

## ”Pitää lähteä liikkeelle” — aktiivisten eläkeikäisten selityksiä kansalais- ja vapaaehtoistoimintaan osallistumiselle

Eläkeikäisten kansalais- ja vapaaehtoistoimintaan osallistuminen on viime vuosina noussut kasvavan huomion kohteeksi. Eläkeikäisten omista osallistumisestaan koskevista näkemyksistä ei kuitenkaan juuri ole tietoa: miksi ikäihmiset osallistuvat ja mihin? Artikkelissa tarkastellaan kaupunkiympäristössä elävien eläkeikäisten kansalais- ja vapaaehtoistoimintaan — harrastuksiin, yhdistystoimintaan ja vapaaehtoistyöhön — osallistumiselleen antamia selityksiä. Aineistona on 35 etnografisen tutkimuksen osana kerättyä laadullista haastattelua. Aikaisempi aktiivisuus nähdään omalta osaltaan eläkeiän osallistumisen taustalla, mutta myös eläkkeelle jäämisen tuoma muutos sai osan haastatelluista liikkeelle. Tulosten perusteella terveys ja oma hyvinvointi muodostavat aktiivisten eläkeikäisten näkemyksissä olennaisen, osallistumiseen kannustavan tekijän. Osallistumisen selitykset rakentuvat eräänlaiseksi aktiivisen ikäkansalaisuuden eetokseksi, jossa itsestä monipuolisesti huolehtiminen nähdään lähes velvollisuutena ja osallistumisen eri muodot tämän tehtävän antoisana suorittamisen väylänä.

**ILKA HAARNI**

### JOHDANTO

Eläkeikäisten kodin ulkopuolella tapahtuva toiminta, erityisesti osallistuminen kansalais- ja vapaaehtoistoimintaan on noussut kasvavan huomion kohteeksi yhtäältä väestön ikääntymisen ja toisaalta aktiivisen ja tuottavan vanhenemisen näkökulman myötä (esim. Minkler ja Holstein 2008, Martinson ja Minkler 2006, ks. myös Leinonen 2007). Kun terveet elinvuodet lisääntyvät ja vanhenemisen teoriat ovat suuntautuneet kohti myönteisempiä vanhuuskäsityksiä ja eläkkeellä olon elämänvaiheen tarkastelua sen vahvuuksista käsin, osallistumisen näkökulma on omaksuttu myös poliittiseen retoriikkaan. Ikääntymiseen yhdistetyt voimavarat nähdään yhteiskunnallisena resurssina: ikääntyvien toivotaan työelämästä pois siirtymisen jälkeen osallistuvan vielä aktiivisesti yhteiskuntaan kansalais- ja vapaaehtoistoiminnan piirissä, muita auttaen ja palkatonta työtä tehden. Ikääntymisen voimavarat eivät siis ole

tämän käsityksen valossa ainoastaan yksilön omaisuutta, vaan niillä on myös yhteiskuntaa hyödyttäviä ominaisuuksia. Suomessakin kolmatta ikää elävät nähdään nykyisin resurssina, joka halutaan mieluusti valjastaa yhteiskunnan käyttöön (esim. Sosiaali- ja terveysministeriön tulevaisuus katsaus 2006, Vanhuuseläkeläiset yhteiskunnan voimavarana 2006, Hyvinvointi 2015 -ohjelma 2007).

Tämän hallinnollis-taloudellisen, uusliberalistiseksi kritisoidun näkökulman ohella eläkeikäisten kansalais- ja vapaaehtoistoimintaan osallistumista on tarkasteltu terveyden edistämisen ja ylläpitämisen kannalta: useimpien aihetta käsitelleiden tutkimusten mukaan erilaisilla sosiaalisilla aktiviteeteilla on myönteinen vaikutus eläkeikäisten terveyteen ja hyvinvointiin. Useissa länsimaissa on raportoitu kansalais- ja vapaaehtoistoimintaan osallistumisen olevan merkittävä tekijä eläkeikäisten hyvinvoinnille, etenkin koe-

tulle terveydelle. (Tuore katsaus aihepiiriin ks. Sirven ja Debrand 2008.) Terveyden ja osallistumisen suhde on kuitenkin monimutkainen: saat-  
taa esimerkiksi olla, että hyvän terveyden omaavat iäkkäät valikoituvat kansalais- ja vapaaehtoistoiminnan osallistujiksi useammin kuin huonon terveyden omaavat tai että lievät masennusoireet saavat ihmiset hakeutumaan osallistumaan (tästä keskustelusta ks. esim. Li ja Ferraro 2006). Huomattava määrä kansalais- ja vapaaehtoistoimintaan osallistumista voi myös uuvuttaa ja olla siten haitallista hyvinvoinnille (Windsor ym. 2008). Suurin osa tutkijoista on kuitenkin sitä mieltä, että kansalais- ja vapaaehtoistoimintaan osallistuminen hidastaa koetun terveyden ja toimintakyvyn huononemista sekä masennuksen lisääntymistä eläkeikäisten joukossa. Lisäksi sen on arvioitu vähentävän kuolleisuutta osallistujien joukossa verrattuna ei-osallistujiin (Harris ja Thoresen 2005). Myös tyytyväisyyden, onnellisuuden sekä hyvän itsetunnon on havaittu liittyvän vapaaehtoistoimintaan osallistumiseen eläkeikäisillä. (Esim. Baker ym. 2005, Lum ja Lightfoot 2005, Morrow-Howell ym. 2003, Musick ja Wilson 2003.)

Eläkeikäisten kansalais- ja vapaaehtoistoimintaan osallistumiseen kohdistuvat yhteiskunnalliset odotukset ja osallistumiseen liitetyt hyvinvoinnille myönteiset seuraukset antaisivat odottaa, että Suomessakin tämäntyyppinen eläkeikäisten toiminta olisi vilkkaan tutkimuksen kohteena. Suomessa eläkeikäisten osallistumista kansalais- ja vapaaehtoistoimintaan on tähän mennessä kuitenkin tutkittu verrattain vähän. Tiedot eläkeikäisten osallistumisen muodoista tai yleisyydestä ovat melko hajanaisia ja se, minkä tyyppiseen toimintaan osallistuminen on tutkimuksen kohteena, vaihtelee. Tilastokeskuksen 2000-luvun alun tietoihin perustuvan ajankäyttötutkimuksen mukaan 65–74-vuotiaista vapaaehtoistyötä teki lähes 30 prosenttia ja 75 vuotta täyttäneistä miehistä 25 prosenttia ja naisista 15 prosenttia (Nieminen 2003). Stakesin HYPY-kyselyaineiston mukaan 60 vuotta täyttäneistä neljännes osallistui vuonna 2004 järjestötoimintaan tai vapaaehtoistyöhön (Vaarama ym. 2006). Kolmatta ikää elävistä (60–79 -vuotiaista) noin puolet ei kuulunut vuonna 2006 mihinkään kerhoon tai järjestöön (Vaarama ja Ollila 2008). Eläkeläisjärjestöjen TNS-Gallupilta tilaaman tutkimuksen mukaan eläkeikäisistä neljännes oli jonkin eläkeläisjärjestön jäsen vuonna 2007 (Huomisen kynnyksellä 2007). Lapin kaupunkien eläkeikäisiä koske-

vassa KaupunkiElvi-tutkimuksen 60–79 -vuotiaista organisoituun harrastustoimintaan osallistui joka toinen ja seitsemän kymmenestä kuului vähintään yhteen yhdistykseen tai järjestöön. Yhdistysaktiiveja oli kolme kymmenestä. (Riihioho ja Koskinen 2007.) Viittä eurooppalaista maata vertaileva tutkimus paljastaa, että suomalaiset yli 55-vuotiaat osallistuivat vuonna 2000 yhdistystoimintaan keskimääräistä enemmän (Gagliardi ym. 2007).

Kuvaa eläkeikäisten kansalais- ja vapaaehtoistoimintaan osallistumisesta hämärtää se, että kansalais- ja vapaaehtoistoiminnan käsitettä on tutkimuksissa – ja käytännössä – käytetty eri tavoin. Yleensä kansalais- ja vapaaehtoistoiminnaksi on määritelty palkaton, organisoitu toiminta, mutta siksi voidaan ymmärtää myös epämuodollinen, järjestäytymätön toiminta yhdessä muiden kanssa. Vapaaehtoistoiminnan kapeampi käsite keskittyy ennen kaikkea vapaaehtoiseen auttamistyöhön – siis vapaaehtoistyöhön, laajempi puolestaan sisältää kansalais- ja yhdistystoimintaan liittyvän vapaaehtoisen toiminnan, esimerkiksi yhdistysten ja järjestöjen luottamustehtävät sekä vertaistoiminnan. (Määrittelyistä esim. Nylund ja Yeung 2005, Hokkanen 2003, Nylund 2000.) **Moni harrastukseksi mielletty toiminta** toteutuu myös erilaisten yhdistysten – vaikkapa eläkeläisjärjestöjen tai urheiluseurojen – piirissä ja voidaan siten nähdä yhtenä kansalais- ja vapaaehtoistoimintaan osallistumisen ulottuvuutena. Eläkeikäisten aktiivisuutta ja toimintaa koskevissa tutkimuksissa on lisäksi eritelty esimerkiksi yksin tai muiden kanssa tapahtuvaa toimintaa taikka kotona tai sen ulkopuolella tapahtuvaa toimintaa (erilaisista osallistumisen, aktiivisuuden ja tekemisen lajien määrittelyistä ks. esim. Warr ym. 2004). Kaiken kaikkiaan voi todeta, että eläkeikäisten sosiaalista toimintaa kodin ulkopuolella on tutkimuksissa kuvattu hämmästyttävän monin käsittein.

