

”Tällaista ihminen tarvii, jos ei se oo erakkotyyppe”

– Ikäihmisten kokemuksia matalan kynnyksen ryhmätoiminnasta

Jenna Tuulia Hirvonen

Helsingin yliopisto  
Valtiotieteellinen tiedekunta  
Yhteiskuntapolitiikka  
Pro gradu -tutkielma  
Joulukuu 2018



HELSINGIN YLIOPISTO  
HELSINGFORS UNIVERSITET  
UNIVERSITY OF HELSINKI

Tiedekunta/Osasto – Fakultet/Sektion – Faculty Valtiotieteellinen tiedekunta		Laitos – Institution – Department Sosiaalitieteiden laitos	
Tekijä – Författare – Author Jenna Tuulia Hirvonen			
Työn nimi – Arbetets titel – Title ”Tällaista ihminen tarvii, jos ei se oo erakkotyypipi” – Ikäihmisten kokemuksia matalan kynnyksen ryhmätoiminnasta			
Oppiaine – Läroämne – Subject Yhteiskuntapolitiikka			
Työn laji – Arbetets art – Level Pro gradu -tutkielma		Aika – Datum – Month and year Joulukuu 2018	Sivumäärä – Sidoantal – Number of pages 71 + 5
Tiivistelmä – Referat – Abstract <p>Suomessa yli 65-vuotiaiden ihmisten osuuden koko väestöstä on ennustettu kasvavan 26 prosenttiin vuoteen 2030 mennessä, joten ikääntyvien ihmisten hyvinvoinnin edistäminen on tulevaisuudessa entistä tärkeämpää. Julkisten palvelujen ohella myös järjestöt ja muut kolmannen sektorin toimijat työskentelevät ikäihmisten hyvinvoinnin tukemiseksi. Erilaiset ryhmätoiminnot ovat yksi järjestöjen tekemän työn muodoista, joita ei kuitenkaan ole tutkittu kovin paljon. Etenkin toimintaan osallistuvien ihmisten omista kokemuksista ja ajatuksista on olennaista saada enemmän tietoa, jotta vastaavaa toimintaa voidaan kehittää ja toteuttaa entistä paremmin myös jatkossa.</p> <p>Tässä pro gradu -tutkielmassa selvitetään, millaisia syitä ikäihmisillä on ollut osallistua matalan kynnyksen ryhmätoimintaan, ja mitä he kokevat siitä itse saavansa. Lisäksi tarkastellaan, minkälaisia ajatuksia heillä on yksinäisyydestä, jonka vähentäminen on usein yksi vastaavanlaisen toiminnan tavoitteista.</p> <p>Tutkielman aineistona on 11 yksilohaastattelua, jotka tehtiin haastattelemalla ryhmätoimintaan viikoittain osallistuvia 71–87-vuotiaita ihmisiä kahdessa eri kaupungissa. Aineistonkeruun menetelmänä käytettiin teemahaastattelua, jota varten suunniteltiin kolme teemaa sisältävä teemahaastattelurunko. Aineisto analysoitiin aineistolähtöisen temaattisen analyysin avulla.</p> <p>Ryhmätoiminta osoittautui tärkeäksi osaksi kaikkien haastateltavien elämää. Tärkeimpänä asiana siinä pidettiin muiden ihmisten tapaamista ja mahdollisuutta keskustella heidän kanssaan ajankohtaisista asioista. Lisäksi läheisellä sijainnilla sekä toiminnan maksuttomuudella ja vapaamuotoisuudella oli suuri merkitys siihen osallistuville. Olennaista oli myös, että toiminta on ohjattua ja monipuolista. Ryhmätoiminta koettiin viikkorytmin ylläpitäjänä ja odotettavana asiana, ja monille se oli syy poistua kotoa ja paikka mihin mennä. Suurin osa haastateltavista ei pitänyt itseään yksinäisenä, mutta muutama kertoi joskus hetkittäin kokeneensa sitä. Matalan kynnyksen ryhmätoimintaa pidettiin sopivana ja suositeltiin sellaiselle, joka tuntee itsensä yksinäiseksi.</p> <p>Matalan kynnyksen ryhmätoiminnan kaltaisten, kaikille avoimien kohtaamispaikkojen, olemassaolo on tärkeää ikääntyvien ihmisten hyvinvoinnin ja myös kotona asumisen tukemiseksi. Sieltä saadaan vertaistukea sekä ohjeita ja neuvontaa, jotka tuovat turvallisuuden tunnetta etenkin yksin asuvien elämään. Tällaisten paikkojen olisi hyvä sijaita lähellä ikäihmisten kotia. Lähellä kotia kokoontuva ryhmä antaa siihen osallistuvalla mahdollisuuden kokea kuuluvansa johonkin yhteisöön, ja muihin ryhmäläisiin muodostuu henkilökohtaisempi suhde, kun heihin saattaa törmätä myös ryhmän tapaamisten ulkopuolella. Matalan kynnyksen ryhmätoiminta tarjoaa etenkin omassa kodissaan asuville ikääntyville ihmisille helposti lähestyttävän paikan, jossa tavata muita ihmisiä ja lisätä omaa koettua hyvinvointia.</p>			
Avainsanat – Nyckelord – Keywords Ikääntyneet, koettu hyvinvointi, osallisuus, psykososiaalinen tuki, sosiaali- ja terveysjärjestöt, ryhmätoiminta, yksinäisyys			

## SISÄLLYS

1 JOHDANTO .....	1
2 NÄKÖKULMIA IKÄÄNTYMISEEN JA HYVINVOINTIIN.....	4
2.1 Kolmas ikä ja aktiivisen ikääntymisen tavoite.....	4
2.2 Psykososiaalinen hyvinvointi.....	7
2.3 Kohtaamispaikkoja ja osallistumismahdollisuuksia .....	9
3 RYHMÄTOIMINTA SOSIAALISEN TUEN MUOTONA .....	12
3.1 Ikäihmisille suunnattu ryhmätoiminta.....	12
3.2 Osallisuutta matalalla kynnyksellä.....	16
4 AINEISTO JA MENETELMÄT .....	19
4.1 Haastatteluaineisto ja sen kerääminen .....	19
4.1.1 Teemahaastattelu aineistonkeruumenetelmänä.....	20
4.1.2 Pysäkkeihin tutustuminen ja haastateltavien löytäminen.....	21
4.1.2 Tutkimukseen osallistuneet ikäihmiset .....	23
4.1.3 Haastattelutilanteet ja niiden reflektio .....	25
4.1.4 Tutkimuseettiset kysymykset.....	27
4.2 Analyysin toteutus.....	29
4.2.1 Temaattinen analyysi .....	29
4.2.2 Analyysin vaiheet.....	32
5 ANALYYSI .....	37
5.1 Syyt osallistua ryhmätoimintaan .....	37
5.1.1 Lähellä kotia.....	37
5.1.2 Ammattitaitoiset ohjaajat ja monipuolinen ohjelma .....	38
5.1.3 Toiminnan vapaamuotoisuus ja osallistumisen matala kynnyys .....	40
5.2 Ryhmätoiminnan merkitykset .....	44
5.2.1 Sosiaalisia kontakteja .....	45
5.2.2 Hyvää oloa ja turvallisuutta .....	47

5.2.3 Syy poistua kotoa .....	50
6 POHDINTA .....	54
6.1 Tutkimuksen keskeiset tulokset ja yhteys aiempaan tutkimukseen .....	54
6.2 Tutkimuksen arviointi .....	60
6.3 Johtopäätökset .....	65
LÄHTEET .....	66
LIITTEET .....	72

## TAULUKOT

Taulukko 1. Haastateltavat .....	24
Taulukko 2. Temaattisen analyysin vaiheet .....	31
Taulukko 3. Alustava teemakartta .....	34
Taulukko 4. Aineiston lopulliset teemat .....	36

## 1 JOHDANTO

Hyvinvointi ja kokemus hyvästä elämästä myöhemmällä iällä ovat kiinnostaneet tutkijoita jo pitkään, ja viime vuosina aihepiiri on herättänyt keskustelua myös julkisuudessa. Vuonna 2017 julkaistun kirjansa *Vanhenemisen taito* esipuheessa vanhenemista ja vanhuutta pitkään tutkinut psykologi Marja Saarenheimo toteaa kirjakauppojen ja internetin olevan täynnä erilaisia oppaita ja elämänohjeita, joiden avulla jokainen voi lisätä omaa hyvinvointia ja onnellisuutta. Artikkeleita, joissa paljastetaan pitkän iän salaisuudet ja kehoitetaan siihen pääsemiseksi noudattamaan terveellisiä elintapoja, julkaistaankin säännöllisesti monessa eri kanavassa. Hyvinvoinnin omaehtoista ylläpitämistä myös vanhetessa pidetään tärkeänä etenkin Suomen kaltaisissa yhteiskunnissa, joissa väestön ikääntymiseen liittyviä kysymyksiä on pohdittu sekä politiikassa että myös julkisessa keskustelussa jo vuosia (Valtioneuvoston kanslia 2009, 7).

Tuoreimmassa väestöennusteessa yli 65-vuotiaiden osuuden koko väestöstä on ennustettu kasvavan 26,4 prosenttiin vuoteen 2030 mennessä (Suomen virallinen tilasto (SVT) 2018). Iäkkäämmän väestön hyvinvoinnin edistäminen ja turvaaminen on siis ajankohtainen ja tärkeä aihe, joka on viime aikoina ollut huomion kohteena myös monissa kehittämisohjelmissa ja suosituksissa. Julkisten sosiaali- ja terveystalveluiden tarjoajien ohella on korostettu myös järjestöjen roolia etenkin iäkkäiden ihmisten henkisen hyvinvoinnin tukemisessa (Sosiaali- ja terveysministeriö & Suomen Kuntaliitto 2017, 31). Sosiaali- ja terveysministeriön (2018) tulevaisuuskatsauksessa väestörakenteen muutoksen lisäksi ”osallistuva yksilö” ja osallisuus nähdään keskeisinä muutostekijöinä suomalaisen yhteiskunnan luotsaamisessa 2030-luvulle. Ikääntyvät ihmiset mainitaan katsauksessa yhtenä väestöryhmänä, jonka osallisuutta tulisi erityisesti pyrkiä tulevaisuudessa tukemaan, ja myös tässä toivotaan julkisen sektorin, elinkeinoelämän ja kansalaisyhteiskunnan eli esimerkiksi järjestöjen vahvaa yhteistyötä.

Tässä pro gradu -työssä tarkastellaan yhdenlaista järjestöjen toteuttamaa toimintaa, jolla pyritään lisäämään ikääntyvien ihmisten hyvinvointia ja esimerkiksi osallisuuden kokemuksia. Tarkastelun kohteena on monista järjestöjen ikäihmisille tarjoamista toimintamuodoista kaikille avoin, matalan kynnyksen ryhmätoiminta. Avointen ryhmien tarkoituksena on tarjota niihin osallistuville ihmisille sosiaalista kanssakäymistä ja mahdollisuuksia tutustua uusiin ihmisiin, joten niihin todennäköisemmin osallistuu

sellaisia ihmisiä, joita osallistumisessa motivoi toisten ihmisten seura, eikä esimerkiksi jokin tietty harrastus. Avoimiin ryhmiin osallistuviin henkilöihin keskittyminen rajaa tutkimuksen ulkopuolelle huonokuntoisemmat ja heikoimmassa asemassa olevat ikäihmiset, mutta tarkoituksena onkin selvittää, millaisia asioita ryhmätoiminta voi siihen osallistuville tarjota ja sitä kautta pohtia, miten nämä asiat voisivat ylläpitää ihmisen kokemusta omasta hyvinvoinnistaan myös myöhemmin elämässä.

Ikääntyville ihmisille suunnatuista ryhmistä tehty tutkimus vaikuttaisi keskittyvän etenkin yksinäisyyden lievittämiseen tähtääviin, suljettuihin ryhmiin (Hytönen ym. 2007; Jansson 2014; Savikko 2008). Myös kaikille avoimia, niin sanottuja matalan kynnyksen ryhmiä, kannattaa tutkia, sillä niillä voi olla suurikin merkitys niihin osallistuvien ihmisten kokemukselle omasta hyvinvoinnistaan, kuten tässä työssä käy ilmi. Koetun hyvinvoinnin, eli ihmisen henkilökohtaisen kokemuksen omasta hyvinvoinnistaan ja tyytyväisyydestään omaan elämäänsä, on todettu olevan myöhemmällä iällä yhteydessä myös terveyteen (Diener & Chan 2011; Steptoe ym. 2015). Tällaiset ryhmät voivat lisätä myös osallistujien kokemusta osallisuudesta, eli tunteesta, että on osa jotain sosiaalista verkostoa tai yhteisöä (Isola ym. 2017). Erilaisten psykososiaalista tukea tarjoavien ryhmätoimintojen on tutkimuksissa havaittu voivan jossain määrin vahvistaa ikäihmisten mielen hyvinvointia, ja ryhmät ovatkin keskeinen osa järjestöjen tekemää työtä (Forsman ym. 2011; Pietilä & Saarenheimo 2017, 101). Matalan kynnyksen ryhmätoiminnan tutkimisen voi siten nähdä tärkeänä osana laajempaa ikääntyvän väestön hyvinvoinnin tukemista ja edistämistä.

Tämän pro gradu -tutkielman tavoitteena on selvittää ja analysoida, millaista tukea järjestöjen tarjoama matalan kynnyksen ryhmätoiminta antaa siihen säännöllisesti osallistuville, pääasiassa yksin asuville ikäihmisille. Tarkastelen lisäksi heidän ajatuksiaan yksinäisyydestä, jonka vähentäminen on yksi toiminnan tavoitteista, ja joka nähdään usein uhkana erityisesti ikäihmisten hyvinvoinnille (Saarenheimo 2013, 374) Haastattelin tutkimustani varten 11 ryhmätoimintaan osallistuvaa 71–87-vuotiasta ihmistä. Keräsin aineiston kahdessa suomalaisessa kaupungissa, joissa toimintaa järjestetään osana Iloa Arkeen -pysäkit -hanketta (Vanhus- ja lähimmäispalvelun liitto Valli ry 2018). Olen analysoinut tekemäni haastattelut temaattisen analyysin avulla, ja analyysissäni etsin vastauksia tutkimuskysymyksiini, jotka ovat:

- 1) *Millaisia syitä matalan kynnyksen ryhmätoimintaan osallistuvilla ikäihmisillä on ollut toimintaan osallistumiselle?*
- 2) *Mitä matalan kynnyksen ryhmätoiminta merkitsee siinä mukana oleville ikäihmisille?*

Käytän tutkielmassani sanoja *ikäihmiset* ja *ikäntyvät ihmiset* kuvaamaan haastateltaviani, joiden keski-ikä vuonna 2018 oli 79,9 vuotta. Myös ryhmätoimintaa järjestävät yhdistykset ilmoittavat ryhmien olevan suunnattu ikäihmisille, joten pidän käyttämiäni ilmauksia sopivina. Vaikka tarkoitukseni ei tässä työssä ole määrittellä, minkä ikäiseen ihmiseen näillä sanoilla voidaan viitata, olen ottanut huomioon ja pohtinut käyttämäni ilmausten sopivuutta tutkimusprosessini kuluessa (Lumme-Sandt 2009, 126). Tämän tutkielman tuloksista on hyötyä etenkin vastaavaa toimintaa suunnitteleville ja järjestäville tahoille mutta myös yhteiskuntapolitiikan ja vanhenemisen tutkimuksen tieteenaloille, sillä kaikille avoimeen ryhmätoimintaan osallistuvien ikäntyvien ihmisten kokemuksia ei ole tutkittu kovin paljon. Lisäksi on kiinnostavaa selvittää, mitä he itse ajattelevat yksinäisyydestä, johon vaikuttaminen on yksi toiminnan tavoitteista.

Tutkielmani sisällön olen rakentanut seuraavasti. Toisessa luvussa esittelen tutkimukseni taustalla olevan näkökulman ikäntymiseen ja sen tutkimiseen, sekä tarkastelen ikäihmisten hyvinvointia ja sen edistämistä käsittelevää kirjallisuutta. Kolmannessa luvussa esittelen ikäihmisille suunnatusta ryhmätoiminnasta tehtyä tutkimusta. Lisäksi pohdin matalan kynnyksen käsitettä siitä löytämäni kirjallisuuden perusteella. Neljännessä luvussa kuvaan keräämäni teemahaastatteluaineistoa ja sen hankkimisessa ja analysoimisessa hyödyntämiäni menetelmiä. Viidennessä luvussa esittelen analyysini ja sen tulokset. Viimeisessä eli tutkielman kuudennessa luvussa luon yhteenvedon keskeisimmistä tuloksistani ja tarkastelen niitä suhteessa aiempaan tutkimukseen. Lopuksi arvioin tutkimustani kokonaisuutena pohtimalla sen luotettavuutta ja tulosten hyödynnettävyyttä, ja esitän siitä omat johtopäätökseni.

## 2 NÄKÖKULMIA IKÄÄNTYMISEEN JA HYVINVOINTIIN

Tässä luvussa esittelen tutkimukseni taustaa eli ikääntymisestä ja iäkkäiden ihmisten hyvinvoinnista esitettyjä teorioita. Lähestyn ikääntymistä tässä työssä aktiivisen ikääntymisen käsitteen näkökulmasta, josta kerron luvun alussa. Tämän jälkeen esittelen iäkkäiden ihmisten koettua hyvinvointia ja sen edistämistä käsittelevää tutkimusta. Keskityn hyvinvoinnin eri osa-alueista erityisesti psyykkiseen ja sosiaaliseen hyvinvointiin, joihin viitataan myös käsitteellä psykososiaalinen hyvinvointi.

### 2.1 Kolmas ikä ja aktiivisen ikääntymisen tavoite

Käsitykset vanhuudesta ja ikääntymisestä ovat muuttuneet viimeisten vuosikymmenten aikana, kun ihmiset elävät yhä vanhemmiksi ja pysyvät myös pidempään terveinä (Gilleard & Higgs 2010; Pietilä & Saarenheimo 2017, 9). Monitieteisen vanhenemisen tutkimuksen parissa vanhuutta lähestytään usein siitä näkökulmasta, mitä on onnistunut tai hyvä vanheneminen (Jyrkämä 2013, 425). Kun tutkitaan esimerkiksi ikään ja ikääntymiseen liittyviä sosiaalisia, kulttuurisia ja yhteiskunnallisia tekijöitä, puhutaan sosiaaligerontologiasta (Julkunen 2008, 22–23; Victor 2005, 4).

Vanhenemista ja vanhuutta on tutkimuksessa lähestytty monista eri näkökulmista. Klassisina pidetyt, aktiivisuus- ja irtaantumisteoriat, kehittyivät 1950- ja 1960-luvuilla (Katz 2000). Aktiivisuusteorian mukaan hyvä vanheneminen edellytti aktiivisuuden säilyttämistä, ja irtaantumisteoriassa vanhenemiseen nähtiin kuuluvan luonnollisena irtautumisen aiemmista sosiaalisista rooleista ja vuorovaikutuksesta (ks. Julkunen 2008, 19–20; Jyrkämä 2013, 425). Irtaantumisteoriaan kohdistettu kritiikki sekä eläkkeellä oloa aktiivisena ja kiireisenä elämänvaiheena korostanut yleinen keskustelu johtivat 1960- ja 1970-lukujen aikana siihen, että aktiivisuuden merkitystä painottaneet ajattelumallit muodostuivat yhdeksi, vallitsevaksi teoriaksi, ja irtaantumisteoria ikään kuin hylättiin gerontologisessa tutkimuksessa (Katz 2000). Nykyään julkista keskustelua, politiikkaa ja tutkimusta paljolti hallitsevan ajatuksen aktiivisesta ikääntymisestä nähdäänkin pohjautuvan juuri aktiivisuusteoriaan (Jyrkämä 2013, 425).

Vanhuutta voidaan lähestyä myös esimerkiksi elämänvaiheiden tai elämänkulkuteorioiden näkökulmasta, jotka asettavat ihmiset tiettyyn sosiaaliseen ympäristöön sen perusteella, millaisessa tilanteessa he kulloinkin elävät. Vanhuuden tai



sen, mistä se ikävaiheena alkaa, määrittelemisen ei ole ongelmatonta eikä usein edes tarpeellista. Kronologista kalenteri-ikää käytetään määrittämään, onko ihminen tarpeeksi vanha esimerkiksi jäädäkseen eläkkeelle, mutta se ei usein kerro kovin paljon muuta ihmisten ollessa hyvin yksilöllisiä siinä, millä tavoin ja kuinka nopeasti he fysiologisesti vanhenevat. (Victor 2005, 6–7.) Suhtautuminen omaan ikään onkin nykyään hyvin yksilöllistä, ja esimerkiksi oman tyylin ja aktiivisuuden ajatellaan kertovan kronologista ikää paremmin ”todellisen” ikämme (Julkunen 2008, 17).

Ihmisten eläessä yhä pidempään on vanhuutta ikävaiheena ryhdytty jaottelemaan pelkän vanhuuden sijaan esimerkiksi kolmanteen, neljänteen ja jopa viidenteen ikään, tai seniori-ikään ja varsinaiseen vanhuuteen (Saarenheimo 2017, 39). Kolmannen iän käsitteen kehittäjänä pidetään englantilaista historioitsijaa Peter Laslett’ia (1989), ja sillä viitataan yleensä eläkkeelle siirtymisen jälkeiseen, aktiiviseen ja kulutuskeskeiseen elämäntapaan tai ikävaiheeseen. Siihen liitetään myös ajatus suhteellisen hyvästä terveydestä ja kunnosta, eli ”ei vielä vanhana” olemisesta, minkä voidaan ajatella asettavan rajoitteita ja vaikuttavan negatiivisesti ihmisten käsityksiin ja odotuksiin niin sanotusta varsinaisesta vanhuudesta eli neljännestä iästä. (Gilleard & Higgs 2010; Karisto 2004, 91.) Muuttuneet käsitykset vanhuudesta ovat siis muuttaneet myös siihen elämänvaiheena kohdistuvia odotuksia (Higgs & Gilleard 2014).

Neljännän iän käsitteeseen ei yhdistetä samalla tavalla kulttuurisia piirteitä kuin kolmanteen ikään (Gilleard & Higgs 2010), vaan siitä puhuttaessa viitataan usein ennemminkin vanhojen ihmisten yhteiskunnalle aiheuttamiin kuluihin tai varsinaiseen vanhuuteen liitettävään heiveröisyyteen ja vanhenemisesta aiheutuvaan häpeään (Higgs & Gilleard 2014). Neljäs, tai etenkään viides ikä, eivät myöskään ole yhtä vakiintuneita käsitteitä kuin kolmas ikä, ja usein niiden sijaan puhutaankin yleisemmin vanhuksista. Neljännessä iässä, eli niin sanotussa varsinaisessa vanhuudessa, ihmisen ajatellaan alkavan tarvita enemmän apua arjessaan, ja viidennessä iässä apua tarvitaan jo ympäri vuorokauden. Kolmannen ja neljännessä iän välisenä, kronologisen iän keskimääräisenä rajana, pidetään usein 85 vuoden ikää, jolloin erilaiset avuntarvetta lisäävät toimintakyvyn vajeet ja sairaudet alkavat keskimäärin yleistyä. (Saarenheimo 2017, 41–42.) Tarkkaa määritelmää kolmannen ja neljännessä iän välille ei ole kuitenkaan useimmissa tutkimuksissa onnistuttu tekemään (Gilleard & Higgs 2010), ja koska ihmiset ikääntyvät hyvin yksilöllisellä tavalla, kolmannen iän käsite soveltuukin yksilötasoa paremmin kuvaamaan keskimääräisyyksiä väestötasolla (Karisto 2004, 91).

Kolmannen iän käsite ja siihen liitettävä, aktiivinen ja kulutuskeskeinen elämäntapa, liittyvät selvästi nykyään sekä tutkimuksessa että julkisessa keskustelussa korostettavaan aktiiviseen ikääntymiseen, jota voidaan pitää eräänlaisena ihanteena ja ikääntyviin ihmisiin kohdistuvana odotuksena (Saarenheimo 2017, 33, 45). Stephen Katz (2000) totesi lähes 20 vuotta sitten aktiivisuuden ja hyvinvoinnin välisen yhteyden myöhemmällä iällä olevan niin ilmeinen, että sen kyseenalaistamista todennäköisesti pidettäisiin gerontologian näkökulmasta epäammattimaisena. Aktiivisen ikääntymisen lisäksi puhutaan myös onnistuneesta (*successful*) ja tuottavasta tai produktiivisesta (*productive*) ikääntymisestä (Julkunen 2008, 20–21).

Kolmannen iän käsitteen voi ajatella tarjoavan väestön ikääntymistä koskevaan yhteiskuntapoliittiseen keskusteluun aiempaa positiivisemmän näkökulman (Karisto 2004, 99), mutta siitä huolimatta väestöjen ikääntymistä kuvaaviin tilastoihin ja ennusteisiin viitataan usein etenkin erilaisten uhkakuvien muodossa. Esimerkiksi eläkkeisiin ja hoivapalveluiden järjestämiseen liittyvät haasteet mainitaan tässä yhteydessä usein, ja muiden muassa näihin haasteisiin vastaamiseksi Maailman terveysjärjestö WHO julkaisi vuonna 2002 raportin, jossa esitetään poliittinen viitekehys aktiivisesta ikääntymisestä. (Stenner ym. 2011.) WHO:n (2002, 12) poliittisessa viitekehyksessä aktiivinen ikääntyminen määritellään prosessiksi, jossa hyödynnetään tehokkaasti mahdollisuudet ylläpitää terveyteen, osallistumiseen ja turvallisuuteen liittyviä tekijöitä elämänlaadun parantamiseksi ihmisten ikääntyessä. Aktiivisen ikääntymisen strategioiden avulla pyritään siis vaikuttamaan siihen, että ihmisillä olisi mahdollisuus tehdä oman hyvinvointinsa kannalta sellaisia valintoja, että he voivat mahdollisimman pitkään osallistua sekä sosiaalisesti että taloudellisesti aktiivisina kansalaisina yhteiskunnalliseen elämään (Bowling 2008; Stenner ym. 2011).

Paul Stenner kollegoineen (2011) toteaaakin, että aktiivisen ikääntymisen käsitettä voidaan tarkastella kahdesta eri näkökulmasta. Toisaalta sillä selitetään prosessia, johon vaikuttavia tekijöitä voidaan tieteellisesti mitata ja toisaalta taas se on osa poliittista strategiaa, jonka tavoitteena on määritellä uudelleen koko ikääntymisen käsite tulevaisuuden yhteiskunnissa, etenkin erilaisten oikeuksien ja velvollisuuksien näkökulmasta. Kun korostetaan ihmisten ikääntymistä aktiivisina ja yhteiskuntaan osallistuvina kansalaisina, siirretään heille samalla enemmän vastuuta omasta terveydestä ja hyvinvoinnista huolehtimisesta sen sijaan, että päävastuu olisi esimerkiksi

terveydenhuoltojärjestelmällä. Myös jo Katz (2000) esitti, että samalla kun erilaiset aktiivisuusstrategiat luovat eläkeikäisille ihmisille odotuksia aktiivisesta ja osallistuvasta elämäntavasta, ne toisaalta myös asettavat heidät riskialttiiden ihmisten ryhmään, joita tulisi aktivoida ja voimaannuttaa. Esimerkiksi kotona asumisen ja sinne tuotavien palveluiden ensisijaistamisen yhteiskunnallisena ratkaisuna voidaan nähdä johtuvan aktiivisen ikääntymisen ihanteesta (Saarenheimo 2017, 46–47).

## 2.2 Psykososiaalinen hyvinvointi

Hyvinvointi on tärkeä osa kaikenikäisten ihmisten elämää. Hyvinvointia ja sen eri osa-alueita on tutkittu jo pitkään, ja myös ikääntyvien ihmisten hyvinvointia on lähestytty monesta eri näkökulmasta (Fried ym. 2014). Hyvinvointi jaetaan yleensä kolmeen osatekijään, joita ovat terveys, materiaallinen hyvinvointi sekä koettu hyvinvointi (Vaarama ym. 2010, 11–12). Tässä tutkimuksessa hyvinvoinnin osatekijöistä keskitytään koettuun hyvinvointiin, ja sen eri ulottuvuuksista erityisesti psykososiaaliseen, eli psyykkiseen ja sosiaaliseen hyvinvointiin.

