

Kiia Londén

Tarja Miikki

# ”ÄLÄ UNOHDA IKÄIHMISIÄ, TIETO VOIKIN OLLA HEILLÄ”

Asiakasprototyyppi  
ikäihmisten parisuhteita vahvistavista tekijöistä  
sekä parisuhdepalveluista

Opinnäytetyö

Sosiaali- ja terveysala ylempi ammattikorkeakoulututkinto

Sosiaali- ja terveysalan kehittämisen ja johtamisen koulutus  
(ylempi amk)

2023



**Kaakkois-Suomen  
ammattikorkeakoulu**

Tutkintonimike	Sairaanhoitaja YAMK, Sosionomi YAMK
Tekijä/Tekijät	Kiia Londén, Tarja Miikki
Työn nimi	”Älä unohda ikäihmisiä, tieto voikin olla heillä” — Asiakasprototyyppi ikäihmisten parisuhteita vahvistavista tekijöistä sekä parisuhdepalveluista
Toimeksiantaja	Imatran seurakunta
Vuosi	Lokakuu 2023
Sivut	89 sivua, liitteitä 38 sivua
Työn ohjaaja(t)	Päivi Lifflander, Anna Makkonen, Tarja Turtiainen

## TIIVISTELMÄ

Parisuhde on yksi osa kokonaisvaltaista ikäihmisten hyvinvointia. Ikäihmisten osuus koko väestöstä kasvaa. Ikäihmisten kokema ulkopuolisen tuen tarve parisuhteissa on kasvussa. Opinnäytetyö vastaa kysymykseen, mitkä tekijät yhdistävät ikäihmisten hyvinvoivia parisuhteita ja minkälaisilla palveluilla vastataan ikäihmisten parisuhteiden tarpeisiin.

Opinnäytetyön keskeinen tarkoitus oli selvittää parisuhteen koossa pitäviä ja parisuhdetta vahvistavia tekijöitä sekä sitä, millaiset palvelut tukevat parisuhteessa eläviä ikäihmisiä. Opinnäytetyön tavoitteena oli kuulla ikäihmisten omia tarpeita asiakaslähtöisesti, tarjota tämä tieto parisuhdepalveluiden tuottajille sekä tukea ikäihmisten parisuhdepalveluverkoston muodostumista asiakasprototyypin avulla.

Opinnäytetyö on tapaustutkimus, ja siinä käytettiin teemahaastattelua, segmentointia ja kategorisointia, Learning cafe -menetelmää, verkostojohtamista sekä asiakasprototyypin kehittämistä. Opinnäytetyössä keskityttiin parisuhde-toimivuutta selittäviin teorioihin ja tutkimuksiin sekä vuorovaikutuksen merkitykseen parisuhteessa.

Opinnäytetyön keskeisenä tuloksena on, että hyvinvoivalle parisuhteelle ei ole yhtä selkeää mallia vaan jokaisella parilla on oma näkemys siitä, millaisista tekijöistä hyvä parisuhde koostuu. Toisena tuloksena on, että ikäihmisten asioiden hoidossa on monia toimijoita, jotka usein tekevät päällekkäistä työtä tietämättä toisistaan. Opinnäytetyön tuloksena syntyi kerättyjen aineistojen perusteella Matti ja Maija -asiakasprototyyppi Etelä-Karjalan alueelle. Matti ja Maija -asiakasprototyyppiä voidaan hyödyntää jatkossa ikäihmisten parisuhdepalveluita suunniteltaessa asiakaslähtöisesti ja huomioiden tehokas resurssien käyttö.

**Asiasanat:** asiakasprototyyppi, ikäihminen, parisuhde, parisuhdepalvelut, verkostojohtaminen

Degree	Master of Health Care, Master of Social Services
Author (authors)	Kiia Londén, Tarja Miikki
Thesis title	“Do not forget about the elderly people, they might have the knowledge” — Customer prototype of the strengthening factors in elderly couples’ relationships and relationship services
Commissioned by	The Evangelical Lutheran Church of Imatra
Time	October 2023
Pages	89 pages, 38 pages of appendices
Supervisor	Päivi Lifflander, Anna Makkonen, Tarja Turtiainen

## ABSTRACT

Relationship is a part of the comprehensive well-being of elderly individuals. The portion of elderly people in the population is increasing. The need for outside help with the elderly people’s relationships is on the rise. This thesis provides answers to what factors are common to healthy relationships of elderly people and what kind of services meet the needs of the elderly people’s relationships.

The main purpose of this thesis was to find out the factors that strengthen and maintain relationships and what kind of services support the elderly people living in a relationship. The objective of this thesis was to identify the needs of the elderly, share this information with relationship service providers and support the developing of a relationship service network by a customer prototype.

The thesis is a case study. It employed semi-structured interviews, segment-based classification, the Learning café method, network management and customer prototyping. The thesis focused on theories and studies that explain functional relationships and the significance of social interaction skills in relationships.

One of the main findings is that there is no distinct definition for a healthy relationship. Every couple defines a functional relationship in their own way. Another key finding is that there are multiple service providers addressing the needs of elderly individuals, often with overlapping efforts and without awareness of each other. As a result of this thesis, a customer prototype named “Matti and Maija” was developed for the Southern Karelia area. The Matti and Maija customer prototype will be utilized in coordinating the relationship services of the elderly people in a customer focused way while using the resources efficiently.

**Keywords:** customer prototype, elderly person, relationship, relationship services, network management

## SISÄLLYS

1	JOHDANTO.....	7
2	TOIMEKSIANTAJAN KUVAUS.....	8
3	IKÄIHMISEN PARISUHDE .....	10
3.1	Ikäihminen .....	11
3.2	Parisuhde .....	12
3.2.1	Parisuhteen vaiheet .....	13
3.2.2	Perheen elämänkaari.....	16
3.2.3	Ikäihmisten hyvinvoivan parisuhteen piirteitä.....	18
3.2.4	Parisuhteita selittäviä teorioita .....	22
4	IKÄIHMISTEN PARISUHDEPALVELUT JA VERKOSTOJEN JOHTAMINEN.....	30
4.1	Ikäihmisten parisuhdepalvelut .....	30
4.2	Verkoston johtaminen asiakasprototyypin avulla .....	32
4.3	Verkostomallin kehittämisestä .....	34
5	OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITE JA TUTKIMUSKYSYMYKSET .....	36
6	TAPAUSTUTKIMUKSEN TOTEUTUKSEN KUVAUS .....	37
6.1	Tutkimusongelman valitseminen.....	38
6.2	Tutkimuskysymyksiä johtaminen tutkimusongelmasta.....	38
6.3	Tutkimuskohteen valinta .....	39
6.4	Aineistonkeruu ja analysointi .....	40
6.4.1	Aineistonkeruumenetelmän valinta .....	40
6.4.2	Teemahaastattelu .....	41
6.4.3	Haastatteluaineiston analysointi .....	45
6.5	Haastattelun tulokset .....	47
6.5.1	Ikäihmisten hyvinvoivan parisuhteen koossa pitävät ja parisuhteen vahvistavat tekijät .....	48
6.5.2	Ikäihmisten parisuhteita tukevia palveluja.....	60
6.6	Matti ja Maija -asiakasprototyypin kehittäminen.....	64

6.6.1	Asiakasprototyypin valmistelu .....	64
6.6.2	Learning cafen toteutus .....	65
6.6.3	Learning cafen analysointi ja tulokset .....	66
6.6.4	Asiakasprototyypin viimeistely .....	67
7	POHDINTA .....	68
7.1	Tulosten ja tuotoksen tarkastelua .....	68
7.2	Opinnäytetyössä käytettyjen menetelmien ja prosessin tarkastelua .....	72
7.3	Johtamisnäkökulma .....	76
7.4	Eettisyys ja luotettavuus .....	77
7.5	Johtopäätökset ja jatkokehitysehdotukset .....	83
	LÄHTEET .....	85

## KUVALUETTELO

Kuva 1	Eronneiden avioliiton kesto vuonna 2020
Kuva 2	Aikuisen kiintymyssuhteen nelikenttämalli
Kuva 3	Gottmanin Toimiva parisuhdetalo -teoria
Kuva 4	Kokeilusuunnitelman luominen
Kuva 5	Aineiston käsittelyn kautta syntyy palapeli, jolle annetaan tulkinta
Kuva 6	Opinnäytetyössä syntyneen materiaalin pohjalta muodostunut valmis asiakasprototyyppi

## TAULUKKOLUETTELO

Taulukko 1	Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoitteet
Taulukko 2	Vuoden 2020 väestörakennetta koko maassa ja Etelä-Karjalassa
Taulukko 3	Yli 65-vuotiaiden avioliitot ja avioerot vuonna 2020

## LIITTEET

- Liite 1 Ikäihmisten parisuhdepalvelut Etelä-Karjalassa
- Liite 2 Verkostokartan pohja, johon ikäihmisille suunnattujen parisuhdepalveluiden rajapintoja ja yhteistyökumppaneita kootaan
- Liite 3 Tapaustutkimuksen toteutuksen vaiheet ja aikataulu
- Liite 4 Tiedonhakuun valitut hakusanat
- Liite 5 Hyväksymis- ja poissulkukriteerit
- Liite 6 Tiedonhakutaulukko
- Liite 7 Tutkimustaulukko
- Liite 8 Tiedote haastattelusta
- Liite 9 Tietoinen suostumuslomake
- Liite 10 Haastattelurunko
- Liite 11 Teemahaastattelun haastattelurungon kysymyksien perustelut
- Liite 12 Esimerkki opinnäytetyössä tehdystä segmentoidusta ja kategorisoidusta aineistosta
- Liite 13 Parisuhteen koossa pitäviä ja vahvistavia tekijöitä
- Liite 14 Opinnäytetyön asiakasprototyypin kokeilusuunnitelman ja toteutuksen vaiheet
- Liite 15 Verkostotapaamisen kutsu
- Liite 16 Esimerkki opinnäytetyössä tehdystä palveluiden analysoinnista
- Liite 17 Ikäihmisten parisuhdepalvelut ja toiveet
- Liite 18 Kokonainen Matti ja Maija -asiakasprototyyppi liitteineen

## 1 JOHDANTO

Ikäihmisiä pyritään nykyään tukemaan kokonaisvaltaisesti (THL 2023). Väestön ikääntyessä myös parisuhteiden kesto on pidentynyt. Useimmat avioliitot päättyvät toisen puolison kuolemaan. Ikäihmiset muodostavat uusia parisuhteita, ja ihmisten parisuhteelle asettamat odotukset ovat muuttuneet. Ikäihmisten erot ovat lisääntyneet, ja parisuhteelta ja kumppanilta vaaditaan tukea eri lailla kuin aiemmin. (Hägglund ym. 2021, 13–15.) Valitettavan helposti ajatellaan, että ”kyllä noin vanhat ovat kuitenkin loppuun asti yhdessä”. Ikäihmisten parisuhteissakin on omat haasteensa, mutta hakevatko ikäihmiset apua parisuhdeongelmiin tai arjessa parisuhteen hoitamiseen? Hyvinvoiva parisuhde on olennainen osa ikääntyvän ihmisen hyvinvointia. Opinnäytetyössä tarkastelemme, miten tämä näkyy haastateltavien vastauksissa ja tarjolla olevissa parisuhdepalveluissa.

Perinteisesti asiakkaille on tarjottu palveluita palvelulähtöisesti, mutta suuntaus on muuttunut asiakaslähtöisemmäksi. Palveluiden asiakaslähtöisyys tarkoittaa, että asiakas on oman elämänsä asiantuntija. Palveluita tuotetaan tai muokataan asiakkaan toiveita ja tarpeita kuunnellen. Asiakaslähtöisyyttä tukevat myös palveluiden moniammatillisuus ja resurssien tehokas käyttö. (Rannisto & Tuuras 2015, 263; Koivunen 2017.) Nykyään julkisen sektorin, yksityisen sektorin ja järjestöjen tarjoamat parisuhdepalvelut ovat hajanaisia (Haavisto ym. 2014, 10–11). Tällä hetkellä palveluiden välisiä verkostoja ei kannata kuvata tarkemmin. Verkostot ovat erillisiä ja toisiaan kohtaamattomia palveluja. Keskeistä on organisaatioiden rajat ylittävä työskentely mahdollisimman sujuvin asiakaslähtöisin palveluin. Parhaimmillaan se voisi olla uudenlaista yhteistyötä kaikkien palveluntuottajien välillä. Nähtäväksi jää, miten sosiaali- ja terveydenhuollon ja pelastustoimen uudistus vaikuttaa tähän yhteistyöhön.

Opinnäytetyössämme pyrimme löytämään tekijöitä, joita on hyvinvoivien parisuhteiden taustalla. Ajatuksena on nähdä ikääntyminen arvokkaana ja kansalisenä voimavarana. Ikäihmiset määrittävät itse omat fyysiset, psyykkiset ja sosiaaliset tarpeensa. Ylipäätään lähdetään murtamaan ajatusta, että ikäihmiset tarvitsevat nuorempia tarpeidensa määrittelemiseen. Tästä syntyy opinnäytetyömme keskeinen ajatus ”Älä unohda ikäihmisiä, tieto voikin olla heillä”. Opinnäytetyömme tarkoitus ja tavoitteet on koottu taulukkoon 1.

Taulukko 1 Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoitteet

Tarkoitus	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. selvittää parisuhteen koossa pitäviä ja parisuhdetta vahvistavia tekijöitä</li> <li>2. selvittää, millaiset palvelut tukevat parisuhteessa eläviä ikäihmisiä</li> <li>3. rakentaa asiakasprototyyppi kerättyjen tekijöiden perusteella</li> <li>4. luoda asiakasprototyyppi, jolla voi tuoda eri palvelut lähemmäksi toisiaan ja ennen kaikkea asiakaslähtöisesti heidän ympärilleen verkostoksi tarpeet huomioiden</li> </ol>
Tavoitteet	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. kuulla ikäihmisten tarpeet asiakaslähtöisyyden tukemiseksi ilman, että heidät nähdään sairaina tai muiden avusta riippuvaisina henkilöinä</li> <li>2. tarjota asiakaslähtöistä tietoa ikäihmisten parisuhteista parisuhdepalveluita suunniteltaessa ikäihmisten ympärille</li> <li>3. tukea ikäihmisten parisuhdepalveluverkoston muodostumista asiakasprototyypin avulla</li> </ol>

## 2 TOIMEKSIANTAJAN KUVAUS

Toimeksiantajana on Imatran seurakunta. Imatran seurakunta on yksi Suomen evankelis-luterilaisen kirkon 354 seurakunnasta. Imatran seurakunta kuuluu Etelä-Karjalan rovastikuntaan Mikkelin hiippakunnassa. Imatran seurakunta on yksi kymmenestä Etelä-Karjalan seurakunnasta. Imatran seurakunnan alueena on Imatran kaupunki valtakunnan itärajalla. (Imatran seurakunta 2023.)

Imatran seurakunnan jäsenmäärä 31.12.2021 oli 17 804, muutos edelliseen vuoteen oli -571. Imatran kaupungin väkiluku oli 25 667, eli seurakuntaan kuulumisprosentti oli 69,3 %. Koko Suomen väkiluvusta 66,5 % oli evankelis-luterilaisen kirkon jäseniä. Seurakunnan alueella solmittiin avioliittoja 43 ja avioeroja oli 47 vuonna 2021. (Imatran seurakunta 2023.)

Imatran seurakunnassa työntekijöitä oli 31.12.2021 yhteensä 70 (vakinaiset ja määräaikaikaiset), joista naisia oli 53 henkilöä eli 77 %. Miesten keski-ikä oli 50 vuotta ja naisten 49 vuotta. Koko henkilöstön keski-ikä oli 49 vuotta. Seurakunta teki vuoden 2021 osalta ylijäämäisen tilinpäätöksen (170 000 €). Tähän vaikuttivat tulopuolella verotulojen nousu sekä menopuolella suuren kiinteistön purku. (Imatran seurakunta 2023.)

Tässä opinnäytetyössä keskeisenä yhteistyökumppanina on toiminut Imatran perheasiain neuvottelukeskus, jonka toimintaa Imatran seurakunta ylläpitää. Perheneuvonta on yksi seurakunnan työaloista. Muita työaloja ovat yleinen



seurakuntatyö, musiikkityö, diakonia, varhaiskasvatus ja nuorisotyö. Imatran perheasiain neuvottelukeskukseen asiakkaita ovat kaikki Eksoten (1.1.2023 alkaen Etelä-Karjalan hyvinvointialue) alueella asuvat. Palvelu on asiakkaille maksutonta. Keskuksella on ostopalvelusopimus hyvinvointialueen kanssa. Kirkon perheneuvonnan perustehtävänä on tarjota ammatillista keskustelua apua parisuhteen ja perheen kysymyksissä sekä elämän kriisitilanteissa terapeuttisina ja sielunhoidollisina menetelmin. Perheneuvonnan asiakkaaksi voi hakeutua yksin, parina tai perheenä. Lähi-ihmissuhteet vaikuttavat aina yksilön ja perheiden hyvinvointiin. Kestävän kehityksen teema on esillä tuettaessa ihmissuhteita. Työn tavoitteiksi nousevat laadukkaan avun oikea-aikaisuus ja riittävä kesto. Perheneuvonnan työtiimit ovat moniammatillisia. Yhteydenpito ja tapaamiset ovat luottamuksellisia. (Eksote 2022b; Imatran seurakunta 2023.)

Keskimmääinen perheneuvonnan asiakas on työssäkäyvä noin 30–50-vuotias kahden lapsen vanhempi, joka hakee apua vuorovaikutusongelmiin tai erokysymyksiin. Viime vuosien aikana tilastoissa on ollut nähtävissä parisuhdeasioissa myös ikäihmisten määrän kasvu. Yli 50-vuotiaiden osuus perheneuvonnan asiakkaista on 20 %, ja niistä yli 60-vuotiaiden osuus on 7 %. (Perheneuvonta 2023; Kirkon tilastot 2021.)

Perheneuvonnan yli 60-vuotiaiden asiakkaiden avun tarve liittyy usein elämänvaihekriiseihin, kuten lasten aikuistumiseen ja kotoa muuttamiseen. Lasten pois muutettua kodin tyhjyys konkretisoituu. Mieleen nousee kysymys siitä, onko meillä puolisoina enää mitään yhteistä. Ikääntyvien ihmisten keskeisiä ajatuksia heidän parisuhteissaan ovat eläkkeelle siirtyminen, arvojen ja asenteiden uudelleenmiettiminen, yksilölliset tarpeet, lasten perheet, sairaudet sekä mahdollinen omaishoitajuus ja yksin jääminen. Kysymyksiksi voivat nousta myös parisuhteeseen sitoutuminen, seksuaalisuus, vallankäytön eri muodot, lähisuhdeväkivalta, anteeksiantamattomuus, mustasukkaisuus, syytely sekä oman ja yhteisen tilan tarve. (Ijäs 2006, 23–41.)

Perheneuvonnan vision mukaisesti perheneuvonta tekee työtä rakkauden puolesta. Perheneuvonta toimii osana paikallista palveluverkostoa. Perheneuvonnan strategia korostaa kokonaisvaltaista hyvinvointia parisuhteen ja perheen eri vaiheissa ja kriisitilanteissa. Strategiassa on lähivuosina kiinnitetty

huomiota väestön ikääntymiseen ja tasavertaisten palveluiden saatavuuteen sekä ammattitaitoisen ja laadukkaan palvelun ylläpitämiseen. Lisäksi on nostettu esille monikulttuurisuus, monenlaiset perhe- ja parisuhdemuodot, toimintaympäristön muutokset sekä digitalisaation tuomat mahdollisuudet. (Kohtaaminen kantaa 2017.)

Suomessa väestön keski-ikä nousee nopeasti. Tilastokeskuksen väestöennusteen mukaan yli 65-vuotiaiden osuus nousee vuoteen 2030 mennessä 25,6 prosenttiin, kun vuonna 2010 yli 65-vuotiaiden osuus oli 17,5 prosenttia. Ikärakenteen muutos näkyy myös parisuhdepalvelujen lisääntyvänä tarpeena. Sosiaali- ja terveystieteiden ja pelastustoimen uudistuksen näkökulmasta perheneuvonnalla on osittain sosiaalipalvelun ja osittain ennaltaehkäisevän hyvinvoinnin edistämisen rooli. (Kohtaaminen kantaa 2017.)

Strategian mukaisesti perheneuvonnan ydin on kohdata ihminen hänen kaikissa elämänvaiheissaan. Ikääntyminen voidaan kokea monella tavalla. Jokaisen elämä on ainutlaatuista ja kokemukset jokaisella yksilöllisiä. Tämä haastaa myös parisuhdepalveluiden tuottajia. Ikääntyminen tulee nähdä arvokkaana voimavarana sukupolvien ketjussa. Eliniän piteneminen kasvattaa myös avun tarvetta ihmissuhdeasioissa. Teknologian kehittyminen antaa monia mahdollisuuksia omassa kodissa selviämiseen. Se ei kuitenkaan koskaan pysty korvaamaan ihmisten välistä vuorovaikutusta. (Ijäs 2006, 99–103.)

### **3 IKÄIHMISEN PARISUHDE**

Parisuhde on vastavuoroinen tunnesuhde, joka koostuu kahden ihmisen persoonista, historioista, lähi-ihmisistä sekä omista mielenkiinnon kohteista. Näiden kautta voi oppia parisuhteen sisäistä erillisyyttä sekä oman itsensä pohdiskelua. Parisuhteen etenemisen myötä kertyy yhteisiä muistoja ja kokemuksia. (Porio & Porio 2005, 166, 182–186.)

Parisuhhteessa eläminen tukee ikääntyneen kokonaisvaltaista hyvinvointia. Kontulan (2009, 132) mukaan ikääntymisen tuomista muutoksista huolimatta fyysinen läheisyys ja kosketus säilyvät tärkeinä ja edistävät parisuhteen onnellisuutta. Lyyran ym. (2007, 82) mukaan parisuhhteessa eläminen ehkäisee toimintakyvyn heikentymistä. Toimintakyvyn heikentyessä parisuhhteessa elävät

avustavat tarpeen mukaan puolisoaan arjessa, mikä vähentää laitoshoidon tarvetta. Iän tuoma elämänkokemus ja ikääntyneenä alkanut parisuhde voi näkyä myös iäkkäiden fyysisessä, psyykkisessä ja sosiaalisessa hyvinvoinnissa.

### 3.1 Ikäihminen

Ihmisen ikä voidaan määritellä monella tavalla. Kalenteri-ikä on ihmisen elinajan mitta. Esimerkiksi monet lainsäädännölliset oikeudet, velvollisuudet ja etuudet määritellään ihmisen kalenteri-ikä perusteella. Biologinen ikä puolestaan kertoo ihmisen elimistön toimintakyvystä ja kehon biologisista vanhene-  
misen muutoksista. Siihen vaikuttavat perimä, elinympäristö ja elintavat. Vaikka ihmiset olisivat kalenteri-ikänsä samanikäisiä, he voivat olla biologiselta iältään hyvinkin eri-ikäisiä. Psykologinen ikä tarkoittaa ihmisen henkilökohtaista koettua ikää. Psykologiseen ikään vaikuttavat esimerkiksi henkilökohtaiset kokemukset, ympäröivä kulttuuri sekä mielikuvat siitä, millaisia toiset saman ikävaiheen ihmiset ovat. (Lundell ym. 2011, 28–30; Sillanpää 2019.)

lökästä henkilöä voidaan kutsua monella nimellä. Eloisa ikä-gallupissa (Vanhusliiton keskusliitto 2018) hyväksytyimmät nimitykset järjestyksessä olivat ikäihminen, vanhus tai seniori. Huonoja nimityksiä olivat vanha ihminen sekä ikääntynyt. Eloisa ikä-galluppi tehtiin myös vuonna 2013, jolloin hyväksytyimmiksi nimityksiksi koettiin järjestyksessä seniori, ikäihminen ja ikääntynyt. Huonoja nimityksiä olivat vanhus ja vanha ihminen. Molempina vuosina hyväksytyjen listalla olivat siis ikäihminen ja seniori. Ikäihmisen iälle ei ole yhtä määritelmää, sillä ikääntyminen on jokaiselle yksilöllinen kokemus. Viime aikoina ikäraja on noussut, koska ihmiset elävät parempikuntoista elämää pidempään. Eloisa ikä-galluppiin osallistuneiden mukaan vanhuuden alaikära-  
jaksi koettiin 74-vuotta. Gallupissa selvisi, että vanhuuden ikäraja nousi tasaisesti vastaajan iän myötä. Nuorimmat vastaajat (15–24-vuotiaat) vastasivat vanhuuden alaikära-  
jaksi 68-vuotta, kun taas vanhimmat vastaajat (yli 80-vuotiaat) vastasivat alaikära-  
jaksi 81-vuotta.

Koko Suomessa vuonna 2020 yli 65-vuotiaita oli Tilastokeskuksen (taulukko 2) mukaan 22,7 %. Suomen lainsäädännössä (Laki ikääntyneen väestön toimintakyvyn tukemisesta sekä iäkkäiden sosiaali- ja terveystalvuluista 28.12.2012/980, 1. luku 3. §) ikääntynyt väestö tarkoittaa

vanhuuseläkkeeseen oikeutettuja henkilöitä eli yli 65-vuotiaita, mutta iäkäs henkilö taas tarkoittaa henkilöä, jonka vointi on ikääntymisen takia huonontunut.

Taulukko 2 Vuoden 2020 väestörakennetta koko maassa ja Etelä-Karjalassa (Tilastokeskus 2023d)

Vuosi 2020	Väestö 31.12.2020	65 vuotta täyttänei- den osuus, %	Keski-ikä, molemmat sukupuolet	Keski-ikä, miehet	Keski-ikä, naiset
Koko maa	5 533 793	22,7	43,4	42,1	44,7
Etelä-Karjala	126 921	28,0	46,8	45,0	48,6

### 3.2 Parisuhde

Parisuhteen keskeisenä toiveena on puolisoitten välinen arvostus ja kunnioitus omana itsenään. Hyvässä ja pitkäkestoisessa kahden aikuisen ihmisen välisessä suhteessa tarvitaan turvallisuuden ja läheisyyden tunteita. Puolisoiden tarpeet muuttuvat ajan myötä. Yhteiseen parisuhteeseen tarvitaan sitoutumista ja vastavuoroisuutta molemmilta puolisoilta. (Airikka 2003, 11.) Parisuhteen palikoiden (2023) avulla voi pohtia hyvinvoivan parisuhteen keskeisiä aihealueita, kuten anteeksianto, luottamusta ja sitoutumista, erilaisia tunteita sekä seksuaalisuuden ja vuorovaikutuksen kysymyksiä.

Erilaiset teoriat pyrkivät kuvaamaan parisuhteen muutoksia puolisoitten ikäännytyessä. Hyvä parisuhde tuo puolisoitten välille rakkauden ja ilon tunteita, luottamusta, turvallisuutta sekä voimavaroja arjen keskelle. Halutaan jakaa elämänsä toiselle ja uskalletaan antaa ja ottaa vastaan rakkautta omana itsenään. (Junkkari & Junkkari 2006, 64).

Kontulan (2009, 10–11) mukaan parisuhde voidaan kokea itsestänselvyytenä. Hänen mukaansa parisuhteeseen liittyy läheisyyttä, seksuaalisuutta ja yhteistä aikaa. Parisuhteesta voidaan puhua, kun ihmiset asuvat yhdessä ja heillä on seksuaalista kanssakäymistä.

Pukkala (2006) on todennut väitöskirjassaan, että parisuhteen ylläpitäviä tekijöitä ovat vastavuoroisuus ja toisen tunteiden huomioiminen suhteen kaikissa

vaiheissa. Kestävän parisuhteen tärkeitä elementtejä olivat puolisoiden erilaisuuden arvostaminen sekä yhteisten sopimuksien tekeminen.

Määttä (2006) puhuu parisuhteen avoimesta ja tyhjästä tilasta. Tämän yhteisen tilan mallit ja tavat eivät rakennu nopeasti. Näiden mallien ja tapojen rakentamiseen tarvitaan molempien puolisoiden omaa panostusta. Parisuhde tarkoittaa aikuisten välistä yhteyttä, ystävyyttä ja kunnioitusta.

Tuhkasaari (2007, 32–34) näkee parisuhteen puolisoiden välisenä tietoisena tai tiedostamattomana vuorovaikutusprosessina. Ihmissuhteista parisuhde on yksi haastavimmista, koska siinä puoliset joutuvat kohtaamaan toteutuneita tai toteutumattomia prosesseja, jotka kytkeytyvät molempien menneisyyteen ja nykyisyyteen sekä tulevaisuuteen. Yksi ihmisen perustarpeista on olla yhteydessä toiseen ihmiseen. Parisuhde on kahden ihmisen tunneyhteyttä (Anttonen 2019, 77). Parisuhteessa korostuu toive tulla omana itsenään nähdyksi, kuulluksi, hyväksytyksi ja rakastetuksi (Lindqvist 2019, 112).

Puolisoiden eriytymisen ja yksilöitymisen vaiheisiin vaikuttavat perheen ja parisuhteen kehitysvaiheet. Jokainen suhde antaa mahdollisuuden oppia jotain omasta itsestä, muista ihmisistä ja elämästä. (Tuhkasaari 2007, 34.)

Hägglundin ym. (2021, 22–23) tutkimuksen mukaan ikääntyneille pariskunnille parisuhteen merkitys korostuu läheisyyden, henkisen tuen ja seuran näkökulmasta. Yhä useampi ikääntynyt ihminen solmii uuden parisuhteen. Ikääntyvien uusi parisuhde nostaa esille teeman itsenäisyyden menettämisestä. Arkisen huolenpidon lisäksi talouteen ja omaisuuden jakamiseen sekä perintöön liittyvät asiat voidaan kokea kuormittavina tekijöinä parisuhteissa. Ikäihmiset suhteuttavat sosiaaliset ja taloudelliset pohdinnat laajemmalle lähiverkostolle kuin nuoremmat.

### **3.2.1 Parisuhteen vaiheet**

Parisuhteen syntymiseen liitetään usein romanttisuutta ja salaperäisyyttä. Toinen alkaa tuntua ”siltä oikealta”. Rakastumiseen liittyy monia tiedostamattomia odotuksia, jotka toteutuvat juuri kyseisessä ihmisessä. (Tuhkasaari 1999, 105–106.) Koetut tapahtumat, perheen kehitysvaiheet sekä kriisit ovat aina yhteydessä myös parisuhteen kriiseihin. Parisuhteessa oleminen lisää

molempien puolisoitten itseymmärrystä ja näin haastaa ihmistä omaan kasvuun esimerkiksi jäsentämään tunteita ja tunteiden tulkintoja parisuhteessa. Läheisyyden ja etäisyyden välimaastossa meistä jokainen etsii mahdollisuutta elää omana itsenään. Neuvottelemme jatkuvasti puolisoimme kanssa sopivasta välimatkasta, kuinka säilyttää turvallisuuden ja riippumattomuuden tunteet tässä suhteessa. Suhteen keskiössä ovat jakaminen, tunneyhteys, pettyymisten ja ahdistuksen käsittely. Tuhkasaari (2007, 46–50) puhuu ”perheen keuhkoista”, jonka muodostavat puoliset yksilöinä ja parina. Keskeiseksi nousee ajatus, että hyvä parisuhde on lapsen koti.

Parisuhteessa on samanlaisia prosesseja kuin lapsen kehittämisessä. Alussa on symbioottisen suhteen vaihe, jonka jälkeen tulevat eriytymis- ja yksilöitymisvaiheet. Ihmisen yksilöityminen alkaa jo varhaislapsuudessa ja tapahtuu suhteessa itselle merkittäviin asioihin. Tätä prosessia voidaan hahmottaa kolmen vaiheen kautta. Vaiheet eivät koskaan tule valmiiksi, ja prosesseja jatketaan suhteessa puolisoon. Suhteen vaiheet eivät ole riippuvaisia välttämättä parisuhteen kestosta tai puolisoitten iästä. Jos molemmat ovat tyytyväisiä, välttää ongelmilta. Kun toinen pääsee omassa kasvussaan eteenpäin, se haastaa myös toisen kasvuun. (Tuhkasaari 2007, 46–50.)

Väestöliiton (2022) mukaan parisuhteissa on tunnistettavissa rakastumisvaihe, itsenäistymisvaihe ja rakkausvaihe. Rakastumisvaiheessa henkilöt ovat kiinnostuneita toisistaan ja haluavat viettää aikaa yhdessä. Itsenäistymisvaiheessa parisuhteessa parisuhteen osapuolet taas joko löytävät yhtenäisen tavon toimia yhdessä tai he eroavat. Rakkausvaiheessa korostuu yhteyden vastavuoroisuus ja toisen hyväksyminen omana itsenään.

Väestöliiton (2022) mukaan useimmat parisuhteet alkavat ihastumisella ja rakastumisella. Ihastuksen kohde koetaan täydelliseksi. Yhdessä ja toisen lähellä halutaan olla mahdollisimman paljon. Ihmisellä on perustarve luoda pysyviä kiintymissuhteita. Yhteenkuulumisen tunne voi poistaa yksinäisyyden tunnetta. Romanttista rakastumista pidetään ihanteena, mutta ystävyyskin voi muuntua rakkaudeksi. Parisuhteen rakentumisen ja tunnetasolla kiinnittymisen kannalta molemmat tavat ovat yhtä hyviä.

Väestöliiton (2022) mukaan rakastumisvaihe kestää aikansa ja “arki” astuu elämään. Se ei tarkoita sitä, että olisi tehnyt väärän valinnan puolison suhteen. Tämä on osa parisuhteen luonnollista kehittymistä eteenpäin. Rakastumisvaiheen jälkeen alkaa itsenäistymisvaihe eli eriytymisvaihe. Sen aikana huomataan, ettei kumppani välttämättä olekaan sellainen kuin oli kuvitellut. Pari hakee yhdessä olemisen ja erillisyyden rajoja riitelynkin kautta. Toisessa nähdään enemmän huonoja puolia ja vähemmän hyviä puolia.

Sitoutumisen symbolina pidetään sormusta. Kihlautumisella osoitetaan halua sitoutua kyseiseen suhteeseen, jossa on molemmipuolista tunnetta ja tahtoa. Sitoutumiset ja rakastumiset vaikuttavat aina myös lasten elämään. (Ruotsalainen 2019, 10–11.)

Itsenäistymisvaiheessa riitoja voi syntyä pienistäkin asioista. Pahimmillaan jumiudutaan ja jatkuva riitely voi hallita koko suhdetta. Pienten riitojen alla on usein piilossa olevia tärkeitä asioita. Pienetkin asiat tai tekemättä jättämiset voivat aktivoitua toiselle välinpitämättömyyden ja arvottomuuden tunteita. Jos asiaa ei pystytä selvittämään, voi parisuhteessa herätä tyytymättömyyden ja katkeruuden tunteita ja parisuhde voi päätyä eroon. Tässä vaiheessa on usein pettymyksiä ja siksi eron riski on suuri. (Pukkala 2006, 51–52.)

Väestöliiton (2022) mukaan itsenäistymisvaiheessa haetaan sopivaa läheisyyden ja etäisyyden väliä. Asioita tehdään erikseen ja asioista voidaan olla eri mieltä. Joskus yhteenkuuluvuuden tunne voi vähentyä, koska etäisyys toiseen voi kasvaa liian suureksi. Puolison todellinen minäkuva ja persoonallisuus tulevat esille. Halu muuttaa toista voi johtaa ristiriitatilanteisiin. Tässä vaiheessa opetellaan ottamaan omaa tilaa, hyväksytään toisen erilaisuus sekä jakamaan tunteita ja kokemuksia molemmin puolin. Suhde on jatkuvaa reagoimista ja sopeutumista erilaisiin tilanteisiin.

Itsenäistymisvaiheen jälkeen parisuhteessa siirrytään rakkausvaiheeseen (Väestöliitto 2022). Parisuhteen sitoutuminen ja tahtominen olla parisuhteessa syvenee. Riittävä vastavuoroisuus, toisen arvostaminen ja lupa ilmaista tunteita ja tarpeita lisääntyvät. Puolisoiden tulee pystyä säätelemään tunteitaan suhteessa toisiinsa ja oppia näin valitsemaan paremmat toimintatavat. Yhdestäkään tunteesta ei tarvitse neuvotella. Tarvitaan itsensä rakastamista omana

itsenään, että pystyy rakastamaan toista. Tätä voisi verrata lapsen kokemukseen hyvästä ja turvallisesta vanhemmuudesta, jossa vanhemmat rakastavat lastaan juuri sellaisena kuin hän on.

Kumppanuusvaiheessa rakkauden kokemus on vahvistunut ja syventynyt entisestään, vaikka intohimo on ehkä hieman laimentunut. Rakkaus koetaan voimakkaampana: se yhdistää ja hioo. Suhteessa on kaksi hyvinvoivaa omin ja loin seisovaa aikuista, jotka kantavat yhdessä vastuuta suhteestaan. Riidat ja erimielisyydet kuuluvat tähänkin vaiheeseen. Parit ovat löytäneet omia tapoja käsitellä riitoja ja oppineet tulemaan toisiaan vastaan. Keskeiseksi teemaksi nousee tunneyhteyden ylläpitäminen. Pitkissä parisuhteissa unohdetaan helposti kokemusten ja tunteiden jakaminen sekä yhteinen unelmointi. (Tuhka-saari 2019b.)

### **3.2.2 Perheen elämäнкаari**

Pukkalan (2006, 53–54) mukaan perheen kehitys etenee vaihe vaiheelta kuten parisuhteenkin kehitys. Perheen ja parisuhteen kehitysvaiheet vaikuttavat aina toisiinsa. Yksilölliset elämäntilanteet ja molempien oma yksilöllinen kasvu vaikuttavat vaiheesta toiseen siirtymiseen. Perheessä yhdenkin jäsenen muutos voidaan kokea haasteellisena, esimerkiksi lapsen syntymä muuttaa perheen systeemiä. Kaikilta perheenjäseniltä vaaditaan sopeutumista uuteen tilanteeseen. Haasteellisista tilanteista selviäminen voi olla käännekohta, jossa onnistutaan menemään eteenpäin tai erotaan. Jokaisella perheellä on myös kehitysvaiheista riippumattomia haasteellisia tilanteita, esimerkiksi perheenjäsenen sairastuminen tai kuolema.

Pukkalan (2006, 54–58) mukaan ydinperheen kehitysvaiheita jaotellaan kahdeksaan eri vaiheeseen puolisoitten näkökulmasta. Ensimmäisenä on muodostuvan perheen vaihe. Sillä tarkoitetaan alkuaikaa ennen lasten syntymää. Omista lapsuudenperheistä itsenäistytään, ja oman perheen rakentaminen alkaa. Vanhemmuuteen kasvavan perheen vaihe alkaa ensimmäisen lapsen synnyttyä. Tämä vaihe on yksi parisuhteen kannalta käännteentekevä hetki, kun kahdesta tulee kolme. Puolisoiden roolit jakautuvat vanhemmuuden ja puolisoitten rooleihin. Näitä tarvitaan toimivaan ja tasavertaiseen perhe-



elämään. Yhteisen, jaetun vanhemmuuden kokemus auttaa eteenpäin seuraavaan vaiheeseen.

Kolmas vaihe Pukkalan (2006, 58–59) mukaan on leikki-ikäisen perhevaihe. Vaihe päättyy, kun lapsi aloittaa koulun. Monissa perheissä tässä ruuhkaiässä vaiheessa yritetään löytää tasapainoa työn, kodin, harrastusten ja ystävien kesken. Lapsi haastaa uusia puolia esiin lähi-ihmisissä. Isovanhempien ja ystävien tuki on korvaamattoman tärkeä monissa perheissä. Lähi-ihmisiltä tarvitaan perheen asettamien rajojen kunnioittamista. Neljäsvaihe on koululaisperheen aikaa. Vanhempien rooli muuttuu lasten verkoston kasvaessa. Lapsi opettelee riippumattomuutta vanhemmistaan, vaikka onkin monella tapaa edelleen vanhempinsa tuen tarpeessa. Vanhemmat joutuvat toteamaan, että perheessä ei ole enää pieniä lapsia. Monille vanhemmille se voi aiheuttaa surun ja luopumisen tunteita. Viides vaihe on murrosikäisen perhevaihe. Tämä vaatii vanhemmilta paljon, koska heidän tulisi osoittaa rakkautta ja hyväksyntää unohtamatta rajoja lapsen elämässä. Vanhemmilta tarvitaan luottamusta ja arvostusta nuoren itsenäistymisen opettelussa. Murrosiässä on kysymys nuoren tunnetason tapahtumasta, ei niinkään nuoren ulkonaisesta irrottautumisesta vanhemmistaan. Ikätoverit tulevat entistä tärkeämmiksi.

