmät, 4) verkostot ja yhteistyö, 5) tempo ja voimavaralähtöinen kohtaaminen, 6) yksinäisyyden puheeksiotto ja kysyminen, 7) haastattelu Ystäväpiiri-ryhmään sekä 8) kokemusasiantuntijat ja vertaisuus. Kuvaan näitä teemoja tarkemmin seuraavissa alaluvuissa.

Etsivä työ iäkkäiden yksinäisten ihmisten löytämiseksi Ystäväpiiri-ryhmiin voidaan nähdä polkuna, johon liittyy erilaisia vaiheita ja edellä mainittuja teemoja. Polulle liittyy esimerkiksi yksinäisyyden kokemuksellisuuden ja tunnistamisen pohdintatyötä, etsijän asenteen miettimistä, kartoitus- ja viestintätyötä sekä laadukasta ja läsnäolevaa kohtaamista iäkkäiden ihmisten kanssa. Yksi kuvitteelli-

nen esimerkki iäkkään ihmisten ohjautumisesta Ystäväpiiri-ryhmään löytyy liitteestä kaksi: sen kautta olen pyrkinyt havainnollistamaan yhtä polkua, jota pitkin iäkäs ihminen ja Ystäväpiiri-ohjaajat kohtaavat yhteyshenkilön kautta ja iäkäs ihminen ohjautuu Ystäväpiiri-ryhmään.

#### 5.1.1. Yksinäisyyden tunnistaminen ja tiedon levittäminen

Opinnäytetyöni aineistosta nouseva keskeinen teema Ystäväpiiri-toiminnan eteisivässä työssä on yksinäisyyden tunnistaminen. Yksinäisyys on monimuotoinen ja hyvin henkilökohtainen kokemus, jonka ymmärtäminen on keskeistä, jotta yksinäisiä ihmisiä voidaan löytää. Yksinäisyyden tunnistaminen on myös keskeinen osa Ystäväpiiri-ohjaajakoulutusta, jonka avulla Ystäväpiiri-ryhmien ohjaajia valmennetaan löytämään ryhmiinsä yksinäisiä iäkkäitä ihmisiä.

Yksinäisyyttä ei vielä tunnusteta riittävästi, ja sen monimuotoisuus voi jäädä huomiotta. Yksinäisyyttä ei voi nähdä päällepäin, vaan ulospäin aktiivinen ja ihmisiä ympärilleen keräävä henkilö voi tuntea syvää yksinäisyyttä ilman, että kukaan huomaa sitä. Yksinäisyyttä voi kokea, vaikka ympärillä olisi perhettä ja ystäviä, jos ihminen ei koe saavansa heiltä tarvittavaa tukea elämäntilanteeseensa tai lähellä olevat ihmiset eivät tunnista tai osaa suhtautua hänen kokemaansa yksinäisyyteen. Yksinäisyyden kokemuksen henkilökohtaisuus ja moninaiset ilmenemistavat on kuitenkin tärkeää tiedostaa, jotta yksinäisyydestä kärsiviä voi auttaa.

Haastateltava 2: ”Jos me halutaan vaikka löytää yksinäisiä iäkkäitä ihmisiä, niin pitää olla tieto siitä, että mitä se yksinäisyys niinku on.”

Kyselyvastaus: ”(Haasteena on, että) Yksinäisyys mielletään vain sosiaalisten suhteiden puuttumisena.”

Kyselyvastaus: ”(Haasteena on) Että emme ymmärrä yksinäisyyden kokemuksellisuutta.”

Haastateltava 5: ”Häneltä puuttuu se tuki ja kaikista läheinen kontakti voi puuttua. Hän voi olla ihan myös hirveen ulospäinkin suuntautunut, mutta siellä omassa mielessään hän on kuitenkin yksin. Vaikeuksiensa, sairauksiensa ja rajoitteidensa takia niin silti olla yksin. Ja monihan peittääkin sitä justiinsa sillä lailla.”



Haastateltava 3: ”Se varmaan jollain tasolla tulee sitten tää tunnistava työ. Mikä taas sitten liittyy olennaisesti meidän koulutukseenkin, että mistä sen yksinäisyyden tunnistaa.”

Haastateltava 1: ”Mikä se yksinäinen on? Ja miten me vaikutetaan siihen, että löytyy ne oikeesti eikä vaan ne, joiden ajatellaan olevan. Et se on tietynlainen, koska se ei oo tietynlainen. Se voi olla ihan minkälainen ihminen vaan.”

Yksinäisyyden kokemus voi myös muuttua päivittäin tai hetkittäin, ja sen tunnistaminen esimerkiksi muistisairailta voi olla vaikeaa. Yksinäisyys voi myös liittyä vaikeisiin elämäntilanteisiin, ja aiheuttaa mm. hylätyksi tulemisen kokemuksia.

Haastateltava 2: Niin se onkin vaikeaa se yksinäisyyden tunnistaminen silloin. Et se ajallisesti muuttuu ihan päivästä toiseen, jopa niinku tunnista toiseen. {...} Et miten saa kiinni ne, joilla se yksinäisyyden kokemus heiluu niinku vuorokauden sisällä tai sitte vaikka viikon sisällä? Ja miten oikeesti sitte ymmärtää se, että ei se yksinäisyys sille ihmiselle koko ajan oo ongelma. Mut sit ku se on, niin sit se on todella iso ongelma.”

Haastateltava 4: ”Niinhän tuolla moni kertoo, että yöllä se on tosi ahdistavaa se yksinäisyys, jos ei saa unta ja jos ei oo siinä mitään tekemistä. Mutta taas päivällä voi olla sitte taas ihan hyvä olla, ku pääsee ihmisten pariin tai voi soittaa jollekin. Mutta yöllä se tuntuu tosi musertavalta.”

Haastateltava 1: ”Tai sitten voi olla joku elämäntilanne, mihin liittyy. Että kun pääsee sen jonkun asian yli tai saa sen käsiteltyä. Tai saa apua, mutta että se toisilla se voi tietenki olla, että kärsii koko ajan, jos ei oo ketään.”

Haastateltava 3: ”Palveluasumisen sisällä sitä yksinäisyyttä on ihan yhtä lailla.”

Haastateltava 5: ”Kyllä sitä koki pahimmillaan, että kaikki on hyljänny. Ja se oli todella se yksinäisyys niin, että sitä ajatteli, että tää on painajaisista. {...} Että se oli kyllä tosi syvää.”

Ystäväpiiri-toiminnassa yksinäisyyden tunnistamiseen tähtäävää työtä tehdään monella eri tasolla. Ystäväpiiri-tiimi eli Ystäväpiiri-toiminnan alueohjaajat ja vanhempi suunnittelija tekevät yksinäisyyden tunnistamiseksi tehtävää työtä yleisellä tasolla toteuttamalla esimerkiksi avoimia yleisöseminaareja ja muita tilaisuuksia aiheesta sekä pitämällä aihetta esillä erityisesti niillä paikkakunnilla, joille Ystäväpiiri-koulutukset kohdistuvat. Yksinäisyydestä tuotetun tiedon ja Ystäväpiiri-toiminnasta saatujen kokemusten jakaminen lisää yksinäisyyden tunnistamista.

mista, asenteiden muuttumista ja herättelee ihmisiä pohtimaan yksinäisyyden olemusta ja ilmenemistä.

Haastateltava 2: "... onks meillä niitä etsivän ja löytävän työn menetelmiä sit kuitenkin enemmän ne kampanjat tai et me tehdään yksinäisyyden käsite näkyväksi, et mitä se on ja minkälainen on yksinäinen iäkäs ihminen ja sitten, kun me nostetaan sitä teemaa vaikka siellä alueilla, niin sitten me helpotetaan sillä tiedolla sitä etsimistä ja löytämistä."

Haastateltava 1: "Olisko sitte sitä tietoo, että sen myötä jakaa tai kun jakaa, niin sitä asennetta saadaan muutettua. Niin sit tajuu, mitä se on se yksinäisyys."

Yksinäisyyden tunnistamiseen liittyvänä näkökulmana haastatteluissa tulee esille myös iäkkäiden ihmisten oma yksinäisyyden tunnistaminen, joka saattaa aktivoitua vaikkapa Ystäväpiiri-toiminnasta kuullun radiohaastattelun tai yksinäisyyttä ja Ystäväpiiri-toimintaa käsittelevän tilaisuuden kautta. Ystäväpiiri-toiminnan etsivän työn tavoitteena on herätellä myös iäkkäitä ihmisiä pohtimaan omaa elämäntilannettaan, tunnistamaan yksinäisyyden kokemuksiaan ja tarvittaessa etsimään niihin apua esimerkiksi paikallisten Ystäväpiiri-ryhmien kautta. Yksinäisyyden tunnistaminen ja tunnustaminen omalla kohdalla ei aina ole helppoa, mutta saadun tiedon ja kohtaamisten kautta tämä voi helpottua.

Haastateltava 2: "... että miten ne etsivän työn ja löytävän työn menetelmät oliski niitä omahoitomenetelmiä? Että miten sen tiedon avulla iäkäs ihminen vois löytää niinku itsensä? Ettei se oliskaan niin, että että joku löytäis hänet vaan hän löytäis itse itsensä?... ku koko ajan kuitenkin suunnataan enemmän siihen, että olis näitä omahoito- ja itsehoitomenetelmiä."

Haastattelija: "Mitä aattelet, onko sitä (yksinäisyyttä) aina helppoa myöntää itelleenkään? Tai tunnistaa sitä itsessään?"

Haastateltava 5: "Ei, ei se ole. Ei ja just, että se voi pukeutua sitte senkin taakse, että on niin menevä."

### 5.1.2. Etsijän asenne ja pohdintatyö

Etsivässä työssä tärkeänä pidetään asennetta (Mikkonen ym. 2007), mikä tulee esille myös keräämästäni aineistosta. Ennen kuin lähtee etsimään, on hyvä miettiä, mitä etsii ja ketkä ovat ne ihmiset, keitä halutaan löytää. Etsijän moti-

vaatio löytää kohderyhmän edustajia on keskeinen, jotta aikaa ja resursseja vaativaa etsivää työtä pystyy tekemään.

Haastateltava 2: ”Mulle itelle tulee se ajatus, että ennenku miettii niitä menetelmiä tai välineitä siihen etsivään työhön, niin pitää ensiksi kirkastaa itelleen se, että mitä mä haluan ettiä ja mitä mä haluan löytää.”

Kyselyvastaus: ”Ennen keinoja haluaisin nostaa esille, minkälainen on oma ja muiden asenne esim. yksinäisyyden kokemuksellisuutta kohtaan.”

Haastateltava 6: ”Niin no se motivaatio ja se, että oot aktiivinen. {...} Sitähän se vaatii, että itellä on se motivaatio siihen. Löytää niitä ihmisiä.”

Yksinäisiä iäkkäitä ihmisiä etsivän on tärkeää pohtia myös omaa suhdettaan ja suhtautumistaan yksinäisyyteen. Yksinäisyys voi tuntua aiheena henkilökohtaiselta ja puheeksi ottaminen haastavalta, jos etsijä itse ei ole pohtinut asiaa tai hänellä ei ole tietoa tai menetelmiä ottaa yksinäisyys puheeksi. Yksinäisyydestä puhumista onkin hyvä harjoitella.

Haastateltava 2: ” Kyllä sitte mahdollisimman avoimesti pitää puhua siitä yksinäisyydestä. Niinku ensin ite opetella puhumaan siitä asiasta, mistä haluaa sitä tietoo niiltä ihmisiltä. Et se on kyllä tosi tärkeä. Ja sitte yrittää kuunnella niitä viestejä, niitä hiljaisiakin viestejä niiltä iäkkäiltä ihmisiltä.”

