



SEINÄJOEN AMMATTIKORKEAKOULU
SEINÄJOKI UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Anita Kauppila ja Tiina Kirvesmäki

Hiljakkoin vanhuuseläkkeelle siirtyneiden osallisuuden kokemuksia

”On se hyvä, että meitäkin huomioidaan”

Opinnäytetyö
Kevät 2023
Geronomi (AMK)



SEINÄJOEN AMMATTIKORKEAKOULU

Opinnäytetyön tiivistelmä

Tutkinto-ohjelma: Geronomi (AMK)

Tekijät: Anita Kauppila & Tiina Kirvesmäki

Työn nimi: Hiljakkoin vanhuuseläkkeelle siirtyneiden osallisuuden kokemuksia

Ohjaaja: Kari Jokiranta

Vuosi: 2023

Sivumäärä: 50

Liitteiden lukumäärä: 2

Opinnäytetyön tarkoituksena oli tutkia, miten 2–5 vuotta vanhuuseläkkeellä olleet henkilöt kokivat taloudellisen-, toiminnallisen ja yhteisöllisen osallisuutensa. Nämä osallisuuden elementit pohjautuvat Helka Raivion ja Jarno Karjalaisen määrittelemiin osallisuuden ulottuvuuksiin having, acting ja belonging. Tarkoituksena oli myös miettiä, kuinka mahdollisia osattomuuden kokemuksia voidaan ennaltaehkäistä ja poistaa.

Opinnäytetyön tutkimus toteutettiin laadullisena tutkimuksena. Aineisto kerättiin yksilöhaastatteluin. Tutkimuksessa haastateltiin viittä eläkeläistä, jotka ovat hiljattain siirtyneet vanhuuseläkkeelle. Haastateltavat olivat naisia ja iältään 65–68-vuotiaita.

Haastattelut toteutettiin teemahaastattelua käyttäen. Teemahaastattelussa pyrittiin etenemään having-, acting- ja belonging-teemoilla sekä niihin liittyvien tarkentavien kysymysten avulla. Haastatteluaineisto analysoitiin teorialähtöisellä sisällönanalyysillä. Opinnäytetyössä noudatettiin tutkimuseettistä ohjetta hyvästä tieteellisestä käytännöstä.

Tutkimusaineistosta tuli ilmi osallisuuden ja osattomuuden kokemuksia kaikilla kolmella Raivion ja Karjalaisen osallisuuden ulottuvuuksilla. Näihin osattomuuden kokemuksiin voidaan vaikuttaa kehittämällä eläkeläisten sosiaali- ja terveyspalveluita, eläkevalmennusta sekä lisäämällä erilaisille eläkeläisryhmille osallisuutta lisäävää toimintaa. Myös toimintamahdollisuuksia ja keinoja eläkeläisten omaehtoiseen toimintaan pitää lisätä.

Opinnäytetyö tarjoaa tietoa aiheesta kiinnostuneille sekä eläkkeelle hiljakkoin siirtyneille. Toivomme opinnäytetyön myös edesauttavan osallisuustyön kehittämistä.

¹ Asiasanat: eläkkeellä, osallisuus, syrjäytyminen

SEINÄJOKI UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Thesis abstract

Degree Programme: Elderly Care

Authors: Anita Kauppila and Tiina Kirvesmäki

Title of thesis: Recent experiences of participation in old-age pensions

Supervisor: Kari Jokiranta

Year: 2023

Number of pages: 50

Number of appendices: 2

The purpose of the thesis was to study how people who had been on a retirement pension for two to five years experienced their economic, functional, and communal involvement. The elements of involvement are based on the dimensions of involvement defined by Helka Raivio and Jarno Karjalainen as having, acting, and belonging. The aim of the thesis was also to consider ways to prevent and eliminate possible experiences of non-involvement.

The thesis was conducted as a qualitative study. The data was collected with individual interviews. Five women between ages 65 to 68 participated in the study

The interviews were done by using theme interviews. In the theme interviews the aim was to progress using having,- acting,- and belonging-themes and were further deepened by using aiding questions. The interview data was analysed using theory-based content analysis. The thesis followed the research ethical guidelines of good scientific practice.

The research data revealed the experiences of involvement and non-involvement in all of the three Raivio and Karjalainen inclusion dimensions. The experiences of non-involvement can be influenced by developing social and health care services for pensioners, preparations for retirement and increasing activities that add the involvement of different pensioner groups and also by developing voluntary activities.

This thesis provides information for those interested in the subject, for those who have recently retired, as well as contributes to the development of involvement.

¹ Keywords: retired, inclusion, exclusion

SISÄLTÖ

Opinnäytetyön tiivistelmä	2
Thesis abstract	3
SISÄLTÖ	4
Kuva-, kuvio- ja taulukkoluetelo	6
1 JOHDANTO	7
2 ELÄKKEELLÄ.....	8
2.1 Uusi elämänvaihe.....	8
2.2 Kolmas ikä.....	9
2.3 Ikääntyminen	10
2.4 Terveys, toimintakyky ja hyvinvointi	10
2.5 Toimijuus.....	11
2.6 Sosiaalinen pääoma.....	12
2.7 Digitaalinen osallisuus.....	13
3 OSALLISUUS.....	14
3.1 Mitä osallisuus on?.....	14
3.2 Osallisuuden viitekehys.....	15
3.3 Osallisuusindikaattori	15
3.4 Fin-Sote 2019.....	16
3.5 Osallisuus poliittisissa ohjelmissa ja lainsäädännössä	16
3.6 Osallisuuden elementit Raivion ja Karjalaisen mukaan	19
3.7 Osallisuuden vastakäsitteet.....	21
4 SYRJÄYTYMINEN	22
4.1 Syrjäytyminen yleisellä tasolla.....	22
4.2 Yksinäisyys.....	23
5 OPINNÄYTETYÖN TUTKIMUSKYSYMYS, TARKOITUS JA TAVOITE	25
5.1 Opinnäytetyön tutkimuskysymys ja tarkoitus.....	25
5.2 Tutkimuksen tavoitteet	25
6 TUTKIMUSMENETELMÄ JA TOTEUTUS.....	26
6.1 Laadullinen tutkimus.....	26

6.2	Aineiston keruu.....	27
6.3	Aineiston käsittely ja analysointi	27
7	TUTKIMUSTULOKSET	32
7.1	Having	32
7.2	Acting	34
7.3	Belonging	36
7.4	Tutkimuksesta nousseita osallisuuden ja osattomuuden kokemuksia	38
8	JOHTOPÄÄTÖKSET JA POHDINTA	40
8.1	Johtopäätökset ja pohdintaa	40
8.2	Tutkimuksen eettisyys ja luotettavuus	42
8.3	Jatkotutkimusehdotukset.....	42
	LÄHTEET	44
	LIITTEET	48

Kuva-, kuvio- ja taulukkoluettelo

Kuvio 1. Osallisuus syrjäytymisen vastaparina.....	21
Taulukko 1. Esimerkkejä laista, joissa mainitaan osallisuus näkökulma.....	18
Taulukko 2. Analyysin kuvaus.....	28
Taulukko 3. Tutkimuksesta nousseita osallisuuden ja osattomuuden kokemuksia.....	39

1 JOHDANTO

Eräällä opintoihimme kuuluvalla kurssilla eteemme tuli tehtävä, jossa jouduimme miettimään, mitä osallisuus on ikääntyneiden näkökulmasta. Huomasimme tätä käsitettä tutkiessamme, että sitä on hyvin vaikea määritellä. Löytämämme tutkimukset käsittelivät ikääntyneitä, jotka olivat olleet eläkkeellä jo pitkään. Tutkimuksia löytyi myös ikääntyneistä, jotka olivat joko kotihoidon tai palveluasumisen piirissä. Kiinnostuimme osallisuudesta käsitteenä sekä siitä, miten sen kokevat niin sanotussa kolmannessa iässä olevat, joiden vanhuuseläkkeelle siirtymisestä ei ole kulunut vielä kovin montaa vuotta.

Täten opinnäytetyömme aiheeksi valikoitui hiljakkoin vanhuuseläkkeelle siirtyneiden osallisuuden kokemusten tutkiminen. Määritelimme termin ”hiljakkoin” kattamaan ajanjaksoa 2–5 vuotta. Tutkimme hiljakkoin eläkkeelle jääneiden osallisuuden kokemuksia yksilöhaastatteluiden avulla. Haastateltavaksemme valikoitui viisi naista, jotka olivat iältään 65–68-vuotiaita. Aineiston analysoinnissa käytimme teorialähtöistä sisällönanalyysia muodostamalla analyysirungon Helka Raivion ja Jarno Karjalaisen osallisuuden ulottuvuuksien elementeistä having, acting ja belonging.

Opinnäytetyömme tarkoituksena oli myös miettiä keinoja, joilla voidaan ehkäistä osattomuuden kaltaisia kokemuksia. Osattomuuden kokemukset voivat osaltaan vaikuttaa ikääntyvien hyvinvointiin ja terveyteen sekä lisätä riskiä syrjäytymiseen. Syrjäytymisen vaara on ilmeinen eläkkeelle siirtymisen jälkeen, jolloin vapaa-aika lisääntyy ja työssä muodostuneet sosiaaliset suhteet ja yhteisöllisyys jäävät pois. Identiteetin muuttuminen eläkeläiseksi voi aiheuttaa arvottomuuden tunnetta. Edessä voi olla elämän tarkoituksen ja merkityksellisen tekemisen etsintää, varsinkin jos työ on näytellyt suurta osuutta elämässä.

2 ELÄKKEELLÄ

2.1 Uusi elämänvaihe

Siirtyminen eläkkeelle aiheuttaa monia ehkä ristiriitaisiakin tunteita. Eläkkeelle joudutaan tai päästään. Eläkkeelle siirtymistä voidaan odottaa tai pelätä. Joillekin se voi olla helpottava elämän muutos (Mieli, 2021). Antti Eskola kuvaa eläkkeelle siirtymistä jännitteen purkautumisena (laskun tultua maksetuksi), joka saa aikaan verenpaineen laskua sekä ehkäpä myös niskalihasten rentoutumisen (Eskola, 2016, s. 26). Saarenheimo (2017, s. 33) toteaa, että työelämän paineiden jäätyä taka-alalle, ihmiset ovat usein paremmassa kunnossa kuin viimeisinä työvuosinaan. Ihmisen vapaus jostakin vaihtuu vapaudeksi johonkin (Eskola, 2016, s. 23). Uuden vapauden käyttämiseksi tarvitaan myös konkreettisia ja mielekkäitä toiminnan kohteita.

Työroolista ja -yhteisöstä luopuminen aiheuttaa usein haikeutta ja edellyttää surutyön tekemistä (Mieli, 2021). Osalle eläkkeelle siirtyminen aiheuttaa putoamisen tyhjän päälle. Työsuhteen keskeisen merkitys ja muiden ihmissuhteiden vähäisyys voi ilmetä eläkkeelle siirtyessä hyödyttömyyden ja tarpeettomuuden tunteena. Elämän tarkoituksen katoaminen lisää alttiutta mielenterveyden ongelmille, se voi aiheuttaa unettomuutta, lisätä mielialan laskua ja päihteiden väärinkäyttöä sekä heikentää itsestä huolehtimista.

Levinsonin (1979) mukaan siirryttäessä työstä eläkkeelle ja työntekijän roolin vaihtuessa eläkeläisen rooliin syntyy sopeutumiskriisi. Identiteetin katoaminen aiheuttaa myös pelkoa (Dufan, 2012, s. 33). Tässä siirtymävaiheessa valmistaudutaan uuteen rooliin ja iän mukanaan tuomaan identiteetin muutokseen sekä fysiologisiin ja sosiaalisiin muutoksiin. Valmistautumista vaatii myös siirtyminen tyhjän pesän kauteen, jolloin lapset lähtevät omilleen sekä perheväestöiden kauteen, jolloin on huolta lapsista ja lastenlapsista sekä omista vanhemmista ja suvusta. Tässä ikävaiheessa on myös monia erilaisia syitä, jotka voivat muuttaa suhdetta puolisoon.

Myös toimeentulo eläkkeellä mietityttää monia ja tämä voi kuormittaa mieltä. (Mieli, 2021). Huolta voi aiheuttaa se, saako apua ja hoitoa tarvittaessa sekä pystyykö ostamaan lisääntyvät lääkkeet ja kunnollista ruokaa. Heikko toimeentulo voi aiheuttaa jopa heikentyvän terveyden kierteen, joka osaltaan kuormittaa mielenterveyttä.

Eläkeläisten työssä jatkaminen on yleistynyt Suomessa. Shultzin mukaan (2003) yhteiskunnalliset ympäristötekijät, henkilökohtaiset asenteet, terveys, taloudellinen tilanne, työnantajan

ikäasenteet, joutavuus sekä palkkiojärjestelmä vaikuttavat työntekijän kokemuksiin ja päätöksiin siitä, jatkaako eläkkeelle siirtymisen jälkeen myös työssä (Dufan, 2012, s. 38). Eläkkeellä työskentely lisää yksilön elämän tyytyväisyyttä, vaikuttaa suotuisasti fyysiseen ja psyykkiseen terveyteen ja sillä on suuri merkitys myös yhteiskunnalle.

Sanotaan, että ihmisen siirtyessä eläkkeelle alkaa niin sanottu kolmas ikä (Kattelus ym. 2019, s. 25). Kolmasikä alkaa, kun ihminen pääsee eroon velvollisuuksista ja riippuvuuksista. Toisin sanoen silloin vasta elämä alkaa.

2.2 Kolmas ikä

Kolmas ikä sijoittuu eläkeiän alkupäähän, työiän jälkeisen elämän ja varsinaisen vanhuuden väliin (Karisto, 2011). Sitä pidetään ikänä, joka on aktiivista ja toiminnantäyteistä, hyvän vanhenemisen aikaa. Jyrkämän (2001, s. 309) mukaan käsite kolmannesta iästä liittyy Peter Lasletin 1950-luvulla luomaan termiin, johon liittyy hyvä terveys, tarmokkuus, asenteet sekä kohtuullinen varakkuus sekä vapaus toteuttaa haaveita. 1950-luvun alkupuolella syntyi myös aktiivisuusteoria, silloin alettiin puhumaan siitä, että vielä vanhuuskin on aktiivista ja toiminnallista aikaa (Pohjolainen, 1990, s. 28). Tämä teoria näyttää sopivan myös tämän hetken käsitykseen kolmasikäisistä. Aktiivisuusteoriassa vanhuuden onnistumiseen liittyy aktiivinen vaikuttaminen sekä ympäristöön että oman vanhuuden rakentumiseen. Aktiivisuusteorian mukaisesti vanhuuteen sopeutumisessa on keskeistä sosiaalisten suhteiden ja erilaisten toimintojen säilyttäminen (Pohjolainen, 1990, s. 28).

Kariston (2011) mukaan nuorten eläkeläisten elämään on työn sijaan tullut monia muita toimintoja. He muodostavat merkittävän ryhmän esimerkiksi kulttuurin kuluttajina, matkailijoina ja ylipäätään kuluttajina. Eläkeiässä omaksutaan uusia mielekkäitä harrastuksia, jotka tukevat hyvän toimintakyvyn ylläpitoa.