Kuudentena vaiheena Pukkalan (2006, 59–60) mukaan on maailmalle lähtijän perhevaihe. Nuoret itsenäistyvät, muuttavat kotoa opiskelemaan tai töihin, aloittavat seurustelun tai muuttavat puolison kanssa yhteen. Vanhempien on sopeuduttava uuteen tilanteeseen, jossa perhe sekä pienenee että laajenee uusilla ihmisillä. Vaihe sijoittuu vanhempien 45–65-ikävuoden väliin. Tämä vaihe haastaa erityisesti parisuhdetta, kun eletään jälleen kaksin. Seitsemäntenä vaiheena on supistuva perhe, mikä tunnetaan paremmin ”tyhjän pesän” vaiheena. Monet elävät keski-ikänsä kriisissä. Vaihe haastaa yksilöitä määrittelemään uudelleen omia tavoitteita ja tarpeita. Siihen voi liittyä voimakkaita tunteita ja vääriä valintoja sekä kehossa tapahtuvia muutoksia. Molemmat puolisoista miettivät omaa uraansa, itseään ja ihmissuhteita. Joudutaan luopumaan omista vanhemmista ja lastenlapset syntyvät.

Viimeisenä perheen kehitysvaiheena Pukkalan (2006, 60) mukaan on ikääntyvän perheen vaihe, jossa puoliset ovat eläkkeellä. Osalle tämä vaihe on odotettua aikaa ja toisille ne voivat olla vaikeita pettymysten aikoja. Elämä ei ehkä

mennytkään suunnitellulla tavalla. Molempien puolisoiden on mukauduttava ja suostuttava siihen, että asiat muuttuvat jälleen. Monille vapaa-ajan lisääntyminen, mahdollisesti tiukentunut talous, jaksamisen heikentyminen ja tuen tarpeen kasvaminen voivat olla vaikeita. Kyky rakastaa säilyy, kunhan se on vastavuoroista. Ikääntyvän perheen vaiheessa omaan tai puolison kuolemaan liittyvät ajatukset lisääntyvät ja leskeys saattaa pelottaa.

Pukkalan (2006, 61) mukaan perheissä voi olla yhtä aikaa eri kehitysvaiheita ja niiden yhdistelmiä. Jotkut vaiheet ovat helppoja ja toiset haastavat erityisesti, koska perheissä on usein eri ikäisiä lapsia. Lapsettomien parien perheen kehitysvaiheet kulkevat samalla tavalla kuin muidenkin perheiden vaiheet paitsi lasten syntymiin ja kasvatukseen liittyvät vaiheet jäävät pois. Uusperheissä tämä vaiheajattelu tuo omia haasteita. Molemmilla puolisoilla voi olla hyvin eri ikäiset lapset ja yhteisen lapsen myötä heidän pitäisi elää ensimmäistä perhevaihetta. Usein myös ydinperheissä, joissa on monen ikäisiä lapsia, eletään useampaa kuin yhtä kehitysvaihetta päällekkäin.

### **3.2.3 Ikäihmisten hyvinvoivan parisuhteen piirteitä**

Nykyään suhdemuotoja on hyvin erilaisia eikä avioliitto ole itseisarvo. Seurustelu-suhteista tai avoliitoista ei ole tilastotietoja Suomessa. Avioliittoja solmitaan kuitenkin kaikenikäisinä. Tilastokeskuksen (2023c) mukaan vuonna 2020 Suomessa solmittiin yhteensä 22 082 avioliittoa, joista 392 oli yli 65-vuotiaiden avioliittoja.

Bachandin ja Caronin tutkimuksen (2001) mukaan jokaisen parin onnellisen avioliiton pitkäikäisyyteen vaikuttavat tekijät olivat ainutlaatuisia, mutta yleisimmin tekijät olivat ystävyys, rakkaus ja samankaltaiset kokemukset tai kiinnostuksen kohteet. Karimin ym. tutkimuksessa (2019) tutkittiin pitkäkestoisten avioliittojen tukevia tekijöitä useista tutkimuksista. Tutkimuksessa he löysivät sisäsyntyisiksi selittäviksi tekijöiksi esimerkiksi uskonnollisuuden ja hengellisyiden, sitoutumisen ja lojaaliuden, kyvyn luottaa, empaattisuuden, kärsivällisyyden, toisen tukemisen, anteeksiantamisen sekä itsensä hyväksymisen taidon. Ulkosyntyisiä tekijöitä olivat puolestaan kommunikaatio, seksuaalinen suhde, rakkaus ja kiintymys, intiimiys, uskonnollinen sopimus, molemminpuolinen kunnioitus, roolien jako, laatuajan viettäminen, ongelmien ratkominen

sekä konfliktinratkaisutapa. Jotkin löytyneet päätekijät kuuluivat molempiin luokkiin, kuten lasten rooli ja pariskuntien taloudelliset ongelmat. Tutkimuksessa kävi myös ilmi kulttuurin vaikutus, sillä pariskuntien kokemat päätekijät vaihtelivat eri puolilla maailmaa.

Blaken ja Janssenssin (2021) tutkimustulokset haastavat perinteisen ajatuksen, että avoliitossa elävät olisivat vähemmän sitoutuneita kuin avioliitossa elävät. Tärkeiksi tekijöiksi parisuhteissa he kuvasivat autonomian sekä tasa-arvoisuuden ja vastavuoroisuuden. Pukkala (2006) totesi, että pariskunnan yhdessä pysymiseen vaikuttavat pariskunnan tunnetekijät, monenlaiset taidot (kuten vuorovaikutustaidot, ajankäytön taidot sekä seksuaalisuuden taidot) sekä päätökset ja teot. Puolison kannustava käytös sekä kahdenkeskisen selviytymisen tunne voimistavat parisuhteen hyvinvointia (Landis ym. 2013). Pitkässä parisuhteessa elävien tyytyväisyys parisuhteeseen lisääntyi merkittävästi niillä, jotka saivat aktiivista tukea (Fivecoat ym. 2014). Seksuaalisuus ja seksuaalinen aktiivisuus pysyvät tärkeinä osina avioliittoa, vaikka ikääntyessä tuleekin ilmi seksiä estäviä tekijöitä, kuten fyysisiä tekijöitä (Hinchliff & Gott 2004). Seksuaalinen aktiivisuus toisaalta myös estää masennusta ikäihmisillä (Ganong & Larson 2011).

Joissakin tutkimuksissa on tutkittu myös miesten ja naisten välisiä eroja parisuhteissa. Hallin tutkimuksessa (2013, 286) tutkittiin parisuhteen tyytyväisyyden ja sen sisältämän huumorin välistä yhteyttä. Tutkimuksessa havaittiin, että yhdistävällä huumorilla on positiivista merkitystä parisuhteen tyytyväisyyteen vain miesten kohdalla. Kaufmanin ja Taniguchin tutkimuksen (2006) mukaan tasa-arvoisessa parisuhteessa elävien pariskuntien miehet arvioivat avio-onnensa huomattavasti korkeammalle kuin ne, joilla on perinteisempiä asenteita. Samaan tulokseen päätyivät myös Boerner ym. (2014). Samaa sukupuolta olevien parisuhteet eivät noudata perinteisiä normatiivisia sitoutumispolkuja, mutta muuttuvat kuitenkin sitoutuneiksi ajan kuluessa (Reczek ym. 2009).

Avioliitto on erilainen pitkään naimisissa olleilla ja lyhyemmän aikaa naimisissa olleilla. Tutkimuksen mukaan noin 40 vuotta naimisissa olleet itseasiassa tietävät puolisonsa mieltymykset (esimerkiksi lempiruoan) huonommin kuin lyhyemmän aikaa naimisissa olleet, vaikka pitkään naimisissa olleet olivat vakuuttuneempia vastauksistaan. Tämän epäillään johtuvan siitä, että suhde

koetaan niin pysyväksi, tai siitä, että pitkässä avioliitossa elävät ajattelevat, että toisesta ei voi enää oppia uutta tai että puoliso on samanlainen kuin itse. Kuitenkin tutkimuksessa mainittiin, että 40 vuotta naimisissa olleet avioparit eivät ole tottuneet jakamaan tuntemuksiaan samoin kuin lyhyemmän aikaa naimisissa olleet. (Bower 2010.) Eläköitymisiällä on merkitystä myöhemmän iän avio-onnelle, aikaisemmin eläköityvät pääsevät nauttimaan toisistaan pidempään (Kaufman & Taniguchi 2006).

Parisuhteen hyvinvointi vaikuttaa koko perheeseen, niin puolisoihin kuin lapsiin. Parit voivat erota, vaikka parisuhteessa olisi ollut rakkautta ja yhteensopi- vuutta tai yritetty selviytyä haasteellisista tilanteista (Jallinoja 2000, 184). Korkeat avioeroluvut eivät ole välttämättä osoitus siitä, että tämän päivän ihminen ei suhtaudu parisuhteeseen yhtä vakavasti kuin aikaisemmat sukupolvet, pa- remminkin päinvastoin. Nykyisin on tarjolla enemmän opastusta ja neuvontaa pariskunnille. Parisuhde koetaan täyttymyksen tuojaksi ja usein avioliittoa sol- mittaessa sen toivotaan onnistuvan. (Fisher 1994, 35; Haavio-Mannila & Kon- tula 2001, 155; Perho & Korhonen 2003, 95.) Tilastokeskuksen mukaan (2023a) vuonna 2020 yli 65-vuotiaiden eroja oli 419, kun eroja yhteensä oli 13 478 (Taulukko 3). Erot kuitenkin painottuvat keski-ikään.

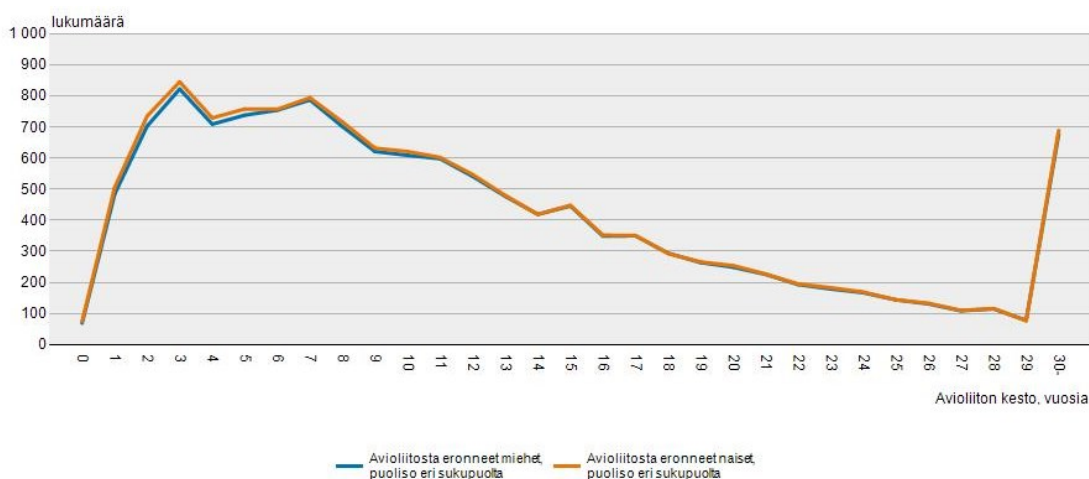
Taulukko 3 Yli 65-vuotiaiden avioliitot ja avioerot vuonna 2020

Avioliitot/avioerot vuonna 2020	Avioliittoja yhteensä	Avioeroja yhteensä
Kaikenikäisten avioliittojen/avioerojen määrä yh- teensä	22 082	13 478
Yli 65-vuotiaiden määrä yhteensä	392	419
65–69-vuotiaat	209	241
70–74-vuotiaat	124	121
Yli 75-vuotiaat	59	57

Amaton ja Jamesin tutkimuksen (2018) mukaan tyytyväisyys avioliittoon on laskusuuntainen jopa 20 vuoden ajan, mutta sen jälkeen tyytyväisyys kääntyy nousuun ja avioliitto on onnellisimmillaan. Parit hyötyvät siitä, että harrastavat yhdessä. Tyytyväisyys avioliittoon on korkeinta niillä, jotka kuvailivat avioliitto- aan positiivisesti (Boerner ym 2014). Hatchin ja Bulcroftin tutkimuksen (2004) mukaan parisuhteissa erimielisyyksien määrä ei vähene ajan myötä, vaan eri- mielisyyksien aiheet saattavat lisääntyä elämänvaiheiden muuttuessa.

Tutkimuksessa myös todetaan, että avioparit, jotka riitelevät useammin, päätyvät kuitenkin eroon todennäköisemmin kuin avioparit, jotka riitelevät harvemmin.

Tilastokeskuksen (2023b) raportin mukaan eronneista pareista voi puolestaan huomata, että määrä kasvaa jyrkästi 3. aviovuoteen asti (kuva 1). Tämän jälkeen avioerojen määrä alkaa madaltua tasaisesti. Pientä kasvua avioeroissa on 7. avioliittovuonna sekä 15. avioliittovuonna. 30. avioliittovuoden jälkeen kuvaajassa tulee suuri nousu, mutta tässä täytyy ottaa huomioon, että viimeinen arvo on vain yli 30 vuotta naimisissa olleet sisältäen siis päättymättömän tarkasteluvälin, mikä vääristää tulosta.



Kuva 1. Eronneiden avioliiton kesto vuonna 2020 (Tilastokeskus 2023b)

Hägglundin ym. (2021, 9, 13, 50) tutkimuksen mukaan parisuhteet ovat muuttuneet myös yli 50-vuotiailla, kun ihmiset ovat terveempiä yhä pidempään. Leskiä on aiempaa vähemmän, ja naimattomien osuus on vähentynyt. Avio- ja avoliitot ovat yleisempiä. Yli 50-vuotiaat menevät ensimmäistä kertaa naimisiin aiempaa useammin. Avioerojen määrä on kuitenkin kasvussa, ja yleisin avioero tulee ensimmäisestä avioliitosta. Yleisimmin avioliitot kuitenkin edelleen päättyvät kumppanin kuolemaan.

Hägglundin ym. (2021, 10) tutkimuksessa todettiin, että avioero voi ikääntyvillä heikentää kognitiivisia kykyjä ja aiheuttaa masennusta. Toisaalta sairaus it sessään saattaa kuormittaa parisuhdetta. Parisuhteesta saattaa kuitenkin saada tukea sairauden kanssa selviytymiseen.

Parisuhteissa elävät ikäihmiset ovat yleisimmin tyytyväisiä parisuhteeseensa ja ovat sitä mieltä, että heidän parisuhteessaan on rakkautta ja yhteenkuuluvuutta. Miesten tyytyväisyys parisuhteeseensa on yleensä hieman korkeampaa kuin naisten. Suhteissa kuitenkin toivottaisiin enemmän fyysistä läheisyyttä, yhteistä aikaa sekä parempaa kommunikaatiota ja tunneyhteyttä. Parisuhteissa elävistä kaksi kolmasosaa riitelee ainakin joskus. Riitojen määrä poikkeaa naisten ja miesten välillä, sillä naiset kokevat riitojen olevan yleisempiä kuin miehet. Yleisimmät parisuhteiden riidanaiheet ovat seksi, kotityöt, raha, vapaa-ajanvietto sekä alkoholi ja päihteiden käyttö. Etenkin rahaan, vapaa-ajanviettoon sekä seksiin liittyvät eroavaisuudet ovat yhteydessä eroaikiin. Seksiin-liittyvien riitojen yleisyys ilmaisee fyysisen läheisyyden ja seksuaalisuuden merkityksellisyyttä myös myöhemmässä elämänvaiheessa. Eroaikoita vähensi molemmilla rakkaus ja yhteenkuuluvuuden tunne, naisilla kumppanin asioiden ja tunteiden kommunikaatiotaidot ja miehillä parisuhteessa koettu tuki. Riitojen aiheet ovat myös jollain tavalla ikäsidonnoisia, sillä esimerkiksi päihteistä riidellään useimmiten eläköitymisiän lähellä. Itse vanheneminen ei vaikuttaisi yleensä olevan riidan aiheena. (Hägglund ym. 2021, 65–67, 79, 81–82.)

Hägglundin ym. (2021, 92) tutkimuksen mukaan parisuhteissa elävät ikäihmiset ovat yleensä tyytyväisempiä elämäänsä kuin parisuhteiden ulkopuolella elävät. Vähiten tyytyväisiä olivat eronneet, joilla ei ollut uutta parisuhdetta sekä ne sinkut, jotka eivät olleet koskaan olleet naimisissa. Myös avioliittojen määrän lisääntyminen heikentää koettua hyvinvointia. Isovanhemmat ovat ei-isovanhempia tyytyväisempiä elämäänsä. Isovanhemmuuden tuoma tyytyväisyys on positiivinen asia etenkin, kun henkilön parisuhde- tai perhesuhdetilanteet ovat puutteellisia.

### **3.2.4 Parisuhteita selittäviä teorioita**

Erilaiset teoriat antavat välineitä ja lähestymistapoja kohdata ja auttaa ihmisiä ja heidän parisuhteitaan. Teorioiden pyrkimyksenä on ottaa huomioon psyyken eri puolet ja henkilön tunne-elämä, motivaatio sekä kognitiiviset kyvyt unohtamatta henkilön elämäntilannetta. Jokaisella teoriolla on omat menetelmänsä. Näin erilaiset teoriat ja viitekehykset auttavat jäsentämään tilanteita ja antavat ymmärrystä parisuhteista. Perinteisesti parisuhdetta selitetään muun

muassa psykodynaamisen, kognitiivisen ja ratkaisukeskeisen teorioiden näkökulmasta. Psykodynaaminen lähestymistapa tarkastelee lapsuuden ja nuoruuden vaikutuksia nykyisissä ihmissuhteissa tai suhteessa itseensä. Kognitiivinen lähestymistapa keskittyy ajatus-, tunne- ja toimintamallien analysointiin. Kognitiivis-behavioristisessa lähestymistavassa keskitytään käyttäytymisen muutokseen. Ratkaisukeskeisessä lähestymistavassa keskitytään voimavaroihin ja ongelmanratkaisuun uusien näkökulmien kautta. Tässä lähestymistavassa uskotaan siihen, että jonkin asian muuttuessa alkaa muutosta tapahtua myös muissa asioissa. Parisuhdeteorioissa on tyypillistä eri teorioiden yhdisteleminen eli integratiivinen lähestymistapa. Tästä hyvänä esimerkkinä on perhe- ja pariterapeuttinen lähestymistapa. Se pohtii yksilöiden kasvuperheitä ja niissä vaikuttaneita suhteita sekä sitä, miten ne näyttäytyvät tässä hetkessä. Keskeisiä käsitteitä ovat systeemisyys ja vuorovaikutus. (Santalahti & Lehtonen 2016, 26–27.)

Tässä opinnäytetyössä keskitymme parisuhdetoimivuutta selittäviin teorioihin ja tutkimuksiin sekä vuorovaikutuksen merkitykseen parisuhteessa. Ajattelumallina ovat toimineet Gottmanin Instituutin tutkimukset parisuhteiden kehitymisestä ja toimivuudesta sekä psykodynaaminen näkemys parisuhteiden kannalta objektisuhdeteorian ja kiintymyssuhdeteorian näkökulmasta. Gottman kuvaa teoriassaan onnellisen parisuhteen taustalla olevia yksilöllisiä tekijöitä, kun taas kiintymyssuhdeteoria on teoria ihmisen suhteista, joka yhdistelee psykoanalyttistä ja systeemistä viitekehystä. (Malinen 2004, 8; Himmanen-Koski 2004, 59.)

Useiden teorioiden ja lähestymistapojen keskeisenä tekijä on lapsuuden ihmissuhteet. Ihminen tarvitsee toista kasvaakseen ja kehittyäkseen. Psykodynaaminen näkemys perustuu objektisuhdeteoriaan, jossa korostuu ihmisen sisäiset kokemukset ja taidot olla suhteessa toiseen. Parisuhdetta tarkasteltaessa oleellinen asia on varhaisen vuorovaikutuksen merkitys ja kasvuhistoria sekä käsitys tiedostamattoman vaikutuksesta ihmiseen. Psykodynaamisessa teoriassa ajatellaan, että parisuhde solmitaan suurelta osin kummankin tiedostamattomien puolien kanssa. (Tuhkasaari 1999, 106.)

Objektisuhdeteoriassa tavoitteena on auttaa puolisoita yksilöitymistä sekä auttaa tunnistamaan omia tarpeita. Teoria korostaa erityisesti sitä, että

parisuhteessa eivät liity yhteen vain kaksi ihmistä tietoisine tunteineen ja ajatuksineen, vaan myös heidän tiedostamattomansa tunteet ja ajatukset. Molemmat puoliset tuovat parisuhteeseen oman elämänhistoriansa lapsuudesta tähän päivään. Osana näitä sisäistettyjä kuvia ovat elävät kokemukset siitä, kuinka turvallista tai pelottavaa on olla lähellä toista. Läheisyyden kaipuu ja siihen liittyvät vaarat siirtyvät äidin ja lapsen välisestä suhteesta parisuhteeseen eli puolisoitten väliseen vuorovaikutukseen. Suhteessa toiseen sisäistämme myös mielikuvan itsestämme. Vuorovaikutuksessa toisen kanssa saamme kokemuksia itsestämme ja näitä pyrimme toistamaan tai korjaamaan seuraavissa ihmissuhteissa, erityisesti parisuhteessa. (Hyrck 2018, 37–53; Tuhkasaari 2010, 30–39; Anttonen 2010, 178–179.)

Morganin (2019) mukaan parisuhteen ymmärtäminen voidaan tiivistää objekti-suhdenäkökulmasta ajatuksiin siitä, mitä pari tuo suhteeseen menneisyydestä ja miten tähän reagoidaan. Ilman riittävää erillisyyttä parisuhteessa on usein etäisyyttä ja seksuaalista haluttomuutta. Morganin mukaan pariskunnat, jotka riitelevät harvoin kertovat usein myös seksuaalisesta haluttomuudesta.

Parisuhteeseen vaikuttavat aina aikaisempien sukupolvien kokemukset ja parin nykytila. Molempien lapsuuden perheet ja sosiaaliset suhteet vaikuttavat parien yhteyteen. Keskeisenä tekijänä parien yhteydessä on seksuaalisuus. (Tuhkasaari 2019a, 29–30.)

Kiintymyssuhdeteoria on yksi tapa hahmottaa parisuhdetta. Kiintymyssuhdeteorian lähtökohta on psykoanalyttisessä teoriassa. Sinkkosen ja Kallandin (2005, 10) mukaan termi ”kiinnittyminen” viittaa hyvälle kasvulle välttämättömään yhteyteen, joka tapahtuu vauvan leimautumisena vanhempaansa. Lapsi voi kiinnittyä turvallisesti vanhempaansa, kun vanhempi on saatavilla ja läsnä aina tarvittaessa. Lapsella on synnynnäinen tarve kiinnittyä ja rakentaa tunnesidettä hoitavaan henkilöön. Kiintymys on hengissä selviytymisen ehto. Teoriaa on sovellettu myös myöhempään kehitykseen aina varhaislapsuudesta aikuisiän parisuhteeseen ja vanhemmuuteen asti.

Himmanen-Kosken (2004, 69) mukaan kiintymyssuhteen ja parisuhteen välisestä yhteydestä ei aina olla tietoisia. Usein tiedostamatonta tapaa olla



parisuhteessa on vaikea ymmärtää. Näyttää siltä, että kiintymissuhdetyylit aktivoituvat trauma- ja kriisitilanteissa.

Sinkkosen ja Kallandin (2005, 7–11) mukaan ensisijaisen kiintymyssuhteen myötä syntyy olettamuksia itsestä ja muista ihmisistä. Nämä mallit pysyvät suhteellisen samanlaisina läpi elämän. Aikuisiän suhteet toisiin ihmisiin toistavat lapsuuden kokemuksia. Kiintymyssuhde vaikuttaa kumppanuutta ja parisuhdetta koskeviin odotuksiin, kykyyn ilmaista tunteita, läheisyyden kokemiseen, kumppania kohtaan koettuun luottamukseen ja emotionaaliseen turvallisuuteen. Kiintymyssuhdeteoria sisältää kaikki tärkeät ihmissuhteet koko elämän aikana.

Bartholomew'n aikuisen kiintymyssuhteen nelikenttämallissa (kuva 2) yhdistellään mallia itsestä ja mallia muista ihmisistä. Myönteisellä minäkuvalla tarkoitetaan vahvaa itseluottamusta, joka ei tarvitse ulkopuolista vahvistusta muilta ihmisiltä. Kielteinen minäkuva voi ilmetä huolena hyväksytyksi tulemisesta lähisuhteissa. Malli muista kertoo luottamuksesta toisiin, esimerkiksi hakeeko henkilö helposti apua vai vältteleekö sen hakemista.

		<b>MALLI ITSESTÄ</b> (Ahdistuneisuus)	
		<b>Myönteinen</b> (Matala)	<b>Kielteinen</b> (Korkea)
<b>MALLI MUISTA</b> (Välttely)	<b>Positiivinen</b> (Matala)	<b>TURVALLINEN</b> Tuntee olonsa mukavaksi läheisyydessä ja itsenäisyydessä	<b>TAKERTUVA</b> Huolissaan Ristiriitainen Liian riippuvainen
	<b>Negatiivinen</b> (Korkea)	<b>ITSERIITTOINEN</b> Kiintymyksen kieltäminen Vähättelevä Vastariippuvainen	<b>PELOKAS</b> Kiintymisen pelko Välttelevä Sosiaalisesti välttelevä

Kuva 2. Aikuisen kiintymyssuhteen nelikenttämalli (mukaiillen Bartholomew 1990, 163)

Ogdenin ym. (2009, 49–51) mukaan turvallisesti kiinnittyneet lapset onnistuvat hyväksymään aikuisena ihmissuhteissaan turhautumisen ja pettymysten tunteita paremmin kuin turvattomasti kiinnittyneet. He hakevat läheisyyttä ja arvostavat ihmissuhteita. Turvattomasti kiintyneillä aikuisilla on usein torjuva asenne kiintymystä kohtaan. He pitävät etäisyyttä muihin ihmisiin ja

suhtautuvat vihamielisesti tunteisiin kunnioittamatta ihmissuhteita. He välttelevät myös emotionaalisen tuen hakemista stressitilanteissa.

Parisuhde- ja kiintymystyyli ovat edelleen keskeisesti mukana tutkittaessa parisuhteiden hyvinvointia. Lapsuuden kokemukset vaikuttavat aikuisen kykyyn elää parisuhteessa. Kiintymyssuhdeteoria auttaa siten ymmärtämään läheisyys ja etäisyysristiriitoja parisuhteessa. Himmanen-Kosken (2004) mukaan kiintymyssuhde selittää osan parisuhteen vaihteluista. Turvallisesti kiintyneet aikuiset arvostavat lapsuutensa ihmissuhteita ja kuvaavat johdonmukaisesti niihin liittyviä sekä myönteisiä että kielteisiä tapahtumia.

Himmanen-Koski (2004) toteaa, että kiintymyssuhteella on tärkeä merkitys hyvinvoivalle parisuhteelle. Turvallisessa kiintymyssuhteessa läheisyyden ja intimitiiden ylläpito on keskeistä. Kokemukset läheisyydestä ja saatavilla olosta jo varhaisuhteissa lisäävät heidän motivaatioitaan pitkäaikaisiin ja pysyviin suhteisiin. Turvallinen kiintymyssuhde näkyy positiivisena minäkuvana, rakentavina konfliktien ratkaisukeinoina sekä luottamuksena kumppanin tukeen ja rakkauteen, ja käsitykset muista ihmisistä ovat myönteisiä. Kaikki nämä edesauttavat parisuhteen pysyvyyttä. Turvallinenkaan kiintymyssuhde ei välttämättä suojaa mahdolliselta erolta, mutta se voi helpottaa erosta selviytymistä. Kiintymyssuhdetyylit voivat aktivoitua kriisitilanteissa, koska parisuhde voi asettaa tunteiden käsittelylle suuria vaatimuksia. Ero voi tuntua helpommalta vaihtoehdolta kuin tunnetyöhön ryhtyminen kumppanin kanssa. Turvallinen kiintymyssuhde antaa enemmän mahdollisuuksia rakentavaan asioiden käsittelyyn.

Tuhkasaaren (2003, 2019b) mukaan puolisoa kohtaan koetaan empatiaa, pystytään ilmaisemaan omia tunteita ja tarpeita ja kyetään vastavuoroisuuteen suhteessa. Turvallinen kiintymyssuhde ei takaa pysyvää onnea parisuhteessa, mutta turvallisesti kiintyneet ovat todennäköisesti pitkäaikaisessa parisuhteessa. Parisuhteet ovat pysyvämpiä, ja heillä on vähemmän vaikeuksia suhteessa. Vastoinkäymisiä kohdatessaan heidän on helpompi luottaa puolisoon ja omaan kykyynsä kohdata vaikeita kokemuksia. Toisaalta turvallisesti kiintyneiden on helpompi lähteä vaikeasta liitosta, ja he sietävät yksinoloa jonkin aikaa. Turvallinen kiintymyssuhde antaa enemmän mahdollisuuksia

rakentavaan parisuhdeongelmien käsittelyyn. Turvattomasti kiintyneillä on usein suuria odotuksia puolisoa kohtaan.

Tuhkasaaren (2003) mukaan turvattomasti kiintyneiden parisuhteista puuttuu usein vastavuoroisuus ja joustavuus. Pareilla on vähän eläytymiskykyä toisen kokemukseen ja siihen, miten nämä kokemukset vaikuttavat itseen ja toiseen. Turvattomasti kiintyneet päätyvät useammin vaikeisiin suhteisiin ja irrottautuminen on hankalampaa esimerkiksi väkivaltaisista suhteista. Turvattomassa kiintymyssuhteessa kiintymyskäyttäytyminen aktivoituu herkästi, koska toisen käyttäytyminen koetaan uhaksi turvallisuuden tunteelle. Reaktiot ovat kahden suuntaisia – vältteleviä tai takertuvia. Kun kiintymyssuhde on uhattuna, käyttäytyminen voimistuu ahdistuneen takertuneeksi ja vaatimuksiksi.

Tuhkasaaren (2003) mukaan turvallisesti kiinnittyneen ja turvattomasti kiinnittyneen parisuhde voi mahdollistaa korjaavan kokemuksen molemmille. Toisaalta se voi tukea toisen hallitsevuutta ja toisen riippuvuutta vinolla tavalla. Turvallisessa suhteessa voi oppia luottamaan toisen ihmisen läheisyyteen ja tukeen. Parisuhteessa voi syntyä kriisi, kun puolisoitten voimat eivät riitä toistensa tukemiseen.

Kun parisuhteen molemmat osapuolet ovat kiinnittyneet hylkäävästi, on Tuhkasaaren (2003) mukaan heidän vaikea sietää läheisyyttä. Parisuhteissa näkyy korostunut itsenäisyys ja itseriittoisuus. Riippuvuuden tarpeet ovat tulleet torjutuiksi jo vanhempi - lapsi -suhteissa. Uhaksi koetaan kokemukset, jotka aktivoivat kielletyt ja torjutut tarpeet. Vihan ja mielihahan tunteet purkautuvat merkityksettömissä tilanteissa.

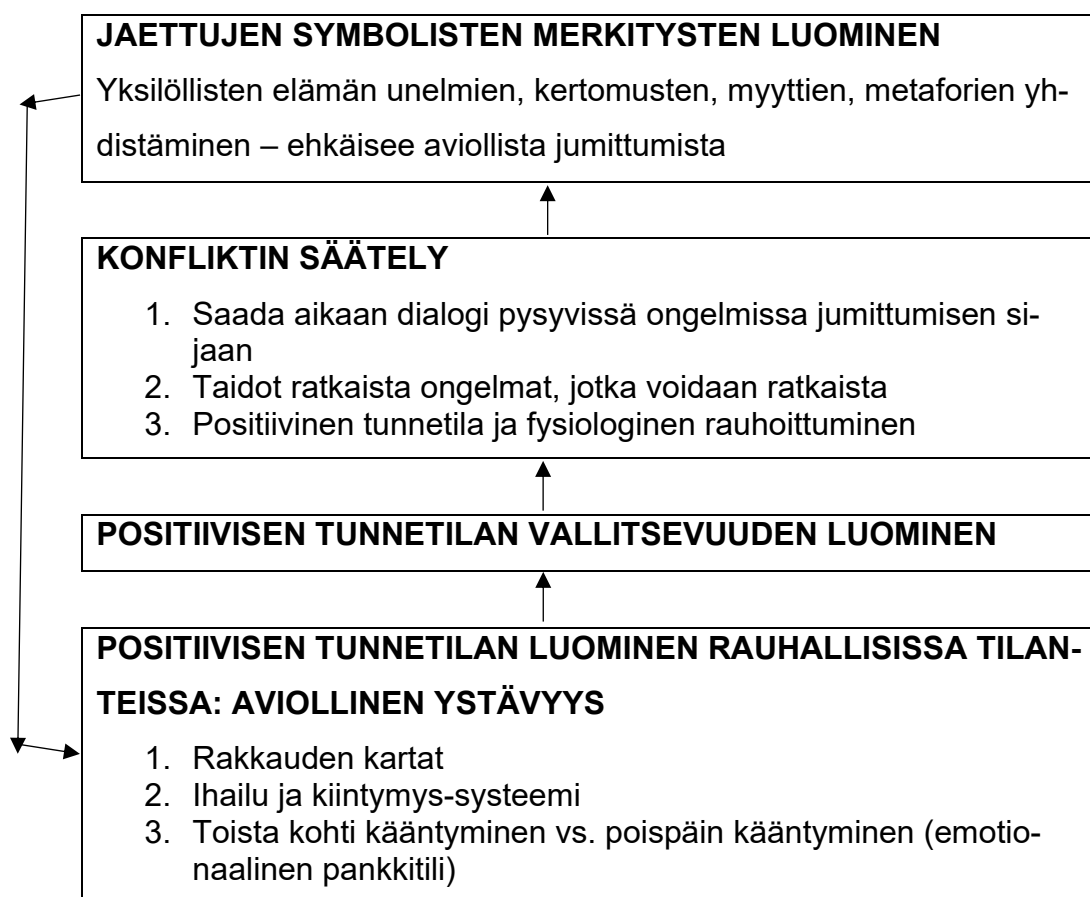
Kiintymyssuhdeteorian mukaan vaikeudet parisuhteessa voivat olla heikentämässä kiintymyssuhdetta ja luoda turvattomuutta. Kiintymyssuhdetarpeet ovat normaaleja elämään kuuluvia tarpeita. Rajoittunut ja puolustautuva tapa käsitellä ihmissuhteiden haasteita kehittyvät usein ongelmiksi. Kiintymyssuhdeteoriassa parisuhteen erimielisyydet voidaan ymmärtää eroahdistuksen ja turvattoman kiintymyssuhteen näkökulmasta. Kiintymyssuhde on ihmisten välistä tunnesitoutumista. Se luo ja säätelee läheisyyttä kiintymyksen kohteeseen ja sisäisiin työskentelymalleihin. Parisuhdekriiseissä eivät itse kiintymistarpeet

ole ongelmia vaan, se kuinka puoliset työstävät ja tuovat esille kiintymystarpeitaan erilaisissa turvattomissa tilanteissa. (Pinomaa 2004, 15–26.)

Behavioristinen näkemys parisuhteesta liittyy kumppanien väliseen vuorovaikutukseen. Parisuhteen laatu muodostuu siitä, miten pari pystyy ratkaisemaan riitoja ja erimielisyyksiä. Teoria pyrkii selittämään, miten tyytyväisyys suhteessa muuttuu ajan myötä, mutta se ei selitä suhteen kestävyuden vaihteluita eikä eroon johtavia tekijöitä. Toiset parit pysyvät yhdessä, vaikka vuorovaikutuksessa olisi ongelmia. Kyvyttömyys riitatilanteiden käsittelyssä lisää tyytymättömyyttä parisuhteessa ja positiivinen vuorovaikutus lisää tyytyväisyyttä. Tietyt käyttäytymistavat esimerkiksi itsepäisyys, puolustelu, vetäytyminen vuorovaikutuksesta vaikuttavat negatiivisesti suhteen laatuun. (Pukkala 2006, 74–76.)

Gottmanin teoria on Malisen (2004,8) mukaan parhaiten tutkittu teoria parisuhteiden kehittymisestä. Gottmanin tutkimuslöydökset tuovat esille onnellisten ja onnettomien parien erottavat tekijät. Hän on keskittynyt nimenomaan käyttäytymisen piirteisiin, jotka pitävät kumppanit yhdessä. Gottmanin tutkimusten mukaan riidat eivät ole haitallisia suhteelle, jos suhteessa on huumoria, onnistunutta ongelmanratkaisua, empatiaa, toisen kuuntelua ja sovinnon tekemisen taitoa.

Gottman on kehittänyt teorian ”Toimivasta parisuhdetalosta” (kuva 3). Parit, jotka elävät onnellisessa ja kestävässä avioliitossa voivat saavuttaa ystävyyden ja molemminpuolisen kunnioituksen. Hänen mukaansa onnellisessa liitossa on kyse onnistumisesta pitää suhde vakaalla tasolla. Teoria muodostuu eri tasoista: positiivisen tunneilmaston luominen, ihailu ja kiintymyssysteemin ylläpitäminen ja konfliktien säätely. Korkeimmalla tasolla on yksilölliset elämän unelmat, kertomukset, myytit ja metaforat. Nämä ennaltaehkäisevät jumiutumista. Gottman puhuu seksin, romantiikan ja intohimon laadusta. Parisuhteessa konfliktit ovat väistämättömiä. Niiden kanssa toimeen tuleminen on ystävyyden rakentamista. Rakentavissa riidoissa tehdään vastaan tulemisia puolin ja toisin. (Malinen 2004, 8–10.)



Kuva 3. Gottmanin Toimiva parisuhdetalo-teoria (Malinen 2004, 9)

Keskeisiä periaatteita, jotka vahvistavat parisuhteen toimivuutta, ovat Gottmanin tutkimusten mukaan toisen elämästä kiinnostuminen, pitämisen ja ihailun ilmapiirin ruokkiminen, kuulemisen ja vastaanottamisen taito, kumppanin näkemysten ja tunteiden arvostaminen, ongelmien ratkaiseminen molempia tyydyttävällä tavalla, lukkiutuneiden tilanteiden voittaminen sekä yhteisten rituaalien ja kokemusten kerääminen ja vaaliminen. (Gottman & Silver 2004.)

Gottmanin teorian (Malinen 2004, 10–11) mukaan puolison kriittiset, sarkastiset ja alentavat puheet ovat ensimmäisiä eron varoitusmerkkejä. Myöhemmin ivallinen halveksunta, puolustuskäyttäytyminen ja vaikenemisen muuri lisääntyvät. Tunneälykkäissä liitoissa tempaudutaan vahvojen tunteiden vietäväksi sekä tunnustellaan rauhan mahdollisuuksia ristiriitatilanteissa. Ne ovat Gottmanin mukaan onnistuneita sovintoyrityksiä. Parisuhteen lähestyessä loppua kipeät muistot ja torjutut tunteet valtaavat parisuhteen. Gottmanin tutkimusten mukaan liitto on loppumassa, kun aviolliset vaikeudet ovat syviä ja pysyviä eikä pari koe enää halua puhua ongelmistaan. Molemmat puoliset alkavat elää omaa elämää, jolloin yksinäisyys ja eristäytyneisyys kasvavat. Tässä vaiheessa on iso riski ulkopuoliselle suhteelle. Gottmanin tutkimusten mukaan

parit hakevat apua vasta noin kuusi vuotta ensimmäisten merkkien ilmaannuttua.