### 5.1.3. Viestinnälliset menetelmät

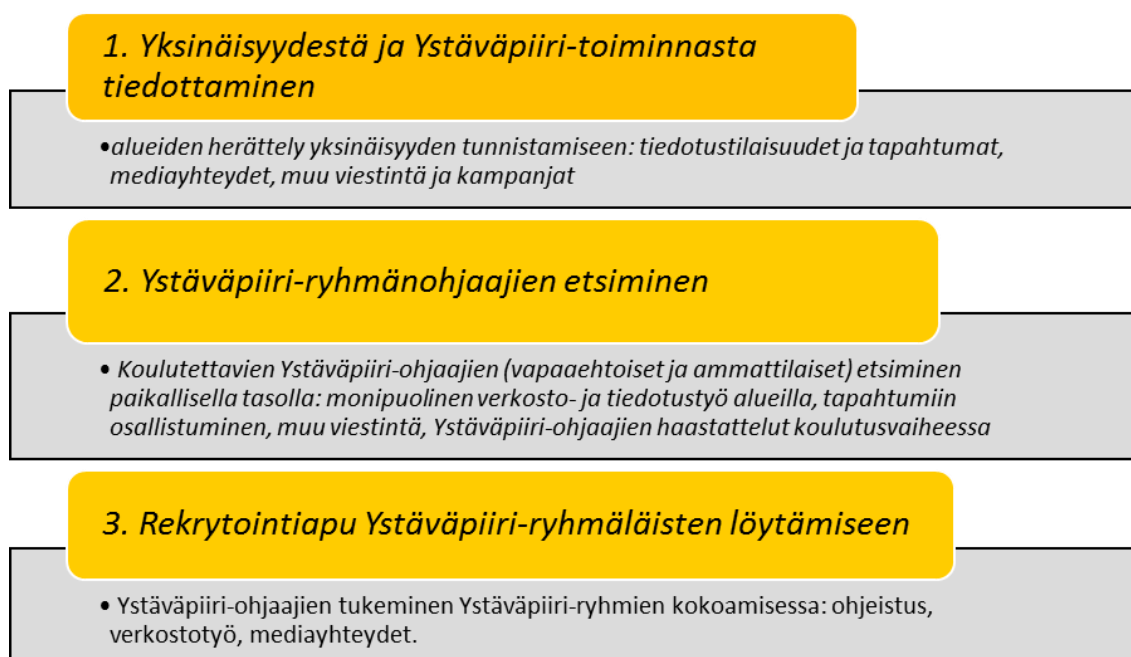
Haastateltava 3: ”Etsivän työn muotoja tarvitaan, jotta me löydettäisiin.”

Etsivässä työssä viestinnän eri menetelmät nousevat keskeisiksi, mikä korostuu myös aineistossani. Ystäväpiiri-toiminnasta tiedotetaan monin tavoin hyödyntämällä esimerkiksi sähköpostiviestintää, kirjeposteja, kauppojen ja yritysten ilmoitustauluja, sosiaalista mediaa (Twitter, Facebook) sekä pitämällä infotilaisuuksia yleisölle ja osallistumalla erilaisille messuille ja muihin tapahtumiin. Viestinnässä hyödynnetään erilaisia esitteitä Ystäväpiiri-koulutuksesta ja ryhmätoiminnasta, yksinäisyydestä ja Ystäväpiiri-toiminnasta kertovia postikortteja sekä toiminnasta kuvattuja videoita. Ystäväpiiri-toiminnan nettisivuille on koottu monipuolista tietoa toiminnasta sekä eri alueilla kokoontuvista Ystäväpiiri-ryhmistä.

Ystäväpiiri-toiminnan alueohjaajat etsivät iäkkäiden ihmisten lisäksi Ystäväpiiri-koulutuksiin osallistuvia Ystäväpiiri-ohjaajia, jotka paikallisesti ohjaavat iäkkäiden ihmisten Ystäväpiiri-ryhmiä taustayhteisöissään. Ystäväpiiri-koulutukseen osallistuvien ohjaajien löytäminen vaatii monipuolista alueellista tiedotustyötä, jolla pyritään tavoittamaan vanhustyön ammattilaisia ja vapaaehtoisia. Ystäväpiiri-ohjaajien tekemä etsivä työ taas kohdistuu selkeästi Ystäväpiiri-ryhmäläisten löytämiseen, minkä tukena alueohjaajat voivat myös toimia. Etsivää työtä tehdään siis eri tasoilla ja monipuolisia viestintämenetelmiä hyödyntämällä eri kohderyhmille.

Seuraavassa kuviossa olen hahmotellut alueohjaajien tekemän etsivän työn jakautumista kolmelle eri tasolle: 1) yksinäisyydestä ja Ystäväpiiri-toiminnasta tiedottaminen, 2) Ystäväpiiri-ryhmäohjaajien etsiminen sekä 3) rekrytointiapu Ystäväpiiri-ryhmäläisten löytämiseen. Kaikki tasot vaativat mm. viestinnällisten menetelmien osaamista sekä hyvää verkostotyön hallintaa. Kuvion olen koonnut haastatteluissa esille tulleiden asioiden pohjalta.

### Alueohjaajien etsivä työ:



Kuvio 1: Ystäväpiiri-toiminnan alueohjaajien etsivän työn tasot. Pääkkö 2018.

Ystäväpiiri-ryhmäläisiä kannattaa yrittää tavoittaa ympäristöistä, joissa he liikkuvat sekä kontaktoimalla henkilöitä, joita iäkkäät ihmiset voivat tavata. Esimerkiksi terveysasemat, kauppakeskukset, apteekit, torit ja kauppojen edustat ja aulat voivat olla hyviä paikkoja kohdata iäkkäitä ihmisiä ja viedä tietoa eteenpäin jakamalla esitteitä ja kertomalla toiminnasta kasvokkain. Myös erilaiset matkan kynnyksen kohtaamispaikat, järjestöjen ja seurakunnan toiminnot, päivätoimintakeskukset ja eläkeläisten kerhot ja muut ryhmätoiminnot voivat olla hyviä keinoja tavoittaa iäkkäitä ihmisiä.

Tärkeä viestinnän yhteistyökumppani ovat paikalliset mediat (lehdet, radio, tv), joiden tekemät jutut Ystäväpiiri-toiminnasta vievät viestiä eteenpäin tehokkaasti ja ihmisläheisesti erityisesti jos jutuissa haastatellaan Ystäväpiiri-toimintaan osallistuneita ryhmäläisiä. Usein iäkkäiltä ihmisiltä itseltään tullut viesti ja kokemus rohkaisevat myös muita lähtemään toimintaan mukaan.

#### 5.1.4. Verkostot ja yhteistyö

Yksinäisten iäkkäiden ihmisten löytämisessä verkostot ovat keskeisiä, mikä nousee esille myös aineistostani. Palveluohjaus koetaan keskeisenä tapana löytää yksinäisyyttä kokevia iäkkäitä ihmisiä, ja esimerkiksi sosiaali- ja terveydenhuollon henkilöstö (lääkärit, psykiatriset sairaanhoitajat, fysio- ja toimintaterapeutit, palveluohjaajat, muistineuvojat, kotihoito, sosiaalityöntekijät) voivat olla keskeisiä yhteyshenkilöitä ryhmäläisiä etsiessä. Myös seurakunnan ja erilaisten järjestöjen (esim. eläkeläisjärjestöt, omaishoitajajärjestöt, muistiyhdistykset, potilasjärjestöt) työntekijät ja vapaaehtoiset, palvelutalojen henkilökunta ja yritykset ovat keskeisiä huomaajia (esim. taksit, palvelulinjat, parturit, apteekit, ruokakaupat, kukkakaupat).

Kyselyvastaus: ”Rekrytointi: tulee rekrytoida rekrytoijia. Eli valjastetaan useampi ihminen tekemään tätä työtä. Ohjaajana voin pyytää apua esimerkiksi palveluasumisyksikön muulta henkilökunnalta. Tämä pitää tehdä selkeästi. Ei riitä, että kerron. Pitää olla kirjallinen selkeä lehtinen aiheeseen. Ja mielellään Ystäväpiiri-toiminnan kortteja.”

Kyselyvastaus: ”Taustayhteisö/-järjestö on ensisijainen kohde, jonka piiristä kannattaa rekrytoida.”

Kyselyvastaus: ”Kaikissa kaupungeissa on olemassa ikäihmisten suosimia asuintaloja/-alueita, joissa kannattaa olla aktiivinen jakamalla esitteitä tulevasta Ystäväpiiristä ja ilmoittamalla siitä talojen ilmoitustaululla. Aptekeissa kannattaa käydä juttelemassa henkilökunnan kanssa, että saisiko heille laittaa esitteen esille.”

Kyselyvastaus: ”Rohkeasti tulisi ohjaajien ottaa puheeksi yksinäisyys ja sen tuomat haitat joka paikassa, missä liikkuu. Tiedän, että kauppareisulla ohjaajan alettua keskustelemaan vanhan miehen kanssa yksinäisyydestä, tuli tästä miehestä yksi parhaista Ystäväpiiriläisistä.”

Verkostojen luominen vie aikaa, ja varsinkin alkuvaiheessa Ystäväpiiri-ryhmien kokoaminen voi vaatia kärsivällisyyttä, motivaatiota ja erilaisia keinoja. Verkostoja luotaessa on hyvä miettiä keskeisiä yhteyshenkilöitä, jotka kohtaavat yksinäisiä iäkkäitä ihmisiä. Paikallistuntemus on tärkeää, ja yhteyshenkilöille on hyvä selittää tarkasti, mistä Ystäväpiiri-toiminnassa on kysymys, kenelle se on suunnattu ja miten iäkkäät ihmiset toiminnasta hyötyvät. Hyvin valmennetut ja asiaan perehtyneet verkostot ovat keskeisiä tiedonvälittäjiä ja linkkejä iäkkäiden ihmisten ja Ystäväpiiri-toiminnan välillä, jotta Ystäväpiiri-ryhmistä hyötyvät iäkkäät ihmiset osaisivat niihin hakeutua.

Ensimmäinen yhteydenotto voi tapahtua esimerkiksi verkoston yhteyshenkilön kautta, jolloin hän voi ottaa iäkkään ihmisen puolesta ja hänen luvallaan yhteyttä Ystäväpiiri-ohjaajaan tai ohjata iäkästä ihmistä itse ottamaan yhteyttä. Hyvät verkostot ja yhteistyökumppanit ovat keskeisessä osassa yksinäisten iäkkäiden ihmisten tavoittamisessa ja toivon luomisessa vaikeaan elämäntilanteeseen, mikä yksinäisellä iäkkäällä ihmisellä saattaa olla.

Haastateltava 5: ” Että kyllä siellä semmonen innostuksen poikanen oli. Ko hän sitte perusteli sen hyvin. Että ihminen tarvitsee sitä sosiaalista voidakseen hyvin. Että kyllä se semmosia toiveita herätti, että se varmaan kannattaa.”

