

”ONHAN TÄÄ NYT PALJON MUKAVAMPAA TÄÄLLÄ
MUITTEN JOUKOSSA KUIN YKSIN”

Kokemuksia naapuruuspiirin keinoista lievittää yksinäisyyttä

Vilja-Maaria Harju

Opinnäytetyö, syksy 2017

Diakonia-ammattikorkeakoulu

Diak, Helsinki

Sosiaalian koulutusohjelma

Sosionomi (AMK)

TIIVISTELMÄ

Harju, Vilja-Maaria. ”Onhan tää nyt paljon mukavampaa täällä muitten joukossa kuin yksin.” Kokemuksia naapuruuspiirin keinoista lievittää yksinäisyyttä. Syksy 2017, 48 sivua, 3 liitettä. Diakonia-ammattikorkeakoulu, Diak Helsinki. Sosiaalialan koulutusohjelma, sosionomi (AMK).

Opinnäytetyö toteutettiin yhteistyössä Helsingin kaupungin sosiaali- ja terveystieteiden kanssa, koska tutkimuskohteena olivat viraston palveluihin kuuluvat naapuruuspiirit. Naapuruuspiiri on asuinalueella kerran viikossa kokoontuva ryhmä, jonka tarkoituksena on aktivoida ensisijaisesti yksin kotona asuvia ja seurata kipeitä iäkkäitä tuomalla heille mielekästä, matalan kynnyksen toimintaa lähelle kotia. Tarkoituksena opinnäytetyössä oli selvittää, miten naapuruuspiirille asetettu tavoite ikäihmisten yksinäisyyden lievittämisestä toteutuu. Opinnäytetyön tavoitteena oli kerätä tietoa naapuruuspiirissä käyvien ikäihmisten kokemuksista koskien yksinäisyyttä ja heidän sosiaalisia suhteitaan ja niissä tapahtuneita muutoksia. Opinnäytetyön tutkimus rajattiin koskemaan pisimpään toiminnassa olleiden naapuruuspiirien kävijöitä.

Tutkimus oli kvalitatiivinen. Aineiston keruu toteutettiin puolistrukturoidulla teemahaastattelulla ryhmähaastattelujen muodossa. Ryhmähaastatteluja tehtiin viisi ja niihin osallistui yhteensä 21 henkilöä. Aineiston analyysi tehtiin aineistolähtöisellä sisällönanalyysillä.

Tutkimuksen perusteella naapuruuspiirit ovat tavoittaneet joitakin yksinäisyydestä kärsiviä ihmisiä ja tuoneet helpotusta sosiaaliseen yksinäisyyteen tarjoamalla sosiaalista kanssakäymistä ja ryhmään kuulumisen tunteen. Erityisesti yksin asuvat ja paikkakunnalle muualta muuttaneet olivat kokeneet saaneensa tarvitsemaansa tukea, seuraa ja tietoa naapuruuspiireihin osallistumalla. Työelämästä poisjäämisen aiheuttaman yhteisön ja seuran kaipuun helpottamisessa olivat naapuruuspiirit onnistuneet. Muiden samankaltaisessa tilanteessa olevien ihmisten tapaaminen oli antanut mahdollisuuden vaihtaa kokemuksia ja saada tukea.

Jatkotutkimusta ajatellen olisi mielenkiintoista tutkia samaa aihetta kaikissa nykyään toiminnassa olevissa naapuruuspiireissä ja erityisesti ryhmissä, jotka edustavat useita sukupolvia. Sen avulla voitaisiin huomata, vaikuttaako osallistujien ikäero yksinäisyyden kokemiseen ja sen helpottamiseen.

Asiasanat: yksinäisyys, ikäihmiset, naapuruuspiiri

ABSTRACT

Harju, Vilja-Maaria. A study about experiences on reducing the feeling of loneliness among the elderly by neighborhood meetings. 48 pages, 3 appendices. Language: Finnish. Diaconia University of Applied Science. Degree Programme in Social Services. Degree: Bachelor of Social Services.

The purpose of this thesis was to find out how the group meetings can reduce the feeling of loneliness among the elderly. This bachelor's thesis was made in cooperation with the social services and health care sector of the city of Helsinki because naapuruuspiiri (The neighbourhood circle), is one of the services provided by the city of Helsinki. Naapuruuspiiri is a group meeting held once a week in a residential area. Its primary aim is to engage elder people who live alone and missing social contacts by giving them a chance to participate in a meaningful low threshold group activity close to their home.

The study was qualitative by nature. The research was conducted by gathering information on elders' feeling of loneliness and the research subjects come from the groups which had been active the longest. The data was collected through semi structured themed group interviews. Five group interviews with 21 participants were conducted and the gathered information was analysed by using data oriented content analysis.

Based on the study, it can be stated that the meetings have reached some people who suffer from loneliness. It has reduced social loneliness by offering social interaction and the sense of belonging to a group. Especially, people who live alone and people who had moved into a new residential area had gotten the support, company and information needed through the group. People who missed the social aspect of working told that visiting naapuruuspiiri had helped them to overcome the loss of community and company. Meeting other people in similar life situations has given them a chance to share experiences and provide each other with support.

For further studies, it would be interesting to take the same theme (loneliness) and research all the active groups (naapuruuspiiri), especially groups with participants from all ages. It would bring more insight to the matter, e.g. whether the participants' age difference affects the experience of loneliness and the means to prevent it.

Keywords: loneliness, elderly, naapuruuspiiri (The neighbourhood circle)

SISÄLLYS

TIIVISTELMÄ.....	2
ABSTRACT.....	3
1 JOHDANTO.....	6
2 IKÄÄNTYMINEN JA YKSINÄISYYS.....	8
2.1. Ikääntyminen.....	8
2.2. Yksinäisyys ja sosiaaliset suhteet.....	9
2.3. Yksinäisyydelle altistavat tekijät.....	11
2.4. Yksinäisyyden haitat.....	12
2.5. Yksinäisyyden ehkäisy.....	14
3 NAAPURUUSPIIRI.....	16
4 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS.....	21
4.1. Tutkimuksen tavoitteet.....	21
4.2. Tutkimusmenetelmä.....	22
4.3. Eettisyys ja luotettavuus.....	24
4.4. Aineiston keruu.....	26
4.5. Aineiston analyysi.....	27
5 TULOKSET.....	30
5.1. Sosiaalinen kanssakäyminen.....	30
5.2. Ryhmään kuuluminen ja siitä saatu tuki.....	31
5.3. Yksinäisyyden eri sävyt.....	33
6 JOHTOPÄÄTÖKSET.....	35
7 POHDINTA.....	38
LÄHTEET.....	41
LIITE 1: TEEMAHAASTATTELUN RUNKO.....	46
LIITE 2: INFORMAATIOKIRJE.....	47

LIITE 3: SUOSTUMUSKIRJE48

1 JOHDANTO

Länsimaissa arviolta 20–40 prosenttia aikuisista tuntee yksinäisyyttä, mutta arvio vaihtelee riippuen määrittelytavasta. Näistä viidellä prosentilla yksinäisyys on ainainen olotila. Yksinäisyydellä on todistetusti useita eriasteisia terveyttä ja toimintakykyä haittaavia vaikutuksia ja oireita, jopa kohonnut ennenaikaisen kuoleman riski. (Kauhanen 2016, 97.) Uusimman tutkimuksen mukaan Suomessa aikuisväestöstä noin joka kymmenes kokee itsensä yksinäiseksi. Erityisesti 20–74-vuotiaiden yksinäisyyden kokemukset ovat yleistyneet. Yli 75-vuotiaiden iäkkäiden yksinäisyyden kokemukset ovat puolestaan vähentyneet, vaikka silti heistä yli 10 prosenttia kokee itsensä yksinäiseksi. (Murto, Pentala, Koskela & Jusmäki, 2017.)

Yksinäisyys on yksi yhdenvertaisuutta heikentävä tekijä. Sen moniulotteiset seuraukset ja sille altistavat riskitekijät ovat tärkeitä tietää ja tunnistaa, jotta voidaan helpottaa ihmisten olotilaa ja elämää. Sosiaalialan ammattilaisena sosionomin tehtävä on edistää yhdenvertaisuutta ja tasa-arvoa sekä toimia yhteiskunnalliselta asemaltaan haavoittuvassa asemassa olevien puolella. (Diakonia-ammattikorkeakoulu i.a.) Siten yksinäisyys kiinnittyy myös sosionomin toimenkuvaan. Keskeinen ajatus yksinäisyyden torjumisessa on saada yksinäiset ihmisten ilmoille (Kauhanen 2016, 112) ja sosiaalityöllä voidaan luoda työkaluja tällaiseen toimintaan. Naapuruuspiiri on yksi toimintatavoista, jotka on luotu vastaamaan tähän haasteeseen. Sen tarkoituksena on toimia matalan kynnyksen kohtaamispaikkana ja aktivoida erityisesti yksin kotona asuvia ikäihmisiä, jotka kaipaavat mielekästä tekemistä ja seuraa.

Tutustuin naapuruuspiiriin ensimmäisen työharjoitteluni aikana ja konsepti oli kiehtova. Kun minulle tarjottiin mahdollisuutta opinnäytetyön tekemiseen aiheesta, tartuin tilaisuuteen. Vaikka naapuruuspiirit ovat olleet aktiivinen osa Helsingin kaupungin sosiaali- ja terveystieteiden palveluita vuodesta 2008 lähtien, toiminnasta on tehty vain yksi tutkimus, joka käsittelee kävijöiden kokemuksia (Ataçocuğu 2016). Tutkimukseni lähestyi naapuruuspiirejä sosiaalisten suhteiden

merkityksen kannalta. Tarkoituksena oli selvittää, miten naapuruuspiiri on onnistunut tehtävässään lievittää ikäihmisten yksinäisyyden kokemista. Tavoitteena oli kerätä tietoa naapuruuspiirissä käyvien ikäihmisten kokemuksista koskien yksinäisyyttä ja sosiaalisia suhteita. Tutkimuksesta saatua tietoa hyödynnetään naapuruuspiirien toiminnan kehittämisessä.

2 IKÄÄNTYMINEN JA YKSINÄISYYS

2.1. Ikääntyminen

Suomen väestö vanhenee suhteellisen nopeasti verrattuna muihin Euroopan maihin. Ennusteiden mukaan vuonna 2030 Suomen väestöstä 25,6 prosenttia on 65 vuotta täyttäneitä. Yli 80-vuotiaiden määrä kolmin- tai nelinkertaistuu. (Saaristo 2011, 131.) Vuoden 2015 lopussa 65 vuotta täyttäneitä oli 20,5 prosenttia väestöstä. Yli 80-vuotiaita oli 283 481. (Tilastokeskus 2016.) Ikääntyvät nähdään helposti kulueränä, koska väestön ikärakenteen muutoksella on negatiivinen vaikutus työmarkkinoiden kehitykselle ja talouskasvulle. Ikääntymisestä johtuvat hoito- ja hoivamenojen sekä eläkemaksujen kasvu ja niiden rahoittaminen aiheuttavat paineita verotukseen ja tuleville sukupolville. (Findikaattori 2016.)

Ikääntyminen on sekä yksilöllistä sekä yhteiskunnallista. Fyysisenä prosessina ikääntyminen on suhteellisen yhdenmukainen kaikilla, mutta ikään ja tiettyihin ikävaiheisiin liitetyt merkitykset ja normit vaihtelevat. Nykypäivänä aika- ja ikätietoisuus on voimistunut, mutta samalla nuoruus on pitkittynyt ja ikääntymistä siirretään myöhemmäksi. Kronologisten vuosien sijaan jokainen voi määrittää ikänsä oman tyylinsä, aktiivisuutensa, vireytensä ja joustavuutensa mukaan. (Julkunen 2008, 15–17.)

Ikääntyneet itse ovat määritelleet vanhukseksi yli 80 vuotta täyttäneet. Alle 80-vuotiaita kutsutaan seniorikansalaisiksi, ikääntyneiksi, eläkeläisiksi tai ikäihmiksi. Yleensä vanhuuden käsite liitetään yli 85-vuotiaisiin, joiden palvelujen ja tuen tarve on lisääntynyt. Ikääntyneiden elämäkokemus, elämänviisaus ja voimavarat saattavat jäädä raihnaiseksi ja sairaksi leimattujen stereotyyppisten vanhuuden käsitteiden varjoon. (Hakonen 2008a, 153.)

Kronologinen kalenteri-ikä määrittää tarkan numeerisen iän. Biologinen ikä puolestaan ilmaisee fyysistä toimintakykyä ja muutoksia. Sosiaalinen ikä määrittyy yhteisöllisesti ja se on kulttuurisidonnaista. (Hakonen 2008b, 39–40.) Persoonallinen ikä on ihmisen itsensä määrittelemä ikä ja se perustuu henkilökohtaisiin

tuntemuksiin. Siitä voidaan käyttää nimeä kolmas ikä, joka viittaa itsensä toteuttamiseen elämänsä vaiheena. (Hakonen 2008b, 42.)

Kolmanteen ikään liittyvä teoria kuvaa elämänsä vaiheita seuraavasti. Ensimmäisen ikävaiheen muodostavat kasvaminen ja kehittyminen kohti aikuisuutta lapsuuden ja nuoruuden aikana. Toinen ikävaihe on aikuisuutta, perheen perustamista ja työelämää. Kolmas ikä sijoittuu työelämän jälkeiseen aikaan, jossa on mahdollisuus toteuttaa pitkäaikaiset haaveet, tavoitteet ja odotukset. Neljättä ikää on kuvattu varsinaiseksi vanhuudeksi, jossa tuen ja palvelujen tarve on suuri. Teoriaa on kritisoitu kolmannen ja neljännen iän jyrkällä rajalla sekä kolmannen iän elitistisyydellä. Vanhuuden ja ikääntymisen moninaisuus ja yksilöllisyys on pidettävä mielessä. (Hakonen 2008a, 154–155.)

