



Elämänote- tutkimus on käynnistynyt: mukana iäkkäitä kanssatutkijoita

Johdanto

Elämänote-ohjelma on vuonna 2018 alkanut STEAn rahoittama iäkkäiden ihmisten elämänhallinnan tukemiseen tähtäävä avustusohjelma, joka jatkuu vuoden 2021 loppuun saakka. Ohjelmassa kansalaisjärjestöjen vetämät 20 paikallista ja/tai valtakunnallista hanketta kehittävät ja levittävät toimintamalleja, joilla tuetaan kotona asuvia iäkkäitä ihmisiä lisäämällä elämänhallintaa ja vahvistamalla osallisuutta.

Ohjelma kohdentuu iäkkäisiin, joilla on haasteita elämäntilanteissaan esimerkiksi sairauden, omaishoitajuuden tai taloudellisesti vaikean tilanteen takia. Tavoitteena on myös järjestöjen toiminnan avulla löytää avun tai tuen tarpeessa olevia ihmisiä, jotka ovat jääneet aikaisemmin tavoittamatta.

Ohjelmaa koordinoivat Ikäinstituutti ja Vanhus- ja lähimmäispalveluliitto Valli ry, jotka vastaavat myös ohjelmataason arvioinnista ja tutkimuksesta. Tässä katsauksessa esit-

telemme ohjelmassa tehtävän laadullisen seurantatutkimuksen. Kyseessä on haastattelututkimus, jossa haastateltavat ovat Elämänote-hankkeisiin osallistuvia iäkkäitä. Tavoitteena on selvittää hankkeiden toimintaan osallistumisen koettuja vaikutuksia ja tarkastella niitä kokonaisuutena. Lisäksi saamme tietoa yleisemminkin iäkkäiden ihmisten osallisuuteen liittämistä näkemyksistä, kokemuksista ja toiveista. Kehitämme samalla uutta, kanssatutkijuuden ideoista ammentavaa tiedonkeruun tapaa ja tutkimusmenetelmää, jossa iäkkäät haastattelevat toisia iäkkäitä. Itse tutkimusprosessikin pyrkii siis vahvistamaan iäkkäiden osallisuutta.

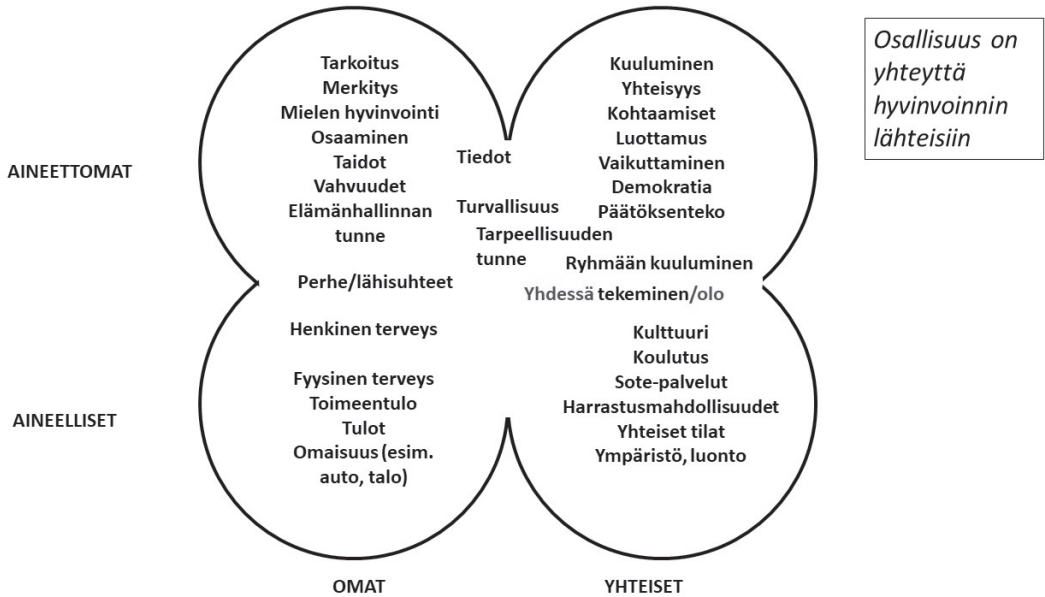
Varsinaisia tuloksia saadaan vuodesta 2020 alkaen. Tässä keskitymme kuvaamaan tapaamme operationalisoida osallisuus haastatteluteemoissa sekä esittelemme tutkimusmetodin ja kanssatutkijoiden kanssa tehdyn pilotin.

