



K O S K E
KESKI-SUOMEN
SOSIAALIALAN
OSAAMISKESKUS

12/2017

YHDESSÄ EI OLLA YKSIN -HANKE

**KOKEMUKSIA KYIJÄRVELÄISTEN
OSALLISUUDESTA, YKSINÄISYY-
DESTÄ JA TURVATTOMUUDESTA**

PÄIVI KOIVU JA SOFIA RIIHO

SISÄLLYS

1	JOHDANTO	2
2	ALKUKARTOITUKSEN TAUSTAA	2
2.1	KOSKE – Keski-Suomen osaamiskeskus	2
2.2	Yhdessä ei olla yksin – Keski-Suomen hyvinvointiyhteistyöhanke (2017-2019)	3
2.3	Kyyjärvi hankkeen pilottikuntana	4
2.4	Yhteistyö Kyyjärven kunnan ja muiden paikallisten toimijoiden kanssa	4
2.5	Alkukartoituksen suunnittelu	4
2.6	Kyselylomakkeen laatiminen	5
2.7	Aineiston keruu	5
2.8	Aineiston analyysi	6
3	TULOKSET	7
3.1	Taustatiedot	7
3.2	Tyytyväisyys elämään	9
3.3	Osallisuus	13
3.3.1	Vapaa-ajanviettotavat	13
3.3.2	Uutta sisältöä elämään	15
3.3.3	Uuteen tutustumisen esteet	15
3.3.4	Toimiminen yhdistyksessä tai järjestössä	15
3.4	Yksinäisyyden kokemukset	16
3.4.1	Yksinäisyyden kokemusten yleisyys	16
3.4.2	Yksinäisyyden kokemusten kuvaus	18
3.4.3	Yksinäisyyttä aiheuttavat tekijät	19
3.4.4	Keinoja yksinäisyyden vähentämiseksi	19
3.4.5	Tuen ja avun saaminen yksinäisyyteen	20
3.5	Turvattomuuden kokemukset	20
3.5.1	Turvattomuuden kokemusten esiintyminen	20
3.5.2	Turvattomuutta aiheuttaneet tekijät	21
3.5.3	Apua ja tukea turvattomuuteen	22
3.6	Tuki ja apu yksinäisyyteen ja turvattomuuteen	23
3.7	Muita ajatuksia kyyjärveläisten osallisuudesta, yksinäisyydestä ja turvattomuudesta	23
4	POHDINTA	25
	LÄHTEET	27

1 JOHDANTO

Yhdessä ei olla yksin -hankkeen alkukartoitus on osa Kyyjärvellä tehtävää hyvinvointiyhteistyötä. Alkukartoituksen tavoitteena oli yhdessä Kyyjärven kunnan kanssa selvittää, millaisia ajatuksia kyyjärveläisillä oli yksinäisyydestä, turvattomuudesta ja osallisuudesta. Kartoituksen pohjalta kunnan toimijat ja hankkeen työntekijät pohtivat, kuinka asukkaiden ääni voidaan ottaa tulevaisuuden hyvinvointiin liittyvässä kehitystyössä huomioon.

Tässä raportissa kerrotaan aluksi lyhyesti Keski-Suomen sosiaalialan osaamiskeskuksen sekä Yhdessä ei olla yksin -hankkeen toiminnasta. Sitten kuvaillaan hankkeen yhteistyötä Kyyjärven kunnan kanssa. Tämän jälkeen kerrotaan hankkeen alkukartoituksen toteuttamisesta ja tuloksista. Lopuksi tuloksia pohditaan ja esitetään hankkeelle ja kunnan toimijoille joitakin kehitysehdotuksia asukkaiden yksinäisyyden ja turvattomuuden kokemusten lievittämiseksi sekä osallisuuden vahvistamiseksi.

Kun tekstissä mainitaan nuoret, sillä viitataan 15–24-vuotiaisiin vastaajiin. Ikäihmisillä taas tarkoitetaan yli 64-vuotiaiden vastaajien joukkoa.

2 ALKUKARTOITUKSEN TAUSTAA

Yhdessä ei olla yksin -hankkeen taustaorganisaatio on KOSKE eli Keski-Suomen sosiaalialan osaamiskeskus. Hanke tekee yhteistyötä keskisuomalaisten kuntien kanssa asukkaiden yksinäisyyden ja turvattomuuden kokemusten lievittämiseksi sekä osallisuuden vahvistamiseksi.

2.1 KOSKE – Keski-Suomen osaamiskeskus

Keski-Suomen sosiaalialan osaamiskeskus on sosiaalialan osaamista vahvistava ja kehittävä maakunnallinen organisaatio ja verkosto. Kosken työyhteisö muodostuu osaamiskeskuksen henkilöstön lisäksi eri hankkeiden ja organisaatioiden kehittäjistä.

Koske kuuluu verkostoon, jonka muodostavat yhdeksän sosiaalialan osaamiskeskukselta eri puolilla Suomea. Sosiaalialan osaamiskeskusten lainmukaiset tehtävät ovat sosiaalialalla tarvittavan asiantuntemuksen ja erityispalvelujen kehittäminen sekä yhteydenpito koulutuksen, käytännön ja tutkimuksen välillä. Sosiaalialan osaamiskeskuksen perustoiminnan rahoittaa Sosiaali- ja terveystieteiden ministeriö ja sen toimintaa säätelee laki ja asetus.

Koskella on kolme perustehtävää. Ensinnäkin se tukee sosiaalialan pitkäjän- teistä kehittämistyötä. Toiseksi se kokoaa, yhdistää ja välittää sosiaalialan tieteellistä ja kokemuksellista tietoa. Kolmanneksi Koske vahvistaa ammat- titaitoa sosiaalialalla.

Koske hallinnoi myös useita maakunnallisia tai paikallisia sosiaalityöhön ja hyvinvointiin liittyviä hankkeita. Tällä hetkellä hankkeita on seitsemän sekä niiden lisäksi valtakunnalliset kärkihankkeet. Eräs käynnistä olevista hank- keista on Yhdessä ei olla yksin –hanke.

2.2 Yhdessä ei olla yksin – Keski-Suomen hyvinvointiyh- teistyöhanke (2017-2019)

Kolmivuotisessa hankkeessa selvitetään Keski-Suomen maakunnan asuk- kaiden kokemaa yksinäisyyttä ja osallisuuden esteitä. Hyvinvointiyhteistyön avulla kehitetään kuntien, järjestöjen ja muiden yhteisöllisten toimijoiden välistä tavoitteellista yhteistyötä. Hanke toimii 14 keskisuomalaisen kunnan alueella ja kuntakohtaisesti tehdään asukkaiden tarpeiden pohjalta nousevia osallistumisen esteitä poistavia ja sosiaalista kanssakäymistä lisääviä kokeilu- ja. Hanke pyrkii vakiinnuttamaan ja levittämään hyväksi havaittuja yhteis- työn ja osallistumisen muotoja sekä vahvistamaan järjestöjen asemaa hyvin- vointia edistävinä kumppaneina koko maakunnassa.

Hankkeen toiminnalla halutaan tavoittaa yhdessä erityisesti niihin väestö- ryhmiin kuuluvia asukkaita, joilla on muita suurempi riski kokea itsensä yk- sinäisiksi. Hankkeen toimenpiteiden kohteena ovat erityisesti ikäihmiset, juuri eläkkeelle jääneet kuntalaiset, leskeytyneet, vähäosaiset lapsiperheet ja maahanmuuttajat sekä heidän keskuudessaan toimivat järjestöt ja yhteisöt. Toiminnan punaisena lankana on aito asukaslähtöisyys ja yhdessä tekemisen voima. Hanke pyrkii edistämään sosiaalista kanssakäymistä ja yhteisen välit- tämisen kulttuuria esimerkiksi lisäämällä ja kehittämällä kohtaamisen paik- koja sekä vapaaehtois- ja vertaistoimintaa. Tavoitteena on levittää ja vakiin- nuttaa hankkeen aikana hyväksi havaittuja yhteistyön ja osallistumisen mah- dollisuuksien muotoja. Hankkeen kautta on pyrkimys vahvistaa järjestöjen asemaa hyvinvointia edistävinä kumppaneina koko maakunnassa.