Vaikka iäkkäiden toimintakyky on tutkimuksien mukaan parantunut viime vuosikymmenten aikana, ovat vaikeudet selviytyä arjen askareista yleisiä. Tulevaisuudessa väestön ikärakenteen muuttuessa haasteena on edistää ikäihmisten hyvinvointia, terveyttä, toimintakykyä ja kotona selviytymistä. Erityisesti on huomioitava ne iäkkäät, jotka sijoittuvat alempaan sosioekonomiseen asemaan. Lähtökohtaisesti heillä näyttäisi olevan heikompi toimintakyky kuin muilla. (Terveyden ja hyvinvoinninlaitos i.a.) Myös yksinäisyydestä kärsiminen luo eriarvoisuutta. Iäkkäiden kokema yksinäisyys on yhteydessä leskeksi jäämiseen, sairastamiseen, toiminnanvajeisiin ja masennukseen, mikä heijastuu heikentyneeseen elämänlaatuun (Pitkälä & Routasalo 2012).

2.2. Yksinäisyys ja sosiaaliset suhteet

Yksinäisyys on monitahoinen, subjektiivinen käsite. Jotkut kokevat sen negatiivisena, toiset positiivisena. Positiivisessa merkityksessä yksinäisyys ajatellaan voimavarana ja aikana omien ajatuksien tutkailuun. Se on vapaaehtoisesti valittu ja antaa mahdollisuuden luovuuden kanavoimiseen ja rauhoittumiseen. (Heiskanen 2011, 92–93.) Yleisesti se koetaan negatiivisena olotilana, jossa ihminen kokee ahdistusta ihmissuhteiden puutteesta määrällisesti tai laadullisesti. Sosiaalisesti yksinäinen kokee itsensä ulkopuoliseksi ja poissuljetuksi eikä hänellä ole toimivia

ja sosiaalisia tarpeita täyttäviä verkostoja. Emotionaalisessa yksinäisyydessä henkilöllä ei ole läheisiä, merkityksellisiä ja luottamuksellisia ihmissuhteita. Jälkimmäinen on näistä kahdesta pitkäaikaisena haitallisempi ja siihen liittyy usein voimakasta levottomuutta, ahdistusta ja mielenterveyden ongelmia. (Junttila 2016, 55–56.)

Sosiaaliset suhteet ovat merkityksellisiä ihmisen elämänlaadulle ja terveydelle eli koetulle hyvinvoinnille. Erityisesti läheiset ihmissuhteet kohentavat elämänlaatua. (Kainulainen 2016, 114.) Ne ovat myös tärkeitä minäkuvan ja identiteetin ylläpitämisessä ja niiden kautta saadut sosiaaliset verkostot mahdollistavat tuen. Tuki voi olla aineellista, emotionaalista tai sosiaalista. (Hakonen 2008c, 136.) Syrjään jääminen verkostoista aiheuttaa eriarvoisuutta, sillä silloin ei saada verkostoissa kulkevaa informaatiota. Tutkimuksien mukaan sosiaaliset verkostot ovat keskeisiä uusien ideoiden levittämisessä ja hyvinvointi- ja terveystyöskäytännöihin vaikuttamisessa. (Saari 2016, 303.) Verkoston jäsenenä oleminen, yhteiset arvot ja normit kasvattavat sosiaalista pääomaa (Hakonen 2008c, 137). Sosiaalisella pääomalla tarkoitetaan ihmisten tai ryhmien välisiä verkostoja ja niissä syntyvää luottamusta ja vastavuoroisuutta. Tällä on todettu olevan yhteys terveyteen, sillä erilaisiin aktiviteetteihin osallistuvat ihmiset, jotka luottavat muihin, tuntevat itsensä terveemmiksi kuin ne, joiden osallistuminen ja luottamus ovat vähäisempää. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2013.) Yksinäisillä on muihin verrattuna vähemmän sosiaalista pääomaa (Saari 2009,15).

Ihminen saattaa verrata sosiaalisten suhteidensa määrää muiden ihmisten sosiaalisten suhteiden määrään ja kokea itsensä yksinäiseksi, vaikka hänellä on useita suhteita, mutta vähemmän kuin muilla. Ihmisellä, jolla ei ole yhtään ihmissuhdetta, saattaa yksi uusi ihmissuhde poistaa yksinäisyyden. (Saari 2009, 119–120.) Toisaalta henkilö saattaa kokea itsensä yksinäiseksi, vaikka hänellä on useita ystävyys-suhteita (Saari 2009, 126).

2.3. Yksinäisyydelle altistavat tekijät

Yksinäiset eivät ole selvärajainen ja muusta yhteiskunnasta itsenäinen ryhmä. Kaikki yksin asuvat eivät ole yksinäisiä eivätkä kaikki suurperheen jäsenet ei-yksinäisiä. (Saari 2009, 25.) Silti voidaan rajata joitakin tekijöitä, jotka altistavat yksinäisyydelle. Näitä ovat muun muassa ikä, yksin asuminen ja etniseen ryhmään kuuluminen. Usein nuoret ja vanhat kokevat yksinäisyyttä enemmän kuin työikäiset. Myös etnisiin ryhmiin kuuluvat henkilöt ja maahanmuuttajat kokevat yksinäisyyttä enemmän kuin valtaväestö, luultavasti johtuen ryhmien pienuudesta ja lähiverkoston levittäytymisestä useisiin maihin. Koulutus ja ansiotyö puolestaan suojaavat yksinäisyydeltä. (Saari 2009, 124–125.)

Eläkkeelle jääminen ja työyhteisöstä erkaantuminen muuttavat ihmisen arkea ja tuovat paljon vapaa-aikaa. Toiset täyttävät tunnit erilaisilla menoilla, mutta toiset kärsivät päivien yksitoikkoisesta kulusta. (Saaristo 2011, 133.) Iäkkäillä suhde puolisoon ja muihin perheen jäseniin on yleensä keskeinen. Puolisoiden toisilleen tarjoama kumppanuus voi vähentää iäkkään ihmisen tarvetta hankkia muita sosiaalisia suhteita. Niinpä puolison ja parisuhteen menetys saattaa aiheuttaa ison aukon iäkkään elämään ja altistaa yksinäisyydelle. (Uotila 2011, 27.) Myös iäkkäiden ystävien ja sisarusten menehtyminen pienentää lähipiiriä. Joissakin tilanteissa iäkäs joutuu muuttamaan lähemmäksi palveluita, jolloin vahvat sosiaaliset suhteet saattavat jäädä kotiseudulle. (Näslindh-Ylispangar 2012, 21.)

Köyhyys voi lisätä yksinäisyyden tunnetta ja rajata ihmiset sosiaalisista tapahtumista ja suhteista. Harrastuksia ja muita vapaa-ajan viettotapoja karsitaan ja juhliin jätetään menemättä, koska rahat eivät riitä. Yhteydenpito maailmaan tarkoittaa nykyään ainakin puhelinta, tietokonetta ja internet-yhteyttä sekä omaa autoa tai varaa käyttää julkista liikennettä. (Eräsaari 2011, 39–40.) Perheet ja yksityiset henkilöt, joilla on heikot mahdollisuudet näihin, saattavat olla pahimmillaan oman kotinsa vankeja ja riippuvaisia lähiympäristöstään. Toisaalta lähiympäristöön tukeutuminen saattaa johtaa yhteistyöhön ja talkoohenkeen, jossa toimitaan yhdessä esimerkiksi jakamalla kustannuksia ja kokemuksia. (Eräsaari 2011, 44.)

Aartsenin ja Jylhän pitkittäistutkimuksessa selvitettiin, johtavatko yksinäisyydelle altistavat riskitekijät yksinäisyyden kokemiseen tulevaisuudessa. Tutkimus tehtiin haastattelemalla tutkittavia kolme kertaa vuosina 1989, 1999 ja 2006. Alkutiedot saatiin aikaisemmasta tutkimuksesta. Tutkittavat olivat eri-ikäisiä henkilöitä, jotka eivät kokeneet yksinäisyyttä tutkimuksen alussa, mutta 28 vuoden jälkeen noin yksi kolmannes tutkittavista kärsi yksinäisyydestä. Tähän olivat syynä muun muassa puolison menetys, fyysisen toimintakyvyn heikkeneminen, vähentyneet sosiaaliset suhteet, hyödyttömyyden tunne ja alakuloisuus. Tämän tutkimuksen valossa sosiaaliset ja psykologiset syyt näyttävät olevan vahvempia riskitekijöitä yksinäisyydellä kuin muut ominaisuudet. (Aartsen & Jylhä 2011.)

Joidenkin tutkimuksien mukaan yksinäisyys voi periytyä geneettisinä ominaisuuksina tai opittuina käyttäytymismalleina (Junttila 2016, 64). Sosiaalisen interaktio-teorian mukaan vanhempien vuorovaikutustaidot ja niiden puutteet siirtyvät opittuina lapselle ja näkyvät erityisesti vertaissuhteissa. Jotkut perityt ominaisuudet, kuten temperamentti, ujous ja vetäytyvyys, asettavat yksinäisten vanhempien lapset suurempaan riskiin tulla yksinäisiksi. Näiden lisäksi prosessiin vaikuttavat ympäristötekijät, varhaiset vuorovaikutussuhteet ja kaveripiiri. (Junttila 2015, 130–133.)

Ihmisten potentiaalinen riski kokea yksinäisyyttä on lisääntynyt yhteiskunnallisten muutosten myötä. Näitä ovat elintason nousu, joka on mahdollistanut riippumattomuuden muista, ystävyysuhteiden korostuminen ja perherakenteiden muutokset. (Saari 2009, 114.)

2.4. Yksinäisyyden haitat

Yksinäisyys voi vahvistaa muiden riskitekijöiden vaikutusta tai heikentää suotuisia tekijöitä, jolloin sen vaikutus ihmiseen voi olla monenlaista. Pitkäkestoisempi yksinäisyys kerryttää enemmän tai voimakkaampia oireita. (Kauhanen 2016, 107.) Suomalaisessa tutkimuksessa huomattiin yksinäisyyden lisäävän sairastuvuutta, masentuneisuutta, aloitekyvyttömyyttä, eristäytymistä kotiin, sosiaalisia

pelkoja, työttömyyttä, velkaantumista, lohtushoppailua ja lohtusyömistä, päihteiden käyttöä ja ruokahaluttomuutta (Junttila 2016, 56).

Yksinäiset ovat keskimääräistä passiivisempia ja stressaantuneempia sekä kärsivät univaikeuksista (Saari 2009, 45–46). Yksinäisen keho on jatkuvassa uhka- ja stressitilassa, joka aiheuttaa elimistössä haitallisia reaktioita. Verenpaine nousee, sydän kuormittuu, vastustuskyky heikkenee ja sairaudet iskevät herkemmin. Epäterveellinen ravinto, liikunnan puute, tupakka ja päihteet, joita saatetaan käyttää yksinäisyyden hoitokeinona, lisäävät kuolemanriskiä ja muita haittavaikutuksia. (Kainulainen 2016, 112–113.) Yksinäiset ihmiset kokevat myös oman terveydentilansa keskimääräistä huonommaksi, mikä saattaa epidemiologisten tutkimuksien mukaan merkitä lisääntyntä kuolemanriskiä (Kauhanen 2016, 103). Lisäksi yksinäisyys lisää riskiä sairastua dementiaan. Erityisesti sosiaalinen yksinäisyys korostuu muistiongelmista kärsivien ihmisten elämässä, koska he saattavat vetäytyä ihmissuhteista. (Uotila 2011, 29.)

Kroonisesta yksinäisyydestä kärsivät ihmiset tulkitsevat ympäristöä ja tapahtumia negatiivisesti. Esimerkiksi syy ulkopuolelle jättämiseen on henkilössä itsessään ja onnistumisissa syy ulkopuolella. Tällöin positiiviset asiat jätetään huomiotta. (Junttila 2016, 66.) Pitkittynyt yksinäisyys saattaa aiheuttaa sosiaalisia pelkoja, masennusta, psykoottisuutta ja itsetuhoisuutta (Junttila 2016, 56). Masentuneella tai ahdistuneella ihmisellä ei ole voimavaroja pitää yllä sosiaalisia suhteitaan ja hän eristäytyy, mikä edesauttaa itseään ruokkivan yksinäisyyden kehän syntymistä (Müller & Lehtonen 2016, 91).

lökkään yksinäisyys ja turvattomuus saattavat ilmetä terveys- ja sosiaalipalvelujen runsaana hyödyntämisenä. Esimerkiksi sairaalasta kotiutumisen jälkeen yksin elävä ja yksinäinen iäkäs palaa takaisin sairaalaan, koska tuntee olonsa turvattomaksi kotona. (Näslindh-Ylispangar 2012, 23–24.) Tällaisessa tilanteessa ammattilaisen tarttuminen yksinäisyyteen ja sen lievittämiseen säästää hoitokustannuksia ja muita resursseja ja helpottaa yksinäisen oloa.

