

”Tää on aika virikkeellinen juttu”

Asumisyhteisö ikääntyvien asukkaiden voimaantumisen vahvistajana

Tarja-Riitta Tauriala-Rasi
Gerontologian ja kansanterveyden
pro gradu -tutkielma
Jyväskylän yliopisto
Terveystieteiden laitos
Kevät 2013

”TÄÄ ON AIKA VIRIKKEELLINEN JUTTU ” – ASUMISYHTEISÖ IKÄÄNTYVIEN ASUKKAIDEN VOIMAANTUMISEN VAHVISTAJANA

Tarja-Riitta Tauriala-Rasi

Jyväskylän yliopisto, liikunta- ja terveystieteiden tiedekunta, terveystieteiden laitos

Kevät 2013

Gerontologian ja kansanterveyden pro gradu – tutkielma

67 sivua, 4 kpl liitteitä

TIIVISTELMÄ

Ikääntyvien henkilöiden asumisyhteisöt ovat harvinaisia Suomessa, joten niistä ei ole kerätty asumiskokemuksia tai tehty tutkimuksia. Aktiiviset Seniorit ry:n senioritalo Loppukiri on esimerkki toimivasta asumisen mallista ja Aging-in-Place – ajattelusta, jossa yhteisöasuminen toteutuu sekä tilasuunnittelun että yhdessä tekemisen näkökulmista. Tutut naapurit helpottavat arkea, rikastuttavat sosiaalisia suhteita ja lisäävät turvallisuuden tunnetta. Asumisyhteisö tarjoaa asukkailleen virkistys- ja harrastustoimintaa sekä mahdollisuuden vaikuttaa omaan asumiseen ja asumiskulttuuriin.

Yhteisössä ihmiset saavat toimia luovasti omana itsenään. Yhteisön jäsenet tukevat toisiaan arkielämän erilaisissa hetkissä ja haasteissa, luovat positiivista energiaa mahdollistaen elämän ilon tunteet. Yhteisöllisessä asumisessa korostuu vahvasti toimijuus. Jokaisella yhteisön jäsenellä on omat tehtävät ja roolit antaen kokemuksen aktiivisesta omaan ja toisten elämään osallistuvasta toimijasta. Toimijuus ja osallisuus ovat merkittäviä hyvinvoinnin elementtejä ja sosiaalisella yhteenkuuluvuuden tunteella on terveyttä ja hyvinvointia edistäviä vaikutuksia.

Tässä gerontologian pro gradu – tutkielmassa kuvataan Loppukirissä asuvien henkilökohtaisia kokemuksia yhteisöasumisesta sekä heidän voimaantumistaan. Tutkimuksen aineiston muodostavat kolmen pienryhmän, kahdeksan henkilön avoimet haastattelut. Aineisto analysoitiin käyttämällä aineistolähtöistä sisällönanalyysiä.

Tutkimustulosten mukaan voimaantumista vahvisti **mielekäs tekeminen, turvallinen yhteisö, kannustava ja hyväksyvä ilmapiiri, tulevaisuuteen vaikuttaminen sekä oman yksityisyyden säilyminen**. Harrastusten runsaus sekä osallistumisen helppous madalsivat osallistumiskynnystä. Tapaamisten spontaanisuus, tiedon ja avun saamisen vaivattomuus lisäsivät viihtyvyyttä sekä turvallisuuden tunnetta. Yhteenkuuluvuutta lisäsi osallistuminen yhteisön kehittämiseen, koska siihen liittyvät päätökset koskettavat asukkaiden omaa elämääkin. Yhdessäolon lisäksi koettiin tärkeäksi omiin oloihin vetäytyminen ja tapaamiset sukulaisten kanssa yhteisön ulkopuolella.

Tämä tutkimus tehtiin aktiivisen elämäntavan valinneiden näkökulmasta, joten jatkotutkimuksella tulisi kartoittaa toisenkaltaisissa elämäntilanteissa elävien ikääntyneiden ihmisten voimaantumisen kokemuksia. Voimaantuminen tulee nähdä mahdollisuutena saada vanhenevien ihmisten voimavarat käyttöön. Täten ylläpidetään ikääntyvien henkilöiden aktiivisuutta ja terveyttä ja voidaan vähentää tai myöhentää sosiaali- ja terveyspalvelujen käyttötarvetta.

Avainsanat: Loppukiri, yhteisöasuminen, yhteisö, voimaantuminen

THIS IS QUITE A STIMULATING THING” – COHOUSING COMMUNITY IS STRENGTHENING THE EMPOWERMENT OF OLD AGE RESIDENTS

Tarja-Riitta Tauriala-Rasi
Master´s thesis in Gerontology and Public Health
University of Jyväskylä
Faculty of Sport and Health Sciences, Department of Health Sciences
Spring 2013
58 pages, 4 appendices

ABSTRACT

Cohousing communities for the elderly are rare in Finland and for this reason little information or study has been carried out on the topic. Senior House Loppukiri, founded by the association Aktiiviset Seniorit is an example of a functioning model of living and Aging-in-Place – thinking, where a cohousing model is in use from the perspective of space planning and functioning together. The familiar neighborhood makes everyday life easier, enriches social relationships and increases a sense of safety. The community provides refreshing activities and hobbies and its residents have a chance to make decisions concerning their own living, course of action in the community, and its living culture.

The community allows its residents to act creatively as individuals. The members of the community are supporting each other in different situations and challenges in everyday life creating positive energy and joy of life. Activeness is very important in cohousing living. Each resident has their own tasks and roles which give an experience of active participation in their own and others' lives. Activeness and participation are significant elements of well-being and a sense of social coherence contribute to the promotion of health and welfare.

The purpose of this thesis is to describe the personal experiences of Loppukiri residents in cohousing community as well as their empowerment in the community. The research data was collected by making open interviews with three small groups, eight persons in all. The research material was analyzed using a qualitative content analysis method.

According to the study, empowerment reinforced: meaningful activities, safe community, encouraging and approachable atmosphere, influencing one's future and maintaining personal privacy. The large number of hobbies together with the ease of participation reduced the reluctance to participate. Spontaneity of meetings with neighbors and easy access to information and assistance increased a sense of safety and security. People took part in development of the community actively because the decisions made were concerning their own lives. In addition to the spontaneous or prearranged meetings the participants felt that it was also very important to have the possibility to retire to their own apartment or meet and spend time with relatives outside the community.

This study is based on the perspective of people who have chosen an active lifestyle. Future study should be made covering the empowerment of elderly living in different circumstances. Empowerment should be seen as a possibility to activate old peoples' potential. In this way we keep older people more active and healthy and reduce or put off the demand for health and social welfare services.

Key words: Loppukiri, cohousing, community, empowering

SISÄLLYS

1	JOHDANTO.....	1
2	IKÄÄNTYVILLE TARJOLLA OLEVIA ASUMISRATKAISUJA.....	5
3	YHTEISÖ.....	8
3.1.	Yhteisöasuminen muualla ja Suomessa.....	9
3.2.	Yhteisöasumisen motiivit.....	13
3.3	Tutkimuksen kohteena olevan senioritalo Loppukirin esittely	14
4	VOIMAANTUMINEN ELI EMPOWERMENT	17
4.1	Yksilön voimaantuminen	19
4.2	Yhteisön voimaantuminen ja terveys.....	23
5	TUTKIMUKSEN TARKOITUS.....	26
6	TUTKIMUKSEN TOTEUTUS	27
6.1	Tutkimusmenetelmä.....	27
6.2	Tutkimuksen kohderyhmä ja haastattelujen toteutus.....	28
6.3	Aineistolähtöinen sisällönanalyysi	30
6.4	Tutkimuksen eettiset lähtökohdat.....	31
7	TUTKIMUSTULOKSET.....	32
7.1	Muuttopäätökseen vaikuttaneet tekijät	32
7.2	Voimaantumista vahvistavat tekijät	33
7.2.1	Mielekäs tekeminen	34
7.2.2	Turvallinen yhteisö	37
7.2.3	Kannustava ja hyväksyvä ilmapiiri.....	39
7.2.4	Tulevaisuuteen voi itse vaikuttaa.....	41
7.2.5	Oman tilan säilyminen.....	42
8	POHDINTA	44
8.1	Kokemukset yhteisöasumisesta	44
8.2	Asumisyhteisöön liitetyt voimaantumisen kokemukset	47
8.3	Johtopäätökset	56

LÄHTEET

LIITTEET

*"Haluan kuulua johonkin, en takertua liikaa lapsiini,
Haluan aktiivisen vanhuuden, en halua sohvaantua.
Haluan uusia kokemuksia, haluan hyvän vanhuuden.
Haluan lenkkikavereita ja kauniin ympäristön,
jossa turvallisesti kävellä,
haluan innostuneita keskustelujä viinilasin äärellä,
haluan turvallisen verkoston ympärilleni.
Haluan muuttaa suomalaista vanhuskuvaa myönteisemmäksi"*

(Minkkinen 2009, 68–69)

1 JOHDANTO

Asunto kuuluu ihmisen perustarpeisiin, mutta ei Suomen lainsäädännön mukaan subjektiivisiin oikeuksiin. Perustuslain (731/1999) 19 §:n mukaan julkisen vallan tehtävä on edistää jokaisen oikeutta asuntoon ja tukea omatoimista asumisen järjestämistä (Laukkanen 2001,56, Laurinkari ym. 2005,8). Toisaalta mikään ei velvoita ikääntynyttä järjestämään asuinolosuhteitaan vanhuuden varalle (Laukkanen 2001, 56). Ikääntyvän väestön lisääntyessä onkin selvitettävä, onko yhteiskunnalla mahdollisuus tukea ikääntyviä henkilöitä tarkoituksenmukaisen asunnon valinnassa, joko vapailta markkinoilta tai tuetun asuntotuotannon ratkaisuilla (Laurinkari ym. 2005, 8).

Ikääntyneiden väestömäärän kasvaminen ja asumistoiveiden erilaisuudet, erilaiset sosioekonomiset taustat ja arvot ovat haaste yhteiskunta- ja asumispolitiikalle, joiden keskeinen tehtävä on ollut jo koko 2000 - luvun tukea eri tavoin ikääntyneiden ihmisten asumista kodeissaan mahdollisimman pitkään (Laurinkari ym. 2005, 47). Sitä tukee myös Suomen vanhuspolitiikka, jonka keskeinen tavoite on tukea ikääntyviä henkilöitä elämään itsenäisesti omassa kodissaan ja tutussa asuinympäristössä, perheen ja sosiaalisten verkostojen keskuudessa (Vaarama ym. 2010).

Hallitusohjelmaan sisältyvän asuntopolitiikan pääpaino on ikääntyvien henkilöiden kotona asumisen tukeminen kohentamalla ja korjaamalla nykyisiä asuinoloja sekä edistämällä rakennuskannan esteettömyyttä ja turvallisuutta. Hallitusohjelma sisältää ikääntyneiden asumispalveluiden kehittämisohjelman, jonka mukaan suunnitellaan uusia asumisvaihtoehtoja, kuten yhteisöllisiä asumisratkaisuja (Kataisen hallitusohjelma 2011, 72-73).

lökkäiden ihmisten erilaiset elämäntilanteet edellyttävät yksilöllisiä vaihtoehtoja asumiseen. Tästä syystä asumista ja palveluja on tarkasteltava eri hallintokuntien yhteistyönä, jossa myös käyttäjille annetaan mahdollisuus osallistua vaihtoehtojen arviointiin ja kehittämiseen (Olsbo-Rusanen & Väänänen-Sainio 2003, 7, Ikäihmisten palvelujen laatusuositus 2008, 14, 21), mutta ennen kaikkea omaan asumismuotoa koskevaan valintaan ja päätöksentekoon. Suomessa asuntorakentaminen tuottaa melko yhdenmukaisia asuntoja yhdenmukaisiksi oletetuille asukkaille, jossa ei ole huomioita

asumispreferenssien yksilöllistymistä tai perhemuotojen monimuotoistumista (Helamaa & Pylvänen 2012, 14).

Asumispalveluja kehitettäessä ikääntyvien asiakkaiden sosiaalista yhteenkuuluvuutta ja heidän osallistumistaan erilaisten paikallisyhteisöjen toimintaan tulee vahvistaa. Yhdessä taitoja ja osaamista kehittämällä vahvistetaan ja lisätään ikääntyneiden henkilöiden itsearvostusta, omaa elämänhallintaa ja kontrollia, joka kannustaa osallistumaan ja vaikuttamaan laajemmalti yhteiskunnalliselle tasolle asti (Iija 2009).

Ikääntyneet ovat täysivaltaisia kansalaisia, jotka haluavat olla mukana suunnittelemassa, neuvottelemassa ja päättämässä heille itselleen tärkeistä asioista. Tämä on sisällytetty Suomen vanhuspoliittisiin linjauksiin, koska muutoin ikääntyneillä on edessään muiden laatimat vaihtoehdot, tai ehkä paremmin vaihtoehdottomuus. Lisäksi ikääntyneet henkilöt haluavat itse vaikuttaa siihen, miten ja missä asuvat sekä asumisratkaisun että asumispaikan sijainnin suhteen. Voidessaan itse valita asunnon lisäksi asuinpaikan ja siihen liittyvän sosiaalisen yhteisön, iäkkäät henkilöt voivat vaikuttaa omaan elämänlaatuunsa (Välikangas 2009, 62).

Ikääntyvien henkilöiden asuminen on herättänyt huomiota viime aikoina ympäri maailmaa, sillä ikääntyvien perherakenteet ja - yhteisöt ovat muuttuneet huomattavasti (Brown & Zhang 2006, Leeson 2006). Tanskassa herättiin ongelmaan jo 1970- luvulla ja hallitus perusti silloin toimikunnan kehittämään yhdessä ikääntyvien ihmisten kanssa heitä koskevia asioita, joista asuminen nimettiin tärkeimmäksi kehittämisen kohteeksi. Tanskassa asumisen kehittämisen painopisteenä on pidetty asuntojen soveltuvuutta ja toimivuutta vanhenevien ihmisten tarpeisiin (Leeson 2006).

Ikääntyvien asumiseen liittyvä kokemukseräinen tutkimustieto on vähäistä sekä Suomessa että ulkomailla. Yleisesti ikääntyvien henkilöiden asumisen kehittäminen perustuu poliitikkojen ja palvelujen tuottajien ennakkokäsityksiin ja oletuksiin ikääntyvien ihmisten asenteista, käyttäytymisestä ja toiveista, eikä ikääntyvien omiin mielipiteisiin (Leeson 2006).

Asumiseen liittyvä tutkimus on hyvin monitieteistä. Suomessa ikääntyviin liittyvää asumista on tutkittu muun muassa kuntouttavan hoivatyön ja ergonomian näkökulmasta (Sipiläinen 2011), ikäihmisten suhteena omaan asu- ja elinympäristöön (Mäenpää 2006) tai sosiaaligerontologian ja perhetutkimuksen näkökulmasta, jossa tarkasteltiin ikääntyvien pariskuntien arjelleen kotona antamia merkityksiä arjen (Andersson 2007). Ikään sitoutumatonta asumiseen liittyvää tutkimusta on tehty asumisen ja aterioiden valintojen ilmastovaikutuksista (Saarinen ym. 2011), on kartoitettu ikääntyville tarkoitetun palveluasumisen tarpeen kehitystä (Andersson 2007), sekä on selvitetty ikääntyville sopivia asumisen malleja ja niille asetettavia vaatimuksia (Tervaskari 2006). Bailey'n (2007) ympäristösuunnittelun alaan kuuluva tutkimuksessa selvitettiin yhteisöön sitoutumisen merkityksiä vanhemmille ihmisille. Yhdysvaltoihin sijoittuvassa Sicilianon (2009) tutkimuksella etsittiin yhteisöasumisen kustannustehokkuuksia sekä asumista tukevia säästökohteita asumiskustannusten hillitsemiseksi. Ruotsalaiseen Majvikin yhteisöön liittyvässä tutkimuksessa selvitettiin asukkaiden kokemuksia yhteisön tuomasta elämäntyylistä (Modin 2011) kun taas amerikkalais-kanadalaisen tutkimuksen kohteena olivat yhteisöasumisen motiivit (Jeske 1992).

Yhteisöasuminen on Suomessa vielä harvinainen ikääntyvien tai vanhojen ihmisten asumisen muoto, mutta yleistä Ruotsissa, Tanskassa, Hollannissa ja Yhdysvalloissa. Suomessa yhteisöllisiä ratkaisuja on tehty lähinnä erityisasumisen kohteisiin, kuten asuntoloihin tai hoitokoteihin (Helamaa & Pylvänen 2012, 14) tai ekokyläperustamiseen maaseudulle (Pylvänen 2009). Suomessa 1980-90-luvuilla kehitymässä ollut kaupunkiyhteisöjen rakennuskäytäntö lopahti 2000-luvun alussa, sillä yhteisöllistä naapuruutta kaipaaville kaupunkilaisille ei tämänkaltaista vaihtoehtoa ollut tarjolla (Pylvänen 2009).

Yhteisöasuminen ei ole vielä Suomessa vaihtoehto muille asumismuodoille, vaikka viime vuosina kiinnostus yhteisöasumiseen on lisääntynyt vähitellen, lähinnä senioritalo Loppukirin saaman julkisuuden myötä. Aktiiviset Seniorit ry on rakennuttamassa Helsingin Kalasatamaan toista yhteisöllistä hitas-senioritaloa, jonka arvioidaan valmistuvan syksyllä 2015 (<http://aktiivisetseniorit-fi.directo.fi/kotifatama/>).

Tämän pro gradu – tutkielman tarkoituksena on selvittää ikääntyvien henkilöiden kokemuksia yhteisöasumisesta sekä mitä elementtejä haastateltavat liittävät yhteisön tuottamaan voimaantumisen kokemukseen. Senioritalo Loppukiri valikoitui tutkimuskohteeksi, sillä kyse on uudehkosta ikäihmisten asumismuodosta, joka on saanut alkunsa aktiivisten ja omasta tulevaisuudestaan huolestuneiden ikääntyvien henkilöiden toimesta. Loppukirissä he voivat edelleen itse päättää ja vaikuttaa omaan tulevaisuuteensa. Loppukirin asukkaat omistavat asuntonsa itse. Senioritalo Loppukiri on rakennettu Helsingin kaupungin Arabianrannan kortteliin, Hitas-tontille. Jos asukas haluavat myydä asuntonsa on myyjän noudatettava Helsingin kaupungin Hitas-asuntojen jälleenmyynti ohjeita ja vahvistettava asunnon enimmäismyyntihinta isännöitsijällä (Hitas-asunnon jälleenmyyntiohje).

2 IKÄÄNTYVILLE TARJOLLA OLEVIA ASUMISRATKAISUJA

Ikääntyneiden ihmisten määrällinen osuus väestöstä kasvaa lähivuosina Suomessa ja muuallakin maailmassa aiheuttaen muutostarpeita ikääntyneiden tulevaisuutta koskeviin asumisratkaisuihin. Vuonna 2010 noin 90 % yli 75 – vuotiaista henkilöistä asui omassa kodissaan ja yli 85 - vuotiaista vielä lähes 80 prosenttia (Tilasto- ja indikaattoripankki SOTKANet 2005 – 2012). Lähes 80 % 65 - vuotiaista asui omistusasunnossa. Koko Suomen väestöstä ei- ympärivuorokautisen palveluasumisen piirissä asui vajaa 1 % 65 vuotta täyttäneistä, hieman yli 1 % 75 vuotta täyttäneistä ja noin 3 % 85 vuotta täyttäneistä henkilöistä. Tehostetun eli ympärivuorokautisen palveluasumisen piirissä on 3 % 65 vuotta täyttäneistä, vajaa 6 % 75 vuotta täyttäneistä ja reilu 12 % 85 vuotta täyttäneistä henkilöistä. Vanhainkodeissa asui vuonna 2010 hieman alle 2 % 65 vuotta täyttäneistä, 3 % 75 vuotta täyttäneistä ja vajaa 7 % 85 vuotta täyttäneistä henkilöistä (Sosiaali- ja terveydenhuollon tilastollinen vuosikirja 2012, 100-101). Vuoden 2011 lopussa tehostetun palveluasumisen piirissä oli 6 prosenttia ja vanhainkodeissa 3 prosenttia 75 vuotta täyttäneistä henkilöistä. Koko 2000 – luvun ajan on tehostetun palveluasumisen asiakkaiden määrä ja osuus kasvanut, kun samaan aikaan vanhainkotien ja tavallisen palveluasumisen asiakasmäärät ovat pienentyneet. 75 vuotta täyttäneiden laitos- ja asumispalveluja saaneiden osuus on ollut noin 10 prosenttia koko 2000-luvun ajan (Tossavainen & Kuronen 2012, 2-3).

Ikääntyminen aiheuttaa muutostarpeita monien vanhenevien ihmisten asumisratkaisuihin, erityisesti silloin kun toimintakyky heikkenee. Hallitusohjelmaan kirjattu tavoite korostaa ikääntyvän henkilön oikeutta asua omassa, tavallisessa asunnossaan ja tutussa asuinympäristössään mahdollisimman pitkään (Välikangas 2009, 8, 60, Vaarama ym. 2010). Tavallista, pitkäaikaista asumista kuvaa se, että asuminen ei ole mitenkään ikäspesifiä. Asunnot ovat tavanomaisia omistus- tai vuokra-asuntoja ja sijaitsevat muun asutuksen joukossa. Näissä asumisratkaisuisissa palvelut ja asuminen ovat erillään, asuminen on joko huoneenvuokralain mukainen vuokrasuhde tai omistusasunto. Ikääntynyt henkilö määrittää itse, mitä palveluja hän haluaa ottaa vastaan tai miten palvelunsa järjestää. Omassa kodissa asumista voidaan helpottaa sinne tehtävien muutostöiden avulla. Muutostöihin saatavat avustukset ovat tulo- ja

varallisuussidonnaisia, eikä ikääntymiseen liittyvä toimintakyvyn alenema oikeuta aina avustusten saamiseen. Tämä poikkeaa monien muiden maiden linjauksista (Välikangas 2009, 60).

Pääsääntöisesti ikääntyvien muuttopäätökseen johtaa lisääntyvä avuntarve päivittäisissä toiminnoissa ja arjen askareissa, mutta myös turvattomuuden tunne tai yksinäisyys. Näistä syistä johtuen suurin osa ikääntyvistä henkilöistä muuttaa jo olemassa oleviin, mutta heille rakenteiltaan paremmin sopiviin asuntoihin, kokonaan uusiin asuntoihin tai juuri ikääntyneille suunniteltuihin ja tarkoitettuihin asuntoihin, kuten senioritaloihin (Välikangas 2009,7).

Senioritalot ovat lisääntyneet Suomessa merkittävästi viime vuosien aikana. Asuintaloja mainostetaan esteettöminä, ikääntyneille soveltuvina asumisratkaisuin, joissa voi olla tarjolla esimerkiksi ravintolapalveluita. Lisäksi senioritalot rakennetaan taajamiin muiden palveluiden läheisyyteen. Senioritalot on tarkoitettu yleensä yli 55 vuotta täyttäneille. Senioritaloja ja niihin sisältyviä palveluja on kehitetty yksittäisinä taloina, joissa on palveluja asukkaille ja ympäristölle. Yhtenä senioritalomallina Suomessa tullaan toteuttamaan myös ikääntyneille tarkoitettuja asumisoikeusasuntoja. Asumisoikeusasuntoon voi muuttaa tehtyään sopimuksen ja maksettuaan asumisoikeusmaksuna osan asunnon hinnasta (Välikangas 2009, 67).

Tutkimusten mukaan (Laurinkari ym. 2005, 48) senioritaloihin hakeudutaan esimerkiksi oman tai puolison terveydentilan heikkenemisen, edellisen asunnon raskashoitoisuuden, asunnon sisätiloissa (hissittömyys) tai asuinympäristössä olevien liikkumista hankaloittavien esteiden takia. Muita perusteita olivat halukkuus päästä lähemmäksi palveluja (Leeson 2006), yksin jääminen ja / tai yksinäisyyden ja turvattomuuden kokemukset sekä halu saada aikaisempaa pienempi tai parempi asunto. Senioritaloihin hakeuduttiin myös siksi, että toivottiin pääsyä samanikäisten asumisyhteisöön ja seuraan (myös Leeson 2006). Asukkaiden keskinäinen kanssakäyminen on koettu myönteiseksi niissä senioritaloissa, joissa on yhteistä toimintaa ja yhteisiä harrastustiloja. Yhteinen toiminta ja naapureihin tutustuminen lisää asumistyytyväisyyttä ja turvallisuuden tunnetta. Myös asukastoiminnalla on tärkeä merkitys (Laurinkari ym. 2005, 48).

Asunnon ja asuinympäristön merkitystä on lähdetty tarkastelemaan ikääntyneen näkökulmasta lähestyen Aging-in-Place – ajattelua asuinympäristöjen kehittämisessä. Termillä ”Aging-in-Place” tai ”Ageing-in Place” etsitään ratkaisuja, joilla pyritään luomaan ikääntyneille mahdollisuuksia asua asunnoissaan tutussa elinympäristössä, joissa on helppo osallistua lähiyhteisön toimintaan. Termillä tarkoitetaan mahdollisuutta jatkaa asumista turvallisesti, itsenäisesti ja mukavasti iästä tai toimintakyvyn muutoksista huolimatta. Ajattelu korostaa myös ikääntyneen ihmisen omaa toimijuutta. Asuinympäristö muokataan tai rakennetaan niin, että se tukee ikääntyneen omaa elämänhallintaa ja selviytymistä (Välikangas 2009, 8). Wiles ym. (2011) lisäävät edellä mainittuun sen, että Ageing in Place ajattelussa huomioidaan henkilöiden kiintymys lähialueeseen, yhteisöön, sosiaalisiin suhteisiin sekä niiden turvallisuus ja tutuus. Itsemääräämisoikeutta ja itsenäisyyttä tukemalla vahvistetaan identiteetin säilymistä, vaikka asumisen tukemiseen liittyisi hoitamista ja huolenpitoa.