Hankkeen vetäjänä toimii Sirpa Pekkarinen. Projektikehittäjänä vuoden 2017 loppuun saakka työskenteli Päivi Kaski. Vuoden 2018 alusta tätä teh- tävää on hoitanut Anja Saksola. Hankkeessa yliopiston sosiaalityön harjoit- telijoina ovat olleet lokakuusta 2017 tammikuuhun 2018 asti Päivi Koivu ja tammikuusta 2018 alkaen Sofia Riiho. Hankkeen rahoittaja on Sosiaali- ja terveysjärjestöjen avustuskeskus STEA (aiemmin RAY) osana Yksinäisyy- den vähentämisen temarahoitusta. Hankekuntia ovat Joutsa, Jyväskylä,

Jämsä, Kannonkoski, Karstula, Kinnula, Kivijärvi, Kyyjärvi, Laukaa, Pihtipudas, Saarijärvi, Toivakka, Viitasaari ja Äänekoski.

2.3 Kyyjärvi hankkeen pilottikuntana

Hankesuunnitelman mukaan hankkeen toimintaan kuuluu vuonna 2017 hyvinvointiin liittyvistä asioista keskustelu niin asukkaiden, järjestöjen kuin yhteistyökuntienkin kanssa. Kukin hankkeessa mukana oleva kunta määrittelee itse oman painopistealueensa, johon hanke kunnassa keskittyy. Joissakin kunnissa painopistealueeksi on valittu ikäihmiset ja toisissa kunnissa esim. nuoret. Kyyjärven osalta painopisteen valinta on vielä kesken.

Hankesuunnitelman pohjalta hankkeen on kartoitettava kahden pilottialueen asukkaiden kokemuksia yksinäisyydestä, turvattomuudesta ja osallisuuden esteistä. Näiksi kahdeksi pilottialueeksi hanke on valinnut Äänekosken ja Kyyjärven, joiden alueella hanke toimii muita kuntia intensiivisemmin. Toinen hankkeen alkuvaiheeseen liittyvä kartoitus tehdään 2-6 kunnassa, joissa selvitetään alueella olemassa olevat toiminnat ja osallistumisen mahdollisuudet. Lisäksi pyritään selvittämään näiden alueiden asukkaiden tarpeet kohtaamis- ja yhteisresurssien suhteen.

2.4 Yhteistyö Kyyjärven kunnan ja muiden paikallisten toimijoiden kanssa

Yhdessä ei olla yksin –hankkeen käynnistyessä keväällä 2017 Kyyjärven kunnan kanssa laadittiin yhteistyösopimus, jonka allekirjoitti kunnanjohtaja Eero Ylitalo. Hänen kanssaan käytyjen keskustelujen pohjalta yhteistyö käynnistyi 23.11.2017 kuntastrategian työpajan yhteydessä. Tilaisuudessa kerrottiin tarkemmin hankkeen toiminnasta kunnan työntekijöille. Tutkimusluvan kyselyä varten antoi kunnanjohtaja Eero Ylitalo. Kyyjärven alueen sosiaali- ja terveystalvet kuuluvat Perusturvaliikelaitos Saarikan piiriin. Hanke ei tee varsinaista hyvinvointiyhteistyötä Saarikan kanssa.

2.5 Alkukartoituksen suunnittelu

Alkukartoitusta alettiin suunnitella hankkeen työntekijöiden toimesta jo hankkeen alkuvaiheessa. Kun Kyyjärvi oli valittu pilottikunnaksi, yhdessä kunnanjohtaja Eero Ylitalon ja sivistystoimenjohtajan Maija-Liisa Immosen kanssa hankkeen työntekijät suunnittelivat alkukartoituksen toteutusta. Sivistystoimenjohtaja antoi ehdotuksia Äänekoskella käytetyn kyselylomakkeen muokkaamiseksi kyyjärveläisille sopivaksi. Kysymyksiä testattiin KOSKE:n työntekijöiden kanssa. Kyselystä tehtiin nettiversio, johon oli mahdollista vastata Webropol-linkin kautta.

2.6 Kyselylomakkeen laatiminen

Hankkeen alkukartoitus Kyyjärvellä suoritettiin asukkaille suunnatulla kyselyllä. Kyselylomakkeen sisältöä määrittivät useat seikat. Ensinnäkin kyselyn tuli tietyiltä osin toimia mittarina hankkeen vaikuttavuudesta. Hankkeen päättyessä suoritetaan vastaavasti loppukartoitus, jolla selvitetään sitä, kuinka hanke on onnistunut tavoitteissaan yksinäisyyden, turvattomuuden ja osallisuuden esteiden vähentämisessä. Toiseksi kyselyn oli tarkoitus tuottaa hankkeelle sisällöllistä tietoa Kyyjärven alueella olevista kehittämistarpeista yksinäisyyden, turvattomuuden ja osallisuuden suhteen. Kolmanneksi kyselyn sisältöä määritti se, että kysely kohdistettiin kaikenikäisille ja eri elämäntilanteissa eläville kyyjärveläisille. Neljänneksi kyselyn sisältöön vaikutti yhteistyökunnan ja muiden paikallisten toimijoiden tavoitteet hyvinvoinnin kehittämiseksi paikkakunnalla.

Kyselyn laatimisessa hankkeen konsulttina toimi tutkija Päivi Kivelä (Keski-Suomen sosiaaliturvayhdistys), jonka omat tutkimukset ovat kohdistuneet mm. maaseudun syrjäytyneisiin. Jyväskylän yliopiston sosiaalityön harjoittelijan Päivi Koivun tehtävänä oli alkukartoituksen suunnittelu ja toteutukseen osallistuminen. Yhdessä toisen sosiaalityön harjoittelijan, Sofia Riihon kanssa he tekivät kyselyn tulosten analyysin ja laativat alkukartoituksen loppuyhteenvedon. Tulokset ovat asukkaiden kuultavissa 29.1.2018 järjestettävässä valtuuston iltakoulussa, jonka kyselyn tuloksia koskeva osio kuvataan nettiin. Alkukartoitus on sen valmistuttua ladattavissa PDF-muodossa KOSKE:n verkkosivuilta.

2.7 Aineiston keruu

Alkukartoituksen aineiston keruu toteutettiin kolmella eri tavalla: henkilökohtaisina haastatteluina, itsetäytettävänä paperikyselynä sekä nettikyselynä. Hankkeen työntekijät jalkautuivat joitakin kertoja Kyyjärvelle. Kyyjärveläisiä haastateltiin Kylätuvalla, kirjastolla ja kodeissa. Kirjastoon ja Kylätuvalle toimitettiin kyselylomakkeita sekä postilaatikot niiden palautusta varten. Nettikyselyn linkkiä jaettiin kunnan työntekijöille, jotta he edelleen välittäsivät sitä omille verkostoilleen.

