

KARELIA-AMMATTIKORKEAKOULU
Sairaanhoitajan koulutus
Sosiaalialan koulutus

Raili Nenonen
Elina Rynänen

IKÄÄNTYVIEN YKSINÄISYYS JA OSALLISUUS – Osallistava tilaisuus Kevättalven kahvihetki

Opinnäytetyö
Syyskuu 2020



OPINNÄYTETYÖ
Syyskuu 2020
Sairaanhoitajan koulutus
Sosiaalialan koulutus

Tikkarinne 9
80200 JOENSUU
+358 13 260 600

Tekijät
Raili Nenonen, Elina Ryytänen

Nimeke
Ikääntyvien yksinäisyys ja osallisuus – Osallistava tilaisuus Kevättalven kahvihetki

Toimeksiantaja
Karelia-ammattikorkeakoulu

Tiivistelmä

Suomalaisista noin 36–39 % kokee silloin tällöin yksinäisyyttä. Tutkimukset ovat osoittaneet, että yli 75-vuotiaista viisi prosenttia kokee itsensä lähes jatkuvasti yksinäiseksi. Yksinäisyydellä tarkoitetaan useimmiten sitä, ettei ihmisellä ole läheisiä sosiaalisia suhteita, mutta käsite sisältää paljon muutakin. Osallisuudella tarkoitetaan mukana olemisen ja kuulumisen tunnetta. Osallisuus toimii vastavoimana syrjäytymiselle.

Tämä moniammatillinen toiminnallinen opinnäytetyö tehtiin toimeksiantona Karelia-ammattikorkeakoulun oppimis- ja palveluympäristö Voimalalle. Opinnäytetyön tarkoituksena oli järjestää ikäihmisille osallistava tilaisuus, jossa hyödynnettiin luovia ja toiminnallisia menetelmiä. Tavoitteena oli ikääntyvien osallisuuden lisääminen sekä yksinäisyyden tunteen lievittäminen voimavaralähtöisen toiminnan kautta. Opinnäytetyön tuotoksena syntyi opas aiheesta Voimalalle.

Tilaisuus koettiin palautteen perusteella tärkeäksi ja hyödylliseksi. Ikäihmisillä on tarve päästä keskustelemaan, joten keskustelupainotteiselle toiminnalle on tarvetta. Tilaisuuden pohjalta koottu opas tulee Voimalan käyttöön. Tulevaisuudessa Voimala hyödyntää opasta samankaltaisten tilaisuuksien järjestämisessä. Jatkokehitysideana on keskustelupainotteisen toiminnan kehittäminen osaksi seniori- ja hoitokotien arkea.

Kieli
suomi

Sivuja 44
Liitteet 7
Liitesivumäärä 20

Asiasanat

ikäihminen, moniammatillinen opinnäytetyö, osallisuus, toiminnallinen opinnäytetyö, yksinäisyys



THESIS
September 2020
Degree Programme in Nursing
Degree Programme in Social Services

Tikkarinne 9
FI-80200 JOENSUU
FINLAND
Tel. + 358 13 260 600

Authors
Raili Nenonen, Elina Ryyänen

Title
Loneliness and Participation Among Older People – A Participatory Event Called Late Winter Coffee Session

Commissioned by
Karelia University of Applied Sciences

Abstract

About 36–39 % of Finnish people suffer from loneliness once in a while. Studies have shown that five percent of people over 75 years of age experience loneliness almost continuously. Loneliness usually means that a person does not have any close relationships, but the concept includes much more. Participation refers to the sense being involved and belonging. Participation is a counter-effect to marginalization.

This multi-professional practise-based thesis was commissioned by the Learning and Service Environment Voimala at the Karelia University of Applied Sciences. The purpose of the thesis was to organize a participatory event for older people using creative and functional methods. The aim of this thesis was to increase participation among the older people and relieve the feeling of loneliness through empowering activities. As an output of this thesis, a guide was produced on the topic for Voimala.

Based on the feedback, the session was perceived as important and useful. Older people have a need to engage in conversations so there is a need for discussion-focused activities. The guide based on the session will be at the disposal of Voimala. In the future Voimala may use the guide to organise similar events. A further development idea is to develop discussion-focused activities to be part of daily life in senior and nursing homes.

Language

Finnish

Pages 44

Appendices 7

Pages of Appendices 20

Keywords

older people, multi-professional thesis, participation, practise-based thesis, loneliness

Sisältö

1	Johdanto	5
2	Ikäihminen	6
3	Osallisuus	8
3.1	Osallistuminen ja osallistaminen	9
3.2	Ikäihmisen sosiaalinen osallisuus	10
4	Yksinäisyys	11
4.1	Yksinäisyydelle altistavat tekijät	13
4.2	Yksinäisyyden tunnistaminen ja lievittävät keinot	15
4.3	Yksinäisyyden lähestymistavat	17
4.4	Ikääntyvien yksinäisyys Suomessa	18
5	Aiemmat tutkimukset ja opinnäytetyöt aiheesta	18
6	Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoite	20
7	Opinnäytetyön menetelmälliset valinnat	20
7.1	Toiminnallinen opinnäytetyö	20
7.2	Toimeksiantaja ja kohderyhmä	21
7.3	Lineaarinen malli	22
7.4	Tiedontuotannon menetelmät	23
7.5	Osallistamisen menetelmänä luovat ja toiminnalliset menetelmät	24
7.6	Arviointimenetelmät	25
8	Tilaisuuden ja oppaan suunnittelu, toteutus ja arviointi	26
8.1	Tilaisuus	26
8.2	Opas	28
9	Opinnäytetyön prosessi	29
9.1	Tavoitteen määrittely	30
9.2	Suunnittelu	31
9.3	Toteutus	33
9.4	Päätäminen ja arviointi	34
10	Pohdinta	34
10.1	Tuotoksen tarkastelu	34
10.2	Luotettavuus ja eettisyys	36
10.3	Ammatillinen kasvu	38
10.4	Hyödynnettävyys ja kehittämisideat	40
	Lähteet	42

Liitteet

Liite 1	Tilaisuuden suunnitelma
Liite 2	Palautelomake
Liite 3	Tilaisuuden mainos
Liite 4	Myönteisen muistelun kortit
Liite 5	Verkostokartta
Liite 6	Rentoutusharjoitus
Liite 7	Opas

1 Johdanto

Suomessa noin 36–39 % ihmisistä kokee yksinäisyyttä, ainakin silloin tällöin. Naiset kokevat yksinäisyyttä useammin kuin miehet, sillä naiset ilmaisevat tunteitaan herkemmin, ovat ikääntyessään menettäneet useita läheisiään ja arvostavat ihmissuhteitaan. Miehet puolestaan kokevat syvempää yksinäisyyden tunnetta, mikä johtuu heidän vaikeuksistaan tunteiden ilmaisussa ja sosiaalisten suhteiden luomisessa. (Kelo, Launiemi, Takaluoma & Tiittanen 2015, 110–111.) Tutkimuksissa on tullut ilmi, että yli 75-vuotiaista viisi prosenttia kärsii yksinäisyydestä lähes jatkuvasti ja kolmannes kärsii siitä ajoittain. Yksinäisyyden kokemukset ovat yleisempiä pitkäaikaislaitoksissa asuvilla kuin kotona asuvilla. (Kivelä & Vaapio 2011, 102.) Myös *Psychology Today* -lehden verkkojulkaisussa *Loneliness* (2020) on kerrottu eri tutkimusten osoittaneen, että yli 20 % yli 60-vuotiaista kokee yksinäisyyttä (*Psychology Today* 2020).

Tutkimukset ovat osoittaneet, että ikäihmisten hyvää arkea vaikeuttavat esimerkiksi turvattomuus, yksinäisyys, koetun elämänlaadun heikentyminen, ja mielekkään ja osallistavan tekemisen puute (Sosiaali- ja terveysministeriö 2013, 19). Saaren (2009) teoksessa on tuotu ilmi yksinäisyys hyvinvointivajeena. Yksinäisyyden on kerrottu aiheuttavan muun muassa verenpaineen nousua, painon nousua, uniongelmia ja passiivisuutta. Sosiologisen näkökulman mukaan yksinäisyyttä ei kuitenkaan luokitella sairaudeksi tai häiriöksi, vaan sosiaalisten suhteiden puutteeksi tai sen kokemukseksi. (Saari 2009, 45, 47.) *Psychology Today* -lehden verkkojulkaisun mukaan yksinäisillä ihmisillä on kaksinkertainen todennäköisyys sairastua Alzheimerin tautiin (*Psychology Today* 2020).

Ihminen saa toimintavoimaa toisista ihmisistä, koska lähtökohdiltaan ihminen on sosiaalinen olento (Pohjola 2015, 15). Ihmisellä on oikeus olla osallisena ja arvostettuna jäsenenä yhteiskunnassa ja yhteisöissä ikääntyneenäkin. Nämä asiat kuuluvat ihmisarvoiseen ikääntymiseen. Keskeinen terveyttä ja hyvinvointia edistävä voimavaratekijä on ihmisen osallisuus. (Rouvinen-Wilenius 2014, 54.) Iäkkäiden hyvinvointia ja elämänlaatua kohentaa iäkkäiden oman toiminnan tukeminen ja kanssakäyminen nuorempien ikäryhmien kanssa (Kivelä & Vaapio 2011,

21). Sosiaalinen osallisuus lisää ihmisten terveyttä ja hyvinvointia, koska osallisuus tuottaa elämään merkitystä (Karkkulainen, Ala-Vannesluoma, Pirhonen, Kastu & Airaksinen 2015, 13).

Toteutimme opinnäytetyömme moniammatillisena toiminnallisena työnä. Opinnäytetyömme aiheena on ikäihmisten yksinäisyys ja osallisuus. Yksinäisyys ja osallisuus käsitteinä liittyvät toisiinsa, jonka takia opinnäytetyössä on mukana kyseiset käsitteet. Opinnäytetyömme toimeksiantajana toimi oppimis- ja palveluympäristö Voimala, Karelia-ammattikorkeakoulusta.

Tarkoituksena oli järjestää ikäihmisille osallistava tilaisuus, jossa hyödynnettiin luovia ja toiminnallisia menetelmiä. Opinnäytetyömme tavoitteena oli ikääntyvien osallisuuden lisääminen sekä yksinäisyyden tunteen lievittäminen voimavaralähtöisen toiminnan kautta. Suunnittelimme ja järjestimme kahvitilaisuuden, jonka aikana toteutimme osallistavia harjoituksia ja keskustelimme niin osallisuudesta kuin yksinäisyydestäkin voimavaralähtöisen lähestymistavan kautta. Opinnäytetyön tuotoksena syntyi opas aiheesta.

Tässä opinnäytetyössä tarkastellaan yksinäisyyttä ja osallisuutta käsitteenä, yksinäisyyden vaikutuksia, ikääntyvien yksinäisyyttä ja ikäihmisen sosiaalista osallisuutta. Opinnäytetyössämme käsitellään myös osallistamisen ja osallistumisen käsitteitä, koska ne liittyvät osallisuuden käsitteeseen.

2 Ikäihminen

Suomen tilastoissa ikäihmiseksi tunnistetaan henkilöt, jotka ovat täyttäneet 65 vuotta. 65 vuotta on Suomessa yleinen ikä jäädä eläkkeelle. (Vernerin 2019.) Ikääntyminen ja iäkkyyys määritelmänä sisältävät muun muassa biologiset, sosiaaliset, psykologiset ja fyysiset tekijät, jotka ovatkin osaltaan ikääntymiseen vaikuttavia tekijöitä. Iäkkyyys voidaan määritellä monella eri tavalla, kuten esimerkiksi eläkkeelle työelämästä siirtymisen kautta. Vuonna 2012 Suomessa keskimääräi-

nen eläkkeelle siirtymisen ikä oli 60,9 vuotta, mutta yleisemmin eläkkeelle siirrytään 63–68-vuotiaana. (Nurmi, Ahonen, Lyytinen, Lyytinen, Pulkkinen & Ruoppila 2015, 231–232.)

Ihminen on toisaalta “vanha” vasta silloin, kun hän itse niin kokee. Vuonna 1999 tehdyn valtakunnallisen Vanhusbarometri-tutkimuksen mukaan yli 60-vuotiaiden mielestä termit “ikäntynyt ihminen”, “ikäihminen” ja “iäkäs ihminen” ovat mieluisempia, mutta myös muun muassa sanan “seniori” käyttö on yleistynyt. “Vanhus”-nimityksen käyttö on kohdistunut enemmän yli 80-vuotiaisiin, mutta tämäkin tapa on vähentymään päin. Nimityksenä “ikäntyvä” ja muut sen kaltaiset kuvastavat enemmän toimintakykyistä henkilöä, kun taas “vanhus”-sana liitetään useimmiten negatiivisempiin asioihin, kuten sairauksiin. (Nurmi ym. 2015, 236.)

Ihmisen kehitys jatkuu läpi elämän, myös iäkkäämpänä, joten kehitykseen vaikuttaa myös kokemukset ikääntyessä. Iäkkäät ihmiset voivat olla hyvinkin erilaisia keskenään terveydentilansa, elämäkokemustensa, toimintakykynsä ja taloudellisen tilanteensa kannalta. (Nurmi ym. 2015, 235, 303–304.) Ikääntymiseen vaikuttavia tekijöitä on jaoteltu muun muassa anatomisiin ja fyysisiin muutoksiin sekä muihin toimintakykyyn vaikuttaviin tekijöihin. Toimintakykyä taas on jaoteltu fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen toimintakykyyn. Fyysisellä toimintakyvyllä ikääntyvien kohdalla usein tarkoitetaan kykyä selvitä päivittäisistä toiminnoista, kun taas psyykinen toimintakyky on enemmänkin omien tunteiden ja ajatusten hallintaa. Sosiaalisella toimintakyvyllä kuvaillaan yksilön selviytymistä vuorovaiikutustilanteissa. Sosiaalista toimintakykyä ylläpitävinä tekijöinä on lueteltu muun muassa yksinäisyyden ehkäisy, harrastukset ja sosiaaliset suhteet. (Kelo, Lau-niemi, Takaluoma & Tiittanen 2015, 11, 28–31.)

Nurmen ym. (2015) teoksessa on kerrottu hyvästä ikääntymisestä. Hyvän ikääntymisen määritelmään kuuluu ikäihmisten omatoimisuuden, toimintakyvyn ja terveyden sekä kotona asumisen tukeminen niin pitkään kuin se on mahdollista. Ikääntyvillä ihmisillä tulee olla mahdollisuus vaikuttaa omaan elämäänsä ja tehdä itseään koskevia päätöksiä, mikä osaltaan tukee aktiivista ja hyvää ikääntymistä ja vähentää iäkkäiden jäämistä uudenlaisten palvelujen ulkopuolelle. (Nurmi ym. 2015, 302, 305–306.)

3 Osallisuus

Osallisuus tarkoittaa mukana olemisen ja kuulumisen tunnetta (Särkelä-Kukko 2014, 35). Yksi elämänlaadun osatekijöistä onkin tunne kuulumisesta johonkin (Hakonen 2008, 136). Lähtökohtana on osallisuuden omakohtaisuus. Sen lisäksi että osallisuus on kuulumista johonkin, se on myös erisisältöistä toimintaa. Osallisuuden kokemukset ja osallisuus liittyvät aina osallistujan identiteettiin ja ihmis-käsitykseen. Parhaassa tapauksessa osallisuus merkitsee vaikuttamista oman elämän asioihin ja vastuun ottamista seurauksista. (Särkelä-Kukko 2014, 35.) Osallisuus on merkittävää, koska ilman sitä ihminen jää vaille mahdollisuutta jakaa tai luoda hyviä asioita, olivatpa nämä hyvät asiat, miten tahansa määritelty (Aaltio 2013, 63).

Osallisuus siis muodostaa kokonaisuuden kuulumisesta, tuntemisesta ja tekemisestä. Osallisuuden kokemuksia syntyy arjen asioista, kuten sosiaalisista suhteista, kohtaamisista, keskusteluista, huomioiksi ja kuulluksi tulemisesta ja oman elämän asioihin vaikuttamisesta. Osallisuuden kokemukseen vaikuttaa se, kuinka ihminen saa ilmaista tunteitaan yhteisössä ja kuinka niihin suhtaudutaan. (Särkelä-Kukko 2014, 41.) Osallisuutta heikentää esimerkiksi yksinäisyyden kokemus (Rouvinen-Wilenius 2014, 55). Yksinäisyyteen kuuluu monesti arvottomuuden ja tarpeettomuuden tuntemuksia. Kun sosiaaliset suhteet vähenevät, ikäihminen voi kokea irrottautuvansa ja etäännyvänsä yhteiskunnasta. (Kauppila 2012, 41.)

Osallisuus on vastavoimana syrjäytymiselle, koska ulkopuolisuuden kokemukset liittyvät vahvasti heikoksi koettuun hyvinvointiin (Särkelä-Kukko 2014, 36). Yksilön hyvinvoinnin oleellinen osa ovat sekä osallisuus että sosiaaliset verkostot. Kuulumisen ja itsensä toteuttamisen mahdollisuudet kuuluvat monipuoliseen ihmisarvoiseen elämään. (Särkelä-Kukko 2014, 37.) Osallisuus on erilaista eri elämänvaiheissa. Yhteiskunnassa elää myös yksilöitä, jotka eivät halua olla osallisenä yhteisöissä tai yhteiskunnassa. Tärkeää olisikin tunnistaa, onko ihminen

tehnyt tietoisien valinnan osattomuudesta, vai ajautunut siihen. (Särkelä-Kukko 2014, 48.)

Yksilölle ovat tärkeää hyvät sosiaaliset suhteet, joiden avulla syntyy mahdollisuus täyttää muitakin tarpeita. Kuuluminen kertoo yksilön tarpeesta olla osana erilaisia yhteisöjä. Jotta yksilölle syntyisi tunne osallisuudesta ja kuulumisesta, on hänelle turvattava oikeus omaan toimijuuteen yhteiskunnassa, yhteisöissä ja lähisuhteissa. Sosiaaliset suhteet, yhteisöt ja yhteisöllisyyden kokemus saavat aikaan osallisuutta. (Särkelä-Kukko 2014, 41.)