Yhteisöllinen asuminen tarkoittaa erilaisia asumisen muotoja, joita ovat kommuunit, suurperheet, hoitoyhteisöt ja asuinyhteisöt. Yhteisöllinen asuminen ei ole Suomessa yhtä yleistä kuin esimerkiksi muissa Pohjoismaissa. Suomessa yhteisöasuminen on kiinnostanut lähinnä nuorempaa väestöä. Nuorille on tarjolla mm. vuokra-asuntoyhteisöjä ja ekokylä. Ikääntyneillä yhteisöllisyys asumisessa on turvallinen ja mielekäs ratkaisu, kunhan heille taataan oikeus yksityisyyteen. Aktiiviset Seniorit ry:n Loppukiri asumisratkaisu on esimerkki toimivasta ja hyvin toteutetusta mallista, ja Aging-in-Place – ajattelusta, jossa yhteisöasuminen toteutuu sekä tilasuunnittelun että yhdessä tekemisen näkökulmista (Välikangas 2009, 68). Tämän tutkimuksen kohteena olevan Senioritalo Loppukirin kuvaus esitellään tarkemmin luvussa 3.3.

3 YHTEISÖ

Yhteisö on monimerkityksinen, vaikeasti määritettävä, epäjohdonmukainen ja kiistanalainen käsite ja jota käytetään yleisnimikkeenä erilaisille ryhmille. Yleisimmillään käsite viittaa ihmisten välisen vuorovaikutuksen tapaan, yhteisyyteen, ihmisten väliseen suhteeseen tai johonkin, mikä on yhteistä jollekin ihmisryhmälle (Saarnio, 2001, Pajukoski 2002). Pelkkä asuminen jollakin alueella ei riitä yhteisyyden kokemuksen syntymiseen, vaan yhteisyys kehittyy konkreettisen toiminnan kautta tai tietoisuudessa vahvistuvana yhteenkuuluvuuden tunteena (Pajukoski 2002).

Aito yhteisö on Kurjen (2000) mukaan sellaisen sosiaalisen suhteen muoto, jonka välityksellä sosiaalinen toiminta on yhteisten intressien ja arvojen ohjaamaa (myös Tuomi I 2005). Kyse on sekä yksilöllisten persoonien joukosta, että jokaisen osallistujan subjektiivisesta tunteesta, jotka jakavat yhteiset tavoitteet ja mielenkiinnon kohteet. Yhteisön jäseniä liittyy yhteen tietty tarkoitus. Yhteisöllisen suhteen tunnusmerkkejä ovat dialogisuus, solidaarisuus, avoimuus, uudistuminen ja samalla integraatio ja pysyvyys (Kurki 2000, 130). Yhteisön arvoista syntyy yhteisön jäsenten toiminnan mielekkyys ja merkitys (Holmila 2001, Tuomi I 2005).

Hyppä (2002, 6) kuvaa yhteisöä ”Muumilaaksoksi”, jossa vallitsee rauha, luottamukseen perustuva vuorovaikutus, toisista välittäminen sekä kiireettömyys. Tällaisessa yhteisössä asukkaat toimivat yhdessä ja erikseen, mutta kuitenkin aina toisensa löytäen. Yhteisö on salliva ja se kasvaa luottamuksesta yhdistäen asukkaat. Yhteisö voi perustua paikallisuuteen tai paikan rajat ylittävään ominaisuuteen, joita ovat esimerkiksi rotu, kieli, uskonto, harrastus, historia ja sosiaalinen tai taloudellinen asema (Holmila 1997).

Hyppän (2002) mukaan tärkein yhteisöjä kuvaava asia on inhimilliset vuorovaikutussuhteet. Yhteisöön kuuluvan jäsenyys voidaan ymmärtää tunteena siitä, että kuuluu johonkin ja on henkilökohtaisissa suhteissa muiden yhteisöön kuuluvien jäsenten kanssa. Yhteisön jäsenyys tarjoaa yksilölle turvallisuutta ja mahdollisuutta samaistua yhteisöön tai sen jäseniin. Tunne siitä, että kuuluu yhteisöön ja antaa sille jotain, on tärkeää itsetunnolle ja itsensä hyväksymiselle.

Yhteisöön kuuluminen on kaksisuuntaista. Yhteisön yhtenäisyys perustuu yksilön ja ryhmän vuorovaikutukseen. Toimiessaan yhteisöissä jäsenet integroituvat yhteisöihin ja tyydyttävät inhimillisiä tarpeitaan. Yhteisö vahvistaa suotuisaa käyttäytymistä, jos yhteenkuuluvuus jakautuu kaikille. Tämä johtaa yhteisiin arvoihin. Tutussa yhteisössä kanssakäyminen muiden kanssa auttaa omien heikkouksien, ongelmien ja vahvuuksien tiedostamisessa (Hyyppä 2002).

Yhteisön jäsenyys, kuuluminen johonkin, on yksi ihmisen perustarpeista (Hautamäki ym. 2005, Korkiamäki 2008). Lähiyhteisöjen paikallisuus ei ole vain fyysistä tai henkilökohtaiseen vuorovaikutukseen sidottua, vaan yhteisöllisyyden tunnetta voi kokea myös virtuaalisesti, kuvitteellisesti tai symbolisesti. Tämä ei silti kumoa perinteisten yhteisöjen merkitystä. Jälkimodernin yhteisönäkemyksen mukaan yhteisöissä on keskeistä merkitysten ja identiteetin etsintä monimuotoisissa verkostoissa, ei vain toiminnallinen yhteisyys tai välitön vuorovaikutus (Hautamäki ym. 2005).

Yhteisö käsitettä käytetään puhuttaessa naapurustosta, asumiseen liittyvästä lähiympäristöstä (Holmila 2001). Olkoonpa kanssakäyminen muiden ihmisten kesken kasvokkain tapahtuvaa tai kohtaamatonta, reaalista tai kuvitteellista, välittömään tai välilliseen vuorovaikutuksen perustuvaa, yhteisöön kuulumisen tunne edellyttää oman subjektiviteetin suhteuttamista muihin ihmisiin (Korkiamäki 2008). Arjen yhteisöt ovat merkittäviä voimavaraistajia useille, vaikka niiden perustehtävä ei olekaan yksilön auttaminen. Positiivinen voima liittyy osallisuuden, joukkoon kuulumisen ja itsensä merkitykselliseksi kokemiseen (Laitinen 2008). Tässä tutkimuksessa yhteisön muodostaa senioritalo Loppukiri.

3.1. Yhteisöasuminen muualla ja Suomessa

Yhteisöasuminen (cohousing) määritellään yleensä asumisen muodoksi, joka koostuu yksityistilojen lisäksi jaetuista yhteisistä tiloista ja yhdessä sovituista ja jaetuista tehtävistä (Vestbro 2012). Englannin kielistä käsite collaborative housing käytetään usein synonyyminä, mutta Vestbro (2012) suosittelee sen käyttämistä nimenomaan silloin kun samassa talossa asuvat asukkaat toimivat yhteistyössä. Cohousing käsitettä tulisi käyttää silloin kun yhteistyön tarkoituksena on luoda ja kehittää toimiva yhteisö.

Vestbron (2012) mukaan Ruotsissa yhteisöasumista tarkoittavana käsitteenä käytetään myös *collective housing* sanaa. Käsitteiden kirjo ulkomaisessa kirjallisuudessa on runsas, joten käytän työssäni käsitteitä yhteisöasuminen, asumisyhteisö tai yhteisöllinen asuminen synonyymeinä, käyttämäni lähteen mukaan.

Ikääntyvien ihmisten yhteisöasuminen on harvinaista Suomessa, mutta yleistä useassa Euroopan maassa, Yhdysvalloissa ja Japanissa. Tutkimustietoa asumismuodosta on niukasti (Siciliano 2009), mutta eri maiden asumisyhteisöjen esittelyjä löytää helposti internet-sivuilta, joista yksi esimerkki on <http://directory.ic.org/records/cohousing.php>.

Yhteisöasuminen alkoi Tanskassa 1960-luvulla nuorten koulutettujen perheiden ostettua vierekkäisiä sijaitsevia asuntoja jakaakseen yhdessä lastenhoitamisen (Norwood 2013) sekä saavuttaakseen tasapainon yhteisöllisyyden ja yksityisyyden välillä (Jeske 1992). Yhteisöasumiseen kohdistunut kiinnostus on lisääntynyt Britanniassa, ja tällä hetkellä siellä arvioidaan olevan 15 asumisyhteisöä. Yhteisöt mahdollistavat yksityisyyden, mutta tarjoavat mahdollisuuden yhteisiin harrastuksiin, ruokailuun ja kustannusten jakamiseen. Britanniassa asumisyhteisön asunnot ovat yksityisessä omistuksessa (Norwood 2013).

Välikangas (2009) on tutkimuksessaan tarkastellut ikääntyneiden välimuotoista asumista Ruotsissa, Norjassa, Tanskassa ja Hollannissa, jossa yhtenä asumismuotona tarkasteltiin yhteisöllistä asumista. Ruotsin ensimmäinen ikääntyneille tarkoitettu yhteisöllistä asumista tarjoava asuintalo on ollut toiminnassa vuodesta 1993. Tässä talossa asukkaat asuvat vuokralla. Yhteisön toiminta perustuu yhdessä valmistettuihin aterioihin ja yhteisistä tiloista huolehtimiseen.

Ruotsissa on yhdeksän ikääntyneille yhteisöllistä asumista tarjoavaa asumisratkaisuja, ja ne ovat sekä vuokra- että omistusperusteisia (Välikangas 2009, 16). Vestbron (2008) mukaan Ruotsin *Kollektivhus Nu* yhdistykseen kuuluu 52 yhteisötaloa eri puolilla Ruotsia, joissa kymmenessä on luovuttu yhteisöasumisen ideologian pohjalta. Näistä 42 jäljellä olevasta yksiköstä 25 toimii osin alkuperäisen yhteisöasumisen ideologian pohjalta, mutta yhteiset tilat ole enää yhteiskäytössä 17 yhteisössä.

Norjassa yhteisöllinen hoiva-asumisen (Omsorgbolig) idea on siinä, että hoiva-asunnoissa asutaan mahdollisimman pitkään itsenäisesti sinne saatavan laajan palvelutarjonnan turvin osana yhteisöä. Tämä malli poikkeaa ruotsalaisesta yhteisöasumisesta siinä, että Norjassa henkilökunta on paikalla joko päiväaikaan tai ympärivuorokauden (Välikangas 2009, 24).

Tanskassa laki asumisesta ikääntyneille vuonna 1987 asetti ikääntyneiden asumiselle seuraavat kriteerit. Asunnon tulee olla itsenäinen yksikkö, jossa on olohuoneen lisäksi makuuhuone, keittiö ja kylpyhuone. Asuntojen tulee olla esteettömiä, jotta pyörätuolin käyttö on mahdollista. Tarvittaessa apua saa kunnan kotipalvelusta tai lähimmästä palvelukeskuksesta. Keskeisenä ajatuksena on, että ikääntyneen ei tarvitse muuttaa palvelujen perässä, vaan palvelut tulevat ikääntyneen luo hänen tarpeidensa mukaisesti (Välikangas 2009, 34-35). Viime vuosina Tanskassakin on ollut suuntaus siihen, että yhteisöasumista ikääntyvien asumismuotona suositaan, sillä niissä on yhteisiä palveluja ja yhteisön jäsenistö tarjoaa sosiaalisen tukiverkoston (Leeson 2006).

Hollannissa ikääntyvien asumisen tukemiseksi on perustettu ns. naapurustomalli, jossa palvelukeskusten ympärille on luotu noin 200 metrin laajuinen palveluyöhyke (Woonzorg zones) Palveluyöhyke on suunnattu erityisesti ikääntyneille, jossa sen sisäpuolella on ikääntyneille tarkoitettuja ja heidän tarpeisiin kunnostettuja asuntoja kävelymatkan päässä palvelukeskuksesta. Asunnot ovat esteettömiä ja niihin on mahdollista saada hoivaa ja tukea 24 tuntia vuorokaudessa. Toinen yhteisöllisyyttä korostava asumiskonsepti on Age Proof Homes Rotterdamissa. Koko eliniäksi tarkoitettujen asuntojen suunnittelu lähtee käyttäjän tarpeista ja itsemääräämisoikeudesta. Ikääntynyt ohjataan ottamaan vastuu siitä, että hän kykenee elämään itsenäisesti mahdollisimman pitkään. Aukkaat saavat mallissa vain sellaista apua jota tarvitsee, mutta ei mitään liikaa. Idea korostaa myös yhteyttä kodin elinympäristöön ja viihdetarjontaa on osa Age Proof Home-konseptia. Tämä tarkoittaa sitä, että ikääntyneen hyvinvointi lisääntyy ”enemmän lemmikistä kuin hoitajasta”, ”enemmän baarimikosta kuin dietologista”, ja ”enemmän taide-elämyksestä kuin tiukasta hygieniasta”. Ikääntyneellä on oikeus ja vastuu päättää omasta elämästään tarvitsemansa avun turvin (Välikangas 2009, 51).

Suomalainen Tuulenkylä yhteisö perustettiin vuonna 1981 lähinnä opiskelijaperheiden innostumisen myötä. Tuulenkylän asukkaat olivat kiinnostuneita asumismuodosta saatavien hyötyjen vuoksi. Näitä olivat taloudelliset säästöt, arkea helpottavat lastenhoitojärjestelyt, vapaaehtoinen yhteistoiminta, sosiaalisen elämän vilkastuminen, asumisen turvallisuus ja asumisen laajentuminen yhteistilojen kautta oman asunnon ulkopuolelle (www.koti.tnnet.fi/tuulenkylä/index.html). Helsingin Satakielentien ekoyhteisöhankkeen tavoitteena on ollut ekologisemman ja yhteisöllisemmän elämäntavan tuominen kaupunkiasumiseen (Lyytikä & Kuusinen 2001). Lappeenrannan Tuomikoti tarjoaa yhteisöllistä senioriasumista ikääntyville. Tuomikodissa on mahdollista osallistua erilaisiin toimintoihin kuten retkille, tapahtumiin, liikuntaharrastuksiin ja luovaan toimintaan. Ohjelma suunnitellaan yhdessä asukkaiden kanssa.

Ikääntyvien itsenäiseen asumiseen perustuvan yhteisöllisen asumisen edelläkävijä Suomessa on Aktiiviset Seniorit ry:n käynnistämä senioritalo Loppukiri. Talon valmistuttua kysyntä asuntoihin oli niin runsasta, että yhdistys päätti hakea Helsingin kaupungilta vuonna 2008 toista tonttia toisen yhteisöllisen senioritalon rakentamista varten. Hitas-tontti saatiin ja osakeyhtiömuotoinen Kotisatama-talo valmistuu vuonna 2015 (<http://aktiivisetseniorit-fi.directo.fi/kotisatama/>).

Yhteisöasumiselle on ominaista tavoitteellinen ja sopimuksellinen toiminta. Yhteisöllisyys on rakennettu tietoisesti toimintatapoihin ja tiloihin. Asukkaat hyväksyvät ja sitoutuvat tavanomaisesta poikkeavaan asumiskulttuuriin ja sen mukana tuomiin velvollisuuksiin, kuten työvuoroihin, sekä yhteisten tilojen kustannuksiin ja niiden kunnossapitämiseen osallistumisen. Marginaalisesta asemastaan huolimatta, se sisältää samat keskeiset ominaisuudet kuin muu asuminen, kuten yksityisyyden. Luonteeltaan yhteisöasuminen on muuta asumista ja sosiaalisia verkostoja täydentävää, ei poissulkevaa (Helamaa & Pylvänen 2012, 34).

Asumisyhteisössä yhteisöllisyys ilmenee emotionaalisena kiintymyksenä sekä sopimuksellisena toimintana, mutta ei edellytä yhdenlaista elämäntapaa tai vain yhteisöllisyydelle omistautumista. Yhteisöllisyyden aste ja ilmenemismuodot voivat

poiketa eri yhteisöissä, ja samassakin yhteisössä yhteisöllisyys voi olla yksilöllistä eli kukin asukas voi elää eri tavoin. Lähtökohtaisesti yhteisöasuminen on kuitenkin järjestäytyneitä, sopimuksellista ja vapaaehtoisuuteen perustuvaa (Helamaa & Pylvänen 2012, 35).

3.2. Yhteisöasumisen motiivit

Asukkaiksi yhteisöihin hakeutuvat hyvinkin erilaisen elämäkokemuksen omaavat henkilöt, joilla voi olla toisistaan poikkeavia motiiveja. Huolimatta asukasjoukon heterogeenisyydestä, on voitu osoittaa joitakin yhteneväisyyksiä ja yhteisiä motiiveja yhteisöjen sisällä tai yhteisöjen välillä asuvien kesken. Asuinyhteisö mahdollistaa tutustumisen uusiin ihmisiin, ja yhdessä toimiminen ja eläminen koetaan arvokkaaksi. Koska yhteisön tavoitteet ovat käytännöistä nousevia ja motivoimia eikä ideologisia, motiivien moninaisuudesta tai asukkaiden erilaisuudesta johtuen yhdessä asuminen ja eläminen onnistuvat. Yhdistäväksi tekijäksi riittää halu asua yhdessä muiden kanssa, tavanomaista sosiaalisemmassa naapurustossa. Tutut naapurit lisäävät turvallisuuden tunnetta, helpottavat arkea ja rikastuttavat sosiaalista piiriä. Naapuriavun tarjoaminen ja vastaanottaminen, yhdessä tekeminen ja arjen jakaminen koetaan tärkeiksi asumisen laatua nostaviksi tekijöiksi (Helamaa & Pylvänen 2012, 36).

Yhteisöllisyyden lisäksi asukkailla voi olla muita yhteisiä tavoitteita, kuten pyrkimys ekologisempaan elämäntapaan, joka voi motivoida toimimaan yhdessä. Motiivina voi olla yhteisön tarjoama aktiivisen toimijan rooli, itse tekeminen, vastuunottaminen, osallisuus ja omaehtoisuus. Ihmiset haluavat vaikuttaa asumiseensa suunnittelu- ja sisustusratkaisujen lisäksi myös sen toimintatapoihin ja asumiskulttuuriin. Samankaltainen elämäntilanne liittyy ihmisiä luontevasti yhteen. Osa yhteisöistä voikin olla profiloitunut tietyn iän tai elämänvaiheen mukaan. Etenkin senioriyhteisöt ovat tällainen kasvava yhteisöasumisen muoto (Helamaa & Pylvänen 2012, 41). Yhteisöasumisen valintaa voi tukea myös mahdollisuus taloudellisen säästämisen motiivit, kun yhdessä jakamalla voidaan saada aikaan säästöjä ajankäytössä, asumiskustannuksissa, kulutustottumuksissa kun tavaroita kierrätetään ja ruoka-aineita ostetaan yhteisostoksina (Vestbro 2012).

3.3 Tutkimuksen kohteena olevan senioritalo Loppukirin esittely

Senioritalo Loppukirin valitsin tutkimuskohteekseni, koska olin kuullut tästä yhteisöstä eräällä luennolla suorittaessani gerontologian perusopinnot. Olin myös lukenut sanomalehdistä tästä projektista. Yhteisön olemassaolo jäi kuitenkin taka-alalle, mutta palautui silloin tällöin mieleeni siitä tapahtuvien uutisointien myötä. Opintojen edetessä graduvaiheeseen Loppukiri muistui mieleeni, kun sanomalehdessä uutisoitiin toisen samankaltaisen yhteisön rakentamisen aloittamisesta Helsingin Kalasatamaan. Olen itse töissä säätiön omistamassa palvelutalossa, jossa henkilökunta tuottaa asukkailleen heidän tarvitsemansa palvelut. Tästä syystä halusin toteuttaa tutkimukseni paikassa, jossa palvelut tuotetaan asukkaiden omin voimin kuten Loppukirissä. Vaikka en tutkimuksellani kartoitakaan talojen eroavaisuuksia, niin toivon, että tutkimustuloksia voidaan hyödyntää palvelutaloissa asuvien ikääntyvien henkilöiden voimaantumisen vahvistamiseen.

Senioritalo Loppukiri on Suomessa ensimmäinen ikääntyvien henkilöiden asumisyhteisö, joka on rakennettu yksityisin varoin. Rakennuksen hallintamuoto on asunto-osakeyhtiö. Hankkeen käynnistäjänä toimi Aktiiviset Seniorit ry, jonka tehtävänä oli suunnitteluun osallistumisen lisäksi asukkaiden hankinta. Loppukiriin muuttaminen edellytti jäsenyyttä Aktiiviset Seniorit ry:ssä. Loppukirin suunnittelu alkoi vuonna 2000, ja se valmistui vuonna 2006 Helsingin Arabianrantaan.

Taloa suunniteltaessa on mallina ja esikuvana käytetty ruotsalaista, Tukholmassa sijaitsevaa Färdknäppenin yhteisöä. Koko Loppukiri-hankkeen aikana tulevat asukkaat, sekä talon suunnitelleet arkkitehdit ja rakennuttaja, toimivat yhteistyössä asukkaiden kanssa. Asukkaat saivatkin seurata tiiviisti suunnitelmien etenemistä ja esittää omia kommenttejaan ratkaisusta.

Asuntoihin liittyviä toiveita kartoitettiin useilla kyselyillä hankkeen alusta lähtien. Asukkaiden toiveet tilojen helppohoitoisuudesta, esteettömyydestä, säilytystilojen määrästä, isoista kylpyhuoneista, liukumattomista lattioista, parvekkeista ja valoisuudesta toteutettiin asuntoihin. Kustannussyistä rakennus ei ole älykäs talo, jossa olisi uusimmat teknologiset ratkaisut, mutta jo tehdyt ratkaisut antavat mahdollisuuden

uuden teknologian käyttöön oton myöhemmin, ja asuntoihin tarvittavien rakenteiden ja tukikahvojen lisäämisen. Huoneistokohtaiset saunat jätettiin pois taloudellisista, ekologisista ja turvallisuussyistä. Taloa suunniteltaessa lähtökohtana pidettiin esteettömyyttä, jotta asukkaat voisivat asua Loppukirissä mahdollisimman pitkään. Kaikki tilat mitoitettiin siten, että liikkuminen on helppoa esimerkiksi pyörätuolilla. Porraskäytävät ovat leveitä ja kerrostasanteiden väleissä on lepotasot. Yhteisissä tilojen lattiamateriaalit ovat kumimattoa tai desibelimuovimattoa liukastumisen tai kolinan estämiseksi, ja kynnykset madallettiin liikkumista helpottamaan. Loppukirin ulko-ovissa on moottorilukot, jotka avautuvat helposti avaimella tai painikkeella. Asunnoissa on ovipuhelimet, joiden avulla voi tarkistaa sisääntulijan henkilöllisyyden. Ulko-ovet pidetään aina lukossa.

Loppukirissä asuu noin 70 henkilöä ja heistä suurin osa on yksin asuvia naisia. Loppukirissä on 58 asuntoa. Asuntojen koot vaihtelevat 36 neliöstä 80 neliöön ollen keskimäärin 54 m², ja ne sijaitsevat 2. – 6. kerroksissa. Huoneistojen keskikoko on noin 20m²:ä pienempi kuin Helsingin kaupungin normien mukaan pitäisi uusissa taloissa olla, mutta koska muuttajat olivat enimmäkseen yhden hengen talouksia, tilaa asunnoissa on kohtuullisesta. Yhteisiä tiloja on noin 400 neliometriä, joista keskeisimpiä ovat keittiö (50m²) ja ruokasali (80m²). Lisäksi yhteiskäytössä ovat televisionurkkaus, kirjasto, toimisto, pesutupa, varastotilat, kaksi saunaa, takkatupa, jumppatila ja vierashuone ja tilava terassi.

Loppukiriin muuttaneet asukkaat suunnittelivat yhdessä arkkitehdin kanssa yhteistilojen lisäksi omien asuntojensa tila- ja materiaaliratkaisut. Tätä yhdessä tehtävää suunnittelutyötä kutsuttiin myötäsuunnitteluksi. Myötäsuunnittelun idea oli, että asukkaat voivat tehdä huoneistoihinsa haluamansa muutokset ennen tarjouspyyntöjä ja näin välttyä kalliilta muutostyöltä. Lisäksi tavoiteltiin selkeitä kustannussäästöjä, kun hankinnat tehtiin yhteisostoina edullisemmin. Asukkaat olivat menettelytapaan tyytyväisiä, samoin lopputulokseen, sillä asunnot tuntuivat ”omilta” (Minkkinen 2009, 97-119).

Loppukiri ei siis ole palvelutalo ja senioritaloksikin poikkeuksellinen, sillä siellä ei ole johtajaa eikä henkilökuntaa, vaan palvelut tuotetaan omin voimin. Loppukiriläiset

korostavat sitä, että siellä asuvat henkilöt ovat yksilöitä, jotka muodostavat vapaaehtoisuuden pohjalta yhteisön, jossa tuetaan toisiaan, annetaan naapuriapua ja harrastetaan monipuolisesti.

Loppukirin yhteisöllinen elämä perustuu yhteistyöhön ja naapuruuteen. Asukkaista muodostetut kuusi työryhmää suunnittelevat kukin vuorollaan ruokalistat, hankkivat ruokatarvikkeet, valmistavat ja tarjoavat talon asukkaille päivällisen viitenä päivänä viikossa ja huolehtivat yhteisten tilojen siisteydestä. Työryhmän työviikko toteutuu 6 viikon välein, yhteensä kahdeksan kertaa vuoden aikana. Työryhmät toimivat itsenäisinä yksikköinä ja niillä on päätösvalta oman työviikkonsa päivittäisissä asioissa.

Loppukirin asukkaat kuuluvat kolmeen eri yhteisöön; Loppukirin asukasyhteisöön, Asunto-osakeyhtiö Helsingin Loppukiriin ja Aktiiviset Seniorit ry:hyn.