Koetulla hyvinvoinnilla tarkoitetaan yleisesti ja tässä tutkielmassa ihmisen omaa arviota siitä, miten tyytyväinen hän on elämäänsä ja sen eri osa-alueisiin (Diener & Chan 2011; Huppert ym. 2009; Steptoe ym. 2015). Koetun hyvinvoinnin käsitteestä ja sisällöstä on esitetty useita jaotteluja, joille yhteistä on käsitteen jakaminen kahdesta neljään eri ulottuvuuteen. Näihin ulottuvuuksiin katsotaan useimmiten sisältyvän yksilön henkilökohtaiset tunnetilat, kokemus omasta terveydestä, sosiaaliseen elämään sekä elinympäristöön liittyvät tekijät ja kokemus elämän tarkoituksellisuudesta. (Huppert ym. 2009; Ormel ym. 1999; Steptoe ym. 2015.) Koetun hyvinvoinnin on todettu olevan läheisesti yhteydessä ihmisen terveyteen, ja sitä kautta myös pidempään elinikään. Huono terveys johtaa alhaisempaan koettuun hyvinvointiin, ja toisaalta hyväksi koettu hyvinvointi voi vähentää fyysisiä terveysongelmia. (Steptoe ym. 2015.)

Psyykkistä hyvinvointia on joissakin tutkimuksissa käytetty myös koetun hyvinvoinnin synonyyminä (George 2010). Psyykinen hyvinvointi nähdään tässä jatkuvana ja moniulotteisena prosessina, johon vaikuttavat sekä henkilökohtaiset kokemukset että myös psykologiset ja biologiset tekijät (Saarenheimo 2013, 373). Ikäihmisten psyykkisen hyvinvoinnin edistämistä käsittelevässä tutkimuksessa ja keskustelussa käytetään usein käsitettä psykososiaalinen hyvinvointi, joka yhdistää psyykkiseen hyvinvointiin myös

sosiaaliset tekijät, mutta joka on käsitteenä jäänyt vaille selkeää määritelmää (Weckroth 2007). Koska käsite on kuitenkin alan tutkimuksessa yleisesti käytössä, käytän sitä myös tässä tutkielmassa.

Aktiivisen vanhuuden korostamisesta huolimatta vanhuutta pidetään elämänvaiheena, jolloin myös psyykkiseen hyvinvointiin on hyvä kiinnittää huomiota. Vaikka siihen liittyvät kysymykset koskettavat yhtä lailla kaikenikäisiä ihmisiä, monet mielen hyvinvointia kuormittavat elämänmuutokset, kuten eläköityminen, leskeksi jääminen tai omat tai läheisten sairaudet, osuvat usein tähän vaiheeseen elämää ja ne voivat altistaa myös psyykkisille ongelmille, mikäli niistä selviytymiseen ei löydy keinoja omasta takaa, eikä siihen saa tarvitsemaansa tukea. Heikentynyt psyykkinen hyvinvointi vaikuttaa luonnollisesti myös elämänlaatuun, ja mahdollisesti laajemminkin iäkkään ihmisen toimintakykyyn. (Heimonen & Pajunen 2012, 11–12.) Yli 65-vuotiaiden suomalaisten vakavat mielenterveyden ongelmat eivät tutkimusten mukaan ole erityisesti lisääntyneet viime vuosikymmenten aikana, mutta etenkin lievemmat masennukseen tai ahdistuneisuuteen liittyvät oireet ovat yleisiä, eikä niitä aina välttämättä tunnisteta terveydenhuollossa (Saarenheimo 2012, 19).

Vanhuusiän merkittävimpana psyykkisen hyvinvoinnin uhkana pidetään usein yksinäisyyttä (Saarenheimo 2013, 374). Vaikka yksinäisyys ei tutkimusten mukaan vaivaa ikääntyviä ihmisiä juuri nuorempiaan enempää, saattavat aiemmin mainitut elämänmuutokset toisinaan altistaa myös sille. Lisäksi esimerkiksi heikentynyt toimintakyky ja sosiaalisten verkostojen mahdollinen kaventuminen voivat vaikuttaa siihen, että yksinäisyyden kokemus näyttäytyy iäkkään ihmisen elämässä suurempana haasteena kuin muun ikäisillä. (Saarenheimo 2003, 103.) Yksinäisyys on etenkin ihmisen subjektiiviseen kokemukseen omasta hyvinvoinnistaan keskeisesti yhteydessä oleva tunnetila, jonka yhteiskunnallinen merkitys on tiedostettu Suomessa viimeisten parinkymmenen vuoden aikana (Saari 2016a, 10).

Yksinäisyydestä on esitetty monenlaisia teorioita useilla eri tieteenaloilla, mutta tietynlainen yksimielisyys vallitsee siitä, että se on epämiellyttävä ja ahdistava, joko sosiaalisten suhteiden laadusta tai määrästä johtuva subjektiivinen kokemus, jonka on todettu olevan yhteydessä myös moniin terveysongelmiin (Junttila 2016, 53; Peplau & Perlman 1982, 2–3;). Pitkittyessään yksinäisyyden tunteen on todettu voivan jopa nopeuttaa ihmiskehon ikääntymisprosessia (Cacioppo & Patrick 2008, 5). Yksinäisyyden

määritelmässä viitataan usein sosiologi Robert Weussin (1973, 18–19) tekemään jaotteluun emotionaalista ja sosiaalisesta yksinäisyydestä. Emotionaalisella yksinäisyydellä Weiss tarkoitti läheisten ja luottamuksellisten ihmissuhteiden puutetta, ja sosiaalisella yksinäisyydellä sosiaalisten verkostojen puutteellisuudesta johtuvaa ulkopuolisuuden kokemusta. Lisäksi voidaan puhua myös vapaaehtoisesta yksinäisyydestä tai yksinolosta, joka liittyy enemmänkin ihmisen omaan vetäytymiseen ja yksityisyyden haluun (esim. Saari 2016, 20).

Ihmisen sosiaaliset verkostot ja suhteet liittyvät siis olennaisesti hyvinvointiin, ja niiden yhteydessä puhutaan usein myös sosiaalisesta pääomasta. Sosiaalisella pääomalla viitataan yleensä väestön tai ihmisryhmien väliseen luottamukseen ja yhteisöllisyyteen, joka rakentuu yhteisön sosiaalisten verkostojen kautta. Ikääntyvän väestön terveystutkimuksissa sen on todettu voivan edistää psyykkistä hyvinvointia. (Hyypä 2013, 101, 105.) Sosiaaliset verkostot ovat keskeinen osa ihmisen kokemusta omasta hyvinvoinnistaan myös ikääntyessä (Victor 2005, 161), vaikka niiden merkityksen onkin huomattu pienentyvän yli 80-vuotiailla, eli niin sanottua neljättä ikää lähestyvillä ihmisillä (Litwin & Stoeckel 2013). Mahdollisuus sosiaaliseen vuorovaikutukseen muiden ihmisten kanssa on joka tapauksessa tärkeää myös myöhemmällä iällä.

### **2.3 Kohtaamispaikkoja ja osallistumismahdollisuuksia**

Kuten psyykkistä hyvinvointia, myös sen edistämiseen tähtävää toimintaa voidaan tutkimuksessa lähestyä eri suunnista. Sillä voidaan viitata yksinkertaisesti pyrkimykseen edistää positiivista mielenterveyttä parantamalla sosiaalisia, fyysisiä ja taloudellisia tekijöitä, joiden ajatellaan olevan yhteydessä mielen hyvinvointiin. Ensisijaisesti mielenterveyden häiriöiden ehkäisemiseen keskittyvä toiminta taas voidaan nähdä osana mielenterveyden edistämisen laajempaa strategiaa. (WHO 2004, 16.) Tässä tutkielmassa keskitytään ensin mainittua lähestymistapaa hyödyntäviin toimintoihin, joissa pyritään tarjoamaan mahdollisuuksia oman hyvinvoinnin lisäämiseen esimerkiksi luomalla kohtaamispaikkoja, joihin on helppo lähteä, ja joissa voi tavata muita ihmisiä.

Vakavampiin ongelmiin esimerkiksi psyykkisessä hyvinvoinnissa olisi tietysti tärkeä saada ammattilaisapua, mutta etenkin niiden ehkäisemisessä läheisten ja vertaisryhmien tuella on todennäköisesti suuri merkitys. Julkisten palveluiden ohella monet sosiaali- ja terveysjärjestöt sekä muut kolmannen sektorin toimijat ovat kehittäneet erilaisia

toimintamuotoja ikäihmisten psyykkisen hyvinvoinnin tukemiseksi (Heimonen & Pajunen 2012, 14). Tällaisia ovat esimerkiksi erilaiset ryhmät ja kaikille avoimet kohtaamispaikat, joissa on mahdollista saada myös vertaistukea. Hyviksi havaittuja toimintatapoja pyritään levittämään käytäntöön myös muualla, mikä vaatii Heimosen ja Pajusen (mt., 14) mukaan tiivistä yhteistyötä eri sektoreilla työskentelevien tahojen välillä.

Muiden muassa yhteisöllisyyden ja osallisuuden lisääminen sekä yksinäisyyden vähentäminen ovat Suomessa järjestöjen toimintaa rahoittavan, Sosiaali- ja terveystieteiden tutkimuskeskus STEA:n (2017), linjaamia avustuskohteita vuosille 2017–2019, ja nämä tavoitteet näkyvät siten myös järjestöjen toteuttaman toiminnan sisällöissä. Yhteisöllisyys ja osallisuus ovat laajoja ja moniulotteisia käsitteitä, eikä niihin ole tässä työssä mahdollista paneutua kokonaisvaltaisesti. Osallisuuden käsitteestä käytän Terveystieteiden ja hyvinvoinnin laitoksen (THL) Sosiaalisen osallisuuden edistämisen koordinaatiohanke Sokran määritelmää, jonka mukaan se on ”kuulumista sellaiseen kokonaisuuteen, jossa pystyy liittymään erilaisiin hyvinvoinnin lähteisiin ja elämän merkityksellisyyttä lisääviin vuorovaikutussuhteisiin” (Isola ym. 2017, 3). Osallisuuden vastakohtana nähdään usein osattomuus, jolla tarkoitetaan yksilön kuulumattomuutta yhteiskunnassa tärkeinä pidettyihin asioihin (Harju 2005, 69). Osattomuuden käsitteeseen liitetään yksinäisyyden ja syrjäytymisen kaltaisia tekijöitä, ja sen torjuminen esimerkiksi tulonsiirtojen ja julkisten palveluiden avulla on ollut yksi pohjoismaisen hyvinvointivaltion keskeinen tehtävä, jota järjestöt osaltaan pyrkivät tukemaan (Pietilä & Saarenheimo 2017, 35).

Järjestöillä onkin Suomessa ollut keskeinen rooli niin sanottujen matalan kynnyksen palvelumallien, mukaan lukien kaikille avoimien kohtaamispaikkojen ja ryhmien, järjestämisessä. Aluksi toiminta keskittyi etenkin huono-osaisimmille ihmisille tarjottaviin mielenterveys- ja päihdepuolen palveluihin, mutta 1990-luvulla matalan kynnyksen palvelut vakiintuivat osaksi kolmannen sektorin toimintaa ja myös laajentuivat, kun julkisen sektorin resurssit taloudellisen laman myötä niukentuivat. 2010-luvulla matalan kynnyksen palveluita ja toimintaa tarjotaan yhä moninaisemmille ihmisryhmille, vaikka mielenterveys- ja päihdepalvelut ovatkin yhä niiden merkittävin kohde. (Leemann & Hämäläinen 2015, 5–6.)

Lähellä kotia sijaitsevien, ja siten iäkkäiden ihmisten helposti saavutettavissa olevien, osallistumismahdollisuuksien luomista pidetään tärkeänä tekijänä myös ikäystävällisten asuinalueiden kehittämisessä. Ympäristöministeriön julkaisemassa *Muisti- ja ikäystävällinen asuminen ja asuinympäristö* -oppaassa (Rappe ym. 2018, 21–28) erilaisten matalan kynnyksen kohtaamispaikkojen todetaan voivan lisätä iäkkäiden ihmisten osallisuuden kokemusta, jonka vastakohtana nähdään myös tässä yksinäisyyden ja turvattomuuden kokemuksiin usein yhdistettävä, osattomuuden kokemus. Oppaassa kaupunkien ja asuinalueiden ikäystävällisyyden kehittämisen todetaan olevan osa WHO:n aktiivisen ikääntymisen edistämisen tavoitteita. Ikääntyvien ihmisten asumisolot onkin mainittu yhtenä huomioon otettavana asiana jo vuonna 2002 julkaistussa aktiivisen ikääntymisen poliittisessa viitekehyksessä (WHO 2002, 25).

### **3 RYHMÄTOIMINTA SOSIAALISEN TUEN MUOTONA**

Tässä tutkimuksessa kiinnostuksen kohteena on erityisesti ikäihmisille suunnattu ryhmätoiminta, jonka eri muodoista keskitytään kaikille avoimeen, matalan kynnyksen ryhmätoimintaan. Tässä luvussa esittelen ryhmätoiminnasta aiemmin tehtyä tutkimusta. Esittelen lyhyesti myös nuorille suunnattua toimintaa käsittelevää tutkimusta, sillä se tarjoaa mielenkiintoisen vertailukohdan aiheeseen, ja se muistuttaa monilta osin myös ikäihmisille tarjottavaa toimintaa. Pohdin lopuksi matalan kynnyksen käsitettä siitä löytämäni kirjallisuuden pohjalta.

#### **3.1 Ikäihmisille suunnattu ryhmätoiminta**

Ryhmätoiminnalla voidaan tarkoittaa monenlaisia ryhmämuotoisesti toteutettavia toimintoja, jotka vaihtelevat niiden muodostamistavassa, avoimuudessa, toiminnan sisällössä ja tavoitteissa sekä osallistujamäärissä. Ryhmätoiminnan käsitteellä voidaan viitata esimerkiksi sosiaalityössä hyödynnettäviin interventiomuotoisiin toimintoihin (esim. Heikkinen ym. 2007), psykoterapian ryhmäanalyysiksi kutsuttuun muotoon (Kuusisto ym. 2012, 181) tai työorganisaatioiden- ja yhteisöjen kehittämistyökaluihin (Kaivola & Tuukkanen 2009, 218). Ryhmätoimintaa voidaan järjestää myös osana sosiaalista kuntoutusta (Nieminen 2018, 11). Myös ikäihmisille suunnatut ryhmät vaihtelevat: on esimerkiksi yksinäisyyden lievittämiseen tähtääviä, suljettuja ryhmiä (Jansson 2014; Pitkälä ym. 2005), yleisemmin keskusteluapua ja vertaistukea tarjoavia ryhmiä (Kuusisto ym. 2012, 188), taide- ja liikuntaryhmiä sekä myös kaikille iäkkäille avoimia ryhmiä. Sekä suljetuissa että avoimissa ryhmissä ohjelma on usein monipuolista, ja jokaiselle tapaamiskerralle on usein sovittu tietty aihepiiri, jonka varaan ohjelma on rakennettu. (Pietilä & Saarenheimo 2017, 104.)

Ikääntyville ihmisille suunnatusta ryhmätoiminnasta tehty tutkimus vaikuttaisi keskittyvän etenkin yksinäisyyden lievittämiseen tähtääviin, suljettuihin ryhmiin (esim. Hytönen ym. 2007; Jansson 2012; Savikko 2008). Vaikka keskityn tässä tutkielmassa kaikille avoimeen ryhmätoimintaan, avaan lyhyesti myös haastattelemini henkilöiden ajatuksia yksinäisyydestä, sillä sen vähentäminen kuuluu myös tarkastelemieni ryhmien tavoitteisiin. Koska matalan kynnyksen ryhmätoiminta ei tekemieni tiedonhakujen perusteella vaikuta olevan vakiintunut käsite, esittelen tässä myös muita ryhmätoimintamuotoja koskevaa kirjallisuutta ja aiempaa tutkimusta.



Kuten edellisessä luvussa toin esiin, sosiaalinen toiminta ja sosiaaliset verkostot ovat keskeisiä tekijöitä siinä, millaiseksi ikääntyvät ihmiset kokevat oman hyvinvointinsa (Litwin & Stoeckel 2013; Victor 2005, 161). Erilaiset ryhmät ovatkin nykyään osa monen järjestön ikäihmisten hyvinvoinnin edistämiseksi tekemää työtä. Niiden tavoitteena on tarjota osallistujilleen merkityksellisiä yhteisöjä, joissa heillä on mahdollisuus jakaa asioita toisten kanssa ja saada sitä kautta yhteisöllisyyden ja vertaisuuden kokemuksia. Ryhmä voidaan nähdä eräänlaisena yhteisöllisyyden yksikkönä, jossa ryhmään osallistuvilla on yhteinen mielenkiinnon kohde tai yleinen kiinnostus sosiaalista toimintaa kohtaan. Erilaisten ryhmätoimintojen suurta tarjontaa selittää myös se, että ne ovat melko vaivaton tapa aktivoida ihmisiä tapaamaan muita ja osallistumaan. (Pietilä & Saarenheimo 2017, 101.) Tässä mielessä niiden voi nähdä sopivan hyvin myös aktiiviseen ikääntymiseen tähtääviin tavoitteisiin.

Vanhustyön keskusliiton Eloisa Ikä -ohjelman hankkeista tehdyssä tutkimuksessa (Pietilä & Saarenheimo 2017) tutkittiin ikäihmisten osallisuutta ja yhteisöllisyyttä vahvistamaan pyrkivien ryhmätoimintojen osallistujien kokemuksia. Tutkimuksessa todettiin ryhmätoimintoihin osallistuvien ikäihmisten pitävän ryhmän tapaamisia viikon kohokohtina, jotka rytmittävät heidän arkeaan ja tuovat sisältöä elämään. Tutkimukseen osallistuneiden ikäihmisten psykososiaalisen hyvinvoinnin todettiin pääosin parantuneen ryhmätoiminnassa mukana olemisen myötä. Hankkeisiin osallistuneet ihmiset näkivät, että pelkästään mahdollisuus kerääntyä yhdessä johonkin tiettyyn paikkaan vaikutti heidän mielen hyvinvointiinsa. Hankkeiden tuloksista kertovassa raportissa ei toisaalta ole eritelty erimuotoisia ryhmätoimintoja toisistaan, vaan siinä puhutaan sekä suljetuista että avoimista ryhmistä.

Psykososiaalisten ryhmätoimintojen on todettu voivan tukea ikääntyvien ihmisten psyykkistä hyvinvointia ja elämään tyytyväisyyttä (Forsman ym. 2011). Tällaisia ennaltaehkäiseviä tukimuotoja voi kuitenkin olla vaikea osata hakea, eikä niitä välttämättä aina ole saatavillakaan (Fried ym. 2014). Ryhmätoiminnalla voi Minna Pietilän ja Marja Saarenheimon (2017, 101–102) mukaan olla monenlaisia vaikutuksia ihmisen psykososiaaliseen hyvinvointiin, sillä kaikki ryhmäläiset tuovat mukanaan oman elämänhistoriansa ja kokemuksena, joiden jakaminen muiden kanssa voi avartaa sekä omaa että muiden ryhmäläisten ajatusmaailmaa. Yhdessä jaettujen positiivisten kokemusten on todettu olevan tärkeässä osassa iäkkäille ihmisille suunnatuissa ryhmissä.

Ryhmäläisten kanssa tehdyt vierailut ja retket aktivoivat ryhmän jäseniä sekä ryhmässä että yksilöinä, ja ryhmätoiminnan kautta löydetty uudet toimintamahdollisuudet voivat muokata myös ryhmän jäsenten käsitystä itsestään. (Jansson ym. 2018; Pietilä & Saarenheimo 2017, 102.) Muiden ihmisten ryhmässä kohtaaminen tarjoaa osallistujille lisäksi useita myönteisiä psyykkisiä ja sosiaalisia vaikutuksia, kuten esimerkiksi hyväksyvistä kohtamisesta syntyviä merkityksellisyyden tunteita, jotka voivat vaikuttaa siihen, kuinka mielekkääksi elämän yleensä kokee (Pietilä & Saarenheimo 2017, 106).

Osan iäkkäille ihmisille suunnatuista ryhmätoiminnoista taustalla vaikuttavana ajatuksena voisi nähdä ryhmäanalyysin, joka on yksi ryhmäpsykoterapian muodoista. Sen tavoitteena on vähentää tai poistaa esimerkiksi sosiaalisia ongelmia siten, että ryhmän jäsenet keskustelevat ohjatusti heitä koskettavista asioista ja haasteista. Ryhmäanalyttisen viitekehyksen juuret ovat psykoanalyysissä, ja sen keskeisiin käsitteisiin kuuluu vapaasti virtaava keskustelu. Esimerkiksi yksinäisyydestä kärsivien ikääntyneiden ryhmissä keskinäisen jakamisen on todettu olevan tärkeää, sillä sen myötä kokemus yksinäisyydestä voi muuttua ryhmäläisten väliseksi yhteydeksi. Ryhmästä voi saada myös sellaista ymmärrystä eli vertaistukea oman ikäryhmän edustajilta, jota esimerkiksi omat lapset tai usein iältään nuorempi ryhmän ohjaaja ei välttämättä pysty tarjoamaan. Ryhmässä voidaan käsitellä ikääntymiseen liittyviä asioita myös huumorin avulla, jolloin esimerkiksi muistin heikkenemisen mahdollisesti aiheuttama häpeän tunne voi vähentyä. (Kuusisto ym. 2012, 181–184.)

Ryhmäanalyysiin pohjautuva ryhmä kokoontuu säännöllisesti, mielellään kerran viikossa, ja tapaamisille sopiva pituus on noin 1,5 tuntia. Säännöllinen aikataulu luo turvallisuutta muuten avoimeen ryhmään. Ikäihmisille suunnatuissa ryhmissä osallistujia kannustetaan tapaamaan toisiaan myös ryhmän ulkopuolella, jolloin siellä saadut ihmissuhteet voivat jatkua vielä silloinkin, jos ohjatun ryhmän toiminta päättyy. Ikäihmisten keskusteluryhmät ovat parhaimmillaan yhteisöjä, joissa voi harjoitella ryhmässä oloa ja parantaa omia vuorovaikutustaitoja etenkin, jos on ennen ryhmään osallistumista ehtinyt viettää paljonkin aikaa itsekseen. Ryhmässä on voinut saada kokea kuuluvansa johonkin ja tuntea yhteisöllisyyttä, mahdollisesti pidemmänkin tauon jälkeen. Ryhmä tarjoaa usein säännöllisten tapaamistensa ansiosta myös paikan, johon mennä. Ryhmäanalyttiseen keskusteluryhmään osallistumisen jälkeen kynnys lähteä muihin ikääntyneille suunnattuihin ryhmiin tai toimintoihin on usein matalampi. (Kuusisto ym. 2012, 185, 208.) Vaikka monet ikääntyville ihmisille suunnatuista ryhmistä eivät olekaan

toimintamuodoltaan terapiaa, voi ainakin osan näistä ajatuksista nähdä toteutuvan myös niissä. Esimerkiksi vertaistuen ja samassa elämäntilanteessa olevien keskinäisen huumorin merkitys tulivat esille myös Eloisa Ikä -hankkeiden ryhmissä (Pietilä & Saarenheimo 2017, 107).

Myös nuorille suunnatun toiminnan järjestämisessä osallisuuden edistäminen on keskeisessä roolissa (esim. Gretschel 2011; Kolehmainen & Kautto-Koukka 2017). Käytän nuorten palveluita tässä lyhyesti vertailukohteena, sillä ne vaikuttavat saaneen ikääntyville ihmisille suunnattua toimintaa enemmän huomiota tutkimuksessa, ja toisaalta nämä myös muistuttavat sisällöltään huomattavan paljon toisiaan. Esimerkiksi ikäihmisille suunnatun matalan kynnyksen ryhmätoiminnan voisi nähdä tietyllä tavalla olevan lähellä vaikkapa nuorisotalojen toimintaa: sinne on periaatteessa tervetullut kuka tahansa ikäryhmään kuuluva ja muiden ihmisten tapaamisesta kiinnostunut henkilö. Esimerkiksi Anu Gretschelin (2011, 21–22) nuorisotalojen toimintaa koskevassa tutkimuksessa on käsitelty tätä teemaa myös siitä näkökulmasta, että vaikka kaikki ovatkin tervetulleita, talossa pidempään käyneiden kesken muodostuneiden ryhmien takia uuden kävijän voi olla vaikea päästä ”ulkopuolisena” mukaan. Tämän voisi ajatella olevan hyvin mahdollista myös ikääntyville suunnatussa ryhmätoiminnassa, ja viitteitä tällaisesta löytyykin ainakin Eloisa Ikä -hankkeen ryhmätoimintoja tarkastelleessa tutkimuksessa (Pietilä & Saarenheimo 2017, 111).

Nuorisotalojen toiminnassa voi nuoriso-ohjaajien ja nuorten välille syntyä epäselvyyksiä, jotka voivat johtua esimerkiksi siitä, että aikuiset ohjaajat uskovat tietävänsä, mitä nuoret haluavat (Gretschel 2011, 8). Samanlaiset näkemyserot ovat todennäköisesti mahdollisia myös ikääntyville ihmisille suunnatussa toiminnassa, jos esimerkiksi ryhmän ohjaajana toimiva henkilö on huomattavasti ryhmäläisiä nuorempi, eikä ryhmään osallistuvien mielipiteitä ja toiveita oteta kunnolla huomioon. Nuorille järjestetään lisäksi myös samalla periaatteella toteutettavaa ryhmätoimintaa kuin ikääntyville ihmisille. Esimerkiksi Jyväskylän kaupungin nuorisopalveluiden järjestämän Akku-ryhmätoiminnan tavoitteina on tarjota maksutonta ja helposti lähestyttävää toimintaa ja sisältää nuorten arkeen. Ryhmän toimintaan ei tarvitse sitoutua, vaan jokainen voi osallistua siihen omien voimavarojensa mukaan. Tavoitteena on mahdollistaa osallisuuden ja yhteisöllisyyden tunteita, kuten myös monissa ikäihmisille suunnatuissa ryhmissä. (Kolehmainen & Kautto-Koukka 2017.)

### 3.2 Osallisuutta matalalla kynnyksellä

Matalan kynnyksen ryhmätoiminta, tai matala kynnyks ylipäättään, ei tekemieni tiedonhakujen perusteella ole kovinkaan vakiintunut käsite. Esimerkiksi suomenkielisistä matalan kynnyksen käsitteen sisältävistä julkaisuista suuri osa oli sanoma- tai aikakauslehtien artikkeleita, joista monet tosin liittyivät ikääntyville ihmisille suunnattuun toimintaan. Kuitenkaan toimintamuotoja käsittelevässä tutkimuksessa käsitettä ei juuri ole käytetty. Hakusanoilla ”*low threshold services*” ja suomeksi ”*matalan kynnyksen palvelut*” löysin etenkin päihde- tai mielenterveysongelmista kärsiville ihmisille suunnattuja palveluita käsitteleviä tutkimuksia, joihin tutustuin matalan kynnyksen käsitteen osalta. Käsitettä päihdepalveluiden asiakkaiden näkökulmasta tutkinut Sinikka Törmä (2009) toteaa, että matala kynnyks on etenkin puhekielessä paljon käytetty ilmaus, jolla tarkoitetaan yleisesti helppoa tai vaivatonta pääsyä tai ryhtymistä johonkin. Matalasta kynnyksestä puhutaan etenkin päihde- tai mielenterveysongelmista kärsiville ihmisille tarkoitettuja palveluja koskevassa hoitojärjestelmäretoriikassa ja tutkimuksessa (Edland-Gryt & Skatvedt 2013; Leemann & Hämäläinen 2015; Törmä 2009).

Matalan kynnyksen palvelut on käsitteenä esillä myös aiemmin mainitsemassani, Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen sosiaalisen osallisuuden edistämiseen keskittyvässä Sokra-hankkeessa, jonka matalan kynnyksen palveluista tehdyssä tietopakettissa (Leemann & Hämäläinen 2015, 1–3) ne on määritelty palveluiksi, joihin hakeutumisen kynnyks on matalampi kuin normaaleissa palveluissa. Tällaisia palveluja pyritään yleensä suuntaamaan ihmisille, jotka saattaisivat muuten jäädä pois tarvitsemiensa palveluiden piiristä, ja siten niiden voi nähdä edistävän etenkin vaikeimmin tavoitettavien ihmisryhmien sosiaalista osallisuutta. Vaikka matalan kynnyksen palvelut on perinteisesti ymmärretty yhteiskunnassa syrjäytymisvaarassa oleville ihmisryhmille suunnatuiksi palveluiksi, on käsitettä viime vuosina käytetty kuvaamaan myös muita palvelujärjestelmän osia, kuten esimerkiksi monialaisesti palveluita lapsiperheille tarjoavia keskuksia, tai ikäihmisille järjestettävää päivätoimintaa (Bulling 2017; Leemann & Hämäläinen 2016).

