

This is a self-archived version of an original article. This version may differ from the original in pagination and typographic details.

Author(s): Vasara, Paula

Title: Työikäisten kertomuksia pandemia-aikaan liittyvistä haavoittuvuuden kokemuksista

Year: 2023

Version: Published version

Copyright: © Kirjoittajat 2023

Rights: CC BY-NC-ND 4.0

Rights url: <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>

Please cite the original version:

Vasara, P. (2023). Työikäisten kertomuksia pandemia-aikaan liittyvistä haavoittuvuuden kokemuksista. In M. Hekkala, & S. Raitakari (Eds.), *Osallisuutta ja osattomuutta yhteiskunnan marginaaleissa : muuntuvat palvelut ja hyvinvointi koronapandemiassa* (pp. 224-246). Tampereen yliopisto. <https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-03-3018-7>

10 Työikäisten kertomuksia pandemia-aikaan liittyvistä haavoittuvuuden kokemuksista

Paula Vasara

Tiivistelmä

Tässä tutkimuksessa tarkasteltiin aikuisten työikäisten 25–54-vuotiaiden pandemia-ajan kokemuksia. Kirjoitusaineisto kerättiin Tietoarkiston Pennaverkkotyökalulla syksyllä 2021 ja se on osa *Ikääntymisen ja hoivan tutkimuksen huippuyksikön* (CoE AgeCare) tutkimusta. Tutkimusta kehystävät elämänculun periaatteet sekä haavoittuvuus. Aineiston muodostavat kirjoitukset, joissa kuvautuu elämänculun säröjä, vaikeita tilanteita ja kriisejä sekä niihin kytkeytyviä merkityksenantoja koronapandemian aikana. Kiinnostus kohdistuu pandemian merkitykseen haastavissa elämäntilanteissa: tutkimus tarkastelee sitä, kokivatko kirjoittajat pandemian ajan itsessään tuottavan hankalia kokemuksia tai tihentävän jotenkin poikkeuksellisella tavalla tavanomaisempia elämänculun kokemuksia altistaen näin haavoittaville olosuhteille.

Temaattisen narratiivisen analyysin tulokset osoittavat, että kirjoittajat kokivat ajanjaksoon liittyvän erityisiä pandemiasta juontuvia haavoittavia olosuhteita ja pandemian tihentävän jotenkin poikkeuksellisiksi tavanomaisempia elämänculun haavoittuvuuden kokemuksia. Nämä kokemukset kytkeytyvät kolmen teeman alle: elämäntapahtumat, arki sekä työ. Riittämätön sosiaalinen tuki, eristäytyminen tai ”kuplautuminen” koronarajoitusten vuoksi vaikeuttivat

sosiaalisen sekä ammatillisen tuen saamista tavanomaisissa haastavissa elämäntapahtumissa, mikä teki niiden kohtaamisesta erityisen hankalaa. Lisäksi ajanjakso näytti kytkeytyvän kokemuksiin arjen rutiinien rikkoutumisesta ja sitä myöten elämän hallinnan ja toimijuuden tunteen menettämisestä. Työhön liitetyt merkitykset olivat monitulkintaisia: toisaalta työ tarjosi kiinnekohtia arkeen, mutta itse työn tekemisen tapojen muutosten myötä työelämä koettiin monin tavoin aiempaa kuormittavammaksi.

Tutkimus osoitti, miten merkityksellistä ammatillinen mutta myös sosiaalisten verkostojen tarjoama tuki oli elämänkulun eri käänneissä. Ehkäisevän työn sekä riittävän ja helposti saatavilla olevan tuen merkitys tilanteissa, jotka voivat johtaa haavoittuvuudelle altistaviin tilanteisiin, korostui kirjoitusaineistossa. Kirjoitukset kertoivat elämänkulun hauraudesta ja haavoittuvuuden kokemuksista sekä osoittivat selvän tarpeen sille, että yhteiskunnassa etsitään jatkossa uudenlaisia keinoja tukea entistä paremmin yhteisöjen ja yksilöiden resilienssiä myös poikkeuksellisin aikoina.

Johdanto

Jokaisen ihmisen elämä on ainutlaatuinen. Se ei kuitenkaan tarkoita sitä, etteikö ihmisten elämänkulussa olisi yhteisiä kokemuksia, samankaltaisia tapahtumia tai muita monen muotoisia kytköksiä. Elämänkulun näkökulma (Elder 1994) muistuttaa siitä, että arjen kokemuksissa yhteen kietoutuvat sekä samankaltaisuus että ainutkertaisuus: erilaiset elämäntapahtumat, kuten opintojen päättäminen tai perheen perustaminen, ovat monien jakamia kokemuksia, mutta niihin liittyy aina ainutkertaisia, subjektiivisia tulkintoja ja merkityksiä. Se asia tai tapahtuma, mikä yhdelle merkitsee elämänkulun käännekohtaa, voi toiselle tarkoittaa siirtymää tai tuskin havaittavaa suunnan muutosta.

Koronaviruspandemia oli ennennäkemättömän laaja kriisi, jonka vaikutukset tuntuivat maailmanlaajuisesti (WHO 2022). Vaikka suomalaisessa yhteiskunnassa toteutettuja sulkua- ja rajoitustoimia voi pitää monessa mielessä maltillisina kansainvälisesti vertailtaessa, pandemia-ajalla oli kiistämätön vaikutus moniin arkisiin asioihin. Jokainen suomalainen joutui elämään tämän ajanjakson läpi, mutta se, miten se näkyi kenenkin elämänkulussa ja millaisia merkityksiä ihmiset siihen liittivät, vaihtelee merkittävästi. Jo nyt pandemia-ajasta tehdyt tutkimukset osoittavat kokemusten laaja-alaisuutta, ristiriitaisuutta ja ennustamattomuutta: osalla ihmisistä koettu hyvinvointi saattoi heiketä, toisilla paran-

tua, kun taas kolmannet kuvasivat tilanteen pysyneen entisen kaltaisena. (Esim. ETENE 2020; Kantomaa ym. 2020; Ahosola ym. 2021; THL 2021.)

Tässä luvussa tarkastellaan tavallisten suomalaisten työikäisten kirjoituksia pandemia-ajan kokemuksista elämänkulun kehyksessä (Elder 1994) temaattisen narratiivisen analyysin (Riessman 2008) keinoin. Kiinnostuksen kohteena ovat erityisesti sellaiset kirjoitukset, joissa kuvautuivat elämänkulun säröt, vaikeat tilanteet ja kriisit sekä niihin kytkeytyneet merkitykset poikkeuksellisena pandemia-aikana. Tutkimusta ohjaavat kysymykset siitä, *tuottiko pandemia-aika itsessään vaikeita kokemuksia tai tihensikö se jotenkin poikkeuksellisella tavalla tavanomaisia elämänkulun kokemuksia.*

Luku rakentuu siten, että keskeisten teoreettisten käsitteiden esittelyn jälkeen kuvataan kirjoitusaineisto ja sen analyysimenetelmä. Tämän jälkeen siirrytään keskeisiin tuloksiin, joita pohditaan johtopäätöksissä.

Keskeiset käsitteet: elämänkulku ja haavoittuvuus

Elämänkulun periaatteet ovat keskeinen kehys tässä tutkimuksessa. Glen H. Elderin (1994) elämänkulun näkökulma muistuttaa siitä, että ihmisen elämä ei tule koskaan valmiiksi, vaan muutos on aina osa inhimillistä kehitystä ja ihmisyyttä. Elämänkulun näkökulma kiinnittää huomiota yksilöön ympäröivässä yhteiskunnassa: tietty aika ja paikka tarjoavat tietynlaisia mahdollisuuksia mutta myös rajoituksia sille, minkä ihmiset yleisesti kokevat mahdollisena tai toivotavana. Siten yksittäisen ihmisen elämänkulkua tulee aina tarkastella suhteessa laajempiin historiallisiin ja yhteiskunnallisiin kehityskulkuihin. (Elder & Giele 2009.)

Elämänkulun näkökulmassa painottuvat muutoksen sekä ajan ja paikan sidosten lisäksi elämäntapahtumat, joita ovat usein melko tavanomaisiksikin koetut asiat, kuten perheen perustaminen, työpaikan vaihtaminen tai eläkkeelle jääminen. Usein negatiivisemmin värittyneitä elämäntapahtumia ovat esimerkiksi sairastuminen tai läheisen kuolema, mutta nekin näyttävät useimmiten luonnollisena osana ihmisen elämää. Elämäntapahtumat ovatkin jotain sellaista, jota monet ihmiset jakavat – olennaisempaa usein onkin niiden ajoittumisen merkitys: niiden vaikutus nimittäin on riippuvainen siitä, miten ne sijoittuvat yksilön elämään, ja millaisia tulkintoja ne näin ollen saavat tiettyssä ajan hetkessä ja paikassa. (Elder 1994.) Esimerkiksi työelämästä pois jäämisen vaikutukset ja siihen liitetyt merkitykset ovat hyvin erilaisia riippuen siitä, jääkö ihminen työstä pois tavanomaisessa eläkeiässä vai joutuuko hän esimerkiksi vakavan sai-

rauden vuoksi eläköitymään työuran keskivaiheilla. Joillakin tapahtumilla voi olla hyvinkin pitkäaikaisia vaikutuksia elämään, esimerkiksi talouden, toimeentulon ja yhteiskunnan marginaaliin ajautumisen riskin kannalta. (Esim. Vasara 2023.)

