

# Koti elämänculussa



*Katja Maununaho, Jenni Kulmala ja Outi Jolanki  
(toim.)*

# *Koti elämäkulussa*

Toimittaneet

*Katja Maununaho, Jenni Kulmala & Outi Jolanki*

[SoPHI]

## SoPhi 158

SoPhi on julkaissut akateemisesti korkeatasoista filosofista ja yhteiskuntatieteellistä kirjallisuutta vuodesta 1995. Kirjoittajamme ovat kansainvälisesti ansioituneita tutkijoita. Julkaisemme sekä suomen- että englanninkielistä kirjallisuutta. Julkaistavat kirjat valitaan tieteellisin kriteerein asiantuntijalausuntojen pohjalta. SoPhin toimintaperiaatteina ovat nopeus, riippumattomuus ja ajankohtaisuus. Kirjat ovat helposti saatavilla maksutta internetistä. SoPhi-kirjat ovat vertaisarvioituja ja mukana julkaisufoorumin luokituksessa.

[www.jyu.fi /sophi](http://www.jyu.fi/sophi)

Kannen kuva ja artikkelien kuvat: Joonas Lukka



CC BY 4.0  
2024 Jyväskylän yliopisto

ISBN 978-952-86-0377-1 (verkkokj.)  
ISSN 1238-8025

## Sisällysluettelo

Johdanto ... 5

*Katja Maununaho, Jenni Kulmala & Outi Jolanki*

Suomalaisten kotityytyväisyys – läheisyys, järjestys  
ja tilan tarpeet kotona ... 13

*Terhi Lampio & Jenni Kulmala*

Onko kotona yksinäistä? – kodin ominaisuudet  
ja koettu yksinäisyys ... 33

*Katja Maununaho, Terhi Lampio, Raúl Castaño De la Rosa  
& Sofie Pelsmakers*

Kodin tärkein paikka – tunne, toiminta ja kokemukset  
asuinympäristössä ... 59

*Katja Maununaho & Ira Verma*

Kotini on linnani ja painajaiseni – suomalaisten kokemukset  
omasta kodista ... 79

*Sakari Kainulainen, Juho Saari, Jenni Kulmala & Mari Aaltonen*

Koti yhteistoiminnan kenttänä – tiskivuorosta turvallisuuden  
tunteeseen ... 103

*Anna Helamaa*

Muuttuva asumisen ihanne – koti yhteisöllisessä senioritalossa ... 119

*Outi Jolanki*

Koti ja toimintakyky – millainen koti ylläpitää  
iäkään toimintakykyä? ... 142  
*Kristina Tiainen & Jenni Kulmala*

Omaishoito ja koti – tavoitteena viihtyisä ja turvallinen  
toimintaympäristö ... 154  
*Elli Aaltonen & Sari Tervonen*

Kotona muistisairauden kanssa – koti on aina koti, vai onko? ... 169  
*Mari Aaltonen, Päivi Eskola & Outi Jolanki*

Oma koti, oma arki – koti kehitysvammaisten nuorten  
aikuisten kokemana ... 186  
*Susanna Rieppo, Sonja Miettinen & kaksi kokemustoimijaa*

Koti yhteiskunnan marginaaleissa – naisten kokemuksia  
kodittomuudesta ja kodista ... 211  
*Riitta Granfelt*

Puuttuva ja vaurioitunut kodin tuntu – kohti merkityksellisiä koti-  
paikkoja aikuisten asumispoluilla ... 230  
*Johanna Ranta & Kirsi Juhila*

Kirjoittajat ... 250

# Johdanto – Tutkimustietoa kodeista tulevaisuuden kotiympäristöjen suunnittelemiseksi

*Katja Maununaho  
Jenni Kulmala  
Outi Jolanki*

**A**suinympäristö ja koti vaikuttavat ihmisten arkielämään ja siinä koettuun tyytyväisyyteen ja hyvinvointiin monin eri tavoin. Hyvinvointiin vaikuttaviin tekijöihin asunnoissa lukeutuu muun muassa asunnon koko, tilajärjestelyt ja niiden kautta muodostuvat yhteydet eri toimintojen välillä, mitkä ovatkin olleet perinteisesti keskeisiä huomionkohteita asuntuosuunnittelussa. Lisäksi asunnon lähiympäristön laadulliset ominaisuudet ja sen piiriin paikantuvat sosiaaliset suhteet ovat keskeisiä hyvinvointikokemusten kannalta ja vaikuttavat myös siihen, muodostuuko asunnosta koti. Koti ei ole vain rakennus ihmisen ympärillä, vaan laajempi tunne, joka muodostuu asuinympäristön ja asuinrakennuksen fyysisistä, sosiaalisista ja psykologisista tekijöistä. Kodin tuntu voi puuttua, vaikka ympärillä olevat ulkoiset puitteet olisivat hienot. Toisaalta taas kodin tuntu voi olla vahva hyvinkin vaatimattomissa oloissa. Se, mistä kokemus kodista muodostuu ja mikä tekee asunnosta kodin, on jokaiselle yksilöllistä. Kodin tarkastelu vaatiikin monitieteistä otetta.

Viimeaikaiset tutkimukset ovat kuitenkin osoittaneet, että asumisen hyvinvointitekijät toteutuvat nykyisessä asuntotuotannossa aiempaa huonommin. Kaupungistumisen myötä uusien asuntojen rakentaminen on painottunut kasvaville kaupunkialueille. Niillä toteutunut asuntotuotanto on painottunut selkeästi yksiöihin ja kaksioihin. Samalla niiden ja kaikkien muiden asuntotyyppien keskikoko on pienentynyt merkittävästi. Pienasuntojen ja sijoitusvuokra-asuntojen painottuminen on johtanut osalla uusista asuinalueista väestöpohjan yksipuolistumiseen. (Ympäristöministeriö 2021; Helsinki 2021; Vaattovaara ja Vuori 2023.) Asumisen ahtauden, yksipuolisuuden ja näihin kytkeytyvien laadullisten ominaisuuksien, kuten pimeiden ja huonosti kalustettavien huonetilojen, myötä mahdollisuudet asumisen tarpeiden toteuttamiseksi ovat heikkenemässä merkittävästi (Pelsmakers ym. 2022). Tämä kehityssuunta osoittaa, että tietoisuutta asumisen hyvinvointivaikutuksista kaupungistuvassa ja kestävästä kehitystä tavoittelevassa yhteiskunnassa on syytä päivittää ja vahvistaa alan eri toimijoiden välillä. Toisaalta laaja-alainen ymmärrys asuinympäristön hyvinvointivaikutuksista kaikkialla Suomessa on tärkeää myös väestön ikääntymisen ja siihen liittyvän yhteiskuntapolitiikan kannalta.

Kodin merkitystä ihmisten hyvinvoinnille ja terveydelle on tutkittu eri tieteenaloilla eri tavoin. Asuntosuunnittelun osalta huomio on kohdentunut asuntojen tilallisiin ja toiminnallisiin ominaisuuksiin sekä asuntoarkkitehtuurin kaupunkikuvallisiin tekijöihin (Meriläinen & Tervo 2022). Tämä on jättänyt kodin eletyt ja kokemukselliset ulottuvuudet ja niihin liittyvät tarpeet suurelta osin tarkastelun ulkopuolelle (Nylander 1999). Sosiaalitieteissä kiinnostus kotia kohtaan on suuntautunut kodin yleiseen merkitykseen asukkaille arjen ympäristönä ja toisaalta kodin sijaintiin, kokoon ja toimivuuteen eri-ikäisten ja eri asemassa olevien ihmisten arjessa. Vähemmän on tutkimusta siitä, miten koti toimii ihmisten hyvinvointiin yhteydessä olevana osatekijänä. Hyvinvointia on kodin sijasta tarkasteltu ensisijaisesti joko yksilön tilanteen tai yhteiskunnan rakenteellisten tekijöiden kuten hyvinvointijärjestelmien näkökulmasta. Terveystieteissä huomiota on kiinnitetty eniten kodin turvallisuuteen sekä kodin sopivuuteen terveyden, toimintakyvyn tai elämäntilanteen muuttuessa.

Tämän kirjan tavoitteena on kääntää katse suomalaisiin koteihin, niissä ihmisten arjen myötä toteutuvaan elettyyn ja koettuun hyvin-

vointiin ja näiden väliseen vuorovaikutteiseen suhteeseen. Kirja edustaa monitieteistä kodin ja asuinympäristön tutkimusta ja pyrkii tavoittamaan lukijoita niin sosiaalitieteiden, terveystieteiden kuin arkkitehtuurin ja kaupunkisuunnittelun saralta. Monitieteisyys on sisäänkirjoitettu kotitutkimukseen, koska koti on paikka, jossa niin hyvinvointijärjestelmien kuin myös rakennetun ympäristön ratkaisut kohtaavat asukkaiden arjen käytännöt ja tarpeet. Tästä syystä ymmärrys kodin roolista ja merkityksestä hyvinvoinnille on olennaista sekä järjestelmien että ympäristön kestäväen kehittämisen kannalta. Yhteiskunnan muutostekijät, kuten väestön ja elämäntyylien moninaistuminen, väestön ikääntyminen, koronapandemia tai ympäristökriisit heijastuvat kotona toteutuviin toimintoihin ja kotiin liitettyihin merkityksiin. Muutosten myötä kodin merkityssisältöihin ja kodin arjen kulttuuriin liittyvä tutkimus on noussemassa aiempaa keskeisempään asemaan eri tieteenaloilla. Toisaalta kodin käsitteen tarkastelu on luontaisesti monitieteellistä. Esimerkiksi arkkitehtuurin kannalta perinteinen tarkastelun kohde on ollut asunto tai asuinympäristö. Koti on puolestaan asukkaidensa asuntoon tekemä eletty tila, jonka tarkastelu vaatii monialaista näkökulmaa.

Kodin merkitystä tarkastellaan tässä kirjassa monien erilaisten väestö- ja sosiaaliryhmien kautta mukaan lukien vaikeassa taloudellisessa, terveydellisessä ja sosiaalisessa tilanteessa elävät ihmiset. Lisäksi kirjan luvut tuovat esille kodin moninaisia merkityksiä ja kotikäsitteen muutosta ajassa. Kirja tarkastelee kodin merkitystä elämäntilanteessa ja elämänmuutosten myötä, mutta myös kodin muuttuvaa ja muuttunutta merkitystä suomalaisessa kulttuurissa ja arjessa. Monitieteisyyden lisäksi kirjassa esitetty ymmärrys kodista on moniulotteinen ja usealle eri mittakaavatasolle sijoittuva. Koti sijoittuu fyysiseen asuinympäristöön, mutta se ei rajaudu asunnon seinien sisäpuolelle, vaan ulottuu asukkaille tärkeisiin paikkoihin, toimintoihin ja palveluihin asuinympäristössä. Näiden yksityisten, puolijulkisten ja julkisten tilojen väliset yhteydet ovat yksi tärkeä kodin osatekijä. Toisaalta fyysinen ympäristö ei itsessään riitä kodin muodostamiseksi, vaan yhtä lailla tärkeitä osatekijöitä ovat perhe, läheiset ihmissuhteet, sekä heidän kanssaan yhdessä toteutetut kodin käytännöt.

Monitieteisyys ja näkökulmien moninaisuus tarkoittaa myös sitä, että kirjassa tarkastellaan erilaisia koteja ja asumisympäristöjä sekä erilaisia



asukasryhmiä. Tarkastelussa on myös heitä, jotka asuvat yksin ja joilla ei ole perhettä tai läheisiä jakamassa kotia. Sosiaalinen ympäristö laajasti ymmärrettynä on yksi keskeisiä tarkastelunäkökulmia ja sisältää perheen ja läheisten lisäksi muut ihmissuhteet ja vuorovaikutusverkostot. Asuinympäristön palvelut ovat osa sekä fyysistä rakennettua ympäristöä että sosiaalista ympäristöä. Asuinympäristössä saatavilla olevien ja kotiin tuotujen palveluiden on havaittu olevan yhteydessä hyvinvointiin. Kirjan luvuissa tarkastellaan siten myös palvelujärjestelmän ja palveluiden merkitystä kodissa asumiselle ja arjen hyvinvoinnille.

Kotikokemukseen vaikuttavat asumishistoria ja muistot, joiden kautta koti voi kiinnittyä useaan eri paikkaan ajassa ja tilassa. Kodin hyvinvointivaikutusten kannalta elämäntilanteeseen liittyvä näkökulma on tärkeä. On kiinnostavaa, miten kodissa koettuun hyvinvointiin tai pahoinvointiin liittyvät merkitykset elävät ajan myötä, yhtäältä yksittäisten hetkien ja tilanteiden myötä, mutta erityisesti elämäntilanteen aikana kerrostuen ja muuttuen. Lapsuuden kodin muistot, nuoruuden itsenäistyminen ja muutto asuntoon, josta vähitellen muodostuu oma koti, aikuisuudessa vahvistuva kodin arki, ja siihen ikääntyessä kohdentuvat muutokset vaikuttavat kaikki sekä ketjuuntuvalla tavalla toinen toisiinsa, että siihen mikä on kodissa kulloisellakin hetkellä tärkeää, ja miten koti tukee hyvinvointia parhaalla tavalla. Joidenkin arkea ja elämäntilannetta leimaa asuinpaikan pysyvyys ja kotia vaihdetaan vähän. Toisaalta on paljon ihmisiä, joiden asumishistoriaan kuuluu paljon muuttoja ja siirtymiä eri paikkojen välillä, sekä ihmisiä, joille oma koti ei ole itsestäänselvyys, vaan elämästä suuri osa on sujunut laitospäätöksissä. Jos arki on ollut siirtymiä ja kodin vaihdoksia, pysyvää turvalliseksi koettua omaa kotia ei välttämättä koskaan saavuteta. Kirjan luvuissa tarkastellaan myös niitä tilanteita, jolloin terveyssyistä tai muista syistä kodin merkitys muuttuu eikä koti ole enää turvallinen tai pelkästään oman perheen paikka, vaan esimerkiksi hoivatyöntekijöiden työpaikka. Kirjassa tarkastellaan siis myös kodin merkityksen muuttumista sekä muuttuvia elämäntilanteita ja erilaisia koteja.

Tilastojen valossa Suomessa oli vuonna 2021 lähes 2 800 000 asunotonta ja vastaava määrä koteja (SVT 2021). Kodeista noin 38 prosenttia sijaitsee omakotitaloissa, noin 13 prosenttia rivitaloissa ja noin 37 prosenttia kerrostaloissa. Uusien asuntojen osalta rakentaminen on

painottunut kuitenkin aiempaa selvemmin kerrostaloihin. Erilaisten elämäntilanteiden tarpeiden mukaisesti joustaville ja kohtuuhintaisille asumismuodoille on kuitenkin tarvetta. Viime vuosina Suomessakin erilaiset yhteisölliset asumisen mallit ovat yleistyneet, ja erilaisia malleja kehitellään niin kansalaisten itsensä kuin asuntorakentajien toimesta. Tämä kehitys kertoo siitä, että on tarvetta myös niille asumisen vaihtoehdoille, joissa sosiaaliset kontaktit ja toiminta laajenevat yksityiskodin ulkopuolelle. Kodin merkitys on tältäkin osin muutoksessa.

Kirjan luvuissa tarkastellaan koteja ja kodin merkitystä monien eri menetelmien avulla ja monenlaisista teoreettisista näkökulmista. Neljässä ensimmäisessä luvussa perehdytään suomalaisista kodeista kerättyjen kyselyaineistojen analyysien tuloksiin, joita esitellään tässä kirjassa ensimmäistä kertaa. Muissa luvuissa käytetään aineistoina erilaisille asukasryhmille tehtyjä haastatteluita ja etnografista havainnointiaineistoa, hyödynnetään ja kootaan yhteen aiempien empiiristen analyysien tuloksia sekä käytetään osin myös aiemmin julkaisematonta aineistoa ja tuloksia. Lisäksi kirjan luvuissa tuodaan uudella tavalla yhteen kirjan monitieteellisen kirjoittajajoukon laajaa suomalaisten kotien viitekehukseen liittyvää teoreettista, empiiristä ja yhteiskuntapoliittista asiantuntemusta.

Kirjan eri osissa nostetaan esiin sekä yleisiä kodin eri osatekijöihin liittyviä kokemuksia, että erityisiä elämäntilanteita, joissa kodin merkitys korostuu tai saa uusia ulottuvuuksia. Ensimmäisenä luvussa Suomalainen kotityytyväisyys Terhi Lampio ja Jenni Kulmala tarkastelevat yleisesti millaista suomalaisissa kodeissa on ja miten siellä viihdytään. Tarkastelussa kuuluu erityisesti keski-ikäisten naisten ääni. Tämän jälkeen luvussa Onko kotona yksinäistä? Katja Maununaho, Terhi Lampio, Raúl Casaña De la Rosa ja Sofie Pelsmakers käsittelevät saman kyselyaineiston ja vuonna 2022 koostetun kirjallisuuskatsauksen pohjalta kodeissa koettua yksinäisyyttä. Aineistoista muodostetaan jäsenystä yksinäisyyden ja asuinympäristön välisistä suhteista kaupungin ja yhteiskunnan makrotason, naapurustojen sosiaalisen ja fyysisen ympäristön välitason, sekä asunnon mikrotason välillä. Luvussa Kodin tärkein paikka Katja Maununaho ja Ira Verma jatkavat yleisten kotiin liitettyjen merkitysten tarkastelua, tällä kertaa korona-aikana kerättyjen kyselyvastausten pohjalta. He nostavat esiin kotiin liitetyn tilan- ja elämänhallinnan tunteen,

kodin arkisten toimintojen, sekä kotiympäristön aistillisten ja kokemuksellisten ominaisuuksien merkitystä asukkaiden hyvinvoinnin kannalta. Luvussa Kotini on linnani ja painajaiseni Sakari Kainulainen, Juho Saari, Jenni Kulmala ja Mari Aaltonen tarkastelevat työikäisten ja ikään-tyneiden ihmisten koteihinsa liittämistä myönteisiä ja kielteisiä piirteitä ja niiden yhteyksiä kotona viihtymiseen ja yleisemmin elämään tyytyväisyyteen Kotikyselyn vastausten pohjalta. Tarkastelu tuo esiin ihmisten koteihinsa liittämien kokemusten merkitystä tulevaisuuden kotiympäristöjen suunnittelussa.

Luvuissa Koti yhteistoiminnan kenttänä ja Muuttuva asumisen ihanne tarkastellaan kotikäsitteilyn muuttumista ja uudenlaisia yhteisöllisiä asumisjärjestelyitä, jotka haastavat totutun ymmärryksen kodista ydinperheen asuntona. Anna Helamaa tarkastelee yhteisöllistä asumista käsittelevässä luvussa kotia yhteistoiminnan kenttänä. Helamaa tuo esille erilaisia suomalaisia ja kansainvälisiä esimerkkejä yhteisöasumisesta ja niissä toteutuvista yhteistoiminnan muodoista. Luvussa Muuttuva asumisen ihanne Outi Jolanki tarkastelee yhteisöllisyyttä erityisesti ikään-tyvien ihmisten näkökulmasta. Hän tuo esille senioreille suunnattujen yhteisöllisten asumisen mallien nopeaa lisääntymistä ja kuvaa yhteisöllisen asumisen moninaisia merkityksiä arjessa ja asukkaiden koetulle hyvinvoinnille.

Luvussa Koti ja toimintakyky Kristina Tiainen ja Jenni Kulmala tarkastelevat kodin merkitystä iäkkäiden ihmisten toimintakyvylle. Kirjoittajat tuovat esille erityisesti niitä tekijöitä, joihin vaikuttamalla voidaan ylläpitää toimintakykyä kotiympäristössä ikääntyessä ja terveyden heikketessä. Luvussa Omaishoito ja koti Elli Aaltonen ja Sari Tervonen jatkavat kodin tarkastelua iäkkäiden pariskuntien näkökulmasta ja erityisesti silloin, kun toisen puolison terveys heikkenee muistisairauden myötä. Tarkastelua kohdennetaan kodin merkityksen muuttumiseen omaishoitotilanteen myötä ja siihen, miten muistisairaus vaikuttaa puolisoitten selviytymiseen yhteisestä kotiarjesta. Muistisairauden merkitystä puolisoitten arkeen jatkaa luku Kotona muistisairauden kanssa, jossa Mari Aaltonen, Päivi Eskola ja Outi Jolanki tarkastelevat sitä millaista puolisoitten arki on, kun toinen sairastuu muistisairauteen. Luvussa tuodaan esille, miten kodista voi omaishoitotilanteessa tulla hoivan paikka, joka ei enää tunnu samalta kodilta.

Kirjan kolmessa viimeisessä luvussa käsitellään kodin merkitystä ihmisille, joille oma asunto, turvallinen asunto tai minkäänlainen asunto ei ole itsestäänselvyys. Tarkastelun kohteena ovat ihmisryhmät, jotka elävät yhteiskunnan marginaalissa eikä heitä useinkaan huomioida asuntopoliittisissa keskusteluissa tai asuntorakentamisessa. Luvussa Oma koti, oma arki Susanna Rieppo ja Sonja Miettinen tarkastelevat kotia kehitysvammaisten nuorten aikuisten kokemana. Luku tuo esiin sitä, kuinka tärkeä saavutus oman kodin saaminen heille on ja miten oma koti tukee nuorten omatoimisuutta ja omanarvontuntoa. Riitta Granfeltin luvussa Koti yhteiskunnan marginaaleissa tarkastellaan puolestaan ihmisiä, joilla ei välttämättä ole asuntoa ollenkaan, puhumattakaan paikasta, jota voisi kutsua kodiksi. Granfelt tarkastelee erityisesti naisten kokemuksia kodittomuudesta ja kodista sitten kun sellaisen viimein saa. Teemaa kodin merkityksestä tilanteissa, joissa oman asunnon saaminen ei ole ollenkaan varmaa tai se voidaan menettää monta kertaa elämän aikana jatkaa myös luku Puuttuva ja vaurioitunut kodin tuntu. Johanna Ranta ja Kirsi Juhila tarkastelevat elämäntilanteita, jolloin kodista tulee turvaton paikka eikä se enää tunnu kodilta ja kodista voidaan joutua luopumaan pakon edessä.

Kokonaisuudessaan kirja kokoaa yhteen monitieteellistä tietoa kodin merkityksestä ihmisten hyvinvoinnille hyvin erilaisissa elämäntilanteissa. Tällä kirjalla pyrimme haastamaan ajattelua siitä, mitä kodilla tarkoitetaan ja laajentamaan ymmärrystä kodin moninaisuudesta. Asuntosuunnittelussa kodin merkitykset ulkoistetaan yleensä asukkaiden yksityiseksi asiaksi. Tällöin tullaan sivuuttaneeksi niihin liittyvien asuinympäristön laadullisten tekijöiden merkitys kodin toteuttamisessa. Toisaalta kotiin ja kotona asumiseen viitataan useissa kansallisissa ohjeissa ja suosituksissa, mutta laaja-alainen pohdinta siitä, mitä kaikkea koti voi asukkailleen tarkoittaa tai kotien tarkastelu yhteiskuntapoliittisena kysymyksenä, jää usein puuttumaan. Tässä kirjassa esiin nostettu monitieteellinen tarkastelu on olennaista tulevaisuuden kotiympäristöjen suunnittelun kannalta. Toivomme, että kirjan kautta syntyvä keskustelu kodista ja sen monimerkityksellisyydestä johtaa tulevaisuudessa entistä viihtyisämpiin koteihin ja niissä asuviin hyvinvoiviin ihmisiin.

## Lähteet

- Helsinki 2021: Asumisen ja siihen liittyvän maankäytön toteutusohjelma. *Helsingin kaupungin keskushallinnon julkaisuja* 2021:1.
- SVT 2021: Asutokunnat ja asuntoväestö muuttujina. Tilastokeskus, Asunnot ja asuinolot, 001\_115a\_2021
- Ympäristöministeriö 2021: Asuntotuotannon laatumuutokset 2005–2020. Korkeampaa, tiiviimpää ja energiatehokkaampaa. *Ympäristöministeriön julkaisuja* 2021:29.
- Meriläinen, Sanna & Tervo Anne 2022: *Asuntoarkkitehtuurin käsikirja*. Helsinki: Rakennustieto.
- Nylander, Ola 1999: *Bostaden som arkitektur*. Stockholm: Svensk Byggtjänst.
- Pelsmakers, Sofie – Nisonen, Essi – Maununaho, Katja – Kaasalainen, Tapio – Tarpio, Jyrki – Lehtinen, Taru & Castaño-Rosa Raúl 2022: Mistä syntyy kestävä asuin ympäristö? – Tutkijat kokosivat tarkastuslistan. *Arkkitehti* 4/2022.
- Vaattovaara, Mari & Vuori, Pekka 2023: Asuntorakentamisen muutokset pääkaupunkiseudulla ja Tampereella vuosina 2015–2021. *Tutkimuskatsauksia* 2023:2. Helsinki: Helsingin kaupunki.

# Suomalaisten kotityytyväisyys – Läheisyys, järjestys ja tilantarpeet kotona

*Terhi Lampio*

ORCID: 0000-0002-8566-2438

*Jenni Kulmala*

ORCID: 0000-0003-0194-5551

## Johdanto

**A**suminen on moniulotteinen ilmiö. Se pitää sisällään toiveita ja tarpeita sekä käytettävissä olevia resursseja ja mahdollisuuksia. Näille kaikille on tyypillistä, että ne muuttuvat elämänculun eri vaiheissa. (Kempainen, Uusitalo ja Kuoppamäki 2017, 33.) Koti eroa asunnosta siten, että koti ei ole pelkkä rakennus, vaan siihen liittyy intiimejä subjektiivisia kokemuksia (Blunt ja Dowling 2006, 3, 10). Kysyttäessä ihmisiltä kodin merkityksestä, ihmiset liittävät siihen useimmiten positiivisia tunteita ja kokemuksia, kuten turvallisuutta, rakkautta tai onnellista perhe-elämää (Gifford 2002, 238). Aina sanan *koti* kaiku ei kuitenkaan ole myönteinen ja lämmin, vaan siihen voi liittyä myös pelon ja vapau-

den puutteen tunnetta, esimerkiksi sanoissa kotiväkivalta ja kotiaresti (Blunt ja Dowling 2006, 10).

Ympäristöministeriön ja Suomen ympäristökeskuksen julkaisema Asukasbarometri 2016 kertoo, että Suomessa ihmiset ovat yleisesti ottaen tyytyväisiä asuinympäristönsä viihtyisyyteen, ja tyytyväisyyttä lisäävät kodin mieleinen sijainti, hyvät liikenneyhteydet, luonnonympäristön läheisyys sekä asuinalueen rauhallisuus. Eniten tyytymättömyyttä asuinympäristöön aiheuttavat melu ja turvattomuus liikenteessä ja lähiympäristössä. (Strandell 2017, 100). Omaan kotiin liittyen ihmiset pitävät tärkeänä sen kodikkuutta ja viihtyisyyttä sekä asumiskustannusten kohtuullisuutta (Juntto 2008, 21).

Vuonna 2016 suomalaisten koteihin liittyvää tietoa kerättiin Helsingin Sanomien verkkosivuilla toteutetulla laajalla Kotikyselyllä<sup>1</sup>. Kysely julkistettiin 2.10.2016 ilmestyneen artikkelin ”Millaista sinun kotonasi oikeasti on? Käykö vieraita, siivoatko, onko kiva tulla kotiin?” (Berner ja Nykänen 2016) yhteydessä. Valtaosa vastauksista kertyi artikkelin julkaisupäivänä ja tätä seuranneena päivänä. Aihepiirejä kyselyssä olivat esimerkiksi rutiinit kotona, kokemukset ja tunteet kotiin liittyen, ihanteet kodin puitteisiin liittyen sekä nykyiset asumisen puitteet. Tämän kirjan useissa luvuissa viitataan tähän laajaan kotikyselyyn. Tässä luvussa tarkastellaan yleisellä tasolla kyselystä esiin nousseita havaintoja suomalaisten kotityytyväisyydestä sekä siitä, millaista suomalaisten kodeissa on. Kotityytyväisyyttä sekä kokemuksia kodista peilataan suhteessa suomalaisten ikään, koulutukseen ja taloudelliseen asemaan. Tarkastelun avulla pyrimme auttamaan lukijaa ymmärtämään suomalaisten kotityytyväisyyteen yhteydessä olevia tekijöitä ja etsimään ratkaisuja kotien kehittämisiin entistä enemmän asujiensa tarpeita vastaaviksi.

Tarkastelun kohteena olevaan Kotikyselyyn vastasi yhteensä 13 438 ihmistä. Valtaosa vastaajista oli iältään 20–49-vuotiaita (70 %), ja heistä naisia oli 78 %. Vastaajien kotitalouden kuukausittaiset käytettävissä olevat tulot sijoittuivat useimmiten välille 2000–5999 euroa (63 %). Yliopistokoulutuksen korkeimpana koulutuksenaan oli suorittanut noin puolet (49 %) vastaajista. Hieman yli puolet (56 %) asui kerrostalossa, ja neljännes (24 %) omakotitalossa. Keskimäärin vastaajien kodeissa oli kolme huo-

---

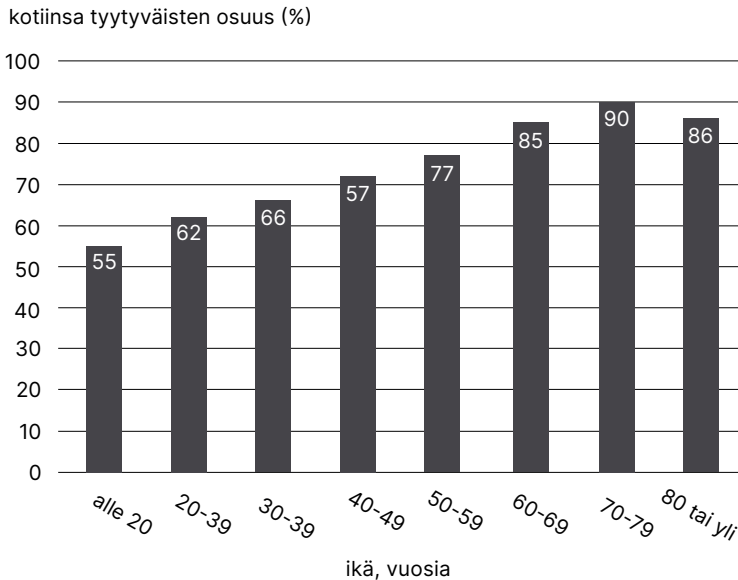
1 Kysely toteutettiin Tampereen yliopiston ja Helsingin Sanomien yhteistyönä.

netta. Heidän kotiensa pinta-alan mediaani oli 77 neliometriä (keskiarvo 93 neliometriä). Enemmistö vastaajista asui pääkaupunkiseudulla.

Kotikyselyn tuloksia tulkittaessa on hyvä ottaa huomioon aineiston rajoitteet. Tässä luvussa kotityytyväisyyden ja kotiin liittyvien kokemusten kuvauksissa painottuvat 20–49-vuotiaiden sekä naisten äänet, koska heidän määränsä aineistossa on suuri. Tuloksia tarkastellessa on myös hyvä muistaa, että kyselyaineiston keruu on tapahtunut ennen vuonna 2020 alkanutta koronapandemiaa.

## Suomalaisten kotityytyväisyyden kokemus

Suomalaisten kotiin liittyvä tyytyväisyys vaikuttaa olevan varsin korkealla tasolla, Helsingin Sanomien laajaan Kotikyselyyn vastanneista kotiinsa tyytyväisiä (antoi arvosanan 8–10 asteikolla 0–10) oli noin 70 % vastaajista. Kotityytyväisyys kuitenkin vaihteli vastaajien iän ja sosioekonomisen aseman mukaan.



**Kuva 1.** Kotiinsa tyytyväisten osuudet (%) ikäryhmittäin.



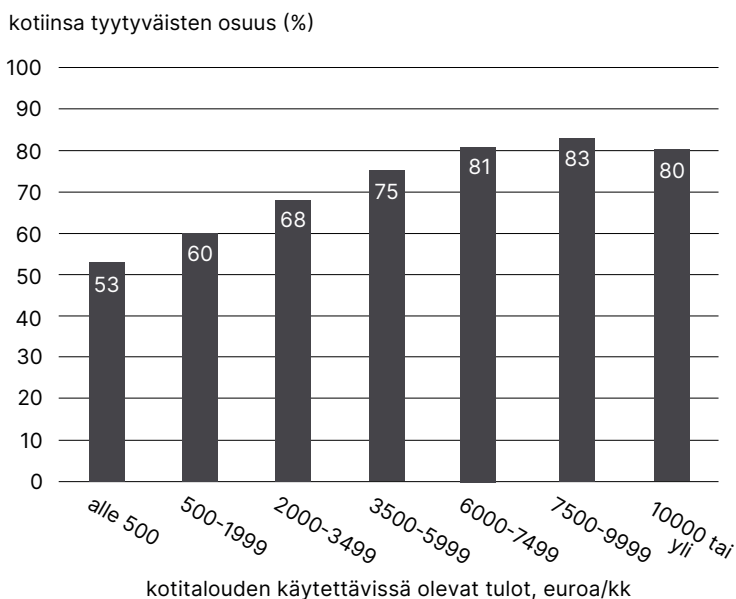
Tyytyväisyys omaan kotiin linkittyi vahvasti ikään. Tyytyväisyyden havaittiin kasvavan tasaisesti iän myötä, vaikkakin kaikista vanhimman ikäryhmän kohdalla tyytyväisyydessä havaittiin hienoista laskua (kuva 1). Kokonaisuudessaan ikäryhmien väliset erot kotityytyväisyydessä olivat huomattavan suuria. Esimerkiksi alle 20-vuotiaista hieman yli puolet raportoi olevansa tyytyväinen kotiinsa, vastaavan osuuden ollessa 70–79-vuotiaiden joukossa jopa 90 %.

Eri-ikäisten ihmisten välisiä kotityytyväisyyden eroja voidaan selittää erilaisista näkökulmista käsin. Nuorten vastaajien heikompaa kotityytyväisyyttä voi selittää se, että nykyistä asuntoa verrataan lapsuuden kotiin, ja nykyisen kodin puutteet ja tunnelmat eivät välttämättä yllä lapsuuden kodin tasolle. Lapsuuden kodin merkitys on usein suuri, koska siihen liittyy pitkältä ajalta tapahtumia ja muistoja (Raijas 2008, 127). Kaikista nuorimpien kohdalla matalampaa kotityytyväisyyttä voisi selittää myös muuttohaaveet omaan kotiin, jos asutaan vielä vanhempien kanssa.

Iän mukaan muuttuvaan kotityytyväisyyteen voidaan yrittää etsiä vastauksia myös naapurisuhteista. Nuoremmilla ihmisillä naapurisuhteet ovat keskimäärin kevyempiä tai niihin ei välttämättä kiinnitetä huomiota, mutta ikääntyessä niiden merkitys lisääntyy ja vahvistuu (Hirvonen 2013, 20; Seppänen ym. 2012, 64). Iäkkäät esimerkiksi luottavat nuorempiaan enemmän avun saantiin naapureilta (Seppänen ym. 2012, 56). Kaikista vanhimpien kohdalla kotityytyväisyyden laskusuunta taas voi mahdollisesti kertoa heidän pohdinnoistaan omasta pärjäämisestä kodissa ja siitä, että koti ei enää vastaa muuttuvan terveyden ja toimintakyvyn vaatimuksiin. Iäkkäiden kohdalla yleisimpiä syitä pysähtyä pohtimaan omia asumisjärjestelyitä ovatkin terveyteen, toimintakykyyn ja kodin esteettömyyteen liittyvät kysymykset (Vilkkö ym. 2018, 169).

Tulot ja varallisuus vaikuttavat mahdollisuuksiin valita itselle mieluisin ja viihtyisä asuinympäristö, mikä on yhteydessä asuinympäristöä koskevaan tyytyväisyyteen (Ilmarinen ym. 2018, 76). Myös omaan asumiseen liittyvä tyytyväisyys vaihtelee tulojen mukaan (Juntto 2008, 16). Sama ilmiö toistui Kotikyselyssä, kun tulojen noustessa havaittiin myös kotityytyväisyyden nousevan (kuva 2). Vastaajista, jotka kertoivat käytettävissä olevien tulojensa olevan alle 500 euroa kuukaudessa, kotiinsa tyytyväisiä oli vain hieman yli puolet. Vastaavasti tuloryhmässä 7500–9999 euroa, korkeampaa kotityytyväisyyttä raportoi 83 %. Mata-

latuloisten vastaajien alhaisempaa kotityytyväisyyttä voisi mahdollisesti selittää toiveiden ja todellisuuden kohtaamattomuus. Asumiseen liittyy usein erilaisia ihanteiden normeja (Kempainen, Uusitalo ja Kuoppamäki 2017), joihin omaa kotia saatetaan peilata. Pienituloisista erityisesti yksin asuvien kohdalla asuinolot voivat olla vaatimattomat (Kauppinen ym. 2015, 65). Asunnon ulkoisten puitteiden lisäksi kotioloihin voi liittyä esimerkiksi tyytymättömyyttä kodin ihmissuhteisiin tai niiden vähäisyyteen, mikä voi nousta esiin kotiin liittyvänä tyytymättömyytenä (aineiston kotityytyväisyyteen liittyvistä tekijöistä lisää myös luvussa Kotini on linnani ja painajaiseni).



**Kuva 2.** Kotiinsa tyytyväisten osuus (%) ja kotitalouden kuukausittaiset tulot.

Kotityytyväisyyttä ja taloudellisia tekijöitä tarkastellessa on hyvä huomioida erihintaisten kotien sijoittuminen erilaisiin ympäristöihin ja asuinalueisiin. Kodin ja asuinalueen kiinteä yhteys nousee esiin erityisesti asuinalueita koskettavien muutosten aikaan. Epäsuotuisat kehi-

tyskulut asuinalueella voivat muuttaa omaan kotiin sijoitettujen taloudellisten resurssien arvoa omistusasunnossa asuvilla ja vaikuttaa heidän kotityytyväisyyteensä. Muuttotappioalueilla asuntojen myyminen voi olla vaikeaa, ja se voi esimerkiksi hidastaa iäkkään ihmisen muuttamista hänelle sillä hetkellä paremmin soveltuvaan asuntoon ja asuinympäristöön. Yhtä lailla tämä voi aiheuttaa ongelmia työikäisille ja lapsiperheille, jos heidän muuttamisensa uusien työmahdollisuuksien perässä vaikeutuu. Jos asutaan asunnossa, jossa ei varsinaisesti enää haluttaisi asua tai ei enää pärjätä, voitaneen olettaa kotityytyväisyyden laskevan. Kotityytyväisyys ei siis välttämättä muodostu pelkästään asunnon seinien sisäpuolelta käsin, vaan myös asuinympäristö on sen muotoutumisessa eri tavoin läsnä.

Tytytyväisyys kotiin ja asumiseen ei vaikuta olevan suoraan yhteydessä ihmisen suorittamaan koulutukseen. Kotikysely osoitti, että koulutusryhmien väliset prosentuaaliset erot kotityytyväisyydessä olivat pieniä, mutta kuitenkin isossa aineistossa tilastollisesti merkitseviä; kotityytyväisyys oli korkeimmillaan yliopistokoulutuksen (74 %) ja ammatillisen koulutuksen suorittaneilla (71 %), ja matalimmillaan lukion tai ylioppilastutkinnon suorittaneilla (61 %). Myöskään naisten ja miesten välillä kotityytyväisyydessä ei havaittu eroa.

Kotityytyväisyys oli vuonna 2016 pääosin korkealla tasolla. Se lisääntyi nousevan iän ja taloudellisen aseman nousun yhteydessä. Jotta kotityytyväisyyden eroja saataisiin kurrottua umpeen, toimenpiteitä tulisi kohdentaa ryhmiin, joilla kotityytyväisyys on matalinta. Toimenpiteiden tulisi koskea erityisesti nuoria, nuoria aikuisia sekä matalatuloisia ihmisiä, ja niiden olisi hyvä koskea asumisen fyysisiä puitteita, mutta myös sosiaalisia suhteita.

## **Millaista suomalaisten kodeissa on?**

Millaiseksi suomalaiset ihmiset sitten mieltävät oman kotinsa ja kodissa olemisen? Kotikyselyn kautta saatiin tietoa myös siitä, millaisia kokemuksia suomalaisilla on kodin ihmissuhteista sekä kodin ja asuinympäristön puitteista. Tarkastelun kohteena olivat muun muassa kotona koettu yksinäisyys, mahdollinen seksin ja fyysisen läheisyyden puute ja

mahdolliset ongelmalliset ihmissuhteet. Lisäksi tarkasteltiin sitä, kokevatko ihmiset kotonaan olevan ahdasta, sotkuista, likaista tai meluisaa, tai kärsitäänkö kotona oman rauhan puutteesta, häiritsevätkö naapurit tai koetaanko kodin sijainti liian syrjäiseksi. Saatujen vastauksien toivotaan hyödyttävän esimerkiksi suunnittelijoita tai kotona asumista tukevien palveluiden kehittäjiä.

### *Yksinäisyys kotona*

Sanoja yksinäisyys, yksinolo ja yksinasuminen kuulee usein käytettävän synonyymeina, mutta yksinolo ei automaattisesti tarkoita itsensä yksinäiseksi tuntemista. Yksinäisyydellä tarkoitetaan sitä, kun ihminen ei ole valinnut yksinoloa itse. (Saari 2016a, 20.) Yksinäisyyden tunne aiheuttaa elimistöön fyysisen ja psyykkisen stressitilan, mikä lisää erilaisten fyysisten ja psyykkisten sairauksien, kuten myös ennenaikaisen kuoleman, riskiä (Kauhanen 2016, 112–113) sekä heikentää elämänlaatua (Kainulainen 2016, 114–125). Yksinäisyyteen liittyviä hyvinvointivaikutuksia ja niiden yhteyksiä asuinympäristöön tarkastellaan myös luvussa Onko kotona yksinäistä?. Kotikyselyyn vastanneista suomalaisista noin kymmenesosa (11 %) kertoi kokevansa yksinäisyyttä kodissaan.

Kotikyselyssä oltiin kiinnostuneita nimenomaan yksinäisyydestä kodissa, siksi prosenttien vertailu aikaisempaan yksinäisyyttä käsittelevään tutkimuskirjallisuuteen kannattaa tehdä varoen, ja ottaen huomioon erilaiset mittausten menetelmät. Kodilla on yleisesti ottaen tärkeä merkitys ihmisille ja kodissa vietetään paljon aikaa, joten kodissa koettulla yksinäisyydellä on elämään suuri merkitys. Useiden yksinäisyyttä käsittelevien tutkimusten pohjalta yksinäisten suomalaisten osuudeksi on arvioitu noin 15 % (Saari 2016b, 303). FinSote-kyselyn mukaan vuonna 2016 yksinäisiä oli 10 % kaikista suomalaisista (Sotkanet 2021a).

Yksinäisyyden kokemuksen on todettu vähenevän jonkin verran siirryttäessä nuoruudesta aikuisuuteen. Kuitenkin myöhemmällä iällä yksinäisyyden kokemus alkaa usein lisääntymään. (Kainulainen 2016, 118.) Kotikyselyssä yksinäisyyden yleistymistä vanhimmissa ikäryhmissä ei kuitenkaan havaittu, mutta kyselyn vastausten tulkinnessa on huomioitava se, että otosta ei voida pitää välttämättä kaikkien ikäryhmien kohdalla edustavana. Kodissa koettu yksinäisyys oli korkeimmillaan alle

20-vuotiaiden kohdalla (24 %), ja matalimmillaan 80-vuotiailla ja sitä vanhemmilla ihmisillä (5 %). FinSote-kyselyn mukaan vuonna 2016 yli 75-vuotiaista yksinäisiä oli 12 % (Sotkanet 2021a), mikä voi osoittaa, että Kotikyselyyn vastanneet 80-vuotiaat ja vanhemmat vastaajat edustivat vähemmän yksinäisyyttä kokevien ryhmää. Koska kysely toteutettiin verkkokyselynä, iäkkäimmistä korostuvat mahdollisesti he, joiden toimintakyky on hyvä. Iän ja yksinäisyyden yhteys kertoo elämäntapojen tapahtumien ja muutosten yksinäisyyttä lisäävistä tai vähentävistä seuroista.

Naisten ja miesten välillä yksinäisyyden määrässä ei useinkaan havaita suurta eroa (Kainulainen 2016, 118; Sotkanet 2021b). Kotikyselyn mukaan kotiin liittyvässä yksinäisyydessä naisten ja miesten välillä oli hieman eroa, kun kyselyyn vastanneista miehistä yksinäisyyttä kodissa koki 15 % ja naisista 10 %. Myös naimattomien miesten on havaittu kärsivän yksinäisyydestä useammin verrattuna naimattomiin naisiin (Pinquart 2003). Lisäksi esimerkiksi yksin asuminen voi aiheuttaa sukupuolten välille eroavaisuutta, koska yksinasuvat ovat keskimäärin yksinäisempiä verrattuna parisuhteessa eläviin. (Kainulainen 2016, 122. ks. myös tämän kirjan luku Onko kotona yksinäistä?). Kyselyyn vastanneista miehistä 25 % asui yksin ja naisista 23 %.

Yksinäisyyden määrä on usein kytköksissä tuloihin. Yksinäisyys on selvästi yleisempää matalatuloisilla ihmisillä, jolloin sen yleisyydeksi on joissakin tutkimuksissa arvioitu jopa 30 %, kun varakkaammilla sen yleisyys on usein 10 %. (Saari 2016b, 313.) Myös Kotikyselyssä kodissa koettu yksinäisyys yhdistyi tuloihin; kodissa koettu yksinäisyyden kokemus lähti vähenemään alimmista tuloista korkeampia tuloja kohti. Ihmisistä, joiden kotitalouden kuukausittaiset tulot ovat alle 500 euroa kuukaudessa, jopa noin joka kolmannes koki yksinäisyyttä, ja ihmisten kohdalla, joilla tulot 6000–9999 euroa, se oli huomattavasti alhaisempaa, vain noin 4 %. Huono-osaisuus vaikuttaakin olevan selvästi yhteydessä voimakkaampaan yksinäisyyden kokemukseen (Saari 2016b, 313).

Peruskoulutasoisen koulutuksen suorittaneista viidesosa koki kodissaan yksinäisyyttä, kun yliopistokoulutuksen ja ammattikorkeakoulun suorittaneilla osuus oli puolet matalampi. Eroa korkeimpien ja matalimman koulutustason välillä selittää mahdollisesti edellä mainittu yksinäisyyden yhteys tulotasoon ja huono-osaisuuteen, mutta myös se, että

korkeampi koulutus tuo jo itsessään välineitä ja harjoitusta sosiaaliseen vuorovaikutukseen. Lisäksi kannattaa huomioida, että nuorten kohdalla yksinäisyyttä oli enemmän verrattuna vanhempiin ihmisiin, ja nuoret ovat usein ehtineet suorittaa ainoastaan peruskoulun loppuun asti.

### *Seksin tai fyysisen läheisyyden puute kotona*

Terveysteen kosketus vaikuttaa laskemalla sydämen sykettä, verenpainetta sekä stressihormoni kortisolin eritystä (Field 2010). Samaan aikaan kosketus lisää elimistössä oksitosiinin määrää, mikä saa aikaan hyvänolon ja kiintymyksen tunteita (Field 2010). Erään tutkimuksen mukaan säännöllisen kosketuksen, joka voi olla esimerkiksi halaamista, selkään taputtamista tai suutelemista, on todettu olevan yhteydessä vielä viiden vuoden kuluttua elimistön kroonisen tulehdustilan matalampaan tasoon. Kosketuksella oli tämä vaikutus huolimatta siitä, tapahtuuko kosketus parisuhteessa, kaverisuhteessa vai naapurisuhteessa. (Thomas ja Kim 2020.) Myös seksuaalisella kanssakäymisellä tiedetään olevan lukuisia hyvinvointivaikutuksia (Jannini ym. 2009), ja vastentahtoisesti ilman seksiä elämiseen voi liittyä tyytymättömyyden ja vihan tunteita (Donnelly ym. 2001). Kotikyselyssä kysyttiin fyysisen läheisyyden tai seksin puutteesta kärsimisestä kotona ja siitä kertoi neljännes vastaajista.

Seksin tai fyysisen läheisyyden puute kotona on yhteydessä ikään. Seksin tai fyysisen läheisyyden puute oli suurinta nuoremmilla vastaajilla ja väheni iän noustessa. Alle 20-vuotiaiden kohdalla fyysisen läheisyyden tai seksin puutteesta raportoi jopa kolmannes, ja 80-vuotiaista ja sitä vanhemmista 14 %. Naisista seksin tai fyysisen läheisyyden puutteesta kertoi joka viides ja miehistä noin kolmannes. Useimmiten läheisyyden ja seksin puutteesta kertoivat matalatuloiset vastaajat, joista lähes puolet (46 %) kertoi siitä. Koulutusryhmistä eniten fyysisen läheisyyden tai seksin puutteesta kertoivat kärsivänsä lukion tai ylioppilastutkinnon suorittaneet (31 %) ja vähiten yliopistokoulutuksen suorittaneet (23 %).

### *Ongelmalliset ihmissuhteet kotona*

Kodin ongelmallisia ihmissuhteita voivat synnyttää monenlaiset asiat, kuten esimerkiksi perheenjäsenten mielenterveyteen liittyvät haasteet

tai riippuvuusongelmat. Vanhemman alkoholiongelma aiheuttaa usein muille perheenjäsenille sosiaalista eristäytymistä leimautumisen pelon vuoksi, taloudellisia ongelmia, emotionaalisen tuen puutetta runsaasti alkoholia käyttävän henkilön taholta, sekä väkivaltaa kotona (Nätkin 1987). Yksityisyyttä ja omaa pärjäämistä korostavassa kulttuurissa apua ei aina haeta, jolloin vaikea ja monimutkainen ihmissuhde voi muodostua ikään kuin loukuksi kodissa (Nätkin 1987). Kotikyselyssä kysyttiin, kokevatko vastaajat kotinsa ihmissuhteet ongelmallisiksi, mutta vastaajien kokemukseen yhteydessä olevia tekijöitä ei tässä tapauksessa tunneta.

Kotikyselyn vastaajista noin joka kymmenes kertoi, että omassa kodissa on ongelmallisia ihmissuhteita. Eniten niistä raportoivat alle 20-vuotiaat (19 %) ja vähiten 70–79-vuotiaat (4 %). Naisten ja miesten välillä ei ollut suurta prosentuaalista eroa ongelmallisiksi koettujen ihmissuhteiden määrissä, ja myös eri koulutusryhmien väliset prosentuaaliset erot olivat melko pieniä, mutta aineiston laajuudesta johtuen tilastollisesti merkitseviä. Ongelmat kodin ihmissuhteissa voivat tehdä kodista turvattoman ja pelottavan paikan. Turvattomaan kotiin liittyy epävarmuuden tunnetta, suojattomuutta, huolta ja ahdistusta (Vornanen 2006, 122, ks. myös luku Puuttuva ja vaurioitunut kodin tuntu). Lapset ovat kodin turvattomuuden suhteen erityisen haavoittuvassa asemassa, koska heillä ei ole mahdollisuutta vaihtaa omaa kasvuympäristöään ja kotiaan (Vornanen 2006, 138). Toinen erityisen haavoittuvassa asemassa oleva ryhmä on terveydentilaltaan heikentyneet iäkkäät ihmiset, jotka asuvat omaishoidon tai kotihoidon turvin omissa kodeissaan (Luoma, Tiilikallio ja Helakallio 2018, kt. myös luvut Omaishoito ja koti ja Ikääntyneiden turvallisuus ja toimintakyky).

### *Ahtaus kodissa*

Kodissa koettuun hyvinvointiin liitetään arjen tuttuja rutiineja, oleilua ja lepäämistä (Rajjas 2008, 127, ks. myös luku Kodin tärkein paikka) ja kodin ahtaus voi haitata näitä. Kodin ahtauden voidaan katsoa syntyvän siitä, kun omiin tarpeisiin nähden kodissa ei ole tarpeeksi tilaa. Tilastokeskuksen määritelmän mukaan ahtaasti asumisella tarkoitetaan sitä, että asunnossa asuvien ihmisten lukumäärä ylittää asunnon huoneiden luku-

määrän (SVT 2022). Tämä määritelmä ei kuitenkaan kerro ahtaudesta kokemuksena. Lisäksi määritelmä voi johtaa harhaan yksinasuvien kohdalla, koska määritelmän mukaisesti heitä ei lueta ahtaasti asuviin, vaikka he asuisivat hyvinkin pienessä yksiössä. (Meriläinen ja Tervo 2022, 20.) Jos kodin pienistä tiloista puhutaan positiiviseen sävyyn, silloin usein käytetään sanoja kompakti tai tiivis. Ahtaudesta omassa kodissaan raportoi Kotikyselyssä noin joka viides vastaaja.

Älttäen 20–39-vuotiaista joka neljäs kertoi kotinsa olevan ahdas, kun taas 80-vuotiaat ja sitä vanhimmat eivät juurikaan valittaneet kotinsa ahtaudesta. Ikä ei kuitenkaan täysin suoraviivaisesti laskenut tai nostanut ahtaudesta kertomisen yleisyyttä, mutta suuntaus oli, että nuorempien kodeissa ahtautta on enemmän ja vanhemmilla vähemmän. Naisten ja miesten välillä ei kodin ahtaudessa ollut eroa. Kokemus kodin ahtaudesta oli luonnollisesti yhteydessä tuloihin, ja korkeammassa tuloryhmissä ahtautta raportoitiin harvemmin. Kotitalouden kuukausittaisten käytettävissä olevien tulojen ollessa alle 500 euroa kodin ahtaudesta kertoi jopa joka kolmas, kun taas tulojen ollessa 7500 euroa tai enemmän ahtaudesta kertoi vain joka kymmenes. Pienituloisista erityisesti yksinasuvilla ahtaasti asuminen on yleistä (Kauppinen ym. 2015, 65). Eniten ahtautta oli lukion tai ylioppilastutkinnon suorittaneiden kotona (23 %) ja vähiten ammatillisen koulutuksen suorittaneiden kodeissa (17 %).

Kodin ahtaudella on merkitystä asumisen näkökulmasta, mutta sillä voi olla merkitystä myös laajempien ilmiöiden kehityksessä. On esitetty, että kaupunkiasuntojen ahtauteen puuttuminen olisi yksi huomioitava seikka, kun halutaan edesauttaa kaupungistumista (Ilmarinen ym. 2018, 76; Pelsmakers, Saarimaa ja Vaattovaara 2022). Ylipäätään asukkaiden näkemyksiä sopivan kaupunkiasunnon ominaisuuksista tulisi kuulla aktiivisesti, myös silloin kun kaupunkialueilla asuntoja rakennetaan lähtökohtaisesti sijoitusasunnoiksi. Tällöin elämisen mahdollisuuksien huomioiminen asunnoissa ei saisi jäädä muiden asioiden katveeseen. Esimerkiksi mahdollisuudet oman asunnon muokkaamiseen omien tarpeiden mukaan olisivat tärkeitä oman itsensä toteuttamisen kannalta (Aura ym. 1997, 58, 61, 63; Pelsmakers ym. 2022b). Käytännössä vähiten päätösvaltaa oman asunnon valitsemisessa on matalatuloisilla ja heikossa asemassa olevilla ihmisillä.



## *Sotkuisuus tai likaisuus kotona*

Kotien ja asuinympäristön likaisuuden väheneminen elintason nousun myötä on vähentänyt huomattavasti erilaisten tautien määrää ja lisännyt terveyttä ja hyvinvointia. Nykypäivänä suomalaisen kodin siisteyteen kohdistetaan edelleen huomiota, mutta suuntaviivoja luovat usein asumisen trendeihin ja estetiikkaan liittyvät vaatimukset (Tedre 2000). Terveyteen liittyen on päinvastoin tultu siihen pisteeseen, että liiallisen puhtauden on jopa väitetty olevan yhteydessä terveyshaittoihin, kuten allergioiden lisääntymiseen. Edelleen kuitenkin kodin epäsiisteyden perusteella tehdään päätelmiä sen asukkaista, kuten heidän uusavuttomuudestaan (Tedre 2000) tai kyvyttömyydestään huolehtia itsestään. Kodin sotkuisuus ja likaisuus heikentävät kodissa viihtymistä mahdollisesti erityisesti silloin, kun oma ihannekoti hahmotetaan siistinä ja järjestyksessä olevana. Oman kotinsa sotkuiseksi tai likaiseksi määritteli noin viidesosa Kotikyselyyn vastanneista.

Kotinsa sotkuisuudesta ja likaisuudesta kertoivat eniten alle 50-vuotiaat. Alle 50-vuotiaista tästä kertoi lähes joka kolmas ja yli 60-vuotiaista ja sitä vanhemmista vain 5 %. Tulokseen voi mahdollisesti vaikuttaa alle 50-vuotiaiden kotona asuvat lapset tai muuten kiireinen elämärytmi. Naisten ja miesten välillä ei juurikaan ollut eroa siinä, koettiinko kotona olevan sotkuista tai likaista. Usein kodin puhtauteen liittyvät odotukset ovat eri sukupuolten kohdalla erilaisia, kun naisilta oletetaan suurempaa vastuunottoa kodin siisteydestä (Tedre 2000; Saarikangas 2002, 117–123). Ajankäyttötutkimusten mukaan naiset tekevätkin edelleen kotiöitä keskimäärin miehiä enemmän (Jokinen 2005, 46).

Kokemus kodin sotkuisuudesta ja likaisuudesta väheni tulojen noustessa. Kun kotitalouden tulot olivat alle 2000 euroa sotkuisuudesta tai likaisuudesta kodissa raportoi noin neljännes, kun taas tulojen ollessa 10 000 euroa tai enemmän sotkuisuudesta raportoi noin joka kymmenes vastaaja. Kodin epäsiisteyden linkittymistä tuloihin voi selittää se, että korkeatuloisilla on enemmän mahdollisuuksia hyödyntää maksullisia siivouspalveluita sekä ylipäättään mahdollisuuksia vaikuttaa oman kodin tiloihin kodin puhtaanapitoa helpottaen.

### *Oman rauhan puute kotona*

Omaan asuinalueeseen liittyen ihmiset pitävät tärkeänä asiana asuinalueen rauhallisuutta, myös silloin, kun he asuvat melko kaupunkimaisissa ympäristöissä. Tähän liittyy usein kodin sijainnin luonnonläheisyyden arvostaminen. (Kortteinen, Tuominen ja Vaattovaara 2005; Strandell 2017, 100). Ihmiset haluavat asua lähellä toisia ihmisiä, mutta he kokevat, että heillä tulee olla mahdollisuus vetäytyä omaan rauhaan, esimerkiksi luontoon, tarpeen vaatiessa. Asumiseen liittyen tarpeesta vetäytyä omaan rauhaan kodin sisällä puhutaan kuitenkin usein vähemmän. Aihetta on kuitenkin lähestytty jo pitkän aikaa esimerkiksi mittaamalla henkilöä kohti kodin neliömetrejä tai kodin huoneiden lukumääriä. Tulokset näistä antavat hyödyllistä suuntaviivaa mahdollisesta oman rauhan puutteesta kodissa, mutta mittaukset eivät kuitenkaan ota mukaan subjektiivista kokemusta näistä, eivätkä ne myöskään kerro erilaisista asuntoratkaisuista. Kotikyselyssä vastaajilta kysyttiin suoraan, kokevatko he kodissaan oman rauhan puutetta. Tästä kertoi kärsivänsä 14 % vastaajista.

Oman rauhan puutteesta kodissa kärsivät eniten nuorimmat. Alle 20-vuotiaista oman rauhan puutteesta omassa kodissa raportoi lähes joka neljäs ja 30–39-vuotiaista joka viides. Vähiten tästä raportoivat 70–79-vuotiaat, vain 3 %. Nuorten suurempaa oman rauhan puutetta voisi mahdollisesti selittää asumismuoto, esimerkiksi yhteisasuminen tai muu niukkojen taloudellisten reunaehtojen sanelema asumistapa. Kodissa koetussa oman rauhan puutteesta ei ollut naisten ja miesten välillä suurta eroa. Kotitalouden kuukausitulojen ollessa 6000–7499 euroa ja 3500–5900 euroa rauhattomuudesta raportoitiin eniten ja vähiten niiden ollessa 500–1999 euroa. Tulosta kotitalouden kuukausituloihin liittyen, ensimmäisten mainittujen ryhmien kohdalla, voisi selittää näissä ryhmissä esimerkiksi lapset kotona. Koulutusryhmistä peruskoulutasoisen koulutuksen suorittaneet raportoivat oman rauhan puutteesta kodissa eniten ja vähiten ammatillisen koulutuksen suorittaneet.

### *Meluisuus kotona*

Ääntä pidetään meluna, kun ääni on kuulijalleen tilanteessa epätoivottu. Melua pidetään usein osana kaupungissa asumista, jolloin luonnon

rauhan läheisyys omassa asuinympäristössä korostuu. Onnistuneen meluntorjunnan tunnusmerkkinä pidetään sitä, että omassa kodissa on mahdollisuus olla hiljaisuudessa. Mahdollisuus hiljaisuuteen edesauttaa esimerkiksi rentoutumista ja työstä palautumista, kuten myös lisää luovuutta. (Ampuja 2009.) Melu voi kantautua kotiin ulkoympäristöstä tai naapuriasunnoista, mutta melua voi syntyä myös kodin sisäpuolelta. Kotikyselyssä selvisi, että kodin meluisuudesta yleisesti ottaen, erittelemättä sen lähdeä, kärsii kymmenesosa vastaajista.

Kodin meluisuudesta raportoivat eniten alle 40-vuotiaat vastaajat, joista lähes joka viides koki kotinsa meluisana. Näiden ikäluokkien kohdalla kodin sisäisen melun taustalla voivat esimerkiksi olla leikkivät lapset tai musiikkia soittavat nuoret. Naisten ja miesten välillä ei ollut suurta eroa kodin meluisuudesta kertomisessa. Tulojen näkökulmasta kodin meluisuudesta raportoinnissa oli näkyvillä pientä eroa: Eniten melusta raportoivat korkeatuloiset, joiden kotitalouden kuukausittaiset käytettävissä olevat tulot olivat 10 000 euroa tai enemmän ja vähiten ihmiset, joiden kotitalouden tulot 500–1999 euroa. Korkeatuloisten kohdalla voisi olettaa, että taloudelliset resurssit eivät aiheuta esteitä rauhallisen asuinympäristön valitsemiseen tai kodin äänieristykseen panostamiseen, vaan kodin melu onkin mahdollisesti enemmän kodin sisältä tulevaa melua, kuten esimerkiksi lapsiarjen ääniä. Koulutusryhmistä eniten meluisuutta kodissa oli peruskoulutasoisen koulutuksen suorittaneilla (16 %) ja vähiten ammatillisen koulutuksen suorittaneilla (10 %).

### *Naapurit häiritsevät*

Naapureiden taholta tapahtuva häiritseminen voi tarkoittaa naapureilta omaan kotiin kantautuvia ääniä. Voidaan puhua naapurimelusta, jolla tarkoitetaan naapureiden elämisen ääniä, kuten juhlimista ja lasten leikkimistä (Ampuja 2009). Naapureiden aiheuttama melu onkin yksi yleisimmistä naapurikiistojen aiheista. Naapureiden taholta tapahtuva häirintä voi tarkoittaa muutakin, se voi olla tupakansavua, roskaamista, auton väärin pysäköintiä tai juoruilua. (Hirvonen 2013, 44, 48–49). Lisäksi se voi tarkoittaa myös esimerkiksi jätteiden käsittelyn laiminlyöntiä (Haverinen ja Kouvo 2011). Kotikyselyssä naapureiden taholta tapahtuvasta häirinnästä kertoi vajaa kymmenesosa vastaajista.

Tarkasteltaessa eri ikäisten kokemuksia naapureiden häiritsevyydestä, naapurit vaikuttavan häiritsevän eniten 20–29-vuotiaita, ja osuus pieneni iän lisääntyessä. 80-vuotiaista ja vanhemmista yksikään vastaaja ei raportoinut naapureiden häiritsevän. Iäkkäät tyypillisesti suhtautuvat naapurustoonsa suopeimmin ja ovat mukautuvaisimpia naapurihäiriöihin (Hirvonen 2013, 65). Naisten ja miesten kokemuksissa ei ollut juurikaan eroa. Häiritsevien naapureiden yleisyys liittyi omaan tulotasoon. Eniten kokemusta häiritsevistä naapureista oli ihmisillä, joiden kotitalouden käytettävissä olevat tulot olivat alle 500 euroa, ja vähiten ihmisillä, joiden tulot sijoittuivat välille 7500–9999 euroa. Korkeimman koulutuksen suhteen eniten kokemuksia naapureiden taholta tapahtuvasta häirinnästä oli peruskoulutasoisen koulutuksen ja lukion tai ylioppilastutkinnon suorittaneilla ja vähiten yliopistotutkinnon suorittaneilla, vaikkakin erot näiden välillä ei olleet huomattavia.

### *Koti on liian syrjäisessä paikassa*

Kodin syrjäisyydellä voidaan tarkoittaa pitkiä välimatkoja palveluiden piiriin tai kokemusta omaa asuinseutua koskevan päätöksenteon kaukaisuudesta, mutta sillä voidaan tarkoittaa myös syrjäisyyden symbolista merkitystä. Syrjäisyyden tunnetta voi tuottaa julkisuudessa paljon esillä oleva puhe liitoskunnista. (Kattilakoski ja Sireni 2020.) Muuttotappioalueilla asuvat ihmiset ovat heikommassa asemassa työ- ja koulutusmahdollisuuksien suhteen ja näitä alueita uhkaa usein lisäksi muutokset hyvinvointirakenteissa (Tuuva-Hongisto 2017). Oman kodin sijainnin kokemiseen liian syrjäiseksi vaikuttavat varmasti paljon omat aikaisemmat kokemukset, esimerkiksi millaiset omat lapsuuden kotiseudut ovat olleet. Toiselle kodin syrjäisyys voi tarkoittaa kaupungin välittömässä läheisyydessä sijaitsevaa lähiötä ja toiselle yli tunnin ajomatkaa lähimpään ruokakauppaan. Kotikyselyssä vain 7 % koki kotinsa olevan syrjässä, mutta syrjäisyyden kokemuksen vähäisyys todennäköisesti johtuu pääkaupunkiseudun vastaajien suuresta määrästä.

Kokemus kodin liian syrjäisestä sijainnista oli suurimmillaan alle 20-vuotiailla, ja kokemuksen yleisyys väheni iän noustessa. 80-vuotiaista tai vanhemmista kukaan ei kokenut kotinsa sijaintia liian syrjäiseksi, joka todennäköisesti jälleen johtuu vastaajien painottumisesta pääkau-

punkiseudun asukkaisiin. Esimerkiksi asukasbarometrin mukaan liian pitkät välimatkat asuinympäristössä koskettavat yleensä ikääntyneitä (Strandell 2017, 101). Kotikyselyyn vastanneet 80-vuotiaat ja sitä vanhemmat erosivat ikäluokkansa keskimääräisestä myös siinä, että heidän kotiinsa liittyvä yksinäisyys ei noudattanut iälle tyyppillistä yksinäisyyden kulkua, kun se ei lisääntynyt vanhimmissa ikäluokissa.

Naisten ja miesten välillä kokemuksissa kodin syrjäisyydestä ei juuri ollut eroa. Tulojen suhteen kodin sijainnin kokeminen liian syrjäisenä oli yleisintä vastaajille, joiden kotitalouden kuukausittaiset käytettävissä olevat tulot olivat alle 500 euroa ja vähiten yleistä vastaajilla, joiden tulot olivat 7500–9999 euroa. Koulutus ei aiheuttanut suurta vaihtelua kokemukseen kodin liian syrjäisestä sijainnista.

## Lopuksi

Tässä kappaleessa on tarkasteltu suomalaisten koteja kotityytyväisyyden ja kotiin liittyvien kokemusten kautta. Teksti pohjautuu suurelta osin Helsingin Sanomien toteuttamaan laajaan Kotikyselyyn, joka toteutettiin ennen koronapandemiaa vuonna 2016. Vaikka kyselyn tulokset paljastavat kiinnostavia asioita suomalaisten kotiinsa yhdistämistä kokemuksista, vastaukset antavat aiheutta myös uusille kiinnostaville kysymyksille, kuten miksi kotityytyväisyys lisääntyy iän nousun myötä ja minkälaiset erilaiset mekanismit selittävät havaittua yhteyttä korkeamman kotityytyväisyyden ja korkeampien tulojen välillä.

Valtaosalle suomalaisista kotiin liittyi myönteisiä kokemuksia ja useimmat kertoivat tyytyväisyydestä omaan kotiin. Koti voi kuitenkin näyttäytyä ihmisille eri tavoin. Kotiin voi liittyä tyydyttymättömiä tarpeita, kuten fyysisen kosketuksen puutetta ja tyytymättömyyttä kodin järjestykseen tai tilan tarpeisiin. Kyselyn vastauksista nousi esiin erityisen huolestuttavia havaintoja erityisesti matalatuloisimpien ihmisten kohdalla. He raportoivat usein fyysisen läheisyyden tai seksin puutetta, yksinäisyyttä sekä tilallista ahtautta. Tämän vuoksi erityistä huomiota tulisikin kiinnittää matalatuloisimpien ihmisten asumisen ratkaisuihin, kuten yhteisöllisyyttä mahdollistaviin tiloihin, jotka tukevat sosiaalisten suhteiden rakentumista. (ks. myös luku Koti yhteistoiminnan kent-

tänä). Taulukossa 1 on nostettu esiin kyselyn tulosten pohjalta nousseita kehittämissideoita eri-ikäisten ihmisten kotityytyväisyyden tukemiseen. Huomioimalla eri-ikäisten erilaiset tarpeet kodin ja asuinympäristön suunnittelussa voidaan tukea laaja-alaisesti hyvinvointia ja sosiaalisia suhteita.

<p>Nuoret</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Yhteistiloja kerrostaloihin tai muita yhteisiä tiloja asuinalueelle – Mahdollisuuksia järjestää nuorille erilaista toimintaa, jotta he pääsevät tapaamaan toisiaan ja tutustumaan lähellä asuviin toisiin nuoriin</li><li>- Huomio myös kodin sisäiseen ilmapiiriin ja turvallisuuteen</li></ul> <p>Nuoret, nuoret aikuiset ja aikuiset</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Asuntoihin tilaa ja tilojen muokkausmahdollisuuksia – Mahdollisuus vuorotella tilantunnun ja yksityisten linnakkeiden välillä</li><li>- Kodin siistinä pitämisen helpottaminen – Käytännölliset pintamateriaalit sekä materiaalit, joissa jokainen pölyhiukkanen tai lika ei näy</li><li>- Rohkaiseminen sosiaalisten suhteiden luomiseen naapureiden ja samalla asuinalueella asuvien kanssa</li></ul> <p>Ikääntyneet</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Kodin esteettömyyteen ja turvallisuuteen huomion kiinnittäminen</li><li>- Kodin sijainti, joka mahdollistaa osallisuuden ja arkielämän liikkumisen</li><li>- Yhteisölliset asumismuodot, joilla voidaan ehkäistä yksinäisyyttä</li><li>- Naapuriavun tarjoamisen ja hyödyntämisen esillä pitäminen</li></ul>
---

**Taulukko 1.** Asumisen suunnittelussa huomioitavia kotityytyväisyyttä tukevia tekijöitä.

## Lähteet

- Ampuja, Outi 2019: Ääntä joka tuutista? Kriittisiä havaintoja ääniympäristöstämme. *Tekniikan Waiheita* 2/2019.
- Aura, Seppo., Horelli, Liisa & Korpela Kalevi 1997: *Ympäristöpsykologian perusteet*. Porvoo: WSOY.
- Blunt, Alison & Dowling, Robyn 2006: *Home*. Lontoo: Routledge.
- Donnelly, Denise – Burgess, Elisabeth – Anderson, Sally – Davis, Regina & Dillard, Joy 2001: Involuntary celibacy: A life course analysis. *The Journal of sex research*, 38(2).
- Field, Tiffany 2010: Touch for socioemotional and physical wellbeing. A review. *Developmental Review*, 30(4).
- Gifford, Robert 2002: *Environmental psychology: principles and practice*. Colville: Optimal Books.
- Haverinen, Risto. & Kouvo, Antti. 2011: Milloin naapurin asiat kuuluvat sinulle? Naapurihäiriöihin puuttuminen ja niihin mukautuminen. *Yhdyskuntasuunnittelu*, 49(2).
- Hirvonen Jukka. 2013: *Suomalaisen naapuruuden piirteitä asukaskyselyn valossa*. Tutkimusraportti. Helsinki: Unigrafia.
- Ilmarinen Katja – Kauppinen Timo. M. & Karvonen Sakari. 2018: Asuinolot ja niiden alueellinen vaihtelu. Teoksessa Kestilä, Laura & Karvonen, Sakari (toim.) *Suomalaisten hyvinvointi 2018*. Helsinki: Punamusta.
- Jannini, Emmanuele A – Fisher, William A – Bitzer, Johannes & McMahon, Chris G 2009: Is sex just fun? How sexual activity improves health. *Journal of sexual medicine*, 6(10).
- Jokinen, Eeva 2005: *Aikuisten arki*. Helsinki: Gaudeamus.
- Junto, Anneli 2008: Asumisvalinnat, liikkuvuus ja asumisen arkitalous. Teoksessa Lammi, Minna & Timonen, Päivi (toim.) *Koti – tehtävistä uusiin ihanteisiin*. Kuluttajatutkimuksenkirjoja 4. Tampere: Tampereen Yliopistopaino.
- Kainulainen, Sakari 2016: Yksinäisen elämänlaatu. Teoksessa Saari, Juho (toim.) *Yksinäisten Suomi*. Helsinki: Gaudemus.
- Kattilakoski, Mari & Sireni, Maarit 2020: Koettu arjen hyvinvointi ja sen murteumat maaseudun naisten kertomuksissa. *Maaseutututkimus*, 1/2020.
- Kauhanen, Jussi 2016: Teoksessa Saari, Juho (toim.) *Yksinäisten Suomi*. Helsinki: Gaudemus.
- Kauppinen, Timo. M. – Hannikainen-Ingman, Katri – Sallila, Seppo & Viitanen Veera 2015: *Pienituloisten asuinolot*. Työpäpaperi 22/2015. Tampere: Yliopistopaino.
- Kempainen, Tiina – Uusitalo, Outi & Kuoppamäki, Sanna-Mari 2017: Asumisnormit vai yksilölliset haaveet? Asumistoiveet eri elämänvaiheissa.

- Kulutustutkimus. Nyt*, 11(1).
- Kortteinen, Matti – Tuominen, Martti & Vaattovaara, Mari 2005: Asumistoi-  
veet, sosiaalinen epäjärjestys ja kaupunkisuunnittelu pääkaupunkiseudulla.  
*Yhteiskuntapolitiikka*, 70(2).
- Luoma, Minna-Liisa – Tiilikallio, Piia & Helakallio, Päivi 2018: Kotona asuviin  
kohdistuva kaltoinkohtelu ja väkivalta. *Duodecim*, 134(18).
- Meriläinen, Sanna & Tervo, Anne 2022: *Asuntoarkkitehtuurin käsikirja*. Helsinki:  
Rakennustieto.
- Nätkin, Ritva 1987: Viina kolmantena pyöränä avioliitossa. *Alkoholipolitiikka*,  
52(2–8).
- Pelsmakers, Sofie – Saarimaa, Sini & Vaattovaara, Mari 2022: Micro-homes  
in Finland Today: Avoiding macro-mistakes. *Nordic Journal of Architectural  
Research, special issue: The Housing Question of Tomorrow*.
- Pelsmakers, Sofie – Nisonen, Essi – Maununaho, Katja – Kaasalainen, Tapio –  
Tarpio, Jyrki – Lehtinen, Taru & Castaño-Rosa, Raúl 2022: Mistä syntyy  
kestävä asuinypäristö? *Arkkitehti*, 4/2022.
- Pinquart, Martin 2003: Loneliness in married, widowed, divorced, and nev-  
er-married older adults. *Journal of social and personal relationships*, 20(1).
- Raijas, Anu 2008: Arki keskittyy kotiin. Teoksessa Lammi, Minna & Timonen,  
Päivi (toim.) *Koti – tehtävistä uusiin ihanteisiin*. Kuluttajatutkimuksenkirjoja  
4. Tampere: Tampereen Yliopistopaino.
- Saari, Juho 2016a: Aluksi: Matkalla yksinäisyyteen. Teoksessa Saari, Juho (toim).  
*Yksinäisten Suomi*. Helsinki: Gaudemus.
- Saari, Juho 2016b: Lopuksi: Yksinäisyyden tulevaisuus. Teoksessa Saari, Juho  
(toim). *Yksinäisten Suomi*. Helsinki: Gaudemus.
- Saarikangas, Kirsi 2002: *Asunnon muodonmuutoksia. Puhtauden estetiikka ja suku-  
puoli modernissa arkkitehtuurissa*. Helsinki: Suomalaisen Kirjallisuuden Seura.
- Seppänen, Marjaana – Haapola, Ilkka – Puolakka, Kalle & Tiilikainen, Elisa  
2012: Takaisin Liipolaan. Lähiö fyysisenä ja sosiaalisena asuinypäristönä.  
*Ympäristöministeriön raportteja* 14/2012. Helsinki: Edita Prima.
- Sotkanet 2021a. Itsensä yksinäiseksi tuntevien osuus (%). Haettu 14.9.2021:  
[https://sotkanet.fi/sotkanet/fi/taulukko/?indicator=szY0irl20jMEAA=  
=&region=s07MBAA=&year=sy4rBwA=&gender=t&abs=f&color=f&buildVersion=3.0-SNAPSHOT&buildTimestamp=202103120740](https://sotkanet.fi/sotkanet/fi/taulukko/?indicator=szY0irl20jMEAA=&region=s07MBAA=&year=sy4rBwA=&gender=t&abs=f&color=f&buildVersion=3.0-SNAPSHOT&buildTimestamp=202103120740)
- Sotkanet 2021b. Itsensä yksinäiseksi tuntevien osuus (%). Haettu 14.9.2021:  
[https://sotkanet.fi/sotkanet/fi/taulukko/?indicator=szY0irl20jMEAA=  
=&region=s07MBAA=&year=sy4rBwA=&gender=m;f;t&abs=f&color=f&buildVersion=3.0-SNAPSHOT&buildTimestamp=202103120740](https://sotkanet.fi/sotkanet/fi/taulukko/?indicator=szY0irl20jMEAA=&region=s07MBAA=&year=sy4rBwA=&gender=m;f;t&abs=f&color=f&buildVersion=3.0-SNAPSHOT&buildTimestamp=202103120740)
- Strandell, Anna 2017: Asukasbarometri 2016. Kysely kaupunkimaisista ympä-  
ristöistä. *Suomen ympäristökeskuksen raportteja* 19/2017. Helsinki, Suomen



Ympäristökeskus.

- Suomen virallinen tilasto (SVT) 2022: Asunnot ja asuinolot [verkkojulkaisu]. ISSN=1798-6745. Helsinki: Tilastokeskus.
- Tedre, Silva 2000: Hoivaa jokapäiväisten toistojen maailmassa. *Yhteiskuntapolitiikka*, 65(6).
- Thomas, Patricia. A & Kim Seoyoun 2020: Lost touch? Implications of Physical Touch for Physical Health. *Journals of Gerontology: Social Sciences*, 76(3).
- Tuuva-Hongisto, Sari 2017: Kotona, maalla, syrjässä. Syrjäkylänuorten haaveita kotiseudulle jäämisestä. *Nuorisotutkimus*, 36(3).
- Vilkko, Anni – Sainio, Päivi – Hammar, Teija & Vainio, Suvi 2018: Asuinympäristö. Iäkkäiden ihmisten arkitoimista suoriutuminen, asuinympäristö ja apuvälineet. Teoksessa Koponen, Päivikki – Borodulin, Katja – Lundkvist, Annamari – Sääksjärvi, Katri & Koskinen, Seppo (toim.) *Terveys, toimintakyky ja hyvinvointi Suomessa*. FinTerveys 2017-tutkimus. Helsinki, verkkojulkaisu.
- Vornanen, Riitta 2006: Perhe – turvattomuutta vai turvaa? Teoksessa Hokkanen, Liisa & Sauvola, Maritta (toim.) *Puhumattomat paikat. Puheenvuoroja perheestä*. Oulu, Oulun kaupungin painatuskeskus.

# Onko kotona yksinäistä? – Kodin ominaisuudet ja koettu yksinäisyys

*Katja Maununaho*

ORCID: 0000-0002-3227-1783

*Terhi Lampio*

ORCID: 0000-0002-8566-2438

*Raúl Castaño-Rosa*

ORCID: 0000-0002-4459-0220

*Sofie Pelsmakers*

ORCID: 0000-0001-6933-2626

## Johdanto

**K**oti on ihmiselle keskeinen yksityisyyden toteutumisen paikka. Toisaalta kotona koetaan myös yksinäisyyttä. Yksinäisyyden kokemus ei ole lähtökohtaisesti riippuvainen kodissa asuvien henkilöiden lukumäärästä, eikä yksin asuminen tarkoita välttämättä, että ihminen on yksinäinen, vaan hän voi toteuttaa kaipaamiaan sosiaalisia suhteita monella tavalla. Kuitenkin yksin asumisen yleistyessä on tärkeää muodostaa ymmärrystä kodin ominaisuuksien ja yksinäisyyden välisestä suhteesta ihmisen hyvinvointiin.