Kyyjärven kunnan ja Nopola-Newsin nettisivuilta oli mahdollisuus siirtyä linkin kautta tekemään kyselyä sähköisesti. Hankkeen koordinaattoria haastateltiin kyselyn johdosta 28.12.2017 Radio Keski-Suomessa, jolloin tieto hankkeesta levisi laajemmalle yleisölle. Tavoitteena oli saavuttaa kyselyn kautta Äänekoskella 50-70 asukasta 31.12.2017 mennessä. Vastauksia kertyi analyysin alkuun mennessä 48 kappaletta. Kyselyllä ei tavoitettu juurikaan nuoria vastaajia. Tarkoituksena oli saada kyselyn linkki varhaiskasvatuksen

ja koulun kautta päiväkotien ja koulujen piirissä olevien perheiden tietoon, mutta ilmeisesti tämä tieto ei mennyt perille saakka.

2.8 Aineiston analyysi

Alkukartoituskyselyssä oli niin avoimia kuin strukturoitujakin (vaihtoehdot muotoiltu ennalta) kysymyksiä. Strukturoiduissa kysymyksissä käytettiin usein vaihtoehtoa “muu, mikä”, ettei vaihtoehtojen valmius rajaisi mitään asioita pois. Myös vaihtoehto “en osaa sanoa” oli mahdollista valita. Osassa kysymyksiä oli mahdollista valita monta valmiiksi muotoilluista vaihtoehdoista. Kyselyssä oli kahdesti kysymys, johon vastatessaan kielteisesti vastaajan tuli ohittaa näihin aiheisiin liittyvät jatkokysymykset. Nämä kysymykset olivat “Koetko itsesi yksinäiseksi tällä hetkellä?” sekä “Kuinka turvattomaksi koet itsesi tällä hetkellä?”.

Avoimien analyysi tehtiin sisällönanalyysin mukaisesti. Aineistoon tutustuttiin ensin. Tämän jälkeen aineisto teemoiteltiin eli aineistosta etsittiin samaa asiaa koskevia mainintoja ja ne koottiin yhteen. Tutkimuksen tarkoituksena oli saada kyyjärveläisten ääni kuuluviin, minkä vuoksi raportissa nostettiin mahdollisimman paljon otteita suoraan vastauksista. Luokittelua tehtiin mahdollisuuksien mukaan vastauksien ollessa joihinkin kysymyksiin hyvin vähäiset. Koska luokat muodostettiin keinotekoisesti ja koska vastauksia oli vähän, ei ole perusteltua verrata niiden lukumääriä suoraan toisiinsa. Esimerkiksi lukeminen on yksittäinen asia, kun taas kodinaskareet sisältävät monia eri yksittäisiä aktiviteetteja.

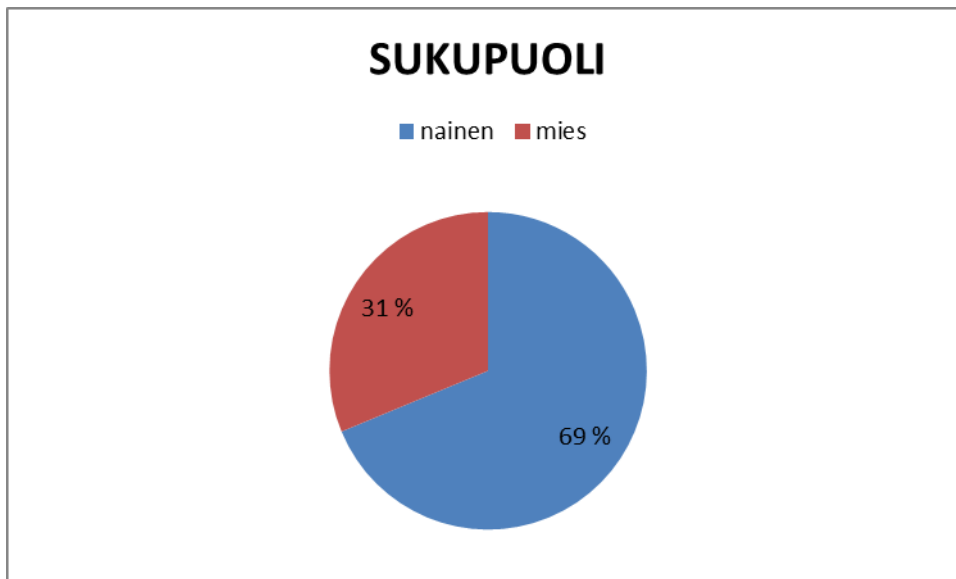
Strukturoituja kysymyksiä käsiteltiin määrällisesti. Monissa kysymyksissä käytettiin Likertin asteikkoa. Näitä kysymyksiä käsiteltiin jatkuvien määrällisten muuttujien tavoin. Muuttujista laskettiin keskiarvoja. Myös ristiintaulukointia käytettiin joissain tapauksissa. Kuvasimme monia muuttujia määrällisesti erilaisilla kuvioilla, vaikka kysymys olisikin ollut avoin.

3 TULOKSET

Alkukartoituksen tuloksissa esitellään aluksi vastaajien taustatiedot. Sen jälkeen kerrotaan kyselyyn vastanneiden tyytyväisyydestä elämään. Tällä on pyritty kartoittamaan kyyjärveläisten elämänlaatua. Tämän jälkeen esitellään alkukartoituksen keskeiset tutkimuskohteet, jotka ovat osallisuus, kokemukset yksinäisyydestä ja kokemukset turvattomuudesta.

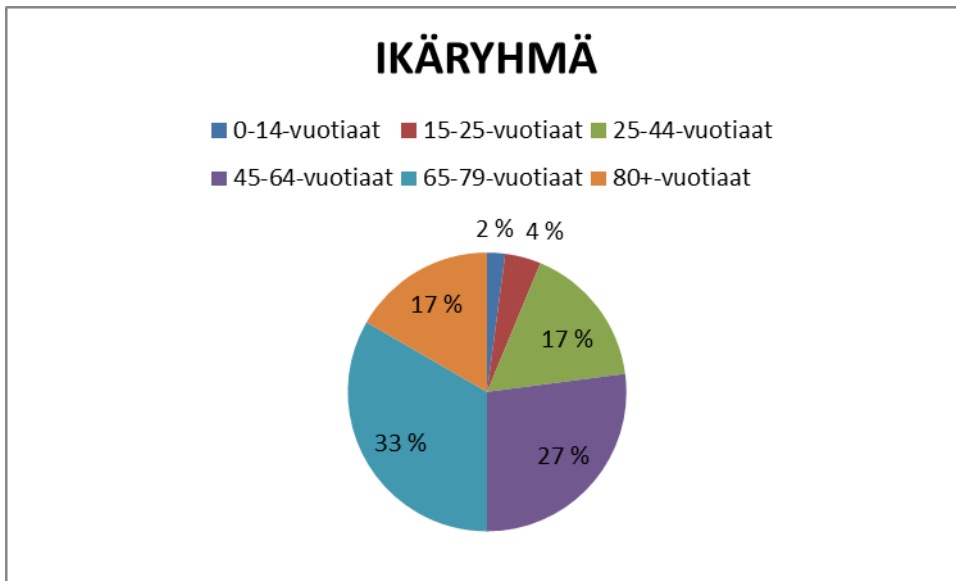
3.1 Taustatiedot

Alkukartoituskyselyn taustatiedoissa vastaajilta kysyttiin sukupuolta, ikää, asuinpaikan postinumeroa, elämäntilannetta ja pääasiallista toimintaa. Kyselyn vastaajista 69% (n=33) ilmoitti sukupuolekseen nainen ja 31% (n=15) mies. (Kuvio 1.)