Matalan kynnyksen palveluiden voi Leemannin ja Hämäläisen (2015, 3–5) mukaan ajatella ihmisten tavoittamisen lisäksi edistävän sosiaalista osallisuutta myös toimintatapojen kautta. Niillä voidaan heidän mukaansa tarkoittaa myös sellaisten

kohtaamis- ja harrastusmahdollisuuksien tarjoamista, joissa ihmisten on mahdollista ylläpitää sosiaalisia taitojaan ja päästä mukaan sosiaalisiin verkostoihin. He listaavat kirjallisuudessa hahmoteltuja, matalan kynnyksen palveluille tyypillisiä ominaisuuksia ja periaatteita, joita ovat esimerkiksi spontaanisuus, maksuttomuus, asiointikynnyksen madaltaminen sijainnilla sekä ilmaisten neuvojen ja ohjeiden saaminen. Norjalaisia matalan kynnyksen perhekeskuksia tarkastelleessa tutkimuksessa löydettiin neljä kategoriaa, joiden perusteella keskuksot eroavat tavallisista julkisista palveluista: helppo pääsy, byrokratian matala taso, yhteistyön pätevyys ja jatkuvuus ammattilaisten ja lasten vanhempien välillä ja salliva/syrjimätön ilmapiiri (Bulling 2017).

Vaikka matalan kynnyksen käsitettä on käytetty paljon etenkin päihdeongelmallisille ihmisille suunnattujen palveluiden kuvailemiseen, sen merkitys ja sisältö on myös tässä yhteydessä jäänyt hieman epäselväksi (Edland-Gryt & Skatvedt 2013). Törmän (2009) mukaan matalan kynnyksen käsite on hyvistä tarkoituksistaan huolimatta myös haasteellinen, sillä se sisältää samalla palveluiden kohderyhmän puolesta tehtävän oletuksen helposta integroitumisesta yhteiskuntaan ja sen palveluihin. Hän huomauttaa käsitteen käytön riskinä olevan myös, että ihmisryhmät, joille matalan kynnyksen palveluita tarjotaan, aletaan nähdä erillisinä, matalan kynnyksen palvelujärjestelmään kuuluvina marginaaliryhminä, joiden auttaminen on ensisijaisesti kolmannen sektorin vastuulla. Tämä voi mahdollisesti olla myös yhtenä syynä sille, ettei matalan kynnyksen käsite ole vakiintunut ikäihmisille suunnatussa, kaikille avoimessa toiminnassa, tai siitä tehdyssä tutkimuksessa. Tällaisen riskin välttämiseen pyrkivän ajattelun voisi kuvitella vähentävän käsitteen käyttöä, jos esimerkiksi pelätään, että palvelun tai toiminnan kohderyhmä tulisi nähdä jonkinlaisena marginaaliryhmänä, koska matala kynnyks on perinteisesti liitetty tällaisille ryhmille suunnattuihin palveluihin.

Toisaalta matalan kynnyksen käsitteen vähäistä käyttöä voisi selittää myös se, ettei matalan kynnyksen ryhmätoimintaa vaikuta olevan tutkittu kovin paljon. Kuten jo johdannossa totesin, ikäihmisten ryhmätoimintaa käsittelevä tutkimus näyttäisi painottuneen yksinäiseksi itsensä kokeville suunnattuihin, suljettuihin ryhmiin. Päätin joka tapauksessa käyttää matalan kynnyksen käsitettä kuvaamaan tutkimiani ryhmiä, sillä en ole tutkimusprosessini aikana törmännyt muuhun käsitteeseen, joka kuvailisi niiden toiminta-ajatusta paremmin. En käytä sitä siksi, että pitäisin ryhmiin osallistuvia iäkkäitä ihmisiä johonkin erityistä tukea vaativaan marginaaliryhmään kuuluvina, vaan koska ryhmiin osallistumisen kynnyks on pyritty tekemään mahdollisimman matalaksi, ja

toisaalta myös haastattelemanani ryhmäläiset kuvailivat sen sitä olleen. Pohdin käsitteen merkitystä ja sopivuutta tarkemmin vielä luvussa 5, jossa esittelen työni keskeiset tulokset, ja luvussa 6, jossa tarkastelen niitä suhteessa aiheesta aiemmin tehtyyn tutkimukseen.

## 4 AINEISTO JA MENETELMÄT

Tämän tutkimuksen aineistona on yksitoista puolistrukturoitua teemahaastattelua (Hirsjärvi & Hurme 2008, 47–48), jotka tein huhtikuussa 2018 haastatteleamalla 71–87-vuotiaita matalan kynnyksen ryhmätoimintaan osallistuvia henkilöitä. Haastateltavista yksi oli mies ja loput naisia. Haastattelut kestivät 29 minuutista vajaaseen kahteen tuntiin, ja niiden yhteenlaskettu kesto on 12 tuntia 57 minuuttia. Litteroitua aineistoa on yhteensä 186 sivua, ja olen analysoinut sen aineistolähtöistä temaattista analyysiä hyödyntämällä (Braun & Clarke 2006; Guest ym. 2012). Aineistoa analysoimalla pyrin vastaamaan tutkimuskysymyksiini eli siihen, millaisia syitä matalan kynnyksen ryhmätoimintaan osallistuvilla ikäihmisillä on ollut toimintaan osallistumiselle ja siihen, mitä matalan kynnyksen ryhmätoiminta merkitsee siinä mukana oleville ikäihmisille.

Olen käyttänyt tutkimuksessani laadullisia tutkimusmenetelmiä, koska tavoitteenani on ymmärtää ja kuvata matalan kynnyksen ryhmätoimintaa siihen osallistuvien ikäihmisten näkökulmasta (Sankar & Gubrium 1994). Koska tutkin haastateltavieni henkilökohtaisia kokemuksia ja heidän niille antamiaan merkityksiä, on tutkimusotteessani vivahteita myös fenomenologiasta (Laine 2010, 29) sekä muista laadulliselle tutkimukselle tyypillisistä lähestymistavoista (Guest ym. 2012, 12–15). Toteuttamani temaattinen analyysi on kontekstuaalista, sillä raportoin haastateltavieni kokemia todellisuutta, mutta otan huomioon, että merkityksiin, joita he antavat kokemuksillensa, vaikuttaa aina myös laajempi sosiaalinen konteksti (Braun & Clarke 2006). Seuraavaksi kuvaan tarkemmin aineistoani sekä sen keräämisessä ja analysoimisessa käyttämiäni menetelmiä. Analyysini tulokset esittelen tutkielman viidennessä luvussa, ja luvussa 6 tarkastelen niitä suhteessa aiempaan tutkimukseen.

### 4.1 Haastatteluaineisto ja sen kerääminen

Keräsin haastatteluaineiston kahdessa suomalaisessa kaupungissa, joissa ikäihmisille suunnattua ryhmä- ja kohtaamispaikkatoimintaa järjestävät paikalliset yhdistykset. Yhdistykset ovat mukana valtakunnallisessa Iloa Arkeen -pysäkit-verkostohankkeessa, jota toteutetaan vuosina 2016–2018 kuudella eri paikkakunnalla Vanhus- ja lähimmäispalvelun liitto Vallin ja Kotien Puolesta Keskusliiton yhdessä koordinoimana. Kaikilla paikkakunnilla toiminta on jäsenyhdistysten omalla tavallaan toteuttamaa, mutta yhteistä niille on idea avoimesta ja maksuttomasta kohtaamispaikasta, joiden

tarkoituksena on vahvistaa alueidensa yhteisöllisyyttä ja vähentää yksinäisyyttä (Iloa Arkeen -pysäkit, Valli ry 2018). Hankkeiden toiminnassa on mukana myös vapaaehtoisia, ja niiden kohtaamispaikoissa eli ”pysäkeillä” järjestetään monenlaista toimintaa lähialueiden iäkkäille ihmisille. Pysäkit toimivat yhdistysten tiloissa ja esimerkiksi asuintalojen kerhohuoneilla. Tutkimukseni kohteena ovat pysäkeillä kerran viikossa kokoontuvat ryhmät, jotka ovat kaikille avoimia, ja joissa ei ole tiettyä teemaa, vaan tapaamisten sisältö vaihtelee viikoittain.

#### **4.1.1 Teemahaastattelu aineistonkeruumenetelmänä**

Valitsin teemahaastattelun aineistonkeruumenetelmäksi, koska tavoitteenani on tuoda esiin ryhmätoimintaan osallistuvien iäkkäiden ihmisten omia kokemuksia ja ajatuksia ryhmätoiminnasta. Teemahaastatteluissa keskustellaan kaikkien haastateltavien kanssa etukäteen valituista teemoista, mutta esitettävät kysymykset ja järjestys, jossa teemoista puhutaan, voivat vaihdella. Haastattelun on tarkoitus olla keskustelunomainen ja vapaamuotoisempi kuin esimerkiksi lomakehaastattelun, jotta haastateltavat pääsevät kertomaan ajatuksiaan omin sanoin. (Eskola ym. 2018, 29–30; Hirsjärvi & Hurme 2008, 47–48.) Teemahaastattelu sopi hyvin aineistonkeruumenetelmäkseni, sillä matalan kynnyksen ryhmätoimintaan osallistuvien iäkkäiden ihmisten kokemuksia ei ole tutkittu kovin paljon, eikä mitään valmista mallia tai lomaketta ei ollut siis mahdollista käyttää.

Haastatteluja varten suunnittelin etukäteen teemahaastattelurunon (liite 4), joka sisälsi kaksi pääteemaa sekä yhden lisäteeman, josta voitaisiin keskustella tarvittaessa. Haastattelurunkoni pääteemoja olivat ryhmätoiminta ja yksinäisyys. Lisäteemana oli sosiaaliset suhteet, joista suunnittelin kysyväni sen verran, mitä aiempien teemojen yhteydessä ei olisi jo tullut esille. Haastattelurunon alkuun olin laittanut itselleni muistutukseksi alustavat tutkimuskysymykseni, jotka liittyivät tässä vaiheessa enemmän yksinäisyyden kokemuksiin. Tutkimusprosessin edetessä totesin, etteivät haastattelemani ikäihmiset olleet juuri kokeneet yksinäisyyttä, ja päätin keskittyä tarkastelemaan heidän ryhmätoiminnalle antamia merkityksiä ja siihen osallistumisen taustalla olevia syitä.

Haastattelurunon suunnittelussa hyödynsin Vanhustyön keskusliiton koordinoiman Eloisa ikä -ohjelman (2012–2017) tutkimuksessa käytettyjä haastattelukysymyksiä (Pietilä & Saarenheimo 2017 liite 4) sekä Elisa Tiilikaisen (2016 liite 3) hänen ikääntyneiden yksinäisyyttä käsittelevässä väitöstutkimuksessaan käyttämää



haastattelurunkoa. Muodostin haastattelurunkoni teemat siis katsomalla, mitä samoja aihepiirejä käsittelevissä, aiemmin tehdyissä tutkimuksissa on kysytty (Eskola ym. 2018, 41). Tämän pohjalta mietin lisäksi, mitä muuta haluaisin haastatteluissa saada selville, ja keksin itse lisää apukysymyksiä haastattelurunkooni. Kaikki apukysymykset ryhmittelin niiden aihepiirin mukaan valitsemieni teemojen alle, mistä muodostui teemahaastattelurunkoni rakenne.

#### **4.1.2 Pysäkkeihin tutustuminen ja haastateltavien löytäminen**

Haastatteluaineiston kahdessa eri kaupungissa sijaitsevat pysäkit valikoituivat aineistonkeruupaikoiksi alkuvuodesta 2018, kun halukkuutta yhteistyöhön kysyttiin kaikkien kuuden hankkeessa mukana olevan paikallisyhdistyksen työntekijöiltä Vanhus- ja lähimmäispalvelun liitto Vallin projektisuunnittelijan välityksellä. Projektisuunnitteliijaan olin ollut ensimmäisen kerran sähköpostitse yhteydessä marraskuussa 2017, jolloin tiedustelin mahdollisuutta kerätä aineistoa Iloa Arkeen -pysäkit-hankkeesta. Tämän jälkeen yhteydenpito jatkui sähköpostitse kahden yhteistyöstä kiinnostuneen hankkeen työntekijöiden sekä Vallin projektisuunnittelijan kanssa, ja alkukeväästä 2018 kävin tutustumassa etukäteen kumpaankin haastattelupaikkaan. Valli kustansi minulle aineiston keräämisestä aiheutuneet matkakulut. Välillämme ei kuitenkaan ollut mitään sopimusta tai ehtoja, vaan olen tehnyt tutkielman itsenäisesti lukuun ottamatta haastateltavien rekrytointiin saamaani apua.

Ennen haastattelujen tekemistä ja haastateltavien etsimistä kävin tutustumassa pysäkkien toimintaan paikan päällä, jolloin tapasin henkilökohtaisesti myös niiden työntekijät. Suunnittelimme heidän kanssaan haastatteluiden ajankohtaa ja käytännön toteutusta. Toisella pysäkillä vierailin helmikuuisena iltapäivänä, jolloin pääsin itsekin osallistumaan yhden ryhmän tapaamiseen seuraamalla päivän ohjelmaa ja keskustelemalla hieman myös osallistujien kanssa. Minut esiteltiin paikan päällä oleville, ja kerroin, että olisin myöhemmin keväällä tulossa tekemään sinne haastatteluja pro gradu -tutkielmaani varten. Toisessa haastattelukaupungissa kävin maaliskuun 2018 alussa, jolloin tapasin yhdistyksen työntekijät, ja he kertoivat minulle lisää toiminnastaan sekä eri ryhmien ja kerhojen kohderyhmistä. Tässä kaupungissa yhdistyksellä on ollut vastaavaa toimintaa jo ennen Iloa Arkeen -pysäkit-hanketta, ja osa ryhmistä on kokoontunut jo vuodesta 2012 alkaen, minkä pyrin ottamaan huomioon näissä ryhmissä käyneiden ihmisten haastatteluita analysoidessani. En tavannut vierailuni aikana mahdollisia haastateltaviani,

sillä tiloissa ei sillä hetkellä ollut mitään toimintaa. Haastattelupaikoissa vieraileminen auttoi minua hahmottamaan paremmin tutkimukseni kohdetta ja koin sen helpottavan myös haastattelujen suunnittelemista.

Joissakin Iloa Arkeen -hankkeen kaupungeissa pysäkkejä on muutamassa eri paikassa, ja haastattelukaupungeissani niitä oli yhdestä kolmeen. Molempien kaupunkien pysäkeillä toimii monenlaisia ryhmiä, mutta päätin etsiä haastateltavia ensisijaisesti sellaisista, jotka ovat kaikille avoimia, eivätkä perustu johonkin tiettyyn toimintaan tai harrastukseen. Ajattelin, että niissä ihmisiä motivoisi käymään mahdollisesti juuri muiden ihmisten tapaaminen. Molemmissa kaupungeissa toimi saamieni tietojen mukaan kolme tällaista ryhmää, eli päätin tavoitella haastateltavia yhteensä kuudesta eri ryhmästä. Myös sukupuoleen perustuvat ryhmät, esimerkiksi ”äijäkerhot”, rajasin tarkastelun ulkopuolelle, koska ajattelin ettei osallistumisen tulisi perustua myöskään sukupuoleen. Tämä valinta saattoi vaikuttaa aineistoni sukupuolijakaumaan, josta kerron tarkemmin seuraavassa alaluvussa esitellessäni tutkimukseen osallistuneet ikäihmiset.

Haastateltavien tavoittamisessa ja haastatteluiden sopimisessa minua auttoivat yhdistysten työntekijät, joiden välityksellä lähetin maaliskuussa 2018 molemmille pysäkeille ilmoituksen mahdollisuudesta osallistua haastatteluun (liite 1). Ilmoituksessa kerrottiin yleisesti tutkimuksesta ja sen tavoitteista, ja sitä jaettiin edellä mainitsemieni kuuden ryhmän osallistujille. Siinä mainittiin lisäksi kerättävän aineiston anonyymistä käsittelystä sekä kuinka kauan haastatteluun kannattaisi varata aikaa (Eskola ym. 2018, 31). Ilmoituksessa haastateltavien toivottiin olevan vähintään 70-vuotiaita ja osallistuvan enemmän tai vähemmän säännöllisesti ilmoituksessa mainittuihin ryhmiin. Haastatteluilmoituksessa korostettiin haastatteluun osallistumisen vapaaehtoisuutta ja sitä, että haastatteluun osallistuvan henkilön ei tarvitse kokea olevansa yksinäinen, koska tutkimuksen kohteena oli ryhmien toimintaan osallistuvien kokemukset ryhmässä mukana olosta sekä heillä olevat ajatukset ja mahdolliset kokemukset yksinäisyydestä. (Liite 1.) Tavoitteena oli, että ilmoitusta ei ymmärrettäisi niin, että haastatteluun etsitään nimenomaan yksinäisiä ihmisiä.

Sovimme yhdistysten työntekijöiden kanssa etukäteen sopivista ajankohdista, jolloin haastattelut olisi mahdollista tehdä heidän tiloissaan. Tämä oli helppoa sekä haastateltaville että myös minulle, kun minun ei tarvinnut matkustaa kuin yhteen paikkaan molemmissa kaupungeissa. Haastateltaville taas haastattelupaikka oli siten

ennestään tuttu ja helposti saavutettavissa (Eskola ym. 2018, 33–34). Haastatteluun osallistumisen kynnystä madalsi myös se, että haastatteluun ilmoittautuminen tapahtui heille tuttujen työntekijöiden välityksellä. Ilmoituksessa oli myös minun yhteystietoni, mutta kaikki haastattelut sovittiin silti yhdistysten työntekijöiden kautta. Tein haastattelut kuuden eri päivän aikana huhtikuussa 2018 siten, että saman päivän aikana oli yleensä kaksi haastattelua.

#### **4.1.2 Tutkimukseen osallistuneet ikäihmiset**

Haastattelemiini henkilöt ovat syntyneet vuosina 1931–1947 ja heidän keski-ikänsä vuonna 2018 on 79,9 vuotta. Viittaan tutkielmassa haastattelemiini henkilöihin heille antamillani peitenimillä sekä heidän kymmenen vuoden tarkkuudella pyöristetyllä iällään (esim. 80–84v. => 80v., 85–89v. => 90v.). Peitenimet olen valinnut vuosina 1900–1950 annettujen suosituimpien etunimien joukosta (Väestörekisterikeskus 2018). En tiennyt haastateltavieni toisia tai kolmansia nimiä, joten on mahdollista, että olen tietämättäni käyttänyt jonkun kohdalla jotakin näistä. Tarkkoja syntymäaikoja, koko nimiä tai yhteystietoja en kerännyt, koska se ei ollut haastattelujen tekemisen kannalta tarpeellista.

Seuraavalla sivulla olevassa taulukossa 1 esittelen haastateltavani taustatietoineen. Kuten taulukosta käy ilmi, yhdestätoista haastateltavasta naisia oli kymmenen ja miehiä vain yksi. Pysäkkiryhmät, joista rekrytoin haastateltavia, olivat kaikille avoimia, mutta niiden osallistujissa miehiä on silti selvästi vähemmän. Tämä selvisi minulle kunnolla vasta haastatteluita tehdessä, ja olisin mahdollisesti voinut saada haastateltaviksi enemmän miehiä, jos olisin ottanut mukaan myös vain miehille suunnatut ryhmät. Olin kuitenkin ajatellut, että siinä tapauksessa ryhmä ei olisi ollut enää ”kaikille avoin”. Tekemäni valinta aiheutti siis sen, että aineistoni ei sukupuolen osalta ole niin monipuolinen kuin voisi toivoa. Toisaalta en voi olla varma, olisinko saanut enempää mieshaastateltavia, vaikka olisin ottanut mukaan myös miehille suunnatut ryhmät.

Taulukko 1. Haastateltavat

Haastateltava	Ikä*	Asumismuoto	Jäänyt leskeksi	Eronnut	Parisuhte
Annikki	90	Yksin	Kyllä, yli 5v. sitten	-	Ei
Hilja	80	Yksin		Kyllä, yli 5v. sitten	Ei
Ritva	70	Puolison kanssa	-	-	Kyllä
Liisa	70	Yksin	Kyllä, yli 5v. sitten	-	Ei
Pentti	90	Yksin	Kyllä, alle 5v. sitten	-	Ei
Helena	80	Yksin	Kyllä, alle 5v. sitten	-	Ei
Tuula	80	Yksin	Kyllä, yli 5v. sitten	-	Ei
Aili	90	Yksin	Kyllä, yli 5v. sitten	Kyllä, alle 5v. sitten	Ei
Maria	80	Yksin	-	Kyllä, yli 5v. sitten	Ei
Elisabet <sup>1</sup>	70	Puolison kanssa	-	-	Kyllä
Kyllikki <sup>2</sup>	70	Yksin	-	-	Kyllä

\*Ikä pyöristetty kymmenen vuoden tarkkuudella

Haastateltavista viisi osallistui matalan kynnyksen ryhmätoimintaan toisessa ja kuusi toisessa kaupungissa. Kuudesta ryhmästä, joiden osallistujille olin pyytänyt haastatteluilmoitusta jakamaan, haastateltavia löytyi lopulta viidestä. Muutama heistä kertoi osallistuvansa välillä useampaankin ryhmään, sillä ne sijaitsivat usein lähellä toisiaan, ja ryhmät kokoontuvat eri viikonpäivinä. Jokaisella oli kuitenkin yksi ryhmä, jossa he kävivät joka viikko. Kaikki haastattelemani henkilöt kertoivat, että eivät ole olleet ryhmän tapaamisista poissa kuin kerran tai kaksi. Toisessa kaupungeista ohjattu ryhmätoiminta on aloitettu vasta Iloa Arkeen -hankkeen alkaessa vuonna 2016, ja toisessa ryhmät ovat aloittaneet toimintansa jo viisi tai kuusi vuotta sitten. Molemmissa kaupungeissa lähes kaikki haastateltavat olivat käyneet ryhmässä suunnilleen niiden perustamisesta alkaen, ja kaikki kuitenkin vähintään kahden vuoden ajan.

Haastateltavista Ritva ja Elisabet asuvat puolisonsa kanssa, ja heidän lisäksi myös Kyllikki on parisuhteessa. Hilja ja Maria olivat eronneet aviomiehistään jo pidemmän aikaa sitten, mutta Aili kertoi lähivuosina päättyneestä seurustelusuhteesta. Myös hän oli kuitenkin asunut jo pidempään yksin jäätyään leskeksi vuosikymmeniä aiemmin. Helena

<sup>1</sup> Henkilökohtaiset kokemukset ryhmätoiminnasta rajattu analyysin ulkopuolelle, vapaaehtoisrooli. Ks. tarkemmin alaluku 6.2.

<sup>2</sup> Sama kuin edellä.

ja Pentti olivat jääneet leskiksi vasta lähivuosina, ja he olivatkin aloittaneet ryhmässä käymisen tämän jälkeen. Annikki kertoi menettäneensä noin kymmenen vuotta sitten useita läheisiään, mukaan lukien pidempiaikaisen miesystävänsä. Myös Liisan ja Tuulan puoliset olivat menehtyneet hieman yli kymmenen vuotta sitten. Haastateltavista vain viisi kertoi olleensa ennen eläkkeelle jäämistä mukana jossakin yhdistystoiminnassa, mutta suurimmalla osalla oli kokemusta jonkinlaisesta yhdistystoiminnasta eläkevuosien ajalta, ennen ryhmätoimintaan osallistumista.

#### **4.1.3 Haastattelutilanteet ja niiden reflektio**

Haastattelutilanteessa olivat läsnä vain minä ja haastateltava. Ennen haastattelun aloittamista paikalla oli kuitenkin usein myös yksi työntekijöistä, joka esitteli haastateltavan minulle ja poistui sitten paikalta. Uskon tämän lisänneen haastatteluun osallistuvien turvallisuuden tunnetta, jota vahvisti myös haastattelulaksi valittu tuttu paikka. Molemmissa kaupungeissa haastatteluita varten oli varattu erillinen tila, joten saimme keskustella rauhassa ja keskeytyksettä, eikä itse haastattelua kuullut kukaan muu. Toisessa kaupungissa haastattelut tehtiin tiloissa, joissa ryhmät normaalisti kokoontuivat, ja toisessa haastatteluja varten oli varattu erikseen huone samasta rakennuksesta. Istuimme haastateltavien kanssa pöydän ääressä kulmikkain, jolloin näimme toistemme ilmeet ja reaktiot, mutta keskustelu sujui kuitenkin luontevasti (Hirsjärvi & Hurme 2008, 91).

Pyrin siihen, että haastattelun aloitus olisi melko rauhallinen, jotta ilmapiiri olisi vapautunut mutta myös luottamuksellinen. Hetken jutustelu esimerkiksi säästä vaikutti tuovan varmuutta sekä hieman epävarmemman oloisiin haastateltaviin että myös omaan toimintaani haastattelijana etenkin ensimmäisiä haastatteluita tehdessäni. (Eskola ym. 2018, 37.) Ennen haastattelun aloittamista annoin jokaiselle haastateltavalle luettavaksi ja haastattelun jälkeen mukaan otettavaksi haastattelusta kertovan tiedotteen (liite 2), jossa oli myös yhteystietoni, mikäli heillä tulisi myöhemmin jotain kysyttävää. Tiedotteessa on kerrottu yleisesti tutkimuksesta sekä sen eettisistä periaatteista, joista kerron tarkemmin tämän luvun viimeisessä osiossa. Lisäksi pyysin heitä lukemaan laatimani suostumuslomakkeen (liite 3), jonka kaikki myös allekirjoittivat. Korostin kaikille haastateltaville myös sitä, että minuun voi halutessaan olla myöhemmin yhteydessä. Ennen varsinaisen haastattelun aloittamista varmistin, että sen nauhoittaminen sopii haastateltavalle.

Tavoitteenani oli, että haastattelut kestäisivät noin yhden tunnin, mutta niiden kesto vaihteli 29 minuutista lähes kahteen tuntiin. Keskimäärin ne kestivät yhden tunnin ja kymmenen minuuttia. Pisimmissä haastatteluissa emme pysyneet aina ihan haastatteluteemoissa, ja muutamien kohdalla en onnistunut tässä mielessä ohjaamaan keskustelua kovin hyvin. Yhdellä haastateltavalla oli haastatteluhetkellä huolia, jotka selvästi vaikuttivat hänen olotilaansa, enkä kehdannutkaan keskeyttää hänen puheitaan niin herkästi, sillä kaikesta huolimatta hän oli halunnut tulla haastatteluun. Hän tuntui myös olevan mielissään, kun sai kertoa jollekulle historiastaan ja sitä kautta ehkä käsitellä senhetkisiä tuntemuksiaan. Tämän jälkeen saimme keskusteltua myös haastatteluteemoista jonkin verran, vaikka niiden syvällisempi käsittely olisikin onnistunut paremmin enemmillä ajalla tai toisella haastattelukerralla. Joissakin haastatteluissa en myöskään aina ollut varma, liittyykö kertomus kysymääni asiaan vai ei, joten en viitsinyt niitä heti katkaista.

Haastatteluteemoista keskusteltiin kuhunkin tilanteeseen sopivassa järjestyksessä. Haastatteluita tehdessäni ja myös haastattelurunkoa suunnitellessani pyrin käsittelemään teemoja siten, että kysyisin haastateltavilta ensin yleisluontoisempia kysymyksiä, kuten esimerkiksi, mitä heille tulee mieleen sanasta yksinäisyys, tai millaisia kokemuksia heillä on ryhmätoiminnasta. Tarkoitukseni oli antaa heidän puhua teemoista ensin vapaasti, ja sitten esittää tarvittaessa tarkentavia kysymyksiä. (Eskola ym. 2018, 44.) Tämä onnistui useimmissa tapauksissa melko hyvin, mutta muutamat haastateltavista vastasivat tämän tyyppisiin kysymyksiin niin rönsyilevästi, että yrittäessäni keskittyä kuuntelemaan, milloin puheeksi tulee alun perin kysymäni asia, unohdin välillä jopa itse, mitä olin kysynyt.

Minun ja haastateltavieni välille syntyvän keskustelusuhteen mahdollisena haasteena olisi voinut nähdä myös välillämme olleen, melko huomattavan ikäeron (esim. Eskola ym. 2018, 36). En kuitenkaan itse suhtautunut siihen haasteena, vaan pyrin kohtaamaan haastateltavani samalla tavalla arvostavan kohteliaasti kuin minkä tahansa muunkin ikäiset ihmiset. Olin tutustunut muutamaani haastatteluoppaiden osioihin (Hirsjärvi & Hurme 2008, 133–134; Lumme-Sandt 2009), joissa puhutaan iäkkäiden ihmisten haastattelemisesta ja annetaan neuvoja asioista, joita siinä kannattaa huomioida. En kuitenkaan halunnut suhtautua haastateltaviini ensisijaisesti heidän ikänsä perusteella, mikä olisi voinut mielestäni enemmänkin tuoda välillämme olevaa ikäeroa esille kuin

toimia huomaavaisuutta osoittavana asiana. Uskoin, ja haastatteluita tehdessäni myös totesin normaalin ja toista ihmistä kunnioittavan vuorovaikutustavan riittävän ja toimivan paremmin; haastateltavani kyllä kertoivat, mikäli he esimerkiksi eivät kuulleet puhettani. Puhuin joka tapauksessa mahdollisimman selkeästi, jotta saisin itsekin haastatteluita litteroidessani niistä helpommin selvää. Käyttämäni kieli ja oma puhetyylini ovat normaalistikin melko yleiskielisiä, joten en joutunut juurikaan muokkaamaan puhetapaani tullakseni ymmärretyksi (Eskola ym. 2018, 38).