Yksinäisyydellä on useita ulottuvuuksia. Lähes jokainen ihminen kokee joskus ohimenevää yksinäisyyden tunnetta. Koettu yksinäisyys on subjektiivinen negatiivinen tunne siitä, että toteutuneet sosiaaliset suhteet eivät vastaa määrältään tai laadultaan toiveiden mukaista tilannetta (Junttila 2016; Nyqvist ym. 2016). Koettu yksinäisyys poikkeaa selvästi vapaaehtoisesti tavoitellun yksin olon (*solitude*) tilanteesta (Saari 2016a). Koettu yksinäisyys ei myöskään ole suoraan riippuvainen objektiivisemmin mitattavissa olevasta toteutuneiden sosiaalisten kontaktien määrästä. Yksinäisyyden kokemus voi liittyä sosiaalisten suhteiden ja perhesuhteiden puutteeseen (ns. sosiaalinen yksinäisyys) tai merkityksellisten tunneyhteyksien puutteeseen ihmissuhteissa (emotionaalinen yksinäisyys) (Weiss 1973; myös Dahlberg ja McKee 2014). Yksinäisyyttä kokevat niin nuoret kuin myös vanhemmat ihmiset, ja siihen liittyy monia elämänsä aikana vaikuttavia tekijöitä (Tiilikainen 2016).

Tilastojen valossa suomalaisten yksinäisyyden kokemusten ei ole nähty lisääntyneen vaan pikemminkin hieman vähentyneen viime vuosikymmenten aikana (Saari 2016b). Toisaalta 2020 alkaen koronapandemian tartuntojen vastaisiksi turvatoimiksi määriteltyjen muista ihmisistä eristäytymisen ja kodin suojaan vetäytymisen on kansainvälisissä tutkimuksissa nähty lisänneen koettua yksinäisyyttä (Surkalim ym. 2022; O’Sullivan ym. 2021). Tutkimukset pandemia-ajan vaikutuksista yksinäisyyden lisääntymiseen pidemmällä aikavälillä ovat edelleen vähäisiä. On kuitenkin huomattava, että vähäinenkin prosenttiosuus koettua yksinäisyyttä tarkoittaa väestötasolla tuhansia henkilöitä, joihin yksinäisyyden hyvinvointivaikutukset kohdistuvat. Samalla yksinäisyys muodostuu merkittäväksi osaksi huono-osaisuuden kokemusta. (Saari 2016b.)

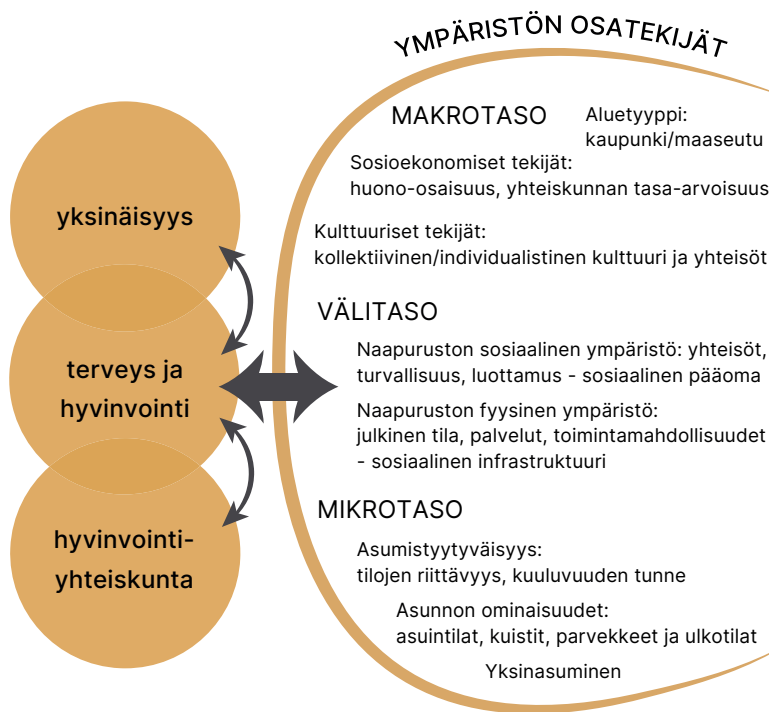
Yksinäisyyteen keskittyvä tutkimus on ollut ennen 2000-lukua vähäistä, ja se on keskittynyt suurelta osin yksilötason ongelmiin erityisesti psykiatrian näkökulmasta (Saari 2016a). Myöhempi tutkimus on nostanut esiin muun muassa yksinäisyyden yhteyksiä kansanterveyteen sekä pyrkinyt ohjaamaan huomiota yksinäisyyteen liittyviin yhteiskunnan rakenteisiin ja periaatteisiin, jotka vaikuttavat ihmisten arkeen ja yhteisöiden muodostumiseen (Saari 2016a). Katsaus tutkimuskirjallisuuteen osoittaa lisäksi ikääntyneiden henkilöiden painottuneisuutta yksinäisyyttä käsittelevien tutkimuksien kohderyhmänä.

Yleisellä tasolla tutkimukset ovat osoittaneet yksinäisyyden vähentyvän aikuistumisen myötä, mutta lähtevän uudelleen kasvuun keski-ään jälkeen (Moisio ja Rämö 2007; Kainulainen 2016; Tiilikainen 2016). Yksinäisyyden kokemukset ovat tulleet kuitenkin kaikkien ikäryhmien osalta aiempaa enemmän esiin koronapandemian aikana (O’Sullivan ym. 2021). Lisäksi yksinäisyys on todettu yleiseksi myös nuoremmassa väestössä (Nyqvist ym. 2016). Useimmissa tapauksissa koettu yksinäisyys on väliaikaista, eikä aiheuta pitkäaikaisia vaikutuksia. Kuitenkin myös pitkäaikaisesti koettua yksinäisyyttä ilmenee, ja se voi johtaa terveyden ja hyvinvoinnin merkittävään heikentymiseen (Qualter ym. 2015; Surkalim ym. 2022).

Toistaiseksi vähäiselle huomiolle on jäänyt asuinympäristö, jonka osatekijät vaikuttavat merkittäväällä tavalla yksilöiden ja yhteisöiden arjen toimintamahdollisuuksiin ja niiden kautta välillisesti myös koettuun yksinäisyyteen. Yhtenä välittävänä tekijänä yksilön ja laajemman ympäristön välillä on koti. Koti muodostuu fyysisten, sosiaalisten ja symbolisten kokemusten kautta. Kodin fyysinen ympäristö ja siellä toteutuvat arjen käytännöt, sekä kodin tunteen muodostumiseen vaikuttavat tiedolliset (asumishistoriaan liittyvä kuulumisen tunne), emotionaaliset (läheisyys ja turvallisuus) sekä sosiaaliset kokemukset (vierailut sekä naapuriyhteydet) muodostavat yhdessä olennaisen taustan kotona koetulle hyvinvoinnille (Prieto-Flores ym. 2011). Kuitenkin hyvin vähän tutkimusta löytyy kodin piirteiden ja muiden yksinäisyyden taustalla ilmenevien ympäristötekijöiden vaikutuksista yksilön elämänsä aikana.

Tässä luvussa tarkastellaan koettua yksinäisyyttä kotiin ja asuinympäristöön paikantuvana ilmiönä. Sosiaalisesti kestävien asuinympäristöjen kehittämistä varten tarvitaan kokonaisvaltaista tietoa sekä yksinäisyyden yhteiskunnallisesta merkityksestä eli siitä, miksi ilmiöön on syytä kiinnittää huomiota, että siitä, millaiset ympäristön osatekijät toimivat yksinäisyyden ja siitä muodostuvien hyvinvointivaikutusten taustalla. Puretuaksemme näihin kahteen kysymykseen, muodostamme aluksi kuvaa koetun yksinäisyyden, ihmisten terveyden, hyvinvoinnin ja hyvinvointijärjestelmien välisistä suhteista sekä yksinäisyyden taustalla vaikuttavista asuinympäristön makro-, väli- ja mikrotasonosatekijöistä vuonna 2022 kerätyn kansainvälisen tutkimuskirjallisuuden katsauksen pohjalta (ks. kuva 1). Tämän jälkeen luvun jälkimmäisessä osassa tar-

kasteluun nostetaan vuonna 2016 kerätyn Kotikyselyn vastausaineistot (aineiston kuvaus ks. luku Suomalainen kotityytyväisyys). Nostamme esiin, millaisia ympäristöön liittyviä tekijöitä on havaittavissa suomaisten yksinäisyyden kokemusten taustalla erityisesti kodin mikrotason osalta. Tarkastelu korostaa etenkin koetun yksinäisyyden, asumisen ahtauden ja kotityytyväisyyden välisiä suhteita.



**Kuva 1.** Yksinäisyyden, terveyden ja hyvinvoinnin sekä yhteiskunnan hyvinvointijärjestelmien suhteen muodostavat keskeisen taustan yksinäisyyteen liittyvien ympäristötekijöiden tarkastelulle.

## **Yksinäisyys ja hyvinvointi yksilötasolla ja yhteiskunnassa**

Yksinäisyys on ihmissuhteiden riittämättömyyteen liittyvä voimakas negatiivinen tunne. Yksinäisyydellä voidaan sanoa olevan sekä suoranaisesti että välillisesti toteutuvia yhteyksiä ihmisten terveyteen ja hyvinvointiin. Sosiaaliset suhteet tai niiden puute toimivat monin tavoin osana kroonisiin sairauksiin vaikuttavaa käyttäytymisen ja ympäristötekijöiden joukkoa. Suorat yhteydet toteutuvat mm. verenkiertoelimistön toiminnan ja hormonaalisen säätelyn kautta. Krooniset sairaudet, jotka ovat muodostuneet länsimaissa tilastollisesti suurimmaksi kuolinsyyksi, ovat korostuneet yksinäisyyden terveysvaikutusten osalta (House, Landis ja Umberson 1988). Välilliset yhteydet liittyvät ihmisten vuorovaikutuksen tai sen puutteen myötävaikutukseen esimerkiksi liikunnan, terveyteen liittyvien muutosten tunnistamisen ja avun saamisen osalta. Yksinäisyys vähentää sosiaalisten suhteiden toimintakykyä ylläpitävien ja sairauksia ehkäisevien vaikutusten saatavuutta. Esimerkiksi arkinen kansakäyminen, kuten kuulumisten vaihto tuttavien kanssa, on itsessään yhteydessä ihmisen psyykkiseen hyvinvointiin. Samalla se mahdollistaa toisen käyttäytymisessä ilmenevien muutosten huomaamista ja niihin reagoimista (Klinenberg 2018).

Yksinäisyyden on esitetty olevan yhteydessä moneen kansanterveydellisesti merkittävään sairauteen, kuten sydäninfarktiin ja aivoverenkiertohäiriöön (Valtorta ym. 2016). Yksinäisyys on yhteydessä myös mielenterveysongelmiin ja kohonneeseen muistisairauksien riskiin. Yhteys on kahden suuntainen siten, että yksinäisyys lisää sairastumisriskiä, mutta toisaalta jokin jo puhjennut sairaus saattaa johtaa sosiaaliseen eristäytymiseen ja sitä kautta yksinäisyyden lisääntymiseen. (Kauhanen 2016; Park ym. 2020; Elovainio ym. 2017). Yksinäisyys tulisikin hahmottaa yhä näkyvämmiin yhtenä keskeisenä kansanterveyttä ja hyvinvointia heikentävänä tekijänä. Väestötutkimuksissa sosiaalisten suhteiden määrällä ja laadulla on osoitettu olevan yhteys väestön kuolleisuuteen (Holt-Lundstadt ym. 2015). Erityisesti sosiaalisen eristäytyneisyyden on nähty liittyvän terveyteen negatiivisella tavalla. Itä-Suomessa toteutetuissa viiden vuoden seurantatutkimuksessa osoitettiin sosiaalisten yhteyksien vähäisen määrän ennakoivan merkittävästi miesten ennen aikaista kuolleisuutta (Kaplan ym. 1988). Naisten osalla tunnistettiin vastaava

mutta vähäisempi yhteys. Yksinäisyyden merkityksen haitallisia terveysvaikutuksia tuottavana riskitekijänä on rinnastettu jopa ylipainon, liikkumisen ja aktiivisuuden vähäisyyden, vastustuskyvyn heikkenemisen sekä tupakoinnin vaikutuksiin (Holt-Lundstadt ym. 2015; Elovainio ym. 2017). Lisäksi yksinäisyyden taustalla ilmenevät ympäristötekijät voivat myös itsessään toimia terveyden ja hyvinvoinnin kannalta haitallisesti, joten niiden yhteisvaikutuksia on syytä nostaa tarkasteluun. Esimerkiksi tarkasteltaessa sosiaalisten verkostojen ja muistisairauksien välistä suhdetta on havaittu erityisesti yksin asumisen yhdistettynä ystävien, perheen tai sukulaisten puuttumiseen nostavan muistisairauteen sairastumisen riskiä huomattavasti (Fratiglioni ym. 2000).

Sekä sosiaalisilla suhteilla että niiden puutteeseen liittyvällä koetulla yksinäisyydellä voidaan ajatella olevan yhteyksiä myös hyvinvointijärjestelmiin. Tutkimustietoa niiden välisistä suhteista on kuitenkin toistaiseksi melko vähän. Tutkimuksissa on tarkasteltu muun muassa terveyspalveluiden käyttöä, johon yksinäisyyden on havaittu olevan yhteydessä muiden tekijöiden rinnalla, joskin tulokset niiden välisistä suhteista ovat osin keskenään ristiriitaisia (Newall, McArthur ja Mehec 2015; Valtorta ym. 2018; Chamberlain ym. 2022). Pelkästään aikuisten sosiaalisten suhteiden vahvistamiseen tähtäävien toimenpiteiden ei ole nähty takaavan terveydenhuollon tarpeen vähenemistä (Valtorta ym. 2018). Kuitenkin esimerkiksi ikääntyville yksin asuville tarjottavien tukiryhmien on nähty joissain tilanteissa vähentävän päivystyskäyntien määrää (Hastings ym. 2008). Tästä näkökulmasta yksin asuvien elämäntilanteen kokonaisvaltainen ymmärtäminen nousee tärkeään rooliin myös perusterveydenhuoltopalveluiden kehittämisessä.

Kansainväliset tutkimukset ovat nostaneet esiin matalan tulotason ja vuokra-asumisen yhteyksiä sosiaalisen kanssakäymisen mahdollisuuksiin, käytettävissä oleviin terveyspalveluihin sekä mielenterveyteen liittyviin riskeihin (Lenhart 2019; Ettman, Cohen ja Galea 2020). Suomessa lapsuuskodin matalan tulotason, nuoruuden aikaisten mielenterveysongelmien ja myöhemmän sosiaalituen saannin välisiä yhteyksiä tarkastelevassa tutkimuksessa on peräänkuulutettu ylisukupolvisen elämäntilanteen vaikutusten näkökulman vahvempaa huomioimista. Tutkimuksen mukaan lapsuuden ja nuoruuden aikaisilla mielenterveyttä edistävillä toimilla ja tukipalveluilla voitaisiin mahdollisesti vähen-

tää myöhemmässä elämänvaiheessa hyvinvointijärjestelmään kohdistuvia kuluja. (Haula ja Vaalavuo 2021.)

Tuloerojen tasoittamiseen pyrkivän politiikan on nähty tasaavan julkiseen terveydenhuoltoon kohdistuvia rasituksia. Yksinäisyyden hyvinvointivaikutuksien osalta on toisaalta korostettu tuloerojen sijasta yksilön yhteiskunnassa kokemaa suhteellista asemaa eli statusta. Statuserot on aiemmassa tutkimuksessa yhdistetty vahvasti ihmisten terveyteen ja hyvinvointiin pysyvää eriarvoisuutta aiheuttavana tekijänä (Saari 2016b). Yksinäisyyden näkökulmasta muiden henkilöiden antama arvostus tukee yksilön kokemusta korkeammasta statuksesta. Tämä puolestaan edelleen lisää sosiaalista vuorovaikutusta ja vähentää eristäytymistä ja koettua yksinäisyyttä. Statuksen ja koetun yksinäisyyden välisen suhteen tarkastelu on korostanut yksinäisyyttä yhteiskunnan rakenteellisiin jakoihin ja kulttuurisiin eroihin kytkeytyvänä eriarvoisuuden muotona (Saari 2016b).

Kirjallisuuskatsaus nosti esiin tarpeen lisätä ymmärrystä yksinäisyyteen kohdennettujen yksilö- ja ryhmätason toimenpiteiden taloudellisesta, sosiaalisesta ja henkilökohtaisesta vaikuttavuudesta eri ikäryhmien kohdalla (O’Sullivan, Leavey ja Lawlor 2022). Yksinäisyyden sidokset hyvinvointijärjestelmiin korostuvat erityisesti ennaltaehkäisemisen näkökulmasta. Suomen kontekstissa hyvinvointivaltion tarjoama tuki työ- ja perhe-elämän yhteensovittamiseksi ja osallistumismahdollisuuksien lisäämiseksi sekä eriarvoisuuden vähentämiseen tähtäävä politiikka voivat vähentää yksinäisyyttä (Saari 2016b).

## **Yksinäisyys asuinympäristössä**

Asuinympäristön tekijät voivat toimia osana yksinäisyyden ennalta ehkäisemistä. Suunnitteluala onkin viime vuosina suuntautunut enenevässä määrin etsimään ratkaisuja, jotka mahdollistaisivat ihmisten välisiä kohtaamisia ja yhteistoimintaa sekä niiden kautta tavoiteltua sosiaalisen luottauksen ja vastavuoroisuuden muodostumista. Toisin päin tarkasteltuna tutkimus asuinympäristön ja yksinäisyyden välisistä suhteista, kuten siitä millaiset tekijät ympäristössä voivat vahvistaa yksinäisyyden kokemusta ja sen haitallisia vaikutuksia, on kuitenkin edelleen hyvin vähäistä.



Yksinäisyys voi liittyä ihmisten kokemuksissa tiettyyn elämänjaksoon ja tiettyihin paikkoihin (Tiilikainen 2016). Toisaalta asuinympäristöstä voi löytyä myös yksinäisyyttä pitkäaikaisesti ylläpitäviä tekijöitä. Seuraavassa tarkastelemme kirjallisuuskatsauksessa esiin nousseita yksinäisyyden ja asuinympäristön välisiä suhteita asuinympäristön kolmelle mittakaavatasolle jaotettuna. *Makrotasolla* asuinalueen tai seudun sosioekonominen asema, *välitasolla* naapuruston sosiaalinen ja fyysinen ympäristö, ja *mikrotasolla* yksittäiset asuinolosuhteet, perhe sekä yksilön omat ominaisuudet toimivat vuorovaikutteisesti koetun yksinäisyyden taustalla (Victor ja Pikhartova 2020.) Näiden tekijöiden yhteisvaikutuksista ja erityisesti pitkäaikaisista vaikutuksista eri tilanteissa elämänkulun aikana löytyy kuitenkin toistaiseksi vähäisesti tutkimustietoa. Lisäksi kirjallisuuskatsaus nosti esiin tarpeen poliittiselle kehykselle ja lainsäädännölle yksinäisyyden taustalla vaikuttavien rakennetun ympäristön, asumisen ja liikkumisen taustatekijöiden käsittelemiseksi (Scrimshaw ym. 2021).

### *Makrotason ympäristön yhteys koettuun yksinäisyyteen*

Vaikka kaupunkiympäristöä korostetaan usein ihmisten kohtaamia mahdollistavana paikkana, Iso-Britanniassa, Kanadassa ja Irlannissa toteutettujen tutkimusten valossa aluetyyppejä, eli yksilön asuinpaikkaa joko kaupunki- tai maaseutu ympäristössä, ei ole nähty riskitekijäksi koetulle yksinäisyydelle (Victor ja Pikhartova 2020). Toisaalta asuinalueen suhteellisen huono-osaisuuden on esitetty nostavan yksinäisyyden riskiä sekä väestössä yleisesti että erityisesti vanhempien ikäryhmien osalta. Alueen heikon sosioekonomisen aseman on nähty liittyvän muun muassa luottamuksen ja turvallisuuden heikentymiseen, koettuun asuinolosuhteiden heikkoon laatuun ja lisääntyvään muuttojen määrään, jotka näyttäytyvät edelleen yksinäisyyden riskitekijöinä naapurustossa ja mikrotasolla. (Victor ja Pikhartova 2020; Kearns ym. 2015.)

Myös yhteiskunnan elintapojen ja kulttuurin yksilöllistymisen sekä kaupungistumisen on ajateltu lisäävän yksinäisyyttä verrattuna yhteisöllisempiin kulttuureihin tai pienempiin asuinyhteisöihin, joissa sosiaaliset verkostot ja perhesiteet ovat keskeisemmässä asemassa (Barreto ym. 2021; Surkalim ym. 2022). Tilastotarkastelu eri maiden välillä ei ole

kuitenkaan osoittanut tätä olettaa todeksi (Saari 2016b). Vaikka kaupunkielämään liitetty anonymiteetti (ks. Saari ja Huhta 2016) ja yhteiskunnassa lisääntynyt individualismi eivät kannusta yksilöiden väliseen vastavuoroisuuteen, on yhteiskunnan tasa-arvoistumisen ja hyvinvointipalveluiden kuitenkin nähty osaltaan lisäävän ihmisten yleistä tyytyväisyyttä ja ehkäisevän koettua yksinäisyyttä.

**Taulukko 1.** Yksinäisyyden *makrotason* ympäristötekijät (kaupunki/maaseutu, sosioekonomiset tekijät, kulttuuri) kirjallisuuskatsauksen pohjalta.

- Kaupungin ja maaseudun välillä ei havaittu merkittäviä eroja yksinäisyyden kannalta (Victor & Pikhartova 2020)
- Alueen heikko sosioekonominen asema lisää yksinäisyyden riskiä (Victor & Pikhartova 2020; Kearns ym. 2015)
- Kollektiivisessä kulttuurissa läheiset sosiaaliset verkostot ja perhesiteet suojaavat yksinäisyydeltä (Barretto ym. 2021; Surkalim ym. 2022)
- Individualistiseen kulttuuriin liittyviä yksinäisyyden riskitekijöitä on liitetty läheisten sosiaalisten suhteiden ja perhesiteiden puutteeseen (Barretto ym. 2021; Surkalim ym. 2022)
- Yhteiskunnan tasa-arvon lisääntyminen vaikuttaa suojaavan yksinäisyydeltä (Saari 2016b)

### *Välitaso - naapuruston ympäristötekijät*

Edellä mainituista makrotason riskitekijöistä asuinalueen sosioekonominen asema ja väestön keskinäiset suhteet paikantuvat asumisen arjen kautta osaksi naapuruston sosiaalista ja materiaalista ympäristöä. Asiaa on tarkasteltu esimerkiksi sosiaalisen pääoman käsitteen kautta (Victor ja Pikhartova 2020; Nyqvist ym. 2016). Sosiaaliseen pääomaan sisältyy muun muassa luottamus, kuulumisen tunne ja identiteetti, jotka muodostuvat yhteisön sosiaalisten toimintojen myötä. Yhteisön sosiaaliset verkostot ja niiltä saatava tuki voivat tutkimusten mukaan vähentää muun muassa ikääntyneiden kokemaa yksinäisyyttä. Naapurustossa

muodostuvat yhteydet onkin nähty tärkeiksi iäkkäiden sosiaalisen pääoman kannalta. Vastaavaa asuinyhteisöstä muodostuvaa hyötyä ei ole todennettu työikäisillä (Nyqvist ym. 2016). Heidän osaltaan työelämän tarjoamat sosiaaliset verkostot saattavat toteuttaa samaa tarvetta. Toisaalta ikääntyneiden lisäksi myös nuorten sosiaaliset verkostot paikantuvat usein naapurustoihin. Eri naapurustojen välillä on kuitenkin havaittu suurta vaihtelua yhteisöllisyyteen liittyvässä vastavuoroisuuden kulttuurin ilmentymisessä (Saari 2016c).

**Taulukko 2.** Yksinäisyyden *naapurustotason sosiaalisen ympäristön* tekijät (yhteisöt, turvallisuus, luottamus – *sosiaalinen pääoma*) kirjallisuuskatsauksen pohjalta.

- Yhteisöön kuulumattomuuden tunne, turvattomuuden tunne ja epäsosiaalinen käyttäytyminen naapurustossa lisää yksinäisyyden riskiä (Kearns ym. 2015)
- Toimiva yhteisö ja sosiaalinen pääoma tukevat hyvinvointia ja vähentävät yksinäisyyttä (Kearns ym. 2015; Victor & Pikhartova 2020; Nyqvist ym. 2016)
- Prososiaalisen auttamiskäyttäytymisen on havaittu vaihtelevan eri kaupunginosien välillä, minkä oletetaan liittyvän paikallisyhteisöissä muodostuvaan vastavuoroisuuden kulttuuriin (Saari 2016c).

Myös asuinalueiden fyysisen ympäristön laadun on nähty olevan yhteydessä asukkaiden sosiaalisiin suhteisiin ja sitä kautta terveyteen ja hyvinvointiin. Muun muassa jalankulkuympäristö, puistot ja palvelut tarjoavat mahdollisuuksia asukkaiden väliselle sosiaalisuudelle. Naapuruston sosiaalinen infrastruktuuri, joka muodostuu mm. laadukkaasta ympäristöstä ja lähipalveluista, voi tukea asukkaiden välistä arjessa toistuvia yhteyksiä, vahvistaa naapuruston keskinäistä vuorovaikutusta ja edistää tätä kautta asukkaiden terveyttä ja hyvinvointia. (Klinenberg 2018; Kearns ym. 2015.) Myös laadukkaan julkisen tilan ja palveluiden saavutettavuus on yhteydessä sosiaalisiin verkostoihin ja niiden kautta hyvinvointiin (Fratiglioni ym. 2000). Asuinalueen omakoti- ja kerrostalovaltaisuuden suhteesta yhteisöllisyyteen tai koettuun yksinäisyyteen tutkimustulokset ovat olleet osittain keskenään ristiriitaisia (Evans,

Wells ja Moch 2003; Kearns ym. 2015). Kuitenkin ikääntyneiden osalta ympäristön esteettömyyden on havaittu vaikuttavan merkittävästi kotoa ulos lähtemisen ja sosiaalisten kontaktien mahdollisuuteen (Kopomaa 2014; Tiilikainen 2016).

**Taulukko 3.** Yksinäisyyden *naapurustotason fyysisen ympäristön* tekijät (julkinen tila, palvelut, toimintamahdollisuudet – *sosiaalinen infrastruktuuri*) kirjallisuuskatsauksen pohjalta.

- Naapuruston ympäristön laatu ja sosiaalinen infrastruktuuri tukee naapuruston yhteisöllisyyttä (Klinenberg 2018)
- Huonolaatuinen ja epämieluisa ympäristö ja palveluiden puute lisää yksinäisyyden riskiä (Kearns ym. 2015)
- Lähipalvelut, puistot ja leikkipaikat kannustavat liikkumaan ja tarjoavat mahdollisuuksia vuorovaikutukselle (Kearns ym. 2015)
- Julkisen tilan ja palveluiden saavutettavuus tukee sosiaalisia verkostoja ja vähentää muistisairauksien riskiä (Fratiglioni ym. 2000)
- Tutun asuinympäristön sosiaaliset kontaktit tukevat ikääntyneiden hyvinvointia (Prieto-Flores ym. 2011)
- Omakotitalojen pihojen yhteisöllisyyden mahdollisuuksien on esitetty vähentävän yksinäisyyden riskiä korkeisiin kerrostaloihin verrattuna (Evans, Wells & Moch 2003), mutta selvää eroa eri asumismuotojen välillä ei ole todennettu (Kearns ym. 2015).
- Asuinympäristön esteellisyys, kuten kerrostalon hissien puute, haittaa kodin reviirin laajenemista asuinalueelle ja sen sosiaalisiin toimintoihin (Kopomaa 2014; Tiilikainen 2016)
- Toimivat joukkoliikenneyhteydet vähentävät yksinäisyyden riskiä (Barreto ym. 2021)

### *Asunnon mikrotason tekijät*

Asunnon koko ja tilaratkaisut voivat tukea tai haitata siellä toteutuvia sosiaalisia tilanteita. Erityisesti ikääntyessä arjen toimintojen toteuttamisen, asunnosta ulos liikkumisen sekä sosiaalisten tilanteiden on nähty

olevan riippuvaisia asunnon käytettävissä olevista tiloista (Prieto-Flores ym. 2011; Engelen, Rahmann ja de Jong 2022; Leung, Famakin ja Kwok 2017). Tilaratkaisujen ja huonekalujen sijoituksen on havaittu olevan yhteydessä sosiaaliseen vuorovaikutukseen hoitokodeissa. Iäkkäiden mahdollisuus liikkua itsenäisesti eri tilojen välillä ja valita haluamansa istuskelupaikan lisää vuorovaikutusta ja vähentää yksinäisyyden riskiä. Yksityisasumisessa vastaavia sosiaalista vuorovaikutusta tukevia tekijöitä voidaan ajatella olevan asunnosta ulos liikkumista tukevat ratkaisut, välittömästi asunnon yhteydessä olevat ulko-oleskelutilat sekä riittävä tila kutsua tuttuja vierailulle. Asuntoon liittyvien luonnonelementtien, kuten riittävän luonnonvalon, vihreiden näkymien ja lähiluontoon johtavien kulkuyhteyksien saavutettavuuden on havaittu liittyvän masennuksen riskiin ja tukevan sosiaalista vuorovaikutusta (Amerio ym. 2020; Säumel ym. 2021). Viheryhteyksien tukemista on tarkasteltu myös virtuaalitodellisuuden tai lisätyn todellisuuden aktiviteettien muodossa (Engelen, Rahmann ja de Jong 2022).

**Taulukko 4.** Yksinäisyyden *mikrotason* tekijät (asunnon ominaisuus ja asumistyytyväisyys) kirjallisuuskatsauksen pohjalta.

- Kuidit, parvekkeet ja ulkotilat lisäävät vuorovaikutusta asunnosta naapurustoon, kun taas kerrostalojen pitkät keskikäytäväratkaisut haittaavat vuorovaikutusta (Qualter ym. 2015; Zacka 2020)
- Yksinasuvat, erityisesti lesket kokevat muita enemmän yksinäisyyttä (Dahlberg & McKee, 2014)
- Asumistyytyväisyys vahvistaa kuulumisen tunnetta ja vähentää yksinäisyyttä (Prieto-Flores ym. 2011)
- Tilan puute voi estää perheyhteyksien toteutumista hoivakodeissa (Engelen, Rahmann & de Jong 2022, Leung, Famakin & Kwok 2017)
- Asuntojen keskikoko on laskussa ja asuminen ns. mikrokodissa, eli alle 37 neliön yksiosässä, voi lisätä yksinäisyyden riskiä (Pelsmakers, Saarimaa & Vaattovaara 2022).

## Koti, asumisolot ja koettu yksinäisyys

Kodissa koettua yksinäisyyttä ja siihen linkittyviä asumisolosuhteita tarkastellaan seuraavassa osassa vuonna 2016 kerätyn Kotikyselyn aineiston pohjalta. Aineisto kerättiin Helsingin Sanomien avustuksella ja siihen vastasi yhteensä yli 13 000 ihmistä. Kotikyselyn tuloksia tarkastellessa on hyvä ottaa huomioon aineistossa painottuva keski-ikäisten naisten osuus sekä kyselyyn vastanneiden ihmisten asumisen painottuminen Suomen pääkaupunkiseudulle. Aineiston kerääminen toteutettiin ennen koronapandemiaa. Seuraavassa selvitetään tämän kyselyn pohjalta suomalaisten kodeissaan kokemaa yksinäisyyttä ja sen yhteyksiä erilaisiin kotiin liittyviin tekijöihin sekä asumisolosuhteisiin<sup>1</sup>. Tarkastelun tuloksia peilataan edellä kirjallisuudesta esiin nostettuihin makrotason, välitason ja yksilötason tekijöihin.

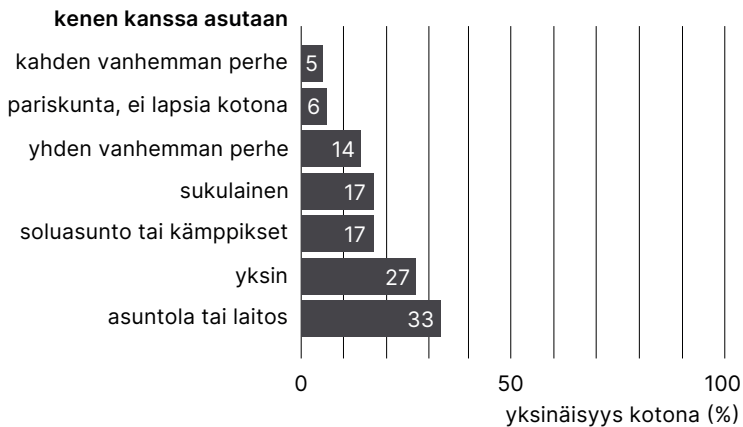
### *Yksinäisyyden riski mikrotasolla: yksilötason ja kotitalouden tekijät*

Kodissaan yksinäisyydestä kertoi kärsivänsä 11 % Kotikyselyyn vastanneista. Määrä on vastaava muualla tehtyihin tutkimuksiin verrattuna (mm. Elovainio ym. 2017). Tarkempi erittely Kotikyselyn vastaajien yksinäisyyteen yhteydessä olleista sosioekonomisista tekijöistä on esitetty luvussa Suomalainen kotityytyväisyys. Yhteenvetona yksinäisyyttä kotona kokivat erityisesti matalatuloiset, nuoret ihmiset ja korkeimpana koulutuksenaan peruskoulutuksen suorittaneet. Miehet kokivat hieman enemmän yksinäisyyttä kuin naiset, mikä vastaa aiempaan tutkimustietoon miesten yksinäisyydestä (Barreto ym. 2021). Toisaalta naisten keskuudessa on aiemmin todettu emotionaalista yksinäisyyttä etenkin perhesuhteisiin vaikuttavien muutosten kuten leskeyden kohdalla, kun taas miesten kokemaa yksinäisyyttä oli useammin sosiaalista yksinäisyyttä (Dahlberg ja McKee 2014). Nuorimpien ikäluokkien kokemaa yksinäisyyttä oli kyselyssä vanhempia suurempaa (vrt. Barreto ym. 2021). Edellä mainitun verkkokyselymenetelmän voidaan kuitenkin arvioida vaikuttaneen tuloksiin ikäänntyneiden osalta. Tästä huolimatta, etenkin yksinäisyystutkimuksen aiempi kohdenus ikäänntyneeseen väestönosaan huomioon ottaen, Kotikyselyn tulokset antavat aiheutta nostaa nuorten kotonaan kokemaa yksinäisyyttä esiin.

---

1 Kaikki luvussa 3 esitetyt prosenttiosuudet ovat Kotikyselystä.

Kotikyselyn vastauksissa yksin asuvat ihmiset ilmaisivat muita kotitaloustyyppyjä useammin koettua yksinäisyyttä (kuva 2). Kahden aikuisen kotitalouksissa lasten kanssa tai ilman lapsia asuvien joukossa yksinäisyyttä koettiin huomattavasti vähemmän kuin yksin asuvien keskuudessa. Asuntolassa tai muissa laitoksissa, joissa käytössä olevia tiloja jaetaan muiden asukkaiden kanssa asuvista, joka kolmas kertoi koetusta yksinäisyydestä. Vastaajien määrä tässä ryhmässä oli kuitenkin hyvin vähäinen. Syyt laitoksissa asuvien yksinäisyydelle voivat liittyä laitoksen sosiaalisiin käytäntöihin, jotka saattavat eristää asukkaita toisistaan (Saari 2016c). Kuitenkin myös asumisen muodot olivat yhteydessä tuloksiin. Soluasunnossa tai laitoksissa asuvista yksinäisyyttä kokivat erityisesti yksin omassa huoneessa asuvat. Yksinäisyyden kokemus oli vähäisempää heillä, joilla oli käytössään oma huone ja jaettuja tiloja. Asukkaista, jotka jakoivat huoneen toisen kanssa, vain harva koki yksinäisyyttä.<sup>2</sup>

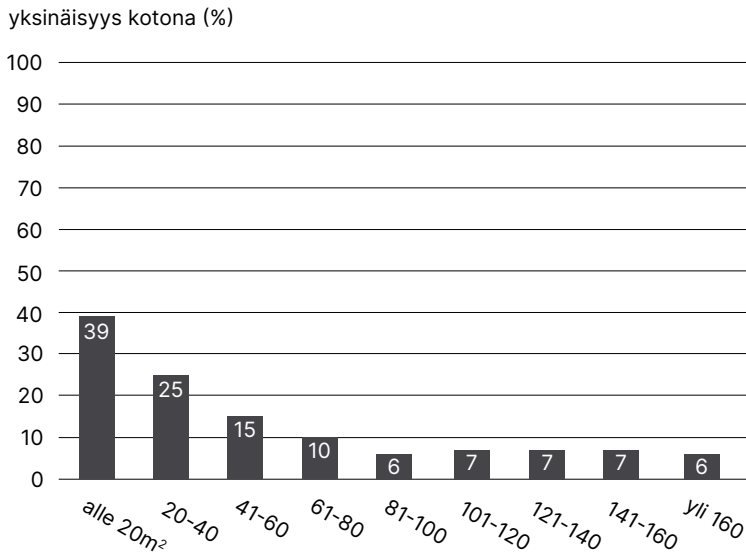


**Kuva 2.** Kodin ja sen tilojen jakaminen muiden kanssa ja kotona koettu yksinäisyys.

<sup>2</sup> Kysymyksessä kysyttiin kokonaisuudessaan kimppekämpässä, asuntolassa tai laitoksessa asumisesta, joten vastaus ei sisällä tietoa siitä, että painoutuiko niistä jokin.

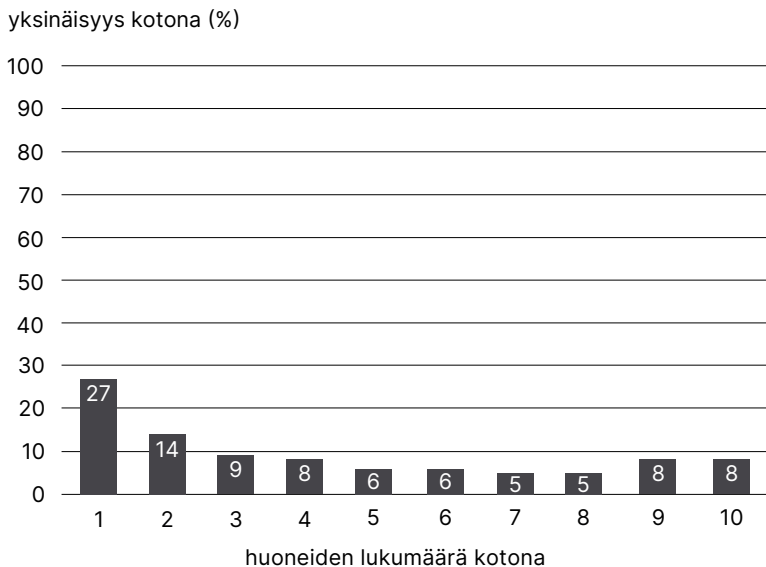
### *Yksinäisyyden riski mikro-tasolla: asunnon piirteet*

Kotikyselyn aineistosta tarkasteltiin myös kodin fyysisten puitteiden ja niihin liittyvien kokemusten yhteyksiä kotona koettuun yksinäisyyteen. Aineiston pohjalta pinta-alaltaan pienemmissä kodeissa koetaan enemmän yksinäisyyttä verrattuna isompiin koteihin. 20 neliön tai pienemmissä asunnoissa asuvista yksinäisyydestä raportoi yli kolmannes, 20–40 neliön asunnoissa joka neljäs. Asuntokoon ylittäessä 61 neliötä koon yhteys yksinäisyyteen tasoittui alle 10 prosenttiin (kuva 3). Vastaavasti ihmisistä, joiden asunnossa oli yksi huone keittiön lisäksi, yksinäisyyden toi esiin alle kolmannes, kun taas asunnoissa, joissa on 5–8 huonetta, ihmiset kertoivat yksinäisyydestä muita vähemmän (kuva 4). Yksi oletettava selitys pienten asuntojen ja koetun yksinäisyyden suhteeseen liittyy kodissa tapahtuvan sosiaalisen vuorovaikutuksen tilatarpeisiin (mm. Engelen, Rahmann ja de Jong 2022; Leung, Famakin ja Kwok 2017). Esimerkiksi vieraiden vastaanottaminen voi olla pienessä asunnossa tilapuutteen vuoksi hankalaa (Pelsmakers, Saarimaa ja Vaattovaara 2022).



**Kuva 3.** Kodin koko neliömetreinä ja yksinäisyys kodissa





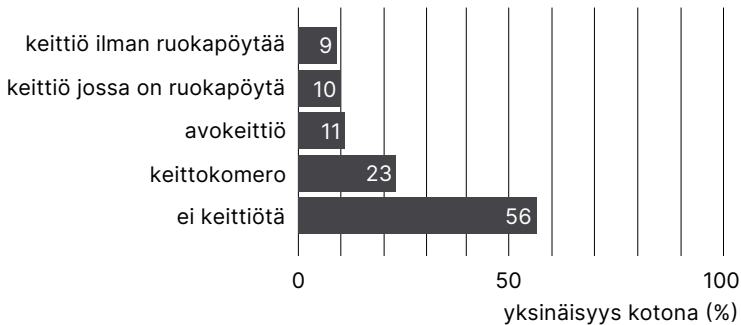
**Kuva 4.** Kodin huoneiden lukumäärä ja yksinäisyys

Asunnon kokoon liittyen yksinäisyydestä raportoi melkein joka viides niitä ihmisistä, jotka kertoivat kotinsa olevan ahdas. Sen sijaan ihmisillä, joilla koti ei ollut ahdas, raportoitua yksinäisyyttä oli puolta vähemmän. Tämä on yhdistettävissä aiemman tutkimuksen tuloksiin, jossa tyytyväisyyden kodin tiloihin on nähty vähentävän koetun yksinäisyyden riskiä. Tyytyväisyyden on esitetty vahvistavan paikkaan kuulumisen tunnetta, joka puolestaan antaa suojan yksinäisyyden tunnetta vastaan. (Prieto-Flores ym. 2011.) Kotikyselyn aineisto ei kuitenkaan antanut mahdollisuutta tarkastella tilan määrää henkilöä kohti yksinäisyyteen kytkeytyvänä tekijänä muiden tekijöiden, kuten kotitaloustyyppin ja muiden tilatarpeeseen vaikuttavien tekijöiden takia.

Kodin muista fyysisistä puitteista siellä koetun yksinäisyyden yleisyyden suhteen nousi esiin voimakkaimmin keittiö, tai oikeastaan sen puuttuminen. Ihmisistä, joilla ei ollut keittiötä kodissaan lainkaan, yli puolet kertoi kärsivänsä yksinäisyydestä (kuva 5). Ihmisistä, joilla oli kodissaan keittokomero, yksinäisyydestä raportoi vain noin joka neljäs. Niillä, joilla oli kodissaan keittiö, yksinäisyyden määrä oli selvästi pienempi. Havainnot keittiön ja yksinäisyyden yhteydestä voivat linkittyä

asuntolassa, laitoksessa tai kimppekämpässä asumiseen sekä erittäin pieniin asuntoihin.

Sauna ei ollut keittiön tavoin yhtä voimakkaasti yhteydessä yksinäisyyden yleisyyteen. Kuitenkin suuntaus oli, että ihmiset, joilla on oma sauna, kokivat jonkin verran vähemmän yksinäisyyttä verrattuna niihin, joilla ei ole lainkaan saunaa käytössään. Ihmiset, joilla oli taloyhtiön sauna käytössään, sijoittuivat näiden väliin.



**Kuva 5.** Kodin keittiö ja kodissa koettu yksinäisyys

#### *Yksinäisyyden riski makrotason ja naapuruston tekijöiden kannalta*

Makrotasolla tarkastelussa oli kodin sijaintiin ja naapurustoon liittyvät tekijät suhteessa koettuun yksinäisyyteen. Aiemmista tutkimuksista maaseutumaisessa ja kaupunkimaisessa ympäristössä koetussa yksinäisyydessä ei ole havaittu merkitsevää eroa (Victor ja Pikhartova 2020). Tästä poiketen, Kotikyselyssä kotinsa sijaintia liian syrjäisenä pitävistä melkein joka kolmas koki yksinäisyyttä, kun taas niistä, jotka eivät pitäneet kotinsa sijaintia liian syrjäisenä, yksinäisyydestä raportoi vain joka kymmenes.

Kerrostaloissa asuvilla ihmisillä koettu yksinäisyys oli jonkin verran yleisempää verrattuna rivitalossa, paritalossa tai omakotitalossa asuviin ihmisiin. Saman suuntaisia havaintoja on tehty myös aiemmissa tutkimuksissa (mm. Evans, Wells ja Moch 2003), joskaan myöhemmässä tutkimuksessa talotyypin ja yksinäisyyden välistä yhteyttä ei saatu todennettua (Kearns ym. 2015). Tuloksiin saattavat vaikuttaa osaltaan muut

tekijät, kuten asuntotyyppien sijoittuminen erilaisille asuinalueille, tai erot tulotasossa ja perhekoossa.

Koetut naapurihäiriöt liittyivät myös yksinäisyyden kokemukseen. Naapureiden häirinnästä kertovista ihmisistä joka viides kertoi myös yksinäisyydestä. Sen sijaan ihmisillä, joilla naapureiden aiheuttama häirintä ei ollut ongelma, raportoitu yksinäisyys puolittui. Tämän voi ajatella liittyvän naapurustoon kuulumisen tunteeseen tai naapurustossa vallitsevaan luottamuksen tunteeseen, joiden on aiemmissa tutkimuksissa esitetty liittyvän yksinäisyyden ehkäisemiseen (mm. Nyqvist ym. 2016; Kearns ym. 2015; Victor ja Pikhartova 2020).

### *Kodin arki ja kokonaisvaltaiset kokemukset*

Kodissa koettua yksinäisyyttä voidaan tarkastella myös kodin arjen näkökulmasta. Kodissa vietetyn ajan suhteen yksinäisyydestä kertoivat eniten ihmiset, jotka kertoivat viettävänsä kotona joko erittäin paljon aikaa tai erittäin vähän aikaa. Yksinäisyyden kokemus väheni selvästi niiden vastaajien osalta, jotka sijoittivat kotona vietetyn aikansa näiden ääripäiden väliin. Kotona vietettyyn aikaan sisältyvät muiden ihmisten vierailut ovat yhteydessä yksinäisyyden kokemukseen selvästi. Mahdollisuuden ottaa vastaan vieraita onkin esitetty lisäävän sosiaalista vuorovaikutusta ja vähentävän yksinäisyyden riskiä (Engelen, Rahmann ja de Jong 2022). Vähäisten yhteyksien perheeseen tai ystäviin on puolestaan havaittu lisäävän yksinäisyyden riskiä (Dahlberg ja McKee 2014). Kotikyselyn vastaajista ihmisillä, joilla ei käynyt koskaan vieraina perheenjäseniä tai sukulaisia, yksinäisyyttä kokevien osuus oli yli neljännes. Heillä, joilla ei käynyt koskaan vieraina ei-sukulaisia, osuus oli noin joka viides. Sen sijaan yksinäisyydestä kärsivien osuus oli matala niillä, joilla kävi perheenjäseniä vierailulla kodissa useamman kerran viikossa.

Fyysinen kosketus ja ihmissuhteiden laatu kotona linkittyivät kodissa koetun yksinäisyyden yleisyyteen. Kodissa koettu seksin tai fyysisen läheisyyden puute näyttäytyi myös kodissa koetussa yksinäisyydessä. Siitä kärsivistä ihmisistä yksinäisyydestä kertoi lähes kolmannes. Yksinäisyydestä kertovien osuus oli puolestaan vähäinen niillä, jotka kertoivat, että eivät kärsineet seksin tai fyysisen läheisyyden puutteesta. Myös kodin ongelmalliset ihmissuhteet lisäsivät yksinäisyyden koke-

musta. Niistä kärsivistä useampi kuin joka neljäs kertoi yksinäisyydestä. Yksinäisyydestä raportoivien osuus laski alle joka kymmenenteen, kun ongelmallisia ihmissuhteita kotona ei ollut.

Kokonaisvaltaiset kokemukset, kuten tyytyväisyys kotiin ja viihtyminen kotona, yhdistyivät selvästi kodissa koetun yksinäisyyden yleisyyteen. Omaan kotiinsa tyytymättömät ihmiset kokivat huomattavasti enemmän yksinäisyyttä kotonaan verrattuna kotiinsa tyytyväisiin ihmisiin. Kotona viihtymisen suhteen ero oli vielä suurempi. Yli kaksi viidestä niistä, jotka eivät viihtyneet kotonaan raportoi myös yksinäisyydestä, kun taas kotonaan viihtyvien osalla yksinäisyys laski alle joka kymmenenteen. Kodissa koetun yksinäisyyden erot nousivat esiin myös kokonaisvaltaisen elämään tyytyväisyyden kohdalla. Elämänsä tyytymättömillä ihmisillä yksinäisyys oli kuusi kertaa yleisempää verrattuna elämänsä tyytyväisiin ihmisiin. Tämä kuvastaa selvää suhdetta yksinäisyyden kokemuksen ja yleisen elämäntyytyväisyyden välillä.

Tulokset yksinäisyydestä kärsivien osuuksista erilaisten kotiin liittyvien tekijöiden suhteen on poimittu yleisyysjärjestyksessä taulukkoon 1. Esiin nousseet kotiin liittyvät tekijät jaoteltiin kodin fyysiseen ympäristöön, sosiaalisen ympäristöön, kotona olemiseen sekä sosiodemografisiin ja sosioekonomisiin tekijöihin. Lisäksi esiin nousi kokonaisvaltaisia kokemuksia tyytymättömyydestä elämään tai kotiin.

## Johtopäätöksiä

Tässä luvussa keskityttiin kotona ja asuinympäristössä koettuun yksinäisyyteen kahden laajan aineiston pohjalta. Ensin tarkastelimme koettua yksinäisyyttä kotiin ja asuinympäristöön paikantuvana ilmiönä aieman yksinäisyyden hyvinvointivaikutuksia sekä niiden taustalla toimivia ympäristötekijöitä käsittelevän tutkimuskirjallisuuden kautta. Tämän jälkeen Kotikysely -aineiston analyysissä tarkasteluun nostettiin kodin ja asuinympäristön eri mittakaavatasojen tekijöiden suhde suomalaisten yksinäisyyden kokemuksiin.

Kotikyselyn tulokset nostivat esiin jo aiemmin tunnistettuja yksinäisyyteen liittyviä tekijöitä, kuten lähellä olevat ihmissuhteet ja niiden laadun merkityksen. Kodin fyysisten puitteiden suhteen vahvistui myös

**Taulukko 5.** Yksinäisyyttä eniten kokevat ryhmät kodin ja asuinympäristön suhteen.

koti, asuinympäristö ja yksinäisyys	
<b>fyysinen ympäristö</b>	<b>yksinäisyys (%)</b>
kodissa ei ole keittiötä	56
asunnon koko 20m <sup>2</sup> tai vähemmän	39
asuminen asuntolassa tai laitoksessa	33
koti on liian ahdas	29
kodissa on yksi huone	27
asunnon koko 21-40m <sup>2</sup>	25
keittokomero kodissa	23
<b>sosiaalinen ympäristö kotona</b>	<b>yksinäisyys (%)</b>
seksin tai fyysisen läheisyyden puute	30
yksin asuminen	27
ongelmallisia ihmissuhteita	27
perheenjäsenet tai sukulaiset eivät koskaan vieraile kodissa	27
naapurit häiritsevät	21
<b>kotona oleminen</b>	<b>yksinäisyys (%)</b>
kotona viihdytään huonosti	44
kotona vietetään hyvin paljon aikaa (ei poistuta kotoa)	26
kotona ei viihdytä hyvin eikä huonosti	24
kotona vietetään hyvin vähän aikaa	21
<b>kokonaisvaltaiset kokemukset</b>	<b>yksinäisyys (%)</b>
tyytymättömyys elämään kokonaisuudessaan	39
tyytymättömyys kotiin	31
<b>demografiset tai sosioekonomiset tekijät</b>	<b>yksinäisyys (%)</b>
kotitalouden tulot alle 500€/kk	32
ikä 20 vuotta tai vähemmän	24
kotitalouden tulot 500-1999 €/kk	22

kirjallisuuskatsauksessa esiin noussut yksinäisyyden yhteys tulotasoon ja sosioekonomiseen asemaan. Tarkastelu nosti kuitenkin esiin myös yksityiskohtia, joita ei tyypillisimmin ole tarkasteltu yksinäisyyteen liittyvinä tekijöinä. Tällaisia olivat asuminen kodissa, jossa ei ole keittiötä, asunnon pieni koko tai asuminen asuntolassa ja laitoksessa. Tuloksissa korostui myös kodissa koetun yksinäisyyden yhteys laajempiin kotikokemuksiin, kuten kotona viihtymättömyyteen, kotiin liittyvään tyytymättömyyteen sekä kokonaisuudessaan omaan elämään liittyvään tyytymättömyyteen.

Kotona koetun yksinäisyyden tarkastelu toi esiin, että asuinympäristön piirteet yhdessä tasa-arvoisuutta tukevan yhteiskuntapolitiikan kanssa ovat osaltaan yhteydessä toteutuvaan naapuruston yhteistointintaan ja sen myötä sosiaalisen luottamuksen muodostumiseen. Tätä kautta ne voivat ehkäistä yksinäisyyden kokemusta ja siitä aiheutuvia terveyden ja hyvinvoinnin riskejä. Asuinympäristön tekijät asemoituvat usealle eri mittakaavatasolle, jotka toimivat yhteisvaikutuksessa ihmisten arkielämän taustalla. Asuinympäristössä yksinäisyyden vähentämiseksi suunniteltujen toimenpiteiden on tärkeä huomioida elämäntilanteen aikaisia vaikutuksia ja eri ikäryhmien tarpeita, yksinäisyyden sosiaalisia ja emotionaalisia ulottuvuuksia, sekä niihin toteutumista eri mittakaavatasoilla. Näihin sisältyy myös yksilön, yhteisön ja ympäristön suhteisiin liittyvät sosiaaliset ja rakenteelliset tekijät, kuten köyhyys, epätasa-arvoisuus, asuinalueiden eriytyminen sekä asuinympäristön fyysinen ja sosiaalinen esteettömyys.

Lopuksi esitämme yhteenvedon eri tasoihin liittyvistä havainnoista ja esiin nousevista suosituksista yksinäisyyden ehkäisemiseksi.

### *Makrotaso*

Kirjallisuuskatsauksen pohjalta asuinalueen suhteellinen huono-osaisuus nostaa yksinäisyyden riskiä. Kotikyselyn aineistossa aluetason tekijöistä kodin syrjäisyys nosti jossain määrin yksinäisyyden kokemusta. Lisäksi kerrostaloissa asuvista ihmisistä suurempi osuus koki yksinäisyyttä kuin rivitalossa, paritalossa tai omakotitalossa asuvat, mikä voi liittyä naapuruston piirteiden lisäksi myös laajempaan alueiden väliseen eriytymiseen. Vaikka mikään näistä tekijöistä ei itsessään toimi yksinäisyyden aiheuttajana, muodostuu niistä yhdessä kuvaa siitä minkä tyyppisillä asuinalueilla yksinäisyyttä esiintyy, ja mihin yksinäisyyteen pureutuvaa tutkimusta tai sitä vastaan kohdennettuja toimia kannattaa suunnata.

### *Välitaso*

Kirjallisuuskatsauksen pohjalta naapuruston laadukas ympäristö ja sosiaalinen infrastruktuuri tukevat yhteisöjen muodostumista, kun taas huonolaatuinen tai esteellinen ympäristö ja palveluiden puute lisää yksinäisyyden riskiä. Sosiaaliset verkostot, naapurustoon kuulumisen tunne ja

luottamuksen tunne voivat toimia työkaluina yksinäisyyden ehkäisemisessä etenkin ikääntyneiden osalta. Toisaalta Kotikyselyn pohjalta naapurustossa esiintyvät häiriöt vaikuttavat liittyvän suurempaan yksinäisyyden kokemukseen. Aktiivisen ja yksinäisyyttä ehkäisevän naapuruston toteuttamiseksi lähiympäristön suunnittelussa onkin suunnattava huomiota palvelujen, puistojen ja leikkipaikkojen saavutettavuuteen ja houkuttelevuuteen, toimiviin joukkoliikenneyhteyksiin, mutta myös asukkaiden kokemuksiin naapuruston fyysisestä ja sosiaalisesta ympäristöstä.

### *Mikrotaso*

Tutkimuskirjallisuuden pohjalta yksinäisyyteen liittyvien ympäristötekijöiden yhteisvaikutukset terveyteen ja hyvinvointiin vaativat aiempaa enemmän tutkimusta, etenkin pitkäaikaisvaikutusten seuraamisen osalta. Lisäksi yksilötasolla nuoremman väestön yksinäisyys on jäänyt aiemmassa tutkimuksessa vähemmälle huomiolle. Yksinäisyyden on osoitettu vähentyvän aikuistumisen myötä, mutta lähtevän uudelleen kasvuun keski-ään jälkeen. Kotikyselyn aineisto osoitti, että nuoremmassa ikäluokissa yksinäisyyden kokemus on melko yleistä. Kotikyselyn vastauksissa yksin asuvat, asuntolassa tai laitoksessa etenkin yhden hengen huoneissa asuvat, sekä asuntonsa ahtaaksi kokevat kokivat muita enemmän yksinäisyyttä. Näiden tekijöiden voidaan olettaa liittyvän kodissa tapahtuvaan sosiaaliseen vuorovaikutukseen, jonka mahdollisuudet ovat pienessä asunnossa tai yksin asuen vähäisempiä. Riittävä tila vieraiden vastaanottamiselle ja turvalliselle liikkumiselle on erityisesti iäkkäämpien asumisessa syytä nostaa keskeiseen asemaan. Koon lisäksi asunnon piirteistä etenkin keittiön puuttuminen liittyi selvästi yksinäisyyden kokemuksen lisääntymiseen. Asuntosuunnittelussa, varsinkin pienten asuntojen kohdalla, sosiaalisuutta tukevin tilojen ja erityisesti keittiön merkitys on syytä huomioida yksinäisyyttä ehkäisevien tekijöiden joukossa.

## Lähteet

- Amerio, Andrea – Brambilla, Andrea – Morganti, Alessandro – Aguglia, Andrea – Bianchi, Davide – Santi, Francesca – Costantini, Luigi – Odone, Anna – Costanza, Alessandra – Signorelli, Carlo – Serafini, Gianluca – Amore, Mario & Capolongo, Stefano 2020: COVID19 Lockdown: Housing Built Environment's Effects on Mental Health. *International Journal of Environmental Research and Public Health* 2020, 17, 5973. doi:10.3390/ijerph17165973
- Barreto, Manuela – Victor, Christina – Hammond, Claudia – Eccles, Alice – Richins, Matt T. & Qualter, Pamela 2021: Loneliness around the world: Age, gender, and cultural differences in loneliness. *Personality and Individual Differences*, 169, 110066, ISSN 0191-8869. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2020.110066>
- Chamberlain, Stephanie A. – Savage, Rachel – Bronskill, Susan E. – Griffith, Lauren E. – Rochon, Paula – Batara, Jesse & Gruneir, Andrea 2022: Examining the association between loneliness and emergency department visits using Canadian Longitudinal Study of Aging (CLSA) data: a retrospective cross-sectional study. *BMC Geriatrics*. 22(69). <https://doi.org/10.1186/s12877-022-02763-8>
- Dahlberg, Lena & McKee, Kevin J. 2014: Correlates of social and emotional loneliness in older people: evidence from an English community study. *Aging & Mental Health*. 18(4):504-514. doi:10.1080/13607863.2013.856863
- Elovainio Marko – Hakulinen Christian – Pulkki-Råback Laura – Virtanen, Marianna – Josefsson, Kim – Jokela, Markus – Vahtera, Jussi & Kivimäki, Mika 2017: Contribution of risk factors to excess mortality in isolated and lonely individuals: an analysis of data from the UK Biobank cohort study. *Lancet Public Health*, 2(6).
- Engelen, Lina – Rahmann, Margie & de Jong, Ellen 2022: Design for healthy ageing – the relationship between design, well-being, and quality of life: a review. *Building Research & Information*, 50:1-2, 19-35. DOI: 10.1080/09613218.2021.1984867
- Ettman, Catherine K. – Cohen, Gregory H. & Galea, Sandro 2020: Is wealth associated with depressive symptoms in the United States? *Annals of Epidemiology*. 43, 25-31. <https://doi.org/10.1016/j.annepidem.2020.02.001>
- Evans, Gary W. – Wells, Nancy M. & Moch, Annie 2003: Housing and Mental Health: A Review of the Evidence and a Methodological and Conceptual Critique. *Journal of Social Issues*. 59: 475-500. <https://doi.org/10.1111/1540-4560.00074>
- Fratiglioni, Laura — Wang, Hui-Xin – Ericsson, Kjerstin – Maytan, Margaret & Winblad, Bengt 2000: Influence of social network on occurrence of demen-



- tia: a community-based longitudinal study. *The Lancet*. 355(9212): 1315–1319. doi: 10.1016/S0140-6736(00)02113-9. PMID: 10776744
- Hastings, S. Nicole – George, Linda K. – Fillenbaum, Gerda G. – Park, Robert S. – Burchett, Bruce M. & Schmader, Kenneth E. 2008: Does lack of social support lead to more ED visits for older adults? *The American Journal of Emergency Medicine*. 26, 454–461. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.ajem.2007.07.005>
- Haula, Taru & Vaalavuo, Maria 2021: Mental health problems in youth and later receipt of social assistance: do parental resources matter? *Journal of Youth Studies*. 1–20. <https://doi.org/10.1080/13676261.2021.1923676>
- Holt-Lundstadt, Julianne – Smith, Timothy B – Baker, Mark – Harris, Tyler & Stephenson, David 2015: Loneliness and Social Isolation as Risk Factors for Mortality: A Meta-Analytic Review. *Perspectives on Psychological Science*, 10(2).
- House, James S. – Landis, Karl R. & Umberson, Debra 1988: Social Relationships and Health. *Science*, Vol 241, 540–545.
- Junttila, Niina 2016: Yksinäisyyden ulottuvuudet. Teoksessa Saari, Juho (toim.) *Yksinäisten Suomi*. Helsinki: Gaudeamus.
- Kainulainen, Sakari 2016: Yksinäisyys parisuhteessa. Teoksessa Saari, Juho (toim.) *Yksinäisten Suomi*. Helsinki: Gaudeamus.
- Kauhanen, Jussi 2016: Yksinäisen terveyst. Teoksessa Saari, Juho (toim.) *Yksinäisten Suomi*. Helsinki: Gaudeamus.
- Kaplan, George A. – Salonen, Jukka T. – Cohen, Richard D. – Brand, Richard J. – Syme, S. Leonard & Puska, Pekka 1988: Social Connections and Mortality from All Causes and from Cardiovascular Disease: Prospective Evidence from Eastern Finland. *American Journal of Epidemiology*, Vol. 128, No. 2.
- Kearns, Ade – Whitley, Elise – Tannahill, Carol & Ellaway, Anne 2015: ‘Lonesome town’? Is loneliness associated with the residential environment, including housing and neighborhood factors? *Journal of Community Psychology*. 43: 849–867. <https://doi-org.libproxy.tuni.fi/10.1002/jcop.21711>
- Klinenberg, Eric 2018: *Palaces for the People. How to Build a More Equal and United Society*. London, The Bodley Head.
- Kopomaa, Timo 2014: Vanhus ja hissi: havaintoja inhimillisen ja materiaalisen yhteydestä ikääntyvien kerrostaloasumiseen. *Gerontologia*. 28(3): 156–167.
- Lenhart, Otto 2019: The effects of state-level earned income tax credits on suicides. *Health Economics*. 28, 1476–1482. <https://doi.org/https://doi.org/10.1002/hec.3948>
- Leung, Mei-yung – Famakin, Ibukun & Kwok, Timothy 2017: Relationships between indoor facilities management components and elderly people’s quality of life: A study of private domestic buildings. *Habitat International*. 66, 13–23. <https://doi.org/10.1016/j.habitatint.2017.05.002>

- Moisio, Pasi & Rämö, Tuomas 2007: Koettu yksinäisyys demografisten ja sosiodemografisten taustatekijöiden mukaan vuosina 1994 ja 2006. *Yhteiskuntapolitiikka*. 72(4).
- Newall, Nancy – McArthur, Jenifer & Mehec, Verena H. 2015: A longitudinal examination of social participation, loneliness, and use of physician and hospital services. *Journal of Aging and Health*. 27(3) 500-18. doi:10.1177/0898264314552420
- Nyqvist, Fredrica – Victor, Christina R. – Forsman, Anna K. & Cattan, Mima 2016: The association between social capital and loneliness in different age groups: a population-based study in Western Finland. *BMC Public Health*. 16, 542. <https://doi.org/10.1186/s12889-016-3248-x>
- O’Sullivan, Roger – Burns, Annette – Leavey, Gerard – Leroi, Iracema – Burholt, Vanessa – Lubben, James – Holt-Lunstad, Julianne – Victor, Christina – Vilar-Compte, Mireya – Perissinotto, Carla M. – Tully, Mark A. – Pat Sullivan, Mary – Rosato, Michael – McHugh Power, Joana – Tiilikainen, Elisa & Prohaska, Thomas R. 2021: Impact of the COVID-19 Pandemic on Loneliness and Social Isolation: A Multi-Country Study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 18:9982. doi:10.3390/ijerph18199982. pmid:34639283
- O’Sullivan, Roger – Leavey, Gerry & Lawlor, Brian 2022: We need a public health approach to loneliness. *BMJ*. 376, o280. <https://doi.org/10.1136/bmj.o280>
- Park, Caroline – Majeed, Amna – Gill, Hartej – Tamura, Jocelyn – Ho, Roger C – Mansur Rodrigo B – Nasri Flora – Lee Yena – Rosenblat Joshua D – Wong Elizabeth & McInture Roger S. 2020: The Effect of Loneliness on Distinct Health Outcomes: A Comprehensive Review and Meta-Analysis. *Psychiatry Research*. 294.
- Pelsmakers, Sofie – Saarimaa, Sini & Vaattovaara, Mari Kaarina 2022: Microhomes in Finland Today: Avoiding macro-mistakes. *Nordic Journal of Architectural Research, special issue: The Housing Question of Tomorrow*. 3, 92-127, 1102-5824.
- Prieto-Flores, Maria-Eugenia – Fernandez-Mayoralas, Gloria – Forjaz, Maria João – Rojo-Perez, Fermina & Martinez-Martin, Pablo 2011: Residential satisfaction, sense of belonging and loneliness among older adults living in the community and in care facilities. *Health & Place*. 17(6):1183-1190. doi:10.1016/j.healthplace.2011.08.012
- Qualter, Pamela – Vanhalst Janne – Harris Rebecca – Van Roekel, Eeske – Lodder, Gerine – Bangee, Munirah – Maes, Marlies & Verhagen, Maaïke 2015: Loneliness Across the Life Span. *Perspectives on Psychological Science*. 10(2).

- Saari, Juho 2016a: Aluksi: Matkalla yksinäisyyteen. Teoksessa Saari, Juho (toim.) *Yksinäisten Suomi*. Helsinki: Gaudeamus.
- Saari, Juho 2016b: Suomalainen yksinäisyys. Teoksessa Saari, Juho (toim.) *Yksinäisten Suomi*. Helsinki: Gaudeamus.
- Saari, Juho 2016c: Lopuksi: Yksinäisyyden tulevaisuus. Teoksessa Saari, Juho (toim.) *Yksinäisten Suomi*. Helsinki: Gaudeamus.
- Saari, Juho & Huhta, Jaana 2016: Yksinäisyys kirjallisuudessa. Teoksessa Saari, Juho (toim.) *Yksinäisten Suomi*. Helsinki: Gaudeamus.
- Scrimshaw, Susan C. – Lane, Sandra D. – Rubinstein, Robert A. & Fisher, Julian 2021: *The SAGE Handbook of Social Studies in Health and Medicine* (2. painos). London: SAGE Publications Ltd.
- Surkalim, Daniel L. – Luo, Mengyun – Eres, Robert – Gebel, Klaus – van Buskirk, Joseph – Bauman, Adrian & Ding, Ding 2022: The prevalence of loneliness across 113 countries: systematic review and meta-analysis. *BMJ*. 376 :e067068. doi:10.1136/bmj-2021-067068
- Säumel, Ina – Hogrefe, Jan – Battisti, Luca – Wachtel, Thomas & Larcher, Federica 2021: The healthy green living room at one's doorstep? Use and perception of residential greenery in Berlin, Germany. *Urban Forestry & Urban Greening*. 58. 126949. <https://doi.org/10.1016/j.ufug.2020.126949>
- Tiilikainen, Elisa 2016: *Yksinäisyys ja elämäntilanne. Laadullinen seuranta tutkimus ikääntyvien yksinäisyydestä*. Helsingin yliopisto. Valtiotieteellisen tiedekunnan julkaisuja 4 2016. Väitöskirja.
- Valtorta, Nicole K. – Kanaan, Mona – Gilbody, Simon – Ronzi, Sara & Hanratty, Barbara 2016: Loneliness and social isolation as risk factors for coronary heart disease and stroke: systematic review and meta-analysis of longitudinal observational studies. *Hearth*. 102(13).
- Valtorta, Nicole K. – Moore, Danielle Collingridge – Barron, Lynn – Stow, Daniel & Hanratty, Barbara 2018: Older Adults' Social Relationships and Health Care Utilization: A Systematic Review. *American Journal of Public Health*. 108, e1–e10. <https://doi.org/10.2105/AJPH.2017.304256>
- Victor, Christina R. & Pikhartova, Jitka 2020: Lonely places or lonely people? Investigating the relationship between loneliness and place of residence. *BMC Public Health*. 20, 778. <https://doi.org/10.1186/s12889-020-08703-8>.
- Weiss, Robert S. 1973: *Loneliness: The experience of Emotional and Social Isolation*. Massachusetts: MIT Press.
- Zacka, Bernardo 2020: What's in a Balcony? The In-Between as Public Good. Teoksessa Bell, Duncan & Zacka, Bernardo (toim.) *Political Theory and Architecture*. London: Bloomsbury.

# Kodin tärkein paikka – Tunne, toiminta ja kokemukset asuinympäristössä

*Katja Maununaho*

ORCID: 0000-0002-3227-1783

*Ira Verma*

ORCID: 0000-0002-8140-735X

## Johdanto

Kodin tärkeimmällä paikalla rentoudutaan ja rauhoitutaan, koetaan Kläheisyyttä, kiitollisuutta ja lohtua, toisinaan myös unelmoidaan ja innostutaan. Siellä vietetään vapaa-aikaa yksin tai toisten seurassa, puuhastellaan erilaisten harrastusten parissa ja tehdään myös etätöitä. Näin kertoivat keväällä 2021 järjestettyyn Kodin tärkein paikka -kyselyyn vastanneet suomalaiset (n=412)<sup>1</sup>. Kyselyssä pyydettiin ottamaan valo-

---

1 Tampereen yliopiston ja Helsingin Sanomien yhteistyössä toteuttama valokuvakysely. Tässä julkaisussa käytetyt valokuvat eivät ole kyselyn aineistosta.

kuva kodin paikasta, joka oli tuntunut korona-aikana erityisen merkitykselliseltä, ja kertomaan mikä siinä on merkityksellistä ja miksi.

Tarkastelemme tässä artikkelissa suomalaisia koteja ja niihin sisältyviä tärkeitä paikkoja edellä mainitun kyselyaineiston sekä ikäihmisten asumiseen liittyvien aikaisempien projektien kysely- ja haastatteluaineistojen pohjalta<sup>2</sup>. Tavoitteenamme on nostaa esiin osatekijöitä, joiden kautta kodit muodostuvat asukkaidensa perustarpeiden ja hyvinvoinnin kannalta merkityksellisiksi. Ensin tarkastelemme, millaisiin tuntemuksiin koti perustuu, ja millaisten toiminnallisuuksien kautta kotia toteutetaan. Tuntemukset ja toiminnot eivät ole toisistaan erillisiä, ja jaottelun yhtenä tarkoituksena onkin muodostaa parempaa ymmärrystä niiden välisistä suhteista. Tämän jälkeen nostamme tarkasteluun millaiset aistitut ja koetut asuinympäristön tekijät asunnoissa ja niiden lähiympäristössä nousevat näiden kodin osatekijöiden kannalta keskeisiksi.

Tarkastelussa korostuu koti muuttavana, aikaan ja elämäntilanteeseen liittyvänä asuinpaikkana. Vaikka monet kotiin liittyvät perustarpeet ovat yleismaailmallisia, elämäkulun myötä niiden toteutumiseen kohdistuu muutoksia, jotka ilmenevät eri tavoin. Henkilökohtaisella tasolla ne voivat kohdistua mm. toimintakykyyn, tulotason tai perhesuhteisiin. Myös kodin ulkoiset tekijät, kuten koronaan liittyvistä rajoitustoimista aiheutunut eristyneisyys, ja yhteiskunnalliset muutokset asuntotuotannossa ja kaupunkirakenteessa heijastuvat kodeissa toteutuvaan yksityiseen arkeen. Muutokset voivat aiheuttaa merkittäviä haittoja kodin perustarpeiden toteutumiseksi. Asuinympäristön avulla voidaan kuitenkin myös vähentää ja osittain kompensoida muutoksista aiheutuvien rajoitteiden vaikutusta.

Seuraavassa kotia käsitellään mm. tilan- ja elämänhallinnan tunteen, arkisen toiminnan ja rutiinien, ympäristön turvallisuuteen, toimivuuteen ja viihtyisyyteen vaikuttavien aistillisten ja kokemuksellisten ominaisuuksien, sekä niihin kohdentuvien muutosten kannalta. Näkökulma korostaa kodin moniulotteista luonnetta ja merkitystä hyvinvointia ja terveyttä tukevana paikkana.

---

2 Aalto-yliopiston Arkkitehtuurin laitoksen projektiaineistot.

## Kodin tunne

*Oleilen paljon nykyisin makuuhuoneessani. Siellä on levollinen tunnelma ja tila rauhoittaa minua stressin keskellä. Teen usein etätöitä filtiin alla, kissa sylissäni. Makuuhuone on kuin syli, joka lohduttaa. (nainen, 30–49)*

*En itse tunne tämän hetkistä kotia sillä tavalla kodikkaaksi että se tuntuisi todella omalta. Olen asunut 1,5 vuotta tässä kodissa. Ehkä ns. pakko muutto asuntoon on vaikuttanut. Entinen asunto jäi liian pieneksi ja oli tehtävä jokin kompromissi asunnon suhteen. (nainen, 30–49)*

Koti on käsitteenä monitahoinen. Virallisten määritysten mukaan koti on asunto, jonka toimivaltainen rekisteriviranomainen on rekisteröinyt henkilön vakituiseksi asuinpaikaksi (sanastot.suomi.fi). Todellisuudessa vakinainen asunto ei tunnu välttämättä aina oikealta kodilta. Koti liittyy vahvasti erilaisiin asumisen aikana kertyviin tuntemuksiin, joiden myötä asunto alkaa tuntua omalta. Samassa kodissa asuvat perheenjäsenet eivät välttämättä koe kotia samanlaisiksi (Easthope ym. 2015). Perheenjäsenten keskinäiset suhteet ja tunne tilanhallinnasta vaikuttavat kodin kokemukseen. Mahdollisuus tehdä kodissaan mitä haluaa – sekä omaehtoisen toiminnan että esimerkiksi kodin tilojen muokkaamismahdollisuuksien osalta – on tärkeää kodin tunteen syntymisen kannalta (Kearns ym. 2000). Toisaalta kodin tunne voi olla myös jotain mikä kulkee asukkaan mukana paikasta toiseen ja koti voi merkitä myös kai-puuta toisalle (Maununaho ja Lilius 2021). Erilaisista toteutumismuodoista huolimatta kodin tunteen muodostumiseen liittyy laajasti yleistettävissä olevia tarpeita, kuten tarve suojata itseä ja omaa perhettä ja tarve omalle paikalle.

Suojan ja turvan muodostaminen ympäröiviä luonnonolosuhteita ja sosiaalisia tekijöitä vastaan ovat keskeisiä kodin historian aikana korostuneita tarpeita (Vitruvius 1914; Harries 1997; Hill 2006). Ihmisten kohtaamat vaarat ovat muuttuneet aikojen kuluessa. Kodit toimivat edelleen keskeisenä fyysisen suojan tuottajana vaihtelevia sääolosuhteita vastaan, mutta harva tänä päivänä kokee kodin edustavan konkreettista suojaa esimerkiksi villielämien tai vihamiesten varalta. Koronapandemian alussa suojan merkitys korostui, kun viranomaisten ohjeistamana

eristäytyminen, etätyö ja etäkoulunkäynti määritettiin viruksen leviämisen ehkäisemisen kannalta keskeisiksi toimiksi. Koetut vaaratekijät ovatkin muuttuneet osin aiempaa näkymättömämmiksi. Kodin esihistoriaan nähden vaikuttaa kuitenkin luontevalta, että koettuun turvallisuuden tunteeseen liittyy edelleen fyysisesti suojaa antavia ominaisuuksia, kuten nojatuolin muodostama selusta, tilan sopiva koko ja näkymät ulos. Toisaalta, kuten Harries (1997) huomauttaa, myöskään Vitruviuksen tarkastelema ihmisten ensimmäisten rakennelmien suoja ei kohdistunut pelkkiin fyysisiin uhkiin, vaan myös yhteisön muodostamiseen ja henkiseen ulottuvuuteen. Tämä näkyi myös Kodin paras paikka -kyselyn vastauksissa, joissa turvallisuuden tunteeseen liitettiin perheen yhdessä oloa, perhehistoriaan liittyviä esineitä, tai jotain selittämätöntä.

*Tämä huone edustaa minulle rakkautta, turvaa, lämpöä ja läheisyyttä. Mahdollisuutta palautua ja rentoutua. Täällä saa olla piilossa maailmalta tai tehdä vaikka joogaharjoituksen pehmeällä matolla. Rauhan ja ilon tyyssija, missä on esillä meille tärkeitä koristeita ja muistoja. (nainen, 30–49)*

*Olohuoneemme kaksi nojatuolia kirjahyllyn edessä. Ikkunasta aukeaa näköala metsään ja järvelle. Iso kirjahylly tuo selittämätöntä turvallisuuden tunnetta. Seinällä oleva maalaus on minulle hyvin tärkeä, sen tunnelma imaisee aina sisäänsä. Myös lemmikkimme, kissa ja koira, viihtyvät usein tuoleissa. (nainen, 50–64)*

”Oma paikka” on käsite, jonka moni vastaaja liitti kodin tärkeimmässä paikassa kokemiinsa tuntemuksiin. Arkkitehtuurin keskeisiä merkityssisältöjä on liitetty tutkimuksessa mm. ihmisen ja ympäristön välillä muodostuviin paikkakokemuksiin, joiden kautta voi tuntee kuuluvuuden ja maailmassa kotona olemisen tunnetta (Harries 1997). Vastaajien kertomana oman paikan kokemukseen liittyi pesään tai kohtuun liittyviä vetäytymisen tunteita. Toisaalta oman paikan muodostaminen oli kertomuksissa myös metafora voimaantumisen tunteelle, joka mahdollisti luovuuden ja kurottamisen eteenpäin kohti tulevaisuutta ja unelmia. Oma huone oli voinut olla henkilön asumishistoriassa pitkäaikainen tavoite. Virginia Wolf totesi 1929 esseessään, että naisella on oltava rahaa ja oma huone, jos hän aikoo kirjoittaa fiktiota (Wolf 1929/2020).

Toteamus liittyi yhteiskuntaan, jossa harvoilla naisilla oli omaa huonetta käytössään, ja heidän paikkansa oli muutenkin pitkälti muiden määrittelemä. Vastaavan tyyppinen tilanne voi ilmetä nykyisin esimerkiksi lapsiperheissä, jos omalle paikalle ei löydy kodista tilaa. Oman paikan muodostaminen näyttelee kodeissa myös yhtä parisuhteen dynamiikan kannalta tärkeää tekijää. Esimerkiksi parisuhteessa elävät ja paljon kotonaan aikaa viettävät ikääntyneet kokevat tarvitsevansa omaa tilaa ja arvostavat kodin avaruutta (Judd ym. 2014).