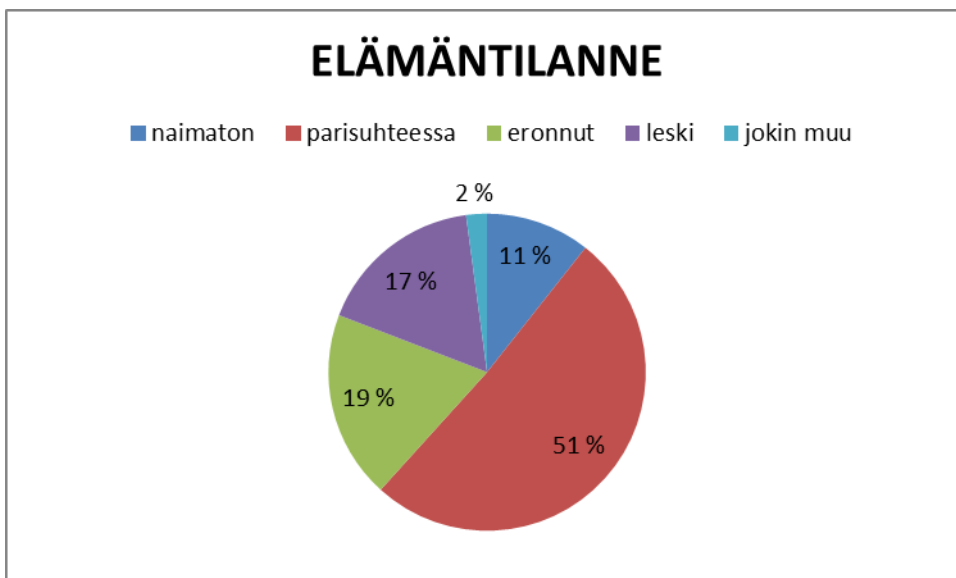
Kuvio 1. Vastaajien sukupuoli (n=48).

Ikäryhmää kysyttäessä vastaajat painottuivat ikäihmisiin. Puolet vastaajista (n=24) olivat yli 65-vuotiaita. Alle 14-vuotiaita vastaajista oli yksi, 15-24-vuotiaita oli 2, 25-44-vuotiaita 8 ja 45-64-vuotiaita 13. (Kuvio 2.)



Kuvio 2. Vastaajien ikäryhmät (n=48).

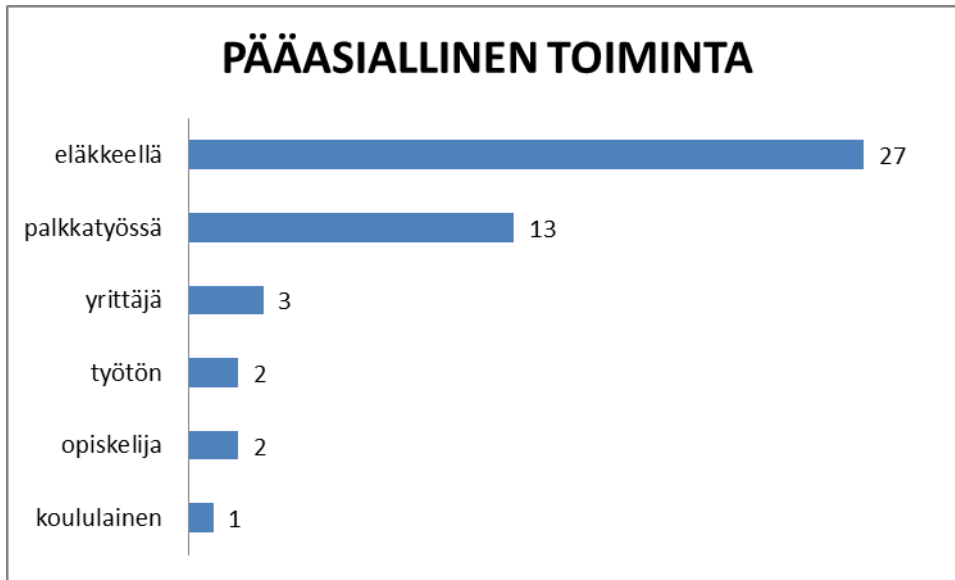
Tämänhetkistä elämäntilannetta kysyttäessä puolet vastaajista (n=24) kertoi olevansa parisuhteessa. Eronneita oli 19% (n=9) vastaajista ja leskiä 17% (n=8). Naimattomia kertoi olevansa 10% (n=5) vastaajista. Yksi vastaaja valitsi vaihtoehdon ”jokin muu” ja yksi jätti vastaamatta kysymykseen. (Kuvio 3.)



Kuvio 3. Vastaajien elämäntilanne (n=47).

Pääasiallista toimintaa kysyttäessä ehdottomasti suurimmaksi ryhmäksi osottautui eläkkeellä olevat. Eläkeläisiä vastaajista oli 56% (n= 27).

Seuraavaksi suurin ryhmä oli palkkatyössä olevat, 27% (n=13). Alla olevassa kuviossa näkyy myös muut maininnat pääasiallisista toiminnoista. (Kuvio 4.)

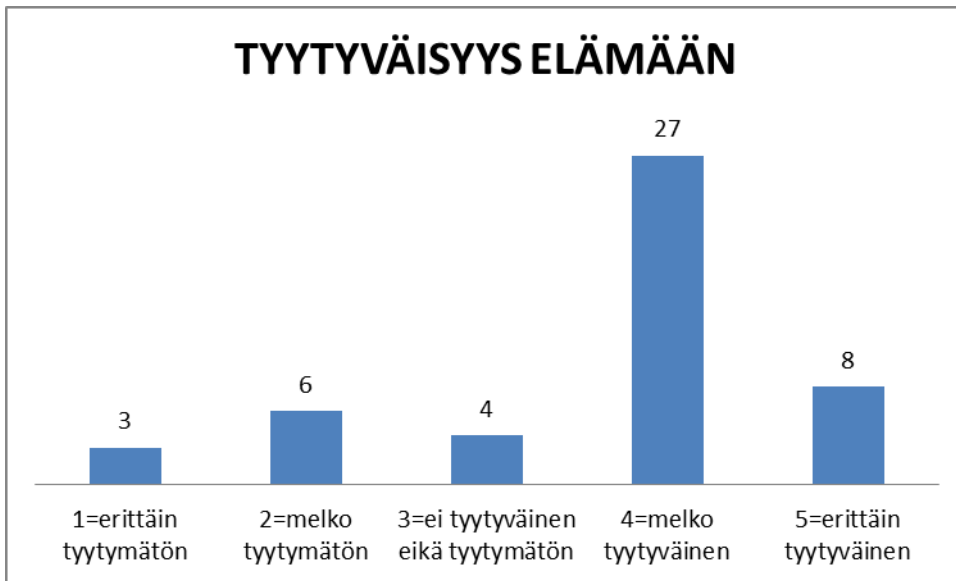


Kuvio 4. Vastaajien pääasiallinen toiminta (n=48).

