

Ennakoivasti aloitettu ryhmärakentaminen – kestävää ja kustannustehokasta vanhuuden turvaa

JOHDANTO

Väestön ikääntyminen on merkittävä haaste monille yhteiskunnille ympäri maailmaa. Erityisesti senioriasuminen ja siihen liittyvät kustannukset ovat kasvava huolenaihe. (1) Tällä hetkellä Suomi on yksi maailman nopeimmin ikääntyvistä maista, ja yli 65-vuotiaiden osuus väestöstä on jatkuvasti kasvussa. Vuonna 2023 yli 65-vuotiaita oli noin 22 prosenttia väestöstä, ja ennusteiden mukaan tämä osuus tulee nousemaan merkittävästi tulevina vuosikymmeninä. Vuoteen 2030 mennessä arvioidaan, että lähes joka neljäs suomalainen on yli 65-vuotias. Tämä muutos johtuu pääasiasa syntyvyyden laskusta ja eliniän pitenemisestä, mikä johtaa ikääntyneiden määrän kasvuun.(2)

Keski-iässä aloitettu taloudellinen suunnittelu on keskeinen tekijä tulevaisuuden senioriasumisen hallinnassa. Säästäminen, sijoittaminen ja eläkkeen suunnittelu auttavat varmistamaan riittävät taloudelliset resurssit vanhemmalla iällä. Tutkimukset osoittavat, että taloudellisesti hyvin valmistautuneet yksilöt kohtaavat vähemmän stressiä ja taloudellisia vaikeuksia ikääntyessään.

Asumisratkaisujen ennakoiva suunnittelu jo keski-iässä voi vaikuttaa merkittävästi seniorivuosien elämänlaatuun. Esimerkiksi muistisairauteen liittyviä haasteita voidaan ennakoida yksinkertaisilla, avarilla ja helposti hahmoteltavilla tilaratkaisuilla. Esteettömien ja helposti muunneltavien asuntojen valinta, esimerkkinä yksitasoiset asunnot ja kodin automaatio, voi helpottaa ikääntymisen mukana tuomia fyysisiä rajoitteita.(4,5) Lisäksi yhteisölliset asumismuodot, kuten yhteisölliset asunnot ja seniorikylät, tarjoavat sosiaalista tukea ja vähentävät yksinäisyyttä (6).

Teknologian integrointi arkielämään viimeistään keski-iässä valmistaa yksilöitä paremmin seniorivuosiin. Terveysteknologiat, kuten etäseurantalaitteet ja digitaaliset terveystietojärjestel-

mät, voivat tukea itsenäistä asumista ja parantaa terveydenhuollon saavutettavuutta. Teknologian käyttöön totuttautuminen varhaisessa vaiheessa voi vähentää digikuilua ja lisätä teknologian hyväksyntää vanhemmalla iällä. (4,5)

RYHMÄRAKENTAMISEN PERIAATTEET

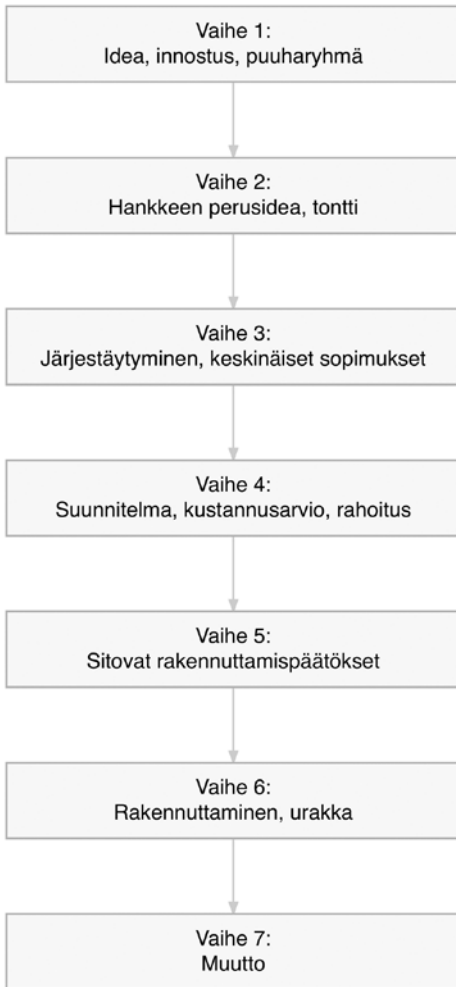
Ryhmärakentaminen tai yhteisörakentaminen perustuu asukkaiden aktiiviseen osallistumiseen asuntojensa suunnitteluun ja rakentamiseen. Tämä prosessi edistää yhteisöllisyyttä ja asukkaiden sitoutumista projektiin, mikä voi parantaa asuin ympäristön viihtyvyyttä ja turvallisuutta. Ryhmärakentamisen tavoitteena on luoda asumismuotoja, jotka vastaavat paremmin asukkaiden tarpeisiin ja toiveisiin. (5)