Tämän luvun kannalta on tärkeää ymmärtää pandemia-aika kaikille kirjoittajille yhteisenä ajallis-paikallisena kehyksenä. Elämänkulun periaatteet muistuttavat siitä, että jokaisella on periaatteessa mahdollisuus tehdä erilaisia omaa elämää koskevia ratkaisuja, mutta luvun näkökulma on kirjoittajien kokemuksissa ja tulkinnoissa tapahtumista ja mahdollisen rajoista. Kirjoituksia ei siis ymmärretä suorana tallenteena faktuaalisista tapahtumista ja olosuhteista. Kirjoittajat saattoivat kokea, että mahdollisuus erilaisten valintojen tekemiseen oli kaventunut, vaikkei näin ehkä olisikaan objektiivisesti tarkastellen ollut. Tarkastelu keskittyikin kuvauksiin tilanteista, joihin kirjoittajat kertoivat liittyvän poikkeuksellista moraalista ja eettistä pohdintaa, ja joissa vastakkain asetuiivat esimerkiksi omat toiveet ja tottumukset sekä terveysturvallisuuteen liittyvät ohjeistukset. Elämänkulun näkökulmasta on kiinnostavaa tarkastella näitä moraalisen neuvottelun tilanteita: elämien linkittyminen toisiinsa sekä omaa elämänkulkua koskevien ratkaisujen koettu merkitys toisten elämään (Elder 1994) on tärkeä näkökulma, joka lisää ymmärrystä pandemia-ajan kokemuksista sekä haavoittaville olosuhteille altistavista tilanteista.

Elämien yhteen kytkeytymisen näkökulma tulee esille Martha Finemanin (2008) kirjoituksissa, joissa hän on käsitellyt universaalia haavoittuvuutta sekä siihen kuuluvaa ajatusta ihmisen tarvitsevuudesta ja suhteisuudesta. Pandemia-aikana haavoittuvuus ja alttius riskeille ilmenivät uudella tavalla keskusteluissa, kun esimerkiksi kronologisen iän perusteella ihmisiä jaettiin riskiryhmiin (esim. Vasara ym. 2023). Tämän luvun kantavana ajatuksena on, että haavoittuvuus ei ole yksilön ominaisuus, vaan se on jotain tilanteista ja suhteista (Brown ym. 2017; Virokannas ym. 2020; Kuronen 2022). Universaalien haavoittuvuuden käsite korostaa sitä, että jokainen ihminen voi jossain hetkessä olla haavoittuva, ja että haavoittuvuuteen liittyy erilaisia syitä, joihin vaikuttaminen voi olla vaikeaa tai jopa mahdotonta. Haavoittuvuus on samanaikaisesti sekä universaalia että partikulaarista: ihmiset kokevat sen eri tavoin, ja ihmisillä on erilaisia resursseja käytettävissään haavoittuvuutta kohdatessaan. (Fineman 2008; myös Kuronen 2022.)

Elämänkulun periaatteiden ja haavoittuvuuden käsitteiden muodostamassa kehyksessä katse kiinnittyy yksilöön ja hänen tekemiinsä subjektiivisiin tulkitoihin mutta myös rakenteiden merkitykseen – ihminen ei ole koskaan irrotettavissa ajallis-paikallisista sidoksistaan. Kokemuksiin ja tapahtumiin liitettyjä

yksilöllisiä merkityksiä sekä niille annettuja tulkintoja on aina tarkasteltava kontekstissaan. Vain sitä kautta voidaan ymmärtää haavoittuvuuden kokemuksia – tai toisaalta haavoittuvuuden vastakohtana resilienssiä, kykyä ponnahtaa takaisin haavoittavista olosuhteista. Haavoittuvuuden ymmärtäminen tilanteisena ja suhteisena universaalina ilmiönä auttaa kohdistamaan tarkastelua siihen, voiko poikkeuksellinen aika tuottaa haavoittavia tilanteita ja olosuhteita tai tihentää haavoittuvuuden kokemusta.

Kirjoitusaineiston haavoittuvuuden kokemusten narratiivinen analyysi

Tämän tutkimuksen aineisto on osa *Ikääntymisen ja hoivan tutkimuksen huippuyksikön* (CoE AgeCare, Suomen Akatemia, 352735, 2018–2025) tutkimusta. Kirjoitusaineisto kerättiin yhteistyössä Tietoarkiston kanssa Pennaverkkoalustalla, joka on Tietoarkiston ylläpitämän tekstimuotoisten aineistojen keräämiseen tarkoitettu verkkotyökalu. Kirjoituskutsu oli avoinna toisen koronavuoden syksyllä 15.9.2021–31.12.2021. Kutsua jaettiin aineistoa keräävän tutkijan omissa sekä CoE AgeCare -huippututkimusyksikön ja Jyväskylän yliopiston verkostoissa ja sosiaalisen median kanavissa (Facebook, Twitter, Instagram). Lisäksi kirjoituskutsua levitettiin sähköpostilistoilla sekä tiedotteissa (ks. esim. JY 2021; Vasara 2021). Keruun ajankohdaksi valikoitui syksy 2021, sillä tällöin koronan uskottiin, tosin virheellisesti, olevan ohitse: kirjoituskutsussa pyydettiin kirjoittajia nimenomaan luomaan katse menneeseen, muistelemaan ja arvioimaan mennyttä pandemia-aikaa. Erityisesti kirjoittajilta toivottiin kuvauksia siitä, millaisena korona-aika oli näyttäytynyt oman arjen näkökulmasta. Aineistoa kertyi yhteensä 47 kirjoitusta, joiden pituus vaihteli muutamasta rivistä useampaan sivuun.

Kertomiseen liittyy aina ajatus siitä, että jokin on kertomisen arvoista (Riessman 2008). Tässä mielessä kertomuksia aivan arkisista kokemuksista voi olla vaikea saada – silloin, kun elämä kulkee tavanomaista rataansa, siitä kertomista ei nähdä välttämättä tarpeelliseksi. Pandemia-aika oli kuitenkin poikkeuksellinen konteksti, joka tarjosi mahdollisuuden tehdä muuttumattomuudesta ja tavallisesta arjesta poikkeuksellisesti kertomisen arvoista. Kirjoituskutsussa oli apukysymyksiä helpottamaan kirjoittamista, mutta jokaisella kirjoittajalla oli mahdollisuus itse päättää siitä, mistä aiheista sekä miten pitkästi ja syvällisesti halusi kirjoittaa – toisin sanoen kirjoittaa siitä, minkä he itse kokivat tärkeäksi ja kertomisen arvoiseksi. Kirjoitusten teemat saattoivat sivuta raskaita kokemuk-

sia, minkä vuoksi kirjoitusten henkilökohtaisuus ja mahdollisesti traumaattisten kokemusten käsittely aiheuttivatkin jonkin verran huolta keruuvaiheessa. Kasvokkainen kohtaaminen tarjoaa paremmin mahdollisuuksia varmistaa tutkittavien hyvinvointia: osa kirjoittajista saattaa kokea kirjoittamisen terapeuttisena (Thompson 2011), ja valvotuissa oloissa voidaan huolehtia siitä, että esimerkiksi kirjoitusaikaa rajaamalla voidaan säädellä sitä, miten syvällisesti kirjoittaja kirjoittamaansa pohtii. Tällaisessa nimettömässä verkossa tapahtuvassa aineiston keruussa mahdollisuutta tähän ei ole.

Tutkimuksen tekemisessä, sekä aineiston keruussa että sen analysoinnissa, on noudatettu Tutkimuseettisen neuvottelukunnan (TENK 2019) hyvän tutkimustavan käytäntöjä: tutkimuksen tarkoitus kuvattiin keruukutsussa ja osallistuminen oli vapaaehtoista. Kirjoittajat saattoivat päättää, tulevatko heidän kirjoituksensa vain niitä keräävän tutkijan käyttöön vai sallivatko he kirjoitusten arkistoinnin myös muiden tutkijoiden käyttöön. Valtaosa kirjoittajista antoi luvan arkistoida kirjoituksensa ja moni mainitsi olevansa iloinen siitä, että sai mahdollisuuden tulla kuulluksi. Kirjoittajien henkilöllisyyttä on aineistossa pyritty häivyttämään sillä, että taustakysymykset pidettiin hyvin yleisinä ja erityiset tunnistetekijät poistettiin aineistosta. Tämä ei silti takaa sitä, etteikö kirjoittaja voisi olla tunnistettavissa joillekin henkilöille esimerkiksi kertomuksen kuvaaman tapahtumasarjan tai olosuhteiden myötä – tämä on yleinen eettinen haaste kerronnallisen aineiston kanssa, ja tämän vuoksi on huolehdittava erityisen tarkasti siitä, että aineistoja analysoidaan kunnioittavasti ja käyttäen eettistä herkkyyttä. Tästä syystä esimerkiksi tässä tutkimuksessa, joka käsittelee erityisen sensitiivisiä aiheita, tunnistamista helpottavia yksityiskohtia on häivytetty eikä pikkutarkkaa analyysia yksittäisistä kirjoituksista ole tehty. Aineistositaateissa ei myöskään ole yksilöity sitä, keneltä kirjoittajalta mikäkin sitaatti on poimittu.