*Hankin säkkituolin nojatuolin tilalle selkäni vioituttua lähinnä muokattavuutensa ja siinä istuessa siitä huokuvan lämmön takia. Siitä on tullut minulle kuitenkin kuin turvaa tuova pesä. Terapeuttini vertasi sitä ominaisuuksiltaan kuin kohtuun, joka luo turvan ja lämmön lisäksi suojan rauhoittumiseen ympäröivältä maailmalta. (nainen, 50–64)*

*Karu kalustus, mutta hyvä tila omille ajatuksille. Henkilö joka koko lapsuutensa ja nuoruutensa oli ilman omaa tilaa osaa arvostaa tätä ylellisyyttä. Oma huone pitää sisällään oman radioaseman. Myös aviopuolis[olla] on oma huone harrastuksia varten. Ihanat yhteiset tilat myös tekevät elämästä pelkkää juhlaa. (mies, 65–74)*

*Olen yhteydessä sekä ulkomaailmaan että itseeni. (nainen, 50–64)*

## **Miten kodin tunnetta tuotetaan muutostilanteissa**

Väestön ikääntyminen ja yksinasumisen lisääntyminen ovat kaksi suomalaisten asumiseen vaikuttavaa muutostrendiä. Molemmat väestötason tekijät vaikuttavat yhdessä ja erikseen arkielämän kokemusten tasolla kodin tunteen ulottuvuuksiin. Vuonna 2019 yli puolet 75-vuotta täytäneistä suomalaisista asui yksin. Yksinasuvien määrä on kasvanut viime vuosina lähes kaikissa ikäryhmissä. Yksinäisyyden tunteeseen johtavaa matalaa positiivista mielenterveyttä esiintyy yleisimmin yksinasuvilla miehillä, työikäisillä ja työttömillä (Tamminen ym. 2020). Yksinäisyys heikentää fyysisen ja sosiaalisen turvallisuuden tunnetta, mikä voi johtaa eristäytymiseen ja syrjäytymiseen sekä aiheuttaa ennenaikaista



toimintakyvyn laskua. Yksin asuminen ei välttämättä kuitenkaan johda yksinäisyyden tunteeseen (koetusta yksinäisyydestä lisää luvussa Onko kotona yksinäistä?). Kodin tunteeseen liittyvä sosiaalisuus voi toteutua myös muiden sosiaalisten yhteyksien kautta, esimerkiksi ystävien vierailun muodossa (Maununaho ja Lilius 2021). Toisaalta ikääntyessä esimerkiksi leskeksi jääminen ja ystävyysuhteiden väheneminen voivat aiheuttaa yksinäisyyttä.

Kotiin elämän aikana sitoutuneet muistot tuottavat pysyvyyden tunnetta ikääntymisen ja perhemuutosten kohdalla. Vanhat huonekalut, esineet ja valokuvat tuovat kotiin kaivattua estetiikkaa ja virikkeitä ja sisältävät henkilökohtaisia muistoja ja tarinoita, jotka ovat merkityksellisiä asukkaan tunteiden ja identiteetin kannalta. Ne voivat olla rakkaita muistoja lapsuuden kodista tai isovanhemmista. Esineet voivat myös sisältää kokemuksia luopumisesta, kuten muutosta, avioerosta tai puolison menetyksestä (Kinnunen 2017). Tulevien sukupolvien osalta huonekalujen merkitys voi kuitenkin vähentyä, kun perintöhuonekalut joutuvat väistymään vähemmän tilaa vievien uusien huonekalujen alta (Cieraad 2010). Tähän vaikuttavat sekä asuntojen koko, että asukkaiden kulutustottumukset.

*Talo on synnyinkotini, joka on yhtä vanha kuin minä. Välillä olin 20 vuotta pois, mutta nyt taas 20 vuotta sitä asuttanut omana kotinani. Myös lapsena nautin olohuoneen valosta ja keväisestä lämmöstä. Muistan joskus nukkuneeni silloin päikkäreitä auringon lämmittämällä matolla, erityisesti keväisin. Tänä keväänä paikka tuli erityisen käytetyksi sairastuttuani koronaan. Tuossa tuolissa, taudin kourissa, katsoin tv:stä sarjaohjelmia eri palveluista, kun en oikein muutakaan voinut tehdä. (mies, 50–64)*

Koronapandemian aikana kodeissa vietetty aika lisääntyi. Eristäytyminen kodin suojaan vaati vastapainoksi uudenlaisia irrottautumisen keinoja, kuten valokuvien kautta toteutettua nojatuolimatkailua, pakoa kirjojen maailmaan tai kulttuuritarjonnan seurantaa etänä. Kiireettömyys ja keskittyminen ovat kotiin liittyviä tuntemuksia, joita korona-aika oli korostanut. Pakokeinoista ja virikkeistä huolimatta kotona vietetty korona-aika näyttäytyi myös ystävien kaipuuna, ahdistuksena, tai kuten eräs vastaajista kuvasi ”paikoilleen maatumisena”.

*Kuvassa on lukuisasti korona-ajan viihdykkeitä. Vaan korona-ahdistukseltani en saa aloitettua mitään. (mies, 65–74)*

*Joskus arvioin, että vietän tämän pöydän ääressä vähintään 4–5 tuntia vuorokaudessa. Tosin puuhastelen koko ajan kaikenlaista muutakin, sillä olen ollut jo yli vuoden lähes täysin ilman ihmiskontakteja. Se aiheuttaa keskittymiskyvyn heikkenemistä ja mielialan laskua. En ole niitä, jotka nauttivat päästessään muista ihmisistä eroon. (nainen, 65–74)*

Kun kotona joutuu tahtomattaan viettämään suuren osa päivästä, kodin merkitys muuttuu ja kasvaa. Ikääntyessä ihmisellä on enemmän vapaa-aikaa ja hän viettää usein suurimman osan päivästä kotona. Myös erilaiset sairaudet voivat lisätä kotona vietettyä aikaa. Se voi näyttäytyä joko positiivisena tai negatiivisena tekijänä ihmisen hyvinvoinnin kannalta. Eristäytymisen on nähty aiheuttaneen monilla ihmisillä tylsistymistä ja yleistä hyvinvoinnin laskua. Se on vaikuttanut kielteisesti esimerkiksi liikunta- ja ruokailutottumuksiin ja uneen (Chiesa ym. 2021). Toisaalta Kodin paras paikka -kyselyn vastauksissa tuotiin esiin myös kodin rauhasta haettua parannusta sairauksia, stressiä tai masennusta vastaan.

*Minulle on tärkeää, että kodissa on huoneita, joilla ei ole mitään tiettyä tarkoitusta. 1800-luvun talossa tämä on mahdollista. Asuin 10 vuotta 17 neliön yksiössä, jossa yksi huone sisälsi kaiken. Olin masentunut. Terapoin itseäni näillä huoneillani. Sitten huoneen näkymä on tietysti fantastinen. Se herättää minussa kiitollisuutta luontoa, elämää ja ponnistelujani kohtaan. (nainen, 30–49)*

*Kuvassa on mun pesä, joka toimii työ-, vapaa-ajan oleskelu, ruokailu- ja nukkumistilana. Pesä on asemoitu niin, että sinne on esteetön pääsy kolmesta suunnasta. Tämä oli erityisen merkityksellistä maksaresektion jälkeisessä toipumisessa ja kuntoutumisessa ja sytostaattien aikaisessa pahoinvoinnissa. Omaan vuoteeseen mönkeminen sairaalajaksojen jälkeen oli tajunnan räjähtävän huippua; MUN selviytymiskeskus. (muu, 50–64)*

## Toiminnallisuudet kodin perustassa

*Asun kaksiossa, jossa myös kumppanini viettää suurimman osan ajasta. Minulla ei ole sohvaa, vaan vietämme aikaa sängyssä. Katsomme paljon televisiota ja elokuvia. Aiemmin asunnossa oli myös niin kylmä, että oli pakkokin olla vällyjen alla. Syömme myös vain sängyssä tai ravintolassa. Olohuone on varattu harrastamiseen, ja yhteen kulmaan on lavastettu siivo tausta etätapaamisia varten. (nainen, 30–49)*

Asumiseen sisältyy monenlaisia toiminnallisuuksia, joihin liittyvien tilatarpeiden mitoitus muodostaa keskeisen osan modernin asuntosuunnittelun perustasta. Kodin arjessa yksittäiset toiminnot saavat vaihtelevia ulottuvuuksia ja muotoja ja eri toiminnot limittyvät samaan tilaan. Esimerkiksi keittiöitä tarkasteltaessa tulee esiin, miten moninaisista asioista kodin toiminnallisuuksissa on kyse. Keittiössä valmistetaan ruokaa, mikä tarkoittaa samaan aikaan arkista ravinnosta huolehtimista, luovuutta toteuttavaa toimeliaisuutta ja sosiaalisia siteitä ylläpitävää vuorovaikutusta. Siinä missä yhdelle kodin tärkeimmän paikan tekee keittiön erillisuus, toinen nauttii siitä, että keittiö liittyy välittömästi kodin muihin tiloihin ja toimintoihin.

*Ihana tulla kotiin ja keksiä jotain ruokaa. Aktiivista luovuutta kaappien sisällöistä, toimeliaisuutta, lämpöä, tuoksuja ja makua. Yhdessä pitkään istumista ja syömistä. Teinit eivät enää joka kerta mukana mutta onneksi on puoliso koska ruoka ja juoma on tärkeää jakaa jonkun kanssa. (nainen, 30–49).*

*Valmistan lähes kaiken perheessämme syötävän ruuan. Koronavuonna keittämisen määrä on lisääntynyt reilusti, kun kaksi aikuista on ollut lähes koko ajan etätyössä ja yksi lukiolainen käynyt etäkoulua. Perusruuanlaiton ohella ruuanlaitto on myös tärkein harrastukseni. Vaikei keittiöni ole nykymitapuulla harrastukseni vakavuuteen nähden mitenkään ihmeellinen ja on itse asiassa aika ”vanhanaikainen”, on se toimiva ja minulle kotini tärkein paikka. (mies, 50–64)*

Tämän päivän asuntorakentamisen haasteena on samaan aikaan tapahtuva asuntojen koon pieneneminen ja asumisen toimintojen monimuotoistuminen. Etätyöskentelyn lisääntyminen näkyy selvästi myös Kodin paras paikka -kyselyn vastauksissa. Tietokoneet ja työpöydät esiintyivät tärkeimpien paikkojen valokuvien pääkohteena kuitenkin hieman yllättäen erityisesti vanhemmilla ikäpolvilla. Työkäisten tärkeissä paikoissa painottuivat etätyölle vastapainoa mahdollistavat työstä irrottautumisen paikat. Toisaalta kodin etätyöpiste näyttäytyi heidän kuvissaan usein monitoimintaisena koko kodin keskipisteenä, joka sijoittuu esimerkiksi ruokapöydälle tai nojatuoliin. 65–74-vuotiaiden ja yli 70-vuotiaiden valokuvissa esiintyi puolestaan erillisiä työpisteitä, joiden he kertoivat edustavan mm. jatkumoa pitkälle työuralle ja yhteyksiä maailmaan.

Kotona tehdyn etätyön lisääntyminen ja vakinaistuminen sekä tietötyön uudet työtavat tuovat lisähaasteita kodin monitoiminnallisuuteen. Paras ratkaisu rauhallisen työympäristön järjestämiseksi on erillinen työhuone, mutta monissa kodeissa etätyö on tarkoittanut useiden toiminnallisuuden limittymistä samassa tilassa (Lehtinen ym. 2022). Etätyöntekijöiden on myös havaittu kestävän epämukavuutta ja käyttävän kodin huonekaluja työpisteessään mieluummin, kuin tekevät kodista toimiston näköisen (Steward 2000). Myös työn ja vapaa-ajan väliset rajat tulevat uudella tavalla haastetuiksi. Siinä missä työmatka toimi aikaisemmin selvänä siirtymänä työ- ja yksityiselämän välillä, pitää kotona työskentelevän hakea siirtymää arjen rutiinien muodossa tai tilallisesti pöydän ja sohvan väliltä. Kyselyvastauksissa rauhan ja rentoutumisen paikat muodostivat vastapainon työelämän paineille. Rauhaa oman itsen ja muun maailman välille tuotettiin mm. erottamalla kodissa työn ja rentoutumisen paikat ja nauttimalla miellyttävästä tilasta ja näkymästä tai itselle merkityksellisestä toiminnasta.

*Kuva on keittiöstä, jonka pöydän ääressä tykkään istua syömässä, juomassa kahvia, lukemassa lehteä tai kirjaa tai muuten vain joutilaana, katsellen ulos ikkunasta metsäiselle kalliolle. Työhuone minulla on erikseen, työnteko keittiön pöydän ääressä on kielletty. (nainen, 30–49)*

*Paikka jossa harjoittelen bassolla. Huoneessa on myös levyt, laitteet musiikin kuunteluun ja kirjani. Huone on kulttuurille pyhitetty yksityinen tila, joka*

*on vapaa omista ja maailman murheista. (mies, 50–64)*

Rentoutumisen paikat nousivat vahvasti esiin Kodin tärkein paikka -kyselyssä. Vastaajien kirjallisten kommenttien ja heidän ottamiensa valokuvien suosituimmiksi aiheiksi muodostuivat joka kolmannessa valokuvassa esiintyvä sohva ja joka neljännessä valokuvassa oleva nojatuoli.<sup>3</sup> Sohvat olivat pääroolissa nuoremmilla ja keski-ikäisillä vastaajilla, kun taas nojatuolit nousivat yli 65-vuotiaissa ja vanhemmissa sohvan edelle kotien tärkeimmissä paikoissa. Ruokapöytä oli kodin keskipisteenä hieman useammassa kuin joka kymmenennessä valokuvassa. Erityisen suosituksi ruokapöytä nousi 30–49-vuotiaiden keskuudessa.

## Toimintakyky ja arjen toiminnot

Eri elämäntilanteisiin liittyvät päivärytmit ja rutiinit vaikuttavat osaltaan kodin merkitykseen. Ikääntyessä liikkuminen hidastuu eikä ihminen välttämättä enää ole niin notkea kuin aikaisemmin. Arjen toiminnot, kuten pukeminen, peseytyminen, ruuanlaitto ja siivoaminen voivat hankaloitua. Ihmisten toimintakyky vaihtelee yksilöllisesti. Toimintakyvyn alentuessa fyysisen ympäristön turvallisuus ja toimivuus edistävät kotona pärjäämistä (katso myös luku Koti ja toimintakyky). Paikat, joissa arjessa vietetään runsaasti aikaa, korostuivat ikääntyneiden kodin tärkeissä paikoissa. Ruokapöytä on useille ikääntyneille kodin sydän, jonka ympärille arjen toiminnot keskittyvät. Ruokapöydän luona juodaan kahvit, luetaan lehti, kuunnellaan radiota ja seurustellaan. Ruokailutilan ikkunasta seurataan vuorokauden ja vuodenajan vaihtelua.

*Lempipaikkani on monikäyttöinen ruokapöytä [...] Tässä istun ja aloitan päivän Raamatun lukemisella. Sen jälkeen seuraa Hesari (tietysti painettu versio), jossa periaatteessa riittää lukemista melkein koko päiväksi, käyn ystävien kanssa Skype- ja Teams-palavereja ja juon päivän mittaan monta kupillista teetä. Kroonistunut lonkan bursiitti ei oikein kestä pehmeällä (siis sohvalla) istumista, joten ruokapöydän tuoli sopii minulle erinomaisesti. (nainen, 65–74)*

---

3 Aalto-yliopiston Arkkitehtuurin laitoksen projektiaineistot.

*Pienen kaksion olo-työ-eteis-keittiöhuoneessa yksi pöytä, jonka ääressä atk-laitte, älykännykkä ja tv-ruutu. Tässä menee monta tuntia päivässä kuin päivässä. (mies, 65–74)*

Monet ikääntyneet ovat aktiivisia, hoitavat asioitaan tietokoneella, kirjoittavat ja pitävät yhteyttä ystäviin ja omaisiin. He ovat järjestäneet kotiinsa mukavan paikan, ”komentokeskuksen” (nainen 65–74 v.), jossa kaikki tarvittava on käden ulottuvilla ajanvietteen ja sosiaalisten suhteiden hoitamiseksi. Mukava istuin, jossa on hyvä viettää aikaa, puhua puhelimesta, lukea, kuunnella musiikkia ja katsoa tv:tä on monen asukkaan lempe paikka kotona. Pehmeästä nojatuolista on helpompi nousta, ja saada molemmin puolin tukea kuin matalalta sohvalta.

*Kuvassa on komentokeskukseni, tässä istun ja suoritan tätä korona kautta. Jäin leskeksi tammikuussa, ja sitä ennen puolitoista vuotta saatoin aviomiestäni [...]. Tässä rauhoittelin ensimmäistä lapsenlasta neljä vuotta sitten ja toista puolitoista vuotta sitten. Ja tässä istuin kun lastenlas[t]en isä eli poikani kertoi että hän on ollut onneton vuosikautia ja on nyt löytänyt onnen uuden naisen kanssa. Ja tässä istuin ja ostin 10 ha luonnonsuojelualuetta. Itseasiassa olen istunut tässä vuodesta 1987, tuolit, tavarat, kannettavat koneet, työna[n]tajan nimet ja elämän tilanteet ovat muuttuneet, minä en. [...] Merkityksellistä on hallita tästä kohtaa suurinta osaa asunnosta (yksi kolmesta makuuhuoneesta, olohuone, keittiö), osaa maisemasta (itään ja länteen). Ehkä sekavassa maailmassa tässä kohtaa on järjestys. (nainen, 65–74)*

Kuten edellä on todettu, kodin tunne liittyy vahvasti turvallisuuden kokemukseen. Arjen sujuvuus ja vaivattomuus tuovat turvallisuuden tunnetta. Koti voi potentiaalisesti olla myös riskitekijä ja monet kodin toiminnalliset ulottuvuudet vaikuttavat osaltaan tapaturmiin. Keittiön yläkaappeihin ylettyminen edellyttää usein porrasjakkaran käyttöä, mikä voi aiheuttaa putoamisriskin, jos tasapaino horjuu. Alakaappien, astianpesukoneen, uunin ja pyykinpesukoneen käyttäminen voi puolestaan olla hankalaa, jos ne on asennettu siten, että niiden käyttö vaatii kumartumista ja painavien astioiden tai pyykkien nostamista. Keittiön toiminnallisuutta voidaan lisätä hyvällä suunnittelulla sekä valaistuksella,

värien ja kontrastien käytöllä kaapeissa ja vetimissä sekä työtasoilla.

Asukas ei välttämättä itse huomioi asumisensa toiminnallisia puutteita ja yrittää kompensoida niitä muuttamalla omaa toimintaansa tai muilla tavoin, ja hakee apua vasta pakon edessä. Erityisesti vanhoissa pientaloissa korjaus- ja huoltotoimet voivat jäädä tekemättä asukkaan toimintakyvyn tai tulotason laskiessa. Asuntoja korjaamalla voidaan kuitenkin tukea turvallista asumista kotona ikääntyneenä ja vähentää tarvetta ulkopuoliseen apuun tai palveluasumisen piiriin siirtymiseen. Vanhustyön keskusliiton korjausneuvonnan mukaan ikääntyneiden korjaustyöt liittyvät useimmiten pesutiloihin, sisääntuloon ja varustetason parantamiseen. (VTKL 2021). Asuinkerrostalon turvallisuutta lisäävät esteettömät poistumistiet, helppokulkuiset portaat, ja iso hissi, johon mahtuu useampi rollaattorin käyttäjä saman aikaisesti.

## **Asuinympäristö aistittuna ja koettuna**

*Kuvassa on vanha sohvamme, jonka jaan puolisoni kanssa kaksiossamme. Työt teen pöydän ääressä tietokoneella, sohvalle siirtyminen merkitsee rentoutumista. Saan siinä hyvän lukuasennon ja -valaistuksen, päivällä luonnonvalon ja illalla lampun avulla. (mies, 19–29)*

Edellä käsitellyt kodin tunteen ja toiminnallisuuden ulottuvuudet saavat konkreettisen taustan asuinympäristön ominaisuuksien kautta. Suurin tapa tarkastella kotia suunnittelun näkökulmasta on kysymys siitä, millainen koti on materiaalisena paikkana, ja millaisia kokemuksia se tuottaa arjen tarpeiden toteutumisen kannalta. Antaakseen raamit hyvälle kodille, on kiinnitettävä huomiota siihen, miten ihmiset aistivat ympäristöä, ja millaisia mahdollisuuksia ja rajoitteita se muodostaa heidän keholliselle toiminnalleen. Ympäristön laatua arvioidaan usein pitkälti sen pohjalta miltä se näyttää. Muut aistit, kuten kuulo-, hajua ja tuntoaisti, ovat jääneet paljon vähemmälle huomiolle. Aistien avulla tunnistamme pintojen ominaisuuksia, liikettä ja lämpöä, sekä valon erilaisia vaikutuksia ihmiskehoon ja yhteisöön (Erwine 2017; Pallasmaa 2005). Aistiympäristö, kuten valaistus, lämpötila, ilmanlaatu ja materiaalit ovat merkityksellisiä asioita, jota ihmiset arvostavat asumisessaan.

Kodin tärkein paikka -kyselyssä sohvien, nojatuolien ja ruokapöytien ohessa suosituimpien kuvauskohteiden joukkoon nousi yksi kiinteä rakennusosa. Neljäosassa kaikista valokuvista yhtenä tai jopa ainoana pääkohteena esiintyy ikkuna. Kuvien selostuksissa vastaajat kertovat, miten tietty huonekalu on sijoitettu tarkoituksellisesti ikkunan ääreen, ja miten ikkunasta tuleva luonnonvalo ja avautuvat näkymät vaikuttavat paikan kokemukseen.

*Kuvassa on lukunurkkaukseni. Keltainen nojatuoli ja rahi ovat palvelleet yli 25 vuotta kodissani, alkuun olohuoneessa, ja nykyisin yhdistetyssä työ- ja vierashuoneessa. Tuolin ja rahin alla on pyörät, joten niiden liikuttelu on helppoa. Välillä niistä seurataan tapahtumia ikkunasta, välillä kääntään auringon mukaan, jotta kirjan sivuille tulisi mahdollisimman hyvä valo. (nainen, 50–64)*

Valon merkitys oman paikan muodostamisessa näkyi kuvissa myös valaistuksen osalta. Hyvin yleinen lisävaruste ikkunan ääreen asetetun sohvan tai nojatuolin vieressä oli erillinen siirrettävissä oleva valaisin. Vastaavasti ruokapöytien yläpuolelle oli asetettu kattovalaisimia ja joissain tapauksissa pöydälle oli sytytetty kynttilöitä. Tämän tyyppiset valolähteet tuottavat pistemäistä valoa (*focal glow*), joka rajaa ja merkitsee tietyn paikan tilasta erilliseksi (Erwine 2017, 58). Pistemäinen valo tuo tilaan mielenkiintoisuutta ja vaihtelua. Lisäksi se merkitsee tilan sosiaalisen keskipisteen, joka ääreen keräännyttään (Alexander ym. 1977).

Valaistus on tärkeää myös kodin toimivuuden ja turvallisuuden kannalta. Ikääntyminen voi tuoda mukanaan näön ja kuulon alenemista, mikä vaikuttaa toimintakykyyn. Valontarve kasvaa, värien erottaminen vaikeutuu, valaistustason muutokseen sopeutuminen vie enemmän aikaa ja häikäistymisalttius lisääntyy. Valaistus auttaa hahmottamaan tiloja ja näkemään värejä ja muotoja. Tasainen yleisvalaistus ja vaaleat seinäpinnat auttavat hahmottamaan tilaa. Joissakin toimissa, kuten ruuanlaitossa, käsitoissa tai lukemisessa tarvitaan suurempaa valon määrää ja suoraa kohdevalaistusta yleisvalaistuksen rinnalle. Kodin turvallisuutta voidaan lisätä esim. makuuhuoneeseen, wc-tilaan tai portaikkoon asennettavalla yövalolla. Kytkimet on helppo havaita, kun ne erottuvat seinän värityksestä. Pistorasiat tulee asentaa siten, että niihin ylettyy helposti. Valai-



simien johdot tulisi sijoittaa kuluväylän ulkopuolelle kompastumisvaaran takia.

*Aamun valo ja sen mukana tilan valoisuus tekevät tästä ykköspaikan. Näkee tielle, pihaan ja talossa ympärille. Kuulee äänet. Tässä syödään, usein kahvitellaan ja samalla uutisia iPadilta [...] Mies istuu vastapäätä. Kun luetaan uutisia, kommentoidaan, vaihdetaan mielipiteitä. (nainen 65–74)*

Useissa kodin tärkeimmän paikan kuvauksissa valoisuus liitettiin yhteen tilan avaruuden, käytännöllisyyden, kauneuden ja erityisesti tilasta avautuvien näkymien kanssa. Kodin viihtyisyys, esteettisyys ja avaruus ovat saaneet koronapandemian aikana lisää huomioita (Lehtinen ym. 2022). Valoisuudessa ja luontonäkymissä tapahtuvat muutokset rytmittävät päivää ja kertovat vuodenaajoista, joiden merkitys suomalaisen kodinhistorioissa on myös tärkeä. Luonnonnäkymien seuranta tuo jatkuvuutta ja rytmiä elämään. Luonnolla ja luontonäkymillä todettu olevan hyvinvointiin, mielialaan ja vireyteen liittyviä ominaisuuksia. Vihreiden näkymien on nähty vaikuttaneen mielialaan koronapandemian eristyksen aikana (Schmid ja Säumel 2021). Myös asunnon lämpötila, ilman virtausnopeus ja suhteellinen kosteus vaikuttavat asukkaan vireystilaan ja unen laatuun sekä yksilöllisesti asumisviihtyisyyteen. Kirkas luonnonvalo ikkunoista voi aiheuttaa asunnon ylikuumenemista kesällä. Liian korkea lämpötila voi lisätä pölyisyyttä ja hengitysoireita.

*On ihana seurata puiden eloa eri vuodenaikoina, samoin lintuja. Eilen esimerkiksi havaitsin peippopariskunnan. Puiden puhjettua lehteen näkymä vastapäätä olevaan kerrostaloon peittyi täysin. Huonekuusi pitää minulle keittiössä seuraa, ja juuri nyt ikkun[a]laudalla on perunoita itämässä, ne päätyvät toukokuussa puutarhapalstalle. Mieltä rentouttava näkymä tästä ikkunasta on yksi syy siihen, miksi olen päätenyt asumaan juuri tähän asuntoon. (nainen, 30–49)*

Kodin aistiympäristön merkitys oli näkyvässä myös kyselyvastausten lepoa ja suojaava painottavissa mukavuuden, pehmeuden ja lämmön kuvauksissa. Valokuvissa selkein merkki niiden tavoittelusta olivat kodin tärkeälle paikalle asetellut lukuisat tyynyt. Toisaalta pehmeys, lämpö ja

rauha liitettiin vastauksissa mm. väreihin, materiaaleihin ja tila-akustiikkaan. Vaaleat seinäpinnat olivat kuvissa yleisiä, mutta kodeista löytyi myös värejä, yleisimpänä tehosteväriä punaista ja sinistä. Valokuvien kuvauksissa punainen liitettiin enemmän lämpöön ja sininen tai vihreä sävy maailma tilan rauhallisuuteen. Huoneiden pintamateriaalien osalta kodin tärkeimmät paikat olivat melko yhdenmukaisia. Puumateriaalin käyttö näkyi lähinnä lattioissa. Miltei joka toisessa valokuvista esiintyi parkettilattia<sup>4</sup>. Puu mainittiin tunnelman ja akustiikan kannalta miellyttävänä, mutta sen laajempi käyttö oli kuvissa harvinaista.

*Olkkarissamme on vihreä sävy maailma tapeteissa ja sohvakalustossa. Puutalon ja orgaanisten rakennusmateriaalien vuoksi tunnelma ja akustiikka on erityisen miellyttävä: kaukana paha maailma. (362, mies, 50–64)*

## **Koti oman itsen ja ympäristön vuorovaikutuksessa**

Kodin rajat ovat ajassa ja elämäntilanteiden mukana muuntuvia. Ihanetilanteessa koti ei rajoitu vain asunnon seinien sisäpuolelle, vaan ulottuu näkymien, kulkuyhteyksien, toimintojen ja sosiaalisten kontaktien myötä laajemmalle naapurustoon. Korona-ajan rajoitukset ovat vaikuttaneet kodin rajojen supistumiseen. Toisaalta rajojen avautumisen tai supistumisen tilanteita voidaan pitää osana elämänkulkua. Työikäisten yksin asumista käsittelevässä tutkimuksessa esiin nostettiin kaupunkilaiseen elämäntapaan liittyvä asumisen toimintojen ja sosiaalisen kanssakäymisen ulottuminen kodista julkiseen kaupunkitilaan (Tervo 2021). Kuitenkin esimerkiksi ikääntyneillä on harvemmat sosiaaliset verkostot ja erilaiset mahdollisuudet hyödyntää ympäristön tarjoamia mahdollisuuksia kanssakäymiseen kuin nuoremmilla.

Kodista avautuvilla näkymillä on osuutensa asuinalueen yhteisöllisyyteen ja asukkaiden kokemukseen osallisuudesta. Aikaisempi tutkimus osoitti, että näkymät ulos ja muiden asukkaiden toiminta pihalla hokuttelivat palvelutalossa asuvia ikääntyneitä ulos asunnoistaan (Verma 2019, 139). Piha koettiin yhteisenä ”neutraalina” tilana, jossa oli helppo

---

4 Kaikissa kuvissa lattiamateriaali ei ollut rajauksen vuoksi näkyvässä, joten todellinen osuus voi olla vielä suurempi.

aloittaa keskustelu naapureiden kanssa. Asunnon sisä- ja ulkotilojen väliset yhteydet kuten kadulle tai pihan leikkipaikalle avautuvat näkymät ovatkin yksi elävän kaupunkitilan laatukriteeri (Söderström 2012, 108; Lehtinen ym. 2022). Koetun turvallisuuden osalta näkymäyhteydet lisäävät mahdollisuuksia tarkkailla ulkotilan tapahtumia. Samalla ne muokkaavat kaupunkitilan visuaalista ilmettä eläväisemmäksi. Kodin tärkeimpään paikkaan liitetäänkin usein myös mahdollisuus kodin ulkopuolisesta ympäristöstä nauttimiseen.

*Paikaltani näkee myös talon läpi ja sieltä ikkunasta ulos. Kaikki hallinnassa.* (nainen, 65–74)

*Näen ikkunasta kauas ja usein nostankin katseeni ulos. Maisema vaihtelee vuorokauden, vuoden ja sään mukaan. Ikkunasta näkyvässä kalliiosessa puistossa istuvat ihmiset joskus piknikilla ja päiväkodin lapset leikkivät ja rakentavat majojaan.* (nainen 65–74)

Muutostilanteissa, kuten toimintakyvyn laskiessa, voi kodin sisä- ja ulkopiirin väliin muodostua liikkumista rajoittavia fyysisiä ja mentaalisia esteitä. Asuinympäristössä muodostuvat kokemukset voivat joko tukea tai estää ulos lähtemistä. Ikääntyneen asukkaan koettua turvallisuutta voivat lisätä muiden ihmisten läheisyys, lemmikkieläimet ja tutut naapurit. Asuinkerrostalon hissittömyys tai vaikeus muuton jälkeen tutustua uuteen asuinympäristöön ja naapurustoon voivat puolestaan lisätä yksinäisyyden tunnetta. Perhetilanteen muutos, kuten lasten kotoa lähteminen tai puolison menehtyminen, voi aiheuttaa tarpeen miettiä muuttamista itselle sijainnin, koon tai hinnan puolesta sopivampaan asuntoon. Todennäköisyys muuttaa pienempään asuntoon, kerrostaloon ja vuokralle kasvaa hyvin ikääntyneillä, joiden toimintakyky on alentunut (Abramsson ja Andersson 2016).

Kun naapurusto ja asuinalue koetaan hyväksi, asuntoa haetaan ensisijaisesti tutusta ympäristöstä. Perhe- ja ystäväpiirin pienentyessä tuttuun naapurien ja palveluiden läheisyys tuo turvaa. Kävelyetäisyys ruokakauppaan, lähipuistoon ja julkisen liikenteen pysäkille ovat asunnon valintaan vaikuttavia tekijöitä, jotka tukevat ikääntyneen asukkaan itsenäistä kotona pärjäämistä. Edellytyksenä on, että koko reitti asunnon

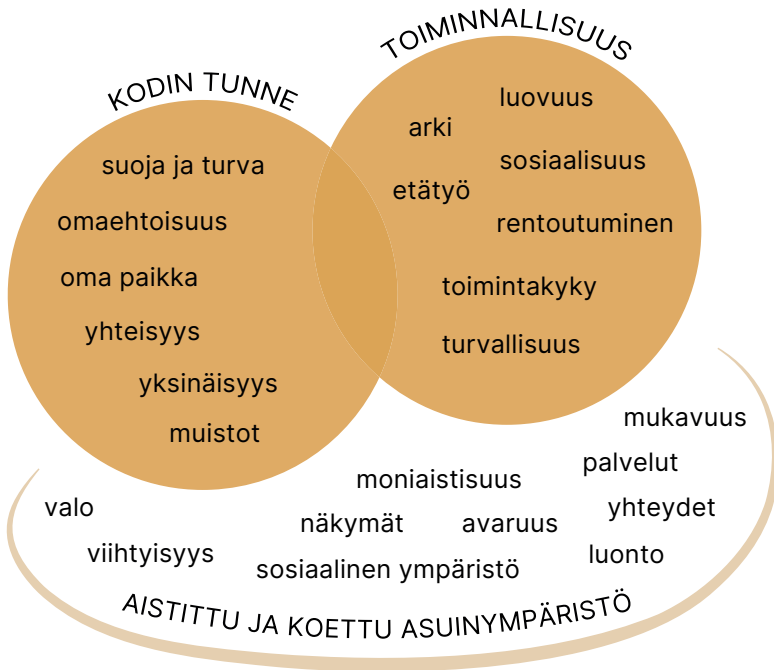
sisältä kaupalle on turvallinen ja esteetön. Hissin puute tai sen pienuus sekä ulkotilojen ja portaiden kunto aiheuttavat eniten tyytymättömyyttä ja haasteita ikääntyneille asukkaille. Asunnon valintaan liittyvät laadulliset tekijät: halutaan esimerkiksi muuttaa asuntoon, jossa on parveke tai hyvät näkymät ulos (Oswald ja Rowels 2006). Näköyhteys luontoon ja naapurustoon on ikääntyneille asunnon yksi merkittävimpiä ominaisuuksia. Myös vuodenaikojen ja sään vaihteluiden seuraaminen sekä luonnonvalo korostuvat yli 65-vuotiaiden asukkaiden asumisessa. (Nenonen ja Verma 2015.)

Myös naapuruston sosiaalinen ulottuvuus vaikuttaa kodin laajempaan kokonaisuuteen. Erilaisten kriisien tai tapaturmien kohdalla naapurit ja vertaisapu ovat tärkeitä. Monilla yksinasuvilla ikääntyneillä on jonkinlainen turvaverkosto, vaikka omat sukulaiset asuisivat kauempana. Kuitenkin on niitä, jotka tahtomattaan jäävät yksin. Tutkitusti suomalaiset ja muut pohjoismaalaiset eivät yleensä halua kuormittaa omia lapsiaan avunpyynnöillään. Ikääntyneet itse suhtautuvat kriittisemmin kuin heidän lapsensa perheen vastuuseen hoivassa (Kallio, Tanskanen ja Danielsbacka 2020). Suomalaiset ovat kuitenkin ahkeria vapaaehtoistyöntekijöitä ja joka kolmas on osallistunut joko järjestöjen organisoimaan tai organisoimattomaan vapaaehtoistyöhön. Auttaminen ja ystävällisyys ovat yleisimpiä auttamisen muotoja.

## Lopuksi

Elämäntyyliin liittyy toimintakykyyn, varallisuuteen ja perhesuhteisiin liittyviä muutoksia, jotka vaikuttavat kodin tunteeseen, toiminnallisuuksiin ja siihen miten ympäristöä aistitaan ja koetaan. Myös kodin ulkopuoliset tekijät voivat vaikuttaa kodin merkitykseen. Muutostilanteissa koti edustaa pysyvyyttä ja jatkuvuutta. Se on muistojen ja itselle tärkeiden tapahtumien paikka. Hallinnan tunne ja turvallisuus ovat tärkeitä osatekijöitä kodin tunteen muodostumisessa. Kotia kuvaillaan ”pesänä” ja ”sylinä”, jossa on hyvä olla. Asunnon valoisuus, kalustuksen mukavuus ja pehmeys, sekä esteettisyys lisäävät kodin viihtyisyyttä. Kodin lempipaikat liittyivät niihin toimintoihin, joita kotona tehdään. Kodissa rentoudutaan, harrastetaan, kuunnellaan musiikkia ja katsotaan

elokuvia. Joku kokee keittiön ruokailu- ja kahvihetket tärkeiksi, toinen pitää kotia tärkeänä viestikeskuksena, josta voi olla yhteydessä läheisiin ihmisiin ympäri maailmaa. Kodin tila taipuu moneen. Koti on yhä enemmän myös työn, hoivan ja oppimisen ympäristö, mikä tulisi ottaa asunotusuunnittelussa huomioon. Pienessäkin kodissa on hyvä olla mahdollisuus järjestää erillinen nurkkaus tai syvennys työnteolle. Sama huonetila voi toimia työnteon ja levon paikkana. Siirtyminen työpisteeltä sohvalle merkitsee työn ja vapaa-ajan erottamista toisistaan.



**Kuva 1.** Kodin osatekijät: kodin tunne, toiminnallisuus ja taustalla vaikuttavat aistitun ja koetun asuinympäristön ominaisuudet.

Koti ei ole irrallinen paikka, vaan se koetaan suhteessa fyysiseen ja sosiaaliseen ympäristöön. Monissa kuvissa tulikin esiin ”ikkuna muuhun maailmaan”. Elämänkulun aikana kodin rajat vuoroin avautuvat ja supistuvat. Mahdollisuus yhteyksien ylläpitämiseen kodin sisä- ja ulkopiirin välillä myös erilaisten rajoitteiden aikana on olennaista.

## Lähteet

- Abramsson, Marianne & Andersson, Eva 2016: Changing preferences with ageing–housing choices and housing plans of older people. *Housing, theory and society*, 33(2), 217–241.
- Alexander, Christopher – Ishikawa, Sara – Silverstein, Murray – Jacobson, Max – Fiksdahl-King, Ingrid & Angel, Shlomo. 1977: *A Pattern Language: Towns – Buildings – Constructions*. New York: Oxford University Press.
- Chiesa, Valentina – Antony, Gabriele – Wismar, Matthias & Rechel, Bernd 2021: COVID-19 pandemic: health impact of staying at home, social distancing and ‘lockdown’ measures—a systematic review of systematic reviews. *Journal of public health (Oxford, England)*, 43(3), e462–e481. <https://doi.org/10.1093/pubmed/fdab102>
- Cieraad, Irene 2010: Homes from Home: Memories and Projections, *Home Cultures*, 7:1, 85–102. DOI: 10.2752/175174210X12591523182788
- Easthope, Hazel – Liu, Edgar – Judd, Bruce & Burnley, Ian 2015: Feeling at Home in a Multigenerational Household: The Importance of Control, *Housing, Theory and Society*, 32:2, 151–170. DOI: 10.1080/14036096.2015.1031275
- Erwine, Barbara 2017: *Creating Sensory Spaces. The Architecture of the Invisible*. New York: Routledge.
- Haikonen, Kari – Doupi, Persephone – Honkala, Emma – Nipuli, Suvi – October, Martta & Lounamaa, Anne 2017: Suomalaiset tapaturmien uhreina 2017. Kansallisen uhritutkimuksen tuloksia. *Työpäperi* 45/2017, Terveyden ja hyvinvoinnin laitos.
- Harries, Karsten 1997: *The Ethical Function of Architecture*. Cambridge: The MIT Press.
- Hill, Jeremy 2006: *Immaterial Architecture*. Oxon: Routledge.
- Judd, Bruce – Liu, Edgar – Easthope, Hazel – Davy, Laura & Bridge, Catherine 2014: Downsizers and Other Movers: The Housing Options, Choices and Dilemmas of Older Australians. *Assistive Technology Research Series*. DOI: 10.3233/978-1-61499-403-9-129
- Kallio, Johanna – Tanskanen, Antti O. & Danielsbacka, Mirkka 2020: Auttamisasetteet. Teoksessa: Danielsbacka, Mirkka – Hämäläinen, Hans & Tanskanen, Antti O. (toim.) *Suomalainen auttaminen — Tukiverkostot suurten ikäluokkien ja heidän lastensa elämässä*. Helsinki: Gaudeamus.
- Kearns, Ade – Hiscock, Rosemary – Ellaway, Anne & Macintyre, Sally 2000: ‘Beyond Four Walls’. The Psycho–social Benefits of Home: Evidence from West Central Scotland, *Housing Studies*, 15:3, 387–410. DOI: 10.1080/02673030050009249
- Kinnunen, Veera 2017: *Tavarat tiellä – Sosiologinen tutkimus esinesuhteista muutossa*. Rovaniemi: Lapin yliopisto.

- Lehtinen, Taru – Maununaho, Katja – Varis, Katarina – Kaasalainen, Tapio – Luotonen, Elina – Saarimaa, Sini – Nisonen, Essi – Pelsmakers, Sofie – Tarpio, Jyrki – Blomgren, Wilma & Castaño de la Rosa, Raúl 2022: *Asuminen muutoksessa – asunnot ja naapuruston jaetut tilat asukkaiden arjessa*. Tampere: Tampereen Yliopisto.
- Maununaho, Katja & Lilius, Johanna 2021: Kodin merkitykset ja ympäristösuhteet monipaikkaisessa arjessa. *Yhdyskuntasuunnittelu* 59(4), 65–94. <https://doi.org/10.33357/ys.115569>
- Nenonen, Laura & Verma, Ira 2015: Ikääntyneen arjen ympäristöt ja palveluverkko: Case Lauttasaari, *TAIDE+MUOTOILU+ARKKITEHTUURI* 7/2015.
- Oswald, Frank, & Rowles, Graham D. 2006: Beyond the relocation trauma in old age: New trends in today's elders' residential decisions. Teoksessa: Wahl, Hans-Werner – Tesch-Römer, Clemens & Hoff, Andreas (toim.) *New Dynamics in Old Age: Environmental and Societal Perspectives*. Amityville, New York: Baywood Publ.
- Pallasmaa, Juhani 2005 *The Eyes of the Skin: Architecture and the Senses*. West Sussex: John Wiley & Sons.
- Schmid, Hannah-Lea & Säumel, Ina 2021: Outlook and insights: Perception of residential greenery in multistorey housing estates in Berlin, Germany. *Urban Forestry & Urban Greening* 63, 12731. <https://doi.org/10.1016/j.ufug.2021.127231>
- Steward, Barbara 2000: Living Space: the Changing Meaning of Home. *British Journal of Occupational Therapy*, 63 (3).
- Söderström, Panu 2012: Elävät kaupunkikeskukset, Kaupunkiympäristön monipuolisuus ja laatu verkostokaupungin keskuksissa, *Suomen ympäristö* 32:2012, Suomen ympäristökeskus.
- Tamminen, Nina – Pasanen, Tytti – Martelin, Tuija – Mankinen, Katariina & Solin, Pia 2020: Sosiaaliset suhteet tärkeitä yksinasuvien positiiviselle mielen-terveydelle, *Tutkimuksesta tiiviisti* 7/2020. THL. [https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/140484/URN\\_ISBN\\_978-952-343-543-8.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/140484/URN_ISBN_978-952-343-543-8.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Tervo, Anne 2021: Domestic Space for Solo Living – Changing patterns in the Helsinki Metropolitan Area, Finland, Aalto University publication series *DOCTORAL DISSERTATIONS*, 27/2021.
- Vitruvius 1914. *The Ten Books on Architecture*. Cambridge: Harvard University Press.
- Verma, Ira 2019: Housing Design for All? The challenges of ageing in urban planning and housing design – The case of Helsinki, Aalto University publication series *DOCTORAL DISSERTATIONS*, 123/2019VTK, 2021.
- Wolf, Virginia 1929/2020: *Oma huone*. Helsinki: Tammi.

# Kotini on linnani ja painajaiseni – Suomalaisten kokemukset omasta kodistaan

*Sakari Kainulainen*

ORCID: 0000-0002-1009-5184

*Juho Saari*

ORCID: 0000-0001-8004-4799

*Jenni Kulmala*

ORCID: 0000-0003-0194-5551

*Mari Aaltonen*

ORCID: 0000-0002-6620-4968

## Johdanto

Koti on parhaimmillaan turvapaikka, joka antaa voimaa ja suojaa, pahimmillaan se on painajainen, joka vie voimavarat ja elämänilon. Median luoma kuva kodista keskittyy usein kodin myönteisiin puoliin. Uutisessa ihmiset kertovat kotinsa merkityksestä, kauniista sisustuksesta tai onnistuneesta remontista. Näihin hyvän mielen juttuihin liittyy usein myös hyväksytyt keuhollisuus, perheellisyys, keskiluokkaisuus,



menestys ja kaupallisuus. Niissä yhteiskunnassa eri tavoilla kiinnostavat, korkean yhteiskunnallisen statuksen ihmiset avaavat kotinsa ja ehkä parisuhteensakin hallitulla tavalla muiden arvostaville katseille. Kaunis koti kertoo myös siinä asuvien ihmisten arvostuksesta.

Harvemmin lehdistössä tai muissa medioissa ovat tästä mediastandardista poikkeavat työväenluokkaisten kotien kuvaukset, elämänhallinnan haasteista kertovat pullot tai sotkut, kehollinen ylipainoisuus tai köyhien ihmisten ahdingon analyysit, rikkinäiset huonekalut, kuluneet verhot, ahtaudessa kasvavat lapset. Vielä harvemmassa on yksin asuvien vanhojen ihmisten tai työväenluokkaisten ja keski-ikäisten miesten koteja koskeva uutisointi. Näitä uutisia löytyy lähinnä rikoksiin tai kohuihin erikoistuneista lehdistä. Äärimuodoista uutisointi aiheuttaa moraalista paniikkia, jossa yksittäisistä tapauksista, likaisista lakanoista, petaamattomista sängyistä ja pesemättömistä astioista, yleistetään kyseistä ryhmää koskevia ”sosiaalipatologisia” näkemyksiä.

Uutisointi kytkeytyy myös kaupallisuuteen. Kotien sisustus perustuu suunniteltuun tuotteistamiseen, jossa toistuvat puhtaat pinnat, muodikkaat värit ja designesineet. Vaihtoehtoisessa tarinassa koti perustuu poikkeukselliseen luovuuteen, jossa avainhenkilö – usein nuori opiskeleva nainen, tuskin koskaan ikääntynyt tai keski-ikäinen yksinasuva työväenluokkainen heteromies – sisustaa kotinsa jollakin tavalla mediakiinnostavasti. Kaiken kaikkiaan median välittämä kuva suomalaisesta kodista on sekä iän, luokan, sukupuolen ja osin varmaankin myös rodun suhteen vääristynyt.

Koti on paikka, joka on täynnä merkityksiä ja henkilökohtaisia kokemuksia, jotka ajan mittaan ovat muuttaneet tilan kodiksi. Siten koti on osa identiteettiä ja tuottaa ihmiselle tunteen, että hän kuuluu jonnekin (Rowles ja Bernard 2013; ks. myös luku Kodin tärkein paikka). Ihmisellä on oikeus omaan kotiin ja kodin tuntuun kaikissa elämän vaiheissa. Kotia suojaa myös lainsäädäntö, jossa kotirauhaa koskeva sääntely on yksiselitteisesti muiden ihmisten toiminnan ulossulkevaa. Perustuslain 10 §:n antama kotirauha konkretisoituu rikoslain 24 lukuun, jossa kielletään sekä tunkeutuminen ja kätkeytyminen kotirauhan suojaamaan paikkaan tai kotirauhan rikkominen metelöimällä, heittämällä esineitä tai muulla vastaavalla tavalla. Erikseen on vielä kielletty salakuuntelu ja -katselu. Monen viranomaisenkin pääsy asuntoon päättyy asukkaan

kotirauhan kunnioitusta esittämään vaatimukseen tai ainakin pääsy edellyttää erillisiä, painavia perusteluja.

Koti siis suojaa sen asukkaita ulkopuolisten katseilta. Suomalaiset myös haluavat suojautua; suljemme tiiviisti verhomme ja luvaton katsominen toisen asuntoon on varsin laajalti jaettujen sosiaalisten normien vastaista. Suomalaiset näkevätkin ”tuntemattomien toistensa” kodeista kiinni laitetut verhot ja sälekaihtimet, jotka estävät havainnoinnin ja saavat uteliaat ihmiset arvailemaan verhojen ja kaihtimien takaisia tapahutumia. Toisten kotien seinien sisällä tapahtuvasta elämästä ja toiminnasta muut ihmiset tietävät pääasiassa vain sen, minkä asunnossa elävät ihmiset ovat valmiita näyttämään ystäville, naapureille ja sukulaisille. Usein tämä näytetty arki on tilana puhtaaksi puunattua ja sieltä ulkopuoliselle julki-tuotu tekeminen on tavalla tai toisella sosiaalista hyväksytyä.

Sosiaalitieteellisesti kodin tutkimuksella on pitkät perinteet. Ajankäytön tutkijat ovat laskeneet minuutilleen, mitä eri elämänvaiheissa ihmiset kotona tekevät ja miksi. Kodin sisäisen työnjaon tutkijat ovat puolestaan selvittäneet, missä määrin eri sukupuolten ja -polvien tehtävät ovat kotitalouksissa sukupuolittuneet tai -polvittuneet. Talous- ja sosiaalitutkijat ovat pohtineet jaettuja ja eriteltyjä pankkitilejä ja kotitalouksien investointien tuottoa. Kulutustutkijat ovat laskeneet aterioiden kalorit, unitutkijat ovat arvioineet unen määrää tai markkinointitutkijat selvittäneet huonekalujen ja muiden kalusteiden hinnat ja uusiutumisaajat, ja ikääntymis- ja hoivatutkijat ovat tarkastelleet vanhojen ihmisten kotona asumisen mahdollisuuksia, kodin esteettömyyttä ja kotitalouksissa tehtävää epävirallista hoivaa eri elämänvaiheissa ja hoivan muodoissa.

Lähes ainoa suomalainen tutkijaryhmä, joka on pitkälti jättänyt kodin rauhaan ovat hyvinvointitutkijat, jotka tutkivat elämänlaatua laajoilla kyselyillä. Esimerkiksi Erik Allardtin klassikkotutkimus (Allardt 1973) ja siitä tehty toisinto vuonna 2017 (Uusitalo ym. 2022) sivuuttavat kodin käytännössä kokonaan ikään kuin ihmiset asuisivat jossakin tilastollisessa lokerossa. Samalla tavalla on menetelty Suomalainen hyvinvointi-tutkimussarjassa (Karvonen ym. 2022), joka alkoi vuosituhaten vaihteessa jatkuen edelleen. Monissa tutkimuksissa kiinnostavana on pidetty kodin sijaintia suhteessa työpaikkaan ja keskustaan, kokoa, asukasmäärää ja omistusmuotoa, asukkaiden tyytyväisyyttä asunnon kokoon, varusteisiin, kustannuksiin ja ulkonäköön. Näiden lisäksi kysytään usein palvelujen käytöstä ja sosiaalisista suhteista. Vahvaa kiinnostusta kotiin hyvin-

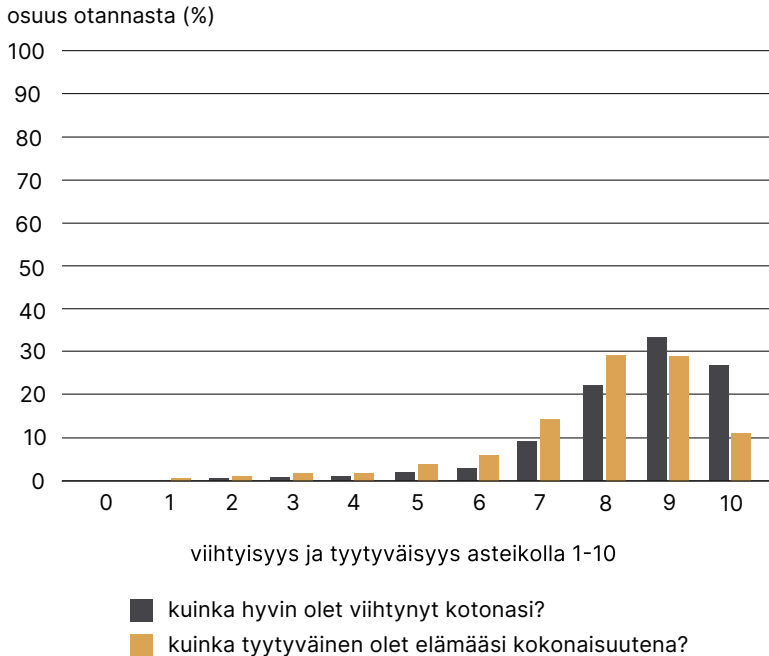
voinnin komponenttina ei ole ollut ja yksilön ja yhteiskunnan väliin sijoittuvaa kotia ei ole nähty sen paremmin hyvinvoinnin lähteenä kuin haittanakaan. Käsillä oleva luku osaltaan täyttää tätä tiedollista aukkoa. Tässä luvussa tarkastelemme sitä, miten ihmiset kuvaavat kotiinsa liittyviä myönteisiä ja kielteisiä piirteitä sekä missä määrin henkilöiden kotiviihtyvyyden ja elämään tyytyväisyys kytkeytyvät toisiinsa. Oletamme, että kotityytyväisyys on tärkeä elämään tyytyväisyyttä selittävä tekijä, koska ihmiset viettävät merkittävän osan ajastaan kotona. Tarkoituksenamme on avata ikkuna suomalaisten kotien todellisuuteen ja kotiin liittyviin hyvinvointia tai pahoinvointia rakentaviin tekijöihin.

## **Aineistot ja menetelmät**

Tässä luvussa esitellyt tulokset perustuvat Helsingin Sanomien toimesta 2.10.2016 julkaistun avausartikkelin ”Millaista sinun kotonasi oikeasti on? Käykö vieraita, siivoatko, onko kiva tulla kotiin?” (Berner ja Nykänen 2016) yhteydessä olleeseen Kotikyselyyn, joka on kuvattu yksityiskohtaisemmin tämän kirjan luvussa Suomalainen kotityytyväisyys. Tässä luvussa keskitytään analysoimaan työikäisten ja ikääntyneiden ihmisten kokemuksia kodistaan. Kotona viihtymistä ja yleistä elämään tyytyväisyyttä analysoidaan aineistoa laajasti hyödyntäen perinteisin määrällisin menetelmin keskiarvoja ja jakaumia vertailemalla ( $N=12934$ ) ja suppeammin vastaajien avoimiin vastauksiin kirjaamat kuvaukset kodin ihanuudesta ja kamaluudesta analysoimalla sisällönanalyysia hyödyntäen ( $n=922$ ). Työikäisten ihmisten avovastausten suuresta määrästä johtuen aineistosta poimittiin joka kymmenennen työikäisen vastaus tarkemmin luokiteltavaksi. Työikäisten osalta poiminta suoritettiin listalta, joka oli lajiteltu sosioekonomisen aseman mukaan, jotta kustakin ryhmästä saadaan riittävästi vastauksia mukaan. Yli 70-vuotiaiden osalta mukaan otettiin kaikki vastaukset. Lopullinen laadullinen aineisto (työikäiset  $n=690$ , yli 70-vuotiaat  $n=232$ ) edustaa hyvin alkuperäistä aineistoa sekä vastaajien yhteiskunnallisen aseman, iän ja kodissa viihtyvyyttä kuvaavien tekijöiden osalta. Tekstissä on nostettu esiin yli 70-vuotiaiden vastausten poikkeamia nuorempien vastauksista niissä kohdissa, kun ero ikäryhmien välillä on selkeä.

## Viihtyisäksi koettu koti tukee hyvinvointia

Suomalaiset viihtyvät selvästi kotonaan (Kuvio 1). Joka kolmas kyselyyn vastannut 20-vuotias tai tätä vanhempi arvioi kotona viihtymisensä asteikolla nolasta kymmeneen tasolle yhdeksän ja joka neljäs antaa viihtymiselleen kotona täyden kymmen. Vain pieni murto-osa vastanneista kertoo, ettei viihdy kotonaan. Koti on selvästi tyytyväisyyttä kohottava paikka, sillä siellä viihtyminen (8,5) on hieman korkeammalla tasolla kuin yleinen elämään tyytyväisyys (7,8) ja kodissa viihtyminen sekä yleinen elämään tyytyväisyys korreloivat voimakkaasti ( $r=.572$ ) toistensa kanssa.



**Kuva 1.** Kotona viihtyminen ja yleinen elämään tyytyväisyys. (N=12934)

Työikäiset ja tätä vanhemmat ihmiset vastaavat siis varsin myönteisesti kysymykseen ”kun ajattelet elämäsi edellisen kuukauden aikana, kuinka hyvin olet viihtynyt kotonasi” keskiarvon ollessa 8,5. Naiset viihtyvät kotonaan hieman miehiä paremmin. Työikäisten kohdalla tyytyväisyys vaikuttaa olevan korkeinta (8,7) niillä henkilöillä, jotka nimesivät kotinsa ihanimmiksi asioiksi psyykkisiä, esimerkiksi tunnelmaan liittyviä tekijöitä. Kotona viihtyminen vaikuttaa vahvistuvan iän myötä ja toimeentulon helpottuessa. Niukoilla tuloilla menoihin nähden elävien kotona viihtymisen taso oli 7,3 kun taas hyvätuloisilla taso oli 9,0. Iän ja toimeentulon yhteys heijastuu myös eri sosioekonomisissa asemassa elävien kodissa viihtymiseen siten, että opiskelijoiden viihtyvyys on matalinta (8,1) ja ylempien toimihenkilöiden korkeinta (8,7).

Toimeentulotaso heijastuu niin kotona viihtymiseen kuin myös yleiseen elämään tyytyväisyyteen (Kuvio 2). Elämään tyytyväisyyden ja



**Kuva 2.** Kodissa viihtyminen ja elämään tyytyväisyys tulojen riittävyyden mukaan. (N=12862).

tulojen riittävyuden osalta tulos vastaa muista aineistoista saatua tulosta (Kainulainen 2018; 2019). Molempien tekijöiden kohdalla positiiviset arviot vähenevät sitä mukaa mitä huonommin tulot vastaavat menoihin. Elämään tyytyväisyyden osalta lasku on voimakkaampaa kuin kotona viihtymisen osalta. Kun hyvin toimeentulevilla ero on noin puolen pisteen verran, niin huonoimmin toimeentulevilla ero on jo noin puoli-toista pistettä. Kotona on hyvä olla, vaikka elämä kohtelisi karusti.

## **Koti on fyysinen, psyykkinen ja sosiaalinen tila**

Avoimet vastaukset kodin ihanuudesta ja kamaluudesta analysoitiin sisälönanalyysin keinoin etsien vastauksista pelkistyksiä, ryhmitellen pelkistykset samankaltaisiin ja lopuksi muodostettiin alaluokkia ja näiden yläpuolelle muodostuivat luokittelun pääluokat (Taulukko 1.)

Kodin myönteisiin ja ihaniin asioihin liittyi hyvin usein ajatuksia omasta rauhasta, vapaudesta, omasta päätösvallasta ja omasta ajasta. Koti edustaa jotain, missä ihminen saa olla oma itsensä ja tehdä asiat vapaasti kuten haluaa. Tähän yhdistyvät usein kokemukset kodin fyysisistä ominaisuuksista, kuten kodin sijainti ja luonnonläheisyys, kodin pohjaratkaisut ja niiden yhteensopivuus yksilölle merkityksellisten asioiden kanssa, sekä omat tavarat, jotka ovat joko hyödyllisiä tai miellyttäviä kotona tehtävien omien tekemisten näkökulmasta, tai niihin liittyy vahva tunneside esimerkiksi johonkin menneeseen tapahtumaan, asuinpaikkaan tai ihmisiin. Kodissa ihaninta ovat myös muut ihmiset ja lemmikkieläimet.

Työikäisten vastauksista löytyi yli 50 ihanaa kotia kuvaavaa ilmaisua, joista selvästi yleisin liittyi omaan rauhaan kotona. Yleisiä olivat myös yleinen rauhallisuus, tunnelma kotona, asunnon sijainti ja esimerkiksi kodin rakentaminen ja kunnostaminen. Tärkeäksi koettiin se, että koti on rakennettu ja sisustettu omin käsin ja oman maun mukaiseksi. Nämä 58 ilmaisua ryhmittivät 16 kokonaisuuteen ja ne edelleen kuuteen alaluokkaan. Alaluokat kuvasivat kodin viihtyisyyttä (334), asunnon erilaisia ominaisuuksia (125), siellä asuvia ihmisiä tai eläimiä (85), asunnon sijaintia (61) tai siihen liittyvää historiaa (50) ja erilaisia tavaroita (35). Ylimmän tason luokiksi muodostuivat psyykkiset (384), fyysiset (221) ja

sosiaaliset (85) tekijät (Taulukko 1). Yli 70-vuotiaiden vastaukset sijoituivat samoihin luokkiin tuoden näkökulmiin muutamia erityispiirteitä, joita on kuvattu myöhemmin.

**Taulukko 1.** Kodin ihanimpia asioita kuvaavat tekijät.

pääluokat	kodin ihanuutta kuvaavat psyykkinen, fyysinen ja sosiaalinen ulottuvuus
alaluokat	viihtyisyys, asunnon ominaisuudet ja toimivuus, asukkaat, paikka, historia, tavarat.
ryhmittely	oma rauha, asukkaat, muistot, tunnelma, sijainti, turvapaikka, huonekalut, vaivattomuus, huoneet, esteettisyys, ulkotilat, näkymät, tilaa,
pelkistetyt ilmaukset	kokonaisuus, asunto, rauhallisuus, edullisuus. oma rauha, rauhallisuus, tunnelma, sijainti, kodin rakentaminen, perhe, tilaa, puoliso, turvallisuus, ihmiset, maisema, sänky, keittiö, sohva, kauneus, siisteys, turvapaikka, piha, valoisuus, kokonaisuus, olohuone, sisustus, luonto, hiljaisuus, parveke, sauna, lapset, tukikohta, eläimet, historia, kaikki, käytännöllisyys, makuuhuone, tavarat, viihtyisyys, asunto, helppous, ikkunat, nojatuoli, asukkaat, halpuus, hyvä kunto, internet, koira, koko, lasikuisti, leivinuuni, mukavuudet, muuntuvuus, naapurit, nukkumaan meno, puutarha, rentoutuminen, ruokapöytä, tietokone, vapaus, vessat, vieraat, yhteinen.

Kodin *psyykkiset* ihanimmat tekijät muodostuivat neljänlaisista tekijöistä. Vastaajat kertoivat kodin ihanuuden syntyvän omasta ja yksityisestä rauhasta. Kotona on rauhallista ja siellä voi olla oma itsensä raskaan työpäivän jälkeen. Kotona on mahdollista rentoutua tekemällä haluamia asioita, lukemista tai elokuvien katselua. Kodissa myös hiljaisuus kaiken hälyn keskellä on ihanaa samoin kuin siellä vallitseva tunnelma.

*Kun pitkän sosiaalisen päivän jälkeen saa rauhoittua ja olla yksin.*

*Puoliso ... Kissat, jotka tavallaan ovat myös pahinta, koska rikkovat ja sotkevat. Mutta ilman kissoja koti ei olisi niin koti. Ihaninta on syödä yhdessä ja toisinaan myös yksinään hyvin, kattaa kauniisti. Sauna, polttaa kynttilöitä. Maata viikonloppuisin sängyssä pitkään, rakastella puolison kanssa ovet auki.... Koti on kovasti ihana, ainoa mikä ahdistaa, on remontin tarve.*

...

Kodin ihanuutta kuvaaviin psyykkisiin tekijöihin liittyy vahvasti kodissa eletty elämä. Kotiin liittyy muistoja ja kodissa on tehty itse

haluttuja muutoksia, jotta siitä tulisi entistä parempi koti. Kodin eteen on nähty vaivaa. Kotia on remontoitu vuosien varrella ja pihaa kunnostettu omien halujen mukaan. Kodin tavaroissa kuvattiin olevan sekä menneisyys että nykyisyys. Menneisyyden merkitys korostui erityisesti yli 70-vuotiaiden vastaajien kuvauksissa. Kodissa ovat omat vaatteet ja omat tavarat, joilla tehdään itselle merkityksekkäitä asioita tai arkirutiineja. Koska monet vanhat ihmiset viettävät hyvin paljon aikaa kotona, itseä miellyttävät asiat ja esineet kutsuvat ikääntyneitä puuhastelemaan niiden parissa, mikä lisää kotona vietetyn ajan mielekkyyttä.

*Tämä on oma koti, jonka olen muokannut mieleisekseni 28 vuoden aikana. Kaakeliuuni, jossa juuri nyt palavat kuivat koivuklapit.*

*Ihaninta on, kun saa olla omassa rauhassa tuttujen vuosikymmenien kuluessa ostettujen tavaroiden keskellä, valita kirjan hyllystä, keskustella puolison kanssa, palata päivälehden pariin, ottaa päikkärit tai istua lepotuoliin jonkun hyvän ohjelman ääreen.*

*Kaunista, taide-esineitä ja perittyä. Viihdyn leskenä. Puuhailen ja järjestelen ja ihailen tauluja ja ajattelen tarinoita perittyjen esineiden kautta. Hoidan kotiani ja olen tarkka järjestyksestä ja viihtyisyydestä. Kukkia ja leikkokukkia.*

Kodin fyysinen olemus linkittyi psyykkisiin tekijöihin. Erityisesti ikääntyneet vastaajat korostivat sitä, että kodissa olevat tavarat eivät usein ole “vain” tavaroita, vaan niihin liitetään monenlaisia tunteita, jotka liittyivät joko nykyisyyteen tai menneisyyteen. Tavarat voivat myös ilmentää sosiaalisia suhteita ja muita ihmisiä, tapahtumia, tai niiden muistoja. Alla olevassa katkelmassa yli 70-vuotias vastaaja kuvaa esineitä muistoja tuovana osana kotia, mutta kuvaa myös kodin kokonaisuudessaan – tavaroineen – ilmentävän vastaajan olemusta. Alempi esimerkkikatkelma kuvaa yhtä useimmiten tärkeänä mainittua tavaraa: kirjoja. Koti oli se paikka, missä oli omat kirjat ja kirjahylly.

*Ihaninta on se, että se on KOTI, paikka, jossa voi olla vapaasti, jossa näkee ympärillään itselle mieluisia esineitä, jossa näkyy pitkälti myös oma eletty*



*elämä. Se ei ole tyylikäs sanan varsinaisessa merkityksessä, mutta se on samalla tavalla vähän epätavallinen kuten itsekin olen.*

*Siellä on kaikki tuttua, siellä ovat lukemattomat valokuvat tähänastisesta elämästäni, rakkaistani, juuristani, siellä on kirjoittamani muistelmat, kirjat, joita olen lukenut opiskeluni ja työtäni varten, ja varsinkin kaikki ne kaunokirjalliset teokset, joita olen itselleni hankkinut, sillä rakastan kirjoja.*

Lisäksi koti on erityisesti työikäisten ihmisten turvapaikka, johon vetäytyä ulkopuolella olevan maailman pyörteistä. Vastaajat kuvasivat ihanaa kotia tukikohdakseen tai turvapaikakseen.

*Koti on oma paikka, jossa koko perhe viihtyy ja saa ladata akkuja. Turvallinen ja vakaa pohja arjessa.*

*Koti on lämmin turvapaikka. Siellä saa olla oma itsensä, siellä saa ajatella ja tuntea mitä haluaa. Se on paikka, jossa saa olla rauhassa. Kodissa on paljon kivoja paikkoja, paras paikka on ehkä kuitenkin oma sänky, jonne pääsee pakoon maailman paineita hetkeksi lepäämään ja saamaan hellyyttä toiselta ihmiseltä.*

Koti on aina myös fyysinen ympäristö ja kodin fyysisillä puitteilla on psyykkisten tekijöiden ohella suuri merkitys arvioitaessa kodin ihania seikkoja. Koti sijaitsee aina jossakin laajemmassa ympäristössä. Kodin turvaan on lyhyempi tai pidempi matka työ- tai opiskelupäivän jälkeen. Kyse ei ole kuitenkaan vain liikenneyhteyksistä ja matka-ajoista tai siitä miltä koti näyttää ulkoapäin. Kodista katsotaan myös ulos tai sinne nähdään sisään. Kodin sisustukselle ja kotielämälle tuo lisäarvoa, jos kodin ikkunoista tai pihamaalta aukeaa silmää hivelevä näkymä ympäristöön.

*Helsingin mittapuulla melko uusi tilava ja valoisa koti ok lähellä keskustaa. Kuitenkin ison puistoalueen reunalla ja ikkunoista on täysin vehreät näkymät. Jos keväällä avaan minkä tahansa asunnon ikkunoista, voin nauttia satakielen laulusta valoisaan kevättyöhön asti. Ihanaa! Lyhyt, n.20 min matka töihin pyörällä tai suoralla bussilla. Oma paikka maailmassa, ennen tämän kodin hankkimista asuin monella eri paikkakunnalla työn vuoksi ja*

*tämä on ensimmäinen pysyvämpi kotini. Tuntuu hyvältä omistaa sellainen.*

Kodin fyysisen ympäristön tärkeys korostui myös yli 70-vuotiaiden vastauksissa. Kodin sijainnissa monelle ikäihmisille on tärkeää sen läheisyys luontoon joko siten, että vähintään ikkunasta näkyy puita, metsää, järvi tai meri, tai että kodin lähellä kulkevat ulkoilumaastot, josta pääsee joko metsään tai veden äärelle. Hyvät liikenneyhteydet ja palvelut mainitaan myös usein kodin ihanuuteen liittyvinä seikkoina, mikä luonnollisesti korostuu toimintakyvyn heikentyessä. Kodin ulkotilat, kuten toimiva parveke ja parvekkeelta kauniit näkymät luontoon, pihaan ja puutarhaan lisäsivät fyysisen ympäristön miellyttävyyttä.

*Kotini sijainti kaupungin keskustassa hyvien liikenneyhteyksien varrella ja sijainti sallii myös mahdollisuuden harrastaa liikuntaa, esimerkiksi saunakävelyä meren rantoja pitkin, kotini sijaitsee ylemissä kerroksissa ja sisäpihalle, jolloin sinne ei kuulu mitään melua ja on kuin asuisi maalla.*

Kodista tekevät ihanan itselle mieluisat esineet. Huonekaluille syntyy ihanassa kodissa erilaisia merkityksiä. Kotona on lempinojatuoli, johon voi käpertyä mietiskelemään tai lukemaan. Joskus kodin ihanin paikka on sohva, johon koko perhe kokoontuu katsomaan lempielokuvia. Myös sänky voi olla kodin ihanin paikka. Nukkuminenkin on ihanaa, mutta erityisen ihana sängystä muodostuu silloin kun siellä on toinen ihminen. Intiimit hetket sängyssä kahden kesken ovat niitä ihania hetkiä, jotka tekevät asunnosta kodin. On myös ihanaa kokoontua hyvien ystävien kanssa keittiön pöydän ympärille nauttimaan toisten seurasta ja hyvästä ruuasta. Toki on myös merkityksellistä, että kodissa on yhteydet maailmaan, eli tietokone ja siinä internet-yhteys.

*Iso sänky, jossa voi nukkua viikonloppuaamuisin pitkään ja lukea kirjoja.*

*Kotona tulee vietettyä eniten aikaa omissa sängyssä. Töiden jälkeen on pakko levähtää sängyllä somettaen, torkkuen tai kirjaa lukien. Viikonloppuna makaaminen saa uusia mittasuhteita. Usein avomies on samaan aikaan tietokoneellaan viereisen työpöytänsä ääressä ja kuuntelee musiikkia. Eivätköhän nämä lepo hetket ole parasta kotona.*

Tavaroiden lisäksi asunnon pohjaratkaisuilla on merkitystä. Toimiva keittiö ja olohuone ovat tärkeitä kodin huoneita saunan ja kylpyhuoneitilojen ohella.

*Viimeisen päälle toteutetussa saunassa viihtyy vähintään yhden, joskus useammankin kerran viikossa. Katossa olevista kuituvaloista voi tähtitaiwaan lailla etsiä kuvioita, kiuas naksuttaa tasaisesti. Löylyä heitettäessä niskaa kuumottaa ja lasit huurtuvat niin, että niistä voi lukea lapsen edelliskerralla kirjoittamat sanat. Saunareissun kruunaa lämmin ulkoporeallas - rentoutuneisuus on taattu. Onpa mokomassa talvella katseltu revontuliakin!*

*Olemme saavuttaneet sen, mikä nuorena oli haaveissa: Riittävän tilava ja mukava koti, jossa voimme vanheta ja joka on suhteellisen lähellä palveluja.*

Kodin myönteisiin fyysisiin tekijöihin kuului myös kodin toimivuus. Kodissa ihanuutta luovia asioita ovat kodin hyvä kunto sekä käytännölliset ja muuntuvat ratkaisut. Kotona on helppo liikkua ja siellä on tilaa ja valoa.

*Paljon tilaa, mistä johtuen koti on avara ja pysyy helposti siistinä; Suuret ikkunat, jotka tuovat paljon valoa sisään; Välttävän upeat tammiset lankek lattiat.*

*Kodissani on paljon tilaa liikkua eikä siellä ole vihaamaani koneellista ilmastointia, vaan painovoimainen ilmanvaihto. Kodissani on tilaa liikkua, se ei ole liian ahdas ja se on aistikkaasti ja persoonallisesti sisustettu. Niinpä silmä lepää joka huoneessa. Mitä iäkkäämmäksi tulee, sen tärkeämmäksi käy kodin rooli.*

## **Onnelliset ihmissuhteet tekevät ihanan kodin**

Vastauksista kävi selvästi esiin, että koti on myös *sosiaalinen* tila. Kodin tunne syntyy monelle muiden ihmisten läsnäolosta ja yhteisestä kädenjäljestä kotona. Koti on paikka, missä asuvat, tai ovat asuneet, läheiset ihmiset. Läheiset ja heihin liittyvät tunteet ja muistot tekevät kodin.

Kotiin liittyvät sosiaaliset suhteet korostuivat erityisesti yli 70-vuotiaiden vastaajien kertomuksissa ja moni iäkäs ihminen kuvasi kodin itselle tärkeiden sosiaalisten suhteiden kautta. Koti on se oman perheen tai läheisten paikka, jossa vallitsee hyväksynnän ja välittämisen tunne “omien” ihmisten läsnäolon vuoksi. Tässä yhteydessä kodin muodostavat ihmiset ovat erilaisia, riippuen jokaisen ihmisen yksilöllisestä tilanteesta. Monelle kodin muodostavat puoliso, lapset ja lapsenlapset. Toisaalta kodin tunteen luovat myös naapurit ja ystävät tai lemmikit.

*Kodissani on oma rauha, se on tehty yhdessä puolisoni kanssa, siellä on hyvä olla.*

*Kotini on aina ollut paikka, jossa tai jonka lähellä asuvat minun tärkeät ihmiseni, perheeni ja ystäväni.*

Erityisesti ikääntyneiden ihmisten kotiin liittyvä erityispiirre oli se, että kodin tunteen tuovien ihmisten ei tarvitse asua saman katon alla, tai edes lähellä, vaan he tuovat kodin tuntua myös vieraillessaan, tai jos heille on varattu jo valmiiksi oma tila vastaajan kodissa. Kodin voi tehdä siis myös se, että se tarjoaa puitteet muiden ihmisten läsnäololle ja sosiaaliselle kanssakäymiselle, vaikka yhdessä ei asuttaisikaan. Moni ikääntynyt ihminen nauttii myös elämänvaiheeseensa kuuluvasta yksin asumisesta, jolloin saa itse päättää omista asioistaan kuten haluaa, mutta läheiset ovat silti tavoitettavissa. Alemmassa katkelmassa yli 70-vuotiaat vastaajat kuvaavat, miten ihanaa on oma vapaus, mutta mainitsee silti, että hän voi säilyttää kotona leluja lastenlapsia varten.

*Koti on ennen kaikkea juuri tunne, se on paikka missä minut hyväksytään ja missä minulle tärkeät ihmiset asuvat tai käyvät tiheään.*

*Tilaa on sopivasti, voin helposti valmistaa itse ruokaa, tehdä monenlaisia käsitöitä koko perheelleni ja pitää yllä siisteyttä. Myöskin lapseni ja lastenlapseni käyvät sekä ruokailemassa että yöpyvät usein luonani.*

Kodin sosiaaliseen ulottuvuuteen liittyen erityispiirre yli 70-vuotiaiden vastauksissa oli itsemääräämisoikeuden korostuminen omassa

kodissa. Ikääntyneiden ihmisten kodin ihanuuteen kiteytyy se, että se on jotain omaa, oli kyseessä sitten itse koti rakennuksena tai sen sisällä olevat esineet, tai kotiin liittyvät ihmiset. Moni yli 70-vuotias kuvasi kotia paikkana, jossa ihmisellä on oma vapaus päättää asioista täysin oman mielensä mukaan. Omassa kodissa on vapaus olla oma itsensä ja vapaus tehdä asioita tai olla tekemättä riippumatta muiden mielipiteistä. Seuraavista lainauksista tulee hyvin esille ikääntyneiden ihmisten kuvaus kotiin liittyvästä itsenäisyyden kokemuksesta.

*Kotiin on ihana tulla, aina oma rauha, kukaan ei määräile minua, asun yksin.*

*Ihaninta on vapaus tehdä juuri sitä mitä tahtoo ja muokata kotia juuri sellaiseksi kuin tahtoo.*

*Kodissa parasta on vapaus. Mitään tilanteita ei aikatauluteta. Syödään kun on nälkä ja herätään kun on mukava nousta ylös.*

Työikäisten vastaajien kohdalla sosiaalisista tekijöistä useimmin nimettiin perhe ja puoliso tai ylipäätään muut ihmiset. Joissakin tapauksissa taas kodin ihanimmiksi seikoiksi nimettiin eläimet, koirat ja kissat, tai kylässä käyvät ihmiset.

*Vieraat teepöydän äärellä.*

*Kotona on ihanaa se, että siellä asuu perheeni. Kun tulen kotiin, vauva konttaa kiireesti vastaan ja hänelle iskee ikävä minut nähdessäni. Myös mieheni tulee aina minua eteiseen vastaan ja antaa suukon. Kotiin on aina ihana tulla, vaikka olisi ollut kuinka ihana tai kamala päivä tahansa.*

Tarkasteltaessa kodin ihanimmiksi mainittuja tekijöitä sukupuolen, iän, sosioekonomisen aseman ja toimeentulotason suhteen systemaattisia eroja ei ollut nähtävissä. Kuitenkin vaikuttaa siltä, että miehille kodin myönteiset tekijät liittyvät naisia useammin erilaisiin fyysisiin seikkoihin. Naisilla sen sijaan kodin ihanuus liittyy erityisesti psyykkisiin ja sosiaalisiin tekijöihin. Iän ja sosioekonomisen aseman suhteen eroja ei

ole nähtävissä, vaikkakin ikääntyneiden vastauksissa selkeästi korostui kodin sosiaalinen ulottuvuus. Toimeentulon osalta ei myöskään ollut systemaattisia eroja havaittavissa muutoin, paitsi kaikkein haastavimmassa asemassa olevien kohdalla. Menoistaan vain suurin vaikeuksin selviytyvillä vastaajilla kodin ihanuus liittyy erityisen usein fyysisiin tekijöihin ja harvemmin psyykkisiin ja erityisen harvoin sosiaalisiin tekijöihin.

## **Kun koti on kamala – Sotkuisuus, kaaos ja haastavat ihmisuhteet nakertavat hyvää oloa kotona**

Kodin kamalimmiksi nimetyissä asioissa oli havaittavissa jonkin verran eroja tarkasteltaessa työikäisiä ja ikääntyneitä vastaajia. Työikäisten vastaajien keskuudessa kodin kamalimmat asiat liittyivät hyvin usein paikkojen siistinä ja järjestyksessä pitämiseen tai sotkuisuuteen. Tavaraa ja ihmisiä oli liian paljon suhteessa huoneisiin ja komeroihin. Yli 70-vuotiailla kodin epämiellyttäväksi tekevät asiat olivat sen sijaan hyvin paljon moninaisempia. Kodin kokeminen kamalaksi liittyi ikääntyneillä usein kodin toimimattomuuteen arjessa. Myös kodin ulkopuolinen ympäristö aiheuttaa ikääntyneelle usein tilanteita, jotka koetaan haasteellisiksi ja hyvinvointia heikentäviksi. Samoin mikäli kodin merkityksellisissä ihmissuhteissa koettiin haasteita, nostettiin ne myös usein esiin koti-tyytyväisyyteen vaikuttavina tekijöinä. Taulukossa 2 on tiivistetty kotiin liittyvät kamalimmat asiat.

**Taulukko 2.** Kodin kamalimpia asioita kuvaavat tekijät ryhmiteltyinä.

pääluokat	kodin kamaluutta kuvaavat fyysinen, psyykinen ja sosiaalinen ulottuvuus
alaluokat	asunnon puutteet, kodin arki, pieni asunto, kodin ihmisuhteet, suhde naapureihin, asunnon sijainti, asumisen kalleus.
ryhmittely	epäjärjestys, pieni asunto, remonttitarve, äänet, perheenjäsenet, yksinäisyys, naapurit, tilat, sijainti, sisäilma, ajanpuute, epävarmuus, hinta, ulkotilat.
pelkistetyt ilmaukset	sotkut, rakenteet, tavarapaljous, ahtaus, äänet, yksinäisyys, naapurit, paikka, puoliso, kylpyhuone, kiire, hinta, kaaos, vuokra-asunto, kylmyys, sosiaalisuus, perhe, piha, keittiö, kerrostalo, ahdistus, kuumuus, hajut, sisäilma, tuuli.