Yksi ryhmärakentamisen eduista on sen taloudellisuus: ryhmärakentaminen voi vähentää rakentamisen kustannuksia verrattuna perinteisiin kaupallisiin rakennushankkeisiin.(5) Ryhmärakentaminen mahdollistaa materiaalien ja palveluiden yhteishankintoja, mikä voi johtaa pienempiin hintoihin ja parempiin sopimusehtoihin. Lisäksi ryhmärakentamisessa voidaan ohittaa kaupallisia välikäsiä, mikä voi vähentää projektin kokonaiskustannuksia. Osallistujat voivat myös kehittää joustavia rahoitusratkaisuja, jotka sopivat paremmin heidän taloudelliseen tilanteeseensa. (7)

Ryhmärakentamisessa voidaan ottaa huomioon myös rakennuksen sijainti. Kauppojen, terveyskeskuksen, apteekin, julkisten liikenneyhteysien ja muiden tarvittujen palveluiden löytyminen läheltä helpottaa vanhuksen arkea.

Kaaviossa 1 esitetään ryhmärakentamisen vaiheet (7)

Ryhmärakennushankkeen kulku



Mukailtu lähteestä: Korpela S. 2015, Ryhmärakennuttajan opas.

RYHMÄRAKENTAMISEN SOSIAALISET HYÖDYT

Ryhmärakentamisen sosiaaliset hyödyt ovat huomattavat, sillä prosessi voi edistää yhteisöllisyyttä ja sosiaalista tukea, jotka ovat erityisen tärkeitä seniorivaiheessa. Vanhuusiässä sosiaaliset siteet torjuvat yksinäisyyttä ja parantavat henkistä hyvinvointia. (6) Yksinäisyyden tunne aiheuttaa voimakkaan stressi- ja ahdistustilan. Pitkään jatkua tämä voi saada aikaan monenlaisia ter-

veysongelmia sekä laukaista masennuksen. Yksinäisyyden haittavaikutukset voivatkin olla yhtä vakavia kuin tupakointiin tai ylipainoon liittyvät haitat (8).

Yhteisölliset tilat, kuten kerhotilat, puutarhat ja yhteiset ruokailutilat, edistävät vuorovaikutusta ja yhteisöllisyyttä. Yhteisö voi myös tarjota apua ja tukea arjen askareissa, mikä voi vähentää ulkopuolisten palveluiden tarvetta.

Ennakoivassa ryhmärakentamisessa asukkaat voivat myös suunnitella omia riittäviä tiloja siten, että oman jälkikasvun kutsuminen kokoon helpottuu. Lasten muuttaessa pois kotoa keski-ikäiset hakeutuvat usein pienempiin asuntoihin. Lapset voivat perustaa kuitenkin omat perheensä ja lopulta alkuperäinen perhe voi olla suurempi kuin koskaan aikaisemmin. Toisin kuin aikaisemmassa agraariyhteiskunnan syyntiekasumisessa, lapset saattavat asua kaukana jopa toisessa maassa, jolloin tapaamiset jälkikasvun kanssa voivat keskittyä seniorivanhempien kohteihin muutaman kerran vuodessa. (9) Mikäli tilat eivät riitä kokoontumisille, tapaamiset voivat harventua entisestään. Riittävien oleskelu- ja keittiötilojen suunnittelu tarjoaa mahdollisuuden tuoda sukupolvet jälleen yhteen. Tilaratkaisuilla voidaan huomioida suomalaisille ehkä vieras perhekeskeisyyden ja sukupolvet ylittävän yhteisöllisyyden käsite. Tutun sosiaalisen verkoston ylläpitäminen voi ennaltaehkäistä muistisairautta ja toimia muistisairauden oireiden vaikeutumisen hidastajana. (10)