Eläkeikäisten osallistumista erilaiseen toimintaan tulee kuitenkin tarkastella myös kysyen, miten he itse osallistumisensa kokevat. Tässä artikkelissa pyrin kuvaamaan osallistuvien eläkeikäisten näkemyksiä omasta osallistumisestaan. Käytän kansalais- ja vapaaehtoistoimintaan osallistumisen käsitettä viittaamaan kaikkeen eläkeikäisten toimintaan, joka tapahtuu järjestäytyneesti yhdessä muiden kanssa kodin ulkopuolella riippumatta siitä käytetäänkö siitä kansalais- tai vapaaehtoistoiminnan, aktiivisuuden, harrastamisen tai vaikka vapaaehtoistyön käsitettä.

Tarkastelen tässä artikkelissa etnografisten haastatteluiden valossa kolmatta ikää elävien, hyvän toimintakyvyn omaavien ja aktiivisten pääkaupunkiseutulaisten erilaiseen toimintaan osallistumiselleen antamia selityksiä. Selityksen käsite on käänös account-termistä, joka on suomennotettu myös selonteoksi, selostukseksi ja joskus kertomukseksi. Osallistumisen selityksen käsitteellä viitataan tässä niihin haastattelupuheen piirteisiin ja osiin, joissa haastateltavat perustelevat ja kuvaavat johonkin toimintaan osallistumisensa syitä ja osallistumisen antia. Nämä selitykset vastaavat tutkimuskysymykseen 'Miksi eläkeikäiset osallistuvat kansalais- ja vapaaehtoistominaan?'. Osallistumisen selitysten avulla hahmotan lopuksi aktiivisten eläkeikäisten osallistumisen eetosta; sitä miten moraalinen katsomus ilmenee selityksissä. Aktiivisten eläkeikäisten osallistumistaan koskevilla selityksillä on nimitäin nähtävillä perusteluja, joilla on moraalinen ulottuvuus.

## AINEISTO JA MENETELMÄT

Artikkeli perustuu etnografiseen haastatteluaineistoon, joka on kerätty osana Ikäinstituutissa käynnissä olevaa Vavero – vastavuoroisuus, vertaisuus, osallisuus: ikäihmisten vapaaehtoistominnan tutkimus- ja kehittämishanketta. Etnografinen materiaali on kerätty eräässä pääkaupunkiseudun kaupunginosassa, jota tässä kutsutaan "Lähiläksi". Havainnoin siellä eläkeikäisten rientoja ja haastattelin rientoihin osallistuvia syksyllä 2007. Lähilässä on oma asukasyhdistys ja siellä toimii useita eläkeläisyhdistyksiä sekä monia järjestökentän vakiintuneita toimijoita Punaisesta Rististä Mannerheimin Lastensuojeluliittoon ja Martoista sekä Lionseista urheiluseuroihin; kaupunginosassa toimii aktiivisesti myös useita sosiaalialan yhdistyksiä.

Lähilässä eläkeikäisillä on useampia kohtauspaikkoja. Kussakin paikassa järjestetään erilaisia ohjelmaa ja kussakin kokoontuu erilaisia ryhmiä liikuntaryhmistä keskustelu- ja käsityöryhmiin. Järjestäjinä toimivat myös paikalliset yhdistykset ja järjestöt. Paikoissa on paljon toimintaa, joka tapahtuu eläkeikäisten kesken, saman ikäryhmän sisällä. Toisaalta paikoissa kokoontuu myös monenikäisten ryhmiä, ja yhdistyksiä ja järjestöjä joilla on monenikäisiä jäseniä.

Havainnoin eläkeikäisiä siellä missä he kokoontuivat. Olin läsnä erilaisilla harrastustunneilla ja -vuoroilla, tilaisuuksissa, kokouksissa ja ta-

paamisissa, niitä odotellessa ja niiden päätyttyä. Joissakin tilanteissa tutkijalla oli mahdollisuus kysellä osallistujilta heidän osallistumisestaan, aina ei.

Haastattelin Lähilässä 29 osallistujaa. Yksi haastattelu tuhoutui teknisten ongelmien vuoksi, joten jäljelle jäi 28 sanastaunaan litteroitua haastattelua. Tässä artikkelissa analysoidussa haastatteluaineistossa on mukana myös seitsemän muualla pääkaupunkiseudulla, joko ennen etnografista tutkimusta tai sen jälkeen tehtyä haastattelua. Nämä täydentävät haastattelut toimivat tutkimuksessa ensin koehaastattelujen tyyppisinä haastattelu- ja kehittämisen areenoina ja etnografisen materiaalin keruun jälkeen sen havainnointia koettelevina vertailukohtina, joiden avulla pyrin tarkistamaan miten paikallisia havainnot olivat. Lähiläläisten kertoma ei eronnut muualla asuvien tai toimivien kertomasta eikä Lähilässä kertynyttä tietoa tarvitse siksi pitää ainoastaan paikallisena, vaikka sillä onkin paikalliset erityispiirteensä. Tässä käytetty haastatteluaineisto koostuu siis yhteensä 35 henkilön haastattelusta. Kaikilta haastateltavilta pyydettiin kirjallinen lupa haastattelun käyttöön tutkimuksessa.

Lähilässä toteutettu havainnointi ja monet siellä käydyt keskustelut toimivat tietenkin olennaisena tausta- ja pohjatietona sekä tulkinnaapuvälineinä haastateltavien kertomalle. Havainnointi myös vahvisti haastatteluissa esiin nousseita seikkoja: monet lähiläläiset eläkeikäiset kertoivat minulle keskusteluissa samantapaisia asioita kuin haastateltavat haastattelutilanteissa.

Haastateltavat ovat osallistuvia, aktiivisia eläkeikäisiä: mukana ei ollut ketään, joka ei olisi nimennyt jotakin kodin ulkopuolella tapahtuvaa toimintaa tekemistensä joukkoon. Mukana ei myöskään ollut ainuttakaan sellaista eläkeikäistä, joka olisi tehnyt tai toiminut ainoastaan yksin, vaan kaikki olivat toimintansa kautta vuorovai- kutuksessa muiden ihmisten kanssa. Tätä valikointumista pyrin kyllä tietoisesti haastateltavilta tunsivatko he jonkun samaan ikäryhmään kuuluvan, joka "ei ole mukana/käy missään". Osa haastateltavista ei tuntenut tällaisia henkilöitä. Osa tunsu, mutta heidän nimeämänsä henkilöt eivät halunneet osallistua tutkimukseen. On siis selvää, että haastateltavat edustavat vain osaa eläkeikäisistä; osallistumista syystä tai toisesta välttävät jäävät tarkastellun joukon ulkopuolelle.

Haastattelut tehtiin pääosin haastateltavien kotona ja muutamassa tapauksessa joko Ikäinstituutissa taikka kohtaamispaikkojen tiloissa. Haastattelujen kesto vaihteli tunnista kahteen ja puoleen tuntiin; pääosa haastatteluista oli noin puolentoista tunnin mittaisia. Litteroitua haastattelupuhetta kertyi 1275 liuskaa.

Haastateltavina oli 22 naista ja 13 miestä. Heidän ikänsä vaihteli 59 vuodesta 83 vuoteen; mukana oli kuitenkin vain muutama yli 80-vuotias. Haastateltavien mediaanisyntymävuosi oli 1940. Haastateltavien ammatti- ja koulutustausta oli kirjava: vanhimmista osa ei ollut sodan vuoksi käynyt kovinkaan paljon koulua ja tyypillisesti peruskoulutuksena oli kansakoulu ja kenties lisänä muutama vuosi oppikoulussa, mutta joillakin oli sekä ylioppilas- että akateeminen tutkinto. Moni oli kotoisin muualta ja muuttanut työn tai opintojen perässä pääkaupunkiseudulle. Mukana oli niin työväenluokkaisen kuin keski-luokkaisen taustan omaavia sekä muutama entinen yrittäjä. Työurien kirjo oli sekin mittava: kun yksi oli ollut saman työnantajan palveluksessa koko työuransa, toinen oli jäänyt laman jaloissa työttömäksi ja kolmas vaihtanut alaa tai hankkinut lisäkoulutusta ja edennyt siten uralla. Elämäntilanteetkin olivat vaihtelevia; takana oli niin yksin elämistä, avioeroja ja leskeytymisiä kuin pitkään jatkuneita liittojakin. Useimmilla oli lapsia, monilla myös lastenlapsia. Osalla haastateltavista oli jokin sairaus tai vaiva, mutta toimintakyky mahdollisti kuitenkin niin liikkumisen kuin osallistumisenkin. Haastateltavia voikin koetun terveyden näkökulmasta luonnehtia melko hyvin-voiviksi.

Koska tutkimuksen tavoitteena oli lähestyä eläkeikäisten kansalais- ja vapaaehtoistoimintaan osallistumista eläkeikäisten omaa ääntä ja määrittelyjä kuunnellen, haastattelukysymykset olivat mahdollisimman avoimia. ”Kerro mulle mitä sä teet?” oli useimmiten se lause, jolla lähdettiin liikkeelle tutkimuksen esittelyn ja taustatietojen läpi käymisen jälkeen. Haastatteluissa käsiteltiin kuitenkin osallistumista myös elämäkulun näkökulmasta: haastateltavilta pyydettiin tietoja niin nykyisestä kuin aikaisemmastakin toiminnasta. Haastattelujen kulku oli melko vapaamuotoinen; pyrkimys oli lähestyä kaikenlaista eläkeikäisten toimintaa ja sen vuoksi haastateltavien elämäntilannetta ja elämäntapaa kartoitettiin monialaisesti, kysellen myös esimerkiksi terveydentilasta ja seuraten haastateltavien kertomaa lisäkysymyksiin. Kun haastateltavat ymmärsivät, että tutki-

muksessa oltiin kiinnostuneita kodin ulkopuolisesta toiminnasta, kotona tapahtuvaa elämää kuvattiin haastattelupuheessa melko vähän; tosin joillekin haastateltaville oli luontevaa esitellä koko elämäntilanteensa kodissa tapahtuvaa toimintaa myöten.