Työikäisillä ihmisillä *fyysiset tekijät* tekivät kodista psyykkisiä ja sosiaalisia tekijöitä useammin kamalan paikan. Tällaisia tekijöitä olivat useimmin erilaiset puutteet asunnon ominaisuuksissa tai tarpeisiin ja tavararaan nähden liian pieni asunto. Näiden tekijöiden lisäksi myös asunnon tai asumisen kalleus ja kodin sijainti laskivat tyytyväisyyttä asumiseen. Asunnon puutteina, kamalimpina asioina kodissa nostettiin esiin erilaisia rakenteisiin ja sitä kautta remonttitarpeisiin liittyviä tekijöitä. Varsin usein nostettiin kamalimpien asioiden listalle erilaisia ääniin kytköksissä olevia asioita. Usein tämä tarkoitti ulkoa sisälle kantautuvia ääniä. Erikseen mainittiin kylpyhuoneen kunto. Myös sisäilmaongelmat, hajut, sekä kuumuus tai kylmyys aiheuttivat vahvaa tyytymättömyyttä kotia kohtaan kaiken ikäisten vastaajien kohdalla.

*Pieni kylpyhuone ja huono ilmanvaihto. Työskentelytilaa ei ole erotettavissa.*

*Vessassa on kamala lattia ja seinät. Keittiön kaapit on myös vanhanaikaiset. Sotkia myös kertyy helposti ja se ahdistaa. Tiskikonetta ei ole, niin tiskit kerääntyy ja se on myös hyvin ahdistavaa. Huoneessani on liukuovi ja se ei peitä oviaukkoa kunnolla, haluaisin kunnan oven, niin saisi kunnolla oman rauhan. Talvella ikkunoista ihan tuulee sisään, sitten on tosi kylmä.*

*Kamalinta kotona on huono äänieristys. Kodissani on joka suunnassa naapureita ja ohuet seinät sekä ääntä kantava putkisto ja ilmastointiaukot. Pienetkin rapsahdukset kuuluvat, puhumattakaan suuremmista biletyksistä. Lisäksi häiritsee naapureiden tupakansavun kantautuminen kotiin. Kamalinta on siis, ettei pääse hallitsemaan oman kodin ääni- ja hajumaailmaa. Omista tavoista häiritsee laiskuus tiskata. Tiskivuoret kertyvät herkästi, eikä jaksa käyttää aikaansa tiskaamiseen.*

Lähes yhtä suuren ongelman kuin asunnon ominaisuudet aiheutti asunnon pieni koko. Tilaa ei ollut riittävästi asukkaille eikä heidän tavaroilleen. Kaapit ja säilytystilat pursuivat tavaroita, eikä ihmisille löytynyt omaa rauhaa.

*Ahtaus, ja tällä tarkoitan oikeasti ahdasta kotia, pientä kaksiota, jossa asuu nelihenkinen perhe, kun lapset ovat jo lähes täysi-ikäisiä ja heillä on molem-*

*milla poikaystävät...*

*Kamalinta on se että minulla on paljon vaatteita ja tavaraa (myös lapsuudesta) joista en näytä kovin helposti pystyvän luopumaan. Myös paperitavaraa on yli 20:n vuoden ajalta jotka minun pitäisi käydä läpi. Koitan kuitenkin luopua joistain tavaroista/vaatteista pikkuhiljaa, vaikka se vie hirveän paljon aikaa. Tarvitsisin myös jonkinlaisen säilytyspaikan erilaisten kankaiden ja tilkkujen varastointiin, niitä minulla on paljon, enkä niistäkään tällä hetkellä osaa luopua. Tämän takia kotini olo- ja makuuhuoneessa on paljon ylimääräistä tavaraa, ja ne näyttävät sotkuisilta.*

Toisin kuin työikäiset, yli 70-vuotiaat vastaajat kuvasivat kotiaan peilaten sitä sen hetkisen elämän tarpeisiinsa. Monet ikäihmiset kokevat, että nykyisen kodin tilat ja kodin koko sekä huoneiden lukumäärä eivät vastaa heidän tämänhetkisiä tarpeitaan. Vanhoissa taloissa ei useinkaan ole esimerkiksi kodinhoitohuonetta, siivouskomerot ovat pieniä tai huonekorkeus koetaan liian suureksi tai pieneksi. Erityisiksi haasteiksi nostetaan usein tilojen ahtaus sekä säilytystilojen puute. Toimintakyvyn heikentyessä mahdollisten arjen liikkumisen apuvälineiden, kuten rullaattorin tai pyörätuolin käyttö on usein vanhoissa ja ahtaissa asunnoissa hankalaa, kuten seuraavista lainauksista tulee hyvin esiin.

*Liian pieni wc-tila, jossa on vaikea toimia apuvälineiden kanssa*

*Kamalinta on vaatekomeron ahtaus. Asunnossa on luvattoman vähän kome-  
roita ja niin sanottuun vaatehuoneeseen joutuu sijoittamaan monenlaista  
tavaraa. Samoin eteinen on kapea ja ahdas, ja sen huomaa erityisesti vierai-  
den tullessa.*

Kodin toimivuuden näkökulmasta ahtaus asettaa haasteita esimerkiksi silloin, kun sukulaisia tai ystäviä halutaan kutsua kylään. Pieni koti saattaa toimia ikääntyneen yksin asuvan arjessa oikein hyvin, mutta lasten ja lastenlasten kyläilyjen aikaan tilaa koetaan riittämättömäksi.

*Lapsi perheineen asuu ulkomailla ja heidän vierailunsa aikana rupeaa ahdis-  
tamaan, kun ei ole vierashuonetta käytettävissä*



*Kun toinen tytär perheineen tulee kaukaa käymään, ei ole enää selvää huonetta heidän nukkua, vaikka tilaa on yhteiseen ruokailuun ja olemiseen ehkä palautamme yhden huoneen*

Ikääntyneet nostavat esille erityisesti keittiön ja saunan toimimattomuuden. Sauna on ollut perinteisesti jokaisessa asunnossa, mutta monet ikääntyneet kuvaavat saunan olevan tämänhetkisessä elämäntilanteessa tarpeeton. Keittiöön liittyvät kamaluudet liittyvät taas usein keittiön ahtauteen tai siihen, että asunnossa on keittiön sijaan vain pieni keittokomero, jossa toimiminen on hankalaa.

*Keittiössä on kaappeja, mutta hankalia käyttää. Iso pystykomero on liian syvä, hyllyt ei pysy järjestyksessä ja hyllyjen takaosia on hankala käyttää.*

Toisaalta monet yli 70-vuotiaat kokevat kotinsa myös nykyiseen elämän tilanteeseensa nähden liian suureksi. He kuvaavat usein, kuinka perheen ollessa vuosia sitten iso, suuri asunto oli toimiva ja tarpeellinen, mutta nyt yhden tai kahden hengen taloudelle tilaa on liikaa.

Iästä riippumatta ihmiset mainitsivat myös korkeat asumiskulut asuntoon liittyvänä negatiivisena tekijänä. Asumiseen kuluu monen mielestä liikaa rahaa eikä sijaintikaan ole paras mahdollinen. Liian kalliit asumiskulut ja väärässä ympäristössä oleva koti mainittiin usein kamalimpana asiana omassa kodissa.

*Kallis ja epäkäytännöllinen sähkölämmitys.*

*Kamalinta kodissani on syrjäinen sijainti. Juuri kellään opiskelijatovereistani ei ole autoa, joten vierailut ovat vähissä vaikka en ihan periferiassa kuitenkaan asu. Tämä tekee kodistani paikan, joka merkitsee minulle omaa rauhaa, omaa aikaa ja väistämättä ajoittain myös yksinäisyyttä.*

Yli 70-vuotiaat nimesivät usein lähiympäristöön liittyvät tekijät kamalimmiksi kotiin liittyviksi tekijöiksi. Yksittäisistä kodin kamaluutta lisäävistä fyysisistä tekijöistä useimmin mainittiin melu, joka usein johtui liikenteestä, meneillään olevista rakennustyöistä tai naapurien sopimattomaksi koetusta käyttäytymisestä.

*Ainut kamaluus ovat muutamat ”remontti-reiskat”, joiden poraus rikkoo harmonian ja rauhan*

*Naapurien kiusat. Hajut tulee jalkalistojen alta. Ja äänet kuuluu.*

*Musiikki yölläkin joskus alakerrassa, talotuulettimen jatkuva ääni. Pihalla se, kun kyläläiset ajattelevat, että piha on koko kylän.*

Ikääntyneille tarkoitettun asuinympäristön tulisi olla viihtyisä, turvallinen, ja tarjota mahdollisuuksia monenlaiseen toimintaan. Ympäristön tulee myös tuottaa myönteisiä elämyksiä, kannustaa liikkumaan ja ylläpitämään sosiaalisia suhteita (Rappe ym. 2018; ks. myös tämän kirjan luku Koti ja toimintakyky). Nyt tarkastellun aineiston valossa ikäystävällisen ympäristön vaatimukset eivät heidän nykyisissä kodeissaan täyty.

*Ikkunoista näkyy vain vastapäisen talon seinä, ei näe taivasta eikä tähtiä eikä kuuta koskaan, ei edes lentokonetta, ympäristö ja ”luonto” hoitamattomana.*

*Silloin tällöin yli lentävät lentokoneet (haittaavat).*

*Ainoa asia, joka hankaloittaa ehkä tulevaisuudessa vielä enemmän on kodin välittömässä läheisyydessä olevat mäet.*

Hyväkuntoisella ihmisellä haasteellisen ympäristön merkitys on vähäisempi kuin henkilöllä, joilla on ikääntymisen tai sairauksien mukanaan tuomia toimintakyvyn rajoituksia. Ikääntyessä olisikin tärkeää tarkastella sitä, miten koti ja asuinympäristö voivat tukea toimintakyvyn säilymistä ja itsenäistä arkea. Vanhenemisen myötä kodin kamalimmaksi asiaksi nousee usein huoli raskaista pihatyoistä ja asunnon kunnan heikentyminen siitä syystä, että oma terveys ei enää mahdollista riittävää kodista ja ympäristöstä huolehtimista. Lisäksi toimintakyvyn heikentyessä palvelujen toivotaan olevan lähellä ja helposti saavutettavissa. Esimerkiksi pitkä matka päivittäisille kauppa-asioille heikentää omassa arjessa itsenäisesti selviytymistä. Erityisesti tilanteissa, joissa oman auton käyttö ei ole mahdollista, liikenneyhteyksien tärkeys korostuu.

*Asunto ei ole omani ja (on) pelko siitä, että joskus tulee aika jolloin en enää pysty asumaan siinä eli menettämisen pelko.*

*Alkaa olla ajoittain liikaa töitä (lumenluonti, nurmikko, lehtien haravointi yms.) voimien vähetessä.*

*Asumme sen verran syjässä ettei täällä ole minkäänlaista julkista liikennettä. Onneksi minulla on hyvä auto ja ajokorttikin vielä voimassa*

*Bussipysäkki on ihan kohdalla, mutta bussi ei pysähdy sillä. Vanha ihminen juuttuu kotiinsa.*

*Psyykkistä kuormaa kodissa aiheutuu erityisesti sen sotkuisuudesta tai suoranaisestä kaaoksesta. Joskus kodissa on myös koko ajan niin kiire, eikä ole paikkaa rauhoittua. Työikäisten ihmisten kodeissa kodin rutiinien pyörittäminen pitää vanhemman tai vanhemmat liian kiireisinä ja lapsiperhearjen hetkisyys näkyi kuvauksissa kodin psyykkisistä kielteisistä tekijöistä. Tulevaisuutta voi taas synkentää asumisen epävarmuus. Irtisanooko vuokranantaja asunnon, ja pitää etsiä uusi?*

*Kamalinta on ehkä se, etten oikein tunne sitä kodikseni ja että se on niin työläs. Puolisoni ei viihtynyt koskaan uudessa kodissamme (jossa hän ehti asua vain hetken) ja siitä jäi itsellenikin huono tunne kodista. Toisaalta aika kamalaa on ollut se, että jäin huolehtimaan kaikesta yksin. Kaikkien talon töiden tekeminen yksin on rankkaa.*

*Lasten tavarat levällään, appivanhemmat tulevat kuin omaan kotiinsa.*

*Siivouksen jälki kestää alle vuorokauden, minkä jälkeen leivänmurut, kissan karvat ja lelut alkavat taas vallata tilaa. Raivaaminen on loputonta ja kotona rentoutuminen vaatii silmien sulkemista sotkupesäkkeiltä. Keittiössä ei useimmiten kannata katsoa lattiaa ollenkaan, jos haluaa säilyttää jonkinasteisen tunteen elämänhallinnasta.*

*Myös kokemus kodin kamaluudesta kietoutuu vahvasti sosiaalisten tekijöiden ympärille. Kotiin saattaa liittyä haasteellisia ihmissuhteita tai*

ihmissuhteiden puutetta. Kotona koettu yksinäisyys on varsin yleistä ja on arvioitu, että jopa yli kolmannes ikäihmisistä kärsii yksinäisyydestä (ks. kirjan luku Onko kotona yksinäistä?). Yksinäisyyden syyt ovat hyvin moninaiset ja esimerkiksi heikentynyt terveys ja omat odotukset sosiaalisten suhteiden suhteen vaikuttavat yksinäisyyden kokemuksiin. (Savikko 2008). Valitettavasti koti ei myöskään aina ole turvapaikka, sillä kotona voidaan kokea myös lähisuhdeväkivaltaa, joka erityisesti ikääntyneiden ihmisten kohdalla jää valitettavan usein tunnistamatta (Luoma ym. 2018).

[Kamalinta on] *leskeys*

*Kireä ihmissuhde. Asialle ei voi tehdä mitään, joten tilanteeseen on vain ollut pakko sopeutua. Välillä on tunne, että oma elämäni kuluu hukkaan*

*Se, ettei mieheni enää pysty asumaan kotona, vaan on muualla hoidettavana. Ei ole puhe eikä ajatustenvaihtokumppania*

[Kamalinta on] *avioliiton harmaa arki*

Monista työikäisten ihmisten vastauksista kävi ilmi, että haasteelliseksi koettujen ihmissuhteiden vuoksi oli jo tehty ratkaisuja ja esimerkiksi eroprosessi saattoi olla käynnissä. Haastava elämäntilanne myrkytti ilmapiirin tai laski tunnelmat kodissa pakkasen puolelle. Kaiken kaikkiaan sosiaalista tekijöistä perheenjäsenet, yksinäisyys ja huonot naapurisuhteet mainittiin usein työikäisten ihmisten kamalimpana asiana kodissa.

*Se, jos mies ei jaksa siivota tai jutella, vaan makaa vain sohvalla älypuhelinta räpläten.*

*Puolisoni ei välitä siisteydestä niin paljon kuin minä. Minua ahdistaa, enkä viihdy kotona, mikäli meillä on sotkuista. Etenkin vaatteiden ja likaisten astioiden jättäminen levälleen häiritsee.*

*Kamalinta on yksinäisyys, vaikka yksinolo onkin usein kodin parhaita*

*puolia. Etenkin sateisena sunnuntaina, jolloin en välttämättä poistu kotoa, kaipaan kotiini eloa ja toista ihmistä. Kurjalla säällä koti muistuttaa minua jatkuvasti siitä, että olen yksin.*

*Ikävintä on naapurin nuori mies, joka ei pyynnöistä huolimatta anna yörauhaa silloin kun häntä bilettyttää. Se on kotini ainoa todella huonoa fiilistä aiheuttava asia.*

## Lopuksi

Suomalaisen hyvinvointitutkimuksen tulos viime vuosilta on korostanut suomalaisten korkeaa elämään tyytyväisyyttä. Vuosittaisessa maailman onnellisuustutkimuksessa Suomi oli vuosina 2017–2022 jokaisena vuotena maailman onnellisin maa (Helliwell ym. 2022). Tarkkaan ottaen tuon tutkimuksen kohteena ei kuitenkaan ole onnellisuuden tunne, vaan myös tässä tutkimuksessa käytetty arvio tyytyväisyydestä elämään. Sitä puolestaan on selitetty lukuisilla yhteiskunnallisilla tekijöillä, kuten luottamuksella, auttamishalulla ja hallinnon vähäisellä korruptiolla.

Käsillä olevan tutkimuksen valossa suomalaisten elämänlaatuun kytkeytyvien asioiden listaan voi lisätä kotityytyväisyyden. Kotityytyväisyys näyttää kulkevan käsi kädessä elämään tyytyväisyyden kanssa. Kotiin liittyy myös laaja kirjo erilaisia myönteisiä ja kielteisiä tilanteita ja tunteita, joita olemme tässä luvussa kuvanneet kodin ihanuuden ja kamaluuden kautta. Olemme nostaneet esiin myönteistä sitoutumista, mutta myös kuormittuneita ilmaisuja kodista hyvinvointia heikentävänä pesänä.

Kotiin liittyvien kysymysten muotoilu olisi voinut kohdistua myös esimerkiksi toimiva-toimimaton, muodikas-muoditon, uusi-vanha, tyylikäs-ruma-jakolinjoihin. Nuo jakolinjat olisivat myös tuottanut mielenkiintoisia havaintoja, mutta kohdistamalla huomio laajasti kodin ihanuuteen ja kamaluuteen saimme luotua moninaisen katsauksen kotiin liittyviin hyvinvointitekijöihin. Tarkastelumme ei kuitenkaan tuonut esiin havaintojen takana olevia rakenteellisia ja kulttuurisia tekijöitä. Jatkotutkimukselle onkin olemassa tarve esimerkiksi sen selittämisessä, ovatko niukkuudesta kärsivien tai työväenluokkaisten vastaajien koti-ilmaisut myönteisempiä/kielteisempiä tai pidempiä/lyhyempiä kuin vauraiden tai keskiluokkaisten vastaajien.

Aineistonkeruumenetelmän takia tässä luvussa esitetyt tulokset eivät edusta kaikkien suomalaisten näkemyksiä kodin ihanuudesta ja kamaluudesta. Tutkimuksessa painottuu ennen kaikkea eteläsuomalaisten naisten ääni. Kysely edustaa myös ennen kaikkea kodista kiinnostuneita henkilöitä ja ryhmiä.

Koti on kaikkea muuta kuin pelkkä asunto ja sen seinät. Kodissa on erityinen henki ja ilmapiiri, jota synnyttävät sen rooli turvallisena satamana, etäällä maailman myrskyistä, siihen kytkeytyvät muistot, siellä olevat tavarat ja erityisesti ihmiset. Vielä jos asunto sijaitsee sopivassa ympäristössä, siitä tulee koti. Kodin henkeä taas syövät osin ihanuutta tuovien asioiden puuttuminen, mutta myös muunlaiset seikat. Erityisen vaikeaa on viihtyä kodissa, missä paikat tuntuvat huutavan järjestelyä tai korjaamista. Vanhat lattiamatot ja repsottavat ja likaiset tapetit laskevat kotiviihtyvyyttä etenkin silloin, jos niitä ei voi vaihtaa vuokralla asumisen johdosta. Kotiin ei ole myöskään ihana tulla, jos jo tuulikaapista on aistittavissa mitä tuleman pitää: sotkua ja kaaosta sekä ihmisiä, joiden näkemys viihtyisästä kodista on erilainen kuin itsellä. Kodilla on fyysisen ulottuvuutensa lisäksi aina myös sosiaalinen ja psyykinen ulottuvuus.

Tekijät, jotka tekevät asunnosta kodin, ovat merkityksellisiä myös suunniteltaessa tulevaisuuden asumismuotoja, joissa ihminen voi halutessaan asua koko elämänkaarensa ajan. Asumisratkaisujen suunnitteloilla on suuri haaste siirtää asunnon kodiksi tekevät elementit uusiin asuntoihin, mutta kuten kuvaukset kodin ihanuudesta ja kamaluudesta toivat esiin, kaikki kodin elementit eivät ole ulkoisesti suunniteltavissa. Tutkimuksen tulokset voivat antaa vinkkejä kodilta tuntuvien asuntojen suunnitteluun, mutta loppujen lopuksi kokemus kodista on jokaiselle yksilöllinen.

## Lähteet

- Allardt, Erik 1973: *About dimensions of welfare*. An exploratory analysis of a comparative Scandinavian survey. Research Report No. 1. Research Group for Comparative Sociology. University of Helsinki.
- Berner, Anna-Sofia & Nykänen, Anna-Stina 2016: Millaista sinun kotonasi oikeasti on? Käykö vieraita, siivoatko, onko kiva tulla kotiin? *Helsingin*

Sanomat 2.10.2016.

- Bigonnesse, Catharine – Beaulieu, Marie & Garon, Suzanne 2014: Meaning of Home in Later Life as a Concept to Understand Older Adults' Housing Needs: Results from the 7 Age-Friendly Cities Pilot Project in Québec, *Journal of Housing For the Elderly*, 28:4, 357-382. DOI:10.1080/02763893.2014.930367
- Gram-Hanssen, Kirsten & Bech-Danielsen, Claus 2004: House, home and identity from a consumption perspective. *Housing, Theory & Society*. Mar2004, Vol. 21 Issue 1, p17-26. 10p. DOI:10.1080/14036090410025816
- Helliwell, John F – Layard, Richard – Sachs, Jeffrey D. – De Neve, Jan-Emmanuel – Akinin, Lara B. & Wang, Shun (toim.) 2022: *World Happiness Report 2022*. New York: Sustainable Development Solutions Network.
- Kainulainen, Sakari 2018: Tulojen ja onnellisuuden välinen yhteys Suomessa. *Kansantaloudellinen aikakauskirja*. 114(1), 57–70.
- Kainulainen, Sakari 2019: Milloin tulot riittävät edes kohtuulliseen elämään? *Yhteiskuntapolitiikka* 84(1), 92–101.
- Karvonen, Sakari – Kestilä, Laura & Saikkonen, Paula (toim.) 2022: *Suomalaisten hyvinvointi 2022*. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-343-996-2>
- Luoma, Minna-Liisa – Tiilikallio, Piia & Helakallio, Päivi 2018: Kotona asuviin ikääntyneisiin kohdistuva kaltoinkohtelu ja väkivalta. *Lääketieteellinen Aikakauskirja Duodecim* 2018;134(18):1797–802.
- Rowles, Graham D., & Bernard, Miriam 2013: *Environmental gerontology: Making meaningful places in old age*. Springer Publishing Company.
- Savikko, Niina 2008: *Loneliness of older people and elements of an intervention for its alleviation*. Turun yliopisto. Annales Universitatis Turkuensis D 808.
- Uusitalo, Hannu – Simpura, Jussi – Saari, Juho – Laihiala, Tuomo – Melin, Harri & Vataja, Katri (toim.) 2022: *Hyvinvoinnin muutos ja pysyvyys*. Allardt – hyvinvointi Suomessa 1972 ja 2017. Helsinki: Into.

# Koti yhteistoiminnan kenttänä – Tiskivuoroista turvallisuuden tun- teeseen

*Anna Helamaa*

ORCID: 0009-0009-8030-6619

## Johdanto

**K**oti on yksityisen elämän keskipiste. Yksityisyys ja itsemääräämisoikeus ovat keskeisiä kotiin liitettäviä arvoja: on tärkeää, että kotona saa olla sellainen kuin on, ja että kodista saa muovata omannäköisen. Asumisen itsenäisyyden arvostukseen liittyy myös yksin pärjäämisen ihanne. Omatoimisuuden ja yksin pärjäämisen ihanteen nähdään monesti toteutuvan itse hankitussa tai itse rakennetussa omakotitalossa, jossa paikasta toiseen liikkuminen järjestyy itsenäisesti ja muista riippumatta omalla henkilöautolla. (Puustinen 2010, 324–328.)

Ajatus yksin pärjäämisestä saattaa kuitenkin kääntyä yksin jäämiseksi ja yksinäisyydeksi. Yksinäisyyttä kokevia on Suomessa huomattava määrä, ja yksinäisyys voi koskea mitä vaan elämänvaihetta (katso tämän kirjan luvut Suomalainen kotityytyväisyys ja Onko kotona yksinäistä?). Se voi liittyä nuoren muuttoon omilleen uudelle paikkakun-



nalle, ikääntyvän oman tai lähipiirin toimintakyvyn heikkenemiseen tai aikuisten hektiseen arkeen, jossa kaikkien velvollisuuksien jälkeen aika ei riitä ystävyysuhteiden ylläpitoon. Etenkin lapsiperheillä ajan riittäminen arjessa on yleinen haaste. Työelämä, lasten harrastukset, kotityöt ja mahdollisesti vielä vanhemmista sukupolvista huolehtiminen tekevät ajanhallinnasta vaikeaa. Moni kokeekin arjessaan toistuvasti kiirettä ja riittämättömyyden tunnetta.

Asuntokuntien keskimääräinen koko on Suomessa pienentynyt. Myös asuntojen keskikoko on hieman pienentynyt, mikä johtuu pitkälti kerrostaloasuntojen koon pienentymisestä. Viime vuosina etenkin isompiin kaupunkeihin on rakennettu paljon hyvin pieniä kerrostaloasuntoja. Pienten asuntojen kysyntään vaikuttaa voimakkaasti kasvanut yhden ja kahden hengen kotitalouksien määrä. Kuitenkin pienten, asunnon sallittua minimikokoa lähestyvien, ja keskenään varsin samankaltaisten asuntojen tilallisesta laadusta ja pitkäaikaiskäytettävyydestä on esitetty epäilyjä (Vaattovaara, Saarimaa ja Pelsmakers 2021).

Minkälainen olisi koti, jossa arki liittyy vahvemmin vuorovaikutukseen naapurien kanssa? Koti, jossa ei tarvitsisikaan pärjätä yksin ja jossa naapurit olisivatkin voimavara? Tässä luvussa tarkastellaan kotia yhteistoiminnan näkökulmasta. Hyvin järjestetty ja asukkaiden keskinäiseen sopimiseen perustuva yhteistoiminta voi merkittäväällä tavalla muuttaa asumisen arkea. Yhteistoiminta voi laajentaa kodin koettuja rajoja, muuttaa ajankäyttöä ja suhdetta naapureihin. Talon yhteiset lenkkisauvat ja pihatalokoot ovat monelle varsin tuttua kotiin ja asumiseen liittyvää yhteistoimintaa. Mutta miltä kuulostaisi naapurien kanssa järjestetyt yhteisillalliset, lastenhoitorinki tai talonmiesryhmä? Entä kotitalossa kokoontuva kirjallisuuspiiri, pilates-tunti tai talon bändi? Tässä luvussa pyritään esimerkkien kautta kuvaamaan, miten toimii ja miltä tuntuu koti, jossa asukkaiden yhteistoiminnalla on vahva rooli.

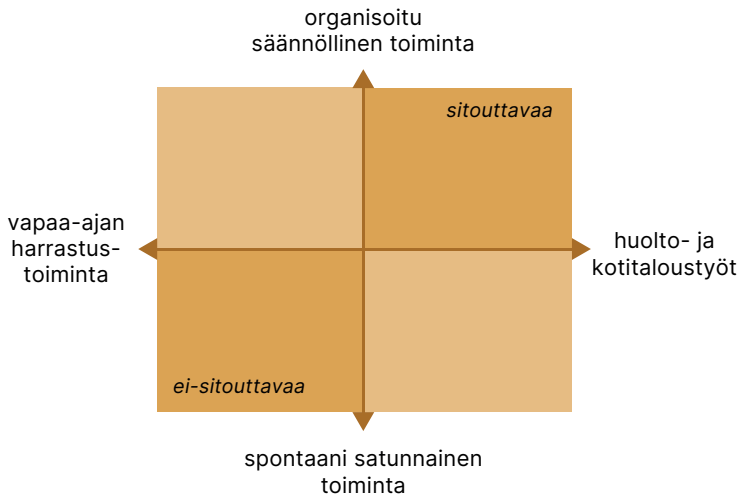
Teksti pohjautuu vuosina 2010–2019 tehtyihin yhteisöasumisen asukashaastatteluihin ja asukkaiden kanssa käytyihin vapaamuotoisempiin keskusteluihin. Aineistoa on kerätty vierailuilla yli kolmessakymmenessä asuinyhteisössä Suomessa, Ruotsissa, Tanskassa, Hollannissa, Saksassa, Itävallassa ja Skotlannissa. Valtaosa aineistosta on kerätty Tampereen teknillisen yliopiston Arkkitehtuurin laitoksella vuosina 2011–2012 toteutetun yhteisöasumisen muotoihin ja toteutustapoihin keskit-

tyneen Monikko-selvityshankkeen yhteydessä (ks. Helamaa ja Pylvänen 2012).

Vierailut asuinkohteet ovat pääosin luettavissa yhteisöasumiseksi (*cohousing*). Niissä pyrkimys yhteisöllisyyteen on rakennettu sisään tiloihin ja toimintatapoihin yhteisten tilojen, yhteistoiminnan ja asukasdemokratian muodossa. Valtaosassa vierailuista asuinyhteisöistä asukkailla on omat yksityiset asuntonsa ja lisäksi vaihteleva määrä yhteistiloja. Vähimmillään yhteinen tila käsittää vain yhteispihan, laajimmillaan kyse on useamman sadan neliön laajuisista varta vasten suunnitelluista yhteisistä tiloista. Hallintamuodoltaan aineiston suomalaiset kohteet ovat pääosin asunto-osakeyhtiöitä. Euroopasta mukana on niin vuokra- kuin omistuskohteita, ja myös osuuskuntamalli on yleinen. Osassa kohteista asukasryhmä on toiminut talonsa rakennuttajana tai osallistunut kohteen suunnitteluun. Käsite yhteistoiminnallinen asuminen (*collaborative housing*) kansainvälisessä käytössä viittaa usein tällaiseen asukasryhmän aktiiviseen rooliin jo talon suunnittelu- ja rakentamisvaiheessa. Tässä luvussa keskitytään kuitenkin asumisen aikaiseen yhteistoimintaan. (käsitteistä: Vestbro 2010, 21–29; ks. myös Laine, Helamaa, Kuoppa ja Alatalo 2018, 6–7).

## **Yhteistoiminnan käytäntöjä**

Yhteistoiminnan moninaisuutta voidaan jäsentää yhtäältä toiminnan luonteen mukaan: onko kyseessä vapaa-ajan aktiviteetit vai arkiset koti- ja kunnossapitotyöt, ja toisaalta yhteistoiminnan toistuvuuden mukaan: onko toiminta säännöllistä vai satunnaista (kuvio 1). Jaottelun avulla voidaan arvioida toiminnan sitovuutta ja sen ylläpitoon tarvittavaa asukasmäärää. Jaottelu ei kuitenkaan arvota tai aseta toiminnan eri muotoja tärkeysjärjestykseen.



**Kuva 1.** Yhteistoiminnan jäsentelyä toiminnan luonteen ja toistuvuuden mukaan (Helamaa ja Pylvänen 2012).

Vasempaan alanurkkaan sijoittuu satunnainen, ei-velvoittava vapaa-ajantoiminta. Tällaista ovat esimerkiksi ihmisiä yhteisen television ääreen kokoavat urheilutapahtumat ja euroviisuvalvojaiset tai spontaanit illanistujaiset. Satunnaisesti järjestettävän vapaa-ajantoiminnan organisoiminen ei yleensä edellytä suuria etukäteisjärjestelyjä, eikä se aseta erityisiä vaatimuksia tiloille tai osallistujamäärälle. Useimmiten käytössä kuitenkin on jonkinlainen yhteistila, vähintäänkin yhteinen piha. Talon yhteiset juhlat muodostavat poikkeuksen tässä kategoriassa. Asukkaiden puheissa juhlat nousevat usein erittäin merkitykselliseksi yhteistoiminnan muodoksi. Yleisten juhlapäivien kuten vapun tai pikkujoulujen lisäksi monella on talon omia juhlapäiviä. Vaikka juhlia järjestettäisiin harvoin, luovat ne yhteenkuuluvuutta ja perinteitä. Juhlat poikkeavat monesta muusta yhteisestä toiminnasta siinä, että niihin osallistuu suuri osa asukkaista monen muun yhteistoiminnan houkutellessa vain osaa väestä. Koko talon juhlat edellyttävät myös riittävän suurta yhteistä tilaa.

Vasemman ylänurkan toistuvampaa vapaa-ajantoimintaa edustavat säännönmukaisesti kokoontuvat harrastekerhot. Hyvin tyypillisiä ovat erilaiset kulttuuriharrastukset kuten kirjallisuuspiirit, talon bändit ja

kuorot, sekä liikuntaharrastukset kuten joogatunnit tai yhteislenkit – ja tietenkin lenkkisaunat. Näihin osallistujat valikoituvat kiinnostustensa mukaan, ja toiminta pyörii jo muutaman innostuneen ihmisen voimin. Toiminta kuitenkin edellyttää osallistujiltaan jatkuvuutta ja sitoutumista. Harrastustoiminta edellyttää useimmiten myös riittäviä yhteisiä tiloja sekä yhteistä sopimista toiminnasta ja tilankäytöstä.

Huolto- ja kotitaloustöihin luetaan kaikenlaiset kotityöt ruokahuollosta lastenhoitoon sekä rakennusten ja pihojen kunnossapitoon ja tekniseen huoltoon liittyvät työt. Oikean alanurkan satunnaiset koti- ja kunnossapitotyöt ovat esimerkiksi pihatalkoita, jotka vaativat osallistujilta vain maltillisesti aikaa ja sitoutumista. Säännölliset huolto- ja kotitaloustyöt (oikea ylänurkka) puolestaan edellyttävät sitoutumista ja työpanosta pääsääntöisesti kaikilta asukkailta. Tyypillisiä esimerkkejä ovat yhteistilojen ja pihojen omatoiminen siivous ja kunnossapito sekä yhteisruokailu.

Yhteisruokailu on sitä toteuttaville asuinyhteisöille erittäin tärkeä osa yhteistä toimintaa ja talon identiteettiä. Tyypillisesti ruoka valmistetaan arki-iltaisin neljä tai viisi kertaa viikossa, joissain taloissa harvemmin. Suomessakin yhteisruokailua järjestäviä asuinyhteisöjä on, esimerkiksi Aktiiviset Seniorit ry:n talot (ks. Dahlström ja Minkkinen 2009, 159–168), mutta selvästi vähemmän kuin vaikkapa Ruotsissa ja Tanskassa. Jotta yhteinen arkiruokailu toimisi, on kaikilla asukkailla tyypillisesti velvollisuus osallistua ruuanvalmistukseen. Ruokailuun osallistuminen puolestaan on useimmiten vapaaehtoista ja ruuan voi myös viedä kotiinsa, jos ei halua tai ehdi jäädä yhteisruokailuun. Säännöllistä arki-illallista kevyempiä versioita yhteisruokailusta on esimerkiksi tanskalaisen Egebakken -yhteisön lauantain ”kokkikerho”, jossa asukkaat valmistavat kiireettömämpää ja kunnianhimoisempaa viikonloppuruokaa tai tamperelaisessa Annikin korttelissa jonkin aikaa elänyt ”iltapalakerho”, jossa lapsiperheet kokoontuivat pienten lasten iltapala-aikaan yhteistilaan yhteisen iltapuurokattilan äärelle. Ruuan valmistaminen yhteisesti edellyttää toimivia yhteisiä tiloja ja huolellista sopimista arjen pyörittämisen käytännöistä.

## *Toimintaa itse itselle ja toinen toisille järjestäen*

Kaikelle yllä kuvatulle yhteistoiminnalle yhteistä on asukasryhmän aktiivinen rooli toiminnan toteuttajana. Tämän luvun aineistona olevissa asuinkohteissa yhteistoiminta on asukkaiden itsensä järjestämää, heidän tarpeistaan lähtevää ja lähes poikkeuksetta myös asukkaiden alullepanemaa. Toiminnan käynnistämiseksi voi kuitenkin olla mukana myös asukasryhmän ulkopuolinen taho. Näin toimittiin esimerkiksi itä-valtalaisessa Wohnhof Orasteig -talossa, jossa rakennuttajan kanssa työskennellyt fasilitaattori organisoii ensimmäiset asukkaiden tapaamiset. Kyseessä on noin 170 vuokra- ja osaomistusasunnon kokonaisuus, jossa ennen talon valmistumista tulevat asukkaat kutsuttiin mukaan yhteistilojen käytön ja kalustuksen määrittelyyn. Asukaskyselyssä tiedusteltiin toiveita mahdolliselle yhteistoiminnalle. Vastausten perusteella muodostettiin pienempiä intressiryhmiä, jotka tekivät ehdotuksia toiminnan ja tilankäytön järjestämisestä sekä yhteistilojen kalustukseen varatun budjetin käytöstä. Prosessin seurauksena talossa pyörii viljelyryhmä, aamiaisklubi ja talon kuoro ja erilaista muuta asukkaiden järjestämää yhteistoimintaa. Toisinaan asukasryhmän ulkopuolinen koordinaattori tai fasilitaattori on mukana toiminnan organisoinnissa pysyvämminkin. Näin on esimerkiksi monessa yhteisöllisyyttä korostavassa ikääntyneiden talossa, joissa koordinaattorin toimenkuvaan kuuluu usein muutamakin asumisneuvontaa (Paavolainen 2021, 53).

Yhteistoiminnan ylläpitäminen edellyttää riittävän kokoista asukasryhmää. Yleinen koko monipuolisesti yhteistoimintaa järjestäville ryhmille on noin kahdestakymmenestä kuuteenkymmeneen kotitaloutta. Kiinnostavasti useampi asukas erikokoisista asuinyhteistöistä kertoo osallistumisaktiivisuuden jakautuvan karkeasti kolmeen osaan: noin yksi kolmannes asukkaista osallistuu aktiivisesti lähes kaikkeen, toinen kolmannes osallistuu myös useimmiten, mutta vetovastuun ottajia on tässä ryhmässä vähemmän. Viimeinen kolmannes on passiivisempaa ja osallistuu harvemmin. Tämä kokemukseen perustuva ”sääntö” on hyvä pitää mielessä mietittäessä toiminnan määrää ja ryhmän kokoa. Kun toiminnan takana on riittävästi ihmisiä, kestävä yhteistoimintaan nojaava asumiskulttuuri elämäntilanteiden vaihtelut ja esimerkiksi muutaman aktiivisen asukkaan poismuuton. Vetovastuita on hyvä kierrättää, jotta

toiminta pysyy yhteistoimintana eikä vain tiettyjen henkilöiden tarjoamana palveluna.

Yleinen ja hyväksi koettu tapa yhteistoiminnan organisointiin ovat työryhmät. Työryhmät ovat avoimia kaikille, vapaaehtoisia ja voivat olla kertaluonteisia tai pysyvämpiä: on esimerkiksi juhlatoimikuntaa, pihatyöryhmää ja talotekniikkatiimiä. Vapaaehtoiset työryhmät sopivat etenkin vapaa-ajantoiminnan ja satunnaisten huoltotöiden organisointiin. Säännölliset koti- ja huoltotyöt sen sijaan hoidetaan useimmiten kiertävillä työvuoroilla, joihin jokaisen asukkaan oletetaan osallistuvan. Tyypillisesti tällainen talonmies- tai keittiövuoro kestää viikon ja kulloinkin vastuussa olevaan vuoroon kuuluu muutama asukas. Esimerkiksi Helsingissä sijaitsevassa senioreiden Loppukiri-talossa yhteen ryhmään kuuluu 12 asukasta ja työrupeama osuu kohdalle joka kuudes viikko (Dahlström ja Minkkinen 2009, 160).

Yleensä työvuorot velvoittavat kaikkia aikuisia, usein myös 15 vuotta täyttäneitä nuoria. Toimintakyvyn rajoitteet, sairastumiset ja muut elämäntilanteiden muutokset huomioidaan töiden jaossa. Osa asukasryhmistä katsoo työvuorojen olevan yhteenkuuluvuuden ja tasavertaisuuden näkökulmasta niin keskeinen osa yhteistä elämää, että niistä ei voi jättäytyä pois eikä korvata rahalla. Toisissa taas esimerkiksi osan siivousvuoroista hoitaa palkattu siivooja, ja oman vuoronsa voi korvata osallistumalla siivoojan kustannuksiin. Osa ryhmistä pitää työvuoron kokoonpanojen säännöllistä vaihtamista tärkeänä, jotta suora kontakti mahdollisimman moneen naapuriin säilyy. Toiset taas arvostavat pitkäaikaisen työporukan yhteen hioutumista ja sen tuomaa helppoutta töiden hoitamiseen.

### *Pelissäännöt yhdessä keskustellen*

Mitä monipuolisempaa ja säännöllisempää yhteistoiminta on, sitä tärkeämpää on, että käytännöistä sopimiseen on olemassa asukkaiden yhteinen foorumi. Tyypillistä onkin, että talon virallisen hallinnon rinnalla pidetään ns. asukas- tai talokokouksia, joissa yhteisestä toiminnasta keskustellaan ja sovitaan. Huomionarvoista on, että asukas- tai talokokous on nimenomaan *asukkaiden* foorumi, ja tuo yhteen kaikki asukkaat hallintasuhteesta riippumatta. Monesti myös lapset tai ainakin nuoret

## Taulukko 1. Lukijalle pohdittavaksi.

- Mitkä kaikki ylläpitotyöt voisi tehdä asukasporukalla? Kunnossapitoon liittyvissä töissä on kyse usein myös juridisista vastuista. Kannattaa varmistaa isännöitsijän kanssa, että esimerkiksi talkoovuoktuukset ovat kunnossa ja talvikunnossapitoon liittyvät vastuukysymykset selvät. Kun vastuurajat ovat kunnossa, talkootyöt sujuvat varmemmin hyvässä hengessä ja turvallisesti.

ovat tervetulleita mukaan päätöksentekoon. Osa ryhmistä on järjestäytynyt erilliseksi yhdistykseksi tai osuuskunnaksi, jonka kautta toimintaa organisoidaan. Tämä mahdollistaa esimerkiksi oman pankkitilin asukastoiminnalle, mutta tuo mukanaan yhdistyksen tai osuuskunnan ylläpitoon liittyvät velvollisuudet. Oli asukastoiminnan järjestämisen muoto mikä hyvänsä, jonkinlainen kaikille asukkaille avoin, matalan kynnyksen keskustelu- ja päätöksentekofoorumi koetaan erittäin tärkeäksi. Talon virallinen hallinto (kuten asunto-osakeyhtiön hallitus ja yhtiökokous) on useimmiten riittämätön ja ”vääränlainen” foorumi arkisen yhteiselmän hallinnointiin ja asukkaiden keskinäiseen keskusteluun.

Samalla kun kaikille avointa asukasfoorumia pidetään erittäin tärkeänä, koetaan runsas kokousten ja keskustelun määrä toisinaan myös kuormittavana. Sovittavat asiat koskevat asukkaiden arkea: miten mikäkin asia hoidetaan, miten työt jaetaan tasapuolisesti, paljonko rahaa voidaan käyttää. Erilaisia näkemyksiä voi olla runsaasti. Ryhmien onkin hyvä varautua myös konflikteihin. Riitatilanteiden käsittelyn tavoista voi olla helpompi puhua ennen kuin konflikti on käsissä. Kokemus osoittaa, että kasvokkain puhuminen on sähköisiä viestintävälineitä toimivampi tapa käsitellä erimielisyyksiä. Tässäkin suhteessa vakiintuneet ja hyvät keskustelun ja sopimisen foorumit ovat tärkeitä (ks. myös Norrby ja Bouchier 2010, 195–198; Grip ja Sillén 2007, 51–54).

Korpela (2014, 127–130) korostaa selkeiden päätöksentekotapojen, toisia kunnioittavan kommunikaation ja hyvien ryhmätyötaitojen merkitystä yhteisöllisen asumisen onnistumiselle. Usein asuinyhteisöissä onkin kiinnitetty huomiota keskustelun ja päätöksenteon tapoihin. Päätöksiä pohjustetaan esimerkiksi pienryhmätyöskentelyllä ja keskus-

telussa kannustetaan toisia kuuntelemaan väkivallattomaan kommunikaatioon. Toisinaan tässäkin hyödynnetään ulkopuolista osaamista. Esimerkiksi Loppukiri- ja Kotisatama -talojen taustalla oleva Aktiiviset Seniorit -yhdistys on järjestänyt jäsenilleen yhteistöllisyysvalmennusta.

Usein asukasryhmillä on jonkinlainen keskinäinen asukassopimus tai asukasopas, jossa määritellään yhteisen elämän tavoitteita ja pelisääntöjä sekä asukkaiden velvoitteita. Auki kirjoitetut toimintatavat helpottavat myös uusien asukkaiden integroitumista mukaan ja toimintakulttuurin jatkuvuutta asukkaiden vaihtuessa.

## **Taulukko 2.** Lukijalle pohdittavaksi.

- Montako "vapaamatkustajaa" yhteisöasumisen järjestelmä kestää? Mikä on tasavertainen tapa jakaa tehtäviä? Ovatko kaikki työt yhtä arvokkaita? Töiden tasavertaiseen jakautumiseen kannattaa panostaa, mutta ihan jokaisen työtunnin tai jokaisen euron laskeminen ei ole mielekäästä. Myöskään eri töiden arvottaminen ei ole useinkaan kannattavaa. Rakentavampaa voi olla ajatella erilaisten töiden hyödyttävän asukasryhmiä eri tavoin, mutta yhtä arvokkaasti. Jollekin kokouksen puheenjohtajana toimiminen on luonteva tapa osallistua, toiselle aidan maalaaminen.

## **Yhteistoiminnan merkityksiä**

Monelle keskeinen motiivi rakentaa yhteistoimintaan nojaavaa asumista on halu yhteisölliseen elämäntapaan. Osalla haastatelluista oli esimerkiksi yksinäisyyden tai osattomuuden kokemuksia aiemmasta asuin- ympäristöstään, ja he halusivat tietoisesti rakentaa erilaista asumiskulttuuria; sellaista, jossa naapurit tuntevat toisensa ja jossa juttuseura ja naapuriapu on lähellä. Elämäntilanne kuului asukkaiden puheissa. Pienten lasten vanhemmat saattoivat kammoksua kodin ja hiekkalaatikon väliin jämähtävää elämänvaihetta, jossa kontaktit muihin aikuisiin jäävät vähiin. Eläkeikäisillä huolena oli toimintakyvyn heikkenemisen myötä yksinäisemmäksi muuttuva vanhuus ja sitä myötä kutistuva asuinpiiri.



(ks. myös Grip ja Sillén 2007, 20–23; tämän kirjan luku Muuttuva asu-  
misen ihanne).

Asukkaat kuvasivat yhteistoiminnan olevan erittäin tärkeä yhteen-  
kuuluvuutta rakentava tekijä (ks. myös Jolanki ja Vilkkö 2015). Sään-  
nöllinen kaikille avoin yhteistoiminta luo kasvualustan hyvien naapu-  
ruussuhteiden kehittymiselle. Keskeistä on juuri asukkaiden välinen  
konkreettinen vuorovaikutus. Yhteisyyden muodostumisessa on kirjal-  
lisuudessa erotettu kaksi tapaa: Yhteisyyttä voi rakentua jaettujen mer-  
kitysten ympärille, jolloin puhutaan symbolisesta yhteisyydestä, tai se  
voi rakentua vuorovaikutuksen ja konkreettisen toiminnan seurauksena,  
jolloin puhutaan toiminnallisesta yhteisöstä (Lehtonen 1990, 23–24).  
Kehitystavat toki kytkeytyvät toisiinsa ja voivat vahvistaa toinen toisi-  
aan. Yhteistoiminta tukee etenkin toiminnallisen yhteisön kehittymistä.

Yhteistoiminta tuo yhteen eri-ikäisiä ihmisiä. Vaikka taloon hakeu-  
tuisikin kohtalaisen homogeeninen asukasjoukko, kuten yhteisöllisessä  
asumisessa usein tapahtuu (Jakobsen ja Gutzon Larsen 2019), koetaan  
nimenomaan eri-ikäisten ja eritaustaisten ihmisten kohtaaminen mer-  
kityksellisenä. Wieniläisen Wohnhof Orasteigin asukas kuvaa: ”Ystäväni  
ovat kaikki samaa ikäluokkaa, mutta täällä minä tapaan ihmisiä, jotka  
ovat eri ikäisiä. Pete voisi olla isäni ja Johnny isoisäni, mutta täällä meistä  
on tullut ystäviä”.

Osa yhteisöasujista piti tärkeänä tarjota lapsille mahdollisuus kasvu-  
ympäristöön, jossa on läsnä useampi välittävä silmäpari ja mahdolli-  
suus kontaktiin eri-ikäisten ihmisten kanssa. Esimerkiksi lenkkisauna tai  
yhteisruokailu ovat sellaisia arkisia hetkiä, joissa pienemmänkin lapsen  
on helppo jäädä jutustelemaan naapurin aikuisen kanssa ja luoda omaa  
suhdetta naapureihin ilman omaa vanhempaa. Myös nuorille yhteistoi-  
minta tarjoaa vastuunottamisen ja itsenäistymisen hetkiä sekä luontevan  
tavan olla yhteydessä muihin kuin oman perheen aikuisiin. Nuoret tyy-  
pillisesti osallistuvat talkkaritöiden hoitamiseen, ja ovat erilaisissa työ-  
ryhmissä, tapahtumissa ja asukkaiden päätöksenteossa tasaveroisia toimi-  
joita aikuisten kanssa. (ks. myös Kosonen, Niinikangas ja Silvennoinen  
2005, 51) Monet asukkaat puhuivat hyvien naapuruussuhteiden ja kes-  
kinäisen luottamuksen mukana kasvavasta turvallisuuden tunteesta.  
Etenkin vanhemmat asukkaat kokivat tämän tärkeäksi; on turvallista,  
että asukkaat tuntevat toisensa, asukkaiden välillä tieto liikkuu, ja voi  
luottaa siihen, että apu on tarvittaessa lähellä.

## *Helpompi ja hausempi arki*

Yhteistoimintaa järjestämällä ihmiset hakevat joustoa ja ajansäästöä elämänsä. Tanskalaisen Absalons Have -yhteisön asukas kiteytti tämän kuvaamalla tavoitteitaan valitsemalleen asumistavalle. Tavoitteena oli yksinkertaisesti ”helpompi ja hausempi arki”.

Yhteisruokailu kiertävine ruuanvalmistusvuoroinen saattaa kuulostaa hankalalta ja työläältä, mutta siihen osallistuvat kertovat päinvas-  
taisista kokemuksista. Esimerkiksi lapsiperheissä yhteisruokailulla on merkittävä vaikutus arjen ajankäyttöön. Kun käyttää yhdellä viikolla aikaansa ruuanvalmistukseen, voi suunnilleen viitenä seuraavana viik-  
kona tulla perheen kanssa valmiiseen pöytään. Tanskalaisessa Lange Eng-  
-talossa yhteisruokailujen rytmiin tottuneet lasten vanhemmat kertoivat koulujen kesäloma-aikaan, jolloin yhteisruokailu on tauolla, toistu-  
vasti yllättyvänsä siitä, miten työlästä arki ilman yhteisruokailuja onkaan.

Arjen helpoutta ja hauskuutta lisää myös asukasvoimin pyörivät matalan kynnyksen harrastuspiirit. Matkoihin ei kulu aikaa, lastenhoito voi olla helppo järjestää ja uusien asioiden kokeilemisen kynnyks on matala. Epämiellyttävätkin tai hankalaksi koetut ja siten helposti rästiin jäävät kotityöt kuten vaatteiden paikkaaminen tai polkupyörän huolto tulevat helpommin hoidettua, kun naapuri kutsuu koolle yhteisen käsi-  
työillan. Ryhmästä saattaa löytyä tarvittavia työvälineitä lainattavaksi tai vinkkejä ja apua itse työhön. Jos vielä samalla syödään jotain hyvää ja vaihdetaan kuulumisia, muuttuvat tylsätkin työt mielekkäämmiksi. Hyvät naapuruussuhteet, yhdessä tekeminen ja arkiaskareiden jakamien koetaankin asumisen laatua nostaviksi tekijöiksi.

Yhteistoiminnalla on myös epäsuorempi vaikutus arjen järjestämi-  
seen. Hyvien naapurisuhteiden kehittyminen synnyttää keskinäistä luottamusta, mikä puolestaan on edellytys toimivalle esineiden yhteis-  
käytölle ja jakamiselle. Työkalujen, harrastusvälineiden, kodinkoneiden lainaaminen ja yhteiskäyttö ovatkin monessa asuinyhteisössä itsestään-  
selvyys. Myös isommat yhteishankinnat, esimerkiksi yhteiskäyttöautot, ovat yleisiä. Toisaalta huonoon kuntoon jätetyt yhteiskäyttöiset työkalut, hoitamatta jätetyt siivousvuorot tai pyykkituvalta kadonneet vaatteet rapauttavat nopeasti luottamusta. Arkea sujuvoittaa esimerkiksi loman ajaksi naapurustosta löytyvä kukkien kastelija tai lemmikkien ruokkija. Myös tällaiset järjestelyt edellyttävät luottamusta.

## *Itse tehden, yhdessä voimaantuen*

Omatoimisuus, itse tekeminen ja itsemääräämisoikeus ovat keskeisiä kodin ulottuvuuksia, ja tärkeässä asemassa myös asukkaiden yhteistoiminnassa. Monelle on tärkeää mahdollisuus vaikuttaa omaan asumiseen mahdollisimman laajasti. Tämän tavoitteen puki sanoiksi berliiniläisen Werkpalast -talon asukas: ”haluan asua ympäristössä, jota voin itse määrittellä ja muovata”. Asuinympäristön määrittely ja muovaus tässä tapauksessa eivät viittaa ainoastaan asunnon tiloihin tai muihin fyysisiin ominaisuuksiin, vaan vahvasti myös asumiskulttuuriin, asuintaloa koskeviin yhteisiin valintoihin ja tapaan olla vuorovaikutuksessa muiden kanssa. Siten haastatetuille asukkaille vastaus omatoimisuuteen ja itsemääräämisoikeuteen ei ollut itsenäisesti toimiva omakotitalo, vaan asumisen järjestäminen vuorovaikutuksessa muiden kanssa. Omatoimisesti ja itsenäisesti, mutta yhdessä.

Asioiden konkreettinen itse ja yhdessä tekeminen koettiin mielekkääksi ja itsessään arvokkaaksi. Esimerkiksi puutarhanhoito, lumityöt tai muut pihatyöt ovat osalle mieluisia askareita, eivät vain lopputuloksen vaan ennen kaikkea tekemisen muodossa. Yhteistoiminta voi tarjota yksilölle myös tarpeellisuuden ja oman tekemisen merkityksellisyyden kokemuksia. Kokemus siitä, että minun panokseni talon asioiden hoitoon ja kanssa-asujien hyvinvointiin on tärkeä, voi olla hyvin merkityksellistä ja voimaannuttavaa.

Suurempien projektien yhdessä toteuttaminen voi olla ryhmää kollektiivisesti voimaannuttava kokemus. Erilaiset laajemmallekin yleisölle avoimet tapahtumat, paikallisen viljelijän kanssa ylläpidetty kumppanuusmaatalous tai yhteistilojen tai koko talon suunnitteluun ja toteutukseen osallistuminen ovat esimerkkejä tällaisesta. Voimaantuminen nousee tärkeään rooliin myös kestävän elämäntavan ja yhteisöasumisen suhdetta tutkineen Meltzerin (2005, 153–157) esittämässä ”yhteisön voimaantumisen mallissa”. Meltzerin mukaan olosuhteet (*circumstance*), kuten talon arkkitehtuuri sekä esimerkiksi energia- ja jätehuollon organisointi, houkuttelevat ja tukevat asukkaiden välistä vuorovaikutusta (*interaction*). Vuorovaikutus, kuten yhteisesti sovitut toimintatavat ja hyvien käytäntöjen jakaminen ja toisilta oppiminen, puolestaan tukee ryhmän jäsenten välisten suhteiden (*relationship*) kehittymistä ja luotta-

muksen syntymistä. Hyvät suhteet mahdollistavat tilojen ja esineiden jakamisen sekä yhteisön tarjoaman tuen vaihtoehtoisillekin elämäntapa-  
valinnoille. Tämä osaltaan vaikuttaa asukkaiden sitoutumiseen (*engagement*), mikä ilmenee vastuuntuntona ja omien ja yhteisten tekojen merkityksellisyytenä. Näiden neljän osatekijän (olosuhteet, vuorovaikutus, naapuruussuhteet ja sitoutuminen) muodostamassa mallissa keskeistä on yhteisöllisen asumistavan mahdollistama voimaantuminen, jossa asukkaat kokevat hallitsevansa asumistaan, ja jossa omilla ja yhteisillä teoilla ja valinnoilla koetaan olevan merkitystä.

### *Elämää kodin seinien ulkopuolella*

Osa toiminnasta, kuten kirjallisuuspiirit, lastenhoitorinki tai asukaskoukukset voivat pyöriä asukkaiden yksityisissä kodeissa, mutta pääsääntöisesti aktiivinen yhteistoiminta edellyttää yhteiskäyttöistä tilaa. Useimmissa aineiston asuinkehteissa yhteistoiminnan tavoitteet oli otettu huomioon taloa rakennettaessa, ja asukkailla oli käytössään yhteistiloja. Lähes kaikissa yhteisiä tiloja sai hetkellisesti varata yksityiskäyttöön, tyyppillisesti omiin juhliin ja vieraiden majoittamiseen. Yhteisen tilan koettiinkin laajentavan kodin rajoja ja toiminnallisuutta. Hollantilaisessa Het Punt -talossa haastatellut naapurukset kiteyttivät: ”Kotimme on isompi kuin talomme”. Yhteistila koettiin tärkeäksi myös siksi, että se on olemukseltaan neutraalimpaa kuin asukkaiden yksityinen tila, ja siten sopivaa yhteiseen toimintaan. Joillekin yhteiset tilat mahdollistivat tilojen, esimerkiksi saunan tai vierashuoneen, jättämisen pois yksityisestä asunnosta.

Yhteistiloja suunnitellessa on hyvä huomioida tilojen monikäyttöisyys ja pitemmän ajan muuttuvat tarpeet. Esimerkiksi helsinkiläisessä, Koti Kaupungissa -yhdistyksen rakennuttamassa Malta-talossa keittiö ja ruokailutila on sijoitettu kivijalkaan siten, että on mahdollista, niin haluttaessa, erottaa tilat ravintolaksi (Korpela 2014,69). Varsin innovatiivista tilankäyttöä edustavat suomalaiset 1980–90-luvulla rakennetut asuinyhteisöt, joissa yhteiset tilat on keskitetty erilliseen, pihapiirissä keskeisellä paikalla sijaitsevaan yhteistaloon. Yhteistalo on päiväaikaan päiväkotikäytössä, ja iltaisin ja viikonloppuisin asukkaiden yhteistiloina. Näin toimii esimerkiksi Tuulenkyliä Jyväskylässä ja Kotipehku Tamperella.

### Taulukko 3. Lukijalle pohdittavaksi

- Aina tarvittavia yhteisiä tiloja ei ole. Monesta talosta kuitenkin löytyy joitain tiloja, joita voidaan hyödyntää yhteistoiminnassa. Taipuisiko esimerkiksi saunan pukuhuone pilates-tilaksi tai asukaskokousten käyttöön? Entä varastotila verstaaksi tai piha yhteisten juhlien areenaksi? Olisiko taloudellisesti mahdollista ottaa kivijalan liikehuoneisto asukkaiden yhteiskäyttöön?

Vinkki:

- Tilojen monikäyttöisyyteen kannattaa panostaa. Toiminnaltaan erikoistuneet ja käyttäjämäärään nähden laajat tilat saattavat ajan myötä muodostua taakaksi ylläpidon ja kustannusten näkökulmasta. Helposti saavutettava, esteetön ja mahdollisesti pienempiin osiin jaettava monitoimitila keittotilalla ja wc:llä mahdollistaa jo paljon. Monikäyttöisyyden näkökulmasta tilojen hyvä ääneneristys on erittäin tärkeää. Huono ääneneristävyys saattaa estää muuten käyttökelpoisen tilan hyödyntämisen.

## Lopuksi

Yhteistoiminnalla on parhaimmillaan laajoja asumiseen ja hyvinvointiin liittyviä ulottuvuuksia. Konkreettinen vuorovaikutus ja yhdessä tekeminen on arvokasta jo itsessään. Yhteistoiminta voi toimia alustana asukkaiden keskinäisen yhteenkuuluvuuden, luottamuksen ja turvallisuuden tunteen syntymiselle. Arjen toimintojen yhteinen organisointi voi tuoda helpotusta ajankäytön haasteisiin ja tehdä asumisen arjesta helpompaa ja hausempaa. Osa asukkaista kertoo myös tärkeästä tarpeellisuuden kokemuksesta, minkä yhteistoiminta ja naapurien yhteiseksi hyväksi tekeminen synnyttävät. Vahvimmillaan yhdessä tekeminen on voimaannuttavaa.

Yhteistilat vaikuttavat yhteistoiminnan järjestämisen mahdollisuuksiin, mutta vielä merkittävämpi rooli on asukkaiden halulla järjestää yhteistoimintaa sekä asukkaiden päätöksenteon ja keskustelun fooru-

meilla. Toimivat naapuruussuhteet ja yhteinen toiminta syntyvät niitä tietoisesti rakentamalla.

## Lähteet

- Dahlström, Marja & Minkkinen, Sirkka 2009: *Loppukiri. Vaihtoehtoista asumista seniori-iässä*. Helsinki: WSOY.
- Grip, Elsa & Sillén, Ingrid (toim.) 2007: *Gemenskap och samarbete. Att bygga och bo i kollektivhus*. Tukholma: SABO.
- Helamaa, Anna & Pylvänen, Riikka 2012: *Askeleita kohti yhteisöasumista. Selvitys yhteisöasumisen muodoista ja toteuttamisesta*. Tampere: Tampereen teknillinen yliopisto.
- Jakobsen, Peter & Gutzon Larsen, Henrik 2019: An alternative for whom? The evolution and socio-economy of Danish cohousing. *Urban Research & Practice*, 12:4, 414–430.
- Jolanki, Outi & Vilkkö, Anni 2015: The Meaning of a “Sense of Community” in a Finnish Senior Co-Housing Community. *Journal of Housing for the Elderly*, 29:1-2, 111–125.
- Korpela, Salla 2014: *Yhteinen talo. Ryhmärakennuttamisen ja yhteisöasumisen Pohjoismainen malli*. Helsinki: Into Kustannus.
- Kosonen, Ulla – Niinikangas, Vesa & Silvennoinen, Martti 2005: *Kotona pihalla. Kaksikymmentä vuotta yhteisöasumista*. Turku: Enostone.
- Laine, Markus – Helamaa, Anna – Kuoppa, Jenni & Alatalo, Elina 2020: Bricolage in Collaborative Housing in Finland: Combining Resources for Alternative Housing Solutions. *Housing, Theory and Society*, 37:1, 101–117.
- Lehtonen, Heikki 1990: *Yhteisö*. Tampere: Vastapaino.
- Meltzer, Graham 2005: *Sustainable Community. Learning from the cohousing model*. Trafford.
- Norrby, Eva & Bouchier, Gwen 2010: Conflicts and Antidotes. Workshop 15. Teoksessa: Vestbro, Dick Urban (toim.) *Living together – Cohousing Ideas and Realities Around the World*. Stockholm: Division of Urban and Regional Studies, Royal Institute of Technology.
- Paavolainen, Taru 2021: *Yhteinen arki. Opas ikääntyneiden yhteisölliseen asumiseen*. Asumisen rahoitus- ja kehittämiskeskus (ARA) & Keski-Suomen sosiaalialan osaamiskeskus Koske.
- Puustinen, Sari 2010: Asumisen arvot ja tavoitteet. Teoksessa Norvasuo, Markku (toim.) *Asutaan urbaanisti! Laadukkaaseen kaupunkiasumiseen yhteisellä kehittelyllä*. Espoo: Aalto-yliopisto.

- Vaattovaara, Mari – Saarimaa, Sini & Pelsmakers, Sofie 2021: Uusien mikro-asuntojen tuotanto on Suomessa kestävämmän suurta. *Urbaria Summaries Series 09/2021*.
- Vestbro, Dick Urban 2010: Concepts and terminology. Teoksessa: Vestbro, Dick Urban (toim.) *Living together – Cohousing Ideas and Realities Around the World*. Stockholm: Division of Urban and Regional Studies, Royal Institute of Technology.

# **Muuttuva asumisen ihanne – Koti yhteisöllisessä senioritalossa**

*Outi Jolanki*

ORCID: 0000-0002-6586-8551

## **Johdanto**

**U**sein sanotaan, että vanhat ihmiset haluavat asua omassa kodissaan ja että tutun kodin merkitys korostuu vanhetessa. Muuttohalukuudesta kysyttäessä monet vastaavat, että kotona asutaan niin kauan kuin mahdollista. Vaikka elämäntyö ei vanhetessa välttämättä muutu, kotiympyröissä kuluu iso osa ajasta. Omat tai puolison terveysongelmat voivat aiheuttaa sen, että arjen rutiinit keskittyvät kotiin ja lähiympäristöön, jolloin niiden merkitys korostuu. Toisaalta on niin, että harvat ihmiset asuvat samassa kodissa koko ikäänsä tai edes koko eläkeaikansa. Ikääntyvissä ja vanhoissa ihmisissä on niitä, jotka ovat muuttaneet useita kertoja elämänsä aikana, ja jotka ovat valmiita muuttamaan uudestaan myös vanhemmalla iällä.

Suurten ikäluokkien edustajat ovat lähtökohtaisesti aiempia ikäpolvia liikkuvampia puhumattakaan nuoremmista ikäluokista, joten voi odottaa liikkuvuuden ja muuttovalmiuden vain lisääntyvän tulevaisuu-



nessa. Yhtenäiskulttuurin liudentuminen ja kulttuurinen moninaisuuden lisääntyminen on merkinnyt elämäntyylien monimuotoistumista myös vanhempien ihmisten elämässä. Toistaiseksi erilaiset elämäntyyli ovat näkyneet vielä vähän asumisen monimuotoistumisena, mutta siinäkin suhteessa muutosta on tapahtumassa. Omistusasuminen omakotitalossa tai tavallisessa kerrostaloasunnossa ja asumispalveluiden piiriin muuttaminen avun tarpeen yleistyessä on edelleen yleisintä vanhimpien ikäluokkien keskuudessa, mutta senioriasumisen vaihtoehtoja on jo monenlaisia. On erilaisia omistusmuotoja, monisukupolvisia ja ikäspesifejä pientaloja, kerrostaloja ja kortteleita, sekä erilaisiin elämäntyyliin sovitettuja asumisen vaihtoehtoja. Punainen tupa ja perunamaa on edelleen joillekuille vetovoimaisin asumisen malli, mutta monenlaisia muita malleja mahtuu jo suomalaiseen asumisen sielunmaisemaan. Punainen tupa voi olla usean perheen koti ja perunamaa voi olla viljelylaatikoissa kerrostalon yhteispihalla.

Viime vuosina kiinnostus uudenlaisia senioriasumisen muotoja kohtaan on voimakkaasti lisääntynyt niin kansalaisten oman aktiivisuuden kuin kuntien ja valtion panostuksen ansiosta, mikä on johtanut myös rakennuttajien ja sijoittajien lisääntyneeseen kiinnostukseen. Kehitys Suomessa seuraa kansainvälisiä trendejä, joissa lisääntyvä kiinnostus kohdistuu ikäystävällisten asuntojen sijasta kokonaisten ikäystävällisten asuin ympäristöjen rakentamiseen. Suomessa senioriasumisen malleja ja niissä asuvien henkilöiden lukumääriä ei tilastoida erikseen, mutta erilaisista lähteistä saadut tiedot kertovat, että uusien senioriasumisen mallien kohteet ja asukasmäärät lisääntyvät koko ajan. Lähes kaikkia näitä uusia senioriasumisen malleja luonnehtii pyrkimys yhteisöllisyyden vahvistamiseen, ja niihin kohdistuu paljon odotuksia paremmasta elämästä niin asukkaiden kuin yhteiskunnan taholta.

Yhteisöllisen asumisen mallien lisääntyminen kytkeytyy pitkäaikaiseen yhteiskunnalliseen kehitykseen Euroopassa ja muissa maissa (Evans 2009; Labit 2015). Niin sanottu yhteisöllisyyden nousu on Suomessakin näkynyt viimeisen vuosikymmenen niin politiikkateksteissä, palveluiden kehittämisessä kuin kansalaisyhteiskunnan keskusteluissa (Kangaspunta ym. 2011). Yhteisöllisyys ei siis ole uusi ilmiö, vaikka julkisuudessa se usein näyttäytyykin ratkaisuna kaikenlaisiin ajankohtaisiin yhteiskunnallisiin ja yksilöllisiin sosiaalisiin ongelmiin.

Tässä luvussa tarkastelen sitä, miten seniorien asumisyhteisöjen viime vuosien nopea lisääntyminen kytkeytyy yhteiskunta- ja hoivapolitiiseen kehitykseen sekä kuvaan lyhyesti yhteisöllisen senioriasumisen malleja Suomessa. Tekstissä tarkastelen myös sitä, miten yhteisöllinen asuminen suhteutuu tavallisessa yksityiskodissa asumiseen ja millaisia kokemuksia asukkailla on asumisyhteisöstä. Käytän tekstissä termiä *senioriasuminen*, koska senioritalot ovat ikärajoitettua asumista joiden alaikäraja on yleensä joko 48 tai 55. Senioriasuminen-termi kattaa siis ikääntyville eli keski-ikäisille ja eläkeikäisille suunnatun asumisen. Ikäryhmistä puhuttaessa *vanhemmat ihmiset* termi viittaa sekä keski-ikäisiin että eläkkeellä oleviin vanhimpiin ikäluokkiin. Käytän tekstissä myös käsitteitä *yhteisöllinen asuminen* ja *seniorien asumisyhteisö*, ja mainitsen joitain esimerkkejä *seniorien yhteisöasumisesta*. Yhteisöllinen asuminen on kattokäsite, joka kattaa monia erilaisia asumisen malleja, joissa keskeisiä piirteitä ovat niin asukkaiden välinen yhteistyö kuin myös asukkaiden ja muiden ulkopuolisten toimijoiden yhteistyö asumisprojektin toteuttamisessa. Yhteistyö on siten koordinoitua toimintaa yhteisen tavoitteen saavuttamiseksi (Czischke ym. 2020). Yhteistyö ja yhteinen toiminta voi olla mukana alusta lähtien suunnittelun ja rakentamisen aikana ja jatkua jokapäiväisenä yhteisten asioiden hoitamisena ja hallinnointina. Yhteistyön määrä ja tavat sekä omistus- ja hallinnointisuhteet voivat vaihdella, mutta keskeisenä elementtinä pysyy asukkaiden välinen yhteistyö, tiiviit kontaktit sekä yhteiset tavoitteet ja motivaatio yhdessä toimimiseen. (Czischke ym. 2020.) Yhteisöasuminen (*co-housing, cohousing*) puolestaan viittaa tiukemmin rajattuun asumisen malliin, jossa asukkaat ovat keskeisiä toimijoita aina ideoimisesta ja rakennuttamisesta alkaen, ja jossa he säilyttävät keskeisen roolin yhteisöjen toiminnassa päätöksentekijöinä, päivittäisen arjen pyörittämisessä ja hallinnoimisessa myös asumisen aikana. Yhteisöasumista luonnehtii jokin yhteinen päämäärä, kuten tietty elämäntyyli, arvomaailma tai/ja ideologia, joka ohjaa rakentamista ja yhteisöjen arkea. (Falkensternje Beck 2020.) Siinä missä yhteisöllistä asumista luonnehtii yhteyksien ja yhteistyön rakentaminen yhteisön asukkaiden sekä yhteisöjen ulkopuolisten toimijoiden kesken, yhteisöasuminen keskittyy enemmän yhteisön sisäiseen toimintaan ja yhteyksiin (Czischke ym. 2020). Yhteisöllisen asumisen määritelmä kuvaa hyvin Suomessa toteutettuja yhteisöllisen senioriasumisen malleja, joita

on todella monenlaisia. Suomalainen seniorien yhteisöasuminen ei kuitenkaan täysin sovellu edellä mainittuun määritelmään, koska toiminta niissä suuntautuu osittain myös yhteisöjen ulkopuolelle esimerkiksi ulkopuolisille avoimien tilaisuuksien kautta. Kuvaan jäljempänä joitakin seniorien yhteisöasumisen esimerkkejä, mutta pääosin tarkastelu keskittyy yhteisöllisen senioriasumisen malleihin.

## **Paikallaan ikääntyminen ja muuttaminen**

”En lähde kotoani kuin jalat edellä” tai ”saavat kantaa minut ulos” ovat tuttuja lausahduksia, kun vanhemmilta ihmisiltä kysytään muuttohalukkuudesta (Jolanki 2015, 2016). Yleinen käsitys onkin, että vanhat ihmiset haluavat asua omassa kodissaan ”loppuun saakka”, ja että tutun kodin merkitys korostuu vanhetessa. Omien tai puolison terveysongelmien seuraus on usein se, että aikaa vietetään paljon kodissa ja lähiympäristössä ja siksi asunnon ja lähiympäristön kodikkuus, esteettömyys ja saavutettavuus korostuvat. Kodilla ja lähiympäristöllä on tärkeä merkitys hyvinvoinnille kaiken ikäisillä, mutta iäkkäillä ihmisillä elämänpiirin kaventuminen korostaa tätä yhteyttä (Kearns ja Andrews 2005).

Kansainvälisesti ja Suomessakin iäkkäiden ihmisten asumista onkin tarkasteltu eniten niin sanotun paikallaan ikääntymisen (*ageing in place*) tavoitteen valossa (Bigonnesse ja Chaudhury 2020). Maailman terveysjärjestön (WHO 2002) hahmottelemasta paikallaan ikääntymisen ideasta on tullut politiikkatavoite, jonka taustalla on kaunis ajatus vanhojen ihmisten oikeudesta jatkaa asumista omassa tutussa kodissa silloinkin, kun terveys heikkenee ja palvelutarpeet lisääntyvät (Means 2007). Hoi-vapolitiikan näkökulmasta paikoillaan ikääntyminen ja palvelujen tuominen kotiin lykkää tarvetta muuttaa kotoa palveluasumisen piiriin (STM 2020). Kysyttäessä muuttohalukkuutta monet ymmärtävät muuttamisen tarkoittavan vanhan kodin jättämistä ja palvelutaloon muuttoa, johon vastataan kielteisesti (Jolanki 2015; 2016). Koti näyttäytyy silloin jatkuvuuden edustajana ja vastakohtana suurelle elämänmuutokselle, joka palvelutaloon muutto useimmille on. Kodilla on monia merkityksiä ja useimmille kodin keskeinen merkitys on oma paikka, jonne on pääsy vain valituilla ihmisillä. Kotiympäristön tuttuus ja mahdollisuus

kontrolloida sitä kenellä sinne on pääsy luo turvallisuuden tunnetta. Sanonnat ”oma tupa oma lupa” ja ”kotini on linnani” kertovat rajojen ja kontrollin säilyttämisen merkityksestä. Koti on monille keskeinen identiteetin lähde ja erityisesti silloin kun samassa kodissa ja samalla alueella on asuttu pitkään kenties vuosikymmeniä (Clough ym. 2004). Pitkän asumisen myötä kodista ja kotiympäristöstä tulee paikka, jossa elämän keskeiset asiat ovat tapahtuneet. Koti symboloi minän ja elämän jatkuvuutta ja erityisesti vanhetessa erilaisten elämänmuutosten, kuten lasten kotoa lähdön ja leskeytymisen myötä kodin merkitys tuttua ja turvallisenä muistojen paikkana vain korostuu (Chaudhury ja Rowles 2005; aiheesta myös tämän kirjan luvussa Kodin tärkein paikka). Pitkäaikainen koti ja lähiympäristö on oma paikka, jonne kokee kuuluvansa ja jossa on omiensa joukossa. Palvelutaloon muutto merkitsee monille siirtymistä vieraaseen paikkaan muiden määräysvallan alle ja sitä kautta oman paikan, oman päätösvalan ja identiteetin menetystä. Palvelutalot ja vastaavat laitosasumisen paikat näyttävät tästä näkökulmasta niin sanottuina ei-paikkoina (*non-places*), jotka eivät ole asukkailleen merkityksellisiä samalla tavoin kuin oma koti. (Milligan 2009.)

Toisaalta viime vuosina paikallaan ikääntymisen politiikkaa on myös kritisoitu monesta syystä. Koti ei ole kaikille turvallinen kotisatama (Clough ym. 2004; Vilkkö 2010). Kotiin voi liittyä ikäviikin muistoja ja erityisesti terveyden heiketessä ja yksin eläessä kodista voi tulla turvaton paikka (Tedre 2006; Vilkkö 2010). Graham Rowlesin klassinen tutkimus (1978) kuvaa sitä, miten terveysongelmien ja esteellisen ympäristön ja riittämättömän avun vuoksi kodista voi tulla vankila. Rowlesin edelleen ajankohtainen sanoma on se, että vanhuus tai terveysongelmat itsessään eivät sulje ketään oman kotinsa vangiksi, vaan asuinympäristö estää tai mahdollistaa kodista lähtemisen ja osallistumisen yhteisön toimintaan. Paikallaan ikääntymisen politiikkaa on viime vuosina kritisoitu myös yhä enemmän siitä, että siinä huomio kiinnittyy elämään omassa asunnossa neljän seinän sisällä. Vanhojen ihmisten tarpeet ja mahdollisuudet osallistua kodin ulkopuoliseen elämään ovat paikoillaan ikääntymisen politiikassa jääneet lähes täysin huomiotta. Kritiikille on antanut pohjaa tutkimustieto siitä, että iäkkäiden ihmisten niin fyysiselle, psyykkiselle kuin sosiaaliselle hyvinvoinnille on erittäin tärkeää liikkuminen oman kodin ulkopuolella, kodin ulkopuolisiin harrastuksiin osallistu-

minen ja luonnossa liikkuminen sekä asioiden hoito omatoimisesti ja muiden ihmisten tapaaminen (Finlay ja Kobayashi 2018; Gardner 2011; ks. myös tämän kirjan luku Koti ja toimintakyky). Paikallaan ikään-  
tymisen politiikka onkin epäsuorasti ja epäilemättä tahattomasti tukenut kuvaa iäkkäistä ihmisistä, joiden elämässä keskeistä on terveysongelmat, hoivan ja palveluiden tarve, koti, perheenjäsenet ja mennyt elämä. Elämää leimaa muuttumattomuus ja muuttumattomuuden ylläpitäminen palveluiden turvin tuottaa hyvinvointia. Lisäksi vanhempien ihmisten asumisen kysymykset ja heitä koskeva yhteiskunta- ja asuntopoliitiikka on keskittynyt niihin, jotka tarvitsevat erilaisia palveluita ja jotka ovat joko kotihoidon tai asumispalveluiden piirissä.

Suuri enemmistö (yli 90 %) 75-vuotiaista ja sitä vanhemmista asuu kuitenkin omassa kodissaan itsenäisesti ja pieni osa heistä kotipalveluiden ja läheisten tuella (Tilastokeskus 2020). Suuri osa tavallisen asumisen piirissä olevista kansalaisista on siten jäänyt asunto- ja vanhuspoliittisen keskustelun sivuosaan. Viime vuosina ikäystävällisten senioritalojen ja asumisympäristöjen rakentaminen on kuitenkin lisääntynyt. Kehitykseen ovat vaikuttaneet niin aktiiviset seniorit itse kuin kolmannen sektorin ja yksityisten rakennuttajien herääminen huomaamaan seniorien asumistarpeet. Lisäksi julkisella puolella erityisesti ympäristöministeriössä toteutetut kehittämishankkeet ovat tarjonneet institutionaalisen kontekstin ja rahoitusta kuntien ja kolmannen sektorin ikäystävällisten asumisympäristöjen ja asumisen vaihtoehtojen kehittämiseksi (Ympäristöministeriö 2023). Kaikki tämä kehitys linkittyy mielestäni lisääntyneeseen ymmärrykseen siitä, että koti ja hyvä elämä kotona ei merkitse vain asuntoa ja neljän seinän sisällä elämistä. On nähty, että myös vanhemmille ihmisille koti ja kotiympäristö merkitsee asunnon lisäksi lähiympäristöä kaikkine materiaalisine ja sosiaalisine elementteineen.