Otin kuitenkin huomioon, että haastattelutilanteessa tulee sen vuorovaikutuksellisuuden vuoksi tuotettua erilaisia iän merkityksiä (Lumme-Sandt 2009, 125). Haastattelun aluksi pyrin hieman tarkastelemaan tilannetta siltä osin, millaisia tulkintoja haastateltavat vaikuttivat minusta tekevän, ja toimimaan itse sen mukaisesti. Muutama sanoi esimerkiksi heti alkuun, ettei heitä tarvitse sitten teitellä. Osalta nuorimmista haastateltavistani kysyin itse alkujutustelun jälkeen, saako heitä sinutella, mikäli keskustelu oli ollut rentoa, ja se tuntui tilanteessa luontevalta. Oma ikäni tuli suoraan puheeksi oikeastaan vain yhdessä haastattelussa, jossa haastateltava totesi, ettei minun kaltaiseni nuori voi edes ymmärtää, millaista hänen kokemansa yksinäisyys on. Huomattavan ikäeron voi nähdä myös vahvuutena, mikäli tarkoituksena on selvittää monipuolisesti erilaisia aiheeseen liittyviä merkityksiä (Lumme-Sandt 2009, 129; ks. myös Tiilikainen 2016). Kenties juuri se, etten haastateltavieni näkökulmasta pysty välttämättä ymmärtämään, miltä jokin asia heistä tuntuu, on voinut motivoida heitä kertomaan siitä minulle paljon tarkemmin.

#### **4.1.4 Tutkimuseettiset kysymykset**

Aineiston keräämisessä ja käsittelemisessä, sekä tutkimukseni tulosten raportoisessa olen kiinnittänyt huomiota ja noudattanut etenkin tutkimuseettisen neuvottelukunnan (2012) ohjetta hyvästä tieteellisestä käytännöstä. Olen pyrkinyt kaikissa työvaiheissa rehellisyyteen, avoimuuteen ja tarkkuuteen. Tutkimuksen aiheesta tietoa hankkiessani olen pyrkinyt etsimään sitä aihepiirin kannalta olennaisista lähteistä ja myös viittaamaan käyttämäni tietoon asianmukaisella tavalla. Tutkimuksen tekeminen ei vaatinut erityisiä tutkimuslupia, mutta keskustelin aineistonkeruupaikkojen edustajien kanssa tutkimuksen tekemisestä etukäteen ja informoin myös heitä tutkimuksen kulusta aineiston keräämisvaiheessa ja tutkimuksen valmistuttua.

Olen tutkielmaa tehdessäni huomionut myös ihmistieteisiin luettavien tutkimusalojen eettisiin periaatteisiin (TENK 2009, 4) kuuluvat kolme osa-aluetta, joista ensimmäisen, eli itsemääräämisoikeuden osalta olen kiinnittänyt huomiota etenkin tutkimukseen osallistumisen vapaaehtoisuuteen sekä haastateltavien informointiin. Toimitin haastattelupaikkoihin etukäteen ilmoituksen mahdollisuudesta osallistua haastatteluun (liite 1), jossa on kerrottu yleisesti työni tavoitteista sekä korostettu haastatteluun osallistumisen vapaaehtoisuutta ja luottamuksellisuutta. Lisäksi olen ennen haastattelun aloittamista antanut haastateltaville luettavaksi ja mukaan otettavaksi tiedotteen (liite 2), jossa on kerrottu kaikista tutkimuksen ja siihen osallistumisen kannalta olennaisista asioista, sekä annettu myös minun yhteystietoni mahdollisesti jälkikäteen herääviä kysymyksiä varten. Ennen haastatteluiden aloittamista pyysin haastateltavia vielä myös lukemaan ja allekirjoittamaan kirjallisen suostumuksen haastatteluun osallistumisesta (liite 3).

Eettisten periaatteiden toisen osa-alueen eli vahingoittamisen välttämisen ehkäisemisen pyrin takaamaan siten, etteivät itse haastattelutilanne tai siinä käsitellyt asiat aiheuttaisi kenellekään henkisiä, sosiaalisia tai taloudellisia vahinkoja (TENK 2009, 7). Haastattelut järjestettiin turvallisessa ja rauhallisessa ympäristössä, haastateltaville tutuissa järjestöjen tiloissa. Myös haastattelutilanteissa pyrin sellaiseen vuorovaikutukseen, että haastateltavilla olisi luottavainen olo tilanteen ja minun suhteen (Kuula 2006, 62–63). Kolmannen osa-alueen, haastateltavien yksityisyyden ja tietosuojan turvaamiseksi, olen käsitellyt haastatteluaineistoa luottamuksellisesti ja poistanut litteroiduista haastatteluista kaikki tunnistetiedot syntymävuotta, sukupuolta ja haastattelukaupunkia lukuun ottamatta. Litteroitua aineistoa sekä haastattelutallenteita olen säilyttänyt koko tutkimusprosessin ajan erillisessä kansiossa salasanalla suojatulla kannettavalla tietokoneellani, ja ne ovat olleet vain minun käytössäni. (TENK 2009, 8–9.)

Tutkielman valmistuttua olen hävittänyt haastattelumateriaalit asianmukaisesti, kuten olin haastateltavilleni luvannut. Tulosten raportoinnissa sekä tutkielman liitteenä olevista, aineiston hankintavaiheessa haastateltaville annetuista haastatteluilmoituksesta ja tiedotteesta, olen poistanut myös haastattelukaupunkeja koskevat tiedot, jotta haastateltavat eivät olisi myöskään niiden perusteella tunnistettavissa. Puhtaaksi kirjoitetuista haastatteluista jätin pois kaikki haastateltavien mainitsemat henkilöiden sekä joidenkin paikkojen, kuten esimerkiksi katujen, nimet. Muitakaan nimitietoja ei ole



teksteissä mainittu, ellei kyseessä ole esimerkiksi joku yleisesti tunnettu paikka tai julkisuuden henkilö.

## 4.2 Analyysin toteutus

Haastatteluaineiston olen analysoinut aineistolähtöisesti, temaattista analyysiä hyödyntäen (Braun & Clarke 2006; Guest ym. 2012). Olen pyrkinyt analyysissä induktiiviseen eli aineistolähtöiseen päättelyyn, mutta lukemani tutkimuskirjallisuus ja aiemmat tietoni aihepiiristä ovat voineet vaikuttaa tulkintoihini (Braun & Clarke 2006).

### 4.2.1 Temaattinen analyysi

Greg Guest kollegoineen (2012, 4) määrittelee soveltavaksi temaattiseksi analyysiksi (*applied thematic analysis*) kutsumansa menetelmän laadullisen aineiston induktiiviseksi analyysiksi, joka voi pitää sisällään useita eri analyysitekniikoita. Tässä mielessä heidän käyttämänsä etuliite ”soveltava” sopiikin siihen hyvin. Temaattisella analyysillä pyritään identifioimaan ja kuvaamaan aineistosta sekä epäsuoria että selkeästi tulkittavissa olevia käsityksiä ja ajatuksia, eli teemoja. Sen avulla tutkimuksen kohdetta on mahdollista tarkastella hyvin yksityiskohtaisesti ja monipuolisesti. (Braun & Clarke 2006; Guest ym. 2012, 10.)

Virginia Braunin ja Victoria Clarcken (2006) mukaan tutkijan on tiedostettava, minkä tyyppistä temaattista analyysiä aikoo tehdä. He erottavat tässä toisistaan aineiston kokonaisvaltaisen kuvaamiseen tai tietyn aspektin yksityiskohtaiseen selvittämiseen pyrkivän analyysin. Tekemäni analyysi lukeutuu näistä ensimmäiseen: tarkoituksenani oli luoda kokonaisvaltainen kuva aineistosta löytämistäni ja merkittäviksi tulkitsemistani teemoista. Tämä lähestymistapa sopii Braunin ja Clarcken mukaan hyvin vähän tutkitun ilmiön tai esimerkiksi ihmisten, joiden näkökulmia aiheesta ei tiedetä, tutkimiseen. Pyrin koodaamaan ja sitä kautta identifioimaan aineistosta sen keskeiset teemat aineistolähtöisesti, mutta otin kuitenkin huomioon, ettei aineiston koodaaminen tapahdu ”tiedollisessa tyhjiössä” (Braun & Clarke 2006, 84). Käytin esimerkiksi haastattelurungon suunnittelussa apuna kahta aiemmin tehtyä tutkimusta, ja koska tiettyä tutkimusta varten kerätystä aineistosta löytyvät teemat liittyvät usein haastatteluissa kysytyihin kysymyksiin, on analyysini taustalla tässä mielessä myös teoriaa. En

kuitenkaan koodannut aineistoa haastattelurunkoni tai valmiin teorian pohjalta, ja siksi myös tutkimuskysymykseni muotoutuivat vielä analyysin aikana.

Lisäksi Braun ja Clarke (2006) huomauttavat, että tutkijan on päätettävä, etsiikö aineistosta suoria vai epäsuoria, eli piileviä, teemoja. Aineistoa koodatessani identifioin teemoja enemmän suoraan sen perusteella, mitä haastateltavat olivat sanoneet, vaikka joissain tapauksissa pohdinkin myös mahdollisesti sanomatta jätettyjä asioita. Näiden edellä pohtimieni kysymysten avaaminen on Braunin ja Clarken mukaan tärkeää etenkin siksi, että koska temaattisen analyysin tekemiseen ei ole olemassa täsmällistä ohjetta, sen toteuttamistavat voivat olla hyvin erilaisia. Myös tekemäni analyysi on omanlaisensa, sillä vaikka Braun ja Clarke sekä Guest kollegoineen (2012) tarjoavat suuntaviivoja temaattisen analyysin tekemiseen, en seurannut analyysissäni mitään tiettyä ohjetta, vaan toimin enemmänkin oman intuitioni pohjalta saadakseni aineistosta systemaattisen käsityksen. Analyysini on kuitenkin lähellä Braunin ja Clarken (2006, 87) artikkelissaan kuvaamia temaattisen analyysin vaiheita, jotka olen heidän hahmotelmansa pohjalta suomentanut taulukkoon 2. Taulukon oikeanpuolimmaiseen sarakkeeseen olen merkinnyt tekemäni analyysini vastaavat vaiheet, jotka esittelen tarkemmin seuraavassa alaluvussa.

Taulukko 2. Temaattisen analyysin vaiheet

<b>Vaihe</b>	<b>Prosessin kuvaus</b>	<b>Tämä tutkimus</b>
1) Aineistoon tutustuminen	Aineiston litterointi (jos tarpeen), aineiston lukeminen useaan otteeseen, alustavien huomioiden tekeminen	<i>Touko-syyskuu 2018:</i> aineiston litterointi ja lukeminen, muistiinpanojen tekeminen
2) Alustavien koodien luominen	Kiinnostavien piirteiden systemaattinen koodaaminen koko aineistosta, koodeihin liittyvien aineiston osien koonti	<i>Syys-lokakuu 2018:</i> alustava koodaaminen (muistiinpanot), haastattelukohtaisten yhteenvetojen tekeminen
3) Teemojen etsiminen	Koodien koonti potentiaalisiksi teemoiksi, niihin liittyvien aineiston osien kerääminen yhteen	<i>Syys-lokakuu 2018:</i> alustavien teemakarttojen luominen, aineiston järjestäminen potentiaalisten teemojen mukaisesti
4) Teemojen arvioiminen	Teemojen toimimisen tarkistaminen suhteessa koodattuihin tekstiosioihin ja koko aineistoon, temaattisen "kartan" luominen analyysistä	<i>Loka-marraskuu 2018:</i> teemoittain järjestetyn aineiston lukeminen ja teemojen toimivuuden varmistaminen, tutkimuskysymysten tarkentaminen
5) Teemojen määrittäminen ja nimeäminen	Jatkuva tarkastelu jokaisen teeman yksityiskohtien ja analyysin kokonaiskuvan hiomiseksi, selkeiden nimien ja määritelmien antaminen teemoille	<i>Marraskuu 2018:</i> teemojen ja niiden alateemojen määrittelemine, hiominen ja nimeäminen, analyysin tarkentaminen
6) Raportin tuottaminen	Viimeinen analyysin paikka: eloisien ja mukaansatempaavien tekstiotteiden valinta, valittujen otteiden lopullinen tulkinta. Tutkimuskysymyksiin ja aiempaan tutkimukseen palaaminen, tieteellisen raportin tuottaminen analyysistä	<i>Marras-joulukuu 2018:</i> raportin kirjoittaminen, tutkimuskysymyksiin palaaminen, käytettyjen haastatteluotteiden sopivuuden varmistaminen, lopullinen tulkinta

Lähde: Braun & Clarke (2006, 87).

#### 4.2.2 Analyysin vaiheet

Analyysini ensimmäinen vaihe alkoi haastattelutallenteiden kirjalliseen muotoon muuttamisella. Litteroidessani haastatteluja tein jokaisesta haastattelusta oman tekstitiedostonsa, jotka erotin toisistaan lyhenteellä, joka kertoo haastattelukaupungin, haastateltavan sukupuolen sekä syntymävuoden. Haastattelutilanteissa minulla oli tiedossa haastateltavien etunimet, mutta litterointivaiheesta lähtien tunnistetietona toimi vain tämä lyhenne. Litteraatteihin kirjasin lisäksi haastattelun keston ja haastattelupäivämäärän. Koska en aikonut analysoida esimerkiksi haastattelutilanteen vuorovaikutusta, litteroin haastattelut sanatarkasti, eli en kiinnittänyt huomiota äänensävyihin tai äännähdyksiin (Ruusu vuori 2010, 424). Mikäli haastateltava esimerkiksi nauroi paljon tai elehti muuten tulkintaan mahdollisesti vaikuttavalla tavalla, kirjasin tämän kuitenkin tekstiin. Merkitsin ylös myös pidemmät tauot ja käytin pisteitä ja pilkkuja puheessa esiintyvien painotusten osoittamiseen. (Braun & Clarke 2006.)

Pidemmistä haastatteluista jätin joitakin aiheeseen liittymättömiä osioita litteroimatta, mutta kirjoitin niiden kohdalla hakasulkeisiin, mistä oli kyse. Esimerkiksi haastateltavan kuvaillessa tarkasti hänen ruokaostoksiaan tai lääkärikäyntiään kirjoitin hänen tekevän näin ja jätin litteroinnin näiltä osin tekemättä. Osuudet olivat kestoltaan yleensä vain muutamia minutteja, mutta joillakin haastateltavilla ne olivat pidempiä ja niitä oli enemmän, koska en aina ollut varma, liittyykö kertomus aiheeseen vai ei. Litteroimatta jättäminen vähensi hieman kirjallisessa muodossa olevan aineiston määrää, ja sen voi myös siinä mielessä nähdä analyysini esivaiheena. Tein litteroinnit pidemmällä ajanjaksolla kuin itse haastattelut, mutta niiden välillä oli kuitenkin sen verran vähän aikaa, että muistin haastattelutilanteet vielä melko hyvin. Olin pitänyt haastatteluista myös pienimuotoista päiväkirjaa, jota hyödynsin sekä litteroidessani että analysoidessani aineistoa. Muutamista haastattelutilanteista kirjasin esimerkiksi myös litteroituun tekstiin huomioita, jos koin niillä olevan haastattelun tulkinnan kannalta merkitystä.

Aineistoon tutustumista jatkoin lukemalla läpi kaikki kirjallisessa muodossa olevat haastattelut ja tekemällä niistä samalla alustavia muistiinpanoja. Koska olin itse kerännyt ja litteroinut aineistoni, tunsin sen jo melko hyvin, joten koin yhden lukukerran riittävän ennen aineiston koodaamisen aloittamista (Braun & Clarke 2006). Ajattelen tavallaan aloittaneeni haastatteluiden analysoimisen jo haastattelutilanteissa, kun tein tulkintoja ja havaintoja haastateltavien puheesta ja eleistä, ja mietin, mikä heidän sanomastaan liittyy

aiheeseen ja mikä ei (Hirsjärvi & Hurme 2008, 136). Luin litteroimani haastattelut samassa järjestyksessä kuin olin tehnyt haastattelut. Huomasin kymmenennen haastattelun kohdalla, että aineisto voisi ehkä jopa lähestyä niin sanottua saturaatiopistettä; samat teemat ja jopa ilmaukset tuntuivat toistuvan, eikä haastateltavien puheessa ollut enää paljon sellaista, jota ei olisi edellisissä haastatteluissa jo mainittu (esim. Eskola ym. 2018, 33). Lukemisen ohessa tein haastateltavien taustatiedoista pienen taulukon voidakseni todeta, että olin onnistunut saamaan haastateltaviksi heidän lukumääräänsä nähden melko eritaustaisia ihmisiä, sukupuolta lukuun ottamatta. Tämän taulukon pohjalta olen tehnyt myös alaluvusta 4.1.2 löytyvän taulukko 1:n, jossa esittelen haastateltavani.

Kirjoitin analyysini ensimmäisessä vaiheessa haastatteluista käsin muistiinpanoja A5-kokoiselle paperille 40 sivua. Toisen vaiheen, eli alustavien koodien luomisen, aloitin lukemalla nämä muistiinpanot läpi ja alleviivaamalla tekstistä keskeisiksi kokemiani, usein toistuvia asioita. Kiinnitin huomiota toistuvien ilmausten lisäksi myös joukosta poikkeaviin havaintoihin. Toteutin alustavan koodaamisen alleviivauskynän avulla manuaalisesti, joten täysin tarkkaa määrää tekemistäni koodeista en pysty sanomaan, mutta laskujeni mukaan niitä oli yhteensä noin 635 kappaletta. Tein alustavan koodaamisen haastattelu kerrallaan, ja aina alleviivaamisen jälkeen kirjasin haastattelusta koodaamani kohdat haastatteluittain eroteltuina taulukkoon. (Braun & Clarke 2006.) Tällaiset taulukkomuotoiset yhteenvedot tein kummastakin haastattelukaupungista erikseen. Vaikka en aikonutkaan verrata kaupunkoja keskenään, ja olen tutkielmastani häivyttänyt paikkakuntatiedot, tämä erottelu auttoi minua hahmottamaan aineistoa tässä vaiheessa paremmin.

Perehdyttyäni perusteellisesti aineistoon analyysini kahdessa ensimmäisessä vaiheessa olin saanut siitä melko kattavan käsityksen. Haastattelurunkoni teemoja olivat ryhmätoiminta, yksinäisyys ja sosiaaliset suhteet, joten kiinnitin luonnollisesti huomiota näihin teemoihin myös haastatteluista lukiessani. En kuitenkaan automaattisesti oletanut näiden teemojen korostuvan myös aineistossa, vaan koodasin haastatteluista kaikki tutkimukseni kannalta tärkeiksi tulkitsemiani kohdat. Analyysin kolmannessa vaiheessa, eli etsiessäni aineiston teemoja ja järjestäessäni aineiston niiden mukaisesti, kokosin aluksi luomani alustavat koodit yhteen ajatuskarttaan, jossa ryhmittelin ne potentiaalisiksi teemoiksi (Braun & Clarke 2006). Taulukkoon 3 olen koonnut esimerkkejä koodeista, joita sijoitin alustavassa teemakartassa ryhmätoiminta-teeman alle.

Taulukko 3. Alustava teemakartta

**Ryhmätoiminta**

<i>Syy osallistua</i>	<i>Mitä antaa?</i>
Lähellä kotia	Ei voi olla pois, viikon kohokohta
Maksuttomuus, vapaamuotoisuus	Hyvä olo, itseluottamus
Pois neljän seinän sisältä	Päämäärä, mihin lähteä
Monipuolisuus	Ilman ryhmää ei tulisi lähdettyä
Ei sitoutumista, epävirallinen sisältö	Erilaiset ihmiset avartaa
Hyvät ohjaajat	Uutta virikettä/vaihtelua
Salliva ilmapiiri	Kuntosali, jumppa
Omaa aikaa	Uudet ihmissuhteet, vertaistuki
Vapaaehtoisena	Tunne, että joku välittää

Teemakartan hahmottelemisen jälkeen järjestin aineiston alustavien pää- ja alateemojen mukaisesti keräämällä yhteen tekstitiedostoon kaikista haastatteluista kopioimalla ja liittämällä kohdat, jotka liittyivät mielestäni teemoihin. Koska olin koodannut aineiston haastatteluista tekemieni muistiinpanojen pohjalta, palasin tässä vaiheessa koko aineistoon eli kokonaan litteroimiini haastatteluihin, ja kävin ne vielä läpi etsien niistä kaikki teemoihin liittyvät kohdat. Tiedoston järjestin niin, että pääteemat ovat tekstissä otsikoita ja alateemat niiden alaotsikoita. Alateemojen alle tein jokaisesta haastattelusta oman alaotsikkonsa haastattelun koodinimellä, ja tämän alle liitin kyseisen haastattelun teemaan liittyvät kohdat. Näin tiedostosta oli helppo löytää otteita haastatteluista sekä teemojen että haastateltavan perusteella. Muutamia tekstiotteita liitin useampaan alateemaan, mutta kuitenkin enintään kahteen, mikäli ne selvästi liittyvät molempiin. Tällaisia olivat esimerkiksi kohdat, joissa haastateltava puhuu samassa lauseessa

yksinäisyyden kokemuksistaan, ja toteaa tästä syystä lähteneensä mukaan ryhmän toimintaan.

Samalla, kun järjestin aineiston tällä tavoin, se tiivistyi alkuperäisestä 186 sivusta 103 sivuun, sillä keräsin tiedostoon vain ne kohdat haastatteluista, jotka mielestäni liittyivät aineiston alustaviin teemoihin. Jätin mukaan omat kommenttini ja kysymykseni, mikäli ne olivat tulkinnan kannalta olennaisia. Joissakin menetelmäoppaissa teema-analyysi aloitetaan järjestämällä aineisto suoraan teemoittain (esim. Eskola 2010, 189), mutta koska tarkoitukseni oli löytää teemat aineistosta, eikä analysoida sitä valmiiden teemojen pohjalta, ei tämä menettelytapa olisi toiminut.

Aineiston järjestämisen jälkeen ryhdyin tulkitsemaan uudelleenjärjestettyä aineistoa alustavien teemojen näkökulmasta. Toteutin tämän lukemalla aineiston ensin läpi ja luomalla sitten vielä yhden uuden tekstitiedoston, johon keräsin olennaisimmiksi kokemiäni kohtia uudelleenjärjestetystä aineistosta ja kirjoitin samanaikaisesti niistä tekemiäni tulkintoja. Braunin ja Clarken (2006) mukaan neljännessä, eli teemojen tarkasteluvaiheessa, aineistosta kerätyt tekstiotteet luetaan ensin läpi ja samalla arvioidaan, muodostavatko ne yhtenäisen kokonaisuuden. Aineistoa tällä tavalla lukiessani alustavat teemat ja niihin sisältyvät koodit alkoivat tulkintoissani limittyä yhä enemmän toisiinsa, ja lopuksi muodostin niistä yhtenäisemmät kokonaisuudet, jotka olivat jo muodoltaan lähempänä analyysin lopullisia, varsinaisia teemoja.

Braun ja Clarke (2006) jakavat analyysin neljännen vaiheen kahteen osaan: toisessa osassa varsinaisen teemakokoelman pätevyys varmistetaan suhteessa koko aineistoon. Tein tämän noin kuukauden kuluttua analyysini aiempien vaiheiden toteuttamisesta palaamalla vielä aineiston pariin. Olin tässä välissä perehtynyt syvällisemmin aihepiiristä aiemmin tehtyyn tutkimukseen, joten se on voinut jollain tasolla vaikuttaa tulkintoihini. Teemojen pätevyuden varmistin lukemalla uudelleen aineistoani ja tarkistamalla, ettei minulta ollut jäänyt huomaamatta mitään oleellista, ja että luomani teemat todella kuvasivat keräämääni aineistoa. Muotoilin teemoja paremmin aineistoa kuvaaviksi, jonka jälkeen siirryin analyysin viidenteen vaiheeseen, jossa teemat lopulta määritellään, nimetään ja hiotaan valmiiksi. Aineistoni lopulliset eli varsinaiset teemat ja niiden alateemat olen koonnut taulukkoon 4.

Taulukko 4. Aineiston lopulliset teemat

<i>Syyt osallistua ryhmätoimintaan</i>	<i>Ryhmätoiminnan merkitykset</i>
Lähellä kotia Ammattitaitoiset ohjaajat ja monipuolinen ohjelma Toiminnan vapaamuotoisuus ja osallistumisen matala kynnyks	Sosiaalisia kontakteja Hyvää oloa ja turvallisuutta Syy poistua kotoa

Kuten taulukosta 4 näkyy, tutkimukseni pääpaino on ryhmätoiminnasta saatujen kokemusten ja siihen osallistumisen syiden käsittelemisessä, vaikka alun perin olin suunnitellut tutkivani enemmän myös ryhmiin osallistuvien ihmisten kokemuksia yksinäisyydestä. Koska haastatteleistani henkilöistä vain muutama kertoi kokeneensa yksinäisyyttä, muokkautuivat myös tutkimuskysymykseni prosessin aikana, mikä on Braunin ja Clarken (2006) mukaan yleistä induktiivista temaattista analyysiä tehdessä. Vaiheessa kuusi analyysistä kirjoitetaan heidän mukaansa lopullinen raportti, johon on poimittu jokaista teemaa parhaiten kuvaavia tekstiotteita, ja jossa loogisesti kerrotaan ”tarina”, jonka aineisto kertoo. Analyysin pohjalta muodostuneen tarinan aineistostani kerron seuraavassa luvussa, jonka olen rakentanut taulukossa 4 esittelemieni teemojen mukaisesti. Tutkimukseni tuloksia suhteessa aiempaan tutkimukseen tarkastelen kuudennen luvun alussa.

Esitän tekemieni tulkintojen tueksi otteita litteroiduista haastatteluista. Haastatteluotteista olen poistanut luettavuuden parantamiseksi joitakin täytesanoja (esim. ”niinku” ja ”tota”), ja muuttanut joitakin puhekielisiä sanamuotoja yleiskielisemmiksi, mutta muuten ne ovat samassa muodossa kuin missä ne on alun perin sanottukin. Haastateltavien taustatiedot olen koonnut alaluvussa 4.1.2 olevaan taulukko 1:een, ja viittaan heihin myös tässä heille keksimilläni peitenimillä. Haastatteluotteissa, joissa on mukana myös esittämäni kysymys, viittaan itseeni haastattelijana H-kirjaimella.



## **5 ANALYYSI**

Tässä luvussa tarkastelen matalan kynnyksen ryhmätoimintaan osallistuvien ikäihmisten kokemuksia ryhmässä mukana olemisesta. Aluksi esittelen syitä, joiden vuoksi he ovat lähteneet toimintaan mukaan, ja tekijöitä, jotka motivoivat heitä käymään ryhmän tapaamisissa viikosta toiseen. Pohdin myös ryhmätoimintaan osallistumisen kynnystä ja sitä, onko se todella matala, ja kenelle ryhmätoiminta siihen osallistuvien ikäihmisten mielestä sopii. Tämän jälkeen kuvaan ryhmätoiminnan merkitystä haastattelemieni ikäihmisille esittelemällä asioita, joita he kokevat ryhmästä saavansa. Näiden yhteydessä avaan lyhyesti myös haastattelemieni ikäihmisten näkemyksiä yksinäisyydestä, jonka vähentämiseen vastaavalla toiminnalla usein pyritään, mutta jota suurin osa heistä ei ollut itse kokenut.

### **5.1 Syyt osallistua ryhmätoimintaan**

Haastateltavilla oli monenlaisia syitä, joiden vuoksi he olivat alun perin lähteneet mukaan ryhmätoimintaan. Useimmiten nämä samat asiat myös motivoivat heitä jatkamaan ryhmässä käymistä. Keskeisimmiksi teemoiksi ryhmätoimintaan osallistumisen taustalla muodostuivat kotia lähellä oleva sijainti, ohjaajien ammattitaitoisuus ja ohjelman monipuolisuus sekä toiminnan vapaamuotoisuus ja osallistumisen matala kynnys.