Haarnin (2010, s. 9) mukaan kolmannessa iässä olevat eivät koe vielä olevansa vanhoja. Vanhuus sijoittuu nykyään niin sanottuun neljänteen ikään, joka alkaa paljon myöhemmin. Tämä elämänvaihe voi vaatia jo hoivaa ja huolenpitoa.

Saarenheimo (2017, s. 38) kuvaa kolmattaikää ennemminkin elämäntyyliseksi tai tietynlaiseksi vanhenemiskulttuuriksi. Kolmannen iän ajatusta on kritisoitu siitä, että sen toteutuminen vaatii varakkuutta ja voimavaroja matkustella, harrastaa ja opiskella. Tämä taas ei ole mahdollista kaikille.

2.3 Ikääntyminen

Eläkkeelle siirtynyt on myös ikääntyvä ihminen. Yksilön näkökulmasta tarkasteltuna elimistön ikääntyminen merkitsee fyysisen ja osin myös psyykkisen kunnon heikentymistä, mikä tapahtuu välillä hitaasti ja välillä nopeasti, mutta joka tapauksessa jossain vaiheessa kaikille (Jyrkämä, 2001, s. 268). Eri ihmisillä elimistön muutokset tapahtuvat eri nopeudella. Muutosten etenemiseen vaikuttavia tekijöitä ovat muun muassa perimä, elinolot ja elintavat mutkikkaassa vuorovaikutuksessa (Jylhä, 2021, s. 31). Ikääntyminen on siis yksilöllistä ja omalla toiminnallaan sen etenemiseen voi vaikuttaa. Erityyppiset sairaudet liittyvät ikääntymiseen. Ne ei välttämättä liity iän karttumiseen, mutta joidenkin sairauksien puhkeamismahdollisuudet lisääntyvät yleisen vastustuskyvyn heikentyessä.

2.4 Terveys, toimintakyky ja hyvinvointi

Terveys ja toimintakyky heikentyvät ikääntyessä, tämä vaikuttaa haitallisesti ikääntyvän hyvinvointiin (Jyväkorpi ym., 2020). Fyysisen toimintakyvyn heikkenemisen seurauksena liikuntakyky heikkenee, kaatumisriski lisääntyy, sosiaalisen syrjäytymisen riski kasvaa ja elämänlaatu voi heikentyä. Omaan hyvinvointiin ja terveyteen onkin hyvä alkaa panostamaan viimeistään eläkkeelle siirryttäessä.

Eläkkeellä ollessaan ihminen tarvitsee toimintakykyä tehdäkseen asioita, joita on päättänyt tehdä tai joita haluaa tehdä (Joensuu, i.a.). Pysyäksään toimintakykyisenä on huolehdittava riittävästä unen saannista, tarpeellisesta liikunnasta ja terveellisestä ruokailusta sekä säännöllisestä elämänrytmistä. Lisäksi unen ylläpitäminen tukee ruokailua ja liikuntaa, mitkä sitten taas toteutuessaan tukevat unen ylläpitämistä. Jokaisen on hyvä ottaa tämä kokonaisuus haltuun, omalla yksilöllisellä tavallaan. On hyvä löytää omat nukkumisrutiininsa, elämänrytmensä, tapansa syödä terveellisesti ja itselleen sopivat liikuntatottumukset. Kaikki nämä tukevat myös henkistä toimintakykyä.

Kukkosen ja Isolan (2021) mukaan ihminen tarvitsee hyvinvointinsa tueksi merkityksellisyyden kokemusta, mahdollisuuden vaikuttaa omaan elämänsä kulkuunsa sekä elää omannäköistä elämää eli osallisuutta. Osallisuustutkimusten perusteella voidaan todeta, että hyvinvointiin ja terveyteen vaikuttaa osallisuuden kokemus (Malm & Pietiläinen, 2021, s. 30). Osalliseksi itsensä tuntevat kokevat voivansa vaikuttaa hyvinvointiinsa ja terveyteensä. Osallisuuden kokemuksen puuttuessa tai sen ollessa puutteellinen, seuraa tästä usein ongelmia myös terveydelle ja hyvinvoinnille.

2.5 Toimijuus

Jyrkämän (2013, s. 422) mukaan toimijuus tarkoittaa sitä, että ihmiset rakentavat elämänsä kukaan ja ikääntymistään tehden valintoja eri olosuhteiden ja mahdollisuuksien puitteissa. Ihminen tarkastelee mahdollisia vaihtoehtoja subjektiivisesti elämänsä kulkuunsa peilaten, käyttämällä arviointia, harkiten sekä punniten niitä. Elämäntilannemuutokset vaikuttavat toimijuutemme. Esimerkiksi eläkkeelle siirtyminen on yksi muutoksen tuoja. Jyrkämä esittää (2007, s. 216), että kolmanteen ikään yhdistetään yhteiskunnassamme aktiivisuus ja produktiivisuus. Tästä on tullutkin melkein vaatimus sekä edellytys hyvään ja onnistuneeseen ikääntymiseen. Ikääntyminen kuitenkin näyttäytyy toimijuuden näkökulmasta moniulotteisempaan ja -tasoisempaan ilmiökokonaisuutena. Myös rakenteelliset, yhteiskunnan tasoilla tapahtuvat muutokset vaikuttavat henkilökohtaiseen kokemukseemme ja sitä kautta toimijuuteemme. Toimijuutta ikäihmisten kesken ei tule vertailla (Pikkarainen, 2020, s. 95). Ympäröivien rakenteellisten tekijöiden vuoksi ikäihmisten toimijuus voi kaventua.

Elämänsä kululla on yhteys yksilön toimijuuteen (Jyrkämä, 2013, s. 423–424). Ikääntynyt on linkittyneenä menneeseen elämänsä myötä muihin ihmisiin ja tapahtumiin. Toimijuutta määrittää myös ikääntyneen ikä, sukupuoli, ympäristö, kulttuurinen tausta, ajankohta sekä sosioekonominen asema. Ikäihminen voi itse omilla valinnoillaan ja päätöksillään saada riittävän hyvän toimijuuden itselleen (Pikkarainen, 2020, s. 95). Oikeus omaan toimijuuteen säilyy läpi elämän.

Osallisuuden kokemus ohjaa yksilön toimijuutta uudelleen: ihminen, joka uskoo omiin toimintavalmiuksiinsa, näkee enemmän mahdollisuuksia, motivoituu ja rohkaistuu tarttumaan niihin sekä myös vaikuttamaan yhteisössään ja yhteiskunnassa (Suoninen-Erhiö ym., 2020, s. 180–181). Näin ollen katse voi suuntautua pidemmälle tulevaisuuteen. Kokemus osallisuudesta

auttaa löytämään yhteyden omiin vaikuttamisen ja osallistumisen tarpeisiin sekä kääntämään toimijuuden ulospäin.

2.6 Sosiaalinen pääoma

Sosiaalinen pääoma on tärkeää eläkkeellä ollessa. Sosiaalisen pääoman käsite nousi kiinnostuksen kohteeksi yhteiskuntatieteen kautta Robert D. Putnamin tutkimuksen seurauksena (Ruuskanen, i.a.) Sosiaaliseen pääoman katsotaan kuuluvan yleensä sosiaaliset verkostot, normit ja luottamus. Kaikki nämä edistävät verkostojen jäsenten yhteistoimintaa, toimintojen yhteensovittamista ja resurssien hyödyntämistä.

Luottamus on Putnamin mukaan sosiaalisen pääoman tärkein elementti (Ilmonen & Siisiäinen, 2020). Luottamus kasvattaa yhteistoimintaa, joka puolestaan helpottaa toimintojen koordinaatioita ja kommunikaatioita. Nämä vuorostaan voimistavat vastavuoroisuutta, joka taas puolestaan vahvistaa yhteisyyden tunnetta ja yhteistä identiteettiä.

Pohjanmaan kaksikielistä väestöä koskevassa tutkimuksessa on todettu, että seurakunta-aktiivisuus on peilattavissa sosiaaliseen pääomaan (Hyypä, 2013). Todennäköistä on, että seurakunta-aktiivisuus lisää terveyttä edistävää vaikutusta sosiaalisen osallistumisen ja luottamuksen kautta eli sosiaalisesta pääomasta.

Sosiaalisen pääoman mielenterveydellisiä vaikutuksia on selvitelty monissa ikääntyvän väestön terveystutkimuksissa (Hyypä, 2013). Sosiaalisen pääoman on katsottu edistävän mielenterveyttä. Sosiaalisesti aktiiviset henkilöt säilyttävät merkittävästi paremmin mielenterveytensä kuin passiiviset henkilöt.

”Sosiaalinen pääoma luo hyvinvointia ja hyvinvointi kasvattaa sosiaalista pääomaa”.

Kansalaisyhteiskunta on oleellinen tekijä sosiaalisen pääoman muodostumisessa. Kansalaisyhteiskunnan toiminta perustuu kansalaisten omaehtoiseen toimintaan, jossa kansalaiset järjestävät vapaaehtoista toimintaa ja palveluja itselleen ja muille (Harju, 2020). Sillä rakennetaan siis yhteistä hyvää. Kansalaistoimintaan liittyy oleellisesti yhteisöllisyys. Kansalaistoiminnan avulla moni saa sisältöä elämäänsä. Se tuo uusia ystäviä ja tuttavuuksia murtaen näin

yksinäisyyden kehää. Lähtökohtana toiminnalle on tasavertaisuus ja tavoitteena ihmisen ja yhteisön hyvä.

2.7 Digitaalinen osallisuus

Tämän päivän digitaalisessa yhteiskunnassamme ikääntynyt on valitettavan usein eriarvoisessa asemassa muuhun yhteiskuntaan nähden (Linna, 2018, s. 28). Työelämässä tulleet kokemukset tietotekniikasta ovat usein rajallisia, vaikka kokemusta olisikin niin teknologian edistymisen myötä aikaisemmat kokemukset eivät riitä nykypäivän taitovaatimukseen. Onkin tärkeää, että ikääntyneellä on omaa aktiivisuutta ja halua oppia digitaalisten palveluiden käyttöä. Yhteiskunnan on myös tarjottava keinoja ja mahdollisuuksia näiden uusien taitojen omaksumiseen. Kaikille ihmisryhmille on mahdollistettava jokapäiväisten palveluiden saatavuus.

Hiljakkoin eläköityneillä tietotekniset taidot ovat suhteellisen hyvällä tasolla. He myös asennoituvat positiivisesti tietotekniikkaan (Linna, 2018, 29). Melkein jokaisella oli käytössään älypuhelin, tietokone tai tabletti, joista tietokone on suosituin. Moni vastanneista uskoikin, että tulevaisuudessa tietoteknisten laitteiden käyttö tulee olemaan helpompaa ja näin ollen tutkimukseen osallistuvat eläköityneet uskovat tulevaisuudessa käyttävänsä enemmän erilaisia verkkopalveluita.

Tämänhetkinen ikäihmisten digiosaamisen nykytila on varsin vaihteleva. Tutkimukset osoittavat, että yli 65-vuotiaiden digiosaaminen ja medialukutaito vaihtelevat hyvin paljon kaikilla ulottuvuuksilla (Rasi & Taipale, 2020, s. 329–330). Tärkeintä on kuitenkin ikäihmisten riittävä tietotekniikan osaaminen, joka vastaa heidän omia tarpeitaan. Ei niinkään kaikkien ikäihmisten tietty yleinen osaamistaso.

Digitaalisuus mahdollistaa osaltaan osallisuuden kokemusta, sen avulla voi löytää itselle merkityksellisen yhteisön, vaikkapa Facebookin erilaisista vertaistukiryhmistä. Älypuhelimet ja tietokoneet mahdollistavat nopean tiedon hankinnan sekä yhteydenpidon kuvapuhelimen kautta. WhatsApp ohjelman kautta voi luoda ryhmiä ja näin ollen mahdollistaa yhteydenoton useamman ihmisen kanssa, joka puolestaan luo yhteisöllisyyden tunnetta.

3 OSALLISUUS

3.1 Mitä osallisuus on?

Sanotaan, että osallisuus on vaikea käsite ja se on myös laava (Isola ym., 2013, s. 3). Eri ministeriöt käsittelevät osallisuutta eri näkökulmista. Sosiaali- ja terveysministeriön näkökulma on aktiivinen kansalaisuus, aktivointi ja yhdenvertaiset palvelut (STM, 2014, Isola ym., 2013, s. 3 mukaan). Oikeusministeriön näkökulma keskittyy ihmisoikeuksiin ja demokratiaan (OM, 2014, Isola ym., 2013, s. 3 mukaan). Opetus- ja kulttuuriministeriön näkökulma painottaa merkityksellisyyttä ja mahdollisuuksia (OKM, 2016, Isola ym., 2013, s. 3 mukaan).

Särkelä-Kukon (2014, s. 34) mukaan osallisuus on moniulotteinen ja vaikeasti rajattava, koska se saa erilaisia merkitys sisältöjä puhujan, käyttötarkoituksen ja paikan mukaan. Osallistumisen ja osallisuuden käsiteitä näkee usein käytettävän samaa tarkoittavina. Osallistuminen ja osallisuus eivät kuitenkaan tarkoita samaa asiaa. Osallistuminen voi olla esimerkiksi mukana oloa tilanteissa, jotka toiset ovat suunnitelleet. Tällöin ei synny omaa toimintaa. Osallistuminen voi olla myös tavoite tai osallisuutta edistävän toiminnan muoto (Kivinen ym., 2020, s. 269 mukaan). Osallistuminen ei siis suoranaisesti aina tarkoita osallisuutta, mutta osallisuuden kokemukset syntyvät osallistumisen kautta (Leemann & Hämäläinen 2015, s. 2).

Yksilön näkökulmasta osallisuus on monitasoinen ja monisyinen kokonaisuus, johon sisältyy tunteminen, kuuluminen ja tekeminen (Särkelä-Kukko, 2014, s. 36). Työ ja harrastaminen sekä osallistumis- ja vaikuttamistoiminta ovat esimerkkejä toiminnoista, joiden kautta voidaan kokea osallisuutta omassa yhteisössä tai yhteiskunnassa. Osallisuuden kokemukset muodostuvat arjessa ihmisen tullessa kuulluksi ja huomioduksi sosiaalisissa suhteissa, keskusteluissa, kohtaamisissa, ihmisen vaikuttaessa elämäänsä linkittyviin asioihin ja päättäessä omista asioistaan. Osallisuus muodostuu siis osallistumisen, toiminnan ja vaikuttamisen kautta. Osallisuus kokemuksena on subjektiivinen, voimakkaasti tunneperäinen ja tilannesidonnainen. Osallisuuden kokemus ei kuitenkaan synny ilman yhteisöä tai ryhmää (Kivinen ym., 2020, s. 269).