Muuttohalukkuuden suhteen ihmiset jakautuvat niihin, jotka eivät halua muuttaa koskaan, niihin, jotka pitävät muuttoa mahdollisena tulevaisuudessa ja niihin, jotka ovat muuttaneet eläkkeelle jäätyään ja heistä jotkut jopa useita kertoja (Jolanki 2016). Muuttosyissä korostuu vanhempien ihmisten heterogeenisyys ja erilaiset tarpeet, toiveet ja resurssit. Oman tai puolison terveyden heikkenemisen ennakointi vaikuttaa selvästi iäkkäiden ihmisten asumisen ja tulevaisuuden suunnitelmiin (Clough ym. 2004; Jolanki 2016; 2021). Vanhustyön keskusliiton äsket-

täinen kysely osoitti, että vanhemmilla ihmisillä on halukkuutta muuttaa. Erityisesti halutaan muuttaa ympäristöön, joka on esteetön, lähellä palveluita ja tarjoaa siten lupauksen omatoimisesta arjesta terveysongelmien lisääntyessäkin (Vaarama 2022). Toisaalta arjen ja asumisen valintoja ohjaavat muutkin kuin terveysasiat ja monien tavoitteena on elämän leppoistaminen (*downsifting*) vanhetessa (Clough ym. 2004). Tällöin etsitään ehkä asuntoa, joka on helpommin hoidettava omakotitalon jälkeen ja jossa erilaiset palvelut ovat helposti ulottuvilla. Asumisen helppouden myötä vapautuu enemmän aikaa sosiaalisille suhteille ja erilaisille harrastuksille (Jolanki 2021). Toisaalta yksinasuvien toiveissa on usein sosiaalisesti aktiivinen elämä ja yksinäisen vanhuuden välttäminen muuttamalla ympäristöön, jossa voi helposti tavata muita ihmisiä (Jolanki 2021; Jolanki ja Vilkkö 2015). Monilla eläkeikää lähestyvillä ja eläkkeellä olevilla on kiinnostusta uudenvälisiin asumisen muotoihin, jotka sijoittuvat tavanomaisessa yksityiskodissa asumisen ja palveluasumisen välimaastoon. Tarvetta on erityisesti asumisen muodoista, jotka tarjoavat sosiaalista toimintaa ja yhteistä tekemistä enemmän kuin tavanomaiset asuintalot. (Oosi ym. 2020.) Erilaisia uusia asumisen kohteita markkinoidaan usein yhteisöllisyyden lupauksella. On kuitenkin ongelmallista, mikäli markkinoinnissa ei kerrota millä keinoin yhteisöllisyyttä luodaan ja miten sen toimivuutta arvioidaan ajan kuluessa. Vaarana on, että yhteisöllisyys pelkistyy kapeasti yhteisten tilojen olemassaoloksi ja yhteiseksi toiminnaksi, johon osallistuu vain osa asukkaista.

## **Kotona vai yhteisössä ikääntyminen?**

Vanhuspolitiikan tavoitteissa on viime vuosina huomioitu tutkimustuloksia, jotka osoittavat vakuuttavasti laajemman elinympäristön ja sosiaalisten suhteiden tärkeyden hyvinvoinnille ja mahdollisuudelle elää itsenäistä elämää ja hoitaa omatoimisesti asioitaan ikääntyessä. Paikallaan ikääntymisen politiikkaa onkin sisällöllisesti laajennettu koskemaan myös kodin ulkopuolinen ympäristö ja kodin ulkopuoliset sosiaaliset suhteet ja toiminnot. On paikallaan puhua *paikassa vanhenemisesta* paikallaan vanhenemisen sijasta (Vilkkö 2010). Samanlaiseen vanhempien ihmisten ja vanhuusajan elämää koskevien mielikuvien laajentamiseen

tähtää myös paikallaan ikääntymisen (*ageing in place*) termin korvaaminen yhteisössä ikääntymisellä (*ageing in community*) ilmaisulla (Phillips 2018; Cutchin 2018). Yhteisössä ikääntyminen -ilmaisu nostaa esille kodin ja asunnon lisäksi asuinympäristön sosiaaliset ja materiaaliset piirteet, mikä on tärkeä merkityksen laajennus paikallaan ikääntymisen tematiikkaan.

Seuraavaksi käyn keskustelua paikassa ikääntymisestä nimenomaan jälkimmäisessä yhteisössä ikääntyminen mielessä. Sivuan tekstissä palveluasumista ja asumispalveluita, mutta niihin liittyvä keskustelu ei ole tämän luvun keskiössä. Senioritalot ja seniorien asumisyhteisöt eivät ole palveluasumista eikä niiden toiminta liity välttämättä mitenkään iäkkäille tarjottaviin sosiaali-, terveys- tai asumispalveluihin, vaikka tällainen käsitys on yleinen. Asukkaiden ikä vaihtelee työssäkäyvistä keski-ikäisistä eläkkeellä oleviin vanhoihin ihmisiin eivätkä asukkaat ole välttämättä hoiva- tai asumispalveluiden tarpeessa tai käyttäjiä. Asukkaat asuvat asunnoissaan itsenäisesti ja he voivat saada kotihoidon palveluita kotiinsa. Asukkaat ovat voineet sopia yhteistoiminnasta palvelujen tilaamisessa ja joissain yhteisöissä on tehty sopimus yksityisen palveluntuottajan kanssa, joka tarjoaa hoivapalveluita asukkaille. Joissain tapauksissa talon sisältä on myös voitu vuokrata tiloja hoivapalveluyrittäjille. Hoiva- ja asumispalveluiden tarjoaminen seniorien asumisyhteisöjen kylkiäisinä ei välttämättä liity mitenkään yhteisöjen toimintaan, mutta niiden saatavuus voi kuitenkin lisätä asukkaiden turvallisuuden tunnetta ja sitä kautta parantaa hyvinvointia.

### *Seniorien asumisyhteisöjen malleja – asumisyhteisöistä yhteisöllisiin senioritaloihin*

Yhteisöllisyydestä toivotaan parannuskeinoa monenlaisiin sosiaaliin ongelmiin ja toisaalta vanhemmat ihmiset ovat itsekin heränneet pohtimaan omia asumisen vaihtoehtojaan vanhuuden asuinympäristön suhteen. Kansainvälisiä esimerkkejä yhteisöllisestä asumisesta, mukaan lukien seniorien yhteisöllinen asuminen, on viljalti viimeisten parin vuosikymmenen ajalta. On vaikea sanoa mistä maasta tai keiden toimesta seniorien asumisyhteisöjä lähdettiin kehittämään omalla yhteisöllisen asumisen muotonaan, mutta Hollanti ja Yhdysvallat olivat ensimmäisiä maita tässä kehityksessä (Glass 2009). Viime vuosina on nähty

muiden Euroopan maiden, Australian ja joidenkin Aasian maiden ottavan mallia Hollannista ja alaa koskeva kehitys- ja tutkimustyö on lisääntynyt valtavasti. Suomessa seniorien yhteisöllisen asumisen uranuurtajana voi pitää helsinkiläisen Loppukiri-asumisyhteisön valmistumista vuonna 2005 (Dahlström ja Minkkinen 2009). Senioreiden asumisyhteisöjen kuten Loppukirin ja myöhemmin toteutetun Kotisataman (Helsinki, 2015) ja Saarijärvelle rakennetun Omatoimi-yhteisön (2015) ideoijia, rakennuttajia ja hallinnoijia ovat tavalliset kansalaiset, jotka hoitavat kaiken yhteistyössä (Jolanki ym. 2017). Loppukirin ja Kotisataman taustayhteisönä on Aktiiviset Seniorit yhdistys, mutta yhteisöjen arkinen toiminta ja hallinnointi perustuu asuintalojen kaikkien asukkaiden yhteistyöhön. Perustajien tavoitteena on ollut ajatus luoda yhdessä asumisen muoto, jossa asukkaat voivat vaikuttaa omaan asumiseensa, ja joka tarjoaa mielekästä ja mielenkiintoista toimintaa, seuraa ja mahdollisuuksia käyttää omia voimavaroja, osaamista ja taitoja omaksi ja yhteiseksi hyödyksi (Dahlström ja Minkkinen 2009).

Yhteisöasuminen edellyttää asukkailta sitoutumista toimintaan ja tuo mukanaan monenlaisia käytännön tehtäviä (aiheesta myös tämän kirjan luvussa Koti yhteistoiminnan kenttänä). Esimerkiksi Loppukiri- ja Kotisatama-yhteisöissä asukkaat hoitavat hallinnoimisen, yhteisten tilojen ylläpidon ja siivouksen sekä yhteisillallisten valmistamisen asukkaiden muodostamien työporukoiden vuorotyönä (Jolanki ym. 2017). Monet iäkkäät ihmiset voivat kuitenkin epäröidä mukaan menoa ennakkoidessaan omia tai puolison terveysongelmia ja elämänmuutoksia (Jolanki 2021). Asumisyhteisöjen vaihtoehtoiksi on kehitetty kevyempiä yhteisöllisen asumisen malleja, joissa rakennettuja ja hallinnoija on yhdistys tai yksityinen yritys. Lisäksi asukkailla voi olla tukena yhteisökoordinaattori tai yhteisötalkkari ideoimassa ja koordinoimassa toimintaa asukkaiden tuella. Esimerkkejä moninaistumisesta ovat yli 48-vuotiaille tai yli 55-vuotiaille ikärajatut yhteisölliset kerrostalot, pientalojen muodostamat kylät, monisukupolviset yhteisökorttelit ja taiteilijayhteisöt (Jolanki ym. 2017; Oosi ym.2020). Czischke ym. (2020) hahmottelema jako yhteisöasumisen ja yhteisöllisen asumisen malleihin toteutuu myös suomalaisissa senioreille tarkoitetuissa asumisen yhteisöissä.

Monissa kunnissa on rakennettu tai rakenteilla erilaisia yhteisöllisyyttä ja ikäystävällisyyttä edistämään pyrkiviä kortteleita, asuinalueita



ja/tai asuintaloja. Niitä myös tuetaan valtion hankerahoituksella esimerkiksi Ympäristöministeriön asumisen kehittämishankkeiden kautta (Ympäristöministeriö 2022). Rakennuttajissa on sekä yleishyödyllisiä että yksityisiä rakennuttajia. Esimerkiksi Ilona-talot Jyväskylässä ovat Varttuneiden asumisoikeusasunnot JASOn rakennuttamia yli 55-vuotiaille tarkoitettuja asumisoikeustaloja. Tämän mallin suosiosta osoittaa, että kerrostaloista ensimmäinen valmistui jo vuonna 2014 ja useita muita on rakennettu Jyväskylän kaupungin ja lähikuntien alueelle, viimeisimpänä Kuokkalan lähiöön vuonna 2021. Yhteisöllisiä senioritalokortteleita on rakennettu myös usean rakennuttajan yhteistyönä, josta yksi esimerkki on Jyväskylän Palokassa kolmen kerrostalon kokonaisuus, joissa rakennuttajina ovat kaupunki (vuokra-asunnot), yksityinen rakentaja (omistusasunnot) sekä yleishyödyllinen toimija Jaso (asumisoikeusasunnot). Nykyisen senioritalorakentamisen monimuotoisuutta kuvastaa sekin, että yhdessä kerrostaloista yksityiselle hoivapalveluyritykselle on vuokrattu tiloja ympärivuorokautisen hoiva-asumisen järjestämiseen. Sukupolvien kortteli (vuodelta 2018-) Helsingin Jätkäsaaressa on puolestaan Setlementti-asuntojen, Asuntosäätiön ja HOAS:n yhteistyössä rakennuttama korttelikokonaisuus, joka edustaa monisukupolvista yhteisöllistä asumista, jossa eri sukupolvilla on omat asuntorakennukset ja niitä yhdistävä alakerta ja piha-alue.

Asumisyhteisöjen malleja erottaa toisistaan asukkaiden osuus kiinteistön hallinnoimisessa ja toiminnan suunnittelussa ja vetämisessä. Yhteisöasumisessa asukkaat ovat aina keskeisiä toimijoita, jotka hoitavat hallinnoimisen, yhteiset tehtävät, päätöksenteon ja tilojen ylläpidon yhdessä, kun taas kevyemmissä yhteisöllisen asumisen malleissa asukkaiden rooli vaihtelee hyvinkin paljon. Molempia malleja yhdistää asukkaiden säännölliset ja tiiviit kontaktit, tavoite asukkaiden osallisuudesta päätöksenteossa ja toiminnan suunnittelussa sekä yhteistilojen runsaus, joka luo edellytykset kohtaamisille ja yhteiselle toiminnalle. Useimmissa yhteisöllisen asumisen konsepteissa yhteistiloihin kuuluu oleskelutiloja, harrastushuoneita, pyykinpesuhuone, yhteiskeittiö tai ravintolatiloja, sekä ulkotiloissa yhteinen piha istuin- ja viheralueineen. Tiloja voidaan vuokrata myös ulkopuolisille toimijoille kuten kampaajille tai fysioterapeuteille.

Myös palvelutalojen toiminnan kehittämisessä yhteisöllisyyden vahvistaminen mainitaan usein. Viimeisimpänä konkreettisena esimerkkinä

tästä on vanhuspalvelulainsäädäntö. Useissa palvelutaloissa ja ympärivuorokautisen hoivan yksiköissä on valmiiksi yhteistiloja ja yhteistä toimintaa asukkaille. Jotkut hoivapalveluyrittäjät ovat palkanneet erikseen henkilöstöä organisoimaan harrastustoimintaa ja yhteisiä tapahutumia. Kiinnostava opiskelija- ja palveluasumista yhdistävä malli on peräisin Hollannista (Jolanki ym. 2017). Ensimmäisiä ja tunnetuimpia idean edustajia on Humanitas Deventerin palvelutalo (Humanitas Denventer 2023). Mallin ajatuksena on, että opiskelijat asuvat palvelutalossa pientä seurusteluelvoitetta tai työpanosta vastaan. Opiskelijat saavat edullisen asunnon, asukkaat nuorten seuraa ja molempien elämä rikastuu monisukupolvisista kohtaamisista. Suomessa on muutamia palvelutaloja Espoossa, Turussa ja Rovaniemellä, joissa mallia kokeillaan. Tämän mallin niin kuin muidenkin vastaavien innovaatioiden ajatuksena on luoda palvelutaloista kodinomaisempia ympäristöjä mahdollistamalla eri-ikäisten ihmisten kohtaamiset sekä myös avaamalla talojen tiloja muille ulkopuolisille toimijoille kuten erilaisille harrastusryhmille, urheiluseuroille tai musiikkiesityksille. Keskustelua voidaan käydä siitä, missä määrin ja ovatko palveluasumisen eri mallit yhteisöllisiä sanan varsinaisessa merkityksessä (vrt. Lehtola 1990). Osallisuus päätöksenteossa, yhteenkuuluvuuden tunne ja mahdollisuus vaikuttaa talon toimintaan, jotka ovat yhteisöllisyyden tärkeitä määrittäjiä, eivät ole palvelutalojen toimintaa ohjaavia tavoitteita. Välttämättä niiden toteutuminen ei ole edes mahdollista asukkaiden terveydentilasta riippuen.

## **Koti yhteisössä ja yhteisö kotina**

Kotia ja yhteisöllistä asumista ei voi ongelmitta tarkastella vastakkaisina asumisen vaihtoehtoina. Yksityinen koti, jossa asuu yksi tai kaksi henkilöä, on osa jotain perheyhteisöä, vaikka yhteisön jäseniä voikin olla vain kaksi tai muutamia, eivätkä kaikki välttämättä asu samassa asunnossa. Yhteisöjä on erilaisia, mutta useimmiten ne limittyvät muiden yhteisöjen kanssa. Asumisyhteisöt eivät yleensä perustu perheyhteisöön. Sen sijaan asumisyhteisö voi olla ideologinen, toiminnallinen, intressi- ja/ tai uskonnollinen yhteisö (Lehtonen 1990). Asukkaiden hyvinvoinnin kannalta keskeisiä kysymyksiä ovat kokevatko asukkaat asumisyhteisön

kodikseen ja lisääkö muutto asumisyhteisöön hyvinvointia. Keskeistä on myös se, onko asumisyhteisö hyvä yhteisö. Yhteisöllisyyden tunne (*sense of community*) syntyy siitä, että asukkaat tuntevat yhteenkuuluvuutta, luottavat toinen toisiinsa, tuntevat saavansa apua ja tukea muilta, olevansa merkityksellisiä yhteisölleen, voivansa luottaa muihin ja voivansa vaikuttaa oman yhteisönsä asioihin (McMillan ja Chavis, 1986). Myös seniorien asumisyhteisö voi olla asukkailleen kaikin puolin hyvä yhteisö, mutta on myös mahdollista, että yhteisöllisyyden ideaali toteutuu vain osittain tai ei ollenkaan (Jolanki 2021, Jolanki ja Vilkkö 2015). Vaikka yhteisöllinen asuminen tukee asukkaiden hyvinvointia, yhteisöt eivät aina vastaa kaikkien asukkaiden tarpeisiin (Glass 2016; Glass ja Vander Plaats 2013; Jolanki ja Vilkkö 2015).

Kodin ja yhteisön merkitykset ovat osin päällekkäisiä, mutta niissä on myös selkeitä eroja. Monille kodin keskeinen merkitys on oma paikka ja mahdollisuus kontrolloida sitä kuka kotiin saa tulla, ja se millaiselta kodissa näyttää ja keitä siellä asuu. Omassa kodissa asukas myös päättää ketkä tiloja käyttävät, miltä kodissa näyttää ja mitä siellä tehdään. Koti merkitsee monille myös jatkuvuutta. Asumisyhteisöjä luonnehtivat osittain samat ja osittain eri asiat. Kuten kotia myös hyvää yhteisöä määrittää asukkaiden mahdollisuus osallistua ja vaikuttaa päätöksentekoon, tulla kuulluksi ja otetuksi huomioon tasaveroisena toimijana (Lehtonen 1990). Kotiympäristössäkään elämä on perheenjäsenten välistä neuvottelua päätöksistä ja määräysvallasta. Hyvää yhteisöä luonnehtii myös keskinäinen apu ja tuki, toinen toisiltaan oppiminen, avoin keskustelu myös konfliktitilanteissa, erilaisten tarpeiden, toiveiden ja näkemysten hyväksyminen, sekä yhdessä toimiminen ja vastuunotto yhteisistä asioista ja yhteisön toiminnasta (Lehtonen 1990). Lisäksi tärkeää on yhteenkuuluvuuden tunne toisin sanoen se, että asukkaat tuntevat kuuluvansa johonkin ryhmään, jota voi kuvata myös yhteisyyden (me) tunteena (Lehtonen 1990). Kaikki edellä mainitut hyvän yhteisön kuvaajat kuvaavat yhtä lailla hyvää kotiympäristöä ja vuorovaikutusta siellä asuvien kesken.

Iäkkäät ihmiset viettävät usein suuren osan ajastaan kodissaan tai lähiympäristössä. Lähiympäristön tilat, niiden toimivuus kuin myös kohtaamiset muiden asukkaiden kanssa ovatkin heille asumisyhteisön keskeisiä tekijöitä. Toisaalta terveyden ja toimintakyvyn heikke-

neminen tai sen ennakointi merkitsee sitä, että asumisyhteisöltä toivotaan joustavuutta ja mahdollisuutta valita kuinka paljon ja millaisiin tehtäviin ja toimintaan asukas osallistuu (Jolanki 2021). Kangaspunta ym. (2011) on kirjoittanut modernista yhteisöllisyydestä ”yksilöllisenä yhteisöllisyytenä”, jossa yhteisön jäsenet haluavat mahdollisuuden valita missä määrin osallistuvat yhteisön toimintaan, mutta etsivät kuitenkin yhteyttä muihin ihmisiin ja haluavat kuulua suurempaan yhdessä toimivaan ja toisiaan tukevaan joukkoon. Senioriasumisyhteisöjen asukkaiden toive voida valita mihin ja missä määrin osallistuu ja kuinka paljon ottaa vastuuta yhteisön toiminnasta on mielestäni nähtävissä osoituksena tällaisesta yksilöllisen yhteisöllisyyden voittokulusta modernissa maailmassa. Samalla se liittyy kuitenkin myös siihen, että vanhempien ihmisten omassa kodissa asumisen ja muuttamisen suunnitelmia värittää aina terveyden heikkenemisen ennakointi ja tietoisuus käytettävissä olevan ajan rajallisuudesta. Seuraavassa tarkastelen joitakin keskeisiä hyvän asumisyhteisön ominaisuuksia ja niiden yhteyksiä tavanomaisessa yksityiskodissa asumiseen.

### *Vaikuttaminen ja osallisuus*

Yksityisessä kodissa asukkaita yhdistää useimmiten parisuhde tai sukulaisuus. Asumisyhteisössä on sen sijaan opeteltava jakamaan vaikutusvalta ja tekemään päätöksiä entuudestaan tuntemattomien ihmisten kesken. Hyvässä asumisyhteisössä asukkaat voivat vaikuttaa rakentamiseen, tiloihin ja niiden varusteluun, rahoitusratkaisuihin ja kustannusten jakautumiseen, siihen millaista yhteistä toimintaa tiloissa toteutetaan sekä siihen millä tavalla yhteisöä hallinnoidaan ja ylläpidetään. Lisäksi asukkaiden on yhdessä pystyttävä sopimaan vastuunjaosta ja velvollisuuksien jakautumisesta tasapuolisesti asukkaiden kesken (Jolanki ja Vilkkio 2015). Asumisyhteisössä leimallista on se, että kyseessä on konkreettinen tilallinen yhteisö, joka sijoittuu ja sijaitsee tietyssä paikassa ja yhteisö hallinnoi yhteisiä tiloja. Paikan ja tilojen materiaallinen luonne ohjaa tai suorastaan pakottaa asukkaat tekemään niitä koskevia ratkaisuja, toimimaan yhteistyössä niiden ylläpitämiseksi, kohtaamaan toisiaan tiloissa, sekä vetämään myös rajoja yksityisten ja yhteisten tilojen välille. Mikäli näissä asioissa epäonnistutaan tai ne toteutuvat vain osit-

tain, asumisyhteisö voi silti jatkaa toimintaansa, mutta se ei välttämättä palvele kaikkien asukkaiden tarpeita. Mahdollisuus osallistua päätöksentekoon ja saada oma äänensä esille on keskeinen osa hyvää asumisyhteisöä (vrt. Lehtonen 1990). Tavallinen ongelma, joka johtaa usein yhteisön hajoamiseen on klikkiytyminen ja päätöksentekovalan keskittyminen muutamien käsiin (Glass ja Vander Plaats 2013; Jolanki ja Vilkkio 2015). Asukkaat voivat kokea myös itse epäonnistuvansa jakamaan päätöksentekovaltaa ja vastuuta muiden kanssa (Jolanki ja Vilkkio 2015). Asumisyhteisöstä ei silloin muodostu kotia, vaan koti on oman asunnon seinien sisällä ja muu tila voidaan kokea epämiellyttäväksi vieraiden kanssa pakosta jaetuksi tilaksi.

### *Oma tila ja jaettu tila*

Koti merkitsee useimmille omaa tilaa, johon voi vetäytyä olemaan itsekseen tai perheen ja läheisten kanssa. Keskeistä monille on kontrolli siitä, että oma koti on tila, jonne kuka hyvänsä ei voi tulla vaan kodin omistaja päättää kenet päästää sisään. Hoivatutkijat ovatkin kuvanneet kotipalveluiden yhdeksi isoksi ongelmaksi tämän kontrollin menetyksen. Hoivatyöntekijät voivat tulla sisään omilla avaimillaan ja siten asukkaan turvallisuuden tunne ja yksityisyys ja niiden myötä kodin tuntu katoaa (Milligan 2009; Valokivi ja Zechner 2009). Tässä kirjassa Riitta Granfeltin luku Koti yhteiskunnan marginaaleissa kuvaa sitä, miten tärkeää laitosasumisesta vapautuville on oma koti ja oma ovi eli mahdollisuus kontrolloida sisääntulijoita.

Asumisyhteisössä kysymys omista tiloista on vielä paljon monimutkaisempi. Asumisyhteisössä yhdistyy yksityinen asunto ja yhteiset puolijulkiset tilat, joskus myös talojen ulkopuolisille avoimet julkiset tilat. Yhteiset tilat ovat puolijulkisia asukkaiden yhteisessä käytössä olevia tiloja, kuten ravintolat, kerhohuoneet, pyykinpesuhuoneet ja kokoustilat. Nämä oman yksityisen tilan ja julkisen tilan väliin sijoittuvat tilat ovat kolmansia paikkoja (Alidoust ym. 2019), joissa asukkaat väistämättä kohtaavat toisiaan. Kolmannet paikat ovat julkisempia kuin koti mutta yksityisempiä kuin kaikille avoimet julkiset tilat. Asukkaiden on löydettävä yhdessä keinot toimia niissä kunnioittaen toistensa tilojen käyttöä. Joissain asumisyhteisöissä yhteisö voi tietoisesti pyrkiä avautumaan

ulospäin ja esimerkiksi ravintola tai piha voi olla avoinna myös yhteisön ulkopuolisille, jolloin näistä tiloista tulee toisen ja kolmannen paikan hybridejä. Yleensä kaupunkiympäristössä asuintalojen läheisyydessä puolijulkisina paikkoina pidetään kauppoja ja ostoskeskuksia ja julkisina paikkoina katuja ja puistoja, mutta näidenkin välinen raja on liukuva (Alidoust ym. 2019; Gardner 2011). Sekä puolijulkiset että julkiset tilat ja erityisesti lähellä sijaitsevat ja ilman autoa saavutettavat tilat ovat tärkeitä sosiaalisia tiloja, joissa tavataan tuttuja ja tutustutaan uusiin ihmisiin, ja jotka siten tukevat sosiaalista hyvinvointia (Alidoust ym. 2019). Asumisyhteisöt tarjoavat siten tavalliseen kerrostaloon tai omakotitaloon verrattuna paremmat mahdollisuudet sosiaalisen elämän ylläpitämiseen myös ikääntyessä.

Seniorien asumisyhteisöjä erottaa lisäksi muista yhteisöistä se, että niiden yhteyteen voidaan sijoittaa asumis- ja hoivapalveluyksiköitä. Nämä useimmiten yksityisten palveluiden tarjoajien tilat muodostavat omat saarekkeensa tavallisen asumisen tilojen sisälle. Ne ovat asumisyhteisön ulkopuolisten työntekijöiden työpaikkoja ja pääsyä tiloihin kontrolloivat työntekijät. Tieto hoivapalveluiden läheisyydestä voi tuottaa turvallisuuden tunnetta saatavilla olevasta avusta (Jolanki 2021). Tilat ovat silti erillään muiden asukkaiden tiloista ja edustavat symbolisesti siirtymää aikaan ja tilaan, jossa asukkaat eivät ole keskeisiä päätöksentekijöitä.

Yhteisöllisessä asumisessa asukkaat hallitsevat omaa asuntoaan, mutta yhteistilojen käytöstä päätetään yhdessä. Mikäli piha-alue tai muita tiloja on avattu ulkopuolisille edes asukkaat eivät itsestään selvästi voi vaikuttaa siihen keitä tiloissa oleskelee. Tiloissa on siis sopeuduttava toimimaan yhteistyössä, joskus muiden ehdoilla ja sietäen niitäkin ihmisiä, joista ei pidä. Käytännössä yhteisöjen arki onkin rajankäyntiä yksityisen, puolijulkisen ja julkisen tilan ja niissä toimivien ihmisten välillä. Aina suhteet eivät ole ongelmattomia ja mahdollisuus rajoittaa ei-toivottujen henkilöiden saapumista yhteisiin tiloihin voi johtaa yksityisyyden ja hallinnan tunteen menetyksiin. Rajaloukkauksia ja ristiriitoja esiintyy tavallisissa kerrostaloissa ja omakotialueilla, mutta siinä missä tavallisen asumisen piirissä asukkaat vain vetäytyvät omaan asuntoonsa ja omalle pihalleen, yhteisöasumisessa yhteiset tilat vievät suuren osan rakennuslatasta ja tonnistista. Lisäksi asumisen idea on yhdessä toimiminen, joten paradoksaali-

sesti toisten yksityisen tilan ja yksityisyyden tunteen kunnioittaminen on vielä tärkeämpää kuin tavallisissa asuintaloissa.

### *Tuttuus ja turvallisuus*

Asuinpaikan tuttuus ja turvallisuus liittyy läheisesti edellä käsiteltyyn omaan tilaan ja mahdollisuuteen päättää tai ainakin vaikuttaa siihen miltä kodissa näyttää ja mitä siellä tapahtuu. Asumisyhteisössä asukkaat hallitsevat omaa kotiaan ja omaa arkeaan oman asunnon seinien sisäpuolella, mutta heidän on luovutettava tietyissä asioissa päätösvaltaa muille ja toimittava yhteistyössä muiden kanssa, mikäli haluavat olla yhteisön jäseniä ja toteuttaa omia toiveitaan vaikkapa tilojen käytön suhteen. Päätöksenteossa on sovittava yhteen omat ja toisten asukkaiden toiveet, tarpeet ja näkemykset. Käytännössä päätöksenteko on sovittelua erilaisten näkemysten välillä ja suostumista kompromisseihin yhteisen hyvän eteen, mikä voi joko heikentää tai vahvistaa yksilön hyvinvointia. (Jolanki ja Vilkkonen 2015.) Mikäli yhteisössä syntyy konflikteja, joita ei pystytä ratkaisemaan neuvottelemalla, tai syntyy erilaisia pienempiä klikkejä, jotka taistelevat päätöksenteossa, on selvää, että yhteisöä ei koeta turvalliseksi ”meidän yhteisöksemme”. Konflikteja syntyy aina ihmisten välillä ja tilojen käyttö voi olla riidanaihe myös tavallisessa kodissa. Asumisyhteisöjen tavanomaista tiiviimmät suhteet, vaade osallistua yhteisten asioiden hoitamiseen ja yhteiset tilat lisäävät kuitenkin kohtaamisia puolituttujen tai vieraiden kanssa. Asioita on hoidettava yhdessä ja tiloja on käytettävä yhdessä niidenkin kanssa, joiden kanssa ei tunneta minkäänlaista yhteenkuuluvuutta tai myönteisiä tunteita (vrt. Evans 2009; myös tämän kirjan luku Koti yhteistoiminnan kenttänä). Asumisyhteisössä ei pysty elämään muista asukkaista täysin eristynyttä elämää kuten tavallisessa kerrostalossa asuessa, mikä on joillekuille vetovoimatekijä, mutta voi myös karkottaa yksityisyyttä arvostavia asukkaita.

Yksityiskodissa turvallisuuden tunne on yhteydessä myös tuttuihin ihmisiin, tavariin ja tiloihin, joihin vuosien tai vuosikymmenten ajan arjen rutiinit ja teot ovat jättäneet jälkensä. Ihmiset, tilat ja tavarat kantavat muistoja eletystä elämästä ja tukevat tunnetta elämän jatkuvuudesta. (Vilkkonen 2010). Tuttu naapurusto naapureineen ja totuttuine kävely- ja kulkureitteineen tukee myös turvallisuuden tunnetta ja on osa hyvin-

vointia (Gardner 2011). Tutut tilat ovat tärkeitä myös käytännön kannalta, koska niissä on helppoa toimia, vaikka näkö tai tasapainoaisesti ei olisi entisensä. Tuttuuden ja turvallisuuden tunne on tärkeä osa hyvinvointia erityisesti iäkkäillä ihmisillä silloin kun terveysongelmia alkaa ilmaantua. Uuteen asuntoon muutto merkitsee kaiken tämän jättämistä taakseen. Lisäksi vaikka läheiset ihmiset säilyvät samoina, heidänkin on löydettävä paikkansa uudessa asuinpaikassa.

Toisaalta monet asumisyhteisöjen asukkaat kokevat turvallisuuden-tunteen syntyvän muiden ihmisten läheisyydestä ja mahdollisuudesta tutustua muihin asukkaisiin. Asumisyhteisöille tyypilliset yhteiset tilat ja yhteinen asioiden hoitaminen antaa enemmän mahdollisuuksia tutustua muihin asukkaisiin kuin tavanomainen kerrostalo- tai omakotiasuminen (Evans 2009). Seniorien asumisyhteisössä asuvat korostavat eroa tavalliseen kerrostaloon ja sitä, että yhteisöllisessä talossa on ainakin mahdollisuus kohdata ja tutustua muita ihmisiä eikä jää niin helposti yksin. (Jolanki 2021; Glass 2009). Naapureiden tuttuus luo pohjaa turvallisuuden tunteelle kuten monet asukkaat toteavat. (Jolanki 2021; Jolanki ja Teittinen 2016.) Tavallisessa kodissa asuminen joko omakoti- tai kerrostalossa merkitsee tässä vertailussa sosiaalista eristäytyneisyyttä ja muuttamisen tavoitteena on välttää yksinäinen vanhuus kerrostaloasunnossa. Lisäksi myös omakotialueella asukkaat voivat vaihtua ja erityisesti iäkkäät ihmiset voivatkin tuntea entisen naapuruston vieraaksi, kun tutut naapurit muuttavat pois tai kuolevat ja uusia muuttaa tilalle.

### *Apu ja tuki*

Omassa yksityiskodissa voi toivoa saavansa apua läheisiltä ja sukulaisilta. Sosiaaliset suhteet voivat kuitenkin harventua silloin kun läheisiä ja ystäviä kuolee tai muuttaa palvelutaloon, tai oma terveys heikkenee ja arki supistuu kotiympäristössä olemiseen. Lisäksi yksin asuvien iäkkäiden määrä lisääntyy koko ajan eliniän nousun ja elämäntyylien muuttumisen myötä (Jamieson ja Simpson 2013). Kaikilla ei ole läheisiä perheenjäseniä, sukulaisia tai ystäviä, tai he asuvat kaukana. Asumisyhteisöihin kohdistuukin toiveita siitä, että painotus sosiaaliseen toimintaan ja muiden asukkaiden tuttuus helpottaa avun pyytämistä muilta ja toisaalta tekee avun tarjoamisen helpommaksi (Jolanki 2021). Asumisyh-



teisössä täyttyy toive siitä, että niin seuraa kuin apua ja tukeakin on saatavilla, jos niitä kaipaa ja tarvitsee (Evans 2009; Glass 2009; Jolanki ym. 2017). Tästä näkökulmasta asumisyhteisö voi tukea asukkaidensa koettua hyvinvointia paremmin kuin yksinäinen elämä tavallisessa kodissa.

Asumisyhteisössä ei välttämättä vanhemmalla iällä synny monia läheisiä suhteita, mutta toisaalta niissä asukkailla voi olla tavallista asumista enemmän muita sosiaalisia kontakteja. Erilaisten sosiaalisten suhteiden olemassaolon on osoitettu tukevan terveyttä ja yleensä sosiaalista hyvinvointia (Gardner 2011; Thoits 2011). Amerikkalaisen sosiologin Mark Granovetterin (1983) mukaan niin sanotut heikot sosiaaliset siteet (*weak ties*) ovat tärkeitä hyvinvoinnille siinä missä vahvat siteet perheenjäseniin ja muihin läheisiin (*strong ties*). Vanhetessa monet läheiset suhteet voivat päättyä eri syistä, kun taas heikot sosiaaliset siteet ovat paradoksaalisesti joustavampia ja kestävämpiä, koska niihin ei kohdistu niin suuria odotuksia ja ne voivat myös helpommin korvautua uusilla ihmisillä. Asumisyhteisössä muodostuvia suhteita muihin asukkaisiin, heidän läheisiinsä ja muihin tiloissa toimiviin voi kuvata heikoiksi sosiaalisiksi siteiksi, joista joistakin voi ajansaatossa muodostua vahvempia. Lisäksi asumisyhteisössä ei asukkaiden kokemusten mukaan jää niin helposti yksin senkään vuoksi, että tarjolla on yleensä monenlaisia säännöllisiä ja etukäteen sovittuja tapahtumia ja tekemisiä, ja tilaisuus antaa ja pyytää apua tarjoutuu helpommin (Jolanki 2021). Toisaalta yhteiset tilat tarjoavat mahdollisuuden kohtaamiin ilman etukäteissuunnittelua. Pienet spontaanit käytäväkohtaukset tuttuja ja puolittutuja kanssa tukevat sosiaalista elämää erityisesti yksinasuvilla.

## Lopuksi

Tässä luvussa pyrin osoittamaan, että kodin merkitys ja koti itsessään fyysisenä ympäristönä on muutoksessa. Monet vanhemmat ihmiset asuvat edelleen omakotitaloissa yksinään tai puolison kanssa, mutta yhä useammat myös hakeutuvat uudenlaisiin asumisympäristöihin. Koteja voi olla elämän aikana monia ja yhä harvempi asuu vuosikymmenet samassa ydinperheen aikanaan asuttamassa omakotitalossa. Yhä useammat muuttavat eläkeiällä ja suunta on pois omakotitaloista ja omako-

tialueilta kaupunkien keskustoihin, palveluiden lähelle ja paikkoihin, joissa voi hoitaa asioitaan itsenäisestä, mutta myös tavata toisia ihmisiä, ja joissa on mahdollisuus erilaisiin harrastuksiin yksin ja yhdessä muiden kanssa. Yksinäinen elämä omakotitalossa tai kerrostalossa on monen pelko, ja siksi etsiäytyään asumisympäristöihin, joissa on mahdollisuus saada seuraa ja tukea, jos sitä kaipaa. Yhteisöllinen senioriasuminen lupaa näitä ja lisäksi vielä yhteistä toimintaa ja mahdollisuuden auttaa toinen toisiaan, mikä lisää elämän mielekkyyttä. Monella vanhemmalla ihmisellä on myös pelko oman päätösvallan menetyksestä terveyden heikkenemisen seurauksena. Omatoiminen muuttaminen yhteisölliseen asuintaloon tarjoaa mahdollisuuden vaikuttaa omaan asumiseensa sekä siihen millaista elämä on sitten ”vanhana”. Nämä tekijät ovat syitä siihen miksi nimenomaan senioriasumisen piirissä kiinnostus yhteisöllisen asumisen malleja kohtaan leviää nopeammin kuin kaikenikäisille tarkoitettujen asumisen piirissä.

Odotettavissa on, että edelleen elämäntyylien moninaistuesssa ja yksin asumisen lisääntyessä erilaisten asumisen mallien ja ratkaisujen tarve vain lisääntyy. Keskeisiä kysymyksiä ovat lisääntyvätkö myös edulliset ja pienituloisempien saavutettavissa olevat yhteisöllisen asumisen kohteet, ja toisaalta, miten asumisyhteisöt kehittyvät ajassa ja lisäävätkö yhteisölliset asumisen muodot asukkaiden hyvinvointia pitkällä aikavälillä.

Myös uusin vanhuspalvelulaki nostaa kiinnostavasti esille yhteisöllisen asuminen yhtenä keskeisenä keinona edistää hyvinvointia ja ehkäistä sosiaalista eristäytyneisyyttä ja yksinäisyyttä. Laissa palveluasumisen nimi on muutettu yhteisölliseksi asumiseksi, mikä on vahva retorinen keino muuttaa ymmärrystä mitä palveluasumisella tavoitellaan. Palveluista siirytään yhteisöllisyyden painotukseen. Laissa ei tosin määritellä yhteisöllisyyttä tai sitä, miten yhteisöllisyyden tavoitteet saavutetaan ja miten arvioidaan yhteisöllisen toiminnan toteutumista. Tätä voi pitää vakavana puutteena. Laki on kuitenkin osoitus siitä, että asumisen sosiaaliset tarpeet otetaan vakavasti ja tunnustetaan, että myös julkisia palveluita kehitettäessä on tärkeää ottaa huomioon sosiaalisten verkostojen ja sosiaalisen toiminnan merkitys hyvinvoinnille.

Pyrkimykset asumisen ja asuinalueiden yhteisöllisyyden vahvistamiseen tähtäävät sosiaalisen vuorovaikutuksen ja yhteisen toiminnan lisäämiseen ja tätä kautta vanhempien ihmisten osallisuuden edistämiseen

yhteisöissään. Nämä toimet tavoitteet puolestaan voi nähdä osana laajempia ikäystävällisten, muistiystävällisten ja esteettömien asuin- ja elinympäristöjen luomisen keinoja. Suomalainen asumisen ihanne on ollut hyvin ydinperhe- ja omakotitalokeskeistä, mutta viime vuosina vaikkakin hitaasti tämä perinne on alkanut murtua ja muuttua. Senioreiden yhteisöllisen asumisen lisääntymisen voi nähdä osana suurempaa kulttuurista murrosta, jossa kodin määritelmä laajenee sisältämään erilaisia asumisen muotoja ja koti on osa ympäröivää yhteisöä eikä siitä erillinen saareke.

## Lähteet

- Alidoust, Sara — Bosman, Caryl, & Holden, Gordon. 2019: Planning for healthy ageing: How the use of third places contributes to the social health of older populations. *Ageing & Society*, 39(7), 1459–1484. doi:10.1017/S0144686X18000065
- Bigonnesse, Catherine & Chaudhury, Habib 2020: The Landscape of “Aging in Place” in Gerontology Literature: Emergence, Theoretical Perspectives, and Influencing Factors. *Journal of Ageing and Environment*, 34 (3), 233–251. <https://doi.org/10.1080/02763893.2019.1638875>
- Chaudhury, Habib & Rowles, Graham 2005: Between the Shores of Recollection and Imagination: Self, Aging and Home. Teoksessa: Rowles, Graham & Chaudhury, Habib (toim.) *Home and Identity in Late Life: International Perspectives*. New York: Springer.
- Clough, Roger – Leamy, Mary – Miller, Vince & Birright, Les 2004: *Housing Decisions in Later Life*. Basingstoke: Palgrave MacMillan.
- Czischke, Darinka – Claire Carriou, Claire & Lang, Richard 2020: Collaborative Housing in Europe: Conceptualizing the Field. *Housing, Theory and Society*, 37(1), 1–9. DOI: 10.1080/14036096.2020.1703611
- Cutchin, Malcolm 2018: Active relationships of ageing people and place. Teoksessa: Skinner, Mark – Andrews, Gavin & Cutchin, Malcolm (toim.) *Geographical Gerontology. Perspectives, Concepts, Approaches*. New York, NY: Routledge.
- Dahlström, Marja & Minkkinen, Sirkka. 2009: *Loppukiri. Väihötoehtoista asumista seniöri-iässä*. Helsinki: WSOY.
- Evans, Simon 2009: *Community and Ageing. Maintaining quality of life on housing with care settings*. Bristol: Policy Press.
- Falkensternje Beck, Anna 2020: What Is Co-Housing? Developing a Concep-

- tual Framework from the Studies of Danish Intergenerational Co-Housing. *Housing, Theory and Society*, 37 (1), 40–64.
- Finlay, Jessica & Kobayashi, Lindsay 2018: Social isolation and loneliness in later life: A parallel convergent mixed-methods case study of older adults and their residential contexts in the Minneapolis metropolitan area, USA. *Social Science & Medicine*, 208, 25–33. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2018.05.010>
- Gardner, Paula 2011: Natural neighborhood networks – Important social networks in the lives of older adults aging in place. *Journal of Aging Studies*, 25(3), 263–271. doi:10.1016/j.jaging.2011.03.007
- Glass, Anne 2009: Aging in a community of mutual support: the emergence of an elder intentional cohousing community in the United States. *Journal of Housing for the Elderly*, 23, 283–303. doi: 10.1080/02763890903326970
- Glass, Anne 2013: Lessons learned from a new elder cohousing community. *Journal of Housing for the Elderly*, 27, 348–368.
- Granovetter, Mark 1983: The strength of weak ties: a network theory revisited. *Sociological Theory*, 1, 201–233.
- Humanitas Denventer 2023: Yhteisön internetsivut <https://www.humanitas-denventer.nl/english> (viitattu 13.3.2023).
- Jamieson, Lynn & Simpson, Roona 2013: *Living Alone. Globalization, Identity and Belonging*. Basingstoke: Palgrave MacMillan.
- Jolanki, Outi 2015: Jäää vai lähteä? Muuttosyyt 75+-haastattelussa. *Gerontologia: Asuminen ja asuinympäristöt teemanumero* 4, 250–261.
- Jolanki, Outi 2016: Liian vanha vai liian nuori muuttamaan? Iän merkitys asumisen valinnoissa. Teoksessa: Juhila, Kirsi & Kröger, Teppo (toim.) *Siirtymät ja valinnat asumispoluilla*, 134–162. Jyväskylä: SoPhi.
- Jolanki, Outi 2021: Senior Housing as a Living Environment That Supports Well-Being in Old Age. *Frontiers in Public Health*, 04 February 2021. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2020.589371>
- Jolanki, Outi & Teittinen, Outi 2015: Yhteisölliseen asumisoikeusasuntoon muuttaminen – muuttosyyt ja odotukset Teoksessa: Halonen Ulla (toim.) *JASOn tarina*, 33–39. Varttuneiden asumisoikeusyhdistys JASO, Jyväskylä. <https://www.jasoasunnot.com/wp-content/uploads/2019/01/jason-tarina-0415-e-versio-1.pdf>
- Jolanki, Outi & Vilkkö, Anni 2015: The meaning of a ‘sense of community’ in a Finnish senior cohousing community’. *Journal of Housing for the Elderly. Special Issue: Northern Lights on Housing for Elderly People Research*, 29 (1–2), 111–125.
- Jolanki, Outi – Rappe, Erja & Suhonen, Riitta 2020: Hyvinvointia ja osallisuutta asuinympäristöjä kehittämällä. Ikääntyvän Suomen käsikirja-tee-

- manumero, *Gerontologia* 34 (4), 349–353. <https://journal.fi/gerontologia/article/view/99634>
- Jolanki, Outi – Leinonen, Emilia – Rajaniemi, Jere – Rappe, Erja – Räsänen, Tiina – Teittinen, Outi & Topo, Päivi 2017: Asumisen yhteisöllisyys ja hyvä vanhuus. *Valtioneuvoston selvitys- ja tutkimustoiminnan julkaisusarja* 47/2017. Valtioneuvoston kanslia, Helsinki.
- Kangaspunta Seppo – Aro, Jari & Saastamoinen, Mikko 2011: Epilogi: Yhteisyyden jatkumo. Teoksessa: Kangaspunta, Seppo (toim.) *Yksilöllinen yhteisöllisyys. Avaimia yhteisöllisyyden muutoksen ymmärtämiseen*. Tampere: Tampereen Yliopistopaino.
- Kearns, Robin & Andrews, Gavin 2005: Placing ageing: Positionings in the study of older people. Teoksessa: Andrews, Gavin & Phillips, David (toim.) *Ageing and place: Perspectives, policy, practice*. New York, NY: Routledge.
- Labit Anne 2015: Self-managed co-housing in the context of an ageing population in Europe. *Urban Research Practice*, 8, 32–45. doi: 10.1080/17535069.2015.1011425
- Lehtonen, Heikki 1990: *Yhteisö*. Tampere: Vastapaino.
- McMillan David & Chavis, David 1986: Sense of community: A definition and theory. *Journal of Community Psychology*, 14 (1), 6–23.
- Means, Robin 2007: Safe as a house? Ageing in place and vulnerable older people in the UK. *Social Policy Admin.* 46, 302–20. doi: 10.1111/j.1467-9515.2007.00539
- Milligan, Christine 2009: *There's No Place Like Home: Place and Care in an Ageing Society* (1st ed.). London: Routledge. <https://doi.org/10.4324/9781315551128>
- Oosi, Ossi – Kortelainen, Jeremias – Luukkonen, Tuomas & Haila, Katri 2020: Ikääntyneiden välimuotoisen asumisen tilanne ja tulevaisuuden tarpeet. *Ympäristöministeriön julkaisuja* 2020: 8. Ympäristöministeriö, Helsinki.
- Oswald, Frank & Wahl, Hans-Werner. 2005. Dimensions of the Meaning of Home in Later Life. Teoksessa: Rowles, Graham & Chaudhury, Habib (toim.) *Home and Identity in Late Life - International Perspectives*. New York, NY: Springer.
- Phillips, Judith 2018: Planning and designing of ageing communities. Teoksessa: Skinner, Mark – Andrews, Gavin & Cutchin, Malcolm (toim.) *Geographical Gerontology. Perspectives, Concepts, Approaches*, 68–79. New York, NY: Routledge.
- Rowles, Graham 1978: *Prisoners of space?: Exploring the geographical experience of older people*. Boulder: Westview Press.
- STM. 2020. Laatusuositus hyvän ikääntymisen turvaamiseksi ja palvelujen parantamiseksi 2020–2023: Tavoitteena ikäystävällinen Suomi. *Sosiaali- ja ter-*

- veysministeriön julkaisuja* 29. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-00-5457-1>
- Thoits, Peggy 2011: Mechanism linking social ties and support to physiological and mental health. *Journal of Health and Social Behaviour*, 52: 145–61. doi: 10.1177/0022146510395592
- Vaarama, Marja 2022: *Toiveena tavallinen hyvä elämä. Suomalaisten mielikuvat ja kokemukset vanhuudesta*. Vanhustyön keskusliitto, raportti.
- Tedre, Silva 2006: Asunnon vangit–ulos pääseminen sosiaalisena ongelmana. Teoksessa: Helne, Tuula & Laatu, Markku (toim.) *Vääräyskirja*, Kelan tutkimusosasto. Helsinki.
- Valokivi, Heli & Zechner, Minna 2009: Ristiriitainen omaishoiva-läheisen auttamisesta kunnan palveluksi. Teoksessa: Anttonen, Anneli – Valokivi, Heli & Zechner, Minna (toim.) *Hoiva: tutkimus, politiikka ja arki*. Tampere: Vastapaino.
- Vilkko 2010: Koti vanhetessa. Teoksessa Vilkko, Anni – Suikkanen, Asko & Järvinen–Tassopoulos, Johanna (toim.) *Kotia paikantamassa*. Rovaniemi: Lapin yliopistokustannus.
- Ympäristöministeriö 2023: Ikääntyneiden asuminen [https://www.ymparisto.fi/fi-FI/Asuminen/Ikaantyneiden\\_asuminen/Ikaystavalliset\\_asuinymparistot](https://www.ymparisto.fi/fi-FI/Asuminen/Ikaantyneiden_asuminen/Ikaystavalliset_asuinymparistot) (viitattu 13.3.2023)
- Ympäristöministeriö 2022: Ympäristöministeriöltä avustusta ikääntyneiden asumisen kehittämishankkeille <https://ym.fi/-/ymparistoministeriolta-avustusta-ikaantyneiden-asuminen-kehittamishankkeille> (viitattu 13.3.2023)

# Koti ja toimintakyky – Millainen koti ylläpitää iäkkään toimintakykyä?

*Kristina Tiainen*

ORCID: 0000-0003-2810-1885

*Jenni Kulmala*

ORCID: 0000-0003-0194-5551

## Johdanto

Vuoden 2022 lopussa Suomessa oli 1 294 511 yli 65-vuotiasta, joka on noin 23 % koko väestöstä. Yli 85-vuotiaiden osuus koko väestöstä vuonna 2022 oli lähes 3 % (159 114). Tulevina vuosina ikääntyneiden määrä tulee kasvamaan voimakkaasti. Nykyisen väestöennusteen mukaan vuonna 2040 Suomessa lähes kolmasosa väestöstä (27 %, 1 507 841 083) on 65-vuotiaita ja sitä vanhempia. Erityisen voimakkaasti kasvaa kaikista vanhimpien ihmisten osuus ja ennusteiden mukaan yli 85-vuotiaiden osuus koko väestöstä on vuonna 2040 yli 6 % (340 640) (SVT Sosiaaliturva 2023). Väestön ikääntyminen asettaa uusia haasteita myös asumisen ja kotien kehittämiseen, koska myös ikääntyessä kotiin liittyvät tarpeet ovat hyvin moninaisia.

Tarkasteltaessa ikääntyneiden kotiin liittyviä tarpeita, on pidettävä mielessä ikääntyneiden ihmisten ja heidän elämäntilanteidensa laaja kirjo. Puhuttaessa yli 65-vuotiaista tai yli 85-vuotiaista, puhumme hyvin erilaisista ikääntyneiden ryhmistä. Mitä laajemmasta ikäryhmästä puhumme, sitä erilaisempia ikäryhmään kuuluvat ihmiset ovat. Alle 75-vuotiailla terveyteen ja toimintakykyyn liittyvät haasteet, jotka hankaloittavat asumista ja arjen toimintaa, ovat vielä varsin harvinaisia, kun taas erityisesti vanhimpiin ikäryhmiin siirryttäessä ikäryhmässä on mukana useammin henkilöitä, jotka tarvitsevat lähes jatkuvaa ulkopuolista apua suoriutuakseen päivittäisistä perustoiminnoistaan. Tämä terveyden ja toimintakyvyn laaja kirjo aiheuttaa sen, että yleistyksien tekeminen ja yleispätevien ohjeiden antaminen on vaikeaa ja jopa vaarallista. Siksi myös ikääntyneiden ihmisten koteja suunniteltaessa ja kodin toimivuutta arvioitaessa on ikääntyneen ihmisen sen hetkiset tarpeet aina arvioitava yksilöllisesti ja tarpeita on myös päivitettävä säännöllisesti. Muutokset terveydessä ja toimintakyvyssä saattavat joskus tapahtua hyvinkin nopeasti.

Ikääntymisen ja erityisesti siihen liittyvien terveyden ja toimintakyvyn haasteiden myötä ihmiset viettävät yhä enemmän aikaa kotona. Yhä useampi iäkäs asuu nyt ja tulevaisuudessa omassa kodissaan, vaikka toimintakyky olisi heikentynyt ja kotona pärjääminen saattaa olla jo vaikeaa. Riittävä toimintakyvyn taso, asumisen esteettömyys sekä oma-toimisuutta edistävä elinympäristö ovat tärkeitä tekijöitä pyrittäessä tukemaan ikääntyneen ihmisen aktiivisuutta ja itsenäistä arkea. Kodin olosuhteet turvalliselle asumiselle ja omassa elinympäristössä liikkumiselle eivät kuitenkaan aina ole parhaat mahdolliset. Kodin tulisi tuntua kodilta, mutta samalla sen tulisi olla myös turvallinen sekä tarvittaessa muokkautua hoivaympäristöksi, jossa on mahdollista hoitaa hyvinkin heikkokuntoista iäkästä henkilöä. Vaikka julkisessa keskustelussa usein nostetaan esiin pitkäaikaishoidossa tai ympärivuorokautisessa kotihoitossa asuvat heikkokuntoiset iäkkäät ihmiset ja heidän tilanteensa, on kuitenkin muistettava, että suurin osa (93 %) 75-vuotiaista ja sitä vanhemmista ihmisistä asuu tavallisessa asunnossa joko pientalossa tai kerrostaloasunnossa (SVT Sosiaaliturva 2018), vaikka kunto ja toimintakyky olisi heikentynyt. Itsenäisesti asuvista yli 65-vuotiaista iäkkäistä lähes puolet (47 %) ja yli 85-vuotiaistakin vielä 36 % asuu omakotitalossa tai paritalossa (Helminen ym. 2017). Ikääntyneet asuvat vanhem-



missa rakennuksissa kuin väestö keskimäärin, mikä sekin asettaa omat haasteensa kodin toimivuudelle ja turvallisuudelle asukkaan toimintakyvyn heikentyessä.

Kodin merkitys ei vähene ikääntyessä tai terveyden ja toimintakyvyn heikentyessä, mutta tarpeet kodille usein muuttuvat. Ikääntyneiden ihmisten kotien tulee samanaikaisesti tukea arjen toimintakykyä ja itsestä elämää, toisaalta varmistaa turvallinen arki. Muokkaamalla kotiympäristöä vastaamaan iän ja erilaisen elämäntilanteen mukana mahdollisesti muuttuvia toiveita ja tarpeita, voidaan tukea turvallista kotona asumista. Tässä kappaleessa perehdytään ikääntyneiden ihmisten kodin ja asumisen tarpeisiin ja nostetaan esiin näkökulmia, jotka on huomiotava ikääntyneiden asumisen suunnittelussa ja kehittämisessä. Tässä kappaleessa pyrimme myös kertomaan, mitä asioita tulisi ottaa huomioon, jotta ikääntyneen ihmisen koti parhaalla mahdollisella tavalla ylläpitäisi toimintakykyä ja mahdollistaisi omatoimisuuden ja itsenäisyyden, huomioiden samalla myös elämänlaadun ja turvallisuuden.

## **Paikallaan vanheneminen ja ikääntyneen toimintakyky**

*Ageing-in-place*-käsitteellä tarkoitetaan paikallaan ikääntymistä ja paikoillaan vanhenemista. Käsite liittyy ikääntyvän ihmisen itsenäiseen asumiseen ja sillä tarkoitetaan iäkkään ihmisen mahdollisuutta, kykyä ja oikeutta asua itselleen tutussa ympäristössä itsenäisesti ja turvallisesti, toimintakyvystä tai iästä riippumatta. Käsite on noussut sekä kansalliseksi (Sosiaali- ja terveysministeriö 2011) että maailmanlaajuiseksi (WHO 2017) poliittiseksi tavoitteeksi. Jotta iäkkäällä ihmisellä on mahdollisuus jatkaa asumistaan entisessä asuinympäristössä turvallisesti ja itsenäisesti toimintakyvyn heikkenemisestä huolimatta, tulee kiinnittää erityistä huomioita yksilön toimintakyvyn säilymiseen mahdollisimman hyvänä. Tämän lisäksi kotia ja ympäristöä tulisi pystyä muokkaamaan vastaamaan muuttunutta toimintakykyä. Asuinympäristön pysyvyys -periaatteen noudattaminen edellyttää myös tarvittavien tukipalvelujen tarjoamista asukkaan kotiin.

Suurin osa ikääntyneistä ihmisistä toivoo pystyvänsä asumaan omassa kodissaan mahdollisimman pitkään. Paikallaan vanhenemista pohdit-

taessa on kuitenkin muistettava, että terveyden ja toimintakyvyn heikentyessä turvallinen kotona asuminen voi vaarantua ja aiheuttaa myös iäkkäälle itselleen kokemuksen kodin ja itsenäisen asumisen turvattomuudesta. Vaikka suurin osa yli 85-vuotiaista tuntee olonsa omassa kodissaan turvalliseksi, turvattomuuden kokeminen ei ole harvinaista ja tunne usein lisääntyy, mitä vanhemmista ikäryhmistä on kyse. Pelkoa ja turvattomuutta aiheuttavat useat eri tekijät, kuten pelko sairauskohtauksesta tai kaatumisesta. Lisäksi pelon aiheita voivat olla muun muassa rikoksen, väkivallan tai ilkivallan kohteeksi joutuminen. Usein turvattomuutta koetaan vähemmän, mikäli samassa taloudessa asuu toinen henkilö, kun taas yksinäisyyden kokemusten on havaittu lisäävän turvattomuuden tunteita (Uusihannu 2015; Hietanen 2020).

Ikääntyneiden turvallisen kotona asumisen pohdinta onkin usein tasapainottelua tutun ja rakkaaksi koetun ympäristön säilymisen ja turvallisen arjen välillä. Aina vuosikymmeniä kotina toiminut asunto ei ole paras paikka, kun terveys ja toimintakyky heikentyvät, vaan koti on luotava uudelleen uuteen asuinympäristöön tai jopa pitkäaikaista hoivaa tarjoavaan yksikköön. Turvallisen kotiympäristön luominen tulisi kuitenkin aina tehdä yhteistyössä ikääntyneen ihmisen ja tukea antavien tahojen kesken.

## **Toimintakyvyn heikkenemisen aiheuttamat haasteet**

Toimintakyky on laaja ihmisen hyvinvointiin liittyvä käsite, jolla tarkoitetaan henkilön kykyä selviytyä päivittäisistä toiminnoistaan ja joka-päiväiseen arkeen liittyvistä askareistaan omassa elinympäristössään. Kansainvälisen toimintakyvyn, toimintarajoitteiden ja terveyden luokituksen (ICF, International Classification of Functioning, Disability and Health) mukaan toimintakyky on moniulotteinen, terveydentilan sekä yksilön ja ympäristötekijöiden vuorovaikutteinen ja dynaaminen tila (ICF: Toimintakyvyn, toimintarajoitteiden ja terveyden kansainvälinen luokitus 2013). Toimintakykyyn vaikuttavat henkilön omien ominaisuuksien ja kykyjen lisäksi vahvasti myös ympäristön toimintakyvylle asettamat haasteet, esimerkiksi raput ja raskaat ovet ja toimintakykyä tukevat tekijät, kuten hissi ja oikea valaistus. Toimintakykyä voidaankin

kuvata tasapainotilana henkilön omien kykyjen, tavoitteiden ja mahdollisuuksien sekä ympäristön vaatimusten ja mahdollisuuksien välillä. Jos ympäristön asettamat haasteet ovat yksilön toimintakyvyn tasoa korkeammalla, seurauksena on toiminnanvajausta, vaikeudet päivittäisissä toiminnoissa, liikkumisessa ja asioiden hoitamisessa. Mikäli taas ympäristö on toimintakykyä tukeva, esteetön ja turvallinen, arjen toimintakyky voi säilyä hyvänä mahdollisista terveyteen liittyvistä rajoitteista huolimatta (ICF: Toimintakyvyn, toimintarajoitteiden ja terveyden kansainvälinen luokitus 2013).

Toimintakyky jaetaan usein fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen toimintakykyyn. Psyykinen toimintakyky koostuu kognitiivisista toiminnoista, persoonallisuudesta, mielialasta ja kuvastaa älyä ja muistia vaativista toiminnoista selviytymistä. Sosiaalinen toimintakyky puolestaan kuvaa henkilön kykyä selviytyä vuorovaikutustilanteista ja elää yhteisön jäsenenä. Fyysisellä toimintakyvyllä tarkoitetaan henkilön selviytymistä perustoiminnoista kuten pukeutumisesta ja riisuutumisesta, liikkumisesta paikasta toiseen sekä asioiden hoidosta, kuten siivouksesta, ruoanlaitosta tai kaupassa käynnistä. Liikkumiskyky kuvaa henkilön fyysisiä edellytyksiä, kykyä liikkua ja käyttää kehoaan tarkoituksenmukaisella tavalla. Vaikka jokainen toimintakyvyn osa-alue on tärkeä ja eri osat ovat vahvasti yhteydessä toisiinsa, tässä kodin ja asuinympäristön tarkastelun yhteydessä keskitymme fyysiseen toimintakykyyn ja siihen, min-kälaisia tekijöitä tulee huomioida, jotta koti olisi turvallinen ja toimiva myös henkilölle, jonka fyysinen toimintakyky on heikentynyt.

Fyysiseen toimintakykyyn vaikuttavat lihasvoima, tasapaino, nivelten liikkuvuus, koordinaatiokyky, reaktiokyky ja kestävyys. Ikääntymismuutokset, kuten lihasvoiman, tasapainon ja nivelten liikkuvuuden heikkeneminen, alkavat jo 30 ikävuoden jälkeen, mutta huomattavaksi eri osatekijöiden heikentyminen muuttuu vasta 50–60 ikävuosien jälkeen (Volpi ym. 2004). Ikääntyminen ja sen aiheuttamat muutokset elimistössä altistavat toiminnanvajaoksille, kuten vaikeuksille kävelyssä tai tuolista seisomaan nousussa. Näiden toimintojen heikentyminen vaikeuttaa iäkkään henkilön itsenäistä suoriutumista päivittäisistä toiminnoista sekä altistaa tapaturmille, erityisesti kaatumisille. Arjen toimintakyvyn heikentyminen on yhteydessä heikommaksi koettuun elämänlaatuun ja usein se kaventaa myös sosiaalisia suhteita (Jyväkorpi ym. 2020). Toi-

mintakyvyn heikkeneminen ja apuvälineiden tarve liikkumisessa lisäävät ympäristön esteistä aiheutuvaa haittaa. Nuorelle ihmiselle mäkainen maasto, teiden liukkaus tai tukikaiteiden puuttuminen harvoin aiheuttaa suurta riskiä, mutta heikentyneen toimintakyvyn kanssa elävälle ikäihmiselle vastaavat ympäristön haasteet voivat olla ulkona liikkumisen este.

Toiminnanvajaudet ja ongelmat liikkumisessa lisääntyvät selvästi ikääntymisen myötä ja ovat yleisempiä naisilla kuin miehillä. Riittävä alaraajojen lihasvoima on eräs tärkeimmistä tekijöistä liikkumisen ja päivittäisten toimintojen kannalta. Lihaskuonon ja etenkin alaraajojen lihasvoiman heikkeneminen näkyy vaikeuksina päivittäisissä toiminnissa, esimerkiksi tuolista ylösnousussa ja liikkumisessa, kuten portaiden nousussa ja kävelyssä. Laajan suomalaisten hyvinvointia, terveyttä ja toimintakykyä selvittävän FinTerveys 2017 -tutkimuksen mukaan vajaa viidennes 80 vuotta täyttäneistä suomalaisista naisista ei pystynyt ertaakaan nousemaan tuolista seisomaan ilman käsien apua, miehistä joka kymmenes ei päässyt tuolista ylös ilman apua. Kyykkyyden pääsemisessä ja sieltä ylösnousussa oli vaikeuksia 70–79-vuotiailla miehillä 37 prosentilla, mutta naisilla jo joka toisella. Yli 80-vuotiaiden ikäryhmässä 53 prosentilla miehistä ja 84 prosentilla naisista kyykistyminen oli vaikeaa tai ei onnistunut enää lainkaan. Vaikeuksien lisääntyminen ikääntymisen myötä näkyi myös portaiden nousussa, jossa ilman vaikeuksia suoriutui 70–79 vuotiaista miehistä 80 % ja naisista 72 %. Yli 80-vuotiaista miehistä enää vähän yli puolet ja naisista 38 % pystyi nousemaan portaita ilman vaikeuksia (Sainio ym. 2018). Lihaskuonon heikkenemisen vuoksi ikääntyneille suunnatuissa asumisratkaisuissa oleellista on esimerkiksi kynnysten esteettömyys, hissit sekä irtokalusteiden tukevuus ja turvallisuus.

Lihaskuonon ohella tasapaino on tekijä, joka vahvasti vaikuttaa liikkumiseen ja päivittäisistä kodinaskareista selviytymiseen. Huono tasapaino yhdessä heikentyneen lihasvoiman kanssa lisää selvästi kaatumisen ja liukastumisen riskiä. Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen laajan Terveys 2011- tutkimuksen mukaan 65–74-vuotiaiden tulokset tasapainotestissä olivat noin 30 % heikompia kuin 55–64-vuotiaiden tulokset (Suni ym. 2012). Heikentynyt tasapaino edellyttääkin ikääntyneille suunniteltavilta asuinratkaisuilta esteettömyyttä, kunnollista valaistusta

sekä mahdollisesti tarvittavia tukikaiteita, jotka auttavat haastavissa paikoissa tasapainon säilyttämistä.

## **Ikääntyneen ihmisen turvallinen koti**

Ikääntyneen ihmisen kotia suunniteltaessa on samanaikaisesti huomioitava arjen toimintojen sujuvuus ja omatoimisuuden tukeminen sekä vaaratilanteiden vähentäminen. Kotitapaturmat ovat ikääntyneillä yleisiä ja siksi kodin turvallisuus on ensiarvoisen tärkeää. Ikääntyneiden kodin turvallisuutta heikentäviä tekijöitä ovat mm. liukkaat lattiamateriaalit ja matot, kulkuväylillä olevat johdot, väärän korkuiset ja käytännön kannalta väärissä paikoissa olevat työtasot. Turvallisuusriskin saattavat muodostaa esimerkiksi korkealla olevat kaapit, joihin pääsemiseksi tarvitaan nousemista korokkeelle. Samoin heikko valaistus ja ahtaat kuluväylät ja oviaukot sekä vaikeakulkuiset portaat aiheuttavat vaaratilanteita kotona liikkumiseen (Vilkkö ym. 2018). Kaatumisenpelon vähentäminen hyvin suunnitellun valaistuksen, esteettömyyden ja tukikaiteiden avulla kannustaa ikääntynyttä toimimaan ja liikkumaan mahdollisista toimintakyvyn rajoituksista tai sairauksista huolimatta. Lisäksi asunnoissa on huolehdittava turvallisista ja esteettömistä poistumismahdollisuuksista sekä paloturvallisuudesta.

Teknologia ja ikäteknologia tarjoavat useita turvallista arkea tukevia ratkaisuja. Kodin paloturvallisuutta parantavia laitteita ovat esimerkiksi liesivahti tai turva-ajastinliesi, jotka parantavat lieden käyttöturvallisuutta, samoin kuin automaattiset sammutusjärjestelmät, palo- ja häkähälyttimet, jotka tehostavat kodin paloturvallisuutta. Sähkölukot ja ovenavausautomaattiikka helpottavat raskaidenkin ovien avaamista, kun taas ovipuhelin ja digitaalinen ovisilmä parantavat yleistä turvallisuutta (Reisbacka, Rytönen 2014).

## **Kodin merkitys kaatumistapaturmien ehkäisyssä**

Iäkkäiden tyypillisin tapaturma on kaatuminen tai putoaminen (Korpilahti ym. 2020). Tilastojen mukaan joka toinen yli 80-vuotias kaatuu

vuosittain. Kaatuminen lisää riskiä kaatua uudestaan. Kaatumisia tapahtuu sekä ulkona että sisällä, mutta usein sisällä tapahtuneet kaatumiset kertovat heikommasta terveydentilasta, kun taas ulkona kaatuvat usein terveemmät ja liikunnallisesti aktiivisemmat ikääntyneet (Kelsey ym. 2010). Yleisin tapaturmapaikka iäkkäillä ihmisillä on oma koti ja siksi kaatumisten ja sitä seuraavien hoitoa vaativien tapaturmien ehkäisy näkökulmasta kodin turvallisuuden huomiointi on ensiarvoisen tärkeää. Tapaturmien seuraukset ovat iäkkäillä usein vakavampia kuin nuoremmilla (Korpilahti ym. 2020). Tilastokeskuksen mukaan vuonna 2020 kaatumiset ja putoamiset aiheuttivat 1048 kuolemaa yli 65-vuotiaiden ikäryhmässä. Usein kaatumisten seurauksena on eriasteisia vammoja, kuten lonkkamurtumia.

Ikääntyneiden kaatumisvaaraa tulisi arvioida säännöllisesti. Kuten jo edellä on todettu, ikääntyneen terveydessä ja toimintakyvyssä tapahtuvat muutokset saattavat joskus tapahtua nopeasti, ja tämänkin vuoksi on tärkeää selvittää kaatumisille altistavia tekijöitä mahdollisimman usein. Kaatumisvaaran arvioinnissa voi hyödyntää esimerkiksi UKK-instituutin Kaatumisseula -hankkeessa kehitettyjä materiaaleja. Hankkeen internetsivut ja materiaalit on jaettu kohderyhmittäin sosiaali- ja terveydenhuollon sekä liikunta-alan ammattilaisille, iäkkäille ja heidän läheisilleen sekä järjestö- ja yhdistystoimijoille. Materiaaleista löytyy muun muassa tarkistuslista kaatumisten vaaratekijöistä, jonka avulla voidaan kartoittaa sekä kodin että lähiympäristön turvallisuuteen liittyviä tekijöitä, kuten valaistusta, kulkuväylien esteettömyyttä sekä elintapoihin ja toimintakykyyn liittyviä tekijöitä (Karinkanta 2019).

Asunnon todellisen turvallisuuden varmistamisen lisäksi on huomioitava myös ikääntyneen oma kokemus asunnon turvallisuudesta. Mikäli iäkkään henkilön terveydentila on heikentynyt, saattavat asunnon ahtaus, korkeat kynnykset tai kaatumisvaaraa lisäävät lattiapinnat aiheuttaa liikkumisen rajoittamista kaatumisenpelon vuoksi. Kaatumista pelkäävä ikäihminen varoo ja vähentää liikkumistaan ja arjen aktiivisuutta, mikä johtaa toimintakyvyn heikentymiseen entisestään. Siksi siis myös kaatumisten ja tapaturmien pelkoon on kiinnitettävä huomiota, jotta pelko ei pääsisi johtamaan kielteiseen toimintakykyä heikentävään noidankehään.

## Toimintakykyä ylläpitävä ikäystävällinen koti

Asunnon tilaratkaisut, pinta- ja lattiamateriaalivalinnat, eri tilojen ja korkeuserojen hahmottaminen, irtokalusteet, sekä valaistus ovat usein avainasemassa arvioitaessa ikääntyneen ihmisen mahdollisuuksia toimintakyvyn ylläpitoon myös kodin sisällä. Jotta ikääntyneen ihmisen toimintakyky ja aktiivinen arki mahdollistuisi kotona, on asunnon oltava riittävän tilava, mutta myös varustetasoltaan riittävä. FinTerveys 2017 -tutkimuksen mukaan joka seitsemäs yli 70-vuotias suomalainen kertoo asunnossaan olevan liikkumista haittaavia tekijöitä tai puutteelliseksi koettu varustetaso (Vilkko ym. 2018). Puutteelliseksi koettuun varustetasoon kuuluvat usein esimerkiksi väärällä korkeudella olevat työtasot tai kaapit (Vilkko ym. 2018). Puutteelliseksi koettu varustetaso tai liikkumista haittaavat tekijät eivät kannusta ikääntynyttä arjen aktiivisuuteen ja päivittäisten toimintojen ylläpitoon ja tällöin toimintakyky saattaa enenaikaisesti laskea.

Ikäystävällisyydellä viitataan usein siihen, että asuinalue tai -ympäristö vastaa ikääntyneen ihmisen tarpeita ja tukee hänen aktiivisuuttaan, turvallisuuttaan ja hyvinvointiaan (Rappe ym. 2018). Ikäystävällisyys voidaan kuitenkin ymmärtää myös laajemmin esimerkiksi siten, että asunto tai koti muuntuu vastaamaan kulloisenkin elämäntilanteen vaatimia tarpeita eri elämänkulun vaiheissa. Asuntojen suunnitteluvaiheessa olisikin hyvä miettiä asunnon sopivuutta mahdollisimman monenlaisiin elämäntilanteisiin. Koska suuri osa ihmisistä haluaa vanheta kodiksi kokemassaan paikassa, tulevaisuuden kotien on oltava muunneltavissa elämäntilanteiden mukaan. Esteettömyyden, turvallisuuden ja tilojen muunneltavuuden kautta ikääntymisen tuomat haasteet liikkumiselle ja omatoimisuuden säilymiselle voidaan saada pysymään mahdollisimman pieninä. Ikäystävällinen ympäristö -ajattelua voidaan toteuttaa kodin lähiympäristöä kehitettäessä, mutta myös kodin sisällä. Taulukossa 1. on kuvattu ikäystävällisen kodin elementtejä, jotka on hyvä huomioida suunniteltaessa koteja, joissa myös ikääntyneen henkilön arjen toimintakyky ja turvallisuus ja huomioitu.

**Taulukko 1.** Toimintakykyä tukevan ikäystävällisen kodin elementtejä.

kodin esteettömyys	arjen turvallisuus	aktiivisen arjen tukeminen
ei korkeita kynnyksiä	riittävä valaistus	päivittäistä toimintakykyä tukevat työtasot
hissit ja riittävän avarat tilaratkaisut esim. oviaukkojen leventäminen	tukevat irtokalusteet, niiden oikea mitoitus ja sijoittaminen	teknologiset apuvälineet tarvittaessa
esteettömät poistumis-mahdollisuudet	pinta- ja lattiamateriaalien valinta	istumiskorkeuden muokkaaminen esim. korokkeiden avulla
ovien aukaisuratkaisut ja automatiikka	avoimet kulkuväylät	tilaa liikkua ja tehdä arjen askareita
hanojen ja lukkojen avaamisen helpottaminen erilaisilla vipuvarsilla	värien valinta ja kontrastien käyttö erottamaan esim. tukikahvoja sekä yleisen hahmottamisen helpottamiseen	tilavat peseytymistilat
erityinen huomio wc ja pesutiloihin: tarpeeksi tilaa, tukikahvat, liukuesteet	riittävät tukikaiteet ja tukikahvat	mahdollisuus päästä esteettömästi ulos

## Lopuksi

Kodin toimivuus ja turvallisuus on usean eri tekijän summa. Tässä luvussa iäkkään ihmisen kodin toimivuutta ja turvallisuutta on tarkasteltu ensisijaisesti liikkumisen ja fyysisen toimintakyvyn kannalta. Luvussa ei ole käsitelty esimerkiksi laajemmin arkea helpottavaa ikä-tekniologiaa ja turvatekniikka eikä paloturvallisuuteen liittyviä seikkoja, jotka nekin ovat tärkeä osa turvallista kotia. Myös läheiset ihmissuhteet sekä ihmisen kokemus turvallisuuden tunne ovat tärkeitä turvallisen kodin osatekijöitä (ks. myös luvut Kodin tärkein paikka ja Kotini on linnani ja painajaiseni).

Väestön vanhetessa ikääntyneiden asuinolot ja asumiseen liittyvät tarpeet tulisi huomioida entistä paremmin myös asuntopoliitikassa. Ikääntyneen ihmisen kodin suunnitteluun, kehittämiseen ja muutostöihin tarvitaan useiden eri toimijoiden yhteistyötä ja myös asenteiden muutosta. Suunnittelun ja muutosten lähtökohtana tulee olla iäkkään ihmi-



sen tarpeet, toiveet ja tavoitteet. Kun kodin esteettömyys ja toimivuus otetaan huomioon jo suunnitteluvaiheessa ja se toteutetaan tehokkaasti, säästetään merkittävästi myös kustannuksia. Esteettömyyskorjauksiin ja kodinmuutostöihin panostaminen on sekin kustannuksiltaan edullisempaan kuin laitoshoidossa asuminen.

Koti on lähes aina ihmiselle yksi tärkeimmistä paikoista ja siksi kodin tulisi täyttää ne tarpeet ja toiveet, mitkä kulloiseenkin elämänvaiheeseen kuuluvat. Kuulemalla ikääntyneen ihmisen toiveet ja tukemalla arjen sujuvuutta kiinnittämällä huomiota kodin toimivuuteen, voidaan mahdollistaa turvallinen kotona asuminen ja aktiivinen arki.

## Lähteet

- Helminen, Ville – Vesala, Satu – Rehunen, Antti – Strandell, Anna – Reimi, Petra & Priha, Aliisa 2017: Ikääntyneiden asuinpaikat nyt ja tulevaisuudessa. *Suomen ympäristökeskuksen raportteja* 20/2017. Helsinki: Suomen ympäristökeskus (SYKE). <http://hdl.handle.net/10138/195072>
- Hietanen, Anne 2020. Ikääntyneiden kotona asumisen turvallisuusnäkökulmia. *Gerontologia*, 34 (2); 155–163. <https://journal.fi/gerontologia/article/view/88130>
- ICF 2013: *Toimintakyvyn, toimintarajoitteiden ja terveyden kansainvälinen luokitus*. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Tampere: Juvenes Print – Suomen Yliopistopaino Oy. <http://urn.fi/URN:NBN:fi-fe201303252595>
- Jyväkorpi, Satu – Strandberg, Timo – Urtamo, Annele – Pitkälä, Kaisu – Suominen, Merja – Kokko, Katja & Heimonen, Sirkkaliisa 2020: Ikääntyneiden terveys, elämänlaatu, toimintakyky ja mielen hyvinvointi. *Gerontologia* 34(4), 339–344. <https://journal.fi/gerontologia/article/view/99624>
- Karinkanta Saija 2019: Turvallisesti liikkuen ja toisiamme tukien kaatumiset kuriin. Teoksessa: Kulmala Jenni. (toim.) *Hyvä vanhuus. Menetelmiä aktiivisen arjen tukemiseen*. Jyväskylä. PS-Kustannus.
- Kelsey, Jennifer, L – 1, Berry, Sarah, D – Procter, Elizabeth – Quach, Lien, Gray – Nguyen, Uyen-Sa, D, T –Li, Wenjun –Kiel, Douglas, P – Lipsitz, Lewis, A & Hannan, Marian, T 2010. Indoor and outdoor falls in older adults are different: the maintenance of balance, independent living, intellect, and Zest in the Elderly of Boston Study. *Journal of the American Geriatrics Society* 58(11), 2135–2141. doi: 10.1111/j.1532-5415.2010.03062.x.
- Korpilahti, Ulla – Koivula, Riitta – Doupi, Persephone – Jakoaho, Veera &

- Lillsunde, Pirjo 2020: Turvallisesti kaiken ikää: Koti- ja vapaa-ajan tapaturmien ehkäisyn ohjelma 2021–2030 sekä selvitys kustannuksista. *Sosiaali- ja terveystieteiden tutkimuslaitoksen julkaisuja* 2020:33. Helsinki: Sosiaali- ja terveystieteiden tutkimuslaitos.
- Rappe, Erja – Kotilainen, Helinä – Rajaniemi, Jere & Topo, Päivi 2018: *Muisti- ja ikäystävällinen asuminen ja asuinympäristö*. Ympäristöopas 2018. Helsinki: Grano.
- Reisbacka, Anneli & Rytönen, Arja 2014: Ikäihmisten arjen toiminnot ja niiden turvallinen hallinta, *TTS:n julkaisuja* 2014: 419.
- Sainio, Päivi – Stenholm, Sari – Valkeinen, Heli – Vaara, Mariitta – Heliövaara, Markku & Koskinen Seppo 2018: Toiminta- ja työkyky. Teoksessa: Koppo- nen, Päivikki – Borodulin, Katja – Lundqvist, Annamari – Sääksjärvi, Katri & Koskinen, Seppo (toim.) *Terveys, toimintakyky ja hyvinvointi Suomessa*. FinTerveys 2017 -tutkimus. *Terveyden ja hyvinvoinnin laitos raportti* 4/2018, Helsinki: Terveyden ja hyvinvoinnin laitos.
- SVT Sosiaaliturva 2023: *Sosiaali- ja terveydenhuollon tilastollinen vuosikirja 2023*, Toimittajat Mielikäinen, Lasse & Virtanen, Sirpa. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, Sosiaaliturva 2023. Vantaa: PunaMusta Oy.
- SVT Sosiaaliturva 2018: *Sosiaali- ja terveydenhuollon tilastollinen vuosikirja 2018*. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, Sosiaaliturva 2018. Helsinki: PunaMusta Oy.
- Sosiaali- ja terveystieteiden tutkimuslaitos 2011. *Sosiaalisesti kestävä Suomi 2020. Sosiaali- ja terveystieteiden tutkimuslaitoksen strategia*. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-00-3106-0>
- Suni, Jaana – Husu, Pauliina – Valkeinen, Heli & Vasankari Tommi. Mitattu fyysinen kunto. 2012. Teoksessa: Koskinen, Seppo – Lundqvist, Annamari & Ristiluoma, Noora (toim.) *Terveys, toimintakyky ja hyvinvointi Suomessa 2011*. *Terveyden ja hyvinvoinnin laitos raportti* 68/2012. Tampere: Juvenes Print – Suomen Yliopistopaino Oy.
- Uusihannu, Seija 2015: *Kotona asuvien ikääntyneiden ihmisten koettu turvattomuus*. Pro Gradu -tutkielma. Jyväskylän yliopisto.
- Vilkko, Anni – Sainio, Päivi – Hammar, Teija & Vainio Suvi 2018: Asuinympäristö. Teoksessa: Koppo- nen, Päivikki – Borodulin, Katja – Lundqvist, Annamari – Sääksjärvi, Katri & Koskinen, Seppo (toim.) *Terveys, toimintakyky ja hyvinvointi Suomessa*. FinTerveys 2017 -tutkimus. *Terveyden ja hyvinvoinnin laitos raportti* 4/2018, Helsinki: Terveyden ja hyvinvoinnin laitos.
- Volpi, Elena – Nazemi, Reza & Fujita, Satoshi 2004: Muscle tissue changes with aging. *Curr Opin Clin Nutr Metab Care*, 7(4), 405–410.
- WHO. 2017. *Global strategy and action plan on ageing and health*. Sveitsi.