#### **5.1.1 Lähellä kotia**

Kummassakin kaupungissa ryhmätoimintaan osallistuvat haastateltavani asuvat omissa kodeissaan, pääasiassa hyvin lähellä ryhmien tapaamispaikkoja. Muutamat heistä asuvat jopa samassa rakennuksessa kuin missä ryhmän tapaamiset järjestetään, ja he kehuivat, kuinka hienoa on, kun pääsee hissillä suoraan paikan päälle. Läheinen sijainti korostuikin monen puheessa tärkeänä seikkana, ja he toteavat, että jos tapaamispaikka olisi kauempana, ei sinne välttämättä tulisi lähdettyä. Haastatteluajankohtana huhtikuussa myös teiden liukkaus tuli usein esiin tekijänä, joka oli haastateltavien mukaan vähentänyt sellaisten ryhmäläisten määrää tapaamisissa, jotka asuvat hieman kauempana. Tapaamispaikan läheisyyden merkitys korostui etenkin muutamien sellaisten haastateltavien puheessa, joiden menemistä heidän kertomansa mukaan rajoittaa jokin fyysinen vaiva. Suurimmalla osalla haastateltavista ryhmien tapaamispaikka onkin kävelymatkan päässä kotoa, minkä he kertoivat olevan yksi tärkeimmistä syistä käydä

ryhmässä. Ryhmätoimintaan vaimonsa kuoleman jälkeen mukaan lähtenyt Pentti (90v.) tiivistää tämän aineistossa hyvin yleisen huomion seuraavasti:

*Juu, asun lähellä, tossa [-kadulla]. Ja sen tähden käyn tääl [ryhmässä].*

Vaikka en vertailekaan haastattelukaupunkeja keskenään, tuli läheisen sijainnin merkitys esiin erityisesti toisessa kaupungeista, jossa kaikki haastateltavista tuntuivat olevan huolissaan siitä, jatkuuko toiminta vielä seuraavana vuonna ja saadaanko sille rahoitusta. He totesivat esimerkiksi, että eivät tiedä mitä sitten tekisivät, tai mihin menisivät. Tämä kertoo paljon siitä, miten tärkeää ryhmän toiminta heille on, sillä en millään tavalla viitannut kysymyksissäni siihen, että toimintaa oltaisiin lopettamassa, vaan kysyin pelkästään, osaisivatko he kuvitella itse lopettavansa siellä käymisen. Näihin huoliin toiminnan lopettamisesta totesin väärinkäsitysten välttämiseksi, että tutkimukseni ei liity siihen, enkä valitettavasti pysty siihen vaikuttamaan.

*Kyllähän kaikilla niinku semmonen orpo tunne, et jos tää homma loppuu et mitäs sitten. (Liisa, 70v.)*

Tapaamispaikan läheisyys oli molemmissa kaupungeissa monille joka tapauksessa edellytys, että he käyvät ryhmässä. Tämä näkyi tärkeänä tekijänä myös sellaisten haastateltavien vastauksissa, joilla ei heidän mukaansa ainakaan toistaiseksi ollut esimerkiksi fyysistä rajoitetta liikkumiselle. Kaikki eivät tietenkään voi saada ryhmä- tai muuta toimintaa oman kotitalonsa kerhuhuoneelle, mutta kävelyetäisyydellä oleva kohtaamispaikka on ainakin tämän haastatteluaineiston perusteella iäkkäämmille ihmisille erittäin tärkeä asia.

### **5.1.2 Ammattitaitoiset ohjaajat ja monipuolinen ohjelma**

Pelkästään lähietäisyydellä sijaitsevan kohtaamispaikan olemassaolo ei sellaisenaan kuitenkaan riitä, vaan toiminnan olisi haastateltavien mukaan hyvä olla ohjattua, ja ohjaajien mielellään ammattitaitoisia. Ohjaajien merkityksestä puhuivat puolet kaikista haastateltavista, vaikka en ollut huomannut kysyä aiheesta mitään. He myös vertasivat kokemuksiaan aiempiin ryhmiin, joihin olivat osallistuneet, ja joissa ei ollut ketään pitämässä yllä järjestystä. Esimerkiksi puheenvuorojen tasapuolinen jakaminen koettiin tärkeäksi, jotta vain samat ihmiset eivät olisi jatkuvasti äänessä. Ohjaajilta saadaan

tarvittaessa myös henkilökohtaisia neuvoja ja sitä kautta turvallisuuden tunnetta omaan arkeen. Esimerkiksi Helena (80v.) ja Maria (80v.) kuvailevat ryhmien ohjaajia seuraavasti:

*No ainakin löytyy sitä puhekaveria ja sitten nää on aivan loistavat nämä vetäjät, olet varmaan sen tullut jo huomaamaan. Joo, että aina on semmonen tunne kun tulee että on tervetullut ja voi vaikka kahden kesken jutella jos on semmosta joka mieltä painaa (Helena)*

*On jotenkin semmonen... että voihan se olla, että on turvaakin, että täältäähän voi kysyä kaikenlaisia ohjeita, nää ohjaajat neuvovat... että kyllä tää on niin monipuolinen kerho ja vanhuksille nimenomaan tuolla kotona asuville. Me ollaan varmaan kaikki semmosia täällä että asuvat yksin... (Maria)*

Mahdollisuus tavata muita ihmisiä lähellä omaa kotia on siis tärkeässä roolissa, mutta haastattelemilleni ikäihmisille ohjattu ja monipuolinen toiminta vaikutti olevan lähes yhtä tärkeää. Esimerkiksi Aili (90v.) kertoi, että ryhmän ohjaajana oli joskus aiemmin toiminut henkilö, joka ei hänen mukaansa ollut osannut ottaa suhtautua iäkkäämmistä henkilöistä koostuvaan ryhmään oikeanlaisella ja heitä kunnioittavalla tavalla. Kuten Helenan ja Marian edellä olevista haastatteluotteista voi todeta, taitavia ohjaajia myös kunnioitetaan haastateltavien keskuudessa suuresti. Etenkin henkilökohtaista neuvontaa ja kaikki ryhmäläiset huomioon ottavaa ryhmänohjaustyyliä pidetään hyvin merkittävänä, eli ryhmän ohjaajaksi ei myöskään sovi kuka hyvänsä. *Se on kiva tunne, että tuntuu että joku välittää*, Helena toteaa.

Myös ryhmätoimintojen monipuolisuutta erilaisine teemoineen pidettiin hyvänä asiana, sillä ohjelmasta löytyy haastateltavien mukaan kaikille jotakin, ja myös ikäihmisillä on oltava valinnanvaraa, kuten Annikki (90v.) toteaa. Kaikki eivät pidä samoista asioista, vaikka suunnilleen saman ikäisiä ovatkin. Erilaisten ja vaihtelevien sisältöjen merkitys olikin monille tärkeää, ja tämän ottaminen huomioon vastaavan toiminnan suunnittelussa on selvästi hyvin keskeisessä roolissa. Kronologista ikää lukuun ottamatta ryhmän osallistujat voivat olla hyvinkin erilaisia sekä luonteeltaan että kiinnostuksen kohteiltaan, mikä todennäköisesti korostuu etenkin avoimissa ryhmissä, joiden sisältö ei perustu

mihinkään tiettyyn harrastukseen tai tekemiseen. Toimintaa suunniteltaessa tulisi siis muistaa, että kohderyhmänä on mahdollisesti hyvinkin heterogeeninen joukko ihmisiä. Annikki piti tärkeänä myös sitä, että ryhmäläiset ovat saaneet esittää toiveita ohjelman sisällöstä ja heiltä pyydetään säännöllisesti palautetta.

Ryhmien ohjelmassa on haastateltavien mukaan vaihtelevasti esimerkiksi musiikkia, teatteria, tuolijumppaa, tietokilpailuja ja luentoja tai tietoiskuja heitä koskettavista aiheista. Välillä paikalle on kutsuttu esimerkiksi muistin toiminnasta tai erilaisista arjen apuvälineistä kertovia henkilöitä eri tahoilta. Hilja (80v.) kehuu sekä ryhmänsä ohjelmaa että myös sen ohjaajaa:

*Ja täytyy sanoa, että esimerkiks nyt kun [ohjaaja] on meillä ollu, että kauheen kivaa ohjelmaa, meillä on aina joku teema. Että hänelle täytyy kyllä antaa siitä ihan pinnat. Viimeksikin meillä oli tämmönen, ihan tuli kaupungista soittokoneen kanssa, hän varmaan tekee sitä ihan muutenkin, että piti meille tämmösen musiikkikilpailun. (Hilja)*

### 5.1.3 Toiminnan vapaamuotoisuus ja osallistumisen matala kynnys

Ryhmätoiminnan maksuttomuus oli monien mielestä tärkeää, *koska eihän meillä eläkkeet oo kovin suuret*, kuten Helena asian ilmaisee. *Kun eläkeläisenkin pitää syödä ja kaikennäköistä, että koko ajan on se rahapussi oltava esillä.* Helena uskoo toiminnan maksuttomuuden vapaaehtoista kahvimaksua ja erillisistä retkistä aiheutuvia kuluja lukuun ottamatta olevan keskeinen tekijä siinä, että ryhmä on niin suosittu. Ryhmässä motivoi käymään sen monipuolinen ja yleensä maksuton ohjelma, jonka ansiosta jokainen voi halutessaan valita ja osallistua vain niihin tapaamisiin, jolloin ohjelmassa on itseä eniten kiinnostava aihepiiri tai teema. Monipuolisuuden lisäksi tärkeää on siis myös vapaamuotoisuus.

Monet haastateltavista korostivat ryhmästä puhuessaan tärkeänä tekijänä juuri sen vapaamuotoisuutta ja epävirallisuutta. Ryhmien vapaamuotoisuus on tärkeää ensinnäkin siinä mielessä, että ryhmään ei tarvitse sitoutua, vaan siellä saa käydä vapaasti milloin haluaa, eikä tarvitse ilmoittaa, jos ei pääsekään tulemaan. Tähän perään monet totesivat kuitenkin, että useimmat pitävät ryhmästä niin paljon, että tulevat silti joka kerta. Toiseksi

he viittaavat vapaamuotoisuudella myös siihen, että ryhmässä saa haastateltavien mukaan puhua vapaasti ja kenen kanssa tahansa – tai olla puhumatta, jos siltä tuntuu. Tuulan (80v.) mukaan jo pelkkä muiden kuunteleminen *tekee paljon*. Toiminta ja keskustelu eivät siis saa enää olla muodoltaan liian virallista. Aililla on vapaasta keskustelusta kuitenkin hieman muista poikkeava näkökulma:

H: *Onks siinä sit myös semmosta vapaata seurustelua vai?*

Aili: *Ei oo paljoo, se on hyvin harvinaista*

H: *Oisitko sit kaivannut enemmän semmosta?*

Aili: *Ehkä jotkut kaipaa, en mä tiedä...*

Hän toteaa lisäksi, että ryhmän tapaamisissa ei sillä tavalla niin helposti tutustu, koska aina on jotain ohjelmaa. Tämä voi toisaalta johtua siitä, että hän järjestää myös itse pienimuotoisesti ohjelmaa tapaamisiin, joten hän ehkä kokee, ettei aikaa vapaalle seurustelulle ole yhtä paljon. Lisäksi osassa ryhmistä tapaamisten ohjelma on ilmeisesti tiiviimpi kuin toisissa, joissa vapaalle keskustelulle on varattu aina erikseen pieni hetki. Vaikka Aili ei pidäkään sitä niin helppona, hän kertoo kuitenkin myös tutustuneensa ryhmätoiminnan kautta uusiin ihmisiin. Annikki sen sijaan näkee, että ryhmässä, jossa hän käy, saa puhua hyvinkin vapaasti:

*Sit toisaalta se ei saiskaan olla liian virallista, saa sellanen ryhti ja rytmi olla ja niin, mutta tuota, aina täytyy olla semmostakin että voi ihan, ei niin kauheesti tartte harkita mitä puhuu... et saa puhuu vaikka ihan hölynpölyykin (Annikki)*

Tapaamisten ilmapiiristä harvalla oli kuitenkaan mitään kielteistä sanottavaa. Jotkut tosin totesivat sen riippuvan vähän siitä, ketä on paikalla, ja monet olivat myös sitä mieltä, että ryhmän sopiva koko on enintään 20–25 henkilöä. Annikki viittasi tällä siihen, että liian suuressa ryhmässä vapaata keskustelua on hankala saada aikaan. Myös Maria oli sitä mieltä, että esimerkiksi kaupungin keskustassa järjestettävät, ikäihmisille suunnatut ryhmät, eivät houkuttele pidemmän matkan lisäksi myöskään siksi, että niissä on liian monta osallistujaa. Koska muutkin haastateltavat puhuivat ryhmän koon merkityksestä, voi aineistosta tehdä johtopäätöksen, että läheinen sijainti merkitsee myös siinä mielessä, että mahdollisesti suuremmalle osallistujajoukolle suunnatut ja kauempana olevat

tapahtumat eivät välttämättä tarjoa samanlaista henkilökohtaista kontaktia sekä ohjaajiin että myös muihin ryhmäläisiin. Jos tällainen henkilökohtainen kontakti puuttuu, ei ryhmän tapaamisiin lähtemisenkään ehkä tunnu samalla tavalla merkitykselliseltä. Esimerkiksi Helena kertoi tuntevansa aina olonsa tervetulleeksi, ja että on mukava tunne, kun joku välittää. Vaikka ryhmiin ei tarvitse sitoutua, ryhmäläiset tietävät toisensa kuitenkin sen verran hyvin, että huomaavat yleensä, jos joku on poissa. Tällaista yhteishenkeä voisi kuvitella olevan vaikea saavuttaa isommissa ryhmissä, joissa käy satunnaisesti eri ihmisiä eri puolelta kaupunkia tai kuntaa.

Yhden ryhmän tapaamispaikkana toimivalla kerhohuoneella on toiminut jo vuosia ennen Iloa Arkeen -pysäkkitoimintaa taloyhtiön asukkaista koostuva naisten kahvipiiri, tai ”mummukerho”, kuten yksi haastateltavista sen nimesi. Osa tämän ryhmän haastateltavista kertoi kuulleensa pysäkkitoiminnasta tätä kautta, kun yhdistyksen työntekijä oli tullut kertomaan siitä kerhon tapaamiseen. Heille ryhmätoimintaan lähteminen on todennäköisesti ollut helpompaa kuin sellaiselle, joka ei ole tottunut käymään missään ryhmissä tai kerhoissa. Lisäksi he myös tiesivät etukäteen ainakin joitain ryhmäläisistä heidän ollessa tuttuja talon kahvipiiristä, mikä on voinut madaltaa kynnystä lähteä ryhmään.

Moni haastateltavista onkin osallistunut johonkin vastaavanlaiseen toimintaan ennen nykyistä ryhmää, ja viisi yhdestätoista haastateltavasta kertoi olleensa mukana jonkinasteisessa yhdistystoiminnassa myös ennen eläkkeelle jäämistään. Monet uskoivat, että aiempi osallistuminen on voinut tehdä heidän nykyiseen ryhmään mukaan lähtemisensä helpommaksi. Esimerkiksi Liisa ja Hilja eivät kokeneet siinä olleen minkäänlaista kynnystä, eivätkä he olleet harkinneet ryhmään lähtemistä kauaa. Hilja oli sukulaistensa toivomuksesta muuttanut kaupunkiin muualta Suomesta joitakin vuosia aiemmin. Hän kertoo olleensa jo entisellä paikkakunnallaan mukana vapaa-ajan kerhossa, minkä hän kysyttäessä arvelee vaikuttaneen siihen, että hänen oli niin helppo lähteä ryhmätoimintaan myös uudessa kotikaupungissa:

*Saatto hyvinkin olla, että kun ajattelin sitten että voi, kun ne kerhokaverit siellä halusivat ja ostivat pikku lahjat ja mä että voi kuulkaas, tämä on nyt vähän isompi asia, kun mä muutan kokonaan pois. Ja he olivat siitä niin pahoillaan, niin sit mä aattelin että kyl mä varmaan täällä saan jotain tilalle, no sit tuli tuo kerho melkein heti. (Hilja)*

Myös Helenalla oli yhdistystoiminnasta aiempaa kokemusta, ja hän kertoo nähneensä ryhmätoiminnasta lehdessä ilmoituksen, mistä rohkaistuneena hän oli tapaamispaikan ohi kävellessään poikennut sisään ja kysynyt että *täältäkö sitä iloa arkeen löytys, että kun ei oikeen taho aina olla*. Tällainen vaatii toki tietynlaista uskallusta, josta monet haastateltavista puhuivat pohtiessaan esimerkiksi, kenelle ryhmätoiminta sopii. Kuitenkin ujommankin uskotaan pääsevän hyvin mukaan varsinkin, jos tulee ensimmäisellä kerralla jonkun tuttavan kanssa. Tämä ei tietenkään ole mahdollista, jos tällaista tuttua tai ketään, joka mukaan pyytäisi, ei ole. Ritva (70v.) ja Pentti puhuivat kynnyksestä, jonka ylitettyään he iloitsivat siitä, että olivat lähteneet mukaan toimintaan. Tällainen kynnys vaikuttikin olleen sellaisilla, jotka eivät olleet tunteneet ryhmästä ketään ennen toimintaan mukaan lähtemistä. He kertoivat kuitenkin pian huomanneensa, että ryhmäläiset ovat mukavia ja ottavat myös uudet kävijät mielellään joukkoonsa. Kysyessäni haastateltavilta, kenelle vastaavanlainen ryhmätoiminta sopisi, kaikki haastateltavat painottivat sen sopivan kenelle tahansa, mutta vastauksissa korostui myös yksinäisyys ja yksin asuminen. Tähän saattoi toisaalta vaikuttaa se, että he tiesivät yksinäisyyden olevan yksi haastattelussa käsiteltävistä teemoista.

*Kyllä se nyt sopii kelle vaan, mutta just jos tuntee itensä yksinäiseksi niin alkais käymään vaan täällä et...* (Liisa)

*No mun mielestä se sopii sellaiselle, joka kokee olevansa vähän kauempana ja yksinäinen ja yksin, tai sitten että todella ei oo kavereita, niin kannattaa ottaa vaan se yks steppi, ja avata ovi. Niin se on harvinaista jos ei sinne pääse joukkoon mukaan. Ne ihmiset ovat sitten jo sen ikäsiäkin että nehan tykkää että tulee kavereita.* (Hilja)

*Kyl mun mielestä tää sopii kaikille tää toiminta... nimenomaan viel tommoset, jotka sanotaan et on yksinäisiä, et yksin asuvat, et kyl tämmönen ois kauheen tärkeä ihmisille, et ne tulis sieltä neljän seinän sisältä ulos...* (Ritva)

Haastateltavat vaikuttivat myös uskovan, että sosiaalisemmat ja avoimemmat ihmiset uskaltavat ehkä helpommin tulla ryhmään, koska he ovat tottuneet tapaamaan muita ihmisiä ja olemaan äänessä. Esimerkiksi Kyllikki (70v.), joka Elisabetin (70v.) tavoin kuvaili ryhmää enemmän vapaaehtoisroolinsa kautta, kertoi ryhmässä kuitenkin käyvän myös sellaisia, jotka eivät itse juuri osallistu tai puhu mitään, mutta tulevat silti joka viikko, eli todennäköisesti saavat siitä silti jotain. Tuula, joka sanoi itse olevansa vähän hiljaisempi, totesikin pelkästään muiden kuuntelemisen voivan riittää. Hilja taas kertoi heidän ryhmässään käyvästä rouvasta, joka ei tapaamisissa käytä kuulolaitettaan eikä siten kuule mitään, mutta näyttää silti nauttivan muiden ihmisten seurasta ja ryhmässä mukana olosta. Haastateltavien mukaan matalan kynnyksen ryhmätoiminta sopii siis kaikille luonteesta tai mahdollisista rajoitteista riippumatta, ja he kaikki suosittelisivat sitä myös sellaisille, jotka tuntevat joskus itsensä yksinäisiksi.

Koska monet haastateltavistani olivat osallistuneet johonkin yhdistys- tai kerhotoimintaan ennen nykyiseen ryhmään mukaan lähtemistä, eivät he välttämättä ole parhaita mahdollisia henkilöitä arvioimaan, oliko ryhmään osallistumisen kynnys todella matala vai ei. Sellaisetkin haastateltavat, jotka olivat aluksi kokeneet siinä jonkinlaisen kynnyksen, olivat kuitenkin tunteneet tai ainakin tienneet joitakin ryhmäläisiä entuudestaan. Esimerkiksi Pentti kertoi monien ryhmässä käyvien asuvan hänen kanssaan samassa talossa, joten vaikka hän ei heitä henkilökohtaisesti tuntenutkaan, hänellä oli silti jonkinlainen käsitys siitä, minkälaisia ihmisiä ryhmiin osallistuu. Toisaalta sen, että tällaisia ryhmiä järjestetään niin lähellä ihmisten koteja, että sieltä todennäköisesti edes tietää jonkun toisen, voisi ajatella toimivan juuri yhtenä toiminnan kynnystä yleisesti madaltavana tekijänä. Matala kynnys on joka tapauksessa hyvin suhteellinen käsite, ja se riippuu paljon siitä, kenen näkökulmasta asiaa katsotaan.

## **5.2 Ryhmätoiminnan merkitykset**

Ryhmätoiminnasta koettiin saatavan monenlaista sisältöä ja tukea omaan elämään. Tämän teeman sisällä käsittelemiäni alateemoja ovat sosiaaliset kontaktit, hyvä olo ja turvallisuus sekä ryhmätoiminta syynä poistua kotoa. Näiden voi ymmärrettävästi nähdä olevan myös syitä käydä ryhmätoiminnassa, mutta haastatteluaineistossa ne korostuivat kuitenkin etenkin haastateltavien kertoessa, mitä ryhmätoiminta heille merkitsee. Tässä käsiteltävät teemat liittyvät olennaisesti myös toisiinsa, sillä esimerkiksi ryhmissä



tapahtuvan sosiaalisen vuorovaikutuksen nähtiin lisäävän omaa hyvinvointia, kuten myös sen, että ryhmätoimintaan on ”pakko” lähteä.

### 5.2.1 Sosiaalisia kontakteja

Haastateltavista suurin osa kertoi tutustuneensa ryhmässä joko uusiin ihmisiin tai ainakin paremmin sellaisiin, jotka he tiesivät ennestään. Kolme haastateltavaa kertoi saaneensa ryhmästä jopa uusia ystäviä ja iloitsevansa siitä, että niitä voi vielä *tässäkin iässä* saada. Ryhmäläiset koettiin aina kuitenkin vähintäänkin tutuiksi, joihin on mukava törmätä muuallakin. Helena tiivistää kokemuksensa ryhmätoiminnasta toteamalla, että sellaista ihminen tarvitsee, ellei ole *erakkotyyppeä*. Yksi ryhmästä uusia ystäviä löytänyt haastateltava oli Maria, joka yhdisti ystävien saamisen juuri omaan hyvinvointiinsa.

*H: Niin, tuntuuko et se [ryhmätoiminta] on jotenkin, tai et sillä on ollut jotain vaikutusta omaan hyvinvointiin?*

*Maria: Joo, kyllä, ehdottomasti on ollut. Ehdottomasti on ollut, että on saanut ystäviä.*

Yksinäisyys, joka liitetään usein sosiaalisiin kontakteihin tai niiden puutteellisuuteen, herätti haastattelemissani ikäihmisissä paljon ajatuksia, vaikka kokemuksia siitä ei monilla ollutkaan. Joidenkin puheissa yksin asuminen ja yksinäisyyden tunne sekoittuivat jonkin verran, mutta he tekivät selvän eron näiden välille kuitenkin viimeistään silloin, kun kyse oli siitä, ovatko he itse kokeneet yksinäisyyttä. Liisa totesi haastattelun aikana useasti, että hän ei myönnä olevansa yksinäinen tai tuntevansa yksinäisyyttä, vaikka emme olisi sillä hetkellä keskustelleet yksinäisyydestä tai sen kokemuksista. Hän sanoi kuitenkin näiden toteamusten sivulauseissa esimerkiksi, että *kai sitä kuitenkin jossain vaiheessa vähän on yksinäinen*, ja että siksi ryhmässä on hänen mielestään mukava käydä.

*Ehkä se siihen just et, vaikka niinku sanottu että en mä myönnä että oisin yksinäinen, mutta kai se sitten kuitenkin tuntuu kivalta puhua höpöttää toisten kanssa. (Liisa)*

Kaikki haastateltavat eivät kuitenkaan kieltäneet kokevansa ainakin joskus yksinäisyyttä, vaan esimerkiksi vasta lähivuosina puolisonsa menettänyt Helena kertoi, että etenkin

silloin, kun on pidemmän aikaa ollut itsekseen, yksinäisyyden todella tuntee. Hänen sukulaisensa asuvat kauempana, eivätkä he tapaa toisiaan kovin säännöllisesti. Hän kertoikin kadehtivansa välillä sellaisia ikätovereitaan, joiden lapsenlapset vierailevat aina koulun jälkeen. Myös Aili, joka on asunut yksin yli 30 vuotta, sanoi toivovansa, että näkisi tyttärtään useammin, sillä tämä ei hänen mielestään tajua hänen ikäänsä, vaan olettaa hänen *olevan aina vaan ja pystyvän kaikkeen*. Helena arveli, että sellaiset henkilöt, jotka ovat eläneet jo pidempään yksin, eivät ehkä tuo yksinäisyyttään niin paljon esiin kuin ne, jotka ovat hiljattain menettäneet puolisonsa. Muutamat pidempään yksin eläneistä haastateltavistani kertoivatkin, että he saattoivat aluksi tuntea yksinäisyyttä, mutta ovat sittemmin *tottuneet* siihen, millä he saattoivat toisaalta viitata enemmän juuri yksin asumiseen. Kuitenkin myös Annikki, joka on elänyt yksin yli kymmenen vuotta, kertoi tuntevansa välillä *ihan kurjaakin* yksinäisyyttä. Hän on menettänyt useita läheisiään, ja jäljellä olevat asuvat kauempana, joten he eivät tapaa toisiaan niin usein.

Kysyessäni, mitä ryhmätoiminta on aiheuttanut tai mahdollistanut haastateltavien elämässä, esimerkiksi Tuula kertoi ryhmän tuoneen ainakin vaihtelua hänen elämäänsä, ja että hän tulee tapaamisiin aina kovin mielellään. Hilja totesi kysymyksen mahdollistamisesta hieman hankalaksi, mutta kertoi sitten ryhmätoiminnan herättäneen hänet siihen, että sellainen toiminta ja ihmisten tapaaminen on hänelle tärkeää, ja että hän on saanut sitä kautta uutta ystäväpiiriä ja uusia kuvioita elämäänsä. Monet haastateltavista toivat tärkeänä asiana esiin juuri toisten tapaamisen ja heidän kanssaan keskustelemisen sekä yhdessäolon, vaikka he eivät yksinäisyyttä olisikaan kokeneet. Ryhmän tarjoama mahdollisuus sosiaaliseen kanssakäymiseen voi siis olla merkittävässä asemassa myös sellaisten ikäihmisten arjessa, jotka eivät koe olevansa yksinäisiä. Tämä on tärkeää ottaa huomioon iäkkäille ihmisille suunnattavaa toimintaa suunniteltaessa.

Erilaisten ihmisten kanssa puhumisen koettiin avartavan omaa ajattelua, ja tapaamisten monipuolisten teemojen tarjoavan sisältöä keskusteluihin. Kolme haastateltavaa kertoivat löytäneensä ryhmän kautta myös muita menoja itselleen, kuten esimerkiksi kuntosaliharrastuksen, tai seuraa johonkin toiseen tapahtumaan tai tekemiseen. Helena mainitsee myös kertoneensa ryhmätoiminnasta muillekin hänen kotitalonsa asukkaille ja saaneensa jopa joitain heistä lähtemään mukaan. Hänen lisäksi myös Ritva ja Maria kertovat jakaneensa ryhmän esitteitä naapureilleen ja tutuilleen. Toimintaa muille mainostaneita voi hyvin olla enemmänkin, mutta en kysynyt siitä haastatteluissa erikseen

keneltäkään. Mielestäni se, että he haluavat kutsua ryhmään myös muita ja kertovat kysymättä tehneensä niin osoittaa, miten tärkeää ryhmätoiminta haastateltaville on.

