



## Osallisuuden kokemus – ensimmäisiä koko aikuisväestöä koskevia tuloksia

Mitä osallisuus on?

Ihmiset kaikkialla ja kaikenikäisinä haluavat tulla kuuluisiksi, nähdyiksi ja hyväksytyiksi. On monia tapoja olla osallinen eli kokea kuuluisuuden tunnetta, osallistua ja saada hyväksyntää.

Osallisuuden kokemus liittyy merkityksellisyyden kokemukseen, mahdollisuuteen vaikuttaa oman elämän kulkuun ja mahdollisuuteen elää oman näköistä elämää, jotka taas ovat yhteydessä hyvinvointiin. Sosiaalisen osallisuuden edistämisen koordinaatiohankkeessa, Sokrassa (THL 2021), tehtävässä tutkimuksessa pyritään selvittämään, miten osallisuuden kokemus auttaa muuttamaan erilaiset toimintavalmiudet, jotka muodostuvat resurssien ja tarpeiden yhteisvaikutuksesta, toiminnaksi ja hyvinvoinniksi. Tässä tarkastelemme osallisuuden kokemusta ja siitä tehtävän tutkimuksen tuloksia ikääntymisen näkökulmasta.

Osallisuuden kokemusta mitataan osallisuusindikaattorilla, joka muodostuu seura-

vista kymmenestä väittämästä:

1. Tunnen, että päivittäiset tekemiseni ovat merkityksellisiä.
2. Saan myönteistä palautetta tekemisistäni.
3. Kuulun itselleni tärkeään ryhmään tai yhteisöön.
4. Olen tarpeellinen muille ihmisille.
5. Pystyn vaikuttamaan oman elämäni kulkuun.
6. Tunnen, että elämälläni on tarkoitus.
7. Pystyn tavoittelemaan minulle tärkeitä asioita.
8. Saan itse apua silloin, kun sitä todella tarvitsen.
9. Koen, että minuun luotetaan.
10. Pystyn vaikuttamaan joihinkin elinympäristöni asioihin.

65-vuotiaiden yksinasuvien osallisuus matalampi kuin perheenjäsenten kanssa asuvilla

Osallisuuden kokemuksesta saatiin ensimmäistä kertaa koko aikuisväestöä koskevia tuloksia vuonna 2019 toteutetun Kansallisen terveystutkimuksen, hyvin-

vointi- ja palvelututkimuksen (Hedman ym. 2021) aineistosta.

Tulokset kertovat, että työssäkäyvillä naisilla ja miehillä on vahvempi osallisuuden kokemus kuin työttömillä ja työkyvyttömillä. Työssäkäyvien lisäksi vahvaa osallisuutta kokevat myös ne työikäiset eli 18–64-vuotiaat naiset, jotka ovat vanhuus- tai varhaiseläkkeellä tai ovat luopuneet yritystoiminnasta. 65 vuotta täyttäneiden naisten ja miesten kokema osallisuus on samalla tasolla työikäisten eläkkeelle jääneiden kanssa. Myös perhevapaalla olevat naiset kokevat vahvaa osallisuutta. Sekä työikäisten että 65 vuotta täyttäneiden yksinasuvien kokema osallisuus on alhaisemmalla tasolla kuin puolison tai puolison ja vähintään yhden lapsen kanssa asuvilla.

Työssäkäynnin yhteys osallisuuden kokemukseen selittyi muun muassa mahdollisuudella saada resursseja, kuten palkkaa ja sosiaalisia kontakteja, sekä mahdollisuudella päästä toimimaan yhteisössä muiden hyväksi niin, että toi-

minnasta saa palautetta muilta. Työssäkäyvät ovat myös terveempiä ja jaksavat osallistua työn lisäksi muuhunkin toimintaan, mikä tuo merkitystä elämään. Osallisuutta lisäävät kokemukset työssä käyvän ihmisen elämässä kantavat työelämän jälkeenkin. Työikäiset terveet ja aktiiviset pysyvät suhteellisen terveisinä ja aktiivisina myös eläkkeelle siirtymisen jälkeen. Eläkeläisille suunnatut palvelut ja toiminnot tukevat toimintakykyä ja terveyttä sekä mahdollistavat osallistumisen eri tavoilla edistäen siten hyvinvointia ja osallisuuden kokemusta. Myös perheeseen kuuluminen lisää osallisuuden kokemusta. Ihminen saa perheessä tarpeellisuuden ja merkityksellisyuden kokemuksia.