4 VOIMAANTUMINEN ELI EMPOWERMENT

Käsitteellä ”empowerment” ei ole vakiintunutta vastinetta suomen kielessä (Räsänen J 2006,77). Suomalaisissa tutkimuksissa empowerment - käsitteestä käytetään sekä valta että voima kantasanoja, kuten esimerkiksi valtaistuminen, valtautuminen, voimaantuminen ja voimavaraistuminen. (Siitonen 1999, 83-84, Hokkanen 2009). Empowerment - käsitteestä Hokkanen (2009) erottaa kaksi erilaisiin teoreettisiin sitoumuksiin ja lähtökohtiin rakentuvaa juonetta. Valtaistavassa lähestymistavassa painottuu yhteiskunnallinen ja yksilön elämään liittyvä eriarvoisuus, osattomuus tai vääräys, jota pidetään sellaisenaan muutosta vaativana. Voimaannuttavassa lähestymistavassa keskeistä on ihmisen tai ihmisryhmän subjektiivinen kokemus olotilasta, johon halutaan muutosta (Hokkanen 2009).

Psykologisissa tutkimuksissa voimaantuminen kuvataan aktiivisuutta ja osallistumista korostavana prosessina, joka pyrkii voimavarojen ylläpitämiseen, elämänhallinnan lisäämisen sekä tärkeiden elämäntavoitteiden saavuttamiseen (Maton & Salem 1995). Voimaantuminen antaa yksilöille mahdollisuuden saavuttaa tavoittelemiaan päämääriään kollektiivisella toiminnalla muiden kanssa (Perkins & Zimmerman 1995). Samankaltaisuutta on myös esimerkiksi Mechanicin (1991) määritelmässä, jossa voimaantuminen kuvataan prosessina, jossa pyritään omien tavoitteiden ja pyrkimysten saavuttamiseen (Maton & Salem 1995).

Sosiaalityön näkökulmasta empowerment- käsitteen Hokkanen (2009) määrittää Robert Adamsin (1995) mukaan. Kyse on yksilöiden, ryhmien ja yhteisöjen mahdollisuudesta vaikuttaa elinolosuhteisiin ja niiden muutoksiin, saavuttaa haluamiaan asioita, kohentaa elämänlaatuaan sekä auttaa toisia ihmisiä näissä pyrkimyksissä. Kyse on prosessista, jossa voimaantuminen ymmärretään keinoksi saavuttaa muutos. Määritelmä sisältää päämäärän, jota kohti prosessissa edetään. Siihen kuuluu toimijoiden kollektiivisuus, omaehtoisuus sekä prosessin tavoitteellisuus (Hokkanen 2009). Ihmisenä kasvamista tukee avoin sosiaalinen kanssakäyminen muiden kanssa (Heikkilä & Heikkilä 2005, 29).

Empowerment – termiä Hyyppä (2002) on käyttänyt kansalaisaktiivisuuden vahvistamista koskevassa tutkimuksessaan, jossa termi on käännetty

täysivaltaisuudeksi. Tällä hän tarkoittaa pysyviä toimia ja prosesseja, joilla tuetaan yksilöiden ja yhteisöjen aktiivista osallistumista yhteisten asioiden hoitoon. Hyvinvointi- ja terveys sosiologiassa kansalaisten täysivaltaisuus tarkoittaa yksilöllisten sekä yhteisöllisten taitojen lisäämistä, jotta kansalaiset voivat ottaa haltuunsa oman elämänsä ja toteuttaa haluamiaan päämääriä (Hyyppä 2002).

Hännisen (2006) määritelmän mukaan voimaantuminen on henkilön sisäisen voiman kokemus, lisääntynyttä itseluottamusta ja sosiaalisten taitojen hallintaa. Voimaantuneella yksilöllä on selvä identiteetti, näkemys siitä, kuka hän on ja minne hän kuuluu. Voimaantuminen ilmenee ihmisessä aktiivisuutena, osaamisena ja haluna kehittyä (Heikkilä & Heikkilä 2005, 14).

Siitosen (1999, 117-118) voimaantumisteorian mukaan voimaantuminen on prosessi, joka lähtee ihmisestä itsestään. Se on yhteydessä ihmisen omaan haluun, omien päämäärien asettamiseen, luottamukseen omiin mahdollisuuksiinsa sekä näkemykseen itsestään ja omasta tehokkuudestaan. Teorian mukaan ihminen on aktiivinen, luova ja vapaa toimija, joka asettaa jatkuvasti itselleen päämääriä omassa elämänprosessissaan. Itseä ja omia mahdollisuuksia koskevat uskomukset rakentuvat pääosin sosiaalisessa kanssakäymisessä. Huolimatta siitä, että voimaantuminen on henkilökohtainen prosessi, siihen vaikuttavat toiset ihmiset, olosuhteet ja sosiaaliset rakenteet. Sadanin (2004, 75) mukaan voimaantumiseen vaikuttavat yksilön henkilökohtaisten ominaisuuksien lisäksi ympäristöolosuhteet, henkilön kokemukset sekä mahdollisuudet. Voimaantumisen sisäinen prosessi on henkilökohtainen tunne tai usko omiin kykyihin sekä ongelmien ratkaisemiseen. Ulkoinen prosessi sitä vastoin liittyy kykyyn käyttää tietoja, taitoja sekä muita keinoja, joita tarvitaan elinympäristössä sekä muiden ihmisten kanssa.

Voidaankin todeta, että voimaantumisen voi nähdä prosessina, jossa yksilö tai yhteisö saa voimaa, energiaa ja voimavaroja omaan elämäänsä. Se, mitä tämä voima on, tai mitä sen tuloksena voidaan saavuttaa, on lähestymistapa- tai kontekstisidonnaista. Voimaantumista voi luonnehtia aktiiviseksi ja osallistavaksi prosessiksi, jossa yksilöt, yhteisöt tai organisaatiot pystyvät kontrolloimaan itseään ja toimintaansa ja saavat sosiaalista oikeutta ja kykyä vaikuttaa asioihin (Mahlakaarto 2010, 25).

Yhteenvetoa voimaantumiskäsitteestä

Kuten edellä mainituista tutkimuksista voi päätellä, ei empowerment - käsitteelle ole yhtenäistä määritelmää suomalaisissa, saati kansainvälisissä kirjoituksissakaan. Tämän tutkimuksen näkökulma huomioon ottaen tiivistän voimaantumisen seuraaviin päätelmiin;

- Voimaantuminen on aktiivinen ja osallistava prosessi, jonka avulla pyritään omien voimavarojen ylläpitämiseen, elämänhallinnan lisäämiseen sekä päämäärien ja tavoitteiden saavuttamiseen.
- Voimaantumista vahvistaa ympäristö, joka sallii avoimen ja turvallisen vuorovaikutuksen muiden kanssa, ja jossa ilmapiiri mahdollistaa arvostetuksi ja hyväksytyksi tulemisen sekä ihmisenä kasvamisen.
- Voimaantumiseen liittyy usko omiin kykyihin käyttää tietoja, taitoja tai muita keinoja ongelmien ratkaisemiseen sekä taito ottaa haltuun oma elämä
- Voimaantuneena yksilön itseluottamus kasvaa ja hänellä on selkeä näkemys omasta identiteetistään, omista tavoitteistaan ja kuulumisestaan yhteisöön
- Yhteisön näkökulmasta tarkasteltuna kyse on prosessista, jossa yhteisön jäsenet pyrkivät kollektiivisesti vaikuttamaan elinolosuhteidensa muutoksiin parantamalla elämänlaatuaan toinen toistaan auttaen.

4.1 Yksilön voimaantuminen

Yksilön voimaantumista kuvataan yleensä omien kykyjen, päämäärien ja arvostamisen tiedostamisena ja toteutumisena, sekä kykynä olla vuorovaikutuksessa ympäristönsä kanssa. Edellytyksenä voimaantumiselle on, että ihmisellä on selkeä identiteetti, tietoisuus siitä, kuka hän on ja mikä on hänen asemansa toimintaympäristössään toteaa Mahlakaarto (2010, 26-27) Neufeltiin ja Grimmettiin (1994) viitaten. Voimaantuminen liitetään monissa tutkimuksissa yksilöllisiin persoonallisiin tekijöihin, kuten itseluottamukseen, itsetuntoon ja itsensä arvostukseen (Siitonen 1999, 138-139, Tsey & Every 2000) ja ammatilliseen kasvuun ja kehittymiseen (Kuokkanen & Leino-Kilpi 2000). Näiden lisäksi voimaantuminen on sidoksissa ihmisen ikään, sukupuoleen,

persoonallisuuteen, sosiaaliseen ympäristöön (Zimmermann 1995) ja elämäntyyliin ja – tapaan (Perkins ja Zimmermann 1995). Yksilön voimaantumisella tarkoitetaan myös *”ihmisen kasvua ottamaan vastuu elämästään sekä hänen toimintavoimansa kasvua, joka johtuu sekä ihmisen omasta kehitymisestä että ympäristön tarjoamista mahdollisuuksista”* (Karsikas 2005,34).

Tutkimukset ovat pääosin kohdistuneet joko yksilöiden voimaantumiseen tai yhteisöllisten voimaantumishjelmien vaikutuksiin yksilöiden voimaantumisessa. Tällaisissa tutkimuksissa voimaantuminen on edellyttänyt sekä persoonallisia että sosiaalisia muutoksia. Voimaantuminen voi tapahtua vain suhteessa johonkin. Omassa tutkimuksessaan Mahlakaarto (2010, 82) tarkasteli voimaantumista identiteettityön näkökulmasta. Tuloksissa todetaan, että subjektilähtöinen voimaantuminen on yksilöllinen ja pitkäaikainen prosessi, jossa merkittävää on tietoisuuden lisääntyminen itsestä, työskentely omien rajojen kanssa ja aktivoituminen identiteettityöhön. Merkittäviä voimaantumisen tekijöitä ovat 1) sisäinen vahvistuminen, jossa yhteys itseen, tunnetyöskentely ja tietoisuus rajoista ovat tärkeitä ulottuvuuksia sekä 2) uusi identiteetti-positio, joka ilmenee uudenlaisena toimintana suhteessa ympäristöön. Syvemmän yksilöllisyyden tavoittaminen ja itsensä ymmärtäminen on tärkeää yksilön subjektiudelle ja niillä on voimaannuttava vaikutus koettuun identiteettiin (Mahlakaarto 2010,82).

Hänninen (2009) tutki subjektilähtöisen voimaantumisen kehitysohjelmaan osallistuneiden yksilöllisiä tarinoita. Osallistuneiden tarinat osoittivat, että subjektius rakentuu moniulotteisen ja monitasoisen prosessin myötä. Subjektiksi tuleminen merkitsi muutoksia sekä sisäisissä kokemuksissa itsestä, tietoisuuden kasvussa, emootioissa, omien rajojen tunnistamisessa, suhteissa toisiin että arjen toiminnoissa. Hänninen (2009) kuvaakin voimaantumisen prosessia linssiksi, joka avaa ikkunan itseen. Subjektius ilmenee siinä, miten ympäristö näyttäytyy yksilön mielessä ja millaisia rajapintoja hänellä on suhteessa työhön, organisaatioihin ja ihmissuhteisiin.

Yhteisön voimaannuttamisella on merkitystä myös yksilön voimaantumisen kokemiseen. Chang ja Lui (2008) toteavat, että työntekijöiden voimaantuminen on mahdollista vain, jos organisaatiossa tuetaan työntekijöiden tiedon saantia, työn tekemistä resursoidaan

riittävästi, työssä oppiminen ja kehittyminen mahdollistetaan. Ympäristön sosiaalinen ilmapiiri ja sen myönteiset ihmissuhteet (Mok & Au-Yeung 2002), työntekijöiden hyvinvoinnin ja päätöksiin vaikuttaneiden tekijöiden huomioiminen (Faulkner & Laschinger 2005), henkilöstön palkitseminen sekä vaikutusmahdollisuudet työhön liittyviin päätöksiin (Barry ym. 2005) vaikuttavat positiivisesti yksilöiden voimaantumiseen. Yhteisön voimaannuttaminen näkyy yksilöissä vähentyneenä stressinä (Li ym. 2008), työtyytyväisyyden ja luottamuksen lisääntymisenä (Spence ym. 2005). Lisäksi oman roolin selkeyttäminen yhteisön jäsenenä on todettu vaikuttavan positiivisesti yksilön voimaantumisen kokemiseen (Rose 2000). Organisaation oikeudenmukainen johtaminen ja työntekijöiden arvostaminen edistää uskoa organisaation arvoihin ja päämääriin ja vaikuttaa myönteisesti myös asiakkaisiin (Barry ym. 2005).

Erityisesti vähemmistöryhmien hyvinvointia edistävien interventioiden tutkimuksissa on tullut esille, että yhteisöjen sosiaaliset rakenteet ja/tai olosuhteet tai toiset yksilöt voivat estää joitakin ihmisiä tai ryhmiä tuntemasta itseään tai tekemäänsä työtä arvokkaaksi (Siitonen 1999, 117). Voimaantumisohjelmien onnistuminen taas tukee osallistujensa itsearvostusta, sinnikkyyttä, ongelmanratkaisukykyä ja uskoa omiin mahdollisuuksiin ja hyvinvoinnin parantumiseen (Tsey & Every 2000). Voimaantuminen ilmenee eri ihmisissä eri ominaisuuksina, käyttäytymisenä, taitoina ja uskomuksina ja voimaantumisen ominaisuudet voivat vaihdella ympäristön ja ajankohdan mukaan. Voimaantuminen on yhteydessä sekä yksilön että ryhmän hyvinvointiin siten, että yksilön ja ryhmän jäsenten voimaantuminen ja hyvinvointi heijastuvat toisiinsa toteaa Mattila (2010, 30-31) Siitoseen (1999) viitaten.

Itzhakyn ja Yorkin (2000) yhteisöaktivisteja koskevassa tutkimuksessa selvitettiin sukupuolten välistä eroa voimaantumisen kokemiseen sekä osallistumisaktiivisuuteen yhteisössä. Tutkimustuloksissaan tutkijat toteavat, että miehet kokivat voimaantuvansa saadessaan esiintyä ja toimia yhteisönsä edustajina, kun taas naiset liittyivät voimaantumisen kokemisen saadessaan olla mukana yhteisessä päätöksentekoprosessissa ja palvelujen seurannassa ja niiden kontrolloimiseen osallistumisessa. Sukupuolierot syntyvätkin lähinnä siitä, että naiset ja miehet kokevat

voimaantumisen hieman eri tavoin. Naisten voimaantumiseen liittyy sosiaalisten suhteiden kautta lisääntyvä luottamus ja emotionaalinen sitoutuminen, kun velvollisuuteen perustuva osallistuminen vähentää sitoutumista. Miesten voimaantuminen liittyy enemmän toimintaan ja tekoihin (Peterson & Hughey 2004).

Yksilön voimaantumisessa on aina mukana yhteisöllisyys ja yhteistoiminnallinen ulottuvuus. Yksilö on oman ryhmänsä jäsen. Ryhmän jäsenenä jaetaan kokemuksia, joista syntyy joukkovoimaa, joka tukee yksilön sisäistä prosessia. Yhteisöllisissä prosesseissa yksilöiden taidot, resurssit ja menetelmät jaetaan vuorovaikutteisesti. Voimaantuessa lisääntyy tietoisuus itsestä ja omista arvoista ja näin arvoperusta vaikuttaa kaikkeen toimintaan. Voimaantuminen johtaa keskustelemaan, kyseenalaistamaan ja vaikuttamaan (Iija 2009).

Ikääntyneiden henkilöiden kannalta on tärkeää, että he kokevat elämänsä mielekkääksi ja tarkoitukselliseksi. Voimaantuminen ja voimavaraistaminen on Suomen (2008) mukaan elämänhallintaa, merkitysten rakentamista arjessa, kotona selviytymistä ja omasta terveydestä huolehtimista. Ikääntyvienkin voimaantumista lisää yksilön oman hallinnan ja kontrollin tunteen lisääntyminen, kun he saavat ja heille annetaan mahdollisuus osallistua omaa itseä koskeviin päätösten tekemiseen (Sadan 2004, 75, Suomi 2008).

Voimaantumisen tutkimusta on pääosin tehty työyhteisöjen, oppimiseen ja opettamiseen ja hoitotyöhön liittyvänä, hoitotieteen, psykologian, yhteiskuntatieteiden ja kasvatustieteiden aloilla. Ikääntyviin suunnattua tutkimusta voimaantumisesta ei ole tehty. Ikääntyvien henkilöiden voimaannuttaminen sekä voimaantumisen mahdollistaminen, omien voimavarojen löytäminen ja tunnistaminen on tärkeää, jotta ikääntyneet henkilöt voivat jatkaa omaa elämäänsä aktiivisena, aikaansaavana ja hyödyllisenä kansalaisena. Omaa elämää koskevien päätösten tekemiseen osallistuminen kohentaa elämänlaatua sekä hyvinvointia ja saa iäkkäät itse, sekä muut ikäryhmät näkemään ikääntyvät tasavertaisina yhteiskunnan jäseninä. Uskon siihen, että tällä asenteella voidaan tukea ikääntymisen positiivista näkökulmaa ja lisätä ikääntymiseen liittyvää ymmärrystä.

4.2 Yhteisön voimaantuminen ja terveys

Voimaantunut yhteisö on välittävä yhteisö, jossa ihmiset saavat toimia luovasti omana itsenään. Yhteisön jäsenet tukevat toisiaan arkielämän erilaisissa hetkissä ja haasteissa, luovat positiivista energiaa ja ajattelevat ympäristöään paikkana, jossa on mahdollista tuntea elämäniloa. Ilmapiiriä tällaisissa yhteisöissä kuvataan hyväksyväksi, toista kunnioittavaksi, tukevaksi, arvostavaksi ja turvalliseksi Dunder (2002).

Itzhakyn ja Yorkin mukaan (2000) osallistuminen yhteisön toimintaan vähentää vieraantumisen tunnetta ja lisää voimaantumisen kokemusta. Myös yhteisön sisäiset ihmissuhteet, ja yksilön kasvu ja kehittyminen tapahtuvat jatkuvassa vuorovaikutuksessa keskenään (esim. Zimmermanniin 1996 ja Speeriin & Hughesiin 1995) viitaten. Tutkimuksien mukaan (esim. Bentley 2000, Karsikas 2005) voimaantumista voidaan tukea vertaisryhmätoiminnalla sekä kollektiivisuudella.

Yhteisössä asuminen edistää hyvinvointia sen yhteisöllisyyden ja vuorovaikutuksellisuuden kautta. Turvallisuutta tuottaa avun läheisyys ja välittämisen kokemus. Näissä asumismuodoissa toimijuus korostuu vahvasti. Jokaisella yhteisön jäsenellä on omat tehtävät ja roolit, jotka antavat kokemuksen aktiivisesta omaan ja toisten elämään osallistuvasta toimijasta. Toimijuus, osallisuus sekä vastavuoroisuus ovat merkittäviä hyvinvoinnin elementtejä. Ilman näitä tekijöitä ei voi kokea hyvinvointia, sillä vuorovaikutus on hyvinvoinnin kokemisen lähtökohta (Vuoti 2011, 102).

Yhteisöllisyydellä on todettu olevan terveyttä edistäviä vaikutuksia, joskin ne ovat hyvin monimuotoisia. Zierscin ym. (2005) tutkimuksessa yhteisöllisiä kuvaajia olivat kokemukset ja käsitykset fyysisestä ympäristöstä, naapuriyhteydet, luottamus, vastavuoroisuus sekä koettu turvallisuuden tunne. Tuloksissa ilmenee, että yhteisön turvallisuus oli yhteydessä fyysiseen terveyteen, yksilön kokema turvallisuus ja naapurisuhteet liittyivät mielenterveyteen. Vanhusten fyysinen terveys oli huonompi, mutta psyykinen terveys osoittautui paremmaksi kuin nuorempien. Yleisesti tutkittavat pitivät hyviä naapurisuhteita yhtä tärkeinä niin yksilön kuin yhteisön terveydelle. Ongelmat näissä suhteissa vaikuttivat sekä yksilön että yhteisön hyvinvointia

heikentävästi. Tutkimuksen mukaan epämuodollisten suhteiden sekä toistensa kanssa toimeen tulemista pidettiin tärkeimpänä yhteisön terveyttä edistävänä tekijänä (Ziersch ym. 2005).

Sosiaalisella yhteenkuulumisen tunteella on terveyttä edistävä vaikutus. Yhteisöllisyyden merkitystä terveyteen tutkinut Rose (2000) käytti yhteisöllisinä tekijöinä muun muassa kuuluminen/ulkopuolelle jättäminen virallisissa/epävirallisissa ryhmissä, ystävien apu sairastuessa, itsemääräämisoikeus ja luottamus. Tutkimuksessa yksilöiden inhimillistä pääomaa kuvaavia tekijöitä olivat ikä, sosiaalinen asema, sukupuoli sekä tulot. Tutkimuksen mukaan yhteisöllisillä tekijöillä oli suurempi vaikutus terveyteen kuin yksilöllisillä tekijöillä. Yhdessä ne nostivat yksilön raportoiman terveydentilan keskiarvon alittavasta hyväksi, mutta yhteisölliset tekijät eivät yksin aiheuttaneet huomattavaa muutosta terveydentilaan (Rose 2000).

Säännöllisillä ystävien ja sukulaisten tapaamisilla on terveyttä edistävä vaikutus, ja vaikutusta jonkin verran jopa kuolleisuuteen, sitä myöhentäen (Satariano 2006,107). Sosiaalisen tuen puuttumisella ja yksinäisyydellä on yhteys sairastavuuden lisääntymiseen Hawkleyn ym. (2003) mukaan. Sosiaalinen eristäytyminen suurentaa sairastavuuden ja kuolleisuuden riskiä. Yksinasumisen on todettu olevan muista tekijöistä riippumaton riskitekijä koskien sydäninfarkteja sekä niihin liittyviä kuolemantapauksia. Yksinäisyyden tunne aiheuttaa elimistössä stressireaktion, joka aikaansaa sydämen sykkeen, verenpaineen ja perifeerisen vastuksen nousun. Tässä tutkimuksessa yksinäisyyden kokemuksen vaihtelujen vaikutukset kardiovaskulaarisessa aktiivisuudessa, kognitiivisessa kyvykkyydessä tai vuorovaikutuksen laadussa eivät selittyneet masentuneisuuden tai neuroottisuuden kautta.

Hyyppä ja Mäki (2003) osoittivat suomenkielisiä ja suomenruotsalaisia koskevassa tutkimuksessaan, että sosiaalisella pääomalla (yhteisöllä) on selkeä yhteys terveyteen. Tulokset kertovat suomenruotsalaisten olevan terveempiä, pitkäikäisempiä ja kokevan voivansa paremmin kuin suomenkielinen väestö. Tutkimuksessa sosiaalisen pääoman kulmakiviksi nousivat aktiivinen osallistuminen vapaaehtoistoimintaan ja kiinteät ystävyysuhteet. Suuri osa terveyseroista selittyi sosiaalisen pääoman epätasaisesta

jakaumasta, jota on suomenruotsalaisessa yhteisössä huomattavasti enemmän kuin saman alueen suomenkielisellä yhteisöllä. Sosiaalisen pääoman mittareita olivat tutkimuksessa vapaaehtoinen yhdistystoiminta, läheinen ystäväverkosto, uskonnollinen harrastustoiminta ja ne liittyivät selkeästi itse koettuun terveyteen tavanomaisista terveyden häirtatekijöistä ja kieliryhmästä huolimatta. Merkittävänä erona ilmeni, että suomenkielisten humalahakuinen ja terveydelle haitallinen alkoholinkäyttö oli selvästi yleisempää kuin suomenruotsalaisilla (Hyypä & Mäki 2003, Hyypä 2004). Uskonnollisuuteen liittyvät harrastukset ja kuuluminen uskonnolliseen yhteisöön on todettu ehkäisevän kuolleisuutta ja edistävän terveyttä, koska kuuluminen yhteisöön edistää yhteenkuuluvuuden tunnetta tarjoamalla sosiaalista tukea. Lisäksi osallistuminen yhteisön toimintaan edistää omaa koherenssin tunnetta ja edesauttaa selviytymään paremmin arjessa sekä monimutkaisemmissa toimissa (Satariano 2006,108).

Hyypä (2004) toteaa Haweliin ja Shielliin (2000) viitaten että, viime vuosikymmenen aikana kertyneet tutkimukset sosiaalisen pääoman myönteisistä terveysvaikutuksista eivät vielä riitä vakuuttamaan eivätkä tarjoamaan konkreettisia malleja terveyden edistämiseksi. Yhteisöllisyys ja me-henki perustuvat väestöjen peruskulttuuriin, jota on mahdoton tai vaikea ohjata ulkopuolelta. Suurin osa tuloksista myötäilee olettamusta, jonka mukaan ihmiset saavat terveyshyötyä yhteisöjensä sosiaalisesta pääomasta. Talkoohenki ja vapaaehtoinen yhdistystoiminta näyttävät lisäävän terveitä elinpäiviä (Hyypä 2004).

Yhteisön turvallisuutta ja jäsenten hyvinvointia edistää reilu ja luottamuksellinen ilmapiiri. Kannustaminen ja muiden arvostaminen antavat voimaa yhteisön jäsenille. Yhteisöllisyys antaa energiaa, sillä yhteenkuuluvuuden tunne edistää sitoutumista yhteisiin tavoitteisiin ja toimintaan (Iija 2009, 119 -120). Kun yhteisöllisyys perustuu dialogisiin suhteisiin ne tukevat ja laajentavat jäsentensä yksilöllistä identiteettiä ja itsemääräämistä sekä heidän oman äänen kuulemistä yhteiskunnassa. Näin yhteisöt lisäävät autonomisuutta sekä auttavat vaihtoehtojen löytämisessä. Tällaisiin yhteisöihin hakeudutaan henkilökohtaisen sitoutumisen pohjalta (Hyväri 2001, 253). Yhteisön voimaantumista edistää ryhmän yhteneväisyys, sosiaalinen tuki ja positiivinen työympäristö (Mathieu ym. 2006).

