

**KOKEMUS ELÄMÄNHALLINNASTA  
ELÄKKEELLE SIIRRYTTÄESSÄ  
JA KOLMANNESSA IÄSSÄ**

---

Jyväskylän yliopisto  
Yhteiskuntatieteiden laitos  
Sosiaaligerontologian koulutusohjelma/  
yhteiskuntapolitiikka  
Pro gradu – tutkielma  
Kevät 2008  
Päivi Tiittula  
Itämerenkatu 8 B 47  
00180 Helsinki  
puh. 041- 5055774  
[email: ptiittula@hotmail.com](mailto:ptiittula@hotmail.com)

## TIIVISTELMÄ

Tiittula Päivi: Kokemus elämäntilannasta eläkkeelle siirryttäessä ja kolmannessa iässä

Pro gradu -tutkielma

Yhteiskuntapolitiikka / sosiaaligerontologian koulutusohjelma

Maaliskuu 2008

Jyväskylän yliopisto

Sivuja 80

Liitteitä 5

Ohjaaja: professori Jyrki Jyrkämä

Suomalaisen yhteiskunnan vanheneminen ja suurten ikäluokkien siirtyminen eläkkeelle ja kolmanteen ikään nostaa esille kysymyksiä, miten vastattaisiin tulevaisuuden palvelujen tarpeisiin ja miten palvelujärjestelmää olisi kehitettävä.

Tutkimuksen tarkoitus on selvittää 60- ja 65-vuotiaiden ikääntyvien elämäntilannetta ja nykyistä sekä tulevaa tuen tarvetta. Elämäntilannetta viitekehystenä on Antonovskyn koherenssiteoria, jossa elämäntilanta rakentuu merkityksellisyydestä, hallinnantunteesta ja ymmärrettävyydestä. Aineisto koostuu 35 Helsingin Vanhan kaupungin alueella asuvan henkilön haastattelusta. Haastateltavista enemmistö oli jo eläkkeellä, mutta osa oli vielä työelämässä. Haastattelu rakentui kahdesta osasta: elämäntilannetta ja voimavaroja selvittävästä teemahaastattelusta sekä tulevaisuuden muistelusta, jossa ikääntyvät ihmiset kuvailivat aikaa, jolloin he olisivat 70-vuotiaita ja heidän elämässään asiat olisi hyvin. Tulevaisuuden muistelun ideana on rakentaa reitti hyvän tulevaisuuden ja nykyisyyden välille.

Aineistoa olen luokitellut aluksi SWOT- analyysia mukaillen: haastatteluissa kuvattuihin vahvuuksiin ja haasteisiin sekä tulevaisuuden mahdollisuuksiin ja uhkiin. Analyysini tuloksena olen havainnut tulevaisuuden minuuden muodostavan neljänlaista uhka-mahdollisuus vastapariulottuvuutta. Tulevaisuuden minuudet myös muodostavat neljä erilaista uhka-mahdollisuus jatkumolle sijoittuvaa tyyppiä. Tutkimukseni mukaan tulevaisuuden minuudet ja niiden ulottuvuudet kuvaavat ikääntyvien ihmisten kokemuksia elämäntilannasta ja tuen tarpeesta. Tyypittelyyn vaikutti yksilön tulevaisuuden minän ulottuvuuksille, haastattelun ajankohtana kokemille haasteille ja/tai voimavaroille antamat merkitykset.

Tutkimuksen lopuksi käsittelemme toimijuuden mahdollistumista, tuen tarvetta nyt ja tulevaisuudessa sekä keinoja vastata kolmannen iän ikääntyvien tarpeisiin.

Avainsanat: Elämäntilanta, Eläkkeelle jääminen, Kolmas ikä, Tulevaisuuden muistelu, Mahdolliset minuudet, Tulevaisuuden orientaatio

## SISÄLLYSLUETTELO

<b>1. JOHDANTO .....</b>	<b>4</b>
<b>2. TUTKIMUKSEN TEOREETTISET PERUSTELUT .....</b>	<b>7</b>
2.1. TUTKIMUKSEN TARKOITUS .....	7
2.2. TUTKIMUKSEN PERUSTELUT JA TEOREETTINEN VIITEKEHYS .....	8
2.3. ELÄKKEELLE SIIRTYMINEN JA KOLMAS IKÄ HAASTEENA .....	10
2.4. ELÄMÄNHALLINTA KÄSITTEENÄ .....	12
2.4.1. <i>Vahva koherenssintunne elämäntilana</i> .....	14
2.4.2. <i>Minäkäsitys ja mahdolliset minät elämäntilinnan ulottuvuuksina</i> .....	16
<b>3. TUTKIMUSAINEISTO JA MENETELMÄT .....</b>	<b>20</b>
3.1. TEEMAHAASTATTELU JA TULEVAISUUDEN MUISTELU .....	20
3.2. TUTKIMUKSEN AINEISTONKERUU .....	22
3.3. AINEISTON KÄSITTELY JA ANALYYSI.....	24
3.4. TUTKITTAVAT TUTKIMUSAINEISTONA.....	26
<b>4. ELÄKKEELLE SIIRTYMISEN JA ELÄKKEELLÄ OOLON MERKITYK- SET .....</b>	<b>29</b>
<b>5. TULEVAISUUDEN MINUDET JA ELÄMÄN ENNUSTETTAVUUS .....</b>	<b>37</b>
5.1. TULEVAISUUDEN MINUUKSIEN ULOTTUVUDET .....	37
5.1.1. <i>Toimiva /autonominen minä – lamaantunut /toimintakyvytön minä</i> .....	39
5.1.2. <i>Kehittyvä /oppiva- minä – kehittymätön /dementoitunut minä</i> .....	43
5.1.3. <i>Yhteisöllinen /sosiaalinen minä – yksinäinen / sosiaalisesti riippuvai- nen minä</i> .....	46
5.1.4. <i>Kuolematon /kuoleva minä – kuoleva minä</i> .....	50
5.2. TULEVAISUUDEN MINÄT UHKA -MAHDOLLISUUS JATKUMOLLA .....	53
<b>6. KOLMANNEN IÄN TOIMIJUUTTA MAHDOLLISTAMASSA .....</b>	<b>59</b>
6.1. ELÄMÄNHALLINTA, TULEVAISUUDEN MINÄ JA TOIMIJUUS .....	59
6.2. ITSEILMAISTU TUEN TARVE NYT JA TULEVAISUUDESSA.....	60
6.2.1. <i>Valta ja autonomia voimaannuttamassa toimintaan</i> .....	63
6.2.2. <i>Tieto ja ymmärrys motivoimassa toimijuutta</i> .....	64
6.2.3. <i>Yhteisö mahdollistamassa ikääntyvän ihmisen toimijuutta</i> .....	68
<b>7. POHDINTA.....</b>	<b>71</b>

# 1. JOHDANTO

Kaikki nyky-yhteiskunnat vanhenevat väestöllisesti, ja tässä yhteydessä puhutaankin niin sanotusta demografisesta murroksesta. Tätä murrosta kuvaa parhaiten yli 65-vuotiaiden absoluuttinen ja suhteellinen määrä. Muutos Suomessa on erityisen nopea ja se selittyy suurten ikäluokkien ikääntymisellä. Vuonna 2030 jo joka neljäs on yli 65-vuotias (Jyrkämä 2003, 13-14). On olemassa pelkoa, jonka mukaan suuret ikäluokat joutuvat kärsimään suuruudestaan ja tungoksen aiheuttamista hyvinvointihaitoista (Karisto 2003). Tutkijoiden kesken on laaja ymmärrys siitä, kuinka tietyt kokemukset ja ilmiöt ovat universaalisti stressaavia. Tällaisia kuormittavia tekijöitä voivat olla erilaiset demografiset muutokset esim. kasvava ikääntyvän väestön määrä. Mutta myös elämäntilanteeseen liittyvät muutokset: erilaiset elämänvaiheisiin liittyvät siirtymät, kuin myös päivittäiset sosiaaliset rakenteet, joissa olemme mukana. (Antonovsky 1979).

Elämäntilanteen aikana astumme uusiin rooleihin, uusille areenoille, uuteen kontekstiin, kuten esimerkiksi eläkkeelle jäättäessä tapahtuu, jolloin tavoitteet ja päämäärät on arvioitava uudelleen. Siirtyminen työelämästä eläkkeelle ja sopeutuminen uuteen elämänvaiheeseen ovat yksilöllisiä kokemuksia. Siirtymissä jätetään taakse tuttuus ja siirrytään tuntemattomaan (Antonovsky 1979). Subjektiiivisesti elämä ajassa tarkoittaakin, että ihmiset elävät jatkuvassa muutoksessa. Ihminen ei voi takertua ihaniin onnen hetkiin, muttei myöskään juuttua kurjuuteen ja kärsimykseen. Henkilökohtainen aikakokemus liittyy myös vanhenemiseen: se on väistämätöntä, eikä sitä voi estää. Ajankokemukseen liittyy myös odottamattomuus. Elämään vaikuttavat sattumus, yllättävät tapahtumat, äkillisyydet, jotka voivat olla tervetulleita tai pelättyjä, ja ne voivat muuttaa elämää dramaattisella tavalla (Baars 1998). Tilanteeseen sopeutumiseen vaikuttavat ympäröivä sosiaalinen todellisuus, yksilön tapahtumalle antama merkitys, omat sisäiset ja ulkoiset resurssit. (Antonovsky 1979). Toisaalta myöhäismodernissa yhteiskunnassa ajan ja paikan suhde on muuttunut. Paikan merkitys on vähentynyt, jolloin identiteetin ulkoinen tukirakenne on tullut epävarmemmaksi. Sama koskee myös tapoja, perinteitä ja moraalialia. Tällä kehityksellä on vaikutus identiteetin ajalliseen jatkuvuuteen ja ajan kokemiseen, mutta myös siihen, että ikääntymiselle on suuressa määrin annettava muoto ja sisältö henkilökohtaisella tasolla, mikä ei ehkä aina ole helppoa (Baars 1998). Kuitenkin yksilön luottamus omaan kykyyn hallita omaa elämäänsä vaikuttaa konkreettisesti toteutuvaan

toimintaan ja hyvinvointiin (Järvikoski 1994). Yksilön käsitykset itsestä siis vaikuttavat käyttäytymiseen, mutta toisaalta käyttäytymisellä voidaan muuttaa odotuksia (Trommsdorf 1994, 52).

Kaikilla on tulevaisuuteen suuntautuneita ajatuksia, omanlaisensa kartta, jota seuraten toivomme pääsevämme päämääriin ja välttävämme umpikujat (Dark-Freudeman ym. 2006). Tulevaisuuteen orientoituminen ei ole siis yhteydessä vain toiveisiin ja haaveisiin vaan se pitää sisällään minäkäsityksen suhteessa ympäristöön, joka muuttuu ja kehittyä elämänkulun aikana (Trommsdorf 1994, 50). Tutkimukset ovatkin osoittaneet, että elämänhallintakeinot ja resurssit vaihtelevat elämäntilanteesta toiseen, eikä niinkään iän mukaan (Saarenheimo 2003). Erityisesti eläkkeelle siirtymisen vaiheeseen ja kolmanteen ikään liittyy monenlaisia elämäntilanteita, jotka vahvistavat tai heikentävät ihmisen elämänhallintaa. Tämä puolestaan vaikuttaa, millaiseksi ikääntyvän ihmisen toimijuus muotoutuu sekä siihen, miten ihminen vanhenee. Laslett (1989) korostaakin, että tutkijoiden on huomioitava subjektiivisuus yrittäessään ymmärtää, kuinka ihminen ajattelee, tuntee, toimii ja erottuu toisista ikääntyessään. Vanhuus elämänvaiheena on siis muuttanut rajojaan ja sisältöjään, eikä eläkkeelle jääminen enää ole kynnyks vanhuuteen niin kuin aiemmin (Vilkko 2000, 75; Walker 2005, 6). Valinnan vaihtoehtojen lisääntyessä on tullut luonnolliseksi selittää inhimillistä toimintaa mieluummin yksilön tavoitteiden ja aloitteiden kuin ympäristön asettamien ehtojen pohjalta (Järvikoski 1994, 98).

Menestynyt tai onnistunut ikääntyminen ovat käsitteitä, joilla kuvataan hallinnan kautta syntyvää parasta polkua hyvinvoivaan ikääntymiseen. Näitä teorioita ja käsitteitä on kritisoitu, koska ne siirtävät vastuun yksilölle, väheksyvät rakenteiden ja sosiaalisten tekijöiden vaikutuksia (Seitsamo 2007). Elämänhallintaa ja pyrkimystä saavuttaa se, voidaankin pitää yhtenä myöhäismodernin kulttuurin keskeisistä arvoista. Peterson ym. (1993) tutkijat ovat pitäneet hallinnan tavoittelua niin olennaisena osana nykyaikaamme, että nimittävät tätä ajanjaksoa ”henkilökohtaisen kontrollin aikakaudeksi” (Peterson ym., 1993 Järvikosken 1994, 98 mukaan). Yksilöllisten kykyjen käyttäminen ja hyvän elämän kukoistaminen eri muodoissaan edellyttävät kuitenkin turvaa ja rauhaa sekä yhteisöllisyyden ja psyykkisten tukirakenteiden sopivia muotoja (Siltala 1996, 180). Jyrkämän (2007, 204) mukaan ihmiset siis rakentavat yksilöllistä elämäntilanteensa ja tulevaisuuttaan käyttäen hallussaan olevia resursseja sekä toimien ja tehden valintoja ajallispaikallisen tilanteensa ja sosiaalis-kulttuuristen olosuhteiden avaamien vaihtoehtojen

puitteissa. Nämä liittyvät siten laajempiin kysymyksiin kuten elämänhallintaan, elämänstrategioihin, elämänpolitiikkaan ja elämänlaatuun sekä hyvään elämään.

Tutkimuksessani olen kuvannut, miten eläkkeelle siirtyvät tai siirtyneet ihmiset ovat kokeneet elämäntilanteensa haastatteluhetkellä, 70-vuotiaan minänsä sekä mitä tuki- ja keinovalikoimaa ihmiset ilmaisevat tarvitsevansa toteuttaakseen mahdollisen minän. Analysoinnin tuloksena olen esittänyt tulevaisuuden minuudet uhka-mahdollisuus jatkumolla. Lopuksi pohdin, miten näitä tuloksia voisi hyödyntää ikääntyvien ihmisten toimijuuden tukemisessa ja palvelujen kehittämisessä.

## 2. TUTKIMUKSEN TEOREETTISET PERUSTELUT

### 2.1. Tutkimuksen tarkoitus

Tässä tutkimuksessa käsittelen elämänhallintaa eläkkeelle siirtymisvaiheessa sekä kolmannessa iässä. Toimiessani kolmannella sektorilla Käpyrinne yhdistyksessä avopalveluvastaavana ja gerontologian opiskelijana olen halunnut selvittää, millaisia odotuksia ja tarpeita eläkkeelle siirtyvillä ikääntyvillä ihmisillä on oman elämänsä suhteen. Väestön vanhenemisen ja uusien sukupolvien ikääntyessä on palveluja kyettävä kehittämään monipuolisesti siten, että ne vastaavat muuttuviin tarpeisiin ja tukevat ikääntyvää ihmistä eri elämänvaiheissa ja elämäntilanteissa kokonaisvaltaisesti. Toisaalta kolmas sektori elää tällä hetkellä yhteiskunnallisissa muutospaineissa, jotka asettavat haasteita pysyä elinvoimaisena sekä kehittää toiminnan laatua ja vastata yhteiskunnallisiin ikääntymiseen liittyviin tarpeisiin. Vanhusväestön määrän lisääntyessä tarvitaan entistä kipeämmin kaikkia vanhustyön kentällä toimivia ammattilaisia tekemään rakentavaa ja verkostomaista yhteistyötä, jolla varmistetaan palvelujen saatavuus oikeasta paikasta oikeaan aikaan. Tämän lisäksi on kehitettävä edelleen uusia toimintamuotoja, joilla voidaan ennaltaehkäistä raskasmuotoisempien palvelujen tarvetta ja varmistaa palveluketjut. Nuttman-Shwartzin (2004) tutkimus tuo esille, että eläkkeelle jäämistilanne kuvastaa elämänmuutosta, johon liittyy stressitunnetta ja fyysisiä sairauksia.

Kiinnostavaa onkin tietää, miten sopeutuminen tilanteeseen onnistuu, millä keinoin ihmiset vahvistavat elämänhallintaansa tilanteessa, joka koetaan hallitsemattomaksi, ja miten rakennetaan kolmannen iän toimijuutta. Toisaalta Vanhustyön keskusliiton teettämässä ikääntyneiden yksinäisyys- tutkimuksessa (2003) havaittiin vain neljänneksellä tutkittavista olevan tulevaisuuden suunnitelmia. Noin 40 % prosenttia koki yksinäisyyttä toisinaan tai jatkuvasti, ja niistä vajaa puolet koki elämänsä tarkoituksettomaksi. Yksinäisyyden tunteen kokonaisvaltaisuutta kuvastaa sen yhdistyminen onnellisuuteen ja turvallisuuteen sekä kotiin jäämiseen ja kotona pysymiseen. (Routasalo ym. 2003). Onkin tärkeää kuulla ja selvittää, miten eläkkeelle siirtymävaiheessa ja kolmannessa iässä olevat ihmiset itse kokevat elämäntilanteensa ja tulevaisuutensa.

Käpyrinne ry haki Raha-automaatti yhdistykseltä kokeilu- ja kehittämisavustusta Vanhenemisen aarrekartta -projektille vuosille 2005–2008. Projektin kokonaistavoitteena on vahvistaa kolmannessa iässä olevien ikääntyvien ihmisten elämänhallinnan tunnetta, kehittää palveluohjausta ikääntyville, ja selvittää, millaista tukea ihmiset kolmannessa iässä kokevat tarvitsevansa. Tämän tutkimuksen keskiössä ei kuitenkaan ole itse Vanhenemisen aarrekartta-projekti. Tutkimus perustuu haastatteluihin, jotka suoritin 2006 Helsingin Vanhan kaupungin alueella asuville 60- ja 65-vuotialle ikääntyville ihmisille. Tutkimuksessa halusin selvittää: Millaisin resurssein he vastaavat kolmannen iän kutsuun? Millaisia haasteita he elämäntilanteessaan kokevat? Millaisena tulevaisuus heille näyttäytyy? Millaista tukea kolmannessa iässä tai kolmanteen ikään siirtymässä olevat ihmiset kokevat tarvitsevansa nyt ja tulevaisuudessa? Miten palvelujärjestelmää olisi kehitettävä vastaamaan näihin tarpeisiin?

## **2.2. Tutkimuksen perustelut ja teoreettinen viitekehys**

Työni kiinnittyy sosiaaligerontologiseen tutkimuskenttään. Haluan ymmärtää ikääntymisilmiötä laaja-alaisesti, ja ihmistä siinä kokonaisvaltaisena toimijana. Olen pyrkinyt lähestymään aineistoani monitieteisestä näkökulmasta tietoisena siitä vaarasta, että kokonaisuus hajoaa erilaisiin näkemyksiin. Lähdekirjallisuus, jonka kanssa olen ollut vuoropuhelussa, on yhteiskuntatieteellistä, sosiaalipsykologista, psykologista sekä luonnollisesti monitieteistä gerontologiaa. Lisäksi olen pyrkinyt rakentamaan haastattelusta mahdollisimman voimavaralähtöisen, koska haastattelutilanteessa muodostamme uutta ymmärrystä tilanteesta. Sosiaalisen konstruktionismin mukaan ihminen rakentaa elämänsä todellisuutta kuvailemalla maailmaansa sosiaalisessa piirissään. Ihminen rakentaa tietonsa aikaisemman tietovarantonsa ja kokemustensa varaan. Näkemys asioista muuttaa muotoaan sitä mukaa kuin ihminen saa uusia kokemuksia ja keskustelee muiden ihmisten kanssa. Kyky uusien mahdollisuuksien luomiseen riippuu dialogin luonteesta, jonka avulla voidaan avata uusia toimintamalleja (Burr 2003). Merkitysten ymmärtämisessä on huomioitava myös kontekstuaalisuus, sillä asiat eivät leiju ilmassa vaan ne ovat yhteydessä toisiin. Tästä yhteydestä syntyy asioiden merkitys (Eskola & Suoranta 2000). Merkitykset syntyvät myös tutkimuksen kuluessa tutkijan mielessä, jolloin kontekstin, yhteisen tietovarannon, keskustelujen ja tutkimuskirjallisuuden lisäksi myös eläytyminen voi sen



rajallisuuden huomioiden tarjota tulkintaresurssin merkitysten ymmärtämiselle (Kulmala 2006).

Ihmisen asema todellisuudessa määrää hänen tietämistään ja ymmärrystään: maailma näyttäytyy ja merkityksellistyy erilaisena eri positioissa kohdattuna ja koettuna. Pelkästään näin ymmärrettynä ontologia voitaisiin ymmärtää filosofisena teoriana. Kuitenkin merkitykset ja ymmärrys tietoteoreettisessa mielessä muuttuvat ihmisen toiminnassa myös sosiaalisiksi todellisuudeksi ontologisessa mielessä. Se, miten toiset merkityksellistävät ihmistä, vaikuttaa siihen, kuinka henkilöä kohdellaan, joka taas määrää hänen olemistaan. Tämä vaikuttaa siihen, millaisena maailma yksilölle näyttäytyy ja millainen on ihmisen käsitys itsestään. Maailmankäsitys pitää sisällään minäkäsityksen ja se vaikuttaa henkilön toimintaan ja vuorovaikutukseen toisten kanssa. Tällä tavoin määritelmät ja merkitykset muuttuvat sosiaalisiksi todellisuudeksi. Tietäminen ja oleminen, epistemologia ja ontologia, kietoutuvat erottumattomaksi vuorovaikutusyhteydeksi (Karvonen 2003).

Tutkijat pitävät tärkeänä tehdä laadullista tutkimusta ja selvittää, millaisia merkityksiä ikääntyvät ihmiset antavat kokemuksilleen, miten he kokevat kohtaamansa tapahtumat, ja pitävätkö he elämäntapahtumiaan: menetyksinä, uhkina vai haasteina. Menetyksillä tarkoitetaan jo tapahtuneita ikäviä kokemuksia, jotka voidaan kokea haasteena tai vapauttavana elämyksenä. Haasteet kuvastavat siis ihmisen omaa aktiivisuutta, ja uhkat ovat odotettavissa olevia kielteisiä tapahtumia. Lazarus (1998) nostaakin päällimmäiseksi agendaksi ikääntymistutkimuksessa dokumentoida suhteellisia merkityksiä: miten ikääntyvät hallitsevat ennen kaikkea elinvoimaista, tuottavaa ja tyydyttävää elämäänsä. Tärkeää olisikin saada selville niitä yksilöllisiä muuttujia, jotka vaikuttavat ikääntyessä: taitoja, puutteita, voimavaroja, haasteita, energiatasoa, käytettävissä olevaa sosiaalista tukea tai sen puuttumista sekä ympäristöllisiä tekijöitä, jotka niihin vaikuttavat (Lazarus, 1998, 110-124).

Gubrium & Holsteinin (2000) mukaan merkitykset kertovat meille, miten elämä on järjestäytynyt niiden ihmisten mukaisesti, jotka sitä elävät. Merkitysten maailma ei siis avaudu jokaiselle samalla tavalla. Mitä eläkkeellä oleminen merkitsee, riippuu siitä: mitä muut siitä sanovat, miten asiat esitetään työpaikalla, mitä opitaan mediasta sekä muista sosiaalisista konteksteista. Ne ovat ikääntyvien ihmisten omia tuntemuksia, ajatuksia, heidän tapansa muodostaa ymmärrys, ja hahmottaa maailmaa (Gubrium & Holstein 2000,

4). Esimerkiksi eläkkeelle jääminen merkitsee työmarkkinoiden ulkopuolella olevalle eri asioita kuin työuralta eläkkeelle siirtyvälle ihmiselle (Gubrium & Holstein 2000, 7). Eläkkeelle jäämiseen liittyy siis rakenteellista ja kielellisiä muutoksia, joilla on kytkentöjä yksilölliseen ja sosiaaliseen kokemukseen ja elämänhallintaan. Vaikka diskurssit eivät määrittele eläkkeelle jäämistä, ja eläkeläisen elämäntapaa, ne ovat kuitenkin moraalisesti lataantuneita viestejä ja ne muotoilevat ihmisen mahdollisuuksia olla ja toimia (Rudman 2006).

Elämänhallinta saatetaan ymmärtää vain kapeasti yksilön kykynä hallita elämäänsä. Olen valinnut elämänhallinnan käsitteeksi tähän tutkimukseeni Antonovskyn koherenssin tunteen sen vuoksi, koska se ottaa mielestäni parhaiten elämänhallinnan käsitteistä huomioon myös yksilön ulkopuoliset tekijät. Antonovsky painottaa sitä, kuinka yhteiskunnan institutionaaliset tekijät edistävät voimakasta koherenssin tunnetta, ja kuinka sosiaalinen rakenne aiheuttaa ihmisessä kyvykkyyttä tai kyvyttömyyttä selviytyä sosiaalisten tekijöiden aiheuttamista haasteista (Antonovsky 1991, Raitasalon 1996, 57 mukaan). Koherenssin tunne nostaa siis esille myös makrososiaalisten rakenteiden vaikutuksen ihmisen elämänhallintaan. Yksilö ei pelkästään omin avuin kykene saavuttamaan tavoitteitaan, eikä hän ole irrallinen muusta kontekstista. Ihmisen ymmärrykseen, ja sitä kautta toimintaan vaikuttavat monet tiedostetut ja tiedostamattomat tekijät: historia, aika, paikka, kohortti, yhteiskunta, lähiympäristö, ystävät, omaiset jne. (Antonovsky 1979).

### 2.3. **Eläkkeelle siirtyminen ja kolmas ikä haasteena**

Myöhäismodernin muutoksessa elämänvaiheiden ikäperusteisuus ja sen merkitys muuttuu. Pelkkä kronologinen ikä ei yksiselitteisesti määrittele tai ennusta ihmisen elämäntilannetta. Elämänkulkuun liittyvät mielikuvat ja merkitykset, ikään sidotut aikatalutukset ovat osittain murtumassa ja muuttumassa. Muutoksen syyt ovat pitkälti yhteiskunnallisia (Nikander, 1999, 28-30), Vilkkon 2000, 75). Elämänkulku yhteiskunnallisesti tuotettuna struktuurina ja sosiaalisena instituutiona pyrkii mallittamaan kunkin ikävaiheen keskeisiä elämänalueita ja rakentamaan normatiivisuutta, odotuksenmukaisuutta elämään (Turner 1987, Vilkon 2000, 75 mukaan). Toisaalta nämä normit ja rakenteet voivat toimia

voimavaroina yksittäiselle ihmiselle, mutta ne voivat vaikuttaa myös negatiivisesti ihmisen elämänhallinnan kokemukseen. Työn jättäminen standardisoidussa eläkeiässä on elämäntapaa ja yhteiskuntaa vahvasti muovannut ikäinstituutio. Iänmukainen työnhajottaminen kuvastaa paitsi yhteiskunnan rationaalisuutta ja järjestelmähakuisuutta, mutta myös humanisuutta ja myötätuntoa ikääntyviä ihmisiä kohtaan (Julkunen 2003).

Atchleyn (2000) mukaan eläkeläisyys voidaan nähdä roolina, koska roolia voidaan pitää kulttuurisena siirtymänä, yleisenä normina, joka oikeuttaa ja velvoittaa tiettyyn asemaan yhteiskunnassa. Eläkeläisenä on oikeus saada rahallista tukea elämiseen ilman työtä. Universaalein ja tärkein velvollisuus, joka liittyy eläkeläisen rooliin, on oletus vastuullisesti hallita omaa elämäänsä. Monelle ihmiselle työssäkäynti merkitsee sääntöjen noudattamista: milloin nousee ylös, milloin lomailee, mitä vaatteita pitää jne.. Näille ihmisille eläkkeellä jäänti merkitsee lisääntyntä vastuuta omasta päätöksenteosta, rahan- ja ajankäytöstä. Eläkkeelle jäänti siis pakottaa suuremmissa määrin ottamaan vastuun henkilökohtaisen elämän päätöksenteosta (Atchley 2000, 115-116).

Young & Schuller (1993, 267) toteavat, ettei enää ole oikein puhua pelkästään eläkkeellä olosta, koska eläkkeellä oloaika on kasvanut niin pitkäksi, ja se saattaa jopa pitää sisällään 20, 30 ja jopa 40 aktiivista vuotta työelämän jättämisen jälkeen. Kolmas ikä tulee mahdolliseksi vasta eläkkeelle jäädessä. Se on yhteydessä siihen, kuinka paljon ihmisellä on tässä tilanteessa odotettavissa olevaa elinaikaa (Laslett 1989). Vuonna 2000 oli 65 vuotta täyttäneiden suomalaisten miesten elinikä odote 15,5 vuotta ja naisten 19,4 vuotta, ja odotteen ennustetaan vielä kasvavan suurilla ikäluokilla (Karisto 2003, 71). On myös huomattava, että ikääntyessä odotettavissa oleva elinikä on enemmän kuin keski-ikä perusteella voisi arvioida. Yli 90-vuotiaallakin on useita keskimääräisiä elinvuosia odotettavissa, ja satavuotiaallakin vielä vuosi (Tilvis 2003, 26). Kolmatta ikää voidaankin ihmisten olettaa elävän, kun koko kansakunnan odotettavissa oleva elinikä on riittävän pitkä. Riittävän pitkän eliniän on täytynyt säilyä kansakunnan ominaisuutena vähintään vuosikymmenen, ja joka toisen kansalaisen tulee siis voida olettaa elävänsä kolmatta ikää tulevaisuudessa (Laslett 1989). 65-vuotiaiden suomalaisten toimintakykyiset elinvuodet ovat lisääntyneet selvästi 20 vuoden aikana, jopa enemmän kuin eliniän odote (Sihvonen ym. 2003, 58). On tuloksia siitä, että huonokuntoisuuden jakso ennen kuolemaa on lyhenemässä, tässä tulee kuitenkin ikäihmisten heterogeenisyys esille. Toisilla on suurempi mahdollisuus elää pitkään ja toimintakykyisenä, mutta valitettavasti merkittävän suurelle

osalla kasaantuvat sairaudet johtavat lisääntyvään toimintakyvyttömyyteen (Hervonen, 2003, 14).

Kolmannessa iässä Laslettin (1989) mukaan on ennen kaikkea kyse valinnan vapaudesta; osallistumiseen ja aktiivisuuteen tai vetäytymiseen. Ihmisten on siis jo aiemmassa elämänvaiheessaan tiedostettava se, että heille on mahdollista elää pitkään kolmatta ikää, jolloin he voivat alkaa suunnitella elämäänsä pitkällä tähtäimellä. Kolmanteen ikään siirtyminen on henkilökohtainen tapahtuma, mikä ei ole kytköksissä kalenteri-ikäen, sosiaaliseen tai biologiseen ikään, vaan siinä on enemmän kysymys valinnasta (Laslett 1989). Kolmatta ikää kutsutaankin henkilökohtaisen itsensä toteuttamisen vaiheeksi. On myös ikääntyviä ihmisiä, jotka eivät koe kolmatta ikää mielekkäänä vaan haluavat jatkaa työelämässä tai palata takaisin työhön, koska heille työ on mielekäs vaihtoehto, se luo raamit elämään tai he kokevat vapauden epämukavaksi korkean työmoraalinsa takia (Young & Schuller 1993, 268). Toisaalta ikääntymiseen liittyvät muutokset olosuhteissa sekä kolmannen iän houkuttelevuus ovat asettaneet eläkkeellä olevat ihmiset yhä enemmän toimijan rooliin kuin aiemmat ikääntyneet sukupolvet (Higgs & Gillear 2006, 221).