RYHMÄRAKENTAMINEN JA KESTÄVÄ KEHITYS

Ennakoivasti aloitettu ryhmärakentaminen voi myös edistää kestävästä kehitystä. Yhteisöllisessä rakentamisessa voidaan kiinnittää erityistä huomiota ekologisesti kestäväan suunnitteluun ja rakennustapoihin. Energiatohokkaat rakennukset ja uusiutuvien energialähteiden käyttö voivat vähentää asukkaiden energiakustannuksia ja hiilijalanjälkeä. Veden säästöön tähtäävät ratkaisut, kuten sadeveden keräys ja harmaavesijärjestelmät, voivat parantaa ympäristöystävällisyyttä. (11) Laadukas rakentaminen takaa osaltaan myös terveellistä asumista esimerkiksi sisäilman suhteen. Viherrakentaminen ja puutarhat edistävät luonnon monimuotoisuutta ja parantavat asuin ympäristön viihtyisyyttä. (6)

RYHMÄRAKENTAMINEN EVOLUUTIOBIOLOGIAN NÄKÖKULMASTA

Ryhmärakentamisen soveltaminen vanhuusiän asumisratkaisuihin voidaan perustella myös evoluutiobiologisesta näkökulmasta. Ihmiset ovat kehittyneet sosiaalisiksi olennoiksi, joiden selviytyminen ja hyvinvointi ovat riippuvaisia vahvoista sosiaalisista verkostoista ja yhteisöllisyydestä. Erityisesti vanhuusiässä nämä piirteet korostuvat, kun fyysinen toimintakyky heikkenee ja sosiaalisen tuen merkitys kasvaa. (10)

Yhteisöllisyys ja sosiaalinen tuki ovat olleet keskeisiä tekijöitä ihmislajin selviytymisessä. Vanhusikäisille tämä tarkoittaa, että vahvat sosiaaliset verkostot voivat parantaa elämänlaatua, vähentää yksinäisyyttä ja tarjota emotionaalista tukea, joka on välttämätöntä henkisen hyvinvoinnin ylläpitämiseksi. (12,13) Ryhmärakentaminen tarjoaa rakenteen ja ympäristön, jossa nämä sosiaaliset verkostot voivat toteutua, mikä vähentää eristäytymisen ja masennuksen riskiä. (14) Suomalaisessa ikääntyviä tutkineessa tutkimuksessa tyytyväisyys elämään rajoitteista huolimatta osoittautui merkittäväksi onnistuneen ikääntymisen tekijäksi. Elämänsä tyytyväisillä henkilöillä biologinen ikä osoittautui pienemmäksi kuin kronologinen ikä (13).

Vanhuusiässä ryhmärakentamisen tarjoamat yhteisöllisyyden edut voivat myös parantaa fyysistä terveyttä. Tutkimukset osoittavat, että sosiaalinen tuki voi vähentää stressiä, parantaa immuunijärjestelmän toimintaa ja vähentää kroonisten sairauksien, kuten sydän- ja verisuonitautien, riskiä. (15) Yhteisöllisyys on ollut keino vähentää yksilöiden kohtaamaa riskiä ja jaksaa resursseja tehokkaammin. Tämä on erityisen tärkeää vanhusväestölle, joka saattaa kohdata terveyshaasteita ja tarvitsee yhteisön apua ja tukea päivittäisissä toimissaan. (16)