3.2 Tyytyväisyys elämään

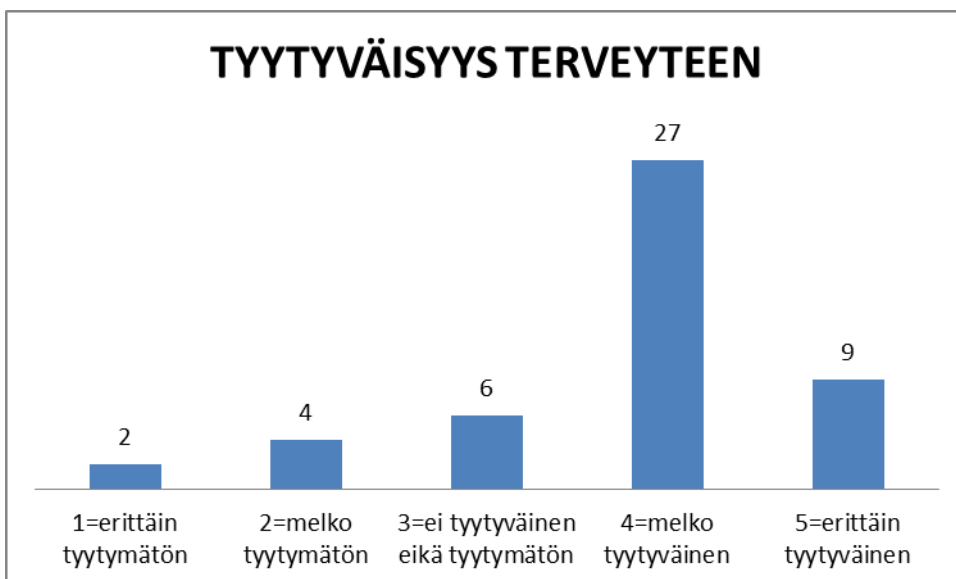
Alkukartoituksessa pyrittiin selvittämään vastaajien tyytyväisyyttä omaan elämäänsä. Heiltä kysyttiin ensin, kuinka tyytyväisiä he ovat elämäänsä yleisellä tasolla. Tämän jälkeen kysyttiin tyytyväisyyttä joillakin elämän osa-alueilla.

Yleistä elämäntyytyväisyyttä mitattiin asteikolla 1-5 (1=erittäin tyytymätön, 2=melko tyytymätön, 3=ei tyytymätön eikä tyytyväinen, 4=melko tyytyväinen, 5=erittäin tyytyväinen). Keskiarvo kysymykseen oli 3,65, mikä asettuu ”ei tyytyväinen eikä tyytymätön” ja ”melko tyytyväinen” vaihtoehtojen väliin. Vastaajista 56% (n=27) kertoi olevansa melko tyytyväisiä elämäänsä ja 17% (n=8) erittäin tyytyväisiä. Erittäin ja melko tyytymättömiä oli yhteensä 19% (n=9). (Kuvio 5.)



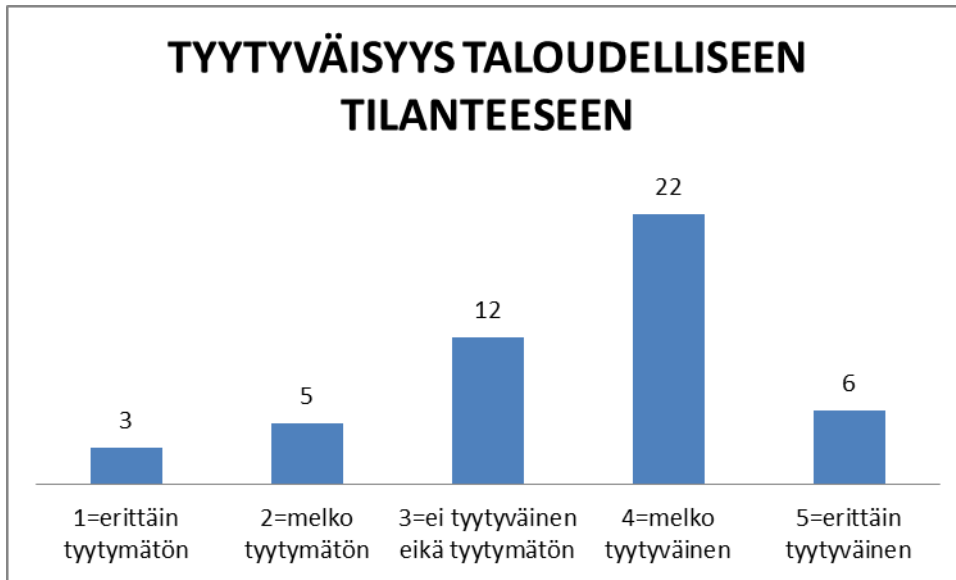
Kuvio 5. Vastaajien tyytyväisyys elämään (n=48).

Elämän eri osa-alueita mittaavassa kysymyksessä osa-alueet olivat seuraavat: terveys, taloudellinen tilanne, ihmissuhteet sekä koti ja sen ympäristö. Kysymyksiin vastanneita oli 48. Terveystilanteen (Kuvio 6.) keskiarvo oli 3,8. Suurin osa vastaajista eli 56% (n=27) oli melko tyytyväisiä terveyteensä. Vastaajista melko tyytyväisiä tai erittäin tyytyväisiä oli 75%, kun taas melko tyytymättömiä ja erittäin tyytymättömiä oli 13% vastaajista.



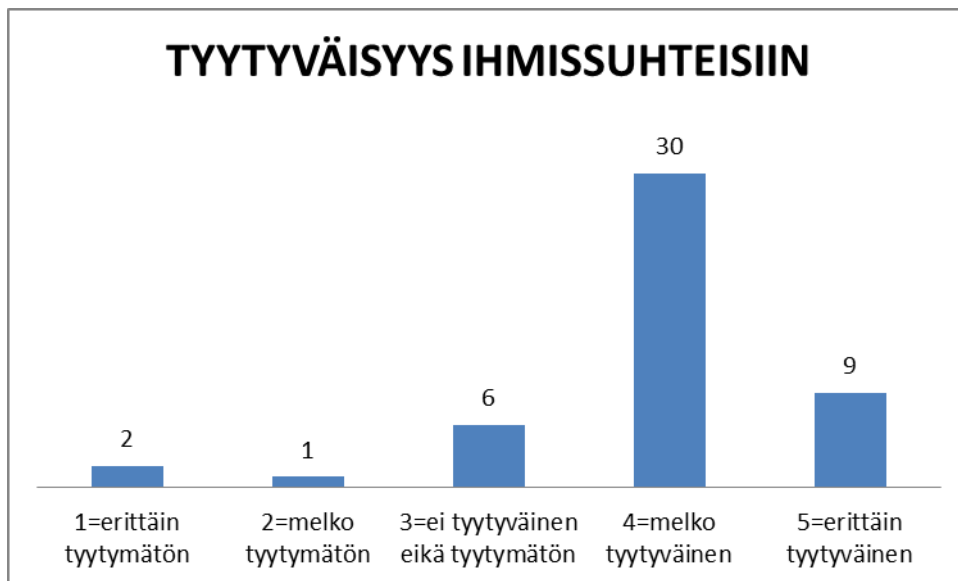
Kuvio 6. Vastaajien tyytyväisyys terveyteen (n=48).

Taloudellista tilannetta arvioitaessa keskiarvo oli 3,5. Eniten vastaajat kertoivat olevansa melko tyytyväisiä, 46 % (n=22). Erittäin tyytyväisiä oli 13% eli 6 vastaajaa. Erittäin tyytymättömiä ja melko tyytymättömiä vastaajia oli yhteensä 17% (n=8). (Kuvio 7.)



Kuvio 7. Vastaajien tyytyväisyys taloudelliseen tilanteeseensa (n=48).

Kysyttäessä tyytyväisyyttä ihmissuhteisiin (Kuvio8.), keskiarvo oli 3,9. Erittäin tyytymättömiä ja melko tyytymättömiä oli yhteensä 6% vastaajista (n=3). Melko tyytyväisiä ja erittäin tyytyväisiä taas oli yhteensä 81% (n=39) vastaajista.



Kuvio 8. Vastaajien tyytyväisyys ihmissuhteisiinsa (n=48).