Yksilötason osallisuutta ilmentää ihmisen tunne siitä, että kuuluu ryhmiin tai yhteisöihin, jotka ovat hänelle merkityksellisiä (Raivio, 2018, s. 101). Yhteisötasolla osallisuus ilmenee jäsenten keskeisenä luottamuksena ja arvostuksena sekä siinä, että ihmisellä on mahdollisuus vaikuttaa yhteisön toimintaan. Yhteiskuntatason osallisuus luo ihmisille puitteet mahdollisuuksien ja

oikeuksien toteutumiselle. Poliittikkatasolla luotavien osallisuustavoitteiden taustalla vaikuttavat muun muassa kansainväliset ihmisoikeudet. Ihmisten osallistumista yhteiskuntaan varmistavat ja tukevat kansalais- ja poliittiset oikeudet. Ihmisten osallisuutta ja hyvinvointia yhteiskunnassa varmistavat ja tukevat sosiaaliset, taloudelliset ja sivistykselliset oikeudet.

Osallisuuden kokemuksen taso vaihtelee elämänvaiheiden- ja tilanteiden mukaan eli se ei ole yksilön vakaana pysyttelevä ominaisuus (Raivio & Karjalainen 2013, 15). Osallisuuden aste ja toimintakyky yhteiskunnassa vaihtelee jo elämänkaareemme liittyvien ikä- tai elämänvaiheitten takia. Henkilön osallisuuden subjektiivisella kokemuksella ja tuntemuksilla viitataan osallisuuteen tai osattomuuteen (Leemann & Hämäläinen, 2016, s. 589). Yksilötason kokemus vaihtelee eri henkilöiden välillä, ollen henkilökohtainen kokemus. Osallisuuden kokemuksen subjektiivisuus hankaloittaa osallisuuden rajojen määrittelyä, mitattavuutta sekä sisältöä.

3.2 Osallisuuden viitekehys

THL:n tutkijat Isola ym. (2017, s. 5) ovat tehneet tutkielman nimeltään ”Osallisuuden viitekehystä rakentamassa”. Tässä tutkielmassa luodaan ehdotus osallisuuden viitekehykseksi aikaisempien teorioiden ja tutkimuksien perusteella. Tutkielman mukaan osallisuus on sellaiseen kokonaisuuteen kuulumista, joka mahdollistaa liittymisen erilaisiin hyvinvoinnin lähteisiin sekä vuorovaikutussuhteisiin, jotka osaltaan lisäävät elämän merkityksellisyyttä. Osallisena ihminen pystyy vaikuttamaan oman elämänsä kulkuun, omiin mahdollisuuksiinsa, tekemiinsä toimintoihin, saamiinsa palveluihin ja jopa joihinkin yhteisiin asioihin. Hyvinvoinnin lähteeksi mainitaan aineelliset ja aineettomat mahdollisuudet. Aineellisia ovat kohtuullinen toimeentulo, asuminen, saatavilla oleva koulutus sekä harrastukseen liittyvät tarvikkeet. Aineettomiin kuuluu mm. luovuus, turva sekä luottamus. Näiden kahden väliin sijoittuvat muut asiat, kuten palvelut.

3.3 Osallisuusindikaattori

THL (i.a.) on kehittänyt osallisuusindikaattorin, jolla voidaan mitata osallisuuden kokemusta. Indikaattori muodostuu väittämistä, joista nousee esille vastaajan kuulumisuuden tunne, tekemisten merkityksellisyys ja toimintamahdollisuudet. Väittämien taustalla on kokonaisvaltainen käsitys osallisuudesta kuulumisena ja kuulluksi tulemisena, jolloin ihminen voi vaikuttaa oman elämänsä kulkuun ja yhteisiin asioihin. Osallisuutta kokeva ihminen pääsee myös osalliseksi yhteisestä hyvästä: hän voi joko tuottaa sitä tai päästä nauttimaan siitä. Väittämät on

muodostettu osallisuusindikaattoriin tukeutuen aiempiin tutkimuksiin ja tutkimuskirjallisuuteen. Väittämiä on testattu ja kehitetty edelleen ryhmähaastatteluista sekä avoimista verkkotesteistä saadun palautteen perusteella.

Osallisuusindikaattorilla on saatu tuloksia muun muassa osallisuuden ja terveyden kokemusten välisestä yhteydestä (THL, i.a.). Tuloksista kävi ilmi, että mitä parempi oli koettu terveys, sitä vahvempi oli myös osallisuuden kokemus. Osallisuusindikaattoria on käytetty muun muassa FinSote- tutkimuksessa, joka oli ensimmäinen koko Suomen aikuisväestöä koskeva osallisuustutkimus,

3.4 Fin-Sote 2019

Ensimmäistä kertaa koko Suomen aikuisväestöä koskevaa tietoa osallisuuden kokemuksesta saatiin FinSote 2019- aineistosta (Hedman ym., 2021, s. 2). Se toteutettiin Kansallisessa terveys, hyvinvointi- ja palvelututkimuksessa. Tutkimuksessa tarkasteltiin osallisuusindikaattorin ja positiivisen mielenterveyden mittareita rinnakkain niiden keskinäisiä yhteyksiä peilaten.

Tutkimuksessa osallisuutensa vahvimaksi kokivat työikäiset (18–64- vuotiaat) ja toisena olivat vanhuuseläkkeellä olevat (Hedman ym., 2021). Osallisuuden kokemus oli tutkimuksen mukaan vahvin naisilla sekä korkeasti koulutetuilla henkilöillä. Yksinasuvilla osallisuus ja positiivinen mielenterveys olivat alhaisemmalla tasolla kuin muilla. Puolison tuki oli merkittävä positiivisen mielenterveyden kannalta. Tutkimuksesta kävi ilmi osallisuuden kokemuksen ja positiivisen mielenterveyden olevan 65 vuotta täyttäneille melkein saman tasoinen kuin työikäisillä. Olettaa voi, että iänkattumisen ja siitä johtuvan toimintakyvyn heikkenemisen myötä osallisuuden kokemus ja positiivinen mielenterveys heikkenevät.

3.5 Osallisuus poliittisissa ohjelmissa ja lainsäädännössä

Sanna Marinin hallituksen ohjelman 2019 ”Osallistava ja osaava Suomi – sosiaalisesti, taloudellisesti ja ekologisesti kestävä yhteiskunta” yhtenä tavoitteena on tehdä Suomesta yhä yhdenvertaisempi ja tasa-arvoisempi yhteiskunta, jossa luottamus voi lisääntyä ja jokaista ihmistä kohdellaan yhtä arvokkaasti (Valtioneuvosto, i.a.). Ohjelman mukaan tämä toteutuu, kun lisääntään osallisuutta, kavennetaan ihmisten hyvinvointiin, terveyteen ja tuloihin liittyviä eroja,

edistetään hyvinvointitaloutta, ihmisoikeuksia ja edellytyksiä ihmisen koko elämänkaaren kestävälle hyvälle elämälle.

Oikeusministeriön Kansallinen demokratiaohjelma 2025 on sateenvarjo eri ministeriöiden hankkeille, jotka edistävät demokratiaa, kattaen lukuisia kansalaisyhteiskuntaa ja osallisuutta koskevia toimia, jotka liittyvät pääministeri Marinin hallitusohjelmaan (Oikeusministeriö, i.a.). Tämä poikkihallinnollinen ohjelma tavoittelee osallisuuden edistämistä ja vuorovaikutuksen uudistamista kansalaisyhteiskunnan ja hallinnon välillä sekä tuo osallisuuden ja demokratian keskeiseksi toimintatavaksi julkishallinnon toimintaan. Ohjelman tarkoituksena on myös 1) uusien osallistumistapojen kehittäminen sekä niiden valmistelujen avoimuuden ja kuulemisen edistäminen, 2) kansalaisyhteiskunnan toimintaedellytysten vahvistaminen, 3) demokratia- ja ihmisoikeuskasvatuksen ja nuorten osallisuuden edistäminen.

Vuoden 2022 alussa virassaan aloitti Suomen kaikkien aikojen ensimmäinen vanhusasiavaltuutettu Päivi Topo (Topo, 2022). Hän pitää oman virkansa perustamista tämän hallituskauden yhtenä suurena saavutuksena. Tämän viran perustamiseksi on tehty töitä 20 vuotta. Nyt ollaan vihdoinkin tilanteessa, jossa yhteiskunnassamme tietyn viranomaisen tehtävänä on ikääntyneiden aseman ja oikeuksien edistäminen. Vanhusasiavaltuutetun virka on aiheuttanut suurta kiinnostusta heti ensimmäisenä vuotena, mikä on tuonut Tepon työhön mielekkyyttä ja mahdollisuuksia ikääntyneiden asioiden esille nostoon. Hänen tavoitteenaan ensivuodelle on muun muassa saada lainsäädäntöön ikävaikutusten arviointi.

Kansalaisten osallistumis- ja vaikuttamismahdollisuuksia turvaava lainsäädäntö on nykyisellään laajaa. Osallisuus esiintyy monissa laissa asiakkaan osallistumisen, oikeuksien tai vaikuttamisen näkökulmista. Esitämme esimerkkejä ikääntyneiden osallisuuteen liittyvistä laista, ja siitä miten ne ottavat huomioon osallisuus näkökulman.

Taulukko 1. Esimerkkejä lajeista, joissa mainitaan osallisuus näkökulma (Kauppila & Kirvesmäki, 2022).

Laki	Osallisuus näkökulma
Hallintolaki (434/2003)	Asiakkaan oikeus neuvontaan ja ohjaukseen asioinnissa sekä osallisuuteen ja tietoon päätöksenteossa.
Perustuslaki (731/1999) §2, §14	Kansanvaltaan sisältyy yksilön <i>oikeus osallistua</i> ja <i>vaikuttaa</i> yhteiskunnan ja elinympäristönsä kehittämiseen. Julkisen vallan tehtävänä on edistää yksilön mahdollisuuksia <i>osallistua</i> yhteiskunnalliseen toimintaan ja vaikuttaa häntä itseään koskevaan päätöksentekoon.
Kuntalaki (410/2015) §22	Kunnan asukkailla ja palvelujen käyttäjillä on <i>oikeus osallistua</i> ja <i>vaikuttaa</i> kunnan toimintaan. Valtuuston on pidettävä huolta monipuolisista ja vaikuttavista osallistumisen ja vaikuttamisen mahdollisuuksista ja menetelmistä. Tämän velvollisuuden toteutuksesta voi kunta itse päättää. Asiakasosallisuutta voi aktiivisesti hyödyntää lakisääteisillä neuvostoilla, kuten vanhus-, vammais- ja nuori-sovaltuustoilla.
Laki potilaan asemasta ja oikeuksista (758/1992), Laki sosiaalihuollon asiakkaan asemasta ja oikeuksista (812/2000)	Nämä kaksi lakia korostavat: palvelun käyttäjän <i>osallisuutta</i> omiin palveluihinsa. Lait velvoittavat antamaan asiakkaalle mahdollisuuden vaikuttaa ja osallistua palveluiden suunnitteluun ja toteuttamiseen sekä ottamaan huomioon asiakkaan toivomukset ja mielipide niin, että hänen itsemääräämisoikeuttaan kunnioitetaan
Terveystieteiden tutkimuslaki (1326/2010), Sosiaalihuoltolaki (1301/2014)	<i>Asiakaskeskeisyys</i> painottuu näissä kahdessa laissa. Sosiaalihuollossa on tehtävä lain mukaan rakenteellista sosiaalityötä. Tämä tarkoittaa sosiaalihuollon asiakastyöhön perustuvaa tiedon tuottamista

	asiakkaiden tarpeista sekä arviointia sosiaalipalvelujen ja sosiaalihuollon vaikutuksista näihin tarpeisiin.
Laki ikääntyneen väestön toimintakyvyn tukemisesta sekä iäkkäiden sosiaali- ja terveyspalveluista (980/2012)	Parantaa ikääntyneen väestön mahdollisuutta <i>osallistua</i> elinoloihinsa vaikuttavien päätösten valmisteluun ja tarvitsemiensa palvelujen kehittämiseen kunnassa ja hyvinvointialueella.
Laki hyvinvointialueesta 611/2021	Hyvinvointialueen asukkailla ja palvelujen käyttäjillä on oikeus osallistua ja vaikuttaa hyvinvointialueen toimintaan. Aluevaltuuston on pidettävä huolta monipuolisista ja vaikuttavista osallistumisen ja vaikuttamisen mahdollisuuksista ja menetelmistä.

Etenkin sosiaalihuoltolaki, kuntalaki ja laki ikääntyneen väestön toimintakyvyn tukemisesta sekä iäkkäiden sosiaali- ja terveyspalveluista velvoittavat kuntia entistä tarkemmin miettimään ja kehittämään kuntalaisten ja asiakkaiden osallistumisen ja vaikuttamisen toimintatapoja sekä rakenteita (Pyykkönen, 2014, s. 27). Uusin laki hyvinvointialueesta lisää mahdollisuuksia monipuoliseen vaikuttamiseen ja osallistumiseen.

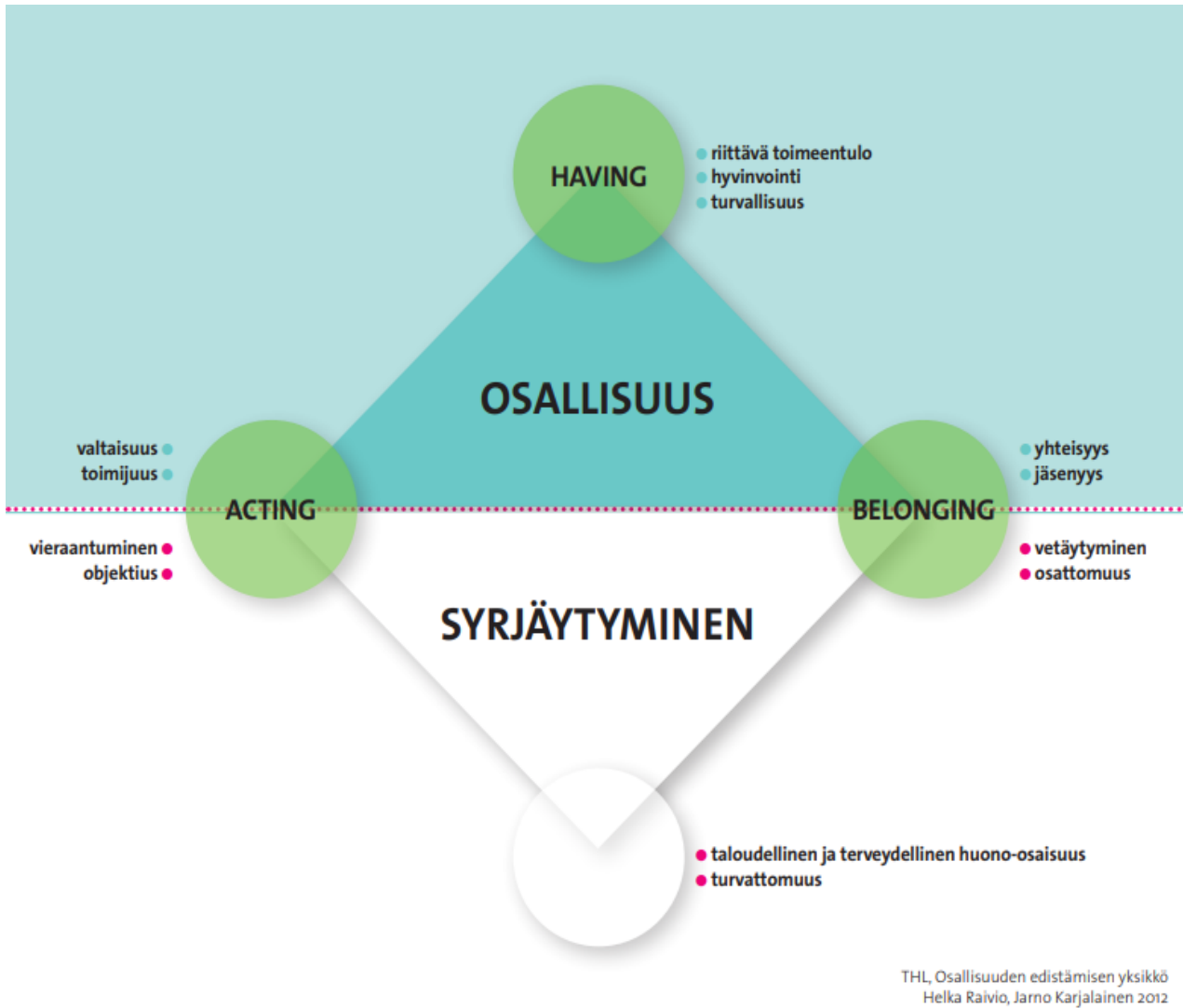
Lainsäädäntö luo puitteet myös sosiaali- ja terveyspalvelujärjestelmälle, velvoittaen niin työntekijöitä kuin organisaatioita osallisuuden edistämiseen (Kivinen ym. 2020, s. 275, 277). Olemassa ei kuitenkaan ole vakiintunutta oikeudellista määritelmää asiakkaan osallisuudelle, vaan se saa erilaisia merkityksiä eri säädöksissä.