5 TUTKIMUKSEN TARKOITUS

Tämän tutkimuksen tarkoituksena oli saada tietoa ikääntyvien henkilöiden kokemuksista yhteisöasumisesta sekä kuvata miten asumisyhteisö vahvistaa asukkaiden voimaantumista. Tutkimuskohteena on Senioritalo Loppukiri Helsingissä. Loppukiri-yhteisötilassa toteutuu asukkaiden yksilöllisen asumisen muoto, elämälle tärkeä sosiaalinen kanssakäyminen ja harrastaminen sekä virikkeellinen ja viihtyisä ympäristö. Yhteisöllisyyden lähtökohtana on se, että kaikki osallistuvat yhteisiin töihin työryhmissä.

Ikääntyvien henkilöiden asuminen on vähän tutkittu aihe ja eri asumismuotojen kokemuksista on kertynyttä tietoa hyvin vähän. Toinen vähän tutkittu aihe liittyy ikääntyvien henkilöiden voimaantumiskysymyksiin- ja kokemuksiin. Tämän tutkimuksen lähestymistapa tarkastelee asumisyhteisöä asukkaiden näkökulmasta ja heille itselleen tärkeistä lähtökohdista käsin. Eli esiin nostetaan se, miten ikäihmiset itse kokevat yhteisönsä ja mitä asioita he liittävät voimaantumiseen.

Tutkimuksella etsitään vastauksia seuraaviin tutkimuskysymyksiin:

Miten asukkaat kuvaavat elämäänsä asumisyhteisössä?

Miten asukkaat kokevat yhteisön vahvistavan heidän voimaantumistaan?

6 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS

6.1 Tutkimusmenetelmä

Tämä tutkimus toteutettiin laadullisella eli kvalitatiivisella tutkimusotteella. Laadullisen tutkimuksen avulla pyritään syvällisemmän ymmärryksen saamista tutkittavasta ilmiöstä (Silverman 2001, 32) sekä kuvaamaan todellista elämää mahdollisimman kokonaisvaltaisesti (Hirsjärvi ym. 2010, 161), luonnollisissa ja todellisissa tilanteissa, jolloin tutkija pääsee mahdollisimman lähelle tutkittavaa kohdettaan (Kiviniemi 2001). Tämä mahdollistaa tutkittavien oman äänen mahdollisimman tarkan esillepääsyn (Eskola & Suoranta 2000,16, Hirsjärvi ym. 2010, 164). Laadullinen tutkimusote on paikallaan silloinkin, kun on kyse harvinaisesta tai vähän tutkitusta aiheesta (Kylmä & Juvakka 2007, 77). Kvalitatiivisen tutkimusotteen valintaa tähän tutkimukseen perustelen sillä, että halusin selvittää tutkittavien omia kokemuksia tai käsityksiä voimaantumisesta ja tuoda heidän näkökulmansa esiin. Kenttätyö haastateltavien luonnollisessa ympäristössä on koettu hyväksi tavaksi tavoittaa tutkittavien oma näkökulma (Eskola & Suoranta 2000,16).

Laadullisen tutkimuksen keskeisiä piirteitä ovat osallistuvuus ja tutkittavien omien näkökulmien esiin tuominen (Eskola & Suoranta 2000, 16). Tästä syystä valitsin aineiston keruumenetelmäksi haastattelun. Haastattelu on yksinkertainen väline kysyä mitä ihminen ajattelee, minkälaisia kokemuksia hänellä on tai miten hän ymmärtää kysyttävän asian (Tuomi & Sarajärvi 2003, 74). Haastattelun avulla pyrin saamaan kuvan haastateltavien kokemuksista ja käsityksistä juuri sellaisina kuin he sen itse ilmaisivat. Tutkijana uskoin myös, että kyselylomakkeella en olisi saanut riittävän monipuolista ja kattavaa aineistoa.

Haastattelumenetelmistä valitsin avoimen haastattelun, koska halusin haastateltavien puhuvan vapaamuotoisesti. Avoimella haastattelulla halusin välttää ennakkolettamuksien ilmentymistä puheeseen tai keskustelun johdattelua jo tiedettyyn (Tuomi & Sarajärvi 2003, 78). Näin toimiessani luotin siihen, että saan aineiston, jonka katson edustavan vastaajien puhetta luonnollisimmillaan (Eskola & Suoranta 2000, 87). Tutkimuksen eettisyys vaati, että haastateltavat saivat etukäteen tiedotteiden mukana

informaatiota tutkimuksesta sekä tutkimusaiheesta. Koska kaikki haastateltavat olivat asuneet yhteisössä ainakin vuoden verran, oletin, että heille on muodostunut omakohtainen näkemys ja kokemus aiheesta (Tuomi & Sarajärvi 2003, 74-76).

6.2 Tutkimuksen kohderyhmä ja haastattelujen toteutus

Otin yhteyttä Loppukiriin sähköpostilla heidän Internet-sivuston ja siellä ilmoitetun yhteystieto-osoitteen kautta. Lähetin kutsun (Liite 1) yhteystieto-osoitteeseen. Jonkin ajan kuluttua minuun otettiin yhteyttä puhelimitse ja pyydettiin kertomaan lisää tutkimuksesta. Henkilö, jonka kanssa puhuin, lupasi toimia yhteyshenkilönäni ja rekrytoida haastateltavia tulevassa asukaskokouksessa. Koska seuraavan kokouksen asialista oli jo täysi, ei minulle tarjoutunut mahdollisuutta käydä henkilökohtaisesti esittäytymässä ja kertomassa tutkimuksestani. Kontaktihenkilö pyysi vielä tarkemman kuvauksen tutkimuksesta, jonka laadin ja lähetin hänelle (Liite 2).

Tutkimusta ja tutkimusmenetelmää suunnitellessani ajattelin toteuttavani haastattelut yksilöhaastatteluina, mutta yhdyshenkilöni viestitti, että haastatteluihin osallistujia on helpompi rekrytoida pienryhmiin kuin yksilöhaastatteluihin. Tämä johtui siitä, että Loppukirin asukkaat tekevät tiivistä yhteistyötä Arcada ja Metropolia ammattikorkeakoulujen kanssa. Asukkaat osallistuvat usein erilaisiin tutkimushankkeisiin, joten osallistumisinnostus ei enää loppukeväästä ollut kovin korkea.

Loppukiri on yhteisönä pieni, mutta runsaasti julkisuudessa huomiota saanut, joten haastateltavien tunnistettavuuden takia heistä mainitaan vain muutama yleinen asia. Haastatteluun suostui kahdeksan asukasta. He ryhmittivät itse kahteen kolmen hengen naisryhmään ja yhteen kahden hengen miesryhmään. Ryhmien jäsenet tunsivat toisensa. Haastateltavista kaikki olivat eläkkeellä ja iältään he ovat noin 70 vuotiaita, yksi heistä täyttää vuoden sisällä 80 vuotta. Vain yksi haastateltava asui puolison kanssa, muut elivät asunnoissaan yksin. Useimmilla heistä on lapsia. Osa haastateltavista oli eronneita, yksi oli naimisissa ja yksi kertoi olevansa leski. Fyysinen toimintakyky oli heillä hyvä, vain yksi mainitsi terveydentilassaan tapahtuneen

heikkenemistä viimeisen vuoden aikana. Kaikki haastateltavat kykenivät suoriutumaan oman ryhmänsä työtehtävistä, ja osallistumaan joko yhteisön sisäisiin tai omiin harrastuksiin.

Haastattelut toteutuivat Loppukirin yhteisissä tiloissa, yksi haastattelu alakerran kirjastonurkkauksessa, kaksi muuta yläkerran sauna-osaston takkahuoneessa. Molemmat tilat olivat häiriöttömiä.

Haastattelut tehtiin toukokuussa 2012. Ennen haastatteluja kävin jokaisen ryhmän kanssa läpi tutkimuksen eettiset periaatteet ja sain haastateltavilta allekirjoitetut kirjalliset suostumuslomakkeet (liite 3) ja luvan haastattelujen nauhoitukseen. Lisäksi kerroin, että heillä on oikeus milloin tahansa joko ennen haastattelua tai sen aikana kieltäytyä tai keskeyttää haastatteluun osallistuminen. Haastattelut kestivät reilusta puolesta tunnista (36 ja 39 min) reiluun tuntiin (64min), joten haastatteluaineistoa kertyi yhteensä 2 tuntia 19 minuuttia. Haastateltaville tuttu ympäristö mahdollisti luontevan ja turvallisen ilmapiirin tutkijan ja haastateltavien kesken.

Valitsin aineiston keruumenetelmäksi avoimen haastattelun, sillä halusin saada selville tutkittavien henkilökohtaisia kokemuksia asumisesta yhteisössä sekä heidän oman käsityksen voimaantumisen. Vältin käsitteen käyttöä haastattelujen aikana. Haastattelun käyttö oli perusteltua, koska kyseessä oli pieni kohderyhmä ja vähän tutkittu aihe (Kylmä & Juvakka 2007, 77).

Ryhmähaastattelut etenivät keskustelumaisesti ja verraten vapaamuotoisesti. Osanottajat kommentoivat asioita melko spontaanisti, kuuntelivat toistensa puheita ja täydentäen toistensa kommentteja, ja antoivat samalla tutkijalle monipuolista tietoa. Ryhmähaastattelussa koin tehtäväkseni lähinnä aikaansaada ja ylläpitää keskustelua. Ajoittain keskustelun hiivuttua pidin huolen siitä, että keskustelu jatkui ja pysyi annetussa teemassa. Ensimmäisessä ryhmässä jouduin muutamaa otteeseen jakamaan puheenvuoroja, jotta sain kaikki osallistumaan keskusteluun (Hirsjärvi & Hurme 2000, 61-62, Kylmä & Juvakka 2007, 80). Haastatteluaineistoa kertyi näistä kolmesta haastattelusta yhteensä 57 sivua.

6.3 Aineistolähtöinen sisällönanalyysi

Laadullisen tutkimuksen analyysille on tyypillistä, että aineisto ja tutkimusongelma käyvät tiivistä vuoropuhelua keskenään (Ruusuvuori ym. 2010). Koska kyseessä on ihmisten kokemusten tutkiminen, analyysia tehtiin fenomenologisella tutkimusotteella. Täten tutkimuksen kohde tarkentuu inhimillisen kokemuksen tutkimiseksi ja tutkimuksen kohteiksi nousevat inhimillisen kokemuksen merkitykset. Fenomenologinen tutkimusote perustuu oletukseen, että ihmisten toiminta on tietoisesti ja tarkoituksenmukaisesti suuntautunutta ja ihmisten suhde todellisuuteen on merkityksillä ladattua. Merkitysten lähde on yhteisö, sillä fenomenologisen teorian mukaan ihmisyyksilö on perusteiltaan yhteisöllinen (Tuomi & Sarajärvi 2003, 34). Tässä tutkimuksessa tarkastellaan kokemuksia, jotka syntyvät yhteisössä, joten tutkimusote on tälle tutkimukselle perusteltua.

Litteroituani itse haastatteluaineiston (57s), aloitin aineiston pelkistämisen karsimalla aineistosta kaiken epäoleellisen eli sanatoistot, tauotukset sekä tutkimustehtävälle epäolennaiset täytesanat pois. Aineistoon tutustumista auttoivat sille tehtyjen kysymysten sarja, jotka muokkautuivat ja tarkentuivat aineiston kanssa. Tämä vuoropuhelu auttoi lopulta myös tutkimuskysymyksen tarkentamisessa lopulliseen muotoon (Ruusuvuori ym. 2010).

Luettuani aineistoa useaan kertaan läpi alkoi muodostua kokonaiskuva aiheesta. Pysin erottelemaan samanlaisia merkityksiä kuvaavat alkuperäisilmaukset erivärein keräämällä ne taulukkoon. Analyysiyksikkönä käytin lauseita tai ajatuskokonaisuuksia. Tämän jälkeen tiivistin, pelkistin ja ryhmittelin aineiston ja yhdistin ne alaluokkiin ja nimesin ne luokan sisältöä kuvaavalla käsitteellä. Alaluokat yhdistin yläluokkiin, joista lopulta muodostui yhdistävä luokka. Aineistolähtöisessä sisällönanalyysissä käsitteitä yhdistämällä saadaan lopulta vastaus tutkimustehtävään. Analyysi perustuu tulkintaan, päättelyyn ja abstrahointiin, joiden avulla muodostuu lopulta kuvaus tutkimuskohteesta (Tuomi & Sarajärvi 2003, 110-115). Tulosten päättelyprosessi näkyy liitteessä 4.

6.4 Tutkimuksen eettiset lähtökohdat

Tutkimusta tehtäessä on tutkijan otettava huomioon monia eettisiä kysymyksiä. Tutkimuseettiset kysymykset liittyvät sekä tiedon hankintaan että tiedon julkistamiseen. Eettisesti hyvä tutkimus edellyttää, että tutkimuksen teossa noudatetaan hyvää tieteellistä käytäntöä (Hirsjärvi ym. 2010, 23), johon tässä tutkimuksessa pyrin tutkimusprosessin mahdollisimman tarkalla kuvauksella sekä lähdeviitteiden huolellisilla merkinnöillä. Näin lukijakin voi arvioida tutkimuksen luotettavuutta.

Tutkimuskohteena oleva senioritalo Loppukiri on asukkaiden itse omistama osaketalo, joten tutkimuslupaa ei tarvittu.

Tutkimuksen eettisen perustan muodostavat ihmisoikeudet, jotka on huomioitava ihmisiä koskevissa tutkimuksissa. Tämän mukaisesti toimien kerroin haastateltaville tutkimuksen tavoitteen ja menetelmät, jotka ovat liitteissä 1 ja 2. Tutkittavien suojaan kuuluu myös vapaaehtoinen suostumus, jonka he allekirjoittivat ja ennen haastattelujen alkua heille kerrottiin oikeudesta kieltäytyä tai keskeyttää mukanaolo milloin tahansa tutkimuksen aikana. Haastateltaville kerrottiin myös, että heidän henkilöllisyytensä salataan eikä haastattelumateriaalia käytetä kuin tähän tutkimukseen (Tuomi & Sarajärvi 2003, 128-29). Haastattelujen litterointiin lupa saatiin samassa tilaisuudessa. Litteroituun aineistoon eivät ulkopuoliset päässeet käsiksi ja tulosten analysoinnin jälkeen, tutkimuksen valmistuttua aineisto hävitetään. Tutkimustulosten raportoinnissa ilmenevät autenttiset ilmaukset koodattiin numero- ja kirjainyhdistelmin, jotka vain tutkija pystyi tunnistamaan.

Tutkimuksen valmistuttua valmis opinnäytetyö toimitetaan Loppukiryhteisöön yleiseen käyttöön.

7 TUTKIMUSTULOKSET

Tämä kappaleen alussa kuvaan ensin lyhyesti niitä syitä, joiden takia haastateltavat olivat muuttaneet Senioritalo Loppukiriin. Tulososiossa tarkastelen niitä voimaannuttavia tekijöitä, joita haastatteluaineistoista nousi esiin. Tulosten luotettavuuden varmistamiseksi niitä ilmennetään haastateltavien autenttisin ilmauksin. Haastateltavien anonymiteetin varmistamiseksi lainaukset on merkitty haastateltavaa osoittavalla kirjaimella sekä puheenvuoron järjestysnumerolla.

7.1 Muuttopäätökseen vaikuttaneet tekijät

Haastateltavilla oli hyvin erilaisia syitä, joiden takia he olivat halunneet muuttaa senioritalo Loppukiriin. Kolme haastateltavaa kertoi, että Loppukiriin muutto oli tapahtunut täysin sattumanvaraisesti, neljä oli tutustunut Loppukiriin lukemalla siitä tai nähnyt dokumentin talon perustamisesta televisiosta. Yksi oli kuullut talosta työtilaisuudessaan.

Kaikki haastateltavat olivat jo ennen muuttoaan miettineet elämäntilannettaan ja päätyneet etsimään uusia ratkaisuja oman asumisensa suhteen. Asumisolosuhteiden ratkaisuihin vaikuttivat sosiaalisten suhteiden muutokset, eläkkeelle jääminen tai itse asuntoon liittyvät syyt. Yksi haastateltavista kertoi eläneensä yksitoikkoista ja tylsää elämää asuessaan pienessä kaupungissa. Hän kuvasi entistä kotipaikkakuntaansa hiljaiseksi paikaksi, jossa ei ollut mitään mielekäästä tekemistä. Hän oli jo ajatellut muuttoa paikkaan, jossa on palveluja ja ihmisiä ympärillä.

” Niin tuota joo just semmosta mä oon niinku aatellu jos olis niinku tämmösiä palveluja niiku ihmisiä ympärillä, koska (paikkakunta) on hirveen hiljanen ja jotensakki semmonen .. kuiva kaupunki et rupes tulee niin et mull ei ollu mitään tekemistä. Et se oli semmosta tylsää” (B2).

Muuttopäätöstä siivitti myös lähiomaisten kaukana asuminen. Yksin asumiseen liittyi pelkoa avunsaamisesta sairastumisen tai muun yllättävän tapahtuman sattuessa. Yhteisöön hakeuduttiin myös siksi, että haluttiin osallistua erilaisiin toimintoihin yhdessä

muiden kanssa, jatkaa aktiivisena vaikuttamista yhteiskuntaan päin. Yksin jäämistä pelättiin kun työuran jälkeen ihmissuhteet vähenivät eläkkeelle jäämisen takia.

” Mun tarinani on semmonen et että mä eläkkeelle pääsin .. niin tiesin, että jotain muutoksia mun pitää tehdä elämääni. Ja kun vapautui niinku työelämästä niin .. sitten on niinku helppoa tai helpompaa tehdä jotain. Ja kun mä tiesin että .. tai tunnen itseäni sillä tavoin että tiedän että oon enemmän tämmönen joukkuepelaaja .. kun viihtyy ja on aikaansaapa ja oon ollut kesäisin jonkin verran tämmösillä työleireillä jos sitä voi niin sanoa” (E2).

Positiivinen kokemus ja muistot nuoruusaikojen yhteisöasumisesta oli kannusteena ja haaveena ikääntyneiden yhteisöasumiseen kahdella haastateltavalla.

”Tämmöne juttu oli ollut mulla haaveissa.. et voispa joskus vanhempana asua kaikkien ystäviensä kanssa samassa talossa” (C2).

”Noo mä oon asunu aika monta .. monta vuotta tuota .. tämmöisissä yhteisöissä, ei tietenkään samanlaisissa ja nuorempana että jotakin semmosta on jäänyt pohjalle et haluaisi löytää semmosen yhteisön jossa voisi .. niinku elää kun työelämä oli ollu aika keskeinen ja kun työelämä oli.. oli niinku päättyvässä. (M5)”

7.2 Voimaantumista vahvistavat tekijät

Kaikkien kolmen ryhmän keskusteluissa korostui ihmissuhteiden määrän sekä vuorovaikutuksen lisääntyminen. Voimaannuttaviksi elementeiksi koettiin **mielekäs tekeminen, turvalliseksi koettu yhteisö, kannustava ja hyväksyvä ilmapiiri, tulevaisuuteen vaikuttaminen sekä oman yksityisyyden säilyminen**. Harrastusten runsaus sekä niihin osallistumisen helppous madalsivat haastateltavien osallistumiskynnystä. Tapaamisten spontaanisuus, tiedon ja avun saamisen vaivattomuus lisäsivät viihtyvyyttä sekä turvallisuuden tunnetta. Yhteisön kehittämiseen ja vaikuttamiseen osallistuttiin tiiviisti, sillä yhteenkuuluvuutta lisäsi osallistuminen yhteisöä, mutta samalla omaa elämää koskeviin päätöksiin. Spontaanin tai suunnitellun yhdessäolon lisäksi koettiin tärkeänä päästä vetäytymään omiin oloihin tai viettämään aikaa ystävien ja sukulaisten kanssa talon ulkopuolella.

7.2.1 Mielekäs tekeminen

Kaikki haastateltavat pitivät tärkeänä sitä, että voivat osallistua yhteisössä erilaisiin toimintoihin. Niiden monipuolisuus kannusti aktiivisuuteen. Halu osallistua yhteisön kehittämiseen, yhteiskunnalliseen keskusteluun sekä ikääntyvien henkilöiden asioiden eteenpäin viemiseen oli tärkeä motiivi. Mielekkään toiminnan koettiin ehkäisevän yksinäisyyden, syrjäytymisen ja toimeettomuuden kokemusta. Haastateltavat kokivat merkityksellisenä sen, että yhteisö tarjosi mahdollisuuksia toimia erilaisissa rooleissa, joissa voi kokea tekevänsä arvokasta ja tärkeää työtä.

” Sitten kun mä kuulin tästä hankkeesta niin mä ajattelin, et no ni tässä on nyt tää ikääntyminen edessä ja nythän tästä ei voi muuta kuin jatkaa... et voi niinku vaikuttaa. Arabianranta ei ollu mulle mikään semmone kohde vaan se oli se niinku juttu mistä tota puhuttiin ja mistä kirjoitettiin ja kuinka sitä kuvattiin. Mä näin tän niinku ... oon sanonu moneen kertaan et semmosena isompana hankkeena... et tänne tulee ihmisiä, jotka haluaa tehdä jotakin ja vaikuttaa johonkin suuntaan... et se oli niinku se miks mä tulin (K4).”

” Et jotakin semmosta on jäänyt pohjalle et haluaisi löytää semmosen yhteisön jossa voisi niinku elää, kun työelämä oli ollu aika keskeinen ja kun työelämä oli niinku päättymässä... niin tuota täyty löytää jotakin mielekästä tekemistä ja mielekäs yhteisö, jossa voi toimia, ettei jää yksinään sinne kun arjen kontaktit vähenee... et mull oli kyllä tää yhteisöllinen ajatus siinä takana (M6).”

Haastateltavat kokivat monien yhteisten tapahtumien kautta saavansa runsaasti erilaista kokemusta ja osaamista toisiltaan, sillä yhteisön jäsenet jakavat tieto-taitonsa mielellään muiden käyttöön, varsinkin arjen ongelmatilanteissa. Osallistuessaan yhteisiin toimintoihin tavataan ja tutustutaan talossa käyviin vieraisiin sekä erilaisiin uusiin asioihin. Muiden ihmisten kanssa toimiminen kannusti asettamaan omalle elämälle ja toiminnalle yhä uusia tavoitteita, sekä ylläpiti omaa elämäntilannetta. Yhdessä toimiminen vahvisti tunnetta olla yhteiskunnassa täysivaltainen ja tasavertainen muiden ihmisten kanssa.

” Täällä kyllä saa osallistua ja tehdä ihan niin paljon kun mielenkiinto on. Se on ollu positiivista havaita että 70 ihmisestä voi löytyä mitä erilaisempaa osaamista.. ja tämmöstä harrastukseen tai että harrastaa jotakin, jota voi jakaa muille. (L11).

”Meillä on mun mielestä niin rikkaat mahdollisuudet... osittainhan me ollaan sitä itse tehty ja osittain meille on tarjottu sitä myöskin... että esimerkiksi sitä kun yhteydet yhteiskuntaan ja erinäköisiin paikkoihin ja vieraita käy... ja kaikkee voi oppia koko ajan (M18).”

Asukasyhteisön kokouksissa saadaan tärkeää tietoa yhteisöä koskettavista asioista, kuten remonteista tai uudistuksista. Ne ovat myös kanavia, joissa asukkaat saavat ilmaista mielipiteensä ja ottaa kantaa yhteisöön liittyviin kehittämishankkeisiin.

”Kyllä mä näihin yleisiin kokouksiin mitkä, ... ehkä on niinku hyvääkin ku osallistua et tietää missä mennään ja mitä tapahtuu ja onks täss jotain käänteentekevää uudistuksia ja remonttia sun muuta... tietää miss mennään (A11).”

Toisten huomioon ottaminen, omien mielipiteiden muodostaminen ja yhteisön toiminnan, rakenteen ja oman vastuun ymmärtäminen on vahvistunut yhteisökoulutusten myötä, sekä jatkuvien yhteisöä koskevien kehittämiskeskustelujen kautta. Yhteisön kehittymisen kannalta tärkeänä pidettiin sitä ymmärrystä, että toimintaa muutetaan ja uusia ratkaisuja mietitään jatkuvasti ja jokaisella yhteisön jäsenellä on jonkinlainen vastuu osallistua tähän keskusteluun.

” Sen mä koen et se on varmaan ollu aika monelle muullekin ihan yllätys että... tota me mennään johonkin valmiiseen et tässä on tämä meidän yhteisöllisyyspaketti et narut kiinni et se on nyt tässä... vaan se kehitty kaiken aikaa, tapahtuu muutoksia, tilanteet muuttuu, intressit vaihtuu tai tulee uusia ja lisää, niihin on otettava kantaa, otettava kantaa siihen miten me järjestetään yhteiselämä täällä, kuka hoitaa tämän asian ja tällä tavalla. Niin, jotta se eläisi niin kyllä siihen mun mielestä pitää osallistua (L 10).”

”on ainakin noita luentoja ja pitävät noita kursseja taikka mitä luentoja ne on yleensä ussein ... ja niinhän se onkin kun työt ite tehään (D51).”

Osallistuminen itseään kiinnostaviin tapahtumiin koettiin voimaannuttavana. Hyvää mieltä ja iloa tuottaa muiden auttaminen ja tukeminen.

” Niin, et mä oon miettinyt, että semmonen et että, joku toiminta voimauttaa antaa minulle voimaa, ja tuota sitten että kun mä oon niinku lähteny liikkeelle... toimintaan (B28).”