# Omaishoito ja koti – Tavoitteena viihtyisä ja turvallinen toimintaympäristö

*Elli Aaltonen  
Sari Tervonen*

## Johdanto

Tässä luvussa kotia ja laajemmin asuinympäristöä tarkastellaan omaishoidon toteutuspaikkana. Luvussa käsitellään myös sitä, mitä kodilta vaaditaan, jotta se toimisi samanaikaisesti sekä asumisen ja elämisen paikkana että tukisi niin omaishoitajan kuin omaishoidettavan henkilön hyvinvointia.

Omaishoidon ja kodin välistä suhdetta on käsitelty tutkimus- ja muussa kirjallisuudessa niukasti. Kansainvälisten tutkimusten mukaan koti merkitsee iäkkäille ihmisille turvallisuutta sekä suojaa ja pakopaikkaa maailmasta. Kodissaan ihminen on myös vapaa päättämään tekemisistään ja aikatauluistaan. (Rubinstein, 1989.) Iäkkäille ihmisille koti symboloi identiteetin jatkuvuutta, koska kodin esineet ja ympäristö muistuttavat perheestä ja yhdessä vietetystä ajasta (Chaudhury ja Rowles, 2005).

Omaishoitaja pitää huolta perheenjäsenestään tai muusta läheisestään, joka sairaudesta, vammaisuudesta tai muusta erityisestä avun ja hoivan tarpeesta johtuen ei selviydy arjestaan omatoimisesti. Omaishoitajalla voi olla läheisensä hoidosta sopimus hyvinvointialueen tai Helsingin kaupungin kanssa. Sopimus tarkoittaa omaishoitajan palkkiosta ja myös palveluista sopimista, kuten omaishoitajan valmennus, hyvinvointi- ja terveystarkastus sekä vapaiden järjestäminen. Sopimuksen liittyen hoidettavalle henkilölle laaditaan hoito- ja palvelusuunnitelma, johon kirjataan omaishoitajan antaman palvelun määrä ja sisältö, hoitotehtävää tukevat sosiaalihuollon palvelut sekä, miten hoito järjestetään hoitajan vapaiden ja muun poissaolon aikana. (Laki omaishoidon tuesta 973/2005.) Omaishoitosopimuksen tehneitä henkilöitä oli vuoden 2021 lopussa runsaat 50 000 (Sotkanet.fi 2022).

Suomessa on noin 300 000 omaishoitajaa, joilla ei ole omaishoidon tuen sopimusta. Näissäkin hoitotilanteissa tehdään hoidettavalle henkilölle tarpeellinen hoito- ja palvelusuunnitelma, mikäli hoitoon kuuluu julkista vastuuta (Vilkkö ym. 2014). Kaikesta hoivasta omaisten tai läheisten vastuulla on arviolta 80 prosenttia, ja siten vain 20 prosenttia hoivasta on julkisen vastuulla (Hoffman ja Rodriguez 2010).

Omaishoito on merkittävä hoivan muoto. Omaiset vastaavat läheisten hoidosta lyhyen aikaa esimerkiksi sairaalasta kotiutuessa tai saattohoitotilanteessa sekä pidemmän aikaa esimerkiksi vaikeasti vammaisen lapsen itsenäistymiseen saakka tai ikääntyneen henkilön etenevän muistisairauden vuoksi. Omaishoitajista valtaosa on iäkkäitä ihmisiä ja heidän omakin toimintakykynsä saattaa olla jo heikko. Jos omaishoitaja ei ole hoidettavan iäkäs puoliso, hän on tyypillisesti hoidettavan jo täysi-ikäinen lapsi tai miniä. Työikäisten hoivavastuu kasautuu usein 45–65 vuoden ikäisille, yleisimmin naisille (Bergholm ym. 2020).

## **Hoidettavan toimintakyky**

Omaishoidossa olevan henkilön toimintakyky on yleensä huomattavasti heikentynyt ja kotona pärjääminen yksin tai ilman hoiva-apua vaikeutunut. Toimintakyky tarkoittaa perinteisesti fyysisistä, psyykkistä, kognitiivista ja sosiaalista selviytymistä itselle välttämättömistä ja mer-

kityksellisistä toiminnoista arkipäivän askareissa, työssä tai opiskelussa sekä vapaa-ajan toiminnoissa. Toisen henkilön avun tarvetta aiheuttavia toimintakyvyn haittoja ovat esimerkiksi aistivammat, liikkumisen ongelmat tai kognitiivisten toimintojen heikentyminen, muun muassa tiedon käsittelyssä, hahmottamisessa ja muistitoiminnoissa. Myös psyykinen toimintakyky voi heikentyä tai vaihdella niin, että henkilö tarvitsee runsaasti jatkuvasti tai ajoittain toisen henkilön apua arjessaan. Avun tarpeessa olevalla henkilöllä on usein yhtäaikaaisesti eri toimintakyvyn osa-alueiden heikentymistä. Sosiaalinen toimintakyky tarkoittaa arjessa pärjäämistä mahdollisimman omatoimisesti, mahdollisuuksia osallistua ja tulla kuulluksi sekä vaikuttaa oman elämänsä kulkuun, palveluihin ja yhteisiin asioihin. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2014.)

Toimintakykyä on tarkasteltava laajasti paitsi hoidettavan terveydentilaan myös kodin ja lähiympäristön tarjoamiin mahdollisuuksiin liittyvinä ulottuvuuksina. Kodin ja sen lähiympäristön tulisi yleensäkin ja erityisesti hoivan tarpeen lisääntyessä ylläpitää ja tukea asukkaansa toimintakykyä sekä mahdollistaa elämän laatu ja turvallisuus parhaalla mahdollisella tavalla.

Maailman terveysjärjestö WHO:n mukainen kansainvälinen ICF-luokitus (*International Classification of Functioning*) esittää toimintakyvyn ja toimintarajoitteet vuorovaikutuksellisenä tilana terveydentilan sekä yksilön ja ympäristötekijöiden yhteisvaikutuksessa. ICF jakaa toimintakyvyn kehon toimintoihin ja rakenteeseen, yksilön suorituksiin ja osallistumiseen sekä ympäristötekijöihin. ICF-luokitusta voidaan käyttää monin tavoin vaikkapa kliinisessä työssä tai sosiaalipolitiikan välineenä. ICF-mallissa henkilöiden toimintarajoitteet eivät ole yksilön ominaisuuksia, vaan moninainen yhdistelmä tilanteita, jotka ovat yhteiskunnallisen ympäristön aiheuttamia. ICF-mallissa lääketieteelliseen tarkasteluun on yhdistetty yhteiskunnallisia ulottuvuuksia, kuten palveluiden saatavuus ja ympäristön esteettömyys, ja integroitua mallia kutsutaan biopsykososiaaliseksi. (World Health Organization 2001.)

### *ICF-luokitus toimintakyvyn tarkastelussa*

ICF:n työkaluja voi hyödyttää arvioitaessa kotiympäristöä ja siinä toimi-

mista omaishoidettavan henkilön ja tämän omaishoitajan näkökulmasta. Arvioinnin kohteina voivat olla muun muassa teknologia ja apuvälineet, asuinalueen rakennettu ympäristö ja luonto, perheyhteisön ja lähipiirin sekä naapuruston ja tuttavien muodostama sosiaalinen verkosto sekä myös vallitseva asenneilmapiiri. Lisäksi ICF tarjoaa työkaluja arvioida, miten esimerkiksi sosiaali- ja terveyspalveluiden saatavuus ja laatu tai yhteiskuntapolitiikka, kaavoitus ja liikenneratkaisut edistävät tai rajoittavat omaishoitoperheen päivittäistä selviytymistä ja omatoimisuutta sekä osallistumista.

### *Kodin merkitys omaishoidossa*

Kotiympäristössä tapahtuva omaishoito voi olla hoitajalle ja hoidettavalle muuta hoitoympäristöä helpompaa. Kotona on helppo toimia, kun oma päivittäinen ympäristö ja tutut esineet tukevat esimerkiksi muis-tisairaana henkilön toimintakykyä ja hänen muistinsa ylläpitämistä. Toi-saalta omaishoitajalle koti hoivan paikkana voi lisätä kuormitusta, koska omaishoitajalla ei ole kotona välttämättä omaa yksityistä tilaa, jonne vetäytyä lepäämään. Yhdessä asumisen tiedetään olevan yksi keskeisiä omaishoitajia kuormittavista tekijöistä ja liittyvän myös kaltoinkohte-luun (Latomäki ym. 2020). Koti voi merkitä omaishoitajalle turvasata-maa, mutta hoidon tarpeen lisääntyessä koti voi alkaa muistuttaa sairaa-laa ja tuntua jopa vankilalta (Soilemezi ym. 2017).

Vuonna 2021 Espoossa ja Helsingissä toteutetuissa fokusryhmähaas-tatteluisa omaishoitajat kuvaavat omaishoitotilannetta kotiympäristössä seuraavasti<sup>1</sup>

Oleminen, läheisyys ja halaaminen ovat tärkeitä.

Hoidetaan kotiasioita yhdessä, vaikka toinen ei aina voikaan osallis-tua.

Kodissa on paljon merkityksellisiä asioita, koska kotona ollaan paljon. (Aaltonen, Linnavirta ja Tervonen 2021.)

---

1 Fokusryhmähaastattelut tehty Espoo, marraskuu 2021 ja Helsinki, joulu-kuu 2021. Kaikki tämän luvun lainaukset ovat kyseisestä aineistosta.

Omaishoidon tueksi tarjotaan vaihtelevasti julkisen sektorin tuottamia tai järjestämiä kotihoidon palveluja. Ne ovat usein niin hoidettavan kuin omaishoitajan hyvinvoinnille elintärkeitä. Hoivatyön ammattilaisten mukana kodin merkitys kuitenkin muuttuu, koska sen asukkaat eivät enää välttämättä voi vaikuttaa, kuka tulee heidän kotiinsa tai kellaikaa, jolloin työntekijät tulevat ja lähtevät. Kotihoiton työntekijöitä voi viikon aikana olla useita, ja muistisairaalle henkilölle jatkuva uusien ihmisten virta kodissa voi olla hämmentävää ja ahdistavaa, mikä vaikuttaa myös omaishoitajan hyvinvointiin. Omaishoidon myötä koti voi muuttua omaishoitajan mielessä työpaikkaan verrattavaksi tilaksi. (Kevjärvi ym. 2020; Latomäki ym. 2020.)

Omaishoitotilanteen myötä suhde kodin yksityisyyteen muuttui. Kodista tuli asukkaiden, mutta myös ammattilaisten työympäristö. (Aaltonen, Linnavirta ja Tervonen 2021.)

Omaishoitajalla voi olla päivittäin niukasti aikaa omien asioidensa hoitamiseen, mikäli hoidettavaa henkilöä ei voi jättää pitkäksi aikaa yksin. Siksikin omaishoidettavan kotiin saama apu, seura tai esimerkiksi hoidettavan seuraksi ulos lähteminen ovat tärkeitä arjen sujumiselle. Sosiaali- ja terveysministeriö (2018) on korostanut ikäihmisten palvelukokonaisuudessa kotihoiton ohella kuntoutusta sekä ravitsemusterapeutin, terveydenhoitajan, terveyskeskuslääkärin ja erikoislääkärin antamaa apua ja hammashoitoa. Lisäksi tarvitaan myös hoidettavasta riippuen erilaisia apuvälineitä, asunnon muutostöitä, jalkojen hoitoa, fysioterapiaa ja muistihoitajakäyntejä. Samoin palveluluettelossa mainitaan ateriapalvelu, dementia-neuvonta, päivätoiminta sekä kuljetus- ja apteekkipalvelut. Listassa ovat myös muun muassa vanhuspalveluiden sosiaalityöntekijän käynnit, juristin apu, kotipalvelu, lääkekorvaukset, hoitotuki, asumistuki ja sopeutumisvalmennus.

Kelan omaishoitoa koskevassa tutkimuksessa kysyttiin sopimus-omaishoitoperheiltä, mitä palveluja he käyttävät ja millaisia palveluja he toivoivat saavansa. Työikäisten omaishoitajien perheissä toivottiin ja saatiin eniten erilaisia terapioiden, koululaisten aamu- ja iltapäivätoimintaa, apuvälineitä, päivätoimintaa ja päivähoitoa sekä kuljetus- ja saatto-palvelua. (Tillman ym. 2014.) Tutkimukseen osallistuneista omaishoi-

tajista oli työelämässä vain runsaasti alle puolet (noin 18 000 henkilöä), siten tuloksesta ei voi suoraan yleistää, että näitä kaikkia tuen muotoja olisi riittävästi saatavilla kaikille sopimusomaishoitajille (noin 50 000) tai niille omaishoitajille (300 000), joilla ei ole lainkaan omaishoitosopimusta.

Valtakunnallisissa omaishoidon selvityksissä, tutkimusraporteissa ja kehittämisohjelmissa (Sosiaali- ja terveystieteiden ministeriö 2004; 2014; 2018) ei ole pohdittu juurikaan kotia omaishoidon ympäristönä. Sen sijaan on esitetty omaishoitajalle erilaisia palveluihin ja laitteisiin liittyviä lisäkorvauksia ja verovähennyksiä. Vuonna 2004 selvityshenkilö esitti raportissaan kotitalousvähennyksen laajentamista. Verotuksessa omaishoitajalla olisi mahdollisuus vähentää työstä maksamiaan kustannuksia. Näitä kustannuksia voisivat olla erilaiset kotiin asennettavat, työtä helpottavat tekniset apuvälineet ja laitteet, kuten summerit, puhelimet, vilkkuvalot, kulkutievalaistukset ja langattomat sisäviestimet. Vähennys olisi kaksinkertainen kulloinkin vallitsevaan kotitalousvähennykseen nähden. Selvityshenkilö esitti myös kotitalousvähennyksen laajentamista koskemaan hoivapalveluita, mikä toteutuikin kokeiluna verotuksessa vuoden 2022 alusta.

## **Asunnon muutostyöt ja teknologia omaishoidon tukena**

Omaishoitotilanteissa kodista tulee hoivan paikka, vaikka asunnon tilat ja varustus eivät välttämättä tue hoivaa tai suorastaan vaikeuttavat sitä. Kotiolosuhteet voivat itsessään aiheuttaa niin hoidettavalle kuin hoitajallekin räsitystä tai vaaratilanteita (Keväjäjärvi ym. 2020). Kun omaishoidossa olevan henkilön toimintakyky on heikentynyt ja kotona pärjääminen vaikeutunut, kodin tulisi parhaalla mahdollisella tavalla ylläpitää asukkaansa toimintakykyä, edistää elämän laatua ja turvallisuutta sekä samalla helpottaa hoivan antamista.

Turvallisuus on myös sitä, että muistamme sulkea keittiön ruoka-ainekaapit, jotta lapsemme ei pääse sinne omin päin.

Turhat tavarat pois, irtajohdot pois, matot pois, tämäkin on esteet-



tömyyttä ja turvallisuutta. (Aaltonen, Linnavirta ja Tervonen 2021.)

Valtakunnallisissa omaishoitoa koskevissa selvityksissä ja oppaissa mainitaan viitteellisesti teknologian hyödyntäminen, apuvälineet ja asunnon muutostyöt. Esimerkiksi jo yli kymmenen vuotta sitten omaishoidon selvityshenkilöraportissa yksi ehdotus jatkotoimenpiteiksi oli, että omaishoitajille tulee antaa tietoa omaishoitoa tukevasta teknologiasta (Sosiaali- ja terveysministeriö 2004). Myöhemmässä kansallisessa omaishoidon kehittämistä koskevassa raportissa todettiin yhdeksi omaishoidon mahdollisuudeksi nykyistä parempi teknologian hyödyntäminen (Sosiaali- ja terveysministeriö 2014). Omaishoidon ja ansiotyön yhteensovittamista koskevassa selvityshenkilön raportissa kuvattiin monen muun palvelun yhteydessä myös apuvälineet, asunnon muutostyöt sekä apuvälineyksikön ja toimintaterapeutin palvelut, joista omaishoitoperhe hyötyisi (Sosiaali- ja terveysministeriö 2018).

Lainsäädäntö mahdollistaa kotiin erilaisia laitteita, apuvälineitä ja korjauksia, joiden avulla voidaan helpottaa omaishoidettavan arkea ja samalla omaishoitajan hoitotyötä. Tällaisia keinoja ovat muun muassa vammaispalvelulain perusteella korvattavat kustannukset tarvittavien koneiden, laitteiden ja välineiden hankintaan. Henkilön tulee tällöin täyttää vammaispalvelulain mukaisen vaikeavammaisuuden kriteerit ja hänen on näytettävä, missä määrin väline tai laite on tarpeellinen liikumisessa, viestinnässä tai henkilökohtaisessa suoriutumisen saavutuksessa. Vammaispalvelulain soveltaminen edellyttää vaikeavammaisuutta ja tuo vaikeavammaiselle palveluihin subjektiivisen oikeuden, esimerkiksi asumis- ja kuljetuspalveluissa. (Laki vammaisuuden perusteella järjestettävistä palveluista ja tukitoimista 380/1987.) Kalliomaa-Puhan (2018) mukaan lakia sovelletaan harvoin omaishoitotilanteissa, joissa iäkkään ihmisen suoriutumisen heikkous johtuu usein iän ja sairauksien mukanaan tuomista vaikeuksista. Laissa ja sitä täydentävässä asetuksessa ei nimenomaan todeta palveluiden myöntämisen epäämisen perusteeksi iän vuoksi muuta kuin henkilökohtaisen avustajan saaminen palveluna. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2018.)

Avustuksia voidaan myöntää vanhusten ja vammaisten asuntojen korjaustoimintaan myös sosiaalisen ja taloudellisen tarveharkinnan perusteella. Avustaminen perustuu ARAn (Asumisen rahoitus- ja kehit-

tämiskeskus) vuosien 2021–2022 korjausavustusta koskeviin hakuohjeisiin iäkkäiden henkilöiden kotien korjauskohteista. Omaishoitotilanteissa tyypillisiä korjauskohteita ovat kynnysten poistaminen, luiskien rakentaminen, WC- ja hygieniatiilojen muutostyöt sekä eräät lämmitysjärjestelmään liittyvät parannukset (Laki asuinrakennusten ja asuntojen korjausavustuksista 1087/2016). Tämä avustusmuoto on edistänyt omaishoitomahdollisuuksia vaihtoehtona kodin ulkopuolisille ja yhteiskunnalle kalliimmille hoitomuodoille.

Omaishoidettavalla on mahdollisuus saada myös lääkinnällisen kuntoutuksen apuvälineitä, mikäli apuvälinekartoitus niin osoittaa. Apuvälinepalvelut ovat osa julkisen terveydenhuollon, kuten terveyskeskusten ja sairaaloiden järjestämiä lääkinnällisen kuntoutuksen palveluja. Tällaisia apuvälineitä ovat muun muassa kyynärsauvat, kävelykepit, rollaattorit, nostolaitteet, suihkutuolit, wc-korottajat, tukikaiteet ja pukeutumisen päivittäiset apuvälineet, kuten tarttumapihdit ja sukanvetolaitteet. Keskussairaalat huolehtivat vaativien ja kalliiden apuvälineiden järjestämisestä. Näitä ovat sähköpyörätuolit, sähkömopot ja opaskoirat. Kun tarvekartoitus osoittaa apuvälineen tarpeellisuuden, sen opastus, luovutus, sovitus, käyttö ja huolto ovat asiakkaalle maksuttomia palveluja. (Asetus lääkinnällisestä kuntoutuksesta 1055/1991.)

Vessanpöntön koroke oli ensimmäinen apuväline, joka hankittiin. Tämän jälkeen hankittiin käsinojallinen koroke. Myöhemmin hankittiin suihkutuoli, jotta omaishoidettava ei kaadu suihkussa. Suihkutilaan tarvittaisiin vielä kahvat. Koti muuttuu, mutta nämä kaikki apuvälineet mahdollistavat omatoimisuutta.

Eteisessä on tuoli, jossa on pehmustettu koroke hankittuna erikseen. Omaishoidettavan ylösnouseminen on hankalaa, joten koroke helpottaa sitä.

Normaali sauna voi olla pelottava. Rakensimme olohuoneeseen infrapunasauvan.

Saunaan pääsee pyörätuolilla. Olohuoneen televisio on laitettu niin, että sitä pystyy saunasta katsomaan. Sauna on äärimmäisen tärkeä. (Aaltonen, Linnavirta ja Tervonen 2021.)

Omaishoitoperheissä kehiteltiin koteihin omia käytännön ratkaisuja arjen sujuvoittamiseksi.

Tämä olohuoneen laite on vibra, jolla stimuloidaan tuntoaistimuksia. Omaishoidettavalla on hieman kyyry asento ja laitteen avulla pyritään edistämään sitä, että kävely olisi normaalia.

Tämä kivilattia ei ole paras mahdollinen. Kun (epilepsia)kohtauksia tulee ja kaatuu suorilta jaloilta, on tilanne ollut vaarallinen.

Omaishoidettava haluaa, että säkkituoli on sängyn vieressä, jos hän sattuu putoamaan.

Tapetissa on boordi, jossa näkyy maatila ja traktoreita. Hän haluaisi olla isona traktorinkuljettaja. Pääsee isän kanssa traktorin kyytiin, mutta ei voi yksin kyllä koskaan ajaa traktoria. (Aaltonen, Linnavirta ja Tervonen 2021.)

Kotiin asetettavan teknologian ohella tavalliseen kodinhoitoon kehitetyt laitteet ja palvelut ovat myös omaishoidossa käyttökelpoisia. Kaupakassi-palvelu, robotti-imuri, seuranta- ja paikannuslaitteet, video-puhelut ja monenlainen informaatio- ja kommunikaatioteknologia helpottavat omaishoitajan ja hoidettavan henkilön vuorovaikutusta ja omaishoitotyön fyysistä ja henkistä raskuutta. Toisaalta esimerkiksi seurantalaitteet ja valvontakamerat tuovat mukanaan eettisyyden ja ihmisen itsemääräämiseen liittyvät kysymykset. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2018.)

Vaikka lainsäädäntö mahdollistaa kotiin erilaisia omaishoitoa tukevia välineitä ja laitteita, tähän on viitattu omaishoitoa koskevassa lainsäädännössä sekä sosiaali- ja terveysministeriön ja kuntien ohjekirjeissä, oppaissa ja tiedotteissa harvemmin. Tämä voi johtua siitä, että on haluttu pitäytyä rajatusti vain omaishoidon tukea koskevassa lainsäädännössä. Kodin muutostöihin ja myönnettävään teknologiaan liittyvät asiat sisältyvät pääosin edellä kuvattuihin muihin lakeihin (kuten Laki vammaisuuden perusteella järjestettävistä palveluista ja tukitoimista 380/1987; Laki asuinra-

kennusten ja asuntojen korjausavustuksista 1087/2016; Asetus lääkinnällisestä kuntoutuksesta, 1055/1991).

Valtioneuvoston selvitys- ja tutkimustoiminnan raportti (Valtioneuvoston kanslia 37/2017) tarkasteli palvelujen avuksi tarvittavia apuvälineitä ja teknologian hyötyjä. Kun hoidettavan toimintakyky heikkenee, esimerkiksi nostamisen apuvälineet voivat olla välttämättömiä kotona selviytymiselle. Turvapuhelimet ovat jo tällä hetkellä yleisiä. Lääkeannostelija ja apteekista saatava lääkkeiden annosjakelu lisäävät lääketurvallisuutta omaishoitajan poissa ollessa.

Laki omaishoidon tuesta luo edellytykset omaishoidon tuen myöntämiselle. Yhtenä edellytyksenä mainitaan, että ”hoidettavan koti on terveydellisiltä ja muilta olosuhteiltaan siellä annettavalle hoidolle sopiva”. Hallituksen esitys (HE 131:2001) ei kuitenkaan erittele kotiin hoitoympäristönä liittyviä seikkoja, minkä voi arvioida olevan yksi syy kotiin liittyvän näkökulman ohittamiseen hoito- ja palvelusuunnitelmissa. Se, että teknologian mahdollisuuksiin viitataan omaishoidon suosituksissa ja ohjeistuksessa vähän, voi johtua myös siitä, että omaishoitoa pidetään edelleen tehtävänä, johon julkisen sosiaali- ja terveyspalvelun ei tulisi puuttua. Kyse on tällöin samasta asenteesta kuin omaishoitoon suhtautumisessa yleensä. Se ei ole julkisvastuista palvelua, vaan on ollut kunnissa tarveharkintaista ja määrärahasidonnaista eikä siihen sisälly vahvaa subjektiivista oikeutta. Samalla, kun todetaan ”ihmisen on hyvä olla kotonaan niin kauan kuin mahdollista”, ei kuitenkaan tueta riittävästi omaisia ja läheisiä tämän tavoitteen toteuttamisessa. Myös hoito- ja palvelusuunnitelmiin tarvitaan arviointia kodin korjaus- ja muutostöiden tarpeista, apuvälineistä ja teknisistä laitteista. Asunto ja sen ympäristö vaikuttavat ihmisen toimintamahdollisuuksiin, ja kodin suunnittelulla, muutostöillä ja teknologialla voidaan tukea asukkaiden yleistä hyvinvointia ja terveyttä. Siksi tulisi edelleen vahvistaa julkisia tukia ja avustuksia asunnon muutostöihin ja teknologiaan sekä tiedottaa näistä nykyistä enemmän omaishoitajille ja omaishoidon asiakkaille.

## **Lähiympäristö tukee onnistunutta omaishoitajuutta**

Omaishoidon ympäristöksi katsotaan usein vain koti, mikä puolestaan viittaa tavallisimmin asuntoon tai asuinrakennukseen. Koti on kuitenkin

kin enemmän kuin pelkkä asuinrakennus ja saa aina merkityksensä suhteessa kodin ulkopuoliseen ympäristöön. Vaikka arki olisikin rajoittunut pääosin kodin seinien sisäpuolelle, koti sisältää naapuruston ja lähiympäristön asukkaineen ja palveluineen. (Moss 1997.) Kodin ulkopuolinen ympäristö ja sen tarjoamat mahdollisuudet omaishoitajalle ja hoidettavalle henkilölle ovat tärkeitä hyvinvoinnin kannalta: niin omaishoitaja kuin hoidettava henkilö hoitaa asioita, harrastaa, tapaa muita ihmisiä, ulkoilee, nauttii luontoympäristöstä ja ylipäätään osallistuu eri tavoin kodin ulkopuolisen yhteisön toimintaan.

Vanheneminen merkitsee usein jonkinasteista terveyden ja toimintakyvyn heikkenemistä, jolloin kodin ulkopuolisen ympäristön toimivuus – esteettömyys, palveluiden läheisyys ja saavutettavuus – korostuu entistä enemmän. Tämä koskee tietysti myös omaishoitajia ja heidän läheisiään. Naapuruston tutut ihmiset ja kanssakäyminen heidän kanssaan on tärkeitä sekä omaistaan hoitavalle että hoidettavalle henkilölle. Sosiaaliset kontaktit ja tekemiset auttavat ylläpitämään omaa identiteettiä jonakin muuna kuin vain 'omaishoidettavana' ja 'hoitajana', ja parhaimmassa tapauksessa tarjoavat henkistä ja käytännöllistä tukea molemmille osapuolille. (Milligan 2009.)

Ikä- ja muistiystävällinen asuinympäristö on aina myös sosiaalinen ympäristö (Rappe ym. 2018). Asuinympäristön läheiset piha-alueet, kulkuväylät, viheralueet ja erilaiset julkiset tilat kuten kaupat, kirjastot, uimahallit ja kuntosalit ovat tärkeitä toiminnan tiloja sekä omaishoitajille että hoidettaville henkilöille niin kauan kuin toimintakyky ja terveys sallii omasta kodista lähtemisen. Useinkaan ei tulla ajatelleeksi, että edistämällä esteettömien ja ikäystävällisten asuinympäristöjen rakentamista tuetaan myös omaishoitotilanteessa olevia henkilöitä.

Omaishoitotilanteessa olevat eristyvät helposti kodin seinien sisäpuolelle sairauden edetessä ja vielä helpommin, mikäli kodin ympäristö on esteellinen ja epäviihtyisä. Ikä- ja muistiystävällisten asuinalueiden ja ympäristöjen luominen ei välttämättä vaadi suuria ja kalliita uusia asuinalueita tai rakennuksia. (Rappe ym. 2020.) Hyvin konkreettiset ja monin paikoin jo olemassa olevat rakenteet, kuten portaat, askelmat, pintojen tasaisuus, valaisimet, katuvalot, istuimet sekä jalkakäytävien ja kävelyteiden kunto, voivat mahdollistaa tai estää liikkumista oman kodin ulkopuolella (Brookfield ym. 2017).

Ympäristön ominaisuudet ovat tärkeitä kaikille, mutta erityisen tärkeitä heille, joilla on liikkumista tai ympäristön hahmottamista vaikeuttavia terveysongelmia, kuten muistisairaus tai näköongelmia. (Rappe ym. 2020). Ympäristön toimivuutta ja lähialueiden saavutettavuutta lisäävät keinot voivat olla hyvinkin yksinkertaisia. Esimerkiksi istuinten, luiskien, kaiteiden ja valaisimien lisääminen parantavat asuinalueen saavutettavuutta. Erilaisten viheralueiden jättäminen tai rakentaminen asuinalueille edistävät puolestaan iäkkäiden ja toimintakyvyltään heikentyneiden ihmisten mahdollisuutta liikkua ja nauttia lähiluonnosta. Selkeiden muotojen, rakenteiden ja toisistaan erottuvien värien käyttö on tärkeä osa muistiystävällisten ympäristöjen luomista. Ympäristöterveydenhuollon laajempi tarkastelu sisältää myös ympäristön haittojen, kuten melun ja ilmansaasteiden huomioimisen, sekä lisäksi erilaiset hyvinvointia edistävät ja ylläpitävät tekijät, kuten laadukkaan kävelyympäristön, palveluiden saavutettavuuden ja hyvät liikenneyhteydet. Monet iäkkäät ihmiset ja erityisesti omaishoitoilanteessa olevat henkilöt viettävät yleensä suurimman osa ajastaan kotona tai sen välittömässä ympäristössä. Lähiluonnolla on siten heille erityisten suuri merkitys niin fyysisen kuin mielen hyvinvoinnin kannalta. (Rappe ym. 2018.) Esteetön pääsy kodista pihalle ja lähiympäristöön on tärkeä, jotta lähiympäristön tarjoamista ulkoilumahdollisuuksista ja muista aktiviteeteistä ja muiden ihmisten seurasta pääsee osalliseksi.

Kun talosta mennään ulos, tarvitaan aina aikuinen mukaan. Talon ympärillä ei ole aitoja. Pihapiirillä on iso merkitys ja luonto on kovin tärkeä.

Käytävä on kapea ja kaikki turhat tavarat ja muiden vaatteet on siirretty sieltä pois.

Rappukäytävän ulko-ovea ei ole helppo avata ja lisäksi kynnyks on liian korkea. Liikkuminen ulkona on hankalaa, koska pelkään, että hoidettava putoaa maahan, jos pyörätuoli kippaa. Ulko-oven jälkeen on useampi luiska ja käännöksiä on ennen kuin päästää ulos. Kun lunta ei ole putsattu pihasta kunnolla, on todella vaikeaa. Stressaa jo ennen talvea, miten selvittää, jos luminen talvi. (Aaltonen, Linnavirta ja Tervonen, 2021.)

On tärkeää laajentaa kodin käsitettä kodin ulkopuoliseen ympäristöön ja nähdä ympäristö osana hyvää koti- ja omaishoitoa. Kotipalvelut ovat nimensä mukaan kotona annettavia palveluita ja rajoittuvat pääsääntöisesti kodin seinien sisällä tapahtuvaan toimintaan. Näkemysellemme mukaan omaishoitajien ja heidän läheistensä hyvinvoinnin tukeminen vaatisi uudenlaista ja laajempaa näkemystä kotipalveluista ja hoivan ympäristöistä. Omaishoitotilanteessa olevien henkilöiden elämänpiiri ja toimintamahdollisuudet voivat kaventua erityisesti, jos autettavan terveydentilanne ei salli itsenäistä toimintaa kodin ulkopuolella ja sosiaaliset suhteet vähenevät tai häviävät kokonaan, kuten usein käy. Erilainen palvelu- ja päiväkeskusten tarjoama päiväaikainen toiminta on tärkeää niin hoitajille kuin hoidettaville henkilöille. Omaishoitajan pääsy hoitamaan asioita itsenäisesti ja ilman hoidettavaa henkilöä kodin ulkopuolelle voi olla tärkeä keino ylläpitää jaksamista vaativissa ja sitovissa omaishoitotilanteissa. Myös kodin ulkopuolella järjestettävät tapahtumat ja palvelut tarjoavat molemmille osapuolille hengähdystauon omaishoidon 'kuplasta' ja voivat edistää siten molempien hyvinvointia. Tästä näkökulmasta tärkeä osa omaishoitajien ja heidän auttamiensa henkilöiden tukemista on taata mahdollisuus turvalliseen ja toimivaan asuinympäristöön, mikä sisältää osallistumisen kodin ulkopuoliseen toimintaan ja muiden ihmisten tapaamisen.

## Lähteet

- Aaltonen, Elli – Linnavirta, Matilda & Tervonen, Sari 2021: *Kuuden omaishoitajan näkemykset kodeistaan omaishoidon paikkoina*. Omaishoitajaliitto ry. Julkaisematon lähde.
- Asetus lääkinnällisen kuntoutuksen apuvälineiden luovutuksesta 1363/2011.
- Asetus lääkinnällisestä kuntoutuksesta 1055/1991.
- Asetus vammaisuuden perusteella järjestettävistä palveluista ja tukitoimista 759/1987.
- Asp, Ari – Leppäkoski, Helena & Vorne, Ari 2017: Digitaalinen turvallisuus. Älyteknologiaratkaisut ikääntyneiden kotona asumisen tukena. *Ympäristöministeriön raportteja* 7:2017. Helsinki.
- Asumisen rahoitus- ja kehittämiskeskus 2020: *Hakuohje korjausavustuksista ikäikäiden henkilöiden asuntojen korjaamiseen 2021–2022*. Asuntorahasto.

- Bergbom, Barbara – Lantto, Eero – Leino-Arjas, Päivi – Ruokolainen, Merja – Tarvainen Kimmo & Varje, Pekka 2020: Ikääntyvä ja monimuotoistuva työstäväestö. Teoksessa: Lauri Kokkinen (toim.) *Hyvinvointia työstä 2030-luvulla. Skenaarioita suomalaisen työelämän kehityksestä*, 53–74. Tampere: PunaMusta Oy.
- Brookfield, Katherine – Ward Thompson, Catherine & Scott, Iain 2017: The uncommon impact of common environmental details on walking in older adults. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, vol. 14, no. 2. DOI:10.3390/ijerph14020190
- Chaudhury, Habid & Rowles, Graham D. 2005: Between the shores of recollection and imagination: Self, aging, and home. International perspectives. Teoksessa: Rowles, Graham D. & Chaudhury, Habid (toim.) *Home and identity in later life*, 3–18. New York: Springer.
- Hallituksen esitys HE 131:2005. Hallituksen esitys eduskunnalle laiksi omaishoidon tuesta, laiksi sosiaalihuoltolain muuttamisesta sekä laiksi sosiaali- ja terveydenhuollon asiakasmaksuista annetun lain muuttamisesta.
- Hoffmann, Frédérique & Rodrigues, Ricardo 2010: *Informal Carers: Who Takes Care of Them?* European Centre, Policy Brief. <https://www.euro.centre.org/publications/detail/387>
- Keväjäjärvi, Marja – Lindholm, Maria & Reiman, Arto. 2020: Että joku näkee mut – Omaishoitajan hyvinvointi ja tarpeet. *KAKS, Kunnallisalan kehittämässätiön julkaisuja* 36.
- Laki asuinrakennusten ja asuntojen korjausavustuksesta 1087/2016.
- Laki omaishoidon tuesta 973/2005.
- Laki vammaisuuden perusteella järjestettävistä palveluista ja tukitoimista 380/1987.
- Latomäki, Mervi Maarit – Runsala, Eila – Koivisto, Anna-Maija – Kylmä, Jari & Paavilainen, Eija 2020: Omaishoitajien kokemus kuormittuneisuus ja kaltoinkohtelu. *Sosiaalilääketieteellinen aikakauslehti*, 50, 100–123.
- Rappe, Erja – Kotilainen, Helinä – Rajaniemi, Jere & Topo, Päivi 2018: *Muisti- ja ikäystävällinen asuminen ja asuinympäristö*. YM, Ympäristöopas.
- Rappe, Erja – Rajaniemi, Jere & Topo, Päivi 2020: Hyvä asuminen muistisairana. *Gerontologia* 2020; 34: 135–154. <https://doi.org/10.23989/gerontologia.84947>
- Rubinstein, Robert L. 1989: The home environment of older people: A description of the psychosocial processes linking person to place. *Journal of Gerontology*, 44(2), 545–553.
- Sosiaali- ja terveysministeriö 2004: Valtakunnallinen omaishoidon uudistaminen. Selvityshenkilö Elli Aaltosen raportti. *Sosiaali- ja terveysministeriön työryhmämuistioita* 2004:3. Helsinki.



- Sosiaali- ja terveysministeriö 2014: KOHO, kansallinen omaishoidon kehittämissuunnitelma. Työryhmän loppuraportti. *Sosiaali- ja terveysministeriön raportteja ja muistioita* 2014:2. Helsinki.
- Sosiaali- ja terveysministeriö 2018a: Omaishoidon ja ansiotyön yhteensovittaminen. Selvityshenkilö Laura Kalliomaa-Puhan raportti. *Sosiaali- ja terveysministeriön raportteja ja muistioita* 2018:60. Helsinki.
- Sosiaali- ja terveysministeriö 2018b: Ikäihmisten yhteensovitettu palvelukokoonaisuus. Seminaarimateriaali Iäkkäiden palvelujen uudistaminen, työryhmätyö. Helsinki.
- Sotkanet.fi tilastotiedot.
- Tillman, Päivi – Kalliomaa-Puha, Laura & Mikkola, Hennamari (toim.) 2019: Rakas, mutta raskas työ. Kelan omaishoitohankkeen ensimmäisiä tuloksia. *Työpapereita* 69. Kansaneläkelaitos. Helsinki.
- Vilkko, Anni – Muuri, Anu – Saarikalle, Kristiina – Noro, Anja & Finne-Soveri, Harriet 2014: Läheisavun moninaisuus. Teoksessa Vaarama, Marja –Karvonen, Sakari – Kestilä, Laura – Moisio, Pasi & Muuri, Anu (toim.) *Suomalaisten hyvinvointi 2014*, 222–237. Tampere: Juves Print, Suomen Yliopistopaino Oy.

# Kotona muistisairauden kanssa – Koti on aina koti, vai onko?

*Mari Aaltonen*

ORCID: 0000-0002-6620-4968

*Päivi Eskola*

ORCID: 0000-0002-7395-2673

*Outi Jolanki*

ORCID:0000-0002-6586-8551

## Johdanto

Väestön ikääntymisen myötä myös muistisairaudet tulevat lisääntymään. Muistisairaudet eivät kuulu niin kutsuttuun normaaliin ikääntymiseen, mutta korkea ikä on kuitenkin tärkeä muistisairauksien riskitekijä. Siten iäkkäiden ja varsinkin hyvin vanhoiksi elävien ihmisten määrän lisääntyessä lisääntyy myös muistisairautta sairastavien ihmisten määrä väestössä. Suomessa niin kuin monessa muussa Euroopan maassa pyritään tukemaan iäkkäiden ihmisten kotona asumista ja vähentämään erilaisia palveluasumisen muotoja (Kröger ja Bagnato 2017). Pitkäikäisyyden yleistymisen sekä kotona asumista tukevan ja samalla palveluasumista vähentävän politiikan yksi seuraus on, että monilla omassa kodissa asuvilla on muistisairaus.

Muistisairaudella tarkoitetaan etenevää aivosairautta, jossa tavallisimpia oireita ovat kognitiivisten kykyjen, opittujen taitojen sekä fyysisen toimintakyvyn heikkeneminen (Juva 2014). Muistisairauden syystä riippuen sairastuneella voi olla erilaisia oireita. Sairauden edetessä muistisairautta sairastavan henkilön selviytyminen arkipäiväisistä toiminnoista vaikeutuu. Sairauteen voi liittyä kielellisiä ja käyttäytymiseen vaikuttavia muutoksia (Juva 2014), masennusta, aistiharhoja sekä harha-ajatusoireita (Talaslahti ym. 2019). Muistisairauteen liittyvät neuropsykologiset oireet vaikuttavat myös persoonallisuuteen ja tunteiden säätelyyn (Cerejeira ym. 2012). Etenevä muistisairaus oireineen voi tuottaa vaikeuksia kotona asumiseen, lisätä omaishoitajan kuormittumista (mm. Wolfs ym. 2012) ja nopeuttaa muistisairaana puolison laitoshoidon joutumista (Nunez 2021). On kuitenkin tärkeää muistaa, että muistisairautta sairastavat ihmiset eivät ole yhtenäinen ryhmä, sillä muistisairauksia on monenlaisia, yleisimpänä niistä Alzheimerin tauti (Koivisto ym. 2018). Muistisairauksien vaikutukset sairastuneen toimintakykyyn ja käyttäytymiseen vaihtelevat sekä sairaustyyppin että sairauden etenemisvaiheen mukaan. Asuinympäristöllä on myös suuri merkitys sille, miten muistisairauteen sairastunut selviää omassa kodissaan ja arjessa yleensä (Rappe ym. 2018). Tutussa ympäristössä on helppo toimia, koska tutut huoneet, esineet ja tuttu ulkoympäristö tukevat arjen rutiinien jatkumista, ja tätä kautta ylläpitävät muistia sekä lisäävät turvallisuuden tunnetta (Chaudhury ja Rowles 2005).

Sairauden varhaisessa vaiheessa kotona asuminen ei välttämättä eroa juurikaan ajasta, jolloin diagnoosia ei ole vielä saatu. Sairauden edetessä ja oireiden lisääntyessä apua ja tukea tarvitaan kuitenkin usein enenevässä määrin. Siten muistisairautta sairastavien omaishoitokodit ja olosuhteet ovat paitsi keskenään erilaisia, myös muuttuvia sekä muistisairautta sairastavalle että hänen mahdollisille läheisilleen. Toisen puolison sairastuminen voi tehdä kodista hoivan paikan (Milligan 2009). Kodissa käy uusia ihmisiä, kuten sosiaali- ja terveydenhuollon työntekijöitä, ja sinne voidaan tuoda apuvälineitä ja uusia kalusteita, joilla tavoitellaan turvallisempaa ja helpompaa arkea. Koti ei ole enää sama tuttu ympäristö kuin ennen sairastumista. Sairastuminen ja erityisesti muistisairaus voi tuoda mukanaan turvattomuuden tunteen, mikäli asuinympäristö ei tue omatoimisuutta, eikä apua ja tukea ole riittävästi saatavilla. (Milligan

2009.) Kaikki muutokset merkitsevät kodin merkityksen muuttumista. Koti ei ole vain fyysinen ympäristö, jossa asumme, vaan kodilla on laajempia merkityksiä. Kodissa on muistoja eletystä elämästä. Oma koti tarkoittaa mahdollisuutta elää mahdollisimman autonomista, omannäköistä ja omarytmistä elämää tutussa ympäristössä tuttujen esineiden keskellä yhdessä puolison kanssa muistisairaudesta huolimatta. (Fæø ym. 2019.)

Muistisairauteen sairastuminen ja etenkin sen eteneminen vaikuttavat myös perheen ja parisuhteen arkeen monella tavalla. Muistisairauden edetessä parisuhteeseen kuuluneet tutut roolit saattavat muuttua (Merrick ym. 2016) ja aiemmin vastavuoroinen suhde muuttaa muotoaan. Muistisairautta sairastavan läheisavun tarve voi muuttaa suhdetta lähemmäksi hoitosuhdetta, jolla voi puolestaan olla seurauksia parisuhteelle (Evans ym. 2014). Nämä muutokset vaikuttavat paitsi muistisairautta sairastavan ihmisen arkeen ja kotona asumisen kokemukseen, myös hänen läheistensä ja asuinkumppaniensa kokemukseen kodista. Muistisairauteen sairastuneet ja heidän omaisensa muodostavat tällä hetkellä suurimman osuuden omaishoitoa saavista perheistä (Muistiliitto 2019). Tämän taustalla on kotona asuvien muistisairautta sairastavien ikääntyvien ihmisten määrän kasvu tuhansilla uusilla tapauksilla vuosittain (THL 2022) ja iäkkäiden ihmisten kotona asumista ja kotona tarjottavaa hoivaa painottava ikääntymis- ja hoivapolitiikka (STM 2020). Suomessa elää arvioiden mukaan yli 190 000 muistisairausdiagnoosin saanutta henkilöä, joista suurin osa on yli 80-vuotiaita (THL 2022).

Tässä luvussa tarkastellaan muistisairauteen sairastuneen henkilön ja hänen hoivaa ja hoitoa tarjoavan puolisonsa elämää kotona ja sitä, miten omaishoitosuhde ja muistisairaus näyttäytyvät arjessa. Materiaalina käytämme Täyttä elämää vai selviytymistä -projektissa kerättyä haastatteluaineistoa. Tutkimusprojektissa tutkittiin muistisairautta sairastavien henkilöiden ja heidän puoliso-omaishoitajiensa arkea ja elämää. Tutkimukseen osallistui yhteensä 35 henkilöä, joista 20 oli omaistaan hoitavia puolisoja ja 15 muistisairautta sairastavia henkilöitä. Tutkittavien keski-ikä oli 76 vuotta. Suurin osa heistä osallistui haastatteluun yhdessä pariskuntana. Kolme pariskuntaa halusi antaa haastattelut erikseen, ja viisi omaishoitajaa halusi osallistua haastatteluun yksin, koska he arvioivat, että puoliso oli liian huonokuntoinen osal-

listumaan. Aineistoa ja sen keruuta on kuvattu tarkemmin aiemmissa julkaisuissa (Aaltonen ym. 2021; Van Aerschot ym. 2021; Eskola ym. 2022b). Haastatteluissa keskusteltiin tutkittavien kanssa kodista, kodin merkityksestä sekä siitä, millaista arki kotona on, ja miten muistisairaus on vaikuttanut arkeen. Tässä luvussa keskitymme tilanteisiin, joissa puoliset keskustelevat kodista ja siitä, miten muistisairaus on muuttanut kotona asumista. Haastatteluista nostamme esiin seuraavat teemat: Koti on aina koti, hoivan antaminen ja vastaanottaminen kotona, riippuvuus kodista ja puolisosta, kotona asumisen ja omaishoidon tukena julkiset palvelut sekä kotona asumisen vaihtoehtona hoivakoti.

## **Koti on aina koti**

Muistisairauksiin liittyy monenlaisia vaiheita ja kognitiivisten kykyjen heikkenemistä, jotka asettavat sekä kotona asumiselle että omaisen tarjoamalle avulle ja hoivalle omanlaisiaan haasteita. Omaishoito kuitenkin mahdollistaa kotona asumisen ja arjen jatkumisen ainakin osittain samanlaisena kuin se on ollut ennen sairastumista. Vaikka muistisairauden kanssa kotona selviäminen voi olla ajoittain vaikeaa molemmille puolisoille, koti on kuitenkin se paikka, missä elämän tärkeät asiat ovat tapahtuneet, ja johon liittyy tärkeitä muistoja perhe-elämästä ja muista ihmisistä (Chaudhury ja Rowles 2005). Sairauksista huolimatta koti voi olla muistisairaalle ihmiselle ja hänen omaiselleen turvasatama (Soilemezi ym. 2017), jota ilman ei voi kuvitella elävänsä (Gillsjö ym. 2011).

Monille haastateltavistamme koti ei ollut muuttunut vain hoivan paikaksi, eikä kodin merkitys liittynyt niinkään sairastumiseen vaan koko elämän aikaisiin tapahtumiin. Osalla vastaajista kotiin sisältyi niin paljon muistoja ja tunnearvoa, että he eivät nähneet voivansa asua missään muualla. Seuraavassa aineistonäytteessä puoliso-omaishoitaja Irma kertoo, että he asuvat talossa, jota aviomies oli ollut itse rakentamassa, vaikkei tämä sitä enää muistanut. Naapureissakin oli vielä niitä, jotka olivat muuttaneet samoihin aikoihin uuteen kotiin. Tutut naapurit toivat turvallisuutta ja tarvittaessa naapurista sai apua. Lisäksi naapuri saattoi piipahtaa juttelemassa. Vaikka mies ei pystynyt osallistumaan vastavuoroisesti keskusteluun, vierailu piristi häntä. Irmalle koti merkitsi

paikkaa, jossa hän haluaisi asua vielä sittenkin, jos ”kävisi niin huonosti”, että hän jäisi yksin.

*Irma: Mies on rakentanu. Sitähän mie aina sanon sille kun, se alkuun kysy aina että, ollaanks me vuokralla tässä, paljonks täst on vuokra. Mie sanoin, no et sie muista, et sie oot ite rakentanu tään. Että laudat ja kaikki on tuotu sieltä [alueen nimi] omasta metsästä sillon aikanaan. Ja, ja sie oot ollu rakentamassa tätä. [...]*

*Haastattelija: Mikä merkitys sulla on kodille?*

*Irma: No ihan kaikki se on. Joo mä en vois kuvitella, mä oon aina aatellu et sitäkin, että jos mulle kävis niin huonosti, että, että mä jäisin yksin [...]*  
*Mie vaan ottasin tähän apua tekemään ja oisin. Mie en lähtis mihinkään.*  
*(Irma, puoliso-omaishoitaja)*

Annikin aviomiehen muistisairaus oli edennyt jo pitemmälle, minkä vuoksi heidän yhteinen elämänsä oli painottunut kotiin. Kodin merkitystä vahvisti se, että myös aikuiset lapset ja lapsenlapset tulivat mielellään käymään. Koti oli myös mummola.

*Annikki: No se [koti] merkittee mulle paljo. Ja sitte mulle merkittee ihan erityisen paljon tässä kodissa se, ku meidän lapsenlapset viihtyy meillä niin hyvin, ja lapset. Että ku mä niinku seuraan niin, että joka paikassa ei lapset niin viihy. Meille tulee niinku tää lukioikäinen poikaki vielä. Nytki oli hiihtoloman meillä. Siis viihtyvät meillä. Tykkäävät siitä, ku ne käy lenkillä. Me asutaan siinä metän reunassa, me kuljetaan metsälenkillä ja meillä siin on ympärillä luontoa ja kaikkea, ni se on niinku mulle hirveen tärkeä asia, ja sitte se että ku lapset viihtyy. (Annikki, puoliso-omaishoitaja)*

## **Hoivan antaminen ja vastaanottaminen kotona**

Muistisairauteen sairastuneen puolison kotona hoitaminen muuttaa kodin merkitystä ja arkea kokonaisuudessaan. Vähitellen vastuu kodista ja yhteisestä arjesta siirtyy puoliso-omaishoitajalle. Koti fyysisenä ympäristönä saattaa muuttua, jos muistisairas puoliso tarvitsee kotona pärjätäkseen erilaisia apuvälineitä, kuten liikkumisen apuvälineitä, suihkutuolia, tukitankoja wc-tiloissa ja pesuhuoneessa tai jopa sairaalasänkyä.

Kodista tulee konkreettisesti 'hoivan paikka', jolloin se ei ole enää sama kuin ennen (Milligan 2009). Myös meidän tutkimuksessamme useiden puoliso-omaishoitajien oli opeteltava uusia taitoja ja rutiineja, jotka eivät aiemmin kuuluneet kodin arkeen. Muistisairauteen sairastuneen hoivaaminen kotona sisälsi usein erilaisia hoivatoimenpiteitä kuten hygieniasta huolehtimista, katetrointia tai erilaisissa päivittäisissä toiminnoissa avustamista. (Eskola ym. 2022a.)

Toisaalta vaikka sairauden eteneminen ja hoivan saapuminen kotiin muuttaakin kodin merkitystä (Zechner ja Valokivi 2012), puoliso-omaishoitaja ja muistisairauteen sairastunut saattavat kokea puolison antaman hoivan turvallisiksi. Näin oli osalla haastateltavilla myös meidän tutkimuksessamme. Kodissa asuminen omaishoitajan turvin saatettiin kokea paremmaksi vaihtoehdoksi kuin esimerkiksi kotihoidon tai palvelutalon henkilöstön tarjoama apu, koska jälkimmäistä saattaa tarjota täysin tuntematon ihminen. Hoivaamisen ei myöskään välttämättä ajateltu olevan jotain normaalista kodin arjesta poikkeavaa toimintaa, koska hoiva ja auttaminen liitettiin avioliitossa annettuun lupaukseen rakastaa myötä- ja vastoinikäymisissä. Siten hoivaamisen ja auttamisen ajatellaan kuuluvan parisuhteen elämäntapaan. (Eskola ym. 2022a.) Puolisoiden välinen suhde voi säilyä edelleenkin parisuhteena ja hoivaaminen voidaan liittää osaksi yleistä toinen toisensa huomioimista ja fyysisistä läheisyyttä, kuten ilmenee seuraavasta Sirpan ja Saulin haastattelukatkelmasta:

*Sauli: Nyt viimeksi oli, kun siellä todella on tällasia oikeen kunnan omaishoitajia, joilla on status, ja jotka saa siitä jotain korvausta ja niin edelleen. Ei mul oo mitään semmosta, enkä mä mitään meinaa semmosta hankkiakaa, ku ei hän, en mä tarvii sellasta, me, meidän hoito toimii ihan muulla tasolla.*

*Sirpa: Suukotellen.*

*Sauli: Nii, esimerkiks.*

Päivittäinen hoivaaminen voi kuitenkin olla hoitavalle puolisolle sekä fyysisesti että henkisesti raskasta etenkin, jos muistisairauteen sairastunut ei halua puolison apua tai ei koe sitä tarpeelliseksi. Muistisairauteen toisinaan liittyvä käyttäytymisen muutos, jota voidaan kutsua käytösoireiksi, voi tehdä jokapäiväisestä arjesta ja siihen kuuluvista hoivatilän-

teista kuormittavia (Eskola ym. 2022b). Parisuhde voi vähitellen muuttua hoivasuhteeksi, johon voi liittyä muistisairaana puolison persoonan muutos tai erilaisia tunnereaktioita kuten nopea kiivastuminen tai jopa väkivallan uhka hoitavaa puolisoa kohtaan (Eskola ym. 2022a). Tällaiset muutokset muuttavat koko arkea ja kodin merkitystä molemmille puolisoille. Alla olevassa haastattelukatkelmassa Tyne kertoo Toivon haastavasta käyttäytymisestä, joka ilmenee erilaisissa arjen tilanteissa ja myös hoivatilanteissa (Eskola ym. 2022b).

*Tyne: Se on sit ainoon just tää tämmönen äkkipikaisuus. Ja kun se on sitten niin että se saattaa olla just että kaikki on niin ollu selkeetä ja ja en nyt ihan sanoisin seesteistä mutta selkeetä niin se on hetken päästä kun se on niin kauheeta että [...] Ja kun ne on aika pian pystyssä nää nyrkit että.*

Muistisairaana puolison käyttäytymisen muuttumisen myötä puoliso-omaishoitaja voi kuormittua kodin arjen tilanteiden hoitamisesta. Tähän vaikuttaa myös se, että muistisairas kumppani ei pysty osallistumaan kotitöihin samaan tapaan vastavuoroisesti kuin ennen sairastumistaan. Muistisairauden vuoksi puoliso saattaa tulkita myös auttamis- ja ohjaamistilanteet väärin, mikä johtaa konfliktiin. (Eskola ym. 2022b.)

## **Riippuvuus kodista ja puolisoista**

Muistisairaus voi lisätä sekä sairastuneen henkilön että omaisen riippuvuutta toisesta ihmisestä ja kodista. Muistisairauteen liittyy muistiongelmia ja toisinaan myös hahmottamisen haasteita. Haastateltavamme kuvasivat, miten sairauden edessä muistisairaana puolison toiminta saattoi muuttua toisen puolison näkökulmasta hämmäntäväksi. Puoliso-omaishoitajan piti vahtia ja kontrolloida muistisairaana puolisonsa tekemisiä, ettei puoliso esimerkiksi satuttaisi itseään. (Eskola ym. julkaisematon käsikirjoitus.) Nämä kaikki vaikuttivat siihen, että puoliso-omaishoitaja saattoi kokea olevansa sidottuna kotiin, koska hänen täytyi huolehtia sairastuneesta puolisoistaan. Puoliso-omaishoitajan kokemuksesta siitä, että elämä muuttuu rajoittuneeksi, on raportoitu myös aiemmissa tutkimuksissa (mm. Soilemezi ym. 2017). Puoliso-omaishoitajavaimot



Taina ja Annikki kuvasivat haastatteluissa tilannettaan seuraavasti:

*Taina: Minusta tuntu, et mä oon vankilassa*

*Annikki: Mä oon niinku semmonen lieka jalassa. Mul ei oo enää niinku semmosta vapautta mihinkään. Semmonen huoli on päällä. Sitte tähän on tullu tämmönen tuota mustasukkasuus mukaan.*

Turvallinen yhteinen koti oli muuttunut puoliso-omaishoitajan näkökulmasta heidän vapauttaan rajoittavaksi ja ahdistavaksi vankilan-omaiseksi paikaksi (Eskola ym. 2022a). Omaishoitotilanteissa kodin arki sujui usein muistisairautta sairastavan puolison ehdoilla. Monen muun haastattelemamme puoliso-omaishoitajan tavoin Annikki toivoi hetken hengähdystä ja muuta ajateltavaa, mutta tilanteen teki hankalaksi se, että ”mies ei halua jäähä yksin kotiin ja se ei halua lähteä mukaankaa” (Eskola ym. hyväksytty julkaistavaksi).

Alla olevassa katkelmassa Leena ja Lasse keskustelevat siitä, voiko Lasse jättää muistisairaana Leenan kotiin yksin, ja kuinka pitkäksi aikaa. Lasse toivoi, että hän pääsisi kauppaan ja kuntosalille edes kerran viikossa. Hän ei kuitenkaan uskaltanut jättää Leenaa pitkäksi aikaa kotiin, koska pelkäsi, että tämä esimerkiksi avaa oven tunteuttomille tai unoh-  
taa, mihin Lasse on mennyt.

*Leena: Hän on niin hirveen arka sitten mihinkään lähtemästä. Kyllä sää voit lähteä, ku mä täällä oon, ettei tarvi siis niinku mitään. Että vaikka nyt päivässä nyt muutaman tunninkin, et ei se nyt oo. Kyllä mä täällä pystyn ole, mutta on vähän semmonen arka, että kun ei se haluais lähteä mihinkää.*

*Lasse: Tai tulee semmottia hetkiä tietysti tuossa lähtemisessä, että missä oon, että ni tulee se hätä, että missä mää oon, ettei muistakaan, että vaikka mä oisin sanonu, että ni mä meen käymään siellä. (Leena, muistisairas, Lasse, puoliso-omaishoitaja).*

Riippuvuus toisesta ihmisestä tulee näkyviin muistisairaiden henkilöiden elämässä. He saattoivat olla varsin tietoisia riippuvaisuudestaan puolison avusta ja kokivat olonsa avuttomaksi. Seuraavissa aineistonäyt-teissä sekä Ilpo että Toivo tuovat esille, etteivät he pärjäisi arjessa ilman vaimonsa apua.

Ilpo: *Mutta se että, tietenkin jos, hän esimerkiksi kuolee ennen mua niin tota, vaikeeta olis täällä yksinkään olla. Mutta kyllä, sekin käy vähän aikaa ainakin. Tässä talossa on yks, paljon leskiä tuolta ja, ne asuu yksin ja, niil on ongelmia. Jonkin verran.* (Ilpo, muistisairas).

Toivo: *Mähän en siis yksin pärjää millään. Ei apteekkireissusta tulisi periaatteessa paskaakaan enkä kaupassa käy. Mä voin tulla vaikka puolenkilon kurkun ja kaks tomaattia. Ei ei onnistu.* (Toivo, muistisairas)

Haastateltavamme kuvasivat, miten muistisairauden edetessä arki muuttuu yhä tiiviimmäksi yhdessäoloksi. Muistisairas puoliso saattaa tarvita kädestä pitäen ohjausta ja tukea ja mieluiten puolison jatkuvaa läsnäoloa. Puoliso-omaishoitaja taas tarvitsisi hetken omaakin aikaa, mutta kotona siihen on harvoin mahdollisuutta.

## **Kotona asumisen ja omaishoidon tukena julkiset palvelut**

Vaikka puoliso-omaishoitaja tarjoaakin hoivaa ja hoitoa kotona, se on harvemmin ainoa apu, jota muistisairauteen sairastunut tarvitsee. Omainen saattaa joutua palvelukoordinaattorin tai asianajajan rooliin, kun hän etsii sairastuneelle läheiselleen erilaisia virallisia sosiaali- ja terveydenhuollon palveluja tukemaan ja auttamaan kodissa asumista ja omaishoitajan jaksamista (vrt. Halonen 2021). Julkisilta palveluilta ja kolmannelta sektorilta saatava tuki voi olla hyvinkin sujuvaa ja tärkeä osa ihmisten arkea, mutta palveluiden ja erilaisten tukimuotojen saatavuudessa on suuria alueellisia eroja (Kröger ja Bagnato 2017; Halonen ym. 2021).

Myös meidän tutkimuksemme mukaan julkisten palvelujen piiriin pääseminen tai tarjolla olevien tukipalvelujen löytäminen oli hyvin aluesidonnaista; osalle palveluja tarjottiin, osa taas törmäsi umpikujaan useamman kerran yrittäessään löytää tarvitsemaansa apua. (Aaltonen ym. 2021). Julkisten palvelujen huono saatavuus, vääränlainen apu sekä palvelujärjestelmän sekavuus koettiin keskeisiksi ongelmiksi (Van Aerschot ym. 2021). Pahimmillaan palvelujen tarjonta ja ikääntyneiden pariskuntien tarpeet kohtasivat niin heikosti, että palvelujärjestelmästä muodostui ennemminkin voimakas vastustaja kuin avuntarjoaja (Aaltonen ym. 2021).

Alla olevassa katkelmassa Leenan aviomies ja puoliso-omaishoitaja Lasse kuvailevat, miten hankalaa oli lääkärien vaihtuvuus, jonka vuoksi kenelläkään ei tuntunut olevan koko tilanne hallussa, eikä lääkäreillä ollut aikaa perehtyä uuteen potilaaseen. Palvelujärjestelmän ja terveydenhuollon henkilöstön kanssa asioiden selvittäminen saattaa olla puoliso-omaishoitajalle yksi kuormittumista lisäävä tekijä.

Leena: *Se siinä auttas paljon seki, ku ei tarttis syödä noita kourallista lääkettä joka päivä. [naurahtaa]. Että se varmasti kanssa on yks asia tietenkän.*  
Lasse: *Nii joo, ja että mä oon sillai koittanukkin, että ni, että niin niille sanoo, että niin kun nuo lääkärit vaihtuu jatkuvasti, ei oo enää samaa lääkäriä, ja jokaikinen määrää sen oman lääkkeensä ja kummoo sen toisen. Niin se, monelle lääkärille sanonukkin sitä, että mitä varten ja mitä varten noita tarttee noin montaa olla, että. Ja ne ei siihen vastaa. [...] Ja jos kysyy tollain niinku lääkäriltäki, että mitäs nyt tehdään, no et katotaan. Jos se pahenee, niin sitten soitatte tänne. Sitten siel on eri lääkäri taas. Niin ei ne tiä mitään, sanoo että täällä on niin paljon ettei he, ei jaksu kattoo, kun ei oo kun 15 minuuttia aikaa.* (Leena, muistisairas, Lasse, puoliso-omaishoitaja).

Puolisoaan hoitavista henkilöistä moni koki kotiin saamansa avun ja tuen riittämättömäksi. Yhdessäkään haastattelussa ei kuitenkaan kyseenalaistettu sitä, onko puolison hoidettava muistisairasta puolisoaan. Päinvastoin haastatteluissa puoliso-omaishoitajat viittasivat velvollisuuteensa hoitaa puolisoa, jotta hän voisi asua kotona (Eskola ym. 2022b). Muistisairautta sairastavat henkilöt puolestaan harvemmin toivat esille tyytymättömyyttä avun saamiseen. Arkitoimissa selviytymisen lisäksi puoliso-omaishoitajat ottivat yleensä vastuun myös muistisairautta sairastavan puolisonsa lääkityksestä ja erilaisista hoitotoimenpiteistä. Tämä kuvastaa omaisten suurta merkitystä hoivan ja hoidon tarjoajina sekä elämänlaadun ylläpitäjinä (Van Aerschot ym. 2021).

Julkiset palvelut tuottivat myös sitä tukea ja apua, mitä haastateltavat kokivat tarvitsevansa. Eräs haastateltava omainen kertoi, että he tapaavat useamman kerran neurologia ja muistihoitajaa, ja muistihoitajaan saa aina yhteyden, kun tarvitsee neuvoja. Hän kertoi, että ”muistihoitaja on huippu” (Iiris, omaishoitaja). On selvää, että useita toimijoita sisältävässä palvelujärjestelmässä ja yksilöllisessä palvelukokonaisuudessa on sekä toimivia että toimimattomia kohtaamisia ja ratkaisuja.

## Kotona asumisen vaihtoehtona hoivakoti

Kotona asumista tukeva politiikka on Suomessa kuten monessa muusakin maassa näkynyt siten, että hoivan painotus on muuttunut palvelutaloista ja ympärivuorokautisen hoivan ja hoidon paikoista kotihoitoon (Kröger ja Bagnato 2017). Tieto palvelutalopaikkojen ja ympärivuorokautista hoivaa ja huolenpitoa tarjoavien hoivakotien vähentyneestä saatavuudesta voi katsoa näkyvän jo iäkkäiden ihmisten kokemuksissa ja tulevaisuuden ajatuksissa. Tämän haastatteluaineiston osallistajat pohtivat tulevaisuuden asumisen vaihtoehtoja ja toisinaan kotona asumiseen kannusti huoli siitä, mikä olisi vaihtoehto. Toisaalta osa vastaajista piti itsestäänselvyytenä, että avun tarpeen lisääntyessä on siirryttävä hoivakotiin (Jolanki, Eskola ja Aaltonen, arvioitavana). Toisaalta haastateltavissa oli niitäkin, jotka epäilivät, pääseekö tällaisiin paikkoihin enää niin halutessaan. Osa haastateltavista piti hoivakoteja joko huonoina paikkoina elää, tai he pelkäsivät päätyvänsä huonoon yksikköön asumaan. Haastattelussa keskusteltiin mahdollisesta hoivakotiin tai palveluasumiseen muutosta tulevaisuudessa ja siitä, onko yksityinen koti ihmisen paras paikka kaikissa tilanteissa. Monet katsoivat, että koti on niin kauan hyvä tai paras paikka, kun muistisaira henkilöön terveydentila sen sallii, eikä kotona asuminen aiheuta vaaraa muistisairalle tai kuormita liikaa puoliso-omaishoitajaa (Jolanki, Eskola ja Aaltonen, arvioitavana).

Kotia pidettiin parhaana asuinpaikkana erityisesti silloin, kun kokemukset hoivakodeista tai palvelutaloista olivat kielteisiä. Miestään kotona hoitava Taina piti kotia parhaana paikkana, koska hänellä oli niin huonot kokemukset paikallisesta palvelutalosta, jossa hänen miehensä oli ollut jaksohoidossa. Hän oli valmis hoitamaan miestä kotona hyvin pitkälle, ”niin kauan vaan, kun pystyy oleen”, mutta mainitsi tarvitsevansa kotiin apua. Miehen hoitamiseen tarvittiin jo haastatteluhetkellä Tainan lisäksi Tainan veli ja veljen vaimo. Tämä esimerkki osoittaa, miten omaishoito ei useinkaan ole vain yhden henkilön tehtävä, vaan kyseessä on auttajien verkosto. Omaishoito voi muuttaa kodin arkea myös siten, että arkeen osallistuu entistä useampia ihmisiä niin läheisiä kuin hoiva- ja hoitotyöntekijöitä. Taina oli kuitenkin jossain määrin huolissaan omasta jaksamisestaan sekä veljen perheen avun käyttämisestä, ja mainitsi harkinneensa sellaisen palveluasunnon hankkimista,

jossa he voisivat asua Tarmon kanssa yhdessä, ja jossa olisi ulkopuolinen apu saatavilla.

*Taina: Oon kyllä samaa mieltä [että koti on paras paikka]. Niitten kokemusten perusteella, mitä meillä on ollu. Kunhan vaan siis pysyis terveenä. Että jaksais. [...] Mähän olin muuttamassa, paljonkohan siitä nyt olis aikaa, olisko siitä kymmenen vuotta ollu aikaa, mähän olin sitä mieltä, että ei me tarvita tämmöstä isoa taloa. Niin paljon siivoomista ja muuta että, mähän olin muuttamassa. Tarmo ei ollu sillon ollenkaan sitä mieltä. Ja kyllä mä oon tullu siihen, et se oli hyvä ratkasu. Niin kauan vaan, kun pystyy täällä olee. (Taina, puoliso-omaishoitaja)*

Näkemyistä siitä, onko oma yksityinen koti aina paras paikka, ja voiko hoivakotiin tai palveluasumisen yksikköön muuttaa, ei määritä ainoastaan muistisairautta sairastavan henkilön terveydentila ja toimintakyky, vaan myös puolison mahdollinen kuormittuminen. Haastattelemistamme muistisairautta sairastavista henkilöistä ja heidän puoliso-omaishoitajistaan moni mietti puoliso-omaishoitajan jaksamista. Seuraavassa haastattelukatkelmassa pariskunta Riitta ja Reijo keskustelivat kotihoidosta ja hoivakodeista, ja mitä näiden hoitomuotojen käyttö – tai käyttämättömyys – voivat merkitä muistisairaalle ja hänen omaiselleen. Riitan ja Reijon haastattelu on hyvä esimerkki siitä, miten muistisairauteen sairastunut ihminen reflektoi oman sairautensa kulkua ja tulevaisuuden asumisvaihtoehtoja ajatellen puolisonsa hyvinvointia (Jolanki, Eskola ja Aaltonen, arvioitavana).

*Riitta: Musta se on aika lailla harhaanjohtavaa [että koti on aina paras paikka asua]. Siinä saattaa loppua toinenkin ihminen rinnalla. Siinä loppuu kaksi ihmistä. [...] Niin, niin en mää kyllä kyllä sitä pidä ihan oikeana asiana, että, että tuntuu, että nyt vaan niinkun yritetään, yritetään tuota noin sitä kotihoitoo lisätä ja lisätä. [...] Minkälaisia muistamattonia, että et tulee ihan heitteillejätön, tunne heistä. Että niin, ei ei voi niinkun pitää. (Riitta, puoliso-omaishoitaja)*  
*Reijo: Niin ja jos sitten kun siitä tulee siihen kuntoon, ettei tajua mistään, niin sehän se on muistisairaalle, sehän on aivan sama, missä se on. Kun ei se tiedä ittekään, onko se, vaikka jos se on kotona, niin ei se tiä, onko hän*

*kotona, mut jos se on hoitolaitoksessa, ei tiä sitäkään, et hän on hoitolaitokses, et se on aivan sama, missä se on. Paljon paremmin se on silloin, että siin ei kärsi kaks. Taikea se, eihän se muistisairas siitä kärsi. Tämmönen käsitys mulla on ja mitä tietoo oon saanu. Sehän siinä kärsii se hoitaja. Niin eikö se silloin oo kaikista paras, kun pääsis hoito-hoitolaitokseen?* (Reijo, muistisairas)

Monet muistisairautta sairastavista haastateltavista, kuten Toivo ja Mari sekä Marin puoliso-omaishoitaja Mikko toivat esille epäilyk-sensä siitä, millaista olisi asua hoivakodissa. Haastattelut tehtiin samoihin aikoihin, kun julkisuudessa tuli esille yksityisissä hoivakodeissa ilmen-neitä laiminlyöntejä (katso esimerkiksi Yle 2019), mikä lisäsi Mikon epäilyksiä hoivakotien tarjoaman hoivan tasosta.

*Työne: No varmasti meidän pitää muuttaa, mutta se on kyllä sitten joku tämmönen palvelukoti.*

*Toivo: Muuta kun [alueen nimi].*

*Haastattelija: Mitäs siellä on?*

*Toivo: Hautuunmaa. [...]*

*Haastattelija: Mainitsit tossa sitä, että voi olla, että jossain vaiheessa joutuu johonkin palvelutaloon tai johonkin tämmöseen muutaan, ni miltäs se ajatus tuntuu?*

*Toivo: Kyllä se aika lailla vaikeeta on.*

*Työne: Miks? Miks susta olis vaikeeta?*

*Toivo: En mää tiä. Ei, kun mä en tonne laitos.*

*Haastattelija: Niin että ei oo tuntunu semmoselta omalta.*

*Toivo: Ei, ei, ei kyllä lähellekään. (Työne, puoliso-omaishoitaja, Toivo, muistisairas)*

*Mikko: No varmaan kotona niin kauan, ku pystyy.*

*Mari: Nii, nii ku kotona nyt pystyy.*

*Mikko: Mutta onhan, onhan se sitten. Mari: Ei sitä tiä, missä sitä sitte.*

*Mikko: Ei ainakaan siinä (suuri hoivakotiyritys), ei ku mikä se oli. Että kyllä laittaa, kyllä ne, kyllä ne on, ne vaan ottaa rahaa siellä. Ni on se, voi hyvä tavaton, mitenkä ne kehtaaki. Että se on, pilaavat tuolla lailla. [...]  
Mä luulen, että sinne sijoitukset vähenee sen firman hoitolaitoksiin. [...]*

*Että kyllähän se sitä, että kotonahan se on varmaan yritetään sitte asua, niin pitkään ku pystyy.* (Mikko, puoliso-omaishoitaja, Mari, muistisairas).

Tutkimukseen osallistuvat toivat usein esille tietoisuuden kotona asu-  
mista tukevasta politiikasta sekä kritiikkiä sitä kohtaan. Monet vertasivat omia tilanteitaan yksinään kotona asuviin, joiden ajateltiin olevan jopa heitteillä riittämättömän kotiavun turvin (Jolanki, Eskola ja Aaltonen, arvioitavana). Toisaalta kuten Riitan puhe osoittaa, puoliset olivat epäileväisiä oman jaksamisensa suhteen ja tunsivat toisinaan julkisten palveluiden jättävän myös omaishoitajat ja heidän puolisonsa heitteille. Monet haastateltavat myös toivat esille sen, että muistisairauden pitkälle edenneessä vaiheessa on sama missä asutaan, koska sairastunut henkilö ei tiedä, onko kotona vai hoitolaitoksessa.

## Lopuksi

Kotona asuminen muistisairauteen sairastuneena vaikuttaa sairastuneen henkilön arkeen ja kodin merkitykseen. Myös läheisten arki muuttuu ja varsinkin niiden läheisten, jotka jakavat kodin sairastuneen kanssa. Koti tuttuine esineineen ja muistoineen voi tukea muistisairauteen sairastuneen muistin säilymistä ja arjen sujuvuutta. Toisaalta koti voi muuttua sairauden ja toimintakyvyn heikkenemisen myötä sairaalamaisemmaksi apuvälineineen ja arjen rutiineista muistuttavine muistilappuineen. Kodin merkitys muuttuu väistämättä. Etenevä muistisairaus muuttaa perheen tilannetta ajan myötä, ja tulevia muutoksia on vaikea ennakoida muistisairauksien moninaisten oireiden ja ilmenemismuotojen vuoksi. Vanhassa kodissa asumisen jatkaminen ja arjen rutiineista selviäminen ja tarvittavien hoito- ja hoivajärjestelyjen ennakoiminen voi olla hyvin hankalaa. Arjesta kodissa voi tulla selviytymiskamppailua, jossa niin sairastunut henkilö kuin häntä hoitava puoliso tai muu läheinen käyvät jatkuvaa neuvottelua siitä, kauanko vielä pärjätään kahdestaan, missä vaiheessa tarvitaan muuta apua, ja kauanko yhdessä asuminen jatkuu. Yhteisestä kodista ja jaetusta arjesta luopuminen on usein vaikea päätös, jota lykätään niin pitkään kuin mahdollista. Toisaalta kotona asumista tukeva hoivapolitiikka pakottaa monet asumaan entisessä kodissa vielä silloinkin, kun kumpikaan puoliso ei koe sitä enää parhaaksi vaihtoehdoksi.

Joka tapauksessa julkisia palveluja ja tukimuotoja tarvitaan omaishoitoperheiden tueksi, vaikka kotona asuminen jatkuisikin niin pitkään kuin mahdollista. Tukimuodot voivat olla hyvin konkreettisia, kuten ateriapalvelu tai siivouspalvelu. Tässä tekstissä käsitellyn aineiston valossa puoliso-omaishoitajat tarvitsevat apua ja tukea nimenomaan muistisairauden tuomien muutosten sekä hoitamisen ja hoivan antamisen tuomiin psykologisiin ja sosiaalisiin haasteisiin, joihin Suomessa harvemmin on tarjolla tukea ainakaan julkisten palvelujen taholta.

Läkkäiden ihmisten ja muistisairaiden henkilöiden kotona asumisen tukemiseksi tarvitaan erilaisia tukimuotoja. Omaisille tarjottavaa tukea pitäisi monipuolistaa ja lisätä erityisesti tiedollista tukea sekä keskusteluapua, sillä juuri näitä tukimuotoja puoliso-omaishoitajat kaipasivat. Lisäksi on syytä miettiä, kuinka paljon sellaisia hoitotehtäviä on eettisesti oikein siirtää – tai pyrkiä siirtämään – omaisen vastuulle, joita tavallisesti tekee koulutettu hoitohenkilökunta. Muistisairauksia sairastavien ihmisten määrän kasvaessa myös omaishoito ja läheisten tarjoaman avun tarve tulee kasvamaan, ja kotona asumista korostava hoivapolitiikka jatkuu myös tulevaisuudessa. Jotta omaisetkin selviävät tästä haasteesta ilman, että heidän elämänlaatunsa tai terveytensä heikkenee pysyvästi, tulee julkisen palvelujärjestelmämme herätä monipuolistamaan tukimuotoja asiakkaiden ja perheiden yksilöllisiä tarpeita paremmin vastaaviksi, lisätä palvelujen saatavuutta sekä selkeyttää saatavilla olevien palvelujen ja tukimuotojen tarjontaa kotona asumisen tukemiseksi.

## Lähteet

- Aaltonen, Mari – Martin-Matthews, Anne – Pulkki, Jutta – Eskola Päivi & Jolanki, Outi 2021: Experiences of people with memory disorders and their spouse carers on influencing formal care: “They ask my wife questions that they should ask me.” *Dementia*. 20(7), 2307–2322. doi:10.1177/1471301221994300
- Cerejeira, Joaquim– Lagarto, Luisa & Mukaetova-Ladinska Elizabeta Blagoja 2012: Behavioral and Psychological Symptoms of Dementia. *Frontiers in Neurology*, 73. <https://doi.org/10.3389/fneur.2012.00073>
- Chaudhury, Habib & Rowles, Graham 2005: Between the Shores of Recollection and Imagination: Self, Aging and Home. Teoksessa: Rowles, Graham & Chaudhury, Habib (toim.) *Home and Identity in Late Life: International Perspectives*. New York: Springer Publishing Company.