Osallisuuden kokemusta voidaan edistää huolehtimalla tarvittavista palveluista ja tuesta. Lisäksi on tärkeää, että on olemassa toimintoja ja tiloja, joihin voi tulla osallistumaan ja olemaan muiden kanssa, jakamaan ajatuksia, tutustumaan muihin ja tekemään yhdessä.

### Miksi osallisuuden edistäminen on tärkeää?

Osallisuuden kokemus on yhteydessä moniin hyvinvointiin vaikuttaviin tekijöihin, kuten psyykkiseen kuormittuneisuuteen, yksinäisyyteen, koettuun terveyteen, elämänlaatuun ja köyhyyteen (Leemann ym. 2018). Siksi on tarpeen tutkia

olettamusta siitä, että kun ihminen kokee olevansa osallinen omassa elämässään ja yhteisissä asioissa, hän tekee hyvinvointiaan ja terveyttään edistäviä valintoja.

Taloudellisella niukkuudella on psykologisia ja sosiaalisia seurauksia, jotka liittyvät merkityksettömyyden, kuulumattomuuden ja arvottomuuden kokemuksiin. On paljon pientulaisia eläkeläisiä, jotka ovat riippuvaisia siitä, että heille jaetaan yhteisiä resursseja. Lisäksi on tärkeää, että he saavat tilaisuuden myös vaikuttaa yhteisiin asioihin.

Äänioikeutta voi tarkastella toimintavalmiutena. Vaikka Suomen kansalaisilla on äänioikeus, kaikki eivät käytä tätä toimintavalmiuttaan. Joskus äänioikeus jää käyttämättä siksi, että ihmisellä ei ole voimassaolevaa henkilötodistusta, ja toisinaan siksi, että äänestyspaikalle ei pääse kulkemaan kohtuullisesti. Olemassa olevat resurssit ja toimintaympäristö vaikuttavat osallisuuteen. Äänioikeus saattaa jäädä käyttämättä siksin, että ihminen ei usko voivansa vaikuttaa äänellään. Tällainen uskon puute liittyy myös osattomuuden kokemukseen.

Jos ihminen ei usko vaikutusmahdollisuksiinsa eikä omaan tarpeellisuuteensa, hän ei välttämättä näe syytä äänestää. Silloin hän ei osallistu resursseista käytäviin kamppailuihin. Pitkällä aikajänteellä tällainen voi edelleen heikentää hyvinvointia.

Osallisuuden edistäminen vahvistaa paitsi yksilön myös yhteisön hyvinvointia. Osallisuutta edistämällä voidaan saada yhteiskuntaryhmät kohtaamaan. Eri yhteiskuntaryhmien yhteisessä toiminnassa saadaan uusia kokemuksia ja näkökulmia ja tullaan osalliseksi yhteisöstä, jossa kokoonnutaan tekemisen ympärille taustoista riippumatta.

Ilmapiiri paranee, kun osalliseksi itsensä tuntevat ihmiset kohtaavat toisiaan kunniottaen ja haluavat tehdä asioita yhdessä. Syrjintä, ennakkojulot ja yksinäisyys vähenevät. Osalliseksi itsensä tunteva ihminen kokee olevansa turvassa eikä hänen tarvitse syrjiä muita.

Osallisuuden kokemus ilmenee eri osa-alueilla: osallisuudessa omassa elämässä, osallisuudessa yhteisöissä ja vaikuttamisen prosesseissa sekä osallisuudessa yhteisestä hyvästä (Isola ym. 2017). Kei-not osallisuuden edistämiseen eri osa-alueilla ovat monet.

### Osallisuus ihmisen omassa elämässä

Ihmisen osallisuus lisääntyy, kun hänellä on tarpeeksi tietoja, taitoja ja resursseja. Toisaalta toimintaympäristön on oltava sellainen, että se mahdollistaa siinä toimimisen: sen on siis oltava tarpeeksi ymmärrettävä ja hallittava. Silloin ihmisen on mahdollista osallistua toimintaan tai palveluun omaehtoisesti. Tuttuutta ja

hallittavuutta lisää esimerkiksi se, että sosiaalisissa suhteissa on pysyvyyttä, saa asua tuttu-  
jen esineiden ympäröimänä tai asunnossa on esillä tuttuja valokuvia omasta elämästä. Nämä ovat erityisen tärkeitä tekijöitä ihmisen ikääntyessä (Bradley & Cafferty 2001; Wiles ym. 2012; Benbow 2014; Garragher & Ryan 2020).