*H: Voisin tosta ryhmästä vielä kysyä semmosta että, jos osaat sanoa että mikä on ollut siinä toiminnassa sit ihan omalla kohdalla parasta tai mieluisinta?*

*Ritva: [mieltii] no, se on just se... et ihmisten, ihmisiin on tutustunut ja, sit siellä on ollut just tämmösiä ryhmäjuttui et on kilpailuja ja ollaan oltu yhdessä ja puhuttu keskenään jonkun porukan kanssa vaan, et meitä on neljä ollut, se on semmosta, mä en osaa sanoa mikä siinä on, se on vaan, ne ihmiset on tosi ihanii ollut kaikki.*

Monet haastateltavista vastasivat kielteisesti kysyessäni suoraan, ovatko he koskaan tunteneet itseään yksinäiseksi, mutta saattoivat muussa yhteydessä todeta yksinäisyyden tunteen olevan joskus läsnä. Osa kielsi kokevansa yksinäisyyttä jo kysyessäni aluksi, mitä sanasta yksinäisyys tulee mieleen. Tämä erityinen kieltämisen tarve on mielestäni mielenkiintoista ja hyvin ymmärrettävää, sillä yksinäisyyteen liitetään usein negatiivisia mielikuvia, eivätkä ihmiset halua leimautua yksinäisiksi. Mielestäni se, että haastateltavat halusivat erityisesti tuoda esiin, että he eivät koe yksinäisyyttä, on tärkeä huomio, sillä kuten olen tutkielmani alkupuolella todennut, erityisesti yksinäisyydestä kärsiville ikäihmisille suunnattuja ryhmiä järjestetään paljon. Vaikka vain muutama haastattelemani henkilöistä kertoi tuntevansa joskus itsensä yksinäiseksi, kaikki heistä pitivät ryhmätoimintaan osallistumista silti hyvin tärkeänä asiana, ja yhdistivät sen esimerkiksi omaan hyvinvointiinsa. On siis tärkeää, että järjestetään myös sellaista ryhmätoimintaa, johon osallistuakseen ei tarvitse kokea olevansa yksinäinen.

### **5.2.2 Hyvää oloa ja turvallisuutta**

Helenan ja Annikin pohtiessa kokemuksiaan yksinäisyydestä esiin tuli tarpeettomuuden tunne, joka heidän mukaansa liittyy siihen, että he ovat aiemmin saaneet kokea olevansa hyödyksi joko lastenlasten hoidossa tai puolisostaan huolehtimisessa. Annikki kertoi ikävöivänsä sitä, kuinka tärkeä hän oli lastensa perheille silloin, kun näiden lapset olivat vielä pieniä. Hän liitti tarpeettomuuden tunteen siihen, että ei pääse enää samalla tavalla toteuttamaan itseään, eikä ole oikein ketään, kenelle toteuttaakaan. Tarpeettomuuden

tunteen ja sitä kautta myös yksinäisyyden saa molempien mukaan kuitenkin pysymään jotenkin kurissa, kun on jotain odotettavaa, kuten esimerkiksi ryhmän tapaamiset. Annikki sanoikin, että ryhmätoiminnassa mukana oleminen on korvannut tätä tunnetta myös siinä mielessä, että se ylläpitää viikkorytmiä, minkä hän taas kokee vaikuttavan hänen hyvinvointiinsa. Tarpeettomuuden lisäksi Helena mainitsi turvattomuuden tunteen kysyessäni, miltä yksinäisyys tuntuu. Hän yhdisti turvattomuuden tunteen ja yksinäisyyden myös yleisesti terveyteen ja erilaisiin sairauksiin, kuten esimerkiksi muistisairauteen. Ryhmätoiminnasta turvallisuuden tunnetta koettiin saatavan esimerkiksi juuri terveyteen liittyvän neuvonnan muodossa.

Naimisissa yli 50 vuotta ollut Ritva kertoi lähteneensä mukaan ryhmätoimintaan, jotta ei joutuisi vain olemaan yksin kotona miehensä kanssa. Omaa tekemistä ja aikaa kaivanneena hän kertoo ryhmätoiminnalla olevan hänelle erittäin suuri merkitys siinä mielessä, että on saanut siitä itselleen hyvää oloa. Huomasin hieman yllättyneeni hänen kertomastaan, eli olin ehkä myös itse jollain tasolla virheellisesti olettanut, että kaikki ryhmässä kävijät asuisivat yksin. Toisaalta myös monet muista haastateltavista puhuivat, etteivät puolison kanssa elävät samalla tavalla tarvitsisi muiden seuraa. Ritva vastaa kysymykseen siitä, mitä ryhmätoiminta on mahdollistanut hänen elämässään, kertomalla että hän ei ole kovin osallistuva eikä halua esiintyä, mutta laulaa kyllä yhteislaulussa mielellään mukana ja kuuntelee muita. Hänelle ryhmätoiminta on antanut siis mahdollisuuden osallistua ja halutessaan myös laulaa yhdessä muiden kanssa ilman, että täytyisi sen erityisemmin esiintyä. Hän on päässyt toteuttamaan itseään matalalla kynnyksellä, mikä toiminnassa onkin yhtenä tavoitteena.

Huomasin jo haastatteluita tehdessäni, että ryhmätoimintaa ja sen merkitystä itselle kuvaillessa sana *henkireikä* toistui haastateltavien puheissa. Yhteensä neljä heistä käytti tätä sanaa ainakin kerran puhuessaan ryhmätoiminnasta. Heistä esimerkiksi Maria käyttää sitä todetessaan samalla, ettei hänellä olisi muuta paikkaa, mihin mennä:

*No en mä voi muuta sanoa kun että tää on niin hyvä kerho, että mulle tää on ainakin semmonen henkireikä, että ei olisi muuta paikkaa sitten mihin mä voisinn mennä kun tää [ryhmä], että mikä sitten olis semmonen... (Maria)*

Aili kertoi ryhmätoiminnassa mukanaolon olevan elintärkeää hänen hyvinvoinnilleen, ja että häntä askarruttaa suuresti, jos ei pysty sitä jatkamaan. Hän viittasi tällä tosin erityisesti ryhmän tapaamisiin tuottamaansa sisältöön, ja totesikin, että voisi tarvittaessa jatkaa ryhmässä käymistä myös ilman sitä. Hilja taas oli kokenut merkittäväksi sen, että on huomannut, ettei olekaan ainut, joka asuu yksin. Ryhmästä saadaan siis myös eräänlaista vertaistukea, ja Helena kuvaakin saaneensa sitä erityisesti yksin elämiseen ja olemiseen hänen miehensä kuoltua muutama vuosi aiemmin:

*Sehän on se, mistä paljon puhutaan myöskin, vertaistuki. [kertoo aiemmin saaneensa tarvitsemansa vertaistuen puolisoltaan] ...mut nyt sitten kun on yksinäinen, niin huomaa sen vertaistuen merkityksen [...] kun ennen vanhaan meistäkin moni on maalla lapsuutensa elänyt niin saatto olla et isoäiti asu perheessä, ja nyt isoäiti on yksin täällä [kaupungissa] ja näin, mut että se on sitä vertaistukea monessa asiassa kuitenkin kun jutellaan.*  
(Helena)

Erilaisten ohjeiden saaminen tuntui tuovan monille turvaa, jonka esimerkiksi Maria liitti kotona asumiseen. Hänen lisäksi myös Annikki perusteli ryhmien olemassaolon tärkeyttä sillä, että ihmisten toivotaan asuvan omassa kodissaan mahdollisimman pitkään. Hän kertoi myös kadehtivansa aviopareja, jotka saavat elää yhdessä yhtä vanhoiksi, ja toivovansa, että saisi asua jonkun kanssa esimerkiksi yhteisössä, jossa jokaisella olisi kuitenkin oma huone. Hän mainitsi lisäksi, että vanhainkodithan olivat ennen tällaisia paikkoja.

H: *Suosittelisitko tommosta ryhmätoimintaa sitten, jos joku tuntee itsensä yksinäiseksi, niinku täällä nämä Iloa Arkeen -pysäkit esimerkiksi?*

Annikki: *Kyllä, kyllä ehdottomasti. Siis mä ihmettelen että ei, tai ehkä se johtuu mun iästäni, että kai niitä on ennenkin ollut että onko tää nyt tämän vuoden keksintö taikka, eikä viime vuonna alkanut vai oliko se edellisenä*

H: *2016 vissiin*

Annikki: *Niin, että onko se nyt tämmönen keksintö että, tähän ois hienoo kun oletetaan että kukaan ei enää juurikaan mene [paikallinen palvelutalo], ei siis ihmisillä ei oo enää, että yritetään hoitaa ihmiset kotona.*

### 5.2.3 Syy poistua kotoa

Yli puolet haastattelemistani henkilöistä puhuivat ryhmätoiminnasta kertoessaan siitä, että se on heille paikka mihin mennä ja syy poistua kotoa. He pitivät ryhmätoimintaa eräänlaisena positiivisena velvoitteena lähteä kotoaan, ja totesivat, että ilman ryhmää he saattaisivat vain istua koko päivän yksin kotona. Ryhmätoiminta siis myös rytmittää heidän arkeaan, ja *pitää kiinni ajassa*, kuten Annikki sanoi. Ihmisten tapaaminen ja kotoa poistuminen olivat monen mielestä tärkeimpiä asioita koko ryhmätoiminnassa, ja he uskoivat ihmisen tulevan hulluksi tai mökkihöperöksi, jos jää vain kotiin. Tässä mielessä tämä teema onkin vahvasti yhteydessä sekä hyvän olon ja turvallisuuden että myös sosiaalisten kontaktien teemoihin. Puheet siitä, että ryhmätoiminnan ansiosta haastateltavilla on päämäärä, mihin mennä ja jota odotetaan sen vuoksi joka viikko, tekivät siitä kuitenkin mielestäni teeman, jota on oleellista käsitellä myös erikseen.

*Kyllä se semmonen olo on, kun on tota aikaa niin, päivänkatkasija, on niinku joku tarkoitus mihin lähtee, ku kattoo kelloo et jaahas sinneki pitää lähtee nyt että, puepas akka päälles... vois olla että jos ei ois tota lähtemistä niin olis yöpaidassa koko päivän. (Liisa)*

Esimerkiksi ilmaus *pois neljän seinän sisältä* toistui monessa haastattelussa. Tällä tavalla ryhmätoiminnan merkitystä itselleen kuvailivat monet haastateltavistani, jotka kertoivat, etteivät he juuri koskaan tunne itseään yksinäiseksi. Yllä olevassa haastatteluotteessaan Liisa tiivistää tämän yleiseksi osoittautuneen tunteen melko osuvasti. Myös lähivuosina puolisonsa menettäneiden puheissa ryhmätoiminta näyttäytyy samanlaisena paikkana, johon on hyvällä tavalla pakko lähteä. Esimerkiksi Pentti kertoi hänen tyttärensä kehottaneen häntä lähtemään mukaan ryhmän toimintaan hänen jäätyään leskeksi. Hän totesi, että on sittemmin ottanut sinne menemisen tavoitteekseen, vaikka se ei aina huvittaisikaan. Pentti kertoi kotoa lähtemisen antavan hänelle myös itseluottamusta ja tunteen, että hän uskaltaa mennä eikä pelkää ihmisiä. Hänelle sillä, että tytär oli käskenyt lähtemään, on siis ollut suuri merkitys. Hän vaikuttaa kuitenkin lähteneen mukaan ryhmään juuri oikeaan aikaan, ennen kuin muiden ihmisten tapaamisesta ehti syntyä liian suurta kynnystä.

*Ja sekin on hyvin tärkeä just että se antaa jonkinnäköistä itseluottamusta että menee sinne, ja on siellä toisten ihmisten joukossa. Ku mitä enemmän erkanee tommosista kaikista ni sitä enempi omasta mielestä erakoituu toisten mielestä. (Pentti)*

Ryhmän tapaamisiin osallistumisen merkittävyys näkyi myös haastateltavien puheissa siitä, kuinka he eivät ole olleet kuin kerran tai kaksi poissa sen jälkeen, kun ovat alkaneet käydä ryhmässä. Tällöin heillä oli aina ollut jokin syy, kuten esimerkiksi sairastuminen. Päivää, jolloin tapaaminen on, odotetaan aina innolla. Esimerkiksi Ritva painottaa, että *sitä ihan panostaa* siihen päivään, jolloin ryhmän tapaamiset ovat, ja hän yrittää järjestää aikataulunsa niin, että pääsisi aina tulemaan. Muutamilla sen sijaan juuri muita aikatauluja ei ole, ja he käyvätkin kyseisen ryhmän lisäksi myös muissa ryhmissä tai tilaisuuksissa, joita yhdistykset järjestävät. Suurin osa haastateltavista kertoi myös, etteivät he osaisi kuvitella lopettavansa ryhmässä käymistä niin kauan, kun vain pystyvät sinne menemään, tai toimintaa järjestetään. Ainoat, jotka eivät olleet tässä niin ehdottomia, olivat enemmän vapaaehtoisroolinsa näkökulmasta puhuneet Kyllikki ja Elisabet. Heidän henkilökohtaiset kokemuksensa rajasinkin analyysini ulkopuolelle, sillä minulla ei ollut tässä työssä mahdollisuutta käsitellä aihetta myös vapaaehtoistyön näkökulmasta. Palaan tähän tutkielman alaluvussa 6.2. Esimerkiksi Hilja sen sijaan toteaa toivovansa, ettei sellaista päivää tule, jolloin hän ei enää muista lähteä ryhmään:

*... no ei nyt mitään sen ihmeempää, mutta se – tulee kyllä mieleen, että sitä on opittava elämään sitten niin että ei tule sitä päivää, että ei muista sitä kerhoo, vaan että muistaa sen kerhon ja muistaa sinne ajoissa lähtee... se on elintärkeä. Mutta jos tulee sellanen että ai hyvänen aika mä en muistanutkaan lähtee kerhoon, niin sitten on huonosti asiat. Et kyl se sellanen on elämässä, että se on tärkeä. Just tälle yksinäisyydelle, tai yksin ololle, kumpi nyt... (Hilja)*

Haastattelemani henkilöt näkivät yksinäisyyden ja siitä selviytymisen olevan ihmisen omalla vastuulla. Kysyessäni, mistä yksinäisyys johtuu, kaikki totesivat sen olevan joko ihmisestä itsestään kiinni, tai että se riippuu ihmisen luonteesta. Esimerkiksi Maria kertoi, että ei ole koskaan tuntenut itseään yksinäiseksi, koska on aina ollut niin vahva luonteeltaan. Annikki taas totesi suoraan, että yksinäisyys on itsestä kiinni, ja että hän

muistaa vieläkin, kun hänen poikansa käski häntä hankkimaan itselleen menoja ja ystäviä. Myös Hilja kertoi, että tekeminen ja kiire estävät häntä kokemasta yksinäisyyttä. Monet haastateltavista korostivat lisäksi, että kukaan ei voi pakottaa toista ihmistä poistumaan kotoaan. Kotoa poistuminen nähtiinkin usein tärkeänä tekijänä siihen, että ei tulisi yksinäiseksi:

*Niin no näin mä sen tulkitsin että... kyllähän se asia on niin, että kyllähän sen ihminen saa itensä yksinäiseksi jos ei avaa kellekään ovea eikä poistu siitä ovesta... Kyl se vaan on otettava itseensä välillä niskasta kiinni, ja kun ottaa kerralla kunnolla, niin kyl se siitä lähtee. Se on loppujen, se on itsestä kiinni, onko yksinäinen. Sitä voi auttaa. (Hilja)*

Uskalluksen lisäksi tarvitaan kuitenkin vielä ryhmä tai paikka, johon lähteä. Suurin osa haastateltavista vaikutti olevan sitä mieltä, että kotoa ei kukaan tule yksinäistä ihmistä hakemaan, vaan on itse tajuttava lähteä. Toisaalta he totesivat kyllä myös, että jonkun tutun kanssa on helpompi mennä ensimmäisellä kerralla, ja he kertoivat itsekkin pyytäneensä omia tuttujaan mukaan toimintaan. Vaikuttaa siltä, että he viittasivat jyrkemmissä kommentteissaan yleisesti siihen, että heidän näkökulmastaan jokainen on vastuussa itsestään, ja siksi heidän mielestään yksinäisyys on ihmisen oma valinta. Heidän mielipiteensä voivat johtua myös siitä, että kukaan heistä ei ainakaan vaikuttanut itse kokeneen elämänsä aikana niin syvää yksinäisyyttä, että kotoa lähteminen ei ehkä enää olisikaan yhtä helppoa. Siksi heidän voi olla vaikea edes kuvitella sellaista tilannetta, jolloin yksinäisyyteen ei pystyisi itse vaikuttamaan. Tästä näkökulmasta myös heidän vakuutuksiinsa siitä, että matalan kynnyksen ryhmätoiminta sopii yksinäisille ihmisille, täytyy suhtautua pienellä varauksella, ainakin jos kyse on jo pidemmän aikaa syvästä ja jatkuvasti läsnä olevasta yksinäisyydestä kärsinyt henkilö.

*Mut että nää on hirveen tärkeitä asioita että tuota yksinäisyyttä nyt huomioidaan ja sitä on aina ajatellut juuri että, kun on ihmisiä jotka ei oikeen pysty sieltä pirtistä pihalle lähtemään, tai eivät halua lähteä. Et ehkä joku ei haluaiskaan sitä että sinne tulis joku käymään tai hakemaan johonkin... mutta tuota, ainakin luodaan näitä tilaisuuksia ja ilmotellaan näistä. Kun kyllä se varmasti vaikuttaa ihan fyysiseen terveyteenkin, et jos on masentunu ja yksinäinen ja tarpeeton, niin helpommin tulee fyysisiä vaivoja. (Helena)*



Kuten Helena edellä toteaa, on silti tärkeää, että luodaan tilaisuuksia ja tiedotetaan niistä, vaikka kaikki eivät niihin haluaisikaan lähteä. Jos tällaisia tapaamispaikkoja ei ole, on myös ihmisten tapaaminen huomattavasti vaikeampaa etenkin, jos sukulaiset asuvat muualla. Tässä tapauksessa myös kynnyksellä lähteä voi pikkuhiljaa kasvaa liian suureksi, mihin esimerkiksi Pentti aiemmin tässä luvussa esittämässäni haastattelutuotteessaan viittasi. Silloin myös yksinäisyyden tunteen selittäminen voi alkaa olla haastavampaa, vaikka sitä ei aiemmin olisi ehkä kokenutkaan.

## 6 POHDINTA

Edellisen luvun alaluvussa 5.1 olen vastannut ensimmäiseen tutkimuskysymykseeni eli siihen, millaisia syitä matalan kynnyksen ryhmätoimintaan osallistuvilla ikäihmisillä on ollut toimintaan osallistumiselle. Alaluvussa 5.2 taas olen vastannut toiseen tutkimuskysymykseeni eli siihen, mitä matalan kynnyksen ryhmätoiminta merkitsee siinä mukana oleville ikäihmisille. Tässä luvussa kokoan yhteen tutkimukseni keskeiset tulokset ja tarkastelen niiden yhteyttä aihepiiristä aiemmin tehtyyn tutkimukseen. Tämän jälkeen arvioin tutkimustani kokonaisuutena sekä pohdin sen luotettavuutta ja sen tulosten hyödynnettävyyttä. Luvun lopussa kerron tutkimuksesta tekemäni johtopäätökset.

### 6.1 Tutkimuksen keskeiset tulokset ja yhteys aiempaan tutkimukseen

Tutkimukseni keskeisimpiä tuloksia on, että Iloa Arkeen -pysäkeillä järjestettävän kaltaisen, kaikille avoimen ryhmätoiminnan olemassaolo on monella tavalla hyvin tärkeää. Tällaista toimintaa olisi hyvä löytyä läheltä omaa kotia, ja toiminta saisi mielellään olla ammattitaitoisesti ohjattua sekä sisällöltään monipuolista. Tutkimusta varten haastattemieni ikäihmisten arjessa ryhmätoiminta näkyi merkittävänä asiana, ja he kokivat siihen osallistumisen vaikuttavan myönteisesti heidän hyvinvointiinsa. Tärkeimpinä asioina ryhmätoiminnassa pidettiin muiden ihmisten tapaamista ja sitä, että se tarjoaa osallistujilleen syyn poistua kotoaan. Sosiaaliset verkostot ovatkin tärkeässä osassa ikääntyvien ihmisten kokemuksissa omasta hyvinvoinnistaan, vaikka yli 80-vuotiaiden joukossa niiden merkityksen onkin todettu hieman pienentyvän (Litwin & Stoeckel 2013). Haastattemistani henkilöistä etenkin 80 vuotta täyttäneet tuntuivat kuitenkin pitävän ryhmätoimintaa itselleen merkittävämpänä kuin esimerkiksi hieman yli 70-vuotiaat. Tähän voi toisaalta vaikuttaa juuri se, että ryhmätoiminta tarjoaa sosiaalisten kontaktien lisäksi paljon muutakin, kuten esimerkiksi osallistumismahdollisuuksia, jotka saattavat helposti myöhemmällä iällä muuten heikentyä.

Kodin läheisyydessä olevien osallistumismahdollisuuksien tarjoamista voidaan pitää osana aktiivisen ikääntymisen edistämistä, sillä niiden ajatellaan antavan iäkkäille ihmisille mahdollisuuksia parantaa omaa elämänlaatuaan muun muassa osallistumisen kautta (Rappe ym. 2018, 21). Ryhmätoiminnan voikin nähdä myös tällä tavalla aktivoivana asiana, sillä monet tätä tutkimusta varten haastattelemani henkilöt totesivat

sen tarjoavan heille syyn poistua kotoaan, ja pitävän siten yllä heidän viikkorytmiään ja kokemusta omasta hyvinvoinnistaan. Myös Vanhustyön keskusliiton Eloisa Ikä -ohjelmassa tehdyssä tutkimuksessa (Pietilä & Saarenheimo 2017, 43–45) ryhmätoimintoihin osallistuneet ikäihmiset kuvailivat ryhmän tapaamisia heidän viikkojensa kohokohtina, jotka tuovat sisältöä heidän elämäänsä. Vaikka hankkeen tuloksista kertovassa raportissa ei olekaan erotettu suljettuihin ja avoimiin ryhmiin osallistuneiden kokemuksia toisistaan, ovat tulokset silti monella tapaa hyvin samankaltaisia kuin tässä tutkimuksessa. Eloisa Ikä -ohjelman tutkimukseen osallistuneet ikäihmiset olivat esimerkiksi haastattelemini henkilöiden tavoin käyttäneet neljän seinän sisältä poispääsemiseen ja kotiin jumittumiseen liittyviä ilmauksia kuvaillessaan ryhmän merkitystä itselleen (Pietilä & Saarenheimo 2017, 101).

Eloisa Ikä -hankkeessa ryhmätoiminnan todettiin voivan vaikuttaa osallistujien psyykkiseen ja sosiaaliseen hyvinvointiin monin eri tavoin. Yhden hankkeessa haastatellun henkilön kerrottiin esimerkiksi saaneen ryhmästä itselleen uuden, myönteisemmän sosiaalisen identiteetin, jota elämä miehen kanssa ei aiemmin ollut hänelle tarjonnut. Ryhmässä hän koki saavansa arvostusta ja tulevansa hyväksytyksi. (Pietilä & Saarenheimo 2017, 106.) Vastaava ilmiö tuli esiin myös tämän tutkielman haastatteluaineistossa, jonka yksi haastateltavista kertoi lähteneensä ryhmätoimintaan, koska kaipasi muuta seuraa miehensä lisäksi, jolta hän ei kokenut oikein saavansa hyväksyntää. Hän kertoikin ryhmässä parasta olevan sen, että hän saa siitä itselleen hyvää oloa ja omaa aikaa. Ryhmätoimintaan lähtemisen taustalla voi siis olla hyvin erilaisia syitä, minkä vuoksi myös toiminnan vapaamuotoisuus on hyvin tärkeää.

Matalan kynnyksen ryhmiin ei tarvitse sitoutua, eikä osallistujilla ole siksi ilmoitusvelvollisuutta, mikäli he eivät joskus pääsekään tulemaan. Tästä huolimatta suurin osa haastattelemistani henkilöistä kävi ryhmätoiminnassa joka viikko, ja moni kertoi, ettei jäisi tapaamisista mistään hinnasta pois. Voisi kuvitella, että tällainen vapaamuotoisuus tekisi ryhmästä vähemmän tiiviin ja tapaamisista vähemmän henkilökohtaisia, mutta tämän haastatteluaineiston perusteella vaikuttaa siltä, että vaikutus on päinvastainen. Koska samat henkilöt käyvät ryhmässä säännöllisesti, eivätkä ryhmät ole kooltaan kovin suuria, haastateltavat kertovat ryhmässä huomattavan, mikäli joku pidempään käynyt jää tapaamisista pois. Ryhmässä käyvät ihmiset tulevat usein keskenään samoista taloista tai naapurustosta, joten he pitävät huolta ja soittelevat keskenään, jos jotakuta ei ole vähään aikaan näkynyt. Tällainen yhteishenki motivoi

varmasti osaltaan käymään ryhmässä. Ikäihmisille suunnattuja ryhmäanalyttisiä keskusteluryhmiä tarkastelleessa tutkimuksessa todettiin, että ryhmästä voikin muodostua ryhmäläiselle eräänlainen perhe, johon voi peilata omia tunteita ja kokemuksiaan. Ryhmän välille todettiin usein syntyvän myös toisista huolehtiva ilmapiiri. (Kuusisto ym. 2012, 206.)

Tiivis ryhmähenki edellyttää haastattelemieni henkilöiden mukaan kuitenkin sitä, että ryhmä ei ole osallistujamäärältään liian suuri. Haastateltavien mukaan sopiva määrä ihmisiä on enintään 25, ja he viittasivat samalla myös siihen, että kaupungin keskustassa järjestettävään vastaavaan toimintaan ei jaksaisi lähteä isompien ryhmien ja pitkän matkan vuoksi. Ryhmätoiminnan kotia lähellä olevalla sijainnilla on siis suuri merkitys siksi, että kauempana olevaan toimintaan ei haastateltavien mukaan tulisi lähdettyä, ja myös sen takia, että lähiseudulta tulevien ihmisten kanssa vaikuttaisi helpommin muodostuvan melko tiiviskin yhteishenki. Tämän voisi ajatella olevan vaikeampaa suuremmalle joukolle suunnatuissa tapaamisissa, joissa osallistujat tulevat eri alueilta eivätkä tule törmänneeksi toisiinsa myös muulla ajalla. Eräissä nuorille suunnatussa ryhmätoiminnassa osallistujat olivat kiintyneet ryhmään niin vahvasti, että osa tapasi toisiaan myös sen ulkopuolella (Kolehmainen & Kautto-Koukka 2017). Myös osa haastattelemistani henkilöistä kertoi tapaavansa joitakin ryhmäläisiä myös muulla ajalla, mikä kertoo ryhmien tässä mielessä onnistuneen tavoitteissaan erittäin hyvin.

Matalan kynnyksen kohtaamispaikoissa on mahdollista tavata muita ihmisiä ja pitää yllä sosiaalisia taitoja, ja siten lisätä sosiaalisen osallisuuden kokemuksia eli tunnetta siitä, että kuuluu johonkin yhteisöön. Tällä tavoin voidaan mahdollisesti saada aikaan jopa positiivisia vaikutuksia kansanterveyteen, esimerkiksi sosioekonomisia terveys- ja hyvinvointieroja kaventamalla. (Leemann & Hämäläinen 2015, 3.) Kuten tässä tutkimuksessa kävi ilmi, ryhmätoiminta voi tuoda osallistujalleen myös itseluottamusta sen suhteen, että uskaltaa mennä ja tavata muita ihmisiä, ja samalla saa tuntea kuuluvansa johonkin yhteisöön. Syntyneen itseluottamuksen ansiosta uskaltaa lähteä myös seuraavina viikkoina, eikä tarvitse pelätä jäävänsä vain kotiin istumaan, kun on jokin paikka ja aika, johon täytyy hyvässä mielessä lähteä. Osa haastateltavista myös puhui ryhmästä erityisenä yhteisönä, esimerkiksi *eräänlaisena perheenä*, joten ryhmätoiminnan voi todennäköisesti nähdä lisäävän ainakin joidenkin siihen osallistuvien ikäihmisten osallisuuden kokemuksia.

Monet Eloisa Ikä -hankkeen ryhmätoimintoihin osallistujista olivat kokeneet, että ryhmässä sai olla oma itsensä eikä tarvinnut esimerkiksi täyttää mitään kriteerejä, mutta aivan kaikki eivät kuitenkaan olleet jakaneet tätä näkemystä. Osa olisi kaivannut esimerkiksi kahdenkeskistä kanssakäymistä, ja osa huonommalla mielialalla olevista osallistujista taas henkilökohtaista keskustelua. Hankkeiden aktiivisimpien ryhmiin osallistujien kerrotaan pohtineen, oliko vähemmän aktiivisten ihmisten osallistumattomuuden taustalla ehkä jokin luonteenpiirre, kuten esimerkiksi ujous. Monet aktiivisista kävijöistä myös kertoivat yrittäneensä saada vähemmän aktiivisia mukaan osallistumaan. (Pietilä & Saarenheimo 2017, 107–109.) Myös tämän tutkimuksen haastateltavat kertoivat mainostaneensa ryhmätoimintaa esimerkiksi naapureilleen, mutta totesivat, että ketään ei voi kuitenkaan pakottaa lähtemään sinne. Yksikään haastateltavistani ei kuitenkaan tuonut esiin, että olisi kaivannut muutoksia ryhmän toimintatapoihin tai sisältöön. Yksi heistä koki, ettei ryhmän tapaamisissa ollut aikaa vapaaseen seurusteluun tai muihin tutustumiseen, mutta se ei kuitenkaan häntä juuri häirinnyt.