2.5. Yksinäisyyden ehkäisy

Yksinäisyys ja työttömyys kuuluvat syihin, jotka altistavat syrjäytymiselle. Ihmisten tapaaminen, sosiaalisten kontaktien syntyminen sekä yhdessä tekeminen ja oleminen ovat hyvä vastalääke sille ja näitä voidaan tarjota esimerkiksi vapaaehtoistoiminnan ja kansalaistoiminnan kautta joko toiminnan kohteena tai tekijänä. (Harju 2010, 136.) Pitkälän ja Routasalon (2012) mukaan viime vuosina on tehty useita lupaavia interventiotutkimuksia ikääntyneiden yksinäisyyden lievittämiseksi. Hyödyllisimmiksi yksinäisyyden lievittäjiksi osoittautuivat ryhmissä tapahtuvat interventiot, joissa tutkittavat saivat osallistua itse toiminnan suunnitteluun. Vaikuttavimmissa interventioissa oli lisäksi teoreettinen pohja. Ne olivat myös tavoitteellisia ja sisälsivät sosiaalista aktiivisuutta lisäävää toimintaa sekä sosiaalista tukea.

Kunnat, seurakunnat ja järjestöt yhdessä vapaaehtoisten kanssa järjestävät erilaisia palveluja ja toimintamuotoja, joiden tavoitteena on yksinäisyyden lievittäminen. Ryhmämuotoiset aktiviteetit, kahdenkeskiset tapaamiset ja auttavat puhelimet ovat yleisesti käytettyjä keinoja. (Uotila 2011, 30.) Tällä hetkellä Helsingissä tarjotaan monenlaisia vaihtoehtoja eri-ikäisille yksinäisille. Helsinki Missio tarjoaa yksinäisyyttä kokeville iäkkäille Senioripysäkki-ryhmätapaamisia, Aamukorva-puhelinpalvelun ja tukihenkilötoimintaa (Helsinki Missio 2015). Suomen Punaisella Ristillä on ystävätoimintaa kaikenikäisille ja ryhmämuotoista toimintaa nuorille ja iäkkäille (Suomen Punainen Risti 2017). Lasten, nuorten ja vanhempien jaksamiseen ja yksinäisyyteen vastaa Mannerheimin lastensuojeluliiton ylläpitämä vanhempainnetti sekä auttavat puhelimet ja erilaiset kummitoiminnat (Mannerheimin lastensuojeluliitto i.a.). Vanhustyön keskusliiton ylläpitämä Ystäväpiiritoiminta puolestaan mahdollistaa ryhmämuotoisen tuen ja yhdessä tekemisen iäkkäille joksikin aikaa. Siinä pyritään, että ohjatun ryhmätapaamisen jälkeen osallistujat jatkaisivat tapaamisia itsenäisesti. (Vanhustyön keskusliitto i.a.) Kunnan tarjoamista palveluista asukastilat, lähiöasemat ja palvelukeskukset pyrkivät toimimaan matalan kynnyksen paikkoina, joissa tavata ihmisiä, harrastaa yhdessä ja saada tietoa (Helsingin kaupunki B i.a.).

Seurakunnat järjestävät monipuolista matalan kynnyksen toimintaa. Yksi näistä on Paavalin seurakunnan ja usean muun toimijan yhteistoiminnalla perustettu Olkkari Arabianrannan kauppakeskuksen tiloihin. Olkkarin periaatteena on toimia yhteisenä olohuoneena kaupunkilaisille ja mahdollistaa erilaista toimintaa ja kohtaamisia. Tämän kautta pyritään aktivoimaan ihmisiä ja ehkäisemään syrjäytymistä. (Kankaanpää 2016.)

Arkisista ja ihmisen yksin toteutettavista keinoista ehkäistä yksinäisyyttä on esimerkiksi liikunta. Sitä pidetään yleisesti hyvänä keinona psyykkisten ongelmien lieventämiseen. Tukemalla yksinäisten ihmisten liikuntaharrastuksia voisi vähentää yksinäisyyttä ja siihen liittyviä henkisiä ja fyysisiä oireita. (Müller & Lehtonen 2016, 93.)

Virtuaalikohtauspaikoissa kokemuksia voidaan jakaa anonyymisti ja niistä voidaan löytää samankaltaisessa elämäntilanteessa olevia henkilöitä. Yksi näistä on Hiljaisten Heimo -niminen verkkopalvelu, joka toimii vertaistukiyhteisönä. Se sai alkunsa RadioMedian järjestämästä Hiljaiset-kampanjasta, jossa jaettiin tarinoita yksinäisyyden kokemisesta sekä pohdittiin keinoja sen vähentämiseksi sosiaalisessa mediassa, internetissä ja radiokanavilla. Hiljaisten Heimo tarjoaa kenelle tahansa turvallisen ympäristön, jossa voi keskustella itselleen vaikeista aiheista, kuten yksinäisyydestä, menettämisestä tai stressistä. (RadioMedia 2015.)

Keväällä 2014 Suomessa perustettiin Yksinäisyysverkosto, jossa pohditaan keinoja vähentää yksinäisyyttä ja sen kielteisiä seurauksia kansalaisyhteiskunnan ja julkisen vallan toimesta. Se koostuu yhteensä 180 yksinäisyydestä kiinnostuneesta tutkijasta ja kolmannen sektorin toimijoista. Verkosto syntyi osana vuosina 2015–2017 toteutettua Suomalaisen yksinäisyys -hanketta. (University of Eastern Finland i.a.) Tämä kertoo siitä, että yksinäisyyden aiheuttamat haitat yksilölle ja yhteiskunnalle otetaan vakavasti kaikilla sektoreilla ja niihin pyritään vaikuttamaan.

3 NAAPURUUSPIIRI

Naapuruuspiiri on asuinalueella maksuttomissa tiloissa toimiva olohuone, jossa kokoonnutaan kerran viikossa, yleensä iltapäivisin. Toiminta on kohdistettu erityisesti ikäihmisille, mutta monen sukupolven toiminta on tervetullutta. Naapuruuspiirin tarkoituksena on aktivoida ensisijaisesti yksin kotona asuvia ja seuraa kaipaavia tuomalla heille mielekästä tekemistä lähelle kotia. Kahvin äärellä tutustutaan uusiin ihmisiin, jutustellaan tai kuunnellaan vierailijoiden luentoja. Kokoon-tumispaikkoina toimivat esimerkiksi asukastilat, kirjastot, seurakunnan tilat ja ker-hohuoneet. Naapuruuspiireissä pidetään yleensä kesä- ja joululomat, joista sovi-taan yhteisesti. (Ataçocuğu 2016.)

Naapuruuspiirin syntytarina alkoi vuonna 2007, jolloin Herttoniemen yhdyskunta-työntekijä Soile Ataçocuğu ja Vanhusten Palvelutaloyhdistys ry:n projektityöntekijä kartoittivat Herttoniemen alueen vanhuspalveluita ja kokosivat erilaisia alu-een toimijoita verkostoyhteistyöhön (Ataçocuğu 2015). Verkosto oli osa Vanhus-ten Palvelutaloyhdistys ry:n koordinoimaa Yhdessä-projektia. Sen tarkoituksena oli luoda toimintaa Herttoniemessä kotona asuvien ikäihmisten hyvinvoinnin tu-kemiseksi. Tavoitteena oli luoda työ- ja toimintatapoja, joiden avulla voitaisiin tun-nistaa yksinäinen, syrjäytymisuhassa oleva ikäihminen, tarjota hyvinvointia tuke-vaa neuvontaa ja ohjausta sekä luoda mahdollisuuksia sosiaaliseen kanssa-käymiseen, toimimiseen ja osallistumiseen lähiympäristössä. Kohderyhmäksi va-likoituivat ikääntyneet, jotka ovat vaarassa syrjäytyä kielteiseksi koetun yksinäi-syyden takia. Projektin aikana alueen ikäihmisille tehtiin kysely, josta selvisi, että alueella on jonkin verran yksinäisyyttä, johon liittyi alakuloisuutta ja toimintakyvyn alentumista erityisesti liikkumisessa. Erityisesti yksinäiset eivät tunne löytävänsä sopivaa toimintaa kodin ulkopuolelta. (Vanhusten Palvelutaloyhdistys ry i.a., 3–5.)

Yksi projektin piloteista oli ikäihmisten naapuruuspiiri, johon idea tuli Mellunkylän alueella toteutetuista ikäihmisten kortteliryhmistä, ja syksyllä 2008 perustettiin kaksi ensimmäistä ryhmää Herttoniemeen. Silloin ohjaajaksi lupautui sosiaali- ja

lähityön yksikön sosiaaliohjaaja. Vuonna 2010 naapuruuspiirit saivat ensimmäisen vapaaehtoistyöntekijän ohjaajaksi, joka alkoi kehittää matalan kynnyksen ohjelmaa kokoontumisiin. Ohjaaja toimii yhä myös kokemusasiantuntijan roolissa toiminnan kehittämisessä. Pian toiminnassa huomattiin osallistujilla olevan monenlaisia voimavaroja ja taitoja, joten halutessaan osallistujat saivat hoitaakseen pieniä vastuutehtäviä kuten kahvin keittämistä. (Ataçocuğu 2015.) Iäkkäät tulisi-kin nähdä voimavarana. Heidän kykyjensä hyödyntäminen, toimintakyvyn ja taitojen ylläpitäminen edistää hyvinvointia. (Terveiden ja hyvinvoinninlaitos i.a.) Ikääntyvät tarvitsevat vastavuoroisuuden ja tasavertaisuuden kokemuksia sekä mahdollisuuden olla toimijoita ja tuottajia passiivisen vastaanottajan roolin sijasta (Hakonen 2008c, 138).

Vuonna 2014 naapuruuspiiri sai oman logon, joka koostuu avaimesta, avaimenrenkaasta ja avaimenperästä. Ne kuvaavat toiminnan ideaa, jossa vapaaehtoinen on avain toiminnan käynnistämiseen. Avaimenperään liittyvät avaimiksi asukkaat sekä sosiaali- ja terveystyöntekijät yhdessä muiden toimijoiden kanssa. Avaimenreikä kuvastaa paikkaa, missä naapuruuspiiri voi paikallisesti kokoontua. (Ataçocuğu 2015.) Vuonna 2015 naapuruuspiiri voitti kaupunginjohtajan Vuoden saavutus -kilpailun. Toimintaa kiitettiin tavasta yhdistää vapaaehtois- ja viranomaistyö sekä paikalliset yritykset verkostoksi, jonka avulla vähennetään vanhusien kokemaa turvattomuutta, yksinäisyyttä ja palvelujen tarvetta. (Käyhkö 2015.)

Vuonna 2016 naapuruuspiirejä oli Helsingissä 11: Herttoniemi, Laajasalo, Roihuvuori, Töölö, Kontula, Vuosaari ja Rastila (Helsingin kaupunki A 2016). Niiden sijoittuminen Helsinkiin on kuvattu alla olevassa kartassa.



Kuva 1. Naapuruuspiirien sijoittuminen Helsingissä (Ataçocuğu 2016.)

Naapuruuspiirien taustalla on viranomaisten, vapaaehtoistyöntekijöiden ja alueen toimijoiden yhteistyö. Siinä yhdistyvät julkinen sektori, kansalaistoiminta vapaaehtoistyön muodossa ja yhdyskuntatyö yhdessä yhteisöllisyyden kanssa.

Naapuruuspiirit kuuluvat lähimmän Helsingin kaupungin palvelukeskuksen alaisuuteen satelliittitoimintana ja yksi sovittu palvelukeskuksen työntekijä on vastuu- ja yhteyshenkilönä kyseiselle piirille. Työntekijän tehtävänä on olla ryhmän ohjaajan tukena, järjestää vierailijoita tapaamisiin sekä kertoa toiminnasta asiakkaille, jotka saattaisivat hyötyä siitä. Yhdyskuntatyöntekijä Ataçocuğu on huolehtinut naapuruuspiirien toiminnasta yleisesti; idean levittämisestä, uusien piirien käynnistämisestä sekä sosiaalisessa mediassa viestimisestä. (Ataçocuğu 2016.) Toimintamalli on tarjonnut yrityksille mahdollisuuden ottaa yhteiskunnallista vastuuta, koska useat lähikauppiat ovat lähteneet sponsoroimaan kokoontumisten tarjoiluja (Ataçocuğu 2015).

Naapuruuspiirin ohjaajana toimii Helsingin kaupungin vapaaehtoistyöntekijä, jonka tukena on ammatillisista koostuva vastuuverkosto. Helsingin kaupungin sosiaali- ja terveystieteiden vapaaehtoistyön koordinaattori rekrytoi vapaaehtoisia sekä järjestää vapaaehtoisille tukea, koulutusta ja virkistystä. (Ataçocuğu 2015.) Helsingin kaupungin vapaaehtoistyön koordinaattori Meeri Kuikka (2015) on ki-

teyttänyt osuvasti perustyön ja vapaaehtoistyön suhteen. Perustyötä kuvaa leipäviipale ja vapaaehtoistoimintaa kuvaavat viipaleen päälle ladottavat täytteet, jotka tuovat vaihtelevuutta, erilaisia elämyksiä ja lisää makuja. Leipäviipale on tärkeä osa ja pohja, jolle voileipä rakentuu. Helsingin kaupungin sosiaali- ja terveysvirasto linjaa vapaaehtoistoiminnan ennalta ehkäiseväksi, kaupungin palveluja täydentäväksi työksi yhteisöllisyyden lisäämiseksi ja syrjäytymisen estämiseksi (Tulikallio ja Malinen 2009, 8).