3.6 Osallisuuden elementit Raivion ja Karjalaisen mukaan

Valitsimme opinnäytetyömme pääteemoiksi Raivion ja Karjalaisen osallisuuden ulottuvuudet. Raiviolle ja Karjalaiselle (2013, s. 16) Erik Allardtin jäsenyys hyvinvoinnin ulottuvuuksista on toiminut innostuksena heidän hahmotellessa osallisuuden rakennetta. Yksilön hyvinvointiin liittyy vahvasti osallisuus. Mielestämme Allardtin teoria tarjoaa hyvän pohjan opinnäytetyömme käsittelyyn.

Erik Allardt'n hyvinvoinnin teorian lähtökohtana on ihmisen luonnolliset tarpeet, joiden tullessa tyydytetyksi muodostuu hyvinvointia. Näiden perustarpeiden kautta Allardt (1976, s. 9) on määritellyt kolme arvoluokkaa. Having sisältää materiaaliset olosuhteet (esimerkiksi talous, asuminen, työllisyys, terveys ja koulutus). Loving tarpeet olla yhteydessä muihin ihmisiin (perhe, suku, ystävät ja erilaiset yhteisöt). Being tarpeen kuulua yhteiskuntaan esimerkiksi osallistumisen, poliittisen aktiivisuuden ja merkityksellisen työelämän kautta (Allardt 1976, 88–94). Nämä hyvinvoinnin elementit on tunnustettu monessa yhteydessä keskeisiksi perusedellytyksiksi, jotka tukevat osallisuutta ja yhteiskunnallista toimintakykyä sekä rakentavat sosiaalista kestävyttä (Raivio & Karjalainen, 2013, s. 16).

Raivion ja Karjalaisen (2013, s. 14) osallisuuden tulkinnassa ulottuvuuksia on kolme: taloudellinen osallisuus eli riittävä toimeentulo ja hyvinvointi (having), valtaisuus/toimijuus eli toiminnallisuus (acting), yhteisöllinen osallisuus eli yhteisöihin kuuluminen ja jäsenyys (belonging). Osallisuuden edellytyksenä on yksilön käytössä olevat tarpeelliset aineelliset resurssit (HAVING), jotta hänellä on mahdollisuus olla toimijana omaa elämäänsä koskevissa päätöksenteoissa (ACTING) ja että hän omaa sosiaalisesti merkityksellisiä ja tärkeitä ihmissuhteita sekä erilaisien ryhmien jäsenyyttä (BELONGING). Kuviossa 1. Raivio ja Karjalainen ovat kuvanneet osallisuuden näyttäytymistä syrjäytymisen vastaparina.



Kuvio 1. Osallisuus syrjäytymisen vastaparina (Raivio & Karjalainen, 2012).

3.7 Osallisuuden vastakäsitteet

Avasimme syrjäytymisen näkökulmaa Raivion ja Karjalaisen kuviolla, josta ilmenee se, miten syrjäytyminen näyttäytyy osallisuuden vastaparina (kuvio 3). Raivion ja Karjalaisen (2013, s. 17) mukaan kullekin kuviossa olevalle osallisuuden ulottuvuudelle hahmottuu myös negatiivinen vastapari, syrjäytymisen ulottuvuus. Vajaus jollain osallisuusulottuvuudella johtaa osallisuuden vähenemiseen ja syrjäytymisriskin lisääntymiseen, tällöin ei osallisuus toteudu täysimääräisesti. Raivion ja Karjalaisen (2013, s. 17) mukaan osallisuusulottuvuuksien tasapainoisuudella on vaikutusta yksilön kokemaan osallisuuteen. Tasapainoinen osallisuuden kolmio merkitsee hyvinvointia yksilötasolla, joka heijastuu yhteiskuntaan sosiaalisena kestävyytensä.

4 SYRJÄYTYMINEN

4.1 Syrjäytyminen yleisellä tasolla

Syrjäytyminen on moneen asiaan vaikuttava ilmiö sekä kokemuksena hyvin subjektiivinen. Sosiaali- ja terveysministeriön (i.a.) määritelmän mukaan syrjäytymisen käsitteellä kuvataan nykyaikaisen yhteiskunnallisen huono-osaisuuden muotoja. Syrjäytymisen seurauksia voivat olla työttömyys, köyhyys, mielenterveysongelmat, alkoholisoituminen tai yhteiskunnallisten vaikutusmahdollisuuksien ulkopuolelle joutuminen. Nämä osaltaan voivat estää ihmisiä osallistumisesta täyspainoisesti normaaleihin yhteiskunnan toimintoihin.

Helneen mukaan (2002, s. 189–190) syrjäytymisen ongelmaa ei tulisi tarkastella irrallisena ongelmana vaan

”se tulisi yhdistää yhteiskunnan tarkasteluun, jossa tuo ilmiö syntyy tai se synnytetään”.

Helne (2002, s. 1) ei halua hakea vastausta siihen, mitä syrjäytyminen tarkoittaa tai miten se tulisi määritellä. Sen sijaan hän lähtee liikkeelle ilmauksen sisältämästä ja edellyttämästä vastakohtaisuudesta.

Syrjäytymisen huoli kantaa läpi EU:n ja sen laajuisen syrjäytymisen vastaisen toiminnan (Rai-
nio, 2006, s. 9). Syrjäytyminen on nostettu yhdeksi yhteiskunnan kattavaksi johtotähdeksi myös Suomessa. Raunion mukaan (2006, s. 9) syrjäytymisen nujertamiseksi on laadittu sekä kansallinen (Sosiaali- ja terveysministeriö 2003) että EU:n laajuinen toimintasuunnitelma (EU 2003). Sipilä toteaa (1985, s. 73)

”jos halutaan säilyttää syrjäytyminen suhteellisen joustavana käsitteenä, voidaan esimerkiksi määritellä sen tarkoittavan yksilöä ja yhteiskuntaa yhdistävien siteiden heikkoutta”.

Toisaalta syrjäytymis- käsitteen väljyys voi olla liiankin joustava, jolloin se voi käytännössä johdatella jäykkään ja yksipuoliseen syrjäytymisen ymmärtämiseen. Sipilä (1985, s. 73–75) on kiinnittänyt huomiota pohtiessaan syrjäytymisen määreitä, että

”onko kaikenlaista yksilön ja yhteiskuntaa yhdistävien siteiden heikkoutta pidettävä syrjäytymisenä?”

Tuskin, koska voidessamme puhua syrjäytymisestä, pitää siteiden heikkouteen liittyä myös yksilöiden joutuminen yhteiskunnan toiminnallisten asioiden ulkopuolelle.

Syrjäytyminen voi myös ilmetä hyvinvointiongelmien kasaantumisena. Niiden pitkittyessä vaarana on, että ihminen syrjäytyy (Paananen & Kainulainen, 2020). Fyysisen, psyykkisen sekä sosiaalisen ulottuvuudet kietoutuvat toisiinsa tiivistä. Pitkittyneen sosiaalisen huono-osaisuuden vaikutukset saattavat näkyä lisääntyneinä fyysisen terveyden ongelmina.

Sosiaalisten suhteiden ja syrjäytymisen tarkastelussa tulee olla kokonaisvaltainen näkökulma (Topo ym. 2021, s. 293). Huomioon tulee ottaa rakenteelliset ja yksilölliset tekijät. Yksilön elämäntilanne sekä aikaisemmat kokemukset elämänkulun varrelta. Nämä tekijät tunnistamalla ja huomioimalla voidaan tukea ihmisen osallisuutta sosiaalisissa verkostoissa ja vähentää yksinäisyyden tunnetta.

4.2 Yksinäisyys

Yksinäisyys on omakohtainen kielteinen kokemus, jota koetaan puutteellisissa vuorovaikutussuhteisessa (Tiikkainen, 2011, s. 59). Yksinäisyyden tunnetta voidaan kuvata epämiellyttäväksi ja ahdistavaksi. Yksinäisyys ei välttämättä ole sama kuin sosiaalinen eristyneisyys. Välttämättä yksin oleva ihminen ei koe olevansa yksinäinen, mutta toisaalta voi kokea itsensä yksinäiseksi muiden seurassa. Tutkimusten mukaan se voi olla myös myönteinen tunne, vaikka se useimmiten ymmärretään kielteiseksi ilmiöksi.

Yksinäisyyttä tarkasteltaessa tulisi keskeisenä tekijänä olla se, millaisena yksinäisyys näyttäytyy tai ilmenee yksinäisyyttä kokevan näkökulmasta (Tiikkainen, 2011, s. 73). Vaikka yksinäisyydessä on hyvin monia kielteisiä tunteita läsnä, niin teorioissa ei näihin kovinkaan paljon puututa. Pohdittava olisi, millaisia tunteita yksinäisyys aiheuttaa, ja mitä nämä merkitsevät ihmiselle ja näin ollen voitaisiin löytää kullekin sopiva auttamiskeino.

Rahikka ym. (2020, s. 103) ovat tutkineet ikääntyvien naisten kokemaa yksinäisyyttä sekä heidän yksinäisyydelleen antamia merkityksiä. Naisten yksinäisyys kuvattiin aaltomaisena vaihteluna, koska yksinäisyyden kokemus oli ajoittaista ja tilanteista johtuvaa (Rahikka ym., 2020, s.

103). Elämäntilanteissa tapahtuneet muutokset taustoittivat yksinäisyyttä. Naisilla oli sosiaalisia suhteita, mutta heillä ei ollut välttämättä samanhenkistä seuraa. Naisten kokemaa yksinäisyyttä vahvisti niukka toimeentulo. Tämä aiheutti tunteen ulkopuolisuudesta, koska he joutuivat kieltäytymään heitä kiinnostavista tapahtumista tai jättää harrastukset väliin. Suurinta osaa naisia huolesti niukan toimeentulon vaikutus yksinäisyyden syntyyn. Myös tulevaisuus näyttäytyi elämäkulun janalla epävarmalta. Yksinäisyys on ilmiönä yksilöllinen ja monimerkityksellinen suhteessa aikaan ja elämäntilanteeseen.

Weissin vuorovaikutusteoria on yksi yksinäisyyttä käsittelevä teoria (Tiilikainen, 2006, s. 14). Weiss on kehittänyt jaottelun emotionaaliseen ja sosiaaliseen yksinäisyyteen. Emotionaalinen yksinäisyys tarkoittaa esimerkiksi puolison tai elämänkumppanin menettämistä tai puuttumista. Sosiaalinen yksinäisyys puolestaan johtuu sosiaalisten vuorovaikutusten tai kontaktien, kuten työtovereiden ja naapureiden vähäisyydestä, poissaolosta tai yhteyden tunteen puutteesta. Teorian taustalla on oletus siitä, että vuorovaikutussuhteiden kautta ihminen täyttää erilaisia emotionaalisia sekä sosiaalisia tarpeitaan. Ihmisillä on tarve liittyä yhteen toisten kanssa, kokea kiintymystä, saada arvotusta, apua ja neuvoja, sekä antaa läheisyyttä muille ihmisille.

5 OPINNÄYTETYÖN TUTKIMUSKYSYMYS, TARKOITUS JA TAVOITE

5.1 Opinnäytetyön tutkimuskysymys ja tarkoitus

Opinnäytetyömme tutkimuskysymys on:

Kuinka osallisuuden eri ulottuvuudet (having, acting, belonging) näyttäytyvät hiljakkoin vanhuuseläkkeelle siirtyneiden arjessa?

Tutkimuksemme tarkoitus on kuvata osallisuuden kokemusta hiljattain vanhuuseläkkeelle siirtyneiden näkökulmasta. Osallisuuden kokemus on subjektiivinen kokemus. Pyrimmekin tuomaan esille haasteltavien omakohtaista kokemusta. Tarkastelimme opinnäytetyömme osallisuuden rakentumista, Allardin hyvinvointi teoriaan pohjautuvien Raivion ja Karjalaisen osallisuuden ulottuvuuksien kautta:

- riittävä toimeentulo, hyvinvointi ja turvallisuus: taloudellinen osallisuus (HAVING)
- valtaisuus/toimijuus: toiminnallinen osallisuus (ACTING)
- yhteisöihin kuuluminen ja jäsenyys: yhteisöllinen osallisuus (BELONGING)

5.2 Tutkimuksen tavoitteet

Tutkimuksen tavoitteena on saada tietoa hiljakkoin eläkkeelle siirtyneiden osallisuuden kokemuksista ja mahdollisista osattomuuden kokemuksista. Mielestämme tätä aihetta on tärkeää tutkia ja kehittää keinoja osallisuuden kokemuksen lisäämiseksi, koska osallisuuden kokemuksella on suuri merkitys ihmisten hyvinvointiin.

6 TUTKIMUSMENETELMÄ JA TOTEUTUS

6.1 Laadullinen tutkimus

Laadullisen tutkimuksen tarkoituksena on, että ilmiö kuvataan, ymmärretään sekä annetaan sille mielekäs tulkinta (Kananen, 2008, s. 24). Kvalitatiivisen tutkimuksen toteuttamiseksi ei ole tarkkaa viitekehystä, kuten kvantitatiivisessa tutkimuksessa. Aineiston laatu on määrää tärkeämpi laadullisessa tutkimuksessa (Kananen, 2008, s. 35).

Laadullinen tutkimus valikoitui menetelmäksemme, koska tarvitsemme kokemuksen tuomaa omakohtaista tietoa. Haastattelun ja nimenomaan haastattelun avoimien kysymysten avulla saimme mielestämme parhaiten vastauksia tutkimuskysymyksiimme. Kanasen mukaan (2008, s. 25) laadullisessa tutkimuksessa korostuu merkitykset, miten ihmiset kokevat ja näkevät reaaliympäristönsä. Itse tutkija onkin tiedonkeruun ja analysoinnin instrumentti, jonka kautta reaaliympäristö suodattuu tutkimustuloksiksi.