Pandemia-ajan alkuvaiheissa kerätyissä kirjoitusaineistoissa on korostunut tietynlainen yllätyksellisyys ja tarve sopeutua uuteen tilanteeseen (ks. esim. Carel 2020; Vasara ym. 2023), mutta syksyllä 2021 kirjoitusaineistoa kerättyessä korona-aikaa oli jo eletty pitkään, puolitoista vuotta. Kulunut aika antoi kertojille tilaisuuden astua kokemuksesta hiukan etäämmälle arvioimaan mennyttä ja pandemia-ajan vaikutusta omassa elämänkulussaan, vaikkei sen päättymisen aika vielä ollutkaan käsillä. Tämän tutkimuksen aineisto tarjoaa siis mahdollisuuden tarkastella tähän erityiseen aikaan liittyviä kokemuksia siitä näkökulmasta, miten kertojat itse arvioivat pandemian vaikuttaneen elämänkulussaan. Erityisesti kiinnostus kohdistuu aikuisten työikäisten (25–54-vuotiaiden) kirjoituksiin, joita tässä kokonaisaineistossa (N=47) oli 23. Tämä ikään perustuva ra-

jaus pohjautuu ajatukseen siitä, että tälle ikäjaksolle sijoittuu monia merkittäviä elämänselityksen tapahtumia, joiden vaikutukset saattavat olla merkittäviä ja pitkäaikaisia, ja joihin liitettyjä tulkintoja ja merkityksiä on sen vuoksi kiinnostavaa tarkastella myös poikkeuksellisen ajan näkökulmasta.

Aineistoa analysoidaan tässä tutkimuksessa temaattisen narratiivisen analyysin keinoin. Aineiston kirjoitukset voidaan ymmärtää kertomuksina, joissa kertoja liittyy tapahtumia yhteen juonen avulla merkitykselliseksi kokonaisuudeksi. Kertomukset ovat tyypillisesti ajallisia kokonaisuuksia, joilla on alku, keskikohda ja loppu, mutta kirjoitukset eivät välttämättä ole eheitä koherentteja kokonaisuuksia. (Hänninen 2003; Riessman 2008.) Kerronnallinen tutkimus on tuonut esiin huolta siitä, saavatko eheimmät kertomukset enemmän huomiota – tässä tutkimuksessa nostetaan esiin myös niitä kertomuksia, jotka ovat muodoltaan epätäydellisiä, hajanaisia tai jopa osittain ristiriitaisia. Toisin sanoen ääneen pääsevät myös he, jotka kirjoituksessaan kuvaavat elämän ristiriitaisia säröjä rakentamatta kokemuksesta eheää kertomusta. (Ks. Hänninen 2015, 181–182.) Kirjoituspyynnössä pyydettiin kuvaamaan pandemia-ajan kokemuksia itselle merkitykselliseltä näyttävien asioiden näkökulmasta: aineiston kirjoitukset eivät ole yhtenäisiä kertomuksia pandemia-ajasta, vaan niissä luodaan katse kuluneeseen aikaan, itselle tärkeisiin tapahtumiin ja niille annettuihin merkityksiin.

Narratiivisessa analyysissä voidaan keskittyä siihen, mitä sanotaan tai siihen, miten sanotaan, mutta usein näitä on vaikea erottaa toisistaan. Temaattisessa narratiivisessa analyysissä keskiössä on kertomusten sisältö: yhteisiä jäsenyyksiä ja teemoja etsitään suhteessa yksittäisiin kirjoituksiin. (Riessman 2008.) Kertoja ei ole objektiivinen tapahtumia tai faktoja raportoiva kuvaaja, vaan kertomiseen liittyy aina jonkin näkökulman valitseminen. Jokainen kertomus on aikaan ja paikkaan kiinnittynyt tulkinta tapahtuneesta, sen läpielämisen kokemuksesta ja siihen liitettyistä merkityksistä (Riessman 1993), ei pelkkä selonteko tietyistä tapahtumista. Näin ollen jokainen kirjoitus on ainutlaatuinen, mutta kirjoittajat kuitenkin hyödyntävät kertomuksen tuottamisessa erilaisia tarinamalleja, jotka ovat kulttuurille ominaisia juonenkulkua, henkilöitä ja sosiaalisia rooleja. Näitä malleja ei toisteta mekaanisesti, vaan jokainen kirjoittaja valitsee ja muokkaa mallia sekä päättää sen, mitä haluaa ottaa omaan kertomukseensa mukaan. Näin ollen kertominen on lopultakin aina samanaikaisesti sekä yksilöllistä että kulttuurisesti jaettua. (Riessman 2008.)

Käytännössä temaattinen narratiivinen analyysi eteni niin, että aluksi jokainen aineistoon poimittu kertomus luettiin useampaan kertaan ja alustavan analyysin perusteella niistä pelkistettiin tarinalinja eli tapahtumista luotu juonellistettu tulkinta. Nämä jaettiin kahteen ryhmään: yhteen joukkoon ryhmiteltiin

ne kirjoitukset, jotka kuvasivat elämän sujuvan melko tavanomaisesti erityisesti pandemia-ajasta riippumatta. Näitä kertomuksia ja kuvauksia erilaisista tavanomaiseksikin mielletyistä elämäntapahtumista ja niihin liittyvistä siirtymistä käytettiin peilinä kohdistamaan tarkempaa analyttistä katsetta niihin kertomuksiin, joissa keskiössä oli säröjä ja poikkeukselliseksi koettuja tilanteita, tapahtumia ja olosuhteita, ja joihin liittyi kuvauksia erityisestä kuormittuneisuudesta, haavoittuvuudesta tai sille alttiudesta pandemia-aikana.

Pandemia-ajan merkityksiä elämäkulussa

Analyysissä kertomuksista hahmottuu kolme keskeistä teemaa: elämäntapahtumat, arki ja työ, joihin kirjoittajat enimmäkseen liittivät kokemuksia pandemia-ajan olosuhteiden erityisyydestä ja haavoittuvuudesta. Seuraavissa kappaleissa tarkastellaan kirjoittajien kertomia kokemuksia pandemian tihentämistä elämäntapahtumista, arjen rutiinien rikkoutumisesta ja työelämän kohtuuttomista vaatimuksista.

Kohtaamisen kaipuu – pandemian tihentämät elämäntapahtumien kokemukset

Etenkin pandemian alkuvaiheissa keskusteluja hallitsi yleisesti viruksen outous ja arvaamattomuus, tilanteen pelottavuus sekä viruksen mahdolliset ja todennäköiset vaikutukset omaan arkeen (esim. THL 2022b). Syksyllä 2021, kun pandemia-aikaa oli jo eletty puolitoista vuotta, elämä oli monin tavoin jatkanut kulkuaan ja erilaiset elämäntapahtumat ja niiden merkitykset olivat saattaneet osoittautua koronapohdintoja merkityksellisemmiksi. Muutama kirjoittaja kuvasi koskettavasti pandemia-aikana tapahtuneita elämän taitekohtia, joiden myötä pandemia-aika oli latautunut vahvasti surun, tyhjyyden tai masentuneisuuden ajanjaksona. Osalla nämä merkitykset kumpusivat elämäntapahtumista, jotka sinänsä mielletään usein tavanomaisiksi ja epätoivottavuudestaan huolimatta luonnollisiksi osaksi elämänkulkua, mutta joiden vaikutusta pandemia-aika rajoituksineen vahvisti.

Korona-aika on ollut minulle elämäni raskainta aikaa. Tämä ei kuitenkaan johdu pelkästään koronasta, vaan kaikesta muusta, mitä elämässä tapahtuu, oli koronaa tai ei. Korona on ollut läsnä elämässäni vauhdittamassa ja vahvistamassa kurjuuden kokemusta.

Pandemia-aikaa leimaavia elämäntapahtumia saattoivat olla esimerkiksi oma sairastuminen tai läheisen kuolema. Eräs kirjoittajista kuvasi sitä, miten puolison menehtymisen myötä elämä oli muuttunut: ”Koronan tultua arki ei muuttunut. Tuli vain enemmän aikaa pysähtyä ajattelemaan.” Kirjoittajat viittasivat asioihin, jotka usein olivat vaikutuksiltaan laajakantoisia ja pitkäaikaisia, ja jotka jo tavanomaisissa oloissa olisivat kuormittavia yksilölle ja voisivat altistaa haavoittaville olosuhteille. Tällaiset elämäntapahtumat aiheuttavat usein epävarmuutta ja epätietoisuutta parhaimmissakin olosuhteissa, ja niihin on tavanomaisesti tarjolla monenlaista apua ja tukea.