Geneettisen materiaalin säilyminen ja siirtyminen seuraaville sukupolville on ollut tärkeä selviytymisstrategia. Vaikka vanhuksat eivät enää lisääntynyt, heidän kokemuksensa ja tietonsa ovat arvokkaita kulttuurisia resursseja, jotka voidaan välittää yhteisössä nuoremmille sukupolville. Toisaalta evoluutiobiologia on tarjonnut selitystä menopaussille ja naisen lisääntymiskyvyn loppumiselle keski-ikässä etsien vastausta isoäitien tärkeästä roolista omien geeniensä jatkumisen tuke-

misessa. Ihmisen elinkaari on pitkä ja jälkeläisen kasvu yksinpärväjäväksi yksilöksi kestää vuosia. Luonto säästää ikääntyvien naisten toiminnan jälkikasvun kasvatuksen ja eloonjäämisen tukemiseen. Isovanhempien rooli omien lasten ja lastenlasten hyvinvoinnin lisäämisessä voikin olla kaunis, tarpeellinen ja merkityksellinen mahdollisuus turvata jälkikasvun kehittymistä ja hyvinvointia. (17) Ryhmärakentaminen luo ympäristön, jossa ikääntyneet vierailevine jälkikasvuineen voivat aktiivisesti osallistua yhteisön elämään ja jakaa arvokasta tietämystään, mikä rikastuttaa koko yhteisöä ja vahvistaa sen yhteenkuuluvuuden tunnetta. (15,18)

Useat tutkimukset osoittavat perheenjäsenien keskinäisen sosiaalisen sitoutumisen, kontaktien ylläpitämisen ja toiminnan lastenlasten kanssa suojaavan vaikutuksen kognitiivisten toimintojen ylläpitämisessä ja ennaltaehkäisevän vaikutuksen dementiaa vastaan. (19–22). Aktiivinen isovanhemmuus lievittää stressiä, lisää liikkumista ja päivittäistä toimintakykyä sekä tuo mielekkyyttä vapaa-aikaan (10). Ylisukupolvinen yhdessäolo luo perheenjäsenille mahdollisuuksia kehittää suhteitaan toisiinsa, ja tämä voi jopa vähentää perheenjäsenien masennuksen riskiä (23). Isovanhempien osallistumisella lastenlasten elämään on toisaalta positiivinen vaikutus lasten sosiaalisiin taitoihin ja mahdollisesti se myös vähentää lasten käyttäytymisongelmia. Isovanhempien osallistuminen lastenlastensa elämään voi auttaa lievittämään vanhemmuuden stressiä ja siten myötävaikuttaa myös epäsuorasti lasten sosiaaliseen sopeutumiseen erilaisissa toimintaympäristöissä (24).

Evoluutiobiologinen teoria, kuten Hamiltonin sääntö, selittää, miten sukulaistuki ja altruismi ovat kehittyneet. Sen mukaan yksilöt ovat valmiita auttamaan lähisukulaisiaan, koska tämä lisää heidän geenien säilymisen todennäköisyyttä (25). Syntyvyys on alentunut viime vuosina voimakkaasti kehittyneissä yhteiskunnissa kaikkialla maailmassa. Yhä useammille lapsettomuus on eettinen valinta. (26) Ryhmärakentamisen yhteisöllinen rakenne voi jäljitellä sukulaistuen täyttymisen periaatteita, vaikka asukkaat eivät olisikaan biologisia sukulaisia. Yhteisössä asuvat ikääntyneet voivat kehittää läheisiä ja tukevia suhteita, jotka muistuttavat sukulaistuen malleja, mikä edistää yhteisön resilienssiä ja yksilöiden hyvinvointia. (10)

RYHMÄRAKENTAMISEN HAASTEET

Ryhmärakentaminen edellyttää ymmärrystä rakentamisesta, koordinoitukykyä sekä projektin johtamisen hallintaa. Ilman substanssiosaamista rakennusprojekti voi koitua kalliiksi ja psykososiaalisesti raskaaksi. (7)

Ryhmärakentaminen edellyttää myös riittävän hyvää ryhmähenkeä, vastuunkantamista ja kommunikaatioyhteyttä osallistujien välillä. Tasa-arvoinen taloudellisen vastuun ottaminen on edellytys ryhmärakentamisen onnistumisesta. Huono henkilökemia voi johtaa kommunikaatio-ongelmiin tiimin sisällä, mikä puolestaan voi saada aikaan väärinymmärryksiä, virheitä ja viivästyksiä projektissa. Epämiellyttävä työympäristö vaikuttaa koko tiimin tehokkuuteen, yhteistyökykyyn, luovuuteen ja motivaatioon. Konfliktit ja huono henkilökemia voivat vaikeuttaa myös päätöksentekoa ryhmässä. Pahimmillaan tiimi voi hajota. (7)

Rakennusvaiheen jälkeen ryhmärakennustiimi asettuu koteihinsa muodostaen naapuruston. Laumadynamiikka ei sammu vaan pikemminkin tiivistyy lähiasumisessa. Luonnollisesti tähän liittyvät omat mahdollisuutensa ja riskinsä.