Ennen kaikkea joustavuus on haastattelun etu (Tuomi & Hirsijärvi, 2018, s. 85). Tämä mahdollistaa myös sen, että kysymysten järjestystä voidaan esittää siinä järjestyksessä kuin tutkija katsoo sen aiheelliseksi. Tärkeintä on saada tietoa mahdollisimman paljon halutuista asioista.

Teemahaastattelussa eli puolistrukturoiduissa haastatteluissa aihepiirit eli teema-alueet ovat kaikille samat. Haastateltavat voivat vastata omin sanoin esitettyihin kysymyksiin, joita ei ole sidottu vastausvaihtoehtoihin (Hirsijärvi & Hurme, 2014, s. 47). Teemahaastattelussa pyritään etenemään tiettyjen teemojen kautta sekä niihin liittyvien tarkentavien kysymysten varassa (Tuomi & Sarajärvi, 2018, s. 87). Tämän haastattelumenetelmän etuna on, että haastattelutilanteessa voidaan tehdä tarkentavia sekä syventäviä kysymyksiä haastateltavien vastauksiin perustaen. Valitut teemat perustuvat siihen, mitä jo tiedetään tutkitusta ilmiöstä eli ne perustuvat asian viitekehukseen. Teemahaastattelu tarjoaa tutkijalle väljyyttä, mutta toisaalta mahdollistaa teemoittelun avulla haastattelun rajaamisen (Kananen, 2008, s. 74). Nostimme haastattelukysymysten teemat Raivioin ja Karjalaisen osallisuuden ulottuvuuksien kautta.

Haastattelutilanteen pyrimme pitämään vapaana ja keskusteluomaisena, jossa haastateltavan oma kokemus oli keskiössä. Koimme, että yksilöhaastatteluiden kautta saimme yksilön omakohtaista kokemusta paremmin esille kuin ryhmähaastattelumenetelmällä.

Haastatteluiden tallentaminen (nauhoittaminen) kuuluu teemahaastattelun luonteeseen (Hirsijärvi & Hurme, 2014, s. 92). Näin saadaan haastattelu sujumaan nopeasti ja ilman katkoja. Nauhoittamalla haastattelu saadaan kommunikaatiotapahtumasta säilytettyä oleelliset seikat. Nauhoitimme haastattelut ja lisäksi teimme keskustelujen lomassa pieniä muistiinpanoja, joihin oli helppo palata haastattelun lomassa.

6.2 Aineiston keruu

Toteutimme haastattelut teemahaastattelulla eli puolistrukturoidulla haastattelulla. Lähetimme haastateltaville saatekirjeen (LIITE 1), jossa kerroimme tutkimuksen aiheesta ja siitä, miksi tutkimme aihetta. Haastattelun alussa kävimme läpi tutkimussuostumuksen allekirjoituksineen, sekä kysyimme, mitä osallisuuden kokemus heidän mielestään pitää sisällään. Siitä syntyikin hyvää keskustelua teemoihin liittyen. Pyrimme saamaan syvällistä tietoa teemojen kautta, ja syvensimme niitä vielä tarkentavilla apukysymyksillä. Nauhoitimme haastattelut sekä teimme muistiinpanoja haastatteluiden yhteydessä.

6.3 Aineiston käsittely ja analysointi

Teorialähtöisessä sisällönanalyysissä aineiston analyysin luokittelu perustuu aikaisempaan käsitejärjestelmään (Tuomi & Sarajärvi, 2018, s. 127). Se voi olla teoriamalli, käsitejärjestelmä tms., jonka pohjalta muodostetaan analyysirunko. Sen jälkeen rungon sisälle rakennetaan aineiston pohjalta erilaisia luokituksia tai kategorioita, aineistolähtöisen sisällönanalyysin periaatteita noudattaen (mts. 128). Rungon ulkopuolelle jääneistä asioista voidaan muodostaa uusia luokituksia tai kategorioita. Näin ollen voidaan testata käytössä olevaa teoriaa uudessa kontekstissa.

Analysoinnissa käytimme aineistolähtöisen sisällönanalyysin periaatteita. Aineistoa pyritään kuvaamaan sanallisesti tiiviisti ja yleisessä muodossa (Kananen, 2008, s. 94). Ilmiöstä pyritään tuottamaan sanallinen ja selkeä kuva. Vaiheisiin kuuluu aineiston redusointi eli aineiston pelkistäminen, klusterointi eli aineiston ryhmittely, sekä abstrahointi, jossa erotetaan oleellinen tieto epäoleellisesta, jolloin voidaan muodostaa teoreettisia käsitteitä. Näitä käsitteitä yhdistämällä tutkimustehtävään saadaan vastaus. Tulkinta ja päättely ovatkin sisällönanalyysin perusta.

Tutkimus aloitetaan haastatteluiden auki kirjoittamisella eli litteroinnilla (Kananen, 2008, s. 94). Aineiston sisältöön on syytä perehtyä hyvin, lukemalla aineisto useampaan kertaan. Laadullisessa tutkimuksessa tiedonkeruu ja analyysi kulkevat käsi kädessä, näin olleen jokainen haastatteluaineisto on tarkoin luettava läpi sekä perehdyttävä siihen hyvin.

Aineistoon perehtymisen jälkeen, sieltä nostetaan analyysiyksiköitä, joita voivat olla sanat, lauseet tai lauseista muodostuneita kokonaisuuksia (Kananen, 2008, s. 94–95). Tämän jälkeen aihekokonaisuudet pilkotaan pienempiin osiin eli alaluokkiin. Näiden välille pyritään löytämään loogisia yhteyksiä. Näin voidaan alkaa yhdistelemään luokkia, jonka avulla pyritään nostamaan yleistettävyytensä esim. useasti toistuvia sanoja/asioita.

Opinnäytetyössämme olemme muodostaneet analyysirungon Raivioin ja Karjalaisen määrittelemien osallisuuden kolmen ulottuvuuden mukaan, joita ovat taloudellinen, toiminnallinen ja yhteisöllinen osallisuus. Tuomen ja Sarajärven (2018, s. 124–126) kuvaamaa teorialähtöisen sisällönanalyysin prosessia mukaillen, olemme keränneet kunkin kategorian alle aineistotamme esiintyviä alkuperäisilmauksia ja edenneet niistä pelkistettyjen ilmausten kautta alaluokkiin. Analyysissä pyrimme hakemaan yhtäläisyyksiä ja eroavaisuuksia haastateltavien ilmauksista. Oheisessa taulukossa olemme kuvanneet prosessia (taulukko 2).

Taulukko 2. Analyysin kuvaus (Kauppila & Kirvesmäki, 2022).

Alkuperäinen ilmaus	Pelkistetty ilmaus	Alaluokka	Yläluokka
<p>”Bensakulut ovat pienentyneet ja on aikaa suunnitella ja valmistaa ruokaa”</p> <p>”Yllättävän pieni eläke”</p> <p>”Velkaa ei saa olla”</p> <p>”Saanut olla terveenä”</p>	<p>Menojen pienentyminen kompensoi tulojen pienentymistä</p> <p>Riittävä lepo</p>	<p>Eläke riittää totuttuun elintasoon</p>	<p>HAVING</p> <p>Taloudellinen osallisuus:</p> <p>riittävä toimeentulo</p>

<p>"Nivelkivut helpottu- neet"</p> <p>"Vaikutus on positii- vien, hyvinvointi ehkä parantunut, koska kiire on helpottanut"</p> <p>"Stressi on poissa"</p> <p>"Turvaverkot kau- kana"</p> <p>"Ihme kyllä on jo tullut pelkoa vanhenemi- sesta"</p> <p>"Olen kyllä ajatellut, kuinka käy, kun van- henee, mihinkä sitten joutuu"</p>	<p>Koettu hyvä ter- veys</p> <p>Kivut helpottu- neet</p> <p>Pelko vanhene- misesta</p>	<p>Kokonaisvaltai- nen hyvinvointi parantunut</p> <p>Turvattomuus li- sääntynyt</p>	<p>hyvinvointi</p> <p>turvallisuus</p>
<p>" Olen helpottunut, olen vapaa vastuun- kantamisesta". "Suuri helpotus"</p> <p>" Nautin eläkkeellä olosta, saa valvoa ja nukkua niin kun tyk- kää"</p> <p>"Äänestämällä"</p> <p>"Itseohjautuva pitää olla"</p> <p>"Harrastuksia ja teke- mistä pitää olla"</p> <p>"Jos en tiedä niin kat- son Googlesta"</p>	<p>Mahdollisuus vaikuttaa omaan arkeen</p> <p>Sopeutuminen eläkkeelle oloon kesti</p>	<p>Itsenäinen toimin- nan suunnittelu</p> <p>Kykyä toimia ja tehdä asioita</p> <p>Tiedot ja taidot</p>	<p>ACTING</p> <p>Toiminnallinen osallisuus:</p> <p>valtaisuus</p> <p>toimijuus</p>

<p>"Terveystä täytyy pitää huolta"</p> <p>"Pyrin laittamaan terveellistä ruokaa"</p> <p>"Uskomattoman ihanaa on"</p> <p>"Ajoittain vanheneminen pelottaa"</p> <p>"Työssä olo antaa itsellekin paljon"</p> <p>"Mua vielä tarvitaan"</p>	<p>Heränneitä tunteita eläkkeellä</p> <p>Päivien täyttyminen</p>	<p>Tunteet</p> <p>Merkityksellistä tekemistä</p> <p>Työnteon jatkaminen</p>	
<p>"Työporukkaa joskus kaipaen"</p> <p>"Sä et enää niinku kuulu joukkoon"</p> <p>"Olenko enää mitään, kun olen eläkeläinen"</p> <p>"Vanhana ei saa enää ystäviä"</p> <p>"Nyt on aikaa olla perheen, ystävien kanssa sekä matkustella"</p> <p>"Voisin tehdä ehkä vapaaehtoistyötä, mutta pelkään, että se sitoo minua"</p> <p>"Liityttiin kansallisiin senioreihin, mutta</p>	<p>Työyhteisöstä pois jääminen</p> <p>Perheen, omaisten ja läheisten rooli korostuu</p> <p>Mahdollisuus tehdä vapaaehtoistyötä</p>	<p>Sosiaaliset suhteet vähentyneet</p> <p>Tarpeettomuuden tunne</p> <p>Arvottomuuden kokemuksia</p> <p>Lisääntynyt vapaa-aika mahdollistaa harrastamisen</p> <p>Yksinäisyys</p> <p>Merkityksellistä tekemistä</p> <p>Puutteita yhteisöihin kuulumisessa</p>	<p>BELONGING</p> <p>Yhteisöllinen osallisuus:</p> <p>yhteisyys</p> <p>jäsenyys</p> <p>yhteisöihin kuuluminen</p>

<p>siellä on niin vanhaa porukkaa”</p> <p>”Ryhmäliikuntaan vaan mennään ja toimitaan, ei jutella kenenkään kanssa”</p>			
--	--	--	--

7 TUTKIMUSTULOKSET

7.1 Having

Taloudellinen osallisuus (having) käsittää riittävän toimeentulon, hyvinvoinnin ja turvallisuuden. Taloudellisen osallisuuden jäädessä toteutumatta, riskinä voi olla taloudellinen sekä terveydellinen huono-osaisuus ja turvattomuus (Raivio & Karjalainen 2013, s. 16–17.) Käsitteemme mukaan terveys kuuluu hyvinvointiin. Tutkimuksemme tämän osion osallisuuden kokemuksia oli: terveys koettiin hyväksi ja toimeentulo riittäväksi. Osattomuuden kokemuksia: Osalla haastateltavilla oli kokemuksia terveystalouden huonosta saatavuudesta ja niiden huonosta laadusta. Tämä aiheutti turvattomuutta. Turvattomuutta aiheutti osaltaan lasten kaukana asuminen. Tutkimuksessa tuli esiin vanhenemisen pelkoa, johon liittyi myös huoli siitä, missä tulee vanhana asumaan ja saako tarvitsemaansa apua. Tämänhetkinen hintojen nousu aiheutti pelkoa siitä, kuinka rahat tulevat riittämään.

Kaikki haastateltavat kertoivat eläketulojen riittävän arjen asioihin, omaan totuttuun elintasoon nähden. Eläke koettiin kuitenkin yllättävän pieneksi. Haastateltavat olivat osittain erilaisissa sosioekonomisissa asemissa, johon vaikutti sekä heidän oma että puolison koulutus ja sitä kautta parempi taloudellinen tilanne. Tämä näkyi muun muassa omistusasunnossa asumisena ja vapaa-ajan asunnon omistamisena sekä parempana mahdollisuutena matkustella ja harrastaa. Esille tuli myös velattomuuden tärkeys. Erään haastateltavan ponnekas kannanotto olikin:

Velkaa ei saa olla! Ainakaan jos on yksin. (H4)

Eläketulojen riittävyteen vaikutti menojen pienentyminen, esimerkiksi työmatkakulujen pois jääminen. Lisääntynyt vapaa-aika mahdollisti paremmin ruuanlaiton suunnittelun ja valmistuksen, joka osaltaan pienensi ruokaan liittyviä kustannuksia. Menojen jakaminen puolison kanssa vaikutti myös siihen, että eläketulot riittivät paremmin elämiseen. Eläkkeellä työskentely vaikutti myös positiivisesti taloudelliseen tilanteeseen. Haastatteluajankohtana yksi haastateltava oli vielä työelämässä osa-aikaisesti. Aikaisemmin työskentelyä oli jatkanut yksi haastateltava neljän vuoden ajan keikkatyötä tekemällä. Loput kolme haastateltavaa eivät olleet tehneet työtä eläkkeellä ollessaan. Syitä tähän oli huonontunut fyysinen terveys ja osin myös työn

aiheuttama stressi. Työssä jatkamattomuuden perusteena oli myös kokemus siitä, että eläke oli ansaittu, eikä näin ollen enää ole pakko mennä töihin. Tätä ilmensi seuraava kommentti:

Menen töihin, jos rahat loppuu tai valtiovalta määrää. (H2)

Haastateltavamme kokivat terveytensä hyväksi. Työelämän jättäminen oli parantanut heidän fyysistä- ja psyykkistä hyvinvointiaan työn tuoman fyysinen ja psyykkisen kuormittumisen jäädessä pois. Varsinkin viimeiset vuodet työssä olivat aiheuttaneet stressiä ja unettomuutta sekä tuki- ja liikuntaelinten vaivoja. Saarenheimo (2017, s. 33) toteaa, että työelämän paineiden jäätyä taka-alalle, ihmiset ovat usein paremmassa kunnossa kuin viimeisinä työvuosinaan.

Eläkkeelle jääminen myös mahdollisti itseensä panostamisen. Mahdollisuudet harrastaa liikuntaa, kiinnittää huomiota terveelliseen ruokavalioon ja tehdä mieleisiä asioita paranivat. Nukkumisen parantuminen tuli vahvasti esiin. Kaiken kaikkiaan elämänhallinnan koettiin olevan tasapainossa. Vuorotyötä tehneiden kohdalla elämän rytmin muuttuminen säännölliseksi koettiin myönteisenä asiana. Toisaalta korostui myös itsestään huolehtimisen tärkeys ja siitä vastuun ottaminen. Ennen työ oli määritellyt elämän rytmin ja hallinnut ajan käyttöä. Työ oli mahdollistanut työpaikkaruokailun sekä vaativa työ fyysisen toimintakyvyn ylläpidon.