Aineistostani käy ilmi myös se, että Ystäväpiiri-ohjaajat voivat tehdä Ystäväpiiri-ryhmissä ohjausta muihin toimintoihin ja palveluihin iäkkäiden tarpeiden mu-

kaan, joten etsivän työn polku voi jatkua myös Ystäväpiiri-ryhmän aikana. Tätä kautta luodaan myös välittämisen kulttuuria ja autetaan iäkkäitä ihmisiä heidän eteensä tulevissa tilanteissa. Usein myös muut Ystäväpiiri-ryhmäläiset osaavat omien kokemustensa myötä auttaa ja tukea erilaisissa tilanteissa. Luottamuksellisessa ja turvallisessa ympäristössä omia tarpeita on helpompi tuoda esille ja saada vinkkejä ja apua. Ystäväpiiri-ryhmissä korostuu vertaistuen merkitys.

#### 5.1.5. Tempo ja voimavaralähtöinen kohtaaminen

Keskeisimpänä asiana iäkkäiden ihmisten kanssa toimiessa aineistostani nousee laadukas kohtaaminen, joka tarkoittaa läsnäoloa, kiireettömyyttä ja iäkkään ihmisen kuuntelemista. Yksinäisyydestä puhuminen voi olla vaikea, hankalasti sanoitettava ja häpeällinenkin asia, jonka käsittelyyn tarvitaan empaattista kohtaamista ja tukea. Aineistossani korostuu myös iäkkään ihmisen arvostus ja kunnioitus kohtaamistilanteissa. Usein nyky maailman nopea tempo ja kiire eivät edesauta kohtauksia, vaan niissä on tärkeää hidastaa tahtia ja edetä iäkkään ihmisen määrittämällä vauhdilla. Ystäväpiiri-ryhmien kokoamisvaiheessakin ajan antaminen on tärkeää: joskus iäkäs ihminen haluaa rauhassa miettiä ryhmään osallistumista. Tempon rauhoittaminen liittyy iäkkäiden ihmisten arvostukseen ja tärkeäksi kokemisen tunteeseen.

Kyselyvastaus: ”Laadukas, kiireetön kohtaaminen, jotta päästään oikeasti sisälle ikäihmisen elämänmaisemaan, toiveisiin ja pelkoihin.”

Haastateltava1: ”Et onko aikaa kohdata niitä ihmisiä sitte, että ne vois kertoa siitä omasta elämästään tai minkälaisia ajatuksia tai miltä se elämä tuntuu.”

Kyselyvastaus: ”Ikäihmisten hidas elämäntempo on otettava huomioon jo rekrytoinnin alkuvaiheessa.”

Haastateltava 2: ”Et kuhan vaan antaa aikaa et kyl se tempo on kyllä tärkeä. {...} Ja että niille ihmisille, iäkkäille ihmisille, tulis semmonen fiilis, että ne on ihan aidosti tärkeitä.”

Aineistostani nousee esille tärkeänä seikkana myös luottamus iäkkäiden ihmisten omiin voimavaroihin ja oman elämän asiantuntijuuteen.

Kyselyvastaus: ”Voimavaralähtöinen ja rinnalla kulkeva kohtaaminen on erityisen tärkeää yksinäisyyttä kokevan iäkkään ihmisen kanssa.”

Kyselyvastaus: ”Käytännössä rinnalla kulkeminen tarkoittaa sitä, että iäkäs ihminen tulee kuulluksi ja nähdyksi, ja sitä, että hänen tarpeitaan ja toiveitaan kartoitetaan yhdessä. Keskeistä on, että luotamme aidosti iäkkään ihmisen oman elämänsä asiantuntijuuteen sekä voimavaroihin.”

### 5.1.6. Yksinäisyyden puheeksiotto ja kysyminen

Aineistoni kertoo vahvasti, että yksinäisyydestä täytyy osata kysyä, sillä sitä ei voi päällepäin toisesta ihmisestä nähdä. Yksinäisyyden puheeksiotto suoralla, mutta lämpimällä kysymyksellä on keskeistä yksinäisyyden kokemuksen kartoittamiseksi. Iäkkäät ihmiset kokevat yksinäisyydestä puhumisen usein luontevaksi, jos ympäristö on turvallinen. Vertaistuki auttaa puhumaan kipeistäkin asioista, ja ryhmänohjaajien tapa ja keinot ottaa yksinäisyys puheeksi, ovat tärkeitä. Ystäväpiiri-toiminnassa onkin havaittu, että iäkkäille ihmisille yksinäisyydestä puhuminen on erittäin luonnollista silloin, kun se tehdään kunnioittavassa ja turvallisesa ilmapiirissä (Jansson & Lahtela 2017, 253).

Haastateltava 4: ”Kysymällä asiasta. Yksinäisyydestä. Sitä ei oikein voi sanoa päällepäin ulkopuolinen, että mikä se on se ihmisen oma sisäinen kokemus siellä.”

Kyselyvastaus: ” En voi tietää yksinäisyydestä, ellen kysy.”

Kyselyvastaus: ”Kysyen, miten sinun arkesi sujuu? Oletko siihen tyytyväinen? Koetko yksinäisyyttä?”

Haastattelija: ”Muistatko silloin, kun pääsit Ystäväpiiri-ryhmään mukaan, oliko sun silloin vaikeeta puhua siitä yksinäisyydestä?”

Haastateltava 5: ”Ei, koska tiesi, että ne on kaikki niinkö samasta syystä. Se loi sen yhteisön, johon saatto kuulua. Minusta se ei ollu vaikeaa. Tietenki sitä jännitti, ku oli outoja ihmisiä, mutta kuitenkin se oli semmoinen luonnollinen. Ku tiesi, että kaikilla, että jostain syystä he ovat täällä etsimässä toista.

Haastattelija: ”Kannattaako siitä yksinäisyydestä vaan kysyä suoraan?”  
 Haastateltava 5: ”Kyllä. Minusta se ei oo loukkaus, että siitä kysytään. Että hyvää työtä ne tekee just ne, että siitä tiedotetaan. Että kaikki kokisivat, että se ei ole häpeä, vaan se on niin yleinen ja tämän ajan tuoma.”



Yksinäisyydestä kysyminen ja siitä puhuminen on tärkeää paitsi iäkkäiden ihmisten keskuudessa, myös erilaisissa työ- ja vapaaehtoistoiminnan ympäristöissä. Ystäväpiiri-ryhmän kokoamisessa oman taustatahon rooli voi olla tärkeä, joten yksinäisyydestä puhuminen myös koko henkilökunnan kesken on tärkeää.

Kyselyvastaus: ”Ainakin palveluasumisyksiköissä ryhtyisin ohjaajana ja työntekijänä rohkeasti puhumaan ääneen yksinäisyydestä. Käyttäisin yksinäisyyden keskusteluttamisessa ja esille tuomisessa erilaisia luovia menetelmiä, mm. taidekuvia ja musiikkia. Hankkisin lehtileikkeitä, joissa käsitellään yksinäisyyttä ja sen vähentämistä. Hankkisin palvelutaloon puhumaan kokemusasiantuntijan, joka on selittänyt yksinäisyyden ja tämän jälkeen aiheesta puhuttaisiin kahvin äärellä. Nämä ovat keinoja.”

Haastateltava 2: ”...että ne hoitotyöntekijät saattaa jättää kysymättä siitä yksinäisyydestä sen takia, et niillä ei oo niitä menetelmiä siihen. Et ne ei uskalla ottaa sitä esille sen takia, että ne ei tiiä, miten sitä käsitellään tai mitä siihen voi antaa.”

Ystäväpiiri-ryhmänohjaajakoulutuksessa yksinäisyyttä käsitellään monipuolisesti, mikä antaa koulutukseen osallistuville ohjaajille tietoa ja työkaluja yksinäisyyden puheeksi ottamiseen. Luottamus omaan asiantuntijuuteen ja koulutuksen antiin auttaa Ystäväpiiri-ohjaajia myös yksinäisyyden ottamisessa puheeksi sekä iäkkäiden ihmisten parissa että omassa työyhteisössä.

#### 5.1.7. Haastattelu Ystäväpiiri-ryhmään

Kaikki iäkkäät Ystäväpiiri-ryhmäläiset haastatellaan ennen ryhmätoiminnan aloittamista, ja haastattelutilanne nousee keskeiseksi askeleeksi etsivän työn polulla myös aineistossani. Haastattelussa iäkkään ihmisen kanssa keskustellaan hänen elämäntilanteestaan, toiveistaan ja tarpeistaan ryhmää kohtaan sekä kysytään yksinäisyyden kokemuksesta. Haastattelutilanne on luottamuksellinen kohtaaminen ryhmänohjaajan ja ryhmäläisen välillä, joka parhaimmillaan madaltaa iäkkään ihmisen kynnystä osallistua ryhmään ja tarjoaa tilaisuuden kertoa yksinäisyyden kokemuksista.

Haastattelutilanne voi olla iäkkäälle ihmisille jännittävä, sillä usein Ystäväpiiri-ohjaaja ei ole hänelle ennestään tuttu. Tilanteesta on hyvä luoda mahdollisimman turvallinen ja edetä iäkkään ihmisen ehdoilla. On tärkeää tuoda esille, miksi ja mihin tarkoitukseen haastattelussa kerätään tietoja ja kertoa avoimesti toiminnasta ja omasta taustatahosta. Yksinäisyyden kokemuksesta kysyminen on tärkeä osa haastattelua, joka kannattaa säästää siihen vaiheeseen, kun ollaan jo hieman päästy tutustumaan.

Ystäväpiiri-ryhmäläisten haastattelut tehdään usein joko ryhmäläisten kotona tai ryhmänohjauspaikassa. Ihmisten kotiin meneminen vaatii ohjaajilta hienotunteisuutta, kotiympäristön kunnioittamista ja herkkyyttä aistia ja reagoida iäkkään ihmisen sanattomiinkin viesteihin. Haastattelutilanne antaa myös ryhmänohjaajille arvokasta tietoa ryhmäläisten elämäntilanteista, toiveista, peloista ja tarpeista. Ystäväpiiri-ryhmään tuleminen ja ohjaajan tapaaminen haastattelutilanteessa voi olla myös hyvin toivoa luova tilanne iäkkään ihmisen elämässä.

Haastateltava 6: ”... Tottakai siinä pitää hyvin hyvin hienotunteinen olla ja kunnioittava. {...} että se on se läsnäolo ja kohtaaminen ne tämän työn kulmakivet, että ne on tärkeitä asioita.”

Haastateltava 5: No se (*haastattelutilanne*) oli semmonen hirveen turvallinen, ja sitte semmonen, ku tapas sen ihmisen, joka siellä sitten minua odottaa, niin se niinkö helpotti sitä lähtemistä. Ja sitte hän näki kumminki sen minun alkutilanteen niin sitäkään ei tarvi sitte siellä enää kertoo, että se on siellä kodin seinien sisällä, niin se oli helpompi avautua.”

Kyselyvastaus: ”Kiireettömyys viestii ikäihmiselle ohjaajan olevan halukas kuuntelemaan häntä ja antaa haastattelusta hänen omaa persoonaansa kunnioittavan kokonaiskuvan. Jos mahdollista, niin minä suosittelen aina vanhuksen omassa kodissa tapahtuvaa haastattelua enemmän kuin esim. palvelutalon tiloissa tapahtuvaa haastattelua. On tietysti otettava huomioon, että kaikki vanhukset eivät uskalla päästää vieraita ihmisiä kotiinsa.”

#### 5.1.8. Kokemusasiantuntijat ja vertaisuus

Ystäväpiiri-toiminnassa on viime aikoina kehitetty kokemusasiantuntijoiden eli kokeneiden Ystäväpiiri-ryhmäläisten ja -ohjaajien puheenvuoroja osana Ystäväpiiri-koulutuksia. Kokemusasiantuntijat ovat osa myös etsivän työn kehittämistä sekä yksinäisyyden tunnistamiseksi tehtävää työtä, sillä ihmisten omakoh-

taiset tarinat ja kokemukset yksinäisyyden selättämisestä kertovat parhaiten ja koskettavimmin yksinäisyydestä ja siitä selviämisestä.