Osallisuus on monitasoinen käsite, jota on vaikea rajata. Käsite saa erilaisia merkityksiä käyttötarkoituksen ja puhujan mukaan. (Särkelä-Kukko 2014, 34.) Käsitteenä osallisuus on haastava, ja siihen on vaikea löytää konkreettista tarttumapintaa (Särkelä-Kukko 2014, 45). Lisäksi määrittellessämme osallisuutta, pitäisi pohtia sitä, mitä vaatimuksia määrittelijä itse asettaa käsitteelle (Särkelä-Kukko 2014, 49). Käsitteitä osallisuus, osallistaminen ja osallistuminen on käytetty suomalaisessa keskustelussa usein rinnakkain, vaikka käsitteillä on selkeitä eroja (Särkelä-Kukko 2014, 34).

3.1 Osallistuminen ja osallistaminen

Osallistuminen on oman panoksen antamista yhteisön käyttöön sekä samalla itsensä toteuttamista (Hakonen 2008, 133). Osallistuminen on osallisuuden yksi muoto, ja näin käsitteet osallistuminen ja osallisuus liittyvät toisiinsa. Osallistuminen on osallisuutta konkreettisemmin yhteydessä yhteiskunnalliseen päätöksentekoon ja kansalaisten velvollisuuksiin ja oikeuksiin itseään koskevassa päätöksenteossa. Osallistuminen näkyy esimerkiksi osallistumisena erilaisiin tapahtumiin, vapaa-ajan toimintaan tai vaikuttamistoimintaan. (Särkelä-Kukko 2014, 34–35.)

Osallistaminen on käsitteenä ristiriitainen. Käsitteeseen liittyy objekvointia ja ulkoapäin vaikuttamista eli joku osallistaa henkilöä, mutta toisaalta osallistaminen

painottaa toimijoiden subjektiutta, eli henkilö osallistuu johonkin. Osallistavan toiminnan nähdään kumminkin menevän osallistujien asettamaan suuntaan ja osallistujien ehdoilla, vaikka toiminta lähtisi ulkopuolisesta aloitteesta. (Toikko & Rantanen 2009, 90.) Osallistaminen on tapa rohkaista ja aktivoida yksilöitä osallistumaan ja saamaan osallisuuden kokemuksia. Osallistamisessa motivaatio osallisuuteen ei kehkeydy yksilössä itsessään vaan muualla. (Särkelä-Kukko 2014, 35.)

3.2 Ikäihmisen sosiaalinen osallisuus

Sosiaalinen osallisuus (social inclusion) on keskeinen käsite eurooppalaisessa sosiaalipolitiikassa. Käsitteellä osoitetaan aktiivista osallisuutta keinona ehkäistä syrjäytymistä, eristäytymistä ja elämästä sivussa olemista. Sosiaalinen osallisuus käsitteenä sisältää esimerkiksi sosiaaliset, tyydytystä luovat kontaktit, yhteydenpidon perheeseen ja tunteen kansalaisuudesta. Yhteenkuuluvuuden tunteen ja yhteydenpidon uskotaan ehkäisevän sivullisuuden kokemusta ja syrjäytymistä. Ikääntyneillä sosiaaliseen yhteisöön kuulumisen näkyy siinä, että ikääntyvä voi pitää yllä sosiaalisia suhteita, osallistua lähiyhteisön toimintaan halutessaan ja elää tutussa ympäristössä mahdollisimman pitkään. Ikääntyvien ihmisten yhteyksien merkitys painottuu voimavarojen heikentyessä. (Haverinen 2008, 232.)

Osallisuuden kokemukseen vaikuttaa ihmisen kokemus siitä, tuntee ko hän itsensä tärkeäksi ja arvostetuksi sosiaalisissa verkostoissaan (Särkelä-Kukko 2014, 42). Iäkkäiden sosiaalinen osallistuminen on kytköksissä elinajan ennusteeseen. Aktiivinen sosiaalinen osallistuminen vähentää vaaraa sairastua tai kuolla. (Kivelä & Vaapio 2011, 101.) Japanilaisten ikäihmisten sosiaalisen osallisuuden ja eristäytyneisyyden suhdetta tutkittiin kolmivuotisella pitkittäistutkimuksella (Ejiri, Kawai, Fujiwara, Ihara, Watanabe, Hirano, Kim, Ishii, Oka & Obuchi 2019). Tutkimus osoitti, että sosiaalinen osallisuus madaltaa eristäytyneisyyden riskiä kaupungissa elävillä japanilaisilla ikäihmisillä. Varsinkin miehillä osallistuminen urheilu- ja harrasteryhmiin laski eristäytyneisyyden riskiä. Naisilla taas osallistuminen yhteen tai useampaan organisaatioon oli tärkeää, eikä niinkään se minkä tyyppinen organisaatio oli kyseessä. (Ejiri ym. 2019, 9.)

Osallisuuden kokemuksen syntymistä voivat vaikeuttaa erilaiset ennakoasenteet. Esimerkiksi ikääntyneistä voidaan stereotyyppisesti ajatella, että he kuormittavat huonokuntoisina yhteiskunnan palvelujärjestelmää ja tarvitsevat huolenpitoa. Stereotyyppien ja ennakoasenteiden taakse jää piiloon kirjava ihmisjoukko. Näiden ihmisten osallisuuden kokemusta tällaiset, erityisesti negatiiviset ennakoasenteet saattavat kolhaista. (Särkelä-Kukko 2014, 49).

Ikääntymiseen kuuluu toimintakyvyn ja voimavarojen vähittäistä hupenemista, mikä voi aiheuttaa ihmisessä luopumisen ja surun kokemuksia. Sosiaalinen yhteenkuuluvuus ja osallisuuden kokemukset lähiympäristössä, perheen tai tutun yhteisön kanssa ovat merkittävä osa ikäihmisten elämää. Tämä asian tukeminen tahtoo usein jäädä senioripolitiikassa retoriseksi asiaksi, ja monesti ikääntyneiden itsensä hoidettavaksi. (Haverinen 2008, 235.)

Jokaisen yksilön voimavarat kuitenkin vaihtelevat eri elämäntilanteissa. Yksilöllä ei aina ole kykyä, jaksamista tai mahdollisuutta käyttää voimavarojaan, jotta kokemus aidosta osallisuudesta pääsisi ilmaantumaan. Kuulumisen tunne ja osallisuuden kokemus pohjautuvat yksilön voimavaroihin. Jos kyseessä on pitkään jatkunut kuormittava elämäntilanne tai muu elämän kriisi, kuluttavat ne voimavaroja, ja tällöin suuntaudutaan osallisuuden puolesta selviytymiseen. (Särkelä-Kukko 2014, 39.) Jos ihmisen ulkoiset ja sisäiset voimavarat eivät riitä kuormittavasta tilanteesta selviytymiseen, tilanteen aiheuttama jännitys muuttuu stressiksi. Tämä taas voi johtaa siihen, että ihmisen terveys romahtaa. Kyseisessä tilanteessa ihmisen osallistuminen yhteisön toimintaan voi estyä kokonaan. (Aaltio 2013, 19.)

4 Yksinäisyys

Yksinäisyydellä voi olla monta eri muotoa. Nevalaisen (2009) mukaan yksinäisyydellä usein tarkoitetaan sitä, ettei ihmisellä ole läheisiä ihmisiä. Itsensä voi kuitenkin tuntea yksinäiseksi myös väkijoukossa tai jossain tietyissä tilanteissa,

kuten esimerkiksi luonnossa liikkueessaan. Myös kulttuurista yksinäisyyttä on olemassa ja sitä esiintyy muun muassa maahanmuuttajien keskuudessa, heidän tullessaan täysin vieraaseen ympäristöön ja vieraan kulttuurin keskelle. (Nevalainen 2009, 10–16.)

Yksinäisyys voi olla niin myönteistä kuin kielteistäkin, ja ilmiönä se on laaja ja monisäikeinen. On olemassa pitkäaikaista ja lyhytaikaista yksinäisyyttä, ja se voi olla sosiaalista tai emotionaalista yksinäisyyttä, subjektiivinen kokemus tai konkreettista eristäytyneisyyttä. Kielteinen yksinäisyys on sellaista, johon on päädytty vastoin omaa tahtoa. Yksinäisyyden tunnetta on kuvailtu muun muassa seuraavasti: ulkopuolisuuden tunne, tyhjyydentunne ja ahdistava paine rinnassa. Siihen liittyy usein myös häpeän tunnetta ja sen tiedetään vaikuttavan negatiivisella tavalla terveyteen, hyvinvointiin ja toimintakykyyn. Myös kuoleman vaara lisääntyy yksinäisyyden myötä. Kielteinen yksinäisyys siis kokonaisuudessaan aiheuttaa pahaa oloa ja kärsimystä. Myönteinen yksinäisyys puolestaan on vapaaehtoista ja voi olla jopa rentouttavaa. Ikääntyneiden on kerrottu kuvailevan sitä vapaudeksi tehdä mitä haluaa ja että siihen liittyvä rauha ja hiljaisuus koetaan myönteiseksi. Myönteinen yksinäisyys tukee rauhoittumista ja luovuutta. (Kelo ym. 2015, 110–111.) Kielteiseen yksinäisyyteen liitetään kärsimys ja ahdistus ja se voi olla pelottavaa. Siihen voi myös liittyä elämän menetykset, haasteet ja kyvyttömyys niiden käsittelyyn. Myönteisessä yksinäisyydessä ihminen voi kaikessa rauhassa olla luova ja tarkastella itseään ja elämäänsä. (Voutilainen & Tiikkainen 2010, 184–185.)

Yksinäisyys voi olla niin vapaaehtoista kuin itsestä riippumatonta. Vapaaehtoiseen yksinäisyyteen liittyy halu viettää niin lyhyitä kuin pidempiäkin jaksoja yksin, omassa rauhassa. Muun muassa kaltoinkohtelu ihmissuhteissa voi aiheuttaa halua olla yksin. Toiset taas viihtyvät enemmän yksin, mikä on ominaista heidän luonteelleen. Itsestä riippumaton yksinäisyys eli tila, joka ei ole haluttu ja joka koetaan negatiivisena asiana, on usein elämän laatua huonontava asia. Yksinäinen voi tuntea olevansa esimerkiksi surullinen, vihattava, tyhmä tai ruma ja kokea syyllisyyttä yksinäisyydestään. Yksinäisyys voi jopa sairastuttaa ihmisen. (Nevalainen 2009, 18–19, 21–22.)

Konkreettinen eristäytyneisyys tarkoittaa sitä, ettei ikääntyneellä ole sosiaalisia suhteita, ja sitä arvioidaan sosiaalisten kontaktien määrän, tiheyden ja niistä saatavan tuen perusteella. Subjekttiivisen kokemuksen yksinäisyydestä on kerrottu olevan esimerkiksi sitä, että ikääntynyt asuu toisen ihmisen kanssa, mutta kokee silti olonsa yksinäiseksi. Emotionaalista yksinäisyyttä puolestaan kuvaa tilanne, ettei ikääntyneellä ole läheistä ystävää, jolle puhua mistä tahansa. Sosiaalinen yksinäisyys tarkoittaa ikääntyneen kohdalla sitä, ettei hänellä ole itselleen tärkeää viiteryhmää, johon hän on joskus kuulunut. Ikääntyneellä saattaa olla huomattavat sosiaaliset taidot, mikä johtaa uusien ystävyssuhteiden solmimisen vaikeuteen. Sosiaalisen yksinäisyyden taustalla voi olla esimerkiksi muutto tai kuolema. (Kelo ym. 2015, 111.)

4.1 Yksinäisyydelle altistavat tekijät

Yksinäisyyteen yhteydessä olevia tekijöitä on jaettu taustatekijöihin, sosiaaliseen ympäristöön sekä fyysiseen ja psyykkiseen toimintakykyyn. Yksinäisyyteen altistavia taustatekijöitä ovat muun muassa ikä, taloudellinen tilanne ja maaseudulla tai laitoshoidossa asuminen sekä pessimistinen elämänasenne. Sosiaaliseen ympäristöön puolestaan on jaoteltu yksin asuminen, ihmissuhteiden katkeaminen tai niiden vähäisyys, puutteelliset vuorovaikutustaidot sekä esimerkiksi ystävien ja lasten tapaamisiin liittyvien odotusten toteutumattomuus. Esimerkiksi heikentynyt näkö, kuulo tai jonkin sairauden aiheuttama fyysisen toimintakyvyn heikentyminen voivat vaikuttaa yksinäisyyteen. Myös heikentynyt subjektiivinen terveydentila on yhteydessä yksinäisyyteen. Psyykinen toimintakyky puolestaan voi vaikuttaa yksinäisyyteen, jos henkilö kokee elämän tarkoituksettomuuden tunnetta, elämänhaluttomuutta, turvattomuuden tai tarpeettomuuden tunnetta. Sekä vuorokauden- että vuodenajan on myös kerrottu vaikuttavan yksinäisyyden tuntemuksiin. Vuorokaudenajoista illat ja yöt, viikonajoista viikonloput sekä vuodenajoista talvi ovat merkittävimpiä ajankohtia yksinäisyyden kokemiselle. (Kelo ym. 2015, 113.)

lääkkäämmät yksinäiset ihmiset voivat tuntea olevansa tarpeettomia ja ikään kuin taakkana läheisilleen. Yksinäisyys voi johtua siitä, että läheiset ihmiset ovat kuolleet, harrastuksia ei ole ja työelämästä on siirrytty eläkkeelle, joten työkavereitaakaan ei enää tavata. Yksinäisyyden syitä voi olla monia. Nevalainen (2009) on luokitellut yksinäisyyttä aiheuttavia tekijöitä seuraavasti: arkuus, vahvat asenteet, liian monta muuttoa, erilaisuus, sairaudet, psyykkiset traumat ja sattuma. Myös hyviin ominaisuuksiin kuuluvat liiallinen rehellisyys, liiallinen sosiaalisuus sekä liiallinen kiltteys on luokiteltu yksinäisyyden syihin. (Nevalainen 2009, 28–30.) Yksinäisyys lisää riskiä sairastua dementiaan. Myös ennenaikainen kuolema on todennäköisempää. (Voutilainen & Tiikkainen 2010, 187.)

Yksinäisyyttä esiintyy kaikissa ikäryhmissä. Eroa nuorten ja iäkkäiden kokeman yksinäisyyden esiintyvyydessä ei kuitenkaan välttämättä ole, vaikka yksinäisyyttä aiheuttavat tekijät voivatkin vaihdella. Iäkkäille ihmisille läheisyys on tärkeämpi asia vuorovaikutussuhteissa kuin vaikkapa niiden määrä. Eristäytymisen riski on suuri yli 80-vuotiailla, sillä ihmissuhteiden menettämisen lisäksi terveydentila ja toimintakyky heikkenevät. Ikääntyneiden yksinäisyyttä määrittävinä tekijöinä on lueteltu niin ikä, sukupuoli ja siviilisääty kuin taloudellinen tilannekin. Ikääntyneiden yksinäisyyteen vaikuttavat myös leskeys, vähäiset kontaktit sukulaisiin ja ystäviin sekä oman terveydentilan ja toimintakyvyn heikkenemisen osalta niin sairaudet kuin aistitoimintojenkin heikkeneminen. (Tiikkainen 2006, 16–21.) Yksinäisyyden kokemus näyttäisi lisääntyvän iän myötä, kun terveydentila heikkenee ja sosiaaliset suhteet katkeavat. Yksinäisyys voi kuitenkin myös tasaantua korkeassa iässä, eikä se ole kokemuksena pysyvä tila. (Voutilainen & Tiikkainen 2010, 186.)

Yksinäisyyden on todettu vaikuttavan ikääntyneen toimintakykyyn ja elämänlaatuun merkittävästi: se hidastaa paranemista, aiheuttaa uniongelmia sekä vaikuttaa ravinnonsaantiin aiheuttamalla ruokahaluttomuutta. Myös kipu koetaan suuremmaksi kuin ei-yksinäisenä. (Kelo ym. 2015, 116.) Ikääntyneiden yksinäisyys voi myös johtaa masennukseen (Nevalainen 2009, 28–29). Yksinäisyys vaikuttaa elämänlaatuun suurentamalla masennusriskiä, päihteiden väärinkäytön riskiä sekä jopa varhaisen kuoleman riskiä, sillä jatkuva yksinäisyys yhdistettynä vaka-

vaan masennukseen voi johtaa toivottomuuteen, kuolemantoiveisiin sekä itsemurhan harkitsemiseen ja pahimmillaan sen toteuttamiseen (Kelo ym. 2015, 116).

4.2 Yksinäisyyden tunnistaminen ja lievittävät keinot

Yksinäisyydelle ei ole olemassa lääketieteellistä diagnoosia, mutta sen tunnistaminen oireyhtymänä on tärkeää, sillä siihen liittyy erilaisia terveyttä ja hyvinvointia heikentäviä tekijöitä (Tiikkainen 2006, 62–63). Yksinäisyydestä kärsivillä henkilöillä on usein taipumusta käyttää enemmän alkoholia ja lääkkeitä sekä kärsiä unettomuudesta ja ruokahalun heikkenemisestä. Myös itsemurhariski on korkeampi. (Voutilainen & Tiikkainen 2010, 186.) Yksinäinen useimmiten ei itse ilmaise yksinäisyyden kokemustaan, sillä sitä saatetaan hävetä, jolloin yksinäisyyden tunnistaminen on vaikeampaa. Muun muassa masentuneisuus voi heikentää jaksamista ja halua puhua asiasta. (Voutilainen & Tiikkainen 2010, 187.)

Yksinäisyyden tunnistaminen voi olla vaikeaa, sillä ikääntynyt ei välttämättä halua puhua aiheesta, esimerkiksi häpeäntunteen ja yksinäiseksi leimaantumisen pelon vuoksi. Yksinäisyyden tunnistamiseen on käytössä muun muassa UCLA-yksinäisyysasteikko sekä Social Provision Scale, lyhennettynä SPS. UCLA-yksinäisyysasteikko on kehitetty arvioimaan sosiaalisen eristäytyneisyyden subjektiivista kokemusta, ja se sisältää 20 neljälukua väittämää. Social Provision Scale puolestaan kuvaa monipuolisesti subjektiivista arviota olemassa olevista sosiaalisista suhteista ja sitä, miten ne vastaavat henkilön odotuksiin ja tarpeisiin. Social Provision Scale soveltuu sosiaalisten suhteiden ja sosiaalisen yksinäisyyden itsearviointiin sekä sosiaalisen eristäytyneisyyden ilmentämiseen. (Kelo ym. 2015, 116.)