Yhteiskunnan tulee kuitenkin olla sellainen, että se mahdollistaa kolmannen iän kansalaisilleen, eikä se saa riippua onnesta, varakkuudesta tai etuoikeuksista (Laslett 1989). Koska tämän päivän eläkeläiset ovat aiempia sukupolvia terveempiä ja paremmin toimeentulevia, veromaksukykyisempiä sekä potentiaalisia vapaa-ajan- ja viihtyisyyspalvelujen suurkuluttajia (Kaskinen 2004, 123), he tulevat todennäköisesti kolmannen iän valinnoillaan muuttamaan yhteiskuntaa niin rakenteellisessa kuin kulttuurisessa mielessäkin (Erola ym. 2004, 13).

#### **2.4. Elämänhallinta käsitteenä**

Hallinnan konstruktio eri muodoissaan nousi tutkijoiden kiinnostuksen kohteeksi 1970-luvulla. Hallinta- ja kontrolli-termit viittaavat englanninkieliseen mastery- ja control-käsitteisiin. Elämänhallinta on levinnyt myös arkipäiväiseen kielenkäyttöön. Tästä syystä sen yleisyys ja monimerkityksellisyys on suoranaan haitta sen käytölle tutkimusta ohjaavana käsitteenä (Järvikoski 1994, 98-99). Elämänhallinta noudattaa humanistista ihmiskäsitystä, joka näkee ihmisen käyttäytymisessä vaihtoehtoja (Riihinen 1996, 22).

Hallinta voidaan ymmärtää resurssina, välineenä muiden positiivisten arvojen ja tavoitteiden saavuttamiseksi (Järvikoski 1994, 98).

Elämönhallinnan-käsitteen juuret juontuvat sekä yhteiskuntatieteistä että psykologiasta. Elämönhallinnan käsite on liitetty useaan sosiaalipsykologiseen ja psykologiseen teoriaan. Näistä tunnetuimpia ovat: Rotterin kontrolli-odotus, Seligmanin opittu avuttomuus, Banduran pystyvyysodotukset, Kombasan sisukkuus (Järvikoski 1994, 103). Filosofiasa samaa asiaa on lähestytty autonomian käsitteen kautta (Riihinen 1996, 17–18). Vaikka edellä tarkasteltujen konstruktioiden taustateoriat eroavat toisistaan, ne ovat sisällöllisesti ja käsittelytavoiltaan lähellä toisiaan. Ne liittyvät yksilön käsitykseen omasta kompetenssistaan, mahdollisuuksista suoriutua erilaisista tehtävistä ja saada aikaan toivottuja tuloksia. Ne korreloivat empiiristen tutkimusten mukaan minäkäsitykseen (Wallston 1990 ym., Järvikosken 1994, 103 mukaan). Kun puhutaan subjektiivisesta elämönhallinnasta, on muistettava, että sisäinen kokemus on keskeinen, ei-”objektiivinen” todellisuus. Vain yksilö itse voi kertoa: miten hän elämäntapahtumat kokee, ja millaisia merkityksiä hän niille antaa (Lazarus 1989, Ruth 1998, 318). Yksilö voi kokea hallitsevansa elämäntilanteensa, vaikka ulkopuolisesta tilanne näyttäisi hallitsemattomalta. Ihmisillä on epärealistisen positiivinen taipumus arvioida itseään ja elämäntilannettaan. Nämä positiiviset illuusiot kohottavat ihmisten psyykkistä hyvinvointia, ja ovat sen vuoksi merkityksellisiä (Ruth 1998, 321).

Suomessa elämönhallinnan termi tuli tutuksi Roosin (1985, 1988) sisäisen ja ulkoisen elämönhallinta-käsitteiden kautta (Järvikoski 1994, 99). Ulkoinen elämönhallinta on yksinkertaisimmillaan sitä, kun ihminen suurissa linjauksissa on pystynyt ohjaamaan omaa elämäänsä, niin ettei siihen ole ollut vaikuttamassa kovin monia hänestä itsestään riippumattomia tekijöitä. Tutkiessaan suomalaisia elämänkertoja, Roos (1987) havaitsi, että elämänkertojan kuvaillessa elämän sellaisena, että ”vieraat voimat” ovat heitelleet elämää, tuntuu se olevan syvin pettymyksen aihe omassa elämäntarinassa. Kun taas myönteiseksi elämä koetaan, kun se tuntuu olevan hallinnassa, vaikkei se välttämättä ulkopuolisen näkökulmasta siltä näyttäisikään. Ulkoiseen elämönhallintaan vaikuttavatkin sukupolvi, sukupuoli, koulutus ja ammatti sekä erityisesti aineellinen ja henkinen turvallisuus. Elämän sisäinen hallinta on taas monimutkaisempi ja tarkoittaa pelkistetysti sitä, että ihminen, riippumatta siitä, mitä hänelle elämässä tapahtuu, kykenee sopeutumaan

ja katsomaan asioita parhain päin. Se tarkoittaa sen hetkisen tilanteen hyväksymistä siten, että ponnistelee parantaakseen elämänsä ulkoista hallintaa (Roos 1987).

Coping-käsite tarkoittaa kognitiivisina ja käyttäytymisenä ilmeneviä ponnistuksia, joiden avulla hallitaan, siedetään tai vähennetään ulkoisia ja sisäisiä vaatimuksia sekä niiden välisiä ristiriitoja, jotka kuormittavat tai ylittävät yksilön voimavarat (Folkman ja Lazarus, 1980, Riihisen 1996, 17 mukaan). Käytän tässä työssä coping-käsitteen sijasta suomalaista käsitettä sopeutuminen. Jan-Erik Ruth (1989) määrittelee elämänhallinnan Lazaruksen ja Folkmanin (1984) tavoin kognitiiviseksi ja toiminnalliseksi pyrkimykseksi selviytyä ulkoisesti ja sisäisesti vaativista tilanteista. Tämän transaktionaalisen näkökulman mukaan yksilö havaitsee tilanteensa elämänhallinnan kautta ja arvioi hallintaan käytettävissä olevia voimavaroja ja mahdollisuuksia. Ensimmäisessä vaiheessa elämäntilanne arvioidaan uhaksi, menetykseksi, haasteeksi tai ei-stressaavaksi tilanteeksi. Toisessa vaiheessa yksilö arvioi: Voiko hän muuttaa tilannettaan aktiivisella toiminnalla vai voiko hän vain hyväksyä sen? Mitä voimavaroja hänellä on käytössään haasteen kohtaamiseksi? Edellyttääkö tilanne mitään toimia? Arviointiprosessi voi olla hyvin pitkälinen ja moniulotteinen prosessi. Vaikka elämänhallintaa kuvataan näkyväksi ja rationaaliseksi pyrkimykseksi käsitellä uhkaavaa tilannetta, liittyy siihen kuitenkin myös tiedostamattomia elementtejä, jotka liittyvät itsetuntoon, kontrolliin ja puolustusmekanismeihin, joita yksilö käyttää uhkaavissa tilanteissa (Ruth 1998, 319).

#### 2.4.1. Vahva koherenssintunne elämänhallintana

Sosiologi Aaron Antonovskyn (1923-1994) käsitettä vahva koherenssintunne pidetään elämänhallinnan synonyyminä. Koherenssintunne on globaaliorientaatio, joka tarkoittaa, että yksilö kokee elämänsä ymmärrettävänä, mielekkäänä ja hallittavana suhteessa ympäröivään maailmaan. Ymmärrettävyys viittaa kokemukseen tapahtumien ennustettavuudesta, johdonmukaisuudesta, säännönmukaisuudesta ja loogisuudesta. Mielekkyyden tunne syntyy siitä, että asioilla ja tapahtumilla on jokin merkitys yksilön arvojärjestelmässä. Hallittavuuden tunne tarkoittaa uskoa siihen, että ympäristön asettamat vaatimukset ovat sopuosinnussa omien kykyjen ja käytettävissä olevien resurssien kanssa. Yksilö kokee hallitsevansa omia voimavarojaan ja vuorovaikutusta ympäristön kanssa (Antonovsky 1979, Järvikoski 1994, 110, Raitasalo 1996, 63–64).

Tätä elämänhallintaa koskevaa konstruktiota on hyödynnetty Suomessa sekä työterveyshuollon, sosiaalipolitiikan, sosiologian ja psykologian tutkimuksissa (Raitasalo 1994, 57). Jännitetilanteet ovat aina läsnä ihmisen elämässä. Rutiiniärsykkeet, joihin yksilö kykenee automaattisesti vastaamaan, eivät aiheuta ongelmia. Sen sijaan stressitekijöiksi määritellään sellaiset sisäiset ja ulkoiset tekijät, jotka järkyttävät tasapainoa ja joiden käsittely ei tapahdu rutinoidusti: käsittelyyn tarvittavaa energiaa ei joko ole käytettävissä tai yksilöltä ei löydy niiden käsittelyyn tarvittavia hallinnantyökaluja. Stressi on siis erotettava jännitystilasta; Stressi on patogeeninen tila. Jännite on salutogeeninen, josta voi seurata stressi. Tärkeää onkin ymmärtää, mitkä salutogeeniset tekijät vaikuttavat yksilön kykyyn ylläpitää tasapainotilanne ja estävät häntä sairastumasta kuormitustilanteessa (Antonovsky 1979).

Yksilön, primaarinryhmän, alakulttuurin tai yhteisön ominaisuudet voivat auttaa jännitteen välttämässä ja/tai hallinnassa. Näitä ominaisuuksia Antonovsky (1979) kutsuu yleisiksi stressiä vastustaviksi, ja siten elämänhallintaa ylläpitäviksi voimavaroiksi (General Resistance Resources). Tällaisia ovat fyysis-biokemikaaliset, artifaktiaalis-materiaaliset, kognitiivis-emotionaaliset, arvo- asenteelliset, sosiaaliset sekä makrososiokulttuuriset voimavarat. Elämänhallintaa tukevista voimavaroista fyysis- biokemikaaliset resurssit ovat sopivia suoraan ratkaisemaan ongelmia, jotka johtaisivat stressiin. Materiaaliset ja persoonien väliset resurssit (kuten raha, valta, status) ovat muiden voimavarojen kanssa vaikuttamassa elämänhallinnan tunteeseen. Kognitiiviset taidot pitävät sisällään tiedonsäilytyksen ja tietojen käsittelyn. Arvo-asenteelliset voimavarat liittyvät yksilön sisäisiin tekijöihin, ja ne luonnehtivat persoonaa ja vaikuttavat sopeutumiseen. Antonovskyn (1979) mukaan sopeutumisstrategia on toimintasuunnitelma, joka sisältää: Järkeistystä, joka on tilanteen rationaalista määrittelyä. Joustavuutta, joka tarkoittaa kykyä suunnitella, arvioida sekä avoimuutta tiedolle ja muutokselle. Kauaskatseisuutta, joka liittyy järkeistämiseen ja joustavuuteen siten, että se etsii itsestä, ja ympäristöstä vastetta suunnitelmille (Antonovsky 1979).

Emotionaalisella tasolla voimavarana toimii identiteetti eli tunne itsestä suhteessa ympäröivään todellisuuteen: integroituna, stabiilina, dynaamisena ja joustavana. Vahva identiteetti on mielenterveydentekijä, joka pitää sisällään minäkäsityksen, joka on osa maailmankuvaa. Minäkäsitystä voidaan siis pitää ratkaisevana, ellei tärkeimpänä

edellytyksenä koherenssintunteelle (Antonovsky 1979). Salutogeeninen orientaatio korostaa sosiaalisia sitoumuksia, joissa merkittävänä tekijöinä ovat vuorovaikutteiset, persoonien väliset suhteet ja sosiaalinen tuki. Makrososiokulttuurinen konteksti antaa meille paikkamme maailmassa, kielen, normit, uskonnon, roolit ja suuren maailman, johon sopia. Elämäntähtäminen ei siis rakennu pelkästään yksilön omalle toiminnalle, vaan se voi olla muiden hyvää tarkoittavien tahojen tuottamaa, jos vain valta on siellä, missä se ihmisen käsityksenmukaisesti kuuluu olla (Antonovsky 1979).

#### 2.4.2. Minäkäsitys ja mahdolliset minät elämäntähtämissä

Hallinnan ja tulevaisuuden orientaatiot ovat läheisessä suhteessa toisiinsa, ja molemmat perustuvat varmuuden tarpeelle sekä ovat osa yleistä minän orientaatiota suhteessa ympäristöön. Henkilökohtainen tulevaisuus on määritelty tulevaisuusajan perspektiivitermillä (FTP), joka tarkoittaa kognitiivis-motivaationaalista muuttujaa. Se on tulevaisuuden tapahtumien henkinen ilmaus, johon sitoutuu arvoja ja tunteita. Sen on ajateltu olevan olennaisen tärkeä muuttuja selitettäessä ihmisen käyttäytymistä. (Bouffard ym. 1994, 75). Toisaalta nykyisyyden kokemukseen ei ainoastaan liity vain oma menneisyys ja tulevaisuus, vaan siinä kohdataan myös ympärillä olevien ihmisten menneisyys ja tulevaisuus, sillä ihmisen nykyhetkenä eletty aika on sosiaalinen ja kommunikatiivinen prosessi. (Baars 1998).

Tulevaisuudenorientaatio on suhteessa yksilön hallinnanorientaatioon ja uskomukseen, kuinka halutut tai ei-toivotut tulevaisuuden tapahtumat tai kehitykset voidaan saavuttaa tai välttää. Lisäksi subjektiiviset ennustukset ja odotukset perustuvat kognitiivis-motivaationaaliseen malliin minästä sekä minän ja ympäristön suhteesta, ja tavasta, jolla ne muuttuvat ja kehittyvät tulevaisuudessa. Tutkimukset osoittavat, että yksilön elämäntähtämissä aikaisilla kokemuksilla: sijoituksilla, saavutuksilla, menetyksillä ja nykyisellä sosiaalisella kontekstilla sekä annetuilla vaihtoehdoilla on vaikutusta tulevaisuusorientaatioon. Toisaalta myös yksilön tekemillä arvioilla on vaikutus tulevaisuus- ja hallinnanorientaatioon sekä käyttäytymiseen. Hallinnanorientaatioon vaikuttaa sosiokulttuurinen konteksti, kulttuurin arvot ja sosiaaliset normit, jotka vastaavasti vaikuttavat tavoitteiden asetteluun sekä yksilön kokemukseen muutoksista ja esteistä.



Ihminen sisäistää ja mukauttaa uusia pakkoja ja voimavaroja aktiivisesti muuttuvaan tulevaisuus- ja hallinnanorientaatioon (Trommsdorf 1994, 44-47).

Minäkäsitys ymmärretään tunne-kognitiivisena järjestelmänä itsestä, jossa rakenteet ja koherenssi synnyttävät yksilön oman kokemuksen itsestä. Minäskeema on rakentunut luovasti ja valikoidusti yksilön aiemmista kokemuksista. Ne heijastuvat ihmisen merkityksenantoihin, ja niillä on havaittu olevan järjestelmällinen ja pysyvä vaikutus, kuinka informaatiota itsestä käsitellään (Markus & Nurius 1986). Käsitystä itsestä muotoilevat uskomukset ja mielikuvat elämänkulun aikana. Minäkäsitys on siis vaihtelevien uskomusten ja mielikuvien kokoelma (Erikson 2006). Erityisesti mahdolliset minät linkittyvät minäkäsityksen dynaamisiin piirteisiin, kuten motivaatioon, sitoutumiseen, muutokseen, jotka ovat sekä hetkellisiä että kestäviä. Minäkäsitys siitä, mikä on mahdollista, tekee siitä dynaamisen. Joskus nämä toimivat itseään toteuttavina ennusteina, mutta enimmäkseen ne vaikuttavat siihen, mitkä ärsykkeet tulevat huomioituksi ja mitkä muistetaan. Tästä syystä minäkäsitys on huomattava toimintaa ohjaava säätelijä (Markus & Nurius 1986). Eriksonin (2006) mukaan mahdolliset minät ovat käsityksiämme itsestämme tulevaisuudessa pitäen sisällään ainakin jonkin asteisen toimijuus näkökulman tulevaisuudessa. Toisaalta näkemykselläni itsestä tänään on valtava vaikutus uskomukseeni, mitä minulle tapahtuu tulevaisuudessa (Antonovsky 1979).

Mahdolliset minät juontavat juurensa minän menneestä ilmaisusta ja sisältävät tulevan minäkuvan. Ne voivat olla erilaisia ja erillään nykyisestä, tämänhetkisestä minästä, mutta ne kuitenkin ovat hyvin läheisesti kytkeytyneitä toisiinsa. Mahdollisten minuuksien joukko ilmentää siis niitä mahdollisuuksia, joita sosiokulttuurinen ja historiallinen konteksti luo. Median ja yksilön kokemuksen nostamat mallit, mielikuvat ja symbolit synnyttävät verrokkijoukon, johon halutaan samaistua tai johon ei haluta kuulua. Mahdolliset minät pitävät sisällään toivon symboleita, kun taas osa muistuttaa surullisesta tulevaisuudesta, jota on vältettävä. Se on idea siitä, mikä on mahdollista minulle: olla, ajatella, tuntea, kokea, toimia, kehittyä ja muuttua. Mahdolliset minät ilmaisee siis ihmisen käsitystä, miksi he tulevat, miksi haluaisivat tulla ja miksi he pelkäävät tulevansa. Ne voidaan nähdä kestävien päämäärien, tavoitteiden, pelkojen ja uhkien kognitiivisina ilmaisuina (Markus & Nurius 1986).

Markus ja Nurius (1986) ovat sitä mieltä, että kaikilla on mahdollisia minä. Niiden merkitys yksilölle vaihtelee riippuen yksilön asemasta elämänsä elämässä. Niihin vaikuttavat myös kognitiivisen ja tunteellisen ymmärryksen asteet, ja ne ovat linkki tiettyihin suunnitelmiin ja käytöksellisiin strategioihin (Markus & Nurius 1986). Mahdolliset minät vaikuttavat aikomukseen ja tuottavat tulevaa välttävää tai kohti menevää käyttäytymistä. Toiseksi niillä on tärkeä rooli yksilön nykyisen käyttäytymisen tulkitsemisessa. Mahdolliset minät ovat minäkäsityksen osia, jotka heijastavat ensimmäisinä ympäristön muutoksia, koska ne eivät ole tiiviisti ankkuroituneet sosiaaliseen kokemukseen. Siten mahdolliset minät ovat siis erityisen herkkiä niille tilanteille, jotka tuottavat uutta ymmärrystä. Mahdolliset minät ovat yhteydessä motivaatioon, mutta sen seuraukset heijastuvat myös itse tiedostamisesta itsetuntemukseen ja tunteisiin (Erikson 2006).

Mahdolliset minät rakentuvat jokapäiväisissä tilanteissa, joissa muut ovat merkittävässä roolissa vahvistaen tai heikentäen omaa käsitystämme itsestämme tulevaisuudessa. Mahdollisen minän tavoitteet kuvastavat normeja ja standardeja. Myös merkitykset voivat vaihdella sosiaalisesta kontekstista toiseen: sama mahdollinen minä voi olla joko pelätty tai toivottu. Merkitys tarkoittaa, kuinka ihminen ymmärtää maailman ja itsensä. Mahdollinen minä on meidän tulkintakehyksen osa, jonka läpi me muodostamme ymmärryksemme. Erikson (2006) painottaa, että tilanteellinen tyytyväisyys on vain osa mahdollisen minän merkitystä. Tilanteellinen tyytyväisyys pitää sisällään yksilön olemisen jossakin tulevaisuuden tilanteessa, ja se on tärkeä osa mahdollista minää, mutta se ei ole ainoa. Merkityksellä Erikson (2006) tarkoittaa täyttä kokemusta, jossa tämä tyytyväisyys on ilmaistu sellaisten tekijöiden kanssa kuin arvo, todennäköisyys ja saavutettu kontrolli. Merkitys on suhteessa nykyminään, kulttuurillisiin standardeihin ja sosiaalisiin suhteisiin, joissa se on toiminnassa. Tutkijoiden mukaan mahdolliset minät kartta on ennen kaikkea hierarkkisesti järjestäytynyt itsesäätelykontrolli-prosessimalli (Hoely & Sherrill 2006).

Merkityksellistä on se, onko mahdolliset minät tavoiteltavia vai välteltäviä. Toiveminät ovat positiivisia ja perustuvat enemmän muiden ihmisten oletukseen tai havaintoon. Pelko minät ovat usein henkilökohtaisesta kokemuksesta nousseita, ja siten ne ovat määräävämpiä kuin toiveminät. Nykyminä tulee tulevaisuusorientoituneeksi mahdolliseksi minäksi, kun yksilö määrittelee todennäköisyyden tulevaisuudenodotusten piirteille ja jokaisen piirteen arvon (Hoely & Sherrill 2006). Kehittyäkseen ihmisellä on oltava mielikuva itsestään tulevaisuudessa, johon he pyrkivät ja jota he tavoittelevat (Zaleski,

1994, 13), kuinka he käyttäytyvät, miltä he näyttävät tai mitä he tuntevat tulevaisuudessa (Ross & Buehler 2004, 26). Heideggeriin viitaten Giddens toteaa: Oleminen ilmenee meille mahdollisen toteutumisenä. Tulevainen tulee tietoisuutemme mahdollisuuksien merkityksinä. Ajan kokeminen on muistin ja ennakkoinnin interpolointia olemisenä ilmenevässä nykyisyydessä (Giddens 1979, 95).

### 3. TUTKIMUSAINEISTO JA MENETELMÄT

#### 3.1. Teemahaastattelu ja tulevaisuuden muistelu

Syksyllä 2004 Käpyrinne yhdistyksessä aloimme yhdessä Omaisvoimaa-projektivastaavan Mirja Huhtalan kanssa suunnitella voimavaralähtöistä haastattelurunkoa. Hän kartoitti omaishoitajien voimavaroja ja tuen tarvetta, josta hän teki opinnäytetyön Johtamis- ja kehittämistyö-opintoihin Stadiaan. Kehitin haastattelurunkoa paremmin omaan tutkimukseeni soveltuvaksi ja sain siihen tukea Ikäinstituutin toimialajohtaja Arto Tiihoselta ja muulta projektin tukiryhmältä. Lopullinen haastattelu koostui kahdesta osiosta: teemahaastattelusta ja tulevaisuuden muistelusta (liite1) sekä taustatietolomakkeesta. (liite 2)

Teemahaastatteluni tausta-ajatuksena on voimavaralähtöinen teoria, jonka mukaan itseä ja omia mahdollisuuksia koskevat uskomukset rakentuvat keskeisiltä osin sosiaalisessa kanssakäymisessä. Toiveikkuus ja erityisesti toiveikkuuden puute ovat merkityksellisiä ihmisen voimaantumisen rakentumisessa. Toiveikkuus ja optimismi voidaan käsittää synonyymeiksi, ja ne kuvastavat vahvaa uskoa siihen, että asiat viime kädessä järjestyvät parhain päin pettymyksistä ja takaiskuista huolimatta. Toiveikkuus, optimismi, elämänmyönteisyys antavat voimaa pyrkiä päämääriin ja luovat voimavaroja, joita tarvitaan erityisesti uusissa haasteellisissa tilanteissa: Voimaantuminen on henkilökohtainen prosessi, mutta siihen vaikuttavat myös toiset ihmiset, olosuhteet ja sosiaaliset rakenteet. Haasteelliseksi ihmisten voimaantumisprosessin tekee se, ettei voimaa voi antaa toinen ihminen toiselle eikä yksipuolisesti päättää toisen voimaantumisesta (Siitonen 1999).

Helsingin Diakonissaoppilaitoksen koulutustilaisuudessa keväällä 2004 tutustuin ensimmäisen kerran Esa Erikssonin luennolla Tulevaisuuden muistelu- menetelmään. Menetelmässä visio on tulevaisuudessa, jolloin asiat ovat hyvin. Ajassa liikkuminen tarkoittaa silloin, että hyvästä tulevaisuudesta tullaan takaisin tähän hetkeen, ja ideana on rakentaa reitti hyvän tulevaisuuden ja nykyisyyden välille. Tulevaisuuden muistelukin liittyy omien voimavarojen löytymiseen ja vahvistumiseen, ja tulevaisuudenuskon

voimistumiseen. Keskeisiä elementtejä ovat ääneen sanominen, kuulluksi tuleminen, kohtaaminen sekä tulevaisuuden tavoitteiden löytyminen ja toiveikkaus (Kokko 2006). Vakuutuin Tulevaisuuden muistelun sopivuudesta osaksi nuorten ikääntyneiden ihmisten teemahaastattelua, vaikka se irrotettiin varsinaisesta kontekstistaan, eikä haastattelussa tulisi olemaan läsnä verkostoa. Tein ratkaisun pyytää haastateltavia siirtymään hyvään elämäänsä 70-vuotiaana, siis osa liikkui ajassa eteenpäin 5 vuotta, osa 10 vuotta. Vaikka Johnson ja Barer (1997,156) ovat havainneet, että iän karttuessa tulevaisuusperspektiivi lyhenee. Kuitenkin vielä vanhoistakin vanhimmat elävät aikaa, jossa on läsnä koko ajallisuus: mennyt, nykyisyys ja tulevaisuus (Johnson ja Barer 1997, Palomäen mukaan 2004) Bruner (1986) kiinnittää huomion elämän ajalliseen jatkumoon, missä kokemus ja merkitys ovat olemassa: menneestä muodostuu sekä muisto että lähde uudelle tulkinnalle, ja tulevaisuus jää avoimeksi mahdollisuudeksi. Aika abstrahoituu suhteessa vanhenemiseen, se läpäisee iän ja historian, on huokoinen ja liikkuva, täynnä merkityksiä ja muistoja. Martin Kohlia (1981) mukaillen ihminen tuo esille menneisyydestä niitä kokemuksia ja tilanteita, jotka ovat relevantteja nykyisyydessä. Kerronta siis rakentaa sekä mennyttä että tulevaa (Bruner 1986, Kohlia 1981, Palomäen 2004 mukaan).

2006 vuoden alussa testasin teemahaastattelurunkoa ja harjoittelin omia haastattelijan taitojani tekemällä pilottihaastattelut Käpylän eläkkeensaajien viidelle jäsenelle. Aloitin pilottihaastattelut tulevaisuuden muistelulla, jonka jälkeen siirryin teemahaastatteluun. Havaittiin, että tulevaisuuden muistelu koettiin vaikeaksi. Pilottikokemuksista ja teemoista keskustelin Ikäinstituutin tutkijan Sirkka-Liisa Heimosen kanssa ennen varsinaisia haastatteluja. Keskustelujen seurauksena päätin haastatella ensin elämäntilanteesta ja voimavaroista, ja sen jälkeen siirtyä tulevaisuuden muisteluosioon. Myös Kokon tutkimus tulevaisuuden muistelusta osoittaa, että jotkut kokevat tulevaisuudesta käsin puhumisen vaikeaksi, ja myös hän tuo esille, että osa hänen haastateltavistaan olisi halunnut keskustella ensin nykytilanteesta tai menneestä, ja vasta sitten suunnata ajatukset tulevaisuuteen (Kokko, 2006).

Pohdin haastattelun riskejä ja hyötyjä pilottihaastattelujen jälkeen, kun havaittiin, miten erilaisia tunteita haastattelu nostattaa ja erityisesti, millaisia pelkoja ja uhkia nousi esille. Tämän pohdinnan seurauksena päätin tiedustella haastateltavien tuntemuksia ja tarvittaessa sopia heidän kanssaan uusi palveluohjausaika.

### 3.2. Tutkimuksen aineistonkeruu

Keväällä 2006 tilasin maistraatista Helsingin vanhan kaupungin alueella asuvien 60- ja 65-vuotiaiden postiosoitteet. Lähetin kaikkiaan 286 tutkimuspyyntökirjettä, joiden mukana oli tiedote tutkimuksesta ja kutsu tiedotustilaisuuteen. Järjestin kaksi erilaista kutsutilaisuutta. Tilaisuudet järjestettiin helmi- ja maaliskuussa 2006. Ensimmäiseen tilaisuuteen osallistui 15 ja halukkaita haastatteluun ilmoittautui 12. Kyselin myös muiden sidosryhmien kautta potentiaalisia tutkittavia. Sitä kautta sain kuusi haastateltavaa. Laitoin uudet kutsukirjeet toiseen tilaisuuteen ja haastatteluun, ja jälkimmäiseen tilaisuuteen osallistui 26 ihmistä. Jälkimmäisessä tilaisuudessa oli myös ihmisiä, joille olin jo kutsutilaisuuksien välillä tehnyt haastatteluja, ja he saivat kertoa kokemuksiaan haastattelutilanteesta. Kun palaute oli myönteistä, sainkin runsaasti halukkaita uusia osallistujia. Kaiken kaikkiaan haastattelin yhteensä 48 ihmistä, joista maistraatista saatujen osoitteiden perusteella lopullisesti haastattelin 36 ihmistä. Tutkimus aineistoni koostuu tästä maistraatin tietojen perusteella löytyneistä ihmisistä. Olen kuitenkin analysoinut tutkimuksessani 35 ihmisen haastatteluja, sillä yhden haastattelumateriaalin olen hylännyt puutteellisten tietojen vuoksi. Kaikki eivät osallistuneet kutsutilaisuuksiin ennen haastattelua, vaan viisi ilmoittautui puhelimitse. Näiden edellä kuvattujen ihmisten lisäksi oli seitsemän ilmoittautunutta, joista neljän kanssa ei löytynyt sopivaa aikataulua, ja kaksi ei ilmaantunut sovittuun aikaan paikalle sekä yksi, joka perui haastattelun.

Haastattelut suoritettiin Käpyrinteen palvelutalossa, kahta haastattelua lukuun ottamatta, jotka suoritettiin haastateltavien kotona heidän toiveidensa mukaisesti. Todennäköisesti sekä kutsutilaisuudet että haastattelumiljöö osittain ohjasivat haastateltavien ajatuksenkulkua, ja valikoivat myös haastateltavia. Myös ajankohta kevät-kesä saattoi osittain vaikuttaa osallistumiseen, sillä tämän ikäiset ovat vielä aktiivisia mökkeilemään ja matkustelemaan. Ensimmäisen varsinaisen tutkimushaastattelun tein 20.3.2006 ja viimeisen 27.6.2006. Suurin osa haastatteluista keskittyi touko-kesäkuulle. Haastattelun alussa kerroin tutkimukseen kutsutuille tutkimuksesta, Raha-automaattiyhdistyksen rahoittamasta Vanhenemisen aarrekartta-projektista sekä Käpyrinne yhdistyksestä. Pyysin haastateltavaltani kirjallisen luvan tutkimukseen sekä haastattelujen tallentamiseen. (liite 3) Ihmiset saivat alussa esittää kysymyksiä. Olin varannut kuhunkin haastatteluun kaksi

tuntia, mutta haastattelut kestivät keskimäärin puolitoista tuntia. Pisimpään haastatteluun kului 3 tuntia ja 40 minuuttia, ja se sisälsi myös ohjausta palveluihin. Lyhyin haastattelu oli 40 minuutin mittainen. Suhtauduin haastateltaviini aktiivisina ja vapaina toimijoina, jotka asettavat itselleen päämääriä, pyrkimyksiä, toiveita, intentioita, haluja omassa elämänprosessissaan. He eivät pelkäästään antaa vastauksia, vaan prosessoivat ymmärrystään vuorovaikutustilanteessa (Siitonen 1999). Roos (1987) pani merkille elämäkertatutkimuksessaan, että yksityiselämä halutaan suojata. En kuitenkaan omassa tutkimuksessani kohdannut ns. onnellisuusmuuria vaan koin haastateltavieni pääsääntöisesti puhuneen avoimesti omasta elämästään tuoden esille niin ilojaan kuin huoliaan.