Nukkuu paremmin, jos herää tietää, ettei tarvi töihin. (H5)

Niskasta kiinni ottaminen lähtemisen ja ruuanlaiton suhteen. Oma vastuu korostuu. Ennen toiset määränneet elämän tahdin. (H5)

Vaikutus on positiivien, hyvinvointi ehkä parantunut, koska kiire on helpottanut. On aikaa panostaa omaan hyvinvointiin ja terveyteen. (H1)

Puoliso sekä läheiset ystävyssuhteet toivat turvaa elämään. Vahvana toiveena oli saada vanheta yhdessä puolison kanssa omassa kodissa. Lasten kaukana asuminen vaikutti negatiivisesti turvallisuuden tunteeseen. Turvattomuutta aiheutti myös terveydenhuoltopalveluiden huonontuminen työterveyshuollon jäätyä pois. Tässä oli eroavaisuuksia kaupungissa asuvien ja maalla asuvien kesken. Maalla asuvat olivat tottuneet käyttämään perusterveydenhuollon palveluja jo työssäoloaikana, eivätkä näin ollen kokeneet muutosta asian suhteen. Tämänhetkinen hyvä terveydentila loi turvallisuuden tunnetta elämään. Osaa haastateltavistamme pelotti vanheneminen. Missä tulee viettämään vanhuuden viime ajat, saako tarpeeksi apua, jääkö yksin ja erityisesti pelotti muistisairauden puhkeaminen. Myös eläkkeen riittävyys

tulevaisuudessa pelotti varsinkin tämän hetken elinkustannusten nousun vuoksi, toisaalta tämänhetkinen tulotaso loi turvallisuutta elämään. Suurin vaikutus eläkkeellä olon tyytyväisyyteen on terveydentilalla, taloudellisella tilanteella ja perheolosuhteilla (Szinovacz, 2003, Dufan, 2012 s. 37 mukaan).

Kyllä kyllä niitä yllättävän on tullut (pelkoja vanhenemisesta) sitä mä niinku ihmettelenkin, että niitä on ruvennut tulemaan jo. Turvaverkosto on kaukana. (H4)

Sanoinkin työterveyslääkärille, että kyllä nyt pelottaa, kuinka jatkossa lääkäriässä asioinnit onnistuu. (H5)

Puoliso myös mukana minua koskevissa asioissa. Mikä on minulle tärkeää niin on puolisollekin. (H1)

Kunpa sitä ei sairastuisi muistisairauteen. (H1)

Koen saavani samalailla palveluita, vaikka olen eläkkeellä. Soitan omalle tk:hon ja saan sieltä palvelua kyllä mitä tarvitsen. (H2)

7.2 Acting

Raivion ja Karjalaisen (2013, 16–17) mukaan toiminnalliseen osallisuuteen (acting) kuuluu valtaisuus ja toimijuus. Toiminnallisen osallisuuden jäädessä toteutumatta, riski vieraantumiseen ja objektiivisuuteen (ulkopuolisuuteen) kasvaa. Valtaisuuden kokemuksista nousi selvästi esiin se, että saa itse päättää tekemisistään. Toisaalta myös korostui oman vastuun lisääntyminen tekemisistään ja niihin ryhtymisestä, kun työnteko ei enää ohjannut elämää. Haastateltavat kokivat, että työelämässä ollessaan työ oli ohjannut paljon arjenkulkua sekä rytmittänyt sitä. Elämänrytmi täytyikin nyt luoda itse ja se koettiin sekä vapauttavana sekä velvoittavana. Myös päivän ”agenda” oli suunniteltava itse.

Haastateltavamme kertoivat spontaanisti siitä, miltä eläkkeelle jääminen oli tuntunut. Eläkkeelle jäämineen oli ollut kaikille haastateltavillemme suuri helpotus, vapaus työnteosta ja vastuusta. Työyhteisöstä poisjääminen oli aiheuttanut negatiivisiakin tunteita, työkavereiden ikävöintiä, yhteisöön kuulumattomuuden sekä osin myös yksinäisyyden tunnetta. Yksinäisyyden

tunnetta lisäsi myös puolison työssäkäynti. Työ oli myös koettu raskaaksi viimeisinä työssä-olovuosina sekä fyysisesti että henkisesti.

No, kyllähän se suuri helpotus on ollu, että semmonen vastuu ja se työmäärä, mikä tietysti, ku ikää tuli enempi sitä niinku se tuntui raskaammalta, kyllähän se suuri helpotus on ollut. (H4)

Mun oli helppo jäädä kuitenkin, kun mä olin ollut osa-aikaisella jo, että se laskeutuminen eläkkeelle ei ollut niin vaikeaa, tai siis jollekki se voi olla vaikeaa, mutta mulle ei ollut se sillä tavalla vaikeaa. (H4)

Sana eläkeläinen herätti ehkä tunteita, hei olen eläkeläinen. (H3)

En tehnyt sitä rahan takia, vaan ajattelin että pystyn vielä fyysisesti ja psyykkisesti vielä tekemään työtä. (H3)

Eläkkeen ja nykyisen avustajan työn yhteys tuntuu hyvältä. Saan kiitosta siitä päivittäin. Voin tarvittaessa pitää eläkepäiviä, jos haluaa. (H1)

Eläkkeelle jääminen mahdollisti monenlaista mielekästä toimintaa/tekemistä, joka ei ollut mahdollista työssä ollessa sekä auttoi jaksamaan pakollisten kotitöiden tekemistä. Heillä oli myös kykyä ja halua toimia aktiivisesti, joka osaltaan mahdollistaa hyvän ja terveen vanhenemisen. Aktiivisuusteoriassa vanhuuden onnistumiseen liittyy aktiivinen vaikuttaminen sekä ympäristöön että oman vanhuuden rakentumiseen (Pohjolainen, 1990, s. 28). Erityisesti korostui lastenlasten elämässä mukana olo ja heidän auttamisensa ja tukemisensa koettiin tärkeäksi. Arvokkaana koettiin myös ystävien kanssa ajanvietto ja kaikenlainen harrastaminen (käsityöt, liikunta, puutarhanhoito, pienviljely, omakotitalon työt, vapaa-ajan asunnolla puuhastelu, matkustelu, lukeminen, kulttuuri, kirjastopalveluiden käyttö, konserteissa käynti, vähemmälle osuudelle jäi kansalaisopiston-, eläkejärjestöjen- sekä seurakunnan toiminta sekä vapaaehtoistyö) sekä läheisten auttaminen. Ulkona syömässä käynti oli osalle mielekästä yhdessä tekemistä puolison kanssa. Kariston (2011) mukaan nuorten eläkeläisten elämään on työn sijaan tullut monia muita toimintoja. He muodostavat merkittävän ryhmän esimerkiksi kulttuurin kuluttajina, matkailijoina ja ylipäättään kuluttajina. Eläkeiässä omaksutaan uusia mielekkäitä harrastuksia, jotka tukevat hyvän toimintakyvyn ylläpitoa. Haastateltavistamme osa oli jatkanut työn tekoa eläkkeelle jäännin jälkeen. Motiivina ei niinkään ollut raha, vaan työn merkitys omalle hyvinvoinnille ja toisaalta halu auttaa tämän hetken työvoimapulasta kärsivää entistä työyhteisöä. Kaikki tämä toiminta/tekeminen loi merkityksellisyyden ja tarpeellisuuden tunnetta.

Haastateltavat myös tunnistivat kaikenlaisen toiminnan/tekemisen merkityksen omalle hyvinvoinnilleen ja terveydelleen. Toisaalta he myös kykenivät kaikenlaiseen toimintaan hyvän terveytensä vuoksi. Jyrkämän (2001, s. 309) mukaan käsitteeseen kolmas ikä liittyy hyvä terveys, tarmokkuus, asenteet sekä kohtuullinen varakkuus sekä vapaus toteuttaa haaveita.

Onhan se aivan mahtavaa, että on voinu matkustaa ja viettää sitte aikaa lastenlasten kanssa eikä oo ollu enää niin sidottu mihinkään on saanut suunnitella omaa elämää ja harrastaa liikuntaa. (H1)

Aktiivinen pitää olla. Laiskana ei saa olla. (H4)

Lastenlapsien elämässä eläminen mukana, seurata muun muassa heidän harrastuksiaan. (H3)

Haastateltavat eivät olleet valmistautuneet mitenkään eläkkeelle jäämiseen. Kaikki eivät kokeneet tarvitsevansa valmennusta eläkkeelle jäämiseen. Kaksi viidestä olisi toivonut saavansa jotain tukea tähän, mahdollisesti jotain kurssia tai infotilaisuutta. Eläkeajan tyytyväisyyteen vaikuttaa myös se, onko eläkkeelle siirtyneellä ollut mahdollisuus valmistautua ja sopeutua eläkeläisen rooliin (Szinovacz, 2003, Dufan, 2012 s. 37 mukaan).

Kaupunki olisi voinut järjestää infon yhdistyksistä, vapaaehtoistyöstä, terveyspalveluista, psykologin luennon. (H4)

Valtaisuus haastateltavilla esiintyi selkeästi siinä, että he pystyivät vaikuttamaan itselleen tärkeiden asioiden kulkuun sekä päättämään omista asioistaan. Sekä haastateltavat että heidän puolisonsa kokivat tärkeäksi viettää aikaa myös erillään. Hyvä taloudellinen ja terveydellinen tilanne mahdollisti valtaisuuden toteutumista.

Kyllä, niihin mitkä ovat minusta kiinni. Taloudellisesti sekä terveydellisesti se on mahdollista, nämä mahdollistaa sen, että voin ja pystyn vaikuttamaan. (H3)

Pystyn kyllä. Normi asioita, arkisiin asioihin liittyviä. (H2)

7.3 Belonging

Yhteisölliseen osallisuuteen luetaan kuuluvaksi yhteisyys, jäsenyys ja yhteisöihin kuuluminen. Puutteet tässä osallisuuden muodossa voivat johtaa yhteisöön kuulumattomuuden kautta

sosiaalisten suhteiden radikaaliinkin vähenemiseen ja osattomuuden kokemukseen (Raivio & Karjalainen 2013, 16–17.) Tutkimusaineistossamme yhteisölliseen osallisuuteen liittyen nousi esiin puolison, omaisten ja ystävien kanssa tapahtuvan yhteisen ajan viettäminen. Aineistostamme nousi myös kokemus siitä, että vanhana ei saa enää ystäviä. Vapaaehtoistyön tekeminen, seurakunnan toiminta, yhdistystoiminta ja harrastusyhteisöt eivät sen sijaan olleet kovinkaan merkityksellisessä roolissa. Osattomuuden kokemuksia oli aiheuttanut työyhteisöstä pois jäänti.

Työssä käynnin poisjääminen aiheutti yhteisöön kuulumattomuuden tunteen. Myös sosiaaliset suhteet vähenivät. Tätä tyhjiötä he olivat täyttäneet viettämällä enemmän aikaa läheisten ja ystävien kanssa ja erityisesti puolison rooli korostui. Puolison kanssa yhdessä ololla ja vahvalla sitoutumisella perheeseen ja lapsenlapsiin onkin vahva yhteys eläkkeellä olon tyytyväisyyteen (Szinovacz, 2003, Dufan, 2012 s. 37 mukaan). Ryhmäliikuntaharrastukset eivät tuoneet selkeää yhteisöön kuulumisen tunnetta. Osa oli tehnyt jonkin verran vapaaehtoistyötä lähinnä tapahtumiin liittyen ja tätä kautta oli tullut myös uusia tuttavuuksia. Vapaaehtoistyön tekeminen säännöllisesti koettiin tässä elämänvaiheessa kuitenkin liian sitovana. Haastateltavista yksi oli osallistunut seurakunnan toimintoihin, koska hänellä oli yhteyksiä seurakuntaan jo ennestään uskonnollisen kasvatuksen myötä. Ennakkoluuloa seurakunnan tapahtumia kohtaan ilmeni, koska oletettiin niiden olevan kohdistettuja iäkkäimmille ihmisille. Jo tilaisuuksien nimien perusteella syntyi ennakkoluuloja (Hopeatiistai). Myös eläkeläisjärjestöihin oli osa haastateltavista hiljakkoin liittynyt. He olivat huomioineet muiden jäsenten olleen heitä paljon vanhempia ja tämän he kokivat negatiiviseksi asiaksi.

Ollaan liittynyt nyt kansallisiin senioreihin. (H4)

Vanhana ei saa enää ystäviä. (H4)

Sä et kuulu niinku siihen työyhteisöön, niin se on ollut tietysti niin ku semmonen jos niinku sellaisia miinusmerkkisiä puolia ajattelee, niin se on tietysti ku sä et kuulu enää niinku siihen joukkoon, että ku sä tiedät aina aamulla ku sä lähdet, että sulla on se työpaikka siellä ja sulla on siellä ne sosiaaliset suhteet, että ehkä se on ollut niinku siinä, sosiaalisten suhteitten vähentyminen niin radikaalisesti vaikka on ystäviä ja sillä tavalla sukua. (H4)

Weissin vuorovaikutusteoria on sovellettavissa meidän haastateltaviemme elämään, koska juuri sosiaalisten suhteiden vähyys saattoi olla pinnalla eläkkeellä jäännin jälkeen. Nimenomaan työyhteisön kontaktien pois jäänti oli ollut merkityksellinen asia. Tiilikaisen mukaan (2019, s. 13) merkitykselliset ihmissuhteet ovat hyvän elämän perusta. Muiden kanssa yhdessä olemme terveitä, onnellisia sekä elämme pitkään.

Digitaalisuuteen suhtauduttiin hyvin avoimin mielin. Haastatteluissa nousi esille, että haastateltavat käyttivät älypuhelinta ja tietokonetta. He osasivat hakea tietoa niistä asioista, joista tietoa tarvitsivat, kuten esimerkiksi verotuksesta. Kolme haastateltavista saivat tarvittaessa apua lapsiltaan. Tämän iän eläkeläiset olivat tottuneet jo käyttämään tietokonetta, joten he eivät kokeneet haasteita tässä. Suurimalle osalle oli luontevaa hoitaa asioista tietokoneen ja älypuhelimien kautta. Yhteydenpito omaisiin ja sukulaisiin mahdollistui WhatsAppin, Facebookin ja Skypen kautta. Somen kautta liittyminen eri ryhmiin/yhteisöihin tuli esille myös haastateltavien tietotekniikan käytössä. Haastateltavat pitivät tiiviisti yhteyttä lapsiinsa, jotka asuivat toisaalla. Nykypäivän digitaalisuuden ansiosta haastateltavat pitivät yhteyttä monin tavoin lapsiin ja lapsenlapsiin esimerkiksi kuvapuheluilla, ja tämä toi osaltaan lohtua ikävän tunteeseen. Hiljakkoin eläköityneillä tietotekniset taidot ovat suhteellisen hyvä tasolla. He myös asennoituvat positiivisesti tietotekniikkaan (Linna, 2018, 29).