Yksinäisyyttä voidaan hoitaa monella tavalla ja sitä lievittäviä keinoja löytyy niin yksin kuin ryhmissäkin toteutettavaksi. Esimerkiksi lukeminen tai äänikirjojen kuunteleminen, arjen askareet ja puutarhan hoito, musiikin kuuntelu, ulkoilu ja lemmikkieläimen seura ovat television katselun lisäksi asioita, joita voi yksin ol-

lessaan tehdä, lievittääkseen yksinäisyyden tunnetta. Erilaiset taide- ja virikeryhmät, ryhmäliikunnat, kirjoittamisryhmät, yhdessä ulkoilu sekä kahvitte- ja ruokailuhetket ovat puolestaan yksinäisyyttä lievittäviä, ryhmässä tehtäviä asioita. (Kelo ym. 2015, 118.) Yksinäisyyttä lievittäviä keinoja ovat muun muassa sen tunnistaminen ja hyväksyminen, puheeksi ottaminen ja toimintaan osallistuminen. Toiminta voi olla niin lenkkeilyä ja konserteissa käymistä kuin ryhmäliikuntaakin. Yksinäisyyden kierteessä tyypillistä on, ettei ihminen jaksaa osallistua toimintaan, minkä takia hän ei tapaa uusia ihmisiä. Tällöin yksinäisyyden tunne syvenee, eikä ihminen tällöin jaksaa senkään vertaa osallistua toimintaan. Tällöin uuden harrastuksen tulisikin olla sellainen, mistä ihminen itse nauttii tai on kiinnostunut. (Nevalainen 2009, 66–68.)

Yksinäisyyttä lievittävinä keinoina käytetyn ryhmäintervention on todettu olevan tehokkaampaa kuin yksilöihin kohdistuva interventio tai pelkkä ammattiauttajien toiminta. Ikääntyville kohdistettuja ryhmäinterventiomuotoja on vähän, mutta tutkimusten mukaan niihin osallistuvien terveydentila on parantunut ja sosiaalinen kanssakäyminen lisääntynyt. Myös mahdollisuudet vaikuttaa osallistujana ryhmäintervention sisältöön ovat olleet suhteessa intervention tehokkuuteen. (Voutilainen & Tiikkainen 2010, 188.)

Yksinäisyyden lievittämisessä voidaan joskus tarvita psykoterapiaa. Yksinäisyyttä voivat aiheuttaa erilaiset psyykkiset sairaudet, kuten masennus, persoonallisuushäiriöt ja psykoottisuus. Yksinäisyyden ja psyykkisten sairauksien välille voi muodostua kierre. Esimerkiksi jos masentunut ihminen ei jaksaa hakeutua toisten ihmisten seuraan, hän voi kokea yksinäisyyden tunnetta, mikä puolestaan ruokkii hänen masennustaan. (Nevalainen 2009, 101–103.) Yksinäisyyden kartoittamisessa voidaan käyttää luovana menetelmänä verkostokartan piirtämistä. Verkostokartan piirtäminen auttaa yksinäistä hahmottamaan oman verkostonsa. (Nevalainen 2009, 112–115.)

Yksinäisyydelle ei ole olemassa omaa lääkitystään, mutta koska se voi aiheuttaa esimerkiksi masennusta, ahdistusta ja uniongelmia, voidaan oireita lievittää muun muassa unilääkkeillä ja masennuslääkkeillä. Kuitenkin esimerkiksi oksito-

siinia on testattu lääkkeellisenä hoitona yksinäisyyteen, ja sillä on ollut sosiaalisuutta edistävä vaikutus. Tällä ei kuitenkaan voida todistaa sen vaikuttavuutta yksinäisyyden kokemuksiin. Sen sijaan yksinäisyyttä niin sanotusti "lääkitsee" luonnollinen oksitosiini, jota syntyy sosiaalisista verkostoista ja läheisyydestä. (Junttila, Jyrkkä & Tolmunen 2016.)

4.3 Yksinäisyyden lähestymistavat

Yksinäisyyteen on määritelty neljä teoreettista lähestymistapaa: eksistentiaalinen, interaktionistinen ja kognitiivinen lähestymistapa sekä psykodynaaminen näkökulma. Näistä jälkimmäisessä oletuksena on, että yksinäisyyden juuret juontavat varhaislapsuuden kokemuksiin. Turvattomasta kiintymyssuhteesta voi aiheutua puutteita sosiaalisissa taidoissa, jolloin ihmissuhteiden muodostaminen voi olla vaikeaa ja näin ollen koetaan yksinäisyyttä. Yksinäisyyden koetaan myös johtuvan yksilöstä itsestään, ikään kuin osana hänen persoonallisuuttaan. Eksistentiaalisessa lähestymistavassa puolestaan ihmisten nähdään olevan pohjimmiltaan yksin ja että se on elämään kuuluva, välttämätön asia. Tällöin tärkeässä roolissa onkin yksinäisyyden kanssa elämisen tarkastelu. Yksinäisyys ei siis aina ole kielteistä, vaan se tarjoaa yksilölle mahdollisuuden itsetutkiskeluun ja voi kokemuksena olla levollinen ja positiivinen. (Kelo ym. 2015, 112.)

Yksinäisyyden katsotaan olevan persoona- ja ympäristötekijöiden välisen vuorovaikutuksen tulos interaktionistisessa lähestymistavassa. Nykyhetken tarkastelu on tässä lähestymistavassa suuressa roolissa, ja yksinäisyyttä aiheuttavat niin sosiaalisen verkoston kuin kiintymyssuhteen puuttuminen. Interaktionistisessa lähestymistavassa ei ole otettu huomioon joidenkin yksilöiden myönteisiä kokemuksia yksinäisyydestä, vaan se koetaan ainoastaan kielteisenä asiana. Kognitiivisessa lähestymistavassa perehdytään yksilön kokemuksiin yksinäisyydestä ja ollaan kiinnostuneita syistä, seurauksista ja yksinäisyyttä ylläpitävistä asioista. Yksinäisyyden tunnetta pyritään lievittämään ja korostetaan, että kyseisiin tunteisiin voidaan vaikuttaa. (Kelo ym. 2015, 112.)

4.4 Ikääntyvien yksinäisyys Suomessa

Yksinäisyys suomalaisten keskuudessa ei ole lisääntynyt 1980-luvun lopun ja 2000-luvun alun välillä, vaan se näyttäisi vähentyneen monissa sosioekonomisissa ryhmissä. Suuren osan suomalaisista on tutkittu olevan hyvinvoivia erityisesti heidän sosiaalisten suhteidensa kannalta. Yksinäisyyttä esiintyy kaikissa ihmisryhmissä ainakin jonkin verran. Yksinäisiä suomalaisia on arvioitu olevan yhtä paljon kuin köyhiä. (Saari 2009, 139–140.) Suomalaisten kohdalla ikääntyneiden yksinäisyyttä voivat aiheuttaa muun muassa masennus, yksin asuminen, tarpeettomuuden tunne sekä ystävien ja lasten tapaamisiin liittyvien odotusten toteutumattomuus. Kuitenkin muun muassa ikä ja koulutustaso eivät yksin ole selittäjänä tekijänä ikääntyvien yksinäisyyteen. (Voutilainen & Tiikkainen 2010, 186.)

Suomessa ikäihmisten yksinäisyyttä on tutkittu muun muassa 1990-luvun lopulla sekä vuosina 2002 ja 2006. 1990-luvun lopulla 60 vuotta täyttäneistä 36 % koki yksinäisyyttä usein tai toisinaan. Vuonna 2002 yksinäisyyttä usein, toisinaan tai aina koki 75 vuotta täyttäneistä 39 %. Vuoden 2006 tutkimuksen mukaan 80- ja 85-vuotiaista noin 10 % koki yksinäisyyttä usein tai lähes aina. Yksinäisyyden on kerrottu lisääntyvän tutkimusten mukaan henkilön ikääntyessä. Alle 80-vuotiaista 33 % kokee yksinäisyyttä, kun taas 90 vuotta täyttäneistä yksinäisiä on jo 48 %. (Vanhustyön keskusliitto ry & Jansson 2012, 11.)

5 Aiemmat tutkimukset ja opinnäytetyöt aiheesta

Anna-Mari Pirisen ja Veera Nummisen opinnäytetyö *Pirteyttä pimeyteen! Yli 65-vuotiaiden, itsenäisesti asuvien ikääntyneiden yksinäisyyden vähentäminen* (2018) tehtiin tarkoituksena vähentää ikääntyneiden yksinäisyyttä ja lisätä heidän osallisuuttaan Päijät-Hämeen seniorien vuokratalossa. Opinnäytetyö oli toiminnallinen ja se toteutettiin toiminnallisin ja vuorovaikutuksellisin menetelmin, kuten kahvittelun, askartelun ja muistelun sekä keskustelun avulla. Opinnäytetyön tu-

loksina on kerrottu, ettei ikääntyneiden yksinäisyyden vähentämiseen tarvita suuria rahallisia resursseja, vaan siihen auttavat jo lyhyet heidän kanssaan vietetyt keskusteluhetket. (Pirinen & Numminen 2018.)

Pilvi Koivisto ja Camilla Salo (2015) tekivät opinnäytetyön nimeltään Osallisuuden merkitys ikääntyneiden yksinäisyydelle – Lahden lähimmäispalvelu ry:n Ihmisten Ilmoille -projekti. Opinnäytetyön tarkoitus oli kuvata Ihmisten Ilmoille -projektin merkitystä ikääntyneille, ja niitä tekijöitä, jotka ovat saaneet ikäihmiset osallistumaan kyseiseen projektiin. Tavoitteena oli tuottaa tietoa ryhmätoimintaan osallistuneiden ikäihmisten näkökulmasta, jotta toimintaa voitaisiin kehittää. Tuloksista kävi ilmi, että osallistava ryhmätoiminta vaikuttaa ikääntyneiden arkeen ja osallisuuden kokemukseen. Sosiaaliset tekijät, hyvä tiedottaminen ja toiminnan läheinen sijainti vaikuttavat osallistumiseen. Esimerkiksi tarjolla oleva ryhmätoiminnan vähäisyys ja huono terveydentila vaikeuttavat osallistumista.

Elisa Tiilikaisen väitöskirja Yksinäisyys ja elämäntilanne: Laadullinen seuranta tutkimus ikääntyvien yksinäisyydestä (2016) on toteutettu haastatteluiden ja kyselyiden avulla. Yksinäisyyttä ei ole tarkasteltu tietyssä elämänvaiheessa, vaan elämäntilanteen näkökulmasta, jolloin on kiinnitetty huomiota yksinäisyyteen vaikuttaviin tekijöihin aiempien kokemusten ja elämän eri vaiheiden kautta. Tuloksista ilmenee, että yksinäisyys on voinut ikään kuin aaltoilla koko elämän ajan ja että vain harvan kohdalla yksinäisyys on ollut pysyvää koko elämän ajan. (Tiilikainen 2016.)

Antti Kariston ja Elisa Tiilikaisen (2017, 527–528) artikkelissa ja Tiilikaisen sitä edeltäneessä tutkimuksessa (2016) tarkastellaan ikääntyneiden yksinäisyyden kokemuksia laadullisen seuranta-aineiston avulla. Artikkelissa tarkastellaan sitä, miten yksinäisyys liittyy aikaan ja kuinka se ilmenee päivänkierrossa, viikon kuluessa ja eri vuodenaikoina. Artikkelissa ilmenee (Karisto & Tiilikainen 2017, 534–535) yksinäisyyden kokemusten tulevan esimerkiksi siitä, että nykyinen elämä ei vastaa niihin odotuksiin, joita omalle sosiaaliselle elämälle on asetettu. Yksinäisyyttä koetaan enemmän tiettyinä vuorokauden-, viikon- ja vuodenaikoina, kuten jouluna. Joulua mielletään ajaksi, jolloin sukupolvien yhteisyys tiivistyy. Tällöin yk-

sin vietetty joulu on haastavaa aikaa, koska sen koetaan muistuttavan yksinäisyydestä. Yksinäisyys on myös odottamista, ja rutiinimainenkin tekeminen auttaa ajan kulumisessa.

6 Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoite

Tarkoituksena oli järjestää ikäihmisille osallistava tilaisuus, jossa hyödynnettiin luovia ja toiminnallisia menetelmiä. Opinnäytetyömme tavoitteena oli ikääntyvien osallisuuden lisääminen sekä yksinäisyyden tunteen lievittäminen voimavaralähtöisen toiminnan kautta. Opinnäytetyön tuotoksena syntyi opas aiheesta Voimalalle.

7 Opinnäytetyön menetelmälliset valinnat

7.1 Toiminnallinen opinnäytetyö

Toiminnallinen opinnäytetyö pyrkii ammatillisen kentän näkökulmasta käytännön toiminnan opastamiseen, ohjeistamiseen, toiminnan järjeistämiseen tai sen järjestämiseen. Riippuen alasta, se voi olla esimerkiksi ammatilliseen käytäntöön suunnattu opastus tai ohje, tai tapahtuman toteuttaminen. Toteutustapana voisi olla myös kohderyhmän mukaan kirja, vihko, opas tai portfolio. Ammattikorkeakoulun toiminnallisessa opinnäytetyössä on olennaista, että käytännön toteutus ja sen raportointi tutkimusviestinnän keinoin yhdistyvät. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 9.) Toiminnallinen opinnäytetyö tehdään tutkivalla asenteella, mikä tarkoittaa valintojen joukkoa, valintojen tarkastelua ja valintojen perustelua pohjautuen aiheen tietoperustaan (Vilkkä & Airaksinen 2003, 154). Vaikka toiminnallinen opinnäytetyö ei siis ole niinkään tutkimus, perustuu se silti tutkittuun tietoon ja teoreettisen tiedon ja ammatillisen käytännön yhdistämiseen (Roivas & Karjalainen 2013, 80). Toiminnalliset opinnäytetyöt tehdään monitasoisuuden vuoksi

yleensä parityönä (Vilkka & Airaksinen 2003, 55). Yhdessä kirjoittaminen edellyttää yhteistyötaitoja ja hyvää suunnittelua (Roivas & Karjalainen 2013, 80).

Toiminnallisessa opinnäytetyössä raportointi ja siinä näkyvä tutkimuksellisuus ovat vain osa koko työprosessin dokumentointia. Olennainen osa toiminnallista työtä on tuotos eli produkti. (Vilkka & Airaksinen 2003, 83.) Kun on kyseessä tapahtuman järjestäminen, opinnäyteraportin tulisi kertoa itse ohjelmasta, ja valinnanmahdollisuuksista ja ratkaisuista, joita on tehty. Lisäksi olisi hyvä kertoa tapahtuman tiedottamisesta, mahdollisesta ilmoittautumisesta ja osallistumismaksuista. (Vilkka & Airaksinen 2003, 55.) Toiminnallisessa opinnäytetyössä on keskeistä toimijoiden mukana oleminen eri vaiheissa (Salonen 2013, 6). Opinnäytetyön lähteet tulee merkitä tarkasti ja luotettavasti. Näin tiedon alkuperä tulee julki. (Roivas & Karjalainen 2013, 54, 80.)

7.2 Toimeksiantaja ja kohderyhmä

Opinnäytetyömme toimeksiantajana oli oppimis- ja palveluympäristö Voimala, Karelia-ammattikorkeakoulusta. Voimalan toiminnassa mukana ovat eri yhteistyökumppanit, Voimalan koordinaattori ja tutoropettajat, Karelian henkilöstö sekä aktiivinen ja vastuullinen opiskelijayhteisö, joka koostuu Voimalassa työharjoittelujaksoja, eri opintojaksojen oppimistehtäviä tai opinnäytetöitään suorittavista opiskelijoista. Opiskelijoita Voimalassa voi olla monilta eri opiskelualoilta, kuten esimerkiksi sosiaali- ja terveysalalta, kulttuuri- ja yhteiskuntatieteistä, liiketaloudesta sekä hallinnon aloilta. (Voimala 2019.)

Vuoden 2017 keväällä Voimalan yhteistyökumppaneita oli julkiselta, yksityiseltä ja kolmannelta sektorilta. Yhteistyössä asiakkaiden kanssa toteutetut pilottihankkeet voivat hyviksi todettuina jäädä Voimalan käytäntöön. Voimala järjestää erilaisten projektien lisäksi myös ryhmätoimintaa erilaisissa elämäntilanteissa oleville asiakkaille, tarkoituksenaan edistää hyvinvointia ja tukea kuntoutumista. Voimalan asiakaskuntaan kuuluu lähestulkoon kaiken ikäisiä, mutta suurimmilta osin eläkeikäisiä. Projekteja ja ryhmiä toteutetaan Karelia-ammattikorkeakoulun

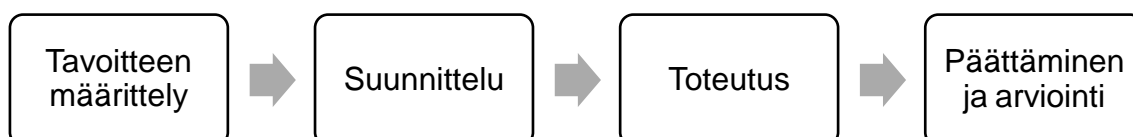
Tikkarinne-kampuksella, eri yhteistyökumppaneidenkin tiloissa sekä asiakkaiden kotona. (Voimala 2019.)