Parit, jotka pystyvät ylläpitämään ystävyyttä, kokevat myös tyydyttävää seksiä. Ystävyys koostuu kiinnostuksesta toista kohtaan sekä halusta olla rakastettava ja toista kunnioittava. Lisäksi parisuhteessa ovat mukana seksin, romantiikan ja intohimon näkökulmat. Parisuhde ei ole pelkästään ystävyyttä vaan siihen liittyvät myös erimielisyydet. Niiden kanssa toimeen tuleminen on ystävyden rakentamista. Gottman puhuu tuhoavien ja rakentavien konfliktien tasapainosta. Rakentavissa riidoissa tullaan aina toista vastaan. (Malinen 2004, 10–11.)

## **4 IKÄIHMISTEN PARISUHDEPALVELUT JA VERKOSTOJEN JOHTAMINEN**

### **4.1 Ikäihmisten parisuhdepalvelut**

Sosiaali- ja terveysministeriö on koonnut sivuilleen (2023a, 2023b) ikäihmisille suunnatut valtakunnalliset palvelut ja etuudet sekä niitä koskevaa lainsäädäntöä. Palvelut voidaan joko ostaa yksityisiltä palveluntuottajilta tai kunta voi järjestää ne itse. Sivuilla on lueteltu ehkäisevät palvelut, palvelutarpeen arviointi, terveyspalvelut, veteraanipalvelut ja -etuudet, asumispalvelut, kotipalvelu ja kotisairaanhoido, laitoshoido, omaishoidon tuki sekä muistisairaiden palvelut. Mikään näistä ei suoraan ole parisuhdetta tukevia palveluita. Samoja asioita on sosiaali- ja terveysministeriön ikäihmisten palvelutuotannon laatusuosituksessa (2020). Laatusuosituksessakaan ei kuitenkaan ole mainintaa siitä, millä palveluilla ikäihmisten parisuhdetta voisi tukea.

Ikääntyneiden palvelut -sivustolla on keskitytty omaishoitajuuteen, kuljetuspalveluihin, ikäihmisen asumiseen sekä ikäihmisen uuteen kotiin. Lisäksi sivuston kautta voi hakea tarjolla olevia palveluita, esimerkiksi ”parisuhde”-hakusanalla löytyy Kaarinan kaupungin ikääntyvien palveluohjaus. Siinä on mainittu, että palveluohjaajalle voi soittaa, jos mieltä askarruttaa esimerkiksi parisuhde. (Suomi.fi 2022.)

Etelä-Karjalan sosiaali- ja terveyspiiri Eksote tuottaa julkiset sosiaali- ja terveyspalvelut noin 129 000 asukkaalle (Eksote 2022b). Eksote on koonnut

palveluoppaaseen (2022a) ikäihmisille suunnatut palvelunsa ja niiden yhteystiedot. Palveluoppaassa on myös huomioitu kolmannen sektorin toimijoita. Lisäksi Eksote on luonut Yksityiset Palvelut -verkkosivuston (2023), johon lisää Eksoten hyväksymiä yksityisiä sosiaali- ja terveysalan palveluntuottajia. Palveluopas on kattava, mutta palveluiden välinen verkostomainen yhteistyö on puutteellista. Ikäihmisten parisuhdetta tukevat palvelut ovat vähäisiä Eksoten palveluoppaassa. Palveluoppaassa on mainittu omaishoidontuki ja kuinka sitä voi hakea. Psykososiaalisissa palveluissa on mainittu vain kriisitilanne. Yhteystiedoissa on kirkon palveleva puhelin, mutta siitä ei mainita, että sinne voi soittaa myös muussa kuin kriisitilanteessa. Lisäksi oppaassa on mainittu seurakunnat/diakoniatyö. Siitä on kerrottu, että tarjotaan hengellistä ja henkistä tukea kaikille. Kuitenkaan suoria yhteystietoja ei ole. Vajaaksi jää myös se tieto, että tukea voi saada seurakunnasta myös perheneuvonnan kautta parisuhdekysymyksiin.

Parisuhdeita vahvistavaa työtä Suomessa tekevät useat järjestöt, kunnat, hyvinvointialueet sekä kirkko. Etelä-Karjalan alueella ikäihmisille suunnattuja parisuhdepalveluita tuottavat toimijat ovat liitteessä 1. Työ jakautuu hoidollisen työn eli korjaavan työn ja vahvistavan eli ennaltaehkäisevän työn sektoreihin.

Eri palvelujärjestelmien kesken on tehty työnjakoa, ja useilla paikkakunnilla kirkon perheasiain neuvottelukeskukset ovat keskittyneet erityisesti parisuhdeongelmien kohtaamiseen ja hoitamiseen. Kirkon perheneuvonnassa tehdään läheisesti yhteistyötä hyvinvointialueiden sekä kolmannen sektorin kanssa. Perusterveydenhuollon sekä sosiaalipalveluiden kautta parisuhdeongelmiin tulisi olla saatavissa apua esimerkiksi psykologipalvelujen, mielenterveys- ja päihdepalvelujen ja seksuaalineuvonnan kautta myös ikääntyvälle väestölle. Julkisen puolen parisuhdepalvelut on vahvasti suunnattu lapsiperheille. Esimerkiksi toimeksiantajan toimintasuunnitelmassa Imatran seurakunnan perheneuvontapalvelut priorisoidaan jonotilanteessa pikkulapsiperheille. Pariterapia- palveluja tuottavat myös yksityiset palveluntuottajat. Järjestöt ylläpitävät ryhmätoimintaa ja erilaisia tapahtumia sekä parisuhdepuhelimia ja päivystyschat-palveluja tarjoamalla tukea parisuhteen pulmissa. Ikäihmisille on erityisesti ollut tarjolla eläkeliiton kautta leskeyteen ja eroihin liittyvää apua. Tarjolla on myös ikäihmisille erilaisia luentoja, kursseja, leirejä, vertaisryhmiä ja

parisuhdetapahtumia niin verkon kautta kuin kasvotusten. (Kohtaaminen kantaa 2017.)

Parisuhdekeskus Kataja ry koordinoi valtakunnallista parisuhdeverkostoa, jossa on mukana 32 toimijaa. Verkoston tehtävä on vahvistaa parisuhdetyön merkitystä sekä näkyvyyttä. Verkoston toimijat tuottavat materiaalia parisuhdeasioista sekä kouluttavat esimerkiksi vertaisohjaajia erilaisten kurssien, ryhmien ja tapahtumien toteuttamiseen. Jokaisella järjestöllä on omat linjauksensa ja arvonsa, niinpä parisuhdetapahtumien sisältö vaihtelee eri järjestöjen kesken. Parisuhdeverkoston toimijat tuottavat monenlaisia parisuhteen omahoito-ohjelmia. Ikäihmisten palveluja löytyy usean toimijan kautta, esimerkiksi Väestöliitolta, Mielenterveystalolta ja Sateenkaari-ihmisten Perhesuhdekeskukselta. Lisäksi Ikäinstituutin erilaiset projektit ovat huomioineet myös parisuhdeasioita. (Parisuhdekeskus Kataja 2023.)

#### **4.2 Verkoston johtaminen asiakasprototyypin avulla**

Verkostotoiminta tarkoittaa kahden tai useamman tuottajan toimintaa yhteistyössä. Verkostotoiminnan avulla voidaan jakaa tietoa toimijoiden välillä. Verkostotoiminnan onnistuminen perustuu toimijoiden väliseen luottamukseen. Verkoston tavoitteiden tulee olla kaikkien verkoston toimijoiden tiedossa. Verkoston ylläpitäminen vaatii jatkuvaa seurantaa. (Järvensivu ym. 2010.)

Verkostoa suunniteltaessa on tärkeää määritellä alustavat tehtävät ja tavoitteet. Ne tarkentuvat, kun kaikkien verkoston jäsenten näkökulmat ovat saatavilla. Määrittelyllä myös sitoutetaan verkosto ja kasvatetaan yhteistä tietoisuutta. Verkoston jäsenet kokevat verkoston omakseen, kun he voivat itse vaikuttaa tehtävään ja tavoitteisiin. Verkoston tavoitteiden määrittelyä ei tarvitse aloittaa alusta, sillä ne muokkautuvat verkoston kehittyessä tarpeiden mukaan. Tavoitteiden tulee aina olla verkostolähtöisiä. (Valtioneuvoston kanslia 2019.)

Järvensivun (2019, 141–168) mukaan verkostojen kehittämisessä on neljä vaihetta: verkoston kokoaminen, tavoitteiden ja toimintatapojen sopiminen, yhdessä eteneminen sekä vaikutusten arviointi. Verkoston kokoaminen tapahtuu koollekutsujan, fasilitoijan, aloitteesta, mutta tärkeä on muistaa olla avoin



verkoston sisältä herääville toiveille ja tavoitteille. Verkostokutsun on hyvä olla avoin kaikille halukkaille, ja on hyvä myös, jos kutsua saa jakaa eteenpäin. Verkoston kokoamisen jälkeen on tärkeä sopia yhdessä verkoston tavoitteet ja toimintatavat. Yleensä verkostotyötä aloitetaan neljästä syystä: yhteisen asiakkaan parempi palvelu, yhteistyön sujuvoittaminen ja tehostaminen, ajankoh- taisiin ilmiöihin ratkaisujen löytäminen tai strategian tai vision toteuttaminen. Verkosto voi tarjota jäsenilleen myös esimerkiksi vertaistukea tai tukea työssä jaksamiseen. Verkoston etenemisvaiheessa edetään sovittuja tavoitteita kohti. Verkoston toiminnan vakiintuessa on tärkeä arvioida verkoston vaikutuksia, ta- voitteiden täyttymistä sekä sen vuorovaikutusympäristöä.

Prototyypointia voidaan hyödyntää verkostotyöskentelyssä palveluita kehittä- essä. Prototyyppi on osa oppimista. Se on oleellinen osa mitä tahansa innova- tiivista työskentelyä. Prototyyppi eli koeversio tai malliesimerkki on ensimmäi- nen konkreettinen visuaalinen luonnos, malli tai julkaisu kehitettävästä palve- lusta tai tuotteesta. Prototyypin avulla voidaan selvittää, miten idea toimii käy- tännössä, kehittää ideaa paremmaksi ja kerätä palautetta. Uusi malli tehdään näkyväksi muille. Prototyyppiä ei välttämättä käytetä idean varsinaiseen tes- taamiseen, vaan prototyyppiä käyttämällä voidaan myös tarkastella koehenki- löiden suhtautumista ja käyttäytymistä suhteessa prototyyppiin. (Suomidigi 2019; Hassi ym. 2015, 49–50.)

Prototyypin kehittämisessä selvitetään Hassin ym. (2015, 134) mukaan kol- mea asiaa:

1. *Mikä on se asia (tai ne asiat), joista pyrimme prototyypin avulla oppi- maan?*
2. *Miten prototyyppi auttaa koehenkilöitä kokemaan nämä asiat?*
3. *Miten prototyyppi auttaa meitä kehittäjiä ymmärtämään näitä asioita pa- remmin?*

Prototyypin ja sen testaamisen suunnittelun tulee edetä yhtä aikaa, sillä tes- taamisasetelma vaikuttaa myös siihen, millainen kehitettävän prototyypin pitää ja kannattaa olla. Kokeilutilanteiden tulisi olla kuitenkin mahdollisimman toden- tuntuisia, mutta itse prototyypin ei tarvitse olla täysin viimeistelty, kunhan sen avulla voidaan kerätä kokeilutilanteessa tavoiteltava tieto. Yleensä viimeistele- mättömästä prototyyppistä on myös helpompi saada ja myös vastaanottaa ke- hittämis ehdotuksia ja palautetta. Kokeilutilanne ja siitä heräävien

kehitysehdotusten kerääminen on tärkeä vaihe, sillä sen avulla prototyypin taustaa ymmärretään paremmin. Kokeilusuunnitelman luominen näkyy kuvassa 4. (Hassi ym. 2015, 134–135.)



Kuva 4. Kokeilusuunnitelman luominen (Hassi ym. 2015, 79)

Innokylän (2023a) mukaan verkostokartan avulla saa verkostojen rakenteen näkyväksi. Verkostokartta voi näyttää monenlaiselta, mutta tärkeintä on, että sen tavoitteen hahmottaa. Verkostokarttaan voidaan merkitä verkoston toimijoiden välisiä suhteita, verkoston hyvät puolet sekä kehittämiskohteita. Verkostokarttaan merkitään verkostoon liittyvät toimijat riippuen kartan tarkoituksesta. Tämän jälkeen verkostokarttaan merkitään sen kehityskohdat sekä se, onko verkoston sisäiset resurssit hyvin jaettu vai voisiko jakoa tehostaa.

#### 4.3 Verkostomallin kehittämisestä

Salmisaaren (2022a) mukaan palvelut Eksotessa rakentuvat asiakaslähtöisyyden periaatteelle. Neljän eri tason mallissa asiakaslähtöisyys määritellään yksilötason, palveluiden tason, yhteiskunnan ja oikeudenmukaisuuden tason sekä tuottavuuden tason mukaan. Yksilötaso on asiakkaan ja työntekijän kohtaamista. Palveluiden tasolla puhutaan matalan kynnyksen periaatteesta,

jossa ketteryys ja tarpeet ovat etusijalla palvelujärjestelmän tuottaessa palveluja asiakaslähtöisesti. Oikeudenmukaisuus saavutetaan asiakkaan tarpeita ja toiveita kuulemalla järjestettäessä palveluita. Kaikilla tulee olla samantasoiset palvelut riippumatta siitä, missä he asuvat. Viimeisellä tasolla huomioidaan palveluiden tuottamisen taloudelliset resurssit. Verkostoajattelulla voidaan myös löytää ratkaisuja asiakaslähtöisyyden toteuttamiseen.

Salmisaaren (2022a) mukaan matka ”asiakas edellä” -ajatteluun ei ole ollut nopeaa ja helppoa. Eksoten toiminta saatiin asiakaslähtöiseksi suurien muutosten kautta. Keskeiseksi teemaksi on noussut johtaminen. Suunnittelun ja strategioiden tekemisen lisäksi tarvitaan muutosten johtamista ja uudistusten toimeenpanoa.

Ikäihmisten asioiden hoidossa on monia palveluntuottajia. Nämä toimivat liian usein toisiaan tuntematta ja päällekkäin. Parhaimmillaan verkostomallisessa toiminnassa luodaan perhekohtaiset tehtävä- ja vastuujaoit toimijoiden kesken. Verkostomaisessa mallissa kolmas ja neljäs sektori, kokemusasiantuntijat, vertaistuki ja omaistoiminta nousisivat aivan uuteen rooliin kumppanuustoiminnan myötä. Tarkoituksena olisi myös sujuvoittaa ikäihmisten tarvitsemien sosiaali- ja terveyspalvelujen saatavuutta ja luoda uusia toimintamalleja. (Salmisaari 2022b.)

Tällä verkostomallisella toiminnalla voidaan saavuttaa ikäihmisten kanssa työskenneltäessä parempaa arjen työn tukea ja lisääntyvää työkaluvalikoimaa. Asiakaslähtöisyydellä varmistetaan ja edistetään kumppanuuksien hallintaa. Palvelukokonaisuuksien rakentaminen ei tarvitse enää perustua muualle lähettämiseen ja sen kautta saataviin tietoihin. Tavoitteena on tarkoituksenmukaistaa toimintatapoja: ”Kaikille samanlaista, sopivasti erilaista, yksilöllisesti poikkeavaa”. (Salmisaari 2022b.)

Johtamisen näkökulmasta toiminta ja sen näkymät kuvautuvat paremmin ja ymmärrettävämmin, jolloin kokonaisuuksien hallinta sekä perustehtävän toteutumisen seuranta helpottuu. Laadukysymykset, kuten tasalaatuisuus ja asiakaskokemuksen korostuminen, pysyvät esillä. Resurssien käyttöä ja kustannusten muodostumisen seuranta voidaan optimoida nykyistä paremmin.

Saadaan lisää työkaluja strategisen johtamisen ja painopisteiden toteutumisen seurantaan. (Salmisaari 2022b.)

Rajapintatyöskentely kehittää vuoropuhelua eri toimijoiden välillä. Kaikki tämä on ennaltaehkäisevää työtä parhaimmillaan. Asiakaslähtöinen työskentely edistää ikäihmisten hyvinvointia, terveyttä ja elämänlaatua. Lähimmäisyyden tukemiseen ja osallisuuden ylläpitämiseen tarvitaan ihmisen perustarpeiden kuulemista sekä niihin vastaamista. Tämä on toinen toisistamme huolehtimista. Tästä syntyi opinnäytetyömme perusajatus ”Älä unohda ikäihmisiä, tieto voikin olla heillä”.

## **5 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITE JA TUTKIMUSKYSYMYKSET**

Opinnäytetyön tarkoituksena on selvittää 5–6 parin haastattelun avulla parisuhteen koossa pitäviä ja parisuhdetta vahvistavia tekijöitä sekä sitä, millaiset palvelut tukevat ikääntyviä parisuhteessa eläviä ihmisiä. Tarkoitus oli rakentaa asiakasprototyyppi kerättyjen tekijöiden, esimerkiksi haastatteluissa nousseiden havaintojen, perusteella. Asiakasprototyypin avulla voi tuoda eri toimijat lähemmäksi toisiaan asiakaslähtöisesti.

Opinnäytetyömme ensimmäisenä tavoitteena oli ikäihmisten tarpeiden kuuleminen asiakaslähtöisyyden tukemiseksi ilman, että heidät nähdään sairaina tai muiden avusta riippuvaisina henkilöinä. Toinen tavoitteemme on tarjota asiakaslähtöistä tietoa ikäihmisten parisuhteista parisuhdepalveluita suunniteltaessa ikäihmisten ympärille. Opinnäytetyömme kolmantena tavoitteena oli tukea ikäihmisten parisuhdepalveluverkoston muodostumista asiakasprototyypin avulla. Opinnäytetyömme tarkoitus ja tavoitteet on esitelty johdannossa taulukossa 1.

Opinnäytetyömme on laadullinen, kvalitatiivinen opinnäytetyö. Valitsimme kehitykselliseksi lähestymistavaksi tapaustutkimuksen ja aineistonkeruumenetelmänä käytämme teemahaastattelua. Analyysimenetelmänä käytimme segmentointia ja kategorisointia.

## 6 TAPAUSTUTKIMUKSEN TOTEUTUKSEN KUVAUS

Tapaustutkimus tai case-tutkimus on laadullisen tutkimusasetelma, jossa tutkimuskohteena olevan ilmiön ja tutkitun joukon perusteella tehdään päätelmiä isommasta ilmiöstä. Tutkimuskohteena tapaustutkimuksessa on jokin tietty ryhmä, tarkasti rajattu joukko tai vaikka vain yksilö. Tapaustutkimuksessa tutkimusasetelmia voi olla vain yksi tai niitä voi olla useampi. Tapaustutkimus voi olla joko poikkileikkaustutkimus, jossa ilmiötä tutkitaan tietyssä ajankohtana, tai pitkittäistutkimus, jossa ilmiötä tutkitaan pitkän ajan kuluessa. Tapaustutkimuksessa on tärkeää, että tutkijat ovat perehtyneet tarkasti ilmiön taustatietoihin ja aiempiin tutkimuksiin, jotta tutkimustulokset olisivat luotettavampia. Tapaustutkimuksessa on tarkoitus tutkia ilmiötä tarkasti, minkä jälkeen voi tehdä päätelmiä ja suosituksia ilmiöön liittyen. Tapaustutkimuksen näkökulmia voivat olla faktanäkökulma, konstruktionistinen näkökulma tai kokemusnäkökulma. (Vuori 2023; Jokinen 2023.)

Opinnäytetyössämme päädyimme tutkimusasetelmana tapaustutkimukseen, koska tutkimme tietynlaista joukkoa muutaman parin kautta. Näiden pariin vastausten perusteella teimme Matti ja Maija -asiakasprototyypin. Valitsemamme tapa on poikkileikkaustutkimus. Olimme perehtyneet tutkimusaiheemme taustoihin monipuolisesti etukäteen. Tapaustutkimuksemme tutkimusnäkökulmaksi valitsimme kokemusnäkökulman, koska hypotesimme oli, että saamamme vastaukset eivät ole universaaleja vaan ne vaihtelevat vastaajasta ja hänen kokemuksistaan riippuen (Jokinen 2023).

Kanasen (2013, 59) mukaan tapaustutkimuksessa on seitsemän vaihetta. Ensimmäinen vaihe on tutkimusongelman valinta. Toisessa vaiheessa tutkimusongelmasta johdetaan tutkimuskysymykset. Kolmannessa vaiheessa valitaan tutkittavat tapaukset. Neljännessä vaiheessa valitaan aineistonkeruu- sekä analysointimenetelmät. Viidennessä vaiheessa toteutetaan itse aineistonkeruu. Kuudennessa vaiheessa kerätty aineisto tulkitaan ja tehdään analyysi. Seitsemännessä vaiheessa tehdään raportointi. Tapaustutkimuksen toteutuksen vaiheet ja aikataulu on liitteessä 3.

## 6.1 Tutkimusongelman valitseminen

Tapaustutkimuksen ensimmäisessä vaiheessa Kanasen (2013, 60–62, 67) mukaan valitaan tutkittava aihe ja tehdään sen sisällöstä tarkemmat määrittelyt. Määrittelyn avulla voidaan jatkossa ohjata koko prosessia tarkemmin haluttuun suuntaan eikä harhautua aiheesta. Määrittelyyn kannattaa siis käyttää riittävästi aikaa. Tutkimuksella on suurempi todennäköisyys onnistua, jos tutkittava ongelma on määritelty tarkasti. Toisinaan tutkimusongelman määrittely on vaikeaa ja saattaa epäonnistua. Tällöin tutkimuksessa saadut tuloksetkin ovat virheellisiä.

Nykyiset ikäihmisille suunnatut Eksoten alueen palvelut on kuvattu luvussa 4.1. Hyvinvoivat parisuhteet ovat sisältäneet erilaisia vaiheita, joista tietäminen auttaa ymmärtämään ihmissuhteiden vaativuutta ja niiden vaalimisen tärkeyttä. Opinnäytetyössämme käsitellään verkostojohtamista sekä johtamisen asiakaslähtöisyyttä asiakasprototyypin muodostamisen kautta.

Opinnäytetyön viitekehys muodostuu parisuhdeteorioista ja parisuhdepysyvyyttä tarkastelevista tutkimuksista, parisuhde- ja perhevaiheista sekä parisuhteissa eläneiden käsityksistä. Kirjallisuusanalyysin perusteella tarkensimme ennakko-oletuksia ja muodostimme teemoja haastatteluun. Aluksi päätimme tiedonhakuja varten hakusanat (liite 4) sekä hakutuloksien hyväksymis- ja poissulkukriteerit (liite 5). Tiedonhaussa (liite 6) käyttämiämme tietokantoja olivat EBSCO, Lumme sekä Finna. Hakusanoja yhdisteltiin eri tavoin sopivien tuloksien löytämiseksi. Lisäksi hyödynsimme löytyneiden tutkimusten lähdeluetteloita etsimällä niistä meille lisää sopivia tutkimuksia ja lähdekirjallisuutta. Vain ikäihmisiin kohdistuvia tutkimuksia ei löytynyt riittävästi, joten jouduimme tutkimusten valinnassa joustamaan tästä. Mukaan hyväksytyjen tutkimusten keskeiset tulokset on koottu liitteeseen 7.

## 6.2 Tutkimuskysymyksien johtaminen tutkimusongelmasta

Kanasen (2013, 62–63, 65) mukaan tapaustutkimuksen toisessa vaiheessa on tarkoitus johtaa tutkimuskysymykset tutkimusongelmasta. Tutkimuskysymysten asettamisen kautta voidaan aloittaa tiedonhaku. Ilman tutkimuskysymyksiä tiedonhaun avulla ei välttämättä saavuteta tutkimusta hyödyttäviä vastauksia vaan myös aiheen ohi meneviä. Tutkimuskysymykset johdetaan tutkittavasta

ongelmasta siten, että vastaukset on mahdollista saavuttaa valitulla tutkimusmenetelmällä, ja toisaalta tutkimusmenetelmä kannattaa valita tutkimuskysymysten perusteella. Tutkimuskysymykset myös määrittelevät, onko kyse eksploratiivisesta (ilmiötä kartoittava), deskriptiivisestä (ilmiötä kuvaileva) vai kausaalista (ilmiöiden välisiä suhteita tutkiva) tutkimuksesta.

Opinnäytetyömme oli eksploratiivinen, koska työssä oli tarkoitus kartoittaa ikäihmisten parisuhteiden koossa pitäviä tekijöitä sekä kehittää näiden pohjalta asiakasprototyyppi. Opinnäytetyön päätehtävänä oli vastata kysymykseen

### **Mitkä tekijät yhdistävät ikäihmisten hyvinvoivia parisuhteita ja minkälaisilla parisuhdepalveluilla vastataan ikäihmisten tarpeisiin?**

Tätä pääongelmaa voi jäsentää seuraavin kysymyksin:

1. Mitä tekijöitä puoliset pitävät merkityksellisinä parisuhteensa toimivuudelle?
2. Millaiset parisuhdepalvelut tukevat ikääntyviä parisuhteessa eläviä ihmisiä?
3. Mitä rajapintoja ja yhteistyökumppanuuksia havaitaan verkostoyhteistyössä ja miten näitä voidaan kehittää asiakasprototyyppiajattelun avulla?

### **6.3 Tutkimuskohteen valinta**

Tapaustutkimuksen kolmannessa vaiheessa Kanasen (2013, 75–77) mukaan päätetään tutkittava kohde eli se, mitä tai keitä on tarkoitus tutkia. Kohde on tutkittavan ilmiön yksikkö, esimerkiksi joku henkilö tai tapahtuma, ja tutkittavaa kohdetta voi olla yksi tai useampi. Kohteen tai kohteiden valinnassa saatetaan käyttää joitakin kriteerejä, joiden avulla lopullinen valinta toteutetaan. Varsinaista otantaa ei kuitenkaan tehdä. Tutkimussuunnitelma sisältää ongelmanmäärittelyn, tutkimuskysymykset sekä tutkimuskohteen valinnan. Tapauksen valinnan yhteydessä päätetään aineistonkeruun toteutustavasta.

Opinnäytetyömme haastattelut suoritettiin Etelä-Karjalassa, jossa väestö on keskimäärin iäkkäämpää ja yli 65-vuotiaiden osuus väestöstä on 28,0 %. Koko maassa asukkaiden keski-ikä on 43,4, kun taas Etelä-Karjalassa keski-ikä on 46,8. Opinnäytetyössämme valitsimme tutkimuskohteeksemme yli 60-vuotiaat parisuhteessa elävät pariskunnat. Omaan opinnäytetyöhömme päätimme

ottaa mukaan yli 60-vuotiaita, koska ikäihmisten hyvinvointia ja tyytyväisyyttä tutkivassa Väestöliiton Perhebarometri-tutkimuksessa vuodelta 2021 on tutkitut ikäihmiset lajiteltu luokkiin 50–59-, 60–69-, 70–79- ja 80+-vuotiaat.

Haastateltavia haettiin toimeksiantajana toimivan Imatran seurakunnan kaikkien toimipisteiden ilmoitustaululla sekä Imatran seurakunnan Facebook-sivulla, joten haastatteluun ilmoittautuminen oli vapaaehtoista. Tiedote haastattelusta on liitteessä 8. Suunnittelimme myös julkaisevamme hakuilmoituksen Imatran seurakunnan Myö Yhes -lehdessä, mutta lehden julkaisuaikataulu ei sopinut yhteen opinnäytetyön toteutuksen kanssa. Emme hyödyntäneet perheneuvonnan asiakasrekisteriä haastateltavien hankinnassa. Henkilöiden ilmoittautuessa haastatteluun annoimme samalla haastateltaville tietoisin suostumuslomakkeen (liite 9) sekä tietosuojaselosteen jo luettavaksi, jotta he pystyivät tutustumaan tutkimuksen tavoitteisiin ja tarkoituksiin etukäteen sekä esittämään tarvittaessa kysymyksiä ennen haastattelun alkua. Kun olimme saaneet 6 ilmoittautumista, poistimme tiedotteet.

## **6.4 Aineistonkeruu ja analysointi**

### **6.4.1 Aineistonkeruumenetelmän valinta**

Tapaustutkimuksessa aineistonkeruu muodostuu useammasta lähteestä kerätyn tiedon perusteella. Useista lähteistä koostetaan yksi iso kokonaisuus, jonka osat tukevat toisiaan. Tutkijalla tulee olla selkeänä tutkittava tapaus sekä se, millaista aineistoa kerätään. Aineistonkeruuta varten tutkijan tulee tietää mitä lupia tarvitaan ja miten luvat kerätään ja tallennetaan. Tapaustutkimuksen tekemisessä on tärkeä suunnitella aineistonkeruu, jotta ei tapahdu aineistotulvaa. Tapaustutkimuksessa aineiston analysointi tulisi aloittaa heti keräämisen aloittamisen yhteydessä. Saturatio tarkoittaa sitä, että kerätyn aineiston sisältö alkaa toistamaan itseään eikä uutta tietoa enää tule. Tällöin aineistonkeruu yleensä lopetetaan. Toinen lopetuskohta on, kun aineiston uskotaan antavan riittävästi todistusaineistoa (evidenssiä) tutkittavasta kohteesta. (Kananen 2013, 77–79.)

Opinnäytetyössämme keräsimme tietoa erilaisista tutkimuksista ja teoreettisesta viitekehystä. Suoritimme aineistonkeruun kuuden parin haastattelulla



ja saavutimme vastausten saturaation. Ennen haastatteluiden suorittamista haimme tarvittavat tutkimusluvut Imatran seurakunnalta.

#### **6.4.2 Teemahaastattelu**

Kvalitatiivisessa tutkimuksessa haastattelu on tavallisin menetelmä hankkia aineistoa. Haastattelun etuna pidetään joustavuutta, näin haastattelijan on mahdollista säädellä aineistonkeruutaan tilanteen mukaan ja vastaajia myötäillen. Tutkimuksessa on tarkoitus tuottaa aineistoa teemahaastattelun avulla. Teemahaastattelua nimitetään usein puolistrukturoiduksi tai -standardoiduksi, koska se sijoittuu lomake- ja avoimen haastattelun väliin. Teema-alueet on etukäteen päätetty, mutta kysymysten muoto ja järjestys vaihtelevat haastattelujen välillä. Teemahaastattelu sopii käytettäväksi, kun kohteena ovat emotionaalisesti arat aiheet, kun muistamattomuuden arvellaan tuottavan virheellisiä vastauksia tai kun halutaan keskustella haastateltavien kanssa ilmiöistä, joista ei ole totuttu puhumaan. (Hirsjärvi & Hurme 2022.)

Teemahaastattelun kysymyksiä tulee testata esihaastattelulla monta kertaa tutkimuksen edetessä. Näiden esihaastatteluiden perusteella voidaan muodostaa haastattelurunko, minkä jälkeen suoritetaan varsinaiset esihaastattelut, joiden tarkoituksena on testata haastattelurunkoa, järjestystä sekä kysymysten muotoilua. Esihaastattelun jälkeen kysymyksiä voidaan tarvittaessa muokata. Esihaastattelun avulla saadaan myös tietoon haastattelun pituus. Esihaastatteluiden suorittaminen lisää tutkimukseen kuuluvien haastatteluiden oikeellisuutta ja luotettavuutta. (Hirsjärvi & Hurme 2022.)

Haastattelussa on kyse vuorovaikutustilanteesta, joka syntyy haastattelijan aloitteesta. Etukäteen ei voi koskaan tietää, miten haastattelutilanne sujuu. Aitojen ja rehellisten käsityksien ja kokemusten tavoittamiseksi haastatteluissa tulee pyrkiä avoimeen ja luontevaan kommunikointiin. Kysymysten tai haastattelutehtävien tulisi olla konkreettisia, kokemuksellisia ja toiminnallisia sekä muodoltaan avoimesti todellisuudesta kertomaan houkuttelevia. Tavoitteena on saada kuvailevia ja kertouksenomaisia vastauksia. (Laine 2001, 36.) Haastattelutilanteessa tulee tutkijan huomioida se, että tilanne ohjautuu hänen toimiensa mukaan keskustelun tavoitteisiin. Haastattelun tarkoituksena on kerätä tietoa haastateltavan kokemuksista ja odotuksista. (Puusa & Juuti 2020.)

Haastattelun alun tulee olla helposti vastattava, jotta haastateltavan mielenkiinto aiheeseen herää ja haastateltava saa itse valita näkökulman haastattelun (Hirsjärvi & Hurme 2022).

Kanasen (2013, 80) mukaan teemahaastattelun vahvuutena on juuri sen henkilökohtaisuus ja joustavuus tilanteessa; sen kysymyksiä voi muokata haastattelutilanteessa nousevien ongelmien mukaan. Toisaalta sen heikkouksina ovat on kysymysten sisältämät virheet tai väärät vastaukset kysymykseen. Haastateltava saattaa myös tietoisesti tai tiedostamattomasti myötäillä haastattelijaa tai vastailia kuten kuvittelee haastattelijan toivovan.

Hirsjärven ja Hurmeen (2022) mukaan hyvä haastattelija tuntee aihepiirin, osaa ohjata tilannetta, esittää selkeitä kysymyksiä, on kiinnostunut, osaa havainnoida tilannetta, ymmärtää erilaisia käytösmalleja, tulee toiseen monenlaisten ihmisten kanssa, on avoin ja velvollisuudentuntoinen, herättää luottamusta haastateltavissa, käyttäytyy ”normaalisti” sekä on psyykkisesti kestävä.

Ryhmähaastattelussa voi haastattelija haastatella paria tai useampaa ihmistä. Parille toteutettua haastattelua voidaan kutsua myös parihaastatteluksi. Ryhmähaastattelussa vastaukset saadaan heti kaikilta osallisilta. Ryhmähaastattelun huonoja puolia ovat esimerkiksi se, että kaikki kutsutut eivät välttämättä saavu paikalle, ryhmän dominoivat henkilöt tai sen ilmapiiri. Ryhmähaastattelussa saattaa joskus olla kaksi tai useampi haastattelijaa, jolloin haastateltavat esittävät vuorollaan kysymyksiä. Ryhmähaastattelussa saattaa olla haastateltavaa myös koko ryhmän aikataulujen yhteen sopiminen. Ryhmässä ei välttämättä uskalleta kertoa kaikkea. Lisäksi ryhmässä useamman ihmisen yhtäaikainen tai eri voimakkuuksinen puhe saattavat hankaloittaa haastattelun äänittämistä. (Hirsjärvi & Hurme 2022, Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006c.)

Valitsimme teemahaastattelun, koska sillä tavoitimme haastateltavien jokapäiväisistä kokemuksista ja elämyksistä syntyneitä käsityksiä. Se oli myös hyvä tapa lähestyä ikäihmisten kokemuksia. Haastattelussa paneuduttiin parisuhteessa elävien kokemuksiin ja ajatuksiin siitä, mitä parisuhde on vaatinut ja vaatii tässä hetkessä voidakseen hyvin. Toteutimme haastattelun parihaastatteluna, sillä kysymykset koskivat molempia parisuhteessa eläviä.

Rakensimme etukäteen haastattelurungon (liite 10), mutta haastattelun aikana haastateltavien annettiin kertoa haluamistaan aiheista. Kysymykset olivat pääsääntöisesti avoimia, joten ne mahdollistavat parien vastaamisen heidän haluamassaan laajuudessa. Kysymykset perustuivat tekemäämme viitekehukseen sekä opinnäytetyömme tavoitteisiin ja tarkoituksiin. Haastattelurunko on rakennettu aihealueista, joihin varsinaiset haastattelukysymykset kohdistuvat. Ne toimivat haastattelijan muistilistana ja keskustelua ohjaavana tukena. Mielienkiinnon herättämiseksi haastateltavat pohdiskelivat aluksi parisuhdettaan piirtämällä oman parisuhdeviivan tyhjälle paperille.

Teemahaastattelun kysymykset jaoteltiin kolmeen kokonaisuuteen niiden tarkoitusten perusteella (liite 11). Taustatiedot antoivat kuvailevia tietoja aineiston vastaajista. Taustatietoon ja parisuhdehistoriaan liittyvillä kysymyksillä myös virittäydettiin haastatteluun. Parisuhde-otsikon alla olevilla kysymyksillä pyrittiin selvittämään parisuhdetta koossapitäviä ja parisuhdetta vahvistavia tekijöitä. Palvelu-kysymyksillä pyrittiin selvittämään, millaiset palvelut tukevat ja vahvistavat parisuhteita. Lopun yhteenvetokysymys päätti haastattelun.

Päätimme, että haastattelutilanteessa haastattelijana toimii vain toinen opinnäytetyöntekijöistä. Päädyimme tähän, koska haastateltava aihe voi olla haastateltaville joiltakin kohdilta tabu, jolloin vain yhdelle haastattelijalle asioiden kertominen on helpompaa. Haastattelijaksi valikoitunut puhuu asiakkaiden kanssa teemahaastattelun kaltaisista aiheista myös työkseen, joten hänellä on tietoa ja osaamista käsitellä saatuja vastauksia tilanteessa. Yksi haastattelijasta oli myös aikataulullisesti järkevämpää, sillä toinen tekijä asuu kauempana ja kahden haastattelijan sekä haastateltavan pariskunnan aikataulujen yhteensovittaminen olisi ollut haasteellista. Yhden haastattelijan myötä haastattelut voitiin toteuttaa joustavammin pariskunnan toivomaan ajankohtaan.

Esitestasimme teemahaastattelun kysymykset tutkimusluvan hakemisen jälkeen. Esitestaus toteutettiin haastatteleamalla yhtä kohderyhmän paria. Haastattelu toteutettiin sovitussa paikassa ja äänitettiin. Haastateltavan parin mielestä haastattelu oli sisällöltään loogisesti etenevä ja laajuudeltaan sopiva. Äänitteen äänenlaatu tarkistettiin kuuntelemalla haastattelu. Tarkasteltuamme kysymysten asettelua niissä ei ilmennyt ongelmia, joten emme tehneet muutoksia.

Haastattelut toteutettiin joulukuussa 2022 ja tammikuussa 2023. Haastattelut tehtiin joko haastateltavien kotona tai toimeksiantajan tiloissa haastateltavien toiveiden mukaan. Tärkeää oli, että haastattelutilanteessa haastateltavilla oli turvallinen olo. Haastattelutilanteen turvallisuudessa huomioitiin sen, että mahdolliset keskeytykset ehkäistiin (esimerkiksi puhelin oli äänettömällä, työhuoneessa paloi punainen valo, omassa kodissa toteutettavissa haastatteluisissa taas toimittiin haastateltavien toiveiden mukaan).

Ennen jokaista haastattelutilannetta äänitallennelaitteen toimivuus testattiin. Haastattelutilanteen aluksi allekirjoitettiin tietoinen suostumuslomake (liite 9) sekä tietosuojaseloste. Tämän jälkeen aloitettiin äänittäminen äänitallennelaitteella. Aluksi parit tekivät paperille yhdessä parisuhteen aikajanaa pohtien mieleenpainuvimpia niin positiivisia kuin negatiivisia hetkiä vuosien varrelta. Aikajana toteutettiin antamalla pariskunnalle tyhjä tulostuspaperi, johon he saivat itsenäisesti piirtää sellaisen janan kuin haluavat. Aikajanaa hyödynnettiin ensisijaisesti haastatteluiden yhteydessä herättämään haastateltavat kertomaan oman parisuhdetarinansa. Janan jälkeen aloitettiin haastattelu haastattelurungon mukaisesti.

Haastattelutilanteet pyrittiin pitämään mahdollisimman luonnollisina ja haastateltavien annettiin ohjata tilanteen etenemistä. Haastattelun aikana haastattelija esitti tarkentavia kysymyksiä tarvittaessa, mikäli haastattelija halusi vastajan kertovan enemmän tai ei ymmärtänyt, mitä hän tarkoitti. Lisäkysymykset olivat aihetta syventäviä, jotka pohjautuivat haastateltavien aiemmin kertomaan. Haastattelussa on aina kysymys vuorovaikutuksesta, joka syntyy haastattelijan aloitteesta. Koskaan ei voi tietää etukäteen, miten haastattelutilanne sujuu.