Menen nettiin ja googletan sieltä, jos tarvitsen jostain asiasta tietoa. (H1)

Osaan käyttää asioiden hoitamiseen nettiä, verot/eläkkeet/pankki asiat. Käytän paljon tietokonetta. Lapset neuvovat tarvittaessa. (H3)

On ihanaa, kun lapsenlapsiin saa yhteyden kuvapuhelun avulla, tämä helpottaa ikävän tunnetta (H3)

7.4 Tutkimuksesta nousseita osallisuuden ja osattomuuden kokemuksia

Kokosimme taulukkoon 3 tutkimuksestamme nousseita osallisuuden ja osattomuuden kokemuksia.

Taulukko 3. Tutkimuksesta nousseita osallisuuden ja osattomuuden kokemuksia (Kauppila & Kirvesmäki, 2023).

Osallisuus	Osattomuus
<p>Koettu terveys hyvä</p> <p>Yleinen hyvinvointi kohentunut</p> <p>Taloudellinen tila vakaa</p> <p>Asumisolot hyvät</p> <p>Jaksaminen kaiken kaikkiaan paremmalla tasolla</p> <p>Sosiaaliin suhteisiin aikaa panostaa</p> <p>Puolison merkitys korostui</p> <p>Kykyä ja halua sekä aikaa erilaisten merkityksellisten asioiden tekemiseen</p> <p>Päätösvalta omassa elämässään</p>	<p>Terveyspalvelujen huono saatavuus/laatu</p> <p>Turvattomuutta läheisten kaukana asumisen johdosta</p> <p>Vanhenemispelkoa/tulevaisuuden pelkoa</p> <p>Tämänhetkisen maailmanlaajuisen tilanteen aiheuttama ahdistus ja hintojen nousu, joka taas aiheuttaa pelkoa tulojen riittävydestä</p> <p>Tiedonpuute eläkkeelle siirtymisen ”kynnysellä”</p> <p>Sosiaaliset suhteet vähentyneet (työyhteisö)</p> <p>Yhteisöllisyys vähentynyt</p> <p>Oman ikäisille suunnattujen toimintojen puute</p> <p>Yksinäisyys</p> <p>Arvottomuuden tunnetta</p>

8 JOHTOPÄÄTÖKSET JA POHDINTA

8.1 Johtopäätökset ja pohdintaa

Haastattelujen aluksi kysyimme haastateltavilta, mitä osallisuus heidän mielestään tarkoittaa. Tähän kysymykseen heidän oli vaikea vastata. Yksi haastateltavista oli käynyt tutustumassa tähän aiheeseen netin avulla. Haastatteluiden aluksi syntyi hyvää ja antoisaa keskustelua aiheeseen liittyen ja olikin tärkeä saada avattua, mistä aiheista tulemme keskustelemaan.

Opinnäytteen tarkoituksena oli selvittää, miten osallisuuden eri ulottuvuudet näyttäytyvät haastateltavien elämässä ja miettiä, millä keinoin heidän osattomuuden kokemuksiaan voi estää. Haastateltavat toivat esille hyvin sanallisin ilmauksin, mitkä asiat he kokivat merkityksellisiksi ja miltä eläkkeellä olo tuntui. Ajatellaan, että tämän ikäryhmän niin sanotut hyvinvoivat eläkeläiset ovat hyvin itsenäisiä ja pärjääviä. Oletetaan, että he eivät tarvitse elämäänsä yhteiskunnan tukea. Aineistostamme löytyi kuitenkin osallisuuden ohella myös osattomuuden kokemuksia. Myös heille tulee järjestää osallisuutta edistävää ja syrjäytymistä ehkäisevää toimintaa.

Näinkin pienessä tutkimuksessa kävi ilmi, että kaikki haastateltavamme olivat kokeneet eläkkeelle siirtymisen ja eläkkeellä olon omalla persoonallisena tavallaan. Tämä vahvistaa käsitystä siitä, että ikääntyneet ovat hyvin heterogeeninen ryhmä. Haastateltavistamme osa oli kokenut selkeästi kriisin heti eläkkeellesiirtymisen jälkeen. Toiset taas eivät eläkkeelle siirtymisen aiheuttamaa kriisiä tuoneet esiin tai eivät sitä ylipäätään olleet kokeneet. Yksi haastateltava oli levännyt kaksi kuukautta ja palannut sen jälkeen töihin keikkailevana työntekijänä. Tätä oli jatkunut neljä vuotta ja toimintaa oli motivoinut oma hyvinvointi ja halu auttaa työvoimapulasta kärsivää entistä työyhteisöään. Yksi haastateltava jatkaa edelleen työntekoa ja kokee sen olevan mielekästä ja elämälle merkitystä antavaa. Yksi haastateltava kommentoi ykskantaan joutuneensa luopumaan vain työpaikan avaimesta hän ei ole työskennellyt eläkkeelle siirtymisen jälkeen. Yksi haastateltava oli jäänyt vanhuuseläkkeelle osa työkyvyttömyyseläkkeen kautta ja oli tyytyväinen tähän ratkaisuun, koska oli jo osittain sopeutunut työstä pois jääntiin. He olivat kukin käsitelleet ja kokeneet eläkkeelle siirtymisen omalla tavallaan.

Osittaiselle eläkkeelle jäämisellä oli ollut suotuisia vaikutuksia eläkkeelle sopeutumisessa ja myös työssäjaksamiselle. Tästä voi vetää johtopäätöksen, että se on varteenotettava vaihtoehto eläkkeelle jäämiseen sopeutumisessa, mutta myös työssäjaksamisen kannalta, kunhan

siitä johtuvat taloudelliset menetykset eivät aiheuta kohtuuttomia toimeentulovaikeuksia eläkkeellä olo aikaan. Eläkkeelle siirtymisvaiheessa tuli esiin eläkevalmennuksen puute, tähän asiaan ja yleensäkin tiedon saantiin eläkkeellä olosta tuleekin kiinnittää enemmän huomiota.

Hyvinvoinnilla oli kaiken kaikkiaan hyvin iso rooli. Myös sosiaalisten suhteiden merkitys korostui, etenkin puolison ja lastenlasten rooli. Haastateltavat pohtivat, miten erilaista olisi olla eläkkeellä, jos ei olisi puolisoa rinnalla tätä elämänvaihetta jakamassa.

Esille tuli myös pettymystä siitä, että eläkkeelle jäännin jälkeen ei entisestä työyhteisöstä tullut yhteydenottoja ammattilisiin asioihin liittyen. Keskustelua aiheuttikin, kuinka niin sanottu hiljainen tieto saataisiin siirrettyä uusille työntekijöille. Tästä hyötyisi niin työyhteisö kuin eläkkeelle siirtynytkin. Kyseinen työntekijä oli myös toivonut, että häntä pyydetäisiin tekemään sijaisuuksia entiseen työpaikkaan. Näin ei kuitenkaan ollut tapahtunut, vaikka hän oli odottanut ja toivonut yhteydenottoa pitkään. Eläkkeellä oleva ihminen on vapautettu yhteiskunnan odotuksista. Tämä vapaus voi kuitenkin kääntyä kielteiseksi. Siinä mielessä, jos ihminen kokee, että hänellä olisi vielä paljon annettavaa yhteiskunnalle, mutta muut eivät halua ottaa hänen ponnastaan vastaan (Tiilikainen, 2019, s. 122).

Osalle haastateltavista työterveyshuollon poisjänti oli aiheuttanut pelkoa siitä, kuinka heidän terveystalvvelujensa saanti onnistuisi jatkossa. Negatiivisia kokemuksia terveystalvvelujen suhteen olikin jo kertynyt eläkkeellä olon aikana. Tämä heijasti luottamuspulaa nykypäivän perusterveydenhuoltoon kohtaan. Terveystalvveluiden kehittämiseen tämän ikäluokan kohdalla tulee kiinnittää huomioita. Esimerkiksi terveystarkastukset eivät saa loppua työterveyshuollon poisjäämiseen vaan pikemminkin niiden määrää tulee lisätä jokavuotisiksi. Haastateltavien kommentteista voi päätellä, että he tarvitsevat myös enemmän tukea terveystensä ja hyvinvointinsa huolehtimisen suhteen.

Haastateltavillamme oli käsitys, että vapaaehtoistyö sitoo liikaa. Eläkeläisjärjestön toimintaa he eivät kokeneet omakseen, koska toiminnassa oli mukana heitä selkeästi vanhempia osallistujia samoin seurakunnan toiminnassa. Näitä osallistumisen muotoja tuleekin kehittää sopivammiksi näille "nuorille vanhoille". Sukupolvien ero näyttäytyy tässä asiassa selkeästi, he haluavat toiminnan olevan enemmän heidän näköistään.

Voisiko kuitenkin olla kyse myös siitä, että eläkkeelle jääneitä pitäisi myös auttaa valtaistumaan siten, että he ymmärtäisivät paremmin, mikä heidän tilanteensa on ja miten he voisivat sitä

edistää? Riittääkö kaikille matkustelu ja harrastaminen, läheiset ja ystävät. Vapaaehtoistyön tekeminen ei välttämättä ole mieluinen vaihtoehto. Kaikille ei myöskään ole mahdollista harrastaa tai matkustella. Kaikilla ei ole läheisiä ja ystäviä. Voisiko elämässä vielä olla jotain muuta, mikä antaisi heille osallisuuden kokemuksia ja sitä kautta lisäisi heidän hyvinvointiaan ja antaisi tarpeellisuuden ja merkityksellisyyden kokemuksia. Mitä se voisi olla? Sen voivat parhaiten tietää vain ikääntyvät itse.

8.2 Tutkimuksen eettisyys ja luotettavuus

Ollakseen eettisesti hyväksytty ja luotettava sekä tuloksiltaan uskottava, tieteellisen tutkimuksen tulee olla suoritettu tavalla, jossa on noudatettu hyvää tieteellistä käytäntöä (Tutkimuseettinen neuvottelukunta, 2021). Opinnäyte-työssämme noudatimme tutkimuseettistä ohjetta hyvästä tieteellisestä käytännöstä. Tämä tarkoittaa muun muassa sitä, että käytetään eettisesti kestäviä tiedonhankinta- ja tutkimusmenetelmiä sekä kunnioitetaan toisten tutkijoiden saavutuksia lähdeviitteiden tarkalla merkitsemisellä ja plagioinnin välttämisenä. Analyysissa ja raportoinnissa eettisyys näkyy tulosten rehellisenä ja mahdollisimman tarkkana kirjaamisena. Tutkimukseen osallistujien tulee olla vapaaehtoisia ja heiltä tulee saada suostumus (LIITE 2) tutkimukseen osallistumisesta. Tutkittavien/haastateltavien itsemääräämisoikeuden kunnioittamiseen vahingoittamisen välttämiseen sekä yksityisyyteen ja tietosuojaan tulee kiinnittää huomiota. Haastattelutilanteessa pyrimme säilyttämään neutraaliuden ja luomaan luottavaista ilmapiiriä. Kyselylomakkeita (haastatteluaineistoa) käsitellään luottamuksellisesti ja ne hävitetään asianmukaisesti opinnäytetyön valmistumisen jälkeen.

Tutkimuskysymykset on käsiteltävä luotettavasti. Muistettava on, että kysymykset saattavat ohjata vastauksia. Tällöin on hyvä muistaa, että haastattelutilanteessa ei johdatella haastateltavaa. Koko prosessin ajan pidimme huolta haastateltavien anonymiteetistä. Opinnäytetyön hyväksymisen jälkeen hävitämme heti tutkimusaineiston asiaan kuuluvalla tavalla.

8.3 Jatkotutkimusehdotukset

Tutkimuksemme osallistajat olivat kaikki naisia ja jääneet eläkkeelle pitkien työurien jälkeen, heidän elämänsä oli turvattu taloudellisesti, eikä kenelläkään ollut merkittäviä sairauksia. Silti heidänkin tarinoistaan nousi esiin osattomuuden kokemuksia. Aiheellista olisi tutkia myös

hiljakkoin vanhuuseläkkeelle jääneiden miesten osallisuuden kokemuksia, yksin asuvien sekä esimerkiksi sairauksien vuoksi eläkkeelle jääneiden osallisuuden kokemuksia.

Tutkimusaineistomme perusteella jatkotutkimusehdotuksena on kehittää paikallisesti, toiminnallisten opinnäytetöiden kautta, erilaisille eläkkeelle jääneille ryhmille osallisuutta lisäävää toimintaa, ottaen heidät mukaan tasavertaisina toimijoina. Mahdollisina yhteiskumppaneinaan erilaiset järjestöt, yritykset ja seurakunnat. Toiminnalliselle opinnäytetyölle jatkotutkimusehdotukseksi myös eläkkeelle siirtymisen vaihetta tukevan paikallisen mallin kehittäminen, joka auttaa sopeutumaan ja tarjoaa tietoa eläkkeellä olon toiminnan mahdollisuuksista. Tämän mallin kehittämisen yhteiskumppaniksi vaikkapa työterveys ja työnantajat yritysten sosiaaliseen yhteiskuntavastuuseen vedoten. Myös tämän ikäryhmän asuinalueittaisen osallisuutta lisäävän toiminnan kehittäminen kaipaisi uutta potkua esimerkiksi naapuriaputoimintaa.

Tutkimuksestamme kävi ilmi myös hiljaisen tiedon siirtymisen ongelma. Osa haastateltavistamme koki, että heillä olisi ollut vielä paljon annettavaa työyhteisölle ja he olisivat myös tunteet itsensä tarpeellisiksi. Tässäpä hyvä opinnäytetyön aihe. Kuinka hiljaista tietoa saadaan jaettua työyhteisöön eläkkeelle siirtymisen jälkeen.

LÄHTEET

Allardt, E. (1976). *Hyvinvoinnin ulottuvuuksia*. Werner Söderström Osakeyhtiön laakapaino.

Dufva, H. (2012) *Eläkkeelle siirtymisen kynnyksellä. Eläkkeellesiirtymisilmiön monitasoinen tarkastelu*. Itä-Suomen yliopisto Yhteiskuntatieteiden ja kauppatieteiden tiedekunta. https://erepo.uaf.fi/bitstream/handle/123456789/10628/urn_isbn_978-952-61-0657-1.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Eskola, A. (2016). *Vanhuus. Helpottava, huolestuttava, kiinnostava*. Vastapaino

Haarni, I. (2010). *Kolmas elämä. Aktiiviset eläkeläiset kaupungissa*. Gaudeamus.

Harju, A. (5.11.2020). *Suomalainen kansalaisyhteiskunta*. [Suomalainen kansalaisyhteiskunta - Kansalaisyhteiskunta](#)

Hedman, L., Ikonen, J., Leemann, L., Koskela, T., Martelin, T., Solin, P., Tamminen, N., & Parikka, N. (2021). *Osallisuuden kokemus ja positiivinen mielenterveys työmarkkina-ase-
man ja kotitalouden rakenteen mukaan – FinSote 2019 -tutkimuksen tuloksia*. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-343-624-4>

Helne, T. (2002). *Syrjäytymisen yhteiskunta*. Gummerus Kirjapaino Oy.