Yhdyskuntatyön keskeisiä toimintaperiaatteita ovat sosiaalisten ongelmien ehkäisy, lähipalveluiden kehittäminen ja kansalaisuuden vahvistaminen (Siirto & Tuuri 2015, 127). Samat periaatteet ovat naapuruuspiirien vaikuttimina. Yhdyskuntatyö on perinteisesti jaettu kolmeen tasoon: asukastyöhön, organisaatiotyöhön sekä vaikuttamiseen suunnitteluun ja päätöksentekoon. Naapuruuspiiriin voidaan nähdä toteuttavan asukastyön keskeisiä lähtökohtia, jotka ovat ihmisten osallisuuden lisääminen, voimavarojen löytäminen, sosiaalisen hyvinvoinnin edistäminen ja sosiaalisten ongelmien ehkäiseminen. (Siirto & Tuuri 2015, 130–131.)

Naapuruuspiirit muodostuvat yleensä vertaisryhmiksi. Yleisesti vertaisryhmissä ihmisiä yhdistää samankaltainen elämäntilanne, josta voidaan vaihtaa kokemuksia, tarjota apua ja saada sitä. Yksilöllä on mahdollisuus olla aktiivisia toimijoita omassa ja muiden elämäntilanteen kohentamisessa. Vertaisryhmillä on myönteinen vaikutus jäseniinsä. Niistä saadaan tukea, hyväksyntää ja yhteisöllisyyden kokemusta. Ne voivat vaikuttaa monimuotoisesti yksilön identiteetin kehitykseen, vähentää eristyneisyyden tunnetta, lieventää stressinaiheuttajien vaikutusta ja tarjota positiivista mallioppimista. (Lindberg 2011, 21–22.) Vertaisryhmät tarvitsevat yleensä toimiakseen ammattiohjaajan, vertaisohjaajan tai molemmat ja vertaistoiminnan ohjaaminen onkin kasvava vapaaehtoistyön muoto. Se on vastuullinen rooli, jossa huolehditaan ryhmän tavoitteellisesta työskentelystä. Ohjaajat tarvitsevat mahdollisuuksia rentoutua, palautua ja kertoa kokemuksistaan ohjaajana. (Raninen, Raninen, Toni & Tornaesus 2007, 86.) Naapuruuspiiriin ohjaajille on kehitetty opas, jossa kerrotaan vapaaehtoistyön perusteista, ohjaajan roolista sekä annetaan vinkkejä toimintaan. Ohjaajan tukena toimii ammattilainen, jonka puoleen voi kääntyä joka asiassa. (Pyykkö, Kuikka & Ataçoçugu i.a., 6.) Useissa

naapuruuspiireissä tapaamisiin liittyvät käytännön asiat, kuten kahvin keittäminen, tiskaaminen, roskien ulosvienti, on jaettu osallistujien ja ohjaajan kesken. Vastaperustetuissa ryhmissä ohjaajalla on enemmän vastuuta tapaamisten järjestämisessä.

Vuosina 2016–2017 Winberg ja Wasz tekivät kvalitatiivisen käytäntötutkimuksen naapuruuspiireistä. Sen tarkoituksena oli selvittää, minkälaisia kokemuksia kävijöillä on naapuruuspiiristä. Lisäksi haluttiin kysyä kävijöiden kehittämideoita koskien toimintaa. Tutkimusmetodina käytettiin kyselylomaketta avoimin kysymyksin. (Winberg & Wasz 2017, 6–7.) Positiivisia kokemuksia olivat muun muassa mahdollisuus tutustua uusiin ihmisiin sekä saada tekemistä ja vertaistukea. Toiminnan sisältö sai sekä positiivista että negatiivista kommenttia. Negatiiviset kokemukset liittyivät lähinnä kokoontumistiloihin ja informaation kulkemiseen. Ohjaajalta toivottiin ryhmän keskustelun ohjaamista ja ohjaajat itse ilmaisivat tarpeen kehittää ryhmänohjaajan taitojaan. (Winberg & Wasz 2017, 16–17.)

4 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS

4.1. Tutkimuksen tavoitteet

Opinnäytetyöni tutkimuksen tarkoitus oli selvittää, miten naapuruuspiirille asetettu tavoite ikäihmisten yksinäisyyden lievittämisestä toteutuu. Tutkimuksen tavoitteena oli kerätä tietoa naapuruuspiirissä kävijöiden ikäihmisten kokemuksista koskien yksinäisyyttä ja sosiaalisia suhteita. Tutkimuksen tuloksia voidaan käyttää naapuruuspiirien toiminnan kehittämiseen. Koska halusin selvittää ikäihmisten kokemuksia, opinnäytetyöni oli kvalitatiivinen eli laadullinen tutkimus. Se tuo esiin tutkittavien havainnot ja näkemykset tilanteesta, kun taas kvantitatiivinen eli määrällinen tutkimus kertoo ilmiön laajuuden ja voimakkuuden. Laadullisten menetelmien avulla päästään lähelle merkityksiä, joita ihmiset antavat ilmiöille ja tapahtumille. (Hirsjärvi & Hurme 2011, 27–28.)

Opinnäytetyön tutkimuskysymys oli:

Miten naapuruuspiiri lievittää ikäihmisten yksinäisyyden kokemusta?

Yksinäisyys on arkaluonteinen asia. Se voidaan kokea niin rankaksi aiheeksi, ettei siitä haluta puhua muille eikä sitä haluta myöntää itseä koskevaksi leimautumisen takia. (Heiskanen 2011, 78.) Pyrin lähestymään yksinäisyyttä sosiaalisten suhteiden ja niille annettujen merkityksien kautta sekä yksinäisyydestä avoimesti kysymällä. Yksinäisyyteen liittyvät keskeisesti ihmissuhteet ja se, millaisiksi ihmissuhteet ja niistä saatu tuki ja turva koetaan. Vaikka aihe saattaa ollakin hankala, haluan selvittää myös kävijöiden oman kokemuksen yksinäisyydestään ennen ja jälkeen naapuruuspiiriin osallistumista esittämällä suoran kysymyksen.

Tutkimuksen kohderyhmänä olivat naapuruuspiireissä käyvät ikäihmiset. Yhdessä naapuruuspiirejä koordinoivan Ataçocuğun kanssa päädyimme rajaamaan tutkimuksen koskemaan pisimpään toiminnassa olleita naapuruuspiirejä. Valinta perusteltiin sillä, että osallistujien kannalta uutuuden viehätys on saattanut kadota ja ryhmän kehittymisen kannalta ryhmä on saavuttanut tasaisen vaiheen. Ryhmä

muokkaantuu usean kehitysvaiheen kautta. Muotoutumisvaiheessa tutustutaan toisiin ja ryhmän toimiminen hakee raameja ja tapoja. Tässä vaiheessa ryhmän jäsenet saattavat olla pidättyväisiä, ylitsevuotavan kohteliaita tai epävarmoja toisia kohtaan, koska muita ryhmäläisiä ei tunneta vielä. Kuohuntavaiheessa jäsenet kokeilevat erilaisia rooleja ryhmässä, uskaltavat ilmaista omia eriäviäkin mielipiteitään sekä saattavat haastaa ryhmän johtajan. Konflikteista huolimatta tämä vaihe on tärkeä ryhmän kehitymisessä, koska sen aikana opitaan kaikkien mielipiteiden jakamisen tärkeys sekä ryhmäläisten roolit. Tämän jälkeen ryhmä on tiiviimpi ja sen toiminta selkeämpää. Normien muotoutumisvaiheessa ryhmän toiminta vakaantuu, yhteistyö ja tunne ryhmään kuulumisesta vahvistuvat. Luottamus ja tuki ryhmäläisten kesken ovat yleensä hyviä. (Levi 2007, 38–39.) Nämä ryhmän ominaisuudet pitäisivät myös vähentää koettua yksinäisyyttä.

4.2. Tutkimusmenetelmä

Tutkimusmenetelmänä oli puolistrukturoitu teemahaastattelu, jossa oli samat aihepiirit eli teemat kaikille haastateltaville. Siitä puuttuu strukturoidulle lomakehaastattelulle tyypillinen kysymysten tarkka muoto ja järjestys, mutta se ei ole muodoltaan täysin vapaa kuten syvähaastattelu. (Hirsjärvi & Hurme 2011, 48.)

Päädyin haastatteluun, koska uskoin sen innostavan kertomaan kokemuksista paremmin kuin kyselylomake. Lisäksi naapuruuspiireistä on tehty kyselytutkimus äskettäin. Haastattelu mahdollistaa suoran kielellisen yhteyden haastateltavan kanssa sekä ei-kielellisten vihjeiden ja eleiden huomaamisen (Hirsjärvi & Hurme 2011, 34). Koin haastattelun olevan asiakaslähtöisempi tapa, koska haastateltavien joukossa on iäkkäitä, joilla voi olla vaikeuksia esimerkiksi kirjoittamisen ja näkemisen kanssa. Tällöin kirjallinen kysely saattaa olla heille haasteellinen. Lisäksi jos vastaajalla on hankaluuksia ymmärtää kysymystä, tutkija ei voi esittää tarkentavia kysymyksiä, jos hän ei ole itse paikalla (Valli 2010, 237). Haastattelussa oli myös ongelmallisia puolia. Haastattelujen sopiminen ja toteutus sekä aineiston litterointi veivät aikaa ja ajoittain sopivan ajankohdan löytäminen kaikille haastateltaville oli haasteellista. Tarvittaessa sovin useamman ryhmähaastattelun saman naapuruuspiirin sisällä. Haastattelijalta vaaditaan taitoa ja kokemusta,

jotta aineistoa saadaan tutkittavasta asiasta, mutta ei johdatella haastateltavaa. Haastattelun luotettavuus kärsii haastateltavan taipumuksesta antaa sosiaalisesti hyväksyttäviä vastauksia. (Hirsjärvi & Hurme 2011, 35.) Oma kokemattomuuteni haastattelijana oli haasteena ja tämän pyrin ratkaisemaan kuuntelemalla nauhoitetun haastattelun mahdollisimman nopeasti tilanteen jälkeen ja kiinnittämällä huomiota omaan rooliini, reagointiin ja sanavalintoihin. Tekemistäni huomioista tein itselleni listan seuraavaa haastattelua varten. Halusin selkeyttää ulosantiani sekä panostaa vastuuseeni saada kaikki osallistujat ottamaan kantaa esitettyihin kysymyksiin.

Alun perin ideana oli toteuttaa tutkimus yksilöhaastatteluilla, koska ajattelin aiheen olevan liian henkilökohtainen ryhmässä keskusteltavaksi. Käydessäni esittelemässä tutkimustani ja kyselemässä osallistujia haastatteluihin huomasin, että yksilöhaastattelu ei innostanut osallistumaan vaan siitä kieltäydyttiin. Luulen, että yksilöhaastattelu koettiin liian henkilökohtaiseksi, jopa jännittäväksi tilanteeksi, koska se olisi tapahtunut kahden kesken minun kanssani ja olin heille vieras henkilö. Kenties ryhmähaastattelu koettiin tutummaksi ja turvallisemmaksi vaihtoehdoksi, koska paikalla tilanteessa olisi tuttuja ihmisiä ja ryhmätilanteen tuoma sosiaalinen tuki. Päätin muuttaa tutkimusmetodin ryhmähaastatteluksi, jotta saisin kerättyä tarvittavan aineiston.

Ryhmähaastattelulla tarkoitetaan haastattelutilannetta, jossa muutamasta ihmisestä koostuva ryhmä keskustelee heitä yhdistävästä asiasta, josta he jakavat asiantuntijuuden. Haastattelijan tehtävä on helpottaa ideoiden vaihtoa ryhmässä luomalla vapaata keskustelua ja ohjata keskustelua teemojen mukaisesti. (Hirsjärvi & Hurme 2011, 62.) Ryhmähaastattelun etuna pidetään sen tehokkuutta, koska samalla kerralla saadaan tietoa usealta vastaajalta. Osallistujat voivat rohkaista ja kannustaa toisiaan muistelemaan ja haastamaan keskustelemaan haastattelun teemoista laajemmin kuin yksilöhaastattelussa. (Eskola & Suoranta 2008, 95–96.)

Esihaastattelun tarkoituksena on testata haastattelurungon toimivuutta käytännössä. Siinä tarkastellaan aihepiirien järjestystä, kysymysten muotoilua sekä haastatteluun kuluvaan aikaa. (Hirsjärvi & Hurme 2011, 72.) Aikataulullisista syistä

en tehnyt esihaastattelua, mutta yhteistyötahon edustaja kommentoi teemahaastattelun runkoa. Ensimmäisen ryhmähaastattelun ja sen litteroimisen jälkeen huomasin joidenkin kysymysten kaipaavan tarkennusta. Tein myös muutoksia informaatiokirjeeseen suurentamalla tekstiä, sijoittamalla yhteystietoni sekä haastattelun ajankohdan selkeämmin kirjeen loppupäähän.