Kodin ja sen ympäristön suhteen keskiarvo oli 4,1 eli ”melko tyytyväinen”. 35% vastaajista kertoi olevansa erittäin tyytyväisiä ja 44% kertoi olevansa melko tyytyväisiä. Yhteensä siis 79% oli tyytyväisiä kotiinsa ja sen ympäristöön. Kukaan ei kertonut olevansa erittäin tyytymätön ja 8% (n=14) kertoi olevansa melko tyytymätön. (Kuvio 9.)



Kuvio 9. Vastaajien tyytyväisyys kotiinsa ja sen ympäristöön (n=48).

Kyyjärveläiset kokivat eniten tyytyväisyyttä kotiinsa ja sen ympäristöön (keskiarvo 4, 1). Eniten tyytymättömyyttä kuntalaisille aiheutti taloudellinen tilanne (keskiarvo 3,5).

Tarkastelimme erikseen niitä vastaajia, jotka kertoivat olevansa tyytymättömiä tai erittäin tyytymättömiä elämään yleistä elämään tyytyväisyyttä mittaavassa kysymyksessä. Tässä ryhmässä painottui tyytymättömyys taloudelliseen tilanteeseen (keskiarvo 2,5 eli melko tyytymätön) muiden elämän osa-alueita mittaavien muuttujien ollessa keskiarvoltaan 3-4. (Taulukko 1.)

Taulukko 1. Koonti kyyjärveläisten tyytyväisyydestä elämäänsä (n=48).

	erittäin tyytymätön	melko tyytymätön	ei tyytymätön eikä tyytyväinen	melko tyytyväinen	erittäin tyytyväinen	Yhteensä	Keskiarvo
terveys	2	4	6	27	9	48	3,8
taloudellinen tilanne	3	5	12	22	6	48	3,5
ihmissuhteet	2	1	6	30	9	48	3,9
koti ja sen ympäristö	0	4	6	21	17	48	4,1
Yhteensä	7	14	30	100	41	192	3,8

3.3 Osallisuus

Kyselyn toinen osa liittyi osallisuuden kokemusten kartoittamiseen. Käytännössä kysymykset liittyivät vapaa-ajanviettotapoihin, siihen, mitä uutta sisältöä vastaaja toivoisi elämäänsä sekä siihen, mikä estää vastaajaa tutustumasta uusiin asioihin tai ihmisiin. Näiden lisäksi kysyimme myös osallistumista vapaaehtoistoimintaan sekä järjestöjen ja yhdistysten toimintaan.

3.3.1 Vapaa-ajanviettotavat

38 vastaajista kertoi tarkemmin vapaa-ajanviettotavoistaan yksin ollessaan. Mainintoja erilaisista aktiviteetista kertyi yhteensä 92. Kysyimme asiaa avoimella kysymyksellä, jossa mainituista asioista muodostettiin luokkia.

Yksinollessaan vastaajat harrastivat eniten **liikuntaa** eri muodoissaan (21 mainintaa). Suuri osa liikuntaa harrastavista mainitsi lenkkeilyn ja kävelyn. 20 vastaajaa mainitsivat **kotiaskareet** vapaa-ajanviettotavakseen. Tähän luokkaan liittyi kaikenlainen kodinhoito, nikkarointi, puutarhatyöt ynnä muut sellaiset toiminnat. Seuraavaksi eniten (16 mainintaa) kertyi lukemiselle. Useat vastaajista kertoivat myös **kädentaitoihin** liittyvästä harrastuksesta (12 mainintaa) yksinollessaan. Myös muut asiat saivat useita mainintoja. Nämä on nähtävissä Taulukossa 2.

Taulukko 2. Vapaa-ajanviettotavat yksin ollessa (n=38).

Toiminta	maininnat
Liikunta	21
Kotiaskareet	20
Lukeminen	16
Kädentaidot	12
Musiikin kuuntelu	5
Television katselu	4
Kalastus ja metsästys	4
Tietokone	3

Myös yhdessä muiden kanssa **liikunta** oli suosituin vapaa-ajanviettotapa (19 mainintaa). Eniten mainintoja keräsivät lenkkeily, kuntosalilla käynti ja jumppat. Erilainen **yhdistys- ja järjestötoiminta** mainittiin useasti (14 mainintaa). Muun muassa Eläkelitto mainittiin useasti. (Taulukko 3.)

Taulukko 3. Vapaa-ajanviettotavat yhdessä muiden kanssa (n=40).

Toiminta	maininnat
Liikunta	16
Yhdistys- tai järjestötoiminta	14
Retket ja matkat	4
Keskustelu	4
Oleilu	2
Tv	2
Tapahtumat	2
Muut	8

3.3.2 Uutta sisältöä elämään

12 vastaajaa toivoi uutta sisältöä elämäänsä. Vastaajista 18 ei toivonut mitään uutta ja 18 ei osannut sanoa. Usea vastaajista toivoi **uutta harrastusta** (5 mainintaa). Toiveena oli pianonsoiton oppiminen, kieltenopiskelu, veneily, yleisurheilu ja ristipistojen tekeminen. **Kulttuuria** toivoi kaksi vastaajaa, joista toinen mainitsi teatteriretket. Aktiivisempaa sosiaalista elämää ja ”jotain uutta aktiviteettia” toivottiin. Kerran mainittiin myös toive siitä, että olisi enemmän aikaa ja toive koirasta.

3.3.3 Uuteen tutustumisen esteet

Vastaajista 13 kertoi jonkin seikan estävän heitä tutustumasta uusiin asioihin. 29 vastaajaa kertoi, että heillä ei ole estettä tutustumiselle. 6 vastaajaa ei osannut sanoa. **Voimien loppuminen** mainittiin useasti. Osassa vastauksia voimien loppuminen liitettiin siihen, että on työelämässä mukana, eikä työpäivän jälkeen jaksa. Muissa vastauksissa ei tilanteita voimien loppumiselle eritelty.

”Töiden jälkeen ei energiaa lähteä esim. kansalaisopiston piireihin.”

Myös **terveyteen liittyvät esteet** mainittiin useassa vastauksessa. Vastaajat kertoivat erilaisista fyysisistä kivuistaan, jotka estävät heitä osallistumasta aktiviteetteihin. Vastauksissa tuotiin selvästi esille **sosiaalisiin tilanteisiin liittyvä ahdistus**. Tätä kuvattiin ahdistuksen lisäksi sosiaalisena pelkona sekä tunteena siitä, että ”en pidä ihmisistä, eikä ihmiset minusta.”. **Kiire** mainittiin kahdessa vastauksessa. Näiden vastausten lisäksi eräs vastaajista kertoi esteenä sellaisen henkilön puuttumisen, joka voisi opettaa häntä.

3.3.4 Toimiminen yhdistyksessä tai järjestössä

Järjestössä tai yhdistyksessä toimimisesta tai vapaaehtoisena olemisesta kyttäessä **seurakunnan tilaisuudet** mainittiin yleisimmin. Lähes yhtä useasti mainittiin myös **eläkeläisten yhdistyksen** toiminta. Myös **urheilu/metsästys, kylätoimikunta/asukasyhdistys, vapaaehtoistyö seurakunnassa** sekä **kaveritoiminta** mainittiin useasti. Muut useasti mainitut yhdistykset ja järjestöt on selvitetty Taulukossa 4.

Taulukko 4. Toiminta yhdistyksissä, järjestöissä ja vapaaehtoisena (n=48).