Analysoin haastatteluaineistoa osin elämäkulullisen sisällönanalyysin välinein (ks. tarkemmin Wengraf 2001). Tässä metodissa haastatteluun sisältyy elämäkerran läpikäynnin mahdollistavia kysymyksiä. Esitin osallistumista koskevia elämäkulullisia kysymyksiä, mutta useimmat haastattelemani eläkeikäiset myös tarjosivat omaaloitteisesti elämäntarinaansa kuultavaksi jo haastattelun alussa itsestään kertoessaan – käsitin asian niin, että nämä tiedot katsottiin tarpeelliseksi, jotta haastattelija voisi ymmärtää haastateltavaa ja hänen osallistumistaan.

Osallistumisen elämäkulullisen sisällönanalyysin suoritin siten, että keräsin kustakin haastattelusta ne erilaiseen toimintaan osallistumista koskevat lausumat, jotka koskivat eri elämäntilanteita. Nämä lausumat muodostivat yhdessä kukin haastateltavan osallistumishistorian. Luokitelin ja analysoin haastateltavien osallistumishistorioita useilla eri kriteereillä: tarkastelin esimerkiksi sitä, oliko osallistuminen muuttunut elämäkulun varrella sekä sitä, millainen rooli osallistumisella oli haastateltavien elämäkulussa. Tässä artikkelissa keskityn tarkastelemaan sitä, mitä haastateltavat puhuivat eläkkeelle jäämisestä suhteessa osallistumiseen, sillä haastattelupuheessa eläkkeellä olo saa useita eri merkityksiä osallistumisen selityksissä.

Haastatteluaineiston analyysin toisena menetelmänä on laadullinen sisällönanalyysi (ks. esim. Tuomi ja Sarajärvi 2002). Aluksi kävin läpi koko aineiston lähiluennan avulla. Sen jälkeen haastattelut on koodattu temaattisesti. Tätä artikkelia varten poimin analysoitavaksi kaiken sen haastattelupuheen, joka käsittelee kodin ulkopuolisen osallistumisen, tekemisen ja toiminnan selityksiä. Erottelin ensin haastateltavien puheessa toisistaan poikkeavia osallistumisen selityksiä koskevia lausumia ja nimesin niitä; sen jälkeen luokittelin samankaltaiset lausumat erilliseksi kategoriaksi. Esimerkiksi maininnat yhdessäolosta, ihmisten tapaamisesta ja ajatusten jakamisesta tai vaihtamisesta yhdistin vuorovaikutukseksi nimetyksi kategoriaksi. Tämän jälkeen kävin läpi löytyneet kategoriat ja etsin niille yhteisiä nimittäjiä, joista saatoin muodostaa yläkategorioita. Yksi löytynyt osallistumisen selitysten yläkategoria oli oma hy-

vinvointi. Keskityn tässä artikkelissa tarkastelemaan sitä, sillä sen mainitsivat kaikki – se oli ainoa kaikkien haastateltavien osallistumisen selityksiä yhdistävä tekijä. Muita haastatteluissa esiin nousseita osallistumisen selitysten yläkategorioita olivat oma luonne, (uuden) oppiminen, itsen ilmaiseminen, vaikuttamishalu ja altruismiin kietoutuvat seikat, yhdessä toimiminen sekä käytännön syyt kuten sopiva ajankohta, hyvät liikenneyhteydet tai edullisuus. Näitä muita selityksiä esitti kutakin vain pieni osa haastateltavista.

Etnografisten haastattelujen analyysi ei kuitenkaan ole pelkästään elämäntulollista tai laadullista sisällönanalyysiä, sillä ymmärrys tutkimuskohteesta syntyy koko etnografian – ei pelkkien haastattelujen – avulla ja myötä. Etnografissa erityistä on se, että tutkimus suoritetaan tutkimuskohteena olevien ihmisten parissa ja sen pyrkimyksenä on tuoda esiin ihmisten omia tulkintoja ja näkökulmia (esim. Honkasalo 2008). Etnografinen tieto rakentuu tutkijan ja ihmisten kohtaamisissa, ei ainoastaan ulkoapäin tai jälkikäteen tapahtuvan aineistojen mekaanisen tarkastelun kautta. Juuri Lähilän eläkeikäisten rientojen seuraamisesta syntynyt ymmärrys saa minut nostamaan esiin haastatteluista nämä kaksi osallistumisen selityksissä esiintyvää seikkaa, eläkkeellä olemisen ja oman hyvinvoinnin: niillä on paljon tekemistä toistensa kanssa.

## ELÄKKEELLE JÄÄMINEN OSALLISTUMISEN VEDENJAKAJANA JA VAHVISTAJANA

Haastattelujen kuvaamana osallistumisessa on aktiivisten eläkeikäisten näkökulmasta kyse arjen rytmistä ja mielekkääseen toimintaan hakeutumisesta työelämän päättymisen jälkeen. Haastattelujen aktiivisten eläkeikäisten enemmistö ei kuitenkaan mieltänyt osallistumistaan vapaaehtoistoiminnaksi tai kansalais- ja vapaaehtoistoiminnan käsitteen kautta. Haastateltavat kertoivat, että palkkatyön sijalle elämään on tullut erilaista *tekemistä*: harrastuksia, luottamustehtäviä, kiinnostuksen kohteita, puuhaa. Vapaaehtoistyökin oli monen mielestä harrastus, yksi muiden joukossa. Ennen kaikkea vapaaehtoistyökin on muiden harrastusten tavoin tekemistä. Tekemisen akselilla rinnakkain toteutuivat haastateltavien kuvaamina erilaiset kansalais- ja vapaaehtoistoiminnan ja muun arjen roolit: se mitä tehdään muodostaa mielekkään ja miellyttävän elämäntilanteen. Muut roolit – esimerkiksi isoäidin tai isoisän – voivat haastateltavien mukaan myös rajata kansalais- ja vapaaehtoistoimintaan osal-

listumista: aikaa jaetaan oman tärkeysjärjestyksen mukaisesti usein niin, että lastenlapsille tarjottu aika on etusijalla muuhun osallistumiseen nähden.

Haastateltavien selitykset sille, mikä sai heidät osallistumaan erilaiseen kansalais- ja vapaaehtoistoimintaan sisälsivät monia ulottuvuuksia ja moni antoi useammanlaisia selityksiä osallistumiselle. Yksi ulottuvuus, jolla selityksiä osallistumiselle tarjottiin, oli elämäntulkua kartoittava ja vertaileva: eläkkeellä olemista verrattiin elämäntulun aiempiin vaiheisiin ja sitä kautta kuvattiin nykyistä osallistumista. Vaikka eläkkeellä jääminen on yksi elämäntulun virstanpylväistä, se näyttäytyi osallistumisen kannalta merkittävänä vedenjakajana vain osalle haastateltavista. Osallistumisen halu kumpusi joillakin aiemmista kokemuksista, tottumuksista ja arvoista. Nykyistä toimintaa selitettiin aikaisemmalla toiminnalla. Esimerkiksi 76-vuotias Sinikka (haastateltavien nimet on muutettu), joka toimi vapaaehtoisena senioritanssiryhmän ohjaajana, kertoi olleensa aina kova tanssimaan. Jo nuorena hän oli kuullut tanssiseuraa, esiintynytkin. Hän kuvaili tanssimista ja laulamista harrastuksikseen, jotka ovat kulkeneet mukana koko elämän.

Mulla on aina ollu joku harrastus. Mulle se ois luonnottomampaa, jos mulla ei ois minikäänlaisia harrastuksia.

Kiinnostus tanssiin johti aikuisiässä siihen, että Sinikka alkoi opiskella myös senioritansseja ja käydä senioritanssikursseilla, hankkien vähitellen myös ohjaajan pätevyyden. Kun Sinikka jäi eläkkeelle, hän alkoi tanssia säännöllisesti miellyttävänä pitämänsä senioritanssiopettajan tunnilla, ja kun ryhmä uhkasi päättyä taloudellisen niukkuuden vuoksi, hän ryhtyi itse vapaaehtoisena vetämään ryhmää.

Sinikka kuuluu niihin eläkeikäisiin, joille toiminnan *jatkuvuus* määritteli eläkeiässä osallistumista ja tekemistä. Kiintymys tiettyyn tekemiseen oli saanut elämän eri vaiheissa erilaisia muotoja ja muuntunut eläkeiässäkin, mutta kipinä ja motivaatio tulivat menneisyydestä, vuosien kartuttaessa miellyttäviä kokemuksia ja sitoutumista.

Myös 71-vuotias Raisa kuvasi aikaisemman aktiivisuutensa merkitystä nykyiselle osallistumiselle, mutta hiukan eri perusteluin. Hän näki varhaisemman kiinnostuksensa politiikkaan synnyttäneen hänelle verkoston, joka mataloitti kynnystä lähteä uudelleen mukaan toimintaan eläkeiässä. Raisalle, kuten monelle muullekin haasta-

teltavalle ennestään tutut ihmiset helpottivat mukaan menemistä ja tekivät osallistumisesta inostavaa.

Sillon, kun mä olin [lasten kanssa] kotona, niin mä olin haalinu itselleni noita harrastuksia. Ja niitä oli sit kasautunu mulle niin paljon, et mä olin useamman lautakunnan jäsen ja kaiken maailman jaostojen jäsen, siis kunnallispolitiikassa. Et --- mulle jotenkin ke-räänty noita tuttuja, sen aikasia nuoria [puolueaktiiveja], niin mä jouduin sit vähän joka paikkaan. Ne aina sano, että kun sä et oo joka päivä töissä, niin sähän joudat sinne ja tänne. --- Mut tosiaan sitten nyt, kun mun mieheni ihan yllättäen kuoli – [niin] keväällä mä huomasin sitten että täs täytyy jotain alkaa harrastaa. Sitten menin jo tonne [eläkeläisyhdistykseen] mukaan --- . Ja se oli sil taval hirveen kiva, et siel oli ensinnäkin kauheesti tuttuja, koska nää on nää samat seurat ja samat ympyrät, jossa pyöritään. Ja sitten kai ihmiset tiesi jo vanhastaan, että oon ollut tuolla semmonen aktiivijäsen noissa. Niin sitten heti keväällä mua pyydettiin – niin samana syksynä mut nimitettiin jo [luottamustehtäviin eläkeläisyhdistyksessä].