Päätimme kysyä toimeksiantajaksi Voimalaa, sillä tiesimme jo etukäteen Voimalan järjestävän ryhmätoimintaa ikääntyville ja ajattelimme, että opinnäytetyömme teemat sopisivat yhteen Voimalan toimintaa ohjaavien arvojen kanssa. Voimalan asiakaskunnan vuoksi päädyimme rajamaan kohderyhmäksi ikäihmiset. Kohderyhmän rajaamiseen vaikutti myös se, että tiesimme aiheen olevan ajankohtainen kyseiselle ikäryhmälle. Tiesimme entuudestaan, että Voimala tekee yhteistyötä Torikievarin kanssa, joten kysyimme Torikievaria yhteistyöhön tilaisuuden pitämisaikana. Torikievari on avoin matalan kynnyksen kohtaamispaikka Joensuun keskustassa, Suvantokadulla, kaikille yli 65-vuotiaille ikäihmisille. Torikievarin toiminnan tavoite on ehkäistä syrjäytymistä, yksinäisyyttä ja edistää ikäihmisten mielenterveyttä Joensuun seutukunnan alueella. Torikievari-hankkeen hallinnoinnista vastaa Pohjois-Karjalan Mielenterveydentuki ry, ja toimintaa rahoittaa Sosiaali- ja terveystieteiden tutkimuskeskus (STEA). (Pohjois-Karjalan Mielenterveydentuki ry 2020.)

7.3 Lineaarinen malli

Opinnäytetyömme prosessia ohjaa lineaarinen malli, joka on yksi kehittämisprojekteja kuvaavista malleista. Lineaarinen malli tarkoittaa kehittämistyön eli opinnäytetyön kuvaamista lineaarisesti vaiheistettuna (Salonen 2013, 15). Lineaarinen malli on klassinen päätöksenteon ja kehittämisen malli (Saarinen 2013, 13). Lineaarisen mallin vaiheet ovat tavoitteen määrittely, suunnittelu, toteutus sekä päättäminen ja arviointi (kuvio1). Tavoitteen määrittelyvaiheessa projektille määritellään selkeä ja rajattu tavoite, joka pohjautuu tunnistettuun tarpeeseen tai yksittäiseen ideaan. Tavoitteen määrittely luo projektille perustan. Tämän jälkeen edetään suunnitteluvaiheeseen, jossa valitaan projektin toteutukseen osallistujat ja laaditaan riskianalyysi. Suunnitteluvaiheen lopussa syntyy tarkennettu projektisuunnitelma. Projektisuunnitelma sisältää muun muassa aikataulun, budjetin ja työsuunnitelman, myös vastuiden määrittely on tärkeää. (Toikko & Rantanen 2009, 64–65.)

Toteutusvaiheessa projektisuunnitelmaa voidaan joutua muuttamaan ja täydentämään, jotta saadaan täsmennettyä, keitä hankkeeseen osallistuu ja mihin hankkeella pyritään. Tässä vaiheessa myös valmistuu suunnitelman mukainen prosessi tai tuote. Projektilla on selkeä ja suunniteltu lopetus: viimeinen vaihe on päättäminen ja arviointi. Tällöin toteutetaan projektin loppuraportointi ja jatkoideoiden esittely. (Toikko & Rantanen 2009, 65.)



Kuvio1. Kehittämissuunnitelman lineaarinen malli (Toikko & Rantanen 2009, 64).

7.4 Tiedontuotannon menetelmät

Jo kehittämishankkeen ideointi- ja suunnitteluvaiheeseen kuuluu yleensä tiedon keruu (Heikkilä ym. 2008, 108). Kehittämishankkeessa olisi hyvä hyödyntää jo olemassa olevaa tietoa, jolloin oman toiminnan rakentaminen perustuu aikaisemman tiedon pohjalle. Jotta olemassa olevaa tietoa voi hyödyntää, tulee tunnistaa tiedon tarve, jota hankkeessa vaaditaan. Tietoa tulee arvioida kriittisesti ja soveltaa sitä asianmukaisesti hankkeen tavoitteen näkökulmasta. Näin kaikkea ei tarvitse luoda itse, jolloin aikaa säästyy. Nämä asiat lisäävät tulosten luotettavuutta. (Heikkilä, Jokinen & Nurmela 2008, 104.) Tutkimustietoa löytää esimerkiksi sähköisistä tai painetuista kirjoista, artikkelitietokannoista, alan painetuista ja sähköisistä tieteellisistä julkaisuista, Internetistä ja kokoomatietokannoista (Heikkilä ym. 2008, 106). Vaikka kehittämishankkeessa on merkityksellistä hyödyntää jo olemassa olevaa tietoa, tulee kehittämishankkeen tuloksena syntyä uutta tietoa tai jokin tuotos (Heikkilä ym. 2008, 109).

Opinnäytetyömme tietoperusta koostuu pääosin kirjallisuudesta, jota etsimme Karelia-ammattikorkeakoulun Finna -hakupalvelun ja Vaara -kirjastojen hakupalvelun avulla. Verkkoaineistot löysimme Google -haun kautta sekä edellä mainitun Finna -hakupalvelun avulla. Pyrimme aineistoa etsiessämme tarkistamaan, että kirjan kirjoittaja on kirjoittamansa aiheen asiantuntija ja etteivät käyttämämme lähteet ole kuin enintään kymmenen vuotta vanhoja. Jotkin kirjallisuuden joukosta valitsemamme lähteet ovat iältään yli kymmenen vuotta, mutta kyseisistä teoksista ei ollut tuoreempia painoksia. Internetistä löytämiimme lähteisiin kuuluu muun muassa Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen sekä sosiaali- ja terveystieteiden ministeriön julkaisuja. Käytimme lähteenämme myös oppimis- ja palveluympäristö Voimalan esitettä, jonka saimme toimeksiantajaltamme Voimalasta. Aiempia tutkimuksia aiheeseemme liittyen löysimme niin Google -haun kautta kuin Journal.fi -sivustoltakin. Yksi ulkomainen artikkeli on löydetty Academic Search Elite -tietokannan (EBSCO) kautta. Aiempia opinnäytetöitä aiheeseemme liittyen etsimme Theseuksen kautta.

7.5 Osallistamisen menetelmänä luovat ja toiminnalliset menetelmät

Asiakkaan osallistumista voidaan lujittaa luovilla ja toiminnallisilla menetelmillä (Karkkulainen ym. 2015, 13). Luovat menetelmät tukevat osallisuutta (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2019). Luovat ja toiminnalliset menetelmät ovat mukava tapa tehdä iloa tuottavia asioita yhdessä. Toiminnallisten menetelmien avulla tähdätään kohti asiakkaan voimaantumista eli empowermentia. Voimaantumisessa ihminen alkaa uskoa itseensä tunteiden ja toiminnan kautta ja tämän seurauksena pystyy tekemään asioita, joihin ei ole ennen pystynyt. Voimaantuminen voi olla siis henkilökohtainen prosessi. Voimaantuminen voidaan nähdä myös sosiaalisena ilmiönä, jolloin yksilöstä tulee kykeneväinen toimija, kun hän on vuorovaikutuksessa muiden kanssa. Ihminen saa tämän takia voimantunnetta onnistumisistaan ja pystyy toimimaan paremmin verkostoissaan. Luova toimintaa mahdollistaa tiedon saamisen asiakkaan elämän tapahtumista ja merkityksellisistä asioista. Erityylisten voimaannuttavien menetelmien tarkoituksena on vaikuttaa osallisuuden lisääntymiseen. (Karkkulainen ym. 2015, 13.) Siitä on hyötyä, jos toimijat pystyvät osallistumaan kehittämistoimintaan oman kokemuksen tai

näkemyksen pohjalta. Tällöin osallistumista edistäville välineille tarvitaan sekä emotionaalista ulottuvuutta että dialogisuutta. Näin tasapuolinen ja avoin osallistuminen tulevat mahdolliseksi. (Toikko & Rantanen 2009, 99.)

Tilaisuuden suunnitteluvaiheessa osallistimme Torikievarin yhteyshenkilöä ottamalla huomioon hänen toiveitaan tilaisuudesta. Ilmeni, että hänelle ainakin osa tilaisuuden kävijöistä tulisi todennäköisesti olemaan ennestään tuttuja Torikievarin toiminnan kautta. Tämän takia hän osasi kertoa, millaista toimintaa voisimme mahdollisesti järjestää. Itse kävijöitä emme osallistaneet suunnitteluvaiheessa siitä syystä, että tilaisuus oli avoin ja emme tienneet entuudestaan keitä saapuu paikalle. Sen sijaan osallistimme kävijöitä tilaisuuden toteutuksessa : Keskustelun avulla osallistimme heitä aiheiden käsittelyssä ja toiminnassa, sillä tilaisuus ei ollut luentomainen. Kävijät saivat mahdollisuuden vaikuttaa valitsemiemme harjoitusten kulkuun esimerkiksi tuolijumpan aikana, kun jokainen halukas sai vuorollaan valita jumppaliikkeen, jonka muut toteuttivat hänen perässään.

7.6 Arviointimenetelmät

Käytimme tilaisuuden arvioinnissa apuna kirjallista palautelomaketta, jonka osallistujat saivat täyttää nimettömästi. Palautelomakkeen täyttöön varasimme noin 5–10 minuuttia. Palautelomake sisälsi muutaman kysymyksen, joihin vastattiin ”rasti ruutuun” -menetelmällä ”kyllä” tai ”ei”. Selvitimme palautelomakkeen avulla, toteutuivatko opinnäytetyömme tavoitteet, hyötyivätkö osallistujat tilaisuudesta jotenkin ja kokivatko osallistujat tarvetta tilaisuuden järjestämiselle uudestaan. Otimme tilaisuuden lopussa vastaan suullista palautetta heiltä, jotka tahtoivat sitä antaa. Kävimme myös keskustelua Torikievarin yhteyshenkilön kanssa, koska hän seurasi tilaisuutta sivusta. Pieviläisen, Pyykkösen & Saukkosen mukaan (2014) palautteen antaminen on vapaaehtoista, ja palautteen keräämisessä tulee huomioida anonymiteetti ja luottamuksellisuus. Palautteen kerääjän olisi hyvä kertoa miksi palautetta kerätään, miten sitä käsitellään ja kenelle palautteet annetaan. (Pieviläinen, Pyykkönen & Saukkonen 2014, 10.)

Arvioimme koko opinnäytetyön prosessia reflektiopäiväkirjojemme avulla. Meillä oli käytössä kahdenlaiset reflektiopäiväkirjat. Toinen oli yhteinen, johon kirjoitimme, mitä olimme milloinkin tehneet, mitä keskusteluja olimme käyneet toimeksiantajan kanssa ja mitä teimme seuraavaksi. Meidän omat reflektiopäiväkirjamme olivat henkilökohtaiset, joihin olimme kirjoittaneet minkälaisia tunteita ja ajatuksia tuli esiin opinnäytetyötä tehdessämme. Molemmat reflektiopäiväkirjat olivat apuna arvioinnissa, ja kuten Heikkilä ym. (2008, 115) suosittelevat, koko hankkeen ajan pidetään päiväkirjaa pienistäkin tapahtumista: sähköpostiviesteistä, kokouksista, neuvotteluista ja muutoksista. Päiväkirja on merkittävä dokumentti arvioinnissa (Heikkilä ym. 2008, 115).

8 Tilaisuuden ja oppaan suunnittelu, toteutus ja arviointi

8.1 Tilaisuus

Järjestimme osallistavan tilaisuuden nimeltä Kevättalven kahvihetki. Tilaisuus järjestettiin helmikuun 25. päivänä, kello 12–14. Tilaisuus pidettiin Joensuussa, Torikievarissa suunnitelmamme mukaisesti. (Liite 1.)

Aloitimme tilaisuuden suunnitelman mukaisesti kahvittelulla ja sen jälkeen vuorossa oli esittäytyminen. Esittäytymisessä kerroimme itsestämme, jonka jälkeen teimme nimikierroksen. Nimikierroksessa jokainen osallistuja sai sanoa oman nimensä ja kertoa itsestään tai elämästään jonkin hyvän asian. Esittäytymisen jälkeen kerroimme opinnäytetyöstämme lyhyesti ja pohjustimme osallistujia tilaisuuden teemoihin. Kerroimme myös keräävämmä palautetta lopuksi (Liite2). Torikievarissa oli ollut ennen tilaisuutta mainoksia paikan päällä sekä heidän facebook- sivuillaan, joten ihmisiä oli saapunut paikalle hyvin (Liite 3).

Toimintana meillä oli kolme pienempää harjoitusta. Tilaisuudessa käyttämämme harjoitukset olivat tulleet meille vastaan opinnoissamme ja päätimme hieman muokata niitä juuri tähän tilaisuuteen sopivimmiksi. Ensimmäinen harjoitus oli

tuolijumppa. Osallistujat pääsivät vaikuttamaan tuolijumpan sisältöön valitsemalla halutessaan seuraavan jumppaliikkeen. Liikunnan on kerrottu pitävän niin kehon kuin mielenkin kunnossa ja hidastavan monia iän mukana tulevia muutoksia (Vanhustyön keskusliitto ry 2020). Tuolijumpan tavoitteena on pitää isot lihakset toimintakykyisinä ja lisätä liikkuvuutta (Tuki- ja liikuntaelinliitto 2020).

Tuolijumpan jälkeen siirryimme verkostokartan piirtämiseen (Liite 5). Verkostokartassa keskelle sijoitetaan henkilö itse ja hän merkitsee itselleen tärkeät ja läheiset ihmiset ympärilleen, eri sektoreihin siten, että mitä lähempänä keskikohtaa henkilö on, sitä läheisempi hän kaavion tekijälle on. Useimmiten sektoreita on neljä: kotiväki, suku, ystävät ja työ- tai opiskelutoverit. Kaavio auttaa yksinäistä hahmottamaan oman verkostonsa. (Nevalainen 2009, 112–115.) Toteutimme verkostokartan pelkistettynä, jotta se oli helpompi tehdä, ja emme näin menneet liian henkilökohtaisiin asioihin. Verkostokarttaan merkittiin läheisiä ihmisiä ja itselle tärkeitä asioita. Verkostokarttaan sai merkitä myös lemmikkieläimensä tai jonkun edesmenneen läheisenkin, jolloin liitimme tähän harjoitukseen myös muistelun elementtejä. Kävimme verkostokarttaa siltä osin läpi kuin osallistujat halusivat. Verkostokarttaa ei tarvinnut näyttää muille, mutta keskustelimme loppuksi heränneistä ajatuksista ja tunteista.

Kolmannessa harjoituksessa käytimme myönteisen muistelun kortteja. Valitsimme ennalta lausekortteja, joiden avulla herätimme keskustelua korttien teemoista. (Liite 4.) Myönteisen muistelun kortit ovat apuna, kun muistellaan ja keskustellaan yhdessä muistoista, omista vahvuuksista ja selviytymistaidoista. Muistelu lisää ikäihmisten mielen hyvinvointia. (MIELI Suomen Mielenterveys ry 2020.)

Tilaisuuden loppupuolella aioimme pitää ennalta valitsemamme rentoutusharjoituksen, jonka olisimme lukeneet ääneen (Liite 6). Terveyskylän sivustolla on kuvailtu rentoutumisen olevan psykofysiologinen tila, joka auttaa palautumaan ja siitä voi olla hyötyä myös esimerkiksi kivunhallinnassa (Terveyskylä 2020). Tilaisuuden lopussa kysyimme osallistujilta haluavatko he, että tekisimme pienen rentoutusharjoituksen vai siirtyisimmekö suoraan palautelomakkeiden täyttöön. Osallistujat halusivat täyttää palautelomakkeet, joten käytimme loppuajan siihen.

Kaikki paikalla olleet seitsemän osallistujaa täyttivät lomakkeen. Jokainen vastasi kaikkiin “rasti ruutuun” -kysymyksiin ja tämän lisäksi neljä vastasi avoimeen kysymykseen.

“Rasti ruutuun” -kysymyksissä jokainen osallistuja vastasi “kyllä” jokaiseen kohtaan (Liite 2). Avoimessa kysymyksessä saimme seuraavanlaisia vastauksia: “jatkakaa tällä tiellä, tämä mielestäni on ihan hyvä”, “kiitos tästä, yksinäisyys on tärkeä aihe”, “pelko vanhenemisesta, sairaudet”, sekä “kaikki pyrkivät huomioimaan toisensa, huonokuuloisetkin”. Avoimeen kysymykseen vastattiin siis niin yleisempää palautetta kuin myös itse kysymykseen pohjautuen keskustelun aiheitakin jatkoa ajatellen. Kirjallisen palautteen lisäksi osallistujat kertoivat ajatuksiaan yksinäisyyteen liittyen ja kirjoitimme niitä itsellemme muistiin. Yksinäisyyden kuvailtiin olevan kuin mörkö ja ikääntyneiden keskuudessa ajantappaminen koettiin hyvin yleiseksi. Osallistujat kertoivat tapaavansa lapsiaan ja lapsenlapsiaan harvoin, sillä he saattavat asua kauempanakin. Yhteyttä pidetään puhelimitse, mutta se ei ole sama asia, kuin jos läheisiään näkisi kasvotusten.

Tilaisuuden lopussa osallistujat kertoivat kokeneensa tilaisuuden tärkeäksi ja että tilaisuus toi piristystä heidän päiväänsä. Saimme palautelomakkeiden kautta positiivista palautetta ja palautelomakkeen lisäksi myös suullista palautetta ja kehittämisideoita tilaisuuden jälkeen. Osallistujat kertoivat, että esimerkiksi viriketoimintaa ei ole senioriasunnoissa tai hoitokodeissa. Viriketoiminnanohjaajan palkan kerrottiin olevan huono tai sitten viriketoiminnanohjaajaa ei ole ollenkaan. Myös lisää perhehoitopaikkoja kaivattiin ja keskustelupainotteisille tilaisuuksille olisi tarvetta jatkossakin. Tämän tiedon välitimme toimeksiantajallemme, oppimis- ja palveluympäristö Voimalalle.

8.2 Opas

Kun laaditaan ohjetta, tulee muistaa miettiä toimintaa tekijän ja lukijan näkökulmasta. Ohjeitakin palvelee selkeä kokonaisrakenne, josta löytyvät osuvat väliotsikot. (Kotimaisten kielten keskus 2020.) Asianmukainen ulkoasu helpottaa ohjeen ymmärtämistä. Lyhyehköt kappaleet kuuluvat selkeän tekstin piirteisiin.