Tulevaisuuden muistelussa haastateltavia pyydettiin eläytymään tulevaan aikaan, jolloin asiat edelleen ovat hyvin tai olisivat hyvin. Kummalla tavalla lauseen muotoilin, riippui siitä, olivatko haastateltavat kuvanneet elämänsä myönteisessä valossa vai enemmän haasteellisena. Lisäksi nostin teemahaastattelun aikana kuulemiani tulevaisuuteen liittyviä asioita esille tulevaisuudenmuistelussa, jos haastateltavan oli vaikea eläytyä tulevaisuusmuisteluun ja nimetä tavoitteitaan. Holsteinin ja Gubriummin (1997) aktiivisen haastattelun mukaisesti otin siis perinteistä haastattelijan roolia osallistuvamman otteen. Tämän teorian mukaisesti haastattelija aktivoi haastateltavaa tuottamaan henkilökohtaiseen kokemukseen perustuvaa tietoa puheen kohteena olevasta ilmiöstä. Käytinkin aktiivista haastattelutapaa erityisesti tulevaisuuden muisteluosiossa. Kokon (2006) tutkimuksen mukaisesti haastattelussa omien ajatusten ilmaiseminen ääneen viritti sisäisen dialogin. Nykyisyyden ja tulevaisuuden kynnykselle pysähtyminen merkitsi samalla oman elämän inventaarion tekemistä. Pyrin eläytymään heidän elämäntilanteeseen oman elämäkokemukseni ja ikäni sallimissa puitteissa. Koin itse haastattelut erittäin voimakkaasti ja tunsin oppivani paljon näiltä ihmisiltä, jotka jakoivat elämänsä kanssani.

Haastattelun päätyttyä kysyessäni tunnelmia vastaukset vaihtelivat neutraalista myönteiseen. Lopuksi kerroin Käpyrinteen avopalvelutoiminnasta ja pyysin haastateltavien yhteystietoja, jos he olivat kiinnostuneet toiminnasta. Kaikki antoivat yhteystiedot. Tarvittaessa selvitin, saivatko haastateltavat apua haasteellisiin elämäntilanteisiinsa, joita olivat tuoneet esille haastelussa. Jos apua tai tukea ei ollut saatavilla, ohjasin tarvittavien palvelujen piiriin tai sovin uuden tapaamiskerran, jolloin aloimme selvittää tilannetta.

### 3.3. Aineiston käsittely ja analyysi

Analyysi on ollut monivaiheinen reflektioprosessi, jossa välillä on ollut erilaisia sivujuonteita ja harharetkiä. Jo tutkimuksen alkuvaiheessa valitsin Antonovskyn koherenssintunteen tutkimuksen teoreettiseksi peruskäsitteeksi. Aineiston työstäminen on kuitenkin keruun jälkeen ollut haastattelujen kuuntelua, litterointia ja toistuvaa lukemista. Kaiken kaikkiaan työstettävää haastattelumateriaalia tuli runsaasti, sillä haastattelut kestivät keskimäärin puolitoista tuntia. Alussa litteroin sanatarkasti 12 haastattelua, jättäen pois vain kohtia, jotka olivat selvästi epäolennaisia sivujuonteita tutkimuksen kannalta esim. matkakuvauksia. Kuuntelin haastatteluja ja luin litteroitua tekstiä useampaan kertaan. Litteroin vielä seitsemän muuta haastattelua sanatarkasti. Pian huomasin, että samat sisältöteemat saattoivat toiselle ihmiselle merkitä voimaa antavia tekijöitä ja toiselle voimia vieviä haasteita. Myös ihmisten tulevaisuudenkuvat sijoittuivat uhka-mahdollisuus jatkumolle. Litteroitua tekstiä aloin esiyymmärryksen mukaisesti jaotella teemoittain vahvuuksiin, haasteisiin, mahdollisuuksiin ja uhkiin. Tekstin sivuun merkitsin sisältöteemoja, joiden mukaan litteroin loput 16 haastattelua. Swot-analyysin avulla ihmisen merkitykselliset asiat jakaantui haastatteluhetkessä esiintyviin voimavaroihin ja haasteisiin, ja tulevaisuudennäkymät jakaantuivat ensin uhkiin ja mahdollisuuksiin. Poiketen swot-analyysistä nimesin heikkoudet haasteiksi.

Luettuani edelleen tekstejä ja teoriaa aloin luokitella aineistosta nousseita teemoja mahdollisen ja uhka minän eri ulottuvuuksien mukaan. Kun olin yksilöllisesti tutkinut, miten eri ulottuvuudet haastateltavien kokemuksena jakaantuivat, palasin yhteyttä etsivään analyysiin. Kriteerit, joiden perusteella tyypittelin vastaukset: Kuinka monella ulottuvuudella ihminen näki itsensä jatkumolla mahdollisuuksien puolella ja kuinka monella ulottuvuudella uhka puolella. Pystyikö ihminen katsomaan tulevaisuuteen, ja kykenikö kuvailemaan hyvää elämäänsä 70-vuotiaana. Kykenikö ihminen kuvailemaan keinoja, kuinka hyvä tulevaisuus oli saavutettavissa vai oliko suhtautuminen avutonta ja/tai toivotonta. Tyypittelyyn vaikutti myös se, kuinka haastateltava suhtautui avun vastaanottamiseen. Tuntuiko avun vastaanottaminen tarvittaessa luonnolliselta vai mahdottomalta ajatukselta. Vertasin myös kuvailtuja voimavaroja ja haasteita mahdollisuuksiin ja uhkiin. Oliko elämäntilanteessa sellaisia akuutteja haasteita, jotka vaikuttivat myös tulevaisuuden näkymiin. Näiden perusteella tyypittelin vastaukset neljään eri kategoriaan, jotka kuvastavat tulevaisuuden minuuksia uhka-mahdollisuus jatkumolla.



Minulle tutkijana erityisen haasteelliseksi tutkimuksen analyysissä teki materiaalin moninaisuus: teemahaastattelusta nousi sen hetkisen tilanteen vaatimukset, jännitteet, mutta myös voimavarat. Tulevaisuuden muistelu toi esille toiveet, mahdollisuudet, pelot ja huolet. Tämän vuoksi olen kokenut rajaamisen työssäni vaikeana.

Analysoinnin aikana olen pohtinut myös tunnistettavuuden ongelmaa, ja siitä syystä yksilöanalysointi on ollut vain välivaihe, jota on seurannut palautuminen yleisemmälle tasolle. Ensin vierastin ajatusta tyypitellä ihmisiä, koska siinä on vaarana haastateltavien näkökulmasta, että jos tyypittelyt ymmärretään pysyviksi raameiksi, voi niistä tulla itseään totuttava ennuste tai normittava tekijä. Sen vuoksi haluankin korostaa, että tutkimusmateriaali on syntynyt tietyissä elämäntilanteissa ja tietyissä kontekstissa. Ihmisten elämäntilanteet muuttuvat oman toiminnan, erilaisten ympäristössä ja omassa itsessä tapahtuvien muutosten seurauksena. Keltikangas-Järvinen (1994) toteaaakin, ettei hallinnan tunne ole vain yksi tunne, jota joillakin ihmisillä on paljon ja joillain vähän. Vaan tunne vaihtelee paitsi määrällisesti kestoltaan ja tilanteittainkin. Ihmiset tuntevat hallitsevansa asioita ja tilanteita eri tavoin. Tunne saattaa vaihdella eri aikoina. Joskus elämä tuntuu sujuvan suunnitellusti, mutta välillä asiat eivät toteudu kuten toivosi niiden menevän (Keltikangas-Järvinen, 1994). Tutkimuksessa on kuultavissa haastattelijankin ääni, kun molemmat osapuolet ovat olleet synnyttämässä aineistoa, jota olen tutkinut. Kuitenkin laadullinen tutkimus tarjoaa moninaisuudellaan mahdollisuuden paneutua, selvittää, tulkita tutkittavaa ilmiötä sille annettujen merkitysten kautta, siten merkitysten tunnistaminen on analyysin ydin (Kulmala 2006). Kun haastattelu nähdään dynaamisena merkityksen luomistilanteena, on huomio kiinnitettävä: kuinka merkitys rakentuu, rakentumisen olosuhteisiin sekä merkityksellisiin kytkentöihin, joita on tehty tilanteessa (Holstein & Gubrium 1997, 116-117).

Olen pyrkinyt rikastuttamaan tutkimustani haastattelukatkelmilla ja teorialla. N-kirjain tunnisteena symboloi naista ja M miestä, ja numerotunniste kertoo haastateltavan tutkijalle. Haastattelukatkelmista olen poistanut asioita, joista haastateltava voisi olla tunnistettavissa. Olen saattanut poistaa toistoja tai ylimääräisiä sidossanoja. Poistoja symboloivat tyhjet sulut (). Joihinkin haastattelukatkelmiin olen ottanut samasta aiheesta kerrottuja kohtia eri haastatteluvaiheista.

### 3.4. Tutkittavat tutkimusaineistona

Vuonna 2006, jolloin haastattelut suoritin, haasteltavat täyttivät tai olivat jo täyttäneet 65 tai 60 vuotta. Roosin (1987) elämäkerta tutkimuksen mukaisesti haasteltavat voidaan luokitella kuuluvaksi suuren murroksen sukupolveen, sillä suuren murroksen sukupolvi on syntynyt 1940-luvulla, joko sotien aikana tai sodan päätyttyä. Sukupolvitietoisuudessa on kyse sukupolven jäseniä yhdistävästä kollektiivisesta tunteesta, itsetietoisuudesta sukupolven me-tasolla. Mannheimin mukaan sukupolvesta tekee sukupolven yhteinen kokemusmaailma. (Purhonen 2005, 226)

Toisaalta 1946 syntyneet on laskettavissa Karisto (2005) mukaisesti myös suuriin ikäluokkiin kuuluvaksi, koska suuret ikäluokat erään määritelmän mukaisesti ovat syntyneet 1946–1949. Valkosen & Nikanderin (1990) mukaan suuret ikäluokat eivät paljon poikkeaa taustaltaan sodanaikaisista ikäluokista. Tutkimuksessani käsittelenkin heitä yhtenäisenä joukkona, suurina ikäluokkina. Suuret ikäluokat ovat kokeneet sodanjälkeisen Suomen rajut muutokset mm. sodanjälkeinen jälleenrakentamisen, 1960-luvun nopea teollistuminen, työnjaon nopean modernisoitumisen, sosiaalisen liikkuvuuden, 1990-luvun laman. (Blom ym. 2001).



Haastattelemistani 35 ikääntyvästä ihmisestä naisia oli 26 ja miehiä 9. Osittain naisten ja miesten määrällinen ero voidaan tulkita kuvastavan naisten aktiivisempaa osallistumista erilaisiin tapahtumiin kuin myös ikääntymiseen liittyvää naisistumisesta. Yksin asuvia haastattelijoukosta oli vajaa puolet. Yli 65-vuotiaista helsinkiläisistä naisista 60 % ja miehistä 27 % asuu yksin (Vuori 2004, 14). Lapsia oli 27 tutkittavista sekä miehillä että naisilla. Kahdeksalla haastateltavista oli äiti elossa. Omaishoitajana toimi haastatteluhetkellä kaksi henkilöä ja sen lisäksi kolmella muulla henkilöllä oli omaishoitaja tausta. Lastenlastenhoidossa apua antoi kuusi haastateltavaa aktiivisesti viikoittain, ja yhdellä haastateltavalla oli vielä oma pieni leikki-ikäinen lapsi. Toisaalta haastateltavista kaksi kuvasi saavansa apua kotihoidosta ja kolme ilmaisi toimintakykynsä heikenneen siinä määrin, että avunsaanti raskaimmissa kotitöissä olisi piakkoin tarpeellista. Suurin osa lapsellisilta ilmaisi saavansa heiltä apua tarvittaessa. Lapsettomilla oli avun lähteinä sisarukset tai heidän lapsensa. Helsinkiläisten arkisen avun lähteiden yleisyys yli 60-vuotiaiden keskuudessa vuonna 2001 oli: Lapsilta ja näiden perheiltä sai apua 70 %, ystävältä 58 % puolisoilta /asuinkumppanilta 55 %, muilta sukulaisilta 43 %, naapureilta 41 %, seurakunnalta 11 %, kunnalliselta kotipalvelulta 10 %, yksityiseltä kotipalvelulta 6 %, muu yksityinen yritys /järjestö 5 %. (Keskinen & Österman 2004, 75).

Koulutus ja tulotaso ovat Helsingissä selvästi muuta maata korkeammat. (Vuori 2004, 16). Vuonna 2000 palkkatyötä tekevistä suurten ikäluokkien edustajista kolme neljästä kuului edelleen työväenluokkaan ja runsas neljännes keskiluokkaan. Muutos selittyy työelämän rakenteellisilla muutoksilla, ikääntymisellä ja elämänvaiheen muutoksilla (Blom & Melin 2004, 115). Tämän tutkimuksen haastatelluista ihmisistä yli puolet toimi tai oli toiminut toimihenkilöinä (sekä ylempiä että alempia), luovassa tai opetustyössä, työnjohtotehtävissä ja yrittäjinä. 15 henkilöä toimi erilaisissa muissa tehtävissä. Haastateltavat olivat siis keskimääräistä keskiluokkaisempia.

## 4. ELÄKKEELLE SIIRTYMISEN JA ELÄKKEELLÄ OOLON MERKITYKSET

Yleinen käsitys on, että asettuminen uuteen eläkeläisen rooliin tapahtuu melko vaivattomasti. Kuitenkin osalle elämänvaihe voi näyttäytyä stressaavana. Tällöin eläkkeelle siirtyminen ja mukautuminen kolmanteen ikään ei tapahdu vaivattomasti, vaan se voi vaatia erityistä sopeutumista. Tähän vaikuttavat monet tekijät. Se, miten eläkkeelle jääminen tai elämä kolmannessa iässä koettiin, rakentuikin hyvin monesta eri tekijästä, joista yksi oli itse eläkkeelle jäämistapahtuma sekä työ ja sen merkitys. Koska elämässä tapahtuu usein samanaikaisesti erilaisia muitakin muutoksia, tuottaa se hankaluutta kuvata vain yhden ilmiön esiintymistä. Muutokset sosiaalisessa elinpiirissä, rytmisissä, toimintatavoissa, ehkä myös toimintakyvyssä ja terveydessä ja yhteisön antama tuki vaikuttavatkin kokemukseen ja sille annettuun merkitykseen. Kyky uudelleen arvioida elämäntilannetta muutostilanteessa, ja uusien tavoitteiden asettaminen sekä verkostojen rakentaminen tuntuivat olevan merkityksellisiä tekijöitä, joilla haastateltavat olivat ylläpitäneet ja vahvistaneet elämäntilannetta tässä elämänvaiheessa. Jos ihmisillä oli itselle merkityksellisiä suhteita ja mielekästä tekemistä tuntui elämäntilannetta haastatellutilanteessa olevan vahvaa ja usko tulevaisuuteen luottavaista. Jos vastaavasti elämä tuntui tyhjältä, yksinäiseltä sekä toimintarajoitteiselta, tuntui elämäntilannetta olevan heikkoa.

Haastateltavien elämäntilanteet vaihtelivat huomattavasti. Seitsemän henkilöä haastatelluista oli haastatteluhetkellä työelämässä. Viisi (14 %) niistä oli työssä ja kaksi (6 %) oli sekä työssä että eläkkeellä. Pelkästään työssä käyvistä yksi oli kuukauden sisällä jäämässä eläkkeelle, kaksi ilmaisi jatkavansa työskentelyä jäämättä eläkkeelle, ja kaksi ei ollut vielä tehnyt päätöstä eläkkeelle siirtymisen suhteen. Kuitenkin suurin osa 28 (80 %) oli normin mukaisesti eläkkeellä. Työttömyyden kautta eläkkeelle oli siirtynyt 11 (31 %) ja työkyvyttömyyden kautta 7 (20 %). Suomessa työeläkkeelle siirrytään keskimäärin 58-vuotiaana (Blom ym. 2001). Helsinkiläiset eläkeikäiset pysyvät työelämässä pidempään kuin muualla Suomessa. Mitä korkeampi koulutus on, sitä vanhemmaksi yleensä pysytään työelämässä. Työttömyys on lamavuosien jälkeen edelleen moninkertainen 1990-luvun alkuun verrattuna, ja se siirtää helsinkiläisiä eläkeläisiä syrjään työelämästä. Helsinkiläisistä eläkeläisistä oli 67 % työeläkkeellä vuonna 2002. (Vuori 2004, 10).

Vuonna 2001 60-64-vuotiaista oli työssä 33 %, työttömänä 5 %, eläkeläisiä 59 % ja muita 4 %. (Salorinne & Monén 2004, 22)

Tutkittavat olivat jääneet hyvinkin eri aikoihin eläkkeelle (taulukko 2). Eläkkeelle jäämiskokemukset myös vaihtelivat huomattavasti. Kuitenkaan eläkkeellä oloajasta ei voinut tehdä päätelmää, millaisena eläkkeellä olon koki, koska se koostui monenlaisista eri tekijöistä, kuten oliko ihmisellä ihmissuhteita, toimintaa, terveyttä ym. voimavaroja.

**Taulukko 2 Eläkkeellä oloaika**

	alle vuoden	1,5 - 4 vuotta	5 - 8 vuotta	yli 10 vuotta	yhteensä
eläkkeellä prosenttia	8 22,9 %	12 34,3 %	4 11,4 %	4 11,4 %	28 80,0 %
eläkkeellä, vielä työssä prosenttia		1 2,9 %	1 2,9 %		2 5,7 %
ei eläkkeellä, vielä työssä prosenttia					5 14,3 %

Kuitenkin monien puheissa ilmeni, että ensimmäinen vuosi on eräänlaista etsikkoaikaa. Haetaan olemisen ja tekemisen muotoja, rakennetaan kytkentöjä ihmisiin. Tosin näytti myös siltä, että sopeutumisen pituus oli yksilöllinen. Joillakin tämä vaihe oli vasta aluillaan, toisilla se oli jo ohi. Kuitenkin näytti siltä, että ihmiset, jotka tietoisesti olivat arvioineet tilannettaan, asettaneet uudenlaisia tavoitteita, olivat todennäköisemmin myös löytäneet paremmin oman roolinsa kolmannessa iässä. Toisaalta myös ympäristöstä saattaa nousta erilaisia tarpeita ja toiveita eläkkeelle jäävän ihmisen suhteen. Jos nämä vaateet määrittelevät ihmisen toimijuutta, voi olla ettei omalle sopeutumisprosessille jää tarvittavaa aikaa, jolloin sopeutumisprosessi siirtyy. Myös uupumus saattaa lamaannuttaa ihmisen vain selviytymään päivästä toiseen eikä ihminen kykene muodostamaan tarvittavia rakenteita, jolloin on vaara kehittyä syrjäyttävä prosessi. Jotkut, jotka olivat jääneet eläkkeelle muita työkavereita aiemmin, saattoivat kokea itsensä yksinäiseksi jos ystäväpiiri oli muodostunut työkavereista. Kun eläkkeelle jäädessä muut jatkaa päivittäistä työntekoaan, muuttuu yhteydenpidon muoto ja ihminen voi tuntea itsensä ulkopuoliseksi.

Taulukossa 3 kuvaan, miten eläkkeelle jäänti oli tapahtunut: oliko se tapahtunut pakon sanelemana vai enemmän suunnitelmallisesti vai oliko haastateltava vielä työelämässä. Millaisena eläkkeellä olo tai ajatus eläkkeellä olosta haastatteluhetkellä koettiin.

Taulukko 3 Eläkeläisyyden merkitys

ELÄKKEELLE JÄÄNTI ELÄMÄN HALLINNAN KOKEMUS TÄSSÄ JA NYT	PAKOSTA	SUUNNITELMAN MUKAAN	TYÖSSÄ	YHT.
MYÖNTEINEN KOKEMUS	lottovoitto vapaus, helpotus pelastus arvot uusiksi pehmeä lasku sisällön etsiminen vapauttavaa työntekoa 8	odotus palkitaan kiireettömyys nautinto ei ole pakkoa 3	suunnitelmassa harrastaminen, matkat, mökki vapaus odottaa 2	13
RISTIRIITAISET TUNTEET	oman ajan puute hakusessa oleva elämänvaihe muut määrittämässä toiminnan vapautta 2	siirto ja sopeutuminen totutteleminen oman ajan puute 4	toive /pelko tyhjän päälle 2	8
KIELTEINEN	tyhjiys pettymys pohja pois masennus 4	tyhjiys toimettomuus 1		5
UHMA	sinnittelyä ettei jää kämppään asumaan mun itteni aikaa arvot uusiksi 5	toiminta mahdollisuuksien etsintää rajoitusten puitteissa 1	työ merkityksellinen -> työssä jatkaminen 3	9
	21	9	7	N=35

Yli puolet oli joutunut pakosta jäämään pois työelämästä. Pakolla tarkoitan tässä työttömyyttä, työkyvyttömyyttä kuin myös sosiaalista painetta. Näennäisesti norminmukaisesti, mutta toisaalta haluttomasti eläkkeelle siirtymistä tapahtui myös suunnitelmallisten ryhmässä. Työ tuntui liian mielenkiintoiselta jätettäväksi. He ilmaisivat eläkeiän tulleen tavallaan yllättäen, mutta heillä oli ollut mahdollisuus ja asema lykätä eläkkeelle jäämistä.

*M11: Olin päässyt jo vuotta aikaisemmin, mutta en uskaltanut lähteä. Tuli tää 63 ja ois päässy , otin vuoden jatkoajan sitten, ja mietin sitä asiaa, ja kehitin kyllä jo jotakin projektia siinä, että uskalsin jättää. Tiesin jo, että se on epävarmaa, kun vaimo jäi vuotta aikaisemmin 62-vuotiaana .*

Mutta lopulta kuten eräs nainen ilmaisi: *sittenhän se oli jäätävä*. Sosiaalinen paine tuntui työntävän ikääntyviä ulos erityisesti aloilta, jotka olivat haluttuja ja joilla kilpailu on kovaa ja työvoimatarjonta on runsasta. Tässä työelämän reunalla oleva nainen arvioi työssä jatkamisestaan ja sosiaalisesta painetta siirtyä eläkkeelle.

*N16: Olen tiennyt sen alusta saakka, että päästään 60: senä- Jos nyt ois ollut mahdollista, olin jäänyt osa-aikaiseksi .Kaikki ovat olleet siihen hirveen tyytyväisiä. Mulle se ois sopinut. Jännittävä, uusi vaihe alkaa. Toisaalta töissä tapahtuu paljon muutoksia.Organisaatio muutoksia, toisaalta jää ihan mielellään, mutta toisaalta. Mitä sitten tekee, ja ois ihan mielenkiintosta nähdä. Ihan mielelläni tekisin vielä 3 kertaa viikossa osa-aikasena, mutta kaikillahan se on ensimmäinen vuosi sellaista opettelua. Meillä on varhainen eläkkeelle jäämisikä, kun vähennetään ihmisiä, olisi ollut epäoikeuden mukaista niille, ( )Vähän niin kuin tyhjän päälle- Täytyy vaan lähteä joka paikkaa mukaan, olla itte aktiivinen- Hyvin epämäärästä toistaseksi. Tuntuu, ettei ole kunnolla teini-ikä ohittanut, ei mihinkään eläkeläiskerhoihin koe kuuluvansa. Kai sitä täytyy vain oppia*

Osalla oli sopeutuminen vielä kesken. Toisaalta sopeutumista tapahtuu ilman tavoitteellisuuttakin, mutta se tuntuu olevan henkisiä voimavaroja vaativampi tapa. Myös erilaiset ennustamattomat elementit voivat olla vaikeuttamassa sopeutumista: oma tai läheisen ihmisen sairastuminen, ympäristöstä nousevat avuntarpeet (Ford 1992, 124 Siitosen 1999 mukaan). Useimmille kolmas ikä merkitsi vapautta. Aikaa tehdä sitä, mistä pidän ja mikä on merkityksellistä. Ennen eläkkeelle siirtymistä ja eläkkeelle jäädessä käydäänkin läpi hyvin monenlaisia tunteita, mutta prosessin lopputuloksena on useimmiten



tyytyväisyys elämäntilanteeseen (Nuttman-Shwartz 2004). Osalle eläkeikä on ollut tiedostettuna jo pidemmän aikaa ja sitä aletaan suunnittelemaan, toivomaan ja odottamaan.

*M8: Ei ollut vaikeuksia jäädä eläkkeelle. Ei se meikäläiselle ollut niin vaikeeta ku monelle, jonka on kuullu. Tunnen semmosia ihmisiä, jotka aattelee, ettei oo yhteyskunnalle mitään hyötyä ja muuta tämmöstä, mutt tuota ei. Muutenkin oli niitä vapaapäiviä, että tottu olemaan päivällä vapaa, kun iltapäivällä oli vasta työtä.*

Toisaalta, vaikka eläkeikä tiedetään, voi eläkkeelle siirtymisvaiheessa tuntua, että haluaisi peruuttaa tai kun on jo jäänyt eläkkeelle, mielessä pyörii vielä erilaiset mahdollisuudet palata työhön. Myös ne haastateltavat, joilla liittyi eläkkeelle jäämiseen tiettyä ennustamattomuutta, olivat saattaneet sopeutua tilanteeseen hyvinkin. Osa oli alkanut solmimaan verkkoja esimerkiksi ystäviin, harrastuksiin ja vapaaehtoisuustoimintaan. Suurin osa olikin sopeutunut elämäntilanteeseensa ja nautti vapaudestaan, omasta rytmistä. He kokivat myös tilanteen helpotukseksi, sillä monella oli kokemuksia työn raskaudesta kiireestä sekä vakaviakin oireita uupumuksesta.

*N4: Helpotusta, jäin niin kuin täst' pyöryksestä pois ja jäin niin kuin jälkeen. Jo siinä kuin meni niin lujaa, ja tällä koulupohjalla, ja ikä huomioon ottaen, ei enää omaksunut kaikkee sitä, mitä olis pitänyt siinä ajassa, mikä oli- ()Vuoden verran meni, miten päivänjakson järjestän*

Moni kuvasikin tilanteessa tehtyä uudelleen arviointia, ja miten asiat olivat saaneet uusia merkityksiä: Tietty pyrkyryys on jäänyt pois. Kuinka arvot oli pantu uuteen järjestykseen. Kuinka punnitsi mahdollisuutta jatkaa työssä terveyden ja toimeentulon vaakakupilla, terveyden painaessa enemmän valtatilanteessa. Nyt minulla on aikaa lapsille ja lapsenlapsille, mitä ei ollut aiemmin. Merkittävin ero näissä kaikissa oli se, millaisia merkityksiä ihmiset näille omille tapahtumille antoi. Kokivatko he kasvaneensa ja kehittyneensä ihmisenä vastoinikäymisten myötä, vai kokivatko he tilanteen kärsimyksenä.

*N6:Kun elämässä on ollut sellasia tapahtumia romahduksia: avioero, lapsen sairastuminen (). Huomasin, että kaikki mitä nuorena aikuisena rakensin, aina se hiekkakasa romahti. En ehtinyt päästä niihin tavoitteisiin()Kun mä sen tajusin, se oli vaikeeta (). Mun ei tarvitse pyrkiä tähän ja tällä viissiin. Nää hiekkakasan romahtamiset opetti,*

Haastateltavat erosivat tilanteelle antaman merkityksen sekä eläkkeelle sopeutumisprosessin eriasteisuuden suhteen: Osalle työ oli vain yksi elämänsisältöä tuottava tekijä muiden joukossa, jolloin työn jättämisessä ei ollut kyse koko maailmakuvaan romahduttavasta asiasta. Toisille se merkitsi vapautusta, helpotusta raskaasta ja uuvuttavasta työstä. Osa oli kompensoinut työn jättämisen aukon muilla merkityksellisillä rooleilla. Joillakin haastateltavilla sopeutumisprosessi oli vielä kesken, jolloin työkehysten poisjäänti aiheutti epävarmuutta ja uhkasi minäkuva. Ihmiselle on vaikea luopua päämääristä, jotka ovat ihmiselle keskeisiä hänen identiteettinsä kannalta, eikä niitä ole helppo korvata. Linvellen (1987) mukaan minän monimuotoisuus edesauttaa luopumista ja sitoutumista uusiin tavoitteisiin (Linvellen 1987 Brandtstädterin mukaan, 1997).

*N1: Voin nyt harrastaa enemmän, ei oikeestaan mitään muuta. Elän aikalailta samalla tavoin kuin ennenkin, muuta kuin työ on jäänyt pois. Läheiset ja omaiset on saanut enemmän aikaa. Olen jo alottanut sen prosessin. Et niin kun lastenlasten kanssa olen enempi ja keksinyt sellaisia yhteisiä juttuja. Mulla on ollu niin pitkän aikaa huono omatunto, kun työelämässä ei ollu sillä tavalla aikaa.*

Osalla liittyi eläkkeelle jääntiin hyvinkin ristiriitaisia tunteita. Osittain siksi, että elämä oli osoittanut yllätyksellisyyttään vastoinkäymisten kautta. Tällaisia saattoi olla viimeisten työvuosien aiheuttama pettymys.