Myös työelämän taidot saattoivat rakentaa jatkuvuutta haastateltavien toiminnan kuvauksissa. 68-vuotias Reijo, joka oli palkkatyössään kehittänyt taitavaksi puun ja muiden rakennusmateriaalisen käsittelijäksi, kartutti ammattitaitoaan myös harrastamalla puutöitä vapaa-ajallaan. Reijo jatkoi erilaisten, hyvin vaativienkin, puutöiden tekemistä eläkkeellä. Hän totesi, ettei viihtynyt jouten vaan kaipasi käsilleen tekemistä. Käsillä tekemisen lisäksi myös moni muu luova työ jatkui eläkeiässä. 75-vuotias Selma oli työskennellyt korkeakouluopettajana ja nautti eläkkeelle jäätyään siitä, että ehti vihdoin tehdä tutkimustyötä:

Siis, tää eläkkeellä oleminen. Musta tää on itse asiassa kauhean hauskaa just sen takia, että mulla on vapaus. --- Ja sitten se, että silti mulla on nyt aikaa tehdä sitä, mitä mä aina toivoin työaikana, että mä voin tehdä tutkimustyötä, koska sehän nyt ei virassa, se täytyi olla ihme akrobaatti, että pystyi.

Entisen osallistumisen jatkuvuus selityksenä nykyiselle osallistumiselle ja tekemiselle tukee sosiaaligerontologista jatkuvuus -teoriaa (esim. Atchley 1989): eläkeikäistä osallistumista kannattelee yhteneväisyys aiemman osallistumisen kanssa, ja tuttu, mieluisa osallistujan rooli säilyy, hiukan ehkä muuntuen.

Osa haastatelluista kuvasi eläkkeelle jäämisen kuitenkin aikaisemmasta poikkeavan osallistumisen hakemisen kautta. Palkkatyön merkitystä näiden sukupolvien identiteetille kuvastaa se, että monelle työn päätyminen merkitsi menetystä. Työtehtävien jäädessä pois osa haastatelluista kertoi etsineensä itselleen jotain *työtä korvaavaa* tekemistä. Protestanttinen työn etiikka piti ahkerana myös eläkkeellä; tekemiseltä haettiin näiden haastateltavien mukaan hyödyllisyyden ja kelvollisuuden tuntemuksia. Jatkuvuuden ja korvaavuuden osallistumisen selityksinä erottaa toisistaan ennen kaikkea se, onko kyseessä sama toiminta kuin työiässä vai vaihtuuko osallistumisen sisältö. 62-vuotias Heidi kuului palkkatyölle kompensatiota hakevaan joukkoon. Hän oli joutunut työnantajan supistaessa toimintaansa työttömäksi, mutta pääsi kuitenkin työttömyyseläkkeelle. Vaikka Heidi oli tehnyt työtä jo 40 vuotta, hän kaipasi eläkkeellä hyödyllistä tekemistä ja ryhtyi sen vuoksi vapaaehtoiseksi saattajaksi:

Mä tunsin, että mä en olis vielä joutanut eläkkeelle. Että mä oon aivan tyhjänpanttina, minusta ei oo mitään hyötyä yhteiskunnalle. Et mä saan tämän [eläke]rahan ja minä en tee tämän rahan eteen mitään. --- Virkeempi minä varmasti olen, kuin jos minä istusin täällä kotona. Ja mä näen ihmisiä siellä, yleensä siellä jutellaan. Ja yleensä sen kiitoksen saa myös tältä saatettavalta. --- Niin kyllä minusta tuntuu, että saa sitten sisältöä päivään. --- Niin mieluumminhan minä nyt sitten teen tämmöistä työtä, jossa minusta on hyötyä.

Lainauksessa Heidi nimittää vapaaehtoisena toimimistaan työksi. Osallistumiselle kuvattiin osassa haastatelluista työn kaltaisia merkityksiä monella ulottuvuudella: se toi hyödyllisyyden tunteen ohella päivärhythmin ja vaihtelua kotona olemiselle. Joillekin osallistuminen tarjosi myös työyhteisön kaltaista toveruutta. 71-vuotias Onni, joka on yli 10 vuotta käynyt pääasiassa eläkeikäisille tarkoitettulla puutyöpajalla tekemässä erilaisia käsitöitä, kuvaa pajan merkitystä tekemisen ja yhteisön paikkana rinnastamalla sen työpaik-kaan:

Se on mejän ikäsille siinä mielessä tärkeä paikka, ja nyt me tullaan tähän kristillisluterilaiseen kasvatukseen, kun me ollaan totuttu tähän. Sitähän kuvaa tämä, ”kun mä lähen töihin”. No, se nyt on, me tiedetään, et se on töihin vähän näin lainausmerkeissä, mut se on. Mä oon ikäni noussu kato aamulla ja lähdän töihin.

Jatkuvuuden ja korvaavuuden selitysten lisäksi nykyiseen osallistumiseen päättymisen kuvaaminen myös *muutoksena* oli haastateltavien joukossa yleistä. Eläkkeelle jääminen näyttäytyi näiden haastateltavien selityksissä mahdollisuutena järjestää elämää uudella tavalla, käyttää aikaa itseä kiinnostaviin, mielekkäisiin ja hyödyllisiin asioihin – joskus työn päättymisen kuvattiin työntäneen muutokseen. Osa muutosta kuvanneista kertoi halunneensa tietoisesti löytää jotain uudenlaista tekemistä, osa kuvasi ennemminkin ajautuneensa uudenlaisen osallistumisen pariin. 73-vuotias Elina, joka haastatteluhetkellä toimi yhden paikallisen eläkeläisyhdistyksen luottamustehtävissä, kuvasi eläkkeelle jäämisen jälkeistä elämämuutosta vaihtoehdottomuutena. Hän oli jäänyt leskeksi puolisonsa vaikean sairauden jälkeen ja sairastanut itsekin ennen eläkkeelle jäämistä. Ihmissuhteet olivat jääneet ja tulot pienentyneet:

Meillä oli vielä kesämökki, niin kaikki mun rahat meni siihen, että mä en pystynyt sillä eläkkeellä, mitä mä sain, pitämään sitä yllä. --- No, sit kun mulla ei ollu enää mökkiäkään, niin sitten mun oli pakko etsii. [Lapset] sano, että nyt et jää tänne, että sun on nyt pakko etsii uutta ympäristöä, uusia ystäviä. Kaikki vanhat oli jääny pois tässä sairastaessa ja eläkkeelle jäämisessä. Niin silloin minä sitten hakeuduin ensimmäisen kerran eläkeläisyhdistykseen.

Mukaan lähteminen kehittyi Elinan kertomana vähitellen vastuun kantamiseksi ja monin tavoin merkitykselliseksi uudeksi elämäntavaksi.

Siellä oli monilla hyvinkin lämmin ja semmonen hyvä henki, et tervetuloa mukaan ja ihan... Niin ajattelin, että onpa se ihana vastaanotto. --- Ja jumppaanhan mä menin ensinnä. --- No, sit kohta heti tarvitsivat siellä jumppaohjaajaa. --- Ja sitä mukaa pikkuhiljaa tulin tähän järjestöön mukaan. --- No, kohta tietenkkin mut heti valittiin tai pyydettiin sinne johtokuntaan. Sinnehän ei tahdota ihmisii saada. Kun mulla ei sitten ollu muutakaan tekemistä ja mä tarviin sitä tekemistä, niin mä lähdin mukaan. Ja taas kävin opettelemassa uutta, kun se oli erilaista elämää. Ja jollakin tapaa opin ajattelemaan, kun näin paljon ihmisii täällä käy – vaikka onkin, että ei ihmiset koskaan oo samaa mieltä ja aina on jotakin – niin kuitenkin minusta tuntu, et se on tärkeetä työtä. Mä olin oman elämäni kautta oppinut, kuinka yksinäistä on ja miten saattaa pudota sen perheenkin ulkopuolelle. Ja miten se, minne ne ystävätkin hävii? Esimer-

kiks, kun jää leskeks tai eroo, et se alko tuntuu semmoselta – ei tässä oo järkee, mut tää on tärkeetä. --- Et kyllä se sitten antaa. Se antaa semmosta tekemistä, joka tuntuu tarpeelliselle ja se antaa näkemystä, kokemusta ihmisistä se tekeminen.

Toisenlaisen esimerkin muutoksesta tarjoaa 76-vuotiaan Joukon kuvaus. Hän jäi laman aikana työttömäksi. Työikäisenä hän oli toiminut aktiivisesti Punaisen Ristin paikallisyhdistyksessä, mutta jättäytynyt pois. Työttömyyseläkkeellä hän oli vaimon kannustamana löytänyt maalausharrastuksen, ja kävi kahdessa maalausryhmässä. Hän oli osallistunut useaan yhteisnäyttelyyn. Joukon maalausharrastuksen voi sanoa valloittaneen hänen elämänsä lähes kokonaan: kodin kaikki seinät olivat täynnä hänen teoksiaan eivätkä kaikki työt mahtuneet esille. Hän pohti vaimonsa kanssa haastattelussa miten raskasta työttömäksi jääminen oli ollut; se oli uhannut niin terveyttä kuin parisuhdetta. Vaimo Anni kertoi: ”Mä nauroin että joko meille tulee ero tai sitten hänestä tulee juoppo.” Tähän Jouko kommentoi: ”Se oli vaikeaa aikaa, se oli todella vaikeeta aikaa mulle. Työ otetaan alta pois, niin siinä moni mun kaverista tappo itsensä.” Maalausharrastus tarjosi Joukolle tien ulos epätoivoiselta tuntuneesta tilanteesta: muutoksen. Kun varovaisesti utelin haastattelussa Joukon selviytymistä ”Mutta te ootte kuitenkin nyt tässä [vielä naimisissa]?...”, hän vielä vahvisti muutoksen merkittävyyttä paljastamalla että hänen sydämensäkään ei ollut kestänyt työttömäksi jäämistä, mutta perhe ja harrastus olivat auttaneet: ”Juu, jatkoajalla ollaan, kun sai tuon ohitusleikkauksen käytyä läpi, niin...”