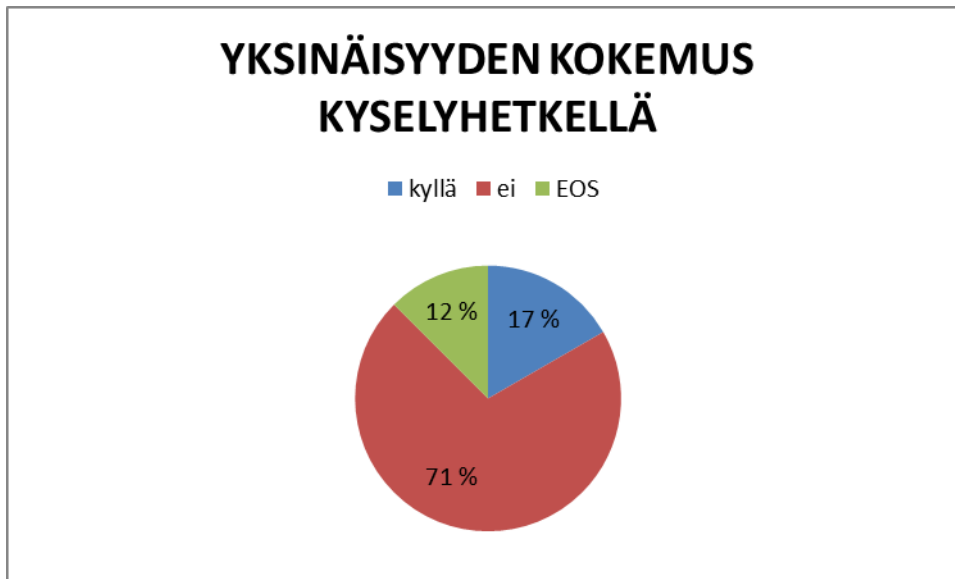
Yhdistys/Järjestö	maininnat
Seurakunnan tilaisuudet	17
Eläkeläisten yhdistys	14
Urheilu/Metsästys	6
Kylätoimikunta/asukasyhdistys	4
Vapaaehtoistyö seurakunnassa	4
Kaveritoiminta	4
Suomen Punainen Risti	3
Martat/Maa- ja kotitalousnaiset	3
Mannerheimin Lastensuojeluliitto	2
Poliittinen yhdistys	2
Sotaveteraanit	2
Mediamyllärit	2
Vanhempainyhdistys	1
Muu	18

3.4 Yksinäisyyden kokemukset

Kolmantena osana kyselyä kartoitettiin kyyjärveläisten yksinäisyyden kokemuksia. Vastaajilta kysyttiin yksinäisyyden kokemusten yleisyydestä ja niiden syistä. Tämän lisäksi vastaajia pyydettiin kuvailemaan tarkemmin yksinäisyyden kokemuksiaan sekä kertomaan yksinäisyyteen saamastaan tuesta.

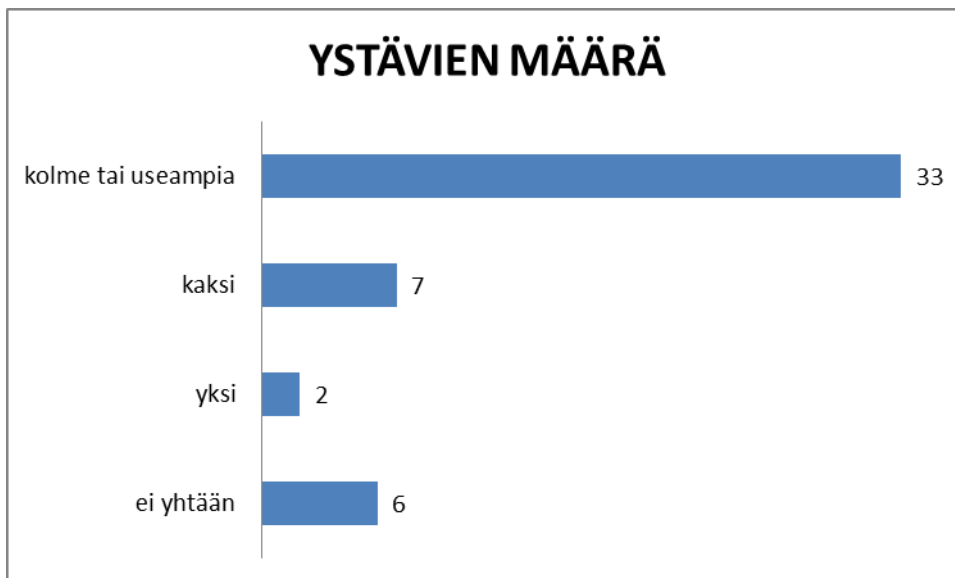
3.4.1 Yksinäisyyden kokemusten yleisyys

Vastaushetkellä vastaajista (n=48) 8 koki itsensä yksinäiseksi. Tämä on 17% kaikista kysymykseen vastanneista. Vastaajista 34 kertoi, että ei koe yksinäisyyttä ja 6 ei osannut sanoa. (Kuvio 10.)



Kuvio 10. Vastaajien yksinäisyyden kokemus kyselyhetkellä (n=48).

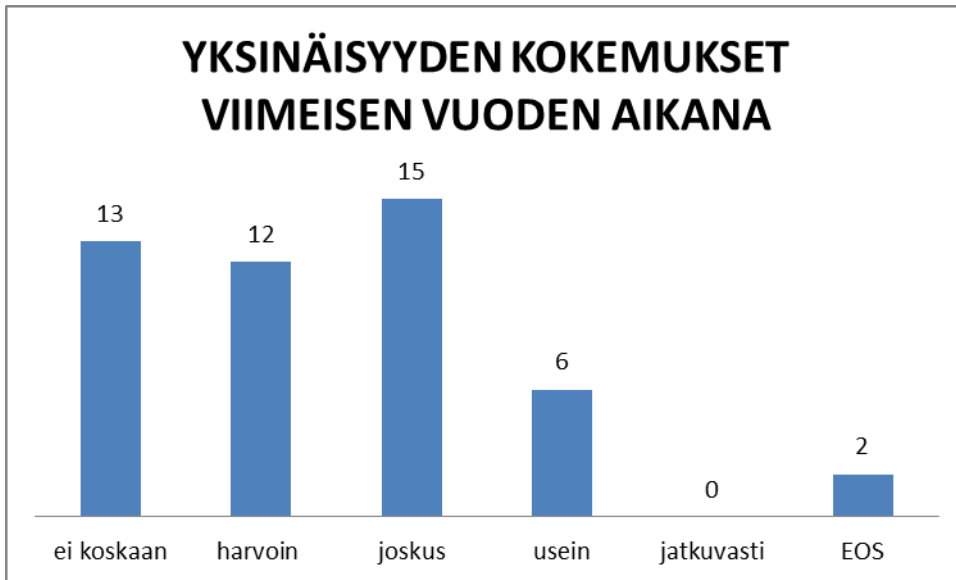
Vastaajista 13%:lla eli kuudella henkilöllä ei ollut yhtään läheistä ystävää. Suurimmalla osalla vastaajista (n=33) oli kolme tai useampi ystävä. Yksi tai kaksi ystävää oli yhteensä seitsemällä vastaajalla. (Kuvio 11.)



Kuvio 11. Vastaajien ystävien määrä (n=48).

Yksinäisyyden kokemusta viimeisen vuoden aikana kysyttiin myös. ”Ei koskaan” tai ”harvoin” yksinäisyyttä oli kokenut 25 vastaajaa eli 52% vastanneista (n=48). 21 henkilöä eli 44% oli kokenut yksinäisyyttä ”joskus” tai

”usein” viimeisen vuoden aikana. Yksikään vastaajista ei kokenut yksinäisyyttä jatkuvasti. (Kuvio 12.)



Kuvio 12. Vastaajien yksinäisyyden kokemuksen viimeisen vuoden aikana (n=48).