*N14: Se on niin kun työolosuhteista, liika työtä ja tietysti oma syykin. Sitten siellä oli semmonen ohjaaja (söi suorastaan ihmisiä ulos sieltä, kaikkia vanhempia, vaikka itse oli samanikäine). Ja sitten, kun on töitä liikaa, ja kaiken maailman paperia ja konetta. Tietokonetta pitäis osata käyttää. Eihän sitä, ei tajua: masennus, kun se tulee. Ei tajua kukaan, ympäristö, eikä tajua itse, ennen kun on semmosessa kunnossa, ettei jaksakaan liikkuaakaan mihinkään(). Minä joka oon sellanen, että oon tehny kahta kolme työtä(Ja sitten tietenkkin kaikki nämä elämäkuviot, jotka on ollu lisänä. Nuoresta lähtien mua on aina kehattu, että olin erittäin hyvä ja nopee. Nyt mulle jäi iänkaikkinen pahamaku tästä viimestä. Ennen eläkkeelle lähtöä, kun ei ollut mitään arvostusta, ettei oo minkäänlainen työntekijä. Vaikka mä tarkalleen tiedän, että mä olin vanha ja hyvä työntekijä.*

Toisaalta jos työelämän oli joutunut jättämään liian varhain tai oli työelämässä kokenut arvottomuutta, se heijastui vielä pitkälle eläkkeelle. Tässä seuraavassa näytteessä henkilö,

jolle työ oli ollut elämänmerkityksellisyyden lähde, kuvaa työroolin pois jäämisen aiheuttamia tuntemuksiaan

*N12: On tää helpottunut, mutta kun mä olen semmonen työhullu. Niin mä kaipaisin ja tykäisin tehdä(). Vieläkin se on hirveen tärkeetä. Mut kun mä en pysty enkä jaksa. Mä aattelin, jos mä tonne vapaaehtoiseksi ilmottaudun, mut ei siitä tuu mitää. Sit kun mä en oo mikään koti-ihminen: en tiskaa enkä pölyjä pyyhi. Mut `on tavallaan niin kun elämä pois. Nyt tuntuu, että mä oon niin kun tyhjän päällä, vaikka mä saan matkustaa ja elää. Olen aina käyny tuolla työväenopistolla kaikkennäköisiä kursseja ja muuta vastaavaa, ja nythän mulla olis aikaa. Mut mulla ei, mä en yksinkertaisesti jaksa. Mulla on tavallaan pohja pois*

Myös voimakas terveyden heikkeneminen ja/tai työttömyyden aiheuttama toimeentulon lasku oli heikentämässä osan haastateltavien elämänhallintaan. Kun työelämästä siirtyminen oli aikaistunut, oli myöhempien työvuosien eläke jäänyt karttumatta, tämä heijastui toimeentulo vaikeuksina tai lievempinä valinnan mahdollisuuksien kaventumisena. Toisilla elämän vaikeudet herätti avuttomuutta ja lamaannutti, mutta osalla löytyi uhmaa ja sisukkuutta etsiä itselleen mielekkyyttä ja sisältöä elämään vaikeuksista huolimatta. Toisaalta se kumpaa tunnetta herää voi olla persoonallisuus tekijä, mutta näytti myös voimakkaasti siltä, että tähän tunteeseen vaikuttivat myös sosiaalisen verkoston antama tuki ja varallisuus. Ne, jotka kokivat avuttomuutta ja tyhjyyttä olivat melko yksinäisiä. Heillä oli vain vähän jos ollenkaan merkityksellisiä ihmissuhteita. Suhteisiin liittyi myös monenlaista problematiikkaa, jolloin ne eivät olleet tukevia vaan pikemminkin kuluttavia.

Tutkimusten mukaan puolison antama sosiaalinen tuki oli ensisijainen, ja ystävien tai lasten antama sosiaalinen tuki oli merkittävä vain siinä tapauksessa, kun puolison antamaa tukea ei ollut saatavilla. Ystävien antama sosiaalinen tuki ja sosiaaliset kontaktit ovat yhteydessä sekä vähäisempään masentuneisuuteen että yksinäisyyteen kaikissa elämänvaiheissa (Segrin 2003). Tutkimusten mukaan maailmassa oleminen ja sen hauraus on mahdollista mieltää merkityksiä luovan ja kiinnostavan kehyksen idean avulla. Tällaiset kehykset voivat olla työn tai vaikkapa sairauden synnyttämiä. Monasti toiminnalla on merkitys vain niiden kehyksien sisällä. Tässä työssään viihtynyt nainen kertoo eläkkeelle siirtymisen jälkeisestä tunteesta ja pohtii sopeutumista uuteen tilanteeseen.

*N17: Rooli on muuttumassa, mun arvostushan on ns.romahtanut, ei tule kymmeniä kutsuja. Se rooli on muuttunut tekevästä aktiivisesta, se muuttu totaalisesti, ja toisaalta että minä itse osaan luopua*

Kehyksen rikkoutumista saattaa pahimmillaan seurata toiminnan merkityksen järkkäminen, eikä maailman ja minun välillä enää ole otetta (Goffman 1979, Utraisen 2004, 230 mukaan). Jos tietty ihmiselle merkityksellinen yhteiskunnallinen instituutio, kaikkine siihen kiinnittyvine mahdollisuuden, toivon ja merkityksen horisontteineen romahtaa, ihmisen omakin ote saattaa väliaikaisesti kirvota, jolloin jäljellä on vain tyhjiys (Goffman 1979, Utraisen 2004, 242 mukaan). Tässä nainen kuvailee, kuinka oli toisaalta jäänyt mielellään pois työstä, mutta ajan kuluessa oli huomannut, että elämässä puuttuu jotain.

*N18: Tuota ei mulla ollu mitään sen kummemmin, en osannu sen kummemmin mitään odottaa, mitä eläkkeellä olo merkitsee. Kyllä mä ihan mielellään eläkkeellä olen, mutta tietysti jotain toimintaa olisi kaivannut kumminkin.*

Joillekin kolmas ikä merkitsi kehysten puuttuessa tyhjyyttä ja tylsyyttä. Tärkeiden ihmissuhteiden puute toi merkityksettömyyttä. Sairaudet ja toimintakyvyn vajeet sekä toimeentulon ongelmat kasaantuvat. Elämässä oli koettu vastoinkäymisiä, eivätkä tulevaisuuden toiveet olleet toteutuneet ennakoidusti.

## 5. TULEVAISUUDEN MINUDET JA ELÄMÄN ENNUSTETTAVUUS

### 5.1. Tulevaisuuden minuuksien ulottuvuudet

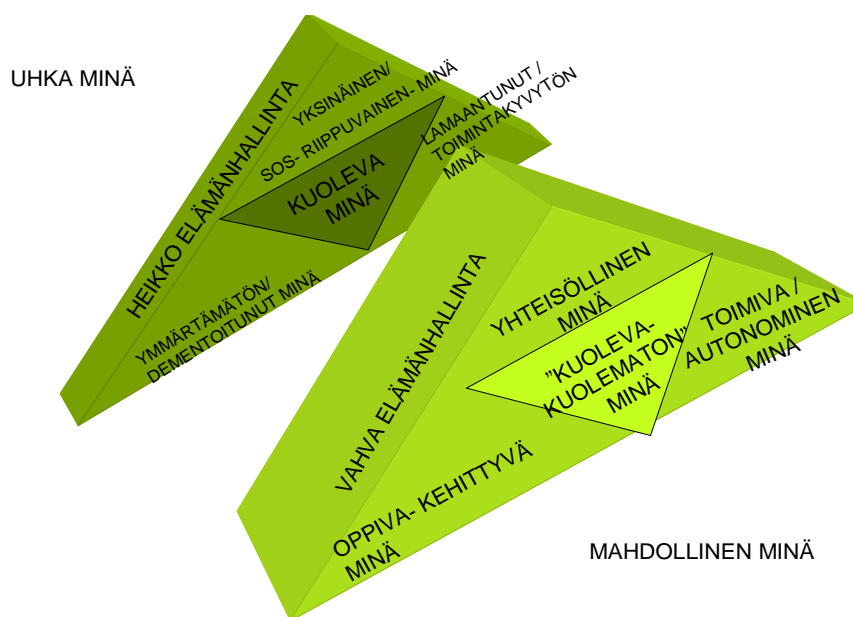
Tutkimuksessa haastateltavat ihmiset ilmaisivat tulevaisuuden näkymiään joko toiveina ja mahdollisuuksina tai huolina ja uhkina. Nämä tulevaisuudenkuvat heijastivat yksilölle merkityksellisiä haastatteluhetkellä ilmaistuja voimavaroja, elämäntilannetta ja sopeutumista. Rynäsen (2005) mukaan toiveissa ja peloissa on aina mukana koko ihmisen kokemusmaailma ja ajan eri ulottuvuudet: mennyt, nykyinen ja tuleva. Niiden väliset totut painotukset muuttuvat eri tilanteissa eri tavoin. Tulevaisuus näkökulma ja kontrollikäsitteet pitävät sisällään tulevaisuuden odotuksia, arvioimista ja uskomuksia. Miltä hallinta näyttää, sisältää näkemyksen minästä sekä minän ja ympäristön välisestä suhteesta tulevaisuudessa (Trommsdorf 1994, 39).

Yleisimpänä mahdollisena minänä tässä tutkimuksessa oli terve 70-vuotias minä. Terveys itsessään oli osittain tavoiteltava, mutta se myös mahdollisti monia muita toiveita ja toisaalta esti muita uhkakuvia. Sairaus oli siis lähes kaikille haastateltaville uhkakuvana numero yksi. Rynäsen (2005) mukaan tulevaisuuteen liittyy toiveita ja pelkoja, jotka rakentuvat pitkälle eletystä elämästä, myös läheisten ihmisten sairastamisen mallitarinoista. Sairaus tarkoittaa ylipäänsä ihmisille kaikkea kartettavaa (Durkheim 1985). Toisaalta terveys edustaa kaikkea sitä, mitä pidetään haluttavana (Antonovsky 1979). Kulttuurisissa tulkinnoissa terveys on tunnistettu ja tunnustettu, ja siitä on tullut eräänlaista symbolista pääomaa. Pierre Bourdieu puhuu taloudellisen, sosiaalisen ja kulttuuripääoman lisäksi symbolisesta pääomasta, joka on eräänlainen pääomien pääomaa. Mikä tahansa muu pääoma voi muuttua symbolisesti tehokkaaksi sosiaalisten toimijoiden huomattessa ja tunnistaessa sen ja antaessa sille arvoa. Symbolinen valta on määräysvalta. Terveiden kulttuurisesti tunnustettu arvo on kasvanut modernisoitumisen ja siihen liittyvän rationalisoitumisen myötä (Pierre Bourdieu, Kariston & Konttisen 2004 mukaan).

Sairaus ja terveys olivat siis mielestäni yläkäsitteitä jollekin vältettävälle tai tavoiteltavalle. Erot syntyivätkin siitä, mitä sairaus kullekin haastateltavalle merkitsi juuri hänen

elämäntilanteessaan ja elämänvaiheessaan: tarkoittiko sairastumisuhka ihmiselle mahdollisesti riippuvuutta toisten avusta, toiminnanrajoituksia, muistamattomuutta, kuolemanpelkoa. Vastaavasti millaisia asioita terveys mahdollisti: osallistumista, tekemistä, osaamista. Näistä vältettävistä ulottuvuuksista käytän uhka minä- ja myönteisistä mielikuvista mahdollinen minä -nimitystä, jotka ovat tulevaisuuden minuuksien ääripäitä.

Luokitelllessani eri teemoja löysin neljä erilaista tulevaisuuden minuuden ulottuvuutta, joiden ääripäät kuvastivat ikääntyvän ihmisen mahdollisuuksia ja uhkia tulevaisuudessa. (liite 4). Ilmaistut uhkakuvat ja toiveet kuvastivat yksilölle erityisen merkityksellistä ulottuvuutta. Se, miten hallinnanmenetys tietyllä elämänalueella vaikuttaa ihmisen yleiseen hallinnantunteeseen, riippuu olennaisesti tämän elämänalueen tärkeydestä (Brandtstädter 1997). Tutkimuksessa tuen tarpeet, joita haastateltavat kuvasivat tarvitsevansa nyt ja tulevaisuudessa, mielestäni kuvastivat minän ulottuvuuksien merkitystä. Mahdollinen minä, jonka neljä ulottuvuutta ovat: toimiva/autonominen minä, oppiva/kehittyvä minä, yhteisöllinen/sosiaalinen minä sekä kuoleva/kuolematon minä. Jatkumon vastakkaisessa ääripäässä on uhka- minä, jonka ulottuvuuksia ovat: lamaantunut/toimintakyvytön minä, kehittymätön/ dementoitunut minä, yksinäinen/ sosiaalisesti riippuvainen minä sekä kuoleva minä (kuva 1).



Kuva 1 Mahdollisen ja uhka-minän ulottuvuudet

### 5.1.1. Toimiva/autonominen minä – lamaantunut /toimintakyvyn minä

Tulevaisuuden minän toimimisen ulottuvuus jakaantui positiivisessa ääripäässä toimivaksi, toimintakykyiseksi sekä päätäntävaltaiseksi yksilöksi, kun sen vastapari nousee toimintakyvyn, lamaantunut ja vailla itsemääräämisoikeutta ja toiminnan vapautta oleva yksilö. Toiveissaan ihmiset kuvasivat hyvää elämäänsä aktiiviseksi, johon kuului: oman mielen- ja kehonhallinta, erilaiset tekemisen muodot kuten arkinen puuhastelu, harrastukset, mökkielämä ja matkailu, mutta myös taloudellinen toimeentulo. Nämä kaikki kuvastivat halua olla itsenäinen, vaikuttaa omaan elämäänsä, tehdä siitä oman näköistä ja oloista.

Omatoimisuutta ja itsemääräämistä korostava toimiva minä mahdollistui haastateltavien kuvaamana: liikkumalla, harjoittelulla, kunnon ja terveyden seuraamisella, hoitamisella sekä kontrolloimalla omaa elämäntapaa (juomista, syömistä, liikkumista). Myös mielen ja mielialan hallinnalla kuten omien tunteiden hallinta: pitää hallita omia ajatuksia ja kouluttaa mieltä sekä säännöllisyydellä ja kurinalaisuudella.

Kolmas ikä merkitsi siis vapautta noin puolelle haastateltavistani. Palomäen tutkimuksen (2004) mukaan työelämän jälkeinen elämänvaihe tarkoitti ajan ja olemassaolon vapautta. Minun haastateltavilleni vapaus näyttäytyi erityisesti toiminnallisena vapautena. Vapaus elää, osallistua ja toimia omalla tavallaan. Tässä haastatteluhetkellä työssäkäyvä nainen kuvailee tulevaisuuttaan

*N34: Toivottavasti mulla on lapsenlapsi, joka jopa pitäisi minusta ja kävisi meillä. Jaksan hoidella häntä. Voitaisiin vaikka asua osan vuotta mökillä. Samanlainen, huulipunat huulessa. Yrittäisin itseäni hoitaa. Eläkeläisten jumpassa, ehdottomasti, joku kuntopiiri, ehkä jotain tanssimista. Saan harrastaa sitä myös yksin. Kuntoa täytyy hoitaa enemmän kuin nyt, aika vaikee sanoa että mikäs se ois. Se on tärkeä, että elämänsä halu säilyy ja kiinnostus säilyy. Sellaista minä olen ajatellut, että olisi kiva tehdä vapaaehtoistyötä. Se on kuitenkin aika sitovaa, mutta nyt tuntuu, että se vie paljon aikaa, mutta luulisin että se toisi paljon tyydytystä.*

Tekemisen kuvauksissa tuli esille ihmisten erilaisuuden kirjo. Liikkuminen ja aktiivisuus koettiin välttämättömyydeksi, jotta liikuntakyky ja omatoimisuus säilyisivät. Mutta sisäinen motivaatio heijastui lajien runsautena. Liikuntamuodot vaihtelivat: kävely,

pyöräily, hiihto, golf, jooga, uinti, vesijumppa, keilailu, lentopallo. Moni nosti esille myös käsillä tekemisen: askartelu, keramiikka, maalaaminen, puutarhatyöt. Osa harrastuksista oli selkeästi itsensä henkistä kehittämistä ja oppimista, osa sosiaalista kanssakäymistä ja yhdessäoloa mieluisen tekemisen avulla, joten palaan niihin myöhemmin.

Noin puolet haastatelluista ihmisistä nosti voimia antavaksi tekijäksi: mökin, maatilan, torpan, siirtolapuutarhanmökin. Kutsun niitä yhteisellä nimellä mökki. Mökki merkitsi heille luontoa, hiljaisuutta, vapauden suurinta astetta: Paikkaa, jossa saa olla oma herransa. Lupa tehdä, mitä haluaa. Latautuminen kiteytyy yksityisiin elämisen paikkoihin, jota mökki edustaa. Mökki on vastakohta arjelle, se siirtää meidät toiselle vaihteelle. Siellä voi tasata sykettä tai puuhata, käyttää ruumistaan (Juntto & Vilkkonen 2005, 116-117).

*N31: Mökistä saa voimaa. Aina mennään mökille: Marjametsä, sillä toipuu. Siellä kalliolla istuskellaan, ja kutsutaan ystäviä. Mahtavat auringonlaskut. Siellä puidaan ilot ja murheet.*

Mökillä tehty työ on itse säädeltä. Jokainen on mökillään oma herransa. Etäisyys luontaistalouteen ei suurten ikäluokkien kohdalla ole kovin suuri. Kalastus, marjastus, puunteko ja vedenkanto olivat toimintoja, joita ihmiset kuvasivat mökillä suoritettavina puuhasteluina. Myös omavaraisuus ja sankarillisuus leimaavat mökkiläisen elämää.

*N21: Se mulla oli ainoa odotus, että mä kerrankin saan olla kesän siellä maalla. Omassa torpassa, kun mulla on ollu sillon, kun mulla on ollu lomaa() Nyt saa ihan rauhassa nauttia, tehdä omaan tahtiin. Vaihtaa tosiaan puutyöstä maatyöhön virkkauksesta mihin tahansa.*

Mökillä liikutaan vapauden ja itsensä toteuttamisen valtakunnassa (Juntto & Vilkkonen 2005, 138-139). Samalla tavoin kuin mökkeily, edustaa matkustelu myös vapautta ja arjesta irrottautumista: oman ajan ja tekemisen hallintaa sekä erilaisia rooleja kuin arkiroolit.

*N12: Mä rakastan tanssimista yli kaiken, mutta mun ukko ei tanssi, eikä mitään. Mutta kun etelässä on, niin siellä saa veivata yli kaiken. Esimerkiksi musiikki ja tanssi -musiikki ja liikunta, mä katton, että ne on A ja O ihmisen elämässä. Sanoit, että liikutkin, onko se sitten tanssia. Ei sitä ainakaan Suomessa oo. Kun oot 70, sitä katsotaan: että oot semmonen fossiili, ettei susta oo mihinkään, ettei sun kanssa oikein voi keskustellakaan. On niin vanha jo.*



Monella oli mahdollisuus tehdä ulkomaanmatkoja. 25/35 kertoi matkoistaan eripuolelle maailmaa, ja suurin osa kertoi matkustamisen kuuluvan osana elämään. Monet olivatkin matkustelleet ympäri maailmaa, ja sen elämäntavan he toivoivat jatkuvan. Tosin osa arveli, ettei 70-vuotiaana jaksa enää tehdä kaukomatkoja.

*N29:Matkustelu, joka talvi jossakin kaukana. Mieskaverin kanssa ollaan matkustelu. Nyt ei tarvii päättää, milloin lähtee.(70-senä)Ollaan käyty varmaan Kanarian saarilla*

Osa suunnitteli lisäävänsä matkustelua. Osalla oli sisaruksia, tuttavvia ja lapsia ulkomailla, jonka vuoksi myös matkustaminen kuului elämään. Matkat aurinkoisiin maihin tarkoittivat joillekin tarvittavaa piristystä kaamosmasennukseen ja mahdollisuutta aktiivisempaan elämäntapaan. Osalle ulkomaanmatkat merkitsivät Tallinnan tai Tukholman matkoja. Myös pettymyksiä ilmaistiin, kun mahdollisuudet matkusteluun olivat heikentyneet tai karsisseet. Terveys tai haluttomuus esti matkalle lähtösuunnitelmia, vaikkakin osalle matkustelu oli aiemmin tuonut vaihtelua ja iloa elämään. Eriasteisina huolina ihmisillä esiintyi toimeentulon riittävyys, joka rajoittasi ihmisen mahdollisuutta toteuttaa omia haaveita. Moni toi myös esille, että jos tulee yllättäviä menoja, se tarkoittaa matkustelun loppumista. Tässä nainen tulevaisuudenmuistelussa kuvaa talouden vaikutusta mahdollisuuksiin.

*N26:Putkiremontti on tehty ja saan asua samassa asunnossa. Jaksan kävellä ylös, on ajokortti pääsen maalle, pääsen uimaan ja kulkemaan, olen saanut olla niiden lasten kanssa. Että eläke riittää, ettei kaikki mene hoitoihin, sairauksiin. Minun on täytynyt saada arpajaisvoitto, että olen saanut maksettua putkiremontti. Ehkä maksan sitten korkeita korkoja lainasta kuukausimaksua, mutta sitten minulla on tiukempaa, etten ainakaan matkustele.*

Toisille toimeentulo aiheutti päivittäistä huolta. Suuret terveyskulut (lääkemenot, sairaalamaksut) suhteessa tuloihin rajoittivat mahdollisuuksia. Osan eläkeansiot olivat pienet ennenaikaiselle eläkkeelle joutumisen seurauksena. Joillakin oli myös alkoholin käyttöön liittyviä hallinnan ongelmia, tosin ikä osittain heikensi juomakuntoa.

*M24:kyllä minä koen tällä tavalla pärjää, vaikkei siinä hurraamista ole. Illoin pärjää kuin ei ota mitään, 28 pilleriä jatkuvasti syötävänä. Kalliimmaksi se tulee kuin ruoka.*

Toimeentulon riittävyden lisäksi muita uhkia oli kehonhallinnan, itsemääräämisoikeuden ja elämänhalun menettäminen sekä masentuminen. Hyvän tulevaisuuden toiveet kuvastavat myös usein vastakkaista uhkaa: Olisin omatoiminen. Mulla olis vaikutus mahdollisuus. Että pääsis omilla jaloilla liikkumaan. Jos pyörtyily loppuisi ois onnellinen. Että mielentasapaino säilyis.

*N4: mielessä on vanheneminen. Se on mulle kriisi tunnistan sen itsessäni. Mitä jos en pääse liikkumaan. Se on mulle hirvee rangastus, kun mä oon liikkuvainen*

Haastateltavien toimintakyky vaihteli huomattavasti, samoin kuin kokemus omasta terveydestä. Reilu puolet (19) oli terveitä, fyysisesti ja henkisesti pystyviä. Osalle sairaus ja toimintakyvyn heikkeneminen oli totta arkipäivässä, sillä oli vaikutusta myös mielikuvaan minästä tulevaisuudessa. Sairastettaessa omasta ruumiista tulee epäluotettava, osin vieraskin, suunnitelmat häiriintyvät ja mahdollisuuksien määrä kaventuu (Rawlinson 1982, Rynänen 2005 mukaan). Haastateltavat kuvasivat hyvin eriasteista pelkoa ja huolta liittyen toimintakykyyn: rammaksi tuleminen, sänkyyn sidottu, sokeutuminen tai sairauden uusiminen olivat voimakkaita ilmauksia peloille, joita tulevaa kohtaan tunnettiin. Halu tulla toimeen omin avuin ja omin voimin on keskeinen toive. Uhka pitkäaikaisesta laitoshoidosta merkitsee ennen kaikkea riippuvuuden, avuttomuuden ja yksityisyyden rajoittumista (Rynänen 2005). Toisaalta masentuminen, elämänhalun menettäminen koettiin myös todellisena omaa toimintaa ja toimijuutta uhkaavana tekijänä.

Pienempiä huolia liittyi myös oman ulkomuodon muuttumiseen: rypyt, painonnousu, ”reidet kuin perunapellot” ”huolettaa kun aamulla katsoo peiliin ja kaikki roikkuu”. Kehonhallintaan liittyi myös vastuu omasta toiminnasta ja tietty kurinalaisuus. Tätä kuvastivat puheet: painonhallinnasta, nautintojen (alkoholin, leikkelyn, syömisen) hallinnasta, liikkumisen kurinalaisuudesta.

*N6: olen saavuttanut sen vapauden, jossa on kuiteskiin se kuri. Siihen aikaa, kun jäi pois töistä, niin oishan sitä voinut viinii juoda joka päivä tai pullollisen kerrallaan. Kuiteskin se tietty kurinalaisuus ,että sitä ei tehdä joka päivä. Juon viiniä mielelläni ja joskus oluttakin, mutta se ei kuulu joka päivään, ja sitten on tietyt juhlapäivät. Se on määrätynlaista kurinalaisuutta , mutta se on pakko pitää, että elämä pysyy hallinnassa*

Osa haastateltavista toi esille, että olivat yllättyneitä eläkkeelle jäädessään siitä, ettei omaa aikaa ollutkaan niin runsaasti kuin oli kuvitellut. Toisaalta he esittivät toiveita, että pystyisivät itse määrittelemään ja rajaamaan omaa ajankäyttöään myös omille tarpeilleen. Suomalaiset aineistot osoittavat, että sukupolvien välillä on monen suuntaisia hoito ja auttamissuhteita. Isovanhemmat ovat tärkeä lastenlastenhoidon resurssi (Julkunen 2006, 112). Isovanhempien osalle siirtyy paljon hoitovastuuta, jos hoidontarve on suuri. Haastatteluissa korostetaan roolin tärkeyttä omaan elämään, mutta osittain se koetaan jopa liian työllistävänä ja aikaa vievänä. Tällöin muille kolmannen iän roolien ja verkostojen rakentamiselle ei tunnu riittävän aikaa ja sopeutuminen uuteen elämäntilanteeseen viivästy.

### 5.1.2. Kehittyvä /oppiva- minä – kehittymätön/dementoitunut minä

Toinen tulevaisuuden minän vastapari nousi erilaisista toiveista kehittyä, oppia, ymmärtää itseään ja maailmaa. Toisaalta uhkina ihmiset kuvastivat maailman muuttumista ja kehittymistä siten, ettei ihminen koe pysyvänsä mukana, myös kyvyttömyyttä oppia uusia asioita tai unohtaa asioita sekä voimakkaampina ilmauksina vieraantuminen, syrjäytyminen ja dementoituminen.

Kehittyvän/ ymmärtävän minän mahdollistajina oli oman kiinnostuksen ja vireyden ylläpitäminen.

*N22: Mä on sanonut sivistys on kuin pitsiä, aukko aukon vieressä ja elämä on hirveen hauskaa, kun täyttelee niitä aukkoja.*

Myös monella oli halua oppia uusia asioita, mutta toisaalta osa ihmistä koki, ettei muisti enää toimi niin tehokkaasti kuin aiemmin ja sen vuoksi tuntui vaikealta aloittaa uuden asian opiskelua. Toisaalta myös motivaatio oppia asioita oli muuttunut. Mutta erilaiset luennot, harrastepiirit ja kulttuuriharrastukset olivat suosittuja. Tässä nainen, joka vielä häilyy työn rajamailla, miettii tulevaisuuttaan 70-vuotiaana.

*N30: Tekisin käsitöitä, keramiikkaa, konsertteja, matkustelisin. Voi olla, että minusta olisi tullut mummi. Gradu olisi ehkä valmis, kyllä se on valmis.*

Erityisesti toiveet harrastusten jatkumisesta kuvastivat kehittymistavoitteita. Aktiivinen kulttuurin harrastaminen piti paitsi mielen vireänä, myös kehitti: teatteri, musiikki, näyttelyt. Joillakin oli tavoitteena oppia uusia kieliä, tietotekniikkaa tai opetella erilaisia taitoja. Isompina tavoitteellisina projekteina haastateltavalla näyttäisi tulevaisuudessaan olevan: kirjan kirjoittaminen, musiikin tekeminen, näyttelyn pitäminen ja gradun tekeminen. Myös liikuntaan liittyvät harrastukset saattoivat sisältää kehittymisnäkyymiä esim. golfin tasoituksen parantaminen. Tämä nainen kuvailee asennoitumistaan uuden oppimiseen.

*N31: Moni sanoo, ettei 60:nä opi uusia, mutta pysyä avoimena. Minulla on aina ollut halu tutustua ja oppia*

Tietotekniikka ja ylipäänsäkin teknologian kehitys herätti monenlaisia tunteita. Osa suhtautui asiaan luonnollisesti, joillakin tuntui olevan viha-rakkaussuhde, osa ilmaisi välttelevänsä sitä ja osalla se herätti pelkoja.

*N32: En pidä mistään uudesta teknologiasta. Aion luopua televisiosta kun tulee digi -tv, enkä halua tietokonetta. En halua sellaisia rasitteita. - Enkä välitä uutista, kun ne on niin väkivaltaisia*

Teknologian kehityksen nopeus aiheutti maailmasta vieraantumisen tunteita, jolloin tulevaisuuden minää uhkasi syrjäytyminen ja toimintakyvyttömyys teknologistuvassa yhteiskunnassa. Tässä nainen vastaa kysymykseen, mikä huolestuttaa

*N3: kun ei pysy perässä tässä globalisaatiossa, dementoituminen ()  
tuntuu kun oisi dementoitunut, on tullut hitaammaksi*

Toinen yleinen uhkakuva liittyy muistitoimintojen pysyvyyteen. Osittain uhkakuvat nousivat omien vanhempien tai sukulaisten sairauskokemuksista. Tässä nainen kuvailee ja pohtii muistin heikkenemistä

*N10: Pihapiirissä asuu vanhempi pariskunta. Mies on dementikko. Ajattelen, että se on ihminen, joka on annettu mulle. Minulla tulee olla aikaa hänelle. Mitä kuuluu ja enemmänkin, mutta minä en voi enää olla tässä. (viittaa kiireeseen) Kuitenkin minulla, kuitenkin minä seurustelen ajattomuuden kanssa. On aivan ihana nähdä ihminen, jolla ei ole aikaa. Minä itse olen hyvin hajamielinen, välillä ei tiedä kumpi meistä muistaa huonommin. On ihana katsoa, mitä on tullut muistin tilalle. On tullut arvostettavia ominaisuuksia empaattisuutta ja iloa, kun kohtaa ihmisen.*

Toisaalta oli kokemuksia omien muistitoimintojen heikkenemisestä, jotka olivat aiheuttamassa levottomuutta. Toisaalta on hyvin paljon tietoa siitä, mitä dementoituminen on, mutta normaalista ikääntymiseen liittyvistä muistitoiminnoista ei olekaan riittävästi tietoa, joka aiheuttaa myös turhaa huolta (Dark-Freudeman ym. 2006).

*M8: Ettei tulis muistinmenetystä, ei toivois kenellekään, eikä tiedä kenen kohalle se sattuu. Jos dementia pääsee pahaksi, on hyvä kirjoitella lapulle*

Moni myös ilmaisi, että ei niinkään pelota jos muisti menee, kunhan pääsee liikkumaan. Tutkimusten mukaan muistin suhteen mahdolliset minät pitivät sisällään enimmäkseen pelkoja.

*M11: Kyllä tietysti tämä iän karttuminen, ja selvästi muisti ei ole enää niin hyvä kuin se oli ennen. Se huolestuttaa. Kuinka kauan, eihän sitä koskaan tiedä. Isällä oli dementia, kun hän oli 80, mutta isänäidillä ei ollu mitään. Isäisällä oli dementia, mutta äidillä ei. Osaan kuvitella, että semmonenkin vaara on olemassa, kun vuosia mennään eteenpäin. Kun en nytkään meinaa löytää mihin mitään on laittanut. On se selvää että se heikkenee. Kyllähän sitä elämässä pärjättävä on.*

Ihmiset, joilla on perhehistoriassa dementiaa saattavat ilmaista huolensa siitä, vaikkei heillä itsellään olekaan kokemusta muistitoimintojen heikkenemisestä. Positiivis-negatiiviset eroavaisuudet saattaa olla seurauksia sosiokulttuurisista tekijöistä.

### 5.1.3. Yhteisöllinen/sosiaalinen – yksinäinen / sosiaalisesti riippuvainen minä

Tulevaisuuden minän kolmantena mahdollisena ulottuvuutena on osallistuva, yhteisöllinen ja sosiaalinen minä, jolla on sosiaalisia suhteita, kontakteja ja sosiaalista pääomaa. Vastaavasti uhkana on yksinäisyys, roolittomuus, merkityksellisten sosiaalisten roolien toteutumattomuus, tai sosiaalinen riippuvuus läheisistä esim. omaishoitajuus tai hoidettavan rooli.