Taustaa

Osallisuuden vahvistaminen on keskeinen ikääntymispoliittinen tavoite. Osallisuudella on tärkeä sija esimerkiksi Laatusuosituksessa hyvän ikääntymisen turvaamiseksi ja pal-

velujen parantamiseksi (STM 2017) sekä Laissa ikääntyneen väestön toimintakyvyn tukemisesta ja iäkkäiden sosiaali- ja terveystalvveluista (28.12.2012/980). Osallisuuden edistäminen on jo vuosia ollut merkittävä teema myös erilaisissa vanhustyöhön ja iäkkäiden hyvinvoinnin ja terveyden edistämiseen liittyvissä hankkeissa ja projekteissa, kuten Elämänotetta edeltävässä STEAn rahoittamassa Eloisa Ikä -ohjelmassa (Pietiläinen & Saareheimo 2018).

Mitä osallisuus on? Tutkimustieto osallisuudesta on moninaista ja käsitteelle on useita määritelmiä. Osallisuuden ytimessä on yhteenkuuluvuuteen perustuva yksilöllinen kokemus siitä, että on merkityksellinen osa kokonaisuutta, yhteisöä. Osallinen ihminen kokee tulevansa kuuluksi ja pääsee vaikuttamaan elämänsä kulkuun ja yhteisiin asioihin. Hänellä on riittävät aineelliset resurssit ja tärkeitä ihmissuhteita. Hän pystyy toimimaan ja tuntee itsensä nähdyksi, arvostetuksi ja tarpeelliseksi. Osallisuudessa on siis kyse yhteydestä erilaisiin hyvinvoinnin lähteisiin (Isola ym. 2017). Elämänote-ohjelmassa osallisuus hahmotetaan nelikentän kautta (ks. kuva 1).



Kuva 1. Osallisuus Elämänote-ohjelmassa

Tutkimuksessa osallisuudesta ja ikääntyneistä on selvitetty esimerkiksi osallisuuden yhteyttä terveyteen ja hyvinvointiin, asuinympäristöjen vaikutusta osallisuuteen sekä osallisuuden mahdollistajia ja estäjiä. Näissä osallisuus on operationalisoitu monin eri tavoin ja englanninkielisissä tutkimuksissa myös aiheeseen liittyvä käsitteistö on moninaista kuten *social inclusion*, *social engagement*, *social participation*, *social capital*, *productive activities*, *social relationships*. Tutkimuksessa painottuvat kvantitatiiviset lähestymistavat, mutta myös laadullista tutkimusta tehdään (ks. esim. Pulkkinen 2019). Suomessa tuore esimerkki merkittävästä meneillään olevasta iäkkäiden sosiaalista hyvinvointia kar-

toittavasta tutkimuksesta on Gerontologia-lehden numerossa 4/2018 esitelty SoWell-hanke (Pirhonen, Jolanki, Tuominen, Jylhä 2018).

Tutkimuksia, joissa iäkkäitä ihmisiä on mukana kansatutkijoina, on vielä harvassa. Kansainvälisessä ikääntymisen tutkimuksessa osallistavia menetelmiä on kuitenkin viime vuosina kehitetty joi-takin (De Donder ym. 2014; Buffel 2018). Esimerkiksi Tine Buffelin luotsaamassa tutkimuksessa, jossa kehitettiin ”ikäystävällisiä” yhteisöjä Manchesterissa, ikääntyneet olivat kansatutkijoina mukana tutkimuksen kaikissa vaiheissa. Kansatutkijat myös haastattelivat naapuruston ikäihmisiä. Buffelin mukaan tällaisella yhteistuotannolla