Haastattelut tallennettiin tietokoneillemme, Teamsiin ja muistitikuille kunnes opinnäytetyö on hyväksytty. Haastatteluihin kului aikaa noin 1,5 tuntia per haastattelu, eli kuuteen haastatteluun noin 9 tuntia.

### 6.4.3 Haastatteluaineiston analysointi

Haastattelututkimuksien analyysin ensimmäinen vaihe on haastatteluiden litterointi eli auki kirjoittaminen. Litterointia voi toteuttaa kolmella tapaa: sanatarkasti, yleiskielisesti tai propositiotasolla. Sanatarkassa litteroinnissa kirjataan tarkasti myös äännähdykset, eleet tai äänenpainot. Näillä kaikilla saattaa olla merkitystä tulkinnassa. Yleiskielisessä litteroinnissa haastateltavan puhe kirjoitetaan kirjakielellä. Propositiotasoisessa litteroinnissa kirjataan vain sanottavan ydinsisältö. Tutkijan tulee raportissaan kertoa, millaista litterointia on hyödyntänyt sekä esitellä haastateltavat ja kertoa, kuinka haastateltavien anonymisointi tapahtui. (Kananen 2013, 100.)

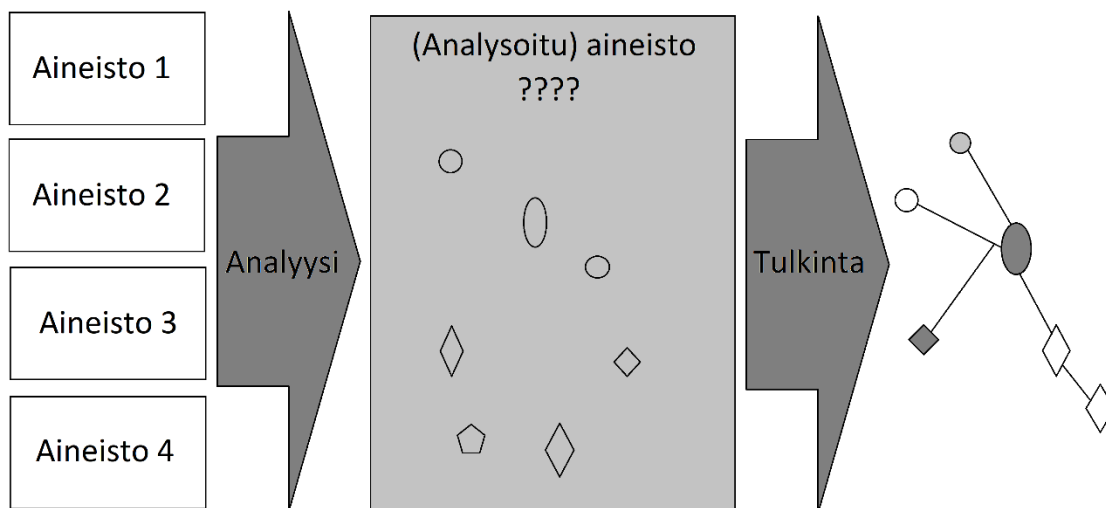
Aineiston analysoinnin aloitimme litteroimalla haastattelut Microsoft Word -dokumenttiin sanatarkasti. Äännähdyksiä tai äänenpainoja ei litteroitu. Haastattelut pariskunnat nimettiin osallistumisjärjestyksessä kirjaimilla A-F. Kirjaimen lisäksi puoliset nimettiin numeroin 1 ja 2. Näin muodostui jokaiselle haastattelulle oma koodinimi, esimerkiksi D2. Litteroitua aineistoa syntyi yhteensä 165 sivua käyttäen Calibri-fonttia koossa 12 rivivälillä 1. Litteroinnin jälkeen luimme litteroidun tekstin useamman kerran ennen segmentoinnin ja kategorisoinnin aloittamista.

Aineiston analyysi aloitettiin segmentoimalla ja kategorisoimalla, jonka toteutimme Kanasen oppien mukaan (2013, 103–104). Aluksi litteroitu haastatteluaineisto jaettiin yksittäisiin lauseisiin Microsoft Excel -ohjelmalla. Jokainen lause sisälsi vain yhden asian. Lauseiden sanoma pelkistettiin. Pelkistyksistä luotiin segmenttejä. Tämän jälkeen yhdistelimme toistuvia segmenttejä omiksi kategorioiksi, jotka nimesimme. Meillä ei ollut valmiita kategorioita etukäteen, mutta vastauksista kuitenkin nousi haastattelurungon mukaisia teemoja. Esi-merkki opinnäytetyössä tehdystä segmentoinnista ja kategorisoinnista on liitteessä 12. Lopulta muodostui kuvaus tutkittavasta ilmiöstä, kun segmentit oli luokiteltu uudelleen tutkimuskysymyksiin vastaavaksi kategorioiksi, ja tämän jälkeen aloimme tehdä tulkintaa asiakasprototyypin koossa pitävistä ja vahvistavista tekijöistä.

Aineiston tulkinnassa aineiston segmentoinnista ja kategorisoinnista syntyneistä palapelin palasista tulee tutkijan löytää kategoriat. Tämän apuna voi

käyttää yhdistäviä tekijöitä, syy-seuraussuhteita tai toisiaan tukevia aineistoja. Tulkinta tapahtuu deduktion tai induktion avulla. Deduktio on teorialähtöistä ja tarkoittaa, että aineistosta etsitään jo aiemmin löytyneitä asioita eli vahvistetaan, että aiemmin löydetty ilmiö on totta. Deduktiossa luokittelu syntyy yleensä tausta-aineiston pohjalta. Induktiossa eli aineistolähtöisessä lähestymistavassa taas aineistoa katsotaan avoimesti ja annetaan aineiston kertoa ilman ennakko-olettamuksia. Induktiossa luokittelu syntyy aineiston pohjalta. Täysin induktiopohjaisessa lähestymistavassa tutkija ei voi tutustua aiheeseen ollenkaan etukäteen. Yleensä tulkinta tehdäänkin abduktion avulla, joka yhdistää sekä deduktion että induktion. (Kananen 2013, 109–110.) Hyödynsimme kategorisoinnissa abduktiivista lähestymistapaa ja loimme luokittelun syntyvän aineiston pohjalta ottaen huomioon teoreettisen viitekehyksen. Jokainen haastattelu käsiteltiin erikseen, koska haastateltavien kokemukset ja vastaukset olivat yksilöllisiä.

Kanasen (2013, 110–112) teorian mukaan tulkintakategorioita on viisi: aikasarja-analyysi, teorian tai mallin vastaavuus, loogiset mallit, selityksen rakentaminen ja tapausten välinen synteesi. Aikasarja-analyysissä tutkitaan jonkin ilmiön kehitystä ajan mittaan. Teorian tai mallin vastaavuustulkinnassa verrataan syntyneen aineiston kokonaisuutta olemassa oleviin malleihin ja teorioihin. Loogisissa malleissa verrataan teoreettista mallia tutkittavaan ilmiöön. Selityksen rakentamisessa kuvataan ilmiö ja selitetään sen toimintaa. Tapausten välisessä synteessissä tutkittavia ilmiöitä on useampia ja seuraavalla tutkittavalla ilmiöllä pyritään aina täydentämään edeltäviä ilmiöitä ja lähestymään saturaatiopistettä. Tulkinna muodostuminen on kuvattu kuvassa 5.



Kuva 5 Aineiston käsittelyn kautta syntyy palapeli, jolle annetaan tulkinta (Kananen 2013, 108)

Kategorioiden syntymisen jälkeen teimme tulkintaa ja analyysiä teorian vastaavuuden avulla. Tutkimme muodostunutta aineistoa ja siitä nousevia asioita vertaamalla sitä teoriataustaan. Samalla kehitimme alustavan asiakasprototyypin. Kerätyn aineiston analyysin ensimmäisessä vaiheessa kokosimme tekijöitä, joita haastateltavat olivat tuoneet esille omasta parisuhteestaan. Toisessa vaiheessa keräsimme tietoja palveluista, joita haastateltavat olivat käyttäneet saadakseen tukea parisuhteeseensa. Lisäksi kokosimme haastateltavien esittämiä toiveita parisuhdepalveluiden kehittämiseen.

## 6.5 Haastattelun tulokset

Kaikki haastateltavat elivät pitkissä heterosuhteissa. Parisuhteiden kesto vaihteli 40 ja 60 vuoden välillä. Jokaisella parilla oli lapsia ja lapsenlapsia. Haastateltavien parien iät jakautuivat tasaisesti. Yli 60-vuotiaita pareja, yli 70-vuotiaita pareja ja yli 80-vuotiaita pareja oli kaikkia kaksi. Haastateltavien keski-ikä oli 74,25 vuotta. Nuorimmat parit olivat vasta jääneet tai jäämässä eläkkeelle, kun taas vanhimmat parit olivat olleet jo yli 20 vuotta eläkkeellä. Haastatellut ikäihmiset elivät eri elämänvaiheissa, vaikka he kaikki olivat ikäihmisiä. Parisuhteen viivaa tehdessä kävi ilmi, että vain yhdellä haastateltavista oli taustalla avioero.

### 6.5.1 Ikäihmisten hyvinvoinnin parisuhteen koossa pitävät ja parisuhteen vahvistavat tekijät

Haastatteluaineiston analyysistä muodostui neljä ikäihmisten parisuhdetta koossa pitävää ja parisuhdetta vahvistavaa tekijöiden kategoriaa, jotka olivat tunteet, ihmissuhdetaidot, elämänhistoria ja päätös sitoutua (liite 13).

Haastattelun alussa virittävänä kysymyksenä ollut parisuhteenviivan pohdiskelu aikajanelle heidän tärkeimmistä hetkistään yhteisten vuosien aikana innosti pareja miettimään niin ilon kuin surun hetkiä. Osalle pareista tämä oli ensimmäinen kerta, kun he pysähtyivät oman parisuhteensa äärelle.

*”Onhan meil tietenki siis semmosia positiivisiakin juttuja, semmosia mist me ollaa molemmat kiinnostuneita, ni kyllähä neki liittää yhteen, mutta kyllähän se tosiasia on, että kun on haasteita, ni jos niistä yritetään löytää niinku sitä semmost yhteistä, ni kyl se vaan on vaikeampi jättää silloin toista, koska se on niinku molempien juttu.”*

Muistojen merkitys, yhdessä koettu kasvaminen ja ikääntyminen, samat arvot ja odotukset, haaveet ja unelmat sekä rohkeus tehdä valintoja korostuivat parisuhteen viivalla.

*”Samanhenkisyys ja meil on se elämänpohja samanlainen ja me ollaan kasvettu samanlaises ilmapiiris.”*

*”Selkeys, sitoutuminen ja avoimuus ja saa olla just sellane ku on.”*

Kaikki haastateltavat nostivat esille päätöksen sitoutua tähän suhteeseen.

Tunteiden vaihtelevuuden ja elämänhistorian moninaisuuden vuoksi haastateltavat uskoivat, että suhde ei olisi kestänyt ilman yhdessä tehtyä päätöstä sitoutua. Haastateltavat korostivat puhumisen tärkeyttä, toisen kunnioittamista ja arvostamista ja arjen huumoria. Huumori edusti myös taitoa selvitä vaikeista tilanteista.

*”Ei, olis selvinny, jos niistä ei olis puhuttu ei myöskään lapsen ja puolison sairastumisesta.”*



Kaikki haastatellut parit kokivat olevansa tyytyväisiä elämäänsä ja opettelevansa hyväksymään ikääntymisen tuomat haasteet. Puolison menettämisen pelko kasvoi haastateltavien ikääntymisen mukaan.

*"Ikääntyminen ei oikeestaan oo vaikuttanut meidän suhteeseen mitenkään. Myö ollaan niinku ite mielessään ikinuoria ja niinku äsken herkistyminen tapahtu, jos mejän jompikumpi aika jättää tästä yhteisestä elämästä, nii tuota kumppani tulee perästä. Nii siinä mielessä ikääntyminen ei ole ropleema."*

*"Ollaan hyväksytty se, et ikää on tullu ja niitä sairauksiakin. Ei valiteta."*

## **Tunteet**

Haastatteluissa nousivat esille puolisoitten erilaiset painotukset tunnetekijöissä. Osa tunteista oli merkityksellisiä molemmille ja osa vain toiselle. Osalle haastateltavia tunteista puhuminen oli helppoa ja toisille haasteellisempaa.

*"Meillä ei oo niinku mitään salaisia asioita."*

Haastateltavien pariin mukaan rakkauden ja turvallisuuden tunteet ovat tärkeitä parisuhteessa. Rakkaus muuttaa muotoaan ajan myötä, ja tarvitaan ymmärrystä ja hyväksymistä rakkauden tunteen muuttumiselle. Rakkauden muuttuminen koettiin myös yhdistävänä tekijänä. Rakkaus ja välittäminen ovat vaatineet rohkeutta ja toiseen luottamista. Rakkaus koettiin voimakkaana ja sitouttavana tunteena. Jokainen pari innostui muistelemaan tarinoita suhteen alun vahvoista ihastumisesta ja rakkauden tunteista. Haastateltavat kokivat, että ilman luottamusta heillä ei olisi ollut mahdollisuutta pitkään ja hyvään parisuhteeseen. Parit olivat sitoutuneita toisiinsa, koska kokivat rakkautta vastavuoroisesti ja rakastuvansa puolisoonsa aina uudelleen ja uudelleen. Haastateltavat nostivat esille myös yhteenkuuluvuuden tärkeyden.

*"Mie kokoajan koen, että mie rakastan häntä ja hän minuu niin, se tunne, että olen rakastettu."*

*"Me ollaan tässä yhdessä, emme toisiaan vastaan. Mie oon siuta varten ja sie miuta."*

Haastateltavat puhuivat ilon ja onnellisuuden tunteista suhteen kantavina tekijöinä. Lisäksi haastateltavat pitivät omissa parisuhteissaan tärkeänä ylläpitää toiveikkuutta, tyytyväisyyttä ja helpotuksen tunteita. Osa pareista herkistyi oman parisuhteen vaiheita pohtiessaan. Haastateltavat kokivat turvallisuuden syntyneen ajan saatossa. Haastateltavat kertoivat rehellisyyden ja avoimuuden lisäävän turvallisuuden ja luottamuksen tunteita.

*”Se vahva luottamus siihe, että me ollaan niinku yhdessä tässä, että mennään yhdessä eteenpäin.”*

*”Hän on ollu aina luonteeltaan hirveen hyvä ja tehny turvallisen olotilan.”*

Haastateltavilta kysyttiin, mitä asioita he jäisivät kaipaamaan, jos heidän suhteensa päättyisi. Kysymys sai kaikki haastateltavat ensin pohtimaan pelkoa menettää toinen kuoleman kautta. Toisen menettämisen miettiminen liikutti pareja ja sai kyyneleet useampien silmiin. Osa pareista ei ollut aiemmin puhunut yhteisesti toisen kuolemasta.

*”Oon koittanu valmistautua siihen, ettei tää elämä loputonta oo ja omalta kohdalta sen ihan niikku oon hyväksyny, että voi päättyy milloin tahansa. Iltarukoksessaki pyydän sitä et, jos mie en aamulla enää herää, ni ois kuitenkin semmosta lohdutusta jäljelle jääneille. Jos puoliso kuolis pois, ni kylhä se niin suur reikä olis, että ei osaa yhtään muotoilla, että miten siinä sitte jatkaa.”*

Osa käsitteli kysymystä myös eron kautta. Erosta puhumien herätti myös yksinäisyyden pelkoa, mutta tuntui helpommalta käsitellä kuin kuolemankysymykset. Erokysymykset herättivät erilaisia tunteita kuin leskeksi jääminen. Useimmat parit eivät nähneet avioeroa vaihtoehtona heidän parisuhteensa päättymiselle. Leskeksi jäämisestä puhuminen herkisti, mutta sen nähtiin olevan ainoa vaihtoehto suhteen päättymiselle.

*”En mie sitä jaksaa käsittää, että myö lähettäis eri teitä kulkemaan, nii se on kaukaa haettu. Tän ikäsenä jompikumpi nukkuu pois.”*

*”Kyl sitä aika yksin jäis. Jos tulis ero, ni se olis ehkä ihan eri juttu, ku sit olis niin paljo kaiken maailman tunteita mukana, mut sit jos oikeesti lähtis henki, se [ero] olis varmaan pahempi, mut sama vaikutus, yksinäisyys, maailma mullistuisi.”*

Yksinäisyyttä koettiin erityisesti ruuhkavuosien aikana sekä puolison ollessa matkutyössä. Lasten kasvaessa lasten tarpeet vähentyivät ja omille tarpeille tuli tilaa. Omien harrastusten ja kavereiden myötä yksinäisyys helpotti. Nyt muistellessa kyseisiä elämänvaiheita haastateltavat kokivat tyytyväisyyttä yksinäisyydestä selviämiseen.

*”Mie jouduin tiukoille, ku yksi syksy kaks ja puol kuukautta, nii ei yhtään vapaapäivää, ei yhtää viikonloppuu ollu puoliso kotona ja sit töissäkin joutu kiertämään ympäri Suomea ja mie olin sit tosi tiukoilla poikien kanssa. Ei siitä mitään katkeruutta jäänyt, se vaan kuulu siihen elämään.”*

*”Oli se sillee tiukkaa aikaa, et mie olin kotona, sie olit paljon töissä matkoilla, nii oliha mie niitten muksujen kanssa sit paljon iteksee. Sit rupes tulemaan kontakteja ja verkosto rupes kannattelemaan. Mie kyl muistan sellasii tuskan hetkiä, jos mie aattelin, et ei täst mitään tuu, lapsetkii ehkä saattaa muistaa.”*

*”Kun lapset kasvoi isoksi, mie olin yksin kotona ja tykkäsin siitä, et mie sain tehdä ihan mitä halusin.”*

Haastateltavat puhuivat surun kokemisesta, pahasta olost ja toivottomuudesta selviämisestä, toisen ikävästä ja pettymyksien kohtaamisesta. Tätä korostivat vaikeuksista ja kriiseistä selviämiset. He olivat ylpeitä sekä kokivat merkityksellisyyttä ja onnellisuutta siitä, että olivat selvinneet haastavista tilanteista. Vastoinkäymiset eivät olleet heitä lannistaneet, vaan pikemminkin yhdistäneet. Vaikeudet ja kriisit olivat osoittaneet heille myös mahdollisuuden olla ja toimia omana itsenään, koska he kokivat suhteensa turvalliseksi ja luotettavaksi.

*”Tietynlaine luottamus tai miks sen sanois turvallisuus tai luottamus, et toimii näin. Ihan hyväki et on välillä vähän oltu erossa. Tää on ollu yhteinen projekti, kokonaisuus, ollaan sitouduttu tähän.”*

## Elämänhistoria

Yhteinen historia koettiin perustana, joka lujittaa ja vahvistaa suhdetta. Haastattelutilanteissa välittyi innostus ja toisaalta herkistyminen puolin ja toisin pariin muistellessa mennyttä elämäänsä. Välillä oltiin lapsuuden maisemissa ja välillä palattiin tähän hetkeen. Puolisot täydensivät toistensa muistoja erilaisista tilanteista, ja keskustelut puolisoiden välillä olivat avoimia ja lämminhenkisiä. Kaikille muistot olivat tärkeitä yhdistäviä tekijöitä, jotka ovat lisänneet hyvinvointia ja yhteyttä niin parina kuin koko perheenä.

*”Meil on aika paljon sellasii jompikumpi keksii jotai juttuja ja toinen lähtee sit mukaan siihen, ihan extempore, muutaki ku talon rakentaminen.”*

*”Mikään parisuhde ei oo niinku sellane pumpuli, siin on niit ylä- ja alamäkiä.”*

Yhtenäinen maailmankuva ja arvot kuljettivat pareja eteenpäin. Kristillinen arvomaailma oli useampien haastateltavien elämän keskiössä, ja he pitivät sitä yhtenä hyvinvoivan parisuhteen tekijänä. Tässä yhteydessä haastateltavat kertoivat, että tutuus ja samankaltaisuus liittyvät turvallisuuden tunteeseen.

*”Myö niinku rauhallisesti suhtauduttiin semmosee tilanteeseen, mikä näytti ihan toivottomalta, luotettiin Jumalaan.”*

*”Meil on samanlaiset taustat. Ja tavallaan se historia. Tausta ja koti minkälaine on ollut ja minkälaisis olois kumpikin on eläny, tää sota ja muuta kaikkee.”*

Parisuhteen kriisit ovat olleet apuna perheen ja parisuhteen kehityksen eri vaiheissa. Puolisot ovat tulleet tietoisimmiksi omasta itsestään ja tarpeistaan. Elämänvaihekriisejä, kuten lasten syntymiä ja poismuuttoja, pidettiin luontevana ja normaalina kehityskulkuna.

*”Meil oli kuitenkin hirveen hyvä se alku, mehä oltii kahestaa tosi paljon – semmost pohjaa sille omalle yhdes ololle”  
”molemmilla on ollut omat harrastukset, joita on saanu jatkaa, omat ystäväpiirit ja myöhemmin niistä ystäväistä hyvin monista on tullu yhteisiä.”*

*”Myö jäätiin kahestaa. En mie ossaa ajatella, se oli jotenki ihan luonnollista.”*

Ikääntymisen myötä elämästä on jäänyt pois kiire. Vuosien aikana toista on oppinut ymmärtämään paremmin ja omista suunnitelmistaan ei tarvitse tiukasti pitää kiinni, vaan voidaan tulla toista puolitiehen vastaan. Parit totesivat, että pitkä parisuhde on tuonut ymmärrystä siihen, että toista ei voi muuttaa vaan muutos lähtee itsestä. Monista haasteellisista tilanteista on päästy eteenpäin, kun molemmat ovat joustaneet ja huomioineet toista.

*”Haluaa rakastaa ja saa niinku sitä vastarakkautta, voi olla se rakkauden osoittamisen muodot muuttunu tässä ikääntymisen myötä.”*

*”Rakkaus edelleenkin, vaikka ei roihua enää, niin mut semmoinen hyvä yhdessäolo, yhteiset arvot ja maailmankatsomuskii.”*

Kaikilla pareilla oli lapsia sekä lapsenlapsia, ja haastateltavat olivat halunneet tarjota hyvän, ehjän kodin mallia. Turvallinen ja välittävä koti oli useimmille opittu malli jo omasta lapsuudenkodista. Useimmat haastateltavat kertoivat omien vanhempien tavoista ilmaista tunteita ja käsitellä riitatilanteita ja erimielisyyksiä. Lapsuuden perhettä miettiessään osa haastateltavista jäi pohtimaan, minkälaista parisuhteen mallia he ovat siirtäneet omille lapsilleen. Tässä elämänvaiheessa keskustelut liittyivät vahvasti lastenlapsiin ja heidän elämänsä.

*”Jokainen sukupolvi kahlaa omal tiellää kesälumihankii, tälle se vaan menee – jätetään ne viisaat neuvot antamatta, mitä ei oo kysytty. Halutaan astua niinku taaksepäin ja antaa heidän hoitaa se oma parisuhde. Me ollaan olemassa heille ja me autetaan silloin ku tarviiä.”*

*”Jonkinlaista ylpeyttäähän se toi siihen, mummo ja pappa. Onhan se silleen tavallaan et suku jatkuu.”*

Parisuhteessa luodaan suhde myös kummankin lähipiiriin, kuten lapsuudenperheeseen, sukuun ja ystäviin. Haastateltavat kertoivat, että on tärkeää löytää yhteinen linja sukulaisten ja ystävien suhteen.

*”Mitä vanhemmaks tulee, sen tärkeämpää on se, et seurustele semmosten ihmisten kanssa, joiden kanssa on kiva olla, et ei oo enää mitää semmosta pakkopullaa.”*

*”Puolisolla on iso suku. Ne on ollu sellasia piristäviä juttuja, ku on tavattu.”*

Haastateltavien ensimmäiset haasteet koettiin usein lasten syntymän aikoihin tai jo raskausaikana. Koettiin, että parisuhde muuttui pikkulapsivaiheessa. Osa haastateltavista totesi, että ”siinähan ne lapset syntyivät ja kasvoivat ilman mitään erityistä”.

*”Rankkaa oli -- myö vaa elettiin.”*

*”Lasten menetykset, keskenmenot ja lapsen kuolema – ovat muokannu omaa ajatusmaailmaa.”*

Vanhemmuuden uudet roolit ja odotukset muuttivat parisuhteen systeemiä. Useampi pari toi esille, että samassa elämänvaiheessa rakennettiin taloa ja työuria. Joidenkin parisuhdetta kuormittivat työttömyys, yritysmaailma sekä terveydelliset haasteet ja ne koettiin jopa uhkana.

*”Mielenterveysongelmien jutut on ollu kaikkein raskain vaihe meidän avioliiton aikana. Puoliso oli poissaoleva, siis myö oltiin poikien kanssa ja mies semmone oma yksikkönsä.”*

*”Työttömyys, semmone katastrofi, mikä vei mejän parisuhteen tosi tiukoille ja ennen tota mie olin sairastunu burnoutiin ja sekii varmaan oli tiukka paikka puolisolle.”*

*”Sairastuminen raskauden aikana – kaikkein merkittävin niinku trauman tekijä täs mejän elämäs.”*

Lapsiin ja lasten perheisiin liittyvät haasteet saivat kaikki haastateltavat huolestumaan. Haastateltavat pohtivat omaa rooliaan, kuinka tukea läheisiään. Näistä haasteellisista tilanteista on selvitty jakamalla omia ajatuksiaan, tunteitaan ja huolia toiselle.

*”Jälkikasvun kans on ollu semmosta ikävääki, mut nyt on kumminki kaikki taas kunnossa.”*

*”Pojan avioero havoitti hirveesti ja huolestutti miten hän pärjää lasten kanssa, mut ne kuuluu elämään.”*

*”Iso murhe, ku mejän tyttären mies kuoli, se oli kyl tosi vaikee, ku oli korona ja matkustusrajoitukset. Hää oli kaukana, hää sano et ei hää lähde sielt, ku se on lasten syntymäkaupunki.”*

Parisuhdetta vahvistaviksi tekijöiksi useimmat mainitsivat yhteisen ajan ja yhteisen tekemisen. Ajan jakaminen on vaatinut järjestelyjä puolisoiden kesken. Haasteeksi nousivat, miten löytää aikaa parisuhteelle, itselle sekä perheelle. Opiskelut, työ ja ura erityisesti toisella paikkakunnalla tai ulkomailla työskentelyyn liittyvät järjestelyt, vuorotyöt ja lapsenlapsien tapaamiset nousivat myös keskusteluun. Erityisesti näiden yhteensovittaminen niin, että kumpikaan ei koe jäävänsä yksin.

*”Ku on kolmivuorotöissä ja oli se raskas pitkä kierto, ni ukko oli kyl sellases solmus, että ei muista mitään.”*

*”[puolison ollessa matkatöissä] Mie en voinu kuvitellakaan et miun sängyst nousis joku muu mies ku mejän lapset on siin kotona, ei olis tullu mieleekää, eikä mie olis voinu hänel tehdä sellasta.”*

### **Ihmissuhdetaidot**

Haastateltavat kertoivat, että heidän parisuhteissaan erilaiset ihmissuhdetaidot on opittu yhteisten vuosien aikana esimerkiksi omien tunteiden ilmaiseminen, oli heille nyt helpompaa kuin suhteen alussa. Vuodet ovat sisältäneet myös erilaisia kriisejä, jotka ovat opettaneet esimerkiksi riitelytaitoja ja hioneet puolisoja yhteen. Kriisit koettiin suhteen kriittisenä pisteenä, jolloin sitoutumista ja tahtomista suhteeseen koeteltiin.

*”Väärinymmärryksiä tulee, me puhutaan kumminki samast asiast, mut eri tavalla.”*

*”Elämä on opettanu, et kulmat on pyöristyneet kummaltakii ja nöyryyttä elämää kohtaan, kaikki voi muuttuu ihan yks kaks.”*

Vuorovaikutustaidot olivat haastateltavien mielestä keskeisiä tekijöitä hyvinvovassa parisuhteessa. He korostivat toisen kuuntelemista, avoimuutta ja taitoa kiittää toista. Osa pareista kertoi suhteen alusta alkaen arvostaneen ja kunnioittaneen toista. Osalle ikääntymisen myötä korostui toisen tukeminen ja auttaminen. Toistensa huomioiminen ja kunnioittaminen koettiin toisesta välittämisenä, esimerkiksi kunnioittava puhe, kuunteleminen ja ajan antaminen.

*”Rehellisyys, se tuo luottamusta, kärsivällisyys ja se, että tulee puolitiehen toista vastaan, arvostaa toista, kiittää, itekii opetellu vaik sanotaan, et vanhakoira ei opi uusii temppuja, niin kyl se oppi, jos haluaa.”*

*”Rakkaus ja luottamus siihen, että halutaan olla toistemme tukena.”*

Empaattisuus, anteeksi pyytäminen, anteeksiantaminen ja palautteen antaminen koettiin tärkeinä hyvinvovavan parisuhteen ylläpitämisessä. Näiden merkitys korostuu tilanteissa, joissa toinen kokee tulleen satutetuksi.

*”Tärkeintä on pyytää anteeksi ja kiitos-sana, ne on kaks tärkeetä ja ajattelee ääneen asiat.”*

Erilaiset viestinnän ongelmat esimerkiksi väärinkäsitykset ja olettamukset ovat aiheuttaneet riitatilanteita. Haastateltavat totesivat, että kaikissa parisuhteissa lienee riitoja. Näiden selvittelyssä vuorovaikutustaidot tuntuvat korostuvan.

*”Se mejän tapa, et saattaa räsähtää, mut miun mielestä, me ei olla kunnolla riidely ikinä. Kyl se sitten, jos iltasella hiljasena mennään nukkumaan, nii aamulla ollaan normaalina.”*

*”En mie tiä onks semmost avioliitto, et ei sanomisii tulis ollenkaa, välillä kinataan asioista ja sit sovitaan taas.”*

*”Puolison kotona on ollu se vaikenemisen kulttuuri sekä hänen että isänsä kanssa johtuen siitä äidin erityislaatuisuudesta. Mie pauhaan kauheesti puhumaan. Miun mielestä me kuitenkin jonki verran puhutaan ja sit mie oon hirvittävän empaattinen.”*



Kaikki haastateltavat nostivat huumorin yhdeksi tärkeäksi taidoksi. He puhuivat, että heillä on sama huumorintaju. Vaikeita hetkiä on käsitelty huumorin avulla ja se on osalle pareista päivittäistä, arkeen liittyvää yhteistä juttua. Huumorilla voidaan keventää erilaisia tilanteita.

*”Miust se huumori on se koossa pitävä voima.”*

*”Ku mie oikee pauhasin kerran ja hää lähti nukkumaan, hän nosti kukkamaljako miun etee, et pauhaa tolle, et sillee ne kuulemma kasvaaki ja enhän mie suuttunu, ku miust se oli niin hyvä juttu, et me vaan naurettiin.”*

*”Me ollaan naurettu sitä, että toinen ei näe ja toinen ei osaa, et se on aika hyvä tiimi sen takia, että hän on taitava käsistään ollu ja mä en osaa semmosii teknisii asioita en tippaakaan. Myöki ku korjattii yhdessä vesanpyttyä ja hän ei nähny ja mie en osannu, ei myö huuettu siinäkään toisel, lopulta naurettii vaan.”*

Haastatteluissa ei kysytty suoraan kysymystä parien seksuaalisuudesta. Parisuhteenviivan yhteydessä parit mainitsivat seksin, läheisyyden, kosketuksen, hellyyden ja katseet tärkeinä tekijöinä heidän suhteessaan.

*”Läheisyys meillä on niinku ihan päivittäistä, et aamusuukko, aamuhalaukset ja päivälläkii halataan ja tälleen. Ehkä sit ei oo niin useesti ku aiemmin mut kuitenkin ja uskaltaa sanoo et piä minnuu hyvänä, jos siltä tuntuu.”*

*”Tuntuu et vaan paranee koko ajan, ni tunnepuolella ja tuota läheisyyspuolella. Oikeastaan me ollaan palattu alkuaikoihin, myö saatettiin sillailla vaa toistemme kanssa ja nyt me ollaan taas toisen kainalos ja voidaan ihan vaan maata sängyllä vierekkäin ja painautua toisen kainaloon, ku ei oo kiirettä.”*

Osa pareista kertoi seksin olevan puolisoita yhdistävä tekijä, joka vahvistaa parisuhdetta. Osa nosti esille, että ei heidän nuoruudessaan ollut soveliasta puhua seksistä ja siksi se jäi vain maininnan tasolle.

*”Seksi on yks tekijä.”*

*”Tietysti yksi osa tähän ikääntymiseen liittyy seksuaalisuuteen elikkä ihan nää rakastelut, mutta ei sekään enää aiheuta ristiriitaa, kun me on niinku tiedetty mitä se on, ku ikääntyy.”*

Parisuhteenviivalle haastateltavat nostivat esille raha-asiat. Varsinkin miehille taloudellinen tilanne perheestä huolehtimisena oli merkittävä asia. He muistivat tarkasti vuodet ja tilanteet, jolloin raha-asioita on jouduttu enemmän miettimään.

*”Hän on hyvin tasanen ja ymmärtäväinen ja huolehtiva ja ei tuhlaa rahoja, säästäväinen. Milloinkaa ei ole tullut riitaa raha-asioista. --- Harrastuksen kalusto oli suhteellisen uutta ja sehän nieli rahaa, talopaketti ostettiin ja pojalle koira.”*

*”Ostettiin talo ja ruvettiin sitä remontoimaan, kuormitusta oli paljon, mutta se ei kuormittanut parisuhdetta, ehkä päinvastoin. Koettelemuksia tuli siltä just taloudellisesta puolesta, mulla oli se luottamus siihen, että kyllä tässä mennään eteenpäin. Vaik niukkaa oli, jos mitään ei puutu, ei tarvii saldon näyttää hirveen suurta tasoa vaan se riittää.”*

Haastateltavat korostivat erilaisuuden hyväksymistä ja tasavertaisuutta parisuhdetta vahvistavina tekijöinä. Nämä tekijät eivät ole heidän mielestään itsestään selviä, ja ne ovat vastavuoroisia, ehkä myös toiselta opittua. Osa pareista toi esille, että iän myötä on oppinut antamaan periksi, tekemään kompromisseja ja oivaltanut, että ei toista voi muuttaa. Puolisoiden erilaisuus ja erityisyys on hyväksytty ja koettu suhdetta täydentävänä asiana. Parisuhteen aikana on opittu rakentamaan yhteisiä elämäntaitoja.

*”Ei yritä sitä toista muuttaa sellaseks niinku haluais ehkä, et siin ei olis niit ominaisuuksii, jotka mua ärsyttää, ja vaik ne ärsyttää tälle vanhanakin, ni eihän se mihinkään muutu. Ei se siitä muutu, ni se on parempi, ku sopeutuu siihen ja ei provosoidu siitä.”*

*”Mä oon sitä mieltä, että avioliitossa pitää tehdä kompromisseja, ei voi aina olla oikeassa.”*

## Päätös sitoutua

Haastateltavat toivat esille ajatuksen tahtomisesta olla yhdessä. Se liittyy valintojen tekemiseen, toisen tuntemiseen ja sopeutumiseen. Haastateltavien mielestä toiseen sitoutumiseen tarvitaan rohkeutta. Kaikki haastateltavat olivat kohdanneet ongelmia parisuhteissaan. Yhdessä niistä oli selvitty, vaikka välillä eroajatuksinkin olivat olleet mielessä.

*”Nii siis kaks asiaa et jos ei olis lapsii syntyny ja sit jos oltais jääty tänne jumittamaan, et siin olis varmaa tullu jossai vaihees ero ku molemmat olis tullu hulluks.”*

*”Kokonaisuus, sillee että se sitoutumine et ollaa menty yhtee ja asumaa yhteen ja naimisiin ja opiskelemaan.”*

Toisen huomioiminen ja samalla puolella oleminen koettiin tärkeänä. Osa pareista osoitti huomioimisen tekojen kautta. He kokivat tuntevansa toisensa paremmin kuin ketään muuta. Pitkä yhteinen matka on opettanut sopeutumista ja joustavuutta. Parit olivat järjestäneet yhteisiä positiivisia kokemuksia koko parisuhteen ajan, välillä enemmän ja välillä vähemmän riippuen perheen elämäntilanteesta. Parit eivät olleet yhdessä vain tavan vuoksi, vaan yhdessäolo on vaatinut molemmilta paljon panostamista suhteeseen.

*”Yhdessäolo ilman mitään paineita, joskus olla tekemättä mitään.”*

*”Yhdessä niinku kumppaneina tehty ihan mitä tahansa.”*

He korostivat toimimista yhteiseksi hyväksi ja me-henkisyyttä, tukemalla toinen toisiaan. He eivät kokeneet, että kummankaan on tarvinnut uhrautua, vaan he kokivat tyytyväisyyttä toinen toisistaan.

*”Yhteinen projekti ja luottamus.”*

*”Hirmu pienellä ihminen pärjää, jos vaan muuten henkisesti kokee, että elämä kantaa.”*

Rehellisyys, uskollisuus, luottamus ja joustavuus luovat turvallisuuden tunnetta parisuhteessa. Rehellinen puhe on tärkeää, vaikka puhuttu aihe olisi vaikea.

*”Kun ovea näytetään, kylhän se varmasti näitä kipeimpiä asioita on ollut, koska siinä mie koin suurta hylkäämistä. En halunnu puhua, ni se tuntui puolisoista tosi pahalta.”*

### 6.5.2 Ikäihmisten parisuhteita tukevia palveluja

Haastattelun toisessa osiossa kysyttiin haastateltavien ajatuksia parisuhdepalveluista, jotka otettiin osaksi verkostopäivän sisällön suunnittelua. Parisuhdepalvelut jaettiin viiteen kategoriaan: julkiset palvelut, yksityiset palvelut, kirkon palvelut, kolmas sektori sekä digitaaliset ja virtuaaliset palvelut.

Osa pareista ei ollut hakenut ulkopuolista apua parisuhteen eri vaiheissa ongelmallisiin ja haasteellisiin tilanteisiin. Osa pareista oli kertoi selvinneensä ilman ulkopuolista apua, koska koetut haasteet eivät tuntuneet liian vakavilta.

*”Ei me kyl mitää – kyl me on jotenki aina räävitty ne asiat, ei olla kyl tarvittu.”*

*”Eihän meil oo ollu mitää – ei minkäänlaista.”*

*”Paljon lukee lehdistä siit parisuhdetarapiast, sehä me tiedetään kyl, mutta ei me nyt tääl kirves käessä eikä puukko käessä olla juostu vielä, raha-asiatki on hoidettu.”*

Jokaisella parilla oli omat tapansa selvitä yhdessä. Osa haastateltavista oli saanut apua läheisiltään, harrastuksista ja vertaistuesta. Yhdessä puhuminen ja yhdessä oleminen koettiin tärkeimpinä keinoina selvitä rankoistakin tilanteista. Esimerkiksi metsäretket, yhteiset matkat, harrastukset, teatterireissut ja stadionkeikat ovat olleet heidän mielestään parhaimmillaan toisen huomioimista.

*”Ollu pari ystäväpariskuntaa, jonka kans on niinku prosessoitu, sillo ku on ollu joku ongelma.”*

*”Mennään mielummin kävelee, jos pahalta tuntuu, ajetaan 50 kilometriä pyörällä ja siin vaihees ne asiat on käyty läpi.”*

*”Kyl nää on tuota, pystytty selvittämään keskenään.”*

Suurin osa haastateltavista oli osallistunut erilaisiin parisuhdetapahtumiin ja parisuhdekursseille. He kertoivat opetelleensa tunnistamaan ja kertomaan omista tunteistaan ja oppineensa tätä kautta myös ymmärtämään omia tarpeita ja odotuksia. Parisuhdetapahtumat koettiin piristävänä arjen keskellä.