Sosiaalisen ja yhteisöllisen mahdollisen minän haastateltavat kuvasivat saavuttavansa: pitämällä huolta ihmissuhteista, laajentamalla ystäväpiiriä, osallistumalla harrastuksiin, jossa olisivat yhteisön jäseniä. Tutkimuksessa haastateltavat kuvasivatkin asuinaluettaan erittäin myönteisesti. Alueella ilmeni paljon sosiaalista pääomaa. Ihmisillä oli erilaisia yhteisöjä, joihin he olivat liittyneet, ja suunnitelmissa oli jatkaa ja kehittää toimintaa.

*N26: Käpylässä Nyyrikissä kokootuu Käpylän friidut ja kundit -kolmen polven Käpyläläisiä. Isoisä tuli 20-luvulla ja kaikki sukulaiset asuivat 50-luvulla Käpylässä.*

Hyypän (2002) tavoin ymmärrän sosiaalisen pääoman muun muassa ihmisten välisenä luottamuksena, keskinäisenä avuantona ja hyvinä vuorovaikutussuhteina. Sosiaalinen pääoma perustuu me-henkeen, joka syntyy kansalaisten keskinäisissä verkostoissa. Yhteishengen tunne on ehkä kaikkein tärkein yhteisönominaisuus. Jäsenyys on merkityksellinen, koska se tarjoaa yksilölle sisäisen maailman vaatimaa turvallisuutta ja mahdollisuutta samaistua yhteisöön ja sen jäseniin. Tunne, että kuulumalla yhteisöön voi antaa jotain, on merkityksellinen rakennusaines myös itsetunnolle ja itsensä hyväksymiselle. Yhteisöön kuuluminen on kaksisuuntaista. Yhteisön yhtenäisyys perustuu jäsenen ja ryhmän vuorovaikutukseen. Mitä voimakkaammin yhteinen kokemus vaikuttaa yhteisön jäseniin sitä voimakkaampaa yhteenkuuluvuutta koetaan (Hyypä 2002).

*N4:vapaaehtoistyöstäkin vuodesta 88 olen ollut srk: ssa olen ollut pari vuotta. Oon aina ollut sellanen auttaja. Aina pitää olla joku. (Mä tunnen itseni tärkeeksi, enemmän minä varmaan siitä saan – Nyt on aivan ihanaa, kun naapuri soittaa ovikelloa, ja isäntä antaa mulle peurapaistin. Minä taas vastaavasti vie jonkin lämpimän marjapiirakan. Mun äidillä jo*

*oli tällainen tapa. Sillä oli hyvä sydän, ja se on jäänyt mulle . Hyvä antaa vähästä, paha ei anna paljostakaan.*

Pitkään samalla alueella asuneet ihmiset olivat luoneet paikallisia verkostoja ja sosiaalisen yhteydenpidon perinteitä, kuten erilaisia kerhoja, yhdistyksiä jne. Naapuriapu oli edelleen monille ihmisille totta arjessa. Monella oli myös laajempia yhteiskunnallisia kytköksiä ja kansalaistoimintaan osallistumista. He toimivat vapaaehtoisena esim. erilaisten tapahtumien järjestämisessä, arkistojen järjestäjinä, kerho- tai yhdistystoiminnan vetäjinä tai osallistujina.

*M11:Meillä on olemassa () urheilu -ja raittius seura. Pian alkaa kerhon Petanque kausi ja pelataan tossa () Siinä osallistuu toistakymmentä ihmistä vaihtelevasti. Järjestetään retkiä, ei nyt kovin paljon ja kohta tulee Käpylän kyläjuhlat - Että tämmöistä*

Mahdollista yhteisöllistä minää haastateltavat kuvasivat ryhmään kuulumisena tai osallistumisena yhdistyksiin, harrastepiireihin, joukkuepeleihin. Tärkein elementti oli muiden ihmisten mukanaolo. Vapaaehtoisuus tarkoitti useimmiten hyvän jakamista toisille ihmisille tai yhdessä tekemisen iloa. Osa haasteltavista oli mukana vapaaehtoistyössä, osalla ne olivat tulevaisuuden suunnitelmissa. Tosin kaikille vapaaehtoisuus ei automaattisesti tarkoita halua olla mukana sosiaalisessa toiminnassa vaan se pikemminkin kuvasti mieluista tekemistä. Tässä mies kuvaa omaa vapaaehtoistyön historiaansa

*M24: ()olin vapaaehtoistyössä. Kaksi kertaa on ruokailu ja siellä linjastolla olin auttamassa. Paljon, nyt olen käynyt siellä , mutta nyt en ole töissä käynyt, sillä nämä sairaudet on aiheuttaneet, etten pystynyt osallistumaan. Käyn siellä, mutta en päivittäin.*

Tulevaisuuden minän mahdollinen sosiaalinen ulottuvuus kuvasti yhteydenpitoa muihin ihmisiin. Useimmiten ihmisiin, jotka olivat itselle tärkeitä. Puolison rooli, vanhemmuus ja isovanhemmuus olivat mahdollisen minä merkityksellisempiä rooleja. Tosin isovanhemmuus mainittiin jopa useammin kuin vanhemmuus, mutta syynä saattoi olla myös vanhemmuuden itsestänselvyys, kun taas isovanhemmuutta rakennettiin tietoisemmin, ja toisaalta rooli saattoi olla palkitsevampi. Tässä mies kertoo isoisän roolistaan

*M11: Saa varmasti kaiken sen, mitä pystyy niille itse antamaan. Se on varmaan hauskin asia tässä vanhuudessa, sillä kaiken tietää ennestään, mut se on uusiutuva asia, kun ne kasvaa.*

Ystävät olivat myös erittäin tärkeä osa tulevaisuutta. Erityisesti ihmisille, joilla ei ollut puolisoa ja/tai lapsia. Moni toi esille myös sukulaisten kanssa yhteydenpidon. Uhka minänä tällä alueella haastateltavat vastaavasti kuvasivat esim. merkityksellisten sosiaalisten roolien puuttumista. Työroolin poistuminen saattoi tuntua uhkalta tai oli jo aiheuttanut sellaista sosiaalisten suhteiden vähenemistä, josta katsottuna tulevaisuuskin näytti tyhjältä. Lapsiin ja tai lapsenlapsiin liittyvät huolet saattoivat myös askarruttaa ajatuksia. Huolta aiheutti esim. jos isovanhemmuus ei toteutunut halutulla tavalla, tai sitä roolia ei ollut mahdollisesti odotettavissa. Toisaalta isovanhemmuus saattoi lohkaista liian ison osan omasta vapaudesta, jolloin oman uuden eläkeläisen roolin rakentamismahdollisuudet rajoittuivat, kun ei ollut aikaa luoda muita uusia suhteita ja verkostoja.

*N18: Tietysti olisi hyvä jos olisi sellainen ystävä, jota voisi tavata. en puhu mistään miesystävästä, sellanen jonka kanssa olis kiva liikkuu*

Myös hyvän ystävän, ”hengenheimolaisen” puute toi huolta sosiaalisesta kanssakäymisestä ja jopa yksinäisyydestä. Myös ristiriidat sosiaalisissa suhteissa saattoivat aiheuttaa sosiaalista kyvyttömyyden tunnetta tai halua pidättäytyä kanssakäymisestä. Toisaalta sosiaalisten vuorovaikutustaitojen heikkenemistä ilmensivät myös huolikuvaukset: ihmisarkuudesta, vaikeudesta keskustella nuorten kanssa, tai kielen katoaminen, mutta myös ilmaukset toiveesta, ettei minusta tulisi äreää ukkoa tai narisevaa vanhaa akka.

*N27: Tää muu suku on vähän etääntynyt, siinä on jotain ongelmia ollu kyllä. Mulla on semmonen ongelma ollu, et mä oon miettinyt, ettei mulla ei ole ketään läheistä sukulaista. On mulla pari semmosta tyttöystävää, ei oikeistaan. Voi sanoo, että mä oon aika yksin kuitenkin. Mua pidetään aika sosiaalisena, mutta sitten jotenkin, mä oon ehkä polttanut siltoja. Mä oon niitä yrittänyt sitten elvyttää, mutta ei sitä niin vaan pääse tommosiin niin kun. Se on sitten niin kuin naisten kesken sitten, silleen sitten jotain. () jos olis semmonen yhteisö, tai tommonen ihmisten kanssa. Mä olen päätyne siihen, että mun täytyy löytää joku semmonen. kun ei oo noita perhejuhlia, en nyt sinänsä enää nyt hirveesti välitä, mut jotain nyt kuitenkin semmosta yhteisöllisyyttä, se on mun tavoite.*



Yhtenä uhkakuvana ihmiset myös ilmaisivat pelkonsa, että joutuisivat lastensa hoidettaviksi. Toisaalta ylipäänsä riippuvuussuhde muihin ihmisiin tuntui uhkaavalta. Kuvaukset, etten halua lapsiani sitoa paapomaan minua tai että olisi ikävää jos yhteydenpito perustuisi siihen, että minua pitää hoitaa ja pitää silmällä. Uhkana koettiin siis se, että sosiaalisten suhteiden merkitys muuttuisi ja ne eivät tuottaisikaan iloa tai olisi sinällään arvokkaita vaan ne perustuisivat velvollisuudelle tai pakolle. Tähän kategoriaan voisi tulkita myös puheet puolison sairastumisesta eli huoleksi parisuhteen muuttumisesta hoitosuhteeksi. Viidellä ihmisellä oli omaishoitajuudesta kokemusta ja kaksi heistä toimi omaishoitajana haastatteluhetkellä.

*N7: päätökseni ole tehnyt itse, esim. omaishoitajuuden olen tehnyt itse. Ei siihen minua kukaan ole pakottanut tai velvoittanut. Se on mun oma valintani, vaikka se raskaalta tuntuukin, ei voi moittia ()  
Omaishoitajuus on vapaaehtoinen pakko*

Kaikki, joilla oli kokemusta omaishoitajuudesta (puoliso, vanhempi, oma lapsi) ja moni jolla oli kokemusta läheisen ihmisen hoitamisesta, toi esille tehtävään liittyvän vastuun ja raskauden. Monella oli myös kokemusta uupumisesta taakan alla.

*N26: Minä olin aivan poikki. Olin 10 vuotta ollut äitini omaishoitajana .  
( ) Menin hakemaan työterveyslääkäriltä eläkepaperia. Ensimmäisen talven mä vain nukuin jäin kaikista velvollisuuksista pois. Oli aivan ihanaa nyt, kun olen ollut poissa 5 vuotta, alkaa olla että voi tarttua .*

Elämässä tulee yllättäviä tilanteita, jossa puolisoiden välinen sosiaalinen tuki aktualisoituu. Perheillä on oma kulttuurinsa ja omat vakiintuneet toimintakäytännöt sekä osittain tiedostamattomat sääntönsä, jotka säätelevät elämäntapaa ja toimintaa sekä avun pyytämistä ja antamista (Saarenheimo 2003).

*N21: Minä oon ollu niinku: minä se äiti ja isä tavallaan melkein. Koska kun mies oli sairas, ainahan ne minun puoleen käänty. Sinä oot ollu se tukirunko perheessä. Niin kyllä ennen . En oo niin mitenkään halunnut olla se, mutta se on tullu ().*

Perheen sisäiset hoivasuhteet syntyvät velvollisuudesta ja rakkaudesta. Ne voivat olla luonnollisia jatkeita vuosikymmenten avioliitolle, vanhempien ja lasten suhteille tai

pakotettua ja vastenmielistä uhrautumista, mutta useimmiten niissä eletään kaikkien tunteiden kirjo (Julkunen 2006, 112). Tässä paljon kotona työskentelevä nainen kuvailee elämäntilannettaan.

*N10: Me ollaan käyty monen vuoden prosessi läpi aika pahan uupumisen kautta. () puoliso jää eläkkeelle, nyt kun vaan pääsee. Siihen nyt on useampi vuosi. Tätä keskustelu on käyty läpi, ja eläkekriisi, se on käyty läpi ja painotukset on muuttuneet. Se teki sen, että hän muutti asenteitaan ja aikataulujaan uudelleen. Töitä ei tule kotiin.(), Mulle se teki osan tästä kiireestä, kun minä en ole totunut. Onko sulla aika? . Multa on otettu viikonlopun pois ja aamusta yksi tunti pois. Kaikki menee. Elämä on täynnä yllätyksiä siihen ei ollut tavallaan varaa.*

Monet ihmiset kuvasivat myös huolta hoidon ja hoivan tasosta, palvelujen riittävydestä, kun suuret ikäluokat tulevat hoidon tarpeeseen. Turvattomuus ja luottamuksen puute heijastui puheesta joko suoraan tai kiertäen omatoimisuuden säilymispuheena. Tutkimusten mukaan vanheneminen edellyttää luottamuksellisia ihmissuhteita ja luottamusta yhteiskunnan instituutioihin. Kysymys on kahdesta eri luottamuksesta: ihmisiin suuntautuvasta luottamuksesta ja instituutioihin suuntautuvasta luottamususkosta (Karisto & Konttinen 2004, 44).

*N17 :. Kun näkee näitä juttuja, että joutuu sairaalaan ja kuinka kurjaa siellä on. Sehän on ihan hirveä tulevaisuudenkuva, masentava. Se on kuin mustapilvi, joka siellä odottaa*

Samoin kuin Palomäen (2004) tutkimuksessa tämänkin tutkimuksen ikääntyvät haastateltavat olivat hyvin tietoisia vanhustenhoidon laatu- ja resurssikeskustelusta, jossa vanhuuden vaihe määrittyy negatiivisina stereotyyppinä sekä pelkistyy hoidon ja hoivan tarpeeksi.

#### 5.1.4. Kuolematon/kuoleva minä – kuoleva minä

Viimeisenä tulevaisuuden minän ulottuvuutena on kuoleva/ kuolematon- minä - kuoleva minä. Tämän ulottuvuuden sisällyttäminen tulevaisuuden minän osa-alueeksi perustuu siihen, että lähes poikkeuksetta ihmiset mainitsivat kuoleman tai oman kuolevaisuutensa. Kolmannessa iässä subjektiivinen ikä, miltä ihmisestä itsestään tuntuu suhteessa muihin,

erityisesti oman ikäisiin, on merkityksellisempi kuin koskaan aiemmin. Se johtaa tiettyyn ajattomuuteen, osittain ehkä myös siitä syystä, että kuoleman todennäköisyys kasvaa. Vuosikymmenten vaihtuessa valmistaudumme kuolemaan ja edelleen jatkamme tulevaisuutemme suunnittelua silmät avoinna (Laslett 1989,153).

*H35:hyväksyä myös oma kuolema. Tällä hetkellä on niin helppo sanoa: mä en halua, mä en jaksa elää vanhaksi. Mitä lähemmäksi tulee, sen torjuu. Että sais niin sinuksi, että oikeasti hyväksyisi kuoleman,. Nyt voi sanoa, että olen valmis. Asiat on hyvin ja lapsilla on asiat hyvin, että voisin... Ei olisi hyvä elää hirveän vanhaksi ja kokea maailman vieraaksi tulemisen, ja oma elämä supistuu ja ei elämästä saa enää samaa iloa kuin ennen*

Keski-ikästä lähtien ihminen tarkastelee elämäänsä jäljellä olevan ajan näkökulmasta, sillä iän myötä rapsituvat aiemmat harhakuvat siitä, että elämä jatkuisi loputtomasti (Ylikarjula 2003, 391). Rynnäsen ym. tutkijoiden mukaan kuolema erityisesti elämänmuutosten ja kriisien aikana kuuluu olennaisena osana ihmisen persoonallisuuden kehitysprosessiin kaikissa ikävaiheissa. Kuoleman kohtaamisen on väitetty olevan suhteessa ihmisen tapaan pärjätä elämässä. Yksinäisyyden ja surun pelkojen lisäksi kuolemaan liittyy usein pelkoja kivusta riippuvuudesta, häpeästä ja toimintakyvyn sekä kontrollin menettämisestä (Rynnänen 2005).

*N17: mietin pelkääkö minä kuolemaan, sitä minä olen miettinyt ja täytyyhän se jokin pelontunne olla: millaisessa kunnossa olen joudunko sänkyyn sidotuksi. Tietty tietämättömyys aiheuttaa pelkoo.*

Kuoleva/kuolematon minän ulottuvuutta kuvasivat maininnat, ettei kuolema pelota. Selityksenä lausunnonle osa kertoi joutuneensa kohtaamaan kuoleman joko oman tai läheisen sairastumisen tai muun kokemuksen yhteydessä. Tämän seurauksena suhde kuolemaan saattoi olla hyvin luonnollinen.

*N31:kuoleman pelkoa minulla ei ole, olen kolmen kuolevan ihmisen lähellä ollut. Tietysti ei halua kuolla nyt vielä. Ei toivo kuolemaa vielä, mutta on elänyt hyvän ja rikkaan elämä, eikä ole sellaista elämättömän elämän tuntua. Ihmisellä on aina varjo läsnä ja varjo edustaa sitä kuolemaa.*

Ryynäsen tutkimuksessa joillekin omasta sairaudesta ja kuoleman läheisyydestä kuntoutumisen myötä on vapauduttu myös kuoleman pelosta. Se, että on vapautunut kuolemanpelosta, tekee kuolemasta ikään kuin luonnollisen ja lähes ystävyyssuhteen, kuoleman hyväksyminen luonnolliseksi osaksi elämää (Ryynänen 2005). Tutkimusten mukaan kuoleman hyväksyminen lisääntyy iän myötä (Ylikarjula 2003, 393). Jotkut kuvasivat kuoleman olevan parempi vaihtoehto kuin autettavaksi joutuminen. Tässä vastaus kysyttäessä, pelottaako jokin asia.

*N30: Ei hirveästi pelota, mutta en halua vihannekseksi. Haluan, sitten vois hypätä Ruotsin laivalta, ja jotain muuta tällaista. Ei oikeasti pelota, ei hirveästi pelota mikään.*

Toisaalta lausunto kuvastaa toivetta kuolla arvokkaasti, ja toisaalta uhkaa, ettei näin tapahdu, jonka vuoksi kuolema on parempi vaihtoehto. Ryynäsen (2005) mukaan useimpien toive on arvokkaasti ja kivuttomasti kuoleminen, mahdollisimman itsenäisen elämän jälkeen. Toisaalta kuolemattomuutta kuvasti oman jäljen jättäminen, joko siirtämällä tapoja ja perinteitä sukupolvelta toiselle tai esimerkiksi kirjan kirjoittamistavoitteet. Toisaalta myös usko elämänjälkiseen elämään toi kuolemattomuutta.

*N6: Mä oon päättänyt etten pelkää mitään, kun mä kuolen sitten alkaa uus elämä ( )Kun tulen huonompaan kuntoon, mitä mä tarvitsen, kun mä en tiedä . Kun mä oon ajatellut, että mä kuolen siinä kohden, kun musta alkaa olla vaivaa. Kun vaivasena ei ole kiva elää. Mä oon aika ylpee luonne, joten oon aika huono pyytää apua. Jos mä tarviin , mä en ihan vähällä pyydä sitä, jos mä tarviin. Mä en oo tarvinnut pyytääkään, se on tullut itestään. Niin tuota toivon, ettei mun tarviis jatkossakaan armoa anella:” viittiks joku auttaa mua tässä rullatuolissa”.*

Monet toivovat heidän elämänsä säilyvän lasten ja lastenlasten muistissa. Tällä tavoin halutaan oma elämä liittää suurempiin, jopa koko ihmiskuntaa kattaviin mittasuhteisiin. (Ylikarjula 2003, 395) Kuolemaprosessina on kiistaton osa elämää, johon liittyy monenlaisia tunteita. Kuolema koskettaa ihmistä itseään, mutta miellämme kuolemamme kuitenkin jäljelle jäävien näkökulmasta. Ihminen jatkaa olemassaoloaan muiden mielessä ja tunteissa (Saarenheimo 2003). Seuraavaksi 65-vuotias mies vastaa näin, kysyttäessä mikä vie voimia

*H2:mieltiällä vanhuutta. Mietin kuolemaa joka päivä. Sellasia hetkiä tulee, että masentuu. Sellaisia hetkiä voi tulla, että on allapäin.*

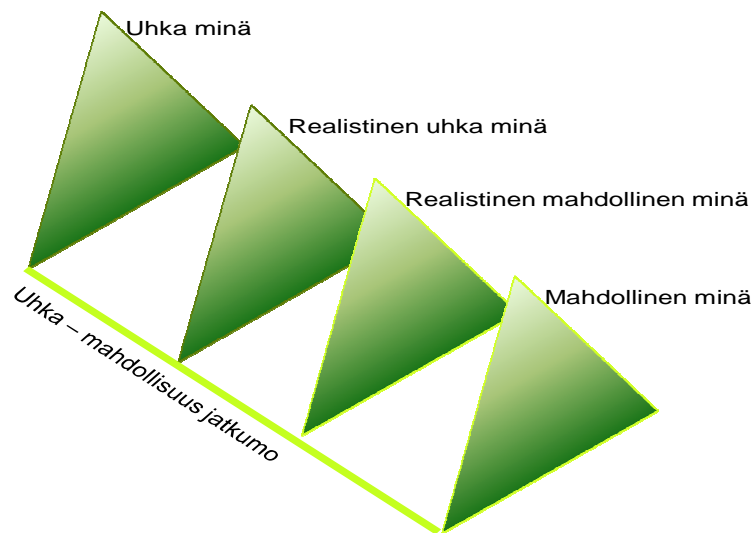
Kuoleva minä uhka -minän ulottuvuutena merkitsi vanhenemis- ja kuolema- ajatusten aktivoitumista. Ajatukset olivat osittain vanhenemiseen liittyvää kriisiä, mutta myös kuoleman läheisyyden synnyttämiä. Omassa lähipiirissä tapahtuneiden sairastumisten tai kuoleman tapausten nostattamia huolia, uhkia ja pelkoja Tässä haastateltava kuvaa elämässään lähiaikoina tapahtuneita useita läheisten ihmisten kuolemantapauksia, jonka seurauksena nainen pohtii suhdettaan kuolemaan

*N13:Ettei olisi muiden autettavana. Se kuolema on tullut liian likelle, ja kaikki olleet läheisiä. Ne tulee kauhukuvina , tää on ollut uhkaavaa Puolen vuoden sisällä kaikki tapahtumat, kaikki tulleet aivan äkkiseltään. Pyörittelen samoja asioita.*

Toisaalta kuoleva minä ilmaisi myös kuoleman ajatuksen kohtaamattomuutta, kuolemaa pelkona tai toivottuna tilana. Yleisin esiin tuleva tunne liittyen kuolemaan on pelko. Useimmat ihmiset pelkäävätkin jossakin elämänsä vaiheessa kuolemaa. Tutkimusten mukaan 10–20% ilmaisee pelkäävänsä kuolemaa, kun sitä suoraan kysytään. Kuitenkin vaatii suurta avoimuutta tunnustaa kuolemanpelko ja siihen liittyvää ahdistus. Kuolemanpelkoon liittyy kuolemanjälkeinen tuntemattomuus, olemassaolon lakkaaminen tai itse kuolemisprosessi ja niihin kytkeytyvät tunteet (Ylikarjula 2003, 392).

## **5.2. Tulevaisuuden minät uhka -mahdollisuus jatkumolla**

Tutkimusanalyysini perusteella hahmottelin neljä erilaista tulevaisuuden minä tyyppiä. Tyypittelyyn vaikutti yksilön tulevaisuuden minän ulottuvuuksille, haastattelun ajankohtana kokemille haasteille ja/tai voimavaroille antamat merkitykset. Nimesin nämä neljä tulevaisuuden minää: mahdolliseksi -, realistiseksi mahdolliseksi -, realistiseksi uhka- sekä uhka -minäksi. Tutkimusaineisto jakaantui uhka- mahdollisuus jatkumolle siten, että haastateltavista edusti mahdollista minää 14 %, realistista mahdollista minää 34 %, realistista uhka minää 40 % ja uhka minää 11 %.



Kuva 2 Tulevaisuuden minät uhka mahdollisuus jatkumolla

Mahdollista minää ja realistista mahdollista minää kuvasi toiveikkuus. Heillä oli useita mahdollisen minän ulottuvuuksia ja he kykenivät helpommin kuvaamaan tulevaisuuden tavoitteitaan ja olivat optimistisia. Toiveikas ihminen ei luovuta helposti eikä masennu vaikeiden haasteiden tai epäonnistumisen edessä (Ford 1992, Siitosen 1999 mukaan). Optimismi, mutta myös jopa ei-realistiset odotukset liittyvät psykologiseen hyvinvointiin, mutta myös aktiiviseen ja menestyksekkääseen sopeutumiseen. Positiivinen tulevaisuuden usko ja itsensä vahvistaminen sekä hallinnanorientaatio ovat hyödyllisiä, kun täytyy sopeutua joihinkin haasteisiin ja saavuttaa tavoitteet (Trommsdorf 1994, 55).

Mahdollinen minä- tyyppi kykeni helposti kuvailemaan itseään 70-vuotiaana. Tälle tyyppille oli ominaista myönteiset kuvaukset eri mahdollisen minän ulottuvuuksilta ja erilaiset keinot hyvän tulevaisuuden saavuttamiseksi.

*M9:Eläkkeellä olo :Se tulee iän myötä. Se on sellaista arvo aikaa, minkä olen ansainnut tekemällä hullun lailla töitä, silloin kun tehtiin **Sosiaalinen minä** minä nautin ukin roolista. oppivat arvostamaan, ettei ukin kukkapenkkiä tallata **Tekevä minä**: maalla minä lataan akkuja, saan tehdä mitä huvittaa ja jos en huvita voin vaikka maata koko päivän- Kukaan ei tule sanomaa; mitä sä siellä teet. Kalastan siellä on hyvät kalaveet ja marjastan. **Kehittyvä minä** mieltä pitää kouluttaa **Kuoleva minä** Mieluummin äkkiä kuolee pois, kun joutuu näiden vanhustenhuollon tukien piiriin autettavaksi- Toivon, että kuolen ennekuin tuollasta tehdään. Kyllä ihmisellä pitäisi olla mahdollisuus, että lopetetaan ennekuin tuonne joutuu. Tulevaisuus ei näytä ruusuiselta*

*Tukien vastaanottaminen olen ajatellut että pärjään omillani 70-vuotiaana Hyvä kunto ja hyvä mieliala **Keinot** positiivisuus pitää pysyä liikkuminen, pitää pitää itsestään huolta ja tekee itensä eteen kuin on vielä mahdollista Tämä on poliittinen juttu, että aletaan arvostamaan vanhuutta.*

Sitä kuvasti luottavaisuus itseensä ja tulevaisuuteen. Mahdollisen minän toiveet erosivat eniten nykyhetkestä. Avun vastaanottaminen ja kontrollin menetys tuntui lähes mahdottomalta ajatukselta: joko niin, että oli itse tukija tai että kuolema tuntui jopa paremmalta vaihtoehdolta kuin hoivattavaksi joutuminen. Tulkitsin, että mahdollinen minä -tyypillä on vahva elämänhallinta haastatteluhetkellä. Tyyppi edusti ihmistä, joka uskoo vahvasti omaan autonomiaan, mutta jolle myös se tulevaisuuden minän ulottuvuuksista tuntui tärkeimmältä. Avuntarve ajatuksena oli lähes mahdoton, mutta myös kaukainen. Hoidettavaksi joutumisen uhatta olikin enemmän kyse oman autonomian ja ihmisarvon menetyksestä kuin sosiaalisesta ulottuvuudesta. Mahdollinen minä-tyypillä saattaa olla vaara, että hallinnan tunne nousee liian korkeaksi, jolloin heille voi syntyä harha kyvyistään hallita ja kontrolloida kaikkea. Se voi olla mielenterveysriski jos kokee, että kaikki, mikä tapahtuu myös epäonnistumiset ja vastoinkäymiset, ovat oman toiminnan seurausta (Keltikangas-Järvinen 1994).

Realistinen mahdollinen minä – tyyppille oli ominaista katsoa tulevaisuutta valoisasti. Samoin kuin edellä mainitulla oli tälläkin tyyppillä kuvauksia kaikilla mahdollisen minän ulottuvuuksilla ja myös tavoitteita ja keinoja, miten saavuttaa hyvä tulevaisuus. Kuitenkin esille nousi myös realistinen huoli tulevaisuuden suhteen, mutta ne eivät masentaneet tai synkistäneet, vaan kyse oli pikemminkin arviosta ja toiminnan suuntaamisesta huolten vähentämiseen.

*N1:Eläkkeellä olo lottovoitto, työ rupes tuntumaan kiireelliseltä **Tekevä minä** Harrastetaan edelleen, vapaaehtoistoiminnassa vois olla mukana-Mulla on kunto omatoimisuuteen **Sosiaalinen minä** Mä haluan olla osallistuva, mut en sillä tavalla pakolla. Mahdollisuus tuottaa iloa, vaikka tuntemattomallekin. Kun antaa, saa itsekkin. **Kehittyvä minä** mulla on unelmia, joita puen tavoitteiksi ,ne liittyy musiikkiin ja teatteriin **Kuoleva minä** mä meen hautaustoimistoon yhtenä kauniina päivänä. On joku toimisto, jossa asiat on sovittu. Jättää sen varan, että voi tehdä toisinkin, mutta että ne on maksettu ja hoidettu. Mun hautajaisissa soi saksofoni ja kitara*

Tällaisia oli esimerkiksi huoli omasta sairastumisesta, jos omilla vanhemmilla oli ollut muistitoimintojen heikkenemistä aiheuttava sairaus tai itse oli läpikäynyt parantumisprosessin tai oli huolta puolison terveydestä tai toimeentulosta. Poikkeuksena edelliseen oli, että avun vastaanottaminen ei tuntunut mahdottomalta ajatukselta, jos elämäntilanne sitä jostakin syystä vaatisi. Kuolemaan suhtautuminen oli luonnollinen, eikä se herättänyt erityistä pelkoa tai uhkaa. Antonovskyn (1979) mukaan vahvan koherenssin omaava ihminen on kyvykäs katsomaan asioita realistisesti arvioiden tilannettaan ja tavoitteitaan haluttujen tulosten näkökulmasta sokeutumatta liialliseen luottamukseen. Vahvan elämänhallinnan omaavilla on pyrkimys mennä tilannetta kohti, kun taas heikko elämänhallinta aiheuttaa tilanteen välttämistä (Antonovsky 1979).

Uhka minä ja realistinen uhka minä erosivat edellisestä realistisesta näkökulmasta siltä osin, että se liukui jopa armottomuudeksi itseä kohtaan. Heillä ilmeni myös eriasteista mielialan laskua, alakuloa, masennusta, toivottomuutta ja negatiivista asennoitumista. Masentuneet ihmiset ovat tutkimustenkin mukaan realistisempia tai pessimistisempiä sekä tuomitsevämpinä kuin muut (Trommsdorf 1994, 54-55). Toivottomuuden ja masennuksen tunteet ovat usein seurausta siitä, että ihminen pyrkii pitämään kiinni päämääristä, jotka eivät ole enää hänen hallinnassaan (Brandstädter 1997). Yksilö voi kiinnittyä menneisyyteen. Tällainen nostalgia on sukua masennukselle ja sille on luonteenomaista juuri tulevaisuuden katoaminen. (Utriainen 2004, 229). Tämä kuvaa, etteivät he olleet kyenneet sopeuttamaan tavoitteittaan uuteen elämän tilanteeseensa tai rajoituksiinsa, eivätkä antamaan asioille uusia merkityksiä. Näille kahdelle tyyppille oli myös ominaisempaa, että he kuvasivat itseään erakoluonteeksi, ihmisaraksi tai ilmaisivat tulevaisuutta toimeen yksin, lisäksi saatettiin kuvata vaikeuksia ihmissuhteissa.