Moni kirjoittaja kuvasi sitä, miten pandemia-aika oli tihentänyt surun ja murheen kokemusta. Usein tämä juontui siitä, että kirjoittajat kokivat tuen ja avun saamisen mahdollisuuksien kadonneen näköpiiristä, jolloin he olivat kokeneet jäävänsä yksin tunteidensa kassa. Erityisesti vaikeudet saada kuormittavassa elämäntilanteessa tukea läheisiltä tai palvelujärjestelmältä olivat korostuneet silloin, kun rajoitusten aikaan painotettiin tarvetta pitää etäisyyttä toisiin. Kirjoittajat kuvasivat tilanteita, joissa eivät kokeneet tulleen kohdatuiksi, eikä heidän kokemustaan tunnustettu tai tunnustettu milään taholta.

Koen, että olemme olleet jossain määrin pandemian väliinpuotoajia; keväällä 2021 olimme molemmat ((puolison sairauden vuoksi)) ilman ainuttakaan rokotetta, kemoterapia eteni, emmekä voineet kuukausiin ottaa minkäänlaisia riskejä tarttumisen suhteen. (poistettu tekstiä) Olen eristäytynyt ystäväistäni, perheestäni, ja sukulaisistani, jotka asuvat eri paikkakunnilla. En ole kyennyt tänä vuonna juuri mihinkään.

Erilaiset viralliset ja epäviralliset tukiverkostot olivat tärkeitä sairastuneille mutta myös niille, jotka elivät kroonisesta sairaudesta kärsivän läheisen kanssa. Esimerkiksi omaishoitajien tilanteen on tutkimuksissa osoitettu olleen monin tavoin vaikea, sillä monet palveluista peruuntuivat tai vähentyivät ja esimerkiksi suojavälineiden saatavuudessa oli ongelmia (esim. Sihto ym. 2022). Lisäksi pandemia-aikana luokiteltiin erilaisia riskiryhmiä, joiden suositeltiin välttävän tarpeettomia kontakteja, minkä myötä olemassa oleva diagnoosi saattoi johtaa kokemukseen pelon ja eristäytymisen aikakaudesta. Kirjoittajat kuvasivat sosiaalisten kontaktien vähäisyyttä: he eivät olleet uskaltaneet välttämättä tavata läheisiään ja esimerkiksi vertaisryhmien ohjattu toiminta jäi monissa tapauksissa tauolle.

Korona-aika on ollut minulle henkisesti rankka kokemus. Minulla on pitkäaikainen perussairaus, jonka vuoksi olen pelännyt koronaa ja elä-

nyt hyvin rajoitetusti: olen tehnyt kokonaan etätöitä ja rajoittanut ihmiskontaktit muutenkin minimiin.

Kirjoittajat ottivat fyysisen etäisyyden pitämisen kehotukset riski- ja sairausryhmissä pääsääntöisesti vakavasti, erityisesti ennen rokotteita. Tämä saattoi johtaa ilmiöön, jota eräs kirjoittajista kutsui ”kuplautumiseksi”. Tavanomaisia vakavaan sairastumiseen tai huoleen liitettyjä tervehdyskäyntejä ei pidetty sopivina, minkä myötä epävirallista emotionaalista tukea oli vähän tarjolla. Sairastuneen, riskiryhmäläisen tai hänen läheisensä hätää ei välttämättä kohdattu ammattilaistenkaan taholta, kun toiminta keskeytettiin tai siirrettiin verkkoon. Sairastunut ja hänen läheisensä elivät siis eräänlaisessa kuplassa, jonne ulkomaailma ei ulottunut.

Monet kirjoittajista kuvasivat eristäytymistä. Se saattoi liittyä pakottaviksi koettuihin lääketieteellisiin syihin tai rationaalisiin perusteisiin tehdyksi omaksi valinnaksi. Näihin tilanteisiin liittyvä tunteiden kuvaus oli rikasta mutta monin paikoin ristiriitaistakin. Esimerkiksi omavalintaiseen eristäytymiseen näytti liittyvän kiinnostavalla tavalla monenlaisia negatiivisia tunteita: yksinäisyyttä ja pelkoa, mutta myös häpeää.

Minä olen ollut ystäväpiirissäni se kaikista ’rajoittunein’ ja välillä olen tuntenut häpeää ja huonoa omaatuntoa, kun en ole halunnut tavata ystäviäni fyysisesti. Se on ollut minusta itsestäni kiinni, muut tuttavani ovat eläneet vapaammin kuin minä.

Tukiverkostojen puuttumisen kokemus näkyi myös sellaisten kirjoittajien teksteissä, jotka olivat kokeneet jonkin muun elämänkulkua mullistaneen tapahtuman. Esimerkiksi työttömyys tai parisuhteen ongelmien kärjistymisen saattoivat olla tilanteita, joiden kohtaamisesta saattoi tulla entistä vaativampaa pandemia-ajan oloissa. Moni kuvasi, miten he olivat kohdanneet tilanteita, joissa olisivat kaivanneet ammatillista tukea. Sopivien sosiaalipalveluiden löytäminen saattoi kuitenkin osoittautua hankalaksi tai saatavilla oleva apu epäsovittavaksi, jos aiempaa tietoa tai asiakkuutta ja kokemusta palveluista ei ollut.

Erilaiset elämäntilanteiden muutokset olivat myös sellaisia, jotka olivat tavanomaisia, mutta saattoivat saada kaipaamaan erityistä lisätukea tai uudenlaisia rutiineja. Esimerkiksi työpaikan muutos tai avioero saattoivat aineistossa tulkiutua sosiaalisen yksinäijämisen kokemuksiksi, kun entiset rutiinit ja helpot sosiaaliset verkostot katosivat eikä uusia näitä korvaavia kontakteja ollut helppo löytää, etenkin jos kirjoittaja koki haluttomuutta tai osaamattomuutta kohdata

vieraita ihmisiä erilaisista syistä. Esimerkiksi yksi kirjoittajista kuvasi muuttaneensa uudelle paikkakunnalle ja havainneensa, miten ”uusia ystäviä ((ei)) ollut enää aikuisiällä helppo saada”. Pandemia-ajan olosuhteet sekä liikkumisrajoitukset ja kehotukset sosiaalisten kontaktien välttämiseksi edelleen vaikeuttivat mahdollisuuksia solmia uusia sosiaalisia siteitä. Monet etsivät ja löysivät luontoharrastuksista iloa, mutta kaikille tämä ei näyttäytynyt mahdollisena toiveista huolimatta. Muutama kirjoittajista kuvasikin, miten elämä saattoi ”rajoittaa kävelymatkan päähän asunnosta”. Jos yksin oleminen oli saattanut tuntua tervetulleelta vaihtelulta pandemian alkuaikoina, myöhemmin moni kuvasi alkaneensa kaivata tavanomaista sosiaalista elämää satunnaisine kohtaamisineen.

Rutiinien rikkoutuminen – jatkuva päätöksenteko ja hallinnan tunteen kadottaminen

Rutiinit, vaikka niitä usein parjataan tylsyydestä, ovat tarpeellisia ja hyödyllisiä jokapäiväisessä arjessa. Niiden myötä arjesta tulee ennakoitavampaa ja sen myötä usein keveämpää, kun tekeminen ei vaadi jatkuvaa harkintaa ja päätöksien tekemistä. (Jokinen 2014.) Kirjoittajat kuvasivatkin kokeneensa arjen hajoamista pandemia-aikana: tavanomaiset ennakkoinnin säännöt eivät enää pätenet, minä vuoksi he olivat joutuneet eräänlaiseen valmiustilaan. Tämä varuillaan olo sekä jatkuva sopeutumisen ja sopeuttamisen vaade, eräänlainen aina valmiina-asetus, kulutti voimavaroja. Monessa kirjoituksessa kerronta oli tunnevaltaista.

Olen korona-aikana itkenyt enemmän kuin koskaan aiemmin. Yksinäisyyden tunnetta, epävarmaa tulevaisuutta, työni loppumista. En varmasti edes ole kovin yksinäinen oikeasti, mutta tunne siitä on vahva, kun ei tapaa ihmisiä.