*”Mentii avioliittoleirille, se oli niinku miun mielestä semmone yks käännekohta, et ruvettiin niinku oikeesti panostamaan parisuhteeseen, aikaisemminki oltii käyty joitaki kursseja.”*

*”Avioliittoleirillä avautuiki niitä mitkä vaikuttavat nyt tähän nykyiseen eli mitenkä meistä on tullu nyt myö, havaintoja, joita piti käsitellä, lapsuuden traumoja ja muita, sisäisiä haavottumisia.”*

Osa haastateltavista oli innostunut parisuhdetapahtumiin osallistumisesta niin, että olivat kouluttautuneet itse tekemään parisuhdetyötä auttaakseen toisia pareja. Samalla he olivat saaneet omaan suhteeseensa uusia näkökulmia ja keinoja hoitaa omaa parisuhdettaan.

*”Ite ollaan oltu niinku palvelemassa ja ollaan sit saatu palveluakin.”*

Osalla pareista parisuhdetapahtumiin osallistumisen oli estänyt toisen puolison haluttomuus osallistua tapahtumiin.

*”Oisitko sie yhen kerran et lähettäiskö myö johonki semmoseen seurustelupiiriin ja minun mielestä me niinku tarvittu sillä hetkellä.”*

*”En minä nyt tiedä sinusta, ei mulla oo tullu mielee, et kyl nää on tuota, pystytty selvittää keskenään.”*

Elämänhistorian muistelu nosti esille erilaisia perheen ja parisuhteen tilanteita, joissa näin jälkikäteen olisi voinut ulkopuolinen apu olla tarpeen etenkin ruuhkavuosissa. Koettiin, että olisi tarvittu konkreettista lastenhoitoapua.

*”Kodinhoitopalvelut, ni se oli varmasti merkittävä parisuhdepalvelu, sillon, ku lapset pieniä ja oli sairastumista, tilanteessa, jossa tota ihan oikeesti apua tarvitaan.”*

*”Lastenhoitoapua olis tarvittu, sukulaiset kaukana – ei tukiverkosta.”*

Haastateltavat olisivat kaivanneet keskusteluapua työelämän kuormittavuuteen, työttömyyteen, omaan tai puolison sairastumiseen, keskenmenoihin ja lasten kuolemiin. Vuorovaikutusongelmiin kukaan haastateltavista ei kokenut tarvitseensa ammatillista ulkopuolista apua.

*”Rankkaa töissä - ehkä ois pitänyt sillo aikanaa sit käydä terapias, mut ei sitä tajunnu, mie join itteni piippuu siellä niitten töiden kanssa” ”myö vaan eletti, se on vaan tää sisu ja tahto mil mennää eteenpäin.”*

*”Puolison sairastuminen oli kriittinen vaihe, se hoidettiin todella hyvin, mut niinku se jälkihoito ja muu tälläne, ni se oli kyl aika ontuva” ”ois pitäny olla niinku parisuhdekuvioon joku, ja sit plus perhe, ehdottomasti.”*

Ruuhkavuosien jälkeen ulkopuolista apua oli haettu terapian kautta lähinnä omiin lapsiin liittyen. Haastateltavia huolestutti enemmän se, mistä saadaan vanhuuden hoitoa.

*”Lapsen avioliiton epäonnistuminen, eroamiset ja muut, et myö jouduttiin sit käydä terapiassa.”*

Suurimmaksi osaksi parisuhteen hoitaminen koettiin tärkeänä, mutta avun hakemiselle oli korkea kynnyks. Haastattelussa nousi myös esille se, että ei ollut tietoa alueen palveluista tai koettiin, että niitä ei ole.

*”Mut apua pitäis aina pyytää, että ei romahtais sit sillee vaikka on jo vanhaki ja sisua tietyst riittää.”*

*”Eihän täällä oikeastaan niinku niihin parisuhteen haasteisiin tai siihen elämän määrätyl taval ni hallitsemiseen, ni ei me ainakaan löydetty sillo kauheen paljon apuja, sillan ku lasten kuolemia tai muuta tällästä, ni ei meihin kukaan ottanu koskaan mitään yhteyttä.”*

*”Mitäs mejän palveluita olis ollu?”*

Jos apua tarvittaisiin, niin osalle haastateltavista palvelun tuottajalla ei ole merkitystä ja osalle hengellinen näkökulma koettiin tärkeänä. Esiin nousivat helppo saatavuus ja matala kynnyks hakeutua palveluihin sekä maksuttomuus ja ammattitaitoiset työntekijät.

*”Pääasia kunhan on tolkullinen ihminen, joka hommansa hoitaa.”*

*”Se (perheasiain neuvottelukeskus) on ollut hyvä miun mielestä, ku se oli ilmainen ja ammattitaitoista porukkaa ja helppo saatavuus. Helppo saatavuus nykyaikana ihmisille tosi iso asia ja miun mielestä se on seurakunnassa, ni erittäin tärkeä toimi, täysin aliarvostettu.”*

*”Mie oon kyl ihan 100% varma, että tota, et semmone hengellinen pohja on se tärkeä ja että asioiden puolesta auttajat osaa rukoilla tarvittaessa.”*

Kysyttäessä toiveista palveluiden sisältöön haastateltavat toivoivat toiminnallisia tapahtumia, esimerkiksi vaelluksia, tutustumista pyhiinvaellusreitteihin puolison kanssa, luonnossa toteuttavia parisuhderasteja ja erilaisia parisuhteeseen liittyviä tehtäviä.

*”Oisko jotain ihan sellasta toiminnallista, jos ihmiset on hyväkuntoisia, ne voi harrastaa kaikkee, ni semmost toiminnallista jotai parisuhde juttuu.”*

*”[luontovaelluksella] Semmosii tehtäviä tietenkä ett se on sit jotai rasteja välillä että ihmiset rupeis sit niinku miettimää pohtimaa asioita.”*

Lisäksi toivottiin vapaamuotoista kahvilaa, jossa voisi tutustua toisiin pareihin, jakaa omia kokemuksia parisuhteesta ja oppia uutta. Asiantuntijaluennot sekä parisuhderyhmät ja -kurssit kiinnostivat osaa pareista.

*”Parisuhdekahvilassa mie haluisin nähdä nuorempii ihmisii – haluun niinku vipinää ympärille. Nuorempien kanssa se ois paljo hedelmällisempi, kyllä, ja teemathä vois olla tosi laidasta laitaan.”*

*”Pitää sitte luentoja ja tämmösii ja tuota et mitä avioliittoon kuuluu. Paikka, missä uuden verkoston luominen ois helpompaa ja siihen omaan parisuhteeseenkin jotain.”*

Osa haastateltavista kannatti digipalveluina toteutettavia luentoja ja ryhmiä, mutta osa koki sen vieraaksi. He kokivat, että heillä ei ole riittäviä taitoja osallistua virtuaalisesti.

*”Parisuhdetapahtumat, parisuhderyhmät ja kurssit, virtuaalisesti vois osallistuakin - olis ainaki matala kynnyys.”*

*”[digipalvelut] Ei tunnu [omalta] muutaku tämä pankkiasiat.”*

## **6.6 Matti ja Maija -asiakasprototyypin kehittäminen**

### **6.6.1 Asiakasprototyypin valmistelu**

Analysoinnin jälkeen loimme asiakasprototyypin, josta selviää, millaiset parisuhdepalvelut tukevat tai tukisivat ikäihmisten parisuhteita. Nämä sijoitimme liitteessä 2 näkyvään Matti ja Maija -asiakasprototyypin suunnitelman pohjaan keskelle. Keskustaa ympäröiville kehille suunniteltiin sijoitettavaksi verkostopäivän jälkeen esille tulleet parisuhdepalvelut ja toiveet parisuhdepalveluiden kehittämiseksi. Opinnäytetyön asiakasprototyypin kokeilusuunnitelman ja toteutuksen vaiheet olemme kuvanneet liitteeseen 14 Hassin ym. oppien mukaan (2015, 78–187).

Päätimme kehittää asiakasprototyyppiä ammattilaisten kanssa Learning cafe -menetelmän avulla. Learning cafe eli oppimiskahvila on keskusteluun perustuva menetelmä, jossa keskeisenä on omien näkemysten ja yhteisen ymmärryksen löytäminen. Toisen ajatuksia voi kommentoida ja jopa kyseenalaistaa, mutta tärkeää ryhmässä on löytää yhteinen mielipide. (Innokylä 2023b.) Menetelmä valikoitui työpajatyöskentelyyymme, koska sen avulla voi ideoida uutta ja jatkaa toisen ideoita hyvässä hengessä. Keskustelun sisältöjen ja löydösten tehokas kierrättäminen mahdollistaa ryhmän viisauden ja luovuuden hyödyntämisen. Keskusteluissa kerrotaan myös kokemuksia, joten myös hiljaista tietoa saadaan jaettua.

Keräsimme liitteessä 1 näkyvien toimijoiden yhteystietoja ja lähetimme heille kutsun (liite 15) sähköpostilla verkostotapaamiseen. Kutsu lähetettiin 22.5.2023 yhteensä 28 eri henkilölle tai organisaatiolle. Kutsua tehdessä ymmärrettiin, että valtakunnallisia toimijoita olisi vaikeaa saada osallistettua paikalliseen tapahtumaan, joten opinnäytetyön tilaajalta saatiin sähköpostilla lupa



mahdollistaa paikalle pääsemättömien toimijoiden osallistuminen Jamboard-tehtävän avulla. Jamboard-linkki lähetettiin sähköpostin esittelytekstin mukana.

### **6.6.2 Learning cafen toteutus**

Tapaamiseen ilmoittautui 17 henkilöä. Paikalle saapui 11 henkilöä eri organisaatioista. Verkostotyöskentelyn avulla selvitimme muun muassa, voitaisiinko palveluita järjestää tehokkaammin. Samalla keräsimme verkostotoimintaan osallistuneiden mielipiteitä asiakasprototyypistä ja verkostotyöskentelystä.

Learning cafe toteutettiin Innokylän (2023b) ohjeiden mukaisesti muodostamalla tilaan viisi pöytäryhmää (julkiset palvelut, yksityiset palvelut, kolmas sektori ja vapaaehtoistoiminta, kirkon palvelut sekä digitaaliset ja virtuaaliset palvelut). Pöydille laitettiin isot paperit. Papereihin laitettiin otsikoksi kyseisen pöydän teema. Paperin keskelle laitettiin haastattelun tuloksista noussut Matti ja Maija -asiakasprototyypin alku, joka sisälsi parisuhteen koossapitävät ja vahvistavat tekijät.

Osallistujat jaettiin viiteen ryhmään, eli kahden hengen pareja oli neljä ja yksi oli kolmen hengen ryhmä. Pareja muodostaessa esitettiin toive, että ei oltaisi samassa organisaatiossa työskentelevän henkilön kanssa. Tämä toteutui. Pöydissä ei ollut pysyvää puheenjohtajaa, vaan opinnäytetyön tekijät kiersivät tilassa ja auttoivat tarvittaessa keskustelua alkuun. Parit keskustelivat annetuista aiheista ja kirjasivat keskustelunsa tulokset ylös. Parit kiersivät kaikissa pöydissä. Yhdessä pöydässä aikaa käytettiin noin 10 minuuttia.

Lopulta tuotokset laitettiin tilan seinälle luettaviksi. Tuotoksista keskusteltiin yhdessä avoimesti noin 50 minuuttia. Verkstopäivässä ammattilaiset tulivat tietoiseksi parisuhteen merkityksellisyydestä ikäihmisten kokonaisyhyvinvoinnissa. Yhteisenä loppupäätelmänä oli, että verkostotyöskentelyä kannattaa jatkaa tulevaisuudessa. Osallistujien innostuminen näkyi halussa kehittää Matti ja Maija -asiakasprototyyppiä sekä ottaa sen sisältämä tieto osaksi jo olemassa olevaa verkostoa.

Jamboardin sisällöksi laitettiin diat, jotka olivat sisällöltään samat kuin Learning cafen paperit. Jamboardin kautta saimme 3–4 vastaajaa. Jamboardiin ei tallennu tarkkoja kävijätietoja, joten tarkkaa osallistujamäärää ei voi tietää. Vastaukset oli tehty kahden värisillä muistilapuilla. Julkisiin parisuhdepalveluihin oli tullut 1 muistilappu, yksityisiin parisuhdepalveluihin 2, kirkon parisuhdepalveluihin 3, kolmannen sektorin parisuhdepalveluihin 7 ja digitaalisiin ja virtuaalisiin palveluihin 2.

### **6.6.3 Learning cafen analysointi ja tulokset**

Verkostopäivän jälkeen kokosimme kaikki saamamme vastaukset Microsoft Excel -taulukon viiden kategorian mukaisesti (julkiset palvelut, yksityiset palvelut, kirkon palvelut, kolmas sektori sekä digitaaliset ja virtuaaliset palvelut). Tämän jälkeen aloimme segmentoinnin ja kategorisoinnin kautta analysoimaan saamiamme vastauksia (esimerkki liitteessä 16). Segmentointi ja kategorisointi tehtiin Kanasen esittelemällä tavalla (2013, 103–104). Aluksi pelkistimme kaikki annetut vastaukset. Pelkistämisen jälkeen vastaukset segmentoitiin. Osa vastauksista ei käsitelty suoraan ikäihmisten parisuhdepalveluita, joten nämä vastaukset suljettiin pois tarkemmasta käsittelystä. Lopuksi kokosimme segmentoidut vastaukset yhteen taulukkoon (liite 17) lajiteltuna eri toimijoiden mukaisiin kategorioihin.

Learning cafen ja Jamboardin tulokset jakautuvat kahteen osuuteen, nykyisiin ikäihmisten parisuhdepalveluihin ja palvelutoiveisiin. Palvelutoiveet nousivat sekä osallistuneilta ammattilaisilta että haastatelluilta pareilta, ja heidän vastauksensa täydensivät toisiaan.

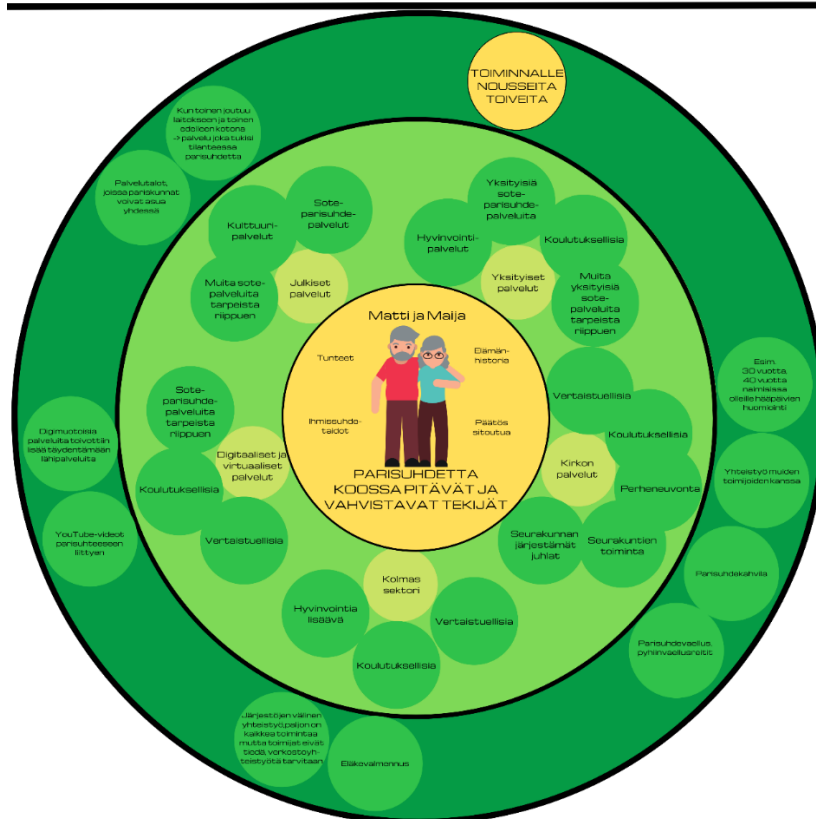
Julkisten palveluiden alle muodostuneet segmentit olivat sote-parisuhdepalvelut, muut sote-palvelut sekä kulttuuripalvelut. Yksityisten palveluiden alle sijoituivat yksityiset sote-parisuhdepalvelut, muut sote-palvelut sekä koulutukselliset ja hyvinvointipalvelut. Kirkon parisuhdepalvelut koostuivat seurakuntien toiminnasta, perheneuvonnasta, seurakuntien järjestämistä juhlista sekä vertaistuellisista ja koulutuksellisista palveluista. Kolmannen sektorin tarjoamat parisuhdepalvelut muodostuivat koulutuksellisista, vertaistuellisista sekä hyvinvointia lisäävistä palveluista. Digitaalisten ja virtuaalisten palveluiden alle

muodostuneet segmentit olivat sote-parisuhdepalvelut, koulutukselliset sekä vertaistuelliset palvelut.

#### 6.6.4 Asiakasprototyypin viimeistely

Asiakasprototyypin pohjan suunnitelmaa kehitettiin verkostopäivän ja haastatteluiden vastausten perusteella Canva-ohjelmassa. Lopullisessa asiakasprototyypissä verkostokartan kategoriat sijoittuivat tasa-arvoisesti Matti ja Maija -asiakasprototyypin ympärille. Kerätystä aineistosta yhteenvetona nousseet parisuhdepalvelut lisättiin kategorioiden ympärille. Palvelutoiveet kirjattiin uloimmalle Matti ja Maija -asiakasprototyypin kehälle. Valmis Matti ja Maija -asiakasprototyyppi (kuva 6) on posterikokoinen, eli sen pystyy halutessaan myös tulostamaan A3-kokoiselle paperille. Kokonainen Matti ja Maija -asiakasprototyyppi liitteineen on liitteessä 18.

### MATTI JA MAIJA-ASIAKASPROTOTYYPPI IKÄIHMISTEN PARISUHDEPALVELUISTA ETELÄ-KARJALASSA



Parisuhdetta koossa pitävät ja vahvistavat tekijät  
ja parisuhdepalvelut avattuna liitteissä

Kuva 6 Opinnäytetyössä syntyneen materiaalin pohjalta muodostunut valmis Matti ja Maija -asiakasprototyyppi

Verkostopäivässä heräsi toive, että asiakasprototyyppi olisi sähköisessä muodossa ja helposti päivitettävissä. Nämä toiveet toteutuvat Canva-ohjelmalla. Jatkossa tämän opinnäytetyön valmistumisen jälkeen asiakasprototyyppiä ylläpitää ja päivittää opinnäytetyön toimeksiantaja. Opinnäytetyön toimeksiantaja toimittaa syntyneen asiakasprototyypin liitteen 1 mukaisille toimijoille.

## **7 POHDINTA**

Opinnäytetyön tarkoituksena oli kerätä tietoa ikäihmisten parisuhteita vahvistavista tekijöistä ja parisuhdepalveluista asiakasprototyypin muodostamisen avulla. Toimeksiantaja antoi työn aiheen. Toimeksiantajan kokemus on, että ikäihmisten parisuhteista on vähemmän tietoa saatavilla kuin lapsiperheiden parisuhteista. Toimeksiantajan mukaan ikäihmisten parisuhdehaasteet ovat yleistyneet ja väestön ikääntyminen haastaa palveluntuottajat näkemään ikäihmisten tarpeet ja tuen myös parisuhdepalveluiden osalta. Toimeksiantaja haluaa korostaa ikäihmisten parisuhteiden tärkeyttä heidän kokonaisuhyvinvoinnissaan. ”Älä unohda ikäihmisiä, tieto voikin olla heillä” -ajatusta kuljetettiin mukana koko työskentelyn ajan Matti ja Maija -asiakasprototyypin valmistumiseen asti. Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoitteet (taulukko 1) saavutettiin haastatteluiden ja verkostopäivän avulla.

### **7.1 Tulosten ja tuotoksen tarkastelua**

Haastattelujen yhtenä tuloksena oli, että jokainen pari määrittelee itse hyvinvoivan parisuhteen. Tunnetekijät hahmottuivat kaikista selvemmin, ja elämänhistorian pohdiskelu selvästi yhdisti puolisoita. Ihmissuhdetaidoissa korostuivat vuorovaikutukseen liittyvät tekijät, kuten puhuminen ja kuuntelu. Päätös sitoutua suhteeseen nähtiin tahdon asiana. Haastateltavat kertoivat, että useimmat heidän parisuhdettaan koossapitävistä tekijöistä oli yhteisesti päätettyjä. Samankaltaisia tuloksia saivat Karim ym. (2019), Blake ja Janssens (2021), Pukkala (2006) sekä Landis ym. (2013). Keskustelut vahvistivat ajatusta siitä, että voimme ohjata päätöksiämme toimissamme, mutta tunteita emme pysty ohjaamaan.

Kaikkien parien elämänhistorian tapahtumat olivat kulkeneet joustavasti parisuhteen ja perheen kehitysvaiheiden läpi (Väestöliitto 2022). Parisuhteen viivalta oli nähtävissä rakastumisen vaiheet, itsenäistymisen vaiheet sekä

rakkausvaihe. Kriisit olivat yhteyksissä myös parisuhteen kriiseihin. Haastavia ja onnellisia aikoja tuli vuorotellen. Eri vaiheista selviytymiseen näyttivät vaikuttavan erityisesti puolisoiden välinen luottamus, asioiden onnistunut jakaminen ja tunneyhteyden ylläpitämisen taito.

Nykyisessä elämänvaiheessa parit korostivat henkisen tuen, turvan ja seuran tärkeyttä. Kaikki parit olivat jotenkin hämmästyneitä siitä, että he olivat olleet parisuhteessa näin pitkään. Kaikilla pareilla korostui ”yhdessä”-ajatus; asiat on koettu yhdessä, ongelmista on selvitty yhdessä ja mennään yhdessä eteenpäin tukien toinen toisiaan. Kaikki parit olivat hioutuneet yhteen vuosien aikana. Parit olivat tyytyväisiä avioliittoonsa. Myös Amato ja James (2018), Hägglund ym. (2021, 92) sekä Boerner ym. (2014) saivat tutkimuksissaan samansuuntaiset tulokset parisuhteen tyytyväisyydestä ja yhdessäolon merkityksestä. Siksi he olivat hakeutuneet parisuhteeseen ja haluavat olla yhdessä. Tästä nousee ajatus, että oleminen yhdessä on enemmän kuin yksin. Turvalliseksi koettu kumppani ja parisuhde luo kivijalan hyvinvoivalle parisuhteelle. Parisuhteessa on mahdollista löytää me-henki yhä uudestaan. Hyvinvoiva parisuhde rakentuu siitä, että haasteita voidaan kohdata ja käsitellä yhdessä. Haastateltavat totesivat, että parisuhde antaa sekä on paikoin vaativa.

Haastateltavat kertoivat niin myönteisistä kuin kielteisistäkin lapsuutensa ihmissuhteista niitä arvostaen. Vain turvallisesti kiintyneet aikuiset pystyvät siihen. Kiintymyssuhdeteorian mukaan turvallisesti toisiinsa kiintyneiden puolisoiden on todettu olevan tyytyväisempiä parisuhteessaan kuin turvattomasti kiintyneet. (Himmanen-Koski 2004). Vaikka kiintymyssuhteiden laatua ei näiden haastattelujen perusteella pysty arvioimaan, haastateltavilla näytti olevan positiivinen minäkuva ja myönteinen käsitys muista ihmisistä sekä luottamus kumppanin tukeen ja rakkauteen. Ne viittaavat turvallisesti kiintyneen suhteeseen.

Omasta parisuhdeviivastaan keskustellessa parit nostivat esille molempien puolisoiden omaa kasvuhistoriaa, sen eri tapahtumia ja malleja omista lapsuudenperheistä. Lisäksi he puhuivat oman ja yhteisen ajan tärkeydestä hyvinvoivan parisuhteen tekijöinä. Objektisuhdeteorian mukaan kumpikin puoliso tuo parisuhteeseen oman elämänhistoriansa niin tietoiset kuin tiedostamattomat tunteet ja ajatukset. Parisuhteessa tulisi pyrkiä löytämään aikaa läheisyydelle

ja erillisyydelle. Oman ajan löytäminen tukee kummankin erillisyyden tarpeita. (Hyrck 2018; Tuhkasaari 2010; Anttonen 2010.)

Haastateltavat eivät kertoneet harkinneensa avioeroa, vaikka avioerot ovat yleistyneet ikäihmisten keskuudessa (Hägglund ym. 2021, 13–15). Jokaisella haastateltavalla parilla oli ollut arjessa hankaliakin tilanteita. Ratkaisevinta oli ollut se, että puolisoilla oli ollut kyky ratkaista ongelmia ja ymmärtää, että ne kuuluvat parisuhteeseen. Parisuhteen jatkumisen suhteen pyrkimys ei ole välttää riitoja vaan käsitellä ne rakentavasti. Riidat eivät ole vahingollisia toimivalle parisuhteelle, vaan ne ovat luonnollinen osa sitä. (Pukkala 2006; Malinen 2004; Hatch & Bulcroft 2004; Hägglund ym. 2021)

Kaikki haastateltavat parit puhuivat ystävyysmerkkisestä yhtenä parisuhteen ylläpitävänä tekijänä. Onnelliset ja pitkäkestoiset suhteet liittyvät ystävyysmerkkiseen saavuttamiseen kuten Gottman tutkimuksissaan on todennut. (Malinen 2004, 8–10).

Parisuhteen hoitaminen saattoi olla tuntematon teema, etenkin vanhempien parien kohdalla. Useimmat haastateltavat eivät tieneet Etelä-Karjalan olemassa olevia parisuhdepalveluita eivätkä olleet käyttäneet niitä. Haastateltavat toivat kuitenkin esille omia toiveitaan parisuhdepalveluista. Haastattelumateriaalista nousi esille, että ikäihmiset eivät helpolla hakeudu avun piiriin parisuhdehaasteita kohdatessaan. Nuoremmat haastateltavat olivat selkeästi totuneempia ja rohkeampia palveluiden käyttäjiä kuin vanhemmat. Vanhemmillä haastateltavilla oli opittuna mallina selvitä parisuhteen kriiseistä ilman ulkopuolista apua.

Opinnäytetyössä valmistui asiakasprototyyppi haastatteluiden ja verkostopäivän avulla. Asiakasprototyyppi ei kuitenkaan ole absoluuttinen totuus, se ei kerro kaikkea ikäihmisten parisuhteista ja heidän tarvitsemistaan parisuhdepalveluista. On mahdotonta tehdä sellaista asiakasprototyyppiä, joka sopisi kaikille. Ihmisten kokemukset ja tulkinnat ovat erilaisia. Muodostunut asiakasprototyyppi on perusta palveluiden tuottamiseen ja kehittämiseen. Ikäihmisten parisuhdepalveluiden tuottajia on useita ja asiakasprototyyppiä voidaan hyödyntää mahdollisten eri palveluiden päällekkäisyyksien ehkäisyssä. Asiakasprototyyppi ja sen palveluverkosto voi parhaimmillaan mahdollistaa

palveluntuottajien välisen yhteistyön. Kun kaikki palveluntuottajat ovat tietoisia toistensa palveluista, palveluohjaus helpottuu.

Työpajatyöskentelyssä huomiomme kiinnittyi palveluiden suureen määrään sekä erilaisten parisuhdepalveluiden pirstaloitumiseen erityisryhmien mukaan. Tuottajat eivät kuitenkaan olleet tietoisia toinen toisistaan. Asiakasta saataan pompotella eri toimijoiden välillä. Huomasimme, että on erillisiä ja toisiaan kohtaamattomia palveluja eikä asiakasta nähdä vielä kokonaisuutena. Asiakkaalla saattaa olla useita eri kontakteja, jotka eivät keskustele keskenään vaan toimivat puhtaasti omalla erikoisalallaan. Palveluiden tuotannossa on kiinni paljon resursseja, mutta niitä ei vielä käytetä mahdollisimman tehokkaasti. Herää kysymys osataanko omasta toiminnasta tiedottaa riittävästi.

Ikäihmisten parisuhdepalveluiden painopiste haastatteluiden mukaan tulisi olla ehkäisevän työn puolella. Haastateltavat toivoivat parisuhteisiin liittyviä toiminnallisia tai koulutuksellisia tapahtumia, esimerkiksi parisuhdekahvilaa tai parisuhdevaellusta. Työpajassa nousi esiin näkökulma, että viranomaisien työskentely on ensisijaisesti ongelmakeskeistä ja kolmannen sektorin työskentely ehkäisevää työtä. Yhteistyö eri sektoreiden välillä on kasvanut vuosien varrella ja kirkko ja kolmas sektori nähdään tärkeänä osana palveluverkostoa. Tarvitaan lisää organisaatioiden rajat ylittävää verkostotyöskentelyä. Tärkeää olisi osata hyödyntää kolmatta sektoria täydellä teholla, sillä siellä on paljon osaamista ja resursseja. Tulevaisuudessa sujuva asiakaslähtöinen palvelu voisi olla rajapinnoista vapaa verkosto, jossa jokainen sektori tuo oman merkittävän osuutensa verkoston kokonaisuuteen.

Tällä opinnäytetyöllä olemme murtaneet ajatusta, että ”kyllä noi vanhat ovat kuitenkin loppuun asti yhdessä”. Haastateltavat nostivat esiin erilaisia parisuhdehaasteita elämähistoriansa varrelta, joten yhdessäolo ei ole itsestään selvää. Haastattelussa nousseet tulokset ovat samansuuntaisia kuin opinnäytetyön teoriaosuudessa esitettyjen tutkimusten tulokset.

Johdannossa sanoimme, että parisuhde on osa ikäihmisen kokonaisvaltaista hyvinvointia ja ikäihmisiä pyritään tukemaan kokonaisvaltaisesti (THL 2023). Yhdessä haastattelussa nousi esille, että puolison sairastuttua muut perheenjäsenet jäivät avun ulkopuolelle. Parisuhteessa elävien kohdalla ammattilaisen

tulisi huomioida perhe kokonaisuutena. Ikäihmiset hakeutuvat hoitoon fyysisten oireiden ja tarpeiden takia, vaikka taustalla saattaa olla myös parisuhteen haasteita esimerkiksi lähisuhdeväkivaltaa. Ammattilaisten tulisi huomioida ikäihmisen parisuhde, ja uskaltaa kysyä siihen liittyviä kysymyksiä.

## **7.2 Opinnäytetyössä käytettyjen menetelmien ja prosessin tarkastelua**

Käytimme laadullisen tapaustutkimuksen aineistonkeruussa teemahaastattelua ja Learning cafe -menetelmää. Toimeksiantaja määritteli tutkimusongelman. Tapaustutkimus soveltui muutaman haastattelun syvälliseen tutkimiseen kuten Kananen (2013, 77–79) toteaa. Kirjallisuuskatsauksella saimme laajasti ajantasaista taustatietoa ikäihmisten parisuhteista. Kestävistä ja pitkäkestoisista parisuhteista löytyi helpommin tietoa, mutta juuri ikäihmisten parisuhteista vähemmän. Lähdeaineistoa etsittäessä rajausta jouduttiin tekemään. Opinnäytetyössä kehitetty Matti ja Maija -asiakasprototyyppi vastaa määrittelyihin tutkimuskysymyksiin. Toimeksiantaja päätti tutkimuskohteen (ikäihmiset), mutta opinnäytetyöntekijät tekivät tutkimuskohteen tarkemman rajauksen (yli 60-vuotiaat).

Teemahaastattelu tuki asiakaslähtöistä tiedon keräämistä, koska haastateltavat pääsivät kertomaan omia mielipiteitään ja kokemuksiaan omista parisuhteistaan. Teemahaastattelu oli joustava menetelmä, sillä haastateltavat pystyivät vapaasti kertomaan ajatuksiaan, ja haastattelija pystyi ohjaamaan keskustelua teemahaastattelun suunniteltuihin teemoihin. Esihaastattelu oli hyvä tehdä, jotta saatiin varmistus teemahaastattelun sisällön toimivuudesta (Hirsjärvi & Hurme 2022).

Kuusi haastateltavaa paria löytyi helposti, vaikka ennakkokäsitys opinnäytetyön tekijöillä oli päinvastainen. Tähän on voinut vaikuttaa se, että Etelä-Karjalan hyvinvointialue on ollut kehitysmuonteinen jo pitkään. Imatran seurakunnan eri työalat ovat myös tehneet paljon yhteistyötä eri organisaatioiden kanssa. Haastattelukutsua jaettiin toimeksiantajan eli Imatran seurakunnan työalojen kautta, ja tämä on voinut vaikuttaa siihen, että haastatteluissa nousi esiin kristillinen arvomaailma.



Haastattelut nauhoitettiin, joten muistiinpanoja ei tarvinnut tehdä ja haastattelija pystyi keskittymään paremmin keskustelun etenemiseen. Nauhoittamisen ei huomattu vaikuttavan haastateltavien aineiston tuottamiseen, vaan he uskalsivat puhua avoimesti. Nauhoitukset onnistuivat suunnitellusti ja niiden ääni oli selkeää litteroitavaksi. Haastattelutilanteessa kirjoitetuilla muistiinpanoilla emme olisi saaneet lisäarvoa opinnäytetyön tekemiseen.

Haastattelutilanne aloitettiin piirtämällä parisuhdeviiva, ja se toimi hyvänä härttelijänä (Hirsjärvi & Hurme 2022). Se sai haastateltavat innostuneesti muis-telemaan omaa parisuhdettaan. Toiminnallinen menetelmä haastattelun alussa oli hyvä valinta, joka laukaisi mahdollisen jännityksen. Haastatteluista muodostui hyvä kokonaisuus, kun haastattelu päättyi haastateltavien seuraavan häöpäivän miettimiseen.

Parit tuottivat materiaalia paljon, sillä he olivat hyvin halukkaita puhumaan parisuhteestaan. Osa pareista pääsi ensimmäistä kertaa pohtimaan omaa parisuhdettaan, ja se tuntui vievän mennessään. Aihe innosti haastateltavia. Kuiden parin tuottama aineisto oli riittävä, ja se saavutti saturaation (Kananen 2013, 77–79). Haastatteluaineiston litterointi ja analysointi veivät yllättävän paljon aikaa. Litterointi oli työlästä, mutta se kannatti tehdä. Ilman litteroitua materiaalia analysointi olisi voinut jäädä pintapuoliseksi. ’

Aineisto analysoitiin käyttämällä segmentointia ja kategorisointia ja sillä löydettiin teemahaastatteluista parisuhdetta vahvistavat ja koossapitävät tekijät ja haastateltavien ajatuksia parisuhdepalveluista. Litteroitua aineistoa oli paljon, joten analysointivaihe vaati tarkkuutta, jotta kaikki tieto saatiin hyödynnettyä. Abduktiivinen lähestymistapa haastattelun kategorisoinnissa oli hyvä, sillä sen avulla löytyi helposti neljä kategoriaa. Materiaalin runsaus oli positiivinen ongelma, mutta aineiston avulla saatiin vastaukset tutkimuskysymyksiin. Analysointia olisi voinut helpottaa poistamalla osan teemahaastattelun apukysymyksistä tai hyödyntämällä tekoälyä.

Ammattilaisille suunnattu verkostopäivän kutsu toimi, sillä verkostopäivään osallistui riittävästi eri organisaatioiden ammattilaisia. Verkostopäivää ohjeistettaessa korostimme osallistujia keskittymään ikäihmisten parisuhdepalveluihin. Kutsussa olisi voitu korostaa enemmän, että kyseessä on

parisuhdepalvelut eikä palvelut yleensä. Tämä olisi voinut saada verkostopäivän osallistujat keskittymään enemmän ikäihmisten parisuhteen ydinpalveluihin eikä välillisiin palveluihin (esimerkiksi julkinen liikenne tai omaishoitajuiden vaikutus).

Learning cafe -menetelmä soveltui ammattilaisten tietojen kartoittamiseen nykyisistä parisuhdepalveluista. Menetelmä motivoi ammattilaisia osallistumaan ja se oli kevyt toteuttaa Innokylän (2023b) ohjeiden mukaan. Työskentely toteutettiin parityöskentelynä, jolloin jokainen pääsi tuomaan tiedon omasta näkökulmastaan mukaan keskusteluun. Parina työskentely myös mahdollisti keskustelun ja ajatusten vaihdon aiheesta. Menetelmä tuotti nopeasti paljon tietoa, kun edellisiä vastauksia pääsi täydentämään. Työpajassa oli riittävästi osallistujia eri sektoreilta. Keskustelua sekä kehittämistyötä saatiin hyvin eteenpäin. Työpajan ilmapiiri oli innostunutta ja vapautunutta. Kaikki osallistujat osallistuivat omalla panoksellaan.

Loppukeskustelussa ikäihmisten parisuhteiden huomioiminen koettiin tärkeänä ja toivottiin, että parisuhdeteema pääsisi osaksi isompaa nykyistä ikäihmisten palveluntarjoajien verkostoa. Omalle ikäihmisten parisuhdeverkostolle ei koettu tarvetta. Etelä-Karjalassa on toiminut Ikäystävällinen Etelä-Karjalahanke, joka päättyy tämän vuoden loppuun, mutta hankkeen aikana syntynyt verkosto jää toimimaan. Ikäihmisten parisuhdeteema tulee liittymään tähän verkostoon toimeksiantajan Imatran seurakunnan perheneuvonnan kautta. Hyvinvointialue toimii jatkossa verkoston johtajana.

Opinnäytetyön verkostopäivän suunnitelmaan lisättiin mahdollisuus osallistua Jamboard-linkin kautta. Tämä ei kuitenkaan tuonut lisäarvoa, sillä työpajat tuottivat samat vastaukset kuin linkin kautta kerättynä. Etukäteen olisi pitänyt huomioida, että Jamboard ei kerää tietoa vastaajien määrästä. Tarkka vastaajien määrä olisi tuonut lisäarvoa opinnäytetyön raportoinnin luotettavuuteen, mutta ei tulosten sisällön luotettavuuteen.

Opinnäytetyössä keräämämme aineisto muodosti asiakasprototyypin tulkiten kerättyjä tietoja teorian tai mallin vastaavuuden tulkinnan avulla. Tämän avulla saimme asiakasprototyypistä asiakaslähtöisen ja teoriaperusteisen. Verkostopäivän ammattilaisten keskuudessa asiakasprototyyppi-menetelmä oli uusi

tapa kehittää palveluita, mutta se koettiin hyvänä. Asiakasprototyyppi kokosi ketterästi palvelut yhteen pohjautuen haastateltavien kokemuksiin ja toiveisiin sekä verkostopäivän tuloksiin. Asiakasprototyyppiä täytyy jatkuvasti ylläpitää ja tämä vaatii toimeksiantajalta jatkossa nimettyä resurssia.

Toimeksiantaja, haastateltavat sekä työpajan ammattilaiset olivat Etelä-Karjalan alueelta, niinpä asiakasprototyyppi rajautuu kyseiselle alueelle. Opinnäytetyön toteuttamisen aikana Etelä-Karjalan sosiaali- ja terveystieteiden Eksote muuttui Etelä-Karjalan hyvinvointialueeksi valtakunnallisen sosiaali- ja terveydenhuollon ja pelastustoimen uudistuksen seurauksena. Muutos ei vaikuttanut opinnäytetyön toteuttamiseen, sillä hyvinvointialueeksi muuttuminen ei tuonut muutoksia aluejakoon tai palvelujärjestelmään.

Käytetty analyysimenetelmä mahdollisti Matti ja Maija -asiakasprototyypin kehittämisen. Asiakasprototyypin koostamisessa käytettiin Canva-ohjelmaa. Canva-ohjelma oli hyvä valinta asiakasprototyypin keittämiseen, koska sen avulla oli helposti mahdollista saada visuaalisesti miellyttävä ja helposti päivitettävissä oleva kokonaisuus. Canvalla oli mahdollista säätää kuvan sisältöä aina uudelleen ja uudelleen sekä useamman eri version kautta. Ohjelmaa olisi ollut helpompi käyttää, jos olisi ollut käytössä isompi näyttö.

Opinnäytetyön tekeminen on ollut pitkä ja antoisa prosessi. Koemme onnistuneemme, sillä saimme vastaukset asettamiimme tutkimuskysymyksiin. Emme koe, että haluaisimme muuttaa mitään. Tuotoksena asiakasprototyyppi otettiin ammattilaisten toimesta hyvin vastaan ja sillä on tulevaisuus ikäystävällinen Etelä-Karjala-verkoston myötä. Haastavinta opinnäytetyössä oli sen tuloksena syntynyt suuri aineistomäärä, jonka analysointi vei enemmän aikaa kuin oli suunniteltu. Opinnäytetyö toteutettiin työn ohessa ja kahden tekijän aikataulujen sovittaminen toi haasteita. Koimme positiivisena, että olimme tehneet jo aiemmin opintojen aikana parina töitä. Tunsimme toistemme työskentelytavat ja meillä oli samankaltainen työskentelymoraali. Parityöskentelystä oli hyötyä aiheen kasassa pitämisessä ja rajauksessa.