Realistinen uhka minä kuvasi sekä joitakin mahdollisen minän ulottuvuuksia, mutta useampia uhka minän ulottuvuuksia. Tässä nainen pohtii kriittisesti tulevaisuuttaan. Kriittiseen näkökulmaan vaikuttaa varmasti, että hän on melko vastikään jäänyt eläkkeelle alalta, joka on tietotekniikan kehityksen kärjessä ja ymmärtää teknisen kehityksen nopeuden ja sen tuomat uhat työelämän ulkopuolella olevalle ihmiselle.

*N35: **Eläkkeelle jääminen:** Lähinnä sitä, että aikaa enemmän, se on keskeinen asia. **Riippuvainen minä** Sitten, kun mulla on tulevaisuudessa entistä huonompi näkö, mä en tahdo nähdä nappuloita eikä sormet osu niihin. Sehän tarkoittaa, että mä joudun turvautumaan julkisiin*



*palveluihin tai odottaa, että joku tulee minun puolestani maksamaan. Se, että me joudutaan tällä tavoin meitä kuulematta rakennettavien systeemien varaan. **Ymmärtämätön minä** ettei hallitse todellisuutta: tietotekniikan kehittymisen ja kaiken muun, koko sen maailman vieraaksi tulemisen. Mä oon lakannut ymmärtämästä, että mä en selviä tietotekniikasta Mä olen auttamattomasti pudonnut, ja sen tietää, että se jatkossa vain pahenee ja pahenee. Se minua ihan oikeesti kauhistuttaa Sehän jos jokin tuo syrjäytyymistä ja toisista riippuvuutta. Se kauhukuva, josta on puhuttu. siinä tilanteessa. **Sosiaalinen minä** Mä karsin pois, mä en ole oikeesti, mä en ole sosiaalinen ihminen.): just nii kun nää saman ikäiset ystävät on merkittävässä asemassa. Ei voi ripustautua itseään nuorempiin. Ne ei kuitenkaan voi, eikä tarvitse ymmärtää sitä vanhenemista. Vaikka se on hyvä jos suhtautuu sydämellisellä asenteella, mutta ei niiden tarvitse osallistua siihen vanhenemiseen. Mutta niiden saman ikäisten kanssa voi puhua, että jotenkin niin kun helpompi puhua, että hyväksytään tää. Voi saada tukea, että tää on luonnollinen **Kuoleva minä** Täytyy myöskin opetella hyväksymään myöskin niin kun paitsi oma kuolemansa. Tällä hetkellä on niin helppo sanoa, et mä en jaksa elää vanhaksi **Keinot** : sellasten järjestelmien rakentaminen, jossa itse voisi olla aktiivinen, ja rakentamassa kanssa.*

Tällä tyyppillä oli keinoja, joilla mahdollinen minä olisi saavutettavissa, mutta toisaalta nykyhetkessä sellaisia haasteita, jotka aiheuttivat pelkoja ja uhkia tulevaisuuteen. Niitä olivat esim. lähiomaisiin liittyvät huolet, oma tai läheisen sairaus, oman kehon hallitsemattomuuteen liittyvät oireet kuten erilaiset sairauskohtaukset tai masennustaipumus. Myös kuolema-ajatukset olivat aktiivisia, joko pelkoina tai kuoleman toiveina. Myös tuen tarvetta ilmeni keskustelussa, mutta toisaalta sosiaalinen riippuvuus tuntui kauhistuttavalta. Tyyppillistä oli realistinen katsontakanta, jopa niin realistinen, että se aiheutti mielialan laskua. Tähän tyyppittelyyn luokittelin myös ihmiset, joilla näytti olevan elämässä asioita, joihin sopeutuminen oli vielä kesken, ja tulevaisuus tästä syytä näytti ennustamattomalta ja jopa uhkaavalta.

Neljäntenä tyyppinä on uhka minä, jolla oli vaikeuksia katsoa tulevaisuuteen, sillä pelot ja uhat olivat läsnä arkipäivässä tai tulevaisuuden näkymiä ei ollut. Elämässä oli mm. sairautta, toimintakyvyn laskua, kipuja, huolia ja yksinäisyyttä. Tässä ryhmässä myös ihmisillä tuntui olevan vaikeutta tunnistaa omia tarpeitaan ja kuvata tavoitteitaan ja toiveitaan, josta syystä myös toimintaan suuntautuminen oli vaikeaa.

*M5:Eläkkeellä jäänti ja olo se oli semmonen vaikee tilanne, tyhjän panttina olo, kun oli tottunut tekemään. Se on semmonen kuin eläkeläisten elämä on , siinä ei oikein oo mitään, siinä ei oo mitää. **Kyytön, lamaatunut minä** Ikä vie voimia, muutama vuos takaperin*

*jakso tehdä, nyt ei ole **Yksinäinen minä** ystävät, ei ole syntynyt sellaisia 70 vuotiaana, kun asiat on hyvin Kun ihmiset sanoo olevansa yli 80, miten paljo ne oikein valehtelee. Pystyn liikkumaan. Ettei se olis sellasta vellin syöntiä ja tupakalla käyntiä. **Keinot:** mä aika paljon liikun*

Samoin toimijuuden puute voidaan yhdistää uhka minään. Tällä tyypillä elämässä ei tuntunut olevan merkityksellisiä asioita, arki oli tyhjää ja eriasteista masennusta ilmeni. Jos toiveita esiintyi, keinot olivat vähissä. Odotukset kohdistuivat johonkin ulkopuoliseen avunantajaan. Heillä oli pikemminkin kokemus, ettei mitään ollut tehtävissä. Ryynänen (2005) havaitsi, että erityisesti sairaus jokapäiväisenä uhkaa elämän totuttua sujuvuutta, aiheuttaa rajoituksia sosiaalisessa elämässä sekä ajan että tilan käytössä. Se myös tarkoittaa uhkaa ihmisen koko elämän jatkuvuudelle, kuoleman mahdollisuutta. Toiminnallisen autonomian lasku, joka johtuu objektiivisista tekijöistä kuten esimerkiksi sairaus tai taloudellinen tilanne, tai avuttomuudesta, aiheuttaa sosiaalista riippuvuutta ja subjektiivisella tasolla se synnyttää toivottomuuden tunnetta (Bouffard ym. 1994, 78).

Antonovskyn (1979) mukaan luovuttaminen on jaettavissa kahteen eri komponenttiin avuttomuuteen ja toivottomuuteen. Avuttomuus on tunne, jossa kokee joutuneensa syrjään, hylätyksi. Toivottomuudesta on kysymys silloin, kun ihminen kokee olevansa yksin vastuussa menetyksistä ja mitään ei ole tehtävissä, ei itsellä eikä kenelläkään muullakaan. Luopumisessa on käynnistynyt suojele-vetäytymismekanismi, jolloin on kyvytön vastaamaan ympäristön haasteisiin kun voimavarat ovat kuluneet. Avuttomuus on tulosta toistuvasta tilanteesta, jossa tapahtumat ovat olleet ennustamattomia ja hallitsemattomia ja tuottaa kognitiivisen uskomuksen, että menestys tai menetys ovat riippumattomia hänen taidoistaan Vahvistuessaan tunne aiheuttaa näkemyksen, jossa tulosta ei pidetä mahdollisena, tein mitä vain. (Antonovsky 1979). Tutkimusten mukaan kärsimys voi syntyä siitä, että muistamisessa säilyy jatkuvasti läsnä oleva onnellinen menneisyys, johon verrattuna nykyisyys koetaan rikkinäisenä ja epäonnistuneena. Nykyhetki on vain menetety poissaoloa eikä tulevaisuuttakaan näe muuna kuin menetyksen jatkuvana toistumisena, ja siitä syystä pelon ja kauhun horisonttina (Utriainen 2004, 229).

## 6. KOLMANNEN IÄN TOIMIJUUTTA MAHDOLLISTAMASSA

### 6.1. Elämänhallinta, tulevaisuuden minä ja toimijuus

Tutkimuksessa ihmiset kuvasivat itseään 70-vuotiaana. Tulevaisuuden minä koostui ulottuvuuksista, jotka heijastivat haastatteluhetken elämänhallintaa sekä toimijuuden mahdollisuuksia. Mahdollisen minän ulottuvuudet kuvastivatkin mielestäni ihmiselle erityisen merkityksellisiä tekijöitä. Jonkin tulevaisuuden minän ulottuvuuden puuttuminen kuvasti sen alueen mahdollista tuen tarvetta tai erityisen merkityksellistä ja motivoivaa osa-aluetta juuri tälle haastateltavalle. Tutkimuksessa sopeutuminen, voimavarat ja/ tai haasteet, merkitykset, joita niille annettiin, heijastivat elämänhallintaa ja heijastuivat tulevaisuuden minään. Tulevaisuuden minä antoi vastaavasti viitteitä, miten akuutissa tuen tarpeessa ihminen oli, mutta myös miten hän avun ja tuen kykenee vastaanottamaan ja hyödyntämään.

Käsitys itsestä tulevaisuudessa näytti siis vaikuttavan ihmisen hallinnan tunteeseen ja toimijuuteen. Tässä tutkimuksessa toimijuus kuvastui puheissa erilaisina toiminnan kuvauksina ja suunnitelmina tai päinvastoin tyhjyyden, lamaantumisen ja osallistumattomuuden kuvauksissa. Tätä elämänhallinnan, tulevaisuuden minän ja toimijuuden muodostelmaa voisi kuvata kehänä tai spiraalina, joka optimaalisena voi olla itseään vahvistava tai päinvastoin. Toimijuuden mahdollistuminen vaikuttaa edelleen elämänhallinnan vahvistumiseen, joka puolestaan vaikuttaa tulevaisuuden mahdollisuuksiin ja siten taas tulevaan toimintaan. Tässä prosessissa erittäin merkittävässä roolissa on konteksti, jossa ihminen elää; onko ihmisellä saatavilla sosiaalista tukea, positiivisia ihmissuhteita, toiminnan areenoita vai näyttäytykö yhteisö ihmiselle enemmän voimia vievinä ristiriitoina, menetyksinä tai muina toimintakykyä heikentävinä tekijöinä. Tärkeää onkin ymmärtää, mitkä ovat yhteisössä ja palvelujärjestelmässä sellaisia tekijöitä, jotka pitävät ihmisen elämänhallintaa ja toimijuutta vahvistavalla kehällä tai elämänhallinnan heiketessä ehkäisevät prosessin muuttumista toimintaa lamaannuttavaksi masennukseksi.

Antonovsky (1979) painottaakin elämänhallinnan dynaamisuutta. Menetykset ja epäonnistumiset saattavat vaikuttaa väliaikaisesti tai syvästi elämänhallinnan kokemukseen. Kuitenkin kohtuulliset toistuvat haasteet ja niihin vastaaminen menestyksekkäästi voivat myös vahvistaa elämänhallintaa, joka muuttuu ja uudelleen vahvistuu elämänkulun aikana. (Antonovsky 1979). Negatiiviset tunteet, kuten häpeä, nolostuminen, pelko, saattavat aktivoida uhka minää (Markus & Nurius 1986). Negatiiviseksi noidankehäksi prosessi voi kääntyä jos tavoitteet ovat ongelmakeskeisiä, ajattelu on itseensä päin suuntautuvaa ja junnaavaa, ja mielessä huonot saavutusodotukset. Tästä on usein seurauksena masentuneisuus sekä itsearvostuksen ja elämäntyytyväisyyden väheneminen, josta edelleen seuraa negatiivisten tavoitteiden asettamista (Salmela-Aro & Nurmi 2005, 168-168). Hallinnan tunteen palauttaminen vaatii Eriksonin ym. tutkijoiden (2006) mukaan positiivisten mahdollisten minuuksien rakentamista, aktivointia ja tukemista. Näillä mahdollisilla minuuksilla on suuri merkitys sopeutumiselle ja toipumiselle. Tällöin merkittävässä roolissa ovatkin omaiset, lähipiiri, lääkärit, hoitajat ja ohjaajat ym. tukiverkosto. Joissakin tapauksissa ilmaistu mahdollinen minä on heikko kuten esim. läheisen menetyksen yhteydessä. Tässä tilanteessa toimijuuden kokemus on pikemminkin olla toimija, jonka kädet on sidotut (Erikson 2006). Tutkimusten mukaan toimijuus on yleisesti yhdistetty motivaatioon ja hallintaan. Toisaalta sitä on myös tulkittu kyvykkyydeksi kehittyä ja säilyttää yksilöllinen mahdollinen minä. Mahdolliset minät antavat tietyt kognitiiviset muodot hallinnan halulle, vallalle, osallistumiselle tai epäonnistumisten ja kyvyttömyyden pelon välttämiseksi. Jotkut niistä motivoivat, aktivoivat ja voimaannuttavat (Markus & Nurius 1986).

## 6.2. Itseilmaistu tuen tarve nyt ja tulevaisuudessa

Tutkimuksessa ihmiset ilmaisivat tarvitsevansa hyvin monenlaista ja eriasteista tukea nyt ja tulevaisuudessa. (liite 5) Usein tuen tarpeen ilmaiseminen oli vaikeaa, jos tuen tarvetta ei haastateltuhetkellä ollut. Kuitenkin tulevat tuen tarpeet saattoivat heijastaa omien vanhempien tarvitsemia tukia tai jos lähipiirissä oli esimerkiksi sairastuneita ihmisiä, tulevat tuen tarpeet nousevat siitä ymmärryksestä.

Tutkimuksen 35 ihmisestä 57 % kuvasi eriasteista aktuaalista tuen tarvetta haastattelutilanteessa. Tuen tarpeet vaihtelivat yhteisön tarpeesta neuvojen ja ohjauksen

tarpeeseen. Tuen tarvetta ilmeni myös haastattelun kuluessa, vaikka itse tukimuotojen nimeäminen olikin joillekin haastateltaville vaikeaa. Osaa tuen tarpeessa olevia ihmisiä neuvottiin ja ohjattiin heti haastattelun yhteydessä. Osan kanssa sovittiin uusi tapaaminen myöhempänä ajankohtana. Osaa lähestyttiin kirjeitse myöhemmin ja tarjottiin palveluohjausaikaa. Kaikkiaan 34 % haastatelluista otti vastaan haastattelun jälkeisiä tukimuotoja: neuvontaa, osallistui ryhmätoimintaan ja vahvimpana tukimuotona sai palveluohjausta, jota annettiin 11 % haastatelluista.

Kaksi haastateltavaa oli jo apujen ja tukien piirissä, joten heidän sisällyttäminen tutkimusryhmään oli kyseenalaista. Määritelmän mukaan kolmas ikä on ajanjakso, joka sijoittuu työelämästä pois jäämisen ja toisten avusta riippuvuuden ns. neljännen iän väliin. Eli he olivat jo siirtyneet neljänteen ikään. Tässä tullaankin kolmannen ja neljännen iän käsitteiden eettisesti arveluttavalle ja leimaavalle ulottuvuudelle. Onko niin, että kun on tuen tarve ja sitä ottaa iäkkäänä vastaan siirtyykin neljänteen ikään. Onko raja häilyvä, voidaanko neljännestä iästä palata takaisin kolmanteen ikään tehokkaan ja onnistuneen kuntoutuksen jälkeen. Ikäihmisten laatusuositus antaa tähän tarkennusta, eli neljännelle iälle on tyypillistä hauraus ja tarve turvautua yhä enenevässä määrin toisten apuun ja tukeen selviytyäkseen heikkenevän terveyden ja vanhuuden sairauksien alentaman toimintakyvyn varassa päivittäisestä elämästään. (Ikäihmisten palveluja koskeva laatusuositus 2008). Tämän määritelmän mukaisesti toinen kuului selvemmin jo neljänteen ikään, fyysisen toimintakyvyn heikentymisen seurauksena, mutta hänellä oli vielä paljon erilaisia voimavaroja jäljellä ja oli siirtynyt lähemmäksi kolmatta ikää ja toimijuutta kuntoutuksen myötä. Kun taas toinen haastateltava oli vielä monelta osin toimintakykyinen, mutta haastatteluhetkellä hän ei kyennyt näkemään voimavarojaan. Entä mihin luokitellaan heidät, jotka sinnittelevät vielä ilman apua, mutta joilla toimintakyky on alentunut siten, että voisivat ottaa palveluja vastaan? Tällaisen pohdinnan tuloksena kaikki 35 henkilöä ovat tutkimukseni analyysissä.

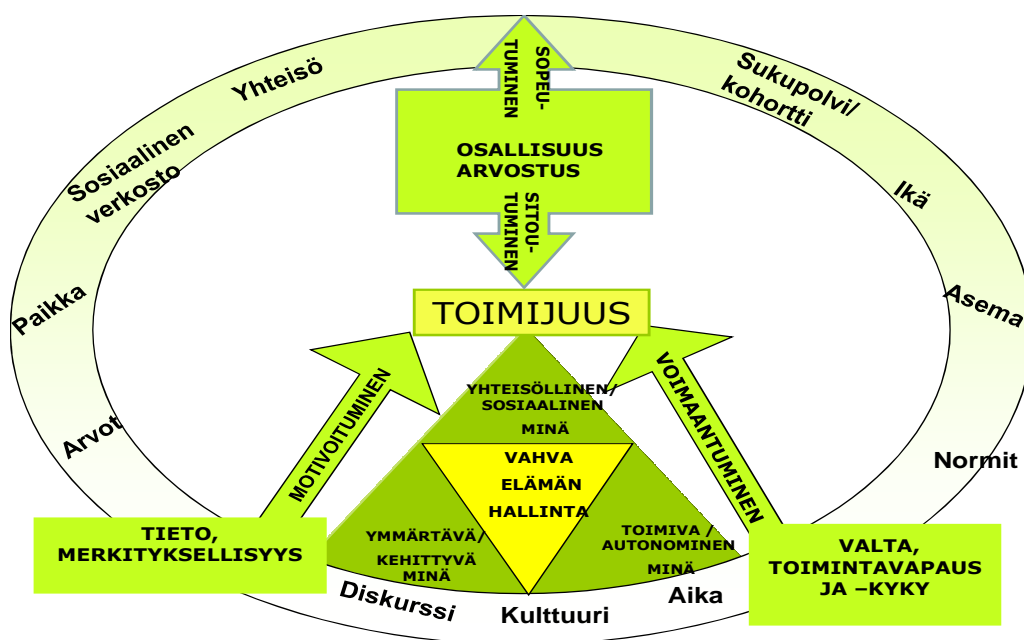
Tietotupa, vanhusneuvola nimillä kuvattiin paikkaa, josta olisi saatavissa puolueetonta/sitoutumatonta tiedonvälitystä yhdeltä ”*luukulta*”, ja joka jatkaisi ja korvaisi työterveydenhuollon jättämän vajeen. Keskusteluapu oli yleisin tukimuoto, mitä haastateltavat toivat esille. Keskustelun avulla hallitaan mieltä ja masennusta. Keskustelun avulla saadaan tietoa, miten toimia ongelmatilanteissa esim. jos tulee tarvetta hoidolle ja huolenpidolle, mutta myös tuen tarvetta esitettiin kannustamiseen sekä oman

päättävällän säilymiseen, omatoimisuuden tukemiseen ja omassa kodissa selviytymiseen mahdollisimman pitkään. Terveystilan seurannan avulla ihminen koki saavansa turvaa ja tukea. Osa nosti myös esille kotihoidon, apuvälineiden, siivouksen, pyykkipalvelun sekä asuinpalvelujen tulevan tarpeen. Joillakin toimeentulo oli heikkoa, jolloin konkreettinen toimeentulotuki helpottaisi päivittäistä elämää.

Toiveena esitettiin, että ikäihmiset olisi otettava huomioon, kun kehitetään teknologiaa ja tietojärjestelmiä. Heillä olisi halua ja intoa olla mukana kehittämistoiminnassa antamassa ikääntymiseen liittyvää asiantuntijuuttaan. Teknologialta kaivattiin keinoja ihmisten aktiivisuuden ja osallisuuden tukemiseen sekä konkreettisiin uhkiin kuten kaatumisten estämiseen. Toisaalta osa toi esille suoranaisen teknologiavastaisuuden.

Myös emotionaalista tukea ja ryhmää kaivattiin, mutta myös laajemmin yhteisöllisyyttä. Vertaiskeskustelut, mutta myös ammatti-ihmisten kanssa käydyt keskustelut koettiin tarpeellisiksi, ylipäänsä kuulluksi tuleminen oli tärkeää. Tärkeintä tuntui olevan kuitenkin avunsaannin turvaaminen, arvostava kohtelu, joka tuottaa turvallista ja luottavaista mieltä.

Seuraavassa kuvassa 4 kuvaan tukimuotoja, joiden avulla eri mahdollisen minän ulottuvuuksien vajeita voitaisiin tukea.



Kuva 3. Toimijuuden mahdollistuminen

### 6.2.1. Valta ja autonomia voimaannuttamassa toimintaan

Yhtenä mahdollisen minän ulottuvuutena ihmiset ilmaisivat autonomisen toimivan minän. Autonomisuus mahdollistuu riittävällä määrällä resursseja toteuttaa vapauttaan, toimintakykyisyydellä ja itsemääräämisoikeudella. Mitä enemmän ikääntyneen ulottuvilla on voimavaroja ja valinnan mahdollisuuksia ja mitä laajempi arvojen valikoima on, sitä useampia päätöksiä ja tavoitteita hän voi pitää realistisina ja sitä enemmän hänellä on myös valtaa. Valta ei ole kuitenkaan toimijan ominaisuus, vaan se on vallan käyttäjän ja vallan kohteen välisessä suhteessa. (Vartiainen 1999, 289-291).

Tässä tullaan olennaiseen asiaan, kun mietitään kuinka parhaalla tavalla, voimme tukea ikääntyvää ihmistä kohti toimijuutta. Myös asiakassuhteet ovat mitä suurimmassa määrin valtasuhteita. Usein asiakkuus ja asiakkaan tarpeet määritellään ulkoapäin. Kun palvelun olisi vastattava asiakastarpeisiin, on tämän päivän todellisuutta, että asiakas saa koota tarvitsemansa palvelut erilaisten palvelusirpaleiden kaaoksesta. Näissä tilanteissa avuntarpeessa oleva, heikentyneen toimintakyvyn omaava ihminen antaa periksi, jolloin ongelmat kasaantuvat. Kun ikääntyvällä ihmisellä on monenlaisia ongelmia ja hänen sisäiset voimavaransa ovat hupenneet, voidaan palveluohjauksella tukea ikääntyvää ihmistä kohti toimijuutta. Kuitenkin korostan, että melko raskasmuotoista palvelua, voitaisiin kyetä ehkäisemään, jos ikääntyvän ihmisen tarpeiden kartoitusta ei kavennettaisi koskemaan vain tiettyä ikää vaan matalan kynnyksen neuvonnan ja ohjauksen avulla vastattaisiin tarpeisiin ensimmäisen tuentarpeen syntyessä. Tämäkin tutkimus osoittaa, kuinka ikä kertoo vain viitteellisesti mahdollisesta avun ja tuen tarpeesta.

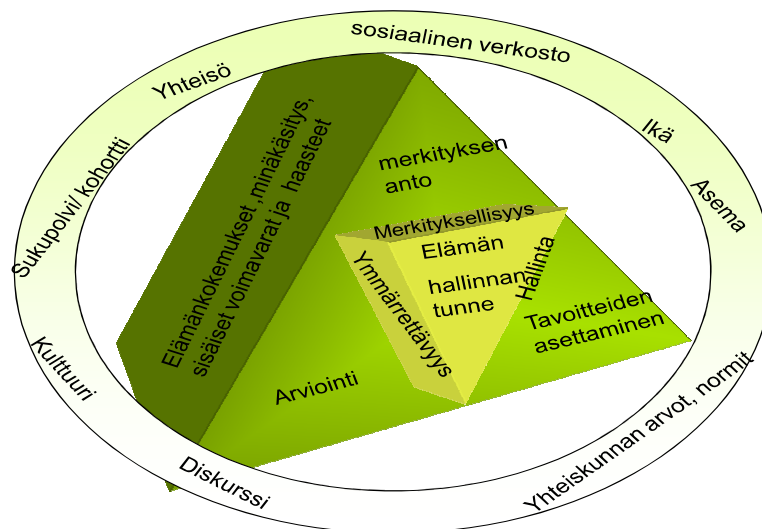
Asiakastyössä on myös herkällä korvalla kuunneltava ihmisen itsensä esittämiä tuentarpeita, koska sisäinen voimantunne rakentuu hyväksymisen, arvostuksen kokemisen, luottamuksen, turvalliseksi koetun ilmapiirin, toimintavapauden ja kunnioituksen kokemisen yhteisvaikutuksesta. Voimaantuminen on siten ihmisestä itsestään lähtevä prosessi, ja se on yhteydessä ihmisen omaan haluun, omien päämäärien asettamiseen, samoin luottamukseen omiin mahdollisuuksiinsa sekä näkemykseen itsestään ja omasta tehokkuudestaan. (Siitonen 1999). Työntekijän voikin olla hyödyllistä aktivoida asiakkaan mahdollista minää sekä keinoja, joilla se olisi saavutettavissa. Fordin (1992) mukaan ei riitä, että on päämäärä mielessä ja tarvittavat ulkokohtaiset taidot sekä olosuhteet sen

saavuttamiseen, vaan ihmisen on myös uskottava, että hänellä on kyvykkyys ja mahdollisuus saavuttaa päämääränsä. (Ford 1992, Siitosen 1999 mukaan). Nämä mahdolliset minät sekä luottamus usko ovat merkityksellisiä positiivisen latauksen, toiveikkuuden ja omien voimavarojen vapautumiselle. (Siitonen 1999). Myös vanhustyössä voitaisiin hyödyntää lastensuojelussa kehitettyjä verkostopalavereja tilanteissa, joissa asiakkuuteen yhdistyy ikääntymisproblematiikan lisäksi muita ongelmia, ja tarvitaan moniammatillista verkostoa selvittämään asiakkaan elämäntilannetta. Verkoston kaikkien osapuolien tulee saavuttaa yhteinen ymmärrys asiakkaan elämäntilanteesta. Usein masentunut ihminen ei kuitenkaan kykene katsomaan pitkälle tulevaisuuteen, vaan ihminen elää päivä kerrallaan. Tästä syystä masentunut ihminen tarvitseekin enemmän tukiverkostoa ympärilleen, joka auttaa rakentamaan merkityksellisyyttä elämään ja uskoa tulevaisuuteen. Myös työntekijän ammatillisten rajojen ja voimavarojen kannalta on tärkeää lähteä kehittämään aktiivisempaa verkostotyötä myös vanhustenhuoltoon. Käytettävissä olevia voimavaroja hyödyntämällä saadaan aikaan kykyä tuottaa muutosta. Muuttumista käytetään valtana vuorovaikutusprosesseissa. Valta on siis käsite, joka sijoittuu muuttumista aikaan saavan kyvyn ja hallinnan väliin. Valta muuttumiskykyä liittyy olennaisesti inhimillisenä toimijana toimimiseen. Se mahdollisuus, että toiminnassa olisi voitu tehdä toisin, on valtateorian olennainen osa. Valtaa ei Giddensin mukaan tulisi kuitenkaan käsitellä vain keinona ja voimavarana. Valta on kykyä saada aikaan muuttumista ja hallintaa. (Giddens 1979, 150-152).

## 6.2.2. Tieto ja ymmärrys motivoimassa toimijuutta

Ihmiset ilmaisivat merkittävämmäksi tueksi tiedon saannin, mahdollisuuden keskustella ja arvioida omaa terveyttään, hyvinvointiaan ja elämäntilannettaan muutosvaiheissa. Ihmisen elämänhallinnankokemus ja tulevaisuudenstrategia muodostuukin ihmisen tulkitessa ympäristöstä ja laajemmasta kontekstista tulevia viestejä persoonallisten ominaisuuksien, kokemusten ja arvomaailmansa läpi antaen merkityksiä asioille oman sen hetkisen ymmärryksen mukaisesti. Tätä pyrin kuvassa 5 havainnollistamaan.





Kuva 4 Elämänhallinnan kokemus tässä ja nyt

Merkityksellistä oli, että haastattelun päätteeksi kysyessäni ihmisiltä kokemuksia haastattelusta, oli palaute lähes poikkeuksetta myönteistä. (liite 4) Siihen vaikutti todennäköisesti se, että haastattelutilanteessa ja erityisesti tulevaisuuden muistelussa oli mahdollisuus rakentaa omasta elämäntilanteestaan ja tulevaisuudesta uutta ymmärrystä. Joidenkin mielestä omat ajatukset jäsenyivät keskustelun myötä. Toisaalta se saattoi monelle myös kuvastaa sitä, että yhteiskunnassa ollaan kiinnostuneita juuri minun tai minun sukupolveni tarpeista. Pohdin, miten merkittävää oli se, ettei haastattelijä tuntenut haastateltavaa. Sillä miten usein onkaan niin, että ihmiset jotka tuntevat toisensa myös rajoittavat keskustelussa toisensa mahdollista minää. Ihmisellä itsellään saattaa hyvinkin olla toisenlainen kuva itsestään kuin mitä tuttavalla tai sukulaisella on. Victor Franklin (1982) mukaan mikäli aiomme saada esille ihmisen mahdollisuudet parhaimmillaan, meidän on uskottava niiden olemassa oloon. Tosin myös haastattelutilanteessa tarina rajautuu sen mukaan, mitä tilanteita elämästämme valitsemme mukaan tarinoihin. Ne, jotka sopivat vallitsevaan teemaan kerrotaan, mutta ne jotka eivät tue sitä, jätetään kertomatta. Mitä enemmän hallitsevaan teemaan valitaan sopivia tilanteita ja kootaan ne yhteen, sitä rikkaammaksi tai laveammaksi tarina kehittyi (Morgan 2005).

Tämän tutkimuksen perusteella tuntuisikin luontevalta todeta, että eläkkeelle siirryttäessä ja kolmannessa iässä tulisi käydä dialogeja. Samanlaisuus ja erilaisuus ovat aina läsnä aidossa molemminpuolisessa tunnistamisessa. Vastavuoroisuus ei synny alistumalla tai

toiseen samaistumalla vaan se edellyttää aitoa kohtaamista ja toinen toisensa tunnistamista. Subjektin kokeman riippuvuuden korvaa se nautinto, joka syntyy keskinäisestä jakamisesta ja kanssakäymisestä. (Vartiainen 1999). Baars (1998) toteaa Kantia siteeraten, että emme voi tuntea itseämme suoraan vaan oppiminen tapahtuu sanojen ja tekojen avulla. Tässä prosessissa tarvitaan muita ihmisiä tuntemaan ja tulkitsemaan itseä. Keskustelussa se tapahtuu kertomuksien ja tarinoiden avulla. Elämän ja identiteetin kertomisessa ihminen on oman tarinansa käsikirjoittaja, lukija ja uudelleen kirjoittaja. Ihmisellä nimittäin on taipumus tulkita asioita, myös päivittäisille kokemuksille annetaan merkityksiä tulkintojen avulla, ja siitä syntyy tarinoiden mielekkyys. Kulttuuriimme liittyvät tarinat vaikuttavat myös, miten ymmärrämme elämäämme. Kaikilla ihmisillä on useita tarinoita yhtä aikaa: itsestämme, kyvyistämme, toimistamme, haluistamme, työstämme, saavutuksistamme, epäonnistumisistamme jne. Se, millainen hallitseva tarina on, ei vaikuta pelkästään nykyhetkessä vaan sillä on joko negatiivinen tai positiivinen vaikutus tulevaisuuteen muodostaen ja muokaten elämänsuuntaa. (Morgan 2005).