Osallistuminen muutoksena toi siis uutta mielekkyyttä joidenkin haastateltujen elämään. Muutos ja korvaavuus osallistumisen ja tekemisen selityksenä tukevat sosiaaligerontologian onnistuneen vanhenemisen piiriin kuuluvaa selektiivisen optimaation ja kompensoation mallia (esim. Baltes ja Carstensen 1996): muuttuneessa tilanteessa etsitään ja valitaan uuteen tilanteeseen sopivia osallistumisen ja tekemisen muotoja ja sopeudutaan tilanteeseen korvaamalla näillä uusilla osallistumisen ja tekemisen muodoilla aikaisempia. Lisäksi osallistuminen ja aktiivisuus voidaan nähdä sosiaaligerontologisen aktiivisuus-teorian mukaisesti myönteisinä ja eläkeikään sopeuttavina (esim. Iso-Ahola ym. 1994), joten kaikkia kolmea haastateltavien esittämää selitystä voidaan pitää myös aktiivisuus -teoriaa tukevana.

## OSALLISTUMINEN HYVINVOINTIA TUOTTAVANA TEKIJÄNÄ

Yllä esiteltyjen, elämäntulkua jäsenyyksensä käyttävien osallistumisellisten ohella haastateltavat kuvasivat osallistumistaan myös toiminnan seurausten ulottuvuudella. Harrastamisessa, yhdistystoiminnassa tai esimerkiksi vapaaehtoistyössä mukana olemiselle annettiin osallistumisen selityksissä tarkoitus, jonka saavuttamiseksi toimintaan osallistuttiin.

Yleisimpänä selityksenä osallistumiselle haastateltavat tarjosivat sitä, että osallistuminen toi itselle hyvinvointia. Toki osallistumisen selityksenä mainittiin monia muitakin tekijöitä – esimerkiksi vapaaehtoistyön motiiveina tyyppilliset pyrkimys auttaa muita ja tuoda muille hyvää mieltä (esim. Yeung 2005), mutta jokaisen haastateltavan osallistumisen selitykset sisälsivät oman hyvinvoinnin edistämisen. Osallistumisen nähtiin tuovan hyvinvointia usealla tavalla: mielekästä tekemistä, kuten edellä esitellyissä esimerkeissä jo käy ilmi, toiseksi fyysistä ja psyykkistä hyvinvointia ja kolmanneksi sosiaalista vuorovaikutusta. Näiden kolmen nähtiin myös usein olevan yhteydessä toisiinsa. Jos kansalais- ja vapaaehtoistoimintaan osallistuminen samalla tuottaa jotakin muille, sen parempi; oma vointi ja jaksaminen nousivat kuitenkin keskeiselle sijalle osallistumisen selityksissä. Aktiivisilla eläkeikäisillä näyttäisi siis kaupunkiympäristössä olevan erityinen intressi huolehtia itsestään osallistumalla.

## MIELEKÄS TEKEMINEN

Mielekkään tekemisen tarve nousi esiin monen haastateltavan puheessa. Arkeen kaivattiin tekemistä, päivään ohjelmaa, elämälle sisältöä. Eri-ikäiset kansalais- ja vapaaehtoistoiminnan muodot tarjosivat niitä. 73-vuotias Pirjo kertoi liittyneensä eläkeläisyhdistykseen heti kun jäi eläkkeelle ja alkaneensa toimia siinä aktiivisesti. Myös hänen puolisonsa oli saman yhdistyksen aktiivi. Kuten Pirjo toteaa, kotoa liikkeelle lähteminen ja toimintaan osallistuminen nähtiin mielekkäänä:

Kaiken kaikkiaan ylipäänsä se, että on jotakin toimintaa ja menemistä ja tekemistä. Ei tarvitse ajatella väkisin kotona, että mä istun nyt tässä ja mun pitää tehdä jotakin, vaan tästä [yhdistyksestä] on tullut sellanen. Ei se oo ollenkaan väkisin menemistä, vaan päinvastoin, sieltä ei pysty olemaan poissa, [nauhaa]. On kiva, että on menemistä.

Mielekkyyks saattoi myös näyttäytyä osallistumisessa syntyvän yhteisöllisen tekemisen ulottuvuudella, kuten 59-vuotiaan Eeron näkemyksessä:

Ja on se mielenkiintoista, mielenkiintoisempaa kuin täällä neljän seinän sisällä oleminen. Mieluummin lähtee aina sinne, että porukassa on mukava toimia.

Sekä Pirjon että Eeron puheesta erottuu myös haastateltavien toistuva näkemys kodista eläkeikäisille hyvinvoinnin kannalta yksipuolisena paikkana. Koti, perhe ja uusintaminen eivät ole riittävä hyvinvoinnin tae eläkeiässä ainakaan aktiivisen eläkeikäisen näkökulmasta. Samaa näkemystä edustaa myös 66-vuotias Silja, joka varustautui jo valmiiksi siihen, että hänen hoivaava isoäidin roolinsa on rajallinen, ja etsi itselleen myös muuta tekemistä:

No, se [vapaaehtoistoimintaan osallistuminen] tuli just tämmöisestä, että mulla oli keväällä aikaa ja sit mä oon ajatellut sitä, että mä en voi koko aika vaan olla noitten lastenlasten käytettävissä tai heidän vanhempiansa käytettävissä. Koska sitten kun on pyhät ja loma-ajat ja viikonloput, niin jos ne lähtee jonnekin, niin mä olen silloin yksin. En mä voi sitoa itseäni heihin. --- Ja mä oon ajatellut, että mulla täytyy olla se oma elämä. Mä voin olla heille avuks, mutta mä en voi olla heille taakaks. Mulla on paljon ystäviä kyllä, varmasti mulla on paljonkin ystäviä. Mut sit keväällä rupes tuntumaan siltä, että mitä ihmettä mä teen kesällä? Näillä on kesälomansa ja mä en halua kuitenkaan sitten kesällä olla lapsenvahtina koko kesää.

## PSYKKINEN HYVINVOINTI

Osallistumisen merkitys psyykkiselle hyvinvoinnille mainittiin lähes jokaisessa haastattelussa. Omasta mielenterveydestä ja elämänilosta haastateltavat kertoivat huolehtivansa välttämällä yksinäisyyttä ja tapahtumattomuutta. Aktiivisuus nähtiin lähes välttämättömänä. 68-vuotias Senja eritteli osallistumista suorastaan velvollisuutena:

Kun kattelee ihmisiä, jotka... kun itsekin täyttää kahen vuoden kuluttua 70, niin hyvän aika, en kai mä nyt suostu olemaan semmonen, että mä en mihkään pääsis ja olis aktiivisesti mukana kaikessa, jos kerran kiinnostaa asiat. Sillonhan sitä pysyy virkeänä. --- Kun mun mielestä ihmisen täytyy itse siinä mielessä vaikuttaa tähän elämiseensä. Mä aina sanon, että kyllähän sitä kuka tahansa masentuu, jos sitä alkaa vaan tässä istumaan ja ihmettelemään.



Säännöllisesti vapaaehtoisena ystävänä toimiva 63-vuotias Anne kertoi, ettei hän osallistu vapaaehtoistyöhön auttamisen vaan itsensä vuoksi. Annen selitys kuvaa yleisemminkin osallistumisen näkemistä mielen terveyden ylläpitäjänä ja edistäjänä.

Ei mulle tuu se mieleen, että mä teen tän sen takia että mä saan autettua. --- Siis se on tosi piristävää mulle. Tälleen kun mä kotona oon, että en ole päässyt edes lenkille, mun mies soittaa aina kerran päivässä, mutta kuitenkin... Sit kun sä meet vaikka johonkin saattohommaan, niin sä tuut jotenkin... Mä saan siitä ite aika paljon henkisesti. En mä osaa sanoa, mitä se on, mut se on tuntuu kivalle, mukavalle. Et se on jotain semmosta henkistä piristystä, sanotaan näin. --- Niin siitä saa silleen, että sä puhut sen henkilön kanssa, hän kertoo asioita ja muuta, niin siitä silleen, että sä kuuntelet. Ja jotenkin se avartaa sen ihmisen ja yleensä elämää, että kellä on mitäkin. Musta se on tosi kiva kuunnella, että minkälaista yleensä, kertoo jostain, vanhemmat ihmiset kertoo, että sillon ja sillon sitä ja sitä ja he on sieltä ja hänellä on sitä ja on lapsia, lapsenlapsia ja he käy siellä ja täällä. Niin se on vaan jotenkin, avartaa.

Kenties selkeimmin osallistumalla omaan psykiseen hyvinvointiin pyrkiminen tuli esille 60-vuotiaan Juuson kertomuksessa. Juuso kertoi sairastavansa masennusta, mutta etsivänsä siihen apua myös osallistumalla. Hän kuvasi äskettäin käymäänsä vapaaehtois kurssia myönteiseksi, inostavaksi kokemukseksi:

Se oikeestaan vaikutti ihan tähän mun masennussairauteen sillä lailla, että mä opin siinä näkeen, että on tässä maailmassa muutakin kuin pahoja ihmisiä. --- Nyt mä otin tän vapaaehtoishomman. Ensin mä kieltäydyin siitä. Mutta sitten mä puhuin noille [mun] pojille siitä, kun ne on tuolla Punasen Ristin hommissa ollu. Niin ne sano, että sehän voisikin olla hyvää vaihtelua, että kun sulla on niin negatiivisia kuvia tuolta työelämästä. Niin se vois olla vastapainoo sitten, kun käy tuolla toisenlaisia ihmisiä kattomassa. Ainahan on ihmisiä, jotka on elämän iltapuolella, niin heitä auttamassa. Se tulee niinku toinen näkökulma maailmaan ja elämään.