Kuten tämän tutkimuksen haastatteluaineistossa, myös Eloisa Ikä -ohjelman hankkeisiin osallistuneiden haastatteluissa puhuttiin siitä, että ryhmän avoimuudesta huolimatta siellä käy lähinnä tuttuja ihmisiä (Pietilä & Saarenheimo 2017, 111). Nuorisotaloja tutkinut Anu Gretschel (2011, 21–22) toteaa, että uusien nuorten pääseminen mukaan taloilla syntyneisiin ryhmiin on usein haasteellista, sillä uusiin tulijoihin saatetaan suhtautua aluksi hyvin välinpitämättömästi. Tässä mielessä ikäihmisille suunnatut avoimet ryhmät vaikuttaisivat ainakin haastattelemieni henkilöiden mukaan eroavan nuorisotalojen toiminnasta. He eivät tuntuneet pitävän uusien ihmisten ryhmään tulemistä uhkana itselleen tai ryhmähengelle, vaan kaikki ainakin vakuuttivat, että uudet tulijat otetaan avoimin mielin mukaan. Suurin osa heistä oli toisaalta käynyt ryhmässä sen perustamisesta lähtien, joten heidän näkökulmansa voi olla erilainen kuin sellaisen, joka olisi vasta aloittanut ryhmässä käymisen. Pidempiaikainen osallistuminen vaikuttaa toki myös muihin näkemyksiin ryhmätoiminnasta ja siitä saaduista kokemuksista ja hyödyistä, minkä olenkin tuloksia tulkitessani pyrkinyt ottamaan huomioon.

Voi olla, että tätä tutkimusta varten haastattelemanani ihmiset olivat niin sanottuja aktiivisimpia osallistujia. Monilla heistä oli myös aiempaa kokemusta yhdistystoiminnasta, ja esimerkiksi yksinäisyydestä puhuessaan moni viittasi juuri ihmisen luonteenpiirteisiin, ja totesi, että tietynlaiset ihmiset eivät ehkä vain kaipaa

toisten seuraa. On mahdollista, että haastatteluaineistoni ja siitä saadut tulokset olisivat erilaisia, mikäli haastateltavina olisi ollut vähemmän aktiivisia osallistujia. Vaikka haastatteluiden perusteella kaikki ryhmät näyttäytyivät *kuin perheinä*, voi olla, että joitakin toisia ryhmäläisiä haastatteleamalla olisin saanut erilaisen kuvan ryhmätoiminnasta. Toisaalta haastattelemisssani ihmisissä oli myös sellaisia, jotka eivät pitäneet itseään kovin osallistuvina tai puheliaina, ja myös he kokivat kuuluvansa ryhmään ja kävivät siellä säännöllisesti.

Suurin osa matalan kynnyksen ryhmätoimintaan osallistuvista haastateltavistani ei ollut kokenut yksinäisyyttä. He olivat kuitenkin sitä mieltä, että ihminen tulee yksinäiseksi, jos ei poistu kotoaan tai tapaa muita ihmisiä. Tämä piti heidän mukaansa itse tajuta, sillä kotoa ei ketään tulla hakemaan. Muutama totesi myös, että kaupungissa on niin paljon ilmaistapahtumia, että niistä löytyy jokaiselle ihan varmasti paikkoja, joihin mennä. He tuntuivat liittävän tämän siihen, että ovat itsekin osanneet lähteä mukaan ryhmätoimintaan, eivätkä olleet kokeneet sitä vaikeaksi. Robert Weiss (1973, 11–12) arveli aikoinaan, etteivät sellaiset henkilöt, jotka eivät itse juuri sillä hetkellä koe olevansa yksinäisiä, voisi täysin ymmärtää yksinäisyyttä kokevaa henkilöä. Huomasin tämän myös haastateluissani, sillä haastateltavien tuntui olevan vaikeaa kuvitellakaan sellaista yksinäisyyden tunnetta tai tilaa, joka voisi tehdä jopa kotoa lähtemisen vaikeaksi.

Muutama haastateltavistani kuitenkin kertoi kokevansa yksinäisyyttä joskus. Ryhmätoiminta toimi heille heidän yksinäisyyden tunteeseen liittämäänsä tarpeettomuuden tunnetta paikkaavana tekijänä. Yksinäisyys on asia, josta puhuminen koetaan usein hieman vaikeaksi, eikä sen kokemisesta välttämättä haluta kertoa muille (Saari 2016b, 46–47). Matalan kynnyksen ryhmätoimintaan osallistuakseen ei tarvitse olla yksinäinen – tai jos on, siitä ei ole pakko kertoa kenellekään. Ryhmään voi siis lähteä mukaan jo ennen yksinäisyyden tunteen kohtaamista, eikä sitä sen vuoksi välttämättä tarvitse kokea myöhemminkään. Tässä mielessä se voisikin ehkä toimia myös yksinäisyyttä ennaltaehkäisevänä asiana, ja muutamat haastatelluista henkilöistä pohtivatkin, että saattaisivat tuntea yksinäisyyttä ilman ryhmätoimintaa. Koska ryhmän tapaamiset ovat kaikille avoimia, eikä niihin tarvitse erikseen ilmoittautua tai hakea, kuten esimerkiksi joihinkin erityisesti yksinäisille suunnattuihin ryhmiin (esim. Jansson 2014), voi mukaan lähteä kuka tahansa, milloin vain itselle sopii. Tällä en tarkoita, että ryhmätoiminnassa tai siihen lähtemisessä keskeistä olisi nimenomaan yksinäisyys, vaan

sen osallistumisen taustalla voi olla monenlaisia syitä, kuten olen tässä tutkielmassa todennut.

Ajattelen, ettei matalan kynnyksen ryhmätoiminta sellaisena kuin haastattelemanani henkilöt sen kuvasivat, välttämättä sovikaan niin hyvin sellaiselle henkilölle, joka on ollut mahdollisesti jo pitkän aikaa täysin ulkopuolella kaikesta sosiaalisesta kanssakäymisestä ja kärsii esimerkiksi kroonistuneesta yksinäisyyden tunteesta. Sen vuoksi myös erityisesti yksinäisille tai psyykkisen hyvinvoinnin häiriöistä kärsiville ikäihmisille suunnattujen ryhmien ja muiden tukimuotojen olemassaolo on hyvin tärkeää. Näen kuitenkin, että myös tällaisessa tilanteessa oleva henkilö voisi ehkä kokea tutkimieni ryhmien kaltaisen toiminnan mieluisaksi, jos hänellä olisi mahdollisuus ainakin ensimmäisellä kerralla mennä tapaamiseen yhdessä jonkun tutun henkilön kanssa. Tätä ehdottivat myös muutamat haastattelemistani ikäihmisistä pohtiessaan, sopisiko ryhmätoiminta yksinäiseksi itsensä kokevalle henkilölle.

Haastattelemanani henkilöt näkivät ryhmätoimintaan osallistumisensa olleen suhteellisen helppoa, eivätkä he olleet kokeneet kynnystä siihen kovin korkeaksi. Kuten jo aiemmin totesin, monet heistä vaikuttivat kuitenkin olevan muutenkin melko aktiivisia, ja moni kertoi osallistuneensa aiemmin jonkinlaiseen yhdistystoimintaan, joko ennen eläkkeelle jäämistään tai viimeistään eläkkeellä ollessaan. He eivät siis välttämättä ole parhaita arvioimaan, onko ryhmätoiminnan kynnys matala vai ei, eikä sen selvittäminen ollut myöskään tämän tutkimuksen tavoitteena. Ryhmätoiminnalla vaikuttaisi kuitenkin heidän haastatteluidensa perusteella olevan monia ominaisuuksia, jotka esimerkiksi Lars Leemann ja Riitta-Maija Hämäläinen (2015, 4–5) listaavat matalan kynnyksen palveluille tyypillisiksi. Esimerkiksi toiminnan spontaanisuus, maksuttomuus, asiointikynnyksen toiminnan sijainnilla madaltaminen sekä ilmaisten neuvojen ja ohjeiden saaminen ovat hyvin lähellä haastatteluaineistosta löytämiäni teemoja, jotka tulivat esille lähes jokaisessa tutkimushaastattelussa.

Haastateltavien kuvaillessa kokemuksiaan ryhmätoiminnasta korostuivat monet sellaiset asiat, joiden voi nähdä ylläpitävän heidän hyvinvointiaan, ja joiden voisi ajatella mahdollisesti myös ennaltaehkäisevän yksinäisyyttä, tai ainakin lisäävän heidän osallisuuden kokemuksiaan. Ryhmässä tapaa muita ihmisiä ja voi löytää jopa uusia ystäviä, mutta saa vähintäänkin keskustelukavereita ja tuttuja, joita on mukava tervehtiä myös ryhmän tapaamisten ulkopuolella. Monille ryhmätoiminta antaa syyn poistua kotoa

tai se pitää yllä heidän viikkorytmiään, jotkut taas kertoivat sen antavan heille itseluottamusta ja uskallusta muiden ihmisten kanssa olemiseen. Ryhmätoiminta voi tarjota paikan, jossa saa toteuttaa itseään matalalla kynnyksellä, ja josta voi saada itselleen myös sillä tavalla hyvää oloa. Ryhmätoimintaa pidetään tärkeänä etenkin siksi, että vanhojen ihmisten halutaan haastateltavien sanojen mukaisesti asuvan omassa kodissa mahdollisimman pitkään, jolloin esimerkiksi yksin asuvilla ei välttämättä ole muuta mahdollisuutta sosiaaliseen kanssakäymiseen, jos sukulaiset asuvat kauempana tai heitä ei ole. Siten sen voikin nähdä sopivan myös aktiivisen ikääntymisen edistämisen tavoitteisiin (esim. WHO 2002).

Tutkimukseni tulokset ovat tiivistettävissä siten, että matalan kynnyksen ryhmätoiminta tarjoaa osallistujilleen monenlaista tukea etenkin kotona asumiseen ja myös yksin elämiseen. Sen monipuolinen sisältö ja ohjaajilta sekä muilta ryhmäläisiltä saatava tuki voivat olla merkittäviä tekijöitä siinä, millaiseksi ryhmässä käyvä ikäihminen kokee oman hyvinvointinsa ja se voi sitä kautta vaikuttaa hänen yleiseen tyytyväisyyteen koko elämäänsä. Myönteisillä kokemuksilla omasta hyvinvoinnista ikääntyessä on todettu olevan vaikutusta myös parempaan terveyteen (Steptoe ym. 2015), joten ryhmätoiminnalla voidaan mahdollisesti saada aikaan koko yhteiskuntaa hyödyttäviä tuloksia, etenkin väestön ikääntymisen ja siihen liittyvien kysymysten näkökulmasta (esim. STM 2018).

## **6.2 Tutkimuksen arviointi**

Olen noudattanut tutkimuksessani hyvää tieteellistä käytäntöä ja kiinnittänyt huomiota tekemiini valintoihin ja käyttämiini menetelmiin tutkimuseettisestä näkökulmasta koko tutkimusprosessin ajan (TENK 2012). Käyttämieni tutkimusmenetelmien eettisyyttä olen arvioinut tarkemmin tutkielman alaluvussa 3.1.4. Ainoastaan haastateltaville antamani lupaus kerätyn aineiston hävittämisestä tutkimuksen valmistuttua jäi mietityttämään, sillä haastatteluaineistoa olisi voinut olla mielenkiintoista hyödyntää esimerkiksi jostakin toisesta näkökulmasta myöhemminkin (Kuula 2006, 227–228). Keräämäni aineisto ei sisällä juurikaan arkaluontoista tietoa, ja sen keräämisessä oli paljon työtä, joten ajattelen mahdollisesti toimineeni tässä turhan hätiköidysti. Muilta osin olen mielestäni onnistunut noudattamaan hyvää tieteellistä käytäntöä ja toimimaan tutkimuseettisesti oikealla tavalla: olen pyrkinyt hyödyntämään aihepiirin kannalta keskeistä lähdekirjallisuutta ja



viittaamaan siihen asianmukaisesti, sekä noudattanut rehellisyyttä, huolellisuutta ja tarkkuutta kaikissa tutkimukseni vaiheissa (TENK 2012, 6).

Minulla ei ollut aikataulullisista syistä mahdollisuutta kokeilla tekemäni haastattelurungon (liite 4) toimivuutta tekemällä esihaastatteluita, jotka Sirkka Hirsjärven ja Helena Hurmeen (2008, 73) mukaan ovat välttämätön osa teemahaastattelun tekemistä. Päätin, että voisin tarvittaessa hioa haastattelurunkoa vielä ensimmäisten haastatteluiden tekemisen jälkeen, mutta tälle ei lopulta ollut juuri tarvetta. Ensimmäisen tekemäni haastattelun jälkeen päädyin ainoastaan kysymään hieman enemmän taustatietoja lopuilta haastateltavilta. Näitä olivat eläkkeelle jäämisestä kulunut aika sekä ala, jolla haastateltava oli työskennellyt. Useimmilta kysyin myös, millaiseksi he kokevat tällä hetkellä oman hyvinvointinsa. Totesin myöhemmin, että haastattelurunkoon ei olisi ehkä kuitenkaan kannattanut laittaa niin paljon valmiita kysymyksiä, jotta niiden esittäminen olisi ollut luontevampaa (Eskola ym. 2018, 42). Toisaalta valmiit apukysymykset antoivat tukea etenkin ensimmäisissä haastatteluissa, ja myöhemmissä haastatteluissa huomasinkin tukeutuvani haastattelurunkoon paljon vähemmän. Haastattelurungon avulla sain myös varmistettua, että käsittelin kaikkia teemoja kaikkien haastateltavien kanssa, ja toisaalta sen turvin oli helpompi muistuttaa joitakin haastateltavia aiheessa pysymisestä (mt., 43).

Tekemäni haastattelut sujuivat hyvin ja ilman häiriötekijöitä. Haastattelujen nauhoittamiseen käytin sekä kannettavaa tietokonetta että puhelintani, jonka laitoin haastattelun ajaksi lentotilaan, jotta nauhoitus ei keskeytyisi esimerkiksi saapuvan puhelun vuoksi. (Eskola ym. 2018, 35.) Kahdella laitteella tallentaminen antoi varmuutta, vaikka olinkin etukäteen kokeillut, että tallennettu ääni varmasti myös kuuluu. Haastatteluista litteroidessani huomasin, että olisin osassa haastatteluista voinut miettiä tallennuslaitteiden sijaintia tarkemmin, mutta pääasiassa tallenteet olivat hyvälaatuisia ja siten helposti litteroitavissa. Usein tällaisissa tilanteissa toisella laitteella tallennettu ääni oli laadultaan parempi, joten kaksi tallennusvälinettä oli tästäkin syystä hyvä ratkaisu.

Onnistuin mielestäni keräämään monipuolisen ja kattavan haastatteluaineiston, vaikka siinä onkin omat rajallisuutensa. Haastateltavista vain yksi oli mies, millä on voinut olla vaikutusta myös tutkimukseni tuloksiin. En voi olla varma, olisivatko kokemukset ryhmätoiminnasta näyttäytyneet toisenlaisina, jos useampi haastateltava olisi ollut miespuolinen. Kuten tutkielman alkupuolella mainitsin, Iloa Arkeen -pysäkkien

toiminnassa on mukana myös vapaaehtoistoimijoita. Haastatteluaineistossani se näkyi siten, että osassa ryhmistä toiminta oli ohjaajavetoisempaa, ja näihin ryhmiin osallistuvat haastateltavat eivät ainakaan tuoneet esiin, että he olisivat itse mukana toiminnan järjestämisessä. Joissakin ryhmissä taas vapaaehtoistoiminta näkyi enemmän, ja haastattelemistani henkilöistä yhteensä kolme kertoi toimivansa jossain määrin vapaaehtoisina joko tutkimuksen kohteena olevissa ryhmissä, tai muussa yhdistyksen järjestämässä toiminnassa. Haastatteluja suunnitellessani olin harkinnut rajaavani vapaaehtoisina toimivat henkilöt kokonaan työni ulkopuolelle, mutta kuultuani, että osa ryhmäläisistä osallistuu toiminnan järjestämiseen pienimuotoisesti myös vapaaehtoisroolissa, päätin sen riittävän, etteivät he toimi ryhmien vetäjinä.

Perehdyttyäni haastatteluaineistoon totesin kuitenkin, että kolmesta jossain määrin vapaaehtoisena toimivasta haastateltavasta kahden, Kyllikin ja Elisabetin, näkökulma poikkesi muista haastateltavista hieman. He puhuivat esimerkiksi ryhmäläisistä pääasiassa monikon kolmannessa persoonassa, kuvailemalla ryhmätoiminnan merkitystä *heille*. Heidän omat kokemuksensa tuntuivat myös pohjautuvan enemmän vapaaehtoisrooliin, vaikka he toisaalta korostivatkin, ettei rooleissa ole juuri eroa, ja että kaikki ryhmissä ovat samaa porukkaa. Ero ei vaikuttanutkaan olevan suuri, ja huomasin tämän sävyeron heidän vastauksissaan muihin verrattuna vasta luettuani aineistoa useamman kerran. Koska minulla ei tässä työssä ollut mahdollisuutta käsitellä aihetta riittävän monipuolisesti myös vapaaehtoistyön näkökulmasta, päätin keskittyä Kyllikin ja Elisabetin vastauksiin vain siltä osin, kun he kuvailevat esimerkiksi ryhmien ilmapiiriä tai toimintaa yleisesti. Heidän henkilökohtaiset kokemuksensa rajasin siis analyysini ulkopuolelle. Tästä syystä olikin hyvä, että tein yhteensä 11 haastattelua, sillä loput yhdeksän haastattelua tarjosivat silti runsaasti tietoa ja vastauksia tutkimuskysymyksiini.

Myös tutkimusmenetelmien valitsemisessa ja niiden hyödyntämisessä koen onnistuneeni hyvin, vaikka kovin omaperäisiä käyttämäni menetelmät eivät välttämättä olekaan. Teemahaastattelu aineistonkeruumenetelmänä sopi aiheen tutkimiseen hyvin, sillä sitä ei ole tutkittu kovin paljon, ja halusin selvittää nimenomaan ryhmätoimintaan osallistuvien ihmisten omia näkemyksiä siitä. Teemahaastatteluiden analyysimenetelmäksi esitetään usein laadullisen sisällönanalyysin lisäksi temaattista analyysiä, ja päätin käyttää sitä myös itse. Temaattisen analyysin ero sisällönanalyysiin jää usein kuitenkin hieman epäselväksi etenkin, jos se ymmärretään melko vapaana analyysimenetelmänä (Tuomi & Sarajärvi 2018, 140–141). Tällaiseksi tulkitsin sen myös itse tutustuttuani Virginia

Braunin ja Victoria Clarcken (2006) temaattista analyysiä käsittelevään artikkeliin. He esittävät, että temaattinen analyysi tulisi nähdä laadullisten menetelmien perusmenetelmänä, jonka perusteet jokaisen aloittelevan tutkijan pitäisi opetella, sillä se sisältää heidän mukaansa myös muissa laadullisissa menetelmissä hyödynnettäviä keskeisiä taitoja.

Vaikka temaattisen analyysin toteuttamiseen ei ole olemassa yhtä tai oikeaa tapaa, olen pyrkinyt välttämään sudenkuoppia, jotka Braunin ja Clarcken (2006) mukaan ovat sitä analyysimenetelmänä hyödyntävissä tutkimuksissa tyypillisiä. Olen pyrkinyt kuvaamaan, millä tavoin olen löytänyt aineistoni keskeiset teemat. En ole esimerkiksi vain nimennyt aineiston keräämisessä käytettyjä kysymyksiä teemoiksi, tai todennut teemojen ”nousseen” aineistosta. Huomasin tämän ilmaisun välttämisen olevan yllättävän vaikeaa, vaikka tiedostinkin koko ajan, etteivät teemat ole aineistossa valmiina, vaan ne perustuvat omiin tulkintoihini siitä (Tuomi & Sarajärvi 2018, 142). Sen sijaan, että olisin esittänyt vain otteita haastatteluista ja kertonut, mitä niissä sanotaan, olen pyrkinyt käyttämään niitä kuvaamaan ja tukemaan analyysini keskeisiä huomioita ja sen tuloksia (Braun & Clarke 2006).

Tärkeimpänä tekijänä etenkin tutkimukseni luotettavuuden kannalta pidän itse sitä, että olen tutustunut temaattista analyysiä käsittelevään kirjallisuuteen, vaikka sitä ei ollutkaan niin helppoa löytää kuin olisi voinut olettaa. Braun ja Clarke (2006) toteavatkin, että temaattista analyysiä käytetään tutkimuksessa paljon, mutta se on menetelmänä jäänyt vaille selkeää ja yksimielistä määrittelyä ja käytännönläheisiä ohjeita. Tarkkaa määritelmää olennaisempana voidaankin pitää analyysin toteuttamista systemaattisesti ja siten, että myös lukijalle välittyy kuva siitä, miten ja millä perusteella tutkimuksen tulokset on saatu (Tuomi & Sarajärvi 2018, 145). Braunin ja Clarcken (2006) artikkelissaan tarjoamien neuvojen avulla uskon onnistuneeni tässä melko hyvin, vaikka opittavaa varmasti vielä olisikin.

Olin alun perin ajatellut käsitellä keräämääni aineistoa jonkin siihen tarkoitetun tietokoneohjelman avulla, mutta ryhtyessäni lukemaan haastatteluita huomasin, että niiden sisällön hahmottamista auttoi muistiinpanojen ja ajatuskarttojen tekeminen, ja pian olinkin tehnyt niitä käsin usean sivun verran. Tämä työskentelytapa sopi minulle hyvin, sillä itse haastattelut tehneenä ja litteroineena muistin niiden sisällön melko hyvin. Lisäksi etenkin ajatuskarttojen tekeminen soveltui hyvin temaattisen analyysin

tekemiseen (Braun & Clarke 2006; Tuomi & Sarajärvi 2018, 142). Analyysini syventyessä huomasin, että aineistonhallintaohjelmasta olisi voinut kuitenkin olla myös apua, sillä se olisi ehkä helpottanut hieman kaiken aineistossa olevan tiedon käsittelyä ja esimerkiksi eri teemojen välisen yhteyden hahmottamista. Keräämäni aineisto osoittautuikin sisällöltään melko laajaksi, mutta tutkimuskysymyksiä analyysin edetessä tarkentamalla ja lopulta niihin vastaamiseen keskittymällä koen onnistuneeni sen analysoimisessa suhteellisen hyvin.

Koska tutkimukseni kohteena olivat minua huomattavasti iäkkäämmät ihmiset, pyrin koko tutkimusprosessin ajan olemaan iän suhteen sensitiivinen, enkä esimerkiksi lähettämissäni haastattelukutsussa (liite 1) käyttänyt ikään viittaavia termejä, vaan toivoin ainoastaan haastateltavien olevan 70 vuotta täyttäneitä. Olen myös pohtinut, miten tutkimiani ihmisiä kutsuisin, mikä on iäkkäitä ihmisiä tutkittaessa usein vaikeaa (Lumme-Sandt 2009, 125–126.) Haastateltaville antamissani liitteissä sekä niissä näkyvässä työotsikossani ”Matalan kynnyksen ryhmätoimintaan osallistuvien ikääntyneiden kokemuksia yksinäisyydestä” käytin sanaa *ikääntyneet*, joka on myöhemmin ruvennut kuulostamaan omiin korviini liikaa siltä, että viittaisin johonkin yhtenäiseen ryhmään, millaisena en tutkimiani henkilöitä pidä. Päätin lopulta puhua *ikäihmisistä*, mitä pidän sopivana, koska myös Vanhus- ja lähimmäispalvelun liitto kertoo pysäkkien toiminnan kohderyhmänä olevan ikäihmiset (Iloa Arkeen -pysäkit, Valli ry 2018).

Olen pohtinut myös tutkimusta varten haastattelemieni ihmisten valikoitumista, sillä en voi olla täysin varma siitä, miten haastateltavien rekrytoiminen käytännössä tapahtui, koska en itse ollut paikalla. Pyysin jakamaan haastattelukutsua valitsemieni ryhmien osallistujille tai laittamaan sen esimerkiksi ilmoitustaululle esille, jotta kuka tahansa kriteerit täyttävä henkilö voisi halutessaan osallistua haastatteluun. Yksi haastateltavistani mainitsi, että hänelle oli ehdotettu haastatteluun osallistumista. Toisaalta hän viittasi tällä siihen, että hän piti itseään puheliaana ihmisenä, ja uskoi siksi sopivansa hyvin haastateltavaksi. En kuitenkaan epäile, etteivätkö yhdistysten työntekijät olisi toimineet pyytämälläni tavalla, ja ilman heidän apuaan haastateltavien löytäminen ja haastatteluiden tekeminen olisi ollut huomattavasti hankalampaa. Haastatteleman henkilöitä saattavat kuitenkin olla esimerkiksi juuri kaikkein aktiivisimpia osallistujia ryhmissä, mutta olen ottanut tämän tutkimuksessani huomioon.

Tutkimukseni tuloksia ei luonnollisesti voi yleistää kuvaamaan kaikkien vastaavanlaiseen toimintaan osallistuvien iäkkäiden ihmisten kokemuksia, mutta laadullisessa tutkimuksessa tällainen harvoin on tavoitteenakaan, tai edes mahdollista. Uskon tutkimustulosteni kuitenkin tarjoavan hyödyllisiä suuntaviivoja samanlaista toimintaa suunnitteleville tahoille sekä mahdollisesti myös ideoita ryhmätoiminnan vaikutusten tarkemmalle tutkimiselle. Ryhmätoimintaa voisi olla kiinnostavaa tutkia matalan kynnyksen käsitteen näkökulmasta, esimerkiksi arvioimalla ryhmätoimintaa matalan kynnyksen palveluista esitettyjen ominaisuuksien perusteella (esim. Bulling 2017). Ylipäätään pidän tärkeänä, että kaikille avointa ryhmätoimintaa tutkitaan lisää, sillä siitä voi selvästi olla monenlaista hyötyä kotona asuville ikäihmisille, ja siten myös koko yhteiskunnalle.

### **6.3 Johtopäätökset**

Matalan kynnyksen ryhmätoiminnan kaltaisten, kaikille avoimien kohtaamispaikkojen, olemassaolo on tärkeää ikäihmisten hyvinvoinnin ja myös kotona asumisen tukemiseksi. Ryhmätoiminnasta on mahdollista saada vertaistukea, ohjeita ja neuvontaa, jotka tuovat turvallisuuden tunnetta etenkin yksin asuvien elämään. Tällaisten paikkojen olisi hyvä sijaita lähellä ikäihmisten kotia. Lähellä kotia kokoontuva ryhmä antaa siihen osallistuvalla mahdollisuuden kokea kuuluvansa johonkin yhteisöön, ja muihin ryhmäläisiin muodostuu henkilökohtaisempi suhde, kun heihin saattaa törmätä myös ryhmän tapaamisten ulkopuolella. Matalan kynnyksen ryhmätoiminta tarjoaa etenkin omassa kodissaan asuville ikääntyville ihmisille helposti lähestyttävän paikan, jossa tavata muita ihmisiä ja lisätä omaa koettua hyvinvointia.

## LÄHTEET

Bowling, Ann (2008) Enhancing later life: How older people perceive active ageing? *Aging & Mental Health* 12 (3), 293–301.

Braun, Virginia & Clarke, Victoria (2006) Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology* 3 (2), 77–101.

Bulling, Ingunn Skjesol (2017) Stepping through the door - exploring low-threshold services in Norwegian family centres. (Report). *Child & Family Social Work* 22 (3), 1264–1273.

Cacioppo, John T. & Patrick, William (2008) *Loneliness : human nature and the need for social connection*. New York: Norton.

Diener, Ed & Chan, Micaela Y. (2011) Happy People Live Longer: Subjective Well-Being Contributes to Health and Longevity. *Applied Psychology: Health and Well-Being* 3 (1), 1–43.