4.3. Eettisyys ja luotettavuus

Tutkimuksessa noudatin Tutkimuseettisen neuvottelukunnan asettamia toimintatapoja eettisesti hyväksyttävälle ja luotettavalle tutkimukselle. Näitä ovat rehellisyys, yleinen huolellisuus ja tarkkuus tutkimustyössä, tulosten tallentamisessa ja esittämisessä sekä tulosten arvioinnissa. Tutkimuksen aikana ja tuloksien julkaisemisessa noudatettiin avoimuutta ja vastuullista viestintää. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2012, 6–7.) Huomioin muiden tutkijoiden työn ja saavutukset asianmukaisesti tutkimuksessa. Tutkimus ei aiheuttanut tutkittaville haittaa ja kohtelin haastateltavia kunnioittavasti eikä heitä pakotettu mihinkään. Heille kerrottiin selkeästi heitä koskevista asioista liittyen tutkimukseen ja he saivat lisätietoa pyydettäessä ja tarvittaessa koko tutkimuksen ajan. Naapuruuspiiri on vielä suhteellisen tuoretta toimintaa ja yhteisö pieni, mikä pitää huomioida erityisesti huolellisena haastateltavien anonyymiyden varmistamisena. Missään tutkimuksen materiaalissa ei mainittu haastateltavia eikä naapuruuspiirejä tai niiden kokoontumispaikkoja nimiltä. Käytetyissä lainauksissa haastateltavat on nimetty H-kirjaimella sekä numerolla. Haastattelussa mainittujen henkilöiden, paikkojen ja osoitteiden tunnistettavuus on häivytetty litteroinnissa ja niihin viitataan vain yleisesti. Vaikka tutkimus tehdään sosiaali- ja terveystieteiden osastolle, se ei vaikuta tuloksien julkaisuun ja myös negatiiviset tulokset kerrotaan.

Haastattelutilanteen ja haastattelijan vaikutusta saadun tiedon luotettavuuteen on hyvä arvioida (Alasuutari 2011, 142). Koska olen sosionomiopiskelija enkä ole valtuutettu tekemään päätöksiä tai vaikuttamaan haastateltavia koskeviin asioihin, tunsin olevani tasavertaisessa asemassa suhteessa haastateltaviin. Haastattelijan kuuluu olla mahdollisimman puolueeton vuorovaikutukseen osallistuja, mutta innostaa haastateltavaa kertomaan hankalistakin aiheista (Hirsjärvi &

Hurme 2011, 98). Haastattelutilanteena ryhmähaastattelu saattaa asettaa osallistujat sosiaalisen paineen alle. Yksilölliset eroavaisuudet ja henkilökohtaiset tuntemukset voivat suodattaa pois (Alasuutari 2011, 152). Tämä saattaa aiheuttaa sen, että aineistoa kertyy suppeasti ja se on hyvin samankaltaista. Kaikissa ryhmähaastatteluissa pyrin säilyttämään suvaitsevaisen ilmapiirin ja kannustamaan ilmaisemaan myös eriäviä mielipiteitä.

Tutkija on tulkintojen tekijä ja tutkimusraporttia voidaan pitää yhden ihmisen tulkinnallisena konstruktiona (Kiviniemi 2010, 83). Lisätäkseen tutkimuksen luotettavuutta olen pyrkinyt johdonmukaisuuteen sekä perustellut tutkimuksen aikana tehdyt päätökset ja tulkinnot tutkimuksen raportoinnissa. Raportissa ei esitetä keksittyä, plagioitua, vääristettyä tai anastettua tietoa ja tuloksia (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2012, 9). Olen huomionnut aineiston analyysissä kaikki haastatteluissa esiin tulleet kommentit, myös eriävät mielipiteet. Raportissa on käytetty useita sitaatteja haastatteluista, koska haluan näin tuoda haastateltavien oman äänen kuuluviin sekä tuoda näkyviin alkuperäistä aineistoa suhteessa tulkintaani.

Lähdekritiikki on olennainen osa analyysia ja se koskee haastatteluissa saatua tietoa (Alasuutari 2011, 95). Haastateltavien kertoman ja kuvauksien todenmukaisuutta voidaan tarkastella mekanistisella tai humanistisella metodilla. Mekanistinen metodi pyrkii rajoittamaan reaktiivisuutta eli vähentämään aineiston hankintametodin vaikutusta vastauksiin. Sen mukaan esimerkiksi haastateltaville voitaisiin antaa vain rajoitetusti tietoa tutkimuksen tarkoituksesta. Humanistinen metodi perustuu ajatukselle luottamuksesta haastateltavien ja haastattelijan välillä, jolloin saatu tieto on aitoa ja rehellistä. (Alasuutari 2011, 96–97.) Humanistinen metodi on eettisempi, koska siinä ei pimitetä tietoa haastateltavalta, ja olen suhtautunut haastattelussa saatuihin tietoihin totuutena. Lähdekritiikkiä pitää kohdistaa myös kirjallisiin lähteisiin ja niiden luotettavuutta on hyvä arvioida. Siksi käytin mahdollisimman uusia ja ajankohtaisia lähteitä sekä hyödynsin tieteellisiä julkaisuja ja artikkeleita.

4.4. Aineiston keruu

Alkuvuodesta 2017 saatuani hyväksytyt tutkimusluvan Helsingin kaupungilta olin yhteydessä naapuruuspiirien yhteyshenkilöihin ja sovin ajankohdat, jolloin tulisin esittelemään itseni ja tutkimukseni sekä tiedustelemaan haastatteluun osallistujia. Vierailujen aikana suullisen tiedonannon lisäksi paikalla olleille annettiin informaatiokirje (LIITE 2) ja suostumuskirje (LIITE 3), joissa kerrottiin perustiedot tutkimuksesta sekä yhteystietoni. Suostumuskirjeessä kerrottiin haastateltavien anonyymiuudesta, mihin ja miten tietoja käytetään sekä miten ne hävitetään. Lisäksi ennen haastatteluja haastateltavilta pyydettiin kirjallinen suostumus haastatteluun osallistumiseen ja haastattelun nauhoittamiseen.

Ryhmähaastatteluja tehtiin viisi ja niihin osallistui 2–8 henkilöä kerrallaan. Ryhmähaastattelun osanottajien määräksi suositellaan yleensä 4–8 henkilöä (Eskola & Suoranta 2008, 94). Haastattelijana koin, että ryhmät, joihin osallistui enemmän kuin neljä henkilöä, olivat haasteellisia ohjata. Ryhmän sisällä syntyi keskusteltavista aiheista pienempiä keskusteluja ja minun piti palauttaa huomio yhteiseen keskusteluun. Ryhmädynamiikka ja valtasuhteet ryhmässä vaikuttavat haastattelutilanteessa ja jotkut osallistujat saattavat dominoida keskustelua (Hirsjärvi & Hurme 2011, 63), mikä oli huomioitava mahdollistamalla kaikkien osallistuminen kysymällä hiljaisimmalta suoraan ja kannustamalla heitä vastaamaan ilmein, elein ja sanoin.

Kaikki haastateltavat olivat työelämän ulkopuolella ja suurin osa haastateltavista oli eläkeläisiä. He asuivat joko yksin tai puolison kanssa. Naapuruuspiirissä käyminen oli yksi heidän arkeensa kuuluvista tapahtumista. Toiset olivat osallistuneet toimintaan useita vuosia, toiset muutamia kuukausia. Koska haastattelupaikan pitäisi olla turvallinen ja rauhallinen (Hirsjärvi & Hurme 2011, 74), haastattelut järjestettiin haastateltaville miellyttävässä paikassa. Ensisijaisesti haastattelupaikkana toimi lähimmän naapuruuspiirin kokoontumistila. Yksi haastattelu järjestettiin sosiaali- ja terveystieteiden lähiöasemalla. Tutkijan roolissa hoidin haastattelupaikkojen järjestämisen itsenäisesti.

Haastattelut nauhoitettiin osallistujien suostumuksella puhelimestani olevalla nauhurilla, jonka toimivuuden ja kantavuuden olin testannut ennen haastattelua. Nauhoittaminen mahdollisti haastattelujen tarkan litteroinnin, koska sillä saatiin talteen kaikki vivahteet, kuten tauot ja äänenkäyttö, paremmin kuin pelkällä kirjoittamisella (Hirsjärvi & Hurme 2011, 92). Haastattelujen litterointia helpotti se, että henkilöt kertoivat vuorotellen pyydetyt taustatietonsa, jolloin myöhemmin vapaammin jatkuvaa keskustelua oli helppo seurata henkilöiden äänten perusteella.

Haastattelut litteroitiin sanatarkasti ja haastatteluaineistoa kertyi yhteensä 52 sivua, fontilla Arial, koko 12 ja rivivälillä 1,5. Haastatteluaineisto oli vain tutkijan käytössä eikä sitä näytetty, jaettu tai muuten annettu kenellekään ulkopuoliselle. Ennen tuhoamista haastatteluaineisto säilytettiin turvallisessa, lukitussa paikassa tutkijan kotona. Tutkijana olin vastuussa aineiston huolellisesta säilyttämisestä. Tutkimuksesta ei syntynyt rekisteriä. Haastattelunauhut tuhottiin litteroinnin jälkeen ja aineiston analyysin jälkeen myös litteroidut haastattelut tuhottiin. Haastattavilla oli mahdollisuus keskeyttää tutkimus milloin vain halutessaan, mutta kukaan ei tehnyt näin.

4.5. Aineiston analyysi

Käytin aineistolähtöistä sisällönanalyysiä. Siinä aineisto redusoidaan eli pelkistetään, sitten se klusteroidaan eli ryhmitellään ja lopuksi se abstrahoidaan eli luodaan teoreettisia käsityksiä. Aineiston redusoimisessa karsitaan aineistosta tutkimukselle epäolennainen tieto, kuten toistot. (Tuomi & Sarajärvi 2011, 108–109.) Analyysiyksiköksi valitsin ajatuskokonaisuuden, johon voi sisältyä yksi tai useita lauseita. Näin sain kuvattua luotettavasti aineistoa. Tämän jälkeen merkkasin sähköisestä, litteroidusta aineistosta tutkimustehtävän kysymyksiin ja haastattelun teemoihin sopivia ilmaisuja ja ajatuskokonaisuuksia. Nämä koostin omaksi listaksi erilliseen Word-tiedostoon. Aineiston klusteroinnissa ryhmittelin pelkistettyä aineistoa samankaltaisuuksien ja eroavaisuuksien avulla. Nimesin ryhmät niiden sisältöä kuvaavan avainsanan mukaan ja yhdistelin niistä alakategorioita alla olevan taulukon mukaan.

TAULUKKO 1. Esimerkki aineiston analyysistä.

Suora lainaus	Ryhmät	Alakategoriat	Yläkategoria
On mielenkiintoista tutustua eri ihmisiin. Me ollaan kaikki ihan erilaisia, ei niitä samanlaisia ihmisiä löydäkään.	tutustuminen uusiin ihmisiin/naapureihin seuran saaminen yksin/kaksin asuminen	sosiaalisten suhteiden lisääntyminen	Sosiaalinen kanssakäyminen
Tää on niin lähellä ja se oli niin kaukana. Kun sinne meni, niin hirveen paljon porukkaa, niin ei siellä voinut tälle ku me tässä jutellaan.	kotia lähellä	hyvä sijainti	
Kiva höpöttää ja nähdä ihmisiä ja olla pari tuntia niinku täällä, pois kotoolta. Se on sellasta vaihtelua.	vaihtelu	tekemistä arkeen	

Kerran viikossa nähdään, että kaikki on kunnossa.	hyvä yhteishenki luottamus muista huolehtiminen kaikki samankaltaisessa tilanteessa	vertaistuki	Ryhmään kuuluminen ja ryhmästä saatu tuki
Se on just mulle näitä erittäin tärkeitä, tää yhdessäolo toisten ihmisten kanssa.	kokemusten ja tiedon jakaminen hankalassa elämän tilanteessa saatu tuki arjessa auttaminen oman verkoston puuttuminen	yhteisöllisyys oma ryhmä	
Oon yksin ja mä olen yksinäinen. Mä kärsin yksinäisyydestä ja yksin olemisesta.	ahdistus ikävä, suru yksin oleminen tarve puhua leskeys	negatiiviset tunteet	Negatiivinen yksinäisyys
		seuran kaipuu	
Kun mä oon seläläinen, että joskus tykkään yksin olla, niin sitte mä oon yksin.	oma aika ja rauha valinta	vapaus valita ei negatiivisia tunteita	Positiivinen yksinäisyys

Alakategorioita yhdistelemällä muodostuivat neljä yläkategoriaa: 1) sosiaalinen kanssakäyminen, 2) ryhmään kuuluminen ja siitä saatu tuki, 3) negatiivinen ja 4) positiivinen yksinäisyys. Näiden neljän yläkategorian kautta tarkastelin tutkimuskysymystä koskien naapuruuspiirin keinoja lievittää yksinäisyyttä.

5 TULOKSET

5.1. Sosiaalinen kanssakäyminen

Sosiaalinen kanssakäyminen näkyi monessa eri tasossa naapuruuspiirissä. Haastateltavat olivat tutustuneet samalla alueella asuviin uusiin ihmisiin ja oppineet tuntemaan naapureitaan, joita eivät olleet ennen kohdanneet. Jotkut haastateltavat olivat tunteneet toisensa ennen naapuruuspiiriin osallistumista, mutta suurin osa oli tutustunut tapaamisissa. Naapuruuspiiriin koettiin antavan mahdollisuuden saada seuraa ja juttukavereita, mistä erityisesti yksin asuvat kertoivat hyötyneensä. Tapaamisista osallistujat kertoivat saavansa vaihtelua arkeen ja kuvailivat niitä viikon juttutuokioiksi ja hyväksi yhdessäoloksi. Toisille tapaamiset merkitsivät piristystä yksin tai puolison kanssa vietetystä arjesta ja antoivat lisää sosiaalisia kontakteja.

H12: Kun mun mies kuoli niin sitte nää tytöt rupes mua houkuttelemaan että tuupas meidän Naapuruuspiiriin, ett siellä on ihan mukavaa. Onneks sitten rupesivatkin, koska onhan tää nyt paljon mukavampaa täällä muitten joukossa kun yksin yksinänsä.