Erityisesti pandemia-ajan alussa erilaista tietoa ja ohjeistuksia tuli paljon, ja suositukset saattoivat muuttua nopeastikin. Kirjoittajat kokivat tiedon hakemisen ja ajan tasalla pysymisen raskaana – he kuvasivat tarvetta saada selkeitä vastauksia, varmuutta ja pysyvyyttä, mutteivat yrityksistä huolimatta olleet kokeneet niitä löytyvän. Erilaisissa pandemia-ajan ohjeistuksissa ja kampanjoissa korostui silti jokaisen oma vastuu terveysturvallisesta käytöksestä: jokaisen tuli osaltaan vastata siitä, että noudatti annettuja ohjeita ja määräyksiä, huolehti henkilökohtaisesti hygienian toteutumisesta ja riittävästä fyysisistä etäisyyksistä (ks. Raitakari ym. 2022). Vaatimus vastuun kantamisesta ja vastuullisten valintojen tekemisestä kuvautui raskaana arjen keskellä etenkin silloin, jos kirjoittajat eivät kan-

taneet vastuuta vain itsestä. Kirjoittajat kokivat joutuvansa tekemään monenlaisia ratkaisuja, joilla saattoi olla arvaamattomia ja kauaskantoisia vaikutuksia. Etenkin lapsiperheissä hyvän vanhemmuuden ja lasten hyvinvoinnin tekijöiden tasapainottelu mietitytti.

Lisäksi kirjoittajat kuvasivat pandemia-ajan rajoitusten merkitsevän elämän tiivistymistä pieneen fyysiseen tilaan. Osalla oli mahdollisuus muuttaa väljempiin koteihin, mutta monet perheet joutuivat tasapainottamaan työtä, opiskelua ja vapaa-aikaa yhteisissä tiloissa uudelleenlaisin tavoin. Myös oman ajan ja tavanomaisten harrastusmahdollisuuksien katoamisen myötä erilaiset ihmissuhteiden hankaukset ja säröt tulivat joillakin kirjoittajilla näkyvämmiksi. Kirjoittajat saattoivat menettää kodin tunnun (Vilkkonen 2010) suojan ja turvan paikkana, jos yhteisiä pelisääntöjä ei saatu neuvoteltua. Joillekin koti oli alkanut tuntua pikemminkin vankilalta kuin hyvinvoinnin tyyssijalta, mikä entisestään kuormitti ja vaikeutti esimerkiksi raskaasta työstä palautumista. Mediassa ja yleisemminkin kannettiin huolta myös lähisuhdeväkivallan yleistymisestä näkymättömissä seinien sisällä (Hietamäki ym. 2021), ja näistäkin kirjoittajista muutama kuvasi hakeneensa apua kiristyneeseen ihmissuhdetilanteeseen.

Korona-aika tuntui alkuun tosi ahdistavalta. Sosiaalisen elämän rajoittaminen omaan perheeseen ((monta lasta ja vanhemmat)) tuntui raskaalta. (poistettu tekstiä) Korona-aikana haastava parisuhteemme on tuntunut entistä haastavammalta. (poistettu tekstiä) Koti on tuntunut entistä rakkaammalta paikalta minulle. Se on harmittanut, kun mieheni on niin usein niin raivoissaan jostakin ja pilaa kodin ilmapiiriä.

Kertomuksia leimasivat useimmiten ristiriitaiset tunteet, omaa tilaa oli ehkä kaivattu, mutta toisaalta saatettiin kokea irrallisuutta ja etäisyyttä läheisimpiinkin. Vastaavasti mahdollisuus tehdä etätyötä saatettiin kuvata taakkana, kun sitä oli pakotettu tekemään ahtaissa yhteistiloissa, mutta samanaikaisesti sitä kuvattiin myös etuoikeutena, minkä vuoksi työoloista valittaminen saatettiin kokea hiukan häpeällisenä. Mikään ei soljunut automaattisesti omalla painollaan, vaan vaikeaksi koettuja valintoja oli tehtävä jatkuvasti. Sen koettiin kuormittavan elämää epäreilulla tavalla.

Jatkuvat päätöksentekotilanteet ja niihin liittyvä harkinta koettiin sietämättömiksi kestää etenkin silloin, kun varmuutta ratkaisun oikeellisuudesta ei ollut tai oikealta tuntuva ratkaisu ei näyttänyt olevan edes näköpiirissä. Vaakakuppiin näyttivät asettuvan vastakkain ikävällä tavalla oma ja läheisten hyvinvointi, fyysinen ja psyykinen hyvinvointi tai yksilön ja yhteiskunnan etu.

Välillä tuntui jopa, ettei pelkää niinkään itse sairastuvansa, kuin sitä, että sairastuttaa jonkun muun, erityisesti nämä riskiryhmiin kuuluvat vanhemmat. Siksi koki, että pitäisi tehdä valinta 'koronakuplansa' suhteen: valitseeko mieluummin kaverinsa, jotka eivät kuuluneet riskiryhmään, ja joista osa liikkui huolettomammin ympäriinsä, vai vanhempansa, jotka ovat riskiryhmää. Tuntui että valinta oli joko tai, ei sekä että.

Monet kokivat myös ristikkäistä painetta siitä, mikä olisi oikea tapa toimia: tietoa oli saatavilla, mutta se saattoi olla ristiriitaista tai muuttua nopeasti. Monet kysymykset tuntuivat mahdottomilta vastata – erityisesti, jos ne liittyivät omiin arvoihin, moraalisiin tai eettisiin valintoihin. Esimerkiksi autoilu mahdollisti luontoliikuntaa, mutta julkisten kulkuvälineiden ja oman auton käyttöön siirtyminen saattoi aiheuttaa huonoa omaatuntoa ympäristösyistä. Kirjoittajat yrittivät luoda rikkoutuneiden rutiinien tilalle uudenlaisia tapoja, mutta muuttuvien ohjeistusten maailmassa näiden vakiinnuttaminen kuvautui vaikeaksi. Paljon pohdintaa liittyi ikääntyneisiin läheisiin mutta myös lasten hyvinvointiin erilaisine etäkoulukäytäntöineen. Usein vaakakupissa painoivat liikkumista koskevat suositukset ja fyysisestä tai henkisestä hyvinvoinnista huolehtiminen esimerkiksi liikkumalla tai tapaamalla ystäviä.

Kesällä 2020 aloitin kaiken uhallakin käymään kuntosalilla. Vaihdoin isolle ja hyvin ilmastoidulle salille jossa oli laajat aukiolot. (poistettu tekstiä) Tästä tuli itselle äärettömän tärkeä ja säännöllinen keino päästä pois kotoa ja tuulettaa päätä. (poistettu tekstiä) Toisaalta koin häpeää siitä, että hoitajana 'olin vähän vastuuton' kun sallin salilla käynnin itselleni, vaikka kaikkia kontakteja käskettiin välttämään. Mutta laskin, että fyysiset ja etenkin psyykkiset hyödyt olivat valtavasti isommat kuin riskit.

Kiinnostavalla tavalla kirjoituksissa kuvattiin epätietoisuutta siitä, mikä olisi oikea tapa toimia, mutta perusteltu harkintakaan ei aina vakuuttanut kirjoittajaa tyydyttävästä ratkaisusta. Valintoihin liittyi vahvoja syyllisyyden ja häpeän tunteita, minkä vuoksi kirjoittajat perustelivat ja oikeuttivat omaa toimintaansa monin keinoin – esimerkiksi eräs yksin asuva kirjoittaja kuvasi, miten "oli pakko jotenkin 'bend the rules' jotta pysyin järjissäni ja siis tavata ihmisiä edes ulkona". Jatkuva epävarmuus oman toiminnan oikeellisuudesta kuormitti korona-ajan arkea poikkeuksellisella tavalla.

Alun epätietoisuuden ja poikkeuksellisen ajan päättymisen toivon heräämisen jälkeen pandemian aallot seurasivat toisiaan, mitä kirjoittajat kuvasivat mo-

nessa kirjoituksessa painavan mielialaa niin, että toiveikkuutta oli hankala ylläpitää. Odottamattomat käänteet ja toisaalta sattumanvaraisuuden tunne, aina uusien tartunta-aaltojen toistuminen ja niiden myötä suunnitelmien peruuntuminen sekä uusien tapojen muovaaminen, alkoivat kasautua monen kohdalla epäilykseksi siitä, että tilanne ei tulisi enää koskaan muuttumaan ennalleen. Tulevaisuus ei välttämättä näyttänyt valoisaalta tai lupaavalta, mutta jatkuvan epävarmuuden tilanteeseenkin oli vaikea sopeutua.

On vaikea kuvitella, miltä maailma tulee näyttämään kaiken tämän jälkeen, koska tuntuu, että korona on aiheuttanut myös jonkinlaista näköalattomuutta tulevaisuuden suhteen. Tunne siitä, että tämä ei ole koskaan ohi.

Hallinnan menettämisen kokemukset saattoivat johtaa jopa siihen, että kirjoittajat päästivät irti siitä vähästäkin, mikä olisi vielä voinut olla hallittavissa. Oli joukko kirjoittajia, jotka jaksoivat ylläpitää toivoa ja odottaa ”entisen paluuta”, toiset näkivät paluun entiseen mahdottomana ja pandemiakierteen loputtomana, eivätkä he enää uskoneet koskaan voivansa löytää kierteestä pysyvää jalansijaa.

Kun raketit sitten nousivat ilmaan vuoden 2021 merkiksi, katselin niitä yksin ikkunani läpi miettien itsemurhaa. (poistettu tekstiä) En uskonut selviytyväni toista samanlaista vuotta.