Kyselyvastaus: ”Parhaan tuloksen saa silloin, kun aiheesta puhuu vertainen. Lisää kokemusasiantuntijuutta kentälle!”

Aineistostani nousee esille myös iäkkäiden ihmisten oma rooli yksinäisyyden huomaajina ja viestin viejinä. Ystäväpiiri-ryhmissä olleet iäkkäät ihmiset kertovat toiminnasta omille verkostoilleen, jonka kautta yksinäisyyttä kokevia iäkkäitä ihmisiä myös ohjautuu ryhmiin. Myös esimerkiksi lehtijutuissa esillä olevat Ystäväpiiri-ryhmäläiset vievät viestiä eteenpäin oman kokemuksensa kautta, ja näin rohkaisevat myös muita hakeutumaan toimintaan mukaan.

Haastateltava 4: ”Mahdolliset lehtijutut Ystäväpiiri-ryhmistä. Niitten kautta tulee se ryhmäläisten kokemus Ystäväpiirissä olemisesta, niin se kiinnostus voi herättää sitten laajemmassa lukijakunnassa kiinnostusta ja ajatuksia siihen yksinäisyyteen ja sen lievittämiseen liittyen.”

Haastateltava 2: ”Kun me haetaan luottamusta siihen meidän viestiin, niin varmaan se luotettavin viesti tulee iäkkäältä ihmiseltä.”

## 5.2. Etsivän työn ohjeistus

Pohjana etsivän työn ohjeistukselle käytin haastattelu- ja kyselyaineistostani haarukoimiani teemoja, joita myös etsivästä työstä ja yksinäisyydestä kirjoitettu teoriakirjallisuus tukee. Tilaajan toiveet huomioiden ohjeistuksesta oli tavoitteena tehdä napakka, selkeä ja helppolukuinen, joka huomioi Ystäväpiiri-toiminnan kärkenä olevan yksinäisyyden lievittämisen. Tekstien tuli olla tyyliään selkeästi ymmärrettäviä ja lämminhenkisiä. Ohjeistus sai nimekseen *Tunnista, kohtaa ja löydä – Vinkkejä Ystäväpiiri-ryhmän kokoamiseen ja etsivään työhön*. Tekstit jaottelin aineistosta analysoituja teemoja mukaileviin alaotsikoihin, jotka etenevät ikään kuin aikajanassa etsivän työn polulla. Työn tilaajan toiveena oli myös liittää ohjeistukseen kuvallinen ilmaisu etsivän työn polusta, jota hahmottelin Ystäväpiiri-ohjaajan näkökulmasta. Ohjeistukseen liitetty etsivän työn askeleita

kuvaava pelkistetty kuvio havainnollistaa, millaisia asioita Ystäväpiiri-ohjaajan on hyvä huomioida ja muistaa etsiessään ryhmäläisiä.

Opinnäytetyöni produktina syntyneen ohjeistuksen tekstit ja ulkoasun olen tehnyt itse. Vahvuuksieni koen olevan tekstien tuottamisessa, ja ohjeistuksen ulkoasu jää tässä opinnäytetyön prosessissa vähemmälle huomiolle, sillä graafinen suunnittelu ei kuulu omaan ydinosaamiseeni. Ohjeistuksen ulkoasu on tehty Word-tekstinkäsittelyohjelmalla, ja fontteina on käytetty keveämpää Calibri Lightiä leipätekstissä ja massiivisempaa Fortea otsikoissa. Tekstiä elävöittämään on lisätty muutamia iäkkäiden ihmisten kuvia Pixabay.com-verkkopalvelusta, johon ladattuja kuvia saa vapaasti hyödyntää sekä kaupallisessa että ei-kaupallisessa tarkoituksessa (Pixabayn verkkosivut 2018). Ohjeistuksen ulkoasussa on käytetty oranssin ja harmaan värejä. Ulkoasusta pyrin tekemään keveän ja helposti luettavan. Ohjeistus on A4-kokoinen, jolloin se on helppo tulostaa. Ohjeistus löytyy liitteestä kolme.

Etsivän työn kehittäminen jatkuu Ystäväpiiri-toiminnassa osana varsinaista työtämme. Tavoitteena on myöhemmin tuottaa laajempaa tiimityönä etsivän työn esite, jonka pohjana opinnäytetyössäni syntynyttä ohjeistusta voidaan hyödyntää. Tavoitteena on tehdä ohjeistuksesta napakampi ja visuaalisempi painotuote. Laatimani ohjeistus ja opinnäytetyöni raporttiosuus toimii siis yhtenä vaiheena Ystäväpiiri-toiminnan etsivän työn kehittämisessä. Ohjeistusta voidaan hyödyntää tietopohjana ja materiaalina Ystäväpiiri-koulutuksissa ja muissa yhteyksissä, joissa Ystäväpiiri-ohjaajat pohtivat oman ryhmänsä kokoamista.

### 5.3. Esille nousseet haasteet ja kehittämisideat

Nostan lopuksi vielä esille muutamia haasteita ja kehittämisideoita liittyen etsivän työn näkökulmaan, joita aineistossani tuotiin esille. Opinnäytetyön tilaaja voi hyödyntää ideoita ja palautteita Ystäväpiiri-toiminnan kehittämistyössä.

Useat vastaajista kokivat, että Ystäväpiiri-koulutuksen aikana aika Ystäväpiiri-ryhmän kokoamiseen on liian lyhyt. Muutamassa viikossa ei välttämättä ehdi

mukautua iäkkäiden ihmisten elämänrytmiin, vaan ryhmän joutuu silloin tällöin kokoamaan kiireellä. Kehittämisehdotuksena Ystäväpiiri-koulutuksen aikaisen ryhmän kokoamista voisi helpottaa pidentämällä toisen ja kolmannen koulutuspäivän aikaväliä, jolloin ryhmien kokoamiseen jää enemmän aikaa. Toisena kehittämisehdotuksena esille nousivat ryhmän kokoamiseen ja etsivään työhön liittyvien teemojen vielä vahvempi esille nostaminen Ystäväpiiri-koulutusten haastatteluvaiheessa, jolloin alueohjaaja keskustelee koulutukseen tulevien Ystäväpiiri-ohjaajien kanssa. Haastatteluun voisi aiempaa vahvemmin lisätä etsivän työn koulutuksellisen elementin, joka hyvissä ajoin valmentaa osallistujia ryhmän kokoamiseen.

Kokemusasiantuntijuuden korostaminen entistä vahvemmin etsivän työn apuna nousi myös esille kehittämisehdotuksissa. Aineistosta nousi myös esille pohdintaa, voisiko ohjaajien yhteydenpito Ystäväpiiri-ryhmäläisiin ryhmän jälkeen olla selkeämmin osa myös Ystäväpiiri-ryhmätoimintamallia erityisesti silloin, jos ryhmä ei jatka kokoontumisiaan ohjatun kolmen kuukauden jakson jälkeen.

Etsivän työn haasteiksi vastauksissa nousivat esille kaikista yksinäisimpien ihmisten tavoittaminen ja se, ettei yksinäisyyden kokemuksellisuutta ja ajallista vaihtelua aina ymmärretä. Myös yksinäisyydestä kysymisen sanoittaminen ja uskallus kysyä yksinäisyydestä nostettiin haasteina esille. Iäkkäiden ihmisten toimintakyvyn haasteet ja esimerkiksi syrjäseuduilla pitkät välimatkat aiheuttavat omat kynnyksensä toimintojen tavoitettavuudelle. Esille nousi myös, että esimerkiksi terveydenhuollon henkilökunta ei tiedä riittävästi Ystäväpiiri-toiminnasta, ja näkyvyyden parantamista voisi aina tehdä enemmän.

Vastauksissa pohdittiin myös, jääkö yksinäisyys huomaamatta, jos iäkäs ihminen on jo palvelujen piirissä. Aineistostani esille nousi myös huolta siitä, ettei iäkkäiden ihmisten omiin voimavaroihin uskalleta luottaa tarpeeksi. Etsivää työtä koskeviksi haasteiksi koettiin myös yhteiskunnan säästöt sekä paineet tehdä jotain muuta sekä se, ettei etsivää vanhustyötä ole huomioitu lainsäädännössä.

## 6. POHDINTAA JA ARVIOINTIA

Toiminnallinen opinnäytetyöni on keskittynyt kuvaamaan ja kehittämään Vanhustyön keskusliiton Ystäväpiiri-toiminnassa tehtävää etsivää työtä, ja opinnäytetyön produktina syntyi Ystäväpiiri-ryhmänohjaajille suunnattu etsivän työn ohjeistus. Opinnäytetyön tavoitteet määriteltiin käytännön tarpeen pohjalta, mikä on ollut onnistunut ja motivoiva lähtökohta opinnäytetyön teolle. Etsivä työ iäkkäiden ihmisten parissa on myös erittäin ajankohtainen ja tärkeä aihe, ja kytkeytyy vahvasti yksinäisyyden lievittämistä koskevaan työhön. Yhteisöpedagogin toimintakenttää ajatellen yksinäisyyden ehkäisy ja järjestölähtöinen kehittäminen liittyvät opinnäytetyöni myös opintojen kannalta mielekkääseen aiheeseen ja järjestötyön suuntautumisvaihtoehtoon.

Opinnäytetyön aineistonkeruuseen ja kirjoittamiseen on sisältynyt monenlaisia vaiheita jäsentelyn hankaluudesta ja tekstin sujuvuuden haasteista onnistumisen iloon, kuten varmasti useimmilla opinnäytetyön tekijöillä. Suuri pohdinnan paikka on ollut aiheen rajaaminen suhteessa opinnäytetyön laajuuteen, sillä etsivä työ on teemana laaja ja moninainen. Tämä on aiheuttanut oman pohdintansa esimerkiksi peilattaessa Ystäväpiiri-toiminnassa tehtävää etsivää työtä aiheesta kirjoitettuihin julkaisuihin. Usein etsivä vanhustyö liitetään syrjäytyneisiin tai syrjäytymisuhan alla oleviin iäkkäisiin ihmisiin, jotka eivät ole vielä löytäneet polkuaan palvelujen piiriin. Ystäväpiiri-toiminnassa kohderyhmä on laajempi, sillä yksinäisyyttä voi kokea kuka vain. Kuitenkin useat etsivään työhön liitetyt painotukset monipuolisesta verkostotyöstä, etsijän asenteen tärkeydestä, iäkkäiden ihmisten kunnioittamista ja läsnäolevasta kohtaamisesta, heidän ehdoiltaan etenemisestä sekä monipuolisten viestintämenetelmien hyödyntämisestä näkyvät Ystäväpiiri-toiminnassa vahvasti.

Uskon poimineeni aineistostani työhöni Ystäväpiiri-toiminnan kannalta keskeisimmät painopisteet, joiden pohjalta myös opinnäytetyöni produktina syntynyt etsivän työn ohjeistus on laadittu. Ystäväpiiri-toiminnan näkökulmasta etsivän työn tärkeimpinä teemoina nousevat esille yksinäisyyden tunnistaminen ja pu-

heeksiotto, läsnäoleva kohtaaminen, iäkkäiden ihmisten kuunteleminen sekä heidän voimavaroihinsa luottaminen. Yksinäisyyden kokemuksellisuuden ymmärtäminen sekä yksinäisyyden ympärillä tehtävä pohdintatyö luovat Ystäväpiiri-ryhmien ohjaajille osaamista yksinäisyyden tunnistamiseen ja aiheen luontevaan puheeksi ottamiseen. Ystäväpiiri-toiminnassa korostuukin erityisesti etsivän työn alkuvaihe: etsijän tekemä pohdintatyö yksinäisyyden kokemuksellisuuden ymmärtämisessä on keskeistä.