Haaveet, toiveet, pelot, huolet ja yksilön uskomus hallinnasta sekä optimistinen tai pessimistinen tulevaisuuden tunteellinen arviointi ovat tulevaisuusorientaation motivationaalisia elementtejä. (Trommsdorf 1994, 41, Lens & Moreas 1994, 29). Motivaatioon liittyvät toiminnan elementit viittaavat Giddensin mukaan toimijan tarpeiden järjestymiseen: tietämisen ja tunteen tietoihin sekä tiedostamattomiin lähteisiin. (Giddens 1979, 101.) Tavoitteet myös kilpailevat keskenään (Lens & Moreas 1994, 32). Ihmisten tulevaisuuden mielikuvat vaikuttavat heidän reaktioonsa nykytilanteessa. Ihmiset kieltäytyvät välittömästä mielihyvästä jos he uskovat, että tekemällä niin, he voivat välttää ongelmia tai saavuttaa jotain parempaa tulevaisuudessa (Ross & Buehler, 2004, 27). Heckenhaus ja Kuhl (1985) ovat tutkimuksissaan erottaneet motivaation ja vapaan tahtomisen (volition) kahdeksi eri prosessiksi, jossa toiveet siirtyvät toimintaan. Motivaatio rajoittuu prosessiin ennen päätöstä, johon liittyy arvot ja odotukset. Tässä motivationaalisessa prosessissa toiveet vaihtuu tarpeiksi, jossa ne ymmärretään kutsuna toimintaan. Siitä lähtien prosessia alkaa kuljettaa tahtominen. Sitoutuminen muuttaa tarpeen tarkoitukseksi, aikomukseksi, intentioksi ja erottaa motivaation tahtomisesta. Tahtominen on siis päätöksen jälkeinen itsesäätelyprosessin osa (Heckenhaus ja Kuhl 1985, Lensin & Moreasin 1994, 31 mukaan). Myöskin Csikszentmihalyin (1991) mukaan tavoite itsessään ei ole niin tärkeä kuin se sitoutuminen, jolla ihmisen huomion kiinnittyy

tavoiteltavaan ja nautittavaan toimintaan. Se tarkoittaa myös kykyä kantaa tavoitetta mukanaan ja kohtaamaan siihen liittyviä haasteita. (Csikszentmihalyi 1991).

Ikääntymisen tuomiin muutoksiin ihmiset voivat valmistautua etukäteen, mikä helpottaa elämänhallitsemista (Freund & Baltes 1998, Jopp:in & Smith:in 2006, 254 mukaan). Csikszentmihalyi (1991) tuo esille, että rohkaisu, joustavuus, sitkeys, kypsä puolustus ja muutossopeutuminen ovat erittäin tärkeitä. Niiden avulla pystymme kehittämään positiivisia strategioita, joilla negatiivisista tilanteista voidaan muokata haasteellisia. Tämä edesauttaa meitä vahvistumaan ja kehittymään ihmisinä (Csikszentmihalyi 1991). Ikäännyttäessä on panostettava resursseihin; jalostamalla toimintaa, käyttämällä enemmän aikaa saavuttaakseen asetetut tavoitteet (Baltes & Baltes 1990, 19). Kyky luoda uusia tavoitteita ja sopeuttaa vanhoja on erittäin merkittävä taito, joka mahdollistaa henkilökohtaisen kasvun ikäännyttäessä: Luoda omia henkilökohtaisia suunnitelmia ja antaa elämälle merkitystä huolimatta väistämättömistä ongelmista, joita vanhuudessa ilmaantuu. (Bouffard ym. 1994, 88-89).

Merkityksellistä olisikin ymmärtää, miten herätellään ihmisiä muodostamaan itsestään mahdollisia minuuksia. Olisi myös tärkeää tutkia tarkemmin, kuinka ikääntyvää ihmistä vahvistetaan ja tuetaan parhaalla mahdollisella tavalla. Mitkä tekijät esimerkiksi ohjauksessa, neuvonnassa ja palveluohjauksessa vahvistavat ikääntyvän ihmisen luottamusta itseän, tukevat elämänhallintaa sekä mahdollistavat toimijuuden? Franklin (1982) toteaa, että elämäntarkoituksen löytymisessä on kyse mahdollisuuden havaitsemisesta todellisuudessa. Kyse on siis mahdollisuudesta toimia tilanteissa, jotka ovat hetkellisiä. Ihmisen vastuullisuus perustuu siis toimeliaisuuteen tulevaisuutta varten, tulevaisuuden mahdollisuuksista tehtyihin valintoihin sekä menneisyyden optimismiin eli näiden mahdollisuuksien muuttamiseen todellisuudeksi. Sillä jos kaikki säilyy menneisyydessä ikuisesti, nykyhetkessä on tärkeä päättää, mitä haluamme ikuistaa tekemällä siitä osan menneisyyttä. Franklinin mukaan tämä on luovuuden salaisuus. Ihminen siis tekee todellisuutta kokemisen kautta siirtämällä todellisuutta menneisyyteen, rakentaen omaa todellisuuttaan, luomalla itseään. Ihminen siis ei ole valmis syntyessään vaan pikemminkin ihmisen elämä on valmis vasta kuoleman hetkellä, jolloin ihmisellä on koettuna ne kokemukset, jotka hän on tulevaisuuden mahdollisuuksista siirtänyt kokemisen kautta omaksi todellisuudekseen. Voidaanko tämä logoterapeuttinen ajatus sekä mahdollisen minän teoria yhdistää, ja siten antaa ikääntymisnäkökulmaan tulevaisuuden

perspektiiviä? Voitaisiinko näin lisätä ihmisen uskoa itseensä ja vahvistaa mahdollista minää sekä kannustaa ihmistä sitoutumaan tässä hetkessä ilmeneviin haasteisiin?

Konstruktivistisesta näkökulmasta katsottuna se, mitä vaaditaan positiiviseen ikääntymiseen, on kyky luoda positiivisia merkityksiä. Keskeistä onkin taito kiinnostua ja arvostaa uusia mahdollisuuksia sekä kompensoida menetyksiä vaihtoehtoisilla merkityksillä (Gergen & Gergen 2003, 221). Muutokset elämäntavoitteissa, johtaa myös usein viiteryhmän vaihtumiseen. Vertailu usein tapahtuu muihin samassa elämänvaiheessa ja – tilanteessa oleviin samanikäisiin ihmisiin (Baltes & Baltes 1990, 19). Kontekstuaalisesta näkökulmasta erityisesti tehokkuutta ja nuorekkuutta korostavassa kulttuurissa on vaikeampi hyväksyä ja mukauttaa vaatimustasoaan. Vanhenemisen sosiaaliset stereotyyppit ovat voimakkaasti negatiivisesti latautuneita. Tärkeää olisikin, että vanhuskuvaa rikastutettaisiin positiivisilla ja minäkuvaa tukevilla merkityksillä (Brandtstädter, 1997).

### 6.2.3. Yhteisö mahdollistamassa ikääntyvän ihmisen toimijuutta

Tutkimuksessa oli havaittavissa runsaasti sosiaalista pääomaa ja erityisesti pientaloalueella asuvien keskuudessa. Lähes puolella oli runsaasti erilaisia verkostoja, joihin he olivat sitoutuneet. Toisaalta joukossa oli ihmisiä, jotka ilmaisivat halua kuulua yhteisöön, omata läheinen ystävä, jolla on samanlaisia intressejä kuin itsellä. Merkittävät paikat sitovat meidät ja menneen yhteen, perustelevat meidät johonkin kuuluvina yksilöinä ja sosiaalisina olentoina. Kiintymys paikkoihin, ja muisto tärkeistä menneisyyden paikoista voi toimia identiteetin rakentajana. (Juntto & Vilkkonen 2005, 140.) Saattaa olla, että osa ihmisistä kokee vaikeana liittyä tähän kylämäiseen asuinyhteisöön. Putmanin mukaan sosiaalisen pääoman käsite muodostuu sosiaalisessa toiminnassa, siihen kuuluu vastavuoroisuuden normit, luottamus ja sosiaaliset verkostot. Sosiaalisen pääoman muodot voivat olla vaikutuksiltaan kahden tyyppisiä; kahlitsevia tai silottavia. Edellinen ohjautuu vain sosiaalisen verkoston jäseniin ja perustuu siten klaanityyppiseen järjestelmään. Silottava sosiaalinen pääoma johtaa rajojen ylittämiseen ja ne koituvat koko yhteiskunnan talouden ja poliittisen hallinnon sujuvuuden hyväksi sekä yhteiskunnan integraatiota ja toimivuuden

lisääntymiseen. (Putman, Hyypän 2002 mukaan). Haastattelujen perusteella näitä sosiaalisen pääoman molempia elementtejä oli havaittavissa haastateltavien asuinalueella.

Merkittävimpänä sosiaalisen tuen lähteenä ihmiset ilmaisivat puolison, perheen ja lähipiirin. Lähipiiri sitoo meidät yhteisöön, auttaa meitä sopeutumaan muutostilanteissa ja asettamaan tavoitteet tulevalle. Aina ei kuitenkaan ole tarjolla tukevaa sosiaalista verkostoa, jolloin ihminen jää irralliseksi ja ulkopuoliseksi. Monet haastateltavat ilmaisivat toivovansa paikkaa (tietotupaa/ palvelukeskusta/ vanhusneuvolaa), josta he tietävät saavansa tarvittaessa ja helposti apua, ohjausta ja tukea. Se tuntui olevan yksi merkittävimmistä turvallisuutta herättävistä tekijöistä oman sosiaalisen lähiyhteisön tuen lisäksi. Kinnusen (1999, 102-103) mukaan sosiaalinen tuki liittyy olennaisesti ihmisten elämäntilanteiden muutosmahdollisuuksiin, ja ihmisen kykyyn tehdä elämäänsä koskevia ratkaisuja. Sosiaalinen tuki on ihmisten lähiyhteisöjen ja julkisen järjestelmän toimintoja, joilla luodaan edellytyksiä elämänhallinnan autonomisuudelle. Sosiaalinen tuki onkin toiminnallinen käsite. Se tarkoittaa niitä käytäntöjä, joilla yhteisö pyrkii turvaamaan yksilön hyvinvoinnin. Sosiaalisen tuen kannalta kolmas sektori muodostaa moni-ilmeisen ja laajan toiminta-areenan (Kinnunen 1999). Kuitenkin kolmannen sektorin osuus ja merkitys elämän jatkuvuuden ja riskittömyyden turvaajana on ohut, toissijainen ja muista toimijoista riippuvainen. Syynä voi nähdä toiminnan luonteen, jolta puuttuu oikeutus ja materiaallinen perusta sosiaalis- taloudellisten tilojen määrittelyssä. Osittainen osallistuminen resurssien jakamiseen ei takaa valta-asemia yksilön elämän merkittävien turvallisuuskysymysten ratkaisuisissa (Suikkanen & Rostila, 1999, 298).

Ikääntyvien ihmisten arjen sujumisen kannalta matalan kynnyksen paikat ovat erityisen tärkeitä. Ihminen tarvitsee toimijuuden areenoita, missä voi osallistua toimintaan niillä kyvyillään ja taidoillaan, mitä hänellä on. Kolmas sektori parhaimmillaan voi tarjota ikääntyvälle ihmiselle mahdollisuuden kansalaisaktiivisuuteen. Toimimalla järjestössä ajaen ikääntyvien etua, hänellä on mahdollisuus osallistua vapaaehtoistoimintaan tai erilaisen toiminnan tuottamiseen ja osallisuuteen. Tarvittaessa ikääntymisen myötä hän voi muuttaa roolia entistä selvemmin tuen tarvitsijaksi elämäntilanteiden ja elämänvaiheiden mukaisesti. Tässä on juuri kolmannen sektorin ja laajemmin kansalaisyhteiskunnan toiminnallinen merkittävyys: se kykenee sitomaan toimijoita uusiin toimintayhteyksiin. Kolmannen sektorin vahvuus on se, että se voi muuttaa arjen määräytymistä ja vaihtaa arjen toimijoiden paikkoja ja kokoonpanoja. Arjen ja arkeen osallistujien organisointi on

kolmannen sektorin toiminnallinen erityisyys ja perussisältö. Yhteiskuntien toimivuuden, yksilöiden selviytymismahdollisuuksien ja sosiaalisten innovaatioiden pohja on siinä, missä määrin kyetään suhteuttamaan yksilöiden elämänkulun ohjaamisen valtiollisia periaatteita sopimuksellisesti suhteessa arjen vaihtoehtoiseen tuottamiseen tai jopa arjen uudelleen rakenteistumiseen entistä tietoisemmin kolmannen sektorin kanssa. Hyvinvointivaltiollisen toiminnan ongelmana on ollut se, että se määrittellessään, valvoessaan ja nimetessään sosiaalisia kategorioita tilannesidonnaisesti, samalla määrittelee yksilöitä ilman toiminnallisia tai sosiaalisia siteitä, konteksteja. Kun ihminen luokitellaan hallinnollisesti (työtön, syrjäytynyt) luokittelu palautuu hyvin pitkälle yksilöllisiin ominaisuuksiin ja esimerkiksi tuet määräytyvät puutteen tai vajavuuden kautta. Kun taas asiaa lähestytään arjen uudelleen rakentumisen kautta, avautuvat mahdollisuuksien ja sosiaalisuuden kentät toisella tavalla. Hyvinvointivaltio, markkinat ja kolmas sektori toimivat resurssilähteinä arjen toiminnallisuuden ja uusintamisen prosesseissa. Myös kysymys, asiantuntijuudesta ja eri toimijoiden välisistä suhteista ja vuorovaikutuksen muodoista ja laadusta, nousee uudella tavalla esiin. Arjen vaihtoehtoinen organisoiminen edellyttää mahdollistavaa, avointa ja tasavertaista dialogia eri toimijoiden välillä. Kysymys on tällöin paikallisesta, konkreettisissa tilanteissa tuotetuista eri toimijoiden välisistä hyvinvointisopimuksista, joissa toiminnan rationaliteetti on arjen uudelleen rakentumisessa ja yksilön toiminnallisuudessa. (Suikkanen & Rostila, 1999, 304-306).

## 7. POHDINTA

Tutkimuksen mukaan näyttäisi siltä, että eläkkeelle jääminen on sopeutumista vaativa elämäntilanne. Tosin monet ovat alkaneet suunnitella eläkkeelle jääntään jo varhain, jolloin muutos tapahtuu melko kivuttomasti ja ulkopuolisesta lähes huomaamatta. Jollekin kolmannen iän merkitys paljastuu vasta eläkkeelle jäämisen kynnyksellä tai vasta vähän aikaa eläkkeelle siirtymisen jälkeen. Joillakin on ollut mahdollisuus siirtää eläkkeelle jääntään myöhemmäksi, jolloin saattoivat ottaa sopeutumisen ja suunnittelun tietoisempaan prosessiin sekä rakentaa itselleen uusia merkityksellisiä rooleja ja tekemisiä, jotka olivat helpottamassa eläkkeelle siirtymistä.

Monet haastateltavat toivat esille väsymyksen ensimmäisenä tunteena eläkkeelle jäämisestä. Tästä syystä on hyvä, että työpaikoilla kiinnitetään yhä enemmän huomiota ikääntyvän työväestön työssä jaksamiseen. Erityisesti nykyinen työelämän jatkuva muutos, tulostavoitteet ja johtamisen ongelmat voivat olla heikentämässä eläkkeelle jäävän ihmisen kompetenssin tunnetta, joka pahimmillaan heijastuu eläkkeellä ikääntyvän ihmisen minäkäsitykseen ja värjää koko työhistorian ja pahimmillaan sairastuttaa koko ihmisen. Onkin tärkeää kiinnittää erityistä huomiota aikaan, jolloin ikääntyvät ihmiset ovat vielä työelämässä. On löydettävä keinot, joilla tuetaan työssä jaksamista, yksilöllisempää tapaa ja hetkeä siirtyä eläkkeelle. Työssä jaksamisessa on huomioitava ihmisten taidot, kyvyt ja osaamiset yksilöllisemmin, mutta entistä suuremmassa määrin on panostettava myös työolosuhteisiin ja -rakenteisiin, joissa ikääntyvän ihmisen täytyy jaksaa työskennellä. Olisiko rakenteisiin tehtävä muutoksia, jotka auttaisivat työn tekemisen kokemista mielekkäänä, ja saisi siten yhä useamman jaksamaan entistä pidempään työelämässä. Myös erilaiset osaeläke- ja muut yksilölliset eläkeratkaisut voivat toimia yksilön, mutta myös yhteiskunnan kannalta hyödyllisinä ratkaisuinä, joilla ikääntyvän ihmisen pehmeää laskua uuteen rooliin tuetaan.

Viimeisten työvuosien kokemukset heijastuvat pitkälle eläkevuosiin. Se, kuinka ihminen kokee oman työhistoriansa, ammatillisen arvostuksensa sekä kokemukset eläkkeelle jäännistä, voivat toimia voimavaroina myöhemmille vuosille tai päinvastoin. Lähiaikoina on myös kovasti puhuttu yritysten ja työnantajien yhteiskunnallisesta vastuusta. Tässä

tutkimuksessakin yllättävän monelle eläkkeelle jäänti oli tapahtunut ennenaikaisesti joko työttömyyden tai sairauden takia. Yritysten on myös kannettava vastuuta siitä, miten ja missä kunnossa ihminen saatetaan eläkkeelle, sillä se olisi oikeudenmukaista sekä työnsä tehneelle työntekijälle että yhteiskunnalle.

Työstä poistuminen ei myöskään tunnu tapahtuvan samanarvoisesti eri aloilla. Joillakin työvoimavajeesta kärsivillä aloilla voi olla vaikeata saada ennen aikaista eläkepääätöstä, vaikka työkyky olisi alentunut huomattavasti, kun päätöksen saannin ehtoja on tiukennettu. Tästä syystä moni joutuukin jatkamaan työssäkäyntiä vähenevillä voimilla, joka sitten tuntuu kehossa ja mielessä eläkkeelle siirryttäessä. Kuitenkin on aloja, jotka erityisesti houkuttavat nuoria, ja näillä aloilla kilpailu on kovaa ja työpaikoilla saattaa esiintyä ikäsyryntää. Näennäisesti ihmisellä on mahdollisuus jatkaa mielekästä työntekoaan, mutta kulisseyksissä annetaan ymmärtää, että olisi jo aika antaa nuoremmille tilaa. Irtisanomistilanteessa annetaan lähtöpassi sille kokeneelle työntekijälle ajatuksena, että kohtahan se lähtee kuitenkin. Jos työ on ollut elämänsisältö, eikä se ole tuntunut raskaalta, tuntuu työn jättäminen pakon sanelemalta. Tällaisen kokemuksen jälkeen elämäntilanteeseen sopeutumista erityisesti vaikeuttaa se, jos takertuu menneisiin rooleihin, eikä kykene kompensoimaan työn jättämää aukkoa elämässään. Toisaalta ikärasismia esiintyy myös palkkaustilanteissa, jossa vanhemmille työnhakijoille annetaan harvemmin uusia työmahdollisuuksia. Toisaalta joskus voi olla myös tarpeellista kyseenalaistaa ikääntyvän ihmisen työssä jatkaminen, jos vaikkapa muiden turvallisuus vaarantuu ikääntyvän työntekijän toimintakyvyn heikentymisen vuoksi. Joskus esimerkiksi uupunut tai alkavasta muistihäiriöstä kärsivä työntekijä ei välttämättä kykene arvioimaan omaa tilannettaan kriittisesti etenäkään silloin, kun hän arvostaa työntekoa korkealle.

Olisikin hyödyllistä jos esimerkiksi työterveyshuollossa käytäisiin ennakoivia dialogeja eläkkeelle siirtyvän ihmisen kanssa. Näissä ikääntyvä työntekijä voisi käydä läpi omaa elämäntilannettaan, arvioida uudelleen tavoitteitaan ja niiden merkityksiä. Ikääntyessä menetyksen kokemiseen liittyy yleensä ristiriitoja toiveminän ja todellisen minän välillä. Ristiriitoja voidaan lieventää myös toiveminää muuttamalla. Kun tavoitteet ja päämäärät liukuvat mahdollisen minän ulottumattomiin, tavoitteiden uudelleen arviointi voi olla ainoa mahdollisuus välttää jatkuva turhautuminen ja tyytymättömyys. Toisinaan on keskityttävä prosesseihin, jotka muokkaavat yksilön todellista minää, toiveminää ja mahdollista minää niin, että ne estävät tai lieventävät toivottomuutta ja masentuneisuutta (Brandtstädter,



1997). Masennus onkin nykyisin yksi merkittävimmistä syistä ennenaikaiselle eläkkeelle siirtymiselle. Miten esimerkiksi alakuloisuudesta tai masennuksesta kärsivä ikääntyvä ihminen voi lääkärin vastaanotolla lyhyessä hetkessä saada lääkkeitöntä parannusta olotilaansa? Tai miten usein se jää jopa havaitsematta. Nykyaikaisen hoitotyön äärimmäisen tiukat aikataulut estävät usein rakentavan kohtaamisen. Toisaalta myös hoitohenkilökunnalla on tällaisissa tilanteissa todennäköisesti jatkuva riittämättömyyden tunne, kun ei kykene tekemään työtään niin hyvin kuin tahtois. Kuitenkin sekä ikääntyvien ihmisten lisääntyvä masennus että hoitohenkilökunnan jaksaminen ovat vanhenevan yhteiskunnan uhkatekijöitä. Myös hoitotyössä olisi varattava riittävästi aikaa henkilökohtaiseen kontaktiin, jota tarinoiden kuunteleminen ja onnistunut vuoropuhelu asiakkaan kanssa edellyttävät.

Laatusuositusten (2008) mukaisesti tavoitteena on, että 91-92 % 75 vuotiaista asuu kotona itsenäisesti tai palvelutarpeen kartoituksen perusteella myönnetyn sosiaali- ja terveyspalvelujen turvin. Tämä tavoite luo haasteen kehittää avopalveluita entistä voimakkaammin. Laitospaikkojen vähentäminen on edelleen tavoitelistalla, vaikka tiedetään, että ikääntyvä väestö lisääntyy huomattavasti lähitulevaisuudessa ja toisaalta dementoituneiden määrä kasvaa entisestään. Laitospaikat onkin suunnattu jatkossa muistisairaiden tarpeisiin. Onko tavoitteissa kuitenkaan otettu huomioon avopalvelujen kehittymättömyys. Näkyvänä tavoitteena on myös omaishoidon tuen kasvattaminen, mutta toisaalta tavoitetasolla näkymättömäksi jää se omaisten tekemä hoitotyö, johon ei myönnetä eikä välttämättä myöskään anota omaishoidon tukea. Kuitenkin perheen sisäiset omaishoitosuhteet voivat olla hyvinkin kuluttavia ja raskaita, jolloin riskiryhmässä on sekä omaishoitaja että hoidettava. Pahimmillaan ikääntyvällä ihmisellä ei edes ole omaisia pitämässä ikääntyvän ihmisen tarpeista huolta. Syrjäytymisvaarassa ovat myös nuoremmat ikääntyvät ihmiset, jotka esim. masennuksen takia eivät kykene itse hakeutumaan tuen piiriin. Ikääntyneille suunnattu mielenterveystyö on vielä riittämätöntä ja kehittymätöntä.

Ikääntyvän yhteiskunnan haasteena onkin, miten luodaan toivoa ja luottamususkkoa sekä turvaa tulevaisuuden näkymiin tilanteessa, jossa työ on merkittävällä sijalla kulttuurisessa arvostuksessa, ja jossa hoidon ja huolenpidon uhkakuvat väijyvät. Eläkkeelle ja kolmanteen ikään siirtyminen elämänvaiheena sekä niihin liittyvät kokemukset ja tunteet näyttävät olevan merkittäviä elämänhallinnalle ja siten tulevalle toimijuudelle. Suurelle osalle ihmistä kolmas ikä on myönteinen mahdollisuus. Osalle työstä pois jääminen voi

aiheuttaa arvottomuuden kokemuksen sekä kyvyttömyyttä katsoa tulevaisuuteen. Tärkeää olisikin miettiä, kuinka yhteiskunta panostaa palvelujen kehittämiseen ja rakentaa puitteitaan sekä palveluverkostoaan sellaiseksi, että ihminen voi luottaa saavansa tarvittaessa tukea ja apua. Tukevien yhteisöjen sekä monipuolisen ja arvostavan palvelujärjestelmän avulla vahvistetaan ja tuetaan toimijuutta kaikissa elämänvaiheissa ja – tilanteissa sekä varmistetaan avun, tuen ja hoivan saanti. Ilman näitä sosiokulttuurisia voimavaroja ihminen ei voi kyetä näkemään maailmaansa merkityksellisenä, ennustettavana ja hallinnassa olevana, ja siten muodostamaan Antonovskyn vahvan koherenssin tunteen mukaista kehitysorientaatiota, joka vahvistaa uskoa selviytymisestä ja arvokkaasta elämästä.

## Lähteet

- Antonovsky, A. Health, Stress and Coping. New Perspective on Mental and Physical Well-being. Jossey-Bass Publisher, San Fransisco 1979.
- Atchley, R. C.: Retirement as a Social Role. Teoksessa J. F. Gubrium & J. A. Holstein (toim.): Aging and Everyday Life. Blackwell Publishers, Oxford 2000, s.115-124.
- Baars, J.: Aika, Gerontologia ja vanheneminen. (I.Sirèn.Käänt.) Gerontologia 1998, (2), 72-81.
- Baltes, P. B. & Baltes, M. M.: Psychological perspectives on succesful aging: The model of selective optimization with compensation. Teoksessa P .B. Baltes & M. Baltes (toim.): Successful aging. Perspectives from the behavioral sciences. Cambridge university press, Cambridge 1990, s. 1-34.
- Blom, R. & Melin, H.: "Muuten hän on kuin yksi meistä vain"- suuret ikäluokat luokkarakenteessa. Teoksessa J. Erola & T. A. Wilska (toim.): Yhteiskunnan moottori vai kivireki. Suuret ikäluokat ja 1960-lukulaisuus. SoPhi 92, Jyväskylä 2004, s.109-122.
- Blom, R., Melin, H. & Pyöriä, P.: Tietotyö ja työelämän muutos. Gaudeamus, Helsinki 2001.
- Bouffard, L., Bastin, E. & Lapierre, S.: The personal future in old age. Teoksessa Z. Zaleski (toim.): Psychology of Future Orientation. Towarzystwo Naukowe KUL, Lubkin 1994, s. 75-96.
- Brandtstädter, J.: Elämänhallinta ja hyvinvointi ikääntyttäessä: assimilaation ja akkommondaation merkitys sopeutumisessa. (I.Sirèn. Käänt.) Gerontologia 1997, (2), 116-125.
- Burr, V.: Social Constructionism (2.painos). Routledge, New York 2003.
- Csikszentmihalyi, M.: Flow: The Psychology of Optimal Experience. Harper Collins, New York 1991.
- Dark-Freudeman, A., West, R. L. & Viverito, K. M.: Future selves and Aging: Older Adults` Memory Fears. Educational Gerontology 2006, 32, 85-109.
- Durkheim, E.: Itsemurha (6.painos p.). (S. Randell, Käänt.) Tammi, Helsinki 1985.
- Erikson, M. G.: Our Selves in the Future: New Angles on Possible Selves. Lund University. Department of Psychology. 2006.

- Erola, J., Wilska, T.-A. & Ruonavaara, H.: Johdanto. Teoksessa J. Erola;& T. A. Wilska (toim.): Yhteiskunnan moottori vai kivireki. Suuret ikäluokat ja 1960- lukulaisuus. SoPhi 92, Jyväskylä 2004, s. 13-28.
- Eskola, J.& Suoranta, J.: Johdatus laadulliseen tutkimukseen. Vastapaino, Tampere 2000.
- Gergen, M. & Gergen, K. J.: Positive Aging. Teoksessa J. F. Gubrium & J. A. Holstein, (toim.): Ways of Aging. Blackwell Publishing, Oxford 2003, s. 203-224.
- Frankl, V. E.: Elämän tarkoitusta etsimässä. Otava, Keuruu 1982.
- Giddens, A.: Yhteiskunta teorian keskeisiä ongelmia. Toiminnan, rakenteen ja ristiriidan käsitteet yhteiskunta analyysissä. (P. Andersson;& I. Heiskanen, Käänt.) Otava, Helsinki 1979.
- Gubrium, J. F. & Holstein, J. A.: Aging and Everyday Life. Blackwell Publishers, Oxford 2000.
- Hervonen, A.: Gerontologia. Teoksessa R. Tilvis;A. Hervonen;P. Jäntti;A. Lehtonen;& R. Sulkava (toim.): Geriatria. Duodecim, Hämeenlinna2003, s. 14-19.
- Higgs, P. & Gilleard, C.: Departing the margins. Social class and later life in a second modernity. Journal of Sociology 2006. 42,3, 219-241.
- Hoely, R. H. & Sherrill, M. R.: Future Orientation in the Self-System: Possible Selves, Self-Regulation, and Behavior. Journal of Personality 2006, 74, 6, 1674-1696.
- Hyypä, M. Elinvoimaa yhteisöstä. Sosiaalinen pääoma ja terveys. PS-kustannus, Jyväskylä 2002.
- Ikäihmisten palveluja koskeva laatusuositus. Sosiaali ja terveys ministeriö ja Kuntaliitto. Sosiaali- ja terveysministeriö julkaisuja 2008:3.
- Jopp, D. & Smith, J.: Resources and Life- Management Strategies as Determinants of Successful Aging: On the Protective Effect of Selection, Optimization and Compensation. Psychology of Aging 2006, 21, 2, 253-265.
- Julkunen, R.: Kuusikymmentä ja työssä. SoPhi, Jyväskylä 2003.
- Julkunen, R.: Kuka vastaa? Hyvinvointivaltion rajat ja julkinen vastuu. Stakes, Helsinki 2006 .
- Juntto, A. & Vilkkö, A.: Monta kotia. Suurten ikäluokkien asumishistoriat. Teoksessa A. Karisto (toim.): Suuret ikäluokat. Vastapaino, Tampere 2005, s. 115-144.
- Jyrämä, J.: Ikääntyvä yhteiskunta ja vanhojen elinolot. Teoksessa M. Marin & S. Hakonen (toim.): Seniori- ja vanhustyö arjen kulttuurissa. PS-kustannus, Jyväskylä 2003, s. 13-21.