H5: Ettei hän oo sillai innostu mihinkään lähtemään ett meillä on niin paljon sellasta kahdenkeskistä se olo, ni tää on todella tervetullutta vaihtelua.

H8: Tykkään käydä täällä ku täällä on seuraa ja tullu tutuksi näitten, vaikka muuten en oo ollu ennen ollu noitten meiän talolaisten kaa tullut tutuksi. Kiva ja piristävä käydä kerran yksin asun.

Tapaamispaikan sijaitseminen lähellä kotia helpotti osallistumista, erityisesti jos liikkuminen koettiin työlääksi ja hankalaksi. Useille naapuruuspiiri toi lisätekemistä viikkoon muiden harrastuksien ja menojen ohelle, mutta jotkut haastateltavat totesivat suoraan, etteivät pääse osallistumaan muuhun toimintaan johtuen sairauksista tai hankalista kulkuyhteyksistä. Alueelle muualta muuttaneet henkilöt olivat hyödyntäneet naapuruuspiiriä saadakseen tietoa lähialueen palveluista ja löytääkseen sosiaalista verkostoa. Uuteen ympäristöön oli ollut helppo saada kontakti piirin kautta.

H7: Mää ajattelin ett kun mulla ei oo ketään tuttuja täällä, muuta kun sisko. Mä halusin tutustuu ihmisiin ja tutustuu paikkoihin. Mä oon saanu paljon tietoja, palveluoppaita ja muustakin, kun täällä käy esitelmöimässä palvelukeskuksista, terveyskeskuksista ja apteekeista. Mä oon just saanu sitä, mitä mä oon tarvinnut.

Vain harvat haastateltavat tapasivat toisiaan viikoittaisen tapaamisen ulkopuolella aktiivisesti. Joissakin naapuruuspiireissä juhlittiin yhdessä juhlapyhiä ja järjestettiin pieniä retkiä lähialueelle. Toiset haastateltavista kokivat useat, säännölliset tapailut ja toisten luona kyläilyt velvollisuuksiksi eikä niihin suhtauduttu innolla. Kerran viikossa tapaaminen ja kuulumisten vaihtaminen riitti usealla. Yhdessä naapuruuspiirissä osallistujien kesken oli syntynyt erilaisia harrasteryhmiä, jotka kokoontuivat tapaamisten ulkopuolella. Saman henkiset henkilöt olivat löytäneet toisensa naapuruuspiirin kautta. Toiset innostuivat haastattelun aikana kutsumaan osallistujat vierailemaan luonaan. Kenties kyläilyjen aloittamiseen kaivattaisiin toisten kohdalla vain pientä kannustusta ja kehotusta.

5.2. Ryhmään kuuluminen ja siitä saatu tuki

Tunne ryhmään kuulumisesta ja ryhmästä saatu tuki olivat vahvasti esillä haastatteluissa. Samaan naapuruuspiiriin osallistujia kuvailtiin tärkeiksi ja ihaniksi, mutta tiedostettiin myös sosiaalisissa tilanteissa vallitsevat jännitykset erilaisten persoonien välillä. Silti erilaisten ihmisten kohtaaminen nähtiin rikkautena.

Vaikka viikolle sijoittui muita menoja, naapuruuspiirin tärkeyttä korosti se, että sille raivattiin tilaa kalenteriin. Koska osallistuminen perustuu vapaaehtoisuuteen eikä velvollisuuteen, tapaamisista pois jääminen ei syyllistänyt, vaikka poissaolot pantiin merkille. Pidemmistä poissaoloista huolestuttiin ja poissaolijan tilanne pyrittiin selvittämään, mikä kuvastaa hyvin ryhmän tärkeyttä ja kiinteyttä.

Jotkut haastateltavat kertoivat yhteisön kaipuusta, joka oli jäänyt työelämän jälkeen, ja johon oli löydetty täytettä naapuruuspiiristä. Kaikki osallistujat kokivat jakavansa ryhmässä haluamansa asiat ja useat olivat saaneet tukea hankalissa elämän tilanteissa. Omasta tilanteesta selviytyminen katsottiin kannustavan

muita ja elämän kolhiessa koettiin tärkeäksi olla ihmisten ilmoilla ja päästä puhumaan mieltä painavasta asiasta.

H10: Jos on huono päivä, niin se pelastuu sillä kun lähtee naapuruispiiriin. Vaikka ei sillälaila ole niinku henkilökohtaisesti jonkun kanssa läheisiä, mutta kuitenkin kaikki on tuttuja ja tärkeitä ihmisiä mulle.

H19: Oon kokenu sen, niin että kun oma kunto on parantunut, niin se vaikuttaa muihin. Ettei jää niihin vanhoihin ikäviin kokemuksiin, vaan ite voi olla kannustava.

Haastateltavat kokivat saavansa olla oma itsensä naapuruispiirissä. Yksi haastateltava kertoi pitävänsä siitä, ettei naapuruispiirissä "tartte hienostella ketään". Suurin osa haastateltavista oli eläkkeellä ja kolmannen iän vaiheessa, joten he jakoivat osittain samoja elämänvaiheita; sairauksien ilmenemisen, lasten ja lastenlasten merkityksen, leskeyden ja eläkkeellä olemisen. Lisäksi he asuvat lähkekin ja jakoivat vertaisuuden asuinpaikan mukaan. Vertaistuki toteutui siis useissa teemoissa naapuruispiirien tapaamisissa. Samankaltaisen elämätilanteen tärkeys korostuu seuraavissa puheenvuoroissa:

H9: Meikäläinen mä oon ainakin tuntenut sen kun yksin kun vaimo on kuollut ja yksin asuu, että on sellanen kiva, kun on tuttavias ja ystäviä. Ja kun ei oo pakko, ku mulla on huonossa kunnossa jalat, niin se olis eri asia, jos joutuis menemään johonki voimisteluseuraan niin siellä olis aina vähän, tuntis ittensä kaikkea muuta kuin hyväksi.

H3: Alussa ku mä olin täällä, niin mä kauhistuin sitä, tai mua inhotti suorastaan ku puhuttiin sairauksista. Mä aattelin ett "Herran Jumala!" Mutt sitte ku mulle itelleki tuli kaikenlaista, niin sitte se oliki ihan oookoo, ku sairauksista puhuttiinkin.

Ryhmän tarjoaman henkisen tuen ja yhteenkuuluvuuden lisäksi siitä oli saatu myös konkreettista apua ja tekoja. Tämä tuli ilmi muistellessa alla olevaa tapahtumaa.

H16: Sekin tekee jo sitä, kun mä meen sitte ens kerralla tai sitte ku kerkiän ja tietää, että ne on ne samat siellä, voi sanoo ystävät, kun ollaan jo niin kauan oltu. Välillä nähään, sun kanssakin metrossa istuttiin kerran, ja sä saatoit mut kotiin sen kassin kanssa. Mä sanoin,

että ihana asia. Sitte kun mä tuun kassien kaa, niin sä tuot mut kotiin eteiseen. Harva tekee sitä.

H17: Näin että sulla oli taakkaa iha riittävästi.

H16: Oli se niin ihana! Ett tällasta justiinsa, ei me varmaan jos me ei oltais täällä oltu, niin...

H17: ...Niin tuskin mä sun tavaroita olisin lähteny kantamaan.

Useat haastateltavat kertoivat tutustuneensa henkilöön, joka tukee häntä arjen askareissa tarvittaessa. Heidän kertomansa mukaan tällainen apu naapureiden kesken olisi jäänyt löytämättä ilman naapuruuspiiriä.

5.3. Yksinäisyyden eri sävyt

Keskusteltaessa yksinäisyyden kokemuksista kolme henkilöä kertoi kärsivänsä yksinäisyydestä. Yksi heistä koki yksinäisyyden erittäin ahdistavana päivittäin. Se ilmeni syvänä edesmenneen puolison ja päivittäisen seuran kaipuuna eli emotionaalisenä yksinäisyytenä. Yksin oleminen tuotti hänelle surua ja hän kaipasi kokemusta ajatuksien ja tunteiden jakamisesta. Ystävyysuhteet ja harrastukset eivät helpottaneet hänen oloaan pitkäaikaisesti.

H5: Mulla on niin ikävä yksikseen olla kotona. Mä en meinaa millään tottua, vaikka puolison kuolemasta, siitä on nyt jo kaksi vuotta. Mä en millään jaksa olla yksin kotona. Outoa, kauhea ikävä ja yksinäistä.

Kaksi muuta kertoi oman tukiverkoston ja harrastuksien auttavan ajoittaisen yksinäisyyden yli eikä yksinäisyyttä koettu elämää hallitsevaksi.

H16: En minäkään kärsi siitä yksinäisyydestä, kun minä kans luen ja sitte mulla on poika seurana, aina soittaa ja huolehtii ja juttelen hänen kanssaan.

Haastateltavista kolme henkilöä koki yksinäisyyden positiivisena asiana ja itsevalittuna omana aikana, jota kaivattiin elämän muiden menojen väliin. Yksinäisyys ja yksinolo näyttäytyivät mahdollisuutena tehdä sitä, mitä itse haluaa.

H18: Välillä ihan kaipaas sitä yksinäisyyttä, kun on tota menoa ja perhettä tossa ja muuta aktiviteettiä.

Joillekin eläkkeelle jääminen ja puolison menettäminen olivat olleet lamauttavia, mutta toisille eläkkeelle jääminen oli ollut odotettu asia. Eläkepäivät ajateltiin mahdollisuutena itsensä toteuttamiseen, harrastamiseen ja vain olemiseen.

Kukaan ei maininnut selkeästi naapuruuspiiriä asiana, joka olisi lievittänyt yksinäisyyttä, vaikka vastauksissa sivuttiin asioita, joita naapuruuspiiri tarjoaa. Ihmisten tapaaminen ja harrastukset mainittiin ryhmähaastatteluissa keinoina taltuttaa yksinäisyyden tunteita.

6 JOHTOPÄÄTÖKSET

Tutkimuksessani lähdin selvittämään, miten naapuruuspiiri lievittää iäkkäiden yksinäisyyden kokemusta. Tutkimukseni perusteella haastatellut naapuruuspiirit ovat tavoittaneet joitakin yksinäisyydestä kärsiviä ihmisiä ja tuoneet helpotusta sosiaaliseen yksinäisyyteen tarjoamalla sosiaalista kanssakäymistä ja ryhmään kuulumisen tunteen.

Työelämästä poisjääminen ja vähentyneet perhe- ja ihmissuhteet olivat joillekin aiheuttaneet yhteisön ja seuran kaipuun, johon oman naapuruuspiirin löytyminen oli vastannut. Sosiaalisten suhteiden heikkeneminen tai katkeaminen voivat lisätä syrjäytymisen riskiä (Hyväri & Nylund 2010, 29), joten on merkittävää, että tähän tilanteeseen naapuruuspiiri oli tuonut helpotusta.

Erilaiset elämänmuutokset ja kriisit, kuten muuttaminen toiselle paikkakunnalle ja puolison menetys, saattavat altistaa yksinäisyydelle. Useimmiten kokemus on tilapäinen ja muutokseen sopeudutaan, mutta riskinä on, että ajan myötä tyydyttäviä ihmissuhteita ei löydy ja yksinäisyys syvenee krooniseksi. (Tiilikainen 2016, 25.) Näissä elämän taitekohdissa naapuruuspiiristä voi olla apua, sillä haastateltavista erityisesti yksin asuvat ja paikkakunnalle muualta muuttaneet olivat kokeneet saaneensa tarvitsemaansa tukea, seuraa ja tietoa naapuruuspiireihin osallistumalla.

Naapuruuspiiriin osallistuminen toi vaihtelua arkeen ja näin aktivoi liikkumaan kodin ulkopuolella. Toimintakyvyn heikentyessä ja liikkumisen hankaloituessa on tärkeää luoda mahdollisuuksia osallistua lähelle kotia, mistä naapuruuspiirin tapaamispaikka sai kiitosta. Sijainti lähellä kotia helpotti mukaan tulemistä.

Emotionaalista yksinäisyyttä ei voi poistaa mikä tahansa ihmissuhde, vaan siihen tarvitaan emotionaalisesti läheinen kiintymyssuhde kuten puoliso tai elämänkumppani (Tiilikainen 2016, 20), joten ryhmätoiminta ei välttämättä helpota heidän oloaan. Lisäksi haastateltavien mukaan naapuruuspiiristä saadut tuttavuudet eivät olleet syventyneet läheisimmiksi ystävyssuhteiksi.

Vaikka läheisiä ystävyysuhteita ei ollut syntynyt, sosiaalisten suhteiden verkosto oli laajentunut kaikilla haastateltavilla ja he olivat tutustuneet uusiin ihmisiin. Uudet ihmissuhteet olivat poikineet naapuriavun muodostumisen ja luoneet yhteisöllisyyden tunnetta tätä kautta. Konkreettista tukea haastateltavat kertoivat saaneensa arjen pienissä teoissa.

Muiden samankaltaisessa tilanteessa olevien ihmisten tapaaminen oli antanut mahdollisuuden vaihtaa kokemuksia, kannustaa ja saada henkistä tukea sekä hyväksyntää, mitkä ovat vertaisryhmien positiivisia vaikutuksia (Lindberg 2011, 21). Lisäksi vertaistoiminnassa yhteisöllisyys ja yhteenkuuluvuuden tunne vahvistuvat ja ryhmän sisäinen luottamus luo turvallisuutta (Laimio & Karnell 2010, 10), mitkä kasvattavat sosiaalista pääomaa. Luottamus heijastui haastatteluissa kommentteina omana itsenä olemisesta sekä hankalienkin asioiden jakamisesta.