Haastattelin opinnäytetyötäni varten kuutta ihmistä. Opinnäytetyön laajuutta ajatellen koen määrän riittävänä, ja lisäksi sain kyselyvastausten kautta hyvää aineistoa työhöni. Haastattelut koen erityisen onnistuneiksi, ja niiden antia voi haastateltavien luvalla hyödyntää tarvittaessa myös muussa Ystäväpiiri-toiminnan kehittämistyössä. Myös kyselyvastaukset olivat hyviä, aihetta valaisevia ja hyödynnettävissä myöhemminkin. Etsivän työn näkökulmia voisi jatkossa tutkia enemmänkin esimerkiksi kasvokkaisia haastatteluja hyödyntämällä tai toteuttamalla laajemman kyselyn kohdistettuna esimerkiksi Ystäväpiiri-ohjaajille.

Opinnäytetyöni luo pohjaa etsivän työn jatkokehittämiselle Ystäväpiiri-toiminnassa. Tavoitteena on lähitulevaisuudessa ohjeistusta hyödyntäen tuottaa laajemman tiimin yhteistyönä etsivän työn esite, joka tuo tiivistetympin ja visuaalisemmin esille opinnäytetyössäni esille nousseita asioita. Opinnäytetyöni on yksi vaihe prosessissa, jonka kehittäminen aktiivisesti jatkuu. Opinnäytetyössäni saatu tieto toimii pohjana myös alueohjaajien työnkuvan kehittämiseksi, jota pohdimme työyhteisössämme laajentuneiden resurssien myötä.

*Tunnista, kohtaa ja löydä – Etsivän työn ohjeistus Ystäväpiiri-ohjaajille* -produktin tekstien laatimisen koen onnistuneeksi. Mielestäni onnistuin huomioimaan Ystäväpiiri-toiminnan keskeiset näkökulmat sekä vinkit ryhmän konkreettiseen kokoamiseen ja tuottamaan selkeää tekstiä. Myös ulkoasu on luettava, ja omien taitojeni puitteissa olen lopputulokseen tyytyväinen.

Omaan kaksoisrooliini sekä yhteisöpedagogiopiskelijana että Ystäväpiiri-toiminnan työntekijänä on liittynyt pohdinnan paikkoja, eikä opinnäytetyön tekeminen ole aina ollut helppoa. Olen miettinyt, osaanko asettua aiheesta tar-

peeksi etäälle ja tuottaa ymmärrettävää tekstiä, joka aukeaa myös ulkopuoliselle lukijalle? Osaanko rajata aiheeni järkevästi? Valitsenko aineistosta oikeita asioita tarkempaan käsittelyyn, enkä anna roolini työntekijänä ohjata liikaa työn tekemistä? Millaisia vaatimuksia asetan itselleni opinnäytetyön suhteen, jotta se kohtaa sekä tilaajan toiveet että opinnäytetyöhön liitetyt suositukset mm. työn laajuuden näkökulmasta? Uskon kuitenkin päässeeni hyvään lopputulokseen ja osanneeni hyödyntää työn tuomaa ammattitaitoa ja taas toisaalta opiskelijan näkökulmaa asioihin. Olen kokenut oman työni tutkimisen antoisana, sillä opinnäytetyö hyödyttää konkreettisesti käytännön työtämme ja kehittäminen jatkuu. Etsivää työtä on Ystäväpiiri-toiminnassa tehty käytännön tasolla pitkään, mutta aikaisemmin sitä ei ole selkeästi jäsennelty kirjalliseen muotoon.

Kokonaisuudessaan koen opinnäytetyöhön liittyvän prosessin kehittäneen ammattitaitoani, ja olen oppinut paljon myös työstäni ja työtavoistani. En ole aikaisemmin esimerkiksi tehnyt teemahaastatteluja, joten tässä yhteydessä saatu kokemus kannustaa hyödyntämään tätä menetelmää myös jatkossa. Uuden oppimisen lisäksi opinnäytetyön prosessi on auttanut ymmärtämään ja arvostamaan myös tähän mennessä kertynyttä osaamistani järjestyksen parissa.

Opinnäytetyön tilaajan edustajan Anu Janssonin arvion mukaan opinnäytetyöni on palvellut kokonaisuutena sille asetettuja tavoitteita sekä ansiokkaana opinnäytteenä että erinomaisesti sovellettavana produktina, jota jatkokehitetään toiminnassa edelleen käytännöllisempään ja toiminnallisempaan suuntaan. Työ on tehty hyvin ja selkeästi taustoittaen, ja suhteellisen laajasta aihekentästä on onnistuttu tiivistämään napakka kokonaisuus. Aavistus rajaamisen ja tiivistämisen haasteista näkyy työssä, mutta ne selättyvät viimeistään produktissa, jossa kokonaisuus on otettu osaavasti haltuun. Opinnäytetyön tekijä on ymmärtänyt yksinäisyyden ja etsivän työn toisiinsa kietoutuneen luonteen. Vanhustyön keskusliiton Ystäväpiiri-toiminta pitää toimeksiantoa erittäin hyödyllisenä.



## LÄHTEET

- Eloisa ikä -ohjelman verkkosivut 2017. Viitattu 20.10.2017. <https://www.eloisaika.fi/>
- Eskola, Jari & Vastamäki, Jaana 2001: Teemahaastattelu: opit ja opetukset. s. 26-44. Teoksessa Ikkunoita tutkimusmetodeihin 1. Metodien valinta ja aineistonkeruu: virikkeitä aloittelevalle tutkijalle. Toim. Aaltola, Juhani & Valli, Raine. PS-Kustannus: Jyväskylä.
- Grönlund, Henrietta & Falk, Hanna 2016: Kolmas sektori ja yksinäisyyden vähentäminen. s. 253-272. Teoksessa Yksinäisten Suomi. Toim. Juho Saari. Gaudeamus: Helsinki.
- Heiskanen, Tarja 2011: 150 puhelinnumeroa, mutta ei ketään, kelle soittaa. s. 77-95. Teoksessa Kaiken keskellä yksin. Yksinäisyyden syyt, seuraukset ja hallintakeinot. Toim. Heiskanen, Tarja ja Saaristo, Liisa. PS-Kustannus: Jyväskylä.
- Helsingin Diakonissalaitoksen verkkosivut: Seniori-Vamos 2018. Viitattu 16.2.2018. <https://www.hdl.fi/blog/2018/01/17/seniori-vamos/>
- Hirsjävi, Sirkka & Hurme, Helena 1993: Teemahaastattelu. Yliopistopaino: Helsinki.
- Jansson Anu 2012a: Katsaus yksinäisille ikäihmisille suunnatun psykososiaalisen ryhmätoiminnan kenttään. s. 10-19. Teoksessa Psykososiaalinen ryhmätoiminta ikäihmisten yksinäisyyden lievittäjänä. Toim. Anu Jansson. Vanhustyön keskusliitto – Centralförbundet för de gamlas väl ry.
- Jansson Anu 2012b: Ystäväpiiri-ryhmämalli. s. 37-49. Teoksessa Psykososiaalinen ryhmätoiminta ikäihmisten yksinäisyyden lievittäjänä. Toim. Anu Jansson. Vanhustyön keskusliitto – Centralförbundet för de gamlas väl ry.
- Jansson, Anu & Lahtela, Ulla 2017: Iäkkäiden ihmisten yksinäisyys ja sen lievittäminen. s. 242-258. Teoksessa Asiakkaan moniammatillinen ohjaus sosiaali- ja terveydenhuollossa. Toim. Helminen, Jari. Edita: Helsinki.
- Jokinen, Sanna & Lötjönen, Annikka & Rahunen, Saija & Nikula, Ulla-Maija ja Tarvainen, Tom 2017: ”Paljosta olisin jäänyt, ellen olisi ovela avannut” Löytävän työn tulokset ja vaikuttavuus. Fingerroosin säätiö.
- Junttila, Niina 2016: Yksinäisyyden ulottuvuudet. s. 52-69. Teoksessa Yksinäisten Suomi. Toim. Juho Saari. Gaudeamus: Helsinki.
- Jurmu, Liisa & Pääkkö, Marjo 2013: Ikä-ESKO. Iloa ja osallisuutta ikäihmisten arkeen. SOSTE Suomen sosiaali ja terveys ry: Helsinki.
- Kaartinen-Koutaniemi Jaakko (toim.) 2012: Etsivässä työssä. LK-kirjat: Helsinki.
- Kananen, Jorma 2014: Laadullinen tutkimus opinnäytetyönä. Miten kirjoitan kvalitatiivisen opinnäytetyön vaihe vaiheelta? Jyväskylän ammattikorkeakoulun julkaisuja -sarja (toim. Teemu Makkonen).
- Kuikka, Anu 2015: Etsivä vanhustyö meillä ja muualla. Raportti suomalaisista ja eurooppalaisista käytännöistä. Kehittyvät vanhustalvet julkaisuja 1/2015. Vanhus- ja lähimmäispalvelun liitto ry (Valli): Helsinki.