ja -tutkimuksella (*coproduction and co-research*) on useita vahvuuksia: se on toimiva metodi päästä käsiksi ikääntyneiden ihmisten tietoon ja osamiseen, ja sillä tavoitetaan myös sellaisia ryhmiä, joita kuullaan harvoin. Lisäksi se mahdollistaa merkityksellistä sosiaalista vuorovaikutusta ja vastavuoroista oppimista, joka on erityisen tärkeää syrjivien käytäntöjen haastamisessa ja ikäystävällisten ympäristöjen kehittämisessä. Haasteeksi muodostuivat eri ryhmien väliset valtasuhteet. Esimerkiksi etuoikeutetussa asemassa olevien kansatutkijoiden omaksuma ”kiireen etiikka” saattoi tarkoituksettomasti korostaa huonommassa asemassa olevien tilannetta. (Buffel 2018)

Osallisuus haastatteluteemoissa

Yllä esitetty osallisuuden nelikenttä kuvaa Elämänote-tutkimuksen taustalla olevaa moniulotteista ymmärrystä osallisuudesta. Isola ym. (2017) mukailten, näkemys elämänhallinnan ja osallisuuden edistämisestä Elämänote-ohjelmassa on seuraava:

Yhdessä oleminen ja oman panoksen antaminen yhteiseen toimintaan, ja vastavuoroisesti palautteen saaminen toisilta (hyväksyntä, itsensä kokeminen tarpeelliseksi, toisilta oppiminen), luovat keskinäistä luottamusta, johonkin kuulumisen kokemusta ja yhteenkuuluvuuden tunnetta, ja lisäävät näin edellytyksiä toinen toisensa auttamiseen.

Tämä vahvistaa kokemusta siitä, että voi itse vaikuttaa myönteisesti omaan elämään (elämänhallinta lisäänty) ja samalla kasvaa mahdollisuus vaikuttaa positiivisesti myös muiden hyvinvointiin. Näin yhteisöllisyys ja yhteisöt vahvistuvat ja tukevat arkea sekä vahvistavat kotona asumisen edellytyksiä.

Olemme myös hyödyntäneet Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksessa kehitettyä kymmenen kysymyksen osallisuusmittaria (Isola ym. 2017, 53–55) luodessamme laadullisen seuranta-haastattelun teemoja ja kysymyksiä. Haastattelun metodi on keskustelevalta, ja se nojaa teemahaastattelun ja

narratiivisen, kerronnallisen haastattelun perinteisiin (ks. esim. Hyvärinen & Löytty-niemi 2005).

Ensimmäisessä haastattelussa on viisi teemaa: arki ja ”hankkeeseen” osallistuminen; elämän tärkeät asiat; kotiseutu ja kodin merkitykset mukaan lukien naapurusto; pärjääminen ja hankaluudet sekä elämäntaidot ja vahvuudet. Näiden alla on esimerkkikysymyksiä, mutta haastattelijalla on vapaus kysyä teemoista itselle parhaiten sopivalla tavalla tai muokata kysymyksiä omaan suuhun sopivaksi. Teemoja ei myöskään tarvitse käydä läpi järjestyksessä, vaan keskustelua voi käydä vapaamuotoisesti. Toisessa haastattelussa teemoina ovat eletty elämä ja elämänkulku; osallistuminen ja vaikutusmahdollisuudet ja tulevaisuuden toiveet omalle elämälle. Haastattelun lopuksi kysytään, miltä haastattelu on tuntunut ja haluaako haastateltava tulla esiin vielä asioita, joita pitää tärkeänä. Kolmannessa seuranta-haastattelussa näihin kaikkiin teemoihin palataan.

Elämänote-tutkimuksen menetelmä ja kansatutkijoiden kanssa toteutettu pilotti

Gerontologisissa tutkimuksissa tutkijat ovat käytännöllisesti katsoen aina nuorempia ja kuuluvat usein eri sukupolviin kuin tutkittavansa, mutta tie-

detään varsin vähän siitä, millainen vaikutus ikäerolla on saatuihin tuloksiin. Kysymys on mielenkiintoinen etenkin sellaisten yhteiskuntatieteellisen tutkimuksen menettelytapojen kannalta, joissa sosiaalisella vuorovaikutuksella ja erilaisten merkitysmaailmojen mahdollisella törmäämisellä toisiinsa on keskeinen rooli.