Haasteelliseksi osoittautui se, etten valinnut etukäteen yksinäiseksi itsensä tuntevia haastatteluihin. Tämä olisi tuottanut tarkempaa tietoa yksinäisten kokemuksista. Muutamit haastateltavat kertoivat negatiivisen yksinäisyyden kokemuksistaan, jotka kumpusivat leskeksi jäämisestä ja yksin olemisesta. Siihen liittyivät vahvasti ahdistus, suru ja kaipuu. Uotilan (2011, 27) mukaan puolison menettäminen onkin yksi asioista, joka saattaa altistaa yksinäisyydelle. On mahdollista, että ryhmähaastattelu tilanteena sai osallistujat pitämään kiinni onnellisuusmuurista eivätkä he halunneet kertoa yksinäisyyden kokemuksistaan. Yksilöhaastattelu olisi antanut tilaa syvällisemmälle keskustelulle. Jos aikataulu olisi antanut myöten, olisi ryhmähaastattelun jälkeen voitu toteuttaa yksilöhaastattelut yksinäisyyttä kokeneille. Tutkijana pohdin sitä, olisiko minun pitänyt selvittää yksinäisyyden käsite ja sen eroavaisuus yksin olemiseen, mutta koen, että se olisi pilannut keskustelun tunnelman. Rento keskustelu olisi muuttunut luentomaiseksi. Haastateltavat saivat muodostaa itse käsityksen yksinäisyydestä ja kertoa oman henkilökohtaisen kokemuksensa. Määrittelemällä käsitteet olisin saattanut rajoittaa heidän kertomaansa ja he olisivat saattaneet jäädä miettimään oikeita sanoja eikä tunteita ja tuntemuksia. Haastatteluissa olisin voinut lähestyä yksinäisyyden kokemuksia enemmän kiertoteitse suoran kysymyksen sijaan.

Tutkimuksen tuloksissa on huomioitava, että haastateltujen naapuruuspiirien kävijät eivät edusta kaikkia naapuruuspiirien kävijöitä ja heidän kokemuksiaan. Monen sukupolven naapuruuspiirit edustavat useita sukupolvia eivätkä he olleet tässä tutkimuksessa mukana. Jatkotutkimusta ajatellen olisi mielenkiintoista tutkia kaikkia nykyään toiminnassa olevia naapuruuspiirejä ja kiinnittää erityistä huomiota monen sukupolven piireihin. Millaisia puolia eri-ikäisten kohtaaminen tuo yksinäisyyden kokemiseen ja yksinäisyyden lievittämiseen?

7 POHDINTA

Naapuruuspiirit ovat toteuttaneet niille asetetun tavoitteen ikäihmisten yksinäisyyden lievittämisestä, vaikka kehittämistarvetta on. Jotkut yksin asuvat ja puolisonsa menettäneet kokivat yksinäisyyden negatiivisena, mutta toiset samankaltaisessa elämäntilanteessa olevat eivät kokeneet yksinäisyyttä lainkaan. Tämä mielestäni havainnollistaa yksinäisyyden subjektiivisuutta ja henkilökohtaisuutta hyvin. Samankaltaiseen havaintoon on päätynyt Hanna Uotila väitöskirjassaan, jossa tutkittiin yksinäisyyttä iäkkäiden näkökulmasta haastattelujen ja iäkkäiden kirjoittamien tekstien avulla. Tutkimuksessa selvitettiin, miten yksinäisyys koetaan ja miten se suhteutuu median tapaan käsitellä yksinäisyyttä. Tutkimus osoitti yksinäisyyden olevan hyvin yksityinen ja yksilöllinen kokemus eivätkä keinot sen lievittämiseen voi olla vain yhdenlaisia. Lehtikirjoitukset ja muu media muokkaavat yksinäisyydelle julkisuuskuvaa, joka ei aina vastaa yksinäisten tunteja ja todellisuutta. (Uotila 2011.) Naapuruuspiiri on vain yksi tapa eikä se tavoita kaikkia yksinäisiä ja tuo helpotusta kaikkien yksinäisyyteen. Yksinäisyyden lievittämisen lisäksi yhtä tärkeää on ehkäistä yksinäisyyttä ja tähän naapuruuspiirissä on aineksia. Sosiaalinen tuki, yhteisöllisyyden vahvistuminen ja kokemus ryhmään kuulumisesta vahvistavat yksilön sosiaalisia verkostoja ja näin saattavat ehkäistä yksinäisyyden tuntemuksia.

Kysymys yksinäisten tavoittamisesta oli esillä jokaisessa haastattelussa. Haastateltavat pohtivat sitä, että ne ihmiset, jotka hyötyisivät naapuruuspiiristä, eivät löydä toimintaa tai lähde siihen mukaan. Sama dilemma on havaittu aikaisemminkin, kuten Jenny Rantasen tutkimuksessa, jossa selvitettiin käihmisten kokemuksia yksinäisyydestä. Haastateltavat eivät kokeneet itseään kovin yksinäisiksi ja olivat tyytyväisiä saamiinsa palveluihin. Rantasen pohdinnassa korostui huomio siitä, ettei ”aidosti” yksinäisiä ihmisiä ole helppo tavoittaa ja heidät on hankala saada palvelujen piiriin. (Rantanen 2015.) Kyseinen ajatus nousi esiin myös omassa tutkimuksessani, koska haastateltavista vain muutama kertoi kokevansa yksinäisyyttä. Vaikka naapuruuspiiri pyrkii olemaan matalan kynnyksen toimintaa, joillekin oman kotikynnyksen ylittäminen on hankalaa syystä tai toisesta eikä

mukaan lähdetä vaikka toiminta olisi lähellä. Kroonisesta yksinäisyydestä kärsivät eivät välttämättä kykene tai halua osallistua naapuruuspiirin kaltaiseen toimintaan, jolloin toimintaan osallistujiksi valikoituvat aktiivisimmat. Tutkimuksen haastateltavista suurin osa oli päätenyt mukaan naapuruuspiiriin tutun tai työntekijän suosituksesta. Useita oli aluksi arveluttanut osallistua ryhmään, jos ketään ei tunnettu etukäteen.

Myös naapuruuspiirin imago saattaa asettaa esteen. Yhdessä haastattelussa pohdittiin mahdollisuutta, että naapuruuspiirin määrittelemisen yksinäisille suunnatuksi toiminnaksi rajaa osan ihmisistä pois. Yksinäiseksi leimautumisen pelossa ei kenties tulla mukaan ryhmään. En ole aikaisemmin ajatellut asiaa tältä kannalta. Asiakkaille toimintaa ei markkinoida näin, mutta naapuruuspiiri-hakusanalla internetin hakukoneella etsien osumat ovat yhteystietojen lisäksi artikkeleita, jonka pääteema on yksinäisyyden ehkäisy. Onko se viesti, joka innostaa toiminnasta tietämätöntä osallistumaan? Kuka haluaa tunnustautua yksinäiseksi? Vaikka yksinäisyydestä kirjoitetaan mediassa positiivisesta ja negatiivisesta kulmasta, on yksinäisyyden stigma silti olemassa. Eräs haastateltava tiivistä asian mielestäni osuvasti.

H21: Pitää tulla niin ku kyltti kaulassa, missä lukee yksinäinen. Pitää olla hirveen yksinäinen ennen kuin voi osallistua, ja osallistumalla ikään kuin merkkää itsensä.

Tutkimusta tehdessäni jouduin useasti pohtimaan yksinäisyyttä ja sen liukuvaa, subjektiivista käsitystä. Välillä luulin saaneeni tukevan otteen ja kirkkaan ymmärryksen siitä, mitä se on, kunnes tajusin, ettei niin ole kaikkien kohdalla. Yksinäisyyttä voidaan lähestyä monelta eri taholta, ulkoapäin määritellyillä mittareilla tai subjektiivisella kokemuksella. Se voi muuttua suhteessa aikaan ja paikkaan. Ammatillisella ja henkilökohtaisella tasolla opin paljon. Yksinäisyyden monimuotoiset vaikutukset yksilöön ja yhteiskuntaan ovat selkiytyneet minulle opinnäytetyöni taustateoriaan ja aineistoon perehtyessä. Se on vahvistanut käsitystäni siitä, että sosiaalialan ammattilaisen on tiedostettava yksinäisyyden eri sävyt ja osattava ottaa ne puheeksi. Se vaatii ammattilaiselta herkkyttä kuunnella. Elämän taitekohdissa, kuten muutto, eläköityminen ja työttömäksi jääminen, ihminen saattaa

tarvita enemmän tukea niin työntekijöiltä kuin vertaisiltaan ja kohtaamispaikkoja, joissa tavata ihmisiä.

Haastatteluissa koin konkreettisesti, millainen tarve ihmiselle on puhua ja tulla kuulluksi. Haastattelun teemat herättivät muistoja ja oivalluksia haastateltavista ja vaikka kaikki kertyvä aineisto ei soveltunut tutkimukseen, koen, että haastateltaville annettu tila kertoa oli ylimääräisen ajan arvoista. Tutkimuksen tekeminen on ollut uusi aluevaltaus minulle ja henkilökohtaisesti ison kehittymisen paikka niin tieteellisen kirjoittamisen kuin tieteellisen työskentelyn saralla. Itsenäinen työskentely läpi koko prosessin oli ajoittain työlästä, mutta innostavaa ja opettavaista, ja olen kiitollinen kaikesta avusta ja tuesta, jonka sain yhteistyötaholta ja koululta. Toivon, että opinnäytetyöni toimii apuna naapuruuspiirien toiminnan kehittämässä ja osoittaa omalla tavallaan osan yksinäisyyden monimuotoisuudesta. Se luovutetaan Helsingin kaupungin sosiaali- ja terveystieteiden työntekijöiden käyttöön ja julkaistaan heidän sähköisessä työtilassaan.

LÄHTEET

- Aartsen, Marja & Jylhä, Marja 2011. Onset of loneliness in older adults: results of a 28 year prospective study. *European Journal of Ageing*. 31–38. Nettijulkaisu. Viitattu 10.1.2017
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3047676/>
- Alasuutari, Pertti 2011. Laadullinen tutkimus 2.0. Tampere: Vastapaino.
- Ataçocuğu, Soile 2015. Hakemus kaupunginjohtajan vuoden 2015 saavutuskilpailuun.
- Ataçocuğu, Soile 2016. Suullinen tiedonanto yhdyskuntatyöntekijältä Soile Ataçocuğulta Helsingissä 5.12.2016.
- Diakonia-ammattikorkeakoulu i.a. Sosiaalialan ammattikorkeakoulutuksen kompetenssit.
- Eräsaari, Leena 2011. Julkisten palveluiden muutokset yksinäisyyden aiheuttajina. Teoksessa Tarja Heiskanen & Liisa Saaristo (toim.) *Kaiken keskellä yksin. Yksinäisyyden syyt, seuraukset ja hallintakeinot*. Jyväskylä: PS-kustannus, 31–58.
- Eskola, Jari & Suoranta, Juha 2008. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. Tampere: Vastapaino.
- Findikaattori 2016. Väestön ikärakenne. Viitattu 10.1.2017 <http://www.findikaattori.fi/fi/14>
- Hakonen, Sinikka 2008a. Kolmas ikä voimaantumisen aikana. Teoksessa Asta Suomi & Sinikka Hakonen (toim.) *Kuluerästä voimavaraksi. Sosio-kulttuurinen puheenvuoro ikääntymiskysymyksiin*. Jyväskylä: PS-kustannus, 153–159.
- Hakonen, Sinikka 2008b. Ikäideat ikäkäytäntöjen työkaluiksi. Teoksessa Asta Suomi & Sinikka Hakonen (toim.) *Kuluerästä voimavaraksi. Sosio-kulttuurinen puheenvuoro ikääntymiskysymyksiin*. Jyväskylä: PS-kustannus, 33–54.
- Hakonen, Sinikka 2008c. Ikääntyvien voimavarat. Teoksessa Asta Suomi & Sinikka Hakonen (toim.) *Kuluerästä voimavaraksi. Sosio-kulttuurinen puheenvuoro ikääntymiskysymyksiin*. Jyväskylä: PS-kustannus, 121–152.

- Harju, Aaro 2010. Yhteisellä asialla. Kansalaistoiminta ja sen haasteet. Vantaa: Kansanvalitusseura.
- Heiskanen, Tarja 2011. 150 puhelinnumero, mutta ei ketään, kenelle soittaa. Teoksessa Tarja Heiskanen & Liisa Saaristo (toim.) Kaiken keskellä yksin. Yksinäisyyden syyt, seuraukset ja hallintakeinot. Jyväskylä: PS-kustannus, 77–96.
- Helsingin kaupunki A 2016. Naapuruuspiirit. Viitattu 4.12.2016.
<http://www.hel.fi/www/Helsinki/fi/sosiaali-ja-terveyspalvelut/sosiaalinen-tuki-ja-toimeentulo/asukastoiminta/naapuruuspiirit>
- Helsingin kaupunki B i.a. Palvelukeskustoiminta. Viitattu 10.1.2017
<http://www.hel.fi/www/Helsinki/fi/sosiaali-ja-terveyspalvelut/ikaantyneiden-palvelut/palvelukeskukset/>.
- Helsinki Missio 2015. Näin autamme. Viitattu 10.1.2017 <http://www.helsinkimissio.fi/esittely>.
- Hirsjärvi, Sirkka & Hurme, Helena 2011. Tutkimushaastattelu. Teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Helsinki: Gaudeamus.
- Hyväri, Susanna & Marianne, Nylund 2010. Yhteisöllisiä työmenetelmiä syrjäytymisen voittamisessa. Teoksessa Terhi Laine, Susanna Hyväri & Päivi Vuokila-Oikkonen (toim.) Syrjäytymistä vastaan sosiaali- ja terveysalalla. Helsinki: Tammi, 29–48.
- Julkunen, Raija 2008. Ikä ideana ja tutkimuskohteena. Teoksessa Asta Suomi & Sinikka Hakonen (toim.) Kuluerästä voimavaraksi. Sosiokulttuurinen puheenvuoro ikääntymiskysymyksiin. Jyväskylä: PS-kustannus, 15–32.
- Junttila, Niina 2015. Kavereita nolla. Lasten ja nuorten yksinäisyys. Helsinki: Tammi.
- Junttila, Niina 2016. Yksinäisyyden ulottuvuudet. Teoksessa Juho Saari (toim.) Yksinäisten Suomi. Helsinki: Gaudeamus, 52–72.
- Kainulainen, Sakari 2016. Yksinäisen elämänlaatu. Teoksessa Juho Saari (toim.) Yksinäisten Suomi. Helsinki: Gaudeamus, 114–128.
- Kankaanpää, Juho 2016. Olkkari tuo yhteisön kauppakeskukseen. Viitattu 1.8.2017 <https://www.kirkkojakaupunki.fi/-/olkkari-tuo-yhteison-kauppakeskukse-1>.