- Lagus, Krista & Honkela, Timo 2016: Yksinäisyys mielen rakenteissa. s. 273-295. Teoksessa Yksinäisten Suomi. Toim. Juho Saari. Gaudeamus: Helsinki.
- Mikkonen, Mika & Kauppinen, Jaana & Huovinen, Minna & Aalto, Erja (toim.) 2007: Etsivä työ Euroopan syrjäytyneiden väestönosien parissa. Suuntaviivoja yhdenmukaisiin etsivän työn palveluihin. A-klinikkasäätiön raporttisarja nro 58. Foundation Regenboog AMOC: Hollanti.
- Pietilä, Minna & Saarenheimo, Marja 2017: Ilmeikäs arki. Tutkimus ikääntyneistä ihmisistä järjestöjen kehittämistoiminnassa. Vanhustyön keskusliitto.
- Pitkälä, Kaisu & Routasalo, Pirkko & Kautiainen, Hannu & Savikko, Niina & Tilvis, Reijo 2005: Ikääntyneiden yksinäisyys. Psykososiaalisen ryhmäkuntoutuksen vaikuttavuus. Vanhustyön keskusliitto – Centralförbundet for de gamlas väl ry.
- Pixabay.com -verkkosivut 2018: Käytösäännöt. Viitattu 10.2.2018. <https://pixabay.com/fi/service/terms/>
- Ruusuvuori, Johanna & Nikander, Pirjo & Hyvärinen, Matti 2010: Haastattelun analyysin vaiheet. s. 9-36. Teoksessa Haastattelun analyysi (toim. Ruusuvuori, Nikander & Hyvärinen). Vastapaino: Tampere.
- Ruusuvuori, Johanna 2010: Litteroijan muistilista. s. 424-431. Teoksessa Haastattelun analyysi (toim. Ruusuvuori, Nikander & Hyvärinen). Vastapaino: Tampere.
- Saari, Juho 2016: Aluksi: Matkalla yksinäisyyteen. s. 9-29. Teoksessa Yksinäisten Suomi. Toim. Juho Saari. Gaudeamus: Helsinki.
- Saaristo, Liisa 2011: Vanhusten yksinäisyys. s. 131-139. Teoksessa Kaiken keskellä yksin. Yksinäisyyden syyt, seuraukset ja hallintakeinot. Toim. Heiskanen, Tarja ja Saaristo, Liisa. PS-Kustannus: Jyväskylä.
- Sosiaali- ja terveysministeriö 2017: Laatusuositus hyvän ikääntymisen turvaamiseksi ja palvelujen parantamiseksi 2017–2019. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2017:6. Helsinki.
- Suomen virallinen tilasto (SVT): Väestörakenne [verkkajulkaisu]. ISSN=1797-5379. Helsinki: Tilastokeskus. Viitattu: 20.10.2017. Saantitapa: <http://www.stat.fi/til/vaerak/index.html>
- Terveyden ja Hyvinvoinnin laitos 2017: Aikuisten terveys-, hyvinvointi- ja palvelututkimus ATH. ATH-taulukot 2013-2016. Viitattu 20.10.2017. [http://www.terveytemme.fi/ath/aikasarja2013-2016/raportti.html/ath\\_mentalht\\_lonely\\_cr.xml](http://www.terveytemme.fi/ath/aikasarja2013-2016/raportti.html/ath_mentalht_lonely_cr.xml)
- Terveyden ja Hyvinvoinnin laitoksen verkkosivut 2018: Sosiaali- ja terveysalan esimerkit, iäkkäät. Viitattu 26.1.2018. <https://www.thl.fi/fi/web/hyvinvointi-ja-terveyserot/keinot/esimerkkeja-uusi-/sosiaali-ja-terveysalan-esimerkit#iikkaat>
- Tiilikainen, Elisa 2016: Polkuja yksinäisyyteen. s. 129-148. Teoksessa Yksinäisten Suomi. Toim. Juho Saari. Gaudeamus: Helsinki.
- Tiikkainen, Pirjo 2011: Yksinäisyys teorioiden valossa. s. 59-76. Teoksessa Kaiken keskellä yksin. Yksinäisyyden syyt, seuraukset ja hallintakeinot. Toim. Heiskanen, Tarja ja Saaristo, Liisa. PS-Kustannus: Jyväskylä.

- Toikko Timo & Rantanen, Teemu 2009: Tutkimuksellinen kehittämistoiminta. Näkökulmia kehittämisprosessiin, osallistamiseen ja tiedontuotantoon. Tampereen Yliopistopaino: Tampere.
- Tuomi, Jouni & Sarajärvi, Anneli 2009: Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Kustannusosakeyhtiö Tammi.
- Vanhustyön keskusliiton verkkosivut 2018. Viitattu 23.1.2018. <http://www.vtkl.fi/>
- Valli, Raine 2001: Kyselylomaketutkimus. Teoksessa Ikkunoita tutkimusmetodeihin 1. Metodien valinta ja aineistonkeruu: virikkeitä aloittelevalle tutkijalle. Toim. Aaltola, Juhani & Valli, Raine. PS-Kustannus: Jyväskylä.
- Vanhus- ja lähimmäispalveluliitto Valli ry:n verkkosivut 2017: Etsivän vanhustyön verkostokeskus. Viitattu 20.10.2017. <http://www.valli.fi/kehittaminen/etsivan-vanhustyon-verkostokeskus/>
- Vilka, Hanna & Airaksinen, Tiina 2004: Toiminnallinen opinnäytetyö. Tammi: Helsinki.

## LIITTEET

### Liite1

#### ***Etsivä/löytävä työ Vanhustyön keskusliiton Ystäväpiiri-toiminnassa***

Hei!

Tällä kyselyllä kartoitetaan Vanhustyön keskusliiton Ystäväpiiri-kouluttajien kokemuksia ja näkemyksiä etsivästä/löytävästä vanhustyöstä Ystäväpiiri-toiminnan näkökulmasta. Aihe on keskeinen esimerkiksi Ystäväpiiri-toiminnan kohdentamisen ja iäkkäiden ihmisten löytämisen näkökulmasta.

Kyselyyn vastaaminen on vapaaehtoista. Kyselyyn vastataan nimettömänä, eikä yksittäisiä vastaajia pysty tunnistamaan. Voit vastata joko kaikkiin kysymyksiin tai jättää osaan vastaamatta. Monivalintavastauksia voit halutessasi perustella sanallisesti vastausvaihtoehdon vieressä olevaan kenttään. Vastausaikaa on perjantaihin 13.10.2017 saakka.

Kysely on osa AMK-opinnäytetyötä, jonka tilaajana toimii Vanhustyön keskusliitto. Opinnäytetyön tavoitteena on Vanhustyön keskusliiton Ystäväpiiri-toiminnassa tehtävän etsivän työn kuvaamisen lisäksi tuottaa aihetta käsittelevä opaslehtinen, jota voidaan hyödyntää työvälineenä esimerkiksi Ystäväpiiri-koulutuksissa.

Opinnäytetyön lisäksi kyselyvastauksia voidaan hyödyntää myös muussa Vanhustyön keskusliiton kehittämistoiminnassa.

Lämmin kiitos osallistumisestasi kyselyyn ja mukavaa syksyä!

Ystävällisin terveisin,  
Marjo Pääkkö, opinnäytetyön tekijä  
Yhteisöpedagogi-opiskelija / Humanistinen ammattikorkeakoulu  
Ystäväpiiri-toiminnan alueohjaaja, Pohjois-Suomi ja Lappi / Vanhustyön keskusliitto  
puh. 050 324 0690, marjo.paakko@vtkl.fi

**1. Millä alueella toimit Ystäväpiiri-kouluttajana?**

- Etelä-Suomi  
 Länsi- ja Sisä-Suomi, Lounais-Suomi  
 Itä-Suomi  
 Pohjois-Suomi ja Lappi

**2. Etsivän/löytävän vanhustyön käsite on minulle**

- Erittäin epäselvä   
 Epäselvä   
 Jossain määrin selkeä   
 Selkeä   
 Erittäin selkeä

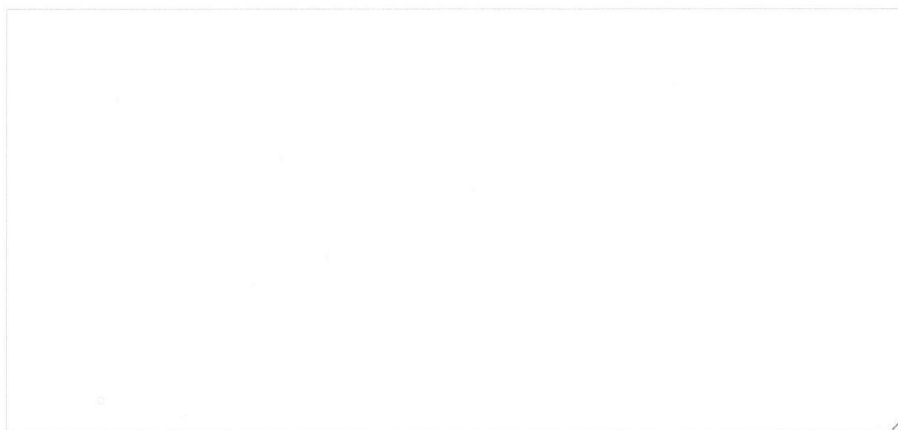
**3. Yksinäisten iäkkäiden ihmisten löytäminen Ystäväpiiri-ryhmiin on mielestäni**

- Erittäin haasteellista   
 Haasteellista   
 Ei haasteellista, eikä helppoa   
 Helppoa   
 Erittäin helppoa

**4. Hallitsen erilaisia etsivän työn menetelmiä**

- Erittäin huonosti   
 Huonosti   
 En hyvin enkä huonosti   
 Hyvin   
 Erittäin hyvin

**5. Millaisia vinkkejä ja ohjeita antaisit Ystäväpiiri-ohjaajille Ystäväpiiri-ryhmäläisten löytämiseen ja iäkkäiden ihmisten kohtaamiseen?**



**6.** Millaisia verkostoja hyödyntämällä ja millaisista ympäristöistä iäkkäitä ihmisiä on mahdollista tavoittaa mukaan Ystäväpiiriin?



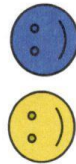
**7.** Mitkä ovat mielestäsi yksinäisten iäkkäiden ihmisten etsivään työhön ja löytämiseen liittyvät merkittävimmät riskit ja haasteet?



Lähetä

## LIITE 2

## ETSIVÄN TYÖN POLKU YSTÄVÄPIIRI-TOIMINNASSA, KUVITTEELLINEN ESIMERKKI


**YSTÄVÄPIIRI-ohjaajat  
PAULA JA PEKKA:**
**työskentelevät vanhustyötä  
tekevässä järjestössä**

**Pohtivat:** Millä asenteella löydämme? Kenet haluamme löytää? Mitä tiedämme yksinäisyydestä? Kuka kohtaa yksinäisiä kunnassamme? Miten taustayhteisömme voi tukea ryhmäläisten löytämisessä ja yksinäisyyden tunnistamisessa?

**Valitsevat keinot** ryhmäläisten tavoittamiseen: vievät ilmoituksia alkavasta ryhmästä kauppojen ja taloyhtiöiden ilmoitustauluille ja jakavat esitteitä sosiaali- ja terveysalan henkilökunnalle sekä järjestöjen työntekijöille. Jaikautuvat tonille kertomaan ryhmästä iäkkäille ihmisille. Paikallislehti tekee pienen puuffiitun.

Pääsevät kertomaan ryhmästä paikallisen terveysaseman henkilökunnan kokoukseen, jossa mm. lääkäri Lampela innostuu ryhmästä ja sen tuomasta avusta yksinäisyyteen.


**LÄÄKÄRI LAMPELA**

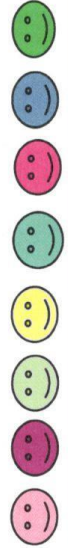
- tapaa työssään iäkkäitä ihmisiä
- tunnistaa, että asiakkaat kokevat usein yksinäisyyttä


**IRIS ELÄKELÄINEN, 85 vuotta**
**- leskeytynyt pari vuotta sitten, lapset kaukana**

**Tuntee olonsa yksinäiseksi:** puoliso ja monia ystäviä kuollut ympäriltä. Arki tuntuu yksitoikkoiselta ja paikoin tiuvttomalta. Iristä vaivaavat ajoittaiset päänsäryt ja hänestä tuntuu, että muisti ptkkii välillä. Vainvat huolettavat häntä, ja hän varaa ajan terveysasemalle.

Iiris rohkaistuu seuraavana päivänä soittamaan Ystäväpiiri-ohjaaja Paulalle, joka kertoo puhelimessa ryhmästä tarkemmin. Iiriksessä alkaa herätä toivoa. Hän antaa Paulalle ja Pekalle luvan tulla tekemään haastattelua kotiinsa.

Iiris **tapaa** Ystäväpiiri-ohjaajat kotonaan sovittuna aikana. Ohjaajien kanssa jutellaan Iiriksen mielenkiinnon kohteista, arjesta, toiveista ryhmätoiminnalle sekä **yksinäisyydestä**. Iiristä helpottaa, kun hän kuulee, että Ystäväpiiri-ryhmässä myös muilla on kokemuksia yksinäisyydestä. Hän päättää lähteä ryhmään mukaan.