Toiminnassa on oleellista etsiä osallistujan kanssa yksilöllisiä ratkaisuja, mikä voi tarkoittaa vaikkapa sitä, että ihmisten kanssa on aikaa ja tilaa keskustella heitä kiinnostavista asioista.

Ihminen kohdataan toiminnassa kunnioittavasti. Kohtaamistilanteissa on esimerkiksi tärkeää jättää ihmisille tilaa ja aikaa tehdä päätöksiä. Kunnioittava kohtaaminen voi olla monenlaista. Ihminen, joka ei pysty osallistumaan aktiivisesti toimintaan, koska keho ei enää taivu tai puhe on alkanut kadota, voi tästä huolimatta olla yhteydessä muihin. Muistamisen vaikeus voi hankaloittaa toimintaan osallistumista ja yhteydenpitoa. Katseet, eleet ja kosketukset ovat osallisuuden kokemusta rakentavia keskeisiä asioita ihmisten välisessä kanssakäymisessä. (Huhtinen-Hildén ym. 2017.)

Osa ikääntyneistä saattaa vetäytyä omiin oloihinsa ja menettää yhteyden muihin ihmisiin, jos liikkuminen on hankalaa tai on muistamisen vaikeuksia. Kunnissa voidaan

etsiä yksin jääneet ja saada omiin oloihinsa joutuneet mukaan toimintaan. Tällaisia esteitä varten on kehitetty keinoja, ja niitä on tärkeää kehittää edelleen, jotta kaililla on mahdollisuus osallistua. Yhdessä oleminen voi olla vaikkapa kahvittelua tai yhteinen ruokailu, jotka ovat usein luontevia tapoja olla yhdessä muiden kanssa. Yhdessä ollessa tulee puhuttua ja kuunneltua, jaettua omia ja muiden kokemuksia ja ajatuksia. Tämä ylläpitää kognitiivista toimintakykyä, myös muistia.

Jotta yhteisöön pääsee osalliseksi tai yhteiseen tekemiseen olisi helppo liittyä, on tärkeää, että paikalle pääsy on helppoa. Heikot liikenneyhteydet toiminnan äärelle voivat olla merkittävä osallistumisen este, erityisesti jos liikkuminen on hankalaa. Kun toiminta tapahtuu lähellä ihmistä, kynnys osallistumiseen on matala, ja mukaan on hyvä voida liittyä vaikka vain oleskelemalla muiden kanssa yhteisessä tilassa.

### Osallisuus yhteisöissä ja vaikuttamisen prosesseissa

Omaan elämään vaikuttamisen lisäksi osallisuuden kokemusta vahvistaa se, että pääsee vaikuttamaan yhteisöissä, erilaisissa toiminnoissa tai palveluissa, jolloin muutkin voivat nähdä oman toiminnan kädenjäljen. Palveluiden ja toimintojen kehittäminen on

myös laadukkaampaa, kun niiden käyttäjät ovat mukana kehittämässä. Kun kunta ottaa osallistujat mukaan kehittämiseen, on oleellista etsiä tapoja siihen, että erilaiset ihmiset saavat äänensä kuuluviin. Kunnalla voi olla iäkkäiden neuvosto tai kunta voi kääntyä iäkkäiden asioita ajavien yhdistysten puoleen saadaakseen esiin käyttäjä- ja osallistujanäkökulman. Iäkkäiden ääntä on hyvä kuulla muitakin kuin ikäihmisten palveluja ja toimintoja kehittäessä, esimerkiksi kehitettäessä kunnan yhteisiä tiloja, kuten puistoja, tai palveluita, kuten julkista liikennettä, tai kun suunnitellaan kansalaislähtöisiä hankkeita.

Ihmisellä pitää olla myös syy toimimiseen, kiinnostusta lähteä toimimaan ja toivoa siitä, että hänen toiminnallaan on merkitystä. Lisäksi hänellä pitää olla luottamusta siihen, että hänen ajatuksensa ja tapansa toimia kuullaan ja niitä pidetään tarpeellisina ja merkityksellisinä siinä yhteisössä, jonka osa hän on.