Elämänote-tutkimuksen aikana kehitettävässä menetelmässä keskeistä on iäkkäiden ihmisten kohtaaminen ja keskustelevalta haastattelu. Oletamme näin saavamme vanhan ihmisen näkökulmaa ja kokemuksia aiempaa vahvemmin esille. Haastateltavat ovat hankkeiden osallistujia. Useimpien hankkeiden toiminta on jonkinlaista ryhmätoimintaa: iäkkäille ihmisille suunnattuja matalan kynnyksen kulttuuriharrasteryhmiä ja erilaisia terveyttä, hyvinvointia ja toimintakykyä mahdollistavia sekä syrjäytymistä ennaltaehkäiseviä ryhmiä ja muita yksilö- ja ryhmätoimintoja. Muutamissa hankkeissa kehitetään tai levitetään uusia yhteisöllisyyttä, osallisuutta ja arjenhallintaa edistäviä toimintamalleja tai tehdään tiedotusta. (Ks. <https://www.ikainstituutti.fi/elamanote-hankkeet/>)

Elämänote-tutkimuksen pilotti tehtiin tammikuussa 2019 pääkaupunkiseudulla. Tarkoituksena oli testata käytäntöjä, kuten kutsujen toimitusta, tiedonkerääjien eli

haastattelijoiden perehdytystä ja haastatteluteemojen ja kysymysten soveltuvuutta sekä haastatteluprosessin sujumista. Tiedonkerääjiltä saimme arvokasta palautetta käytäntöjen kehittämiseksi, vaikka suuria muutoksia ei tutkimuksen jatkoa ajatellen tarvinnut tehdä. Etenkin perehdytys sekä haastatteluteemat osoittautuivat toimiviksi. Haastattelijoiden ja haastateltavien rekrytointiin jouduimme tekemään hieman enemmän tarkistuksia.

Pilottivaiheessa mukana oli kolme ohjelman hanketta Espoosta, Helsingistä ja Keravalta. Hankkeiden työntekijät pyysivät haastateltavia mukaan tutkimukseen esittämällä kutsun ryhmässä tai henkilökohtaisesti. Haastateltavia varten tehtiin myös kirjallinen sivun mittainen kutsu, jossa kerrotaan lyhyesti Elämänote-tutkimuksen tavoitteista ja aikataulusta. Haastateltaville ei ollut muita kriteereitä kuin että he ovat hankkeiden joihinkin toimintoihin osallistuneita eläkeikäisiä ihmisiä. Hanketyöntekijöitä ohjattiin pyytämään mukaan sekä miehiä että naisia. Haastateltavia saatiin kaksi kahdesta hankkeesta ja kolme yhdestä hankkeesta, ja kutakin heistä haastateltiin kahdesti.

Tiedonkerääjät eli haastattelijat rekrytoitiin pilottivaiheessa kahdella tapaa. Yhden hankkeen kohdalla haastateltajat saatiin hankkeen niin sa-

notusta asukasraadista, johon oli kutsuttu hankkeen tueksi alueen ikäihmisiä. Kahdessa hankkeessa haastattelijat etsittiin paikallisten eläkejärjestöjen kautta ottamalla yhteyttä niihin järjestöihin, joilla oli toimintaa, sopiva kerho tai muu kokoontuminen, siihen aikaan, jolloin rekrytointia tehtiin (marras-joulukuu 2018). Myös tiedonkerääjiä varten tehtiin sivun mittainen kutsu.