**Ryhmän kokoontumiset alkavat.** Iiristä jännittää aluksi, mutta tutut ohjaavat helpottavat ryhmään lähtemistä. Kahdeksan hengen ryhmä kokoontuu 12 kertaa ohjaajien kanssa, ja kerta kerran jälkeen ryhmä alkaa tuntua tutummalta. Osallistujien kanssa ystävystytään hiljalleen, ja yhteisiä puheenaiteita ja elämäkokemuksia riittää. Yksinäisyydestä jutellaan myös: siitä puhuminen tuntuu luontevalta turvallaisessa seurassa. Ryhmä muodostuu osallistujille niin tärkeäksi, että se jatkaa kokoontumisia ohjatun jakson jälkeen.

**Ryhmän itsenäiset kokoontumiset** jatkuvat parin viikon välein. Taustajärjestö antaa ryhmälle tilat käyttöön tapaamisiin ja ohjaajat kyselevät välillä kuulumisista. Iiriksellä erityisen läheiseksi on muodostunut ryhmässä tutuksi tullut Maija, jonka kanssa ne myös soittavat. Iiriksen yksinäisyyden kokemukset ovat vähentyneet ja arkeen on tullut uudenlaista iloa.

Ryhmään osallistuminen on tuonut rohkeutta lähteä mukaan myös **muihin toimintoihin** ja palveluihin. Iiris on liikkunut pitkästä aikaa bussilla teatteriin ja hakeutunut myös muistineuvojan vastaanotolle juttelemaan muistiin liittyvistä huolista.

**LIITE 3:** Etsivän työn ohjeistus Ystäväpiiri-ohjaajille

# Tunnista, kohtaa ja löydä

*– vinkkejä Ystäväpiiri-ryhmän  
kokoamiseen ja etsivään työhön*

Tekstit ja ulkoasu: Marjo Pääkkö  
Kuvat: Pixabay.com

## Hei Ystäväpiiri-ohjaaja!

Olet tekemässä tärkeää työtä iäkkäiden ihmisten yksinäisyyden lievittämiseksi ohjatessasi Ystäväpiiri-ryhmiä, lämmin kiitos sinulle!

Ystäväpiiri-ryhmät on kohdennettu yksinäisyyttä kokeville iäkkäille ihmisille, jotka kaipaavat uusia ystäviä ja lievitystä yksinäisyyden tunteeseen. Ystäväpiiri-ryhmän kokoaminen on tärkeä prosessi, jota varten tähän ohjeistukseen on koottu ryhmän kokoamiseen liittyviä vinkkejä ja painopisteitä. Ystäväpiiri-ryhmän kokoamisen voi hahmottaa etsivän työn polkuna, jolle lähtiessä on tärkeää tehdä myös pohdintatyötä oman asenteen ja yksinäisyyden tunnistamisen suhteen.

Tunnista, kohtaa ja löydä Ystäväpiiri-ryhmäläisiä, ja nauti matkastasi. Joskus ryhmäläiset löytyvät helposti; toisinaan etsivän työn polulla voi vierähtää aikaa, mutta se kannattaa. Toimiva, yksinäisyyttä lievittävä ja lämminhenkinen Ystäväpiiri-ryhmä on palkkioista parhain, joka saavutetaan, kun ryhmän kokoamiseen ja suunnitteluun käytetään aikaa, harkintaa ja läsnäoloa.

### Pohdi asennoitumista ja tavoitteita

Ennen konkreettista Ystäväpiiri-ryhmän kokoamistyötä, on hyvä pysähtyä hetkeksi ohjaajaparin kanssa keskustelemaan tulevasta Ystäväpiiri-ryhmästä. Pohtikaa yhdessä, **keitä ovat ne ihmiset**, joita lähдете ryhmään tavoittelemaan, ja mitä haluatte löytää? Miettikää myös **omaa asennettanne** etsimiseen: millaisella suhtautumisella ja motivaatiolla parhaiten edistätte ryhmäläisten löytymistä? Millaisia **resursseja** teillä on käytettävissä ryhmän kokoamiseen? Ystäväpiiri-ryhmän kokoaminen voi vaatia aikaa ja kärsivällisyyttä, joten oma motivaatio ja ryhmään käytettävät voimavarat ovat pohdinnan arvoisia asioita.



Ryhmän kokoamisesta ja yksinäisyyden tunnistamisesta on tärkeää keskustella myös omassa taustayhteisössänne, jossa työskentelette tai toimitte vapaaehtoisina. Millaista tukea voitte yhteistyöstänne saada ryhmän kokoamiseen?

### Tunnista yksinäisyys

Ystäväpiiri-ryhmien kokoamistyössä keskeistä on **yksinäisyyden tunnistaminen**. Yksinäisyys on henkilökohtainen ja sisäinen kokemus, joka saattaa ilmetä monilla tavoilla. Yksinäisyyteen voi liittyä monenlaisia tunteita (esim. surua, ahdistusta, levottomuutta, apaattisuutta, toivottomuutta), ja yksinäisyydelle voivat altistaa erilaiset elämäntekijät ja kriisit (esim. leskeytyminen, sairastuminen, muutokset toimintakyvyssä).

Yksinäisyys ei läheskään aina näy päällepäin, vaan kuka tahansa voi kärsiä yksinäisyydestä. Ihmisten ympäröimä ja sosiaalisesti aktiivinen ihminen voi myös sisimmässään kokea ikävää yksinäisyyttä, jos omat toiveet ja tarpeet eivät kohtaa ympäröivän todellisuuden kanssa. Yksinäisyyden kokemus voi myös vaihdella ajallisesti: tämänpäiväinen vahva yksinäisyyden kokemus voi huomenna helpottaa ja palata taas myöhemmin takaisin.

Ystäväpiiri-ohjaajien on tärkeää pohtia ja tiedostaa, mitä iäkkäiden ihmisten kokema yksinäisyys on ja kuinka sen voi tunnistaa. Tätä keskeistä teemaa käsitellään myös Ystäväpiiri-koulutuksessa, jossa saadaan osaamista yksinäisyyden käsittelyyn ja ymmärtämiseen.



Yksinäisyydestä pitää uskaltaa kysyä rohkeasti iäkkäiltä ihmisiltä: yksinäisyyden kokemusta kun ei muuten voi selvittää. **Yksinäisyyden puheeksi ottaminen** voi tuntua vaikealta, ja onkin hyvä, että Ystäväpiiri-ohjaajat pohtivat myös omaa suhdettaan yksinäisyyteen. Oletko sinä kokenut yksinäisyyttä, ja miltä yksinäisyys on sinun kohdallasi tuntunut? Millaisissa tilanteissa olet kokenut yksinäisyyttä? Tunnetko ihmisiä, jotka kokevat yksinäisyyttä? Miten he ovat yksinäisyyden kokemusta kuvailleet ja millaisiin elämäntilanteisiin yksinäisyys liittyy? Yksinäisyydestä puhumista on myös harjoiteltava, sillä sen sanoittaminen ja puheeksi ottaminen ei aina ole helppoa.

Yksinäisyydestä on hyvä puhua myös Ystäväpiiri-ohjaajien taustayhteisöissä, kun pohditaan Ystäväpiiri-ryhmien kokoamista. Ilmeneekö yksinäisyyttä yhteisössänne, ja mistä tunnistatte yksinäisyyden? Kuinka voitte yhdessä yhteisönä ymmärtää yksinäisyyttä paremmin ja huomata/huomioida yksinäiset ihmiset? Millaista toimintakulttuurin muutosta mahdollisesti tarvitsitte tähän?

Yksinäisyyden tunnistamiseen liittyy myös se, että autamme iäkkäitä ihmisiä tunnistamaan oman yksinäisyytensä. Tiedon sekä lempeän ja läsnäolevan kohtaamisen kautta voimme tukea iäkkäitä ihmisiä yksinäisyyden kokemuksen tunnistamisessa ja tuen saamisessa. Yksinäisyydestä puhuminen voi olla hyvin helpottavaa, ja Ystäväpiiri-ohjaajien kohtaaminen voi luoda toivoa iäkkäiden ihmisten elämäntilanteisiin.

### **Hyödynnä monipuolista yhteistyötä**

Usein Ystäväpiiri-ryhmäläisiä löytyy Ystäväpiiri-ohjaajien omista yhteisöistä, esimerkiksi palvelutalojen asukkaista tai järjestöjen jäsenistä ja asiakkaista. Ystäväpiiri-ryhmien kokoamistyössä kannattaa hyödyntää myös muita **verkostoja ja yhteyshenkilöitä**, jotka kohtaavat ja huomaavat yksinäisyyttä kokevia iäkkäitä ihmisiä.

Tällaisia yhteyshenkilöitä voivat olla esimerkiksi

- terveyskeskusten lääkärit ja hoitajat
- psykiatriset sairaanhoitajat
- toimintaterapeutit, fysioterapeutit
- kuntien palvelutarpeen arvioijat ja palveluohjaajat
- kotihoidon henkilökunta
- seurakunnan diakoniatyöntekijät
- järjestöjen työntekijät ja vapaaehtoiset
- kuntien sosiaali- ja terveysalan työntekijät
- palvelutalojen ja -keskusten henkilökunta
- ruokapalvelujen työntekijät
- seniorineuvonnan työntekijät
- muistineuvojat
- palvelulinjojen kuljettajat
- vanhusneuvostot
- omaiset, ystävät, naapurit
- median edustajat

Käytä omaa paikallistuntemustasi ja verkostoja, tutustu paikkakuntasi toimijoihin ja lähetä tietoa alkavasta Ystäväpiiri-ryhmästä sopiville yhteyshenkilöille. Tiedotusta kannattaa tehdä laajasti, sillä kuka tahansa voi tuntea tai tunnistaa yksinäisyyttä kokevia ihmisiä.

Ystäväpiiri-ryhmää koottaessa kannattaa myös pohtia, millaiset palvelut omalla paikkakunnalla tarjoavat iäkkäitä ihmisiä. Esimerkiksi erilaiset yritykset voivat olla avuksi ryhmäläisten löytämisessä: taksit, apteekit, kampaajat, ruokakaupat, kukkakaupat, siivousalan yritykset jne. Kannattaa pohtia, missä iäkkäät ihmiset liikkuvat omalla paikkakunnalla ja käydä jakamassa tietoa alkavasta ryhmästä esimerkiksi kauppojen eteisissä, toreilla, kauppakeskusten auloissa, kirjastoissa, iäkkäiden ihmisten kohtaamispaikoissa tai terveysasemilla. Kohtaa ihmisiä kasvokkain juttelemalla tai jätä houkutteleva esite alkavasta ryhmästä ilmoitustaululle. Ystäväpiiri-ryhmästä voi käydä myös viemässä esitteitä esimerkiksi ryhmän kokoontumispaikan lähellä olevien taloyhtiöiden ilmoitustaululle, jos siihen saa luvan. Monilla paikkakunnilla on iäkkäiden ihmisten suosimia asuinalueita.

Usein parhaita viestin viejiä ja huomaajia ovat **iäkkäät ihmiset**, jotka ovat itse osallistuneet Ystäväpiiri-ryhmiin tai tuntevat lähipiiristään ihmisiä, jotka voisivat hyötyä ryhmään osallistumisesta.

**Paikallismediat** voivat olla tehokkaita keinoja löytää ryhmäläisiä (esim. lehdet ja radiot), ja niitä kannattaakin lähestyä ryhmien kokoamisvaiheessa. Jutut jo toimivista Ystäväpiiri-ryhmistä voivat myös toimia kannustimena uusien ryhmäläisten rekrytoimisessa. Mediakontakteissa kannattaa tehdä yhteistyötä alueesi Ystäväpiiri-toiminnan alueohjaajan kanssa, joka voi auttaa tiedotteiden laatimisessa ja toimia lisätietojen antajana Vanhustyön keskusliiton Ystäväpiiri-toiminnan edustajana.