### 7.3 Johtamisnäkökulma

Opinnäytetyössä on hyödynnetty verkostojohtamista. Verkostojohtaminen valikoitui, koska nykyiset parisuhdepalvelut ovat hajanaisia. Saatavilla olevat parisuhdepalvelut tuntuvat myös olevan tuntemattomia sekä asiakkaiden että ammattilaisten keskuudessa. Verkostojohtaminen antaa mahdollisuuden kartoittaa ja ylläpitää parisuhdepalveluiden välistä yhteistyötä. Yhteistyö mahdollistaa muun muassa palveluista tiedottamisen, päällekkäisten palveluiden vähentämisen ja asiakkaiden tarpeiden kuulemisen. Verkosto mahdollistaa eri toimijoiden yhteistä jakamista tai työnjaon.

Verkostojohtaminen oli mielestämme ainoa keino saada tarvittavat tiedot opinnäytetyön toteuttamiseen. Meidän olisi ollut mahdollista lähettää kyselyitä, joilla olisimme saaneet vain kartoituksen olemassa olevista palveluista. Kehittämisenäkökulma olisi jäänyt pois.

Verkostoajattelun avulla saimme koottua tarvittavat toimijat tekemään yhteistyötä ikäihmisten parisuhdepalveluiden hyväksi. Verkostopäivässä ammattilaiset pääsivät tutustumaan toinen toisiinsa ja tulivat tietoiseksi Etelä-Karjalan palveluista. Palveluiden kehittämisen pohjalla tulee toimijoilla olla tieto siitä, mitä tekijöitä tarvitaan ikäihmisten hyvinvoivissa parisuhteissa. Verkostotyöskentelyn avulla saavutettiin opinnäytetyön tavoitteet verkostopäivälle. Verkostopäivän ilmapiiri oli innostunutta ja luottamuksellista, aihe nähtiin tärkeänä ja merkityksellisenä ikäihmisten kokonaishyvinvoinnin kannalta.

Jatkossa aiheen toivottiin olevan osa suurempaa verkostoa, jossa on jo valmis rakenne ja joka tarjoaa muun muassa koulutuksellisia tapaamisia tiedon lisäämiseksi. Yhteisesti verkostopäivässä todettiin, että verkoston tulee olla selkeästi johdettua toimiakseen. Valmiiseen ikäihmisten hyvinvointia tukevien palveluiden verkostoon liittyminen toi paljon hyvää verkoston jatkumisen kannalta. Valmis verkosto on jo toiminut joitakin vuosia, joten verkostotoiminnan käynnistymiseen liittyvät haasteet on jo ylitetty ja työnjako verkoston sisällä on jo selkeytynyt. Parisuhdeteema otettiin hyvin vastaan verkoston sisällä, ja verkoston nykyiset jäsenet totesivat sen puuttuneen aiemmin, vaikka useat ikäihmiset elävät parisuhteessa.

Hassin ym. (2015) mukaan osa prototyypin kehittämistä on tarkastella, saavutettiin oppimistavoite. Hypoteesimme oli, että tällä hetkellä palveluntarjoajat ja ikäihmisten parisuhdepalveluiden tarve eivät aina kohtaa. Matti ja Maija -asiakasprototyypin luomisen aikana todensimme hypoteesimme oikeaksi. Matti ja Maija -asiakasprototyypin avulla voidaan rakentaa uudenlaista yhteistyötä palveluntuottajien välille. Tulevaisuudessa toimitaan niin, että kaikki toimijat ovat tietoisia alueensa parisuhdepalveluista ja osaavat ohjata ikäihmisiä näiden piiriin. Verkosto toimii oikealla tavalla, kun siellä tehdään yhteistyötä, vältetään päällekkäisyyksiä ja huomioidaan asiakaslähtöisyys eli ikäihmisten omat tarpeet ja toiveet. Verkostomainen kumppanuustoiminta on asiakaslähtöisyyttä parhaimmillaan (Salmisaari 2022b). Matti ja Maija -asiakasprototyyppi on visuaalinen väline helpottamaan parisuhdepalveluiden kokonaisuuden muodostumista ja hallitsemista johtamisen näkökulmasta.

Saisiko verkostoon lisättyä myös vertaistukeen perustuvaa verkoston palaa? Ikääntyvät voisivat olla vertaistukena toisilleen sekä myös nuoremmille erilaisen ikäihmisten arkeen sisältöä tuovien kerho- ja vapaaehtoistoimintojen kautta. Ikäihmisen kannalta tämä voisi näyttäytyä turvaverkon vahvistumisena, vahvempana osallisuuden tukena sekä henkilökohtaisempaa lähimmäisyyttä toteuttavana huolenpitona. Näin tämä lähestymistapa vahvistaisi myös kolmannen ja neljännen sektorin, vertaistuen ja läheisten rooleja erityisesti eri toimijoiden ja sosiaali- ja terveydenhuollon rajapinnoilla.

#### **7.4 Eettisyys ja luotettavuus**

Tutkimuksen **eettisyydellä** tarkoitetaan sitä, mitä tutkija voi tehdä ja mitä ei. Tutkija on eettisesti vastuussa tekemisistään tieteelle, lukijoille ja tutkimuskohteilleen (Hirsjärvi ym. 2004, 25–28). Lainsäädännön lisäksi Suomessa Tutkimuseettinen neuvottelukunta (TENK) on ohjeistaa hyvää tieteellisestä käytännöstä. Toteutettu tutkimus on eettisesti hyväksyttävä ja luotettava, kun ohjeistusta noudatetaan. Opinnäytetyössämme noudatimme TENK:n ohjeistusta kaikissa toteutuksen ja raportoinnin vaiheissa.

Ensimmäinen TENK:n ohje on, että tutkimuksessa noudatetaan tiedeyhteisön tunnustamia toimintatapoja, kuten rehellisyys, huolellisuus sekä tarkkuus tulosten käsittelyssä. (TENK 2012, 6.) Tässä opinnäytetyössä käsiteltiin

parisuhteita, joten yksilölliset näkemykset ovat jokaisen oma totuus. Opinnäytetyö toimi samalla oppimisprosessina YAMK-tutkintoa suorittaessamme.

Toinen TENK:n ohje on, että tutkimukseen valitut tiedonhankinta-, tutkimus- ja arviointimenetelmät ovat tieteellisen tutkimuksen kriteerien mukaisia ja eettisesti kestäviä menetelmiä (TENK 2012, 6). Omassa opinnäytetyössämme valitsemamme menetelmät, tapaustutkimus, teemahaastattelu, segmentointi ja kategorisointi sekä prototypointi, ovat tiedeyhteisön tunnustamia toimintatapoja. Menetelmät valikoituivat suunnitelman tekemisen edetessä ja työelämänohjaajamme kanssa juteltuamme.

Kolmannessa TENK:n ohjeistuksessa korostetaan, että toisten tutkijoiden työtä kunnioitetaan ja lähdeviittaukset niihin tehdään asianmukaisesti (TENK 2012, 6). Tutkimuksen eettisyyteen liittyy myös rehellisyys lähteiden käytön suhteen eli lainaukset ja viittaukset tulee merkitä asianmukaisin lähdemerkinnöin (Hirsjärvi ym. 2004, 27–28). Perehdyimme aiheestamme tehtyihin aikaisempiin tutkimuksiin teoreettista viitekehystä tehdessämme. Molemmilla opinnäytetyön tekijöillä oli valitusta aiheesta jo työn puolesta kokemusta, jota systemaattinen tiedonhaku syvensi ja joka lisäsi opinnäytetyön luotettavuutta. Olemme käyttäneet viitekehystä luodessamme useita tutkimuksia, joiden lähdeviitteet on merkitty XAMK:n ohjeistuksen mukaisesti.

TENK:n neljännessä ohjeessa kehoitetaan raportoimaan tutkimuksen suunnittelu, toteutus ja raportointi tieteelliselle tiedolle asetettujen vaatimusten mukaisesti (TENK 2012, 6). Opinnäytetyömme suunnittelun etenemisen olemme dokumentoineet XAMK:n YAMK:n opinnäytetyön tekemisen ohjeistuksen mukaisesti sekä opettajien ohjeistusta noudattaen.

Viidennessä ohjeessa TENK ohjeistaa, että tutkimuksen tekijällä on haettuna tarvittavat tutkimusluvut sekä tarvittaessa tehdään eettinen ennakoarviointi (TENK 2012, 6). Allekirjoitimme toimeksiantajan kanssa sopimuksen opinnäytetyön tekemisestä sekä haimme tarvittavat tutkimusluvut toimeksiantajalta. Opinnäytetyöstämme ei vaadittu eettistä ennakoarviointia, mutta olemme ottaneet huomioon monenlaiset eettiset näkökulmat. Ennen haastattelun aloittamista pyysimme haastateltavia allekirjoittamaan suostumuksensa haastattelun suorittamiseen. Suostumuspapereita allekirjoitettiin kaksi kappaletta, jotta

haastateltavat saivat oman kopion. Suostumuspaperilla haastateltavat viestivät osallistuvansa opinnäytetyön tekemiseen vapaaehtoisesti. Samalla muistutimme myös, että haastattelun voi keskeyttää, jos haastateltava niin halusi. Kukaan ei halunnut keskeyttää haastattelua.

TENK:n kuudennessa ohjeessa korostetaan, että tutkimukseen osallistuvien osapuolten välillä on sovittu oikeudet, vastuut ja velvollisuudet (TENK 2012, 6). Ihmisten henkilökohtaisia ja arkaluonteisia asioita käsiteltäessä eettisyys korostuu erityisesti. Tärkeäksi nousevat tutkimukseen osallistuvien anonymiteetti. On tärkeää pohtia etukäteen mitkä taustatiedot ovat välttämättömiä esim. ikä, ammatti ja asuinpaikka. Tutkimukseen osallistuvilla tulee olla selkeä käsitys siitä, miten tutkija käyttää aineistoaan. Osallistujien tulee vapaaehtoisesti haluta osallistua tutkimukseen tietämättä, mitä ajatuksia ja tunteita tutkimus heissä herättää. Tutkimuksen suunnitteluvaiheessa tutkijan on pohdittava, ketä hän valitsee tutkimuksensa kohdejoukoksi saadakseen tarvittavaa informaatiota. Tutkimukseen osallistuvien edellytykset ja motivaatio ovat merkittävässä asemassa, kun halutaan saavuttaa syvää ymmärrystä. (Hirsjärvi ym. 2004, 27–28, 195.)

Opinnäytetyömme raportissa olemme kuvanneet velvollisuudet sekä oikeudet ja vastuut omasta sekä haastateltavien näkökulmasta. Haastateltavia informoitiin riittävän etukäteen tulevasta haastattelusta ja heidän kanssaan sovittiin aika ja paikka haastattelulle. Tietosuojaseloste käytiin läpi haastateltavien kanssa. Haastattelut äänitimme sekä tallensimme omille tietokoneillemme ja muistitikuille. Suostumuspaperissa opinnäytetyön tekijät lupasivat, ettei haastattelussa nousseet asiat ole raportoidessa tunnistettavissa. Päätimme toteuttaa tämän niin, että anonymisoimme haastateltavat omaan analyysimateriaaliimme A1, A2, B1, ... ja niin edelleen. Anonymisoidut koodit jätettiin pois opinnäytetyöstä analysoinnin jälkeen. Opinnäytetyöhön sijoitetuista anonymisoiduista lainauksista poistettiin tarvittaessa tunnistettava murre-sanasto. Lainauksiksi valittiin vain sellaisia, joiden sisällöstä ei voi tunnistaa sen sanojaa. Näin lainauksien sisällöstäkään ei pysty tunnistamaan yksittäisiä haastateltavia. Haastatteluaineistot säilytimme salasanasuojattuina sähköisessä muodossa ja allekirjoitetut suostumuspaperit kassakaapissa. Huolehdimme siitä, että nämä aineistot eivät päädy ulkopuolisille kuunneltaviksi. Kaikki

haastatteluaineistot ja allekirjoitetut suostumuspaperit hävitämme valmiin opinnäytetyön hyväksymisen jälkeen.

Seitsemäs TENK:n ohje on, että tutkimuksessa tulee ilmoittaa rahoituslähteet sekä muut tutkimuksen kannalta merkitykset sidonnaisuudet (TENK 2012, 6). Emme saa rahoitusta opinnäytetyömme toteuttamiseen.

TENK:n kahdeksas ohje on, että esteellisten tutkijoiden ei tulisi tutkia kyseistä aihetta (TENK 2012, 7). Toinen opinnäytetyön tekijöistä on virkasuhteessa opinnäytetyön tilaajaan, jonka otimme huomioon jokaisessa opinnäytetyön toteuttamisen vaiheessa, jotta aineiston keruu ja analysointi eivät vääristyisi. Opinnäytetyöhön valittu aihe ei kuitenkaan satuta opinnäytetyön tilaajaa, vaan siitä saatava tieto on heillekin hyödyksi omia palveluita suunnitellessa.

Viimeinen TENK:n ohje on, että tutkimusorganisaatio noudattaa hyvää henkilöstö- ja taloushallintoa sekä huomioi tietosuojan (TENK 2012, 7). Opinnäytetyömme toteutuksessa otimme tietosuojan huomioon haastateltavien anonymisoinnilla sekä aineistojen huolellisella säilytyksellä ja opinnäytetyön hyväksymisen jälkeisellä hävityksellä. Emme keränneet turhia henkilötietoja.

**Luotettavuus** koostuu laadullisessa tutkimuksessa uskottavuudesta, luotettavuudesta ja eettisyydestä. Uskottavuus liittyy aineiston kerääminen ja analysointi ovat raportoitu uskottavasti lukijalle. Luotettavuudessa arvioidaan, onko valitut menetelmät ja lähestymistavat perusteltu suhteessa tutkimusongelmaan jokaisessa tutkimuksen vaiheessa. Tutkimuksen eettisyyttä nostaa se, että eettisiä periaatteita on noudatettu läpi tutkimuksen. Periaatteena on, että tutkimuksen suorittaminen ei saa aiheuttaa haittaa siihen osallistuville henkilöille. (Puusa ym. 2020.)

Olemme opinnäytetyötä tehdessämme pyrkineet eri vaiheiden avoimeen dokumentointiin ja tulokset tallensimme, esitimme ja arvioimme totuudenmukaisesti. Tiedonhaussa hyödynsimme XAMK:n kirjaston henkilökunnan tarjoamaa opastusta. Tiedonhaun toteutimme systemaattisesti ja sen vaiheet on raportoitu vaiheittain luvussa 6. Koska parisuhdeteemasta on paljon tutkimuksia, koimme tärkeänä rajata aihetta. Niinpä opinnäytetyömme kohderyhmä rajattiin ikäihmisiin ja heidän parisuhteensa kestävyYTEEN. Lisäksi valikoimme



tutkimuksista vain tuoreita tutkimuksia, jotta saimme mahdollisimman tämänhetkistä tietoa.

Teemahaastattelua suunnitellessamme loimme kysymykset viitekehykseen perustuen. Kysymyksien sisällössä huomioitiin kaikki opinnäytetyön tarkoitukset ja tavoitteet ja turhat kysymykset pyrittiin karsimaan pois. Haastattelunrunossa pyrimme siihen, että alussa olevissa kysymyksissä ”lämmiteltiin” aiheeseen ja lopuksi oli vielä niin sanottu päätöskysymys. Kysymyksenasettelussa oli pyritty ottamaan huomioon aiheen sensitiivisyys.

Opinnäytetyössä haastateltiin 6 paria. Haastateltavat hyväksyttiin mukaan ilmoittautumisjärjestyksessä. Jos emme olisi saavuttaneet saturaatiota, olisimme hyväksyneet lisää pareja haastateltavaksi.

Haastattelu esitettiin, mutta teemahaastattelun sisältö eli tilanteen mukaan, joten haastattelut poikkesivat toisistaan. Haastattelutilanteen herättämä luotettavuus huomioitiin niin, että haastateltavat saivat päättää haastattelupaikan. Mahdollisia haastattelutilanteen aikaisia keskeytyksiä ehkäistiin.

Opinnäytetyössämme parisuhdemotivoituneisuudella oli työn kannalta haittasakin: osallistujilla on toisinaan taipumus antaa sosiaalisesti suotavia ja kulttuurisesti hyväksyttäviä vastauksia. Opinnäytetyön tekijöinä pyrimme pitämään tämän mielessämme. Vastaajien on helppo toistaa mediassa tuotettuja parisuhdeaiheita, ovathan aidot rakkaustarinat aina ihailun kohteena. Lisäksi tutkimus voi olla kontekstisidonnaisia. Haastateltavat tiesivät opinnäytetyön aiheen olevan parisuhteet, joten he saattoivat vastata toisin kuin muussa tilanteessa olisivat vastanneet. Huomioitavaa oli kuitenkin myös se, että haastattelijana toiminut opinnäytetyöntekijä on ammatiltaan pari- ja perhepsykoterapeutti sekä perheneuvoja, joten teemahaastattelun kaltaiset tilanteet olivat hänelle työn kautta tuttuja ja hän osasi huomioida tilanteessa vaadittavan sensitiivisyyden kysymysten asettelussa.

Opinnäytetyömme oli laadullinen tutkimus. Saamamme tulokset eivät välttämättä ole yleistettävissä tai toistettavissa pienen otannan takia. Analyysimenetelmäksi valitsimme aineiston segmentoinnin ja kategorisoinnin. Analysoimme keräämämme aineiston monipuolisesti ja näin lisäsimme tutkimuksemme

luotettavuutta. Analyysivaiheessa saimme samansuuntaisia vastauksia kuin taustatiedoissa ilmeni. Emme tiedä olisiko tulokset erilaisia, jos haastateltavana olisi ollut sateenkaarisenioripari tai lapseton pari. Analysoinnin raporttiosuudessa on useita suoria lainauksia haastatteluaineistosta. Näiden avulla lukija voi itse ymmärtää päätelmien taustaa. Analysointivaihe ja asiakasprototyypin rakentuminen on pyritty kuvaamaan tarkasti vaihe vaiheelta.

Opinnäytetyössämme muodostuneen asiakasprototyypin tarkoituksena oli luoda avoimesti ”Matti ja Maija”-tyyppinen pariskunta ja kertoa haastattelussa nousseiden havaintojen perusteella, mitä parisuhdepalveluita he ovat käyttäneet vuosien varrella parisuhteen hoitamiseen tai ongelmatilanteissa sekä mitä parisuhdepalveluita he olisivat kaivanneet ja missä tilanteissa. Loimme mallin, jossa Matti ja Maija ovat keskellä, ja heidän ympärilleen muodostui kehiä verkostomaisesti. Matti ja Maija -asiakasprototyyppi välitetään eteenpäin ikäihmisten kanssa työskenteleville Etelä-Karjalan alueelle. Matti ja Maija -asiakasprototyyppiä voi soveltaa valtakunnallisesti ikäihmisten parisuhdepalveluita kehittäessä.

Opinnäytetyössämme hyöty kohdistuu niille, jotka ovat kiinnostuneita ikäihmisten parisuhteiden toimivuudesta. Haittaa tai mielipahaa olisi saattanut aiheutua niille, jotka halustaan ja yrityksestään huolimatta eivät ole saaneet hyvinvoivaa parisuhdetta. Parisuhteen muodostaa aina kaksi ihmistä, joten yhden paraskaan ei riitä hyvinvoivan suhteen saavuttamiseen.

Opinnäytetyömme aihe on ajankohtainen väestön ikääntyessä. Ikäihmisten parisuhteet ovat tärkeitä ja nuorempien ei tulisi määritellä, kuinka vanhempien tulisi saada elää. Merkityksellinen ja onnellinen elämä loppuun asti on nykyäikää. Väestön ikääntymisellä on monia yhteiskunnallisia vaikutuksia ja hyvinvoivalla parisuhteella on merkitystä pariskunnan hyvinvoinnille. Entä jos toimivilla parisuhdepalveluilla voisimmekin parantaa ikäihmisten pidempään kotona asumisen mahdollisuuksia ja vähentää näin palveluasumisen aiheuttamia kustannuksia?

Palveluita on kehitettävä asiakaslähtöisesti. Tarjottavien palveluiden tulee vastata asiakkaiden tarpeeseen, jotta niiden käyttämät resurssit tulevat mahdollisimman hyvin käytetyksi (Koivunen 2017). Asiakaslähtöisyyden lisäksi

verkostojohtaminen on ajankohtainen ja painotetaan eri palveluiden välisen verkostoyhteistyön kehittämistä ja rajapintojen rikkomista. Resursseja on turhaa käyttää päällekkäiseen työhön. Ongelmana on tällä hetkellä se, että tieto ei kulje rajapintojen välillä. Verkostojohtamisen keinoilla voidaan saada kaikki toimijat tietoisiksi toisistaan sekä hyödyntää toisten osaamista ja tarjoamia palveluita.

## **7.5 Johtopäätökset ja jatkokehitysehdotukset**

Ikäihmisten asioiden hoidossa on monia toimijoita, jotka toimivat liian usein toisiaan tuntematta ja tehden päällekkäistä työtä. Parisuhdepalveluiden toimiva ja hyvin johdettu verkostoyhteistyö voi vähentää sote-palveluiden käyttöä. Verkostomaista palveluiden johtamista tulisi tulevaisuudessa kehittää edelleen. Pitäisi pyrkiä kehittämään ja sopimaan asiakaskohtaisia tehtäväjakoja niin, että se näkyisi asiakkaille mahdollisimman vähän. Tähän tarvitaan hyvää ja luottamuksellista yhteistyötä verkostoissa.

Asiakasprototyyppi voi toimia ikäihmisten parisuhdepalveluiden jatkuvan kehittämisen työkaluna rakennettaessa toimijoiden välistä yhteistyötä huomioiden ikäihmisten esiin nostamat hyvinvoivan parisuhteen tekijät. Tarpeiden kuuleminen tuo eri toimijat lähemmäs toisiaan ja ennen kaikkea asiakkaan ympärille. Mitä yhteistyö eri sektoreiden välillä on jatkossa? Olisiko opinnäytetyössä syntyneestä asiakasprototyypistä apua luomaan parempaa kehittämiskumppanuutta Etelä-Karjalaan?

Tästä opinnäytetyöstä rajasimme pois neljännen sektorin eli kokemusasiantuntijuuden sekä omaistoiminnan. Ensimmäisenä jatkokehitysehdotuksena Matti ja Maija -asiakasprototyyppiä voisi täydentää näiden osalta verkostomaiseen malliin.

Toisena jatkokehittämissuosituksena voisi toteuttaa yhteisesti päivitettävän Matti ja Maija -asiakasprototyyppisovelluksen, joka huomioi asiakkaiden tarpeet ja toiveet niin ehkäisevän kuin korjaavan työn näkökulmista.

Eksoten palveluopas (2022a) ei huomionnut ikäihmisten parisuhdepalveluja. Kolmantena jatkokehitysehdotuksena palveluopas tulisi päivittää vastaamaan ikäihmisten parisuhdepalvelutarpeisiin hyvinvointialueella.

## LÄHTEET

Airikka, S. 2003. Parisuhteen roolikartta – käyttäjän opas. Helsinki: Suomen kuntaliitto.

Amato, P. & James, S. 2018. Changes in Spousal Relationships over the Marital Life Course. Teoksessa Alwin, D., Flemlee, D. & Kreager, D. (toim.) *Social Networks and the Life Course*. New York: Springer, 139–158.

Anttonen, A. 2019. Eriaisuuden sietämättömyydestä luovaan tunneyhteyteen psykoanalyttisessä paripsykoterapiassa. Teoksessa Aavaluoma, S., Anttonen, A. & Lähteensuu, J. (toim.) *Parisuhde kolmantena – psykoanalyttisia kirjoituksia paripsykoterapiasta*. Helsinki: Therapie-säätiö, 77–111.

Anttonen, A. 2010. Lapsuuden traumaattiset kiintymyssuhdekokemukset paripsykoterapiassa. Tunnekeskeisen pariterapian ja objekti-suhdeteorian näkökulmaa. Teoksessa Malinen, V. & Alkio, P. (toim.) *Paripsykoterapia ja parisuhteen kätkeyt mahdollisuudet*. Helsinki: Väestöliitto, 174–193.

Bachand, L. & Caron, S. 2001. Ties that bind: A qualitative study of happy long-term marriages. *Contemporary Family Therapy* 1:105–121. PDF-dokumentti. Saatavissa: [https://www.researchgate.net/publication/227123637\\_Ties\\_that\\_Bind\\_A\\_Qualitative\\_Study\\_of\\_Happy\\_Long-Term\\_Marriages](https://www.researchgate.net/publication/227123637_Ties_that_Bind_A_Qualitative_Study_of_Happy_Long-Term_Marriages) [viitattu 7.9.2023].

Bartholomew, K. 1990. Avoidance of intimacy: an attachment perspective. *Journal of Social and Personal Relationships* 7: 147–178. PDF-dokumentti. Saatavissa: [https://drrebeccaorgensen.com/libr/Journal\\_of\\_Social\\_and\\_Personal\\_Relationships-1990-Bartholomew-147-781.pdf](https://drrebeccaorgensen.com/libr/Journal_of_Social_and_Personal_Relationships-1990-Bartholomew-147-781.pdf) [viitattu 7.9.2023].

Blake, S. & Janssens, A. 2021. Through ‘thick and thin’ as long as it is healthy: shared meanings of commitment in long-term couple relationships, whether married or not. *Journal of Family Studies* 2: 595–611. PDF-dokumentti. Saatavissa: [https://www.researchgate.net/publication/353211554\\_Through\\_%27thick\\_and\\_thin%27\\_as\\_long\\_as\\_it\\_is\\_healthy\\_shared\\_meanings\\_of\\_commitment\\_in\\_long-term\\_couple\\_relationships\\_whether\\_married\\_or\\_not](https://www.researchgate.net/publication/353211554_Through_%27thick_and_thin%27_as_long_as_it_is_healthy_shared_meanings_of_commitment_in_long-term_couple_relationships_whether_married_or_not) [viitattu 7.9.2023].

Boerner, K., Jopp, D., Carr, D., Sosinsky, L. & Kim, S. 2014. “His” and “her” marriage? The role of positive and negative characteristics in global marital satisfaction among older adults. *The Journals of Gerontology Series B Psychological Sciences and Social Sciences* 4:579–589. PDF-dokumentti. Saatavissa: [https://www.researchgate.net/publication/261755960\\_His\\_and\\_Her\\_Marriage\\_The\\_Role\\_of\\_Positive\\_and\\_Negative\\_Marital\\_Characteristics\\_in\\_Global\\_Marital\\_Satisfaction\\_Among\\_Older\\_Adults](https://www.researchgate.net/publication/261755960_His_and_Her_Marriage_The_Role_of_Positive_and_Negative_Marital_Characteristics_in_Global_Marital_Satisfaction_Among_Older_Adults) [viitattu 7.9.2023].

Bower, B. 2010. Getting to not know you. *Science News*. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.sciencenews.org/article/getting-not-know-you> [viitattu 7.9.2023].

Eksote. 2022a. Palveluopas. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://www.eksote.fi/sosiaalipalvelut/palveluohjaus-ja-neuvonta/PublishingImages/Sivut/default/Palveluopas%20I%202022%20%281%29.pdf> [viitattu 20.3.2022].

Eksote. 2022b. Sosiaali- ja terveystalvet Eksotessa. WWW-sivusto. Saatavissa: <https://www.eksote.fi/eksote/Sivut/default.aspx> [viitattu 22.3.2022].

Fisher, B. 1994. Jälleenrakennus. Kun suhteesi päättyy. Keuruu: Keuruuprint Oy.

Fivecoat, H., Tomlinson, J., Aron, A. & Caprariello, P. 2014. Partner support for individual self-expansion opportunities: Effects on relationship satisfaction in long-term couples. *Journal of Social and Personal Relationships* 3: 281–303. PDF-dokumentti. Saatavissa: [https://www.researchgate.net/publication/266375353\\_Partner\\_support\\_for\\_individual\\_self-expansion\\_opportunities\\_Effects\\_on\\_relationship\\_satisfaction\\_in\\_long-term\\_couples](https://www.researchgate.net/publication/266375353_Partner_support_for_individual_self-expansion_opportunities_Effects_on_relationship_satisfaction_in_long-term_couples) [viitattu 7.9.2023].

Ganong, K. & Larson E. 2011. Intimacy and belonging: The association between sexual activity and depression among older adults. *Society and Mental Health* 3: 153–172. PDF-dokumentti. Saatavissa: [https://www.researchgate.net/publication/258188444\\_Intimacy\\_and\\_Belonging\\_The\\_Association\\_between\\_Sexual\\_Activity\\_and\\_Depression\\_among\\_Older\\_Adults](https://www.researchgate.net/publication/258188444_Intimacy_and_Belonging_The_Association_between_Sexual_Activity_and_Depression_among_Older_Adults) [viitattu 7.9.2023].

Gottman, J. & Silver, N. 2004. The Seven Principles for Making Marriage Work. Third impression. London: Orion Books Ltd.

Haavio-Mannila, E. & Kontula, O. 2001. Seksin trendit meillä ja naapurissa. Helsinki: WSOY.

Haavisto, V., Bergman-Pyykkönen, M. & Karvinen-Niinikoski, S. 2014. Perheasioiden sovittelun uudet tuulet. Havaintoja, mallinnuksia ja arvioita FASPER-hankkeen pohjalta. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://sovittelu.com/wp-content/uploads/2018/11/verkkoversio-Perheasioiden-sovittelun-uudet-tuulet.pdf> [viitattu 7.9.2023].

Hall, J. 2013. Humor in long-term romantic relationships: the association of general humor styles and relationship-specific functions with relationship satisfaction. *Western Journal of Communication* 3: 272–292. PDF-dokumentti. Saatavissa: [https://www.researchgate.net/publication/271931276\\_Humor\\_in\\_Long-Term\\_Romantic\\_Relationships\\_The\\_Association\\_of\\_General\\_Humor\\_Styles\\_and\\_Relationship-Specific\\_Functions\\_with\\_Relationship\\_Satisfaction](https://www.researchgate.net/publication/271931276_Humor_in_Long-Term_Romantic_Relationships_The_Association_of_General_Humor_Styles_and_Relationship-Specific_Functions_with_Relationship_Satisfaction) [viitattu 7.9.2023].

Hassi, L., Paju, S. & Maila, R. 2015. Kehitä kokeillen. Organisaation käsikirja. Helsinki: Talentum Pro.

Hatch, L. & Bulcroft, K. 2004. Does long-term marriage bring less frequent disagreements? Five explanatory frameworks. *Journal of Family Issues* 4: 465–495. PDF-dokumentti. Saatavissa: [https://www.researchgate.net/publication/240704942\\_Does\\_Long-Term\\_Marriage\\_Bring\\_Less\\_Frequent\\_DisagreementsFive\\_Explanatory\\_Frameworks](https://www.researchgate.net/publication/240704942_Does_Long-Term_Marriage_Bring_Less_Frequent_DisagreementsFive_Explanatory_Frameworks) [viitattu 7.9.2023].

- Himmanen-Koski, A. 2004. Kiintymyssuhdeteoriasta ja parisuhteesta. Teoksessa Malinen, V. & Alkio, P. (toim.) *Parisuhte, intiimiyys, seksuaalisuus. Teoriaa ja käytäntöjä pariterapiasta*. Helsinki: Väestöliitto, 59–78.
- Hinchliff, S. & Gott, M. 2004. Intimacy, commitment, and adaptation: Sexual relationships within long-term marriages. *Journal of Social and Personal Relationships* 5: 555–576. PDF-dokumentti. Saatavissa: [https://www.researchgate.net/publication/43169979\\_Intimacy\\_commitment\\_and\\_adaptation\\_Sexual\\_relationships\\_within\\_long-term\\_marriages](https://www.researchgate.net/publication/43169979_Intimacy_commitment_and_adaptation_Sexual_relationships_within_long-term_marriages) [viitattu 7.9.2023].
- Hirsjärvi, S. & Hurme, H. 2022. Tutkimushaastattelu. Teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Helsinki: Gaudeamus. E-kirja. Saatavissa: <https://www.elibrary.com/book/9789523458123> [viitattu 7.9.2023].
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2004. Tutki ja kirjoita. 10. painos. Helsinki: Tammi.
- Hyrck, R. 2018. Haavoittunut itsetunto. Ohut- ja paksunahkaisen narsistin häpeäkokemus. Helsinki: Therapie-säätiö.
- Hägglund, A., Sorsa, T., Danielsbacka, M., Tanskanen, A. & Rotkirch, A. 2021. Vanhenee kuin hyvä viini. Yli 50-vuotiaiden parisuhteet Suomessa. Perhebarometri 2021. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://www.vaestoliitto.fi/uploads/2021/11/dd80268b-perhebarometri-2021-netti.pdf> [viitattu 7.9.2023].
- Ijäs, K. 2006. Ikääntyvän ihmissuhteet. Kirjapaja: Helsinki.
- Imatran seurakunta. 2023. WWW-sivusto. Saatavissa: <https://www.imatran-seurakunta.fi> [viitattu 7.9.2023].
- Innokylä. 2023a. Verkostokartta. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://innokyla.fi/fi/tyokalut/verkostokartta> [viitattu 7.9.2023].
- Innokylä. 2023b. Learning cafe eli oppimiskahvila. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://innokyla.fi/fi/tyokalut/learning-cafe-eli-oppimiskahvila> [viitattu 7.9.2023].
- Jallinoja, R. 2000. Perheen aika. Helsinki: Otava.
- Jokinen, A. 2023. Laadullisen tutkimuksen näkökulmat. Laadullisen tutkimuksen verkkokäsikirja. Tietoarkisto. WWW-sivu. Saatavissa: <https://www.fsd.tuni.fi/fi/palvelut/menetelmaopetus/kvali/mita-on-laadullinen-tutkimus/laadullisen-tutkimuksen-nakokulmat/> [viitattu 7.9.2023].
- Junkkari, K. & Junkkari, L. 2006. Läsä ja lähellä. Seksuaalinen viisaus parisuhteessa. Helsinki: Otava.
- Järvensivu, T., Nykänen, K. & Rajala, R. 2010. Verkostojohtamisen opas: Verkostotyöskentely sosiaali- ja terveysalalla. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://docplayer.fi/799109-Verkostojohtamisen-opas-verkostotyoskentely-sosiaali-ja-terveysalalla.html> [viitattu 7.9.2023].

Järvensivu, T. 2019. Verkostojen johtaminen. Opi ja etene yhdessä. Helsinki: Books on Demand.

Kananen, J. 2013. Case-tutkimus opinnäytetyönä. Tampere: Suomen Yliopistopaino Oy – Juvenes Print.

Karimi, R., Bakhtiyari, M. & Masjedi Arani, A. 2019. The protective factors of marital stability in long-term marriage globally: a systematic review. *Epidemiology and Health* 41. PDF-dokumentti. Saatavissa: [https://www.researchgate.net/publication/333804241\\_The\\_protective\\_factors\\_of\\_marital\\_stability\\_in\\_long-term\\_marriage\\_globally\\_a\\_systematic\\_review](https://www.researchgate.net/publication/333804241_The_protective_factors_of_marital_stability_in_long-term_marriage_globally_a_systematic_review) [viitattu 7.9.2023].

Kaufman, G. & Taniguchi, H. 2006. Gender and marital happiness in later life. *Journal of Family Issues* 6:735–757. PDF-dokumentti. Saatavissa: [https://www.researchgate.net/publication/240704960\\_Gender\\_and\\_Marital\\_Happiness\\_in\\_Later\\_Life](https://www.researchgate.net/publication/240704960_Gender_and_Marital_Happiness_in_Later_Life) [viitattu 7.9.2023].

Kirkon tilastot. 2021. WWW-sivusto. Saatavissa: <https://www.kirkontilastot.fi/> [viitattu 7.9.2023].

Kohtaaminen kantaa. 2017. Kirkon perheneuvonnan suunta vuoteen 2022. Suomen evankelisluterilaisen kirkon julkaisuja 56. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://evl.fi/documents/1327140/38205846/Kohtaaminen+kantaa+-+Perheneuvonnan+suunta+vuoteen+2022.pdf/c23e4994-791f-4dae-cca6-18047100a0a9?t=1540538360000> [viitattu 7.9.2023].

Koivunen, K. 2017. Asiakas- tai ihmislähtöisyys – tasavertaisuutta ja vastavuoroisuutta ammattilaisten ja palvelun käyttäjien kanssa. *ePooki. Oulun ammattikorkeakoulun tutkimus- ja kehitystyön julkaisut* 62. WWW-dokumentti. Saatavissa: <http://www.oamk.fi/epooki/2017/asiakas-ja-ihmislahtoisuus-sosiaali-ja-terveydenhuollossa/> [viitattu 7.9.2023].

Kontula, O. 2009. Parisuhdeonnen avaimet ja esteet. Perhebarometri 2009. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://www.vaestoliitto.fi/uploads/2020/12/17eb34c4-perhebarometri-2009.pdf> [viitattu 7.9.2023].

Laine, T. 2001. Miten kokemusta voidaan tutkia? Fenomenologinen näkökulma. Teoksessa Aaltola, J. & Valli, R. (toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin II, näkökumia aloittavalle tutkijalle ja tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin. Jyväskylä: PS-kustannus, 26–43.

Laki ikääntyneen väestön toimintakyvyn tukemisesta sekä iäkkäiden sosiaali- ja terveystalviteista 28.12.2012/980.

Landis, M., Peter-Wight, M., Martin, M. & Bodenmann, G. 2013. Dyadic coping and marital satisfaction of older spouses in long-term marriage. *Geropsych: The Journal of Gerontopsychology and Geriatric Psychiatry* 1:39–48. PDF-dokumentti. Saatavissa: [https://www.researchgate.net/publication/236158930\\_Dyadic\\_Coping\\_and\\_Marital\\_Satisfaction\\_of\\_Older\\_Spouses\\_in\\_Long-Term\\_Marriage](https://www.researchgate.net/publication/236158930_Dyadic_Coping_and_Marital_Satisfaction_of_Older_Spouses_in_Long-Term_Marriage) [viitattu 7.9.2023].



- Lindqvist, R. 2019. Häpeä parisuhteessa ja seksuaalisuudessa. Teoksessa Aavaluoma, S., Anttonen, A. & Lähteensuu, J. (toim.) Parisuhde kolmantena – psykoanalyttisia kirjoituksia paripsykoterapiasta. Helsinki: Therapeia-säätiö, 112–147.
- Lundell, S., Tuovinen, E., Hussi, T., Klemola, S., Lehto, E., Mäkinen, E., Oldenbourg, R., Saarema-Thiel, T. & Ilmarinen, J. 2011. Ikävoimaa työhön. Helsinki: Työterveyslaitos.
- Lyyra, T., Pikkarainen, A. & Tiikkainen, P. 2007. Vanheneminen ja terveys. Helsinki: Edita.
- Malinen, V. 2004. "Toimiva parisuhdetalo" -teorian peruskuvauks. Teoksessa Malinen, V. & Alkio, P. (toim.) Parisuhde, intiimiys, seksuaalisuus. Teoriaa ja käytäntöjä pariterapiasta. Helsinki: Väestöliitto, 8–16.
- Morgan, M. 2019. Love, hate, and otherness in intimate relating. *Couple and Family Psychoanalysis* 1: 15–21. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://www.ingentaconnect.com/content/phoenix/cfp/2019/00000009/00000001/art00003> [viitattu 7.9.2023].
- Määttä, P. 2006. Lainasaappaissa. Tampere: Pilot-kustannus.
- Ogden, P., Minton, K. & Pain, C. 2009. Trauma ja keho- Sensomotorinen psykoterapia. Oulu: Kalevaprint Oy.
- Parisuhdekeskus Kataja. 2023. WWW-sivusto. Saatavissa: <https://parisuhdekeskus.fi/palvelukartta/> [viitattu 7.9.2023].
- Parisuhteen palikat. 2023. WWW-sivusto. Saatavissa: <https://parisuhteenpalikat.fi/> [viitattu 7.9.2023].
- Perho, H. & Korhonen, M. 2003. Parisuhteen kulku ja vaikeat vaiheet liiton alusta keski-ikäen kynnykselle. *Psykologia* 2, 91–102.
- Pinomaa, H. 2004. Johdatus tunnekeskeiseen pariterapiaan. Teoksessa Malinen, V. & Alkio, P. (toim.) Parisuhde, intiimiys, seksuaalisuus. Teoriaa ja käytäntöjä pariterapiasta. Helsinki: Väestöliitto, 15–26.
- Perheneuvonta. 2023. Suomen evankelisluterilainen kirkko. WWW-sivusto. Saatavissa: <https://evl.fi/plus/seurakuntaelama/aikuiset-ja-perhe/perheneuvonta> [viitattu 7.9.2023].
- Porio, A. & Porio, I. 2005 Lujan liiton salaisuus. Parisuhde toimimaan. Helsinki: Kirjapaja.
- Pukkala, T. 2006. Millaiset avioliitot kestävät? Pitkässä parisuhteessa eläneiden käsitykset pysyvän avioliiton avaimista. Rovaniemi: Lapin yliopisto.
- Puusa, A. & Juuti, P. 2020. Laadullisen tutkimuksen näkökulmat ja menetelmät. Helsinki: Gaudeamus. E-kirja. Saatavissa: <https://www.elibslibrary.com/fi/book/9789523456167> [viitattu 7.9.2023].