Ymmärrettävyyteen vaikuttaa asioiden esittämisjärjestys: asiat voidaan kertoa aihepiireittäin, aikajärjestyksessä tai tärkeysjärjestyksessä. (Hyvärinen 2005, 1769.) Otsikot selkeyttävät ohjetta. Ohjeessa voi alussa olla luettelo väliotsikoista. Tällöin kaikki väliotsikot on mainittava. Tekstissä voi olla mukana luetteluita, joiden kohdat on erotettu esimerkiksi pallolla. Luetteluiden avulla voi nostaa tärkeitä kohtia esille. (Hyvärinen 2005, 1770.)

Opinnäytetyön tuotoksena syntyi opas nimeltään Ikääntyvien yksinäisyys ja osallisuus – Opas tilaisuuden järjestämisestä ikäihmisille (Liite 7). Oppaan sisältö on koottu teorian avulla sekä omien kokemusiemme kautta, joita havaitsimme tilaisuuden suunnittelusta, että pitämisestä. Opas sisältää lyhyen johdannon, teoriaa yksinäisyydestä ja osallisuudesta, tilaisuuden järjestämiseen ja pitämiseen liittyviä huomioita sekä sovellettavan tilaisuuden rungon. Oppaan lopussa on vinkkejä harjoituksista ja itse käyttämämme harjoitukset tilaisuudessa. Oppaan arviointia tehtiin toimeksiantajan kanssa, jotta saimme hänen mielipiteensä otettua huomioon. Toimeksiantajalla ei ollut isompia korjausehdotuksia oppaaseen, joten korjasimme pääasiassa itse huomaamiamme kirjoitusvirheitä lopuksi.

9 Opinnäytetyön prosessi

Kerromme opinnäytetyöprosessin eri vaiheista Toikon ja Rantasen (2009, 64) lineaarisen mallin mukaisesti. Päädyimme kyseiseen malliin, koska se tuntui meistä selkeimmältä. Sairaanhoidajan koulutuksessa ei ole käytössä prosessia ohjaavia malleja, mutta sosiaalialan koulutuksesta ne löytyvät. Koska toteutimme opinnäytetyömme moniammatillisena, päätimme ottaa mallin mukaan työhömmemme. Vaiheet eivät kuitenkaan edenneet suoraviivaisesti, vaan olimme esimerkiksi tavoitteen määrittelyssä ja suunnitteluvaiheessa päällekkäin. Avaamme jokaista lineaarisen mallin vaihetta sen mukaisesti, miten ne ovat omassa opinnäytetyöprosessissamme edenneet.



Kuvio2. Lineaarisen mallin vaiheet opinnäytetyöprosessissamme.

9.1 Tavoitteen määrittely

Päädyimme tekemään opinnäytetyötä yhdessä, koska olemme tunteneet toisemme jo usean vuoden ajan. Opinnäytetyön tekeminen yhdessä kuulosti turvaliselta: tunnemme toisemme hyvin, joten yhteistyö tulisi varmasti sujumaan ilman sen suurempia haasteita. Molemmat olivat kiinnostuneet opinnäytetyön tekemisestä moniammatillisesti, koska opintojen kuluessa olimme havainneet, että moniammatillisuuteen on kannustettu. Koimme lisäksi, että opiskelemamme alat ovat lähellä toisiaan, joten opinnäytetyön tekeminen olisi hyvä idea. Samalla saisimme ensikosketuksen työn tekemiseen moniammatillisesti.

Meille oli alusta alkaen selvää, että teemme toiminnallisen opinnäytetyön. Halusimme päästä haastamaan itseämme ja tekemään tuotoksen konkreettisesti. Prosessimme käynnistyi keväällä 2019 huhtikuun lopussa, jolloin teimme alustavan kirjoitelman opinnäytetyömme aiheesta. Tällöin ideamme oli tehdä opinnäytetyö kahvin vaikutuksista fyysiseen ja sosiaaliseen terveyteen. Tämä idea syntyi

huumorin kautta. Kuitenkin syksyllä 2019 aiheemme vaihtui erinäisien syitten takia. Teemoiksi valitsimme ikäihmisten yksinäisyyden ja osallisuuden. Tässä vaiheessa olimme käyneet muutaman kerran opinnäytetyön ohjauksissa, jotka olivat tarkoitettu sairaanhoitajaopiskelijoille. Aloimme kirjoittamaan uutta aihesuunnitelmaa ja saimme Voimalan toimeksiantajaksi Karelia-ammattikorkeakoulusta. Opinnäytetyön ohjauksissa käydessämme keskustelua muiden kanssa, aloimme pohtia toiminnallisena toteutustapana tilaisuutta ikäihmisille. Näin päätimme edelleen pysyä toiminnallisessa opinnäytetyössä. Toiminnallinen toteutustapa myös hyödyttäisi kohderyhmäämme, koska koimme ikäihmisten kaipaavan juuri keskustelua, kohtaamista ja kuulluksi tulemistä. Särkelä-Kukon (2014, 41) mukaan keskustelun, kohtaamisen ja kuulluksi tulemisen avulla ihmisellä on mahdollisuus saada osallisuuden kokemuksia. Toimeksiantajan kanssa keskusteltuaamme tulimme siihen tulokseen, että tilaisuudella tavoittaisimme parhaiten kohderyhmän. Mietimme toisena vaihtoehtona posterin tekoa, mutta se ei välttämättä tavoittaisi samalla tavoin kohderyhmää.

Aiheen rajaus tuotti haasteita, koska meidän piti olla tarkkana, että käsitteet liittyvät olennaisesti niin sosiaali- kuin hoitotyöhön. Ajattelimme aiheen olevan ajan-kohtainen juuri ikääntyneiden elämässä, koska siitä oli ollut julkista keskustelua. Aloimme selaamaan ja etsimään lähteitä ja määrittelemään opinnäytetyölle alustavia tavoitteita, jotka myöhemmin selkeytyivät tarkemmin. Kirjoitimme tässä vaiheessa opinnäytetyön aihe- ja ohjaussopimuksen, ja osallistuimme tiedonhaun klinikkaan, joka on tarkoitettu opinnäytetyön tekijöiden tueksi. Tavoitteen määrittelystä siirryimme varsinaiseen suunnitteluvaiheeseen lokakuussa 2019. Koimme tavoitteen määrittelyvaiheessa olleemme samaan aikaan osittain suunnitteluvaiheessakin, joten lineaarisen mallin (Kuvio 1) vaiheet menivät meillä limittäin, eivät yhtä suoraviivaisesti kuin malli ne esittää.

9.2 Suunnittelu

Opinnäytetyön suunnitteluvaiheessa kirjoitimme osioita mahdollisimman tasapuolisesti yhdessä ja erikseen. Sovimme aina tapaamisen, johon mennessä hoitimme osuutemme. Jokaisella tapaamiskerralla sovimme uudet osuudet, jotka

kumpikin otti hoitaakseen omalla ajallaan. Pidimme erillistä opinnäytetyöpäiväkirkjaa, johon saimme dokumentoitua kaiken oleellisen prosessista. Kävimme keskustelemassa opinnäytetyöstämme toimeksiantajan kanssa lokakuun lopussa ja joulukuun alkupuolella. Keskustellessamme toimeksiantajan kanssa saimme paljon hyödyllisiä vinkkejä tilaisuuden suunnittelua, mainostusta ja järjestämistä varten. Sovimme toimeksiantajan kanssa, että kunhan saamme suunnitelmavaiheen hyväksytyä, lähetämme suunnitelmamme hänelle luettavaksi. Toimeksiantajan kanssa sovimme tekemämme aiheesta myös oppaan Voimalalle, jolloin voitaisiin järjestää samankaltaisia tilaisuuksia ikäihmisille. Opas olisi apuna tilaisuuksien suunnittelussa ja oppaasta saisi teoretietoa yksinäisyydestä ja osallisuudesta.

Otimme yhteyttä Torikievarin yhteyshenkilöön ja kysyimme mahdollista halukkuutta yhteistyöhön. Saimme myöntävän vastauksen. Kävimme paikan päällä Torikievarissa tapaamassa yhteyshenkilöä vuoden 2020 tammikuun puolessa välissä ja hän antoi meille hyviä neuvoja tilaisuuden järjestämiseen. Teimme tammikuun lopussa tilaisuudelle mainoksen ja toimitimme niitä Torikievarille.

Tavoitteen määrittely- ja suunnitteluvaiheet pitkittyivät meillä alustavasta ajatuksestamme. Koimme, että se on luonnollista: etukäteen emme voineet ennustaa tarkkaan mitä kaikkia haasteita, ja tekijöitä tulisi vastaan, jotka vaikuttivat opinnäytetyömme edistymiseen. Hioimme suunnitelmaa useamman kuukauden, joten pohjatyötä tuli tehtyä perusteellisesti. Opinnäytetyön suunnitelman tekeminen oli todennäköisesti prosessimme haastavin ja työläin vaihe.

Suunnittelimme aluksi, että kertoisimme tilaisuudessa myös muista Joensuun alueella olevista toimipaikoista ja ryhmistä, mutta päädyimme jättämään sen idean pois toteutuksesta, sillä muuten tilaisuus olisi laajentunut liikaa. Tällöin olisi ollut järkevämpi järjestää erillinen tilaisuus muiden toimipaikkojen esittelyä varten.

9.3 Toteutus

Siirryimme opinnäytetyömme toteutusvaiheeseen tammi-helmikuun vaihteessa toimitettuumme tilaisuuden mainokset Torikievariin. Mainoksessa olimme kertooneet pääpiirteissään, minkälaista toimintaa tilaisuudessa oli tarkoitus järjestää, mutta vasta tässä vaiheessa aloimme kerätä kokoon tilaisuudessa tarvitsemaamme materiaalia ja apuvälineitä. Myönteisen muistelun kortit ja rentoutusharjoituksen etsimme netistä, verkostokartan teimme tietokoneella Paint -sovelluksella ja nämä kaikki tulostimme valmiiksi paperille. Palautelomakkeen kokosimme itse Word -tiedostona ja tulostimme. Harjoittelimme etukäteen kotona tilaisuuden kulkua.

Huomasimme, miten paljon osallistujien toiminta vaikuttaa suunnitellun tilaisuuden kulkuun. Tilaisuus eteni kuitenkin sujuvasti alusta loppuun ja tilaisuuteen osallistuneet ikäihmiset olivat järjestämässämme toiminnassa aktiivisesti mukana ja keskustelua syntyi paljon osallistujien välille. Aktiivisen sosiaalisen osallistumisen onkin kerrottu vähentävän riskiä sairastua tai kuolla (Kivelä & Vaapio 2011, 101). Saimme paljon myönteistä palautetta niin osallistujilta kuin Torikievarinkin puolesta. Tilaisuuden jälkeen kirjoitimme itsellemme ylös tilaisuuden sujumisesta sekä ajatuksia ja tunteita siihen liittyen. Luimme palautteet huolella läpi ja kirjoitimme ne sellaisenaan puhtaaksi koneelle. Lähetimme sähköpostilla palautteet myös toimeksiantajallemme.

Jatkoimme opinnäytetyömme kirjoittamista ja lähetimme sen väliluentaan äidinkielen opettajalle. Häneltä saimme paljon ohjeistusta ja korjausideoita tekstin sisältöä ja opinnäytetyön ulkoasua varten. Teimme korjauksia hänen ohjeidensa mukaan ja jatkoimme kirjoittamista kevään ja kesän 2020 aikana. Toteutusvaiheeseemme kuului lisäksi oppaan tekemistä. Oppaan työstäminen sijoittui toukuun keskivaiheilta heinäkuun loppuun.

9.4 Päätäminen ja arviointi

Tilaisuudesta saamamme palautteen perusteella samantapaisen keskustelupainotteisen tilaisuuden tai keskusteluryhmän järjestämiselle olisi tarvetta jatkossakin. Tilaisuus itsessään sujui mielestämme hyvin. Mielestämme opinnäytetyön toteutus sujui lähestulkoon mutkattomasti, mutta keväällä 2020 viimeiseen vaiheeseen siirtyminen pitkittyi koronaviruksen tuomien muutoksien takia. Tämä tuntui meistä todella turhauttavalta, sillä olimme jo kevääseen mennessä käyttäneet paljon aikaa ja resursseja opinnäytetyöhömmme.

Tuotoksena syntyvän oppaan tekeminen oli mielenkiintoista, mutta samaan aikaan haastavaa rajauksen puolesta. Ajatuksenamme oli ensin tehdä muutaman sivun pituinen opas, mutta huomasimme pian, ettei se ollut mahdollista, sillä oppaasta olisi jäänyt puuttumaan oleellisia asioita. Opas ei olisi ollut tarpeeksi kattava. Lisäksi koimme, että oppaan työmäärä olisi ollut liian pieni opinnäytetyön laajuuteen nähden. Näin päätimme tehdä oppaasta laajemman.

Kesän aikana pidimme pientä taukoa opinnäytetyömme tekemisestä, mikä osaltaan pitkitti opinnäytetyöprosessia. Aikataulumuutoksista huolimatta pyrimme pitämään optimistisen asenteen ja jatkoimme loppukesästä työntekoa opinnäytetyömme parissa. Alun perin meidän oli tarkoitus osallistua viimeistään kevään 2020 viimeiseen opinnäytetyöseminaariin, mutta jouduimme muuttamaan aikatauluamme siten, että osallistuimme alkusyksyn seminaariin. Seminaarin jälkeen korjasimme opinnäytetyötämme saamiemme ehdotusten mukaan.

10 Pohdinta

10.1 Tuotoksen tarkastelu

Opinnäytetyömme viitekehys on laaja, mutta aiheen rajauksessa koimme olevan haastetta ja kehitettävääkin. Opinnäytetyömme aiheen rajaus olisi voinut keskittyä pelkästään yksinäisyyteen, koska se on aiheena laaja. Opinnäytetyömme on

aiheensa puolesta tärkeä ja ajankohtainen. Opinnäytetyömme tavoitteena oli lisätä ikääntyvien osallisuutta ja lievittää yksinäisyyden tunnetta voimavaralähtöisen toiminnan kautta. Onnistuimme tässä tavoitteessa osittain: Osallistujien yksinäisyyden tunne lieventyi ainakin hetkellisesti, mutta tulee tiedostaa se, ettei yhden tilaisuuden avulla yksinäisyyttä voida kokonaan poistaa. Tähän viitaten osallistajat toivatkin tilaisuuden lopussa ilmi, että tilaisuus oli tärkeä ja piristi heidän päiväänsä. Tarkoituksenamme oli järjestää tilaisuus, jossa hyödynnettäisiin luovia ja toiminnallisia menetelmiä voimavaralähtöisesti. Tilaisuus itsessään onnistui hyvin, mutta osallistamistavoitteemme jäi hieman vajaaksi. Ikäihmisiä olisi pitänyt osallistaa ohjelman suunnitteluun enemmän jo etukäteen.

Jatkuvuutta ajatellen olisimme toivoneet osallistujilta enemmän ideoita ja toiveita jatkoa varten. Tämä olisi myös osaltaan lisännyt heidän osallisuuttaan, kun päätös esimerkiksi keskusteluteemoista tulisikin osallistujilta itseltään. Jatkuvuutta huomioiden, olisi ollut turvallisempaa ja kannattavampaa järjestää toinenkin samankaltainen tilaisuus. Yhdessä tilaisuudessa pääsee näkemään vain pienen osan siitä, mitä yksinäisyyden tunnetta kokevien ikäihmisten elämään ja voimavaroihin voi kuulua. Voimalalle tekemämme opas on kuitenkin apuna seuraavien samankaltaisten tilaisuuksien pitämiselle, jotta tilaisuuksien jatkuvuus on mahdollista.

Opinnäytetyössämme käytämme termejä ”ikäihminen”, ”ikääntynyt” ja ”iäkäs”. Termi ”vanhus” tuntui liian leimaavalta ja ikävän kuuloiselta. Tahdoimme järjestää tilaisuuden ikäihmisille, koska heillä ei itsellään välttämättä ole voimavaroja, resursseja tai muilta osin mahdollisuutta sellaiseen. Haverinenkin on todennut (2008, 235) että sosiaalisen yhteenkuuluvuuden ja osallisuuden kokemusten tukeminen tahtoo jäädä usein ikääntyneiden itsensä hoidettavaksi.

Opinnäytetyö on herätellyt pohtimaan, auttaako yhden tilaisuuden pitäminen tarpeeksi ikäihmisten kokemaan yksinäisyyteen. Onko yksinäisyyteen ratkaisuna se, että ikäihmisille tarjotaan hetkellisesti ryhmiä. Ryhmissä on mahdollisuus tutustua uusiin ihmisiin ja näin saada uusia tuttavuuksia, joihin pitää yhteyttä. Kokeemme, että tilaisuuksien avulla yksinäisyyttä voidaan lievittää ainakin hetkellisesti. Niin kuin Kelo ym. (2015, 118) ovat todenneet, että erilaiset taide- ja

virikeryhmät, yhdessä ulkoilu sekä kahvittelu- ja ruokailuhetket ovat yksinäisyyttä lievittäviä, ryhmässä tehtäviä asioita.

Tilaisuuden osallistujista valtaosa oli naisia. Naisten onkin kerrottu kokevan useammin yksinäisyyttä kuin miesten, joiden yksinäisyys on laadultaan syvempää ja yhteydessä muun muassa tunteiden ilmaisun vaikeuksiin (Kelo ym. 2015, 110–111). Olemme pohtineet paljon sitä, kun ihminen on oikeasti yksinäinen, ei hänellä ole välttämättä voimavaroja poistua kotoaan uusiin sosiaalisiin tilanteeseen. Nevalaisen mukaan (2009, 66–68) yksinäisyyden kierteessä tyypillistä on, ettei ihminen jaksa osallistua toimintaan, minkä takia hän ei tapaa uusia ihmisiä. Se saa miettimään, kuinka voitaisiin etsiä ja löytää nämä ihmiset, jotka ovat kotonaan vailla sosiaalisia suhteita.