#### FYYSINEN HYVINVOINTI

Fyysisen hyvinvoinnin ylläpito osallistumisen selityksissä näyttäytyi luontevana osallistumisen tavoitteena. Omasta terveydestä ja kunnosta huo-

lehtiminen nousi kuitenkin erityisen tärkeäksi erilaisten sairauksien ja vaivojen yhteydessä. Eero kuvasi osallistumistaan alun perin selkäkivun motivoimaksi:

Mä luin yhen tarinan yhdestä kaverista, se oli rakennusmies ja sillä oli vähän samanlaisii vaivoja selässä [kuin minulla]. Se kävi vaan jumpassa ja kävi ja käveli ja sitten voimisteltti selkäänsä, niin mä ajattelin, että mä rupeen kokeileen ihan, vaikka se on pitkän ajan tapahtuma ennen ku se rupee kunnolla tuntuimaan. Niin sitten mä rupesin käymään tansseissa sen jälkeen ja rupesin voimistelemaan. Ja sillä tiellä mä oon vielä, että maanantaisin senioritanssia, tiistaisin jumppaa, keskiviikkona kerhoo ja torstaina tanssia ja perjantaina sitten kansantanssija ja lauantaina tanssia sitten, se pitää selän kunnossa, kun liikkuu.

Myös fyysisestä hyvinvoinnista huolehtimiseen liitettiin velvollisuus. 63-vuotias Tuire kuvasi pyrkimystä seuraavasti:

Mutta kaikkeen yhteiseen tekemiseen osallistun ja kuntoani hoidan edelleenkin kaikin, ehkä tällä tavalla, ehkä jollakin muulla tavalla. Ihan niitten kykyjeni ja voimieni mukaan, niin pidän sitä tärkeänä ja ihmisen velvollisuutena, että se ihminen huolehtii omasta fyysisestä kunnostaan niin kauan, kun sitä on.

#### SOSIAALINEN HYVINVOINTI

Osallistumisen tuottamalla hyvinvoinnilla oli haastateltavien puheessa selvästi myös sosiaalinen ulottuvuus: vuorovaikutus muiden kanssa toi virkistystä ja vaihtelua elämään, vastapainoa kotona ja yksin olemiselle. Yhtäältä ilo muiden seurassa olemisesta ja toisaalta huoli yksin jäämisestä seilitivät monen haastateltavan kertomuksessa osallistumista.

Sosiaalisuuden hyöty oli haastateltaville kirkas. 61-vuotias Raakel kiteytti sen sanomalla, että ”kyllä mä oon sitä mieltä, että kun ihminen saa elää muiden ihmisten joukossa ja se tuntee, että hän on tärkeä, niin se jo pelkästään kuntouttaa.”

Osallistumisen sosiaalisuuden ulottuvuuksia haastateltavat painottivat eri tavoin. Monelle ryhmä tai sen piirissä syntyneet hiukan lähemmät tuttavuudet tarjosivat kaivattua vuorovaikutusta, joillekin läsnä oleminen ja kuuntelu tai kahdenkeskinen keskustelu muodostivat antoisimmat yhdessäolon ulottuvuudet. Tukihenkilönä toimiva 62-vuotias Julius määritteli sosiaalisen vuorovaikutuksen ylipäänsä tärkeäksi eläkeiässä, mutta

oman osallistumisensa hän koki mielekkääksi ennen kaikkea kuuntelijana.

Onhan se – mä oon huomannu sen, että aina ihmisen on parempi olla muiden kanssa kuin yksinään. Se on semmonen perusjuttu ihan, että jos jää omiin oloihin, niin sitä saa olla. Mutta on aivan kokonaan erilaista olla tekemisissä ihmisten ja mieluummin vielä erilaisten ihmisten kanssa, ja vielä eri näkemyksien kanssa olevia ihmisiä. Se on vielä mielenkiintoisempaa sitten. --- Ja minua on viehättänyt tämä vanhemmilla ihmisillä oleva elämäntekemys ja elämännäkemyks, että ihan se vetää puoleensa. --- Ihmiset yleensä mielellään kertoo ja ne juttelee. Että ei siinä tarvii olla muuta kuin kuulolla vaan, että kyllä sitä tulee...

#### MONIPUOLINEN HYVINVOINTI

Oma hyvinvointi osallistumisen selityksenä esitetiin usein myös edellä mainittujen fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin yhdistelmänä. Osa haastateltavista kuvasi hyvinvoinnin eri ulottuvuuksia muodostaen niistä itselleen olennaisen kokonaisuuden. Monipuolisuutta kuvastaa esimerkiksi Onnin yhteenveto:

Se antaa sitä, kyllä se sitä toveruutta antaa ja sitten mielihyvää siitä, että kun sä saat, kun sä teet käsillä, niin sulle jää jotain konkreettista siitä näkyville, joka näkyy sitten vaikka muillekin. Ja se antaa sen, että sä pidät vielä näitä täysinäisiä päiviä. --- Niin kun on pikkusen henkistä harrastusta ja pikkusen käsillä tekoo, niin ehkä pysyy henkisesti ja jopa kehollisesti vireempänä pitempään. Nimittäin on erittäin helppoo jäädä istumaan tai makailemaan paikalleen, eikä tee mitään eikä käy missään. Niin ei tee ja ei käytä aivojaan mihinkään, niin kyllä aika nopeesti varmaan taantuu. Ei se nyt mikään pelko ole, mutta kyllä se on se semmonen johtava ajatus tässä, että täs pysyy virkeenä.

Muutamit haastateltavat nostivat esiin osallistumisen myös *haitalliselta tekemiseltä suojaavana* tekijänä. Vastaava havainto on tehty myös ikäntyvien alkoholinkäyttöä käsitelleessä tutkimuksessa (Haarni ja Hautamäki 2008): osallistuminen ja mielekäs tekeminen tarjoavat vaihtoehdon juomiselle. 67-vuotias harrastajateatterin konkari Liisa kommentoi osallistumistaan tästä näkökulmasta:

Jotenkin vaan sitä ihminen ajautuu tämmösilte teille, mut ei pahoille teille. En mä oo ikinä kerinny istuun kapakassakaan. --- Ehkä tämä on pitänyt sitä ja tämä varmasti pitää monen

muun ihmisen ruodussa. Koska jos se antaa elämälle erilaisii arvoja, niin se laittaa, satsaa niihin isoihin arvoihin mieluummin kuin siihen, että nyt mä meen. Mitä järkee tuolla on hilluu, tuolla, ei. Mulle tulee ystäviä tänne, ne ostaa viinipullon ja me juodaan sitä viiniä, lauletaan ja puhutaan, pelataan välillä korttia ja siinä se on. Enkä mä usko, että mä oon elämässä hävinnyt yhtään mitään. En mä kyllä oo mitään voittanutkaan. Mut hyviä ystäviä on, et semmosta se on ollu.

#### HYVINVOINTI ON KIIREETTÖMYTTÄKIN

Sosiaaligerontologiassa on keskusteltu jo pitkään kiireen eetosesta (busy ethic), joka muodostaa moraalisen sillan työn ja eläkkeellä olon välillä (Ekerdt 1986). Yksi protestanttisen työetiikan tuottama aktiivisen vanhenemisen toteuttamisen tapa on Ekerdttin mukaan kiireisen eläkeläisen rooli, joka luo jatkuvuutta esittämällä eläkeikäisen edelleen ahkerana työelämästä pois jäämisestä huolimatta. Kiireen eetos ei kuitenkaan korostunut haastateltujen eläkeikäisten puheessa vaikka sille naureskeltiinkin: olennaisempaa oli *oma*, itselle sopiva osallistumisen *rytmi*, joka useimmille merkitsi sitä että kunakin arkipäivänä ohjelmaan haluttiin vain yksi meno. Esimerkiksi Joukon 70-vuotias vaimo Anni totesi, ettei jaksa liikaa ohjelmaa. Hänen viikko-ohjelmaansa kuului niin kaksi tanssiryhmää, yleensä uinti kuin saunakävelyryhmä erilaisten yhdistysten kokousten lisäksi.

Ei ehdi kaikkeen! Kuule, mä tykkään, että mulla on jo nyt ihan tarpeeks.

Myös Jouko myötäili vaimoan sanomalla ”Niin, ei siitä stressiä saa tehdä itelleen. Mut se on hyvä pointti se, että lähtee irti tästä ympyrästä, asunnostaan johonkin.” Kiire ei siis ollut tapa toteuttaa osallistumista oman hyvinvoinnin näkökulmasta – kiire saattoi johtaa stressiin, jolloin osallistumisen hyödyt voisivat vähetä.