- Jyrkämä, J.: Toimijuus ja toimijatilanteet -aineksia ikääntymisen arjen tutkimukseen. Teoksessa K. A. Seppänen Marjaana (toim.): Vanhuus ja sosiaalityö. Sosiaalityö avuttomuuden ja toimijuuden jäljillä. PS- kustannus, Jyväskylä 2007 s.195-217.
- Järvikoski, A., Vajaakuntoisuudesta elämänhallintaan? Kuntoutuksen viitekehysten ja toimintamallinen tarkastelu. Kuntoutussäätiö. Tutkimuksia 1994:46.
- Karisto, A.: Väestö vanhenee sukupuolittain -suuret ikäluokat esimerkkeinä. Teoksessa E. Heikkinen & T. Rantanen (toim): Gerontologia. Duodecim, Tampere, 2003, s. 70-77.
- Karisto, A.: Suuret ikäluokat kuvastimessa. Teoksessa A. Karisto (toim.): Suuret ikäluokat. Vastapaino, Tampere 2005, s. 17–61.
- Karisto, A. & Konttinen, R.: Kotiruokaa, kotikatua, kaukomatkailua. Tutkimus ikääntyvien elämäntyyleistä. Palmenia –kustannus, Helsinki 2004.
- Karvonen, E.: Merkitystä ei saisi irrottaa toiminnasta. Tiedetutkimus 2003, 4-5, 18-25.
- Kaskinen, J.: Suuret ikäluokat kuntien asiakkaina ja työntekijöinä. Teoksessa J. Erola & T. A. Wilska (toim.): Yhteiskunnan moottori vai kivireki. Suuret ikäluokat ja 1960-lukulaisuus. SoPhi 92, Jyväskylä 2004, s. 123 - 138.
- Keltikangas-Järvinen, L.: Hyvä itsetunto. WSOY, Porvoo 1994.
- Keskinen, V. & Österman, K.: Ajankäyttö, elämäntyö ja palvelut. Eläkeikäisten elinolot Helsingissä. Helsingin kaupungin tiedotuskeskus. Tilastoja 2004:21.
- Kinnunen, P.: Sosiaalinen tuki ja kolmas sektori. Teoksessa L. Hokkanen, P. Kinnunen & M. Siisiäinen (toim.): Haastava toinen sektori. Sosiaali- ja terveysturvan keskusliitto ry, Jyväskylä 1999, s.102-114.
- Kokko, R.-L.: Tulevaisuuden muistelu. Ennakointidialogit asiakkaiden kokemina. Stakes, Helsinki 2006.
- Kulmala, A., Kerrottuja kokemuksia leimatuista identiteeteistä ja toiseudesta. Tampere: University Press. 2006.
- Laslett, P.: A Fresh Map of Life. The Emergence of Third Age. Weidenweld and Nicolson, London 1989.
- Lazarus, R. S.: Coping With Aging: Individulaity as a Key to Understanding. Teoksessa V. G. Nordhus I.H., (toim.): Clinical Geropsychology. American Psychological Association, Washington, DC 1998.s. 109-127.
- Lens, W. & Moreas, M.-A.: Future time perspective: Individual and societal approach. Teoksessa Z. Zaleski (Toim.): Psychology of Future Orientation. Towarzystwo Naukowe KUL, Lubkin 1994 s. 23-38.
- Markus, H. & Nurius, P.: Possible Selves. American Psychologist 1986, 41, 9, 954-969.

- Morgan, A.: Johdatus narratiiviseen terapiaan. (T. Malinen, Käänt.) Kuva ja mieli, Porvoo: 2005.
- Nikander, P.: Elämänkaaresta elämänkulkuun: iän muuttuva merkitysmaailma. Teoksessa I. Kangas & P. Nikander, Naiset ja ikääntyminen. Gaudeamus, Helsinki 1999 s. 27 –45.
- Nuttman-Shwartz, O.: Like a High Wave: Adjustment to Retirement. *The Gerontologist* 2004, 44,2, 229-236.
- Oyserman, D.: Self-concept and Identity. Teoksessa M. B. Brewer & M. Hewstone (toim.): *Self and Social identity* Blackwell Publishing, Oxford 2004 s. 5-24.
- Palomäki, S.-L. Suhde vanhenemiseen. Iäkkäät naiset elämänsä kertojina ja rakentajina. Jyväskylän yliopisto, Liikunta- ja terveystieteiden tiedekunta. Tutkimuksia 2004:94.
- Purhonen, S.: Sukupolvikokemukset, sukupolvitietoisuus ja eliitti: sukupolvien ”ongelma” suurten ikäluokkien tarinoissa. Teoksessa A Karisto (toim.): *Suuret ikäluokat*. Vastapaino, Tampere 2005 s. 222-269.
- Raitasalo, R.: Aaron Antonovskyn ”salutogeeninen malli” ja elämäntilinta. Teoksessa R. Raitasalo (toim.): *Elämäntilintaa etsimässä*. Kansaneläkelaitos. Helsinki: Sosiaali- ja terveysturvan katsauksia 1996: 13 s. 57-73.
- Riihinen, O.: Elämäntilinta-käsitteen erittelyä ja ongelmia. Teoksessa R. Raitasalo (Toim.) *Sosiaali- ja terveysturvan katsauksia*. 1996:13, s. 16-35. Helsinki: Kansaneläkelaitos.
- Roos, J. P.: *Suomalainen elämä*. Suomen kirjallisuuden seura, Helsinki 1987.
- Ross, M. & Buehler, R.: *Identity Through Time: Constructing Personal Pasts and Futures*. Teoksessa M. B. Brewer & M. Hewstone (toim.): *Self and Social identity* Blackwell Publishing, Oxford: 2004 s. 25-51.
- Routasalo, P., Pitkälä, K., Savikko, N. & Tilvis R.: Ikääntyneiden yksinäisyys. Geriatrisen kuntoutuksen tutkimus ja kehittämishanke. Vanhustyön keskusliitto. Tutkimusraportti 2003:3.
- Rudman, D. L.: Shaping the active, autonomous and responsible modern retiree: an analysis of discursive technologies and their links with neo-liberal political rationality . *Aging & Society* 2006, 26, 181-201.
- Ruth, J. E.: Elämäntilinta ikäännyttäessä. Teoksessa J. Roos & T. Hoikkala (toim.): *Elämäntilintä*. Gaudeamus, Tampere 1998 s. 314-329.
- Ryynänen, U. Sairastamisen merkitys ja turvattuustekijät aikuisiässä. Kuopion yliopisto, Sosiaalityön ja sosiaalipedagogiikan laitos. Tutkimuksia 2005:119.

- Saarenheimo, M.: Vanhuus ja mielenterveys. Arkielämän näkökulma. WSOY, Helsinki 2003.
- Salmela-Aro, K. & Nurmi, J. E.: Henkilökohtaiset tavoitteet ja hyvinvointi. Teoksessa K. Salmela-Aro & J. E. Nurmi (toim.): Mikä meitä liikuttaa? Modernin motivaatiopsykologian perusteet. Ps-kustannus, Jyväskylä 2005, 158-172.
- Salorinne, M. & Monén S.: Työmarkkinoilla ennen eläkettä. Eläkeikäisten elinolot Helsingissä. Helsingin kaupungin tiedotuskeskus.Tilastoja 2004:21. , 22-25.
- Segrin, C.: Age Moderates the Relationship Between Social Support and Psychosocial problems. Human Communication Research 2003, 29, 3, 317-342.
- Seitsamo, J.: Retirement Transition and Well-being. University of Helsinki, Department of Social Policy Health and Work Ability Centre of Expertise. Helsinki: Finnish Institute of Occupational Health. People and Work Research Reports 2007:76.
- Sihvonen, A.-P., Martelin, T., Koskinen, S., Sainio, P. & Aromaa, A.: Sairastavuus ja toimintakykyinen elinaika. Teoksessa E. Heikkinen & T. Rantanen (toim.): Gerontologia Duodecim.Tampere, 2003 s. 48-59.
- Siitonen, J.: Voimaantumisteorian perusteiden hahmottelua Oulun yliopisto . Oulun opettajankoulutuslaitos. 1999.
- Siltala, J.: Yksilöllisyyden historialliset ja psykologiset ehdot. Teoksessa A. Hautamäki, E. Lagerspetz, J. Sihvola, J. Siltala & J. Tarkki. Yksilö modernin murroksessa. Gaudeamus, Tampere 1996. s. 117-194.
- Suikkanen, A. & Rostila, I.: Päätyvät vuosituhannet ja sosiaalinen järjestys. Teoksessa L. Heikkinen, P. Kinnunen & M. Siisiänen (toim): Haastava kolmas sektori. Sosiaaliturvan keskusliitto ry, Jyväskylä 1999 s. 288-303.
- Tilvis, R.: Vanhukset sosiaali- ja terveydenhuollossa. Teoksessa R. Tilvis, A. Hervonen, P. Jäntti;A. Lehtonen & R. Sulkava (toim.): Geriatria. Duodecim, Hämeenlinna 2003 s. 23-29.
- Trommsdorf, G.: Future time perspective and control orientation: Social condition and consequences. Teoksessa Z. Zaleski (toim.): Psychology of Future Orientation Towarzystwo Naukowe KUL, Lubkin 1994 s. 39-62.
- Utriainen, T.: Suojaavat kehykset ja alaston kärsimys. Teoksessa M.-L. Honkasalo;T. Utriainen;& A. Leppo (toim.): Arki satuttaa. Kärsimyksiä suomalaisessa nykypäivässä. Vastapaino, Tampere 2004 s. 226-252.
- Walker, A.: Quality of life in old age in Europe. Teoksessa W. Alan, Growing Older in Europe. Open University Press, London 2005 s. 1-39.

- Valkonen, T. & Nikander, P.: Vanhojen ikäluokkien koon ja rakenteen muutokset. Teoksessa P. Pohjolainen & M. Jylhä (toim.): Vanheneminen ja elämäntapa – sosiaaligerontologian perusteita. WSOY, Helsinki 1990 s. 60–79.
- Vartiainen, E.: Tunteiden ja vallan ryhmädynamiikasta. Valta, riippuvuus, tunteet . Teoksessa S. Näre (toim.): Tunteiden sosiologiaa. II Historiaa ja säätelyä. Suomen kirjallisuuden seura, Helsinki 1999 s. 289-291.
- Vilkko, A.: Elämäntapa ja elämäntapakerronta. Teoksessa E. Heikkinen & J. Tuomi (toim.): Suomalainen elämäntapa. Tammi, Helsinki 2000 s. 74-85.
- Vuori, P. Ikääntyvät helsinkiläiset. Eläkeikäisten elinolot Helsingissä Helsinki: Helsingin kaupungin tiedotuskeskus. 2004 s. 9-16.
- Ylikarjula, S.: Sielunhoidollisia näkökulmia. Teoksessa R. Tilvis, A. Hervonen, P. Jäntti, A. Lehtonen & R. Sulkava, (toim.): Geriatria. Duodecim, Helsinki 2003, 391-395.
- Young, M. & Schuller, T. The new prospects for retirement. Teoksessa A. Johanson & R. Slater (toim.): Ageing and Later Life. SAGE Publications, London 1993, 262-268.
- Zaleski, Z.: Towards a psychology of the personal future. Teoksessa Z. Zaleski (toim.): Psychology of Future Orientation Towarzystwo Naukowe KUL, Lublin 1994 s. 10-22.



## Liite 1. Teemahaastattelu

### **Elämäntilanne :** Millainen elämäntilanne on nyt?

- entä toimintakyky ja terveys
- Mitä eläkkeelle jääminen on sinulle merkitsee
- onko vastannut odotuksia/ millaisia odotuksia
- teillä on eläkkeellä oloajasta?

### **Tekeminen ja ajankäyttö:** Millainen on tavallinen päiväsi?

- harrastaminen
- mitä osallistuminen merkitsee sinulle
- onko jotain asioita, joita haluaisi tehdä ,  
mutta ei kykene tai osaa?
- Onko asioita joita on pakko tehdä,  
mutta joita ei haluaisi tai  
joihin tarvitsisi tukea?

### **Sos. verkosto:** ketä kuuluu perheeseen

- mitä perhe merkitsee
- muu lähipiiri
- yhteydenpito muihin /
- ryhmiin kuulumien

### **Millaisia rooleja sinulla on**

- onko ne muuttuneet lähiaikoina/ eläkkeelle jäätyä

### **Voimavarat/resurssit**

- mistä saa voimia
- onnistumisen kokemukset
- mikä vie voimia
- mikä huolestuttaa

### **Koettu elämäntilanne**

- koetko pysyväsi vaikuttamaan
- omiin asioihisi ja omaan hyvinvointiin?
- Millä keinoin ?

### **Mitkä asiat elämässä tärkeitä**

- Millaisia tavoitteita/  
päämääriä

### **pelottaako jokin erityinen asia**

### **Tulevaisuuden muistelu**

- Kuvittele elämäsi 10 ja 5 vuoden kuluttua, jolloin asiat ovat ( edelleen )hyvin.
- Miten ne silloin Sinun kannaltasi ovat?
- Mitä teit ylläpitääksesi tämän myönteisen tilan/kehityksen aikaansaamiseksi ja mistä sait tukea/millaista, keneltä?

-> Mistä olit huolissasi "silloin 10 ja 5 vuotta sitten"

ja mikä sai huolesi vähenemään?

### **Millaista tukea**

(ja tuella tarkoitetaan käytännön apua, emotionaalista tukea sekä tietoa)

tarvitsisi nyt

entä tulevaisuudessa

keneltä sitä nyt saa ja keneltä niitä tulevaisuudessa haluisit hankkia

## Liite 2. Taustatietolomake

**Taustatiedot**

Nainen  Mies

## Siviilisääty

naimisissa

naimaton

eronnut

leski

Montako vuotta olette olleet leskenä \_\_\_\_\_ vuotta

Minkä ikäinen olette tällä hetkellä \_\_\_\_\_ vuotta

## Oletteko eläkkeellä

ei

kyllä  Montako vuotta olette olleet eläkkeellä \_\_\_\_\_ vuotta

## Olette jääneet

työeläkkeelle

varhennetulle eläkkeelle

mille \_\_\_\_\_

## Koulutus pohja

Kansakoulu

peruskoulu

ammattikoulu

lukio

opistotutkinto

korkeakoulututkinto/ alempi yliopistotutkinto

ylempi yliopistotutkinto

## Viimeisin työsuhde

ei vaatinut erityistä koulutusta apu- sekatyö työnjohtotehtävät tmv toimihenkilö tai ylempi toimihenkilö opettaja/ opetustehtävät yrittäjä luova, taiteellinen ym. työ muu 

## Asutteko

yksin avio-/avopuolionsa kanssa lapsensa kanssa jonkun muun 

kenen \_\_\_\_\_

## Asuntotyyppi

kerrostalo  Onko hissi \_\_\_\_\_omakotitalo rivitalo muu mikä 

Mikä \_\_\_\_\_

## LIITE 3: Tutkimuslupa

*Arvoisa haastateltava*

Teidät on valittu tutkimukseen, jolla pyritään selvittämään eläkkeelle jääneiden tai jäävien ihmisten elämäntilannetta ja tuen tarvetta nyt ja tulevaisuudessa.

Antamaanne haastattelua käytetään tutkimustarkoituksessa. Tiedot käsitellään osana laajempaa tutkimusmateriaalia ja tutkimus julkaistaan sosiaaligerontologian opinnäytetyönä Jyväskylän yliopistossa. Saatuja tuloksia käytetään vanhenemisen aarrekartta -projektissa ikääntyvien palvelujen kehittämiseen. Tuloksia esittäessä haastateltavan henkilöllisyys pysyy salassa. Tutkimukseen osallistuminen on vapaaehtoista.

*Tutkimusta varten antamanne tiedot säilytämme  
ehdottoman luottamuksellisina.*

Pyydän lupaa haastatella Teitä ja tallentaa keskustelun.

\_\_\_\_\_/\_\_\_\_ 2006 \_\_\_\_\_  
PVM Allekirjoitus

Vastaan mielelläni tutkimusta koskeviin kysymyksiin.

Päivi Tiittula

Avopalveluvastaava

## Liite 4. Minän ulottuvuudet

<b>MINÄN ULOTTUVUUDET</b>	<b>MAHDOLLISUUDET</b>	<b>UHAT</b>	<b>KEINOT</b>
<b>TOIMIVA</b>	HARRASTUMINEN TAITEEN TEKEMINEN, LIKKUMINEN MÖKKI MATKUSTELU, VAPAAEHTOISTOIMIJUUS, OMATOIMINEN KUNTO JA TERVEYS JA OLEMUS KUNNOSSA TOIMEENTULO KUNNOSSA TAITOJEN OPISKELU	TOIMEENTULON HEIKKOUS HOITON JOUTUMINEN LIIKUNTAKYVYN MENETYS SAIRASTUMINEN AVUNTARPEESSA OLEMINEN MASENTUMINEN VANHENEMINEN KRIISI HENKINEN PUOLI, KUN EI TIEDÄ KUKA ON EI OO TAVOITTEITA EIKÄ PÄÄMÄÄRIÄ IKÄ VIE VOIMIA	OLEN MÄÄRÄTIETOINEN TOIMIN SEN MUKAISESTI, MUTTA RAUHALLISESTI PIDÄN ITSENI KUNNOSSA, HUOLEHDIN TERVEYDESTÄ, HOIDAN KUNTOANI: RUOKAVALIO, PAINONHALLINTA, MIELENHALLINTA SYÖMINEN, VITAMIINIT, ASENNOITUMINEN VERENPAINEN JA KOLESTEROLI MITTAUS, .LIIKUNTA, HARRASTUKSET HARJOITTELU OTAN AIKAA ENEMMÄN ITSELLENI, KARSIN TURHAN HÖSSÖTYKSEN SÄÄNNÖLLINEN ELÄMÄ, MÄ OTAN SEN TUEN. MINKÄ SAAN, TUKEA SAA KUN ALTISTAA SILLE HEMMOTTELUT JOS VALITSIS JONKIN DUUNIN VIELÄ
<b>SOSIAALINEN</b>	PERHE, LAPSET, LAPSEN HOITO LAPSEN LAPSET, ISOVANHEMMUUS SUHTEET SUKULAIISIIN YSTÄVÄT YHTEYDENPITO OSALLISTUMINEN RYHMÄTOIMINTA VAPAAEHTOISUUS UUSIA IHMISSUHTEITA YHTEISÖLLISYYS NAUTIN YKSINOLOSTA	SOSIAALISET SUHTEIDEN TOIMIMATTOMUUS PERHEEN SOSIAALISEN SUHTEIDEN VAIKEUDET SOSIAALISET ROOLIN PUUTE/TOTEUTUMATTOMUUS ISOVANHEMMUUDEN YKSINÄISYYS PUOLISON TERVEYS SOSIAALINEN UNOHTUMINEN: HOITOLAITOKSEEN SAA VIEDÄ, MUTTA UNOHTAA EI SAA SOSIAALINEN KYVYTTÖMYYS ETEI TULE NARISEVA AKKA/UKKO IHMISARKUUS SOSIAALISTEN SUHTEIDEN PUUTE AUTETTAVANA OLEMINEN VAIKEUS PYYTÄÄ APUA	SOSIAALINEN ISÄNNÖINTI, TILAISUUDET OMAISSHOITAJILLE ANNETTU TUKI EI KOHTAA TARVETTA AVOMIESPALVELU -RUUVA LAMPPUJA HARRASTUKSET JOISSA ON YHTEISÖ OLLA HYÖDYLLINEN ITSEOHJAUTUVA YHTEISÖLLISTÄ TOIMINTAA HUOLEHDIN SUHTEISTA LASTEN KANSSA 10- TIKKUA. TEEN ITSENI TÄRKEEK. EN JÄÄ MÖKKIIN HAUTAUTUMAAN YSTÄVÄPIIRI LAAJEMMAKSI YKSIN ASUMINEN EI SOVI MULLE, ASUNTOLA TUNTUU PAREMMALTA
<b>YMMÄRTÄVÄ</b>	KIRJOITTAMINEN, KULTTUURIN HARRASTAMINEN LUENNOT, OPPIMINEN, OPISKELU KEHITTYMINEN PYSYÄ AVOIMENA MIELEN KASVATTAMINEN- /KEHITTÄMINEN JA TASAPAINO,	DEMENTOITUMINEN KYVYTTÖMYYS OPPIA UUSIA ASIOITA, EI PYSY MUKANA KEHITYKSESSÄ YMMÄRTÄMÄYMYYS	-TULLA KESKUSTELEMAAN MITÄ TARVITSEN -PITÄISI PERUSTAA KEKSIÄ RYHMÄ VANHOILLE IHMISILLE, MITEN VOIS KEHITTÄÄ TEKNIikka VANHOILLE IHMISSILLE -KUNTOUTUSKURSSIT OIKEIN SUUNNITELTUNA - OIKEILLE KOHDERYHMILLE OIKEAAN AIKAAN - KÄYN KUUNTELEMASSA LUENTOJA -VASTUU ITSESTÄ: EI JUO LIKAA KALJAA, PITÄÄ ITSENSÄ VIREENÄ - PÄÄTIN, ETTÄ LIKUN - TERVEYDENHOITAJAN PUOLIVUOTISKEKUSTELUT KIINNITETÄÄN HUOMIOTA VANHUSTEN TARPEISIIN

<b>KUOLEVA</b>	ODOTETTAVISSA PITKÄ ELINIKÄ (GEENIT) PERINTEEN SIIRTÄMINEN JÄLJEN JÄTTÄMINEN VALMISTAUTUMINEN KUOLEMAAN HAUTAJAISTEN JÄRJESTELYT, TOIMINTAOHJEET, KUOLIN SIIVOUS	KUOLEMAN PELKO KUOLEMAN AJATUSTEN ALITUINEN LÄSNÄOLO LAPSETTOMUUS- ELÄMÄN PYSÄHTYMINEN OMATOIMISUUDEN MENETYS- ITSETUHOISET AJATUKSET HALU KUOLLA	KULTTUURIN (ARVOSTUSTEN YM. ASIOIDEN) SIIRTÄMINEN JA OPETTAMINEN, LASTENLASTEN KANSSA OLEMINEN
----------------	---	---	---

## Liite 5. Tuen tarpeet ja lähteet sekä tunne haastattelusta

Minän ulottuvuudet	Tuen tarpeet	Tuen lähde
<b>Ymmärtävä - kehittyvä</b>	<p><b>Tietoa:</b> mistä saa apua, erilaisista tuista, mihin on oikeutettu, lääkkeiden yhteisvaikutuksesta sairauksista, tieto palveluista, eturauhas-tietoa,</p> <p><b>Kuntoutuskurssit-;</b> oikeaan aikaan oikeassa paikassa, asiakastarve huomioituna</p> <p><b>Keskusteluapu</b> auttaa ymmärtämään</p> <p><b>Terveyden seuranta,</b> tutkimus Onko tää oire jostain vakavammasta kuten Alzheimerista, sillä meidän suvussa on sitä., terveydenhoito yhteys mitä liikkumattommaksi, sitä riippuvammaksi, sitä tulee muiden välttämästä tiedosta</p> <p><b>Tietotekniikan opetus</b></p> <p>_en ymmärrä lukemaani , tarviis siihen apua</p>	<p><b>Paikka josta voi ksyä neuvoa:</b> tietotupa/tiedonvälitys joka ei olisi sidoksissa mihinkään/ palvelukeskukset, /Alueella oleva piste, jossa olisi kerätynä kaikki tieto /vanhusneuvola : ohjausta, kun joudut hakemaan ne koordinaatit , minne käännyt, kun tulee häitä löytyis se tuki, yritetäänkö olla kotona, ja millaista tukea silloin tarvitaan ja senkin pitäis olla sellasta hallittua, ettei tarviis olla ihan öönä /</p> <p>Mä en tiedä yhtään, mistä mä saan tukea</p> <p><b>ihmisellä on paikka tulla käyttämään</b> nettiä ja saamaan tietokoneohjausta , ,meidän sukupolvi on jo semmonen, vaikka ihmisillä ei ole kotona, mutta että tiedon puutteeseen ei ainakaan jää .päinvastoin tietotulva on enemmän se/</p>
<b>Yhteisöllinen-sosiaalinen minä</b>	<p><b>Emotionaalista tukea</b> kuunteleminen, ja ryhmää: Nyt tarviin henkistä tukea, nimenomaan meidän perhe tilanteen takia, jatkuvastikin, olla samankaltaisten seurassa saa keskustelua tukea</p> <p><b>arvostava kohtelu</b>, -lääkäritkään eivät katso enää silmiin</p> <p>jos sairastu täytyy olla joku,</p> <p><b>Turvallinen ilmapiiri</b>, se on tärkeä ihmiselle /johon turvautua, luottaa/ vanhemmiten luottamus korostuu/ kotipalvelua enemmän , tulee turvallinen olo /kun soittaa aina tulee apua/ jos sairastun toivon, että minua hoidetaan/joku, jolta voisi kysyä mahdollisimman nopeasti</p> <p><b>Läheinen vstävä</b> , : sydänystävä, kaipaava sellaista yhtä ihmistä jolla olisi samanlaiset intressit</p> <p><b>osallistumismahdollisuus:</b> vapaaehtoisuus, mulla on hyvä olla silloin voin antaa/olla hyödyllinen/</p> <p><b>Yhdessä tekeminen:</b> erittäin tärkeä, että saa olla mukana yhdessä muitten ihmisten tekemässä/ ryhmiä, missä vois tehdä matkustella tai jotain/ iloa ja virkistystä</p> <p><b>yhteisöllisyys</b> , se on mun tavoite mun täytyy löytää. laajentaa tätä elämänpäiriä,</p>	<p><b>lähipiiri:</b> avopuoliso /lapset, mutten halua rajoittaa heitä ystävät /kaverit /ystäviltä saan tukea ja kysytään mukaan/ tuttavilla/ Ihmisistäkin saat voimaa, ihminen tarvitsee ystäviä sen verran että on arkuun kantajia/</p> <p><b>Yhteisöllisyys:</b> <b>naapurit</b> /<b>muu</b> <b>vhteisö</b>/ryhmät/vapaaehtoisuustyö, kyläyhteisö/työyhteisö/eläkeläisten piiri entisellä työpaikalla Ystäviä ja, Puukäpylässä on tällanen kiinteä piiri . yhdistykset seurat, Käpylän kyläjuhlat , itseohjautuvaa yhteisöllistä toimintaa/</p> <p><b>Ammatti auttajat:</b> kun mä puhun ongelmat ulos ja ne lähtee musta pois/</p> <p>Sitä toivosi että <b>kaupunki</b> tulisi lähemmäksi ja ihmimiliseemmäksi</p> <p><b>Kolmas sektori</b> vois olla aktiivisempi</p> <p><b>Vertaiskeskustelutuki, tukihenkilö sosiaalinen isännöinti/ avomiespalvelu</b> -ruuva lamppuja</p> <p><b>sen näkee mitä yhteiskunta järjestää /</b> Raha-automaatti yhdistys tai jokin sponsoroisi teitä edelleen/ kun on seurannut tätä systeemiä, mieluummin äkkiä kuolee pois kun joutuu näitten tukien piiriin Tulevaisuus ei näytä ruusuiselta ja jos sairaaksi joutuu, niin pitäisi olla rahaa palkata hoitaja . Tämä järjestelmä on ihan perseestä ihan liian vähän henkilökuntaa, jos omaiset ei pidä yhtään huolta huonosti on asiat</p>
<b>Toimiva-autonominen minä</b>	<p><b>Sairauksiin apua:</b> oikeita lääkkeitä /rokotuksia</p> <p><b>Valinnan vapaus:</b> Kirjallisuustalo--/penkkiurheilija talo, vanhustenhuolto maalle</p> <p><b>Keskusteluapu</b> ennalta ehkäisemään masennusta</p> <p><b>Ohjausta:</b> kunnan opastus/ kuntosalii/ apuvälineitä/ terveelliseen elämäntapoihin tukeminen: tupakasta luopuminen, kannustaminen liikkumaan/estää virtsankarkailu, virtasputken tulehduksia</p> <p><b>Toimeentulon tarve:</b> rahaahan tässä ei oo , ei tuu</p> <p><b>Teknologia tekninen tuki</b> pitäis olla, ettei kaatuisi,</p> <p><b>Toimijuus:</b> vapaaehtoistoiminnassa voisi olla mukana järjestää itselle jotain tekemistä, pitää olla jotain tekemistä</p> <p><b>Palvelut:</b> sauna ja pesu jutut , ettei tarviis mennä sitten sinne laitoshuoltoon /että ihmiset asuis kotona mahd. kauan , mutta kuitenkin palveluja on otettu niin paljon pois , jos siellä on pölystä ja likasta, niin kyllä siinä tule masennus sillan . Kun sä et itte enää pysty/siivouspalvelut/ ruokapalvelu</p>	<p><b>keskitetyltä luukulta</b> voi hakea apua esim. rollattorin/ kotihoitoa/ kodinhoidollisia tukia/kotipalvelu pahimmassa tapauksessa</p> <p><b>Omaishoitajalle tarpeeseen perustuva omaishoitopalvelua:</b> järjestää aikaa, en saa nukkua kylleksi - &gt;toiminnan vapautta: työ on hengähdys , mun täytyy päästä kodista pois, se on hyvä ja hyväksytty ,</p> <p><b>harrastuspiirit:</b> luennot, Kansalaisopisto ja puutyöpiiri</p> <p>Siinä ku, että pitää pitää itsestään huolta ja tekee itensä eteen kuin on vielä mahdollista</p> <p><b>Olen tottunut tulemaan omillani toimeen</b> . oon joutunut tukemaan kaikkia muita/olen ajatellut, että pärjään omillani. / minä ole tuki</p>

## Tunne haastattelusta

Se on hienoo, että tämmöstä kartoitetaan/  
oikeen miellyttävän helppo  
/ihan kivalle just tulee se itsekäs olo että mä olen vain  
puhunut ja minä en tiedä sinusta mitään  
Tällä tulee olemaan mun elämälle jotakin merkitystä.  
Mukavahan tässä on kertoo elämästään ja jäsentyy  
itsellekin. Kun on vielä avoimia mahdollisuuksia  
miehen elämässä voi valita tai jättää valitsematta .  
hyviä aiheita ja hyviä kysymyksiä  
oli kiva mietiskellä ja kuvitellakin niitä asioita  
ihan ok/  
Tää on ihan mielenkiintoista  
Ihan kiva  
tää oli ihan mukava käydä keskustelemassa  
Hyvältä tuntu, sain sanottua, mitä olin ajatellut ja  
uskalsin sanoo. Ei oo semmonen tunne, etten ois  
sanonu.  
Ei tämä pahalta tuntunut  
ei nyt oikein tuu mieleen mitään  
En minä nyt tiedä , mitäs tässä nyt sanoo,  
kysymyksiä tuli samoja asioita monelta suunnalta,  
ei tässä mitään

Täähän oli ihan kiva, harvoin joutuu tällaseen tilanteeseen,  
joutuu miettimään. Mielekäs haastattelu. Tuloksista en tiedä.  
Eteenpäin, jos meidän ikäisiä jututetaan ja kysytään. On  
tärkeää , että meiltä kysytään, näin asioita pitäisi hoitaa. Tää  
on ihan fiksua, minä olen jopa yllättytynyt, että tämä oli näin  
täydellinen  
Etukäteen en ole miettiny tätä. Kun tuli kutsu siihen  
tilaisuuteen, minulla oli kielteinen. En halua olla mukana  
mihinkään tällaiseen. Sitten, kun puhuttiin puhelimesta ja  
sanoit että tämä kuuluu opintoja varten, asenteeni muuttui.  
Ihmisen opintoja pitää tukea ja systeemin laatiminen on hyvä  
juttu.-Siltä pohjalta lähdin siihen mukaan. Tää on ihan hyvä,  
kun en ole pohtinut mitään ongelmia. Nyt mä tulen  
ajatelleeksi niitä sittenkin ehkä tulee. On ollut ehkä hyvä  
tulla ajatelleekis, ettei kauhean suuri itsevarmuus ei ole  
hyvästä, jos haluan lähteä siitä, etten heittädy lasteni varaan,  
pitäähän asioita miettiä etukäteen. Siinä mielessä ihan hyvä