- Kauhanen, Jussi 2016. Yksinäisen terveys. Teoksessa Juho Saari (toim.) Yksinäisten Suomi. Helsinki: Gaudeamus, 96–113.
- Käyhkö, Katariina 2015. Kaupunginjohtajan vuoden saavutus -kilpailun voittaja kamppailee vanhusten yksinäisyyttä vastaan. Julkaistu 18.11.2015. Viitattu 4.12.2016. <https://www.sttinfo.fi/tiedote/kaupunginjohtajan-vuoden-saavutus--kilpailun-voittaja-kamppailee-vanhusten-yksinaisyytta-vastaan?publisherId=17448265&releaseId=36971644>.
- Kiviniemi, Kari 2010. Laadullinen tutkimus prosessina. Teoksessa Juhani Aaltonen & Raine Valli (toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin II. Näkökulmia aloittelevalle tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin. Jyväskylä: WS Bookwell Oy, 70–85.
- Kuikka, Meeri 2015. Suullinen tiedonanto sosiaali- ja terveystieteiden tutkimuksen koordinaattorilta Meeri Kuikalta 10.9.2015 Helsingissä.
- Laimio, Anne & Karnell, Sonja 2010. VERTAISTOIMINTA – kokemuksellista vuorovaikutusta. Teoksessa Tanja Laatikainen (toim.) Vertaistoiminta kannattaa. 9-20. Viitattu 11.11.2016 http://www.kansalaisareena.fi/Vertaistoiminta_kannattaa.pdf
- Levi, Daniel 2007. Group dynamics for teams. Second edition. USA: Sage Publications.
- Lindberg, Annina 2011. ”Pärjätäkseen pitää olla sosiaalinen, aktiivinen ja menestyvä ihminen. Kaikkea hyvää vaan heille, mutta entäs me muut?” Vertaistuki Yksinäisyys-nettiryhmissä avunsaajan ja avunantajan näkökulmista. Helsingin yliopisto. Sosiaalitieteiden laitos. Pro gradu -työ. Viitattu 1.8.2017 https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/28108/Pro%20Gradu_%20Annina%20Lindberg.pdf?sequence=2.
- Mannerheimin lastensuojeluliitto ia. Viitattu 10.1.2017 <http://www.mll.fi/vanhempainnetti>.
- Müller, Kiti & Lehtonen, Johannes 2016. Yksinäisyys, aivot ja mieli. Teoksessa Juho Saari (toim.) Yksinäisten Suomi. Helsinki: Gaudeamus, 73–98.
- Murto, Jukka; Pentala, Oona; Koskela, Timo & Jussmäki, Teppo, 2017. Poimintoja aikuisväestön terveydestä, hyvinvoinnista ja elinoloista Suomessa 2013–2016 - ATH-tutkimuksen tuloksia. Tutkimuksesta tiivistä 7/2017. Helsinki: Terveystieteiden ja hyvinvoinnin laitos.

- Näslindh-Ylispangar, Anita 2012. Vanhuksen terveyden, hyvinvoinnin ja hyvän elämän edistäminen. Helsinki: Edita.
- Pitkälä, Kaisu & Routasalo, Pirkko 2012. Ryhmästä apua vanhusten yksinäisyyteen. Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim. Nettiartikkeli. Viitattu 13.1.2017 <http://www.duodecimlehti.fi/lehti/2012/12/duo10334>.
- Pyykkö, Tiina; Kuikka, Meeria & Ataçoçoğlu, Soile i.a. Naapuruuspiirin ohjaajan opas. Viitattu 11.11.2016 <http://www.hel.fi/static/sote/vapaaehtoistoiminta/naapuruuspiirin-opas.pdf>.
- RadioMedia 2015. Hiljaiset-kampanja innosti suomalaiset ideoimaan yksinäisyyden vähentämistä. Viitattu 1.8.2017 <http://www.radiomedia.fi/uutiset/hiljaiset-kampanja-innosti-suomalaiset-ideoimaan-yksinaisyyden-vahentamista>.
- Raninen, Anna; Raninen, Tarja; Toni, Ilpo & Göran, Tornaesus 2007. Mathildan muodonmuutos. Kansalais- ja vapaaehtoistoiminnan uudet kasvot. Helsinki: WSOY.
- Rantanen, Jenny 2015. Palvelujen ulkopuolella olevien yksinäisten vanhusten kokemukset ja toiveet sosiaalisen toiminnan järjestämisestä. Satakunnan ammattikorkeakoulu. Vanhustyön koulutus ohjelma. Nettijulkaisu. Viitattu 10.1.2017 <http://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/87906/JennyRantanen.pdf?sequence=1>.
- Saari, Juho 2009. Yksinäisten yhteiskunta. Helsinki: WSOYpro.
- Saari, Juho 2016. Lopuksi: Yksinäisyyden tulevaisuus. Teoksessa Juho Saari (toim.) Yksinäisten Suomi. Helsinki: Gaudeamus, 297–317.
- Saaristo, Liisa 2011. Vanhusten yksinäisyys. Teoksessa Tarja Heiskanen & Liisa Saaristo (toim.) Kaiken keskellä yksin. Yksinäisyyden syyt, seuraukset ja hallintakeinot. Jyväskylä: PS-kustannus, 131–140.
- Siirto, Ulla & Tuuri, Kaija 2015. Yhteisötyön menetelmät sosiaalialalla. Teoksessa Pirjo Näkki & Terttu Sayed (toim.) Asiakastyön menetelmiä sosiaalialalla. Helsinki: Edita, 127–141.
- Suomen Punainen Risti 2017. Hae tukea ja apua yksinäisyyteen. Viitattu 10.1.2017 <https://www.punainenristi.fi/hae-tukea-ja-apua/yksinaisyyteen>.
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2013. Hyvinvointi- ja terveysterot. Viitattu 3.1.2017 <https://www.thl.fi/fi/web/hyvinvointi-ja-terveyserot/eriarvoisuus/hyvinvointi/sosiaalinen-paaoma>.

- Terveyden ja hyvinvoinninlaitos i.a. Iäkkäät. Viitattu 10.1.2017
<https://www.thl.fi/fi/web/hyvinvointi-ja-terveyserot/eriarvoisuus/elamankulku/iakkaat>.
- Tiilikainen, Elisa 2016. Yksinäisyys ja elämäntilanne. Laadullinen seuranta tutkimus ikääntyvien yksinäisyydestä. Helsingin yliopisto. Valtiotieteellinen tiedekunta. Väitöskirja. Helsinki: Unigrafia.
- Tilastokeskus 2016. Väestörakenne. Viitattu 10.1.2017 http://www.tilastokeskus.fi/tup/suoluk/suoluk_vaesto.html#väestörakenne.
- Tulikallio, Tea & Malinen, Heikki 2009. Vapaaehtoistoiminta - hyvin organisoitu valtava voimavara. Sähköinen opas. Viitattu 12.11.2016.
http://www.kansalaisareena.fi/Vapaaehtoistoiminta_aukeamittain121009.pdf.0
- Tuomi, Jouni & Sarajärvi, Anneli 2011. Laadullinen tutkimus ja sisällön analyysi. Helsinki: Tammi.
- Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2012. Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa. Tutkimuseettisen neuvottelukunnan ohje 2012. Viitattu 4.12.2016 http://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK_ohje_2012.pdf.
- University of Eastern Finland i.a. Suomalaisten yksinäisyys -hanke. Viitattu 3.1.2017 <http://www.uef.fi/web/suomalaistenyksinaisyys>.
- Uotila, Hanna 2011. Vanhuus ja yksinäisyys. Tutkimus iäkkäiden ihmisten yksinäisyyskokemuksista, niiden merkityksistä ja tulkinnoista. Tampereen yliopisto. Terveystieteiden yksikkö. Väitöskirja. Nettijulkaisu. Viitattu 10.1.2017 <https://tampub.uta.fi/bitstream/handle/10024/66801/978-951-44-8553-4.pdf?sequence=1>.
- Vanhusten Palvelutaloyhdistys ry i.a. YHDESSÄ-projekti (2007 - 2009). Ikääntyvien kotona asumisen tukeminen ehkäisevän tuen keinoin. Projektin loppuraportti.
- Vanhustyön keskusliitto i.a. Ystävapiiri-toiminta. Viitattu 10.1.2017
http://www.vtkl.fi/fin/toimimme/ystavapiiri_toiminta.
- Winberg, Sanna & Wasz, Camilla 2017. Deltagarnas upplevelser av Grannskapskretsar - socialt umgänge och aktiviteter för äldre. Praktikforskning.

LIITE 1: TEEMAHAASTATTELUN RUNKO

Naapuruuspiiri, sosiaaliset suhteet ja yksinäisyys

Tausta

Ikä

Asumistilanteenne, kenen kanssa?

Elämäntilanteenne: työ, eläkkeellä, muuta?

Naapuruuspiiri

Miten löysitte?

Kuinka kauan?

Merkitys? Miksi käytte?

Vastuualueet?

Ihmissuhteet

Kertokaa, miten Naapuruuspiiri on vaikuttanut ihmissuhteisiin/ystävyyssuhteisiin?

Mitä Naapuruuspiirissä kävijät merkitsevät teille?

Missä tutustunut?

Naapuruuspiirin ulkopuolella tapaaminen?

Kesä- ja joululomatauko, vaikutus?

Muu aktiivisuus ja osallistuminen kodin ulkopuolella

Yksinäisyys

Millaista? Milloin?

Yksinäisyyden kokeminen? Ennen ja jälkeen Naapuruuspiirin?

LIITE 2: INFORMAATIOKIRJE

Hei!

Olette mukana Naapuruuspiiri-toiminnassa ja Teillä on paljon arvokasta kokemusta ja tietoa.

Olisin kiinnostunut kuulemaan Teidän mielipiteenne siitä, miten Naapuruuspiiri on vaikuttanut ystävyysuhteisiinne, sosiaaliseen elämäänne ja yksinäisyyden kokemiseen.

Opiskelen sosionomiksi Diakonia-ammattikorkeakoulussa ja teen opinnäytetyöhöni haastattelututkimusta Naapuruuspiiristä.

Yhdyskuntatyöntekijä Soile Ataçocuğu on yhteistyökumppanina Helsingin kaupungilta.

Haluaisin tavata Teidät ryhmähaastattelua varten.

Voimme sopia tarkemman tapaamisen heti tai myöhemmin puhelimitse ennen _____. Voitte ehdottaa Teille sopivaa paikkaa ja aikaa.

Saapuessanne haastatteluun ottakaa mukaanne ohessa oleva suostumus täytettynä, kiitos.

Vastaan mielelläni kaikkiin kysymyksiin ja kerron lisää tutkimuksesta.

Ystävällisin terveisin,

Vilja-Maaria Harju

sosionomi opiskelija

puhelinnumero: XXX XXXXXXXX

sähköposti: xx@xx.xx

LIITE 3: SUOSTUMUSKIRJE

Nimi:

Osallistun tutkimukseen ja haastatteluun ()

Suostun siihen, että haastattelu nauhoitetaan ()

Haastattelu nauhoitetaan ja kirjoitetaan puhtaaksi. Haastattelujen materiaalit, nauhoitteet ja kirjoitukset, tuhoataan tutkimuksen jälkeen. Henkilötietojanne ei paljasteta missään vaiheessa tutkimusta eikä sen jälkeen. Olette tutkimuksessa mukana täysin anonyymisti ja vapaaehtoisesti.

Tutkimukseen osallistuminen ei velvoita Teitä mihinkään. Tutkimuksesta ei myöskään aiheudu Teille kustannuksia eikä haittaa.

Halutessanne voitte keskeyttää tutkimuksen milloin tahansa. Keskeyttäminen ei aiheuta Teille ongelmia. Ilmoittakaa keskeytyksestänne Vilja-Maaria Harjulle joko puhelimitse (XXX XXXXXXXX) tai sähköpostilla (xx@xx.xx).

Tutkimuksen tulokset julkaistaan opinnäytetyössänne, joka julkaistaan ammattikorkeakoulujen yhteisessä Theseus-tietokannassa. Opinnäytetyö toimitetaan myös Helsingin kaupungin työntekijöille.

Aika ja paikka _____

Allekirjoitus _____