

Minna Pietilä (tutkija, PhD) & Marja Saarenheimo (tutkija, FT) @vtkl.fi

Sosiaali- ja terveysjärjestöjen avustuskeskus STEA:n rahoittamassa ja Vanhustyön keskusliiton koordinoimassa **Eloisa ikä -ohjelmassa** (2012–17) yhdistettiin 31 järjestön voimat hanketoimintaan ikääntyneiden ihmisten hyvän arjen puolesta. Hankkeita toteutettiin ympäri Suomea erilaisin teemoin ja niihin osallistui monenlaisia ikääntyneitä ihmisiä erilaisissa elämäntilanteissa. Ohjelman **tutkimuksessa** tarkasteltiin, mitä kehittämishankkeisiin osallistuminen merkitsi ikääntyneiden ihmisten arjelle, osallisuuden ja toimijuuden kokemuksille sekä psykososiaaliselle hyvinvoinnille. Tutkimuksen pääasiallisia aineistoja olivat määrällinen kysely (N=529, iän mediaani 72v.) ja laadullinen haastattelu (N=92, ikä 60–92v.).

Eloisa ikä  
-tutkimuksen tuloksia:

Mitä ikäihmisten  
yksinäisyydelle  
tapahtui?

**PÄÄTULOS:** Eloisa ikä -tutkimuksen valossa järjestöjen hanketoimintaan osallistuminen edisti varsinkin **vaikeissa tilanteissa olleiden ikääntyneiden ihmisten psykososiaalista hyvinvointia ja vähensi heidän yksinäisyyttään**. Muiden ikäihmisten hyvinvointia osallistuminen taas piti osaltaan yllä.

Tutkimuskyselyn tilastollisesti *merkitsevien* ( $p < 0,05$ ) tulosten mukaan yksinäisyyttä kokeneiden ikääntyneiden ihmisten psykososiaalinen hyvinvointi koheni monilta osin sinä aikana, kun he osallistuivat sosiaali- ja terveysjärjestöjen hanketoimintaan. Myönteiset muutokset tapahtuivat hyvinvoinnin kannalta keskeisissä muuttujissa eli vastaajien näkemyksissä itsestään sekä heidän mielialassaan ja toisten ihmisten kanssa viettämänsä ajan määrässä ja suhteidensa laadussa.

Kyselyn tilastollisesti *ei-merkitsevät* tulokset antoivat lisäviitteitä siitä, että yksinäisten ihmisten sosiaalisten suhteiden määrä ja yhteydenpito olisivat lisääntyneet hanketoimintaan osallistumisen aikana. Vaikutti myös siltä, että he olivat aiempaa tyytyväisempiä saamiinsa neuvonta- ja ohjauspalveluihin sekä erilaisen toiminnan mahdollisuuksiin.

Yksinäisyyttä kokeneiden ihmisten joukossa oli muita paljon enemmän sijaa tilanteen muuttumiselle suotuisaan suuntaan. Myönteiset muutokset eivät kuitenkaan olleet itsestäänselvyys: ilman hanketoimintaan osallistumista niitä ei todennäköisesti olisi tapahtunut.

*Mitä ikäihmisten yksinäisyydelle voidaan tehdä?*

Yksinäisyyttä kokeneita ikäihmisiä hakeutui tai löydettiin osallistujiksi ennen kaikkea niihin Eloisa ikä -ohjelman hankkeisiin, joissa tehtiin etsivää työtä tai tuettiin muutoin erityisen haasteellisissa elämäntilanteissa olleita ihmisiä (kuten järjestettiin ryhmätoimintaa yksinäisyyttä kokeneille tai

päihdeongelmien kanssa kamppaileille ihmisille tai keikkavapaaehtoisia koteihin auttamaan kertaluontoisesti).

Järjestöillä on laaja valikoima erilaisia keinoja ikäihmisten yksinäisyyden ehkäisemiseen, lievittämiseen ja vähentämiseen muun muassa ryhmä-, ystävä- ja tukihenkilötoiminnoissaan. Erilaiset keinot sopivat erilaisiin tilanteisiin ja erilaisille ihmisille, mutta niitä voidaan myös kehittää edelleen.

Etsivässä työssä löydetään ja vahvistetaan siinä tavoitettujen ihmisten voimavaroja, tuetaan heidän arkensa sujumista ja mielekkyyttä sekä ohjataan heitä muiden palvelujen piiriin. Etsivien hankkeiden yksinäisyyttä ehkäisevä ja mielenterveyttä edistävä työ kantoi hyvin hedelmää, sillä osallistujat kokivat valtaosin hyötynsä toiminnasta sekä arjen toimintamahdollisuuksien että henkisen hyvinvoinnin osalta.

### Ikäihmisten yksinäisyyttä vähentävän toiminnan kehittämisessä keskeistä:

- Vaikeissa tilanteissa olevien ikäihmisten löytäminen etsivässä työssä kannattaa: he hyötyvät monin tavoin saamastaan psykososiaalisesta tuesta ja käytännön avusta. Tärkeintä on kiireetön ja ihmisen tilanteeseen paneutuva kohtaaminen, josta rakentuvat luottamus ja toivo. Ihmisten löytäminen onnistuu parhaiten verkostotyöllä.
- Yksinäisyyden kokeminen on usein laaja-alaisesti yhteydessä moniin elämänlaatu- ja -hallintaa heikentäviin tekijöihin ulottuen sosiaalisten suhteiden puutteista huonompaan terveydentilaan ja palvelujen saantiin, arjessa selviytymisen hankaluuksiin ja psyykkiseen oireiluun. Kaikki yksinäisyyttä kokevat ihmiset eivät ole samanlaisia, ja yksinäisyyden kohtaaminen psykososiaalisessa toiminnassa vaatii monialaista ymmärrystä ja osaamista.
- Yksinäisyyttä kokeneet ja aiemmin vain vähän (jos lainkaan) järjestöjen toimintaan osallistuneet ihmiset voivat hyötyä siitä erityisesti muutoksen näkökulmasta: heille tarjoutuu mahdollisuuksia psykososiaalisen hyvinvoinnin kohenemiseen. Jo valmiiksi aktiivisilla ja sosiaalisilla ihmisillä toimintaan osallistuminen mahdollistaa elämäntavan jatkuvuutta.

---

#### *Tutkimuksen tekeminen ja osallistujat tässä raportoitujen tulosten osalta*

Tutkimuskysely tehtiin vuosina 2013–17 ja sen vastaajat (N=529) olivat satunnaisen väestöotoksen sijaan näyte. Heille tehtiin sama 39-kohtainen kysely hanketoimintaan osallistumisen alussa ja lopussa, ja vastauksia verrattiin molempiin kyselyihin osallistuneiden ihmisten osalta. Yksinäisyyden kokemus osoittautui vastaajien psykososiaalista hyvinvointia eniten erotelleeksi tekijäksi. Vastaajat jaettiin tämän perusteella kahteen osajoukkoon, yksinäisyyttä kokeneisiin (n=191, 37 %) ja ei-yksinäisiin (n=331, 63 %). Osajoukkojen tilastollisessa vertailussa käytettiin järjestysasteikollisille muuttujille Wilcoxonin testiä ja dikotomisille muuttujille McNemarin testiä.

---

**Lisätietoa:** Pietilä M & Saarenheimo M. *Ilmeikäs arki. Tutkimus ikääntyneistä ihmisistä järjestöjen kehittämistoiminnassa*. Vanhustyön keskusliitto 2017. ([elois aika.fi](http://elois aika.fi))