Edland-Gryt, Marit & Skatvedt, Astrid Helene (2013) Thresholds in a low-threshold setting: An empirical study of barriers in a centre for people with drug problems and mental health disorders. *International Journal of Drug Policy* 24 (3), 257–264.

Eskola, Jari (2010) Laadullisen tutkimuksen juhannustaiat. Laadullisen aineiston analyysi vaihe vaiheelta. Teoksessa Juhani Aaltola & Raine Valli (toim.) *Ikkunoita tutkimusmetodeihin 2. Näkökulmia aloittelevalle tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin*. Jyväskylä: PS-kustannus, 179–203.

Eskola, Jari & Lätti, Johanna & Vastamäki, Jaana (2018) Teemahaastattelu: lyhyt selviytymisopas. Teoksessa Raine Valli (toim.) *Ikkunoita tutkimusmetodeihin 1: Metodien valinta ja aineistonkeruu : virikkeitä aloittelevalle tutkijalle*. 5., uudistettu painos. Jyväskylä: PS-kustannus, 27–51.

Forsman, Anna K. & Nordmyr, Johanna & Wahlbeck, Kristian (2011) Psychosocial interventions for the promotion of mental health and the prevention of depression among older adults. *Health promotion international* 26 (suppl1), i85–i107.

Fried, Suvi & Heimonen, Sirkkaliisa & Laine, Minna (2014) Kehittämistyön suuntia ja mahdollisuuksia ikäihmisten mielen hyvinvoinnin vahvistamiseksi. *Gerontologia* 28 (4), 250–258.

George, Linda K. (2010) Still Happy After All These Years: Research Frontiers on Subjective Well-being in Later Life. *Journals of Gerontology Series B: Psychological Sciences and Social Sciences* 65B (3), 331–339.

Gilleard, Chris & Higgs, P. (2010) Aging without agency: Theorizing the fourth age. *Aging & Mental Health* 14 (2), 121–128.

Gretschel, Anu (2011) *Nuorisotalo mahdollistavana lähiyhteisönä : nuorten näkökulma*. Helsinki: Nuorisotutkimusverkosto.

Guest, Greg & MacQueen, Kathleen M. & Namey, Emily E. (2012) Applied thematic analysis. Los Angeles: Sage.

Harju, Aaro (2005) Kansalaisyhteiskunta vapaaehtoistoiminnan innoittajana. Teoksessa Marianne Nylund & Anne Birgitta Yeung (toim.) Vapaaehtoistoiminta : anti, arvot ja osallisuus. Tampere: Vastapaino, 58–80.

Heikkinen, Alpo & Levamo, Pauliina & Parviainen, Maaret & Savolainen, Aili (2007) Näe minut - kuule minua : kokemuksia ryhmistä. Helsinki: SOCCA : Heikki Waris -instituutti.

Heimonen, Sirkkaliisa & Pajunen, Hannu (2012) Johdanto. Teoksessa Sirkkaliisa Heimonen & Hannu Pajunen (toim.) Mielen terveys vanhuudessa. Helsinki: Edita, 11–17.

Higgs, Paul & Gilleard, Chris (2014) Frailty, abjection and the ‘othering’ of the fourth age. *Health Sociology Review* 23 (1), 10–19.

Hirsjärvi, Sirkka & Hurme, Helena (2008) Tutkimushaastattelu : teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Helsinki: Gaudeamus Helsinki University Press.

Huppert, Felicia A. & Marks, Nic & Clark, Andrew & Siegrist, Johannes & Stutzer, Alois & Vitterso, Joar & Wahrendorf, Morten (2009) Measuring Well-Being across Europe: Description of the ESS Well-Being Module and Preliminary Findings. *Social Indicators Research* 91 (3), 301–315.

Hytönen, Elsa & Pitkälä, Kaisu & Routasalo, Pirkko (2007) Millä tavoin psykososiaalinen ryhmäliikuntainterventio vaikuttaa ikääntyneiden yksinäisyyteen? *Gerontologia* 21 (1), 17–26.

Hyypä, Markku T. (2013) Sosiaalinen pääoma ja vanheneminen. Teoksessa Eino Heikkinen, Jyrki Jyrkämä & Taina Rantanen (toim.) *Gerontologia*. Helsinki: Duodecim, 101–109.

Isola, Anna-Maria & Kaartinen, Heidi & Leemann, Lars & Lääperi, Raija & Schneider, Taina & Valtari, Salla & Keto-Tokoi, Anna (2017) Mitä osallisuus on? Osallisuuden viitekehystä rakentamassa. Sosiaalisen osallisuuden edistämisen koordinaatiohanke (Sokra). *Työpaperi 33/2017: Terveiden ja hyvinvoinnin laitos*.

Jansson, Anu (2014) Ystäväpiiri-ryhmätoiminta lievittää iäkkäiden ihmisten yksinäisyyttä. *Gerontologia* 28 (3), 184–191.

Jansson, Anu (2012) Psykososiaalisen ryhmätoiminnan yhteys iäkkäiden ihmisten yksinäisyyden lievittymiseen ja ystävystymiseen : tutkimus Ystäväpiiri-toiminnasta. Pro gradu -tutkielma: Jyväskylän yliopisto.

Jansson, Anu & Savikko, Niina & Pitkälä, Kaisu (2018) Training Professionals to Implement a Group Model for Alleviating Loneliness among Older People – 10-year Follow-Up Study. *Educational Gerontology* 44 (2–3), 119–127.

Julkunen, Raija (2008) Ikä ideana ja tutkimuskohteena. Teoksessa Asta Suomi & Sinikka Hakonen (toim.) *Kuluerästä voimavaraksi: Sosiokulttuurinen kannanotto ikääntymiskysymykseen*. Jyväskylä: PS-kustannus, 15–30.

Junttila, Niina (2016) Yksinäisyyden ulottuvuudet. Teoksessa Juho Saari (toim.) *Yksinäisten Suomi*. Helsinki: Gaudeamus, 52–69.

Jyrkämä, Jyrki (2013) Vanheneminen, arkitilanteet ja toimijuus. Teoksessa Eino Heikkinen, Jyrki Jyrkämä & Taina Rantanen (toim.) *Gerontologia*. Helsinki: Duodecim, 421–425.

Kaivola, Taru & Tuukkanen, Pirkko (2009) Ryhmäanalyysi organisaatioiden kehittämisessä. Teoksessa Heidi Lindroos & Ulrika Segercranz (toim.) *Yksilöksi ryhmässä. Ryhmäanalyysi suomalaisessa terapiatyössä*. Helsinki: Palmenia Helsinki University Press, 217–237.

Karisto, Antti (2004) Kolmas ikä : Uusi näkökulma väestön vanhenemiseen. Teoksessa Mikko Kautto (toim.) *Ikääntyminen voimavarana. Tulevaisuusselonteon liiteraportti*. Helsinki: Valtioneuvoston kanslia, 91–103.

Katz, Stephen (2000) *Busy Bodies: Activity, aging, and the management of everyday life*. *Journal of Aging Studies* 14 (2), 135–152.

Kolehmainen, Marjo & Kautto-Koukka, Leena (2017) Näkyväksi tulevia nuoria: Etsivän nuorisotyön Akku-ryhmätoiminta mielen hyvinvoinnin tukena ja ehkäisevän päihdetyön toimintamallina. *Sosiaalipedagoginen aikakauskirja* (18), 87–99.

Kuula, Arja (2006) *Tutkimusetiikka : aineistojen hankinta, käyttö ja säilytys*. Tampere: Vastapaino.

Kuusisto, Susan & Marjovuori, Ari & Salmi, Riikka & Tummavuori, Irene (2012) Ryhmätoiminnan mahdollisuuksista. Teoksessa Sirkkaliisa Heimonen & Hannu Pajunen (toim.) *Mielen terveys vanhuudessa*. Helsinki: Edita, 181–210.

Laine, Timo (2010) Miten kokemusta voidaan tutkia? Fenomenologinen näkökulma. Teoksessa Juhani Aaltola & Raine Valli (toim.) *Ikkunoita tutkimusmetodeihin 2 : Näkökulmia aloittelevalle tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin* (3. uud. ja täyd. p.). Jyväskylä: PS-kustannus, 28–45.

Laslett, Peter (1989) *A fresh map of life : the emergence of the third age*. London: Weidenfeld and Nicolson.

Leemann, Lars & Hämäläinen, Riitta-Maija (2016) Asiakasosallisuus, sosiaalinen osallisuus ja matalan kynnyksen palvelut : pohdintaa käsitteiden sisällöstä. *Yhteiskuntapolitiikka* 81 (5), 586–594.

Leemann, Lars & Hämäläinen, Riitta-Maija (2015) *Matalan kynnyksen palvelut. Sosiaalisen osallisuuden edistämisen koordinaatiohanke (Sokra). Terveyden ja hyvinvoinnin laitos*. Saatavilla [www.thl.fi/sokra](http://www.thl.fi/sokra). Luettu 12.11.2018.



Litwin, Howard & Stoeckel, Kimberly J. (2013) Social networks and subjective wellbeing among older Europeans: does age make a difference? (Author abstract). *Ageing and Society* 33 (7), 1263–1281.

Lumme-Sandt, Kirsi (2009) Vanhan ihmisen kohtaaminen haastattelussa. Teoksessa Johanna Ruusuvuori & Liisa Tiittula (toim.) *Haastattelu. Tutkimus, tilanteet ja vuorovaikutus*. Tampere: Vastapaino, 125–144.

Nieminen, Ari (2018) Sosiaalisen kuntoutuksen määritelmä, kentät ja mahdollisuudet. Teoksessa Harri Kostilainen & Ari Nieminen (toim.) *Sosiaalisen kuntoutuksen näkökulmia ja mahdollisuuksia*. Helsinki: Diakonia-ammattikorkeakoulu, 10–24.

Ormel, Johan & Lindenberg, Siegwart & Steverink, Nardi & Verbrugge, Lois (1999) Subjective Well-Being and Social Production Functions. *Social Indicators Research* 46 (1), 61-90.

Peplau, Letitia A. & Perlman, Daniel (1982) Perspectives on Loneliness. Teoksessa Letitia A. Peplau & Daniel Perlman (toim.) *Loneliness : a sourcebook of current theory, research and therapy*. New York: Wiley, 1–18.

Pietilä, Minna & Saarenheimo, Marja (2017) *Ilmeikäs Arki. Tutkimus ikääntyneistä ihmisistä järjestöjen kehittämistoiminnassa*. Helsinki: Vanhustyön keskusliitto.

Pitkälä, Kaisu & Routasalo, Pirkko & Kautiainen, Hannu & Savikko, Niina & Tilvis, Reijo (2005) *Psykososiaalisen ryhmäkuntoutuksen vaikuttavuus*. Helsinki: Vanhustyön keskusliitto.

Rappe, Erja & Kotilainen, Helinä & Rajaniemi, Jere & Topo, Päivi (2018) *Muisti- ja ikäystävällinen asuminen ja asuinympäristö*. Helsinki: Ympäristöministeriö.

Ruusuvuori, Johanna (2010) Litteroijan muistilista. Teoksessa Johanna Ruusuvuori, Pirjo Nikander & Matti Hyvärinen (toim.) *Haastattelun analyysi*. Tampere: Vastapaino, 424–431.

Saarenheimo, Marja (2017) *Vanhenemisen taito*. Tampere: Vastapaino.

Saarenheimo, Marja (2013) *Mielenterveys*. Teoksessa Eino Heikkinen, Jyrki Jyrkämä & Taina Rantanen (toim.) *Gerontologia*. Helsinki: Duodecim, 373–380.

Saarenheimo, Marja (2012) *Yleistä ikääntymisestä*. Teoksessa Sirkkaliisa Heimonen & Hannu Pajunen (toim.) *Mielen terveys vanhuudessa*. Helsinki: Edita, 18–55.

Saarenheimo, Marja (2003) *Vanhuus ja mielenterveys : arkielämän näkökulma*. Helsinki: WSOY.

Saari, Juho (2016a) *Aluksi: Matkalla yksinäisyyteen*. Teoksessa Juho Saari (toim.) *Yksinäisten Suomi*. Helsinki: Gaudeamus, 9–29.

Saari, Juho (2016b) *Suomalainen yksinäisyys*. Teoksessa Juho Saari (toim.) *Yksinäisten Suomi*. Helsinki: Gaudeamus, 33–51.

Sankar, Andrea & Gubrium, Jaber F. (1994) Introduction. Teoksessa Andrea Sankar & Jaber F. Gubrium (toim.) *Qualitative methods in aging research*. Thousand Oaks, California: Sage, vii–xvii.

Savikko, Niina (2008) *Loneliness of Older People and Elements of an Intervention for its Alleviation*. Turku: University of Turku : distribution: Turku University Library

Sosiaali- ja terveysjärjestöjen avustuskeskus (STEA) (2017) *Avustustoiminnan linjaukset vuosille 2017-2019*. Saatavilla [www.stea.fi/aineistopankki](http://www.stea.fi/aineistopankki). Luettu 23.10.2018.

Sosiaali- ja terveysministeriö (2018) *Eheä yhteiskunta ja kestävä hyvinvointi. Sosiaali- ja terveysministeriön tulevaisuuskatsaus*. Helsinki: Valtioneuvoston julkaisusarja 22/2018.

Sosiaali- ja terveysministeriö & Suomen Kuntaliitto (2017) *Laatusuositus hyvän ikääntymisen turvaamiseksi ja palvelujen parantamiseksi 2017–2019*. Helsinki: Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2017:6.

Stenner, Paul & Mcfarquhar, Tara & Bowling, Ann (2011) Older people and ‘active ageing’: Subjective aspects of ageing actively. *Journal of Health Psychology* 16 (3), 467–477.

Stephoe, Andrew & Deaton, Angus & Stone, Arthur A. (2015) Subjective wellbeing, health, and ageing. *The Lancet* 385 (9968), 640-648.

Suomen virallinen tilasto (SVT): Väestöennuste [verkojulkaisu]. ISSN=1798-5137. 2018. Liitetaulukko 1. Väestö ikäryhmittäin koko maa 1900–2070 (vuodet 2020–2070: ennuste). Helsinki: Tilastokeskus.  
[https://www.tilastokeskus.fi/til/vaenn/2018/vaenn\\_2018\\_2018-11-16\\_tau\\_001\\_fi.html](https://www.tilastokeskus.fi/til/vaenn/2018/vaenn_2018_2018-11-16_tau_001_fi.html).  
Luettu 19.11.2018.

Tiilikainen, Elisa (2016) *Yksinäisyys ja elämäntilanne : laadullinen seuranta tutkimus ikääntyvien yksinäisyydestä*. Helsinki: Sosiaalitieteiden laitos, Helsingin yliopisto.

Törmä, Sinikka (2009) Matala kynnyks - pelkkä retorinen lupaus? *Janus Sosiaalipolitiikan ja sosiaalityön tutkimuksen aikakauslehti* 17 (2), 164–169.

Tuomi, Jouni & Sarajärvi, Anneli (2018) *Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi*. Uudistettu laitos. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Tutkimuseettinen neuvottelukunta (TENK) (2012) *Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa*.  
[http://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK\\_ohje\\_2012.pdf](http://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK_ohje_2012.pdf). Luettu 22.10.2018.

Tutkimuseettinen neuvottelukunta (TENK) (2009) *Humanistisen, yhteiskuntatieteellisen ja käyttäytymistieteellisen tutkimuksen eettiset periaatteet ja ehdotus eettisen ennakoarvioinnin järjestämiseksi*.  
<http://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/eettisetperiaatteet.pdf>. Luettu 22.10.2018.

Vaarama, Marja & Moisio, Pasi & Karvonen, Sakari (2010) Johdanto. Teoksessa Marja Vaarama, Pasi Moisio & Sakari Karvonen (toim.) Suomalaisten hyvinvointi 2010. Helsinki: Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, 10–18.

Väestörekisterikeskus (2018) Nimipalvelu. Suosituimmat etunimet vuosikymmenittäin 12.11.2018 <https://verkkopalvelu.vrk.fi/nimipalvelu/>. Luettu 13.11.2018.

Valtioneuvoston kanslia (2009) Ikääntymisraportti. Kokonaisarvio ikääntymisen vaikutuksista ja varautumisen riittävydestä. Helsinki: Valtioneuvoston kanslian julkaisusarja 1/2009.

Vanhus- ja lähimmäispalvelun liitto Valli ry (2018) Iloa Arkeen -pysäkit. <https://www.valli.fi/iloa-arkeen-pysakit/>. Luettu 23.10.2018.

Victor, Christina R. (2005) The social context of ageing : [a textbook of gerontology]. London; New York: Routledge.

Weckroth, Antti (2007) Mitä merkitsee ”psykososiaalinen” päihdehoidossa? Yhteiskuntapolitiikka 72 (4), 426–436.

Weiss, Robert S. (1973) Loneliness : the experience of emotional and social isolation. Cambridge, MA: The MIT Press.

World Health Organization (WHO) (2004) Prevention of Mental Disorders. Effective Interventions and Policy Options. Summary Report. Geneva: World Health Organization. <http://www.who.int/iris/handle/10665/43027>. Luettu 7.11.2018.

World Health Organization (WHO) (2002) Active ageing: a policy framework. WHO/NMH/NPH/02.8. [https://www.who.int/ageing/publications/active\\_ageing/en/](https://www.who.int/ageing/publications/active_ageing/en/). Luettu 13.11.2018.

## LIITTEET

Liite 1. Haastatteluilmoitus

Maaliskuu 2018

### KUTSU: OSALLISTU HAASTATTELUUN

Olen Jenna Hirvonen, 26-vuotias opiskelija. Opiskelen Helsingin yliopistossa yhteiskuntapolitiikkaa ja olen tekemässä maisterintutkintoon johtavaa opinnäytetutkimusta, jota varten etsin haastateltavia.

Iloa Arkeen -pysäkkien, ja monen muun vastaavan järjestötoiminnan, yhtenä tavoitteena on yksinäisyyden vähentäminen. Tutkin pysäkeillä järjestettäviin ryhmiin osallistuvien ajatuksia ja kokemuksia yksinäisyydestä.

Olen kiinnostunut muun muassa siitä, millaisia ajatuksia yksinäisyys teissä herättää, oletteko itse tai onko joku tuttunne jossain vaiheessa elämäänsä kokenut yksinäisyyttä, ja voisiko esimerkiksi ryhmätoimintaan osallistuminen mahdollisesti helpottaa oloa, jos yksinäisyys tuntuu epämiellyttävältä.

Tarkoitukseni ei ole arvioida Iloa Arkeen -pysäkkejä tai niiden toimintaa, vaan tarkastella yksinäisyyttä yleisemmin.

Toivon, että olette iältänne vähintään 70-vuotias, ja että käytte enemmän tai vähemmän säännöllisesti jollakin näistä pysäkeistä:

*[lueteltu ryhmät, joiden osallistujia toivottu haastatteluun]*

Haastatteluun on hyvä varata tunnista kahteen tuntia aikaa. Kahdenkeskiset haastattelut toteutetaan *[haastattelupaikka]* huhtikuun aikana. Haastatteluun osallistuminen on täysin vapaaehtoista, ja kaikkea siitä saatavaa tietoa käsitellään luottamuksellisesti. Tutkimuksen tuloksista ei ole mahdollista tunnistaa henkilöllisyyttänne.

Mikäli kiinnostuitte haastatteluun osallistumisesta tai haluatte saada siitä lisätietoja, voitte olla minuun suoraan yhteydessä puhelimitse (yhteystiedot alla), tai pyytää *[työntekijöiden nimet]* ottamaan minuun yhteyttä, niin voimme sopia teille sopivan haastatteluajan.

Kiitos jo etukäteen!

Ystävällisin terveisin,  
Jenna Hirvonen, VTK  
Yhteystiedot

Työntekijöiden nimet ja yhteystiedot

## TIEDOTE HAASTETTELUUN OSALLISTUVALLE

**Pro gradu -opinnäytetyön nimi:** Matalan kynnyksen ryhmätoimintaan osallistuvien ikääntyneiden kokemuksia yksinäisyydestä

**Arvioitu valmistumisaika:** joulukuu 2018

**Opinnäytetyön tekijä ja yhteystiedot:** Jenna Hirvonen, puhelin ja sähköposti

**Oppiaine, tiedekunta ja yliopisto:** Yhteiskuntapolitiikka, valtiotieteellinen tiedekunta, Helsingin yliopisto

**Tutkimuksen tavoite:** Tutkimuksen tavoitteena on selvittää matalan kynnyksen ryhmätoimintaan osallistuvien iäkkäiden ihmisten kokemuksia ja ajatuksia yksinäisyydestä. Tutkimuksessa pyritään selvittämään, millaisia ajatuksia yksinäisyys ryhmätoimintaan osallistuneissa herättää, ovatko he itse tai onko joku heidän tuttunsa jossain vaiheessa elämäänsä kokenut yksinäisyyttä, ja voisiko esimerkiksi ryhmätoimintaan osallistuminen helpottaa oloa, jos yksinäisyys tuntuu epämiellyttävältä. Tutkimuksen tuloksia voidaan hyödyntää vastaavan toiminnan kehittämisessä ja suunnittelussa.

**Tutkimushaastattelut:** Aineistoa kerätään haastattelemalla ryhmätoimintaan osallistuvia, vähintään 70 vuotta täyttäneitä henkilöitä. Haastateltavia on etsitty [*kahden eri kaupungin*] Iloa Arkeen -pysäkeiltä niiden toiminnasta vastaavien järjestöjen työntekijöiden välityksellä. Haastattelut toteutetaan huhtikuussa järjestöjen tiloissa, ja niiden suunniteltu kesto on noin yksi tunti.

**Luottamuksellisuus:** Haastatteluun osallistuminen on täysin vapaaehtoista ja tutkimukseen osallistumisen voi milloin tahansa keskeyttää. Haastateltavalla on oikeus myös kieltäytyä vastaamasta hänelle esitettyyn kysymykseen. Tutkimuksen tuloksista ei ole mahdollista tunnistaa haastateltavien tai niiden aikana mainittujen muiden ihmisten henkilöllisyyttä. Haastattelut nauhoitetaan, mutta sekä äänitetty että kirjalliseen muotoon muutettu materiaali tuhoetaan opinnäytetyön valmistuttua. Kaikkea haastattelussa saatavaa tietoa käsitellään ja säilytetään luottamuksellisesti, eikä sitä käytetä muuhun tarkoitukseen tai luovuteta ulkopuolisille.

### Liite 3. Suostumus

#### SUOSTUMUS

Pro gradu -opinnäytetyön nimi: Matalan kynnyksen ryhmätoimintaan osallistuvien ikääntyneiden kokemuksia yksinäisyydestä

Opinnäytetyön tekijä: Jenna Hirvonen, Helsingin yliopisto

Olen lukenut ja ymmärtänyt opinnäytetyön tekijän antaman tiedotteen, jossa on kerrottu tutkimuksen tarkoituksesta ja toteutuksesta. Olen voinut halutessani keskustella opinnäytetyön tekijän kanssa tutkimuksen yksityiskohdista, ja voin tarvittaessa olla niistä yhteydessä myös jälkikäteen. Minulle on kerrottu suullisesti ja lisäksi saamassani tiedotteessa, että haastattelussa saatavia tietoja käsitellään täysin luottamuksellisesti, eikä niitä luovuteta ulkopuolisille tai käytetä muuhun tarkoitukseen. Opinnäytetyön valmistuttua haastattelumateriaali tuhoetaan asianmukaisesti.

Minun tai haastatteluissa mainitsemiä henkilöiden nimet ja muut tunnistetiedot tullaan poistamaan tai nimet muuttamaan siten, ettei tutkimuksen tuloksista ole mahdollista tunnistaa minun tai heidän henkilöllisyyttään.

Osallistun tutkimukseen vapaaehtoisesti ja minulla on mahdollisuus milloin tahansa keskeyttää osallistumiseni ja perua tämä suostumus ilmoittamalla siitä opinnäytetyön tekijälle.

Päiväys ja haastateltavan allekirjoitus

#### Liite 4. Haastattelurunko

##### Tutkimuskysymykset:

1) millaisia kokemuksia matalan kynnyksen ryhmätoimintaan osallistuvilla ikääntyneillä on yksinäisyydestä ja 2) onko ryhmään osallistuminen muuttanut näitä kokemuksia?

##### Taustatietoja:

- Nimi ja ikä (sukupuoli)
- Asumismuoto: Asutteko yksin, puolison tai kumppanin kanssa? Muuten, miten?
- Mistä kotoisin: Oletteko kotoisin lähiseudulta, kuinka kauan olette asuneet täällä?
- Ryhmä, johon osallistuu: Mihin ryhmään osallistutte ja kuinka usein? Kuinka kauan olette osallistuneet siihen?
- Milloin jäänyt eläkkeelle/millä alalla työskennellyt?
- Millaiseksi kokee oman hyvinvoinnin?

##### Ryhmätoiminta:

- Millaisia kokemuksia teillä on ryhmän toimintaan osallistumisesta?
- (Kauan olette olleet mukana ryhmässä?)
- Mikä innosti teitä lähtemään mukaan ryhmän toimintaan? (esim. aiemmat osallistumiskokemukset, tunsiko ryhmästä jo jonkun ihmisen?)
- Millaiseksi kuvailisitte ryhmän tapaamisten tunnelmaa/ilmapiiriä?
- Millaisia asioita koette osallistumisen (myönteisiä, kielteisiä) aiheuttaneen elämässänne? (Miten, miksi?)
- Koetteko, että elämässänne on tapahtunut muutoksia ryhmätoimintaan osallistumisen aikana? Mitkä näistä muutoksista johtuvat mielestänne siihen osallistumisesta?
- Oletteko kokenut osallistumisella olevan vaikutusta omaan (koettuun) hyvinvointiin? (Millaisia, mistä uskoo johtuvan?)
- Osaatteko kuvitella lopettavanne ryhmässä käymisen?
- Mikä ryhmän toiminnassa on omalla kohdallanne parasta/mieluisinta?

##### Yksinäisyys:

- Mitä teille tulee mieleen sanasta yksinäisyys? Mitä ajatuksia se teissä herättää?
- Oletteko joskus tuntenut olonne yksinäiseksi? Milloin, millaisessa tilanteessa, kenen seurassa? (Jos vaikuttaa erityisen vaikealta puhua omista tuntemuksista, tai niitä ei ole, anna mahdollisuus puhua myös jonkun toisen ”puolesta”, esim. joku tuttu, tai miltä yksinäisyys *voisi tuntua*)
- Millaisia tunteita yksinäisyyden kokemus teissä aiheuttaa?
- Koetteko yksinäisyyden vaikuttavan omaan hyvinvointiin? Millä tavalla?
- Milloin/millaisissa tilanteissa/kenen seurassa ette koe itseänne yksinäiseksi?
- Onko tunne hetkellistä vai jatkuvaa?
- Oletteko kokenut yksinäisyyttä jo esimerkiksi työelämässä ollessanne tai lapsena, vai vasta viime vuosina? Miltä se tuntuu nyt, verrattuna aiempiin kokemuksiin?

- Mistä uskotte yksinäisyyden johtuvan (yleisesti/omalla kohdalla)? Koetteko voivanne vaikuttaa siihen itse?
- Jos kokenut/kokee yksinäisyyttä tällä hetkellä: onko ryhmätoimintaan osallistuminen vaikuttanut kokemuksiinne? Millä tavalla? Koetteko itsenne yksinäiseksi ryhmän tapaamisissa?
- Millaisille ihmisille avoin ryhmätoiminta mielestänne sopii? Voisitteko suositella ryhmätoimintaan osallistumista sellaiselle henkilölle, joka tuntee itsensä yksinäiseksi, vaikkei tahtoisi?

#### Sosiaaliset suhteet:

- jos ei jo tiedossa, onko puolisoa/kumppania?
- eronnut/leski: kauan aikaa sitten? Oliko paljon muita sosiaalisia suhteita puolison lisäksi? (Jos ei ollut, onko kokenut, että tarvitsisi niitä lisää? Jos oli, onko onnistunut/halunnut ylläpitää niitä?)
- on puoliso/kumppani: (asuvatko yhdessä?) kauanko olleet yhdessä? Millaiseksi koette suhteenne? Onko siinä tapahtunut muutoksia (jos, niin millaisia)?
- perhesuhteet: lapsia/sisaruksia? Jos on, asuvatko lähellä? Kuinka usein tapaavat? Oletteko tyytyväinen tapaamisten määrään, (entä laatuun)? Koetteko suhteenne perheeseen läheiseksi?
- ystävät/tutut: onko teillä perheen ulkopuolisia henkilöitä, jotka koette läheisiksi?
- jos ei: toivoisitteko, että olisi? (Millaisia sosiaalisia suhteita teillä on? Oletteko niihin tyytyväinen?)
- jos on: oletteko niihin tyytyväinen? Millaiseksi koette suhteet?

Vielä jotain, mitä haluaisi kertoa?