Pilottiin saatiin mukaan ja koulutettiin seitsemän haastattelijaa, kuusi naista ja yksi mies. Kukin heistä teki yhden henkilön kanssa kaksi tematiselta sisällöltään syvenevää haastattelua. Tapasimme heidät yhteensä kolme kertaa. Ensimmäisessä perehdytyksessä esiteltiin Elämänotehanke ja tutkimuksen tavoitteet, käytiin läpi haastattelijan rooli ja tehtävät, opastus haastattelemiseen, suostumuslomakkeet ja aloitushaastattelun teemat. Lisäksi opeteltiin digitaalisen äänittimen käyttö. Ensimmäisen haastattelun jälkeen tiedonkerääjät tulivat reflektiotapaamiseen, jossa käytiin läpi ensimmäisen haastattelun kokemuksia ja perehdyttiin toisen haastattelun teemoihin. Kolmannessa tapaamisessa käytiin läpi toisen haastattelun kokemuksia ja keskusteltiin ja kerättiin palautetta koko tutkimusprosessista.

Koko tutkimuksen tavoitteena on saada jokaisesta hank-

keesta 1–2 haastateltavaa (eli yhteensä 20–40) ja seurata heitä noin vuosi. Yhtä haastateltavaa haastatellaan ensin kaksi kertaa lyhyen ajan (noin kaksi viikkoa) sisällä. Kolmas, seurantahaastattelu tehdään vajaan vuoden kuluttua ensimmäisistä haastatteluista. Myös pilottivaiheessa mukana olleet haastateltavat kutsutaan kolmanteen haastatteluun. Pilotin kokemusten perusteella syntyneitä tutkimusprosessin käytäntöjä tullaan hiomaan koko hankkeen läpi tarpeen mukaan. Etenkin palautekäytäntöjen kehittäminen vaatii vielä jatkossa paneutumista, jotta kanssatutkijuiden potentiaalia osataan arvioida riittävän perusteellisesti.

Tutkimuksen jatkuessa ja laajetessa muualle Suomeen hanketyöntekijöitä on ohjeistettu korostamaan haastattelun keskustelevuutta ja luottamuksellisuutta sekä mahdollisuutta päästä vaikuttamaan ikäihmisten asioihin kertomalla kokemuksistaan ja näkemyksistään. Haastateltavien rekrytoinnissa on lisäksi pyydetty tavoittelemaan erityisesti niitä osallistujia, jotka ovat haasteellisessa elämäntilanteessa tai jotka eivät ole aiemmin olleet erityisen aktiivisia eivätkä osallistuneet vastaaviin ryhmiin. Ohjelman koordinaatio- ja hanketyöntekijöiden kanssa on pohdittu sitä, miten ymmärrämme ja määrittelemme ”haasteel-

lisen elämäntilanteen.” Tarkkoja kriteerejä emme ole läheneet luomaan. Tiedonkerääjien perehdytyksessä toisen haastattelun jälkeen kokemuksia käydään läpi Zoom-videopuheluna. Tiedonkerääjiä (haastattelihoita) etsitään ensisijaisesti niin, että hanke-työntekijät kyselevät heitä järjestöstään, mutta ei kuitenkaan samasta ryhmästä, josta haastateltavat ovat. Jos haastattelihoita ei saada tätä kautta, etsimme heitä eläkejärjestöjen kautta.

Lopuksi: haasteita, alustavia huomioita

Pilottivaiheen ja sen jälkeen saatujen kokemusten perusteella ennakoimme, että tutkimuksessa on muotoutumassa uudenlainen vapaaehtoisuuden muoto, joka motivoi iäkkäitä, usein jo ennestään aktiivisia ihmisiä, hyvin mukaan toimintaan. He oppivat itselleen uusia asioita sekä haastatteleminen käytännöistä ja toisten iäkkäiden kohtaamisesta että osallisuudesta. Samalla luomme mallin siitä, miten tämänkaltainen tutkimus organisoidaan, mitkä sen vaatimat resurssit ja eri osapuolten sitoumukset ovat. Tutkimuksen järjestelyissä on monia käytännön haasteita eri puolilla Suomea toteutettavassa hankkeessa. Aikataulut, yksityisyydensuoja ja äänittimien käyttöön liittyvä logistiikka sekä esimerkiksi sääolosuhteet ja maaseudun sivukylillä

asuvien luo pääseminen ovat aiheuttaneet päänvaivaa.