Yksinäisyys ja osallisuus ovat vaikeita teemoja, eikä niistä ole tahtonut saada kunnolla kiinni. Olemme havainneet osallisuus- käsitteen haastavuuden niin kuin Särkelä-Kukko (2014, 45–49) on kirjoittanut: Käsitteenä osallisuus on haastava, ja siihen on vaikea löytää konkreettista tarttumapintaa. Osallisuus ja yksinäisyys kietoutuvat yhteen, sillä Rouvinen-Wileniuksen (2014, 55) mukaan osallisuutta heikentää esimerkiksi yksinäisyyden kokemus. Koemme, että jos ihminen on yksinäinen, hänen osallisuutensa kokemus heikkenee, koska Särkelä-Kukon (2014, 41) mukaan osallisuuden kokemuksia syntyy arjen asioista, kuten sosiaalisista suhteista, kohtaamisista, keskusteluista, huomioiksi ja kuulluksi tulemisesta. Jos ihmisellä ei ole sosiaalisia suhteita, on hänen haastavaa saada kuulumisen tunteita. Yksinäisyydellä ja heikentyneellä osallisuuden kokemuksella on varmasti vaikutusta ihmisen hyvinvointiin.

10.2 Luotettavuus ja eettisyys

Toiminnallisessa opinnäytetyössä voidaan hyödyntää laadullisen tutkimuksen luotettavuuden arvioinnin kriteereitä (Karelia-ammattikorkeakoulu 2018). Laadullisen tutkimuksen luotettavuutta pystytään arvioimaan kriteereillä, jotka ovat vahvistettavuus, uskottavuus, refleksiivisyys ja siirrettävyys (Kylmä & Juvakka 2007, 127).

Vahvistettavuus koskee koko tutkimusprosessia ja edellyttää prosessin kirjaimista siten, että toinen tutkija pystyy seuraamaan prosessin kulkua pääpiirteissään (Yardley 2000, Kylmän & Juvakan 2007, 129 mukaan). Uskottavuus käsittelee tutkimuksen ja sen tulosten uskottavuuden, sekä sen osoittamisen tutkimuksessa. Tutkimuksen uskottavuutta lisää se, että tutkimuksen tekijä on tekemisissä tutkittavan ilmiön parissa tarpeeksi pitkän ajan. (Kylmä & Juvakka 2007, 128.) Tutkimuksen tekijän on tiedettävä omat lähtökohtansa tutkimuksen tekijänä ja arvioitava, kuinka itse vaikuttaa tutkimusprosessiinsa, sillä refleksiivisyys edellyttää näitä asioita. Siirrettävyydellä tarkoitetaan tutkimuksen tulosten siirrettävyyttä muihin vastaaviin tilanteisiin. (Kylmä & Juvakka 2007, 129.)

Tutkimuksen luotettavuutta voidaan arvioida siis erilaisten mittaus- ja tutkimustapojen avulla. Tutkimuksessa esille tulevat asiat tulee pystyä raportoimaan niin, että saadaan tuotettua uutta tietoa, mutta kunnioitus ja luottamuksellisuus säilyvät. (Kylmä & Juvakka 2007, 152.) Tulosten eettinen raportoiminen painottaa rehellisyyttä, avoimuutta ja tarkkuutta kaikissa vaiheissa (Kylmä & Juvakka 2007, 154). Kun käsitellään tietoja, on keskeistä kiinnittää huomiota luottamuksellisuuteen ja anonymiteettiin. Näihin on kiinnitettävä huomiota myös julkistaessa tietoja. (Eskola & Suoranta 2014, 57.) Laadullisessa terveystutkimuksessa painotuu tutkimuspäiväkirjan pitäminen (Kylmä & Juvakka 2007, 129).

Teimme opinnäytetyön noudattaen opinnäytetyönohjeita. Pyrimme käyttämään lähteenä pääsääntöisesti kirjallisuutta, joka oli korkeintaan kymmenen vuotta vanhaa. Näin huomioimme sen, että tieto ei ollut vanhentunutta. Osa lähteistämme oli tästä huolimatta yli kymmenen vuotta vanhoja, ja käytimme niitä sen takia, jos uudempaa teosta ei löytynyt. Esimerkiksi Vilkan ja Airaksisen (2003) kirja on lähteenä tästä syystä. Tapahtuman eettisyys otettiin huomioon siten, että kaikki osallistujat tulivat vapaaehtoisesti mukaan tilaisuuteen. Heti alussa kerroimme osallistujille, että tilaisuuteen, toimintaan ja keskusteluihin osallistuminen on täysin vapaaehtoista. Osallistujat saivat kertoa asioista, joista halusivat, mutta ketään ei pakotettu. Tilaisuuteen oli sallittua myös tulla vain kuuntelemaan ja seuraamaan vierestä. Sekin saattoi olla merkityksellistä jo pelkästään. Tilaisuudesta

saatu palaute on esitetty opinnäytetyössämme niin, ettei siitä ole mahdollista tunnistaa yksilöitä. Näin luottamuksellisuus ja anonymiteetti säilyvät. Tilaisuudessa kerroimme olevamme vaitiolovelvollisia puhutuista asioista. Vaitiolovelvollisuutta ohjaavat laki sosiaalihuollon asiakkaan asemasta ja oikeuksista (812/2000) sekä laki terveydenhuollon ammattihenkilöistä (559/1994). Olemme käyneet yhdessä ja itseksemme pohdintoja omasta työskentelystämme itse-reflektion kautta. Itse-reflektion kautta olemme voineet pohtia omaa toimintaa eettisestä näkökulmasta. Ammattieettisiä velvollisuuksia ohjaa laki sosiaalihuollon ammattihenkilöistä (817/2000) sekä laki terveydenhuollon ammattihenkilöistä (559/1994).

Opinnäytetyössämme vahvistettavuus tuli esille yhteisen oppimispäiväkirjamme kautta, sillä sen avulla saimme dokumentoitua koko opinnäytetyöprosessin kulun. Opinnäytetyömme uskottavuudessa tiedostamme sen puutteen, ettemme esimerkiksi järjestäneet useampaa tilaisuutta ja siten käyttäneet kovinkaan paljoa aikaa ”tutkittavan ilmiön parissa” (Kylmä & Juvakka 2007, 128). Tähän eivät aikataulumme ja resurssimme olisi riittäneet. Opinnäytetyömme prosessi kesti kuitenkin yli vuoden, jolloin työskentelimme taas teorian tiedon parissa kauan. Refleksiivisyys työssämme ilmeni siten, että tiedostimme, miten esimerkiksi oma olemuksemme voi vaikuttaa tilaisuuden ilmapiiriin. Tästä syystä harjoittelimme etukäteen puhumista ja esiintymistä sekä kiinnitimme erityisesti huomiota non-verbaaliseen eli keholliseen viestintään. Tässä opinnäytetyössä siirrettävyys tuli ilmi siten, että samankaltainen tilaisuus olisi mahdollista järjestää uudestaan tekemämme oppaan avulla.

10.3 Ammatillinen kasvu

Opinnäytetyön tekeminen kahdestaan tuntui hyvältä vaihtoehdolta, sillä näin emme käsitelleet asioita yksin ja saimme turvaa toisistamme. Opinnäytetyön tekeminen on opettanut aikataulutusta, moniammatillisuutta ja suunnittelun tärkeyttä. Aikataulutuksen ja suunnittelun tärkeys korostuivat ja muistimme taas, kuinka merkityksellisiä ne ovat. Opimme sen, että vaikka olimme tehneet aikataulun työllemme, niin jos olisimme aikatauluttaneet vielä tarkemmin, olisimme

pysyneet paremmin aikataulussa. Ymmärsimme myös sen, kuinka iso vaikutus aikatauluun on meistä riippumattomilla syillä. Tämän saimme itse kokea keväällä 2020, kun koronavirus toi omat haasteensa: molempien meneillään olevat harjoittelut menivät uusiksi ja täytyi myös pohtia, kuinka tekisimme opinnäytetyön suhteen. Päätimme joustaa opinnäytetyön aikataulussa, koska muuttunut tilanne toi omat haasteensa. Tilanne kuitenkin opetti haasteiden, vastoinkäymisten ja epävarmuuden sietämistä.

Olemme molemmat oppineet toistemme alojen kautta katsomaan asioita eri näkökulmista ja havainneet, ettei moniammatillisuus ole aina helppoa. Olemme tehneet opinnäytetyössä valintoja yhdistellen molempia aloja, ja päätöksien teko on ollut haastavaa: saatavilla ei ole ollut selkeitä toimintatapoja, kuinka moniammatillinen työ tulisi tehdä. Olemme ymmärtäneet, että moniammatillisuudessa on samankaltaisia haasteita työkentälläkin: Työkäytännöt eivät monesti mahdollista osallistumista moniammatilliseen työskentelyyn, jolloin tiimityölle ei pystytä varaamaan tarpeeksi aikaa (Kekoni, Mönkkönen, Hujala, Laulainen & Hirvonen 2019, 21). Koimme opinnäytetyön tekemisestä olevan hyötyä tulevaisuudessa sosionomin ja sairaanhoitajan ammateissa työskennellessämme. Sosionomin ammatissa erilaisten ryhmien pitäminen, ohjaajana toimiminen, ihmisten tukeminen arjessa, kohtaaminen ja sosiaalinen vuorovaikutus ylipäättänsä ovat keskeisessä asemassa. Opinnäytetyön tuotoksena syntynyttä opasta voi hyödyntää omassa työssään, kun suunnittelee tilaisuuksia. Opas on hyödyllinen sairaanhoitajankin työssä, koska sairaanhoitajanakin kohdataan, tuetaan ja ohjataan ihmisiä.

Opinnäytetyön tekeminen vei molemmat epä mukavuusalueelle, eli tilaisuuden järjestämiseen ja pitämiseen. Astuimme siitä huolimatta epä mukavuusalueelle, koska tilaisuuden pitäminen palveli parhaiten ikäihmisiä. Emme siis valinneet opinnäytetyön toteutustapoja sen mukaan, jotka olisivat olleet mieluisimpia. Tilaisuuden kautta opimme lisää esiintymisestä, ohjaamisesta ja oman yksityisyyden pitämisestä. Opinnäytetyö on myös laittanut miettimään palautteen merkitystä. Hyvä palaute antaa lisävoimaa ja kritiikin avulla kehitytään. Opimme, että palautteella on tärkeä merkitys tulevaisuuden työelämässä, koska palautetta pitää

osata antaa ja ottaa sitä vastaan. Olemme myös sen kannalla, että työntekijänäänkin on oikeus vaatia asiallisesti annettua palautetta asiakkaiden puolelta.

10.4 Hyödynnettävyys ja kehittämisideat

Opinnäytetyötämme on mahdollista hyödyntää muissa yksinäisyyttä, osallisuutta ja tilaisuuden järjestämistä käsittelevissä opinnäytetöissä sekä itse tilaisuuden järjestämisessä. Tekemäämme opasta on mahdollista hyödyntää kohtaamisten suunnitteluun, jotka tapahtuvat sähköisillä alustoilla, jolloin oppaassa mainittuja harjoituksia voi tehdä soveltaen. Toimeksiantajallemme Voimalaan lähetimme tilaisuudesta saamamme palautteet, jolloin Voimala pystyisi ottamaan kopin ideastamme järjestää samankaltaisia tilaisuuksia tai jopa ryhmiä jatkossakin. Osallistujat kertoivat, ettei seniorikodeissa tai hoitokodeissa ole riittävästi tai ollenkaan viriketoimintaa, jolloin jatkokehitysideana voisi olla tämänkaltaisten tilaisuuksien vieminen seniorikoteihin ja hoitokoteihin.

Pidimme tilaisuuden avoimessa tilassa, minkä vuoksi taustamelua saattoi syntyä herkemmin ja huonokuuloisemmat pyysivät toistamaan juuri sanotun uudestaan. Tilaisuus olisikin hyvä järjestää suljetussa, pienemmässä tilassa, häiritsevien tekijöiden minimoimiseksi. Etukäteen ilmoittautuminen ryhmään tai tilaisuuteen auttaisi tilaisuuden suunnittelussa, kun järjestäjä tietäisi, kuinka monta osallistujaa tilaisuudessa tulisi olemaan. Tällöin ei myöskään tulisi tilannetta, jossa kesken tilaisuuden mukaan liittyy osallistujia. Vaikka olikin tarkoitus, että osallistujat pääsevät vaikuttamaan tilaisuuden kulkuun, olisi ollut hyvä miettiä etukäteen esimerkiksi, kuinka tilanne otetaan haltuun, jos jonkin puheenaiheen myötä tunnelma kiristyy.

Koska alun perin ajattelimme tehdä opinnäytetyön kahvin terveydellisistä vaikutuksista, voisi jatkotutkimusideana tai opinnäytetyön aiheideana olla "kahvin terveydelliset vaikutukset" tai "kahvin vaikutukset sosiaaliseen terveyteen". Myös kahvin merkitystä sosiaalisuuden ja osallisuuden tukena voisi tutkia. Kahvihetkien aikana ihmiset luovat tärkeinä pidettyjä verkostoja (Saarinen 2011, 119).

Ruokailu ja samoin kahvinjuonti ovat ravinnon nauttimisen rinnalla sosiaalista toimintaa, joka vaikuttaa ihmisten keskinäiseen kanssakäymiseen. Ystävien, perheen tai työtovereiden kanssa vietetyt yhteiset kahvihetket voimistavat yhteenkuuluvuutta. Kahvihetket eivät pääasiassa tyydytä ravinnon tarvetta, vaan sosiaalisia tarpeita. (Saarinen 2004, 166.)

Lähteet

- Aaltio, E. 2013. Hyvinvoinnin uusi järjestys. Helsinki: Gaudeamus.
- Ejiri, M., Kawai, H., Fujiwara, Y., Ihara, K., Watanabe, Y., Hirano, H., Kim, H.K., Ishii, K., Oka, K. & Obuchi, S. 2019. Social participation reduces isolation among Japanese older people in urban area: A 3-year longitudinal study. PLoS ONE 14(9). <http://web.a.ebscohost.com.tietopalvelu.karelia.fi/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=1&sid=f66d8571-50a3-41d9-b7c2-0e25ee06f99c%40sdc-v-sessmgr02>. 19.3.2020.
- Eskola, J. & Suoranta, J. 2014. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. Tampere: Vastapaino.
- Hakonen, S.2008. Ikääntyvien voimavarat. Teoksessa Suomi, A. & Hakonen, S. (toim.) Kulueraistä voimavaraksi: sosiokulttuurinen puheenvuoro ikääntymiskysymyksiin. Jyväskylä: PS-kustannus, 121–152.
- Haverinen, R. 2008. Osallisuutta ja ihmisen kunnioitusta- ikääntyneiden palvelukokemuksia. Teoksessa Suomi, A. & Hakonen, S. (toim.) Kulueraistä voimavaraksi: sosiokulttuurinen puheenvuoro ikääntymiskysymyksiin. Jyväskylä: PS-kustannus, 219–242.
- Heikkilä A., Jokinen, P. & Nurmela, T. 2008. Tutkiva kehittäminen: Avaimia tutkimus- ja kehittämishankkeisiin terveysalalla. Helsinki: WSOY Oppimateriaalit.
- Hyvärinen, R.2005. Millainen on toimiva potilasohje? Duodecim. <https://docplayer.fi/5775-Millainen-on-toimiva-potilasohje.html>. 14.9.2020.
- Junttila, N., Jyrkkä, J. & Tolmunen, T. 2016. Lääkkeitä yksinäisyyteen. Lääkealan turvallisuus- ja kehittämiskeskus Fimea. http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/130682/2_16%2022-25%20Laakkeita%20yksinaisyyteen.pdf?sequence=1. 1.2.2020.
- Karelia-ammattikorkeakoulu. 2018. Opinnäytetyön ohje. Liite 3. https://student.karelia.fi/fi/opinnot/oppari/opinnaytetyo_asiakirjakirjasto/Karelia_opinnaytetyon_ohje.pdf. 13.11.2019.
- Karisto, A. & Tiilikainen, E. 2017. Yksinäisyys ja aika. Yhteiskuntapolitiikka 82 (5), 527–537. http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/135434/YP1705_Karisto%26Tiilikainen.pdf?sequence=2&isAllowed=y. 23.1.2020.
- Karkkulainen, M., Ala-Vannesluoma, T., Pirhonen, P., Kastu, R. & Airaksinen, R. 2015. Toimii!: Hoitajan opas luoviin menetelmiin. Helsinki: Edita.
- Kauppila, R.A. 2012. Ikäihmisen osa: Raportti ikäihmisen syrjinnästä ja huonosta hoidosta Suomessa. Tampere: Mediapinta.
- Kekoni, T., Mönkkönen, K., Hujala, A., Laulainen, S. & Hirvonen, J. 2019. Moniammatillisuus käsitteinä ja käytänteinä. Teoksessa Mönkkönen, K., Kekoni, T. & Pehkonen, A. (toim.) Moniammatillinen yhteistyö: Vaikeuttava vuorovaikutus sosiaali- ja terveysalalla. Tallinna: Gaudeamus, 15–46.
- Kelo, S., Launiemi, H., Takaluoma, M. & Tiittanen, H. 2015. Ikääntynyt ihminen ja hoitotyö. Helsinki: Sanoma Pro Oy.
- Kivelä, S-L. & Vaapio, S. 2011. Vanhana tänään: Kohtaavatko tiedot, suositukset ja arkipäivän kokemukset toisensa ikääntyneiden ja vanhusten hoidossa ja palveluissa? Helsinki: Suomen senioriliike.