YHTEISKUNNAN ROOLI RYHMÄRAKENTAMISEEN KANNUSTAMISESSA

Suomen hallitusohjelmassa 2023-2027 korostetaan yhteisöllisen asumisen merkitystä yksinäisyyden vähentämisessä ja sosiaalisen yhteenkuuluvuuden lisäämisessä, erityisesti vanhusten ja haavoittuvien ryhmien kohdalla (Valtioneuvosto, 2023) (27).

Yhteiskunnalla on merkittävä rooli ryhmärakentamisen edistämässä ja tukemisessa. Lain-säädännöllä voidaan helpottaa maanhankintaa, rakennuslupien saamista ja yhteisörakentamishankkeiden hallinnointia. Kaavoituksessa voidaan huomioida ryhmärakentamisen erityistarpeet ja tarjota tarkoitukseen soveltuvia tontteja. Kaupunkisuunnittelun joustavuus ja kuntien valmius tukea innovatiivisia asumisratkaisuja voivat helpottaa ryhmärakentamisen toteuttamista.

Ryhmärakennushankkeita voitaisiin tukea avustuksilla, lainoilla ja verokannustimilla. Lisäksi yhteiskunta voisi tarjota neuvontapalveluja ja koulutusta rahoituksen hallintaan ja hankkeiden suunnitteluun.

Yhteiskunta voisi myös lisätä tietoisuutta ryhmärakentamisen eduista ja mahdollisuuksista.

Yksilötason tarinat onnistuneesta ryhmärakennusprojektista olisivat tärkeitä positiivisen asenteen luomiseksi. (28)

Suomalaisilla on perinteisesti vahva sosiaalinen pääoma ja yhteisöllisyyden arvostus, mikä luo hyvän pohjan ryhmärakentamiselle. Hartia-pankkirakentaminen juurtui Suomeen sodanjälkeisen jälleenrakentamisen perintönä ja tuli tutuksi rintamamiestalojen nousemisen yhteydessä. Ryhmärakentamisesta on saatavilla kuitenkin vain vähän tutkittua tietoa etenkin Suomessa. Tutkimuksen tukeminen ja uusien innovaatioiden huomioiminen antaa oikeaa pohjaa ryhmärakentamiseen. Uusia ratkaisuja ja parempia käytäntöjä voi löytyä tutkimushankkeiden ja erilaisten kokeilujen avulla.

RYHMÄRAKENTAMINEN MUUALLA MAAILMASSA

Vuonna 2018 kirjoitettu katsausartikkeli käsittelee ryhmärakentamisen kokemuksia eri maissa kuten Saksassa, Hollannissa, Tanskassa, Yhdysvalloissa ja Ruotsissa (14). Saksassa Tübingenin kaupunki on aktiivisesti tukenut yhteisörakentamista tarjoamalla tontteja ja neuvontapalveluja (29). Pohjoismaat, kuten Tanska ja Ruotsi, ovat edistyksellisiä yhteisöllisten asumismuotojen kehittämisessä (14). Pohjoismaissa on panostettu ekologiseen rakentamiseen ja yhteisöllisyyteen, mikä sopii hyvin yhteen Suomen kestävä kehityksen tavoitteiden kanssa.

POHDINTA

Keski-ikäisten ihmisten ryhmärakentaminen tarjoaa yhden lupaavan vaihtoehdon vastata yhteiskunnan kasvaviin tarpeisiin vanhusten hoivan ja asumisen järjestämisessä. Ryhmärakentaminen edistää yhteisöllisyyttä, taloudellista kestävyyttä ja yksilöllisten tarpeiden huomioimista. Tulevaisuuden tutkimukset ja käytännön toteutukset voivat antaa lisää tietoa tämän innovatiivisen lähestymistavan eduista ja haasteista. Ennakoi-va ryhmärakentaminen on parhaimmillaan, kun henkilö pääsee itse vielä hyväkuntoisena suunnittelemaan oman vanhuusvaiheensa.