Suomessa iäkkäät ovat aktiivisia muun muassa äänestämässä. Yhteys muihin ihmisiin ja kokemus siitä, että voi vaikuttaa osallistumiinsa toimintoihin arkielämässä, lisää halukkuutta vaikuttaa. Erilaisissa toiminnoissa ja palveluissa pitäisi pyrkiä siihen, että asiakkaat vaikuttaisivat myös palvelujen ulkopuolella. Osallisuudesta syntyy hyvän kierre: osallisuus lisää vaikuttamis-

mahdollisuuksia, arvostusta ja tarpeellisuuden tunnetta, ja nämä puolestaan lisäävät osallisuutta.

### Osallisuus yhteisestä hyvästä

On tärkeää päästä kokemaan yhteisössä olemista ja yhteistyössä toimimista. Tällöin on mahdollista saada toisilta arvostusta ja kiitosta, uusia viirikkeitä ja yhteyksiä muihin ihmisiin sekä kokemus yhteisöön kuulumisesta.

Mainio esimerkki yhteisestä hyvästä on Kyläluuta. Se on pieni risuluuta ja muistikirja, jotka kulkevat pienessä paperipussissa naapurista toiseen. Muistikirjaan kirjoitetaan kuulumisia, runoja ja tarinoita. Tavoitteena on, että Kyläluuta kulkee kylällä mahdollisimman monessa talossa. Samalla Kyläluuta elvyttää kyläilykulttuuria, jotta jälkipolvetkin vielä osaisivat sen.

#### Minna Kukkonen

tutkija

Terveysten ja hyvinvoinnin laitos

#### Anna-Maria Isola

tutkimuspäällikkö

Terveysten ja hyvinvoinnin laitos

## Kirjallisuus

- Benbow W. Design features for resident engagement and meaningful activity. *Can Nurs Home* 2014;(25)4.
- Bradley JM, Cafferty TP. Attachment among older adults: current issues and directions for future research. *Attach Hum Dev*. 2001;3(2):200–21.  
<https://doi.org/10.1080/14616730126485>
- Carragher L, Ryan C. Dying to belong: the importance of familiarity in later life. *Gerontol Geriatr Med* 2020;6:2333721420941976.  
<https://doi.org/10.1177/2333721420941976>
- Hedman L, Ikonen J, Leemann L, Koskela T, Martelin T, Solin P, Tamminen N, Parikka S. Osallisuuden kokemus ja positiivinen mielenterveys työmarkkina-aseman ja kotitalouden rakenteen mukaan. *FinSote 2019 -tutkimuksen tuloksia*. Tutkimuksesta tiiviisti 5/2021. Helsinki: Terveysten ja hyvinvoinnin laitos, 2021. Internet:  
<http://urn.fi/URN:IS-BN:978-952-343-624-4> (viitattu 3.3.2021).
- Huhtinen-Hildén L, Puustelli-Pitkänen A, Strandman P, Ala-Nikkola E. Kohti luovaa arkea: kulttuurinen vanhustyö asiakaslähtöisyyden edistäjä-

nä. *Metropolia Ammattikorkeakoulun julkaisusarja*, 2017.

- Isola AM, Kaartinen H, Leemann L, Lääperi R, Schneider T, Valtari S, Keto-Tokoi A. Mitä osallisuus on? Osallisuuden viitekehystä rakentamassa. *Työpäperi* 33/2017. Helsinki: Terveysten ja hyvinvoinnin laitos, 2017.

Internet:

<http://urn.fi/URN:IS-BN:978-952-302-917-0> (viitattu 3.3.2021).

- Leemann L, Isola AM, Kukkonen M, Puromäki H, Valtari S, Keto-Tokoi A. Työelämän ulkopuolella olevien osallisuus ja hyvinvointi: Kyselytutkimuksen tuloksia. *Työpäperi* 17/2018. Helsinki: Terveysten ja hyvinvoinnin laitos.

- THL. Heikoimmassa asemassa olevien osallisuus. Terveysten ja hyvinvoinnin laitos, 2021. Internet:

<https://thl.fi/fi/web/hyvinvoinnin-ja-terveyden-edistamisen-johtaminen/osallisuuden-edistaminen/heikoimmassa-asemassa-olevien-osallisuus> (viitattu 5.3.2021).

- Wiles JL, Leibing A, Guberman N, Reeve J, Allen RES. The meaning of “aging in place” to older people. *Gerontologist* 2012;52(3):357–66,  
<https://doi.org/10.1093/geront/gnr098>