Elämäkulun näkökulma muistuttaa toimijuuden merkityksestä (Elder 1994). Aineiston kirjoituksissa toimijuus ja arjen hallinta kytkeytyivät yhteen: kirjoitukset osoittivat, miten merkityksellistä kokemus oman elämän toimijuudesta on hyvinvoinnin kannalta.

Työelämän muutokset – kohtuuttomiksi koetut vaateet ja kuormittavat tilanteet

Pandemia-aikaan liittyi monessa kirjoituksessa kohtuuttomiksi koettuja vaateita, jotka kohdistuivat esimerkiksi itseen ja oman tekemisen arviointiin poikkeuksellisenä aikana. Moni kuvasi tasapainottelevansa työelämässä uudenlaisten vaatimusten paineessa: poikkeukselliseksi koettuihin tilanteisiin liittyi yksityiselämän tapaan tuen saamisen vaikeuksia sekä rikkoutuneita rutiineja, mutta myös uudenlaisia kuormittavia tekijöitä. Hyvin monella työn tekemisen olosuhteet olivat jollain tapaa entisestä poikkeavia, mutta erityisesti ne kirjoittajat,

joilla ei ollut mahdollisuutta tehdä etätöitä, kuvasivat itse työn tekemisen muuttuneita olosuhteita. Yleisimmin vaikeita tilanteita lähityössä kohdattiin esimerkiksi hoiva- tai asiakaspalvelutehtävissä.

Arki muuttui järkyttävän paljon ja aloin pelkäämään oman ja läheisten turvallisuuden puolesta. Töissä oli kuitenkin pakko käydä koko ajan, koska hoitotyötä ei voi tehdä etänä. Kaikenlaiset ohjeet ja määräykset vain tulvivat vastaan ja taistelu suojavarusteista oli hurjaa.

Kirjoittajat kokivat työn tekemisen ehtojen epävarmuuden, erilaiset muuttuvat määräykset ja ohjeistukset raskaiksi. Ennen mieluisakin työ saattoi muuttua kuormittavaksi, sillä he eivät enää voineet nojautua tuttuihin rutiineihin, jotka osaltaan olivat tukeneet osaamisen ja hallinnan tunnetta. Myös fyysiset vaatimukset kasvoivat ja lähityön tekeminen kuvautui fyysisesti erittäin kuormittavaksi suojavarusteissa: ”Maski kasvoilla työskentely oli raskasta ja kasvoja kutitti.” Myös pelko tartunnan saamisesta tai toisaalta tartunnan levittämisestä näyttäytyi kuvauksissa tekijänä, joka kuormitti lähityön tekijöitä merkittäväällä tavalla, erityisesti hoiva-alalla.

Työnohjauksen ja työhyvinvoinnin kysymykset jäivät helposti taka-alalle, kun uudenlaisia määräyksiin ja ohjeistuksiin perehtyminen vei aikaa ja resursseja. Kollegoiden tukeakaan ei välttämättä ollut helposti saatavilla, sillä hankalassa tilanteessa moni saattoi keskittyä omaan jaksamiseen ja sinnittelyynsä eikä satunnaisia kohtaamisiakaan etätöiden vuoksi syntynyt. Välinpitämättömyys ja töykeys asiakastilanteiden kohtaamisissa tuntuivat erityisen raskailta silloin, jos oma jaksaminen oli koetuksella muutoinkin. Moni kirjoittaja kertoi työelämän muuttuneen merkittävästi raskaammaksi: työ oli suorittamista ilman ilon pilkahduksia.

Se mikä on muuttunut, on ettei ole oikein jaksamista tehdä mitään. Töihin, nukkumaan, töihin, nukkumaan ja vapaalla retkotat sohvalla ja sitten taas sama rumba...

Koko ajan vain vituttanut. Lähinnä se, että johtajuus ja strategia puuttunut täysin, viestintä erittäin sekavaa ja rajoitukset liioiteltuja tai väärässä paikassa väärään aikaan.

Pandemia-aikana annettiin myös laaja etätösuositus, jota noudatettiin monilla työpaikoilla, joissa se oli mahdollista. Etätöiden tekemistä kirjoittajat kuvasivat

useimmiten positiiviseen sävyyn ja pitivät sitä etuna, josta olisi vaikea tulevaisuudessa luopua. He kokivat sen antaneen lisääntynyttä vapaa-aikaa ja vapauttaneen itselle ras-kaiksi koetuista ”arjen pyörityksistä”. Se mahdollisti monen osalta uudenlaisia rutiineja ja tekemisen tapoja, ja tarjosi tervetulleita levähdyshetkiä päivän työ-tehtävien lomassa. Toisaalta kaikilla ei ollut mahdollisuutta järjestää etätö-pistettä toimivaksi ratkaisuksi. (Myös Heino & Kara tässä teoksessa.) Lisäksi etenkin ne, jotka olivat aiemmassa työssään olleet sosiaalisia, tunnistivat etätöön vaativan uudenlaista sopeutumista: etätoimistot olivat monelle yksinäisiä paik-koja eivätkä verkon välityksellä ylläpidetyt sosiaaliset kontaktit tuntuneet varsi-naisesti aidoilta kohtaamisilta.

Rajoituksille ja etätöille ei näkynyt loppua. Yksinäisyys alkoi vaivata minua. Aloin kaivata työkavereita, lounasseuraa, kahvitteluseuraa, jut-tuseuraa. Ihan kaikkea seuraa. Ikävöin sitä kaikkea sosiaalista kanssa-käymistä, jota olin pitänyt itsestään selvyytenä.

Tekniikka oli pelastajana joillekin, mutta osa kaipasi työelämän tarjoamia mah-dollisuuksia satunnaisesti sosiaalisiin kontakteihin ja esimerkiksi matkusteluun. Muutama kuvasikin sitä, miten arjesta oli tullut yksinäistä puurtamista pienissä neliöissä ilman riittäviä taukoja tai esimiehen ja kollegoiden tukea. Varhaisesta puuttumisesta puhutaan monessa työyhteisössä, mutta etätöistä saattoi pande-mia-aikana tulla ansa: työn tekemisen reunaehdot altistivat haavoittaville olo-suhteille ja mahdollistivat sen, että omaa työtä voitiin tehdä puolikuntoisena ai-van liian pitkälle.

Arki oli töihin palattua rankkaa, mutta kotona esimies ei nähnyt ettei minulla ollut voimia pestä hiuksia, pukeutua siististi tai edes olla itke-mättä – sitä tein yleistä tilannettani (poistettu tekstiä) miettien paljon.

Jaksamiseen liittyvät haasteet eivät sinänsä ole yllättäviä, ja riittämättömän tuen ja oman jaksamisen ääri rajoilla kirjoittajat olivat myös osanneet hakea ammat-tilaisten tukea. Kirjoituksissa ilmeni kuitenkin selvästi se, että rutiinien rikkou-duttua ja rajojen hämähäyryttyä monella oli vaikeuksia erottaa työ- ja vapaa-aikaa toisistaan, mikä vaikeutti riittävää palautumista. Esimerkiksi työmatkat olivat aiemmin olleet tärkeitä siirtymäriittejä työminästä toiseen sosiaaliseen rooliin. Vaikka etätö näyttäytyi mahdollisuutena sen mukanaan tuoman lisääntyneen vapaa-ajan vuoksi, työmatkat olivat saattaneet tarjota tervetulleen irrottautumi-sen hetken työstä vapaalle.

Itselläni on ollut korona-aikana hankaluuksia irtautua työasioista vapaa-ajalla, sillä vapaa-ajan aktiviteetit ovat vähentyneet koronan myötä paljon ja ehkä on niin, että minulla on ollut enemmän aikaa murehtia asioita ja vähemmän luontaisia mahdollisuuksia irtautua työasioista.

Erityisesti uraorientoituneet kirjoittajat kuvasivat tilanteita, joissa he yrittivät korvata merkitykselliseksi koetun vapaa-ajan tekemisen puutetta ahkeroimalla aiemmin merkitykselliseltä tuntuneessa työssä. Tällöin työ ja vapaa-aika liudentuivat yhteen eikä niin sanottu vapaa-aika enää tukenut omaa jaksamista. Uudenlaisessa tilanteessa esimerkiksi työmatkoilta ja harrastuksilta vapautunut aika ei aina automaattisesti merkinnytkään tehokkuutta tai elämänlaadun kohentumista. Osa kuvasi tilanteita, joissa mielekkääksi koettuun tekemiseen ei enää ollut riittäviä voimavaroja jäljellä, jolloin he turvautuivat näennäiseen aktiivisuuteen omanarvontunteen ylläpitämiseksi.

Aikakaan ei alun hermoilun jälkeen lopulta käynyt pitkäksi, sillä harrastuspaikkojen sulkeutuessa kotoa ja ulkoa löytyi korvaavaa toimintaa. Myöhemmin kuitenkin osoittautui, ettei koti olekaan välttämättä paras paikka opintoihin keskittymiselle, vaan päivät saa kulumaan myös oheistoiminnan parissa, siivoillen ja järjestellen.