Kaikilla ihmisillä ei ole taloudellista mahdollisuutta lähteä toteuttamaan oman rivitalon rakentamista. Yhteisöllinen ryhmäasuminen voitaisiin toteuttaa myös siten, että kerrostaloissa olisi mahdollista asua yhteisöllisesti esimerkiksi samassa kerroksessa. Ystäväpariskunnat voisivat jo rakennuksen rakentamishetkellä varata

koko kerroksen itselleen ja toteuttaa samantaista ennakoivaa ja yksilöllistä suunnittelua ikääntymistä ajatellen. Yhteiset tilat voitaisiin ottaa jälkikasvun vieraillessa käyttöön. Kerrostaloasuminen olisi myös luonnon kannalta paras vaihtoehto, sillä kerrostalot vievät luonnolta vähiten tilaa ja hiilijalanjälki asukasta kohden on pienempi kuin muissa asumismuodoissa. Toisaalta kerrostalorakentamisessa rakennuttajana on yleensä muu taho kuin yksityiset henkilöt, jolloin kaupalliset intressit voivat nousta eri tavalla esille kuin omaan kokemukseemme perustuvassa yksityisten henkilöiden hallinnoimassa ennakoivassa ryhmärakentamisen rivitalohankkeessa (28).

Toivomme tämän artikkelin innostavan yksityisiä henkilöitä pohtimaan ennakoivaa ryhmärakentamista yhtenä oman seniorivaiheensa toteuttamismahdollisuutena. Yhteiskunnan, pankkien ja erilaisten viranomaisten myönteinen asenne olisi merkityksellistä ryhmärakentamisen tietoisuuden lisäämisessä, tutkimushankkeiden toteuttamisessa, rahoituksen järjestämisessä sekä erilaisten lupaprosessien sujuvoittamisessa. Yksilön aktiivinen osallistuminen oman loppuelämänsä suunnitteluun pitäisi olla kannustettavaa sekä yksilön inhimillisestä näkökulmasta että kustannustehokkaana ratkaisuna yhteiskunnan kannalta.

LÄHTEET

- (1) Kirkwood TW. What are old people for? How elders will save the world. *VanderWyk & Burnham*; 2004. 1–388 s.
- (2) Tilastokeskus. Väestörakenne ja väestöennusteet. 2023. Saatavissa: <https://www.tilastokeskus.fi>
- (3) Lusardi A, Mitchell OS. The Economic Importance of Financial Literacy: Theory and Evidence. *J Econ Lit* 2014;52(1):5–44.
- (4) Wiles JL, Leibling A, Guberman N, ym. The Meaning of "Aging in Place" to Older People. *Gerontologist* 2012;52(3):357–66.
- (5) Peek STM, Wouters EJM, van Hoof J, ym. Factors influencing acceptance of technology for aging in place: A systematic review. *Int J Med Inform* 2014;83(4):235–48.
- (6) Berkman LF, Glass T, Brissette I, ym. From social integration to health: Durkheim in the new millennium. *Soc Sci Med* 2000;51(6):843–57.
- (7) Korpela S. Ryhmärakentajan opas. 2015. 1–143 s.
- (8) Rantala MJ, Luoto S, Krams I, ym. Depression subtyping based on evolutionary psychiatry: Proximate mechanisms and ultimate functions. *Brain Behav Immun* 2018;69:603–17.
- (9) Jerath KS. *Modernity and Society*. Teoksessa: *Science, Technology and Modernity* Cham: Springer International Publishing; 2021. s. 131–45.
- (10) Livingston G, Huntley J, Sommerlad A, ym. Dementia prevention, intervention, and care: 2020 report of the Lancet Commission. *Lancet* 2020;396(10248):413–46.
- (11) Czaja SJ, Lee CC. The impact of aging on access to technology. *Univers Access Inf Soc* 2007;5(4):341–9.
- (12) Antonucci TC, Ajrouch KJ, Birditt KS. The Convoy Model: Explaining Social Relations From a Multidisciplinary Perspective. *Gerontologist* 2014;54(1):82–92.
- (13) Viljanen A, Salminen M, Irjala K, ym. Re-examination of successful agers with lower biological than chronological age still after a 20-year follow-up period. *BMC Geriatr* 2023;23(1):128.
- (14) Lang R, Carriou C, Czischke D. Collaborative Housing Research (1990–2017): A Systematic Review and Thematic Analysis of the Field. *Housing, Theory Soc* 2020;37(1):10–39.
- (15) Viljanen A, Salminen M, Irjala K, ym. Predicting successful ageing among older adults seems possible even as far as two decades ahead. *BMC Geriatr* 2024;24(1):481.
- (16) Fromm D. Seeding Community: Collaborative Housing as a Strategy for Social and Neighbourhood Repair. *Built Environ* 2012;38(3):364–94.
- (17) Polo-Kantola P, Rantala MJ. Menopause, a curse or an opportunity? An evolutionary biological view. *Acta Obstet Gynecol Scand* 2019;98(6):687–8.
- (18) Lavonius S, Salminen M, Vahlberg T, ym. Psychosocial resources related to survival among non-robust community-dwelling older people: an 18-year follow-up study. *Eur Geriatr Med* 2020;11(3):475–81.
- (19) Crooks VC, Lubben J, Petitti DB, ym. Social Network, Cognitive Function, and Dementia Incidence Among Elderly Women. *Am J Public Health* 2008;98(7):1221–7.
- (20) Bassuk SS, Glass TA, Berkman LF. Social Disengagement and Incident Cognitive Decline in Community-Dwelling Elderly Persons. *Ann Intern Med* 1999;131(3):165.
- (21) Burn K, Szoeki C. Grandparenting predicts late-life cognition: Results from the Women's Healthy Ageing Project. *Maturitas* 2015;81(2):317–22.
- (22) Kuiper JS, Zuidersma M, Oude Voshaar RC, ym. Social relationships and risk of dementia: A systematic review and meta-analysis of longitudinal cohort studies. *Ageing Res Rev* 2015;22:39–57.