” Musta on ihanaa se, että jos voi jollakin lailla olla jollekulle jollain tavalla avuksi, sillä lailla että ... tavallaan niinku se tukemisenäkökulma, se tuottaa mulle iloa (K9).”

Yhteinen toiminta lisäsi oman osallistumisen ja toiminnan arvostusta, koska talon yhteisiin töihin osallistumalla vaikutetaan muun muassa asumiskustannuksiin. Yhdessä tekemällä saa ymmärrystä ja käytännöllisiä ohjeita, sillä keskustellessa voi jakaa omaa

kokemustietoaan ja vastavuoroisesti saa ja voi antaa tukea. Tämän koettiin antavan ja vahvistavan voimaa omaan toimintaan.

” tekeminen on niinku sitä elämää mitä me ollaan tultu elämää. Mä tunnen tekevänä suurta tehtävää (K23).”

Harrastusryhmien runsaus ylläpitää asukkaiden aktiivisuutta. Niihin osallistuminen koettiin helpoksi ja kannustavaksi, koska ei tarvinnut lähteä talosta ulos. Ryhmiin osallistuminen helpotti tutustumista muihin asukkaisiin. Senioritalo Loppukirin koetaan tukevan sosiaalista yhteenkuuluvuutta, sillä toimintojen runsaus sekä ihmisten liikkuminen yhteisissä tiloissa mahdollistaa muiden ihmisten tapaamisen ja seurustelun suunnittelemattomasti. Yhdessäolo ja toimiminen integroivat ihmiset tiiviimmin yhteen. Ryhmätiloista löytyi aina jotain tekemistä. Elämään oli tullut uutta ja laadukkaampaa sisältöä. Mäenpää (2006, 52) toteaa aluetieteen pro gradu- tutkielmassaan, että tilat jäsentyvät ikääntyville ihmisille paikkoina, joissa tehdään asioita, oleillaan ja vietetään aikaa. Tilaa voidaan pitää toimintapaikkojen lisäksi elämän pohjarakenteena, johon liitetyt erilaiset merkitykset ja tunnesiteet luovat kokonaisuuden.

” No juuri nää harrastusasiat on musta kaikkein kivoimpia ja olennaista ja kun on vaikee saada itseensä liikkeelle niin täällä niinku tulee kaikki, että ota tästä mieleisesi.. et se on niin kauheen kiva, kun mä oon aika sosiaalinen et tota mä mieluusti oon ihmisten kanssa ja sit kun tää suuri laiskuus estää sen että mä en lähde hakemaan mitään kaukaa” (C20).

” Mut ehkä täällä oli kivuttomampaa tää ryhmiin osallistuminen et siellä piti vääntäytyä aina johonkin.. joo ja hakea ite jotakin. Täällä ne on vähän niinku tullu tarjottimella.” (A23).

” Ja sit se oli kans hyvää et ei tarvii lähteä tuonne ulos kun lähtee jonneki harrastuksiin tai jumppaan tai johonkin muuhun kun kävelee vaan rappuun tai hissillä pääsee ylös ja alas et se on niinku helppo kun tää kulku näihin juttuihin ja aina on jotakin ryhmiä ja palapelit on tuolla ja jossa saa istua ” (B11).

Harrastustoimintojen runsaus kannusti kokeilemaan uusia asioita ja haastoi uuden oppimiseen. Onnistuminen koettiin palkitsevana ja se lisäsi uskoa omaan oppimiseen ikääntyneenäkin. Onnistuneet kokemukset lisäsivät rohkeutta asettaa uusia tavoitteita. Harrastus- sekä työryhmätoiminnan koettiin tarjoavan virikkeitä tavalliseen arkeen ja elämänlaatu on parantunut. Harrastusvalikoimasta saattoi valita omaan aikatauluun sopivat tai itseä kiinnostavat kohteet.

” Valtavasti erityyppistä harrastustoimintaa on siis syntynyt ja vetänyt ihmisiä, siis todella monimuotoisesti ja ihmiset löytävät itsensä nyt sellaisista harrastuksista mistä ei oo aikaisemmin.. voi sanoa etteivät tienneetkään. (K8).

” Mä oon siin kirjoittajapiirissä, joka tota on mulle ollut erittäin hyvää aivotoimintaa, kun mun aivot näköjään nukku pitkän aikaa. Se oli mulle sellane yritys että tuleeko musta mitään, kun mulle on aina vaikeeta ollut tuo kirjoittaminen ja mä aattelin et se oli mulle haaste et osaanko ma vai enkö mä osaa. Ja yllätyksekseni sain jotakin aikaseksi ... et mä oon vähän niinku ylpee et mä oon uskaltanut mennä sinne, koska se oli mulle aikamoinen kynnyks mennä sinne (A18).”

7.2.2 Turvallinen yhteisö

Kaikki haastateltavat kokivat, että yhteisön toimintaan osallistuminen on lisännyt uusia ihmissuhteita ja uusia ystäviä, joten kanssakäyminen ja vuorovaikutus muiden ihmisten kanssa ovat lisääntyneet ja monipuolistuneet. Uusien tuttavuuksien kanssa tuli lähdettyä myös talon ulkopuolisiin aktiviteetteihin.

”Sitte aika paljo on tullut näitä näitä ystävyysuhteita et ollaan tai lähetään jollekin retkelle yhdessä tai mennään kaupungille yhdessä tai mennään leffaon yhdessä (A14)”

” Et se on kauheen kivaa kun mä oon aika sosiaalinen, et mää tota mieluusti oon ihmisten kanss... niin kivalla tavalla että täällä on mukavaa porukkaa (C21).”

Muiden asukkaiden tuntemisen koettiin lisäävän turvallisuuden tunnetta. Hyvinvoinnin kokemusta lisäsi myös se, että voi luottaa naapurin apuun, jos loukkaa itsensä tai sairastuu. Haastateltavat kokivat, että yhteisössä voi luottaa siihen, että naapurit huolehtivat toisistaan tarpeen vaatiessa. Myönteistä on myös se, että yksinäisyyttä ei tarvitse kokea, kun talon yhteisissä askareissa tai harrastuksissa tapaa naapureita. Naapureita tai muita asukkaita tavataan sattumalta vaikka pesutupareissulla. Yhteisöllisyyden kokeminen on lisääntynyt.

” Ja turvallisuutta tietty luo kun tietää sen ,että on tässä naapureita ja ihmisiä, joihin voi ottaa yhteyttä jos vaikka jalka menis poikki (B17).”

”joo kyllä se on turvallisempaa justii ku naapuriapua saa tarvittaessa (E34).”

” Kun astut ulos huoneestas niin sä näät aina ystävällisen ja kivan tyyppin(C39)

Yksi haastateltavista oli sitä mieltä, että talon yhteisöllisyyteen perustuviin arvoihin voi luottaa, vaikka ei osallistuisi varsinaisesti mihinkään muuhun toimintaan kuin talon

työviikkoon. Yeungin (2005) mukaan yhteisö voi tarjota yksilölle merkityksellisen sosiaalisen verkoston ja yksilö voi kokea ryhmään kuuluvuutta, vaikka osallistuisi toimintaan vain harvakseltaan.

”Mutta se voi olla niinki ett sellanenki joka ei osallistu niin kuitenkin niin ikään kuin tukeutuu. Sanotaan että voi olla niinku äreäkin koko touhulle niinku ulkoisesti ja puheissansa, mutta siitä huolimatta voi niinku kyhjöttää täällä ja nojata tähän. Mä hiukan sellaistakin olen aavistanut” (K15).

Avun löytyminen läheltä naapurista tai yhteisistä tiloista helpottaa arkea käytännön asioissa. Naapuriavun merkityksen ymmärrettiin lisääntyvän tulevaisuudessa ja yhteisöllisyyden arvoa korostetaan yhä enemmän. Naapuriapu ja ystävyysuhteet talossa ovat joustavia ja jatkuvasti läsnä olevia ja tavoitettavia.

”Sitten on tämmöstä spontaania naapuruutta... hyviä tuttuja...et aina löytyy joku, jos tulee joku juttu, jonka kanssa on niinku ihmeissään... tota semmosis käytännön asioissa ja jos vähän kolottaa tai jotain sattuu, niin aina on ihmisiä joiden kanssa voi ratkoo näitä asioita ja saada apua... Se niinku helpottaa hurjasti tää kun me autetaan toisiamme ... ja mitä pitemmälle mennään sen tärkeämmäksi se tulee (K9)”

Tutustuminen toisiin ihmisiin tapahtuu spontaanisti, sillä yhteisissä tiloissa liikutaan ja vietetään paljon aikaa. Haastateltavat kokivat, että yhdessäolo muiden ihmisten kanssa on helppoa, koska tapaamisia ei tarvitse suunnitella etukäteen kuten talon ulkopuolella asuvien ystävien tai sukulaisten kanssa.

”Täällä kun laskeutuu tonne käytävälle ja näihin yhteistiloihin niin yleensä siellä aina on joku, jonka kanssa voi vaihtaa jonkun sanan ja joidenkin kanssa tule juttuun vähän enemmän (L29).”

”Sitä ajatteli vanhemmiten, että kun ihmiset asuu eri puolilla et sitä ei voi tehdä kauheen usein. Se takia on hyvä, et täällä on tämä meidän oma porukka ja täältäkin löytyy niinku sellasii ihmisiä, joiden kanssa on vähän enemmän tuttu kuin toisten kanssa ja kaikkien kanssa tulee siltikin toimeen (M43).”

Haastateltavat kokivat, että yhteisön jäsenet auttavat toinen toisiaan erilaisissa arjen ongelmissa, sillä yhteisöön on kertynyt runsaasti kokemuksia, tietoa ja osaamista työelämän eri alueilta ja tätä osaamista kierrätetään mielellään muiden hyväksi. Ongelmia ratkaistaan yhdessä.

"hyödyllisen tiedon lähteitä löytyy paljon (M13)."

"Sanotaan että ideoita et mihin voi kääntyä tai näin ni tietojahan löytyy (E34)."

" voi olla että tulee päivitelleeks että kun multa meni se tai tarvii siihen ja siihen jotakin ja naapuri sanoo et kun käytävällä tavataan ett kuule mä tiedän yhden joka hoitaa semmosii asioita eli siis tämmöne tieto, joka on... vie talon ulkopuolellekin (L16)."

Haastateltavat kokivat, että osallistuminen yhteiseen toimintaan oli mieleistä ja he pitivät itseään toimintaan sitoutuneina. Jokainen asukas omistaa pienen osan yhteisistä tiloista, joten näiden tilojen kunnossapitämisestä kannettiin vastuuta. Omalla työpanoksella koettiin olevan merkitystä ja sitä pidettiin tärkeänä yhteisön toiminnalle.

" ja aina kun puhutaan että työvelvoite joka kuudes viikko.. koko työvelvoite sanakin jo.. et kun on sitouduttu niin se on se vastuu joka me ollaan sitouduttu ottamaan vastaan .. ja nyt kun mä oon sen tietyllä tapaa vapaaehtoisesti ottanut ja mä nään sen semmosena isona asiana, siis talon siivoamisenkin (K23).

Velvollisuuden tunne sekä lupaus osallistumisesta motivoivat osallistumaan ja kantamaan vastuuta yhteisöstä. Vaikka talon yhteisöllisyys velvoittaa jokaisen osallistumaan työviikkoon, koettiin tämän myös edistävän yhteisöllisyyden sekä joukkoon kuulumisen tunteita. Yhteisön pelisääntöjen noudattaminen oli velvollisuus ja niistä pidättäytyminen koettiin yhteisön jäsenien pettämisenä.

"Kyl täytyy sanoa, ett tietysti me ollaan sitä ikäpolvea ett kyl semmonen velvollisuudentunne, et mä oon antanut lupaukseni ja sitoutunut tiettyihin asioihin, mä en voi kavereitani pettää , et niin pitkälle kun niinku jotenkin tuntee kohtuulliseksi omaa itseä kohtaan, niin kyl tää on on myös tärkeä motiivi. Mut kyl sit toisaalta se on aika hauskaa ja kivaaki (L23)."

7.2.3 Kannustava ja hyväksyvä ilmapiiri

Yhdessä tekeminen edisti luonnollista kanssakäymistä muiden ihmisten kanssa, koska työviikoilla oltiin tiiviisti omassa ryhmässä suunnitellen ja toteuttaen ryhmälle kuuluvat tehtävät. Tämän nähtiin myös erottavan heidän yhteisönsä tavallisesta kerrostaloasumisesta.

” joo kyllä se minusta työviikot ovat tärkeitä tämmösessä talossa, ilman niitä ei niin niin läheskään samalla tavalla tutustuis talon ihmisiin ja ehkä muistuttais enemmän tavallista kerrostaloa (E4).”

Omaa voimaantumista tuki se, että asukkaaksi ja ryhmän jäseneksi hyväksyttiin yksilönä, omana itsenä. Tämä voidaan nähdä myös hyväksytyksi tulemisen tunteen vahvistumisena. Palautteen saaminen omasta toiminnasta tai aktiivisuudesta koettiin positiivisena. Myönteinen kannustus ja kehuminen koettiin itsetuntoa kohottavana sekä vahvistavan omaa elämänhallinnan kokemusta.

” Mä koen kuitenkin enemmän voimaantumista siitä, että mut hyväksytään sellasena kun mä oon ja vähän kannustetaan ja sanotaan et sähän oot hyvä... kauheeta kun se antaa voimaa. Siin mä olen hurjasti edistynyt siinä itteni kanssa sen takia, että mä oon kuullu täällä niin paljo tätä et kuinka hyvä mä oon näissä asioissa et jota mä en oikein tiennytkään et mä oonkin hyvä (C36).”

Toistensa tuntemaan oppiminen ja asioiden käsitteleminen keskenään on lisännyt keskinäistä arvostusta ja luottamusta. Erilaisuuden hyväksyminen ja huomioonottaminen on auttanut rakentamaan siltoja naapureiden ja yhteisön jäsenten välille. Sosiaalisten suhteiden vaivattomuus ja läheisyys koettiin voimaannuttavana. Toisensa oppimaan tunteminen on mahdollistanut heidät tunnustamaan toistensa olemassaolon ja kohdatuksi tulemisen sekä toisille näkyväksi tulemisen. Yhdessäolo muiden kanssa koettiin piristäneen omaa elämää ja olemusta.

” Niin tietysti oli erilaisia näkemyksiä ja vaikka isoista asioista oltii yhtä mieltä mutta jostakin toteutuksesta ... ja kun me ei tunnettu toisiamme niin saatto ajatella että tuo on nyt sitte vähä tyhmästi mun mielestä, ja saatto itsekin olla vähän kärjekäs ja näin. Mutta kun kuus vuotta ollaan opittu tuntemaan toisiamme, ei tarvitse enää jotenkin niinku kauheesti ehkä vakuuttaa naapureita tai tätä yhteisön jäseniä. Näin et se on aina helpompaa kun tuntee toisiaan, niitä ihmisiä, joiden kanssa yrittää elää.(L12).”

” et mistä mä oon saanu voimaa tekee, tulemaan ja olemaan sitä ja tätä, et sikäli se on mulle kuitenkin tällä tavalla ajateltuna on ihmisten kanssakäyminen yks semmonen asia... oon pirteämpi ja reippaampi (B32).”

Yhteisössä jäsenet kannustavat toisiaan. Joukossa voi olla omana itsenään ilman minkäänlaista roolia. Tuntiessaan itsensä tervetulleeksi haastateltavat saattoivat kokea nopeasti kuuluvansa joukkoon ja olevansa yhteisön tasavertainen jäsen.

” Nää ihmiset on ottanut hyvin minut vastaan, sillä tavalla että olin niinku tervetullut ja sovin sakkiiin, et tuota ei ollut mitään sellaista ongelmaa tai ennakkoluuloa (B15).”

Yhteinen huumori koettiin yhdeksi voimaantumisen lähteeksi.

” ja sitten siihen tulee sitä voimaa juuri sen huumorin kautta mun mielestä. Se on yksi lähde jonka mä koen (K35).

Loppukiri yhteisöön kuulumisen on lisännyt tarpeellisuuden, osallisuuden ja joukkoon kuulumisen tunnetta. Yhteinen toiminta ja harrastukset ovat rikastuttaneet elämää ja tuoneet uusia kokemuksia ja sekä henkisen kasvun kokemuksen vanhemmalla iällä. Omaan kasvuun liitettiin kärsivällisyyden, rentouden sekä muiden huomioimisen lisääntyminen. Suvaitsevassa ilmapiirissä uskallettiin olla omana itsenä ja ilmaista erilaisia mielipiteitä.

”Ihminen on sillä lailla olemassa kun se on suhteessa toiseen. Et kokoajan kaikki ihmissuhteet mitä niinku tää ympäristö väkisinkin tuottaa niin niillä on oma merkityksensä ja taasen tavoitellisuus (K20).”

”Kyllähän tässä on oppinut niinku elämään muiden kanssa, onhan tää rikastuttanut hirveen paljon, niinku tavataan ihmisiä eri aloilta ja anteeksi emmä nyt tarkoita työaloja vaan erilaisen elämäkokemuksen omaavia... ja tuota sillä tavalla on tuota joutunut ihmisenä kasvamaan (L34).”

7.2.4 Tulevaisuuteen voi itse vaikuttaa

Haastateltavia yhdisti positiivinen suhtautuminen tulevaisuuteen. Yhteisön toiminnan tavoitteiden tarkistaminen säännöllisesti ja sen kehittämiseen tähtäävät päämäärät aktivoivat toimijoita. Aktiivisuutta ja osallisuutta tuettiin moninaisin kehittämisprojektein, jotka mahdollistivat vaikuttamisen, kuulluksi tulemisen sekä ylläpitivät laajoja suhteita ympäröivään yhteiskuntaan yhteistyökumppaneiden avulla. Oman toiminnan arvoa ja uskoa ylläpitivät tiiviit keskustelut yhteisössä. Yhteisön kehittämishankkeisiin osallistuminen mahdollisti oman äänen kuulumisen sekä työskentelyn itselle merkityksellisten asioiden parissa. Yhteisössä käytiin jatkuvasti kannustavia

keskusteluja, joilla motivoitiin asukkaita osallistumaan ja vaikuttamaan oman yhteisön toimintakulttuuriin sekä tulevaisuuteen.

”Se on niinku se alue, jota ratkaistaan, jota yritetään täällä tutkimus- tai kehityshankkeilla, jossa tässä nyt on Metropolian kanssa menossa (M14).”

”Yhdessä keksitään asioita, joilla me pärjätään ja sitähän me ollaan yritetty pitää yllä myöskin semmosta keskustelua, että me löydettäisiin ja myös motiivi osallistua näihin tutkimusjuttuihin (M20).”

Haastateltavat toivat esiin myös sen, että ikääntymisen ei tarvitse merkitä aktiivisuuden lopettamista tai elämisen tahdin hidastamista. Ikääntyessäkkin voi elää vahvana vaikuttajana, aktiivisena toimijana ja osallistujana uusien haasteiden parissa.

”niin ja usko siihen, et ihmiset et ikääntyvät ihmiset voi niinku elää hyvää vahvaa elämää ja eikä lopettaa sitä niinku tekemistä ja osallistumista... niin jossain kuuden kymmenen iässä ja elää sitten parikymmentä vuotta, kaksikymmentä vuotta, kolkyt vuotta ikään kuin löysät (K5).”

7.2.5 Oman tilan säilyminen

Loppukiri yhteisö on vahvistanut tutkittavien osallisuutta ja kuulumista yhteisön jäsenyyteen. Tiiviin yhdessäolon lisäksi haastateltavat pitivät tärkeänä sitä, että heillä on mahdollisuus vetäytyä tai jättäytyä toiminnan ulkopuolelle omien tarpeidensa mukaan. Oma koti haluttiin pitää yksityisenä ja alueena, jota ei jaeta muiden kanssa. Kodin suoja tukee itsenäisyyttä ja vapauttaa olemaan oma itsensä. Omana itsenä oleminen merkitsi omien tunteiden tunnistamista ja vastuun kantamista siitä, että negatiivisia tunteita ei kohdisteta muihin ihmisiin. Kodinsuoja tarjosi mahdollisuuden vetäytyä yksinäisyyteen rauhoittumaan ja olemaan vapaa velvoitteista.

” Mun täytyy aina välillä päästä omaan mörskään olemaan... kiukkuinen siellä (nauraen) ja seurustelemaan itseni kanssa; juuri tää tarve olla välillä yksin (L9).”

”Muuten täällä voi elää ihan niinku yksityiselämää. Kun mä panen oven kiinni, niin mä olen siellä kotonani (A14).”

”Ja se tosin, että se oma oleminen on ihan omaa yksityisyyttä (B10).”

Vaikka asutaan yhteisössä, koetaan tärkeänä se, että asukkaat saavat säilyttää yksityisyytensä. Yksityisyyttä ja omaa rauhaa kunnioitetaan, eikä uteliaisuus kuulu yhteisöön. Jokainen voi valita ne ihmiset, joille kertoo itsestään haluamansa asiat.

”Et menin mä kenen tahansa luo sanoo päivää ja näin ja sit ei kuitenkaan mennä kovin yksityiskohtasiin ja must ei tarvi kertoo kaikkii omii asioita (B22).”

Haastateltavat pitivät tärkeänä ylläpitää vanhoja ystävyysuhteita ja käydä harrastuksissa yhteisön ulkopuolella. Yhteisön ulkopuolisten ihmissuhteiden avulla toteutuu laajemmin mahdollisuus valita ne ihmiset, joiden kanssa haluaa olla tekemisissä. Muiden kuin talon asukkaiden kanssa yhteydenpito mahdollistaa elämän aikana koettujen yhteisten kokemusten jakamisen sekä aikaisempaa elämää koskevista asioista puhumisen ja muistelemisen.

”Elämää pitää olla myöskin talon ulkopuolella, ystäviä ja harrastuksia (E40).”

”On aika kiinteät suhteet vanhoihin ystäviin ja vielä sinne kotipuoleen ja sukulaisiin ja olen yrittänyt käydä erinäköisissä harrastuksissa myös ulkopuolella (M23).”

Muiden ihmisten tapaaminen toi uutta näkökulmaa asioihin ja sai näkemään ja tarkastelemaan yhteisön sisäisiä asioita laajemmin.

”Mut sitten täytyy pitää näitä ulkopuolisii suhteita yllä. Nehän on hirveen tärkeitä, että saadaan vähän ilimaa tänne (M 42).”

Yhteisöasuminen on lisännyt turvallisuuden tunnetta, koska apua voi pyytää naapurilta helposti. Omat läheiset ihmiset koettiin silti tärkeimmäksi voimavaraksi ja tukiverkoksi.

”Kyl mä oon sitä mieltä, että mull noi kaikki tytöt tässä ympärillä, et mull on niinku tukiverkko siell (B43).”

8 POHDINTA

Tämän tutkimuksen tarkoitus oli selvittää ikääntyvien ihmisten kokemuksia yhteisöasumisesta sekä kartoitettiin millaisia elementtejä asukkaat liittivät omaan voimaantumisen kokemukseen. Tarkastelen tuloksia kahden tutkimuskysymyksen valossa, kumpaakin erikseen. Ensimmäisessä kappaleessa käyn läpi asumisyhteisöön liittyviä kokemuksia ja toisessa kappaleessa niitä voimaantumisen kokemuksia, joita haastateltavat kuvasivat saaneensa Loppukirin asumisyhteisöstä.

Päätuloksina voidaan todeta, että muuttopäätöstä Loppukiriin vahvisti mahdollisuus jatkaa aktiivista elämää erilaisin harrastus- ja viriketoimintojen muodossa. Osallistumisen helppous, sosiaalisten verkostojen lisääntyminen ja yhteinen toiminta lisäsivät merkittävästi elämisen laatua ja toi sille merkitystä. Tapaamisten spontaanius, tiedon ja avun saamisen vaivattomuus lisäsi viihtyvyyttä sekä turvallisuuden tunnetta. Yhteisön kehittäminen lisäsi yhteenkuuluvuutta ja koettiin tärkeäksi, sillä näin voitiin vaikuttaa myös omaa elämää koskeviin päätöksiin.

Voimaantumista vahvisti mielekäs tekeminen, turvallisesti koettu yhteisö, kannustava ja hyväksyvä ilmapiiri, tulevaisuuteen vaikuttaminen sekä oman yksityisyyden säilyminen.

8.1 Kokemukset yhteisöasumisesta

Muuttopäätöksen tekeminen omasta kodista uuteen asuntoon ei ole ikääntyville henkilöille usein helppoa, sillä omaan kotiin liittyvät tunnearvot, muistot ja tottumukset vaikeuttavat luopumista (Andersson 2007, 12). Tähän tutkimukseen osallistuneet haastateltavat kertoivat miettineensä muuttopäätöstä pitkään ennen ratkaisun tekemistä. Muuttamisen senioritalo Loppukiriin ratkaisi lähes kaikilla haastateltavilla mahdollisuus jatkaa aikaisempaa aktiivista elämää yhteisössä, ja osallistua erilaisiin harrastuksiin muiden asukkaiden kanssa. Tämä on yhteneväinen Tommolán (2008) tutkimuksen kanssa, sillä yhteisöllinen asuminen innosti ja aktivoi osallistumaan ja lisäsi sosiaalista kanssakäymistä. Harrastustoimintojen läheisyys ja helppo saatavuus koettiin myös innostavan ja kannustavan osallistumiseen. Pro gradu - tutkimuksessaan Kukkamäki

(2008, 47) totesi, että harrastusmahdollisuuksien paraneminen ei sinänsä ole ikääntyvillä henkilöillä muuton syytä, mutta parantuneiden harrastusmahdollisuuksien myötä niihin osallistuminen lisääntyy. Sen sijaan muuton syitä ovat useimmilla tarve ja halu päästä lähemmäksi palveluja, omaisia ja läheisiä, ja jotka haastateltavat tässäkin tutkimuksessa nimesivät muuttopäätökseen vaikuttaviksi tekijöiksi (Laurinkari ym. 2005, 33, Kukkamäki 2008, 35, 37).