#### OSALLISTUMISEN EETOS

Haastateltavien kansalais- ja vapaaehtoistoimintaan osallistumisen selityksissä on siis näkyvissä yhtäältä hyötynäkökulmaa – eläkeiän hyvinvoinnin ja mielekkyyden lisääntymistä – ja toisaalta tarpeellisuuden näkökulmaa – eläkeiän hyvinvoinnin ja mielekkyyden ylläpitämistä – kuvaavia piirteitä. Osallistumisen hyödyllisyyttä ja tarpeellisuutta käsittelevän haastattelupuheen voi ymmärtää oman toiminnan perustelemisena ja oikeuttamisena. Haastateltavat näkevät osallistu-

misen tärkeänä eläkeikäisten tehtävänä ja perustelevat sitä omasta hyvinvoinnista huolehtimisella. Itselle halutaan ohjelmaa, tekemistä ja itsestä halutaan pitää huolta niin fyysisen kuin mielen-terveydenkin osalta. Nämä aktiiviset eläkeikäiset pyrkivät myös välttämään yksinäisyyden oletettuja vaaroja hakeutumalla muiden seuraan. Pelkästään kotona eläminen ei riitä, vaan pitää lähteä liikkeelle. Osallistumisella onkin haastateltavien puheessa selvä moraalinen ulottuvuus: on hyvä osallistua. Se tuotiin esiin myös kommentoimalla muiden samaan ikäryhmään kuuluvien osallistumisen ja aktiivisuuden tasoa. Liisa toisti monen kannan:

Mut kaiken kaikkiaan, mä ainakin kehottaisin henkilökohtaisesti kaikkia ihmisiä lähtemään liikkeelle. Ei niitten tartte olla hallituksessa, vetämässä jotain, mut lähtisivät liikkeelle ja kattos, mitä joku muu tekee. Ja sitten, jos pikkusenkin hinkuu, niin ainakin kokeilla. Eihän näihin koskaan tehdä mitään työsopimusta, kun tänne tullaan mukaan, et mun on oltava täällä mukana. Ei näistä tehdä työsopimuksii todellakaan. Mutta lähtis kaikki, jotka on eläkkeellä.

Osa piti osallistumattomuutta ajattelemattomana. Esimerkiksi Sinikka hämmästeli joidenkin tuntemiensa ikätovereiden passiivisuutta. Osallistuminen nähtiin yleensä passiivisille ikätovereille vahingollisena.

Siis mä ihmettelen ihmisiä, jotka – siis vanhatkin ihmiset – ne odottaa, että joku tulee ne kotonta hakemaan. Kukaan ei tule kotonta hakemaan, ei ne lähde. Ja se on erittäin tervettä, jos vaikka mihkä lähtee.

Osa eläkeikäisistä huomautti myös, että osallistuminen hyödyttää ikäihmisten lisäksi myös yhteiskuntaa. Julius muotoili yhteneväiset intressit seuraavasti:

Kyllä on vähän semmonen käsitys tullut, että oispahan paljon parempi tie niin yhteiskunnan kannalta, rahatalouden kannalta kuin myöskin näiden vanhusten kannalta, että niillä ois toimintaa. Et he menisivät tämmöseen vapaaehtoistyöhön ja saisivat sisältöä elämälleen ja samalla rikastuttaisivat muidenkin elämää tällä toiminnalla. Et oispahan, ei tarviis tuntea joutenolon, tyhjyyden tunnetta sillä lailla kenenkään, jos löytäs tämmösen sauman elämälleen ja näkökulman elämälleen, että siitä hyötyy varmasti niin saaja kuin se avunantajakin. Mä oon sitä mieltä, että itse olen saanut paljon sitä kautta.

## YHTEENVETO JA POHDINTA

Tämän tutkimuksen tavoite oli selvittää eläkeikäisten näkemyksiä omasta osallistumisestaan kansalais- ja vapaaehtoistoimintaan. Tässä tutkimuksessa haastatellut aktiiviset eläkeikäiset esittelivät kansalais- ja vapaaehtoistoimintaan osallistumisensa keskeisenä selityksenä omasta hyvinvoinnista huolehtimisen sekä mielekkään tekemisen löytämisen työelämän jälkeen. Eläkkeelle jääminen toi tilaa ja tarpeen osallistua, vaikka osallistuminen olisi kuulunut aiempaankin elämäntapaan.

Tässä tutkimuksessa mukana olleet haastattelutavat ovat valikoitunut joukko aktiiveja, eivätkä he edusta eläkeikäisten moninaista kirjoa. Artikkelissa tehtyjä havaintoja ei voikaan yleistää koskemaan eläkeikäisiä yleensä. Haastatteluissa esiin noussut käsitys osallistumisen hyödyllisyydestä ja tarpeellisuudesta muodostaa kuitenkin moraalisen diskurssin, kunnon ikäkansalaisuutta koskevan eetoksen ja vanhenemisen ideaalin, jonka merkitystä on tärkeä pohtia.

Kriittisen sosiaaligerontologian edustajat ovat olleet huolissaan ”positiivisen”, ”onnistuneen” vanhenemisen diskursiivisista konstruktioista niin politiikassa, mediassa kuin sosiaaligerontologiasakin, sillä ne saattavat vuorostaan marginalisoida haurautta, haavoittuvuutta ja raihnaisuutta vanhuuden todellisuuksina (esim. Biggs ym. 2006). Kun suomalainenkin sosiaalipolitiikka olettaa aktiivisen ”uuden vanhuuden” toteutuvan ja suunnittelee vanhuspalveluita sen pohjalta, voi tilanne herättää kolmatta ikää elävissä eläkeikäisissä huolta tulevaisuudesta.

Voidaankin kysyä, onko huoli omasta hyvinvoinnista ja tulevaisuudesta lisääntynyt eläkeikäisten keskuudessa. Onko osallistumalla itsestä huolehtimisen hyödylliseksi tai tarpeelliseksi kuvaamisen taustalla pelkoa siitä, että hyvinvointivaltion palvelut, yhteisön tuki taikka läheisten apu ovat uhattuina? Osa haastateltavista ei hallinnut joutua muiden taakaksi. Omien voimavarojen heikkenemistä haluttiin osallistumalla eli omin toimin siirtää mahdollisimman pitkälle, jotta apua ei tarvittaisi.

Kun eläkeikää on alettu pitää mahdollisuuksien elämänvaiheena, jossa vapaus ja itsensä toteuttaminen esimerkiksi kuluttamalla ja matkustelemalla taikka ylipäänsä eri potentiaalien maksimoinnin kautta on keskeistä, ollaan melko kaukana aiemmista, luopumiseen ja heikentyneeseen liitetyistä vanhuuden mielikuvista (ks. esim. Rudman 2006, Biggs ja Powell 2001). Mahdolli-

suudet voivat kuitenkin kääntyä vaihtoehdotto-  
muudeksi, jos aktiivinen vanhuus muodostuu  
normiksi tai sosiaalipoliittiseksi ideaaliksi. Voi-  
daankin kysyä, onko osallistumalla itsestä huolta  
pitäminen kehkeytymässä imperatiiviksi ideaalin  
sijaan. Osallistumaan velvoittava tai kannustava  
eetos eläkeikäisten keskuudessa saattaa olla kak-  
siteräinen miekka: velvoittaessaan ja ihaillessaan  
osallistumista eetos sulkee arvostuksen ulkopuo-  
lelle ne, jotka eivät halua osallistua tai kykene  
osallistumaan.

Kannustaessaankin osallistumisen eetos liittyy  
osaksi ihmisten käyttäytymisen ja elämäntapojen  
säätelyn hallintaa, jossa vastuuta omasta hyvin-  
voinnista siirretään ihmisille itselleen. Tämä tren-  
di on näkyvissä monessa länsimaassa sekä sosiaali-  
että terveyspolitiikoissa (ks. Rose 1999, van-  
henemiseen liittyen Rudman 2006, Biggs ja Po-  
well 2001). Yksilön omaa vastuuta hyvinvoinnis-  
taan peräänkuulutetaan suomalaistenkin keskuu-  
dessa entistä enemmän: 85 prosenttia Raha-autom-  
maattiyhdistyksen vuoden 2008 kansalaiskyselyn  
vastaajista toivoo yksilövastuun lisääntymistä  
(Pessi 2008). Haastateltavien kansalais- ja vapaa-  
ehtoistoimintaan osallistumisen selityksissä oli  
selvästi näkyvissä omasta hyvinvoinnista kannet-  
tava vastuu: usko siihen, että itse pitää itsestään  
huolehtia ja itse lähteä liikkeelle.

On myös toinen, kulttuurisesti kiinnostava  
näkökulma, josta aktiivisten eläkeikäisten osallis-  
tumisen eetosta voi tarkastella. Nyt eläkeiässä  
olevat sukupolvet ovat varttuneet suomalaisessa  
selviytymisen eetoksen (Kortteinen 1992) ilmapii-  
rissä. Itsenäinen selviytyminen on ollut arvostet-  
tua, oli kyse sitten työttömyydestä, talon raken-  
tamisesta tai sairauksien kanssa elämisestä (vii-  
memainitusta ks. esim. Siponen 2003). Tätä eeto-  
sta kantavat suomalaiset halunnevat selviytyä  
myös eläkkeellä olon haasteista. Mutta toisin  
kuin suomalainen kovasta työstä selviytymisen  
eetos, jossa oma minä uhrataan (Kortteinen 1992,  
49–50), osallistumisen eetos ei tämän aineiston  
valossa edellytä itsen laiminlyöntiä, vaan omasta  
hyvinvoinnista ja terveydestä huolehtimista. Täs-  
sä kuvattu osallistumisen eetos on silti kansalais-  
hyve myös yhteiskunnallisesti: kun aktiiviset elä-

keikäiset pyrkivät pitämään huolta itsestään  
mahdollisimman itsenäisesti ja ennaltaehkäise-  
mään avun tarvetta, säästyy yhteiskunnan varoja.  
Itsen uhraamisen sijasta itsestä huolehditaan ja  
samalla säästetään yhteiskunnan resursseja.

Vanhuudesta mahdollisimman hyvin selviyty-  
mään pyrkivät osallistuvat eläkeikäiset toteutta-  
vat myös terveyden edistämisen tavoitteita har-  
rastamalla liikuntaa, käymällä muistikerhossa  
dementian välttämiseksi ja osallistumalla eläke-  
läis- tai muiden yhdistysten toimintaan.