- Koivisto, P. & Salo, C. 2015. Osallisuuden merkitys ikääntyneiden yksinäisyydelle- Lahden lähimmäispalvelu ry:n Ihmisten Ilmoille-projekti. Lahden ammattikorkeakoulu. Hoitotyön koulutusohjelma. Opinnäytetyö. https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/87337/Salo_Camilla.pdf?sequence=2&isAllowed=y. 23.1.2020.
- Kotimaisten kielten keskus. 2020. Vinkkejä ohjetekstin tekijöille. https://www.kotus.fi/ohjeet/virkakieliohjeita/ohjeita_ohjeiden_tekijoille. 14.9.2020.
- Kylmä, J. & Juvakka, T. 2007. Laadullinen terveystutkimus. Helsinki: Edita.
- Laki sosiaalihuollon ammattihenkilöistä 817/2000.
- Laki sosiaalihuollon asiakkaan asemasta ja oikeuksista 812/2000.
- Laki terveydenhuollon ammattihenkilöistä 559/1994.
- MIELI Suomen Mielenterveys ry. 2020. Myönteisen muistelun kortit. <https://mieli.fi/fi/julisteet-ja-kortit/my%C3%B6nteisen-muistelun-kortit>. 17.3.2020.
- Nevalainen, V. 2009. Yksinäisyys. Helsinki: Edita Publishing Oy.
- Nurmi, J-E., Ahonen, T., Lyytinen, H., Lyytinen, P., Pulkkinen, L. & Ruoppila, I. 2015. Ihmisen psykologinen kehitys. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Pieviläinen, H., Pyykkönen, A. & Saukkonen. 2014. Asiakkaan äänellä: Menetelmäopas asiakaspalautteen keräämiseen sosiaalityössä. Pohjois-Karjalan Sosiaaliturvayhdistys ry. <https://www.jelli.fi/assets/files/sites/6/2017/07/Asiakkaan-%C3%A4%C3%A4nell%C3%A4-menetelm%C3%A4opas.compressed-1.pdf>. 17.3.2020.
- Pirinen, A-M. & Numminen, V. 2018. Pirteyttä pimeyteen! Yli 65-vuotiaiden, itsenäisesti asuvien ikääntyneiden yksinäisyyden vähentäminen. Opinnäytetyö. Lahden ammattikorkeakoulu. Sosiaalialan koulutusohjelma. https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/142063/Pirinen_Anna-Mari.pdf?sequence=1&isAllowed=y. 17.1.2020.
- Pohjois-Karjalan Mielenterveydentuki ry. 2020. Torikievari. <http://www.pkmielenterveydentuki.fi/torikievari>. 3.2.2020.
- Pohjola, A. 2015. Yhteisöt ja yhteisöllisyys monimuotoisena ilmiönä. Teoksessa Väyrynen, S., Kostamo-Pääkkö, K. & Ojaniemi, P. (toim.) Sosiaalityön yhteisöllisyyttä etsimässä. Tallinna: United Press Global, 15–34.
- Psychology Today. 2020. Loneliness. Sussex Publishers, LLC. <https://www.psychologytoday.com/intl/basics/loneliness>. 19.3.2020.
- Roivas, M. & Karjalainen, A.L. 2013. Sosiaali- ja terveysalan viestintä. Helsinki: Edita.
- Rouvinen-Wilenius, P. 2014. Kohti osallisuutta – mikä estää, mikä mahdollistaa. Teoksessa Jämsén, A. & Pyykkönen, A. (toim.) Osallisuuden jäljillä. Joensuu: Pohjois-Karjalan Sosiaaliturvayhdistys ry, 51–68.
- Saari, J. 2009. Yksinäisten yhteiskunta. Helsinki: WSOYpro Oy.
- Saarinen, T. 2004. Miina keitti hyvän kahvin: Kahvinjuontia silloin ennen. Teoksessa Knuuttila, M., Pöysä, J. & Saarinen, T. (toim.) Suulla ja kielellä: Tulkintoja ruuasta. Helsinki: Suomalaisen Kirjallisuuden Seura, 158–175.
- Saarinen, T. 2011. Pannu kuumana: Suomalaisia kahvihetkiä. Helsinki: Suomalaisen Kirjallisuuden Seura.
- Salonen, K. 2013. Näkökulmia tutkimukselliseen ja toiminnalliseen opinnäytetyöhön: Opas opiskelijoille, opettajille ja TKI- henkilöstölle. Turun ammattikorkeakoulu. <http://julkaisut.turkuamk.fi/isbn9789522163738.pdf>. 14.12.2019.

- Sosiaali- ja terveysministeriö. 2013. Laatusuositus hyvän ikääntymisen ja turvaamiseksi ja palvelujen parantamiseksi. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2013:11. https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/69933/ISBN_978-952-00-3415-3.pdf?sequence=1&isAllowed=y. 13.11.2019.
- Särkelä-Kukko, M. 2014. Osallisuuden eriarvoisuus ja eriarvoistuminen. Teoksessa Jämsén, A. & Pyykkönen, A.(toim.) Osallisuuden jäljillä. Joensuu: Pohjois-Karjalan Sosiaaliturvayhdistys ry, 34–50.
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2019. Luovat menetelmät vahvistavat osallisuutta. <https://thl.fi/fi/web/hyvinvoinnin-ja-terveyden-edistamisen-johdaminen/osallisuuden-edistaminen/heikoimmassa-asemassa-olevien-osallisuus/osallisuuden-edistamisen-mallit/luovat-menetelmat-vahvistavat-osallisuutta>. 2.2.2020.
- Terveyskylä. 2020. Rentoutuminen. <https://www.terveyskyla.fi/kivunhallinta-talo/itsehoito/rentoutuminen>. 19.3.2020.
- Tiikkainen, P. 2006. Vanhuusiän yksinäisyys. Seuruututkimus emotionaalista ja sosiaalista yksinäisyyttä määrittävistä tekijöistä. Jyväskylä: Jyväskylä University Printing House.
- Tiilikainen, E. 2016. Yksinäisyys ja elämäntyyli: Laadullinen seuranta tutkimus ikääntyvien yksinäisyydestä. Väitöskirja. Helsinki: Helsingin yliopisto. <https://helda.helsinki.fi/handle/10138/161065>. 19.1.2020.
- Toikko, T. & Rantanen, T. 2009. Tutkimuksellinen kehittämistoiminta. Tampere: Tampere University Press.
- Tuki- ja liikuntaelinliitto ry. 2020. Tuolijumppavideoita. <https://suomentule.fi/tule-terveys/miten-voin-edistaa-omaa-tule-terveyttani/apua-arkeen-ja-toimintakyvyn-yllapitamiseen-poikkeustilanteessa/jumppavideoita/tuolijumppaa/>. 14.9.2020.
- Vanhustyön keskusliitto ry & Jansson, A. 2012. Psykososiaalinen ryhmätoiminta ikäihmisten yksinäisyyden lievittäjänä. Helsinki: Vanhustyön keskusliitto.
- Vanhustyön keskusliitto ry. 2020. Liikunta. <https://www.vahvike.fi/fi/liikunta>. 19.3.2020.
- Vernerinen. 2019. Ikääntymisen määrittely. <https://verneri.net/yleis/ikaantymisen-maarittely>. 15.12.2019.
- Vilka, H. & Airaksinen, T. 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Helsinki: Tammi.
- Voimala oppimis- ja palveluympäristö. 2019. Karelia-ammattikorkeakoulu. Esite.
- Voutilainen, P. & Tiikkainen, P. 2010. Gerontologinen hoitotyö. Helsinki: WSOYpro Oy.

Tilaisuuden suunnitelma

Aloitus (20–25 min)

- Kahvien ottaminen
- Istumapaikkojen etsiminen
- Mahdollista rupattelua
- Ohjaajien esittäytyminen lyhyesti
- Yhteinen nimikierros: jokainen kertoo vuorollaan nimensä ja yhden asian itsestään esim. Luonteenpiirre, lempipuuha
- Päivän ohjelmasta kertominen, pohjustaminen toimintaan

Toiminta

- Tuolijumppa 15 min: Istuimme tuoleilla. Jokainen sai vuorollaan näyttää liikkeen, jonka teimme. Toinen meistä aloitti näyttämällä esimerkin.
- Verkostokartan piirtäminen 30 min: Jokainen sai eteensä paperin, jonka keskeiseen ympyrään asetti itsensä (=kirjoittaa oman nimensä). Seuraavaan ympyrään merkittiin asioita, joita tekee vähintään kerran viikossa tai keitä ihmisiä näkee. Samalla tavoin jatkettiin seuraaviin ympyröihin, jotka olivat nimeltään ” vähintään kerran kuukaudessa” ja ”vähintään kerran vuodessa”. Paperille sai kirjoittaa henkilöiden nimet sellaisenaan, sillä verkostokarttoja ei esitelty muille sen tarkemmin, koska ne voivat olla henkilökohtaisia. Lopuksi osallistujilta kysyttiin, millaisia ajatuksia ja tunteita tämä harjoitus herätti ja keskusteltiin harjoituksesta.
- Myönteisen muistelun kortit 30 min: Valitsimme valmiiksi kahdeksan lausekorttia, joiden pohjalta herätimme keskustelua korttien teemoista. Jokainen sai kertoa kortista heränneitä ajatuksia. Kortteja voi valita varalta mukaan enemmän, vaikka kaikkia ei tulisi käytettyä.

Tilaisuuden suunnitelma

Lopetus

- Rentoutusharjoitus 5–10 min: Ääneen luettu lyhyt rentoutusharjoitus.
- Palautelomakkeen täyttö 5–10 min: Keräsimme tilaisuuden lopuksi palautetta kirjallisesti. Riippuen tilaisuudesta, palautetta voi ottaa myös vastaan suullisesti. Saatu palaute kannattaa kuitenkin kirjata ylös jonnekin, ettei se unohdu. Palautteen avulla mahdollisuus kehittää tilaisuuden toimintaa paremmaksi seuraavalla kerralla.
- Tilaisuuden jälkeen osallistujille annetaan mahdollisuus jäädä hetkeksi keskustelemaan heränneistä ajatuksista ja kokemuksista

Tilaisuuden mainos

Kevättalven kah- vihetki

– Osallistava tilaisuus

25.2.2020 klo 12-14

Torikievari, Suvantokatu 6, 80100 Joensuu

Tervetuloa osallistumaan ohjelmaan, juttelemaan porukassa tai ihan vain nauttimaan kahvit ja pullat!

Ohjelmaan sisältyy mm.

- ★ Osallisuutta lisäävää toimintaa
- ★ Tuolijumppaa
- ★ Verkostokartan piirtämistä
- ★ Jutustelua tehtäväkorttien pohjalta & vapaata rupattelua



Nähdään Torikievarilla!

Sosionomiopiskelija Elina & sairaanhoitajaopiskelija Raili (Karelia-ammattikorkeakoulu)

Kuvat: Pixabay.co

Myönteisen muistelun kortit



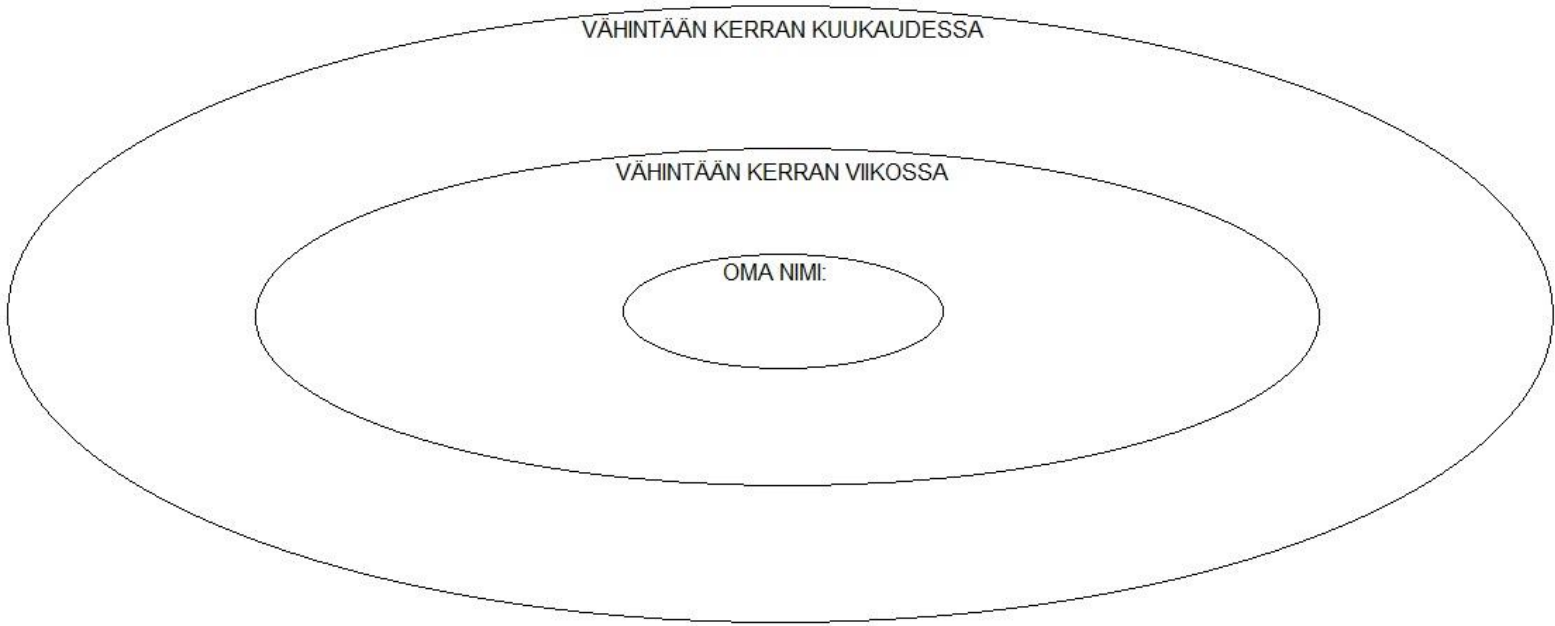
Verkostokartta

VÄHINTÄÄN KERRAN VUODESSA

VÄHINTÄÄN KERRAN KUUKAUDESSA

VÄHINTÄÄN KERRAN VIIKOSSA

OMA NIMI:



Rentoutusharjoitus

Rauhallinen mielikuvamatka järvelle

Voit sulkea rauhallisesti silmäsi. Hengitä nenän kautta ilmaa sisään. Ja puhalla suun kautta ulos pitkään ja rauhallisesti. Sisään ja ulos. Pidä lihakset rentoina ja anna ikävien ajatusten hävitä mielestäsi. Anna kehon olla rentona ja kuvittele, että on kesä. Lämmin kesäaamu ja sinulla on vapaapäivä. Heräät pikkulintujen lauluun samalla auringon paistaessa ikkunasta suoraa vuoteellesi lämmittäen varpaitasi. Nouset rauhallisesti vuoteesta ja lähdet liikkumaan puutarhasi aamukasteiselle nurmelle. Puutarhan kukat hohtavat kaunistaan loistoaan ja loistavat kilpaa auringon kanssa. Lähdet liikkumaan pihan perälle johtavalle polulle syreenin kukkien huumaavan tuoksun saattamana, joka vie järven rantaan. Tulet rannalle, jossa aallot liplattavat hiljalleen rantahiekkaan ja lokit lentelevät järven päällä. Pysähdyt hetkeksi rannalle katselemaan maisemia. Annat auringon lämmittää jokaista jäsentäsi. Taivaalla näkyy pieniä pilviä, joita katselet pienesti silmiä siristäen. Ne muodostavat erilaisia kuvia ja tuovat mieleen erilaisia asioita. Mukavia muistoja vuosien takaa. Se hymyilyttää sinua. Suljet taas silmät auringon paistaessa kirkkaasti. Hetken päästä siirryt lähemmäs järveä. Kevyt kesätuuli puhaltelee lämpimästi. Näet pieniä kaloja, jotka uiskentelevat vähän matkan päässä rannasta. Niitä on iso parvi. Ne liikkuvat nopeasti ja välillä ne säntäävät ympäriinsä ja kauemmas sinusta, ja pian taas tulevat lähemmäs rantaa. Nyt päätät lähteä liikkumaan takaisin kohti kotia. Polun varrella on kauniita korkeaksi kasvaneita kukkia, joita poimit kimpun mennessäsi kotiin. Tullessasi pihalle haet kukille sisältä maljakon ja asetat ne puutarhassasi olevalle pöydälle. Istahdat puutarhassasi olevaan pihakeinuun ja katselet kaunistaan puutarhaasi. Palaat pikkuhiljaa paikkaan, josta lähdit. Jäseniisi virtaa jälleen voimaa ja tunnet itsesi virkistyneeksi. Avaa silmäsi. Voit venytellä hetken halutessasi. Nyt voit jatkaa taas päivää rentoutuneella mielellä.

Alkuperäinen harjoitus löytyy täältä muokkaamattomana: http://www.su-fuca.fi/fi/calm_imagination_from_the_lake.pdf

Ikääntyvien yksinäisyys ja osallisuus

Opas tilaisuuden järjestämisestä ikäihmisille



Sisällys

Lukijalle	3
Yksinäisyys	4
Osallisuus.....	6
Huomioon otettavia asioita.....	8
Sovellettava tilaisuuden runko.....	9
Vinkkejä harjoituksista.....	11
Käyttämämme harjoitukset	12
Lähteet	

Lukijalle

Moikka!

Luet nyt opasta, josta saat vinkkejä ja ideoita ikäihmisille suunnattuun tilaisuuteen, jossa voidaan mahdollisesti sivuta teemana yksinäisyyttä. Tämä opas on tehty opinnäytetyömme tuotoksena syksyllä 2020. Opas tulee Karelia-ammattikorkeakoulun oppimis- ja palveluympäristö Voimalan käyttöön.

Oppaassa on teoriaa yksinäisyydestä ja osallisuudesta. Oppaassa on mukana tilaisuuden runko, jota voit soveltaa itsellesi sopivaksi. Löydät myös käyttämämme harjoitukset sekä vinkkejä muista mahdollisista harjoituksista. Lopuksi olemme koonneet lyhyen listan, mitä on hyvä ottaa huomioon tilaisuutta suunniteltaessa. Kyseiset havainnot ovat itse huomaamiamme asioita pitämässämme ikäihmisten tilaisuudessa.

Toivottavasti saat oppaasta vinkkejä tilaisuuteesi. Mukavia lukuhetkiä! 😊

Tekijät

Raili Nenonen

Sairaanhoidajan koulutus

Karelia-ammattikorkeakoulu

Elina Ryyänen

Sosiaalialan koulutus

Karelia-ammattikorkeakoulu

Yksinäisyys

Yksinäisyydellä voi olla monta eri muotoa. Yksinäisyydellä usein tarkoitetaan sitä, ettei ihmisellä ole läheisiä ihmisiä. Itsensä voi kuitenkin tuntea yksinäiseksi myös väkijoukossa tai jossain tietyssä tilanteessa, kuten esimerkiksi luonnossa liikkueensa. (Nevalainen 2009, 10–16.) Yksinäisyys voi olla niin myönteistä kuin kielteistäkin, ja ilmiönä se on laaja ja monisäikeinen. On olemassa pitkäaikaista ja lyhytaikaista yksinäisyyttä, ja se voi olla sosiaalista tai emotionaalista yksinäisyyttä, subjektiivinen kokemus tai konkreettista eristäytyneisyyttä. (Kelo, Launiemi, Takaluoma & Tiittanen 2015, 110–111.)