Kaikki tähän tutkimukseen osallistujat kehuivat asumismuotoaan ja olivat tyytyväisiä asumisyhteisöönsä. He kokivat hyvin merkityksellisenä elämäntavan, jota yhteisöasuminen edellyttää, sillä se on tuonut uusia kokemuksia ja elämyksiä, mutta myös velvollisuuksia itse rakennusta sekä yhteisön muita asukkaita kohtaan. Yhdessä tehtävä työ on koettu tärkeäksi ja se on lisännyt yhteenkuuluvuuden tunnetta muiden asukkaiden kanssa. Haastateltavien mukaan talon suuret, valoisat ja yhteiskäyttöön suunnitellut tilat houkuttelevat ulos omasta asunnosta, ja ne mahdollistavat asukkaiden hyvinkin spontaanit tapaamiset. Sosiaalisten kontaktien läheisyys ja saatavuus ovat lisänneet sekä ystävyyssuhteita että tuttavaverkostoa. Yhteisö

Erilaiset harrastustoiminnot ovat yksi tapa ylläpitää psyykkistä toimintakykyä, sillä harrastus antaa erilaisia virikkeitä eri tiedonkäsittelytoiminnoille. Harrastus valitaan mieltymyksen mukaan, jotta siitä nautitaan ja saadaan miellyttäviä elämyksiä ja kokemuksia. Terveys ja toimintakyky ovat erityisesti kotoa liikkeelle lähtemistä vaativien aktiviteettien välttämättömät, joskaan ei riittävät edellytykset (Ruoppila 2002). Haastateltavat kokivat yhteisön tarjoavan runsaasti erilaisia vaihtoehtoja harrastamiseen, mutta erittäin motivoivaksi sen, että ryhmän vetäjinä toimivat yhteisön omat jäsenet. Osallistumisen helppous koettiin kannustavana, kun ei tarvinnut lähteä kauas yhteisön ulkopuolelle.

Haastattelemani naiset kertoivat harrastusaktiivisuuden lisääntyneen yhteisössä, kun taas miehet kertoivat jatkaneensa entisten harrastusten parissa pääosin talon ulkopuolella. Miehet kertoivat, että talon asukkaista suurin osa oli naisia, joten miehisiä harrastuslajeja ei juuri ollut tarjolla. Ruoppilan (2002) mukaan osa ikääntyneistä lisää harrastusaktiivisuuttaan, koska eläkkeellä ollessa vapaa-aikaa on enemmän, terveys on

hyvä, halutaan olla muiden ihmisten kanssa sekä halutaan aloittaa uusia harrastus tai oppia uutta. Ikääntyvien vapaa-ajan toiminnot muokkautuvat elämäntilanteiden ja toimintamahdollisuuksien mukaan. Elinikäinen harrastaminen on tärkeää yksilön oman jatkuvuuden kokemisen kannalta. Liikunta, fyysinen aktiivisuus sekä uusien asioiden opettelu ylläpitää ja parantaa toimintakykyä iästä ja joskus sairauksistakin riippumatta ja edesauttaa itsenäistä selviytymistä arjen toiminnoissa. Toimiva sosiaalinen verkosto ja saatavilla oleva sosiaalinen tuki vahvistavat toimintakyvyn säilymistä, parantavat elämänlaatua, ja saattavat lisätä jäljellä olevia elinvuosia (Heikkinen E 2002, Blace 2012).

Mahdollisuus jatkaa aktiivista vaikuttamista yhteiskunnallisella tasolla mainittiin yhdeksi Loppukiriin muuttamisen motiiviksi. Loppukiri on poikkeuksellinen asumisympäristö, jonne pyrkiviltä edellytetään aktiivista osallistumista talon toiminnan kehittämiseen. Näin sinne muuttavat henkilöt ovat lähtökohtaisesti muuta väestöä aktiivisempia toimijoita.

Sosiaaligerontologinen tutkimus ja sen teoriat kohdistuvat yksilön ja ympäristön mutta myös yhteiskunnan välisiin suhteisiin. Yksilöä voidaan tarkastella aktiivisena toimijana, joka voi omilla toimillaan ja valinnoillaan rakentaa vanhenemistaan ja vaikuttaa ympäristöönsä. Vanhuustutkimuksissa aktiivisuusteorian mukaan aktiivisuuden säilyttäminen takaa onnistuneen vanhenemisen. Aktiivisuus tarkoittaa mitä tahansa tekemistä tai aktiviteettia, ja aktiivisuus on osa yksilön elämäntyyliä (Jyrkämä 2003).

Koskinen (2004) puhuu tuottavasta vanhenemisestä, jolla hän tarkoittaa ikääntyvien erilaisia aktiviteetteja, joilla he tuottavat joko palkkatyönä tai palkattomana hyödykkeitä ja palveluja. Koulutuksen ja uusien taitojen hankkiminen näiden tehtävien suorittamiseksi, vapaa-ajan harrastukset, jäsenyydet vapaaehtoisjärjestöissä sekä toimiminen eläkeläisten omissa järjestöissä ovat joitakin esimerkkejä, jotka sisältyvät tuottavaan vanhenemiseen. Loppukirin harrasteryhmät, työviikot, asukaskokoukset, yhteistyöhankkeet oppilaitosten kanssa sekä koulutustilaisuudet ovat esimerkkejä osallisuutta ja aktiivisuutta tarjoavista vaihtoehtoista, joissa asukkaat ovat mukana. Monet näistä mahdollistavat uuden oppimisen, tiedon jakamisen muiden kesken sekä aktiivisen vaikuttamisen omaa elämää koskeviin asioihin, kehityshankkeiden myötä myös yhteiskunnallisesti. Yhdessä toimiminen yhteisiä arvoja ja päämääriä kohti

voimauttaa asukkaat toimimaan ja kokemaan itsensä hyödyllisinä yksilöinä, joiden ääniä kuullaan ja joita kuunnellaan. Aukkaat pääsevät muokkaamaan ja kehittämään jatkuvasti omaan asuin ympäristöön luodakseen siitä viihtyisän ja turvallisen. Eläkeläisyys ja asuminen Loppukirissä ei tarkoita paikalleen jäämistä, vaan uuden oppimista uusissa tehtävissä ja ympäristössä, sekä ihmisenä kasvamista ja kehittymistä vielä ikääntyessään. Tämä tutkimustulos on samansuuntainen Jesken (1992) tuloksen kanssa, jonka mukaan osallistuminen yhteisön päätöksentekoprosessiin koetaan henkisenä kasvamisena sekä omaa suoriutumista ja osaamista vahvistavina tekijöinä.

Haastateltavat olivat tyytyväisiä talonsa sijaintiin, hyviin kulkuyhteyksiin ja luonnon läheisyyteen. Asuin ympäristön rauhallisuutta ja lähellä olevaa luontoa pidetäänkin asuin ympäristön viihtyisyyden tärkeimpänä mittarina. Elin ympäristön luontokokemuksilla on vaikutusta ihmisen fyysiseen ja psyykkiseen hyvinvointiin. Miellyttävä ja helposti saavutettava luontoympäristö houkuttelee luonnossa oleiluun ja ulkoiluun ja auttaa palautumaan stressistä (Sipilä ym. 2009). Luontoalueet arvotetaan mielipaikoiksi enemmän kuin rakennettu ympäristö ja voidaan kokea tärkeäksi niin fyysisesti, psyykkisesti kuin henkisesti (Tyrväinen ym. 2007, 57). Elämänlaatua tutkineiden Gabrielin ja Bowlingin (2004) mukaan miellyttäväksi koettu elinympäristö, jossa on yhteisöllisyyttä ja turvallisuutta tukeva ilmapiiri, harrastusmahdollisuuksia sekä toimivat kulkuväylät ja – yhteydet ovat tekijöitä, jotka ikääntyvät henkilöt kokevat hyvää elämänlaatua ylläpitäviksi tekijöiksi. Elvyttävä ympäristö auttaa irrottautumaan arjen paineista ja palauttamaan stressaantuneen mielen tasapainon, mitä ikääntyvät ihmiset Ylä-Outisen (2012, 128) mukaan pitivät tärkeänä. Luonnossa liikkuminen ja sen kauneuden ja hiljaisuuden aistiminen ovat yleensä elvyttäviä kokemuksia.

8.2 Asumisyhteisöön liitetyt voimaantumisen kokemukset

Osallistuminen yhteiseen toimintaan lähtee ihmisestä itsestään. Se on sekä tahto- että motivaatiokysymys. Kun ihminen haluaa ja uskaltaa lähteä ulos kodistaan, hänelle avautuu mahdollisuus osallistumiseen. Osallistuminen tuo osallisuutta, kokemisen, kuulumisen ja mukanaolon tunnetta. Ihminen kokee olevansa osallinen omassa yhteisössään ja yhteiskunnassa tehdessään työtä, harrastaessaan, osallistuessaan ja

vaikuttaessaan. Sosiaalisena olentona ihminen haluaa kokea osallisuutta, mukanaoloa ja vaikuttamista. Sitä pidetään yhtenä ihmisenä olemisen tunnuspiirteistä ja hyvän elämän edellytyksenä. Kun ihminen on mukana sosiaalisissa aktiviteeteissa tai yhteiskunnallisissa toiminnoissa, hän elää keskellä yhteiskuntatodellisuutta osallistuen ja vaikuttaen (Harju 2005). Toisaalta osallistumista ei enää estä esimerkiksi fyysisestä toimintakyvyn heikkenemisestä johtuva kotona oleminen, sillä erilaisten teknisten apuvälineiden tai ohjelmien (esimerkiksi vuorovaikutteiden TV, sosiaalinen media) avulla voi olla hyvinkin tiiviissä yhteydessä omaisiin, ystäviin tai hoitoalan ihmisiin.

Tässä tutkimuksessa haastateltavat toivat useaan kertaan esiin asumisyhteisönsä rikkaat ja monipuoliset mahdollisuudet osallistua erilaisiin aktiviteetteihin monin eri tavoin ja omien mieltymystensä mukaan. Valinnanvapaus ja aktiviteettien läheisyys, yhdessä tekeminen sekä kanssakäyminen muiden asukkaiden kanssa olivat asioita, jotka koettiin voimaannuttavina.

Tutkimuksessani haastateltavat toivat esille sen, että senioritalo Loppukiri on osallistumista kannustava yhteisö, joka tuottaa arvostuksen ja asiantuntijuuden kokemuksia, ja joiden koetaan johtavan voimaantumiseen. Haastateltavat voimaantuivat kokiessaan onnistumista ja iloa uskaltautuessaan uusien harrastusten pariin, sekä kokiessaan niissä onnistumisen iloa. Vastaanottaessaan, sekä voidessaan jakaa tietoja ja taitoja, positiivinen palaute antoi uskoa tulevaisuuteen ja omaan tekemiseen. Voimaantuneena uskallettiin tarttua uusiin haasteisiin ja uusien päämäärien asettamiseen. Siitosen (1999, 120) voimaantumisteorian mukaan ihmisen usko omaan kykyihinsä joko edistää tai estää voimaantumista ja päämäärien saavuttamista. Loppukirissä yhdessä toimiminen vahvasti tunnetta olla tasavertainen kansalainen yhteisössä sekä yhteiskunnassa. Yhteisöön kuulumisen, yhteisön tehtäviin sitoutuminen, vastuun ottaminen ja vastuun kantaminen koettiin mielekkäänä. Vastuu luo elämään mielekkyyttä ja tehtävien ja roolien kautta vastuu on yhteydessä itsearvostukseen (Siitonen 1999, 141). Oman vastuun sekä vaikutusmahdollisuuksien oivaltaminen tukee selviytymistä sekä elämänhallinnan tunnetta (Iija 2009).

Sosiaaliset verkostot ja kohtaamisen paikat tekevät sellaisen toiminnan mahdolliseksi, joka rikastaa elämää, kiinnittää yhteisöön sekä tekee elämästä elämisen arvoista.

Mielekäs ja merkityksellinen toiminta voidaan hahmottaa sen tavoitteellisuuden ja intensiteetin mukaan joko ajankäyttönä, harrastus- ja virkistystoimintana tai taide- ja kulttuuritoimintana. Tällainen toiminta aktivoi tunteita, kokemusten jakamista sekä vuorovaikutusta. Saadessaan myönteisiä kokemuksia omasta osaamisesta ikääntyvän henkilön identiteetti ja itseymmärrys vahvistuu ja oma kasvu ja kehitys mahdollistuvat. Tämä mahdollistaa parhaimmillaan eheytyksen tunteen ja omien elämäntavoitteiden toteutumisen (Hakonen 2008). Haastatteluun osallistujat kertoivat yhteisössä olevan runsaasti erilaista osaamista erilaisilta ammattialoilta, joita hyödynnetään yhteisön toiminnassa, ja jossa ihmiset mielellään jakavat tieto-taitonsa toisilleen.

Vastuu yhteisen hyvinvoinnin edistämisestä on osa voimaantumisorientaatiota, koska voimaantumista edistää hyväksyvä, avoin, joustava, turvalliseksi koettu ja tasa-arvoisuutta arvostava konteksti. Siitonen (1999, 142) toteaa Heikkilä-Laaksoon ja Heikkilään (1997) viitaten, että sellainen voimaantuminen ei kuulu 'empowerment-kulttuuriin, jossa ihmiset eivät tunne sosiaalista vastuuta eivätkä kykene rakentamaan kollektiiviseen työskentelyyn. Tunne kuulumisesta yhteisöön taas edistää sitoutumista yhteisiin tavoitteisiin ja toimintaan (Iija 2009).

Tässä tutkimuksessa yhdessä toimiminen, harrastukset, niissä syntyneet sosiaaliset suhteet sekä aktivoiva toimintaympäristö nousivat esille voimaantumista vahvistavina tekijöinä. Toimijuuden ja osallisuuden seurauksena omat kyvyt toimia erilaisissa sosiaalisissa verkostoissa lisääntyivät. Siitosen (1999, 117 -118) voimaantumisteorian mukaan prosessi ihmisen voimaantumiseen lähtee ihmisestä itsestään, ja se on yhteydessä ihmisen omaan haluun, omien päämäärien asettamiseen sekä luottamukseen omiin mahdollisuuksiin. Omia mahdollisuuksia koskevat uskomukset rakentuvat vuorovaikutuksessa muiden kanssa, ja siihen vaikuttavat toiset ihmiset, olosuhteet ja sosiaaliset rakenteet. Itsensä toteuttaminen ja mielekäs vapaa-aika ovat tärkeitä hyvinvoinnin osatekijöitä. Tervaskarin (2006, 64) mukaan tuottavan ikääntymisen keskeinen ydin on juuri ikääntyneiden toiminnassa ja tekemisessä. Tutkimusten mukaan (Blace, 2012) aktiivinen osallistuminen sekä fyysisiin että sosiaalisiin aktiviteetteihin lisää ikääntyvien elämään tyytyväisyyttä ja hyvinvointia.

Aktiivisuus tuleekin ymmärtää mahdollisuutena elää oman elämänsuunnitelman ja omien valintojen mukaan loppuun saakka (Hakonen 2008).

Asuinympäristön naapurisuhteet ovat ikääntyneille tärkeitä. Hyvät suhteet naapureihin on todettu elämänlaatua parantaviksi tekijöiksi. Perheenjäsenten lisäksi naapurit lisäävät turvallisuuden tunnetta ja mahdollistavat huolenpidon ja avun saamisen tarpeen mukaan, josta haastateltavatkin kertoivat. Ystävystyminen naapureiden kanssa lisää yhdessä vietettyä aikaa esimerkiksi liikkumiskyvyn heikentyessä, tai kun huonojen liikenneyhteyksien takia kauempana asuvien ystävien tapaaminen on hankalaa (Gabriel & Bowling 2004). Tähän tutkimukseen osallistujat kertoivat uusien ihmissuhteiden lisääntyneen. Tämän taas koettiin lisänneen turvallisuuden tunnetta. Hyvinvoinnin kokemusta lisäsi luottamus naapuriapuun ja huolenpitoon esimerkiksi sairastuessa. Yhteisön huolenpitoon luotetaan ja yksinäisyyden tunnetta ei tarvitse kokea. Ikäihmisten tunne asumisen turvallisuudesta syntyy Ylä-Outisen (2012, 125) mukaan toisten ihmisten läsnäolosta. Positiivinen vuorovaikutus ja vastavuoroisuus avun tarjoamisessa naapureiden välillä vaikuttavat positiivisesti asumisviihtyvyyteen, jota haastateltavatkin korostivat.

Tämä tutkimus vahvistaa aikaisempien tutkimusten tuloksia (Cohen 2004) siitä, että yhteisö tarjoaa jäsenilleen välineellistä (apua arjen askareissa), informatiivista (luennot, koulutus, neuvot) tai emotionaalista tukea (empatia, luottamus, vertaistuki). Tuen saaminen sosiaalisten verkostojen kautta on yhdistetty vähentyneeseen stressin ja yksinäisyyden kokemiseen sekä parempaan terveyteen (Melchior ym. 2003, Cohen 2004). Ziersch ym. (2005) tutkimuksen mukaan hyvät suhteet naapureihin edesauttavat sekä yksilön että yhteisön terveyttä. Kestävien ja antoisien ihmissuhteiden löytäminen ja ylläpitäminen sekä sellaiset aktiviteetit, jotka ylläpitävät terveyttä, sosiaalisia suhteita sekä mielen vireyttä ovat iäkkäiden ihmisten elämäntarkoituksellisuuden kannalta merkittäviä tekijöitä Takkisen (2000) tutkimuksen mukaan.

Tutkimuskohteena oleva senioritalo Loppukirin yhteisön koettiin vahvistavan ja laajentavan sosiaalisten suhteiden joukkoa, sillä tutustuminen muihin tapahtui luontevasti osallistumalla asukastilaisuuksiin, harrastusryhmiin tai yhteisön velvoitteisiin

tai spontaanista talon yhteisissä tiloissa. Ihmissuhteet Loppukirissä ovat muuttuneet tiiviimmiksi ja osa naapurisuhteista oli syventynyt ystävyysuhteiksi asti.

Siitosen (1999, 144) mukaan osapuolten molemminpuolinen hyväksyntä ja tervetulleeksi kokeminen ovat yhteydessä ilmapiirin turvallisuuden, luottamuksellisuuden ja arvostuksen kokemiseen vahvistaen positiivisuutta ja vapauttaa voimavaroja käyttöön. Tervetulleeksi kokeminen, luonteva hyväksyntä sekä ystävällinen ja kannustava suhtautuminen ovat yhteisön uuden jäsenen kannalta keskeisiä arvostavan ilmapiirin ja kunnioittavan suhtautumisen indikaattoreita. Arvostuksen ja kunnioituksen kokeminen on sisäisen voimantunteen rakentumisen kannalta erittäin tärkeää. Sisäisen voimantunteen rakentuminen arvostuksen ja kunnioituksen kokemisen seurauksena on yhteydessä puolestaan halun toimia vastuullisesti, luottamuksen arvoisesti ja molemminpuolista kunnioitusta rakentavasti. Ilmapiirin turvallisuus, avoimuus, ennakkoluulottomuus, rohkaiseminen ja tukeminen näyttävät olevan läheisessä yhteydessä voimaantumiseen (Siitonen 1999, 145 -146). Nämä teemat toistuivat tämän tutkimuksen haastateltavien vastauksissa.

Haastateltavat mainitsivat yhdeksi muuttopäätökseen vaikuttaneista tekijöistä olleen mahdollisuuden vaikuttaa monipuolisesti paitsi omaa itseään ja yhteisöä koskeviin päätöksiin, niin myös yhteiskunnallisesti tärkeisiin ikääntyvien asioita käsitteleviin hankkeisiin. Tätä tukee tuleva vanhuspalvelulakikin voimaan astuessaan, sillä siinä korostetaan iäkkään henkilön ja ikääntyvän väestön omaa toimintakykyä, vaikutusmahdollisuuksia ja oikeuksia. Lain ydin on siinä, että iäkkäät pidetään aktiivisina tekijöinä ja osallistujina omassa elämässään ja ympäristössään. Lain tavoitteena on lisätä ja vahvistaa iäkkäiden vaikutusmahdollisuuksia omiin palveluihin ja niiden sisältöön, toteuttamiseen ja niitä koskeviin valintoihin (Ohjausryhmän muistio 2012).

Hyvinvointia lisää mahdollisuus säädellä itse sekä omaa yksilöllistä että yhteisöllistä elämää. Haastateltavat painottivat sitä, että he haluavat tehdä edelleen niitä asioita, jotka tuottavat mielihyvää ja iloa, mutta myös haastaa heidät yksilöinä uuden oppimiseen ja kasvuun. Tämän mahdollistavat erilaiset kehittämisprojektit eri oppilaitosten kanssa, joissa yhdessä Loppukirin asukkaiden kanssa mietitään erilaisia toiminta- ja ratkaisumalleja ikääntymisen haittoja vastaan, jotta asukkaat voivat asua

Loppukirissä mahdollisimman pitkään ilman ulkopuolista apua. Osallistumisen vapaaehtoisuus oli asia, jota arvostettiin paljon. Toisaalta yhteisön kautta haastateltavat olivat saaneet itselleen tärkeän roolin omissa työryhmissään, jota kautta saatiin tunne omasta aktiivisesta toimijasta ja osallisuudesta toisten elämään.

Psykologisessa elämänhallinnassa on erotettavissa kaksi toisistaan erillistä ulottuvuutta, joista ensimmäinen liittyy arjen tilanteiden hallintaan ja toinen ihmisen kokemukseen siitä, että hänellä on mahdollisuus ja valmiuksia vaikuttaa omaan elämäänsä. Jälkimmäiseen liitetään usein kokemus elämän tarkoituksellisuudesta ja mielekkyydestä (Saarenheimo 2004). Elämäntarkoituksellisuuden kokeminen ylläpitää hyvinvointia, lisää tyytyväisyyttä elämään, hyvää itsetuntoa sekä itse arvioitua hyvää terveyttä ja toimintakykyä (Takkinen 2000).

Psyykkisen ja sosiaalisen toimintakyvyn kehittämisen tulee perustua iäkkään ihmisen subjektiivisuuden korostamiseen. Yksilöllä itsellä tulee olla mahdollisuus vaikuttaa näiden keinojen kehittämiseen sekä päättää niiden käyttämättä jättämisestä. Tämä mahdollistaa oman elämän hallinnan sekä kyvyn vaikuttaa itsenäisesti omaan elämään ja tekemään sitä koskevia päätöksiä (Ruoppila 2002). Tässä tutkimuksessa ilmeni, että asukkaat uskovat omiin kykyihin, heillä on itseluottamusta ja mahdollisuus vastuullisesti tehdä yhdessä, mutta myös itsenäisiä ratkaisuja, jotka ovat erittäin merkityksellisiä omien voimavarojen vapautumisen ja vahvistumisen kannalta. Kun yksilöt ja yhteisöt voivat vaikuttaa omiin elinolosuhteisiin ja niiden muutoksiin, pyrkivät tavoittelemaan haluamiaan asioista, kohentavat elämänlaatuaan ja auttavat toisiakin näissä pyrkimyksissä voidaan puhua voimaantumisen prosessista, joka on keino muutoksen saavuttamiseen (Hokkanen 2009).

Ehkä yllätyksellisin havainto voimaantumisen elementeistä oli se, kuinka tärkeäksi oma rauha, yksityisyys, talon ulkopuoliset harrastukset ja ihmissuhteet nousivat. Tiiviin yhteisöelämän rinnalla haastateltavat kokivat tärkeäksi päästä vetäytymään oman kodin rauhaan ja suojaan. Tutkimusten mukaan (Haak ym. 2007) ikääntyvien henkilöiden vapauden tunnetta lisää mahdollisuus itse päättää mitä, miksi ja kenen kanssa asioita tekee. Myöskään yksinolon ei tarvitse merkitä yksinäisyyttä, vaan yksilö voi vain kaivata rauhaa ja tilaa ajatuksilleen (Ylä-Outinen 2012, 25). Kodin sisällä on oma rauha ja

mahdollisuus omiin rutiineihin ja oman aikataulun noudattamiseen, mutta myös mahdollisuus päättää itse kotitöiden tekemisen määrästä ja niihin käytetystä ajasta, lepohetkistä, pukeutumisesta ja puuhastelusta (Ylä-Outinen 2012, 32). Lisäksi koti on paikka, joka tarjoaa jokaiselle ihmiselle, myös iäkkäälle, tilan oikeuteen suojella omaa yksityisyyttään. Koti antaa mahdollisuuden omien asioiden kontrollointiin, riippumattomuuteen, intiimiyteen ja vapaasti olemiseen. Koti on paikka, jossa on mahdollisuus tehdä itselleen mieluisia asioita (Räsänen R 2011, 81)

Ihminen tarvitsee vuorovaikutteista läsnäoloa, jotta elämän varjopuoli pysyy hallinnassa. Paras tuki ihmiselle on hänen lähipiirinsä tarjoama hyväksyntä, arvostus ja rakkaus. Läheisten antaman tuki koetaan tärkeämmäksi kuin organisoitu tuki. Parhaiten ihmistä voidaan tukea hänen omassa sosiaalisessa kontekstissaan, omalla sosiaalisella toimintakentällään, joka iäkkäällä ihmisellä useimmiten on oma koti (Heikkinen R-L, 2002).