Tieto kansalais- ja vapaaehtoistoiminnan  
merkityksestä terveydelle ja hyvinvoinnille näyt-  
tää tavoittaneen aktiiviset eläkeikäiset, mutta tu-  
levan myös henkilökohtaisen kokemuksen myötä  
havaituksi. Tässä eetoksessa yhdistyy sekä ter-  
veys- ja vanhuuspoliittinen että eläkeikäisten oma  
intressi: osallistumisen eetos toteuttaa kunnan  
ikäkansalaisuutta kumpaakin osapuolta hyödyt-  
tävällä tavalla.

Pyrkimykset eläkeikäisten voimavarojen  
suuntaamisesta kansalais- ja vapaaehtoistoimin-  
nan kautta rakentuvaksi yhteiskunnalliseksi aut-  
tamisresurssiksi eivät saa kovin paljon tukea näi-  
den aktiivisten eläkeikäisten osallistumisen seli-  
tyksissä. Voimavaroja käytetään ennen kaikkea  
itsestä huolta pitämiseen, ei ensisijaisesti muiden  
auttamiseen, kuten selonteoissa usein toivotaan  
tai lasketaan. Aktiivisten eläkeikäisten näkökul-  
masta osallistuminen on etu, josta on itselle hyö-  
tyä ja iloa. Osallistuminen virkistää. Tutkittujen  
eläkeikäisten osallistumisen selityksissä näkyville  
nouseva eetos muistuttaakin siitä, että kansalais-  
ja vapaaehtoistoimintaan osallistuminen todella  
on vapaaehtoista. Ikääntymisen voimavarojen  
koetaan olevan yksilön hallinnassa, ja ne voi  
käyttää haluamallaan tavalla: osallistumisen tuo-  
mista voimavaroista ainakin osa suunnataan it-  
selle, vaikka ne samalla hyödyttävät yhteiskuntaa  
esimerkiksi säästyvinä terveysmenoina.

#### *Kiitokset*

Kiitän Tarja Tolosta ja Antti Karistoa käsikirjoituksen  
varhaisemman version kommentoinnista. Kiitän myös  
Sosiaalilääketieteellisen Aikakauslehden anonyymejä  
arvioitsijoita hyödyllisistä huomautuksista.

In recent years, growing attention has been paid to volunteer participation among older adults. People living their third age are seen as a significant resource in the society if their activity is directed to volunteer participation. The thoughts and ideas of the older adults themselves, however, are largely unknown: why and where do older adults participate? The article considers the accounts urban older adults give for their participation – in hobbies, associations and volunteer work. The data consists of 35 qualitative interviews collected in an ethnographic study. Previ-

ous activity is seen as effecting participation in later years but also the change brought on by retirement made some interviewees active. The results suggest that taking care of oneself in its various forms is seen as an essential factor encouraging participation in older adults. The accounts of participation construct an ethos of aging citizenship where taking care of oneself is seen almost as an obligation and different forms of participation as pleasurable ways to complete the task.

## KIRJALLISUUS

- Atchley R. The continuity theory of normal aging. *Gerontologist* 1989;29:183–190.
- Baker L, Cahalin L, Gerst K, Burr J. Productive activities and subjective well-being among older adults: the influence of number of activities and time commitment. *Social Indicators Research* 2005;73:431–458.
- Baltes M, Carstensen L. The process of successful aging. *Aging and Society* 1996;16:397–422.
- Biggs S, Phillipson C, Money A-M, Leach R. The age-shift: observations on social policy, ageism and the dynamics of the adult lifecourse. *Journal of Social Work Practice* 2006;20:239–250.
- Biggs S, Powell J. A Foucauldian analysis of old age and the power of social welfare. *Journal of Aging & Social Policy* 2001;12:1–20.
- Ekerdt D. The busy ethic: moral continuity between work and retirement. *Gerontologist* 1986;26:239–244.
- Gagliardi C, Spazzafumo L, Marcellini F, Mollenkopf H, Ruoppila I, Tacken M, Szemann Z. The outdoor mobility and leisure activities of older people in five European countries. *Aging & Society* 2007;27:683–700.
- Haarni I, Hautamäki L. Ikääntyvät juomatavat. Elämänkokemus ja muuttuva suhde alkoholiin. *Gaudeamus*, Helsinki 2008.
- Harris A, Thoresen C. Volunteering is associated with delayed mortality in older people: Analysis of the Longitudinal Study of Aging. *Journal of Health Psychology* 2005;10:739–752.
- Hokkanen L. Vapaaehtoisuus – pala elämää. Pohjois-Suomen sosiaalialan osaamiskeskuksen julkaisusarja 6. Pohjois-Suomen sosiaalialan osaamiskeskus, Oulu 2003.
- Honkasalo M-L. Etnografia terveyden, sairauden ja terveydenhuollon tutkimuksessa. *Sosiaalilääk Aikak* 2008;45:4–17.
- Huomisen kynnyksellä 2007. TNS-Gallup, Helsinki 2007.
- Hyvinvointi 2015 –ohjelma. Sosiaali- ja terveystieteiden ministeriön julkaisuja 2007:3, Helsinki 2007.
- Iso-Ahola S, Jackson E, Dunn E. Starting, ceasing and replacing leisure activities over the life-span. *Journal of Leisure Research* 1994;26:227–249.
- Kortteinen M. Kunnian kentät. Suomalainen palkkatyö kulttuurisena muotona. Hanki ja Jää, Helsinki 1992.
- Leinonen A. Tuottava ikääntyminen: käsitteestä käyttömahdollisuuksiin. *Yhteiskuntapolitiikka* 2007;72:295–308.
- Li Y, Ferraro K. Volunteering in middle and later life: Is health a benefit, barrier or both? *Social Forces* 2006;5:497–519.
- Lum T, Lightfoot T. The effects of volunteering on the physical and mental health of older people. *Research on Aging* 2005;27:31–35.
- Martinson M, Minkler M. Civic engagement and older adults: A critical perspective. *Gerontologist* 2006;46:318–324.
- Minkler M, Holstein M. From civil rights to...civic engagement? Concerns of two older critical gerontologists about a "new social movement" and what it portends. *Journal of Aging Studies* 2008;22:196–204.
- Morrow-Howell N, Hinterlong J, Rozario P, Tang F. Effects of volunteering on the well-being of older adults. *Journal of Gerontology: Social Sciences* 2003;58B:137–145.
- Musick M, Wilson J. Volunteering and depression: the role of psychological and social resources in different age groups. *Soc Sci Med* 2003;56:259–269.
- Niemi I. Active or passive ageing? Paper presented at the IATUR Conference on Time Use Research. Comparing Time. Brussels 17–19.9.2003.

- Nylund M, Yeung A B. Vapaaehtoisuuden anti, arvot ja osallisuus murroksessa. Teoksessa **Nylund M, Yeung AB.** (toim.) *Vapaaehtoisuus. Anti, arvot ja osallisuus.* Vastapaino, Tampere 2005, 13–38.
- Nylund M. Varieties of mutual support and voluntary action. A study of self-help groups and volunteers. The Finnish Federation for Social Welfare and Health, Helsinki 2000.
- Pessi A B. Suomalaiset auttajina ja luottamus avun lähteisiin. Avustustoiminnan raportteja 19. Raha-automaattiyhdistys, Helsinki 2008.
- Riihiaho S, Koskinen S. Kolmasikäisten sosiaalinen osallistuminen. Teoksessa Koskinen S, Hakapää L, Maranen P, Piekkari J (toim.) *Kolmasikäisten elämää pohjoisissa kaupungeissa.* KaupunkiElvi-hankkeen tutkimustuloksia. Lapin Yliopisto, Rovaniemi 2007, 275–309.
- Rose N. Powers of Freedom: Reframing political thought. University of Cambridge, Cambridge 1999.
- Rudman DL. Shaping the active, autonomous and responsible modern retiree: an analysis of discursive technologies and their links with neo-liberal political rationality. *Ageing & Society* 2006;26:181–201.
- Siponen A. Astmaa sairastavat arjen selviytyjinä. Teoksessa Honkasalo M-L, Kangas I, Seppälä U (toim.) *Sairas, potilas, omainen. Näkökulmia sairauden kokemiseen* SKS, Helsinki 2003, 142–164.
- Sirven N, Debrand T. Social participation and healthy ageing: An international comparison using SHARE data. *Soc Sci Med* 2008;67:2017–2026.
- Sosiaali- ja terveysministeriön tulevaisuuskuksaus 2006. Sosiaali- ja terveysministeriön selvityksiä 2006:35, Helsinki 2006.
- Tuomi J, Sarajärvi A. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Tammi, Helsinki 2002.
- Vaarama M, Luoma M-L, Ylönen L. Ikääntyneiden toimintakyky, palvelut ja koettu elämänlaatu. Teoksessa Kautto M (toim.) *Suomalaisten hyvinvointi* 2006. Stakes, Helsinki 2006, 104–136.
- Vaarama M, Ollila K. Koettu hyvinvointi ja elämänlaatu kolmannessa iässä. Teoksessa Moisio P, Karvonen S, Simpura, Heikkilä M (toim.) *Suomalaisten hyvinvointi* 2008. Stakes, Helsinki 2008, 116–139.
- Vanhuuseläkeläiset yhteiskunnan voimavarana. Muistio. Vanhus- ja eläkeläisasioiden neuvottelukunta, 2006.
- Warr P, Butcher V, Robertson I. Activity and psychological well-being in older people. *Ageing and Mental Health* 2004;8:172–183.
- Wengraf T. Qualitative Research Interviewing. Biographic narrative and semi-structured methods. Sage Publications, London 2001.
- Windsor T, Anstey K, Rodgers B. Volunteering and psychological well-being among young-old adults: How much is too much? *Gerontologist* 2008;48:59–70.
- Yeung A B. Vapaaehtoistoiminnan timantti. Miten mallintaa motivaatiota? Teoksessa Nylund M, Yeung A B (toim.) *Vapaaehtoisuus. Anti, arvot ja osallisuus.* Vastapaino, Tampere 2005, 104–125.

**ILKA HAARNI**  
*VTT, dosentti*  
*Ikäinstituutti*