Kielteinen yksinäisyys on sellaista, johon on päädytty vastoin omaa tahtoa. Yksinäisyyden tunnetta on kuvailtu muun muassa seuraavasti: ulkopuolisuuden tunne, tyhjyydentunne ja ahdistava paine rinnassa. Siihen liittyy usein myös häpeän tunnetta ja sen tiedetään vaikuttavan negatiivisella tavalla terveyteen, hyvinvointiin ja toimintakykyyn. Myös kuoleman vaara lisääntyy yksinäisyyden myötä. Kielteinen yksinäisyys siis kokonaisuudessaan aiheuttaa pahaa oloa ja kärsimystä. Myönteinen yksinäisyys puolestaan on vapaaehtoista ja voi olla jopa rentouttavaa. Ikääntyneiden on kerrottu kuvailevan sitä vapaudeksi tehdä mitä haluaa ja että siihen liittyy rauha ja hiljaisuus koetaan myönteiseksi. Myönteinen yksinäisyys tukee rauhoittumista ja luovuutta. (Kelo ym. 2015, 110–111.)



Sosiaalinen yksinäisyys tarkoittaa ikääntyneen kohdalla sitä, ettei hänellä ole itselleen tärkeää viiteryhmiä, johon hän on joskus kuulunut. Ikääntyneellä saattaa olla huonommat sosiaaliset taidot, mikä johtaa uusien ystävyysuhteiden solmimisen vaikeuteen. Sosiaalisen yksinäisyyden taustalla voi olla esimerkiksi muutto tai kuolema. (Kelo ym. 2015, 111.)

lökkäämmät yksinäiset ihmiset voivat tuntea olevansa tarpeettomia ja ikään kuin taakkana läheisilleen. Yksinäisyys voi johtua siitä, että läheiset ihmiset ovat kuolleet, harrastuksia ei ole ja työelämästä on siirrytty eläkkeelle, joten työkavereitakaan ei enää tavata. Yksinäisyyden syitä voi olla monia. Nevalainen (2009) on luokitellut yksinäisyyttä aiheuttavia tekijöitä seuraavasti: arkuus, vahvat asenteet, liian monta muuttoa, erilaisuus, sairaudet, psyykkiset traumat ja sattuma. Myös hyviin ominaisuuksiin kuuluvat liiallinen rehellisyys, liiallinen sosiaalisuus sekä liiallinen kiltteys on luokiteltu yksinäisyyden syihin. (Nevalainen 2009, 28–30.) Yksinäisyys lisää riskiä sairastua dementiaan. Myös ennen aikainen kuolema on todennäköisempää. (Voutilainen & Tiikkainen 2010, 187.)

Yksinäisyyttä voidaan hoitaa monella tavalla ja sitä lievittäviä keinoja löytyy niin yksin kuin ryhmissäkin toteutettavaksi. Esimerkiksi lukeminen tai äänikirjojen kuunteleminen, arjen askareet ja puutarhan hoito, musiikin kuuntelu, ulkoilu ja lemmikkieläimen seura ovat television katselun lisäksi asioita, joita voi yksin ollessaan tehdä, lievittääkseen yksinäisyyden tunnetta. Erilaiset taide- ja virikeryhmät, ryhmäliikunnat, kirjoittamisryhmät, yhdessä ulkoilu sekä kahvitte- ja ruokailuhetket ovat puolestaan yksinäisyyttä lievittäviä, ryhmässä tehtäviä asioita. (Kelo ym. 2015, 118.)

Osallisuus

Osallisuus tarkoittaa mukana olemisen ja kuulumisen tunnetta (Särkelä-Kukko 2014, 35). Yksi elämänlaadun osatekijöistä onkin tunne kuulumisesta johonkin (Hakonen 2008, 136). Lähtökohtana on osallisuuden omakohtaisuus. Sen lisäksi että osallisuus on kuulumista johonkin, se on myös erisisältöistä toimintaa. Osallisuuden kokemukset ja osallisuus liittyvät aina osallistujan identiteettiin ja ihmiskäsitykseen. Parhaassa tapauksessa osallisuus merkitsee vaikuttamista oman elämän asioihin ja vastuun ottamista seurauksista. (Särkelä-Kukko 2014, 35.) Osallisuus on merkittävää, koska ilman sitä ihminen jää vaille mahdollisuutta jakaa tai luoda hyviä asioita, olivatpa nämä hyvät asiat, miten tahansa määritelty (Aaltio 2013, 63).

Osallisuus siis muodostaa kokonaisuuden kuulumisesta, tuntemisesta ja tekemisestä. Osallisuuden kokemuksia syntyy arjen asioista, kuten sosiaalisista suhteista, kohtaamisista, keskusteluista, huomioiduksi ja kuulluksi tulemisesta ja oman elämän asioihin vaikuttamisesta. Osallisuuden kokemukseen vaikuttaa se, kuinka ihminen saa ilmaista tunteitaan yhteisössä ja kuinka niihin suhtaudutaan. (Särkelä-Kukko 2014, 41.) Osallisuutta heikentää esimerkiksi yksinäisyyden kokemus (Rouvinen-Wilenius 2014, 55). Yksinäisyyteen kuuluu monesti arvottomuuden ja tarpeettomuuden tuntemuksia. Kun sosiaaliset suhteet vähenevät, ikäihminen voi kokea irrottautuvansa ja etäännyvänsä yhteiskunnasta. (Kauppila 2012, 41.)

Osallisuus on vastavoimana syrjäytymiselle, koska ulkopuolisuuden kokemukset liittyvät vahvasti heikoksi koettuun hyvinvointiin (Särkelä-Kukko 2014, 36). Yksilön hyvinvoinnin oleellinen osa ovat sekä osallisuus että sosiaaliset verkostot. Kuulumisen ja itsensä toteuttamisen mahdollisuudet kuuluvat monipuoliseen ihmisarvoiseen elämään. (Särkelä-Kukko 2014, 37.) Osallisuus on erilaista eri elämänvaiheissa. Yhteiskunnassa elää myös yksilöitä, jotka eivät halua olla osallisena yhteisöissä tai yhteiskunnassa. Tärkeää olisikin tunnistaa, onko ihminen tehnyt tietoisin valinnan osattomuudesta, vai ajautunut siihen. (Särkelä-Kukko 2014, 48.)

Osallisuus on monitasoinen käsite, jota on vaikea rajata. Käsite saa erilaisia merkityksiä käyttötarkoituksen ja puhujan mukaan. (Särkelä-Kukko 2014, 34.) Käsitteenä osallisuus on haastava ja siihen on vaikea löytää konkreettista tarttumapintaa (Särkelä-Kukko 2014, 45). Lisäksi määrittellessämme osallisuutta, pitäisi pohtia sitä, mitä vaatimuksia määrittelijä itse asettaa käsitteelle (Särkelä-Kukko 2014, 49).

Osallisuuden kokemukseen vaikuttaa ihmisen kokemus siitä, tuntee ko hän itsensä tärkeäksi ja arvostetuksi sosiaalisissa verkostoissaan (Särkelä-Kukko 2014, 42).



Huomioon otettavia asioita

- Muista mainonta tarpeeksi ajoissa ennen tilaisuutta: mainoksia paikan päälle ja mahdollisille Facebook -sivuille
- Keskusteltaessa herkistä ja mahdollisesti aroista aiheista kuten yksinäisyys, muistetaan, että jokaisella on oikeus kertoa aiheesta sen verran kuin tahtoo
- Kesken tilaisuuden on haastavaa ottaa uusia henkilöitä mukaan: henkilö ei välttämättä kerkeä päästä niin hyvin mukaan ryhmän toimintaan
- Tilaisuuden pitäminen erillisessä huoneessa: taustamelu ei ole häiritsemässä
- Tilaisuuden alkuun on hyvä jättää aikaa rupattelulle: ilmapiirin rentoutuminen
- Ohjaajat osallistujien sekaan istumaan: osallistujat kuulevat puheen paremmin, ohjaajat eivät näytä olevan erillään osallistujista, vaan yhtä lailla mukana
- Istutaan puolikkaassa/ympyrässä: kaikki näkevät ja kuulevat paremmin
- Ohjelmasta saatetaan välillä lähteä "sivuteille", joka on normaalia, kun on useampia ihmisiä keskustelemassa. Jos aihe tahtoo lähteä pidemmäksi ajaksi muualle, voidaan hienovaraisesti huomauttaa, että voitaisiinko palata takaisin aiheeseen.



Sovellettava tilaisuuden runko

Tässä on tilaisuuden runko, jota käytimme järjestämässämme tilaisuudessa. Tilaisuus kesti yhteensä kaksi tuntia. Rungossa näkyvät myös harjoitukset, joita pidimme. Tämän oppaan lopussa on muutama pitämämme harjoitus liitteenä, jos niitä haluaa käyttää. Tilaisuuden runkoa voi vapaasti muokata, jolloin voi valita mukaan erilaisia harjoituksia. Toiminta- kohtaan voi valita pidettäväksi pelkästään yhden pidemmän harjoituksen, jos se sopii paremmin tilaisuuteen. Tällöin yhden laajemman harjoituksen kesto olisi vähän päälle tunti.

Aloitus (20–25 min)

- Kahvien ottaminen
- Istumapaikkojen etsiminen
- Mahdollista rupattelua
- Ohjaajien esittäytyminen lyhyesti
- Yhteinen nimikierros: jokainen kertoo vuorollaan nimensä ja yhden asian itsestään esim. Luonteenpiirre, lempipuuha
- Päivän ohjelmasta kertominen, pohjustaminen toimintaan

Toiminta

- **Tuolijumppa 15 min:** Istuimme tuoleilla. Jokainen sai vuorollaan näyttää liikkeen, jonka teimme. Toinen meistä aloitti näyttämällä esimerkin.

- **Verkostokartan piirtäminen 30 min:** Jokainen sai eteensä paperin, jonka keskimmäiseen ympyrään asetti itsensä (=kirjoittaa oman nimensä). Seuraavaan ympyrään merkittiin asioita, joita tekee vähintään kerran viikossa tai keitä ihmisiä näkee. Samalla tavoin jatkettiin seuraaviin ympyröihin, jotka olivat nimeltään " vähintään kerran kuukaudessa" ja "vähintään kerran vuodessa". Paperille sai kirjoittaa henkilöiden nimet sellaisenaan, sillä verkostokarttoja ei esitelty muille sen tarkemmin, koska ne voivat olla henkilökohtaisia. Lopuksi osallistujilta kysyttiin, millaisia ajatuksia ja tuntemuksia tämä harjoitus herätti ja keskusteltiin harjoituksesta.

- **Myönteisen muistelun kortit 30 min:** Valitsimme valmiiksi kahdeksan lausekorttia, joiden pohjalta herätimme keskustelua korttien teemoista. Jokainen sai kertoa kortista heränneitä ajatuksia. Kortteja voi valita varalta mukaan enemmän, vaikka kaikkia ei tulisi käytettyä.

Lopetus

- **Rentoutusharjoitus 5–10 min:** Ääneen luettu lyhyt rentoutusharjoitus.
- **Palautelomakkeen täyttö 5–10 min:** Keräsimme tilaisuuden lopuksi palautetta kirjallisesti. Riippuen tilaisuudesta, palautetta voi ottaa myös vastaan suullisesti. Saatua palautetta kannattaa kuitenkin kirjata ylös jonnekin, ettei se unohdu. Palautteen avulla mahdollisuus kehittää tilaisuuden toimintaa paremmaksi seuraavalla kerralla.
- Tilaisuuden jälkeen osallistujille annetaan mahdollisuus jäädä hetkeksi keskustelemaan heränneistä ajatuksista ja kokemuksista

Vinkkejä harjoituksista

Rentoutusharjoituksia

Progressiivinen rentoutus:

<https://www.coronaria.fi/wp-content/uploads/sites/48/2019/12/progressiivinen-rentoutus-lapset-nuoret-ja-aikuiset.pdf>

Pauliina Rantasen opas rentoutusharjoituksista:

<https://dyajetwym1cg9.cloudfront.net/assets/files/2864/rentoutusopas.pdf>



Muisteluharjoituksia

Myönteisen muistelun kortit:

<https://mieli.fi/fi/julisteet-ja-kortit/my%C3%B6nteisen-muistelun-kortit>

Tämän kodin minä muistan:

https://www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/itsehoito-ja-oppaat/oppaat/tietoa_ikaihmissen_mielenterveydesta/hyvinvointiharjoitukset/Pages/senioreihin_hyvinvointitreenit-ryhmarajoitukset.aspx#taman_kodin_min%C3%A4_muistan

Ikäinstituutin Muistelu vuorovaikutusmenetelmänä opas:

<https://www.ikainstituutti.fi/content/uploads/2016/08/muistelu-vuorovaikutusmenetelm%C3%A4n%C3%A4.pdf>

Muuta

Mielikuvajumppa:

<https://www.vahvike.fi/fi/liikunta/jumppaohje/liikkeita-mielikuvajumppaan>

Mitä sinulle kuuluu? – kortit:

<https://mieli.fi/fi/julisteet-ja-kortit/mit%C3%A4-sinulle-kuuluu-kortit>

Käyttämämme harjoitukset

Verkostokartta:

Myönteisen muistelun kortit:



Rentoutusharjoitus: Rauhallinen mielikuvamatka järvelle

Voit sulkea rauhallisesti silmäsi. Hengitä nenän kautta ilmaa sisään. Ja puhalla suun kautta ulos pitkään ja rauhallisesti. Sisään ja ulos. Pidä lihakset rentoina ja anna ikävien ajatusten hävitä mielestäsi. Anna kehon olla rentona ja kuvittele, että on kesä. Lämmin kesäaamu ja sinulla on vapaapäivä. Heräät pikkulintujen lauluun samalla auringon paistaessa ikkunasta suoraa vuoteellesi lämmittäen varpaitasi.

Nouse rauhallisesti vuoteesta ja lähdet liikkumaan puutarhasi aamukasteiselle nurmelle. Puutarhan kukat hohtavat kaunistaloistaan ja loistavat kilpaa auringon kanssa. Lähdet liikkumaan pihan perälle johtavalle polulle syreenin kukkien huumaavan tuoksun saattamana, joka vie järven rantaan.

Tulet rannalle, jossa aallot liplattavat hiljalleen rantahiekkaan ja lokit lentelevät järven päällä. Pysähdyt hetkeksi rannalle katselemaan maisemia. Annat auringon lämmittää jokaista jäsentäsi. Taivaalla näkyy pieniä pilviä, joita katselet pienesti silmiä siristäen. Ne muodostavat erilaisia kuvia ja tuovat mieleen erilaisia asioita. Mukavia muistoja vuosien takaa. Se hymyilyttää sinua. Suljet taas silmät auringon paistaessa kirkaasti.

Hetken päästä siirryt lähemmäs järveä. Kevyt kesätuuli puhaltlee lämpimästi. Näet pieniä kaloja, jotka uiskentelevat vähän matkan päässä rannasta. Niitä on iso parvi. Ne liikkuvat nopeasti ja välillä ne säntäävät ympäriinsä ja kauemmas sinusta, ja pian taas tulevat lähemmäs rantaa.

Nyt päätät lähteä liikkumaan takaisin kohti kotia. Polun varrella on kauniita korkeaksi kasvaneita kukkia, joita poimit kimpun mennessäsi kotiin. Tullessasi pihalle haet kukille sisältä maljakon ja asetat ne puutarhassasi olevalle pöydälle. Istahdat puutarhassasi olevaan pihakeinuun ja katselet kaunistaloista puutarhaasi.

Palaat pikkuhiljaa paikkaan, josta lähdit. Jäseniisi virtaa jälleen voimaa ja tunnet itsesi virkistyneeksi. Avaa silmäsi. Voit venytellä hetken halutessasi. Nyt voit jatkaa taas päivää rentoutuneella mielellä.

Alkuperäinen harjoitus löytyy täältä muokkaamattomana:
http://www.sufuca.fi/fi/calm_imagination_from_the_lake.pdf

Lähteet

- Aaltio, E. 2013. Hyvinvoinnin uusi järjestys. Helsinki: Gaudeamus.
- Hakonen, S. 2008. Ikääntyvien voimavarat. Teoksessa Suomi, A. & Hakonen, S. (toim.) Kuluerastä voimavaraksi: sosiokulttuurinen puheenvuoro ikääntymiskysymyksiin. Jyväskylä: PS-kustannus, 121–152.
- Kauppila, R.A. 2012. Ikäihmisen osa: Raportti ikäihmisen syrjinnästä ja huonosta hoidosta Suomessa. Tampere: Mediapinta.
- Kelo, S., Launiemi, H., Takaluoma, M. & Tiittanen, H. 2015. Ikääntynyt ihminen ja hoitotyö. Helsinki: Sanoma Pro Oy.
- Nevalainen, V. 2009. Yksinäisyys. Helsinki: Edita Publishing Oy.
- Rouvinen-Wilenius, P. 2014. Kohti osallisuutta – mikä estää, mikä mahdollistaa. Teoksessa Jämsén, A. & Pyykkönen, A. (toim.) Osallisuuden jäljillä. Joensuu: Pohjois-Karjalan Sosiaaliturvayhdistys ry, 51–68.
- Särkelä-Kukko, M. 2014. Osallisuuden eriarvoisuus ja eriarvoistuminen. Teoksessa Jämsén, A. & Pyykkönen, A. (toim.) Osallisuuden jäljillä. Joensuu: Pohjois-Karjalan Sosiaaliturvayhdistys ry, 34–50.
- Voutilainen, P. & Tiikkainen, P. 2010. Gerontologinen hoitotyö. Helsinki: WSOYpro Oy.

Kuvat

pixabay.com

Itse ottamamme kuvat