**Sosiaalinen media** voi toimia hyvänä kanavana tavoittaa erityisesti iäkkäiden ihmisten parissa toimivia ammattilaisia sekä omaisia. Hyödynnä siis myös erilaisia sosiaalisen median kanavia alkavasta ryhmästä tiedottamiseen. Oman taustayhteisön verkkosivut ovat hyvä tiedottamisen kanava, ja alkavien Ystäväpiiri-ryhmien tietoja kootaan myös Vanhustyön keskusliiton Ystäväpiiri-toiminnan sivuille. Tiedot alkavista ryhmistä kannattaakin aina toimittaa oman alueesi alueohjaajalle.

### ***Viesti selkeästi ja monipuolisesti***

**E**dellisessä kohdassa on lueteltu tahoja ja verkostoja, joita voi hyödyntää Ystäväpiiri-ryhmien koostamisessa. On tärkeää myös kiinnittää huomiota **esitteisiin**, joilla tietoa alkavasta ryhmästä vietään eteenpäin. On hyvä, että esitteet on tehty kohderyhmä huomioiden ja kirjoitettu selkeästi sisältäen tiedot ryhmän kokoontumispaikasta, -ajasta, tarkoituksesta sekä yhteyshenkilöstä yhteystietoineen.

Jos viet tietoa ryhmästä iäkkäitä ihmisiä kohtaville työntekijöille, usein on tärkeää, että Ystäväpiiri-ryhmän tavoitteista ja taustasta kerrotaan tarkemmin, jotta he ymmärtävät toiminnan merkityksen. Joskus Ystäväpiiri-ryhmään osallistuminen

voi iäkkäillä ihmisillä olla pienen tai suuren kynnyksen takana, joten on tärkeää, että viestinviejät tuntevat toimintaa sekä ymmärtävät yksinäisyyttä lievittävän ryhmätoiminnan tarkoituksen. Ystäväpiiri-toiminnan vaikuttavuudesta on vahvaa näyttöä ja vuosien kokemuksia, kysy tarvittaessa lisätietoja alueesi alueohjaajalta.

Viestintää on hyvä tehdä **monipuolisesti**, sillä yksi viestintäkanava ryhmäläisten tavoittamiseen ei aina riitä. Esitteiden jaon lisäksi **kasvokkaiset tapaamiset** ovat tehokkaita keinoja kertoa Ystäväpiiri-ryhmästä ja innostaa ihmisiä viemään viestiä eteenpäin. Löytyisikö paikkakunnaltasi vaikkapa sosiaali- ja terveysalan ammattilaisia kokoava tilaisuus tai iäkkäille ihmisille suunnattu tapahtuma, jossa voisit kertoa alkavasta ryhmästä? Paikalliset **tapahtumat ja messut** tarjoavat mainion kanavan, jonka kautta tavoittaa ihmisiä ja kertoa alkavasta ryhmätoiminnasta kasvokkain.

Yksinäisyyttä kokevan iäkkään ihmisen tai heitä tuntevat omaisen/ammattilaisen voi kohdata melkein missä vain, ja tuntosarvet kannattaa pitää herkinä erilaisissa tilanteissa. Rohkeus ottaa **yksinäisyys puheeksi** arjessa voi tuoda osallistujia myös Ystäväpiiri-ryhmiin, joten silmät kannattaa pitää avoinna erilaisille kohtaamisille. Ystäväpiiri-ryhmäläinen voi löytyä vaikkapa naapuristasi tai kaupan kassajonosta.

Kysy myös tarvittaessa apua sekä tiedote- ja esitepohjia alueohjaajalta! Tiedottamisessa voit hyödyntää myös Ystäväpiiri-toiminnan esittelyvideota, jotka löytyvät Vanhustyön keskusliiton verkkosivuilta.



### **Varaa ryhmän kokoamiseen aikaa**

Ryhmän kokoaminen voi viedä yllättävän paljon aikaa, joten varaa sitä riittävästi. Voi viedä aikaa, jotta ihmiset sisäistävät toiminnan luonteen ja osaavat ohjata iäkkäitä ihmisiä mukaan Ystäväpiiri-ryhmiin. Älä siis lannistu, jos ensimmäisten ryhmien kokoaminen on työlästä: ajan ja kokemusten myötä ryhmien kasaan saaminen helpottuu. Esimerkiksi verkostojen luominen voi vaatia aikaa, kärsivällisyyttä ja useita yhteydenottoja sopiviin yhteyshenkilöihin, kunnes toiminta tulee tunnetuksi.



### **Koktaa kiireettä**

Verkostojen luomisen lisäksi myös iäkkäiden ihmisten kohtaaminen ja ryhmätoimintaan mukaan saaminen voi vaatia aikaa. On tärkeää, että etenemme iäkkäille ihmisille sopivalla rytmillä, ja **hidastamme omaa tempoamme** heille sopivaksi. Joskus iäkkäät ihmiset haluavat pohtia rauhassa ryhmään osallistumista: oman yksinäisyyden tunnistaminen ja motivaatio ryhmätoimintaan osallistumiselle voi syttyä vasta ajan kuluessa. Pitkään jatkunut yksinäisyys voi myös nostaa kynnyksen osallistumiselle korkeaksi, vaikka halua uusien ystävien löytämiseen olisikin.

Ystäväpiiri-toiminnassa tehtävän työn kulmakiviä ovat **kiireetön, läsnäoleva kohtaaminen ja iäkkäiden ihmisten omiin voimavaroihin luottaminen**. On

tärkeää kertoa selkeästi, mistä Ystäväpiiri-toiminnassa on kyse ja millaista hyötyä siitä voisi iäkkäälle ihmiselle olla. On tärkeää myös kunnioittaa iäkkään ihmisen päätöstä, haluaako hän osallistua ryhmään vai ei. Kaikille Ystäväpiiri-ryhmä ei ole paras vaihtoehto, ja ryhmäläisten oma motivaatio osallistua on erityisen tärkeää.

### **Herkkyyttä haastattelutilanteeseen**

Ystäväpiiri-ohjaajat **haastattelevat** Ystäväpiiri-ryhmäläiset aina ennen ryhmän aloittamista joko iäkkään ihmisen kotona tai muussa paikassa. Haastattelutilanne on keskeinen etappi Ystäväpiiri-ohjaajan etsivän työn polulla, sillä haastattelutilanteessa päästään tutustumaan ryhmäläisten elämäntilanteisiin, toiveisiin, persooniin sekä kokemuksiin yksinäisyydestä. Haastattelutilanne voi olla jännittävä, ja siitä onkin hyvä tehdä mahdollisimman turvallinen ja miellyttävä iäkkäälle ihmiselle. On tärkeää kunnioittaa iäkkään ihmisen kotia tai ympäristöä, missä haastattelu toteutetaan.

Haastattelussa on hyvä selkeästi kertoa, kuka on, millä asialla ja mistä organisaatiosta, ja mihin tarkoitukseen haastattelussa kerättyä tietoa käytetään. Haastattelussa edetään iäkkäälle ihmiselle sopivalla rytmillä, ja esimerkiksi yksinäisyydestä voi kysyä tarkemmin vaikkapa haastattelun loppupuolella, jolloin on ehditty jo tutustua ja jutella muista aiheista.

Haastattelutilanne on luottamuksellinen tilanne ohjaajien ja iäkkään ihmisen välillä, jolla voi olla suuri merkitys ryhmään osallistumisen kynnyksen madaltajana ja toivon tuojana. Varatkaa siis ohjaajaparisiksi kanssa tarpeeksi aikaa haastattelutilanteeseen, ja pohtikaa haastattelun sisältöä ajoissa. Haastattelun runkona voi hyödyntää Ystäväpiirikoulutuksessa saatua haastattelulomaketta. On tärkeää, että Ystäväpiiri-ohjaajat pääsevät itse haastattelemaan ja valitsemaan ryhmään tulevat henkilöt, jotta toiminta kohdentuu oikealle kohde-ryhmälle.

## Luota osaamiseesi ja kysy apua!

Ystäväpiiri-ohjaajat saavat Ystäväpiiri-koulutuksessa hyvän asiantuntijuuden Ystäväpiiri-ryhmien ohjaamiseen: luota siis koulutuksen tuomaan osaamiseen yksinäisyyden vähentämisestä ja tuo sitä esille myös yhteisössäsi.

Voit kysyä apua myös Ystäväpiiri-toiminnan alueohjaajilta. Mieltä askarruttavien kysymysten kanssa ei tarvitse jäädä yksin, vaan Ystäväpiiri-ryhmän kokoamiseen liittyviä asioita voidaan pohtia yhdessä. Koulutusvaiheessa oleville Ystäväpiiri-ohjaajille myös Ystäväpiiri-kouluttajat toimivat tukena ryhmien kokoamistyössä, ja teemaa käsitellään koulutuspäivissä. Kysäise vinkejä ja ota yhteyttä alueohjaajiin: autamme mielellämme!

## Alueohjaajien yhteystiedot:

Länsi- ja Sisä-Suomi, Lounais-Suomi  
Heidi Rytky-Ylinen  
050 373 1057, [heidi.rytky-ylinen@vtkl.fi](mailto:heidi.rytky-ylinen@vtkl.fi)

Itä-Suomi  
Minna Partanen  
050 360 1209, [minna.partanen@vtkl.fi](mailto:minna.partanen@vtkl.fi)

Etelä-Suomi  
Tarja Ylimaa  
050 402 2528, [tarja.ylimaa@vtkl.fi](mailto:tarja.ylimaa@vtkl.fi)

Pohjois-Suomi ja Lappi  
Marjo Pääkkö  
050 324 0690, [marjo.paakko@vtkl.fi](mailto:marjo.paakko@vtkl.fi)

[www.vtkl.fi/ystavapiiri-toiminta](http://www.vtkl.fi/ystavapiiri-toiminta)

## Ystäväpiiri-ohjaajien etsivän työn askeleet

### 1. Pohdintaa ohjaajaparin kanssa:

Millaisella asenteella löydämme ryhmäläiset? Keitä haluamme löytää? Miten tunnistamme yksinäisyyden? Mitä tiedämme yksinäisyydestä?

### 2. Pohdintaa oman yhteisön kanssa:

Millaisilla resursseilla Ystäväpiiri-ryhmän kokoaminen tapahtuu? Kuinka taustayhteisö voi tukea ryhmäläisten löytymisessä ja yksinäisyyden vähentämisessä?

### 3. Etsivän työn menetelmien valinta

Miten ja millä välineellä viemme viestiä alkavasta ryhmästä eteenpäin? Kenelle tietoa välitämme?

### 6. Haastattelujen sopiminen ryhmäläisten kanssa.

### 5. Yhteydenotot

verkostolta ja iäkkäiltä ihmisiltä: potentiaalisten ryhmäläisten löytyminen.

### 4. Tiedon välittäminen

alkavasta ryhmästä laajasti eri verkostoille, valittujen menetelmien toteuttaminen käytännössä.

### 7. Haastattelujen toteutus:

yksinäisyydestä kysyminen, osallistujien toiveet ja tarpeet, aika, läsnäolo, kohtaaminen.

### 8. Ryhmätoiminta:

-12 kertaa ohjaajien kanssa, yksinäisyyden käsittely ryhmässä, vertaistuki ja iäkkäiden voimavarat

### 9. Ryhmän itsenäinen jatkaminen

ilman ohjaajia tai muu yhteydenpito