Perheenjäseniltä, naapureilta, talon ulkopuolisilta ystäviltä ja tuttavilta saatu tuki vahvistivat haastateltavien voimaantumista. Perheenjäsenet osoittautuivat tässä tutkimuksessa tärkeimmäksi tukiverkoksi yhteisöstä huolimatta. Ylä-Outisen (2012, 132) tutkimuksen mukaan omaisten läsnäoloa ikääntyneet henkilöt pitävät suurena voimavarana ja yleisimpänä avun lähteenä. Tässä tutkimuksessa ei käynyt ilmi omaisten tuen määrä, mutta on oletettavaa, että arjen toiminnoissa tarvittava apu saadaan yhteisöstä. Intiimimpi apu saatetaan ottaa enemmän omaisilta. Tutkimusten mukaan (Ylä-Outinen 2012, 134) sukulaiset ovat tärkeitä ikääntyville henkilöille, sillä he tuovat elämään lisää mielekkyyttä ja yhdessä jaetut muistot vahvistavat omaa identiteettiä. Mitä vanhemmista ikäluokista on kyse, sen suurempi on toive ja halu päästä asumaan lähemmäksi perheenjäseniä tai ystäviä (Leeson 2006).

Tutkimuksen luotettavuuden arviointia

Tämän tutkimuksen aineisto muodostui kolmesta ryhmähaastattelusta, joissa haastateltavia oli yhteensä kahdeksan henkilöä. Haastatteluaineistot syntyivät ryhmäläisten vapaamuotoisista keskusteluista, joihin lisättiin muutamia tarkentavia

kysymyksiä. Tutkimuksen tarkoitus oli kuvata ikääntyvien henkilöiden kokemuksia yhteisöasumisesta, sekä miten he kokevat asumisyhteisön tukevan heitä voimaantumisen. Omakohtaisia kokemuksia tutkittaessa vastauksia voi siihen antaa vain kohdeyhteisön jäsenet itse. Avoimessa haastattelussa osallistujat ottivat itse esille heille merkityksellisimmät asiat omien kokemusten mukaisesti.

Koska olin tutkijana ja haastattelijana kokematon, olisin halunnut tehdä yhden pilottihaastattelun ennen varsinaisten haastattelujen aloittamista. Olisin halunnut testata kykyäni johdatella keskustelua, jos haastateltavat eivät käytäkään puheenvuoroja aktiivisesti, ja joutuisin viemään keskustelua eteenpäin ns. varateemoilla, joita olin kirjoittanut ylös. Koska pilottihaastattelu ei toteutunut, haastatteluvälineiden tekniikkaharjoittelua tein kotioloissa.

Haastatteluun osallistui hieman vähemmän henkilöitä kuin olin alun perin suunnitellut, josta syystä jouduin pohtimaan aineiston riittävyttä. Toisaalta tähän en itse pystynyt vaikuttamaan, sillä osallistujien rekrytointi tapahtui yhteyshenkilöni välityksellä eikä sovittujen haastattelujen lisäksi uusia haastateltavia ilmaantunut. Lukiessani ja kuunnellessani aineistoani löysin yhtäläisyyksiä kaikkien ryhmien haastatteluista, joten päätin aineiston tuovan riittävästi esiin sen tiedon, mitä tästä tutkimusaineistosta oli mahdollista saada.

Tutkimuksen luotettavuuden varmistamiseksi olen pyrkinyt tarkasti selostamaan tutkimuksen toteuttamisen vaiheista. Haastattelujen litteroinnin tein itse, joka myös takasi haastateltavien intimitetin säilymisen. Litteroidut haastattelut säilytin siten, että tutkimuksen ulkopuolisilla henkilöillä ei ollut mahdollisuutta päästä niihin käsiksi. Litteroidut tekstit hävitetään tutkimuksen valmistuttua. Haastattelujen laatua parantaa se, että litterointi tapahtui nopeasti haastattelujen jälkeen. Koska haastattelut toteutettiin aamupäivisin, aloitin litteroinnit jo saman päivän aikana ja sain ne valmiiksi seuraavana päivänä. Kunkin ryhmähaastattelun ehdin litteroida ennen seuraavaa haastattelua.

Varsinaisen analyysin aloitin kuuntelemalla ja lukemalla litteroidut kertomukset useaan kertaan, jotta tutustuisin aineistoon syvällisesti. Usean lukemisen jälkeen aineistosta alkoi löytyä yhteisiä teemoja. Kirjoitin teemoja taulukkomuotoon ensin jokaisesta

keskustelusta erikseen, ja sen jälkeen yhdistin samankaltaiset teemat omaan taulukkoon. Päättelyprosessi on esitetty liitteessä 4. Tulosten tulkinnan ymmärtämiseksi olen liittänyt mukaan haastateltavien autenttisia ilmauksia (Hirsjärvi ym. 2010, 231 - 233).

Laadullisen tutkimuksen tulosten tulkinta on tutkijan henkilökohtainen ja persoonallinen näkemys aiheesta, ja jossa on mukana hänen omat tunteensa ja intuiotensa (Nieminen 1997). Täten on mahdollista, että toinen tutkija voisi tehdä vastauksista toisenlaisia tulkintoja ja kuvauksia. Eskolan ja Suorannan (2000, 218) mukaan vain yksi selitys voi olla kerrallaan totuudellinen, jota siis tämän tutkimuksen tulokset esittävät. Haastateltavien vähäinen määrä ei myöskään oikeuta yleistämään tuloksia, vaan koskevat vain tätä tutkimusta. Tutkimustulosten luotettavuutta olisi lisännyt analyysivastausten palauttaminen haastateltaville kommentoitaviksi ja tulkinnan oikeellisuuden varmistamiseksi. Tätä tutkimusprosessin osaa nimitetään face-validiteetiksi (Tuomi & Sarajärvi 2003,139). Tämä jäi sopimatta haastateltavien kanssa haastatteluhetkinä enkä siihen palanut myöhemminkään, koska analyysi eteni hitaasti kokopäiväisen työni ohella. Tätä voidaan pitää tämän tutkimuksen luotettavuutta heikentävänä tekijänä.

Ikääntyvien asumiseen liittyvää kokemusperäistä tutkimusta ei juuri ole saatavilla. Tästä syystä tutkimustuloksia ei voi verrata ja arvioida muihin tutkimuksiin. Tulosten positiivisuutta selittää tutkittavien motivaatio ja korkea sitoutuminen yhteisön toimintafilosofiaan. Tämä tapahtuu osakassopimuksen allekirjoittamalla, jolloin jokainen asukas sitoutuu allekirjoituksellaan osallistumaan yhteisön hyväksi tehtäviin toimiin. Tämä sitoutuminen koettiin myös velvollisuutena, jota ei haluta laiminlyödä. Nämä säännöt karsivat sellaiset asukkaat, jotka eivät koe aktiivisuutta ja yhteistä toimintaa tärkeäksi. Työryhmätyöskentelyn velvoite, runsas virike- ja harrastustoiminnan tarjonta saattavat olla tekijöitä, jotka osaltaan karsivat asukkaiksi hakeutuvia, sillä kaikki eivät tavoittele toimintaa, ja aktiivisena olemista, vaan haluavat vetäytyä omaan rauhaan. Vaikka harrastus- ja viriketoiminnat perustuvat vapaaehtoisuuteen, on mahdollista, että osallistumattomuus voisi aiheuttaa paineita asumiselle, johtaa viihtymättömyyteen ja jopa poismuuttoon. Haastatteluhetkellä asumisyhteisössä on asuttu vasta kuusi vuotta,

joten edelleen voi olla kyse uuden asumisen tuomasta innostuksesta. Lisäksi yhteisön saama julkisuus voi toimia innostajana. Haastateltavat ovat muuttaneet taloon juuri eläkkeelle jäätyään, joten toimintakyvyn heikkenemistä ei vielä ollut havaittavissa, joten ikääntymisen aiheuttamat toimintakyvyn rajoitteet eivät vielä olleet esteenä osallistumiselle ja mahdollisesti aktiivisena olemisen. Lisäksi asumisyhteisöön hakeuduttiin juuri sen mahdollistaman aktiivisen elämäntavan vuoksi. Nämä kaikki selittävät mielestäni positiivisia kokemuksia.

8.3 Johtopäätökset

Kiinnostus asumiseen, asuntojen toiminnallisiin ratkaisuihin ja asuntojen sisustamiseen on lisääntynyt ja asumisesta on tullut yksi itsensä toteuttamisen ja identiteetin rakentamisen väline. Ihmiset haluavat yhä enemmän vaikuttaa oman asuinrakennuksensa tai asuntonsa tila- ja sisustusratkaisuihin sekä lähiympäristön ominaisuuksiin sekä asunnon sijaintiin. On todennäköistä, että yhä useampi ikääntynyt henkilö tulee tulevaisuudessa vaatimaan erilaisia vaihtoehtoja omia asumistarpeita miettiessään.

Loppukiri yhteisössä näkyy asukkaiden aktiivinen rooli asumisensa ja lähiympäristönsä toimijoina, asiantuntijoina ja ylläpitäjinä. Tämän tutkimuksen kohteena ollut senioritalo Loppukiri on asukkaidensa ideoima ja toteuttama. Näin asukkaat ovat voineet alusta asti vaikuttaa omien asuintilojensa sekä yhteisten tilojen suunnitteluratkaisuihin. Suunnittelun asukaslähtöisyyden lisäksi tärkeää on asumisen aikainen asukaslähtöisyys eli asukkailla on päätösvaltaa asumiseensa sekä yhteisiin tiloihin ja toimintaan, ja se on asia, jota yhteisissä asukaskokouksissa edelleen käsitellään. Yhteisössä asukaslähtöisyys on jatkuvaa kehittämistä, jossa tilojen käyttöä, ylläpitoa ja asumisen kulttuuria määritetään uudelleen väistämättömien muutosten, kuten ikääntymisen myötä yhdessä sopimalla (Helamaa & Pylvänen 2012, 18 -19).

Yhteisöasuminen koettiin aktivoivana asumismuotona, sillä sen koettiin ylläpitävän asukkaidensa toimintakykyä harrastustoimintojen ja sovittujen työryhmätoimintojen myötä. Sosiaalinen verkosto lisääntyi, kun naapureita kohdattiin spontaanisti yhteisissä

tiloissa. Yhteisöllisyys koettiin lisääntyvänä hyvinvointina, kun yksinäisyyden, syrjäytymisen ja eristäytymisen tunteita eivät haastateltavat kertoneet kokevansa. Yhteisön koettiin helpottavan arjen hallintaa kun neuvoja ja apua sai läheltä. Selkeää elämänlaatua parantavaa vaikutusta ei yhteisöasumiselle ole voitu vahvistaa (Matsubayashi ym. 1997) tutkimuksessa, kun taas Shinchoin ja Paulssonin (2011) tutkimuksessa yhteisöasuminen lisäsi asukkaiden elämänlaatua, koska sosiaalinen verkosto vahvistui ja yhteisössä oli mahdollisuus osallistua erilaisiin aktiviteetteihin.

Helamaan ja Pylväsen (2012, 16 -17) mukaan yhteisöasuminen voi tulevaisuudessa lisätä kotona asumisen vuosia ja ylläpitää elämänlaatua ikääntyessä ja samalla keventää yhteiskunnan hoitotaakkaa. Arjen työryhmät, tutut naapurit ja naapuriapu ja niiden tuoma turvallisuuden tunne saattavat vähentää yksilön riippuvuutta lähisukulaisista tai kunnallisesta avusta, ja mahdollistaa yksin asuvalle suuremman autonomian. Toisaalta yhteinen toiminta naapureiden kanssa rikastuttaa sosiaalisia kontakteja perheen ja ystävien lisänä.

Yhteisöasumisen lisääntyminen ja hyvät käyttäjäkokemukset lisäävät varmasti kiinnostusta myös sosiaali- ja terveydenhuollon ammattilaisten piirissä. Yhteisöasuminen ei kuitenkaan voi olla vaihtoehto tai korvaava väline sosiaali- ja terveydenhuollon avopalveluille. Yhteisöasuminen voi olla kustannustehokkaampaa asukkailleen tulevaisuudessa, jos ulkoapäin tuotettujen palvelujen kustannuksia voidaan jakaa useamman henkilön kesken (Minkkinen 2009, 77, Siciliano 2009, 116).

Yhteisöasumiseen kohdistunut kiinnostus on jo levinnyt. Loppukirin saama huomio eri mediavälineissä on merkki siitä, että vaihtoehtoisia asumismuotoja tarvitaan ja ihmiset haluavat vaihtoehtoja massatuotannolle ja valmisratkaisuille. Tarvitaan enemmän yksilön omista elämäntilanteista ja – tarpeista lähteviä asumisratkaisuja sekä kokemuksia erilaisista vaihtoehdoista. Tarvitaan myös tutkimuksia ikääntyvien ihmisten asumiskokemuksista ja – toiveista erilaisissa asumismuodoissa, jotta yhä enenevässä määrin voidaan ikääntyvien ihmisten erityistarpeet huomioida asuntorakentamisessa.

Tulevaisuuden Suomessa ikääntyneiden määrä kasvaa merkittävästi. Erityinen piirre on se, että tulevaisuuden ikääntyneet ovat aikaisempia sukupolvia terveempiä ja

aktiivisempia. Onkin mietittävä, miten heidän voimavarojaan voidaan hyödyntää lähipiirin lisäksi yhteiskunnallisesti. Tämä edellyttää, että ikääntyvät henkilöt huomioidaan tasavertaisina kansalaisina muiden ikäryhmien kanssa, sekä niiden toimintamahdollisuuksien antamista ja järjestämistä, jotka mahdollistavat ikääntyville henkilöille voimaantumisen kokemuksia.

Suomalaisen yhteiskunnan menestys riippuu ratkaisevasti siitä, että ihmiset saavat iästä riippumatta mahdollisuuden kehittää ja käyttää kykyjään. Tämän takia yhteiskuntapolitiikan yhdeksi peruskäsitteeksi esitetään voimaantumista (empowerment), jossa sillä tarkoitetaan ihmisten kykyä valjastaa omat voimavaransa elämänhallintaan ja yhteiskunnalliseen toimintaan. Ihmisten voimaannuttaminen tulee olemaan yhteiskunnallisten instituutioiden tärkeä tehtävä, olkoon kyseessä koulutus, sosiaali- ja terveydenhuolto tai demokraattiset instituutiot. Vahva sosiaalinen pääoma ja ihmisiä voimaannuttavat instituutiot luovat perustan taloudelliselle menestykselle ja kilpailukyvyille. Tällöin kaikki voivat olla mukana rakentamassa yhteiskuntaa. Näin saadaan kansakunnan inhimillinen pääoma täysimääräisesti yhteiskunnan ja talouden käyttöön (Hautamäki 2008, 42).

Voimaantumista voidaan kuvata yksilön näkökulmasta joko prosessina tai tuloksena. Osa tutkimuksista painottaa voimaantumista yksilön tietoisuuden tai omien käsitysten ja uskomusten rakentajina, osa taas persoonallisten kykyjen, piirteiden, pätevyyden ja osaamisen kokemuksena tai todentamisena. Voimaantumiseen liitetään myös omien vaikuttamismahdollisuuksien lisääntyminen, vapautumisen tai itsearvostuksen tunne, joka on energisoivaa, lisää itsearvostusta ja parantaa itsetuntoa (Mahlakaarto 2010, 28).

Voimaantuminen tässä tutkimuksessa osoittautui henkilökohtaiseksi prosessiksi, jota tukevat muut yhteisön jäsenet, vallitsevat olosuhteet sekä sosiaaliset rakenteet. Voimaantumista tuki mahdollisuus olla aktiivinen toimija sekä mahdollisuus asettaa itselleen päämääriä omassa elämänprosessissaan. Itseä ja omia mahdollisuuksia koskevat uskomukset rakentuivat sosiaalisessa kanssakäymisessä. Koska voimaantumista ei ole tutkittu ikääntyvien näkökulmasta, niin jatkotutkimuksia tätä kohderyhmää varten tarvitaan gerontologian lisäksi myös muiden ihmistieteiden aloilta.

Ikääntymiseen liittyvä toimintakyvyn heikkeneminen on siirtymässä yhä myöhäisempään ikävaiheeseen, joten ikääntyvien voimavaroja ei ole syytä väheksyä, vaan heille tulee suoda mahdollisuus käyttää niitä edelleen itsensä ja lähipiirin lisäksi laajemminkin sektorilla. Ikääntyvien ja vanhojen ihmisten asumiskokemusten kartoittaminen on myös tärkeä tutkimuskohde, sillä empiirisiä tutkimukset ovat vanhentuneita ja niitä ei juuri ole.

Senioritalo Loppukiri on hieno esimerkki siitä, kuinka ikääntyvillä ihmisillä on käytössään valtavasti voimavaroja ja uskoa toteuttaa ennakkoluulottomasti uusia asioita sekä tahtoa toteuttaa omalle elämälle parhaita ratkaisuja, joihin he itse haluavat vaikuttaa. Loppukiri on myös erinomainen esimerkki ikääntyvien ihmisten innovaatiokyvystä sekä tuottavasta kansalaisuudesta. Tulevaisuuden vanhuspolitiikkaa suunniteltaessa ja toteuttaessa ikääntyvien oma motivaatio kannattaakin huomioida kannustamalla heitä pitämään huolta itsestään, kunnostaan ja vireydestään. Ikääntyvät ovat osallisena oman arkensa ja elämänsä toimijoina sen parhaina asiantuntijoina.

”Syvämmisemmin ajateltuna Loppukiriin liittyy vahvasti toivo tulevaisuudesta. Tämä asumismuoto tarjoaa ikääntyvälle uusia virikkeitä ja uusia ihmiskontakteja. Koen valtavana pääomana ympärillä olevat ihmiset, joiden kanssa voimme pohtia yhdessä myönteistä vanhenemista, etsiä luovia ratkaisuja – kuten huoneentaulummekehottaa – ja vaikuttaa asioihin. Vanheneminen ei tunnut täällä pelottavalta. Sen kokemisen soisin toisillekin”

Auli Kanninen

LÄHTEET

- Andersson S. Palveluasuntoja ikäihmisille. Palveluasumisen nykytila ja tuleva tarve. Helsinki. Stakes Raportteja 2007;14.
- Andersson S. Kahdestaan kotona: Tutkimus vanhoista pariskunnista. Helsingin yliopisto. Valtiotieteellinen tiedekunta, yhteiskuntapolitiikan laitos, 2007. Abstrakti 12.7.2007, [haettu 9.6.2013] <http://www.doria.fi/handle/10024/29107>
- Barry T, Brannon D, Mor V. Nurse Aide Empowerment Strategies and Staff Stability: Effects on Nursing Home Residents Outcomes. *Gerontologist* 2005;45(3):309-16.
- Bentley K.J. Empowering Our Own: Peer leadership training for a drop-in center. *Psychiatr Rehabil J* 2000; 24(2):174-78.
- Blace N.B. Functional Ability, Participation in Activities and Life Satisfaction of the Older People. *Asian Social Science* 2012; 8(3):75-87.
- Brown R, Zhang Y. Senior Housing: An Intergenerational Solution. *Journal of Housing for the Elderly*. 2006;20(1/2):75-96.
- Chang L-C ja Liu C-H. Employee empowerment, innovative behavior and job productivity of public health nurses: A cross-sectional questionnaire survey. *Int J Nurs Stud* 2008;45:1442-48.
- Cohen S. Social Relationships and Health. *Am Psychol* 2004;November:676-84.
- Dunder M-L. Voimaantumisen - avain hyvinvointiin. Teoksessa Immonen T, Ahonen J (toim.) Hyvinvoinnin haasteet ja työelämä. Mielekäs Elämä! – ohjelma Mielenterveyden ja työllistymisen edistämisen asiantuntijatyöryhmän julkaisu. Helsinki: Sosiaali- ja terveysministeriön selvityksiä 2002;14.
- Eskola J, Suoranta J. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. Tampere: Vastapaino, 2000.
- Faulkner J, Laschinger H. The effects of structural and psychological empowerment on perceived respect in acute care nurses. *Journal of Nursing Management* 2008;16:214-21.
- Gabriel Z, Bowling A, Quality of life from the perspectives of older people. *Ageing Soc* 2004;24:675–91.
- Haak M, Fänge A, Iwarsson S, Dahlin Ivanoff S. Home as a signification of independence and autonomy: Experiences among very old Swedish people. *Scan J Occup Ther* 2007;14(1):16-24.
- Hakonen S. Ikääntyvien voimavarat. Teoksessa Suomi A; Hakonen S (toim.) Kuluerästä voimavaraksi. Sosiokulttuurinen puheenvuoro ikääntymiskysymyksiin. Jyväskylä: PS-kustannus, 2008:121-51.
- Harju A. Kansalaisyhteiskunta vapaaehtoistoiminnan innoittajana. Teoksessa Nylund M. & Yeung A. (toim.) Vapaaehtoistoiminta. Anti, arvot ja osallisuus. Tampere: Vastapaino, 2005:58-79.

Hautamäki A. (toim.) Muutoksen Suomi. Ihmiset muutoksen tekijöinä, instituutiot ihmisten tukijoina. Sitran julkaisuja 2008. [www-dokumentti] 3.12.2008 [haettu18.2.2013] <http://www.sitra.fi/julkaisut/muut/MuutoksenSuomi.pdf>

Hautamäki A, Lehtonen T, Sihvola J, Tuomi I, Vaaranen H, Veijola S. Yhteisöllisyyden paluu. Helsinki: Gaudeamus, 2005:7-10.

Hawkley L.C, Burleson M.H, Berntson G.G, Cacioppo J.T. Loneliness in Everyday Life: Cardiovascular Activity, Psychosocial Context and Health Behaviors. J pers soc psychol. 2003; 85(1):105-20.

Heikkilä J, Heikkilä K. Voimaantuminen työyhteisön haasteena. Porvoo: WSOY, 2005.

Heikkinen E. Sairauksista toimintakykyyn. Teoksessa Heikkinen E., Marin M (toim.) Vanhuuden voimavarat. Helsinki: Tammi, 2002:13-32.

Heikkinen R-L. Mielen voimavarat vanhetessa. Teoksessa Heikkinen E., Marin M (toim.) Vanhuuden voimavarat. Helsinki: Tammi, 2002:207-30.

Helamaa A ja Pylvänen R. Askeleita kohti yhteisöasumista. Selvitys yhteisöasumisen muodoista ja toteuttamisesta. Monikko. Moninaisten yhteisöllisten asuin- ja toimintaympäristöjen kehittämispilotit. Tampereen teknillinen yliopisto. Arkkitehtuurin laitos. Asuntosuunnittelu. 2012;6.

Hirsjärvi S, Hurme H. Tutkimushaastattelu. Teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Helsinki: Yliopistopaino, 2000.

Hirsjärvi S, Remes P, Sajavaara P. Tutki ja kirjoita. Helsinki: Tammi, 2010.

Hitas-asuntojen jälleenmyyntiohjeet. [www-dokumentti] 6.8.2012 [haettu 1.6.2012] saatavilla http://www.hel.fi/wps/wcm/connect/9d92130040dba5dbb317bbf92656960c/KVAS_Hitas_ohje1.pdf?MOD=AJPERES&CACHEID=9d92130040dba5dbb317bbf92656960c

Hokkanen L. Empowerment valtaistumisen ja voimaantumisen dialogina. Teoksessa Mäntysaari M, Pohjola A, Pösö T (toim.) Sosiaalityö ja teoria. Jyväskylä: PS-kustannus, 2009:315-34.

Holmila M. Ennalta ehkäisevä terveystyö muuttuvissa yhteisöissä. Teoksessa Holmila M (toim.) Yhteisö ja interventio. Alkoholihaittojen paikallinen ennaltaehkäisy. Helsinki: Stakes tutkimuksia 1997; 73.

Hyväri S. Vallattomuudesta vastuuseen – Kokemuksen politiikan sankaritarinoita. Helsinki: Tietosanoma OY, Vankeinhoidon koulutuskeskuksen julkaisu 2001:3.

Hyypä M. Elinvoimaa yhteisöstä. Sosiaalinen pääoma ja terveys. Jyväskylä: PS-kustannus, 2002.

Hyypä M: Edistääkö talkoohenki terveyttä? Sosiaalisen pääoman vaikutus terveyteen. Duodecim 2004;120(19):2315-20.

Hyypä, M, Mäki, J. Social participation and health in a community rich in stock of social capital. Health Educ Res.2003;18(6):770—79.

Hänninen S. Voimaantumisen tarinat subjektiuden vahvistajana. *Aikuiskasvatus* 2009;1:4-12.

Hänninen S. Voimaantumisen kehitysohjelma persoonallisen ja ammatillisen identiteetin tukijana. Teoksessa Eteläpelto A, Onnismaa J (toim.) *Ammatillisuus ja ammatillinen kasvu. Aikuiskasvatuksen 46. Vuosikirja*. Vantaa: Kansanvalistusseura, 2006:191-215.

Iija A. Voimaantuminen kehityshaasteena. Teoksessa Hentinen K, Iija A, Mattila E (toim.) *Kuuntele minua – mielenterveystyön käytännön menetelmiä*. Helsinki: Tammi, 2009:105-21.

Ikäihmisten palvelujen laatusuositus. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja. Helsinki: Yliopistopaino, 2008.

Itzhaky H, York A.S. Empowerment and community participation: Does gender make a difference? *Soc Work Res*;2000:24(4);225-33.

Jeske M. R. Motivation for the cohousing community: A study of two groups. 1992 Abstract. [haettu 9.6.2013] saatavilla <https://circle.ubc.ca/handle/2429/3336>

Jyrkämä J. Vanheneva yksilö, toimijuus ja toimintatilanteet. Teoksessa Heikkinen E, Rantanen T (toim.) *Gerontologia*. Helsinki: Duodecim, 2003:267-71.

Karsikas V. Selvinpäin olosta tulee hyvä fiilis. Päihdeongelmaisten vankien voimaantuminen. *Rikosseuraamusviraston julkaisuja* 2005;3.

Kiviniemi K. Laadullinen tutkimus prosessina. Teoksessa Aaltola J, Valli R (toim.) *Ikkunoita tutkimusmetodeihin II – näkökulmia aloittelevalle tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin*. Jyväskylä: PS-kustannus, 2001;68-82.