Kirjoitukset kuvasivat, miten pandemia-ajan käytännöt muuttivat työn tekemisen tapoja monin tavoin. Vaikka työelämän suhteen osa muutoksista määrittyi myönteisesti, uusiin käytäntöihin liittyi myös negatiivisia piirteitä. Esimerkiksi kirjoittajien kokemukset kriisiajan työn johtamisesta tai etätöiden tekemisen reunaehdoista osoittivat, miten monimutkaisista syy-seuraussuhteista työhyvinvoinnissa on kyse. Tulokset alleviivaavat tarvetta tutkia korona-ajan uudenlaisten käytäntöjen seurauksia herkällä otteella myös kriisin jälkeen.

Johtopäätökset

Pari päivää sitten vastaan tuli kuva itsestäni neljä vuotta sitten. Olin siinä kasvoista paljon laihempi, aidosti iloinen, hymyilin leveästi ja näytin peukkua. Tuntui pahalta katsoa tuota kuvaa, jonka ihminen on niin kaukana nykyhetkestä. Nykyään en ole osannut hymyillä kuvissa. Ajattelin kuitenkin myös myönteisesti niin, että otan tavoitteekseni jollain tapaa kääntää kelloa takaisin tuohon hetkeen, ja yritän löytää

tuon saman ihmisen, opetella hymyilemään ja nauttimaan elämästä uudelleen.

Suomalaisten pandemiakokemuksia on ehditty jo tutkia paljon eri näkökulmista, mutta lisää tietoa tarvitaan. Tässä tutkimuksessa kiinnostus kohdistui pandemian merkitykseen haastaviksi koetuissa elämäntilanteissa: kokivatko työikäiset kirjoittajat pandemia-ajan itsessään tuottavan erityisesti vaikeita kokemuksia tai tihentävän jotenkin poikkeuksellisella tavalla tavanomaisempia elämänkulun kokemuksia altistaen näin haavoittaville olosuhteille. Tavoitteena oli löytää kuvauksia siitä, millaisia erityisiä säröjä ja haavoittuvuudelle alttiina olemisen kokemuksia kirjoittajat liittivät pandemian aikaiseen elämänkulkuun. Erityisesti mielenkiinnon kohteena oli se, millaiset tekijät ja olosuhteet liittyivät tilanteisiin, joissa kuvautui erityisiä säröjä ja haavoittuvuuden kokemuksia. Tulokset osoittavat, että kirjoittajat kokivat ajanjaksoon liittyvän erityisiä pandemiasta juontuvia haavoittavia olosuhteita ja pandemian tihentävän jotenkin poikkeuksellisiksi tavanomaisempia elämänkulun haavoittuvuuden kokemuksia. Aineistossa nämä kokemukset kytkeytyivät kolmen teeman alle: elämäntapahtumiin, arjen rutiineihin ja käytänteisiin sekä työelämään.

Kirjoituksissa korostuivat elämänkulun tapahtumat, joiden myötä kirjoittajat olisivat tarvinneet erityistä tukea: tavanomaisissa olosuhteissa esimerkiksi erilaista sosiaalista tukea olisi todennäköisesti ollut saatavilla paremmin, mutta nyt poikkeuksellisena aikana erilaisten elämäntapahtumien kokemus ja niille annetut merkitykset saattoivat tiivistyä, kun tarvittavaa tukea ei ollut saatavilla. Kirjoittajat kuvasivat irrallisuuden kokemusta ja kaipasivat aitoja kohtaamisia, joiden merkitys sosiaalisen tuen lähteenä oli korostunut. Pandemia-ajassa erilaiset tilanteet olivat saattaneet johtaa joko täydelliseen eristäytymiseen tai pieneen kuplautumiseen, minkä seurauksena sosiaalinen verkosto oli kutistunut. Lisäksi kirjoittajat kuvasivat monin paikoin kokemusta siitä, että he eivät tulleet kohdatuiksi palvelujärjestelmän taholta. Tämä kokemus juontui monin tavoin pandemia-aikana palveluissa tapahtuneisiin rajoituksiin, mutta havaintona se korostaa yhteiskunnallista tarvetta pohtia sitä, miten epätavallisissakin oloissa kansalaiset voisivat kokea erilaiset palvelut saavutettaviksi ja soveltuviksi erityisesti silloin, jos omat sosiaaliset verkostot ovat hauraampia.

Erityisiin elämäntapahtumiin kytkeytyvien haastavien haavoittuvuudelle altistavien olosuhteiden lisäksi pandemia-aika näytti kytkeytyvän kokemuksiin arjen rutiinien rikkoutumisesta ja sitä myöten elämän hallinnan ja toimijuuden tunteen menettämisestä. Itsestään selvien ja helppojen rutiinien kadottua jokapäiväinen elämä vaati jatkuvaa harkintaa, päätöksentekoa sekä vastuun kan-

tamista näistä päätöksistä epävarmoissa ja muuttuvissa olosuhteissa. Totuttujen tapojen menettäminen johti joissain tapauksissa myös siihen, että kirjoittaja kadotti jopa aiemmin vankalta tuntuneita sosiaalisia kontakteja ja mielekkään tekemisen mahdollisuuksia. Nämä kokemukset kuormittivat arjessa ja saattoivat vaikuttaa myös käsitykseen itsestä: tutun heijastuspinnan kadottua oma identiteettikin saattoi hämärtyä, mikä johti merkityksettömyyden tunteeseen.

Aineiston kirjoittajat olivat työikäisiä ja työn keskeinen merkitys elämäkullussa näkyi monin tavoin kirjoituksissa. Työhön kytkeytyi ristiriitaisia merkityksiä: toisaalta se tarjosi arjessa kiinnipitävää voimaa, mutta aiemmin mieluisakin työ saattoi kuormittaa monin tavoin tekijäänsä olosuhteiden muuttuessa pandemian myötä. Työelämän vaateet ja työn tekemisen olosuhteet muuttuivat sekä lähi- että etätöissä ja vaativat sopeutumista. Lähityössä sairastumisen pelko, suojarusteiden käyttäminen sekä muuttuvat ohjeistukset kuormittivat kirjoittajia paljon. Etätöihin siirtyneet kirjoittajat puolestaan kuvasivat yksin jäämisen tunteita sekä työn ja vapaa-ajan välisen rajan hämärtymistä, minkä vuoksi irtautumista ja lepoa työasioista oli vaikea saavuttaa. Poikkeuksellisissa olosuhteissa esimiehen tuki tuntui monin paikoin riittämättömältä, ja erityisesti kollegiaalisen tuen saamisen mahdollisuuksien kirjoittajat kokivat vaikeutuneen uudentyyppisissä työn järjestelyissä.

Kirjoitukset tekivät näkyväksi arjen haurauden: poikkeuksellinen aika oli kuormittavaa monin tavoin ja saattoi vaatia monissa tilanteissa tavanomaista suurempia resursseja, joita ei välttämättä ollut käytettävissä. Kirjoitukset alleviivasivat elämän sattumanvaraisuutta – sitä, miten helposti yksilön elämänsä tapahtumat voivat johtaa tilanteeseen, jossa oma arjessa selviytyminen kyseenalaistuu odottamatta. Tämä poikkeuksellinen aika teki näkyväksi yhteiskunnan turvaverkkojen silmukoinnin aukkokohtia, joiden lävitse on liian helppo valahtaa poikkeuksellisina aikoina. Ne toivat näkyväksi myös sen, miten tärkeää ehkäisevä työ on sen lisäksi, että erilaisina kriisiaikoina huolehditaan heistä, joiden resurssit eivät ole syystä tai toisesta parhaimmat mahdolliset. Kirjoitukset osoittivat oikea-aikaisen, sopivan ja helposti saavutettavan tuen merkitystä siinä, että jokaisella on mahdollisuus mielekkääksi koettuun elämään sekä kykyyn ponnahtaa takaisin ja palautua haastavista elämänsä käänteistä.

Moni suomalainen on selvinnyt pandemia-ajasta hyvin, mutta se ei tarkoita sitä, etteivätkö kokemukset olisi olleet kuormittavia. Kirjoituksissa kuvautui karullakin tavalla se, miten erilaisten haastavien elämäntapahtumien kohtaaminen sekä oman muuttuneen arjen ja työn hallinta vaikeutuivat, kun rutiinit rikkoutuivat eivätkä tutut sosiaaliset verkostot enää toimineetkaan entiseen tapaan. Näissä kirjoituksissa kyse oli ainutlaatuisista yksilöllisistä kokemuksista, mutta

ne kertoivat myös jotain yleisempää siitä, miten haavoittuvia yksilöinä olemme sekä siitä, miten yhteiskuntamme kykenee vastaanottamaan kriisejä ja vastaamaan niihin yhteisönä resilienssillä tavalla. Yksi huolestuttavimmista piirteistä näissä kirjoituksissa oli aineiston lukuisat kuvaukset elämän otteen hauraudesta ja haavoittuvuuden kokemuksista, jotka poikkeuksellisena aikana jäivät huomaamatta ja kohtaamatta. Martha Fineman (2008) onkin korostanut tarvetta luoda sellaisia yhteiskunnan rakenteita, jotka pystyvät vastaamaan haavoittuvuuteen. Asia on ajankohtainen myös pandemia-ajan jälkeisessä Suomessa: yhä enemmän käydään keskustelua hyvinvointierojen kasvamisesta, ja tuoreimmat tutkimukset (Karvonen ym. 2022; THL 2022a) viittaavat huolestuttavasti siihen, että pandemia-aika on tehnyt eriarvoistavia jakolinjoja eri väestöryhmien välillä entistä syvemmiksi.