- Rannisto, P. & Tuuras, S. 2015. Moniammatillinen yhteistyö julkisten palvelujen tuottamisessa ja johtamisessa. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://urn.fi/URN:NBN:fi:uta-201706091889> [viitattu 7.9.2023].
- Reczek, C., Elliott, S. & Umberson, D. 2009. Commitment without marriage: Union formation among long-term same-sex couples. *Journal of Family Issues* 6: 738–756. PDF-dokumentti. Saatavissa: [https://www.researchgate.net/publication/51545127\\_Commitment\\_Without\\_Marriage\\_Union\\_Formation\\_Among\\_Long-Term\\_Same-Sex\\_Couples](https://www.researchgate.net/publication/51545127_Commitment_Without_Marriage_Union_Formation_Among_Long-Term_Same-Sex_Couples) [viitattu 15.1.2022].
- Ring, M. & Rätty, L. 2016. Omaishoidon tukemiseen tarvittaisiin perhekeskeistä otetta. *Potilaan lääkärilehti*. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.potilaanlaakarilehti.fi/artikkelit/omaishoidon-tukemiseen-tarvittaisiin-perhekeskeista-otetta/> [viitattu 7.9.2023].
- Ruotsalainen, P. (toim.) 2019. Suhde klinikalla 82 kysymystä + vastausta parisuhteesta. Kirkkohallitus. Kuopio: Grano Oy.
- Saaranen-Kauppinen, A. & Puusniekka, A. 2006a. Reliabiliteetti. KvaliMOTV. Yhteiskuntatieteellinen tietoaarkisto. WWW-dokumentti. Saatavissa: [https://www.fsd.tuni.fi/menetelmaopetus/kvali/L3\\_3\\_2.html](https://www.fsd.tuni.fi/menetelmaopetus/kvali/L3_3_2.html) [viitattu 7.9.2023].
- Saaranen-Kauppinen, A. & Puusniekka, A. 2006b. Validiteetti. KvaliMOTV. Yhteiskuntatieteellinen tietoaarkisto. WWW-dokumentti. Saatavissa: [https://www.fsd.tuni.fi/menetelmaopetus/kvali/L3\\_3\\_1.html](https://www.fsd.tuni.fi/menetelmaopetus/kvali/L3_3_1.html) [viitattu 7.9.2023].
- Saaranen-Kauppinen, A. & Puusniekka, A. 2006c. Ryhmähaastattelu. KvaliMOTV. Yhteiskuntatieteellinen tietoaarkisto. WWW-dokumentti. Saatavissa: [https://www.fsd.tuni.fi/menetelmaopetus/kvali/L6\\_3\\_4.html](https://www.fsd.tuni.fi/menetelmaopetus/kvali/L6_3_4.html) [viitattu 7.9.2023].
- Salmisaari, T. 2022a. Oivalluksen voima, video 5: Eksote – asiakkaan ehdoilla. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.tuottavuustyö.fi/ajankoh- taista/oivalluksen-voima-video-5-eksote-asiakkaan-ehdoilla> [viitattu 7.9.2023].
- Salmisaari, T. 2022b. Johtava sote-konsultti/senior consultant. Haastattelu. 14.4.2022. CGI Finland.
- Santalahti, T. & Lehtonen, M. 2016. Seksuaaliterapia. PS-kustannus: Juva.
- Sillanpää, E., Ollikainen, M., Kaprio, J., Wang, X., Leskinen, T., Kujala, U. & Törmäkangas, T. 2019. Leisure-time physical activity and DNA methylation age—a twin study. *Clinical Epigenetics* 11: 12. PDF-dokumentti. Saatavissa: [https://link.springer.com/epdf/10.1186/s13148-019-0613-5?author\\_access\\_token=gbKsvdfiNbvivVyDuLzh3Sm\\_BpE1tBhCbnbw3Buzl2RO5XzTJg\\_Cf3EH-hiaeeq-HLITar4\\_K64bfhQOrWFDiWQMxc7CXWNMkxCgv2H2R4MTAZwu09c5jAmMm9tZMoxN78k2fiNrf8k92HQ-Xa1JX\\_Qxw%3D%3D](https://link.springer.com/epdf/10.1186/s13148-019-0613-5?author_access_token=gbKsvdfiNbvivVyDuLzh3Sm_BpE1tBhCbnbw3Buzl2RO5XzTJg_Cf3EH-hiaeeq-HLITar4_K64bfhQOrWFDiWQMxc7CXWNMkxCgv2H2R4MTAZwu09c5jAmMm9tZMoxN78k2fiNrf8k92HQ-Xa1JX_Qxw%3D%3D) [viitattu 7.9.2023].
- Sinkkonen, J. & Kalland, M. (toim.) 2005. Varhaiset ihmissuhteet ja niiden häiriintyminen. Helsinki: WSOY.
- Sosiaali- ja terveysministeriö. 2020. Laatusuositus hyvän ikääntymisen turvaamiseksi ja palvelujen parantamiseksi 2020–2023. Tavoitteena ikäystävällinen

Suomi. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2020:29. PDF-dokumentti. Saatavissa: [https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/162455/STM\\_2020\\_29\\_J.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/162455/STM_2020_29_J.pdf?sequence=1&isAllowed=y) [viitattu 7.9.2023].

Sosiaali- ja terveysministeriö. 2023a. Iäkkäiden ihmisten palveluja ja etuuksia koskevaa lainsäädäntöä. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://stm.fi/lainsaadanto/iakkaat-ihmiset> [viitattu 7.9.2023].

Sosiaali- ja terveysministeriö. 2023b. Palvelut ja etuudet iäkkäille. WWW-sivusto. Saatavissa: <https://stm.fi/ikaantyneiden-palvelut> [viitattu 7.9.2023].

Sternberg, R. 2005. Rakkaus on tarina. Sisäiset tarinat parisuhteissa. Helsinki: Hakapaino Oy.

Suomidigi. 2019. Prototyyppiointi. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.suomidigi.fi/ohjeet-ja-tuki/menetelmat/prototyyppiointi> [viitattu 7.9.2023].

Suomi.fi. 2022. Ikääntyneiden palvelut. WWW-sivusto. Saatavissa: <https://www.suomi.fi/kansalaiselle/sosiaalinen-turva/ikaantyneiden-palvelut> [viitattu 20.3.2022].

TENK. 2012. Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsittelemisen Suomessa. Tutkimuseettisen neuvottelukunnan ohje 2012. Tutkimuseettinen neuvottelukunta. PDF-dokumentti. Saatavissa: [https://tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK\\_ohje\\_2012.pdf](https://tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK_ohje_2012.pdf) [viitattu 7.9.2023].

THL. 2023. Toimintakyvyn ylläpitäminen. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://thl.fi/fi/web/ikaantyminen/hyvinvointia-vanhuuteen/toimintakyvyn-yllapitaminen> [viitattu 7.9.2023].

Tilastokeskus. 2023a. Avioerot puolisoien iän mukaan, 1990–2020. WWW-sivusto. Saatavissa: [https://pxweb2.stat.fi/PxWeb/pxweb/fi/StatFin/statfin\\_ssaaty/statfin\\_ssaaty\\_pxt\\_121p.px/table/tableViewLayout1/](https://pxweb2.stat.fi/PxWeb/pxweb/fi/StatFin/statfin_ssaaty/statfin_ssaaty_pxt_121p.px/table/tableViewLayout1/) [viitattu 7.9.2023].

Tilastokeskus. 2023b. Avioliitosta eronneet avioliiton keston ja avioliiton järjestysluvun mukaan, 2006–2020. WWW-sivusto. Saatavissa: [https://pxweb2.stat.fi/PxWeb/pxweb/fi/StatFin/statfin\\_ssaaty/statfin\\_ssaaty\\_pxt\\_121s.px/chart/chartViewLine/](https://pxweb2.stat.fi/PxWeb/pxweb/fi/StatFin/statfin_ssaaty/statfin_ssaaty_pxt_121s.px/chart/chartViewLine/) [viitattu 7.9.2023].

Tilastokeskus. 2023c. Solmitut avioliitot puolisoien iän mukaan, 1990–2020. WWW-sivusto. Saatavissa: [https://pxweb2.stat.fi/PxWeb/pxweb/fi/StatFin/statfin\\_ssaaty/statfin\\_ssaaty\\_pxt\\_121g.px/table/tableViewLayout1/](https://pxweb2.stat.fi/PxWeb/pxweb/fi/StatFin/statfin_ssaaty/statfin_ssaaty_pxt_121g.px/table/tableViewLayout1/) [viitattu 7.9.2023].

Tilastokeskus. 2023d. Tunnuslukuja väestöstä alueittain, 1990–2020. WWW-sivusto. Saatavissa: [https://pxweb2.stat.fi/PxWeb/pxweb/fi/StatFin/statfin\\_vaerak/statfin\\_vaerak\\_pxt\\_11ra.px/](https://pxweb2.stat.fi/PxWeb/pxweb/fi/StatFin/statfin_vaerak/statfin_vaerak_pxt_11ra.px/) [viitattu 7.9.2023].

Tuhkasaari, P. 1999. Parisuhde – toiseus ja yksilöityminen elämänprosessissa. Teoksessa Aaltonen J. & Rinne R. (toim.) Perhe terapiassa –

vuoropuhelua vuosituhannen vaihtuessa. Jyväskylä: Suomen Mielenterveysseuran koulutuskeskus, 104–118.

Tuhkasaari, P. 2003. Johdanto psykoanalyttiseen pariterapiaan. Luento Tampereella 8.5.2003.

Tuhkasaari, P. 2007. Parisuhteen ja psykoterapian prosessista. Teoksessa Malinen, V. & Alkio, P. (toim.) Paripsykoterapia ja parisuhteen ikuinen arvoitus. Helsinki: Väestöliitto, 14–22.

Tuhkasaari, P. 2010. Naisen ja miehen identiteetit murroksessa- sisäisten objektisuhteiden muutos parisuhteen ja paripsykoterapian näyttämöllä. Teoksessa Malinen, V. & Alkio, P. (toim.) Paripsykoterapia ja parisuhteen kätkeyt mahdollisuudet. Helsinki: Väestöliitto, 30–59.

Tuhkasaari, P. 2019a. Psykoanalyttisen paripsykoterapian kehityksestä. Teoksessa Aavaluoma, S. Anttonen, A. Lähteensuo, J. (toim.) Parisuhde kolmantena – psykoanalyttisia kirjoituksia paripsykoterapiasta. Helsinki: Terapia-säätiö, 16–53.

Tuhkasaari, P. 2019b. Parisuhde kiintymyssuhteena. Luento paripsykoterapiakoulutus. Helsinki.

Valtioneuvoston kanslia. 2019. Verkostojohtamisen opas. Valtioneuvoston kanslian julkaisuja 2019: 12. PDF-dokumentti. Saatavissa: [https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/161513/VNK\\_12\\_19\\_Verkostojohtamisen\\_opas.pdf](https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/161513/VNK_12_19_Verkostojohtamisen_opas.pdf) [viitattu 7.9.2023].

Vanhustyön keskusliitto. 2018. Suomalainen ikägallup, osa 2. Eloisa ikä-avustusohjelman mielipidekysely. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://www.sttinfo.fi/data/attachments/00352/883e1196-034d-4bbd-b5e8-b4bdbb479090.pdf> [viitattu 7.9.2023].

Vuori, J. 2023. Tapaustutkimus. Laadullisen tutkimuksen verkkokäsikirja. Tietoarkisto. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.fsd.tuni.fi/fi/palvelut/netelmaopetus/kvali/tutkimusasetelma/tapaustutkimus/> [viitattu 7.9.2023].

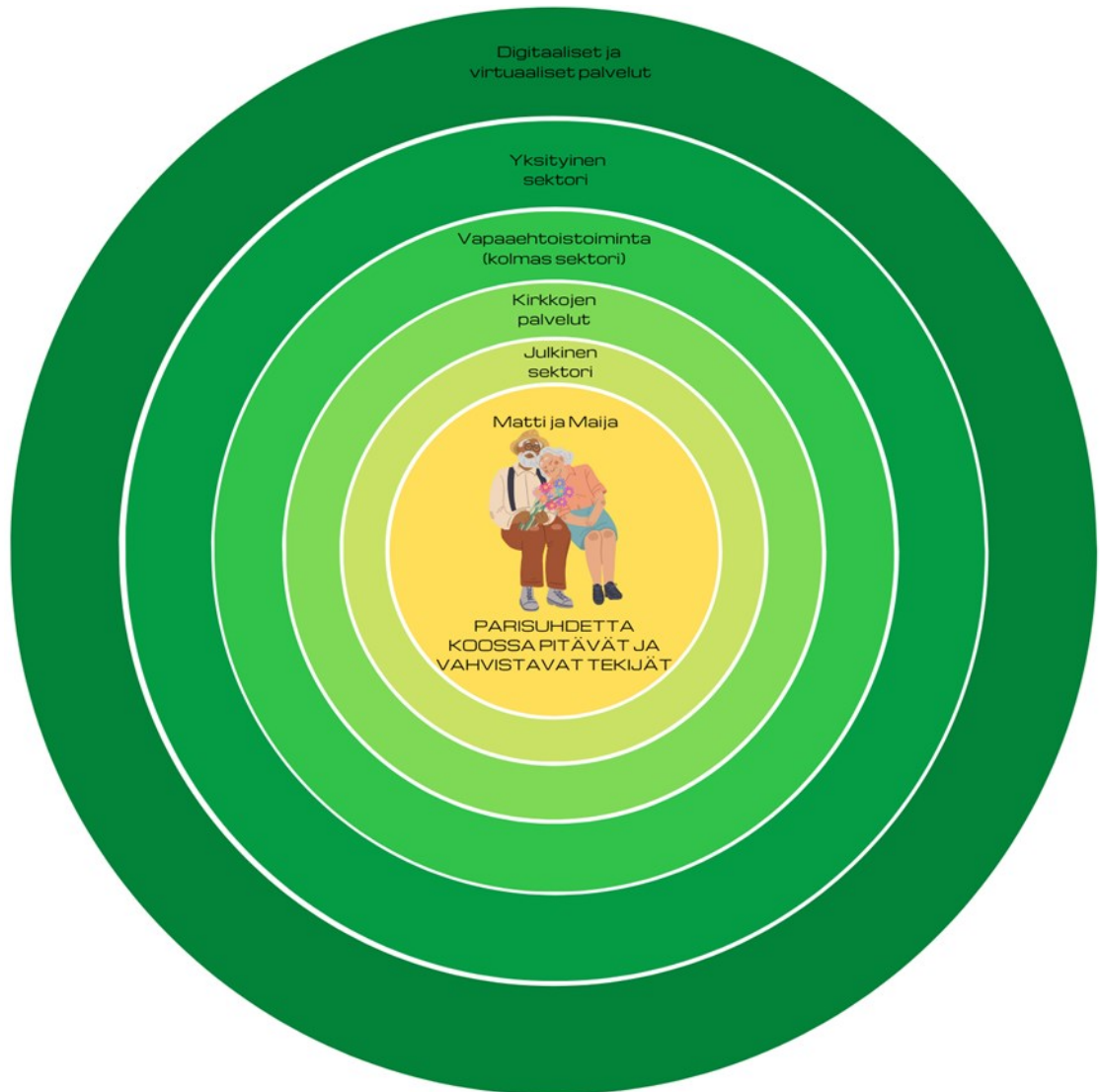
Väestöliitto. 2022. Parisuhteen vaiheet – rakastuminen. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.hyvakysymys.fi/artikkeli/parisuhteen-vaiheet-rakastumisesta-rakkauteen/> [viitattu 20.3.2022].

Yksityiset Palvelut. 2023. WWW-sivusto. Saatavissa: <https://www.yksityiset-palvelut.fi/> [viitattu 7.9.2023].

## IKÄIHMISTEN PARISUHDEPALVELUT ETELÄ-KARJALASSA

Julkinen sektori	Kirkkojen palvelut	Vapaaehtois-toiminta (kolmas sektori)	Yksityinen sektori	Digitaaliset ja virtuaaliset palvelut
Etelä-Karjalan sosiaali- ja terveyspiiri, Eksote perusterveydenhuolto ja sosiaalipalvelut	Etelä-Karjalan 10 evankelis-luterilaista seurakuntaa ja muut uskonnot	Eläkejärjestöt ja ikäihmisten parissa toimivien järjestöjen verkosto (EETU ry)	Yksityiset palveluntuottajat	Valtakunnallinen parisuhdeverkosto (32 toimijaa)  Eksote  Kirkko
hyvinvointiasemien palveluneuvonta  Iso apu palvelukeskukset  vanhussosiaalityö  koordinoitu vapaaehtois-toiminta ikäihmisten parissa  Aikuisten keskuksset ja liikkuvat palvelut (mielenterveys- ja päihdepalvelut)	kirkon perheneuvonta  sairaala-sielunhoito  diakonia ja -palvelleva puhe-lin  yleinen seurakuntatyö	Etelä-Karjalan omaishoitajat ry  Etelä-Karjalan muisti ry  Eläkeläiset ry  Kaakkois-Suomen Sydänpiiri ry  Mieli Etelä-Karjalan mielenterveys ry ja Saimaan kriisikeskus	psykoterapiapalvelut -pari- ja perheterapia -seksuaalineuvonta ja seksuaaliterapia  Seurakunta-opisto Jaakkiman kampus, ohjattuja parisuhdeviikonloppuja	Parisuhdekeskus Kataja ry  Väestöliitto  Mielenterveyden keskusliitto  Ensi- ja turvakotien liitto  Sateenkaari-ihmisten Perhesuhdekeskus  Sexpo  Parempi avioliitto ry  Mennään eteenpäin  Samassa veneessä avio-parityö  Eläkeliiton Erosta eheäksi - toiminta

**MATTI JA MAIJA -ASIAKASPROTOTYYPIN SUUNNITELMA, JOHON  
IKÄIHMISSILLE SUUNNATTUJEN PARISUHDEPALVELUIDEN RAJAPIN-  
TOJA JA YHTEISTYÖKUMPPANEITA KOOTAAN**



## TAPAUSTUTKIMUKSEN TOTEUTUKSEN VAIHEET JA AIKATAULU

Tapaustutkimuksen vaihe	Tutkimuskysymykset	Aineiston keruu (keneltä, millä menetelmällä)	Aineiston analyysi-menetelmä	Tuotos? Missä muodossa dokumentoituna	Prosessin aikataulu
Suunnittelu:  -Tutkimusongelman valitseminen  -Tutkimuskysymyksien johtaminen tutkimusongelmasta  -Tutkimuskohteen valinta  -Tiedonkeruusuunnitelma  -Analyysimenetelmän valinta	Mitkä tekijät yhdistävät ikäihmisten hyvinvoivia parisuhteita?  Voidaanko palveluilla auttaa parisuhteessa eläviä ikäihmisiä?	Tiedonhaku	Reflektointi	Tutkimusongelman täsmentyminen  Teoreettinen viitekehys  Nykytilan kuvaus  Opinnäytetyön suunnitelma	9/2021 –  11/2022
Tiedonkeruun suorittaminen ja aineiston analysointi ja tulkinta	Mitkä tekijät yhdistävät ikäihmisten hyvinvoivia parisuhteita?  Voidaanko palveluilla auttaa parisuhteessa eläviä ikäihmisiä?	Teema-haastattelu ikääntyneiltä parisunnilla  Haastatteluaineisto	Litterointi  Segmentointi ja kategorisointi	Äänitetty haastattelu  Segmentoitu, kategorisoitu ja analysoitu haastatteluaineisto, josta tehty tulkinat	12/2022–  4/2023
Asiakasprototyypin kehittäminen	Mitkä tekijät yhdistävät ikäihmisten hyvinvoivia parisuhteita?  Voidaanko palveluilla auttaa parisuhteessa eläviä ikäihmisiä?	Segmentoitu ja kategorisoitu haastatteluaineisto ja tiedonhaussa kerätty aineisto	Prototyypointi	Verkostokartan pohjaan kuvattu asiakasprototyyppi	5/2023
Verkoston koolle kutsuminen ja asiakasprototyypin viimeistely	Vastaako muodostunut asiakasprototyyppi ammattilaisten käsityksiä?  Miten toimijat suhtautuvat verkostotyöskentelyyn?  Millaista palautetta muodostuneesta asiakasprototyypistä tulee?	Learning cafe	Reflektointi	Asiakasprototyypin kehittämisehdotukset  Valmis asiakasprototyyppi	5/2023 –  6/2023
Raportointi				Valmis opinnäytetyö	7/2023 –  10/2023



**TIEDONHAKUUN VALITUT HAKUSANAT**

Suomeksi	Englanniksi
Parisuhde	Relationship
Avoliitto	Couple relationship
Avoliitto	Marital relationship
Avioero	Long term marriage
	Long term couples
Pitkä parisuhde	Long married life
	Long couple relationship
Parisuhteen tyytyväisyys	Marital satisfaction
Tunteet	Marriage satisfaction
Tyytyväisyys	Couple satisfaction
Sitoutuminen	Satisfaction
Onnellinen	Commitment
Vuorovaikutus	Happy
Seksuaalisuus	
Parisuhteen laatu	Marital relationship quality
Parisuhteen vaiheet	Stages of relationship
Ikääntynyt	Elderly
Yli 65-vuotias	Old
Ikäihminen	Elderly person
Vanhus	Aged
Seniори	Older adults
Ikääntyminen	Older people
Verkostojen johtaminen	
Johtaminen	
Kiintymyssuhdeteoria	Attachment theory



**HYVÄKSYMIS- JA POISSULKUKRITEERIT**

<b>Hyväksymiskriteeri</b>	<b>Perustelu</b>
Ei pelkästään avioliitossa elävät	Rajaa pois liikaa, fokus parisuhteessa eikä siviilisäädystä
Yli 60-vuotiaat	Suomen lainsäädännön mukaan alle 65-vuotiaat eivät ole ikäihmisiä; Väestöliiton perhebarometrissa luokiteltiin 50–59-, 60–69-, 70–79-, 80+-vuotiaat
Parisuhdetta ei käsitellä omaishoitajuuden tai sairastavuuden kautta	Hoitosuhde tai sairaus vaikuttaa parisuhteeseen (Ring & Rätty, 2016)
Kulttuuritausta meidän kulttuuriimme sopiva. Ensisijaisesti Suomessa, toissijaisesti länsimaissa, kolmantena maailmanlaajuiset	Kulttuuritaustalla on merkitystä parisuhteiden kestävyteen ja kulttuuritaustalla on merkitystä avioeroon suhtautumiseen
Tutkimukset keskittyvät parisuhteeseen ja sen laatuun	Ei tutkimuksia, jotka vain seksuaaliseen tyytyväisyyteen keskittyneitä
Julkaistu suomeksi tai englanniksi	Muiden kielten hallinta ei ole riittävää

## TIEDONHAKUTAULUKKO

Tietokanta	Hakusanat	Tuloksien määrä	Valitut julkaisut
EBSCO	long couple relationship AND satisfaction	153	3
	long term marriage AND satisfaction	245	4
	long term marriage OR long couple relationship AND commitment	131	1
	long term marriage OR long couple relationship AND happy	32	1
	older adults OR elderly OR older people AND marital satisfaction	596	2
Lumme	ikäntyneen parisuhde	32	2
	pitkä parisuhde	12	2
	avioero AND tunteet	48	1
	verkostojen johtaminen	43	1
	ikäntyminen AND johtaminen	14	1
Finna	parisuhde AND vuorovaikutus, kirja, suomi ja englanti	477	4
	parisuhde AND seksuaalisuus, kirja, suomi ja englanti	880	4

## TUTKIMUSTAULUKKO

Tutkimuksen bibliografiset tiedot	Tutkimuksen tarkoitus	Aineisto ja menetelmä	Keskeiset tulokset
Bachand, L. & Caron, S. 2001. Ties that bind: A qualitative study of happy long-term marriages.	tutkia mitkä tekijät tekevät avioliitoista kestäviä	15 avioparin haastattelu	jokaisen parin onnellisen avioliiton pitkäikäisyyteen vaikuttavat tekijät olivat ainutlaatuisia, yleisimmin mainittuja tekijöitä olivat ystävyys, rakkaus ja vastaavat taustat tai kiinnostuksen kohteet
Blake, S. & Janssens, A. 2021. Through 'thick and thin' as long as it is healthy: shared meanings of commitment in long-term couple relationships, whether married or not.	selvittää onko viimeaikaisella parisuhteiden yksilöllisyyden lisääntymisellä ollut vaikutusta parisuhteeseen sitoutumiseen	15 pariskuntaa luoteis-Englannista (saman sukupuolisia, eri sukupuolisia, naimisissa olevia, rekisteröidyssä parisuhteessa, avopuolisoita), aiemmin kerätyn datan analysointi sekä puolistrukturoitu haastattelu	tulokset haastavat perinteisen ajatuksen, että avioliitossa elävät olisivat vähemmän sitoutuneita kuin avioliitossa elävät, tärkeäksi kuvattiin autonomia ja tasa-arvoisuus, sitoutumista ilmaistaan keskinäisellä vastavuoroisuudella
Boerner, K., Jopp, D., Carr, D., Sosinsky, L. & Kim, S. 2014. "His" and "her" marriage? The role of positive and negative characteristics in global marital satisfaction among older adults.	tutkia sukupuolten välisiä eroja vanhempien aikuisten avioliittojen hyvistä ja huonoista puolista ja kuinka ne vaikuttavat avioliittotyytyväisyyteen	n= 1110, 263 miestä ja 847 naista, haastattelu	miehet arvioivat avioliittonsa positiivisemmin kuin naiset, avioliittotyytyväisyys oli korkeinta niillä, jotka kuvailivat avioliittoa positiivisesti
Fivecoat, H., Tomlinson, J., Aron, A. & Caprariello, P. 2014. Partner support for individual self-expansion opportunities: Effects on relationship satisfaction in long-term couples	hypoteesina on, että pariskunnan välinen aktiivinen tukeminen lisää tyytyväisyyttä parisuhteessa	58 pariskuntaa (N=116), vastaanottivat joko aktiivista tai passiivista tukea sisältäviä viestejä näennäisesti kumppaniltaan testitilanteessa	pitkässä parisuhteessa elävien tyytyväisyys parisuhteeseen lisääntyi merkittävästi enemmän niillä, jotka saivat aktiivista tukea kuin passiivista tukea, lyhyessä parisuhteessa elävillä samaa ei huomattu

Ganong, K. & Larson E. 2011. Intimacy and belonging: The association between sexual activity and depression among older adults.	tutkia alentaako seksuaalinen aktiivisuus masennustasoa vanhemmilla aikuisilla	kysely, naisia 1345 ja miehiä 1251, aiemmin kerätyn datan analyysi	seksuaalisella aktiivisuudella on vahva yhteys matalampaan masennukseen sekä naisilla että miehillä
Hall, J. 2013. Humor in long-term romantic relationships: the association of general humor styles and relationship-specific functions with relationship satisfaction.	yleisten huumorintyylien ja suhdekohtaisten huumorin välinen yhteys sekä parisuhteen tyytyväisyys pitkäikäisessä romanttisesti parisuhteessa	103 pariskuntaa (N=206), kyselytutkimus, neljä erilaista mallia, joilla testattiin, onko huumorin toimintatarkoituksilla ja parisuhteen tyytyväisyydellä yhteyttä	huumorin nautinto-toimintatarkoitus selkeästi tuki positiivisen huumorin tyylien ja parisuhteen tyytyväisyyden välistä yhteyttä, kiintymys- ja irti pääseminen-toimintatarkoitukset myös tukivat, mutta näihin vaikutti osallistujan sukupuoli
Hatch, L. & Bulcroft, K. 2004. Does long-term marriage bring less frequent disagreements? Five explanatory frameworks.	tutkitaan naimisissa olevien naisten ja miesten ilmoittamien avioliiton erimielisyyksien esiintymistiheyttä	kysely, n=5448 naimisissa olevaa henkilöä ensimmäisessä kyselyssä, toisessa kyselyssä n=4401 naimisissa olevaa henkilöä ja n=393 eronnutta henkilöä	tulokset kumoavat oletuksen, että erimielisyydet vähenevät ajan myötä; tulokset viittaavat, että avioliiton keston pidentyessä saattaa erimielisyyksien aiheet lisääntyä elämänvaiheiden muuttuessa; avioparit, jotka riitelevät useammin päätyvät kuitenkin eroon todennäköisemmin
Hinchliff, S. & Gott, M. 2004. Intimacy, commitment, and adaptation: Sexual relationships within long-term marriages.	tarkastella pitkäkestoisten avioliittojen seksuaalista aktiivisuutta	28 henkilöä, jotka olleet naimisissa yli 20 vuotta, haastattelu	seksuaalinen aktiivisuus pysyy tärkeänä osana avioliittoa, vaikka ilmaantui seksiä estäviä tekijöitä
Karimi, R., Bakhtiyari, M. & Masjedi Arani, A. 2019. The protective factors of marital stability in long-term marriage globally: a systematic review.	selvittää pitkäikäisissä avioliitoissa esiintyviä suojaavia tekijöitä	kirjallisuuskatsaus, aineisto kerättiin useasta tietokannasta, yhteensä 1706 artikkelia, joista lopuksi valittiin yhteensä 25 artikkelia	löytyneet suojaavat tekijät tukevat pariskunnan yhteistä identiteettiä ja yhteenkuuluvuutta

Kaufman, G. & Taniguchi, H. 2006. Gender and marital happiness in later life.	tutkia sukupuoli-ideologian vaikutusta avioliiton onnellisuuteen myöhemässä elämässä	678 naimisissa olevaa henkilöä (228 miestä ja 450 naista), aiemmin kerätyn datan analysointi	ne parit, joilla on tasa-arvoisia asenteita, raportoivat avio-onnen tason huomattavasti korkeammalle kuin ne, joilla on perinteisempiä asenteita, vaikutus on kuitenkin merkittävä vain miehillä; eläköitymisiällä on merkitystä myöhemmän iän avio-onnelle
Landis, M., Peter-Wight, M., Martin, M. & Bodenmann, G. 2013. Dyadic coping and marital satisfaction of older spouses in long-term marriage.	tutkitaan selviytymiskäyttäytymisen ja parisuhdetyytyväisyyden välistä yhteyttä vanhemmissa pariskunnissa	132 pariskuntaa, N=264 henkilöä, Kyselytutkimus	puolison kannustava käytös voimisti parisuhteen tyytyväisyyttä, kahdenkeskeinen selviytyminen voi toimia tehokkaana välineenä parisuhteen tyytyväisyyden vaikuttamiseksi
Pukkala, Tuula. 2006. Millaiset avioliitot kestävät? Pitkässä parisuhteessa eläneiden käsitykset pysyvän avioliiton avaimista.	selvittää avioliiton kestävyyttä selittäviä tekijöitä	15 pariskuntaa, haastattelu	pariskunnan yhdessä pysymiseen vaikuttavat tunnetekijät, taidot (vuorovaikutustaidot, tunteiden jakamisen kyky, vaikeuksista vahvistuminen, ajan järjestäminen, ajan tuomien muutoksien hyväksyminen, huumori, seksuaalisuuden taidot) sekä päätökset ja teot
Reczek, C., Elliott, S. & Umberston, D. 2009. Commitment without marriage: Union formation among long-term same-sex couples.	Kuinka homo- ja lesbopariskunnat käsittävät ja muodostavat sitoutuneita suhteita, vaikka heiltä evätään oikeus avioliittoon	yhteensä 40 henkilöä eli 20 pariskuntaa, 20 homoa 10 pariskunnassa ja 20 lesboa 10 pariskunnassa, haastattelu	samaa sukupuolta olevien parisuhteet eivät noudata normatiivisia sitoutumispolkuja, mutta muuttuvat kuitenkin sitoutuneiksi

## TIEDOTE HAASTATTELUSTA KUTSU HAASTATTELUUN



Olemme Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulun sosiaali- ja terveysalan kehittämisen ja johtamisen, YAMK-opiskelijoita ja kutsumme haastatteluun 5–6 parisuhteessa elävää yli 60- vuotiasta pariskuntaa. Toimeksiantajana on Imatran seurakunta.

Opinnäytetyö käsittelee ikäihmisten parisuhteita ja parisuhdepalveluiden tarvetta.

Pyrimme opinnäytetyössämme löytämään tekijöitä kestävien parisuhteiden taustalla. Haluamme kuulla teiltä itseltänne tarpeista ja palveluista, joita koette tarvitsevanne hyvässä parisuhteessa. Tästä on syntynyt opinnäytetyömme keskeinen ajatus ” Älä unohda ikääntyneitä, tieto voikin olla heillä”.

Haastattelut toteutetaan teemahaastattelulla ja aikaa kannattaa varata noin 1,5 tuntia. Jokainen haastattelu käsitellään luottamuksellisesti tutkimusetiikan mukaisesti, eikä haastattelussa käytetä henkilökohtaisia tietoja. Jokainen haastattelu on todella arvokas, olethan yhteydessä haastatteluun ajankohdan sopimiseksi perheneuvoja Tarja Miikkiin 31.12.2022 mennessä p. xxx tai xxx@xxx.fi

Kiitos jo etukäteen!

Tarja Miikki ja Kiia Londén

## TIETOINEN SUOSTUMUSLOMAKE

### SUOSTUMUS

#### OPINNÄYTETYÖTÄ VARTEN TEHTÄVÄÄN HAASTATTELUUN

Haastattelun tarkoituksena on kerätä materiaalia Kaakkois-Suomen ammatti-  
korkeakoulun sosiaali- ja terveysalan kehittämisen ja johtamisen, YAMK-opis-  
kelijoiden Kiia Londénin ja Tarja Miikin opinnäytetyötä varten. Opinnäytetyö  
käsittelee ikäihmisten parisuhdekestävyyttä sekä parisuhdepalveluiden tar-  
vetta. Opinnäytetyö valmistuu vuoden 2023 aikana. Toimeksiantajana toimii  
Imatran seurakunta. Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoitteet on koottuna alla ole-  
vaan taulukkoon.

Tarkoitus	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. selvittää parisuhteen koossa pitäviä ja parisuhdetta vahvistavia tekijöitä</li> <li>2. selvittää millaiset palvelut tukevat ikääntyviä parisuhhteessa eläviä ihmisiä</li> <li>3. rakentaa asiakasprototyyppejä kerättyjen tekijöiden, esimerkiksi haastattelussa nousseiden havaintojen perusteella</li> <li>4. luoda asiakasprototyyppi, joilla voi tuoda eri palvelut lähemmäksi toisiaan ja ennen kaikkea asiakaslähtöisesti heidän ympärilleen verkostoksi tarpeet huomioiden</li> </ol>
Tavoitteet	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ikäihmisten tarpeiden kuuleminen asiakaslähtöisyyden tukemiseksi ilman, että heidät nähdään sairaina tai muiden avusta riippuvaisina henkilöinä</li> <li>2. tarjota asiakaslähtöistä tietoa ikäihmisten parisuhhteiden tekijöistä suunniteltaessa parisuhdepalveluita heidän ympärilleen huomioiden sen kaiken tiedon, joka heillä on</li> <li>3. tukea asiakaslähtöisyyden ja palvelulähtöisyyden yhdistymistä hahmottelemalla mitä ikäihmisille suunnattujen parisuhdepalveluiden muodostamat verkostot voisivat olla asiakasprototyyppien avulla</li> </ol>

Suostun siihen, että

1. Haastattelu tullaan äänittämään.
2. Haastattelussa ilmi tulevia asioita saa käyttää opinnäytetyössä anonyymisti tulosten esille tuomiseksi. Tällä pyritään estämään haastateltavan tunnistettavuus.
3. Haastattelusta muodostunut aineisto hävitetään opinnäytetyön hyväksymisen jälkeen.
4. Osallistumiseni tutkimukseen on vapaaehtoista.
5. Voin halutessani keskeyttää tai peruuttaa osallistumiseni tutkimukseen missä tahansa vaiheessa.

Olen lukenut lomakkeen ja suostun opinnäytetyötä varten toteutettavaan haastatteluun.

---

(Päivämäärä ja paikka)

---

(Allekirjoitus)

---

(Allekirjoitus)



## **HAASTATTELURUNKO**

### **Taustatiedot**

Syntymävuosi?

Onko teillä lapsia ja kuinka monta?

Onko teillä lapsenlapsia?

### **Parisuhde**

Merkatkaa aikajanelle teille tärkeimmät hetkenne yhteisten vuosien aikana.

APUKYSYMYKSIÄ:

Millaiset kokemukset ovat liittäneet teitä yhteen puolisonne kanssa?

Onko jokin asia tai henkilö vaikuttanut parisuhteeseenne?

Koossa pitävät ja parisuhdetta vahvistavat tekijät?

APUKYSYMYKSIÄ:

Mikä merkitys on [pariskunnan nostama tekijä] teille?

Jos tienne eroaisivat, mitä asioita suhteestanne jäisitte kaipaamaan?

Miten koette lastenne aikuistumisen vaikuttaneen parisuhteeseenne?

Miten koette isovanhemmuutenne vaikuttavan parisuhteeseenne?

Miten koette ikääntymisen vaikuttavan parisuhteenne?

### **Palvelut**

Minkälaisia palveluita olette käyttäneet yksin/yhdessä saadaksenne tukea parisuhteeseenne?

APUKYSYMYKSIÄ:

Kenen tuottamia palveluita?

Miten tuotettuja palveluita? (lähi- vai digitaalinen palvelu, julkinen sektori, kirkon palvelut, kolmannen sektorin palvelut, yksityiset palvelut, virtuaaliset palvelut)

Mitkä asiat ovat vaikuttaneet palvelun valintaan?

Missä elämänvaiheissa olette hyödyntäneet palveluita?

Minkälaisia parisuhdepalveluita olisitte toivoneet tai tarvinneet?

APUKYSYMYKSIÄ:

Katso yllä.

Onko muuta, jota haluaisitte tuoda esille ikäihmisille suunnatuista parisuhdepalveluista?

### **Lopuksi**

Mikä tai mitkä tekijät ovat teidän parisuhteenne salaisuus?

APUKYSYMYKSIÄ:

Pariskunta kysyy teiltä neuvoa toivoessaan hyvää, pysyvää ja onnellista suhdetta. Mitä te sanoisitte heille?

Mitä sanoisitte toisillenne parisuhteenne juhlapäivän aamuna?