- Eskola, Päivi – Jolanki, Outi & Aaltonen, Mari 2022a: Through Thick and Thin: The Meaning of Dementia for the Intimacy of Ageing Couples. *Healthcare*, 10(12). <https://doi.org/10.3390/healthcare10122559>
- Eskola, Päivi – Jolanki, Outi & Aaltonen, Mari 2023: Muistisairautta sairastavan ikääntyvän puolison toimijuus parisuhteessa. *Gerontologia*, 37(2), 120–139. <https://doi.org/10.23989/gerontologia.119365>
- Eskola, Päivi – Jolanki, Outi – Van Aerschot, Lina & Aaltonen, Mari 2022b: Muistisairauden aiheuttamat käyttäytymisen muutokset ja parisuhteen vastavuoroisuus. *Gerontologia* 36(4), 344–361. <https://doi.org/10.23989/gerontologia.114513>
- Evans, David & Lee, Emmanuel 2014: Impact of Dementia on Marriage: A Qualitative Systematic Review. *Dementia*, 13, 330–349.
- Fæø, Stein Erik – Husebo, Bettina S. – Bruvik, Kristine Frøydis & Tranvåg, Oscar 2019: “‘We Live as Good a Life as We Can, in the Situation We’re in’ – the Significance of the Home as Perceived by Persons with Dementia.” *BMC Geriatrics*, 19:158. <https://doi.org/10.1186/s12877-019-1171-6>
- Gillsjö, Catharina – Schwartz-Barcott, Donna. & von Post, Irène 2011: Home: The place the older adult can not imagine living without. *BMC Geriatrics* 11, 10. <https://doi.org/10.1186/1471-2318-11-10>
- Halonen, Ulla 2021: Miksi muistisairaat eivät käytä palveluja? *Gerontologia*, 35(4): 356–271.
- Halonen, Ulla – Van Aerschot, Lina & Oinas, Tomi 2021: Muistisairaiden läheiset eivät saa tarvitsemaansa tukea – aikuiset lapset puolisoita heikommassa asemassa. *Janus*, 29(2): 103–121. <https://doi.org/10.30668/janus.87771>
- Jolanki, Outi – Eskola, Päivi & Aaltonen, Mari 2023: People with memory illnesses and their spouses as actors in the hybrid care model. *Journal of Family Research*, 35, 326–344. <https://doi.org/10.20377/jfr-892>
- Juva, Kati 2014: Alkava muistisairaus – milloin muistihuoli ohjaa kattaviin tutkimuksiin? *Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim*. 130(10), 969–74.
- Koivisto, Anne M. – Paajanen, Teemu. – Rinne, Juha. – Hokkanen, Laura – Vanhinen, Ritva – Herukka, Sanna-Kaisa – Lötjönen, Jyrki & Hallikainen, Merja 2018: Alzheimerin taudin varhainen tunnistaminen. *Duodecim* 134(24): 2519–28. <https://www.duodecimlehti.fi/duo14670>
- Kröger, Teppo & Bagnato, Angela 2017: Care for older people in early twenty-first century Europe: dimensions and directions fo change. Teoksessa: Martinelli, Flavia – Anttonen, Anneli & Mätzke, Margitta (toim.) *Social Services Disrupted. Changes, challenges and Policy Implications for Europe in Times of Austerity*. Cheltenham, UK: Edward Elgar.
- Merrick, Kimberley – Camic, Paul. M & O’Shaughnessy, Margaret 2016: Couples Constructing Their Experiences of Dementia: A Relational Perspective. *Dementia*, 15, 34–50.

- Milligan, Christine 2009: *There's No Place Like Home: Place and Care in an Ageing Society*. London: Routledge. <https://doi.org/10.4324/9781315551128>
- Muistiliitto. 2019: Omaishoidolle tarvitaan yhtenäiset kriteerit – muistisairaudet isoin omaishoidon ryhmä. <https://www.muistiliitto.fi/fi/ajankohtaista/omaishoidolle-tarvitaan-yhtenaiset-kriteerit-muistisairaudet-isoin-omaishoidon-ryhma> (viitattu 15.11.2022).
- Nunez, Franchesca 2021: Factors influencing decisions to admit family members with dementia to long-term care facilities. *Nursing Forum* 56(2), 372–381. <https://doi.org/10.1111/nuf.12555>
- Rappe, Erja – Kotilainen, Heljä – Rajaniemi, Jere & Topo, Päivi 2018: *Muisti- ja ikäystävällinen asuminen ja asuinympäristö*. Helsinki: Ympäristöministeriö, Ympäristöopas 2018.
- Soilemezi, Dia – Drahota, Amy – Crossland, John – Stores, Rebecca & Costall, Alan 2017: Exploring the meaning of home for family caregivers of people with dementia. *Journal of Environmental Psychology*, 51, 70–81. <https://doi.org/10.1016/j.jenvp.2017.03.007>
- STM. 2020: Laatusuositus hyvän ikääntymisen turvaamiseksi ja palvelujen parantamiseksi 2020–2023: Tavoitteena ikäystävällinen Suomi. *Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja* 29. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-00-5457-1>
- Talasilahti, Tiina – Vataja, Risto – Ginters, M Milena & Koponen, Hannu 2019: Muistisairauspotilaan vaikeiden käytösoireiden lääkehoito. *Duodecim* 135: 2106–12.
- THL. 2022: Muistisairauksien yleisyys. <https://thl.fi/fi/web/kansantaudit/muistisairaudet/muistisairauksien-yleisyys> (viitattu 15.11.2022)
- Van Aerschoot, Lina – Eskola, Päivi & Aaltonen, Mari 2021: Muistisairaiden ja puoliso-omaishoitajien kokemuksia tuen riittämättömyydestä. *Gerontologia*, 35(3), 264–282. <https://doi.org/10.23989/gerontologia.99262>
- Wolfs Claire A.G – Kessels Alfons – Severens Johan L – Brouwer Werner – de Vugt Marjolein E – Verhey Frans RJ & Dirksen Carmen D 2012: Predictive factors for the objective burden of informal care in people with dementia: a systematic review. *Alzheimer Dis Assoc Disord*. 26(3), 197–204. doi: 10.1097/WAD.0b013e31823a6108. PMID: 22075941
- Yle 2019: Ylen selvitys: Hoivajätti Attendolla ongelmia ympäri Suomea – hoivakohteissa aliravittuja, ulkoilua harvoin ja likaisissa vaipoissa nukkumaan. <https://yle.fi/a/3-10618334> (viitattu 1.2.2023).
- Zechner, Minna & Valokivi Heli 2012: Negotiating care in the context of Finnish and Italian elder care policies, *European Journal of Ageing* 9(2). DOI:10.1007/s10433-012-0224-x

# **Oma koti, oma arki**

## **– Koti kehitysvammaisten nuorten aikuisten kokemana**

*Susanna Rieppo*

ORCID: 0000-0003-4339-8058

*Sonja Miettinen*

ORCID: 0000-0002-1923-9957

### **Johdanto**

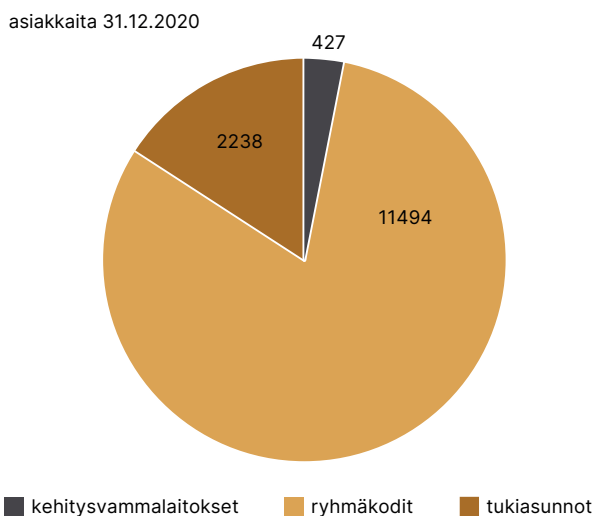
**K**ehitysvammaisilta ihmisiltä on pitkään historiassamme puuttunut oikeus omaan kotiin. Suomessa vielä 1900-luvun viimeisille vuosikymmenille saakka laitokseen muuttaminen oli monissa tapauksissa ainoa vaihtoehto, jos omaisten luona asuminen ei ollut mahdollista. Laitokset poikkesivat asuinympäristönä monin tavoin tavallisista kodeista. Ne olivat tyypillisesti monia kymmeniä tai jopa satoja ihmisiä palvelevia sairaalamaisia rakennuskeskittymiä, jotka oli sijoitettu syrjäisiin paikkoihin. Laitoksessa eläminen tarkoitti tavallisesti paitsi elämistä muusta yhteisöistä erillään, myös niukempia aineellisia elinolosuhteita sekä yksityisyyden ja autonomian menetystä. Laitoksiin päätyneet ihmiset jäivät useimmiten asumaan sinne loppuiäkseen. Kehitysvammahuollon

rakenne alkoi kuitenkin muuttua 1900-luvun viimeisinä vuosikymmeninä (Tøssebro ym. 2012). Tuolloin Suomeen rantautui ajattelutapa, joka korosti kehitysvammaisten ihmisten integraatiota eristämisen sijaan. Asumisen osalta tämä merkitsi, että samoin kuin ei-vammaisilla ikätove-reillaan, myös kehitysvammaisella nuorella aikuisella tulisi olla mahdollisuus tavalliseen elämään, johon kuuluu itsenäistyminen vanhemmista ja muutto omaan kotiin (ks. Nirje 1969). Tämä edellytti laitoshoidon korvaamista lähiyhteisöihin sijoittuvilla asunnoilla ja tukipalveluilla.

Laitoshoitoa korvaavat yhteisöpohjaiset asumispalvelut voidaan jakaa karkeasti kahteen päätyyppiin. Toinen näistä on tavallisille asuinalueille sijoitetut ryhmäkodit, joissa on useampi asukas. Jokaisella asukkaalla on yhteiskäytössä olevien tilojen lisäksi myös oma yksityinen huone tai pieni asunto. Ryhmäkodeilla on oma henkilökunta, joka on paikalla joissain yksiköissä ympärivuorokautisesti (ns. autettu asuminen) ja toisissa vain päiväsaikaan (ns. ohjattu asuminen). Ryhmäkotiasumisen rinnalle on toisena vaihtoehtona syntynyt myös tukiasuminen (ns. tuettu asuminen). Sillä tarkoitetaan asumista tavallisessa vuokra-, omistus- tai asumisoikeusasunnossa, jonne henkilö saa tukea vammaispalveluista.

Vaikka kehitysvammaisten ihmisten määrä laitoksissa alkoi vähentyä jo 1980-luvulla, muutos eteni aluksi hitaasti. Laitosasumisen nopeuttamiseksi valtioneuvosto perusti 2010-luvulla Kehitysvammaisten henkilöiden asumisen (KEHAS) -ohjelman, jonka tavoitteisiin kuului laitosasumisen lakkauttaminen ja yksilöllisten asumisratkaisujen kehittäminen. Kuvio 1 näyttää kehitysvammaisten ihmisten asumisen rakennemuutoksen tilanteen tätä lukua kirjoitettaessa. Laitosasuminen ei ole vielä kokonaan loppunut, mutta se kattaa enää hyvin pienen osan kehitysvammaisille henkilöille suunnattujen laitos- ja asumispalveluiden asiakkaiden kokonaismäärästä (3 %). Nykyisin valtaosa (81 %) asiakkaista sijoittuu sen sijaan ryhmämuotoiseen asumiseen. Tätä asumismuotoa on kuitenkin alettu viime vuosikymmeninä kritisoida. On havaittu, että ryhmäkodeista saatetaan kustannussäästöjen toivossa muodostaa 15-paikkaisia tai jopa suurempia yksiköitä (Karinen ym. 2016). Lisäksi ryhmäkotien toimintakäytännöt voivat olla edelleen hyvin laitosmaisia, sisältäen esimerkiksi asukkaiden aikataulujen ja toimintojen yhtenäistämistä ja muuta omaehtoisen elämän rajoittamista (Katsui ja Tuokkola 2018).

Tukiasuminen asettuu lähimmäksi tavanomaista asumista siinä mielessä, että siinä asukkaalla on hallinnassaan itsenäinen asunto – hän siis asuu omassa kodissaan. Kansainvälisten tutkimusten mukaan kehitysvammaiset henkilöt arvostavat paljon tukiasumiseen sisältyvää yksityisyyttä, itsenäisyyttä ja vapautta (Bigby ym. 2017; McConkey ym. 2004). Tukiasuminen on kuitenkin lisääntynyt ryhmäkotiasumista hitaammin. Tukiasumisen osuus kehitysvammaisten henkilöiden asumis- ja laitospalveluiden asiakasmäärästä oli vuonna 2020 vain 16 % (kuvio 1)



**Kuva 1.** Kehitysvammaisten ryhmämuotoisen ja tuetun asumisen sekä kehitysvammalaitosten asiakasmäärien jakauma (lähde: Sotkanet)

Nykyisin kehitysvammaisten ihmisten asumisen kehittämisen taustalla vaikuttaa kansainvälinen ja kansallinen vammaispolitiikka. Keskeisenä asiakirjana toimii vuonna 2008 kansainvälisesti voimaan tullut YK:n vammaisten ihmisten oikeuksien sopimus. Sopimus ratifioitiin Suomessa vuonna 2016. Se velvoittaa jäsenvaltiota edistämään, suojelemaan ja takaamaan vammaisten henkilöiden ihmisoikeudet ja kieltää heihin kohdistuvan syrjinnän. Sopimuksen 19. artiklan mukaan vammaisilla henkilöillä on oikeus itsenäiseen elämään ja osallisuuteen yhteisössä ja he voivat muiden ihmisten tavoin valita missä, miten ja kenen

kanssa asua. He eivät ole velvoitettuja käyttämään tiettyjä asumisjärjestelyjä. Asumista tukevien palvelujen tulee tukea osallisuutta ja osallistumista eivätkä ne saa johtaa vammaisten henkilöiden eristämiseen muista ihmisistä ja yhteiskunnasta. (Suomen YK-liitto 2015.)

Samalla asumisen kehitystä ovat ohjanneet myös taloudelliset, sosiaaliset ja asenteelliset tekijät, kuten kuntien taloudelliset paineet sekä kehitysvammaisten ihmisten näkeminen hoivan ja huolenpidon kohteina (Miettinen ja Teittinen 2014; Katsui ja Tuokkola 2018; Pitkänen ym. 2018). Lisäksi ongelmana on, että kehitysvammaisten henkilöiden asumista koskevassa keskustelussa korostuu asiantuntijoiden ääni ja kehitystä kuvataan usein pelkistävän numerotiedon avulla (ks. Miettinen 2010). Asukkaiden omat kokemukset ovat jääneet vähemmälle huomiolle. Siksi haluamme tässä luvussa antaa äänen kehitysvammaisille nuorille aikuisille heidän kertomiensa asumistarinoiden muodossa. Esitämme kahden kokemusasiantuntijan kanssa tuotetut asumistarinat ja etsimme niistä omaan kotiin liitettyjä merkityksiä. Henkilökohtaiset asumistarinat antavat mahdollisuuden kuvata kehitysvammaisten ihmisten omien kokemusten ja yhteiskunnallisten järjestelyjen yhteyttä (Vehmas 2010). Ensin kuvailemme, miten asumistarinat tuotettiin ja tulkittiin yhdessä kehitysvammaisten kertojien kanssa. Sen jälkeen esitämme tarinat kokonaisuutena. Tämän jälkeen tulkitsimme asumistarinoita peilaten niitä kehitysvammaisten ihmisten asumisen keskeisiin kysymyksiin. Lopuksi esitämme keinoja, joilla vastata kehitysvammaisten ihmisten asumisen kehittämistarpeisiin.

## **Asumistarinoiden rakentamista kehitysvammaisten nuorten aikuisten kanssa**

Tässä luvussa tarkastelemme, mitä kehitysvammaiset nuoret aikuiset itse kertovat asumispoluistaan ja niihin liittyvistä kokemuksistaan. Asumistarinoiden kertojat, Roosa ja Julia, ovat hieman alle 29-vuotiaita omassa kodissa asuvia nuoria aikuisia. He ovat suostuneet tarinoiden henkilökohtaisuuden takia mukaan omien nimiensä sijasta peitenimillä. Roosa valitsi peitenimensä itse. Julia puolestaan halusi, että hänelle ehdotettiin jotakin nimeä ja kuultuaan nimiehdotuksen otti sen mielellään

omakseen.

Roosalla ja Julialla on molemmilla kehitysvamma. Kehitysvammaisuudella viitataan vaikeuksiin oppia ja ymmärtää asioita sekä toimia erilaisissa tilanteissa (Seppälä 2017). Osalla henkilöistä voi olla myös muita vammoja tai sairauksia. Kehitysvamma vaikuttaa vaihtelevin tavoin henkilön toimintakykyyn, mutta ei yksin määritä hänen elämänpolkuaan. Myös ympäristön asenteet ja henkilön saama tuki vaikuttavat siihen, millaista elämää henkilö voi elää. Tuen tarpeet ovat aina yksilöllisiä. Osa kehitysvammaisista henkilöistä selviytyy elämästä itsenäisemmin, kun taas osalla tuen ja avun tarve on runsaampaa ja jatkuvampaa.

Roosa kertoi vammastaan kuvailemalla, että asioiden ymmärtäminen, arjen askareista huolehtiminen ja kodin ulkopuolella kulkeminen on välillä vaikeaa. Ajoittain haastavia kokemuksia aiheuttavat erityisherkyys ja puhevamma, joka ilmenee jännittäessä tai väsyneenä. Julia puhui vammaisuudestaan Roosaa vähemmän. Hän mainitsi heikosta näöstyään ja kertoi olevansa tukiasukas talossa, jossa asuu monenlaisia ihmisiä. Roosa ja Julia puhuvat vammastaan eri tavoin, mikä kertoo siitä, että identifioituminen vammaiseksi henkilöksi voi vaihdella.

Roosa ja Julia ovat myös kokemusasiantuntijoita, jotka ovat osallistuneet palvelujen kehittämiseen. Kokemusasiantuntijalla viitataan yleisesti henkilöön, joka toimii ammattilaisten rinnalla jakamalla heille omakohtaisia kokemuksia vammasta, sairaudesta tai vaikeasta elämäntilanteesta (Rissanen ja Puumalainen 2016). Tässä roolissa Roosa ja Juulia ovat saaneet tuetusti pohtia kokemuksiaan ja rooliaan suhteessa ammattilaisiin, mutta he eivät kuitenkaan ole saaneet erityistä koulutusta tehtävään. Kokemusten ja niistä muodostuvien tarinoiden kertominen aina uudelleen on myös yksi tapa rakentaa ja pohtia minuutta.

Luvun kirjoittaminen aloitettiin hankkimalla Roosalta ja Julialta tietoinen suostumus. Heitä pyydettiin avuksi kehitysvammaisten ihmisten asumisesta kertovan kirjoituksen tekemiseen ja asumistarinansa jakamiseen siinä. Ennen suostumusta he keskustelivat asiasta perheidensä kanssa. Molemmat kokivat kokemuksiansa jakamisen ja muiden rohkaisemisen niiden avulla tärkeäksi. Tietoista suostumusta varten kirjoituksen tarkoitusta, julkaisemista ja tutkimukseen osallistuvan henkilön oikeuksia käytiin mahdollisimman konkreettisesti läpi kummankin kanssa. Asumistarinan tuottamisprosessin aikana näihin palattiin aina

uudestaan. Näin haluttiin varmistaa, että he ymmärsivät mihin osallistuvat ja antaa mahdollisuus suostumuksen peruuttamiseen.

Osallistavassa tutkimuksessa kehitysvammaisia ihmisiä voidaan osallistaa eri tavoin, laajuuksin ja menetelmin (Rönkkö ym. 2022). Tähän artikkeliin sisältyvien asumistarinoiden tekeminen aloitettiin yksilöhaastatteluilla, joilla Juliaa ja Roosaa pyydettiin kertomaan omaan kotiin, muuttamiseen ja arkeen liittyvistä kokemuksista. Haastattelun jälkeen aineisto litteroitiin ja tiivistettiin selkokieliseksi tarinaksi. Selkokieli on yleiskieltä helpompaa kieltä, joka on mukautettu sanastoltaan, rakenteeltaan ja sisällöltään helposti ymmärrettäväksi. Moni kehitysvammaisen henkilö tarvitsee selkokieltä ymmärtämisen tueksi. Lisäksi joillekin kehitysvammaisille henkilöille, kuten Roosalle, kuvat ovat tärkeä keino hahmottaa ja kertoa asioita. Roosan tarina myös kuvitettiin ymmärtämisen tueksi (kuva 2).



**Kuva 2.** Tukikuvilla kuvitettu asumistarina (kuvat: Papunetin kuva-pankki, papunet.net, Sergio Palao/ARASAAC, Sclera ja Elina Vanninen)



Tämän jälkeen kummankin kanssa järjestettiin toinen tapaaminen, jossa selkokielineen asumistarina käytiin läpi. He saivat kommentoida, täydentää tai korjata syntyynyttä tarinaa. Roosa oli kirjoitettuun tarinaan tyytyväinen sellaisenaan. Julia halusi vielä korostaa yllätyksenä tullutta kodin löytämistä ja nopeasti tarvittua muuttopäätöstä. Tarinaa korjattiin tältä osin.

Roosa ja Julia kutsuttiin paitsi kertomaan asumistarinansa ja tarkistamaan sen kirjallinen muoto, myös osallistumaan niiden tulkitsemiseen. Toisin sanoen heidät haluttiin ottaa mukaan kirjoittamisen ja tiedon tuottamisen prosessiin tavanomaista haastateltavan tai informantin roolia laajemmin. Ennen yhteistä tulkintaa tutkijat tekivät sisällönanalyysin, jossa pyrittiin tunnistamaan kummankin tarinan keskeiset teemat ja niiden erot ja yhtymäkohdat. Tämän jälkeen tulokset esitettiin kolmannessa tapaamisessa, joka oli heille yhteinen. He saivat ottaa kantaa tutkijoiden tulkintaan sekä omaa elämää laajempiin kysymyksiin kehitysvammaisten ihmisten asumisesta. He yhtyivät tulkintaan ja täydensivät sitä vielä joiltain osin.

### **Taulukko 1.** Käytännön vinkki.

- Selkokieli on kielen muoto, joka on mukautettu sisällöltään, sanastoltaan ja rakenteiltaan yleiskieltä luettavammaksi ja ymmärrettävämmäksi. Se on suunnattu ihmisille, joilla on vaikeuksia lukea tai ymmärtää yleiskieltä. Arviolta 650 000–750 000 ihmistä Suomessa tarvitsee selkokieltä. Syynä tarpeelle voi olla esimerkiksi kehitysvamma, kielellinen kehityshäiriö, lukivaikeus, muistisairaus, afasia tai se, että suomi tai ruotsi ei ole äidinkieli. (Juusola 2019)



**Kuva 3.** Selkotunnus<sup>1</sup> on merkki siitä, että julkaisu on selkokielen.

### **Asumistarinoita selkokielellä**

#### *Roosan asumistarina*

Nimeni on Roosa.

Olen 27-vuotias.

Olen asunut omassa kodissa kaksi vuotta.

Tärkeintä minulle kodissa on oma rauha ja mahdollisuus päättää itse asioistani.

Lisäksi minulle on tärkeää, että lähellä asuu kavereita ja tuttuja, ettei omassa kodissa tarvitse olla aina yksin.

---

1 Selkokeskuksen myöntämä selkotunnus on merkki siitä, että julkaisu on selkokielen (<https://selkokeskus.fi/koulutukset-ja-tekstipalvelut/hae-selkotunnusta/>)

## **Kodin löytäminen**

Asuin ennen vanhempieni ja sisarusteni kanssa.  
Minusta on kuitenkin tärkeää  
muuttaa nuorena pois lapsuuden kodista  
ja itsenäistyä.  
Siinä vaiheessa, kun vanhemmat ikääntyvät,  
on tosi vaikeaa saada mistään kotia.

Kun muutin pois kotoani,  
kokeilin asumista kahdessa eri paikassa.  
Ensimmäinen asumisharjoittelu oli ryhmäkodissa.  
En viihtynyt siellä.

Minun oli turha asua ryhmäkodissa,  
koska osaan hoitaa asioitani itsekin.  
Minulla ei ollut edes omaa asuntoa vaan pelkkä huone.  
Muut tilat jaettiin asukkaiden kesken.

Minua myös kiusattiin ryhmäkodissa.  
Minulle naurettiin  
ja jos olin vessassa,  
toiset tulivat koputtamaan oveen,  
että tule sieltä pois.  
En voinut käydä rauhassa vessassakaan.

Muutin ryhmäkodista seuraavaan asuntoon,  
mutta asunnossa tuntui tylsältä ja yksinäiseltä.  
Ei ollut yhtään kavereita.  
Naapurissa asui tuntemattomia ihmisiä,  
enkä viitsinyt mennä koputtamaan heidän oviaan,  
koska en tuntenut heitä.  
En myöskään uskaltanut jutella heidän kanssaan.  
Olen vähän ujo.

Nykyinen kämppäni löytyi,

kun sosiaalityöntekijä soitti minulle  
ja kertoi uusista tukiasunnoista lähellä keskustaa.  
Sain tietää, että siellä olisi kavereita  
ja tutustumiseen saisi tukea.  
Sanoin, että mennään sinne,  
muutan heti.  
Aluksi muuttaminen kyllä jännitti minua.  
Kävimme tutustumassa muihin ennen muuttoa,  
ja kun paikka tuli tutuksi,  
minusta olikin kiva muuttaa.

Nykyiseen asuntoon muuttamisesta  
päätimme yhdessä perheeni kanssa.  
Meille kaikille oli tärkeää,  
että tämä asunto on lähempänä lapsuuden kotia  
kuin edellinen asuntoni.  
Jos asuntoni olisi kauempana,  
vanhempien olisi hankala kuskata minua.  
Nyt pääsen heidän luokseen myös bussilla.

## **Uudessa kodissa**

Talossa, jossa nyt asun,  
asuu minulle tärkeitä kavereita.  
Osa heistä on kehitysvammaisia ihmisiä  
ja osa muita naapureita.

Tapaan naapureita kerrostalon yhteisissä asukastiloissa.  
Olen saanut yhden naapurin koirastakin kaverin!  
Koirakaveri on minulle tärkeä.  
Siitä tulee mieleen koirat,  
joita siskollani on.

On hyvä, että talossa asuu myös muita  
kuin vammaisia ihmisiä.

Silloin muut ihmiset saavat tutustua  
vammaisiin ihmisiin.  
Ihmiset ujostelevat,  
kun he eivät tiedä,  
mitä on vammaisuus.  
On kuitenkin tärkeää,  
että ihmiset tajuavat,  
että meitä ei tarvitse pelätä.

Tämän talon alakerrassa on ryhmäkoti.  
Se on minulle tärkeä paikka.  
Siellä on helppo käydä moikkaamassa kavereita ja ohjaajia  
työpäivän jälkeen.

Tärkeintä on, että voin itse päättää,  
milloin olen yksin ja  
milloin yhdessä muiden kanssa.

Tykkään ihmisistä,  
mutta jos on liikaa melua,  
se kuormittaa minua.  
Minulla on yliherkät korvat.  
Jos on kova meteli,  
en jaksakaan mitään.  
Välillä tulen metelissä kömpelöksi  
ja voin kompastua.  
Silloin on mukavampi olla yksin.

Sen takia on kiva, kun on koti,  
jossa on oma rauha  
ja jossa voin olla yksin,  
kun haluan.

Omaan kotiin on mukava tulla.

## **Itsenäinen elämä**

Minulle on tärkeää,  
että saan päättää tekemisistäni itse.  
Välillä siivoan itse ja soitan äidille.  
Teen, mitä milloinkin haluan tehdä.  
Välillä käyn lenkillä,  
mutta se riippuu vähän säästä.  
Roskatkin vien tietysti,  
ettei ala haisemaan.  
On hyvä, kun voi tehdä asiat  
omassa tahdissa ilman kiirettä.

Minulla on työpaikka vanhuspuolella.  
Saan siitä palkkaa.  
Se on tärkeää.  
Voin maksaa palkkarahoilla vuokrat  
ja sähköt ja omat ruoat.  
Lisäksi voin ostaa jotain kivaa sillä,  
mitä jää jäljelle.

## **Tukea ja turvallisuutta**

Saan asumiseen ja elämään tukea.  
Tuki on minulle tärkeää,  
koska minun on vaikea ymmärtää hintoja kaupassa  
tai huolehtia omasta päivärytmistä.  
Myös uusiin paikkoihin kulkeminen on minulle hankalaa.  
Lääkärissä taas en välttämättä ymmärrä kaikkea.

Joskus myös puhuminen on vaikeaa,  
jos olen väsynyt tai minua jännittää.  
Silloin minua auttaa  
kännykässä oleva kommunikaatiosovellus.  
Sovelluksen kuvien avulla

voin kertoa asioista.

Minulla käy tukiasumisen ohjaaja maanantaisin ja keskiviikkoisin.  
Ohjaa tukee minua kotitöissä, asioilla käymisessä  
ja muissa toivomissani asioissa.

Suunnittelen oman ohjaajani kanssa  
myös kuvallisen päiväohjelman koko viikoksi.  
Laitan sen seinälle muistuttamaan minua  
tekemisistä, joista pidän  
ja asioista, jotka ovat minulle tärkeitä.  
Päiväohjelman avulla tiedän,  
mitä minun pitää tehdä.  
Jos sitä ei olisi,  
istuisin koko päivän tietokoneella.

Silloin, kun oma ohjaajani on poissa,  
saan apua alakerran ryhmäkodista.  
Ryhmäkodin ohjaajilta voin hakea apua  
myös yöaikaan, jos minulle tulee hätä.

Minulla käy myös henkilökohtainen avustaja.  
Hänen kanssaan käyn esimerkiksi ostoksilla ja kävelyllä.

Myös omat vanhempani auttavat minua antamalla autokyytejä.  
Käymme yhdessä esimerkiksi kaupassa.  
Äiti auttaa myös raha-asioissa.

Perheen kanssa vietetty aika on minulle tärkeää.

## **Tulevaisuus**

Minulla on kaikki hyvin nyt.  
On oma kämppä ja töitä,  
ihan oikeita palkkatöitä.  
Mihinkään en täältä lähde.

## *Julian asumistarina*

Nimeni on Julia.  
Olen 27-vuotias nainen.  
Olen asunut nykyisessä asunnossani  
kaksi vuotta.  
Asunto on pieni yksiö.  
Se on sopiva minulle juuri nyt.

Koti on minulle paikka,  
jonka saan sisustaa itse.  
Olen esimerkiksi laittanut lattialle mattoja,  
jotka olen itse tehnyt.  
Minulla on kotonani myös omia tavaroita,  
kuten pesukone ja vedenkeitin.

Kodissa on myös oma rauha  
ja saan juoda teetä silloin,  
kun itse haluan.

### **Kodin löytäminen**

Nuorempana asuin yhdessä äitini kanssa.  
Noin 20-vuotiaana muutin kuitenkin  
kuurosokeiden palvelutaloon.  
Muutin palvelutaloon,  
koska mielestäni oli hyvä aika itsenäistyä  
ja saada omaa rauhaa.

Myös äitini kaipasi ja tarvitsi välillä omaa rauhaa.  
Keskustelin äidin kanssa muutosta  
ja jännitimme sitä yhdessä.

Palvelutalossa pääsin kokeilemaan ensimmäistä kertaa,  
millaista on asua itsenäisesti.  
Minulla oli palvelutalossa oma asunto.



Siellä oli myös asukkaiden yhteisiä tiloja.

Olin kuitenkin yksinäinen.  
Kavereiden saaminen oli vaikeaa,  
koska palvelutalossa keskusteltiin paljon viittomalla  
ja monet asukkaista eivät kuulleet ja nähneet.  
Tuntui, että se ei ollut minun paikkani.

Sain yllättäen tiedon nykyisestä asunnostani  
sosiaalityöntekijältä,  
joka teki kanssani palvelusuunnitelmaa.  
Hän kertoi minulle asunnosta  
ja kysyi, olisinko kiinnostunut.

Menimme äitini kanssa katsomaan asuntoa.  
Sain kaksi päivää aikaa miettiä,  
haluanko muuttaa asuntoon.

Uusi talo kuulosti kivemmalta  
kuin paikka palvelutalossa.  
Asunnon sijainti oli parempi  
ja talossa asui nuoria  
ja muitakin kuin vammaisia ihmisiä.  
Päätin, että haluan muuttaa asuntoon.  
Onneksi uudessa talossa oli minulle tilaa!

### **Uudessa kodissa**

Minusta on kiva,  
kun talossa asuu monenlaisia ihmisiä.  
Tällaisia taloja, joissa voi asua kaikenlaisia ihmisiä,  
pitäisi rakentaa mielestäni enemmän.  
Silloin ihmiset tutustuisivat paremmin toisiinsa.

Olen tutustunut naapureihini asukastiloissa.  
Käyn siellä välillä juttelemassa ja pelaamassa

muiden asukkaiden kanssa.

Pidän nykyisessä kodissani myös siitä,  
että se on lähempänä keskustaa  
ja äitiäni, isääni ja siskoja.  
Palvelutalo oli syrjemmässä.

Tässä on bussipysäkki ihan lähellä,  
ja voin mennä bussilla äidin luokse.  
Päsen bussilla hyvin myös keskustaan.

Käyn keskustassa tapaamassa kavereita.  
Siellä on kaksi kohtaamispaikkaa,  
jotka on tarkoitettu tukea tarvitseville nuorille.  
Siellä saa hengailta ja pelailla,  
eikä tarvitse olla joka ilta yksin kotona.

Kohtaamispaikat suljettiin koronarajoitusten vuoksi  
keväällä 2020.  
Silloin olin vain kotona  
ja tuli vähän yksinäinen olo.

Enää minusta ei tunnu yksinäiseltä.

### **Tukea itsenäiseen elämään**

Asun tuetusti tässä talossa.  
Se tarkoittaa, että ohjaaja käy täällä kerran viikossa  
auttamassa minua.

Ohjaajan kanssa teemme kotitöitä.  
Laitamme esimerkiksi ruokaa,  
siivoamme ja käymme kaupassa.  
Joskus käymme myös kävelyllä,  
jos toivon niin.

Minulla on myös henkilökohtainen avustaja,  
joka auttaa vapaa-ajan asioissa.  
Olen käynyt avustajan kanssa kuntosalilla,  
kaupassa ja käsityömessuilla.  
Välillä olemme myös pelanneet.  
Avustajalta voin pyytää apua tällaisissa asioissa.

Äidiltä saan apua laskujen maksamisessa.  
Myös siskot ovat minulle tärkeä tuki.  
Heille minun on helppo puhua iloista ja huolista.

Arkipäivisin käyn päivätoiminnassa.  
Kun ulkona on pimeää, menen sinne taksilla,  
koska en näe hyvin pimeässä.

### **Toiveita tulevaisuudesta**

Olen tyytyväinen elämäni.  
Saan asua alueella,  
joka on minulle mieluinen.  
Naapurit ovat tulleet tutuiksi,  
ja arki sujuu kotona hyvin.  
Saan tukea sopivasti  
ja voin oppia uusia asioita.

Seuraavaksi alan varmaan harjoittelemaan,  
kuinka maksetaan laskuja.  
On minulla muitakin tulevaisuuden haaveita.  
Muuttaisin kaksioon,  
jossa olisi erillinen makuuhuone,  
jos se olisi mahdollista.

Haluaisin myös,  
että asunnossa ei olisi yhtä kuuma  
kuin nykyisessä yksiössäni,  
kun aurinko paistaa.

Poikaystäväkin olisi kiva.

Haluaisin myös ammattini mukaisen työpaikan.

Olen ammatiltani käsityöartesaani.

Unelmoin sellaisesta työpaikasta,

jossa voisin kutoa enemmän.

Kyllä päivätoiminnassakin kudotaan,

mutta unelmoin sellaisesta työpaikasta,

jossa kudotaan vielä enemmän mattoja.

## **Oman kodin merkityksiä asumistarinoissa**

Roosa ja Julia kertovat asumistarinoissaan kodin löytämisestä, suhteestaan kotiin ja sen arkeen sekä muihin ihmisiin. Molemmat kertojat pitävät tärkeänä itsenäistyä ja muuttaa erilleen omista vanhemmista muiden nuorten aikuisten tavoin. Oman kodin löytäminen on kuitenkin ollut molemmille pitkä ja monivaiheinen polku.

Molemmat kertojista asuvat asumistarinoidensa kertomisen hetkellä tukiasunnoissa, mutta heillä oli kokemusta myös muunlaisista asumisratkaisuksista. Roosa on asunut aiemmin ryhmäkodissa, joka on kehitysvammaisille ihmisille tyypillisin asumismuoto. Julia on puolestaan asunut kuurosokeiden palvelutalossa. Kehitysvammaisia henkilöitä saatetaan sijoittaa joskus myös muille erityisryhmille tarkoitettuihin asumisyksiköihin, joskaan muissa kuin kehitysvammaisten henkilöiden asumis- palveluiden piirissä olevien kehitysvammaisten henkilöiden lukumäärästä ei ole tällä hetkellä tietoa. Palvelutalossa asuvalla henkilöllä on oma asunto rakennuksessa, jossa asuu ainoastaan erityisryhmiin kuuluvia henkilöitä. Asukkaita voi olla enemmän kuin ryhmäkodeissa. Myös palvelutalossa on yhteisiä tiloja ja läsnä on henkilökuntaa.

Sekä Roosa että Julia antavat ymmärtää, että heidän nykyinen asuntonsa tuntuu kodilta enemmän kuin mikään aiemmista asumispaikoista. Löysimme tarinoista kolme yhteistä teemaa, joihin liittyvät kokemukset avaavat oman kodin merkityksiä kehitysvammaisten nuorten aikuisten näkökulmasta. Löydetyt teemat käsiteltiin vielä Roosan ja Julian kanssa – näin varmistettiin, että tekemämme tulkinta vastaa heidän kokemus-

taan. Teemat nimettiin tavalliseksi asumiseksi, itsenäiseksi elämäksi tuen avulla sekä yhteydeksi muihin ihmisiin.

### *Tavallista asumista*

Roosa ja Julia kuvailevat tarinoissaan kotia koskevia toiveitaan ja tarpeitaan korostaen ominaisuuksia, joita tavanomaisissa kodeissa on. Ensinnäkin heille on tärkeää, että koti on ”oma” eli että he se on omassa hallinnassa. Oman kodin voi sisustaa mieleisekseen. Siellä voi pitää omia tavaroita. Kotona voi viettää aikaa siten kuin mieli tekee. Voi myös päättää, milloin tulee ja milloin lähtee kotoa. Kotiin voi halutessaan vetäytyä omaan rauhaan.

Myös asunnon sijainnilla on Roosalle ja Julialle suuri merkitys. He korostavat, että haluavat asua muiden ihmisten keskuudessa. He toivovat, että heidän asuinympäristössään on monenlaisia ihmisiä, ei pelkäättäen muita vammaisia ihmisiä. Lisäksi molemmille kertojille on tärkeää, että asunto sijaitsee lähellä palveluita ja hyviä kulkuyhteyksiä, jotta sieltä on mahdollista päästä itselle tärkeisiin paikkoihin ja tapaamaan itselle tärkeitä ihmisiä.

Nämä Roosan ja Julian kotiin liittämät merkitykset ovat monille ei-vammaisille ihmisille tuttuja ja jopa itsestään selviä. Roosa ja Julia eivät sen sijaan koe mahdollisuutta tavalliseen asumiseen taattuna. Se on pikemminkin tavoiteltu olotila, jonka toteutuminen riippuu pitkälti palvelujärjestelmästä.

### *Itsenäistä elämää tuen avulla*

Kun Roosa ja Julia puhuvat asumisesta, he eivät puhu vain asunnosta, vaan elämästä laajemminkin. Itsenäinen elämä on heidän tarinoidensa keskeisiä teemoja. Itsenäisyys tarkoittaa heille erilaisia asioita. Yhtäältä kysymys on vastuunotosta ja asioiden tekemisestä itse. Roosa korostaa muun muassa ottavansa vastuuta kotitöistä ja omasta ajankäytöstään. Julia puolestaan pitää tärkeänä oppia uusia asioita ja haluaisi oppia esimerkiksi hoitamaan raha-asioita aiempaa itsenäisemmin.

Toisaalta itsenäisessä elämässä on kysymys myös mahdollisuudesta elää omannäköistä elämää. Sekä Roosa että Julia korostavat, että pitävät tärkeänä mahdollisuutta tehdä itselle mieluisia ja tärkeitä asioita niin

kodin sisällä kuin sen ulkopuolellakin, silloin kun itse haluavat.

Molemmille kertojille työssäkäynti kuuluu itsenäiseen elämään. Tosin vain Roosalla on palkkatyö. Palkalla on Roosalle tärkeä merkitys, sillä se mahdollistaa oman talouden hallinnan ja itsenäiset hankinnat. Vain harvalle kehitysvammaiselle henkilölle annetaan mahdollisuus palkkatyöhön (Vesala ym. 2015).

Itsenäinen elämä ei kuitenkaan tarkoita asioiden tekemistä yksin. Roosa ja Julia kuvaavat asumistarinoissaan tarkasti monitahoisia tuki-verkkojaan, joihin kuuluu asumisohjaaja ja henkilökohtainen avustaja sekä perheenjäseniä. Julia käyttää lisäksi kuljetuspalvelua ja käy päivätoiminnassa. Roosan itsenäisyyttä tukevat asumisohjaajan tuella tehty viikko-ohjelma ja puhelimen kuvakommunikaatiosovellus, joka auttaa, kun puhuminen tuntuu vaikealta. Roosa kertoo saavansa tukea samassa talossa olevasta pienryhmäkodista. Teemoista keskusteltaessa Roosa täydensi saavansa myös naapureilta apua tarvittaessa.

Asumistarinoiden tulkinnoista keskusteltaessa Roosa ja Julia olivat molemmat sitä mieltä, että tuki mahdollistaa itsenäisyyden. Ilman tukea asioiden ymmärtäminen, tehtävien suorittaminen ja uusiin paikkoihin kulkeminen olisi vaikeaa.

### *Yhteys muihin ihmisiin*

Roosan ja Julian tarinoissa asuminen kietoutuu myös ihmissuhteisiin ja niiden rakentamisen ja ylläpitämisen mahdollisuuksiin. Suhteet perheeseen olivat Roosalle ja Julialle tärkeitä. Julia koki läheisyyttä erityisesti sisaruksiinsa, joiden kanssa on helppo puhua kaikesta. Vaikka Roosa ja Julia saivat joissakin asioissa apua perheenjäseniltään, he arvostivat paljon myös tavallista yhdessäoloa. Asuminen hyvien kulkuyhteyksien päässä omista perheenjäsenistä tuki perheenjäsenten välistä yhteydenpitoa.

Vapaa-aikana Roosa ja Juulia viihtyvät muiden nuorten aikuisten seurassa. Moni heistä oli vertainen eli jakoi kokemuksen kehitysvamman kanssa elämisestä. Roosan kavereita asuu samassa talossa ja hän tuntee talosta myös vammattomia naapureita. Julia kulki puolestaan kaupungilla oleviin kohtaamispaikkoihin, joita ylläpidetään järjestöjen hanketoimintana.

Samalla kun sosiaaliset suhteet rikastavat elämää, on tärkeää voida säädellä itse, milloin viettää aikaa toisten ihmisten kanssa. Roosa ja Juulia arvostivat molemmat myös oman kodin rauhaa ja mahdollisuutta olla yksin. Roosalle yksin oloon vetäytyminen on merkittävä keino säädellä kuormitusta, jota syntyy sosiaalisissa tilanteissa vammaan liittyvän erityisherkkyyden vuoksi. Oma koti antaa mahdollisuuden vetäytyä omaan rauhaan, silloin kun sitä kaipaa.

Molemmilla kertojilla oli myös kokemuksia hetkittäisestä yksinäisyydestä, joka liittyi ulkopuolelle jäämiseen. He pitivätkin tärkeänä, että omassa kodissa asuvia ei jätetä yksin, vaan tutustumiseen ja ihmissuhteiden ylläpitämiseen saa tukea.

### *Vihdoinkin omassa kodissa!*

Roosan ja Julian kohdalla palvelujärjestelmä oli lopulta tarjonnut heille mahdollisuuden asua paikassa, joka tuntuu kodilta. Sitä ennen he olivat molemmat asuneet paikoissa, joissa kodin tunnun saavuttaminen oli ollut vaikeaa. Näissä paikoissa heidän kodille antamansa keskeiset merkitykset – tavallinen asuminen, itsenäinen elämä tuen avulla ja yhteys muihin ihmisiin – eivät toteutuneet.

Kodille annetut merkitykset rakentuvatkin heidän tarinoissaan pitkälti vertaamalla nykytilannetta aiempiin asuinsijoihin. Aiempien asumisratkaisujen ongelmat näyttäytyvät moninaisina. Oma rauha puuttuu. Omia asioita ei voi hoitaa niin itsenäisesti kuin pystyisi ja haluaisi. Asuinympäristö tuntuu muusta yhteisöstä erilliseltä tilalta, jossa on vain keskenään samaan viiteryhmään kuuluvia ihmisiä ja joka sijaitsee syrjemmässä. Vaikka ympärillä on koko ajan muita ihmisiä, tyydyttävää yhteyttä heihin ei synny. Näitä haasteita voidaan pitää tyypillisinä kehitysvammaisten ihmisten asumispoluilla.

## **Lopuksi**

Kehitysvammaisen nuoren aikuistuesssa muutto lapsuudenkodista tulee usein ajankohtaiseksi kuten muillakin nuorilla. Moni toivoo asumistarinansa kertoneiden Roosan ja Julian tavoin asumista omassa kodissa.

Roosan ja Julian asumistarinoissa asumista kokeillaan, harjoitellaan, siitä keskustellaan ammattilaisten kanssa ja odotetaan paikkaa, jossa Julian sanoin on ”tilaa”. Ne osoittavat, että asumisella, tuella ja niiden toteuttamistavalla on ratkaiseva vaikutus siihen, millaisia mahdollisuuksia aikuis-tuvalle kehitysvammaiselle nuorelle avautuu.

Roosalle ja Julialle kävi lopulta hyvin: he pääsivät asumaan omaan asuntoon ja saivat sinne tarvitsemaansa tukea. Näin ei kuitenkaan ole kaikkien kehitysvammaisten kohdalla. Vaikka tukiasumista on kehitetty itsenäisemmän elämän mahdollistavana asumismuotona kehitysvammaisille aikuisille, ryhmäkoti muodostaa edelleen eräänlaisen kehitysvammaisten ihmisten asumisen standardin. Osa asiantuntijoista näkee ryhmäkodeista luopumisen laitosasumisen- purun toisena vaiheena. Näkemykset siitä, onko tämä käytännössä mahdollista, ovat kuitenkin ristiriitaisia, koska osa kehitysvammaisista ihmisistä tarvitsee runsasta apua ja tukea päivittäisessä elämässään. (Katsui ja Tuokkola 2018.)

Joka tapauksessa kehitysvammaisten asuminen kaipaa monipuolisia vaihtoehtoja. Kehitysvammaisten ihmisten asumisen tulevaisuuden suuntia on linjattu valtioneuvoston periaatepäätöksissä (Valtioneuvosto 2012) ja asumista koskevissa selvityksissä (Katsui ja Tuokkola 2018; Pitkänen ym. 2018; Karinen ym. 2016; Mietola 2013). Kysymys on sekä rakentamista että palveluita koskevista muutoksista, jotka edellyttävät poikkihallinnollista yhteistyötä. Linjausten mukaan asuntojen tulee olla tavallisia asuntoja, jotka sijaitsevat tavallisilla asuinalueilla erityisryhmille tarkoitettujen asuntokeskittymien sijaan. Suurten ryhmäkotien tilalle tarvitaan tukiasuntoja ja pieniä asuntoryhmiä. Asuntojen hankinnassa voidaan hyödyntää tavallista asuntokantaa esimerkiksi korvamerkitsemällä yksittäisiä tukiasuntoja. Asuntoryhmien kokoon tulee kiinnittää huomiota, jotta vältytään niin sanotulta uuslaitostumiselta, eli laitosten toimintakäytäntöjen jatkumiselta ryhmäkodeissa (ks. esim. Mansell ja Beadle-Brown 2010). Tukiasuntojen lisäksi tarvitaan yhteistiloja, joissa voi viettää vapaa-aikaa ja saada tukea. Nämä voivat olla avoimia myös muille asuinalueen asukkaille. Panostamalla myös vammaisten ja ei-vammaisten ihmisten kanssakäymiseen voidaan purkaa vammaisuuteen liittyviä ennakkoluuloja.

Entä asumista tukevat palvelut? Toistaiseksi on olemassa hyvin vähän tutkittua tietoa siitä, millainen tuki mahdollistaisi parhaiten kehitys-



vammaisten henkilöiden itsenäisemmän elämän ja yhteisöön kuulumisen (ks. Miettinen 2020). Keskeisenä kehittämisen painopisteenä kuitenkin pidetään itsemääräämisen ja omien taitojen kehittämisen entistä vahvempaa tukemista. Myös tukiasumiseen sisältyvät palvelut kaipaavat vahvistamista ja uudistamista, jotta tämä asumismuoto olisi mahdollinen entistä useammalle. Kuten Roosin ja Juliankin tarinat muistuttavat, on olennaista muistaa myös tuki ystävyys-suhteisiin ja vapaa-ajan toimintaan, etteivät omassa kodissaan asuvat jäisi yksin. Tukiasumisen vahvistamiseksi onkin kehitetty monia uusia palvelumuotoja, kuten asuntoverkostoja, sosiaalista isännöintiä, kohtaamispaikkoja ja tukipisteitä, jotka voivat auttaa vastaamaan näihin haasteisiin.

Kehitysvammaisten ihmisten osallisuuden toteutuminen edellyttää heidän kuulemistaan ja mukaan ottamista kaikilla asumista koskevilla alueilla. Yksi keino kehitysvammaisten asukkaiden kuulemiseksi on yhteiskehittäminen (esim. Hintsala ym. 2015), jossa kehitysvammaiset henkilöt ja heidän läheisensä osallistuvat asumisen suunnitteluun tasavertoisina kumppaneina vammaispalvelujen ja muiden sosiaali- ja terveys- sekä kuntapalvelujen, kuntien kaavoituksen ja asuntotoimen sekä kolmannen sektorin toimijoiden kanssa. Roosin ja Julian asumistarinat antavat esimerkin siitä, että kehitysvammaisilla ihmisillä on usein paljonkin kerrottavaa omista asumiskokemuksistaan ja asumiseen liittyvistä toiveistaan ja tavoitteistaan, kun heille annetaan mahdollisuus kertoa näistä omalla tavallaan ja omien kykyjensä mukaisesti.

## Lähteet

- Bigby, Christine – Bould, Emma & Beadle-Brown, Julie 2017: Conundrums of supported living. The experiences of people with intellectual disability. *Journal of Intellectual & Developmental Disability*, 42:4, 309–319. <https://doi.org/10.3109/13668250.2016.1253051>
- Hintsala, Susanna – Sipilä, Jenni & Sainio, Kirsten 2015: *Asuminen arjen keskiössä. Asuntoverkoston yhteiskehittämisen opas*. Lahti: Asumisen rahoitus- ja kehittämiskeskus (ARA). <http://hdl.handle.net/10138/153634>
- Juusola, Markku 2019: Selkokielen tarvearvio 2019. Espoo: Kehitysvamma-liitto. <https://selkokeskus.fi/wp-content/uploads/2019/02/Tarvearvio-2019.pdf>

- Karinen, Risto – Laitinen, Lasse – Noro, Kirsi – Ekholm, Elina & Tuokkola, Kati 2016: *Yksilölliseen ja monimuotoiseen asumiseen. Kehitysvammaisten asumisen ohjelman arviointi asumisratkaisujen osalta*. Helsinki: Ympäristöministeriö. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-11-4607-7>
- Katsui, Hisayo & Tuokkola, Kati 2018: *Pois laitoksista, itsenäiseen elämään. Laitos-asumisen purkua edistävät ja estävät tekijät*. Wien: Euroopan unionin perusoikeusvirasto.
- Mansell, Jim & Beadle-Brown, Julie with members of the Special Interest Research Group on Comparative Policy and Practice (2010): Deinstitutionalisation and community living: position statement of the Comparative Policy and Practice Special Interest Research Group of the International Association for the Scientific Study of Intellectual Disabilities. *Journal of Intellectual Disability Research* 54:1, 104–112.
- McConkey, Roy – Sowney, Margaret – Milligan, Victoria & Barr, Owen 2004: Views of People with Intellectual Disabilities of Their Present and Future Living Arrangements. *Journal of Policy and Practice in Intellectual Disabilities* 1:3/4, 115–125. <https://doi.org/10.1111/j.1533-1598.2006.00103.x-i1>
- Mietola, Reetta – Teittinen, Antti & Vesala, Hannu T. 2013: *Kehitysvammaisten ihmisten asumisen tulevaisuus. Kansainvälisiä esimerkkejä ja vertailu Suomeen*. Helsinki: Ympäristöministeriö. <http://hdl.handle.net/10138/40351>
- Miettinen, Sonja 2010: Vammaisuutta kuvaamassa maailman terveysjärjestön toimintakykyluokitukset vammaisuutta koskevan tiedon tuottamisen käytäntöinä. Teoksessa Teittinen, Antti (toim.) *Pois laitoksista! Vammaiset ja hoivan politiikka*, 42–64. Helsinki: Gaudeamus.
- Miettinen, Sonja 2020: Kehitysvammaisten henkilöiden asuminen ja elämänlaatu: olemassa olevan tutkimustiedon kartoitusta. *Ketju* 2/2020. <https://ketju-lehti.fi/numerot/2020-nro-2/>
- Miettinen, Sonja & Teittinen, Antti 2014: Deinstitutionalisation of people with intellectual disabilities in Finland: a political perspective. *Scandinavian Journal of Disability Research* 16:1, 59–76.
- Nirje, Bengt 1969: The normalization principle and its human management implications. Teoksessa Kugel, Robert B. & Wolfensberger, Wolf (toim.) *Changing patterns in residential services of the mentally retarded*. Washington, DC: President's Committee on Mental Retardation.
- Juhila, Kirsi & Kröger, Teppo 2016: *Siirtymät ja valinnat asumispoluilla*. Jyväskylä: SoPhi. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-951-39-6664-5>
- Papunet. Materiaalia kommunikoinnin tukemiseen: kuvapankki. <https://papunet.net/materiaalia/kuvapankki>
- Pitkänen, Sari – Huotari, Kari & Törmä, Sinikka 2018: *Lisää asumisvaihtoehtoja ja valinnanvapautta. Kehitysvammaisten ihmisten yhdenvertaisuus val-*

- tion tukemassa asumisessa*. Helsinki: Ympäristöministeriö. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-11-4790-6>
- Rissanen, Päivi & Puumalainen, Jouni 2016: Kokemuksen kautta osaamiseen: vapaaehtoisuus, vertaisuus ja kokemusasiantuntijuus. *Kuntoutus* 39:1, 53–58.
- Rönkkö, Eila – Peltomäki, Satu – Granö, Sirpa & Kontu, Elina 2022: Kehitysvammaiset henkilöt tutkimuksessa – osallistumista vai osallisuutta? *NMI Bulletin* 3:E, 113–130. [https://bulletin.nmi.fi/wp-content/uploads/2022/02/Bulletin\\_E\\_2022.pdf](https://bulletin.nmi.fi/wp-content/uploads/2022/02/Bulletin_E_2022.pdf)
- Seppälä, Heikki 2017: *Erilaiset eväät: kirja kehitysvammaisuudesta*. Helsinki: Kehitysvammaliitto.
- Sillanpää, Niina & Hintsala, Susanna 2019: *Asunto- ja naapuriverkoston toteuttamisen opas*. Lahti: Asumisen rahoitus- ja kehittämiskeskus (ARA). [https://www.ara.fi/fi-FI/Tietopankki/Oppaat/Asunto\\_ja\\_naapuriverkoston\\_toteuttamisen\(54630\)](https://www.ara.fi/fi-FI/Tietopankki/Oppaat/Asunto_ja_naapuriverkoston_toteuttamisen(54630))
- Sotkanet. Tilasto- ja indikaattoripankki. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. [www.sotkanet.fi](http://www.sotkanet.fi)
- Suomen YK-liitto 2015: *YK:n yleissopimus vammaisten henkilöiden oikeuksista ja sopimuksen valinnainen pöytäkirja*. Helsinki: Suomen YK-liitto. [https://www.ykliitto.fi/sites/ykliitto.fi/files/vammaisten\\_oikeudet\\_2016\\_net.pdf](https://www.ykliitto.fi/sites/ykliitto.fi/files/vammaisten_oikeudet_2016_net.pdf)
- Tøssebro, Jan – Bonfils, Inge S. – Teittinen, Antti – Tideman, Magnus – Traustadóttir, Rannveig & Vesala, Hannu T. 2012: Normalization Fifty Years Beyond. Current Trends in the Nordic Countries. *Journal of Policy and Practice in Intellectual Disabilities* 9:2, 134–146. <https://doi.org/10.1111/j.1741-1130.2012.00340.x>
- Valtioneuvosto 2012: *Valtioneuvoston periaatepäätös kehitysvammaisten henkilöiden yksilöllisestä asumisesta ja palvelujen turvaamisesta*. Helsinki: Sosiaali- ja terveysministeriö. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-00-3362-0>
- Vehmas, Simo 2010: *Vammaisuuden kokeminen ja kokemuksen vammaisuus*. Helsinki: Kehitysvammaliitto. <https://www.kehitysvammaliitto.fi/wp-content/uploads/kehitysvammaliiton-selvityksia-7.pdf>. Vesala, Hannu T.; Klem, Simo & Ahlstén, Marika 2015: Kehitysvammaisten ihmisten työllisyystilanne 2013–2014. Helsinki: Kehitysvammaliitto. <https://www.kehitysvammaliitto.fi/wp-content/uploads/kehitysvammaliiton-selvityksia-9.pdf>
- Vesala, Hannu T. – Klem, Simo & Ahlstén, Marika 2015: *Kehitysvammaisten ihmisten työllisyystilanne 2013–2014*. Helsinki: Kehitysvammaliitto. <https://www.kehitysvammaliitto.fi/wp-content/uploads/kehitysvammaliiton-selvityksia-9.pdf>

# Koti yhteiskunnan marginaaleissa – Naisten kokemuksia kodittomuudesta ja kodista

*Riitta Granfelt*

## Johdanto

Vaikka asunnottomuus on Suomessa merkittävästi vähentynyt viimeisen kymmenen vuoden aikana, kaikille suomalaisille oma koti ei ole itsestäänselvyys. Suomessa vuodesta 2007 alkaen asunnottomuuspolitiikan johtavaksi periaatteeksi hyväksytyyn Asunto ensin -mallin ydin rakentuu asunnosta ja asumisen onnistumisen turvaamiseen kohdennetuista palveluista, joiden avulla on tarkoitus muodostaa väylä asunnottomuudesta omaan kotiin. Asuminen ymmärretään perusoikeudeksi, joka ei edellytä elämäntavan muutosta, vaan myös rikoksia tekevällä, päihiteitä käyttävällä ja mieleltään sairaalla ihmisellä on oikeus pysyvään asumiseen ja asumista turvaaviin palveluihin. Asunto ensin -mallin toteutus on edellyttänyt asunnottomuudesta irrottautumista ja asumisen pysyvyyden turvaamista tukevan asumissosiaalisen työn monialaista ja moniammatillista suunnitelmallista kehittämistä ja sen toteutukseen kohdentuvaa resurssointia. (Kaakinen 2013; Tsemberis 2010.)

Tässä luvussa keskitytään kodittomuuden ja kodin käsitteiden sisältöihin sellaisina kuin ne näyttäytyvät kodittomuutta tai sen uhkaa kokeneiden naisten ja asumissosiaalisen työn ammattilaisten kerronnassa. Koti tai sen puuttuminen ei ole vain kehikko elämän tapahtumille ja läheis-suhteille tai niiden puuttumiselle, vaan osa elettyä ja koettua elämää (Juhila ja Kröger 2016, 224; Juhila 2018). Kotia ei voi erottaa muusta elämäntilasta, koska sillä on niin suuri merkitys muille elämän alueille. Tekstin pohjana ovat vuosien 1986 ja 2020 välisenä aikana muodostetut laadulliset haastatteluaineistot (Granfelt 1992; 1998; 2003; 2007; Granfelt ja Turunen 2021). Nämä asunnottomuutta ja vankeutta psykososiaalisesta näkökulmasta käsittelevät tutkimukset sijoittuvat sosiaalityön marginalisaatiotutkimuksen alaan. Psykososiaalinen, yhteiskunnan marginaaleissa elävien ihmisten kokemuksiin kohdentuva tutkimusote perustelee asunnottomuustutkimusten tarkastelun kodin ja kodittomuuden käsitteiden kehityksessä.

Tässä luvussa kodittomuus ymmärretään kokonaistilanteena, jota eri osatekijät ylläpitävät tai edesauttavat siitä irrottautumisesta. Nämä tekijät ovat paikkaan, eritasoisiin suhteisiin tai tunnekokemuksiin kiinnittyviä. Paikka on mukana kerronnassa vaihtelevin painotuksin siten, että kertomukset sijoittuvat kodittomien asuntolaan, vankilaan, asumisyksikköön ja itsenäiseen vuokra-asuntoon. Kertomuksellisuuden avulla rakennetaan kodittomuuden ja kodin kokemuksiin kiinnittyvä kuvaus, jota täydentää asumissosiaalinen työ asunnottomuudesta irrottautumisesta ja kodin kokemuksen rakentumisesta tukevana ammatillisena työnä. Aineisto-otteiden ja niiden pohjalta rakennettujen tarinoiden yhteyteen on merkitty se tutkimus, jonka aineistosta on kyse.

## **Koti ja kodittomuus**

Että mä saan olla just sellainen kun mä oon ja että täällä mun ei tarvii peitellä sitä. Mun ei tarvii peitellä sitä mitä mä oon ja mä saan olla mitä mä oon. Ja mä saan, tietenkin muita kunnioittaen, olla miten mä haluan. (Granfelt ja Turunen 2021)

Koti on, ainakin periaatteessa, oma paikka maailmassa, vailla ulkoi-

sia vaatimuksia. Ensimmäisen oman asuntonsa saanut nuori nainen tiivistää kodin merkityksen painottaen itsemääräämisoikeutta ja sitä, että kodiksi koettu asunto on paikka, jossa hän tuntee olevansa juuri oikeanlainen sellaisena kuin on. Oma asunto ei kuitenkaan itsestään selvästi poista kodittomuuden kokemusta, vaan asunnottomuudesta irrottautumisen jälkeenkin voi tuntea kodittomuutta. Kodin tuntu voi eri syistä hävitä rakkaaksi koetusta kodista. Naisten asunnottomuuteen on liitetty erityisen vahvasti turvallisuuden ja turvattomuuden käsitteet. Lähisuhdeväkivalta ja sen uhkaan kohdistuvat pelot voivat tehdä ihmisen ”kotoon kodittomaksi” (Husso 2003; Lehtonen ym. 2020; Granfelt ja Turunen 2021; aiheesta myös tämän kirjan luvussa Puuttuva ja vaurioitunut kodin tuntu).

Kodin ja kodittomuuden kysymyksiin johdattavat 1980- ja 1990-lukujen puolivälissä kodittomien asuntoloissa kerättyjen haastatteluaineistojen pohjalta rakennetut tarinat, joita seuraavat vankilassa kerrotut tarinat. Luvun loppuosassa keskitytään kodin ja kodittomuuden kokemuksiin asumisyksikössä ja hajasijoitetussa vuokra-asunnossa.

### *”Koti” kodittomien naisten asuntolassa*

Hän asui kodittomien naisten asuntolassa ja tuli toimeen pienellä eläkkeellä. Sairaus oli saanut yliotteen elämästä kymmenen vuotta sitten. Silloin hän oli juuri täyttänyt 20 vuotta. (Granfelt 1992)

Vielä 1980-luvulla psykiatriset sairaalat, päihdehuollon laitokset ja vankilat olivat köyhien, psykososiaalisesti kuormittuneiden naisten ja miesten ”koteja”, joiden ovet aukesivat kodittomalle, jos aukesivat, mielen sairauden, päihderiippuvuuden ja rikollisuuden avulla. Kodittomuus oli totaalista, kun psykkisesti sairas nainen asui 30 hengen yömajasalissa, josta oli päiväksi lähdettävä kadulle. Ei myöskään ollut perusteltavissa puhua kodista silloin, kun ainoa ”oma paikka” sijaitisi naisten asuntolan ahtaassa kahden hengen huoneessa, jossa seinät olivat kuin pahvia ja maitopurkit ikkunalaudalla.

Asunnottomuus on aina ollut erityisesti yksin elävien ihmisten ongelma, Suomessa ja kansainvälisesti. Yksin elävät, joko lapsettomat tai lapsistaan luopumaan joutuneet naiset ovat olleet kaikkein näkymättö-

min, äärimmäiseen marginaaliin jäänyt ryhmä (Watson ja Austerberry 1986). Asunto ensin -mallin vakiintumisen myötä myös heidän oikeuteensa omaan kotiin on alettu havahtua. Tästä voi mainita suomalaisena esimerkkinä vuosina 2018–2020 toteutetun Naiserityisen asunnottomuustyön hankkeen NEA (Lehtonen ym. 2020). Usean järjestön yhteistyöhankkeessa kehitettiin uusia naisille suunnattuja työmuotoja ja asumispalveluja ja nostettiin esiin kodin merkitys osana naisten asunnottomuuden erityiskysymyksiä.

Seuraava lähes 40 vuotta sitten kerättyyn haastatteluaineistoon pohjautuva tarina kertoo samoista naisten kodittomuuteen liittyvistä kysymyksistä kuin kansainväliset ja kotimaiset naisten asunnottomuuteen kohdistuvat tutkimukset tänäkin päivänä. Lähisuhdeväkivalta, psyykinen pahoinvointi ja särkyneet äitiys tekevät naisten asunnottomuudesta kodittomuutta ja ne ovat olleet vuosikymmenien ajan osa naisten asunnottomuutta, monitasoisesti köyhyyteen ja kulttuurisiin kysymyksiin kiinnittyneinä (esim. Mayock ja Bretherton 2006; Bretherton ja Mayock 2021).

Hän asui kodittomien naisten asuntolassa, soluasunnossa kahden muun naisen kanssa. “Me ollaan kaikki sairaita, sairaitten kirjoissa”, hän kertoi. Hänen unelmansa oli yhteinen koti yömajassa asuvan miesystävän kanssa. Tässä unelmassa mies kävisi töissä ja hän itse hoitaisi kotia, lepälisi aika paljon, koska “eihän sitä niin paljon jaksa”. Aikanaan hän oli ollut pienten lasten äiti ja elämän parasta aikaa olivat olleet ne vuodet, jolloin pojat olivat pieniä. Aviomieskään ei tuolloin juonut niin paljon kuin myöhemmissä vaiheissa. Vähitellen kotitilanne oli mennyt aina vain raskaammaksi ja miehen väkivalta yhä raemmaksi. Lasten huostaanotosta hän ei muistanut mitään muuta kuin väsymyksen “liika on liikaa”: hän ei enää jaksanut taistella masennusta ja harhoja vastaan ja hoitaa kolmatta lastaan, pientä tyttövauvaa. (Granfelt 1992)

Tarinassa psykososiaalisten vaikeuksien kuorma on kasvanut ylivoimaiseksi. Lähisuhdeväkivalta, mielenterveyden yhä pahempi horjuminen ja äitiyden asettamat vaatimukset ovat vieneet voimat, mistä on seurannut kodin särkyminen. Tämän jälkeen elämä on ollut asumista joko

kodittomien asuntolassa tai psykiatrisessa sairaalassa, kodittomana.

### *Hoito ensin, asunto sitten*

Asunnottomuuteen vastaavat paikat olivat vielä 1990-luvulla usein jonkin ongelman määrittämiä – päihdeongelmaisten paikka, sairaitten paikka. Näin ollen hoito- huolto- ja kuntoutuskodit olivat vielä 1990-luvulla melko yleinen ratkaisu asunnottomuuteen. Suhteet hoitokodin työntekijöihin ja muihin asukkaisiin saattoivat kuitenkin olla hyvinkin merkityksellisiä. Tällöin asuinpaikka parhaimmillaan vakautti elämää psykososiaalista työskentelyä mahdollistavasti, joko hoitokodin työntekijöiden kanssa tai erityistason palveluissa, esimerkiksi A-klinikalla. Parhaassa tapauksessa polku hoitokodista johti asuntoon, josta vähitellen tuli omaksi kodiksi koettu paikka.

Asiakkaat useimmiten katsoivat asuvansa hoitokodissa ensisijaisesti asunnottomuuden vuoksi. Virallisen tulkinnan mukaan he olivat palvelussa, joka tarjosi määräaikaisen asumismahdollisuuden ja päihdehoitoa päihdeiden ongelmakäyttäjille. Hoidollisesti suuntautunut asumismuoto saattoi mahdollistaa toipumista tukevan työskentelyn, mutta sen ongelmana oli tulkinta, joka tukee asunnottomuuden määrittymistä toissijaisesti: ensin on hoidettava päihdeongelma ja vasta sen jälkeen on asunnon vuoro. Seuraava tarina kertoo tilanteesta, jolloin oma koti oli jo todellisuutta.

Uusi asunto oli kevään mittaan alkanut tuntua kodilta. Nykyisin hän vetäytyi mielellään omiin oloihin. Hän kertoi tarvitsevansa yksin oloa ja osaavansa siitä nauttia. Tämä oli aivan uusi kokemus. Vaikka oma koti oli ollut hänen unelmansa, muutto uuteen asuntoon oli siitä huolimatta pelottanut kovasti “olin ihan kauheen kauhuissani”. Ensimmäinen kuukausi oli ollut vaikea, mutta hän oli löytänyt tukea vertaisryhmistä ja A-klinikalta.

Aluksi oli sellainen tunne, että kodista on tehtävä “omannäköinen”, mahdollisimman nopeasti: kaikki kerralla kuntoon. Hän oli kertonut tästä “koti kuntoon -kiireestä” A-klinikalla omalle sosiaalityöntekijälleen. “Kuule, kotihan on semmoinen, että sitä voi laitella pitkin vuotta ja aina vähän kerrallaan”, tämä oli rauhoitellut. Koti saa



olla aina vähän keskeneräinen ja sotkuinen – aivan kuten elämäkin. (Granfelt 1998)

Tarinassa kerrotaan ihanteellisesti edenneestä asumispolusta aikana, jolloin Asunto ensin -mallista ei ollut vielä kuultukaan. Oma asunto pysyvällä vuokrasuhteella on järjestynyt elämää vakauttaneen hoitokotijakson jälkeen. Uudessa elämänvaiheessa tukea on löytynyt sekä vertaisryhmistä että psykososiaalisesta työskentelystä A-klinikan sosiaalityöntekijän kanssa. Rohkeus kohdata yksin asumiseen liittyvät pelot on edesauttanut tarkoituksenmukaisen tuen löytymistä. Asunnosta on muodostunut koti, josta käsin toipumista on turvallista edelleen vahvistaa itselle sopivilla tavoilla.

Oman kodin saaminen on kuitenkin edellyttänyt päihteettömyyttä ja sitoutumista päihteettömyyttä tukeviin hoitomuotoihin. Tarina kertoo onnistuneesta kotipolusta asumisen porrasmallin (*treatment first*) mukaisesti. Vaikka porrasmallin mukaisesti toteutettu asunnottomuuden vastainen työ tuotti onnistuneita asumispolkuja, tämän mallin ongelma oli siihen sisältyvä ulossulkevuus: psykososiaalisten vaikeuksien kanssa kamppailevista ihmisistä suuri osa jäi asunnottomuuteen, tilapäismajoitusten varaan. Erityisesti vankilasta vapautuville porrasmallin mukaiset kynnykset olivat kovin usein ylitsepäsemättömiä ja rikollisuudesta irrottautuminen kävi kodittomuuden myötä mahdottomaksi (Granfelt 2003; 2015; 2016).

Hoitokoti saattoi olla niin fyysistä kuin psyykkistä terveyttä vakauttava asumisjakso äärimmäisessä asunnottomuudessa eläneille. Elämä oli turvatumpaa, vaikka koti puuttuikin. Seuraavaksi “Raijan” tarina hoitokotia edeltävistä vaiheista:

Hän kertoi asuneensa konteissa ja veneen alla. Heidän porukastaan jokaisella oli oma kontti käytössä. Toisen konttiin ei menty riehumaan tai jos meni, lähti pian ulos. Hän oli käynyt päiväkeskuksessa peseytymässä ja hakenut kierrätyskeskuksesta puhtaita vaatteita. Joskus hän oli yöpynyt veneen alla, kun ei enää jaksanut olla päihtyneitä ihmisiä täynnä olevassa pienessä kämpässä. Veneen alle oli kerätty tyynyjä ja peittoja, Siellä oli lämmintä. Aamuyöllä veneen alle oli kömpinyt vanha mies. “Terve, mä oon Raija. Mulle neuvottiin tää paikka. Onks

tää sun vene?” hän oli kysynyt. Mies oli vastannut, että nuku rauhassa vaan, tämä paikka on kaikille.

Hoitokodista käsin hän oli muodostanut luottamukseen perustuvan suhteen A-klinikan sosiaaliterapeuttiin. Siitäkin hän oli kertonut, kuinka ulkopuoliseksi tunsivat itsensä oman lapsensa syntymäpäivillä sijoitusperheessä. Välillä ovet oli laitettu kiinni, koska ”mä tein niitä virheitä, että soitin kännissä”. Hän oli hyväksynyt sen, ettei lapsi koskaan tulisi asumaan hänen luokseen: ”En mä enää lähde repimään sitä. Tiedän että on hyvä olla, varmasti pidetään hyvää huolta.” (Granfelt 1998)

Äärimmäisestä asunnottomuudesta, veneen alla asustelusta, kertovassa tarinassa on välittämisen, jakamisen ja huolenpidon ja sen myötä ehkä jopa hieman kodin tuntua. 1990-luvulla kerätyssä aineistossa on kerrontaa elämästä paitsi veneen alla myös konteissa periaatteella ”jokaisella oli oma kontti, ei menty toisen konttiin riehumaan tai lähti pois.” Tämä kertoo kodin yhdestä tärkeästä elementistä – yksityisyydestä ja itsemääräämisestä. Ulkosalla asumisen tarinat kertovat kuitenkin ensisijaisesti äärimmäisestä köyhyydestä, ruumiilliselle ja henkiselle terveydelle tuhoisista olosuhteista ja turvattomuudesta.

## Särkyneet kodit

Istuin kyttälän portailla ja itkin: mulla ei ole mitään paikkaa mihin mennä. (Granfelt 2007)

Myös akuutissa päihdekierteessä elävä nainen ansaitsee hädässään turvallisen paikan. Asunto ensin –mallin mukainen pysyvä asunto ei itsestään selvästi poista tarvetta tilapäiseen kriisiasumiseen, jonne voi hakeutua myös päihtyneenä suojaan lähisuhdeväkivallalta. Aineisto-ote on peräisin keskustelusta, joka käytiin vankilan päihdekuntoutusryhmässä, väkivaltaa käsittelevällä jaksolla. Väkivalta ja siihen liittyvä pelko ja kauhu tuhoavat kodin tunnun, ehkä jopa niin pahoin, että naisen on vaikea tavoittaa sitä enää jatkossakaan. Seuraavassa tarinassa nuori nainen muistelee elämänsä väkivaltaisessa avioliitossa ja myöhempiä vaiheitaan

miesystävän kanssa kadulla. Tarina on kerrottu 2000-luvun alussa vankilassa, vapautumisen lähestyessä, vailla tietoa asunnosta.

Ei sitä voinut kodiksi sanoa... Se oli jotain ihan helvettiä... Jos kuvittelee, että kun on aviomies ja lapsia, että se on perhe, että siellä on lämmin ja turvallinen olla, niin ei todellakaan. Se oli kylmä kellari... Ja etenkin tuo kaks vuotta, mitä on kadulla ollut, niin kyllä se on antanut vahvuutta. Ei sitä niin helposti anna periksi, puolustaa itseä, ei siihen moni... Ei voi kuvitellakaan varmaan moni, joka ei ole sitä kokenut... En päivääkään vaihtais pois, vaikka olen kadulla asunut ilman kämppää. Se turvallisuuden tunne on toista, mitä silloin oli. (Granfelt 2003)

Läheiset ihmiset luovat kodin tuntua ja toisaalta tuhoavat sitä. Väkivallan ja pelon täyttämä koti on vankilaakin enemmän vankila, loukku, josta on päästävä ulos, vaikka sitten kadulle, rappukäytäviin. Kotiin liitetään yleensä turvallisuuden tunne, erityisesti naisilla. Edellä olevassa tarinassa kertoja kokee olonsa kadulla turvallisemmaksi kuin väkivallan täyttämässä kodissa ja liittää katuasunnottomuuteen jopa turvallisuuden tunteen. Katuelämä äärimmäisen asunnottomuuden muotona on useissa tutkimuksissa osoitettu väkivallan ja hyväksikäytön tilaksi, joka edellyttää naiselta itsensä kovettamista ja naiseuden tukahduttamista tai altistumista kasautuville traumakokemuksille (Pleace ym. 2016). Kadulla elämisen turvattomuus tulee lopulta esiin nuoren naisen tarinan jatkuessa:

En mä yksin kadulla, en mä uskaltais olla... Viimeinen kaks kuukautta oltiin miesystävän kanssa etupäässä rapuissa. Henkisesti se on tosi raskasta, että oikeastaan on onni, että jäin kiinni... Ei yhtään tiedä, milloin joku tulee ja heittää ulos, vaikka ulkona on 20 astetta pakkasta... (Granfelt 2003)

Miesystävä on ollut tuki ja turva katuelämässä, tilanteessa, jolloin kertoja itse on ollut aivan näänyksissä:

Mun nykyinen miesystävä on monta kertaa sanonut monelle, että

Marjo oli niin romu, kun hän sen näki, että se ei pitänyt enää itseään naisena, ei ihmisenä, ei minään... (Granfelt 2003)

Päihderiippuvuus ja lähisuhdeväkivalta voivat johtaa kodin särky-miseen ja jopa katuasunnottomuuteen. Katuelämän turvattomuudessa edes jollakin tavoin turvalliseksi koettu ihmissuhde on yksin jäämistä parempi vaihtoehto. Monella naisvangilla on elämänhistoriassaan ja asumispolullaan sen osana epäonnistumisen, epäoikeudenmukaisuuden ja leimautumisen kokemuksia, jotka ovat rikkoneet paitsi mielen ja ruumiin, myös kodin tunnun niin perustavanlaatuisesti, että kodista on tullut vaikeasti hahmotettava ja tavoitettava. Kokemusta kodista ei ole ehkä koskaan ollutkaan. On vain huonoja, kodittomuuden koke-musta vahvistavia muistoja erilaisista tilapäismajoituksista ja laitoksista, hädöistä ja toisten nurkissa majailusta.

Vankilaan toistuvasti päätyneillä naisilla kodittomuus voi olla pitkä-kestoista tai toistuvaa, elämänkulkuun syvälle juurtunutta siten, että siitä irrottautuminen on hyvin vaativa prosessi, vaikka tukea olisikin saatavilla. Kodin särkyminen, ja kokemukset äitinä ja naisena epäonnistumi-sesta voivat pitää kiinni päihdekeskeisessä elämäntavassa ja alati syve-nevässä kodittomuuden kierteessä. Rikos- ja päihdekierteessä elävillä naisilla valinnan vaihtoehdot ovat vähissä, aina ei ole tarjolla yhtäkään (Ranta ym. 2017;Virokannas 2017).

Myös nuorella ensi kertaa vankilaan päätyneellä, huumeriippuvuu-desta irti yrittävällä naisella voi vapautumiseen, asunnon järjestymiseen ja kodin kokemuksen tavoittamiseen liittyä pelkoja ja epävarmuutta;

Kotikaupunkinsa sosiaalitoimessa hänet oli sijoitettu ”ongelmanuor-ten sosiaalityöntekijälle”. Hän toivoi pystyvänsä jättämään huumeet, mutta kun ”vetämisestä” tuli niin hyvä olo, vastakohtana ahdistukselle ja paniikin tunteille. Kaikki oli viime vuosina jäänyt kesken, kurs-sit ja kuntouttava työtoiminta ja mitä kaikkea nyt olikaan keksitty ja yritetty. Vapautumisen jälkeisestä asumisesta ei ollut tietoa. Mutta ei ainakaan sille alueelle, missä kaikki huumeita käyttävät kaverit majai-livat. Velat ja ulosotot pelottivat.

Vankilassa hän oli osallistunut kaikkeen tarjolla olleeseen päih-dekuntoutukseen ja pohti iltaisin ystävättärensä kanssa ”voiko sitä

onnistua?” Silloin kun kokemusasiantuntija oli käynyt kertomassa oman tarinansa, heistä kummastakin oli tuntunut, että kyllä, kaikesta voi selviytyä. Se oli ollut yksi parhaista vankeusajan kokemuksista. Ohikiitävä luottamuksen hetki. (Granfelt 2007)

Lähestyvään vapautumispäivään liittyy turvattomuus, jonka keskeinen tekijä on epätietoisuus asunnosta: asuntoa ei ole tiedossa. Kertoja on vankeusaikana tehnyt paljon työtä päästäkseen irti huumeriippuvuudesta. Hänen toiveenaan on asunnon saaminen jostakin muualta kuin juuri siltä alueelta, jossa monet huumeita käyttävät ihmiset asuvat. Päihderiippuvuudesta irrottautuminen on prosessi, joka harvoin etenee aivan toivotulla tavalla. Pysyvän asunnon lisäksi tarvitaan intensiivistä ja riittävän pitkäkestoista tukea, jonka avulla omaa kotia on mahdollista suojella ja rajata ulkopuolisilta (Juhila ym. 2020; Ranta 2020).