- (23) Metsä-Simola N, Baranowska-Rataj A, Remes H, ym. Grandparental support and maternal depression: Do grandparents' characteristics matter more for separating mothers? *Popul Stud (NY)* 2024;1–21.
- (24) Luo Y, Qi M, Huntsinger C, ym. Grandparent involvement and preschoolers' social adjustment in Chinese three-generation families: Examining moderating and mediating effects. *Child Youth Serv Rev* 2020;114, 105057.
- (25) Hamilton WD. The genetical evolution of social behaviour. I. *J Theor Biol* 1964;7(1):1–16.
- (26) Berrington A. Childlessness in the UK. In M. Kreyenfeld & D. Konietzka (Eds.), *Childlessness in Europe: Contexts, Causes and Consequences* (pp. 57-76). Springer.
- (27) Valtioneuvosto. (2023). Suomen hallitusohjelma 2023-2027. Haettu 25. kesäkuuta 2024 osoitteesta <https://valtioneuvosto.fi/hallitusohjelma-2023-2027>.
- (28) Kero K, Arikka H, Kero M, ym. Illaksi kotiin. Ryhmärakentamisen blogi, 2024. Saatavissa: <https://illaksikotiin.com/>
- (29) Droste C. German co-housing: an opportunity for municipalities to foster socially inclusive urban development? *Urban Res Pract* 2015;8(1):79–92.

KATJA KERO

LT, dosentti, naistentautien ja synnytysten erikoislääkäri, psykoterapeutti (KIT), ryhmärakentamisen kokemusasiantuntija
Turun yliopistollinen keskussairaala
Naistenklinikka
Turun yliopisto

HARRI ARIKKA

lastenneurologian erikoislääkäri, kuntoutusylilääkäri, ryhmärakentamisen kokemusasiantuntija
Turun yliopistollinen keskussairaala
Lastenneurologia

MARKKU KERO

yleislääketieteen erikoislääkäri, päihdelääketieteen erityispätevyys, ryhmärakentamisen kokemusasiantuntija
Addiktum oy

MARKUS J. RANTALA

evoluutiopsykologian dosentti
Turun yliopisto

VILLE LANGÉN

LT, dosentti, sisätautien, geriatrian ja kardiologian erikoislääkäri, osastonlääkäri
Tyks, Mäntymäen sairaala,
akuutti geriatrinen sydänosasto