Korkiamäki R. Surffailua arjessa. Tila, aika ja vuorovaikutus nuorten yhteisöllistä kuulumista jäsentämässä. Teoksessa Roivainen I, Nylund M, Korkiamäki R, Raitakari S (toim.) *Yhteisöt ja sosiaalityö. Kansalaisen vai asiakkaan asialla?* Jyväskylä: PS-kustannus, 2008;173-92.

Koskinen S. Ikääntyneiden voimavarat. Julkaisussa *Ikääntyminen voimavarana - Tulevaisuusselonteon liiteraportti 5*. Valtioneuvoston kanslian julkaisusarja 2004;33.

Kukkamäki H. Ikääntyvien kokemuksia muutosta taajamiin ja kaupunkeihin. *Gerontologian ja kansanterveyden pro gradu – työ*. Jyväskylän yliopisto, 2008.

Kuokkanen L, Leino-Kilpi H. Power and empowerment in nursing: three theoretical approaches. *J Adv Nurs*. 2000;31(1):235-41.

Kurki L. *Sosiokulttuurinen innostaminen*. Tampere: Vastapaino, 2000.

Kylmä J, Juvakka T. *Laadullinen terveystutkimus*. Helsinki: Edita, 2007.

Laitinen M. Seksuaalinen hyväksikäyttö, petetyksi tuleminen ja yhteisöllisen tuen mahdollisuudet. Teoksessa Roivainen I, Nylund M, Korkiamäki R, Raitakari S (toim.) *Yhteisöt ja sosiaalityö. Kansalaisen vai asiakkaan asialla?* Jyväskylä: PS-kustannus, 2008; 261-81.

Laukkanen T. Asunnon omistajien varautuminen vanhuuteensa. Kuopiolaisten asumistavoitteet ja asumisen suunnitelmat ikääntymisen kynnyksellä. Helsinki: Ympäristöministeriö, Suomen ympäristö 2001;536.

Laurinkari J, Poutanen V-M, Saarinen A, Laukkanen T. Senioritalo ikääntyneen asumisvaihtoehtona. Kysely- ja haastattelututkimus Joensuussa, Kuopiossa ja Tampereella vuonna 2005. Helsinki: Ympäristöministeriö, Suomen ympäristö 2005; 815.

Leeson G. My Home is My Castle – Housing in Old Age: The Danish Longitudinal Future Study. *Journal of Housing for the Elderly* 2006;20(3):61-75.

Li I-C, Chen Y-C, Kuo H-T. The relationship between work empowerment and work stress perceived by nurses at long-term care facilities in Taipei city. *J Clin Nurs* 2008;17:3050-58.

Lyytikä A, Kuusinen H. Suomalainen asuinyhteisö. Selvitys uudisrakennetuista kohteista ja koerakentamishankkeen suunnitteluprosessi. *Suomen ympäristö* 51, 2001. [www-dokumentti] 1.11.2001 [haettu 9.6.2013]. www.ymparisto.fi/default.asp

Mahlakaarto S. Subjektiksi työssä. Identiteettiä rakentamassa voimaantumisen kehitysohjelmassa. University of Jyväskylä. *Studies in education, psychology and social research* 2010;394.

Mathieu J, Gilson L, Ruddy T. Empowerment and Team Effectiveness: An Empirical Test of an Integrated Model. *J Appl Psychol.* 2006;91(1):97-108.

Maton K.I., Salem D.A. Organizational Characteristics of Empowering Community Settings: A Multiple Case Study Approach. *Am J Comm Psychol.*1995;23(5):631-54.

Matsubayashi K, Okumiya K, Osaki Y, Fujisawa M, Doi Y. Quality of life of old people living in community. *Lancet* 1997; 350:1521-22.

Mattila H. Voimaantumisen ydin. Sosiaali- ja terveysalalla toimivien ihmisten mahdollisuuksia voimaantua työssään. Kuopion yliopiston Julkaisuja E. Yhteiskuntatieteet 2008;151.

Minkkinen S. Yhteisöllisyys – suuri unelma. Teoksessa Dahlström M, Minkkinen S. Loppukiri. Vaihtoehtoisista asumista seniori-iässä. Helsinki: WSOY, 2009:65-81.

Melchior M, Berkman L.F, Niedhammer I, Chea M, Goldberg M. Social relations and self-reported health: a prospective analysis of the French Gazel cohort. *Soc Sci Med* 2003; 56:1817-30.

Modin K. Kollektiv boende – en studie av Majviken, ett modernt livsstilsboende i Göteborg. Abstrakt. Uppsats för avläggande av filosofie kandidatexamen i kulturvård, Göteborgs Universitet, Institutionen för kulturvård. 2011:41.

Mok E., Au-Yeung B. Relationship between organizational climate and empowerment of nurses in Hong Kong. *Journal of Nursing Management* 2002;10:129-37.

Mäenpää T. Yksin omassa kodissaan asuvien ikäihmisten asuin- ja elinympäristö - Tampereen itäisen esikaupunkialueen ikääntyneiden kokemuksia. Tampereen yliopisto. Yhteiskuntatieteen laitos. 2006.

Nieminen H. Kvalitatiivisen tutkimuksen luotettavuus. Teoksessa Paunonen M, Vehviläinen - Julkunen K. Hoitotieteen tutkimusmetodiikka.

Norwood G. Co-housing: a lifestyle with community spirit built into the foundations. The Observer, Sunday 24 February, 2013. [www-dokumentti] [haettu 3.6.2013] <http://www.guardian.co.uk/money/2013/feb/24/co-housing-lifestyle-community>

Ohjausryhmän muistio. Laki ikääntyneen väestön toimintakyvyn tukemisesta ja iäkkäiden sosiaali- ja terveyspalveluista. Sosiaali- ja terveysministeriön raportteja ja muistiota 2012:12 [www-dokumentti] 19.4.2012 [haettu 19.3.2013] http://www.stm.fi/c/document_library/get_file?folderId=5065240&name=DLFE-19627.pdf

Olsbo-Rusanen L, Väänänen-Sainio R. Ikäihmisten asuminen ja palvelut paremmiksi. Selvitys ikääntyvien kotona asumisen kehittämiseen liittyvistä toimenpiteistä. Helsinki: Ympäristöministeriö, Suomen ympäristö 2003; 646.

Pajukoski M. Hyvinvointi toiminnan kohteena. Teoksessa Tapaninen A, Kauppinen T, Kivinen K, Kotilainen H, Kurenniemi M, Pajukoski M. Ympäristö ja hyvinvointi. Helsinki: Stakes, 2002:55-81.

Perkins D.D, Zimmerman M.A. Empowerment Theory, Research and Application. Am J Commun Psychol. 1995;23(5):569-78.

Peterson A.N, Hughey J. Social cohesion and intrapersonal empowerment: gender as moderator. Health Educ Res. 2004;19(5):533-42.

Pääministeri Jyrki Kataisen hallituksen ohjelma. [www-dokumentti] 22.6.2011 [viitattu 20.11.2012]. <http://valtioneuvosto.fi/hallitus/hallitusohjelma/pdf/fi.pdf>

Rose R. How much does social capital add to individual health? A survey study of Russians. Soc Sci Med 2000;51:1421-35.

Ruoppila I. Psykkisen toimintakyvyn tukeminen. Teoksessa Heikkinen E., Marin M (toim.) Vanhuuden voimavarat. Helsinki: Tammi, 2002:119-48.

Ruusuvuori J, Nikander P, Hyvärinen M. Haastattelun analyysin vaiheet. Teoksessa Ruusuvuori J, Nikander P, Hyvärinen M (toim.) Haastattelun analyysi. Tampere: Vastapaino, 2010:9-34.

Räsänen J. Voimaantumisen mahdollistaminen ja ratkaisut: yhteiskunnan, yhteisön ja yksilön valtaistaminen. Järvenpää: Julkiviestintä, 2006.

Räsänen R. Ikääntyneiden asiakkaiden elämänlaatu ympärivuorokautisessa hoivassa sekä hoivan ja johtamisen laadun merkitys sille. Lapin yliopisto. Acta universitatis Lapponiensis 2011;210.

Saarenheimo M. Positiivinen mielenterveys ja elämänhallinta. Teoksessa Raitanen T, Hänninen T, Pajunen H ja Suutama T. (toim.) Geropsykologia. Vanhenemisen ja vanhuuden psykologia. Helsinki: WSOY, 2004:132-49.

Saarinen M, Kurppa S, Nissinen A, Mäkelä J. (toim.) Aterioiden ja asumisen valinnat kulutuksen ympäristövaikutusten ytimessä. ConsEnv-hankkeen loppuraportti. Suomen Ympäristö, 2011;14:

Saarnio T. Yhteisö, yhteisöllisyys ja yhteistyö. Teoksessa Keränen E, Nissinen P, Saarnio T, Salminen M. Sosiaalialan työn uudet ulottuvuudet. Helsinki: Tammi. 2001, 48-80.

Sadan E. Empowerment: Definitions and Meanings. Teoksessa Empowerment and Community Planning. Translated from Hebre by Richard Flantz. [E-book.] [haettu 20.9.2012] http://www.mpow.org/elisheva_sadan_empowerment.pdf

Satariano W.A. Epidemiology of Aging. An ecological Approach. Sudbury: Jones and Bartlet Publishers. 2006.

Siciliano J.S. The Process and issues of creating a cohousing development with affordable units in an affluent community: Stamford, Connecticut. University of Connecticut storrs, University of Massachusetts Amherst. 2009. sivut

Siitonen J. Voimaantumisteorian perusteiden hahmottelua. Oulun opettajankoulutuslaitos. Oulun yliopisto, 1999.

Sinchoi J, Paulsson J. Evaluation of Common Activity and Life in Swedish Cohousing Units. International Journal of Human Ecology 2011;12(2):133-46.

Sipilä M, Bäcklund P., Tyrväinen L. Vaikuttamisen rajoilla. Onko koetulla luonnolla sijaa kaupungin suunnittelussa ja päätöksenteossa. Alue ja Ympäristö 2009;38(1)39-50.

Silverman D. Interpreting Qualitative Data. Methods for Analyzing Talk, Text and Interaction. Second edition. London: SAGE publications, 2001.

Sosiaali- ja terveydenhuollon tilastollinen vuosikirja 2012. Tampere: Suomen Yliopistopaino, 2013.

Spence Laschinger H.K, Finegan J. Using Empowerment to Build Trust and Respect in the Workplace: A Strategy for Addressing the Nursing Shortage. Nursing Economics 2005;23(1):6-13.

Suomi A. Voimaantuminen. Teoksessa Suomi A; Hakonen S (toim.) Kuluerastä voimavaraksi. Sosiokulttuurinen puheenvuoro ikääntymiskysymyksiin. Jyväskylä: PS-kustannus. 2008; 117-21.

Suomen perustuslaki 731/11.6.1999

Takkinen S. Elämän tarkoituksellisuuden kokeminen tärkeä toimintakyvyn osa-alue vanhuudessa. Tiivistelmä 2000 [www-dokumentti] [haettu 1.3.2013]
<https://www.jyu.fi/ajankohtaista/arkisto/2000/09/tiedote-2007-09-18-14-41-53-577180>

Tervaskari H. Senioreiden sosiaalinen ympäristö ja itsenäisyyttä tukevat palvelut. TSA-hankkeen loppuraportti. Tampereen yliopisto. Hoitotieteen laitos, 2006.

Tilasto- ja indikaattoripankki SOTKANet 2005 – 2012. www.sotkanet.fi

Tommola H. Vähän sulta ja vähän multa: Tapaustutkimus yhteisöllisyydestä ikääntyvien arjessa. Helsingin yliopisto, Yhteiskuntapolitiikan laitos. Tiivistelmä. [haettu 9.6.2013], saatavilla
<https://helda.helsinki.fi/handle/10138/10574>

Tossavainen P, Kuronen R. Sosiaalihuollon laitos- ja asumispalvelut 2011. Tilastoraportti. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Suomen virallinen tilasto. Sosiaaliturva 2012. [www-dokumentti] 14.11.2012 [haettu 14.2.2013]
http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/90785/Tr25_12.pdf?sequence=4

Tsey K, Every A. Evaluating Aboriginal empowerment programs: the case of Family Wellbeing. Aust NZ J Publ Heal 2000;24(5):509-14.

Tuomi I. Yhteisöllisyyden paluu. Teoksessa Hautamäki A, Lehtonen T, Sihvola J, Tuomi I, Vaaranen H, Veijola S. Yhteisöllisyyden paluu. Helsinki: Gaudeamus, 2005;132-65.

Tuomi J, Sarajärvi A. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki: Tammi, 2003.

Tyrväinen L, Silvennoinen H, Kopola K, Ylen M. Luonnon merkitys kaupunkilaisille ja vaikutus psyykkiseen hyvinvointiin. Metlan työraportteja 2007;52. [www-dokumentti] [haettu 1.3.2013]
<http://www.metla.fi/julkaisut/workingpapers/2007/mwp052-07.pdf>

Vaarama M, Moisio P, Karvonen. Johdanto. Suunnanmuutos eriarvoisuudessa. Teoksessa Vaarama M, Moisio P, Karvonen (toim.) Suomalaisten hyvinvointi 2010. Helsinki: Terveyden- ja hyvinvoinnin laitos, 2010;10-8.

Vestbro D. Kollektivhusens historia. [www-dokumentti] [haettu 9.6.2013]
<http://www.kollektivhus.nu/pdf/kollhist.pdf>

Vestbro D. Saving by Sharing- Collective Housing for Sustainable Lifestyles in the Swedish Context. Paper for the 3rd International Conference on Degrowth for Ecological Sustainability and Social Equity, Venice, 19th – 23rd September 2012.[www-dokumentti] [haettu 9.6.2013]
<http://kth.diva-portal.org/smash/get/diva2:578189/FULLTEXT01.pdf>

Wiles J.L, Leibing A., Guberman N., Reeve J., Allen R.E.S. The Meaning of “Ageing in Place” to Older People. The Gerontologist Advance Access published October 7, 2011. [www-dokumentti]

[haettu

5.6.2013]

<http://gerontologist.oxfordjournals.org/content/early/2011/10/07/geront.gnr098.full.pdf+html>

Vuoti M. Pohjoissuomalaisten Suurten ikäluokkien tulevaisuudenkuvat ikääntymisestään, hyvinvoinnistaan ja sosiaali- ja terveyspalveluistaan. Oulun yliopisto. Acta Universitatis Ouluensis D Medica 1114, 2011.

Välikangas K. Yhteisöllisyyttä, laatua ja vaihtoehtoja Ikääntyneiden välimuotoisen asumisen ratkaisuja Ruotsissa, Norjassa, Tanskassa ja Hollannissa.. Helsinki: Ympäristöministeriö. Suomen ympäristö 2009;13.

Ziersch A.M, Baum F. E, MacDougall C, Putland K. Neighborhood life and social capital: the implications for health. Soc Sci Med 2005;60:71-86.

Zimmerman M.A. Psychological Empowerment: Issues and Illustrations. Am J Comm Psychol 1995;23(5):581-96.

Yeung A.B. Vapaaehtoistoiminnan timantti. Miten mallintaa motivaatiota? Teoksessa Nylund M, Yeung A.B (toim.) Vapaaehtoistoiminta. Anti, arvot ja osallisuus. Tampere: Vastapaino, 2005;104-23.

Ylä-Outinen Tuulikki. Ikäihmisten arki – Kotona asuvien ja palvelutaloon muuttaneiden ikäihmisten kertomuksia jokapäiväisestä elämästä. Itä - Suomen yliopisto. Yhteiskuntatieteiden ja kauppatieteiden tiedekunta, 2012.

Kutsu tutkimukseen osallistumiseen

Liite 1

Hyvä Loppukirin asukas

Opiskelen Jyväskylän yliopiston terveystieteiden laitoksella. Pääaineeni on gerontologia ja kansanterveys. Teen opintoihini kuuluvan pro gradu – tutkimusta ikääntyvän henkilön voimaantumisen käsityksistä ja kokemuksista. Tarkoituksena on myös selvittää miten yhteisön jäsenet tukevat toisiaan voimaantumisen edistämässä.

Pyydän Teitä osallistumaan henkilökohtaiseen haastatteluun, joka kestoksi arvelen noin tunnin. Haastattelut toteutetaan kevään (huhti-toukokuun) 2012 aikana. Haastatteluun kerätään tiedot 8-10 haastateltavalta. Haastattelut suoritetaan Loppukirissä, joko sen yhteistiloissa tai haastateltavan omassa kodissa. Tutkimus valmistuu syksyllä 2012.

Tutkimusta tehdessäni sitoudun noudattamaan eettisiä periaatteita. Kaikki haastateltavia koskevat tiedot käsitellään siten, että yksittäisen henkilön tunnistaminen on mahdotonta. Tutkimusaineistoja käsitellään luottamuksellisesti ja ne ovat vain tutkijan käytössä. Aineistoa käytetään vain tähän tutkimukseen. Tutkimukseen osallistuminen perustuu vapaaehtoisuuteen ja osallistujilla on oikeus keskeyttää osallistumisensa milloin tahansa.

Allekirjoitetut suostumukset, haastattelunauhoitteet ja tutkimuksen auki kirjoitettu haastattelumateriaali säilytetään lukittuna ja tuhotaan asianmukaisesti tutkimuksen valmistuttua.

Voitte ilmoittaa alustavan halukkuutenne osallistua tutkimukseen. Olen sen jälkeen yhteydessä teihin puhelimitse sopiaksemme haastatteluajan. Vastaan mielelläni myös kysymyksiin, jotka koskevat tutkimusta tai haastattelua.

Helsingissä 20.3.2012

Tarja-Riitta Tauriala-Rasi
Sairaanhoitaja AMK,
Terveystieteen maisteriopiskelija
Puhelin 040 594 1340
tarjarasi@netti.fi

Tiedote tutkimuksesta Loppukirin asukkaille

Liite 2

Jyväskylän yliopiston terveystieteen laitoksen gerontologian opiskelijana teen opintoihini kuuluvaa pro - gradu tutkimusta ikääntyvän henkilön voimaantumisen kokemuksista. Näkökulmani on asumisyhteisö Loppukirin merkitys voimaantumisen kokemuksissa.

Yhteisöllisen asumisen on todettu edistävän hyvinvointia sen yhteisöllisyyden sekä vuorovaikutuksellisuuden kautta. Yhteisöllisyyteen liittyy huolenpito ja yhteisvastuu toisista ihmisistä sekä tunne turvallisuudesta. Jokaisen yhteisön jäsenillä on omat tehtävät ja roolit, jotka antavat kokemuksen aktiivisesta omaan elämään osallistuvasta toimijasta. Yhteisö on osa kaikkea inhimillistä toimintaa. Toimijuus, osallisuus ja vastavuoroisuus ovat merkittäviä hyvinvoinnin elementtejä, joita ilman on vaikea kokea hyvinvointia.

Ihmiset pyrkivät edistämään hyvää elämää, tarvittaessa toimien yhdessä muiden kanssa. Motivaatio yhteiseen tekemiseen syntyy toiminnan kohteen, esimerkiksi lähiympäristön, arvostamisesta ja sen merkityksen ymmärtämisestä osaksi hyvää elämää. Ihmisten väliset suhteet lisäävät elämänlaatua antaen elämälle merkitystä ja arvoa.

Siitosen (1999) teorian mukaan voimaantumisen prosessi lähtee ihmisestä itsestään, ja se on yhteydessä ihmisen omaan haluun, omien päämäärien asettamiseen, luottamukseen omiin mahdollisuuksiin sekä näkemykseen omasta itsestään. Voimaantumisteorian mukaan ihminen on aktiivinen, luova ja vapaa toimija, joka asettaa itselleen jatkuvasti päämääriä omassa elämänprosessissaan. Omia mahdollisuuksia koskevat uskomukset rakentuvat pääosin sosiaalisessa kanssakäymisessä, johon vaikuttavat toiset ihmiset, olosuhteet ja sosiaaliset rakenteet.

Tässä tutkimuksessa tarkastelen voimaantumista yhteisöön kuulumisen, yhdessä tekemisen ja osallistumisen, sosiaalisen vuorovaikutuksen ja oman elämänhallinnan näkökulmista.

Tutkimusta tehdessäni sitoudun noudattamaan eettisiä periaatteita. Kaikki haastateltavia koskevat tiedot käsitellään siten, että yksittäisen henkilön tunnistaminen on mahdotonta. Tutkimusaineistoja käsitellään luottamuksellisesti ja ne ovat vain tutkijan käytössä. Aineistoa käytetään vain tähän tutkimukseen. Tutkimukseen osallistuminen perustuu vapaaehtoisuuteen ja osallistujilla on oikeus keskeyttää osallistumisensa milloin tahansa.

Allekirjoitetut suostumukset, haastattelunauhoitteet ja tutkimuksen auki kirjoitettu haastattelumateriaali säilytetään lukittuna ja tuhoetaan asianmukaisesti tutkimuksen valmistuttua. Tutkimuksen arvioin valmistuvan syksyllä 2012

Helsingissä 24.4.2012

Tarja-Riitta Tauriala-Rasi

Sairaanhoidtaja AMK,

Terveystieteen maisteriopiskelija

Puhelin 040 594 1340

tarjarasi@netti.fi

SUOSTUMUS HAASTATTELUTUTKIMUKSEEN OSALLISTUMISESTA

Kyllä, haluan osallistua haastattelututkimukseen, jossa selvitetään asumisyhteisöstä saatavan sosiaalisen tuen merkityksiä ikääntyvän henkilön voimaantumisen kokemuksiin.

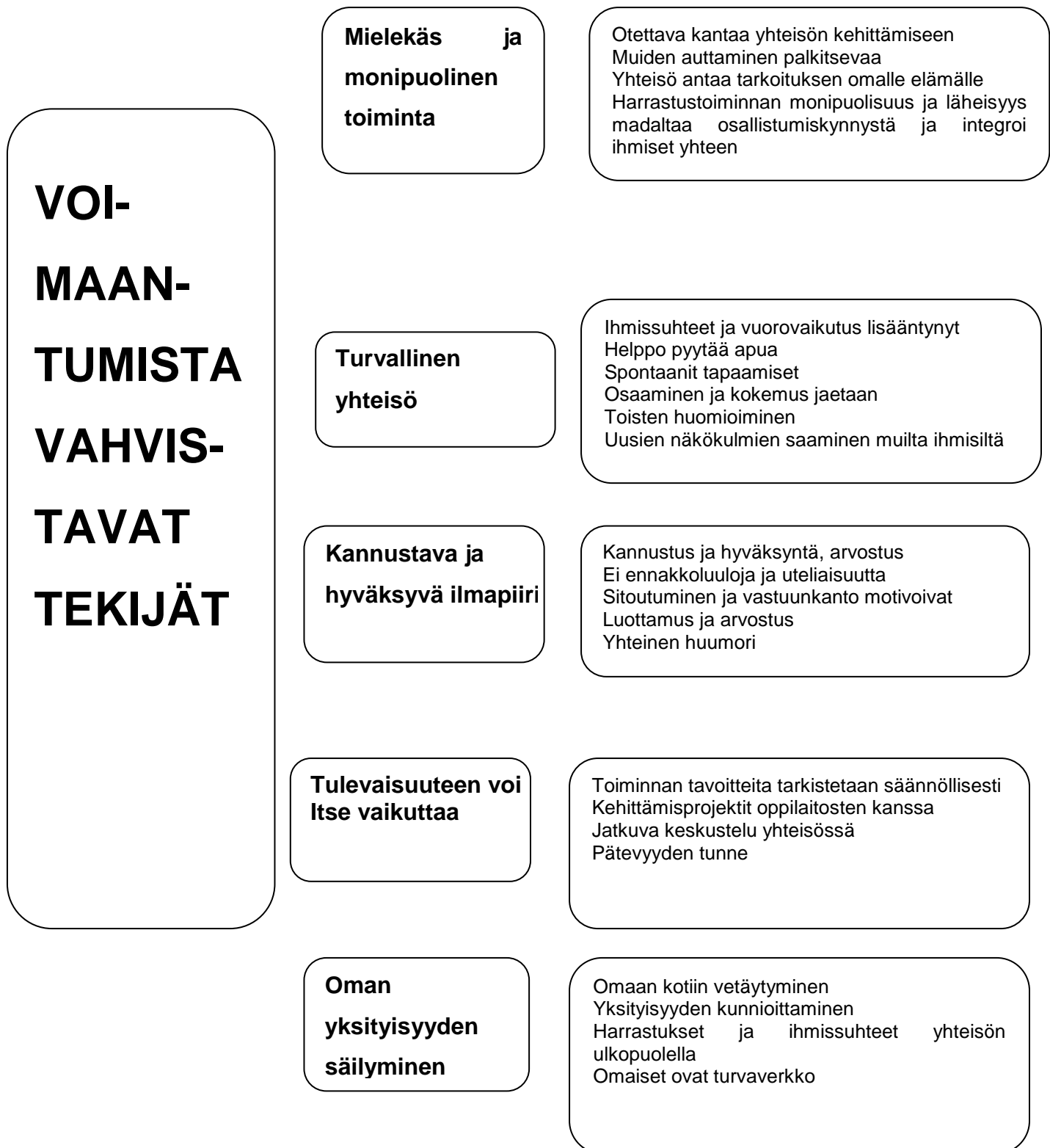
Ymmärrän, että tutkimukseen osallistuminen on vapaaehtoista ja että minulla on oikeus kieltäytyä siitä milloin tahansa syytä ilmoittamatta. Hyväksyn sen, että haastattelutilanne nauhoitetaan. Ymmärrän myös, että tiedot käsitellään luottamuksellisesti ja antamani tietoja käytetään vain tähän tutkimukseen. Tutkimukseen liittyvästä raportista ei ilmene yksittäisten henkilöiden vastaukset tai vastaajien henkilötiedot.

Suostun osallistumaan tutkimukseen:

päiväys _____ allekirjoitus _____

Suostumuksen vastaanottaja:

tutkijan allekirjoitus _____



Kuvio 1 voimaantumista vahvistavat tekijät