Hirsijärvi, S., & Hurme, H. (2014). *Tutkimushaastattelu: Teemahaastattelun teoria ja käytäntö*. Gaudeamus Oy.

Hyppä, M. (12.2.2013). *Sosiaalinen pääoma ja vanheneminen. Duodecim Oppiortti*.

Ilmonen, K., & Siisiäinen, M. (10.11.2020). *Sosiaalinen pääoma ja luottamus. Sosiaalinen pääoma ja luottamus - Kansalaisyhteiskunta*

Isola, A-M, Kaartinen, H., Leemann, L., Lääperi, R., Schneider, T., Valtari, S., & Keto-Tokoi, A. (2017). *Mitä osallisuus on? Osallisuuden viitekehystä rakentamassa*. https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/135356/URN_ISBN_978-952-302-917-0.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Joensuu, H. (i.a.). *Mitä eläköityminen tarkoittaa juuri sinulle?* [Video]. Keva. <https://www.keva.fi/henkiloasiakkaalle/kohti-uutta-elamanvaihetta/#suuri-elmnmuutos-edess>

Jyrkämä, J. (2001). *Vanheneminen ja vanhuus: Vanhuus haasteena*. Teoksessa A. Sankari, & J. Jyrkämä, (toim.), *Lapsuudesta vanhuuteen: Iän sosiologia* (s. 267–312). Vastapaino

- Jyrkämä, J. 2007. Toimijuus ja toimijatilanteet –aineksia ikääntymisen arjen tutkimiseen. Teoksessa: M. Seppänen, A. Karisto, & T. Kröger. (toim.). *Vanhuus ja sosiaalityö, sosiaalityö avuttomuuden ja toimijuuden välissä* (s. 195–217). PS Kustannus.
- Jyrkämä, J. 2013. Vanheneminen, arkitilanteet ja toimijuus. Teoksessa: E. Heikkinen, J. Jyrkämä, & T. Rantanen. (toim.). *Gerontologia* (3. p., s. 421–425). Kustannus Oy Duodecim
- Jyväkorpi, S., Strandberg, T., Urtamo, A., Pitkälä, K., Suominen, M., Kokko, K., & Heimonen, S-L. (2020). Ikääntyneiden terveys, elämänlaatu, toimintakyky ja mielen hyvinvointi. *Gerontologia* 34(4), s. 339–344. <https://journal.fi/gerontologia/article/view/99624/57593>
- Kananen, J. (2008). *Kvalitatiivisen tutkimuksen teoria ja käytänteet*. Jyväskylän yliopistopaino.
- Karisto, A. (2011). *Terveyttä työuran jälkeen. KOLMAS IKÄ – KUN TYÖ ON TAKANA JA VANHUUS EDESSÄ*. http://avoin.helsinki.fi/studiageneralia/arkisto/2011/Antti_Karisto_10022011.pdf
- Kukkonen, M., & Isola, A-M. (2021). Osallisuuden kokemus- ensimmäisiä koko aikuisväestöä koskevia tuloksia. *Gerontologia*, 35(1). <https://journal.fi/gerontologia/article/view/103102>
- Kivinen, T., Vanjusov, H., & Vornanen, R. (23.11.2020). *Asiakkaan ääni – osallisuus ja vaikuttamisen mahdollisuudet*. https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/124087/kivinen_ym_asiakkaan_aani_osallisuus_ja_vaikuttamisen.pdf?sequence=2&isAllowed=y
- Leeman, L., & Hämäläinen, R-M. (19.10.2016). *Asiakasosallisuus, sosiaalinen osallisuus ja matalan kynnyksen palvelut*. [YP1605 Leemann&Hamalainen.pdf \(julkari.fi\)](http://yp1605.leemannhamalainen.fi)
- Leeman, L., & Hämäläinen, R-M. (26. 6. 2015). *ASIAKASOSALLISUUS: Asiakasosallisuus, sosiaalinen osallisuus ja osallisuus*. https://thl.fi/documents/966696/3775621/Tietopaketti_Asiakasosallisuus.pdf/6d5b8ba
- Linna, N. (2018). *Ikäihmisten digitaalinen syrjäytyminen*. https://osuva.uwasa.fi/bitstream/handle/10024/9381/osuva_8095.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Malm, T. & Pietiläinen, T. (2021). *Osallisuus hyvinvoinnin edistämässä*. [AMK- opinnäyte-työ, Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulu]. Theseus. https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/490017/Malm_Pietilainen.pdf?sequence=2
- Mieli. (2021). *Eläkkeelle siirtyminen on suuri elämänmuutos*. Suomen mielenterveys ry. <https://mieli.fi/vaikea-elamantilanne/elakkeelle-siirtyminen-on-suuri-elamanmuutos/>
- Oikeusministeriö. (i.a.). *Demokratiaohjelma 2025*. Haettu 12.12.2022. <https://oikeusministerio.fi/demokratiaohjelma-2025>

- Paananen, R., & Kainulainen, S. (2020). Terveyden sosiaaliset ulottuvuudet: Syrjäytyminen terveyttä uhkaavana prosessina. Terveyden sosiaaliset ulottuvuudet - *Duodecim Oppiportti*
- Pikkarainen, A. (2020). *Ikääntyneiden aikuisten toimijuus kuntoutuksessa*. [Väitöskirja, Jyväskylän yliopisto]. JYX. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-951-39-8250-8>
- Pohjolainen, P. (1990). Mitä on sosiaaligerontologia. Teoksessa P. Pohjalainen, & M. Jylhä (toim.), *Vanheneminen ja elämänkulku: Sosiaaligerontologian perusteita* (s. 17–55). [Weilin+Göös](#).
- Pyykkönen, A. (2014). Oivalluksesta osallisuuteen – Sallin matkassa: Lainsäädännöstä puhtia osallisuuden vahvistamiseen. Teoksessa A. Jämsen, & A. Pyykkönen (toim.) *Osallisuuden jäljillä*. Pohjois-Karjalan Sosiaaliturvayhdistys ry. [oSallisuuden-jäljillä-verkkoversio-pa-kattuna-16052014.pdf \(jelli.fi\)](https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/141721/Diak_Ty-oelama_13_verkko.pdf?sequence=4&isAllowed=y)
- Rahikka, A., Annaniemi, V., & Suutari, S. (2020). Ikääntyvien naisten kokema yksinäisyys. *Gerontologia*, 34(2), 103–116. <https://doi.org/10.23989/gerontologia.77397> [kokemus](#)
- Raivio, H. (2018). Sosiaalinen kuntoutus voimavaraistamisena- toivon ja muutoksen näkökulma. Teoksessa H. Koistilainen & A. Nieminen (toim.), *Sosiaalisen kuntoutuksen näkökulmia ja mahdollisuuksia* (s. 97–117). (Diak Työelämä 13). Diakonia-ammattikorkeakoulujulkaisuja. THL. https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/141721/Diak_Ty-oelama_13_verkko.pdf?sequence=4&isAllowed=y
- Raivio, H. & Karjalainen, J. (2013) Osallisuus ei ole keino tai väline, palvelut ovat! Teoksessa T. Era (toim.) *Osallisuus – oikeutta vai pakkoa?* Jyväskylä: Jyväskylän ammattikorkeakoulun julkaisuja. https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/64153/JAMKJULKAISUJA1562013_web.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Rasi, P., & Taipale, S. (2020). *Tuki, ohjaus ja koulutus – ikääntyneet digitalisoituvassa mediayhteiskunnassa*. *Gerontologia*, 34(2), 328–332. <https://journal.fi/gerontologia/article/view/99601>
- Raunio, K. (2006). *SYRJÄYTYMINEN: Sosiaalityötä kiinnostavia näkökulmia*. Gummerus Oy.
- Ruuskanen, P., (i.a.) *Sosiaalinen pääoma*. <http://kans.jyu.fi/sanasto/sanat-kansio/sosiaalinen-paaoma>
- Saarenheimo, M. (2017). *Vanhenemisen taito*. Vastapaino.
- Sipilä, J. (1985). *Sosiaalipolitiikan tulevaisuus*. Painokaari Oy.
- Sosiaali- ja terveysministeriö (STM). (i.a.) *Syrjäytymisen ja köyhyyden ehkäiseminen: Syrjäytyminen on moniulotteista*. <https://stm.fi/syrjaytymisen-ja-koyhyden-ehkaisy>

- Sosiaali- ja terveysministeriö. (2020). *Kansallinen ikäohjelma vuoteen 2030. Tavoitteena ikäkyvyys Suomi*. https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/162462/STM_2020_31_j.pdf?sequence=4&isAllowed=y
- Suoninen-Erhiö, L., Pohjola, A., Satka, M. & Simola, J. (2020). *Sosiaaliala uudistuu: Tieto pohjan ja vuorovaikutuksen kysymyksiä*. Huoltaja-säätiö. <https://www.huoltaja-saatio.fi/wp-content/uploads/2020/12/SU-ia.pdf>
- Särkelä-Kukko, M. (2014). Osallisuuden eriarvoisuus ja eriarvoistuminen. Mistä puhumme, kun puhumme eriarvoisuudesta. Teoksessa A. Jämsen, & A. Pyykkönen (toim.), *Osallisuuden jäljillä* (s. 34–50). Pohjois-Karjalan Sosiaaliturvayhdistys ry. <https://www.jelli.fi/asets/files/sites/6/2017/06/oSallisuuden-j%C3%A4ljill%C3%A4-verkkoversio-pakattuna-16052014.pdf>
- Terveyden- ja hyvinvoinninlaitos (THL). (i.a.). *Osallisuusindikaattori mittaa osallisuuden kokemusta*. Haettu 5.11.2022, <https://thl.fi/fi/web/hyvinvoinnin-ja-terveyden-edistamisen-johtaminen/osallisuuden-edistaminen/heikoimmassa-asemassa-olevien-osallisuus/tutkimus/osallisuusindikaattori-mittaa-osallisuuden-kokemusta>
- Tiikkainen, P. (2006). *Vanhuusiän yksinäisyys: Yksinäisyys ja vuorovaikutussuhteet*. [Väitöskirja, Jyväskylän yliopisto]. Jyväskylä University Printing House. <http://urn.fi/URN:ISBN:951-39-2537-4>
- Tiikkainen, P. (2011). Yksinäisyys teorioiden valossa. Teoksessa T. Heiskanen, & L. Saaristo (toim.), *Kaiken keskellä yksin*. (s. 59–76). PS-kustannus.
- Topo, P., Tiilikainen, E., & Seppänen, M. (2021). Vanhuusiän syrjäytyminen pätkinänkuorossa – tuloksia ja politiikkasuosituksia ROSEnetistä. *Gerontologia*, 35(3), 290–295. <https://doi.org/10.23989/gerontologia.102504>
- Topo, P. (2022). *Tekoja ikäystävälliseen yhteiskuntaan – seminaarin antia: Vanhusasiavaltuutettu Päivi Topo: iäkkäiden asema ja oikeuksien toteutuminen*. Valli ry. Haettu 16.12.2022, <https://www.valli.fi/tekoja-ikaystavalliseen-yhteiskuntaan-seminaarin-antia/>
- Tuomi, J., & Sarajärvi, A. (2018). *Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi* (uudistettu laitos). Kustannusosakeyhtiö Tammi.
- Tutkimuseettinen neuvottelukunta (TENK). (2021). *Hyvä tieteellinen käytäntö (HTK)*. Haettu 8.2.2023. <https://tenk.fi/fi/tiedevilppi/hyva-tieteellinen-kaytanto-htk>
- Valtioneuvosto. (i.a.). *Osallistava ja osaava Suomi – sosiaalisesti, taloudellisesti ja ekologisesti kestävä yhteiskunta*. Pääministeri Sanna Marinin hallituksen ohjelma 2019. <https://valtioneuvosto.fi/marinin-hallitus/hallitusohjelma>

LIITTEET

Liite 1. Saatekirje

Liite 2. Suostumus tutkimukseen osallistumisesta

LIITE 1. Saatekirje

SAATEKIRJE

HYVÄ VASTAANOTTAJA

Opiskelemme Seinäjoen ammattikorkeakoulussa Geronomin tutkintoon johtavassa koulutusohjelmassa.

Tarkoituksena on tutkia hiljattain eläkkeelle jääneiden osallisuuden kokemusta. Tavoitteenamme on saada tietoa osallisuudesta heidän itsensä kokemana.

Käsitlemme haastatteluvastaukset luottamuksellisesti ja nimettömänä. Missään tutkimuksen vaiheessa ei vastaajan henkilöllisyys tule esille. Tutkimusaineisto hävitetään asianmukaisesti heti saadessamme hyväksytyn opinnäytetyönsuorituksen. Osallistuessasi haastatteluun, annat luvan materiaalin käyttöön opinnäytetyössämme.

Opinnäytetyö julkaistaan valmiina internetissä osoitteessa www.theseus.fi.

Vastaamme mielellämme mahdollisiin kysymyksiinne!

Ystävällisin terveisin

Anita Kauppila

SeAMK

anita.kauppila@seamk.fi

Puh: 040-1538966

Tiina Kirvesmäki

SeAMK

tiina.kirvesmaki@seamk.fi

Puh: 040-7272572

LIITE 2. Suostumus tutkimukseen osallistumisesta

Suostumus tutkimukseen osallistumisesta

Tutkimuksen nimi: Hiljattain vanhuuseläkkeelle siirtyneiden kokemuksia osallisuudesta

Tutkimuksen toteuttaja: Seinäjoen ammattikorkeakoulu. Anita Kauppila, 040-1538966, Anita.Kauppila@seamk.fi, Tiina Kirvesmäki, 040-7272572, Tiina.Kirvesmaki@seamk.fi.
Ohjaaja: Kari Jokiranta, 040-8302196, Kari.Jokiranta@seamk.fi

Minua on pyydetty osallistumaan yllä mainittuun tutkimukseen, jonka tarkoituksena on kuvata osallisuuden kokemusta hiljattain vanhuuseläkkeelle siirtyneiden näkökulmasta.

Olen saanut tutkimustiedotteen ja ymmärtänyt sen. Tiedotteesta olen saanut riittävän selvityksen tutkimuksesta, sen tarkoituksesta ja toteutuksesta, oikeuksistani sekä tutkimuksen mahdollisesti liittyvistä hyödyistä ja riskeistä. Minulla on ollut mahdollisuus esittää kysymyksiä ja olen saanut riittävän vastauksen kaikkiin tutkimusta koskeviin kysymyksiini.

Olen saanut tiedot tutkimukseen mahdollisesti liittyvästä henkilötietojen keräämisestä, käsittelystä ja luovuttamisesta ja minun on ollut mahdollista tutustua tutkimukseen liittyvään tietosuojaselosteeseen.

Minua ei ole painostettu eikä houkuteltu osallistumaan tutkimukseen.

Minulla on ollut riittävästi aikaa harkita osallistumistani tutkimukseen.

Ymmärrän, että osallistumiseni on vapaaehtoista ja että voin peruuttaa tämän suostumukseni koska tahansa syytä ilmoittamatta. Olen tietoinen siitä, että mikäli keskeytän tutkimuksen tai peruutan suostumuksen, minusta keskeyttämiseen ja suostumuksen peruuttamiseen mennessä kerättyjä tietoja ja näytteitä voidaan käyttää osana tutkimusaineisto.