

Tiedote 30.10.2017

Tutkimus: Järjestötoiminta lievittää ikäihmisten yksinäisyyttä

Vanhustyön Keskusliiton tutkimuksen mukaan järjestötoiminta voi lievittää yksinäisyyden kokemuksia. Osallistumisesta on eniten apua haasteellisimmissa elämäntilanteissa oleville. Samanlainen toiminta ei kuitenkaan sovi kaikille.

Hyviä uutisia niille, jotka ovat olleet huolissaan ikäihmisten yksinäisyydestä: osallistujien yksinäisyyden kokemukset vähenivät järjestöjen Eloisa ikä -ohjelman aikana.

Yksinäisyyttä kokeneita ikäihmisiä hakeutui ja löydettiin osallistujiksi etenkin hankkeisiin, joissa tehtiin etsivää työtä ja tuettiin vaikeissa elämäntilanteissa olevia. Jo tutkimuksen alkukyselyssä huomattiin, että huono-osaisuus kasautui: yksinäisiksi itsensä kokevilla oli usein muitakin haasteita. Heidän psykososiaalinen hyvinvointinsa koheni ohjelman aikana eniten.

. Myönteiset muutokset tapahtuivat hyvinvoinnin kannalta keskeisissä tekijöissä, kuten mielialassa, käsityksessä itsestä sekä toisten kanssa vietetyn ajan määrässä ja suhteiden laadussa. Haastatteluissa kävi ilmi, että osalle ihmisistä erilaiseen toimintaan osallistuminen tai tukihenkilön kanssa vietetty aika olivat todellisia arjen kohokohtia. Tällöin kohtaamiset koettiin vähintäänkin poikkeuksiksi muuten raskaaksi tai yksinäiseksi koetussa elämässä, kertovat Eloisa ikä -ohjelman tutkijat **Minna Pietilä** ja **Marja Saarenheimo**.

Vetäjien ammattitaito korostuu

Yksinäisyyttä kokeneiden ryhmä muodosti runsaan kolmasosan tutkimusjoukosta. Muille ihmisille osallistuminen täydensi muutenkin aktiivista arkea ja piti yllä hyvinvointia. Ohjelmapäällikkö **Reija Heinola** suosittelee, että erilaisissa tilanteissa eläville ikäihmisille järjestettäisiin ohjelmaa eri painotuksin.

. Kun suunnitellaan toimintaa ikäihmisille, tulee ottaa huomioon erilaiset elämäntilanteet, arjen rakenteet ja ihmisten yksilöllisyys. Esimerkiksi ryhmätoiminta houkuttelee erityisesti ulospäin suuntautuneita ja sosiaalisia ihmisiä. Kuitenkin myös vähemmän ulospäin suuntautuneille olisi hyvä kehittää heille luontevia aktiviteetteja. Joskus ulkopuolisuuden kokemuksen korjaantumiseen tarvitaan ammattimaisen yksilöllisen tuen kaltaisia työmuotoja, Heinola sanoo.

Tutkimuksessa kävi ilmi, että hyvinkin erilaisissa elämäntilanteissa olevat voivat toimia myös yhdessä, auttaa toisiaan ja saada siitä monenlaista hyötyä.

. Ammattitaitoisilla vetäjillä on kyky saada kaikki tuntemaan itsensä arvostetuiksi ja yhdenvertaisiksi. Monet vetäjät saivatkin juuri tästä osallistujilta hyvää palautetta. Keskeistä on myös taito valita ja kouluttaa vapaaehtoisia, Saarenheimo korostaa.

Vaikutukset eivät välttämättä näy heti

Pietilä ja Saarenheimo kertovat, että kahtiajako hyvinvoiviin ja ongelmien kanssa painineisiin ihmisiin näkyi tutkimusaineistoissa monin tavoin. Toimintaan hakeutui paljon jo ennestään aktiivisia ja monessa mukana olevia ikäihmisiä. Tutkijat pohtivatkin, kohdistuiko toimintaa riittävästi sitä eniten tarvitseville.

. Tämän tutkimuksen perusteella järjestöjen psykososiaalinen toiminta edistää ennen kaikkea vaikeissa tilanteissa olevien ihmisten hyvinvointia ja ehkäisee heidän toimintakykynsä heikentymistä. Toisaalta

osallistumisella voi olla myös vaikutuksia, jotka näkyvät vasta pidemmällä aikavälillä, Pietilä ja Saarenheimo huomauttavat.



Eloisa ikä -ohjelma lisäsi osallistujien yhteisöllisyyttä ja psykososiaalista hyvinvointia

Sosiaali- ja terveysjärjestöjen avustuskeskuksen (STEA) Eloisa ikä -avustushjelmaa (2012. 2017) koordinoi Vanhustyön Keskusliitto, ja siihen osallistui yhdeksän valtakunnallista järjestöä. Kehittämishankkeita oli kaikkiaan 31. Niissä luotiin uudenlaista voimavaralähtöistä vanhuuskulttuuria, jossa ikääntyneet ovat toimijoita. Hankkeissa toteutettiin monipuolista ryhmä- ja vapaaehtoistoimintaa ja kehitettiin muun muassa etsivän ja löytävän vanhustyön menetelmiä, muutosvalmennusta eläkkeelle siirtyville, tukea ikääntyvien maahanmuuttajien kotoutumiseen ja työvälineitä muistisairaiden ja heidän omaistensa tueksi.

Ohjelman yhteydessä selvitettiin tutkimuksen avulla, millaisia muutoksia osallistujat olivat hankeaikana kokeneet arjessaan, oliko heidän psykososiaalinen hyvinvointinsa kohentunut ja millä tavoin toimijuuden ja osallisuuden eri puolet näkyivät heidän elämässään. Tutkimuksen tulokset ilmestyivät kirjana 30.10.2017.

Lisätietoja:

Tutkija Minna Pietilä (@vtkl.fi), 050 594 7932

www.eloisaika.fi

Vuonna 1949 perustettu Vanhustyön keskusliitto on vanhustyötä tekevien järjestöjen keskusjärjestö, joka edistää ikäihmisten hyvinvointia ja heidän omien voimavarojensa käyttöä valtakunnallisesti, seudullisesti ja paikallisesti.

www.vtkl.fi