## TEEMAHAASTattelun Haastattelurungon Kysymyksiin Perustelut

Taustatiedot	Perustelu
Syntymävuosi?	Tavoittelemme pariskuntia, jotka ovat yli 60-vuotiaita
Onko teillä lapsia ja kuinka monta?	Jatkossa haastattelussa kysytään parisuhteen ja perheen vaiheisiin liittyviä kysymyksiä. Jos haastateltavilla ei ole lapsia, jätetään perheeseen liittyvät kysymykset kysymättä.
Onko teillä lapsenlapsia?	Kysytään, jos on lapsia. Jatkossa kysytään isovanhemmuuden roolin vaikutuksista parisuhteeseen.
Parisuhde	
<p>Merkatkaa aikajanelle teille tärkeimmät hetkenne yhteisten vuosien aikana.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Millaiset kokemukset ovat liittäneet teitä yhteen puolisonne kanssa?</li> <li>• Onko jokin asia tai henkilö vaikuttanut suhteeseenne parantaen tai hankaloittaen väljänne?</li> </ul>	Aiheeseen virittävä kysymys. Kertoo parisuhteen historiasta.
<p>Koossa pitävät ja parisuhdetta vahvistavat tekijät?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mikä merkitys on [pariskunnan nostama tekijä] teille?</li> <li>• Jos tienne eroaisivat, mitä asioita suhteestanne jäisitte kaipaamaan?</li> </ul>	Keskustelua vahvistavien tekijöiden merkityksestä pariskunnan itse esiin tuomien tekijöiden kautta. Opinnäytetyön tarkoituksen kohtaan 1 liittyvä kysymys.
Miten koette lastenne aikuistumisen vaikuttaneen parisuhteeseenne?	[Kysytään jos on lapsia] Perheen ja parisuhteen vaiheisiin liittyvä kysymys. Millaisia teemoja tämä on tuonut parisuhteeseen.
Miten koette isovanhemmuutenne vaikuttavan parisuhteeseenne?	[Kysytään jos on lapsenlapsia] Perheen ja parisuhteen vaiheisiin liittyvä kysymys. Millaisia teemoja tämä on tuonut parisuhteeseen.
Miten koette ikääntymisen vaikuttavan parisuhteenne?	Selvitetään ikääntymisestä johtuvien muutosten vaikutusta parisuhteeseen.

<b>Palvelut</b>	
<p>Minkälaisia palveluita olette käyttäneet yksin/yhdessä saadaksenne tukea parisuhteeseenne?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kenen tuottamia palveluita?</li> <li>• Miten tuotettuja palveluita? (lähi- vai digitaalinen palvelu, julkinen sektori, kirkon palvelut, kolmannen sektorin palvelut, yksityiset palvelut, virtuaaliset palvelut)</li> <li>• Mitkä asiat ovat vaikuttaneet palvelun valintaan?</li> <li>• Missä elämänvaiheissa olette hyödyntäneet palveluita?</li> </ul>	<p>Selvitetään millaisia palveluita ovat käyttäneet parisuhdetta tukeakseen. Opinnäytetyön tarkoituksen kohtaan 2 liittyvä kysymys.</p>
<p>Minkälaisia parisuhdepalveluita olisitte toivoneet tai tarvinneet?</p>	<p>Selvitetään millaisia palveluita olisi tarvittu hyvinvoivaan parisuhteeseen. Jääkö jotain tarpeita ilman saatavilla olevaa palvelua. Opinnäytetyön tarkoituksen kohtaan 2 liittyvä kysymys.</p>
<p>Onko muuta, jota haluaisitte tuoda esille ikäihmisille suunnatuista parisuhdepalveluista?</p>	<p>Annetaan haastateltaville tilaisuus kertoa avoimesti aiheesta.</p>
<b>Lopuksi</b>	
<p>Mikä tai mitkä tekijät ovat teidän parisuhteenne salaisuus?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Nuoripari kysyy teiltä neuvoa toivoessaan hyvää, pysyvää ja onnellista suhdetta. Minkälaisia neuvoja te antaisitte?</li> <li>• Mitä sanoisitte toisillenne kulta/timanttihääpäivän aamuna?</li> </ul>	<p>Yhteenvetokysymys. Tarkastellaan, nouseeko vielä jotain uusia tekijöitä/näkökulmia haastattelun aiheeseen. Selvitetään haastateltavilta tieto heidän parisuhdettaan vahvistavista tekijöistä.</p>

**ESIMERKKI OPINNÄYTETYÖSSÄ TEHDYSTÄ SEGMENTOIDUSTA JA KATEGORISOIDUSTA AINEISTOSTA**

Alkuperäiset ilmaisut	Pelkistäminen	Segmentointi	Kategoria
No varmaan, tai mä ajattelin et lasten menetykset	Lapsien menetykset	Lapsien menetykset	Elämänhistoria
Me on käyty nuorena paljon tanssimassa	Tanssiminen	Yhteiset mielenkiinnon kohteet	Elämänhistoria
Oli se hemmetin hauskaa (lasten syntymän ja ulkomaille muuttamisen aika)	Lasten syntymät ja ulkomaille muuttaminen oli mielisää	Onnellisuus	Tunteet
Joo on mut ei se oo tuonu siihen mitään notkahdusta (kaukosuhde parisuhteeseen)	Kaukosuhde ei tuonut notkahdusta parisuhteeseen	Luottamus	Tunteet
Myöskää pojan sairastumisesta masennukseen sillon lukioaikana ni ei varmaa olis selvitty, ellei olis keskusteltu siit asiasta.	Pojan sairastuminen	Kommunkaatio, Toiseen tukeutuminen	Ihmissuhteet
Sillo ku hää oli (työpaikassa) sen 10 vuotta nii hää kävi aina kotona syömässä yheltatoista (vaimon tekemän aterian)	Mies tuli aina syömään lounaan kotiin	Arjen teot	Ihmissuhteet
Myö mentii avioliittoleirille, se oli niinku miun mielestä semmone yks käännekohta et ruvettiin niinku ihan oikeesti panostamaan parisuhteeseen, aikaseminki oltii käyty kuitenkin joitaki kursseja	Avioliittoleirille osallistuminen käännekohta parisuhteessa	Uskonto, Tahtominen	Päätös sitoutua
Nii ku ei oo mitää hirveitä kriisejä, tälleehä tää on menny --- kuulee äänest ja askeleista sitten, miten noi kattilat ja lautaset kolisee keittiössä tietää et onks ärtymystä ilmassa	Tietää toisen käyttäytymisestä, että onko ärtymystä ilmassa	Toisen tunteminen	Päätös sitoutua

## PARISUHTTEEN KOOSSAPITÄVIÄ JA VAHVISTAVIA TEKIJÖITÄ

Tunteet	Elämänhistoria	Ihmissuhdetaidot	Päätös sitoutua
välttäminen	muistojen merkitys	selkeä työnjako	samalla puolella oleminen
omien tunteiden tunnistaminen	yhdessä tekeminen	raha-asiat ja taloudelliset rakenteet	Me-henki (puolisoiden keskinäinen tuki)
(etä)rakkaus	yhdessäolo	arjen teot	yhteiseksi hyväksi
rakkauten tunteen muutos	oma aika	vastavuoroisuus	toisen huomioiminen
tunteiden jakaminen	yhteiset mielenkiinnonkohteet	kompromissi	teot
yhteenkuuluvuus	yhteiset kokemukset	tasavertaisuus	valinnat
empaattisuus	elämänvaiheiden kehityskriisit	molempien osuuden näkeminen	tahtominen
ylpeys	yhteiset muistot	erilaisuuden hyväksyminen	toisen tunteminen
onnellisuus	yhdessä koettu kasvaminen ja ikääntyminen	yhteisten elämäntaitojen opettelu	sopeutuminen
innostus	rohkeus tehdä valintoja	eriytymisyyden tunnistaminen	joustavuus
ilo	parisuhteen vaiheet	kommunikaatio	luottamus
rohkeus	perhe-elämän vaiheet	kuulluksi tuleminen	uskollisuus
herkistyminen	ydinperheen malli	toisen kuunteleminen	rehellisyys
toiveikkaus	oma kasvu	kunnioittava puhetyyli	
helpotus	lapsuudenkodin mallit	avoimuus	
tyytyväisyys	yhteenkuuluvuus parina ja perheenä	kiittäminen	
turvallisuus	yhteinen maailmankuva	huumori	
helpotus	kristillinen arvomaailma	tarpeiden täytyminen	
romanttisuus	samat elämänarvot ja tavoitteet	toisen tarvitseminen	
yksinäisyydestä selviäminen	yhteinen tulevaisuudenkuva	toisen tukeminen	
menettämisen pelko	yhteiset odotukset	toisen arvostaminen	
yksin jäämisen pelko	yhteiset unelmat ja haaveet	toisen kunnioittaminen	
tulevaisuuden pelko	samankaltaisuus	rajojen asettaminen ja selkeät rajat	
hylätyksi tulemisen pelko	hioutuminen yhteen	toiseen tukeutuminen	
eroamisen pelko	puolisoiden käsitykset toisistaan ja suhteesta	seksuaalisuus	
kuoleman pelko	terveydelliset syyt	seksi	
toisesta luopumisen hyväksyminen	työ, ura, työttömyys	hellyys	
pahasta olost ja toivotomuudesta selviäminen	verkosto	kosketus	
syllisyyden kohtaaminen	ajankäytön ristiriidat	katseet ja läheisyys	
surun kohtaaminen	huoli lapsenlapsista	nöyryys	
hetkellisen väsymyksen sietäminen	huoli lapsista	kunnioitus	
pettymyksen kohtaaminen	vanhempien tai appivanhempien sekä ystävien vaatimukset	kärsivällisyys	
toisen ikävä	vastoinkäymisistä selviäminen	anteeksianto	
	opetukset erilaisista tilanteista	anteeksi pyytäminen	
	erilaiset saavutukset	palautteen antaminen	
	vaikeuksista selviäminen	empatia	

## OPINNÄYTETYÖN ASIAKASPROTOTYYPIN KOKEILUSUUNNITELMAN JA TOTEUTUKSEN VAIHEET

<b>Oppimistavoite</b>	
<b>Kokeilun päämäärä</b>	
Haluamme oppia:	Hypoteesimme on, että tällä hetkellä palveluntarjoajat ja ikäihmisten parisuhdepalveluiden tarve ei aina kohtaa. Kun verkostokarttaan kerätään tarjolla olevat palvelut, huomataanko päällekkäisyyksiä tai puutteita palveluista? Voisiko palvelut järjestää paremmin, kun ikäihmisten tarpeet otetaan palveluiden tuotannossa huomioon? Voiko verkosto olla työkalu rajapinnoissa työskennellessä? Voidaanko tällä saavuttaa uudenlaista yhteistyötä palveluiden välille?
Tämä on ideamme kannalta keskeistä, koska:	Tarkoitus on esitellä muodostunut asiakasprototyyppi ja kehittää sitä eteenpäin keräämällä kehittämissuhteita ja palautteita. Samalla seuraamme, miten kutsutut toimijat suhtautuvat verkostotyöskentelyyn.
Tämä on tärkeää tällä hetkellä, koska:	Älä unohda ikäihmisiä, tieto voikin olla heillä. Opinnäytetyön tarkoitukset numero 3 ja 4.
<b>Kokeiluasetelma ja prototyypin valmistelu</b>	
<b>Kokeilun toteutus:</b>	
Miten:	Hyödyntämällä ketterää kehittämistä ja Learning cafen (Innokylä 2023b) keinoja.
Missä:	Imatran perheasiainneuvottelukeskukseen tiloissa
Milloin:	1 päivä, kesäkuussa 2023

Mitä:	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Järjestetään tila sopivaksi Learning cafea var- ten. Huolehditaan tilaan viisi pöytäryhmää (julki- nen sektori, kirkkojen palvelut, vapaaehtoisto- minta (kolmas sektori), yksityinen sektori sekä digitaaliset ja virtuaaliset palvelut). Asetetaan jo- kaiselle pöydälle oma verkostokartan osansa sekä lisäksi tyhjiä paperiarkkeja, post-it-lappuja sekä kyniä ja tusseja.</li> <li>2. Kun osallistujat ovat saapuneet, kerrotaan päi- vän kulusta ja tavoitteista. Esitellään haastatte- luissa esiin nousseet parisuhdetta tukevat teki- jät.</li> <li>3. Esitellään verkostokarttoihin valituista teemoista ja mitä niihin toivotaan täytettävän. Osallistujia pyydetään merkitsemään verkostokartan poh- jaan tarjolla olevia palveluita ja niiden vaikutus- suhteita nuolilla asiakasprototyypin tarpeisiin. Tarkastellaan jääkö joku tarve ilman palveluita. Osallistujat antavat samalla palautetta asiakas- prototyypistä.</li> <li>4. Jaetaan osallistujat viiteen ryhmään, niin että jo- kaiselle ryhmälle on oma pöytänsä.</li> <li>5. Kerrotaan, että jokainen ryhmä voi itsekseen sopia toimivatko kaikki kirjurina vai joku nimetty. Kannustetaan kaikkia osallistumaan.</li> <li>6. Aloitetaan verkostokartan täydentäminen ryh- missä. Opinnäytetyöntekijät kiertävät pöy- täryhmiä ja kuuntelemaan osallistujien ideoita ja ajatuksia ja kirjaavat niitä itselleen muistiin myös. Lisäksi opinnäytetyöntekijät kirjaavat muistiinpanoja verkoston työskentelystä. Opin- näytetyöntekijät myös tarvittaessa herättävät keskustelua ryhmissä. Annetaan ryhmän työ- skentelyyn riittävästi aikaa (noin 15-30min/pöytä)</li> <li>7. Opinnäytetyöntekijät antavat luvan ryhmille vaihtaa seuraavaan pöytää, kun näyttää siltä, että uusia ideoita ei millään ryhmällä enää tule.</li> <li>8. Annetaan ryhmien työskennellä rauhassa myös toisessa pöydässä. Toistetaan, kunnes jokainen ryhmä on käynyt jokaisessa pöydässä.</li> <li>9. Kaikkien ryhmien kierrettyä käymme vielä yh- dessä läpi tuotokset ja keskustelemme verkos- tokartan herättämistä kysymyksistä. Keskustel- laan, huomataanko päällekkäisyyksiä tai puut- teita palveluissa. Kerätään suullisesti yleistä pa- lautetta verkostokartasta ja päivästä ja kirjataan ne ylös.</li> </ol>
Kuka:	Vastuuhenkilöinä toimii molemmat opinnäytetyön teki- jät

<b>Kokeiluun osallistuvat koehenkilöt:</b>	
Kuka:	Eksoten alueella toimivat ikäihmisille parisuhdepalveluja tarjoavat toimijat.
Kuinka monta:	Olemme esitelleet toimijat liitteessä 2. Heidät kaikki kutsutaan.
Miten koehenkilöt tavoitetaan/löydetään:	Laitamme kutsut sähköpostilla.
Vastuuhenkilöt:	Kiia
<b>Palautteen kerääminen kokeilun aikana:</b>	
Miten:	Learning cafen yhteydessä ja havainnoimalla
Missä:	Imatran perheasiainneuvottelukeskus
Milloin:	Verkoston tapaamisen yhteydessä
Kuka:	Molemmat opinnäytetyön tekijät
<b>Kokeiluasetelman vaatimat valmistelut:</b>	
Päivän päättäminen	Molemmat opinnäytetyön tekijät
Tilan varaaminen	Tarja
Kutsuttavien yhteystietojen kerääminen	Kiia
Kutsujen lähettäminen	Kiia
Ilmoittautumisien vastaanottaminen	Kiia
Tilan järjestely sopivaksi tapaamispäivänä	Tarja
Päivän keskustelun johtajana toimiminen	Molemmat opinnäytetyön tekijät
Kahvitarjoilusta huolehtiminen	Tarja
Päivän tuotosten tallentaminen digitaaliseen muotoon	Kiia
<b>Tarvittavat materiaalit / prototyypit:</b>	
Asiakasprototyyppien mallien tulostaminen	Kiia
Kynien, tussien, paperiarkkien ja post-it lappujen hankkiminen	Tarja



<b>Kokeilun toteuttaminen</b>	
<b>Reflektio</b>	
<b>Reflektiotapaaminen</b>	
Missä:	Teams-yhteydellä opinnäytetyöntekijöiden kesken
Milloin:	Kesäkuun 2023 lopussa
Mitä kenenkin tulee tuoda tapaamiseen:	Päivässä syntyneet tuotokset digitaalisessa muodossa (Kiia)
<b>Meillä on riittävästi tietoa kokeiltavasta asiasta kun:</b>	
Tavoitteena opinnäytetyössä on muodostaa asiakasprototyyppi, jota palvelidentuottajat voivat tarvittaessa päivittää huomioiden ikäihmisten tarpeet. Toiveena on, että luotu verkosto kokoontuisi jatkossa säännöllisesti asian tiimoilta. Verkosto itse määrittelee kokoontumisten tiheyden. Verkoston fasilitointivastuu jäisi toimeksiantajalle.	
<b>Saavutettiinko oppimistavoite?</b>	
Päivän jälkeen teimme asiakasprototyyppiin tarvittavat korjaukset. Syntyneen asiakasprototyypin aiomme toimittaa toimeksiantajalle, joka toimittaa sen verkostossa olleille eli kaikille niille Etelä-Karjalan hyvinvointialueen toimijoille, jotka kohtaavat työssään ikäimisiä.	

## VERKOSTOTAPAAMISEN KUTSU

### Tervetuloa keskustelemaan

### ikäihmisten parisuhteista ja parisuhdepalveluista



**TO 8.6.23 KLO 13–15 IMATRAN SEURAKUNNAN OLAVINKULMAAN,  
Olavinkatu 13, 55100 Imatra**

Olemme Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulun sosiaali- ja terveysalan kehittämisen ja johtamisen, YAMK-opiskelijoita. Opinnäytetyömme käsittelee ikäihmisten parisuhdekestävyyttä sekä parisuhdepalveluiden tarvetta. Opinnäytetyömme valmistuu vuoden 2023 aikana. Toimeksiantajana toimii Imatran seurakunta. Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoitteet ovat koottuna toiselle sivulle.

Olemme haastatelleet kuutta parisuhteessa elävää yli 60- vuotiasta pariskuntaa Etelä-Karjalan alueelta. Haastatteluilla olemme pyrkinneet löytämään tekijöitä kestävien parisuhteiden taustalla. Olemme halunneet kuulla heiltä itseltään tarpeista ja palveluista, joita he ovat kokeneet tarvitsevansa hyvässä ja toimivassa parisuhteessa. Tästä on syntynyt opinnäytetyömme keskeinen ajatus:

**” Älä unohda ikääntyneitä, tieto voikin olla heillä ”**

Esittelemme teille haastateltavien ajatuksia parisuhteiden tarpeista ja palveluista, joiden pohjalta voimme yhdessä pohtia meidän palveluverkostoamme täällä Imatran alueella.

***Kohtaavatko palvelut ja palveluiden tarpeet nykyisellään?***

***Onko palveluissa päällekkäisyyttä tai puutteita?***

***Onko verkostoitumiselle tarvetta?***

***Voitaisiinko verkostolla saavuttaa uudenlaista yhteistyötä palveluiden välille?***

**Toivomme ilmoittautumista 5.6.2023 mennessä**  
Imatran seurakunta, Perheasiain neuvottelukeskus  
Tarja Miikki p. xxx tai sähköpostilla xxx@xxx.xx

Ystävällisin terveisin,

Tarja Miikki ja Kiia Londén

Tarkoitus	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. selvittää parisuhteen koossa pitäviä ja parisuhdetta vahvistavia tekijöitä</li> <li>2. selvittää millaiset palvelut tukevat ikääntyviä parisuhteessa eläviä ihmisiä</li> <li>3. rakentaa asiakasprototyyppejä kerättyjen tekijöiden, esimerkiksi haastattelussa nousseiden havaintojen perusteella</li> <li>4. luoda asiakasprototyyppi, joilla voi tuoda eri palvelut lähemmäksi toisiaan ja ennen kaikkea asiakaslähtöisesti heidän ympärilleen verkostoksi tarpeet huomioiden</li> </ol>
Tavoitteet	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ikäihmisten tarpeiden kuuleminen asiakaslähtöisyyden tukemiseksi ilman, että heidät nähdään sairaina tai muiden avusta riippuvaisina henkilöinä</li> <li>2. tarjota asiakaslähtöistä tietoa ikäihmisten parisuhteiden tekijöistä suunniteltaessa parisuhdepalveluita heidän ympärilleen huomioiden sen kaiken tiedon, joka heillä on</li> <li>3. tukea asiakaslähtöisyyden ja palvelulähtöisyyden yhdistymistä hahmottelemalla mitä ikäihmisille suunnattujen parisuhdepalveluiden muodostamat verkostot voisivat olla asiakasprototyyppien avulla</li> </ol>

”Ku mie oikee pauhasin kerran ja mies lähti nukkumaan, hän nosti kukkamaljakon miu eteen et pauhaa tolle, et silleehä ne kuulemma kasvaaki, ja en mä suuttunu ku miust se oli niin hyvä juttu, me vaan naurettiin.”

”Me ollaan naurettu sitä, että toinen ei näe ja toinen ei osaa, et se on aika hyvä tiimi sen takia, että hän on taitava käsistään ollu ja mä en osaa semmosii teknisii asioita en tippaakaan. Myöki ku me korjattii yhdessä vessanputtää ja hän ei nähny ja mie en osannu, ei myö huuettu siinäkään toisel, lopulta nauretti vaan.”

”Ei kait me enää kumpikaan pärjättäis yksinään, parempi on kaverin kans ku yksin.”

”Sie et sanoskaa voi ihana rakastan sinua.”

”No voisimpa sanookki.”

”Joo voisin miekiä sanoo.”

## ESIMERKKI OPINNÄYTETYÖSSÄ TEHDYSTÄ PALVELUIDEN ANALYSOINNISTA

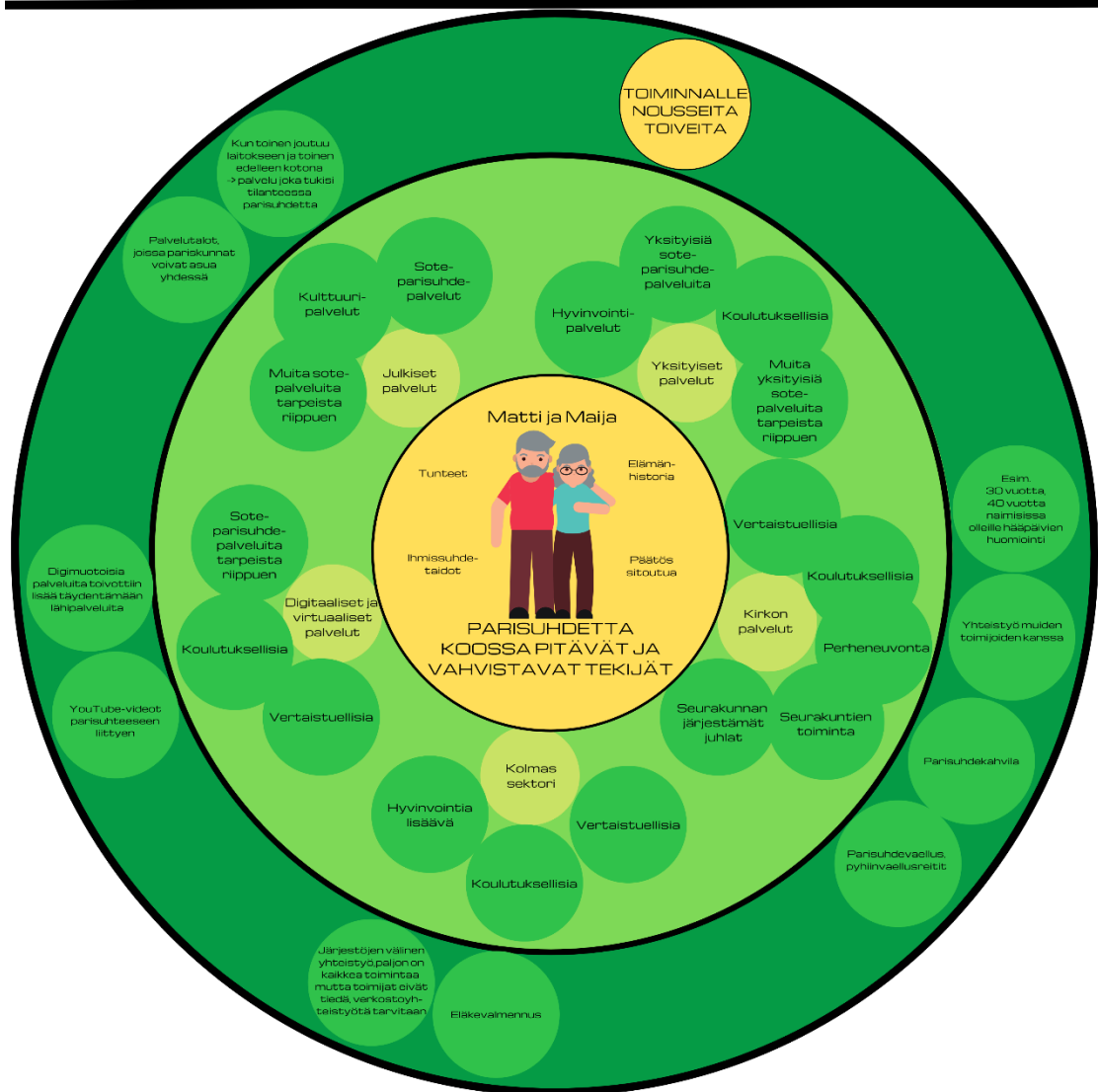
Alkuperäiset ilmaiset	Pelkistäminen	Segmentointi	Kategoria
hoitokodeissa puolisoiden mahdollisuus asua yhdessä	hoitokodeissa yhdessä asuminen	sote-palvelut	julkiset palvelut
julkinen liikenne	julkinen liikenne	ei parisuhteen liittyvä palvelu	
yksityinen parisuhdeterapia	yksityinen parisuhdeterapia	yksityisiä sosiaali- ja terveydenhuollon ammattilaisten palveluita	yksityiset palvelut
srk:n järjestämät juhlat + tapahtumat -> uusi juhla esim. 30-v, 40-v jne. naimisissa olleet	esim. 30 vuotta, 40 vuotta naimisissa olleille häpäivien huomiointi	TOIVE	kirkon palvelut
tuetut lomat pareille	tuetut lomat	hyvinvointia lisäävä	kolmas sektori
verkkokurssi parisuhdeesta	parisuhdeverkkokurssi	koulutuksellisia	digitaaliset ja virtuaaliset palvelut

## IKÄIHMIEN PARISUHDEPALVELUT JA TOIVEET

Julkiset palvelut	Yksityiset palvelut	Kirkon palvelut	Kolmas sektori	Digitaaliset ja virtuaaliset palvelut
<b>sote-parisuhdepalveluita</b> esim. <ul style="list-style-type: none"> <li>hoitokodeissa yhdessä asuminen</li> <li>joustavat vierailuajat hoivakodeissa</li> <li>omaisten huoneet hoivakodeissa</li> <li>omaishoidon tuki</li> <li>hyvinvointiasemien palveluneuvonta / Iso apu-palvelukeskukset</li> <li>yhteisöasuminen (ohjattu senioriasuminen)</li> </ul>	<b>yksityisiä sote-parisuhdepalveluita</b> esim. <ul style="list-style-type: none"> <li>yksityinen seksuaaliterapia</li> <li>yksityinen pari-psykoterapia</li> <li>yksityinen perhepsykoterapia</li> </ul>	<b>seurakuntien toiminta (tapahtumat ja toiminta sekä apu ja tuki elämän kriisitilanteissa)</b> esim. <ul style="list-style-type: none"> <li>kotiehtoollinen</li> <li>parisuhdekotikäynnit</li> <li>lähimmäispalvelutoiminta pariskunnille</li> <li>papit ja diakonian työntekijät</li> <li>vapaaehtoistyö</li> <li>kuuntelu ja tuki</li> </ul>	<b>koulutuksellisia</b> esim. <ul style="list-style-type: none"> <li>asiantuntijavierailijat</li> <li>tunnetaidot</li> <li>ihmissuhde- ja vuorovaikutustaidot</li> <li>parisuhdeleirit</li> <li>parisuhdetapahtumat</li> <li>Virtaa parisuhteen hyvinvointiin (parisuhdekeskus Kataja)</li> <li>erilaisten järjestöjen ja yhdistysten tarjoamat parisuhteeseen liittyvät toiminnot</li> </ul>	<b>sote-parisuhdepalveluita tarpeen mukaan</b> esim. <ul style="list-style-type: none"> <li>terveydenhuollon etäavustukset</li> <li>parisuhde-chat</li> <li>Mielen terveystalon parisuhteen omahoito-ohjelma</li> </ul>
<b>muita sote-palveluita tarpeitten mukaan</b> esim. mielenterveys- ja päihdepalvelut	<b>muita yksityisiä sote-palveluita tarpeitten mukaan</b> esim. Monitoimiseniorit	<b>perheneuvonta</b> perheasiain neuvottelukeskus	<b>vertaistuellisia</b> esim. <ul style="list-style-type: none"> <li>vertaistukiryhmät</li> <li>virikystoiminta</li> <li>keskustelu- ja kuunteluapu</li> </ul>	<b>koulutuksellisia</b> esim. <ul style="list-style-type: none"> <li>parisuhdeverkko-kurssit</li> <li>etäpariterapia</li> <li>seminaarit</li> <li>luennot netissä</li> <li>parisuhdetta tukevat sivustot</li> </ul>
<b>kulttuuripalvelut</b> esim. Kaiku-kortti	<b>koulutuksellisia</b> esim. <ul style="list-style-type: none"> <li>parisuhdekurssit</li> <li>elämäntaitovalmennukset</li> </ul>	<b>seurakuntien järjestämät juhlat</b> esim. <ul style="list-style-type: none"> <li>avioliitto</li> <li>viikkivalan uusiminen</li> </ul>	<b>hyvinvointia lisäävä</b> esim. <ul style="list-style-type: none"> <li>tuetut lomamat</li> <li>parisuhteen toiminnalliset tapahtumat, esimerkiksi parisuhdepolku (rasteja ja tehtäviä)</li> </ul>	<b>vertaistuellisia</b> esim. <ul style="list-style-type: none"> <li>Teams-tapaamiset</li> <li>etäryhmät</li> <li>järjestötoiminta</li> </ul>
	<b>hyvinvointipalvelut</b> esim. <ul style="list-style-type: none"> <li>rentoutusharjoitukset</li> <li>kylpylä</li> <li>kulttuuripalvelut</li> </ul>	<b>vertaistuellisia</b> esim. <ul style="list-style-type: none"> <li>leiri- ja kerhotoiminta</li> <li>eroryhmät</li> <li>parisuhdeyhdykset</li> </ul>		
		<b>koulutuksellisia</b> esim. <ul style="list-style-type: none"> <li>parisuhdetapahtumat</li> <li>herätysliikkeiden tarjoamat parisuhdepalvelut</li> </ul>		
<b>TOIMINNALLE NOUSSEITA TOIVEITA</b>				
palvelutalot, joissa pariskunnat voivat asua yhdessä		esim. 30 vuotta, 40 vuotta naimisissa olleille hääpäivien huomiointi	järjestöjen välinen yhteistyö, paljon on kaikkea toimintaa mutta toimijat eivät tiedä, verkosto yhteistyötä tarvitaan	YouTube-videot parisuhteeseen liittyen
kun toinen joutuu laitokseen ja toinen edelleen kotona → palvelu, joka tukisi tilanteessa parisuhdetta		yhteistyö muiden toimijoiden kanssa	eläkevalmennus	digimuotoisia palveluita toivottiin lisää täydentämään lähipalveluita
		parisuhdekahvila		
		parisuhdevaellus, pyhiinvaellusreitit		

KOKONAINEN MATTI JA MAIJA -ASIAKASPROTOTYYPPI LIITTEINEEN

MATTI JA MAIJA-ASIAKASPROTOTYYPPI  
IKÄIHMISTEN PARISUHDEPALVELUISTA  
ETELÄ-KARJALASSA



Parisuhdetta koossa pitävät ja vahvistavat tekijät ja parisuhdepalvelut avattuna liitteissä

Tunteet	Ihmissuhdetaidot	Elämänhistoria	Päätös sitoutua
välittäminen	selkeä työnjako	muistojen merkitys	samalla puolella oleminen
omien tunteiden tunnistaminen	raha-asiat ja taloudelliset rakenteet	yhdessä tekeminen	Me-henki (puolisoiden keskinäinen tuki)
(etä)rakkaus	arjen teot	yhdessäolo	yhteiseksi hyväksi
rakkauden tunteen muutos	vastavuoroisuus	oma aika	toisen huomioiminen
tunteiden jakaminen	kompromissi	yhteiset mielenkiinnonkohteet	teot
yhteenkuuluvuus	tasavertaisuus	yhteiset kokemukset	valinnat
empaattisuus	molempien osuuden näkeminen	elämänvaiheiden kehityskriisit	tahtominen
ylpeys	erilaisuuden hyväksyminen	yhteiset muistot	toisen tunteminen
onnellisuus	yhteisten elämäntaitojen opettelu	yhdessä koettu kasvaminen ja ikääntyminen	sopeutuminen
innostus	eriytymisen tunnistaminen	rohkeus tehdä valintoja	joustavuus
ilo	kommunikaatio	parisuhteen vaiheet	luottamus
rohkeus	kuulluksi tuleminen	perhe-elämän vaiheet	uskollisuus
herkistyminen	toisen kuunteleminen	ydinperheen malli	rehellisyys
toiveikkaus	kunnioittava puhetyyli	oma kasvu	
helpotus	avoimuus	lapsuudenkodin mallit	
tyytyväisyys	kiittäminen	yhteenkuuluvuus parina ja perheenä	
turvallisuus	huumori	yhteinen maailmankuva	
helpotus	tarpeiden täytyminen	kristillinen arvomaailma	
romanttisuus	toisen tarvitseminen	samat elämänarvot ja tavoitteet	
yksinäisyydestä selviäminen	toisen tukeminen	yhteinen tulevaisuudenkuva	
menettämisen pelko	toisen arvostaminen	yhteiset odotukset	
yksinjäämisen pelko	toisen kunnioittaminen	yhteiset unelmat ja haaveet	
tulevaisuuden pelko	rajojen asettaminen ja selkeät rajat	samankaltaisuus	
hylätyksi tulemisen pelko	toiseen tukeutuminen	hioutuminen yhteen	
eroamisen pelko	seksuaalisuus	puolisoiden käsitykset toisistaan ja suhteesta	
kuoleman pelko	seksi	terveydelliset syyt	
toisesta luopumisen hyväksyminen	hellyys	työ, ura, työttömyys	
pahasta olost ja toivottomuudesta selviäminen	kosketus	verkosto	
syllisyyden kohtaaminen	katseet ja läheisyys	ajankäytön ristiriidat	
surun kohtaaminen	nöyryys	huoli lapsenlapsista	
hetkellisen väsymyksen sietäminen	kunnioitus	huoli lapsista	
pettymyksen kohtaaminen	kärsivällisyys	vanhempien tai appivanhempien sekä ystävien vaatimukset	
toisen ikävä	anteeksiantto	vastoinkäymisistä selviäminen	
	anteeksi pyytäminen	opetukset erilaisista tilanteista	
	palautteen antaminen	erilaiset saavutukset	
	empatia	vaikeuksista selviäminen	

Julkiset palvelut	Yksityiset palvelut	Kirkon palvelut	Kolmas sektori	Digitaaliset ja virtuaaliset palvelut
<b>sote-parisuhdepalveluita</b> esim. <ul style="list-style-type: none"> <li>hoitokodeissa yhdessä asuminen</li> <li>joustavat vierailuajat hoivakodeissa</li> <li>omaisten huoneet hoivakodeissa</li> <li>omaishoidon tuki</li> <li>hyvinvointiasemien palveluneuvonta / Iso apu-palvelukeskukset</li> <li>yhteisöasuminen (ohjattu senioriasuminen)</li> </ul>	<b>yksityisiä sote-parisuhdepalveluita</b> esim. <ul style="list-style-type: none"> <li>yksityinen seksuaaliterapia</li> <li>yksityinen parisyykoterapia</li> <li>yksityinen perhepsykoterapia</li> </ul>	<b>seurakuntien toiminta (tapahtumat ja toiminta sekä apu ja tuki elämän kriisitilanteissa)</b> esim. <ul style="list-style-type: none"> <li>kotiehtoollinen</li> <li>parisuhdekotikäynnit</li> <li>lähimmäispalveluointi pariskunnille</li> <li>papit ja diakonian työntekijät</li> <li>vapaaehtoistyö</li> <li>kuuntelu ja tuki</li> </ul>	<b>koulutuksellisia</b> esim. <ul style="list-style-type: none"> <li>asiantuntijavierailijat</li> <li>tunnetaidot</li> <li>ihmissuhde- ja vuorovaikutustaidot</li> <li>parisuhdeleirit</li> <li>parisuhdetapahtumat</li> <li>Virtaa parisuhteen hyvinvointiin (parisuhdekeskus Kataja)</li> <li>erilaisten järjestöjen ja yhdistysten tarjoamat parisuhteeseen liittyvät toiminnot</li> </ul>	<b>sote-parisuhdepalveluita tarpeen mukaan</b> esim. <ul style="list-style-type: none"> <li>terveydenhuollon etä-vastaanotot</li> <li>parisuhde-chat</li> <li>Mielenterveystalon parisuhteen omahoito-ohjelma</li> </ul>
<b>muita sote-palveluita tarpeitten mukaan</b> esim. mielenterveys- ja päihdepalvelut	<b>muita yksityisiä sote-palveluita tarpeitten mukaan</b> esim. Monitoimiseniort	<b>perheneuvonta</b> perheasiain neuvottelukeskus	<b>vertaistuellisia</b> esim. <ul style="list-style-type: none"> <li>vertaistukiryhmät</li> <li>virkestystoiminta</li> <li>keskustelu- ja kuunteluapu</li> </ul>	<b>koulutuksellisia</b> esim. <ul style="list-style-type: none"> <li>parisuhdeverkkokursseja</li> <li>etäpariterapia</li> <li>seminaarit</li> <li>luennot netissä</li> <li>parisuhdetta tukevat sivustot</li> </ul>
<b>kulttuuripalvelut</b> esim. Kaiku-kortti	<b>koulutuksellisia</b> esim. <ul style="list-style-type: none"> <li>parisuhdekurssit</li> <li>elämäntaitovalmennukset</li> </ul>	<b>seurakuntien järjestämät juhlat</b> esim. <ul style="list-style-type: none"> <li>avioliitto</li> <li>vihkivalan uusiminen</li> </ul>	<b>hyvinvointia lisäävä</b> esim. <ul style="list-style-type: none"> <li>tuetut lomat</li> <li>parisuhteen toiminnalliset tapahtumat, esimerkiksi parisuhdepolku (rasteja ja tehtäviä)</li> </ul>	<b>vertaistuellisia</b> esim. <ul style="list-style-type: none"> <li>Teams-tapaamiset</li> <li>etäryhmät</li> <li>järjestötoiminta</li> </ul>
	<b>hyvinvointipalvelut</b> esim. <ul style="list-style-type: none"> <li>rentoutusharjoitukset</li> <li>kylpylä</li> <li>kulttuuripalvelut</li> </ul>	<b>vertaistuellisia</b> esim. <ul style="list-style-type: none"> <li>leiri- ja kerhotoiminta</li> <li>eroryhmät</li> <li>parisuhdeyhdykset</li> </ul>		
		<b>koulutuksellisia</b> esim. <ul style="list-style-type: none"> <li>parisuhdetapahtumat</li> <li>herätysliikkeiden tarjoamat parisuhdepalvelut</li> </ul>		
<b>TOIMINNALLE NOUSSEITA TOIVEITA</b>				
palvelutalot, joissa pariskunnat voivat asua yhdessä		esim. 30 vuotta, 40 vuotta naimisissa olleille hääpäivien huomiointi	järjestöjen välinen yhteistyö, paljon on kaikkea toimintaa mutta toimijat eivät tiedä, verkosto yhteistyötä tarvitaan	YouTube-videot parisuhteeseen liittyen
kun toinen joutuu laitokseen ja toinen edelleen kotona → palvelu, joka tukisi tilanteessa parisuhdetta		yhteistyö muiden toimijoiden kanssa	eläkevalmennus	digimuotoisia palveluita voitettiin lisätä täydentämään lähipalveluita
		parisuhdekahvila		
		parisuhdevaellus, pyhiinvaellusreitit		