Sosiaalityön asiakkaina ovat useimmiten he, jotka ovat ajautuneet jo kauemmas marginaaliin yhteiskunnallisesta vallankäytöstä ja resursseista. Meillä ei yhteiskuntana ole varaa jättää huomioimatta niitä, jotka syystä tai toisesta ovat joutuneet haavoittavien tilanteisiin, ja joilla ei ehkä ole riittäviä resursseja ponnahtaa näistä olosuhteista takaisin hyvään arkeen. Erilaisia avun ja tuen muotoja on oltava tarjolla niin, että jokainen yhteiskunnan jäsen osaltaan voi kokea tulevansa kohdatuksi ja olevansa osa kestävästä huolta pitävää yhteiskuntaa. Sosiaalityön kannalta aineiston kirjoitukset muistuttavat siitä, miten suuri merkitys oikea-aikaisella ja sopivaksi koetulla tuella, niin ammatillisella kuin läheisten ja erilaisten sosiaalisten verkostojen tuottamallakin, voi olla arjessa elämässä kiinni pitävänä voimana.

Kirjallisuus

- Ahosola, Päivi & Tuominen, Katariina & Tiainen, Kristina & Jylhä, Marja & Jolanki, Outi (2021) Mikä muuttui vai muuttuiko mikään? Yli 65-vuotiaiden arki korona-aikana. *Gerontologia* 35 (4), 342–355.
- Brown, Kate & Ecclestone, Katryn & Emmel, Nick (2017) The many faces of vulnerability. *Social Policy and Society* 16 (3), 497–510.
- Carel, Havi H. (2020) The locked-down body: Embodiment in the age of pandemic. *The Philosopher*. <https://www.thephilosopher1923.org/> Luettu 27.6.2023.
- Elder, Glen H., Jr. (1994) Time, human agency and social change: perspectives on the life course. *Social Psychology* 57 (1), 4–15.
- Elder, Glen H., Jr & Giele, Janet Z. (2009) Life course studies. An evolving field. Teoksessa Glen H. Elder, Jr & Janet Z. Giele (toim.) *The craft of life course research*. New York: Guilford Press, 1–24.

- ETENE (2020) COVID-19-epidemian eettinen arviointi. ETENE-julkaisuja 47. https://etene.fi/documents/1429646/44956485/ETENE_Covid-19-epidemian+eettinen+arviointi.pdf Luettu 20.9.2022.
- Fineman, Martha A. (2008) The vulnerable subject: Anchoring equality in the human condition. *Yale Journal of Law and Feminism* 20, 1–24.
- Hietämäki, Johanna & Nipuli, Suvi & October, Martta & Haapakangas, Kimmo & Peltonen, Joonas (2021) Turvallisuus ja lähisuhdeväkivalta. Teoksessa Laura Kestilä, Merita Jokela, Vuokko Härmä & Pekka Rissanen (toim.) Covid-19-epidemian vaikutukset hyvinvointiin, palvelujärjestelmään ja kansantalouteen: Asiantuntija-arvio, kevät 2021. Helsinki: Terveysten ja hyvinvoinnin laitos, 54–62.
- Hänninen Vilma (2003) Sisäinen tarina, elämä ja muutos. *Acta Universitatis Tamperensis* 696. Tampere: Tampere University Press.
- Jokinen, Eeva (2014) Aikuisten arki. Helsinki: Gaudeamus.
- JY (2021) Kirjoituskutsu: ”Kokemuksia korona-ajasta”. Jyväskylän yliopiston tutkimuslaitos. <https://www.jyu.fi/fi/ajankohtaista/arkisto/2021/09/kirjoituskutsu-201dkokemuksia-korona-ajasta201d> Luettu 15.9.2021.
- Kantomaa, Marko (toim.) (2020) Koronapandemian vaikutukset väestön liikuntaan. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2. <https://www.liikuntaneuvosto.fi/wp-content/uploads/2020/10/Koronapandemian-vaikutukset-vaeston-liikuntaan-VLN-julkaisuja-2020-2.pdf> Luettu 20.9.2022.
- Karvonen, Sakari & Kestilä, Laura & Saikkonen, Paula (toim.) (2022) Suomalaisten hyvinvointi 2022. Helsinki: Terveysten ja hyvinvoinnin laitos.
- Kuronen, Marjo (2022) Marginaalisuuden, haavoittuvuuden ja nais erityisyyden käsitteellisiä paikannuksia. Teoksessa Arja Jokinen, Suvi Raitakari & Johanna Ranta (toim.) Sosiaalityö yhteiskunnan marginaaleissa. Konstruktionistisia jäsenyyksiä. Tampere: Vastapaino, 55–84.
- Raitakari, Suvi & Hekkala, Marja & Ilmoniemi, Mikko (2022) Suostutteleva ja tuottava valta aikuiskansalaista koskevassa koronapandemian kriisiviestinnässä. Teoksessa Arja Jokinen, Suvi Raitakari & Johanna Ranta (toim.) Sosiaalityö yhteiskunnan marginaaleissa: Konstruktionistisia jäsenyyksiä. Tampere: Vastapaino, 343–384.
- Riessman, Catherine Kohler (1993) Narrative analysis. *Qualitative Research Methods Series* 30. Newbury Park, Lontoo ja New Delhi: Sage.
- Riessman, Catherine Kohler (2008) Narrative methods for the human sciences. Los Angeles: Sage.
- Sihto, Tiina & Leinonen, Emilia & Kröger, Teppo (2022) Omaishoito ja COVID-19-pandemia: omaishoitajien arki, elämänlaatu ja palveluiden saatavuus koronapandemian aikana. *YFI julkaisuja* 13. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto.
- TENK (2019) Ihmiseen kohdistuvan tutkimuksen eettiset periaatteet ja ihmistieteiden eettinen ennakkoarviointi Suomessa. Tutkimuseettisen neuvottelukunnan ohje 2019. https://tenk.fi/sites/default/files/2021-01/Ihmistieteiden_eettisen_ennakkoarvioinnin_ohje_2020.pdf Luettu 12.9.2021.
- THL (2021) Koronaepidemian vaikutukset hyvinvointiin, palveluihin ja talouteen (2021) THL:n seurantaraportti. <https://www.julkari.fi/handle/10024/140880> Luettu 20.9.2022.
- THL (2022a) Hyvinvointi- ja terveyserot. <https://thl.fi/fi/web/hyvinvointi-ja-terveyserot> Luettu 20.12.2022.

- THL (2022b) Koronaepidemian vaikutukset hyvinvointiin, palveluihin ja talouteen. <https://thl.fi/fi/web/hyvinvoinnin-ja-terveyden-edistamisen-johtaminen/ajankohtaista/koronan-vaikutukset-yhteiskuntaan-ja-palveluihin> Luettu 20.9.2022.
- Thompson, Kate (2011) *Therapeutic journal writing: An introduction for professionals*. Lontoo: Jessica Kingsley Publishers.
- Vasara, Paula (2021) Kirjoituskutsu korona-ajan kokemuksista. Ikääntymisen ja hoivan tutkimuksen huippuyksikön blogi. <https://www.jyu.fi/hytk/fi/laitokset/yfi/en/research/projects/agecare/kirjoituskutsu-korona-ajan-kokemuksista> Luettu 20.9.2022.
- Vasara, Paula (2023) Paikoillaan vanhenemisen varjopuolella. Teoksessa Tiina Sihto & Paula Vasara (toim.) *Hoivan pimeä puoli*. Helsinki: Gaudeamus, 81–104.
- Vasara, Paula & Simonen, Anna & Olakivi, Antero (2023) The trouble with vulnerability. Narrating ageing during the COVID-19 pandemic. *Journal of Aging Studies* 64, 101106. <https://doi.org/10.1016/j.jaging.2023.101106>
- Vilkko, Anni (2010) *Koti vanhetessa*. Teoksessa Anni Vilkko, Asko Suikkanen & Johanna Järvinen-Tassopoulos (toim.) *Kotia paikantamassa*. Rovaniemi: Lapin Yliopistokustannus, 213–236.
- Virokannas, Elina & Liuski, Suvi & Kuronen, Marjo (2020) The contested concept of vulnerability: A literature review. *European Journal of Social Work* 23 (2), 327–339.
- WHO (2022) Coronavirus disease (COVID-19) pandemic. <https://www.who.int/europe/emergencies/situations/covid-19> Luettu 20.12.2022.