Erityisesti naisille asuinalueella ja myös sillä, missä kerroksessa asunto sijaitsee, saattaa olla ratkaiseva merkitys kodin tunnun rakentumiselle. Alueeseen voi liittyä paitsi ajankohtaisia pelkoja, myös asuntoon kotiuutumista estäviä ahdistavia muistoja aiemmilta elämänvaiheilta. Lotta Junnilainen (2019) on lähiötutkimuksessaan osoittanut, kuinka huonomaineisen lähiön asukkaita yhdisti tietoisuus siitä, miten he tulevat nähdyiksi muualla kuin omassa lähiössään. Asuinpaikan tuottaman leiman sisäistäneisyyttä osoittavat myös myönteiset kokemukset, esimerkiksi asukkaan ilo siitä, että lääkäri kohteli häntä kunnioittavasti, vaikka tiesi potilaansa osoitteen.

Asumisen pysyvyyttä turvaavan asumissosiaalisen työn tulee alkaa jo vankeusaikana, sopivaa asuntoa ja asumisen tukea järjestellen. Naiset, joiden elämässä on vaikeita traumakokemuksia, tarvitsevat paitsi turvallisen asunnon, myös heidän lähtökohdistaan rakennettua asumissosiaalista työtä ja varmuuden siitä, että myös heidän toiveitaan kuunnellaan ja ne otetaan huomioon niin asumisessa kuin siihen liittyvässä tukityössä (esim. Vanhala, 2005, 184–185). Tämä edellyttää luottamukseen perustuvaa vuorovaikutussuhdetta, Tällaisen suhteen rakentuminen ei ole mikään itsestäänselvyys, kuten seuraavassa alaluvussa kerrotaan.

## Omassa asunnossa – kodittomana vai kotona?

### *Koti yhteisössä*

Naisten kohdalla se (luottamuksen rakentuminen) on vieläkin vaikeampaa. Kaikkien kanssa ei synny koskaan.

Tämän alaluvun kaikki aineisto-otteet ovat naisten yhteisölliseen tai hajasijoitettuun vuokra-asuntoon päätyneitä asumispolkuja käsittelevästä tutkimuksesta (Granfelt ja Turunen 2021), jonka empiirinen aineisto koostuu asumissosiaalista työtä tekevien ammattilaisten ja oman asunnon saaneiden naisten haastatteluista. Asumissosiaalisen työn tarkoituksena on paitsi ennalta ehkäistä ja vähentää asunnottomuutta, myös tukea asukasta kotiutumaan asuntoonsa. Asumissosiaalisen työn erityisyys on sen kiinnittyminen paikkaan tai paikattomuuteen, asuntoon ja asunnottomuuteen, kotiin ja kodittomuuteen. Tavoitteena on tukea pysyvää asunnottomuudesta irrottautumista siten, että asunnosta tulee joko välittömästi tai ajan myötä asukkaan koti. (Granfelt 2022a; 2022b.) Asumissosiaalista työtä tehdään vuorovaikutuksessa asukkaaseen ja hänelle tärkeisiin suhteisiin, niin henkilökohtaisiin kuin paikka-, palvelujärjestelmä- ja yhteiskuntasuhteisiin (vrt. Ranta 2020).

Isot, jopa 100 asukkaan, asumisyksiköt ovat suomalaisen Asunto ensin -mallin toteutuksen erityinen piirre. Asumisyksiköitä perustettiin, jotta suuri määrä asunnottomia ihmisiä saatiin asutetuksi omiin asuntoihin, pois tilapäismajoituksesta ja kaduilta. Asumisyksiköt perustettiin ensisijaisesti poistamaan pitkäaikaisasunnottomuutta, mikä tarkoittaa paitsi asunnottomuusajan pituutta tai asunnottomuusjaksojen toistuvuutta, myös elämäntapaan kasautuneita sosiaalisia ja taloudellisia vaikeuksia.

Asumisyksiköissä jokaisella asukkaalla on oma asunto toistaiseksi voimassa olevalla vuokrasopimuksella ja henkilökunta on tavoitettavissa ympäri vuorokauden, kaikkina viikonpäivinä. Asumisyksiköissä toteutuu paitsi Asunto ensin -mallin mukainen asuminen myös *haittojen vähentämisen lähestymistapa*, mikä tarkoittaa esimerkiksi asukkaan oikeutta käyttää huumeita omassa asunnossaan. Asunto on oikeus, jota ei tarvitse ansaita kuntoutumalla tai elämäntavan muutoksella. Oikeus omaan kotiin kuuluu myös niille ihmisille, joiden asumishistoriaan on kertynyt häättöjä ja jotka eivät halua käyttää tarjolla olevia palveluita tai

joille lähestulkoon kaikkien palvelujen kynnykset ovat ylitsepääsemättömän korkeat.

Asumissosiaalisen työn tulee rakentua eriarvoisuuden vähentämisen tavoitteelle –haavoittuvassa tilanteessa elävillä ihmisillä on oikeus saada apua asunnottomuudesta irrottautumiseen ja oman kodin saavuttamiseen. Kodin kokemusta ei voi kenellekään tarjota valmiina, mutta asumissosiaalisen työn avulla voidaan vahvistaa asukkaan edellytyksiä kokea asunto kodiksi. Yhteisömuotoinen asuminen isossa asumisyksikössä saattaa olla rikkonaisen asumishistorian viimeinen päätepiste. Muita asumisvaihtoehtoja ei ole tarjolla, mikä saattaa merkittävästi vaikeuttaa asunnon kokemista kodiksi. Yhteisöllisen asumisen vastentahotoisuus saattaa ilmetä esimerkiksi siten, että asukas on mahdollisimman vähän tekemisissä niin työntekijöiden kuin muiden asukkaiden kanssa.

*Ja sit tosta koti-sanasta, niin mun on pakko tähän nyt sanoo että mä en oo kuullu yhdenkään meidän asukkaan sanovan asuntoansa kodiks. Ne puhuu asunnosta...mut harva sanoo sitä kodikseen... Kyl ne on korjannu sitä jos mä puhun kodista niin ne sanoo "ei tää mun koti oo".*

On myös mahdollista, että mikään paikka ei tunnu kodilta, koska elämänculussa on niin raskaita menetyksiä. Naisten asunnottomuuteen voi liittyä hyvin kipeitä, syvästi henkilökohtaisia ja vaikeasti sanallistettavia kokemuksia. Äitiys, lasten huostaanotot ja äitiyden sivuun jääminen asumispalveluissa on ollut keskiössä naisten asunnottomuuden tutkimuksessa 1980-luvun puolivälistä alkaen tähän päivään asti. Ei ole itsestään selvää, että äiti saa tavata lapsiaan omassa kodissaan. Esimerkiksi asumisyksikössä kiellon perusteena voi olla huoli lasten turvallisuudesta ympäristössä, jossa on päihtyneitä ihmisiä. Lapsiin kohdistuva ikävä ja syyllisyys siitä, että he eivät asu äitinsä luona, voi estää asunnon kokemisen kodiksi. Äiti on etäällä lastensa elämästä, mutta lapset elävät äidin muistoissa ja mielikuvissa. Seuraavassa aineisto-otteesta työntekijä kuvaa äidin ikävää:

*Se mitä on hänen puheistaan välittynyt, niin tuntuu et ei ole nähny (lapsiaan) ja sit se et se ikävä on tietenkin hirvee omia lapsia. Ja sit se saattaa tulla jossain, muistellen joissain tietyissä asioissa miten hän omien lastensa kanssa*

*on tehnyt niin ja niin. Se tuottaa paljon sitä puhetta, että on ikävä.*

Toisaalta etenkin monille iäkkäämmille naisille juuri yhteisöllinen asuminen merkitsee kodikkuutta ja yhteenkuuluvuutta hyväksyvään ja turvallisuutta luovaan yhteisöön. Asukkailla on sellaisia yhteisiä kokemuksia, joilta turvallisen ja vakaan asumispolun kulkijat ovat säästyneet. Nämä yhteiset kokemukset voivat rakentaa keskinäiseen ymmärrykseen pohjautuvaa yhteisöllisyyttä, joka on ulkopuolisilta suljettua ja joka mahdollistaa kokemusten jakamisen sanallisessa ja sanattomassa vuorovaikutuksessa.

*Aika monelle on iso asia se, että täällä on kuitenkin ne naapurit tullu vuosien varrella tutuksi ja ne on niitä lähimpiä, saattaa olla niitä lähimpiä ystäviä ja sitten kun muuttaa tonne kauemmas niin, onkin yhtäkkiä sit kuitenkin yksin.*

Yhteisöllisyydestä huolimatta asukkaiden yksityisyyden suojeleminen on tärkeä osa työntekijöiden työtä. Asukkaalla tulee olla oikeus rajata yksityisyyttään niin asukas yhteisöltä kuin työntekijöiltä. Yhteisössä voi ilmetä erityisesti joihinkin sen jäseniin kohdistuvaa pahanthahtoisuutta.

*Onhan tässä myös yksityis- tavallaan me suojellaan myös sitä tietenkin meidän asukkaan yksityisyyttä. Et siinä pitää aina hirveen tarkka olla siinäkin että missä ja mitä sanoo, koska joku voi käyttää sitä tilannetta hyväkseen, hyökätä sillä tiedolla sitä jossain vaiheessa vastaan.*

Asumisyksikössä asuminen on tuettua asumista, mutta se edellyttää kuitenkin melko itsenäistä arkipäivän toimista selviytymistä. Ikääntymisen myötä asukkaan hoivan tarve saattaa lisääntyä fyysisen ja psyykkisen terveyden heikentymisen seurauksena. Asukkaan kanssa päivittäin vuorovaikutuksessa olevilla työntekijöillä saattaa olla suuri huoli siitä, ”onko tälle meidän asukkaallemme paikka missään”. Asukas on vähän aikaa sairaalahoitossa ja palaa takaisin asumisyksikköön heti, kun hänen terveytensä on hieman kohentunut.



## *Koti tavallisessa taloyhtiössä*

*Tää olis pitkäaikainen koti hänelle. Paikka, jossa hän olis useita vuosia ja tulis semmonen tunne, että tää on mun koti.*

Asumissosiaalisen työn ammattilaisen esittämä tavoite työelleen on juuri se, mihin Asunto ensin -mallissa pyritään. Asunnottomuudesta irrottautuminen ei kuitenkaan itsestään selvästi merkitse yksinäisyydestä ja ulkopuolisuuden tunteista eroon pääsyä. Päinvastoin uudessa, hartaasti toivotussa asunnossa yksinäisyyden ja ikävän tunteet, pettymys ja ahdistus voivat herätä voimakkaina. Asunto ei aluksi tunnu omalta tai siitä katoaa myöhemmin syystä tai toisesta kodin tuntu. (Jurvansuu ym. 2021.) Vaikeudet muilla elämänalueilla saattavat heijastua kielteisesti asumiseen silloinkin, kun asunnosta on jo tullut koti tai vähintään omaksi koettu paikka. Seuraavissa aineisto-otteissa asumissosiaalisen työn ammattilaiset arvioivat kodittomuuden uusiutumisen riskejä:

*Hän on yksin asunnossa: tämä ei ole sen arvoista: mulla on koti, mutta parempi on katu jossa mua arvostetaan ihmisenä.*

*Häiriöitä voi tulla parin vuoden kuluttua, ongelmat tulevat myöhemmässä vaiheessa, kun tukitaho ei ole enää mukana. Yleensä alussa menee tosi hyvin. Meidän asukkailla voi käydä että tulee työttömyyttä tai päihdeongelma aktivoituu uudestaan jossakin elämänkriisissä...*

Vailla vuorovaikutusta ympäristöön kodista tulee ummehtunut tila, pahimmassa tapauksessa vankila, jonne asukas eristäytyy, mistä seurauksena asumista uhkaavat psykososiaaliset vaikeudet saavat yliotteen elämästä. Erilaisilla matalan kynnyksen kohtaamispaikoilla on suuri merkitys, niin asunnottomien kuin asunnottomuudesta irrottautuneiden parissa tehtävän asumissosiaalisen työn toteutuksessa. Matalan kynnyksen kohtaamispaikkaan rakentunut ihmisympäristö voi olla kaikkein eniten turvallisuuden ja yhteenkuuluvuuden tunnetta tuottava paikka, missä saa osallistua toimintoihin, mutta myös vain olla ja levätä (Jurvansuu ym 2021).

Seuraavassa tarinassa kuvataan sitä, kuinka asunnosta tulee koti, josta

nuori nainen lähtee opintoihin ja iloitsee arkisista askareista:

*Ensi alkuun taloyhtiön asukkaat olivat suhtautuneet häneen hieman varauksellisesti, mutta pian hän oli kokenut olevansa arvostettu ja tervetullut asukas. Asumisen vakiintumisen myötä elämään oli tullut muitakin hyviä asioita: hän aloitti uudelleen terapian ja pääsi opiskelemaan toivomaansa ammattiin. Toiveiden mukaisten muutosten myötä hänen käsitys itsestä oli muuttunut: ongelmakeskeinen identiteetti oli alkanut väistyä:*

*Nykyään mä koen itseni ensisijaisesti x-alan opiskelijaksi. Ja se tuntuu tosi hyvältä, koska hirveen monta vuotta oli niin, että päihde- ja mielenterveys-ongelmat oli ne asiat, jotka määrittivät minun elämäni.*

Hän oli itkenyt ilosta laittaessaan ensi kertaa pyykit omaan pesukoneeseen, omassa kodissa:

*Mä en voi tarpeeksi sitä painottaa, että miten iso merkitys sillä asumisella on. En tiedä, miten minun polku olisi mennyt jos mä en olisi sitä omaa kotia saanut. Se olisi voinut lähteä hyvinkin eri suuntaan, koska se oli kuormittava se muiden nurkissa kiertyminen.*

Kodikas asunto on paikka, jonne on hyvä alkaa rakentaa omaa kotia. Asunnon tunnelmaa kuvaa ilmaisu *kotoisa olla*. Ensivaikutelmaan pohjautuvilla tunnelmilla on suuri merkitys asuntoon kotiutumiseen. Seuraavat aineisto-otteet kertovat valinnan mahdollisuuden ja asunnon tunnelman merkityksestä kodin kokemuksen rakentumiselle:

*K: Kerro vielä siitä hetkestä kun tulit ovesta.*

*V: Tää oli ihan hulppee! Me käytiin täällä läpi ja mä sanoin, et juu, mä otan tän.*

*Tää on kodikas. Kaikki sanoo, ketkä on käynyt täällä, et "voi kun tää on kodikas".*

*K: Kun sä tulit tähän asuntoon silloin ensimmäisellä näytöllä, niin mitkä sun ensimmäiset fiilikset tästä oli?*

*V: Että tää tuntuu ihan omalta kodilta.*

Asunnon puhtaus, hyvä kunto ja kodikas tunnelma saavat alulle kodin kokemuksen. Kodiksi koettu asunto sijaitsee taloyhtiössä, jossa asukas voi tuntea itsensä yhdeksi muiden joukossa; siellä tervehditään ystävällisesti eikä järjestön omistamassa asunnossa vuokralla asuminen tuota negatiivista leimaa.

## Lopuksi

Naisten tarinoista rakentunut kertomus kertoo enemmän kodittomuudesta kuin kodin kokemuksista. Oman kodin puuttumisen ympärille kietoutuu ahdistunut kysymys ”voiko sitä onnistua”. Oma asunto on unelma, joka jää tänäkin päivänä liian usein täyttymättä. Ensimmäiset, 1900-luvun viimeisille vuosikymmenille sijoittuvat tarinat asettuvat ajankohtaan, jolloin Suomessa ei vielä ollut kuultukaan Asunto ensin -mallista. Kuitenkin tuolloinkin tehtiin hyvää asumissosiaalista työtä, jonka tukemana moni pääsi irti asunnottomuudesta ja sai vahvistetuksi psykososiaalista hyvinvointiaan.

Matka 1980-luvun yömajoista ja tilapäisistä asuntoloista omaan asuntoon toistaiseksi voimassa olevalla vuokrasopimuksella on ollut pitkä, eikä moni asuntolassa, vailla yksityisyyttä elänyt nainen olisi voinut kuvitellakaan osakseen omaa kylpyhuonetta, keittiötä ja lukollista ovea. Asunto ensin -mallin myötä Suomessa on kehitetty johdonmukaisesti asumissosiaalista työtä, mutta erityisesti rikos- ja päihdekierteessä, väkivaltaisissa suhteissa eläville naisille suunnattujen palvelujen kehittämistarpeet ovat edelleen suuret.

Luvun viimeisessä jaksossa on kuvattu kodin ja kodittomuuden kokemuksia omassa asunnossa. Asumisen onnistumista ja sen myötä kodin kokemuksen rakentumista on edesauttanut suunnitelmallinen asunnonhakuprosessi, jossa asiakkaan toiveita on kuultu ja häntä on autettu sanoittamaan omia toiveitaan asunnosta ja sen sijainnista. Kauniisti remontoitu asunto itselle mieluisalla asuinalueella, kuten esimerkiksi tutussa ja turvalliseksi koetussa lähiössä, on tehnyt mahdolliseksi kodin kokemuksen heti asumisen alkuvaiheessa. Asunnottomuutta tai sen uhkaa kokeneiden naisten tuen tarve on varsin vaihteleva. Yhdelle riittää kertaluonteinen neuvonta käytännön asioissa, kun taas toinen

tarvitsee pitkäkestoista ja intensiivistä, erityisesti naisten tarpeisiin kohdennettua asumissosiaalista työtä. Kunnioitava vuorovaikutussuhde, niin kahdenkeskinen kuin yhteisöön muodostuva, on merkitykseltään ehkä aivan erityisen suuri yhteiskunnan marginaaleihin joutuneille, sekä viranomaiskohtaamisissa että henkilökohtaisessa elämänselityksensä näkyväksi jääneille tai väärin nähtyille ihmisille (Granfelt 2022, 259). Asunnottomien naisten parissa tehtävässä työssä, myös tutkimuksessa, kohdataan ihmisten hätä ja ylivoimaiset tilanteet ja toisaalta ilo omasta kodista ja sen mukanaan tuomista uusista mahdollisuuksista.

### **Taulukko 1.** Lukijalle pohdittavaksi.

- Asumissosiaalinen työ on läsnäolotyötä, jota tehdään usein toisen ihmisen kodissa. Millaisia asioita työntekijän tulee ottaa huomioon, kun hän astuu kynnyksen yli ja alkaa rakentaa vuorovaikutussuhdetta?
- Läsnäolotyössä niin sanaton kuin sanallinen vuorovaikutus ovat tärkeitä. Millaisista tekijöistä sanaton vuorovaikutus koostuu?
- Kokonaistilanteeseen kohdistuva, ymmärtämään pyrkivä työote voi vahvistaa asiakkaan luottamusta siihen, ettei hän ole hätänsä keskellä yksin, vaan apua on saatavilla. Millaisista tekijöistä kokonaistilanteen kohdistuva työote voisi koostua, jos asiakkaana on velkaantunut, päihderiippuvuuden kanssa kamppaileva nainen, joka yrittää rajata asunnostaan huumeita käyttävät kaverinsa ja toivoo saavansa tavata sijaisperheessä elävää lastaan?

### **Lähteet**

- Bretherton, Joanne & Mayock, Paula 2021: *Women`s Homelessness. European Evidence Review*. Brussels: Feantsa.
- Granfelt, Riitta 1992: *Asuntolan naisen elämä*. Helsingin yliopisto, Sosiaalipoliittikan laitos, Tutkimuksia 1.
- Granfelt, Riitta 1998: *Kertomuksia naisten kodittomuudesta*. Helsinki: Suomalaisen Kirjallisuuden Seura.

- Granfelt, Riitta 2003: Vankilasta kotiin vai kadulle? Vangit kertovat asunnottomuudesta. *Ympäristöministeriön julkaisu* 613. Helsinki: Ympäristöministeriö, 12.
- Granfelt, Riitta 2007: ”Oppisin elämään riippuvuuteni kanssa” Tutkimus naisvankien päihdekuntoutuksesta Vanajan avovankilassa. *Rikosseuraamusviraston julkaisuja* 2.
- Granfelt, Riitta 2015: *Asumissosiaalinen työ: Kotiin ja rikollisuudesta irti?* Helsinki: Y-Säätiö.
- Granfelt, Riitta 2016: Vankilasta desistanssipolun kautta kotiin. Teoksessa Juhila, Kirsi & Kröger, Teppo (toim.) *Siirtymät ja valinnat asumispoluilla*. Jyväskylä: SoPhi.
- Granfelt, Riitta 2022a: *Asumissosiaalinen työ: asunnottomuudesta irti ja asunnosta kodiksi*. Helsinki: Y-Säätiö.
- Granfelt, Riitta 2022b: Asumissosiaalinen työ marginalisaation vastaisena psykososiaalisena ja suhdeperustaisena työnä. Teoksessa Jokinen, Arja– Raitakari, Suvi & Ranta, Johanna (toim.) *Sosiaalityö yhteiskunnan marginaaleissa*. Tampere: Vastapaino.
- Granfelt, Riitta & Turunen, Saija 2021: *Naisten asumispoluilta kerrottua: Asukkaiden ja ammattilaisten kokemuksia asunnottomuudesta, kodista ja asumissosiaalisesta työstä*. Helsinki: Y-Säätiö.
- Husso, Marita 2003: *Parisuhdeväkivalta: Lyötyjen aika ja tila*. Tampere: Vastapaino.
- Juhila, Kirsi 2018: *Aika, paikka ja sosiaalityö*. Tampere: Vastapaino.
- Juhila, Kirsi – Hansen Löffstrand Cecilia & Raitakari, Suvi 2021: Devoted work without limits? Activities and premises of home visit work at the margins of community care. *International journal of care and caring* 5:2, 247–262.
- Juhila, Kirsi & Kröger, Teppo 2016: Asumispoluista elämisen polkuihin. Teoksessa Kirsi Juhila & Teppo Kröger (toim.) *Siirtymät ja valinnat asumispoluilla*. Jyväskylä: SoPhi.
- Junnilainen, Lotta 2019: *Lähiökylä: Tutkimus yhteisöllisyydestä ja eriarvoisuudesta*. Tampere: Vastapaino.
- Jurvansuu, Sari – Kaskela, Teemu & Tourunen, Jouni 2021: Pienoisetnografinen tutkimus osallisuuden ulottuvuuksista mielenterveyskuntoutujien kohtauspaikassa. *A-klinikan tutkimussarja* 5: Tietopuu.
- Kaakinen, Juha 2013: Asunto ensin ja sitten. Teoksessa Susanna Hyväri & Sakari Kainulainen (toim.) *Paikka asua ja elää? Näkökulmia asunnottomuuteen ja asumispalveluihin*. Helsinki: Diakonia-ammattikorkeakoulu, A tutkimuksia 39.
- Lehtonen, Leena – Granfelt, Riitta & Azeem, Pilvi 2020: *Kohti kotia ja turvaa: Naiseryitys asunnottomuustyössä*. Helsinki: Y-Säätiö.

- Mayock, Paula & Bretherton, Joanne (toim.) 2006: *Women's homelessness in Europe*. London: Palgrave Macmillan.
- Pleace, Nicholas – Bretherton, Joanne & Mayock, Paula 2016: Long-term and recurrent homelessness among women. Teoksessa: Mayock, Paula & Bretherton, Joanne (toim.) *Women's homelessness in Europe*. Lontoo: Palgrave Macmillan.
- Ranta, Johanna 2020: *Suhteellinen toimijuus huumeita käyttävien matalan kynnyksen palveluissa: Tutkimus institutionaalisesta vuorovaikutuksesta*. Tampereen yliopiston väitöskirjat 279. Tampere: Tampereen yliopisto.
- Ranta, Johanna & Juhila, Kirsi 2020: Constructing a sense of home in floating support for people using drugs. *Qualitative Social Work* 19 (4), 685–700.
- Ranta, Johanna – Raitakari, Suvi & Juhila, Kirsi 2017: Vastuuneuvottelut huumeidenkäyttäjien asunnottomuuden toiminnallisissa loukuissa. *Yhteiskuntapolitiikka*, 82(2), 165–175.
- Salovaara, Ulla 2019: *Rikoksista tuomitut naiset: Yhteisöstä erottamisen ja takaisinliittymisen mahdollisuudet*. Acta Poenologica 1. Helsinki: Rikosseuraamusalan koulutuskeskus.
- Tsemberis, Sam 2010: *Housing First: The pathways model to end Homelessness for people mental illness and addiction*. Minnesota: Hazelden.
- Vanhala, Anni 2005: *Paikka ja asiakkuus: Etnografia naisten asuntolasta*. Tampere: Tampere University Press.
- Virokannas, Elina 2017: Eriarvoisuuden kokemuksia ja hallinnan suhteita hyvinvointipalvelujärjestelmässä. Huumeita käyttävien naisten “stand-point”. *Yhteiskuntapolitiikka* 82(3), 274–283.
- Watson, Sophie & Austerberry, Helen 1986: *Housing and Homelessness: A Feminist Perspective*. London: Routledge & Kegan Paul.

# **Puuttuva ja vaurioitunut kodin tuntu – Kohti merkityksellisiä kotipaikkoja aikuisten asumispoluilla**

*Johanna Ranta*

ORCID: 0000-0003-2064-3110

*Kirsi Juhila*

ORCID: 0000-0002-5244-3669

## **Johdanto**

**T**ässä luvussa avataan ja jäsennetään käsitteellisesti haavoittavissa elämäntilanteissa olevien aikuisten kotipaikkoihin liittämiä merkityksiä. Tekstissä lähdetään liikkeelle siitä oletuksesta, että koti määrittyy ihmiselle henkilökohtaiseksi tunnekokemukseksi, jonka muodostumiseen vaikuttavat fyysisten tekijöiden, kuten asunnon, lisäksi esimerkiksi materiaaliset ja sosiaaliset merkitykset. Luvun ensimmäisessä osassa määritellään kodin käsitettä ja havainnollistetaan, kuinka merkittävästi muun muassa kodin sijainti, kotiin paikantuvat ihmissuhteet ja muut arkielämälle keskeiset lähiyhteisöt kytkeytyvät kodin tuntuun ja sen rakentamiseen.

Tärkeäksi aiheen tarkastelun valitusta näkökulmasta tekee se, että haa-

voittavat elämäntapahtumat, kuten rikkonainen asuinhistoria, vahingolliset ihmissuhteet tai vaikkapa rakkaasta kotipaikasta luopumiseen velvoittavat kaupunkirakenteen muutokset voivat vaurioittaa mahdollisuuksia luoda kodin tuntua. Jos oma asunto ei tunnu kodilta, merkitykselliseltä ja tunnetason kiinnittymisen mahdollistavalta paikalta, asumispolut voivat johtaa pitkäaikaisia ja toistuvia kodittomuuden kokemuksia luoviin ja ylläpitäviin tilanteisiin. Asumispolut muodostuvatkin haavoittavassa tilanteissa olevien aikuisten elämänkulun varrella usein enemmänkin katkonaisiksi ja rikkonaisiksi kuin eheiksi kokonaisuuksiksi.

Luvun toinen osa kiinnittyy kodittomuutta ehkäisevään asumisen tukeen, jossa edistetään haavoittavissa elämäntilanteissa olevien aikuisten kodin tunnun rakentamista. Tällaista tukea tarjotaan erityisesti Asunto ensin -malliin (ks. Taulukko 1) nojaavassa asumissosiaalisessa työssä (ks. tämän kirjan luku Koti yhteiskunnan marginaaleissa). Käytännössä tuella pyritään ajankohtaisen asunnottomuuden ratkaisemisen ohella siihen, että kulloisestakin asuintilasta muodostuisi asukkaalle henkilökohtaisesti merkityksellinen sekä aiempia kodittomuuden kokemuksia korjaava ja tulevaa kodittomuutta ehkäisevä pitkäaikainen kotipaikka, johon asukas voi kiinnittyä emotionaalisesti.

Edellä mainittujen käsitteiden ja näkökulmien jäsentämisessä hyödynnetään empiirisiä aineisto-otteita tutkimushankkeista, joissa tarkastellaan haavoittavissa elämäntilanteissa olevien aikuisten asumispolkuihin ja koteihin liitettyjä merkityksiä.<sup>1</sup> Esimerkkejä otetaan ensinnäkin asumissosiaalisen työn työntekijöiden ja kodittomuutta kokeneiden huumeita käyttävien asiakkaiden kohtaamisista asiakkaiden omissa asunnoissa. Toiseksi aineisto-otteet tulevat sellaisten haavoittavissa elämäntilanteissa olevien aikuisten tutkimushaastatteluista, jotka ovat olleet pakotettuja

---

1 Kodeissa tapahtuvien palvelukohtaamisten maantiede hyvinvointipalvelujen marginaalissa Suomessa ja Ruotsissa (2017–2022, Suomen Akatemia) ja Segregaation ja asunnottomuuden vastainen asumissosiaalinen työ haavoittavassa asemassa olevien ihmisten asumis- ja palvelupoluilla (STM, 2021–2023). Luvussa on hyödynnetty kyseisissä tutkimushankkeissa aiemmin kirjoitettuja tekstejä (ks. Juhila ym. 2022; 2023; Ranta & Juhila 2020; Ranta & Perälä 2022; Ranta ym. 2022)



muuttamaan uuteen asuinpaikkaan kaupunkirakenteen muutoksesta aiheutuvan asuinyhteisön purkamisen vuoksi.

## Taulukko 1. Asunto ensin -malli

- Alun perin yhdysvaltalaisen *Pathways to Housing* -järjestön kehittämä 1990-luvulla (*Housing First model*)
- Alettiin räätälöidä suomalaisiin tarpeisiin vuonna 2007, kun asunnottomuuden vähentäminen Asunto ensin -mallin keinoin asetettiin valtakunnalliseksi tavoitteeksi. Tavoitteeseen on pyritty vuosien varrella poliittisin ohjelmin:
  - o Pitkäaikaisasunnottomuuden vähentämishjelma PAAVO I (2008–2011)
  - o Pitkäaikaisasunnottomuuden vähentämishjelma PAAVO II (2012–2015)
  - o Asunnottomuuden ennaltaehkäisyn toimenpideohjelma AUNE (2016–2019)
  - o Yhteistyöohjelma asunnottomuuden puolittamiseksi (2020–2022)
- Ensisijaisina kohderyhminä päihderiippuvaiset, psyykkisesti sairaat sekä väkivalta- tai vankilataustaa omaavat ihmiset, joille ehto sitoutua ”ylhäältä” määritettyyn tukeen tai päihteettömyyteen ei useinkaan turvaa pysyvää asumista
- Keskeisin työmuoto kotikäynnit, Suomessa vahvassa asemassa myös asumisneuvonta; kokonaisuudessaan kyse asumissosiaalisesta työstä (ks. luku Koti yhteiskunnan marginaaleissa; Granfelt 2022)
- Asunto ensin -mallin keskeiset periaatteet (Raitakari & Juhila 2014):
  - 1) asuminen on ihmisen perusoikeus,
  - 2) asiakkaita kohdataan arvostavasti ja myötätuntoisesti,
  - 3) asiakkaan kanssa sitoudutaan työskentelemään niin kauan kun hän tukea tarvitsee,
  - 4) hajautettu asuminen on ensisijainen vaihtoehto,
  - 5) tuki ja asuminen ovat erotettu toisistaan,
  - 6) asiakkaalla on valinnanvapaus ja itsemääräämisoikeus, toiminta on
  - 7) toipumista edistävää ja
  - 8) haittoja vähentävää.

## Asunto (tila) vai koti (paikka)? Kodin tuntu ja sen rikkoutuminen haavoittuvissa elämäntilanteissa

Kodin tunnun monivivahteisia merkityksiä on lähestytty tutkimuksissa tekemällä ero *asunnon* ja *kodin* käsitteisiin. Näiden käsitteiden välisiä suhteita on pohdittu niin Suomessa (esim. Granfelt 1998; 2013; 2020) kuin kansainvälisesti (esim. Duncan ja Lambert 2004; Blunt 2005; Namian 2022). Kodin käsitettä on viime vuosina hyödynnetty suomalaisessa sosiaalityön tutkimuksessa myös asumissosiaalisen työn kohtauksia ja käytäntöjä koskevissa tutkimuksissa.

Asunnon ja kodin käsitteiden väliset erot konkretisoituvat, kun tarkastellaan englannin kielen käsitettä *homelessness*. Suomeksi käsite jakautuu kahteen, ja viittaa tilanteen mukaan joko asunnottomuuteen tai kodittomuuteen. Käsitteiden eroja voidaan ymmärtää suhteuttamalla niitä siihen, mitä tilastot kertovat asunnottomuudesta ja kodittomuudesta – tai oikeastaan siihen, kummasta ne lopulta kertovat. Tilastot eivät tavoita kaikkia kodittomuuden merkityksiä, sillä ne antavat tietoa vailla omaa asuntoa elävien ihmisten lukumäärästä (Granfelt 1998). Asunnottomuudesta puhuttaessa asunto ymmärretään ihmisen ulkomaailmasta erottavaksi omaksi fyysiseksi tilaksi (*space*), seiniksi ja katoksi, jotka suojaavat sateelta ja kylmältä. Tiloiksi voivat yhtä lailla määrittäytyä myös muut ympäristöt, kuten suljetut laitokset, kauppakeskukset tai työntekijöiden toimistot sekä virtuaaliset tilat, kuten verkossa toimivien sosiaali- ja terveyspalveluiden sivustot tai keskustelufoorumit. (Juhila ym. 2022.)

Kodittomuus taas on laajempi käsite, jonka osaksi asunnottomuus usein muodostuu. Kodittomuus perustuu käsitykseen kodin syvemmistä henkilökohtaisista ja sosiaalisista merkityksistä. Niiden tavoittamiseksi on hyödyllistä tehdä ero tilan ja paikan (*place*) välillä (esim. Cresswell 2004, 7). Jos tila voi olla mikä tahansa fyysinen ympäristö, paikan voi tiivistää olevan ”*merkityksellinen* tila, jota tehdään ja uusinnetaan sosiaalisissa ja arkisissa, jokapäiväisissä käytännöissä” (Juhila ym. 2022). Myös kodittomuuteen ja kotiin liitetyt merkitykset muovautuvat käytännöissä, ja ne muuttuvat ja uudelleenrakentuvat ihmisen elämänsä aikana. Tässä tekstissä lähdetään liikkeelle tilan ja paikan käsitteiden erotteluun pohjautuen siitä, että asunnosta (tila) tulee koti (paikka) vasta, kun se on rakentunut ja koetaan henkilökohtaisesti merkityksel-

liseksi sekä kuulumisen ja turvallisuuden tunnetta tuottavaksi (Juhila ym. 2022). Samankaltaisia merkityksenantoja tiloista paikoiksi tapahtuu, kun asiakas liittyy sosiaalityöntekijän toimistoon positiivisia merkityksiä kuulluksi ja kohdatuksi tulemisen seurauksena, tai kun keskustelu verkkofoorumilla kääntyy kiusaamiseksi ja sen aiheuttamiksi negatiivisiksi tunteiksi.

Myös asuntoon voi liittää negatiivisia tunteita, joiden seurauksena asuintila ei välttämättä koskaan elämänkulussa ole tuntunut kodilta, vaan on merkityksellistynyt esimerkiksi pelon paikaksi lähisuhdeväkivallan vuoksi. On mahdollista elää samassa asunnossa vuosia – tai jopa vuosikymmeniä – tuntematta sitä kodiksi tai kulkea omalla asumispolullaan asunnosta toiseen ilman, että yksikään asunto on tuntunut kodilta. Ihminen voi siis kokea olevansa koditon, vaikka ei eläisikään vailla asuntoa (Granfelt 1998). Kodittomuutta voi kokea Minnan tavoin esimerkiksi silloin, jos asuminen on ollut lapsuudesta saakka väkivalta- ja traumakokemusten sävyttämää tai aikuisuudessa huonojen parisuhteiden rajoittamaa:

*MINNA: (...) kyllä muistan missä kunnossa olin, koditon ja kaikki niin, ei, ei ollu kivaa ei ja silloin tuli niin, paskana varsinkin sitten kun ((sukulaisen nimi)) kuoli ja tollai, niin ei ihan vaan et ois riittänyt se huumeet ja kodittomuuskin, niin sit ku se ainoa ihminen vielä kuolee niin, ei. Nytkin mietin tossa, et oon mä paljon paremmassa kunnossa kuin esimerkiks kymmenen vuotta sitten ennen ku mä aloin käyttää huumeita, koska mulla on aina ollu masennusta tai sillai, kun kotonahan on ollu kauheen väkivaltaista ja sekavaa. Ja sitten, että mä pääsin kotoo niin mä sain tietää et äiti pölli multa sen 7000 ((euroa)) mitä mä olin säästänyt seitsemän vuotta. Ja sitten mä aloin käyttää huumeita, sit mä tutustuin ((entisen poikaystävän nimi)), niin se hakkas mua, ja tiedäksä koko ajan on ollu sellasta kauheeta, niin nyt on kerrankin tasaista. (Ranta ym. 2022)*

Kotiin kietoutuvat tunteet ovat monen sävyisiä ja vaihtelevat yksilöllisen elämänkulun varrella suuntaan ja toiseen. Kodin tunnun rikkoutuminen ja siitä seuraavat tunteet voivat liittyä myös pakotettuun kotipaikan menettämiseen. Tutun ympäristön ja sosiaalisten roolien menettämisestä aiheutuu kuulumattomuuden kokemuksia, jos on

aiemmin kokenut kuuluvansa esimerkiksi tiettyyn paikkaan tai naapurustoon (Vandemark 2007, 241, 244). Tällaiset tunteet ja kokemukset saattavat konkretisoitua ja tulla tunnistetuiksi vasta, kun kotipaikan ja lähiyhteisön menettäminen tai sen uhka ajankohtaistuu (Terkenli 1995, 328). Kodin ja yhteisön menettämiseen liitetyt, suruksi sanoitetut tunteet voi tavoittaa seuraavasta otteesta, jossa tutkija haastattelee hiljattain kotipaikkansa ilman omaa tahtoaan menettänyttä Askoa:

HAASTATTELIJA: *Miten noi alueen asukkaat on yleisesti ottaen sun mielestä reagoinu siihen pois muuttamisen pakkoon?*

ASKO: *Kaikki on samaa, että kun niin hieno yhteisö ollut. Se tupa teki siinä, kokoonnuttiin joka päivä. Kaikki tunsivat toisensa. Hieno paikka se oli asua, vaikka siel oli vähän semmosta, epämäärästäkin porukkaa.*

HAASTATTELIJA: *Mutta sä näät et kaikki on ollu aika surullisii siitä että on joutunu ((muuttamaan))?*

ASKO: *Joo kyllä suurin osa on.*

HAASTATTELIJA: *Onko siellä muita näkemyksiä sitten ollu?*

ASKO: *On kai siellä ollu kaikennäkösiä. Kaikennäkösiä, mutta kyllä etupäässä se on ollu, surullista. (Juhila ym. 2023)*

Tunneside tiettyyn asuntoon muodostuu suhteessa kodin moniin merkityksiin, kuten materiaalisuuteen (esim. Holmberg ym. arvioitavana). Omaa kotia etsiessä sekä asuintilaa viihtyisäksi ja ulkoasultaan ”oman oloiseksi” paikaksi rakentaessa voi olla merkityksellistä, miten asunto on sisustettu. Kodin tuntua voivat lisätä miellyttävät tavarat tai muistoja pintaan nostavat perintöhuonekalut, ja sitä voi vastavasti vähentää vääranlaisena koettu materiaallinen ympäristö. Tämän voi havaita seuraavista kotikäyntien kohtaamisista, joissa Hennan ja Annin kodin tunnulle olennaisina näyttäytyvät lapsuudenkotien esineisiin liitetyt muistot ja suhteet lapsuudenperheisiin. Asuinhistoria toimii perustana sille, millainen koti ja toiminta kodissa tuntuvat itselle ominaisilta aikuisena. Siinä, missä Hennan kodin tuntu saa lapsuuden kokemukseen liitettynä positiivisia sävyjä, voi Annin kokemuksen tulkita olevan kodin tuntua vaurioittava:

TYÖNTEKIJÄ: *Onpas sulla Henna hieno meikkipöytä.*

HENNA: *No joo, mä oon ikuisuuden haaveillu meikkiöpöydästä, niin nyt mä sitten, pari vuotta sittenkö mä sen hommasin. Isä sen kustansi, kun äitillä oli aina meikkiöpöytä.* (Ranta ja Perälä 2022)

ANNI: *Ja mun tekee mieli hamstrata sieltä ((kirpputorilta, jossa on työtoiminnassa)) tavaraa, mutta mummi sano et älä nyt, et tulee samanlainen ku kotona ((lapsuudenkodin tien nimi)). Siis meillähän ei näy seiniä, mä en oo nähny seiniä siellä ikinä. Et siellä on tavaraa, jos seinä on tässä, niin tavaraa on tähän asti ((viitto käsillä kohti kattoa)). Ja katto, et siellä on polkuja, ja siellä siis on tavaravuori et siellä on niinku, on niitä Amerikan hamstrausohjelmii, niin ei ne oo mitään verrattuna siihen kämpppään. Se, että mä tiedän minkälaista, kun äiti kans kirppikseltä ottaa, ja kun sillä on putki päällä niin ne ((tavarat)) vaan jää. Ja ku se ostaa sillai, et hän myy kalliimmalla, kun se tietää kyllä miten tehdä rahaa, mutta kun se on se kaks päivää kuukaudessa kun se on selvin päin.* (Ranta ja Juhila 2020)

Lapsuuden asumispolkujen ja kotikokemusten lisäksi kodin tuntu muodostuu myös nykyisessä asunnossa ja asuinympäristössä eletyn ajan ja aikuisuuden elämänkulun tapahtumien seurauksena. Mitä pidempään asunnossa ja asuinympäristössä on asunut, sitä merkityksellisemmiksi kotipaikoiksi ne voivat muodostua, kun hyvät muistot lujittavat niihin kiinnittäviä positiivisia tunteita. Seuraavassa otteessa Hannan tunnesidettä pakkomuuton myötä menetettyyn kotipaikkaan vahvistivat siellä asutun ajan lisäksi kodissa asumista edeltäneet tapahtumat. Hanna kuvaillee, kuinka aiempi haavoittava asunnottomuuden kokemus oli tehnyt hiljattain menetetystä kodista erityisen merkityksellisen ja pitkäaikaisen:

HAASTATTELIJA: *Sä aattelit, että sä lähet sieltä vaa jalat eellä, et se oli sun ihan niin koti, kotipaikka 24 vuotta.*

HANNA: *Se oli mun koti joo, mä olin ottanu sen. Koska mää olin asunnon siinä, jossain vaiheessa. Mä asuin semmosissa purkotaloissa sitten, mitkä oli saanu purkutuoimion, et siel ei asunu ketään. Semmosessa ja, tytöt toi mulle sinne sit aina vaatteita ja-*

HAASTATTELIJA: *Mitä aikaa se oli?*

HANNA: *Siitä on aikaa, onhan siitä ku mä tuollakin asuin jo 24 vuotta. On siitä varmaan, mitähän mä olisin ollu joku, parikymppinen. Ei olin*

*mä vanhempi, kolmisenkymmentä. Jotain semmosta aikaa se oli kummin-kin, mut sit mä sain ((asunnon)). Vihdon viimein sit asunnon, ja silloin mä päätin, kun mä sinne ((edelliselle asuinalueelle)) pääsin et täältäähän mä en sitte lähde kulumallakaan. Että lähdän jalat edellä ((naurahtaa)). Sen tietää sen asunnottomuudenkin ja ymmärtää semmosia ihmisiä keillä ei ole sitä kotia. Se ei oo mitään herkkua elämää. Ku ei tiedä koskaan, mihkä päänsä painaa. (Juhila ym. 2023)*

Kokemus kodin tunnusta on yhteydessä myös asunnon sijaintiin. Sijainti voi muodostua olennaiseksi esimerkiksi sen vuoksi, että asuinpaikka helpottaa arjen sujumista ja sille keskeisten rutiinien ylläpitämistä, tai jos lähistöllä on asukkaan läheiseksi ja tärkeäksi kokemaa luontoa. Näitä tekijöitä kuvataan merkityksellisiksi aiemmasta kotipaikastaan muualle asumaan pakotettujen Matin ja Ellan haastattelupuheissa:

*HAASTATTELIJA: Minkälaine asuinpaikka se ((entinen asuinalue)) sun mielestä oli?*

*MATTI: Se oli mun mielestäni yks kaupungin parhaista.*

*HAASTATTELIJA: Miks?*

*MATTI: Siin periaatteessa kaikki oli lähellä. Siit ei ollu, meillähän oli se X:n terveysasema, tai X-kaupunginosa, mikäköhän, kävelymatkan päässä, ja sairaala vieressä. Ja sitte ku ostoskeskuksessa on niitä kauppoja vaikka kuinka paljo, sekin ihan siinä vieressä. Siin oli ne palvelut, ja kumminki periaatteessa luonnon keskellä sai olla. Että kyllä se paikkana oli hyvä. (Juhila ym. 2023)*

*HAASTATTELIJA: Mitä ajatuksia sulle heräsi siitä, että kun rupes tulemaan tietoa siitä että naapurustosta täytyy muuttaa pois, niin miten ite suh-tauduit tai mitä tuntemuksia se sinussa herätti?*

*ELLA: No totta kai, tuttavat pihaoravat ja tuttavat harakat ja kaikki nää ja hyvät lenkkikuviot ja loistava alue ja... Mutta, enpä minä ottanu paineita. (Juhila ym. 2023)*

Kodin tuntu on sidoksissa myös turvallisuutta tuottaviin, merkityksellisiin ihmissuhteisiin. Kokemus turvallisuudesta muodostuu esimerkiksi suhteessa siihen, keiden kanssa asunnossa eletään tai siellä toivotaan

vierailevan (Granfelt 1998; Vandemark 2007). Tärkeät ihmissuhteet eivät kuitenkaan aina paikannu asunnon seinien sisälle, vaan kodin tuntua luovat suhteet voivat löytyä myös muista lähiyhteisöistä. Esimerkiksi naapurusto voi rakentaa kodin tuntua, kuten taannoin kotipaikkansa menettäneen Erkin tilannetta koskeva ote todentaa:

HAASTATTELIJA: *Olikse ((aiempi asuinyhteisö)) semmonen, paikka jossa sää koit semmosta kuulumista?*

ERKKI: *Kyllä, siel on nimenomaan semmonen.*

HAASTATTELIJA: *Oliks siellä kodikasta olla?*

ERKKI: *Oli.*

HAASTATTELIJA: *Mikä siinä oli eri jos sä aattelet vaikka nyt tätä paikkaa missä sä asut ja sitten, mikä siinä oli paremmin?*

ERKKI: *En mä tiä kun siinä tunnettiin joka talosta. Täältä mä en tunne kun tästä talosta ja tosta porukat. Siel oli koko, aina joka talossa oli tuttuja ja...*

HAASTATTELIJA: *Ja se, olikse niin et se jotenkin kuulu siihen paikkaan...*

ERKKI: *Niin, kyllä.*

HAASTATTELIJA: *et ihmiset tuntee siellä toisensa ja semmosta vähän epäsuomalaista asumista ehkä.*

ERKKI: *Kyllä se on. (Juhila ym. 2023)*

Toisinaan ihmissuhteet voivat luoda asumiselle ja arjelle erinäisiä riskejä: ne voivat esimerkiksi lisätä päihteiden käyttöä ja psyykkistä pahoinvointia, aiheuttaa trauma- ja väkivaltakokemuksia ja johtaa kodin tunnun puuttumisen ja kodittomuuden kokemuksiin (Granfelt 1998; Vandemark 2007). Seuraavassa aineisto-otteessa Senja kuvaa asumissosiaalisen työn kotikäynnillä elämäntilannettaan, jossa kodin tunnun puute on kytkettyyn elämään puolison kanssa, eikä nykyisestä asunnosta ole muodostunut kotia tämän haavoittavan ihmissuhteen vuoksi:

SENJA: *Et silleen et me saatiin häätö, tai minä, meillä oli ((kaupunginosassa X)) kaks huonetta ja keittiö, oli lasitettu parveke ja kaikki. Ja se oli jo niin myrskysää alusta, niinku metelistä tuli ((häätö)), ja sitten piti ottaa ensimmäinen asunto mikä eteen tuli ja se oli tää. Ja jotenkin varmaan silleen*

*niinku, et, kun tää on kaikkee muuta mitä yleensä koti on ollu mulle, niin en ollu varma, mä oon miettiny että onks se ollu sitä että mä en oo halunnu ((puolison nimi)) kanssa perustaa sitä kotia. (Ranta ja Juhila 2020)*

Edellä on avattu kodin tunnun kokemusta, sen puuttumista ja menettämistä konkreettisin esimerkein. Vaikka kodin tunnussa on kyse henkilökohtaisesta kokemuksesta, sen rakentamiseen ja vahvistamiseen voi tarvita myös tukea. Tätä käsitellään seuraavaksi asumissosiaalisen työn käytäntöjen ja kohtaamisten näkökulmasta.

### **Asumissosiaalinen työ kotipaikkaan kiinnittäjänä ja kodittomuuden ehkäisijänä**

Asumissosiaalisessa työssä työskennellään sekä asunnottomuuden että kodittomuuden parissa. Aikuisten asumispoluille voi mahtua pitkäaikaisia ja toistuvia asunnottomuusjaksoja, joiden katkaisemiseksi heitä tuetaan asunnon etsimisessä. Asunnottomuuteen voi lisäksi kietoutua lyhytaikaista tai syvälle juurtunutta kodittomuutta. Haavoittava elämänhistoria ja nykyinen elämäntilanne heijastuu asiakkaiden mahdollisuuksiin rakentaa kodin tuntua ja kiinnittyä (*koti*)paikkaan – luoda asuntoon tunnesidettä (Blunt 2005; Vandemark 2007). Asunnon voi jopa menettää, jos se ei tunnu kodilta eikä siihen kiinnity emotionaalisesti. Asumissosiaalisen työn keskeisenä, asunnottomuuden poistamista tukevana tehtävänä voidaan nähdä kodin merkitysten tavoittamisen edistäminen ja henkilökohtaisen kodin tunnun luominen. Tältä osin tukea voi luonnehtia paikkaan kiinnittymistä edistäväksi ”kodin tunnun rakentamistyöksi”, joka vaatii kokonaisvaltaista, asiakkaan tilannetta ymmärtävää ja häntä kannattelevaa työotetta.

Kuten edellä on kuvattu, ihmiset liittyvät tiettyihin tiloihin merkityksiä sekä henkilökohtaisesti että toisiaan kohdatessa, jolloin niistä muodostuu paikkoja. Paikkamerkityksiä tuotetaan ja uusinnetaan jatkuvasti arkisissa käytännöissä ja vuorovaikutustoiminnassa (Lefebvre 1991; Cresswell 2004). Myös asumissosiaalisen työn kohtaamisissa on paikannettavissa monenlaisia vuorovaikutuskeinoja, joilla kodin merkityksiä pyritään tavoittamaan ja uudelleenrakentamaan sekä kotipaik-



kaan kiinnittymistä vahvistamaan niin yksittäisissä kohtaamisissa kuin ”askel askeleelta” pidemmän asiakassuhteen aikana. Esimerkkejä näistä keinoista havainnollistetaan seuraavaksi tarkemmin (ks. Taulukko 2 ja leipätekstin *kursivoidut* kohdat).

**Taulukko 2.** Kodin tuntua vahvistava vuorovaikutus asumissosiaalisessa työssä.

- Konkreettinen toiminta (siivoaminen, sisustaminen, pienremontointi jne.)
- Asiakkaan yksilöllisten toiveiden kuuleminen ja kunnioittaminen kodissa
- Asiakkaan ymmärryksen lisääminen itsemääräämisoikeudestaan kodissa
- Asiakkaan kasvojen suojeleminen: häpeän kokemusten purkaminen ja käsitteleminen, vaikeiden elämäkokemusten inhimillistäminen/normalisointi
- Tulevaisuuden toivon luominen arjelle kodissa
- Positiivinen palaute kodista ja sen tunnusta
- Asiakkaan ymmärryksen lisääminen (esim. neuvot) oikeudesta yksityisyyteen
- Kotiin liittyvien riskien kartoittaminen ja niistä keskusteleminen
- Kotiin ja sinne paikantuviin tapahtumiin kiinnostusta osoittavat kysymykset
- Asiakkaan positiivisten (koti)kokemusten ja näkemysten vahvistaminen

Vuorovaikutus asiakkaan asunnossa on aina sanojen lisäksi ruumiillista toimintaa, jossa asiakkaat ja työntekijät luovat kodin tuntua, sillä ”paikat rakentuvat, kun ihmiset tekevät asioita joissain tiloissa” (Juhila ym. 2022; ks. Cresswell 2004). Ruumiillinen toiminta kytkeytyy asuintilan materiaalisuuteen, kuten siellä sijaitseviin esineisiin (Holmberg ym. arvioitava). Seuraavassa otteessa materiaalisuus – matto ja sohva – tulee paitsi osaksi työntekijän ja Elinan keskustelua, myös ohjaa heidän ruumiillista toimintaansa. Tämä konkretisoituu esineiden sijoittamisena tietyille paikoille yhteisen neuvottelun tuloksena. Äkkiseltään ”kevyeltä” näyttävä keskustelu heijastaa monia paikkaan kiinnittymistä edistäviä ja kodin tunnulle olennaisia asioita. Kodin tuntua luodaan *konkreettisessa toiminnassa, kunnioittamalla asiakkaan yksilöllisiä toiveita ja edistämällä hänen itsemääräämisoikeuttaan* kodissaan. Asunnosta pyritään muodostamaan koti-

paikka, jota koskien muissa konteksteissa haavoittavuutta kokeneella asukkaalla on päätösvaltaa ja oikeus olla eri mieltä työntekijän kanssa.

TYÖNTEKIJÄ: *Joo, onkos täällä mitään, laitetaanks se siihen keskelle se matto, keskelle tota sohvaa vai mitenkä?*

ELINA: *Öö, tämän pöydän voi laittaa niinku-*

TYÖNTEKIJÄ: *Meneekö matto vähän sinne-*

ELINA: *Ei kun mattoo voi vähän siirtää tännepäin.*

TYÖNTEKIJÄ: *Joo, ja sit kun se on täältä, se on joo. Laitetaaks vaan sohvan mukaan vai mitenkä se on?*

ELINA: *Joo, laitetaan.* (Ranta ja Juhila 2020)

Materiaaliset merkitykset voivat herätellä myös antamaan asunnosta ja kodin tunnusta *positiivista palautetta*. Kun työntekijä ilmaisee pitävänsä asiakkaan asuntoa miellyttävänä, se voi avata myös asiakkaan silmät asunnon hyvistä puolista tai vahvistaa hänen aiemmin muodostamiaan näkemysä sen viihtyisyydestä, ja siten vahvistaa kodin tuntua. Tätä todentaa työntekijän ja Henrin kohtaaminen Henrin uudessa asunnossa, jossa keskustelu kodin tunnusta virittyy muuttolaatikoista. Henri viittaa paikkaan kiinnittymiseen kotiin ”asettumisena”:

TYÖNTEKIJÄ: *Jaaha, kiva tää on tää sun kotis.*

HENRI: *Kyllä tää on, tähän asettuu.*

TYÖNTEKIJÄ: *Helpottuuko yhtään kun saa noi, lodjut ((muuttolaatikot)) pois?*

HENRI: *Kyllä kyllä.* (Ranta ja Juhila 2020)

Monet asumissosiaalisen työn materiaalisuuteen kietoutuvat keskustelut kuvastavat, kuinka asukkaalla on ensisijainen päätäntävalta asuntonsa sisustuksesta. Tällainen vuorovaikutus perustuu ajatukseen kodista henkilökohtaisena tunnekokemuksena: asukkaat määrittelevät itse, mikä kodin tuntua kulloinkin luo. Ajatuksiamme ja toimintaamme ohjaavat silti herkästi kulttuuriset käsitykset ”oikeanlaisista” tai ”ideaaleista” kodeista. Vallitsevat odotukset siitä, millainen kodin tulisi olla ja miten aikuisen tulisi kodissaan toimia, liitetään kulttuurisesti myös haavoittaviin elämäntilanteisiin (Granfelt 2013, 221; Namian 2022). Nämä odo-

tukset kiinnittyvät monesti materiaalisuuteen, kuten siihen, millainen ”oikean” siisteystason tai sopivan tavaramäärän tulisi kodissa olla – koti ei esimerkiksi saa olla liian likainen eikä sinne sovi hamstrata tavaraa (ks. Juhila ja Günther 2020; myös tämän kirjan luku Kotini on linna ja painajaiseni). Tämänkaltaiset näkemykset läpileikkaavat paikoin myös asumissosiaalisen työn kohtaamisia. Seuraavassa otteessa kulttuuriset käsitykset otetaan välineeksi aiemmin asunnottomana eläneen Aleksin kotiin kiinnittymisen tukemisessa; kodin tunnun ilmaistaan jo löytyneen, vaikka asuntoon muutosta on vasta hetki aikaa. Materiaalinen seikka eli antennijohto käynnistää keskustelun kodista, jonka ymmärtään olevan jotain valmista, kaikkea muuta kuin sotkuisuutta, runsasta tavaramäärää ja keskeneräisyyttä kuvaava ”varastoläävä”:

ALEKSI: *Vähän harmittavasti menee tää johto tästä, mun pitäis lisää saada antennijohtoo kun viis metriä ei riittäny. Mun täytyy vetää tää, reunaa pitkin se kiinni.*

TYÖNTEKIJÄ 1: *Niin tarvis vetää ne-*

ALEKSI: *Ja toinen johto perään vaan niin kyl se sillä.*

TYÖNTEKIJÄ 1: *Näin on.*

ALEKSI: *Väliakaisesti, se on vaan tavallaan jääny tohon ovensuuhun.*

TYÖNTEKIJÄ 2: *No, kyllä sä tän nopeesti kodiksi sait.*

ALEKSI: *Niin.*

TYÖNTEKIJÄ 2: *Kun sehän vaan, jos ei sitä saa nopeesti kodiksi, niin sit se tulee semmoseksi varastolääväksi aika nopeesti. (Ranta ja Juhila 2020)*

Asumissosiaalisen työn kohtaamisissa puretaan tarpeen mukaan myös kulttuurisia käsityksiä ja määritellään uudelleen sitä, kuinka itsenäisesti aikuisen pitäisi lopulta asunnossaan pärjätä niin, että voidaan vielä puhua omasta kodista. Asiakas voi kokea näihin käsityksiin liittyen häpeää tai muita vahvoja tunteita, minkä vuoksi keskustelut kodista edellyttävät asiakkaan ja työntekijän välistä luottamusta (ks. Granfelt 1998, 47–48). Asiakas saattaa esimerkiksi kertoa epäonnistumisen kokemuksista kodin tunnun ylläpitämisessä, jolloin työntekijä voi yhdessä asiakkaan kanssa muodostaa hänen toiminnastaan uudenlaisen, *häpeän kokemusta purkavan käsityksen*. Tällainen asiakkaan *kasvoja suojeleva kohtaaminen* tapahtuu Tanjan ja työntekijän välillä. Työntekijä purkaa aikuisena pärjäämisen

normatiivisia odotuksia rakentamalla Tanjan elämäntilanteesta inhimillisen; hän *normalisoi tilanteen* eikä tartu Tanjan itseään syyllistävään puheeseen menneisyydestään. Sen sijaan työntekijä *keskittyy tulevaisuuden toivon luomiseen* eli luo uskoa siihen, että tukea kodin tunnun rakentamiseen on saatavilla. Tanjan on mahdollista tuntea asunto tulevaisuudessa kodiksi, vaikka kodin tuntua ei aiemmin olisi muodostunut.

TANJA: *Et silleen et, onhan tässä kauhee työ, mutta on tässä onneks silleen aikaa että...*

TYÖNTEKIJÄ: *Niin ja kato kun tämmöset tietyt, ihmisillä on paljon tavaroita kyllä, ja ei se nyt oo, eihän se ((sosiaalityöntekijä)) tosiaan tuu nyt sillain tarkastuskäynnille, vaan mieltii että missä tarvis apua.*

TANJA: *Juu ja aion sanoa hänelle, että te olitte apuna. Et ei tässä nyt auta totuutta tässäkään asunnossa vähätellä yhtään.*

TYÖNTEKIJÄ: *Säkin oot toisaalta niin hirveen pärjäävä niin se on varmaan vaikee ajatella, että no, nyt tarvis apua.*

TANJA: *Joo ja sitten, se on ihan just se mikä, että hävettää miten on, ettei oo saanu itteensä, että asiat on tässä pisteessä. Että asunu näin kauan, ja koti on tosi tärkeä, et täähän on niinku hirvee läävä. Ja mä hoen sitä päivittäin, mutta mitään mä en oo saanu aikaan ja sitten meillä on, että no nyt me ruvetaan sitten, ja aina se jää.*

TYÖNTEKIJÄ: *No mutta nyt me ollaan tässä.* (Ranta ja Juhila 2020)

Asiakkaan paikkaan kiinnittymistä voidaan edistää myös *vahvistamalla hänen ymmärrystään oikeudesta kodin yksityisyyteen*. Asumissosiaalisen työn kohtaamisissa muun muassa *kartoitetaan asiakkaan lähiyhteisöihin liittyviä riskejä* – sitä, ketkä kotiin ovat tervetulleita vieraita ja ketkä taas eivät. Esimerkiksi laittomien päiheiden hankkimiseen voi liittyä kodin yksityisyyttä rikkovia ihmissuhteita. Kodin rajojen ylläpitäminen voi siksi olla huumeriippuvuuden kanssa elävälle ihmiselle vaikeaa, ja ymmärrys oikeudesta yksityisyyteen omassa kodissa voi ajan myötä hämärtyä (Ranta ym. 2022). Lisäksi ei-toivotut ihmissuhteet voivat aiheuttaa riskejä asunnon menettämiselle esimerkiksi taloyhtiön sääntöjen vastaisten järjestyshäiriöiden takia. Keskustelu asumisesta ja ihmissuhteista tulee näkyväksi seuraavassa otteessa, jossa asumissosiaalisen työn työntekijä ja vuokrataloyhtiön isännöitsijä kartoittavat Karrin aiempaa asumishis-

toriaa ja siihen liittyviä ihmissuhteita, jotta Karrin asuminen tulevassa asunnossa tulisi turvatuksi asunnottomuuden jälkeen:

TYÖNTEKIJÄ 1: *Onks sulla itellä sellasia mitä, tunnistaisit, tai semmosia sudenkuoppia tai semmosia, omassa asumisessa että, siis semmosta että, porukkaa rupeis majottuun tai jää vuokrat maksamatta?*

KARRI: *Ei kyllä mä sillai pystyn pitää aika hyvin. Mä oon aina pitäny kodin kotina että, kyllä se on ollu semmonen rauhotettu alue, että emmä sinne, mä aika tarkkaan kyllä sitten valkkaan että ketä mä sinne, kenelle mä ees kerron koko asiasta.*

TYÖNTEKIJÄ 2: *((Kaupunginosa X)) varmaan on siitä hyvä, ettei siinä oo ketään heittelemässä kiviä ikkunaan.*

KARRI: *Ei se, emmä jaksa semmosta sitten yhtään. Kyllä se on niin taakse jäänyttä, että siitä on onneks päässy eteenpäin, siitä tilanteesta.*

ISÄNNÖITSIJÄ: *Se on ihan hyvä.* (Ranta ym. 2022)

Turvallisuuden kokemuksen ja muiden positiivisten kotimerkitysten tunnistaminen ajankohtaistuu esimerkiksi silloin, jos oma asunto on aiemmin määrittynyt väkivallan, pelon tai muiden haavoittavien kokemusten paikaksi. Tarve (uudelleen)määrittelylle korostuu, kun asuntoihin ei ole liittynyt elämänsä aikana lainkaan positiivisia merkityksiä tai ne ovat olleet vain harvassa. Myös tällöin asukkaan oikeuksien puolustaminen asettuu asumissosiaalisen työn sanallisen vuorovaikutuksen keskeiseksi tavoitteeksi. Siinä, missä Karrin tilanteessa tällaista keskustelua käytiin kodin ulkopuolisista yhteisöistä, Sarin kodin tuntua rikkoivat paitsi samassa asunnossa asuva puoliso, myös puolison ihmissuhteet. Seuraavassa otteessa Sarin *oikeuksia puolustetaan suorilla neuvoilla*, joilla häntä kannustetaan pitämään kiinni yksityisyydestä ja rajaamaan ei-toivotut vieraat asunnon ulkopuolelle. Huolenpito todentuu *asiakkaan toiminnan normaalistamisena vaikeassa elämäntilanteessa*: on inhimillistä uskoa siihen, että itselle merkitykselliset ihmissuhteet korjaantuvat tulevaisuudessa parempaan suuntaan.

TYÖNTEKIJÄ 1: *Oukkidoukki, no nyt pidä, älä anna kenenkään kävellä ylitsesi.*

SARI: *En, et kyl tässä niinku, ja just tota puhelinta niin on sen verran*

*soinu ja niinku, niitä pelkoja et kun se ((puoliso)) taas osti sitä piriä ((amfetamiinia)), niin multahan ne sitä kyselee kun sillä on puhelin kiinni. Mut mä sanon ihan, et se ei oo mun asia, että hoitakoon, oottakoon kun vapautuu ja mä en rupee ees, mä en ees mieti, että mä lähtisin mistään niitä rahoja hankkimaan.*

**TYÖNTEKIJÄ1:** *Eikä, ja jos tää nyt on sun asunto, niin tää on sun asunto, ei sitä tarvii selitellä.*

**TYÖNTEKIJÄ 2:** *Niinpä.*

**SARI:** *Kyllä, ja sit niinku on niin päin helvettiä menny, tietysti on ite vaikuttanu siihen elämän kulkuun, mutta helposti sitä näköjään on niin, menee toisen perässä kun...*

**TYÖNTEKIJÄ 1:** *Ja haluaa uskoo kaikkeen hyvään. (Ranta ym. 2022)*

Asuntoon paikantuvat ihmissuhteet eivät suinkaan näyttäytyä asu-  
missosiaalisessa työssä aina negatiivisessa valossa, vaan niillä saattaa olla  
myös kodin tuntua luova merkitys. Asuntoon saatetaan kaivata vieraiksi  
merkityksellisiä ihmisiä, kuten omia lapsia tai vanhempia, mutta vierailut ovat syystä tai toisesta jääneet väliin. Työntekijöiden sanallisella ja fyysisellä toiminnalla voidaan edistää suhteiden rakentamista sellaisiin ihmisiin, joiden asunnossa toivotaan vierailevan. Pinjan tilannetta koskevassa otteessa tämä todentuu ensinnäkin *siivousapuna*, jotta Pinjan kynnys kutsua isä vierailulle madaltuisi. Toiseksi tavoite vahvistaa Pinjan ja isän suhdetta näyttäytyy *aiheesta kiinnostusta osoittavina kysymyksinä, asiakkaan omien näkemysten kuuntelemisena* sekä isä–tytär-suhteen kehittymisestä kertovien *positiivisten kokemusten vahvistamisena*.

**PINJA:** *No joo, se ((ruokapöytä)) pitää siivota kuitenkin ennen ku isä tulee, ku sitten mä, kun se on tottunu syömään pöydän ääressä niin...*

**TYÖNTEKIJÄ 1:** *Niin joo, sun täytyy sitten saada kattaukset tehtyä. Minkä ikänen sun isä on?*

**PINJA:** *Seitkytkolme.*

**TYÖNTEKIJÄ 1:** *Se on jo, ikämiessarjassa painii sitten.*

**PINJA:** *Joo. Mä mietin, että miten se jaksaa ajaa tänne. Ehkä se on ollu semmosen tekosyy että se on aina sanonu, että ei hän jaksaa enää tässä iässä ajaa.*

**TYÖNTEKIJÄ 2:** *Ei toi nyt ja muutenkin te ootte paljon tekemisissä ja...*

**PINJA:** *Niin no mä soitan sille joka aamu.*

TYÖNTEKIJÄ 2: *Aa niin niin.*

PINJA: *Mä oon alottanu semmosen tavan niin.*

TYÖNTEKIJÄ 2: *No onpa kiva.*

PINJA: *Sit se oottaa kun Hukosen hupsu nyt minua sinne, että... ja sitten et meidän piti käydä kalassa, mutta siinä ei oo järvet sulanu. Ja sitten kauheesti oon silleen lähentyny noi, tai parantunu noi välit kun mä rupesin saamaan noita kotilääkkeitä ((opioidikorvaushoidossa)) ja alkoi niinku mennä paremmin.*

TYÖNTEKIJÄ 2: *Niinpä, niinpä.* (Ranta ym. 2022)

Tässä alaluvussa osoitettiin esimerkinomaisesti, kuinka kodin tunnun rakentamista voidaan edistää asumissosiaalisen työn konkreettisessa toiminnassa ja sanallisessa vuorovaikutuksessa. Seuraavaksi pohditaan, miksi kodin merkitysten tunnistaminen ja kodin tunnun rakentaminen olisi nostettava nykyistä keskeisempään asemaan haavoittavassa elämäntilanteissa olevien, erityisesti asunnottomien tai asunnottomuuden riskissä olevien aikuisten parissa tehtävässä työssä.

## Lopuksi

Tässä luvussa otettiin tarkastelun kohteeksi kodin tunnun käsite haavoittavassa elämäntilanteessa olevien aikuisten näkökulmasta. Kotia lähestyttiin asuntoa eli fyysistä asuintilaa monimerkityksellisempänä, suhteessa yksilöllisen elämäntilanteen tapahtumiin muodostuvana tunnekokemuksena. Luvussa havainnollistettiin, kuinka kodin tuntu rakentuu monenlaisista henkilökohtaisesti ja tilannekohtaisesti määrittävistä merkityksistä. Esimerkiksi kotiin kiinnittäviä tai kiinnittymistä vaikeuttavia ihmissuhteita on paikannettavissa sekä asunnon seinien sisä- että ulkopuolelle. Kodin tuntua voivat yhtäältä rakentaa ja toisaalta vaurioittaa puoliset, sukulaiset tai muut lähiyhteisöt. Esimerkiksi naapurustoilla voi olla yhteisöön kuulumisen ja kotipaikkaan kiinnittymisen näkökulmista suuri merkitys. Myös asunnon sisustus tai sijainti ovat usein merkityksellisiä kodin tunnun muodostumiselle.

Asuntoon kiinnittyminen tai sen tunteminen kodiksi ei ole itsestään selvyyttenä silloin, jos ihminen on kohdannut asumispoluillaan

haavoittavia kokemuksia tai jos asunnottomuus on ollut pitkäaikaista. Näissä tilanteissa asunnottomuuden uhka voi konkretisoitua kerta toisensa jälkeen uudelleen. Tässä luvussa edellä mainitun kaltaisia asunnottomuustilanteita ehkäisevää, asiakkaiden kodeissa toteutettavaa asumissosiaalista työtä on luonnehdittu kodin tunnun rakentamistyöksi. Tällä viitattiin paitsi konkreettiseen kodin tunnun rakentamiseen fyysisessä ja ruumiillisessa toiminnassa, kuten siivoamiseen tai sisustamiseen, myös kodin tuntua ja kotipaikkaan kiinnittymistä edistävään sanalliseen vuorovaikutukseen (ks. Taulukko 2).

Esimerkinomaisesti sovelletut aineisto-otteet piirsivät kuvaa siitä, kuinka sanallinen ja fyysinen vuorovaikutus eivät ole asiakkaiden asunnoissa tapahtuvissa kohtaamisissa toisistaan irrallisia, vaan ne päinvastoin kietoutuvat monella tavoin toisiinsa – keskustelut virittävät osapuolten konkreettista toimintaa ja toisin päin. Samoin tähän vuorovaikutukseen kytkeytyy asunto asiakkaiden ja työntekijöiden kohtauspaikkana esimerkiksi silloin, kun kotiin liittyvät merkitykset tulevat osaksi keskusteluja ja konkreettista toimintaa. Kotipaikan menettäminen tai uuteen kotipaikkaan kiinnittyminen voivat saada aikaan monenlaisia tunteita ja nostaa esiin elämänkulun varrelle kytkeytyviä muistoja, joiden käsitteleminen tulee usein myös osaksi asumissosiaalisen työn kohtaamisia.

Asunnottomuuden ratkaiseminen on ollut Suomessa jo pitkään tärkeä tavoite sekä valtakunnan politiikassa että paikallisten palvelujärjestelmien käytännöissä. Asumissosiaalisen työn arjessa kodin tunnun rakentaminen alkaa usein konkreettisesti juuri asunnon etsimisestä asunnottomana elävälle tai asunnottomuuden uhkaa kokevalle asiakkaalle. Tämä on tärkeä lähtökohta myös kodittomuuden ratkaisemisessa – jotta kodin tuntua voidaan ylipäättään rakentaa, sille pitää ensin olla olemassa jokin asuintila. Asunnottomuus ja asunto ovatkin siksi asumissosiaaliselle työlle keskeisiä käsitteitä. Tässä luvussa on kuitenkin pyritty osoittamaan, että myös kodittomuuden ja kodin tunnun käsitteet tarjoavat välineitä asunnottomuuden poistamista tavoittelevalle politiikalle ja työkäytännöille. Haavoittavissa elämäntilanteissa asunnon saaminen ei yksin välttämättä ratkaise asunnottomuutta tai kodittomuutta pysyvästi, vaan pitkäaikaisen kodin rakentaminen ja tunnesiteen muodostaminen paikkaan voivat edellyttää palvelujärjestelmältä aikuisten yksilölliset tarpeet ja haavoittavat kokemukset huomioivaa tukea. Tämän vuoksi myös



sosiaali- ja terveyspalveluiden työntekijöiden on tärkeää tunnistaa kodin tunnun monenlaiset merkitykset.

## Lähteet

- Blunt, Alison 2005: Cultural geography: Cultural geographies of home. *Progress in Human Geography*, 29(4), 505–515.
- Cresswell, Tim 2004: *Place: A short introduction*. Malden: Blackwell Publishers.
- Duncan, James S. & Lambert, David 2004: Landscapes of home. Teoksessa Duncan, James S. – Johnson, Nuala C. & Schein, Richard H. (toim.) *A Companion to Cultural Geography*. Malden: Blackwell.
- Granfelt, Riitta 1998: *Kertomuksia naisten kodittomuudesta*. Helsinki: SKS.
- Granfelt, Riitta 2013: Asumissosiaalinen työ läsnäolotyönä: Kokemuksia naisten yhteisöstä. Teoksessa Laitinen, Merja & Niskala, Asta (toim.) *Asiakkaat toimijoina sosiaalityössä*. Tampere: Vastapaino.
- Granfelt, Riitta 2020: Vailla kotia – asunnottomuuden tutkimusta naisten parissa. Teoksessa Lehtonen, Leena – Granfelt, Riitta & Azeem, Pilvi (toim.) *Kohti kotia ja turvaa – nais erityisyys asunnottomuustyössä*. Helsinki: Y-säätiö.
- Granfelt, Riitta 2022: Asumissosiaalinen työ marginalisaation vastaisena psykososiaalisena ja suhdeperustaisena työnä. Teoksessa Jokinen, Arja – Raitakari, Suvi & Ranta, Johanna (toim.) *Sosiaalityö yhteiskunnan marginaaleissa: Konstruktionistisia jäsenyyksiä*. Tampere: Vastapaino.
- Holmberg, Suvi – Juhila, Kirsi – Ranta, Johanna & Virokallio, Vera (arvioitava): Materiaalisen maailman merkityksellistyminen auttamistyön ja tutkimushaastattelun institutionaalisessa vuorovaikutuksessa. Julkaisematon artikkelikäsitkirjoitus.
- Juhila, Kirsi & Günther, Kirsi 2020: Too Much, Too Little, the Wrong or the Right Kind? Negotiating Homes' Material Stuff in the Context of Substance Abuse and Mental Health Home Visiting. *Home Cultures*, 17(2), 73–91.
- Juhila, Kirsi – Ranta, Johanna & Holmberg, Suvi 2022: Kotiin paikantuvan tutkimuksen metodologisia lähtökohtia. Teoksessa Raitakari, Suvi – Günther, Kirsi & Räsänen, Jenni-Mari (toim.) *Koti, hyvinvointityö ja haavoittuvuus*. Jyväskylä: SoPhi.
- Juhila, Kirsi – Ranta, Johanna – Mäki, Jenni & Ilmoniemi, Mikko 2023: Paikastaan siirretyt: Kotipaikan menettäminen ja uuteen kiinnittyminen gentrifikaatioprosessissa. Teoksessa Raitakari, Suvi – Harrikari, Timo – Hekkala, Marja & Kivipelto, Minna (toim.) *Sosiaalityö kriiseissä ja poikkeuksellisissa*

- olosuhteissa*. Jyväskylä: SoPhi.
- Lefebvre, Henri 1991: *The Production of Space*. Oxford: Blackwell.
- Namian, Dahlia 2022: Homemaking among the ‘chronically homeless’: A critical policy ethnography of Housing First. *Housing Studies*, 37(2), 332–349.
- Oswald, Frank & Wahl, Hans-Werner 2005: Dimensions of the meaning of home in later life. Teoksessa Rowles, Graham D. & Chaudhury, Habib (toim.) *Home and Identity in Late Life: International Perspectives*. New York: Springer.
- Raitakari, Suvi & Juhila, Kirsi 2014: Asunto ensin -julkaisujen suuntaukset, pääargumentit ja käytännöllis-poliittiset tavoitteet. *Yhteiskuntapolitiikka*, 79(2), 185–196.
- Ranta, Johanna & Juhila, Kirsi 2020: Constructing a sense of home in floating support for people using drugs. *Qualitative Social Work*, 19(4), 685–700.
- Ranta, Johanna & Perälä, Riikka 2022: Haittojen vähentäminen Asunto ensin -mallin lähestymistapana huumeita käyttävien asumisen tuessa. Teoksessa Raitakari, Suvi – Günther, Kirsi & Räsänen, Jenni-Mari (toim.) *Koti, hyvinvointityö ja haavoittuvuus*. Jyväskylä: SoPhi.
- Ranta, Johanna – Räsänen, Jenni-Mari – Raitakari, Suvi & Juhila, Kirsi 2022: Home as a risk environment: Negotiating the boundaries of homes and social relationships in home-based services for people using illicit drugs. *International Journal of Social Welfare*. Julkaistu verkossa 19.8.2022. <https://doi.org/10.1111/ijsw.12557>
- Terkenli, Theano S. 1995: Home as a region. *Geographical Review*, 85(3), 324–334.
- Vandemark, Lisa M. 2007: Promoting the sense of self, place, and belonging in displaced persons: The example of homelessness. *Archives of Psychiatric Nursing*, 21(5), 241–248.

## Kirjoittajat

**Elli Aaltonen**, YTT, dosentti, Itä-Suomen yliopisto

**Mari Aaltonen**, TtT, johtava tutkija, Terveiden ja hyvinvoinnin laitos

**Päivi Eskola**, TtT, yliopistonopettaja, Terveystieteet, Jyväskylän yliopiston avoin yliopisto

**Riitta Granfelt**, VTT, sosiaalityön dosentti, Helsingin yliopisto

**Anna Helamaa**, arkkitehti SAFA

**Outi Jolanki**, FT, sosiaaligerontologian dosentti, tutkimuspäällikkö, Terveystieteet, Tampereen yliopisto

**Kirsi Juhila**, YTT, sosiaalityön professori, Yhteiskuntatieteet, Tampereen yliopisto

**Sakari Kainulainen**, YTT, dosentti, tutkija, Diakonia-ammattikorkeakoulu

**Jenni Kulmala**, TtT, gerontologian professori, Terveystieteet, Tampereen yliopisto

**Terhi Lampio**, TtM, väitöskirjatutkija, Terveystieteet, Tampereen yliopisto

**Katja Maununaho**, TkT arkkitehti SAFA, projektipäällikkö, Arkkitehtuuri, Tampereen yliopisto

**Sonja Miettinen**, VTT, tutkimuspäällikkö, Kehitysvammaliitto ry.

**Sofie Pelsmakers**, DipArch MSc MRes PhD ARB RIBA SFHEA, asuntosuunnittelun professori, Arkkitehtuuri, Tampereen yliopisto

**Johanna Ranta**, YTT, sosiaalityön yliopistonlehtori, Yhteiskuntatieteet, Tampereen yliopisto

**Susanna Rieppo**, TM, asiantuntija, Kehitysvammaliitto ry.

**Raúl Castaño De la Rosa**, PhD Arch (Building Engineering), yliopistotutkija, Arkkitehtuuri, Tampereen yliopisto

**Juho Saari**, VTT, MA (Econ), sosiaali- ja terveystieteiden professori, Terveystieteet, Tampereen yliopisto

**Sari Tervonen**, KM, EMBA, toiminnanjohtaja, Omaishoitajaliitto ry.

**Kristina Tiainen**, TtT, liikuntagerontologian dosentti, yliopistotutkija, Terveystieteet, Tampereen yliopisto

**Ira Verma**, TkT (arkkitehtuuri), Senior Scientist, Arkkitehtuurin laitos, Aalto-yliopisto