Osallisuudesta saatava kokemuseräinen tutkimustieto tulee Elämänote-tutkimuksen myötä vahvistumaan. Lisäksi järjestöissä tehtävän hanke-työn mahdollinen merkitys saadaan aiempaa paremmin esiin. Metodologinen ongelma on, kuinka paljon tutkimukseen osallistuminen haastateltavana toimii interventiona, joka muuttaa kokemusta osallisuudesta. Osallisuus on moniulotteinen sosiaalisen alueella ilmenevä asia, mutta myös yksilöllinen kokemus. Laadullinen ja syvällinen tieto osallisuudesta ei pysty erottelemaan suoria syy-seuraus-suhteita erillisten yksittäisten tekijöiden välillä, mutta niistä voidaan saada monipuolista ja kontekstuaalista kokemustietoa.

Tulemme myöhemmissä julkaisussa kuvaamaan tutkimuksen mallin tarkemmin: tutkijan/organisoivan tahon vastuut, yhteistyökumppanin (tässä Elämänote-hankkeet) roolin sekä vapaaehtoisten tiedonkerääjien tehtävät. Lisäksi tulemme kokoamaan yksityiskohtaista palautetta tiedonkerääjiltä ja analysoidaan tarkemmin heidän rooliaan sekä eettisiä kysymyksiä ja menetelmän toimivuutta. Sisällöllisiä tuloksia osallisuuden vahvistamisesta ja järjestöjen hanketyön vaikutuksesta saadaan vuodesta 2020 alkaen.

Elämänote-ohjelman tavoitteena on lisätä ”haasteellisessa elämäntilanteessa” olevien osallisuutta. Haasteellisuuden määrittelemisen on moniulotteista ja tilannesidonnaista ja tutkimuksemme tulee tuomaan siihen lisävalaistusta. Jo tässä vaiheessa olemme havainneet, että menetelmä on hedelmällinen ja se tuottaa kiinnostavan aineiston ikääntyneiden osallisuudesta.

Kirjallisuus

- Buffel, T. (2018). Social research and co-production with older people: Developing age-friendly communities, *Journal of Aging Studies*, 44, 55–60.
- De Donder, L., De Witte, N., Verté, D., Drury, S., Buffel, T., ... & Verté, E. (2014). Developing evidence-based age-friendly policies: A participatory research project. *SAGE Research Methods Cases*. doi:10.4135/978144627305013508507.
- Isola, A.-M., Kaartinen, H., Leemann, L., Lääperi, R., Schneider, T., Valtari, S., Keto-Tokoi, A., (2017). *Mitä osallisuus on? Osallisuuden viitekehystä rakentamassa*. Helsinki: THL.
- Hyvärinen M. & Löytyniemi V. (2005). Kerronnallinen haastattelu. Teoksessa Ruusuvoori J. & Tiittula L. (toim.) *Haastattelu. Tutkimus, tilanteet ja vuorovaikutus* (s. 189–222). Tampere: Vastapaino.
- Lumme-Sandt, K. (2005). Vanhan ihmisen kohtaaminen

- haastattelutilanteessa. Teoksessa Ruusuvuori J. & Tiittula L. (toim.) *Haastattelu. Tutkimus, tilanteet ja vuorovaikutus* (s. 125–144). Tampere: Vastapaino.
- Pietilä, M. & Saarenheimo, M. (2017). *Ilmeikäs arki: Tutkimus ikääntyneistä ihmisistä järjestöjen kehittämistoiminnassa*. Helsinki: VTKL.
- Pulkkinen, M. (2019). Iäkkäiden henkilöiden osallisuus: terveys, asuminen ja osallisuuden mahdollistajat ja estäjät. Kirjallisuuskatsaus. Ikäinstituutti. https://www.ikainstituutti.fi/content/uploads/2019/05/Osallisuus-i%C3%A4k-k%C3%A4%C3%A4n%C3%A4_kirjallisuuskatsaus.pdf

Hanna-Kaisa Hoppania

Anni Vilkkö

Päivi Topo