3.4.2 Yksinäisyyden kokemusten kuvaus

18 vastaajista kuvasi sanallisesti kokemuksiaan yksinäisyydestä. Moni vastauksista koski **ulkopuolisuuden kokemuksia**. Näin vastanneet henkilöt kuvasivat eri tavoin kelpaamattomuuden kokemuksia ja kokemusta siitä, että heistä ei välitetä.

”Koen, ettei minusta välitetä... Odotan, että joku soittaisi tai kävisi, mutta kukaan ei soita, ei tule. Aattelen, että kukaan ei musta välitä.”

Vastaajat kokivat yksinäisyyttä jossain **käytännön tilanteissa**. Vastaajat kuvasivat esimerkiksi avioeron jälkeistä tilannetta, autokyydin tarvetta kauppaan sekä tilanteita, joissa tarvitsisi käytännön apua.

”Jos en jaksa tehdä oikein askareita, silloin toivon, että olisi joku tekemässä puolestani.”

Myös **tylsyyttä** kuvattiin vastauksissa. Tämä esiintyi useasti **puhekaverin puutteen** yhteydessä. Yksin asuminen mainittiin yksinäisyyttä aiheuttaneena tekijänä. Puhekaverin puutteeseen liittyvät joissain maininnoissa tilanteisiin

esimerkiksi koulussa tai työpaikalla.

”Päivät on yksinäisiä. Yöllä ei ketään odota, kun tietää asuvansa yksin.”

Osa vastaajista kuvasi **omia tunteitaan** tilanteiden sijaan. Usein nämä tunteet olivat negatiivisia. Vastauksista yksi kuvasi yksinäisyyttä positiivisena asiana. Vastauksissa mainittiin ”suru”, ”tyhjä olo, ehkä masentunut” ja ”Katson itseäni. En ole tyytyväinen itseeni”.

3.4.3 Yksinäisyyttä aiheuttavat tekijät

Kysyimme vastaajilta niistä tekijöistä, jotka aiheuttavat heille yksinäisyyttä. Vastajat saivat valita valmiista vaihtoehdoista, mutta heillä oli mahdollisuus myös itse sanallisesti kertoa näistä tekijöistä. Kysymykseen vastasi 32 henkilöä.

Eniten yksinäisyyttä aiheutti **ajan puute** (13 mainintaa). Näin vastanneista suurin osa oli palkkatyössä. Lähes yhtä usein mainittiin **omien voimien vähäisyys** (12 mainintaa).

Ikä mainittiin useasti (9 mainintaa). Yhtä lukuun ottamatta iän vastanneet olivat yli 64-vuotiaita. Myös **kokemus siitä, ettei minua hyväksytä joukkoon** mainittiin myös 9 kertaa.

Muita usein mainittuja tekijöitä olivat **terveys** (8 mainintaa), **ystävien puuttuminen** (8 mainintaa) ja **taloudellinen ahdinko** (7 mainintaa).

3.4.4 Keinoja yksinäisyyden vähentämiseksi

9 henkilöä nimesi keinoja yksinäisyyden vähentämiseksi. Useassa vastauksessa tuli esille se, että **oma aktiivisuus** koetaan ratkaisevana asiana yksinäisyyteen vaikuttamisessa.

”Ei niitä ole. Jollen itse osaa korjata asiaa, se ei silloin ole korjattavissa. Olen jo hyväksynyt tämän asian...”

Moni vastaaja nimesi erilaisen **vuorovaikutuksen** yksinäisyyden vähentämisen keinoksi. Asiaa kuvattiin muun muassa ”jutteluseurana” tai toiveena siitä, että joku tulisi käymään. Myös Kylätupa ja ”ryhmät” mainittiin keinoksi yksinäisyyden vähentämiseen.

”Kunhan joku käväisisi, että uskoisin, ettei minua ole unohdettu.”

Kerran mainittuja asioita oli taloudellisen tuen ja käytännön avun saaminen sekä kuntoutus.

”Pidän yksinolosta, mutta apua toivon ja olen saanutkin, olen tyytyväinen, kun saan apua.”

3.4.5 Tuen ja avun saaminen yksinäisyyteen

Vastaajilta kysyttiin, ovatko he keskustelleet yksinäisyyden kokemuksesta jonkun kanssa. Jos henkilö vastasi kyllä, häntä pyydettiin kertomaan, kenen kanssa hän oli keskustellut. Vastaajia kysymyksessä oli 32. Heistä 12 oli keskustellut yksinäisyydestä, 18 ei ollut keskustellut ja 2 vastasivat ”en osaa sanoa”.

Keskusteluja oltiin käyty **ystävien** (4 mainintaa) kanssa. Yhtä useasti mainittiin **kunnan työntekijöiden** kanssa (4 mainintaa) keskusteleminen. Kunnan työntekijöistä mainittiin psykologi, terveydenhuolto, palveluohjaaja ja muistihoitaja. Eräs vastaajista mainitsi keskustelleensa asiasta hengellisen yhteisön ryhmässä. Myös puoliso ja ”tuttu” mainittiin kerran.

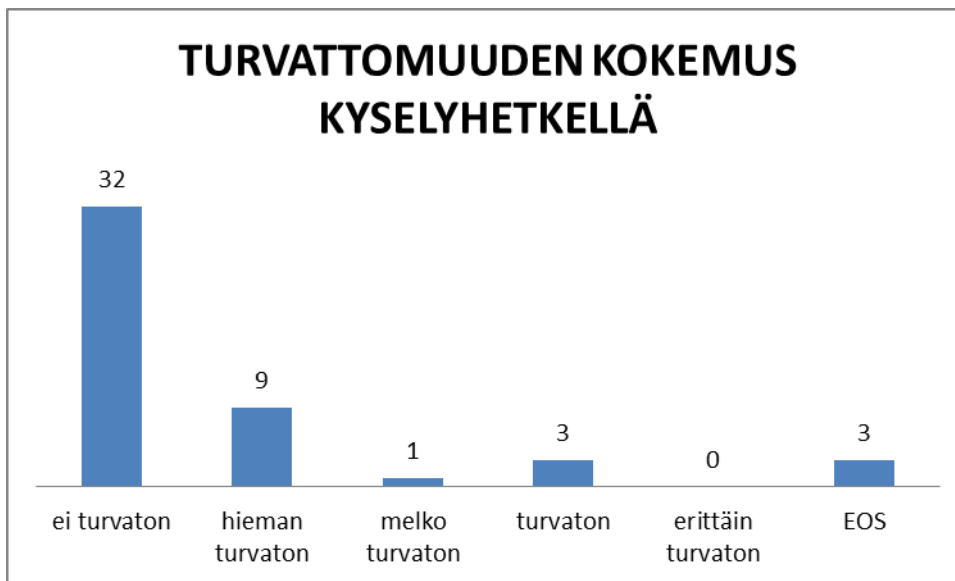
Vastaajilta kysyttiin myös, ovatko he saaneet apua tai tukea yksinäisyyteen. Vastaajia kysymykseen oli 31. Heistä 8 kertoivat saaneensa apua. 15 vastaajaa kertoivat, että he eivät olleet saaneet apua ja 8 vastaajaa eivät osanneet sanoa, ovatko he saaneet apua. Apua oltiin saatu **ystäviltä ja läheisiltä. Diakoniapalvelut** mainittiin kahdesti. Myös terveyskeskus ja hengellisen yhteisön ryhmä mainittiin.

3.5 Turvattomuuden kokemukset

Neljäntenä teemana kyselyssä tarkasteltiin turvattomuuden kokemuksia. Kysymykset koskivat turvattomuuden kokemista kyselyhetkellä ja viimeisen vuoden aikana, turvattomuutta aiheuttaneita tekijöitä sekä avun saamista turvattomuuteen.

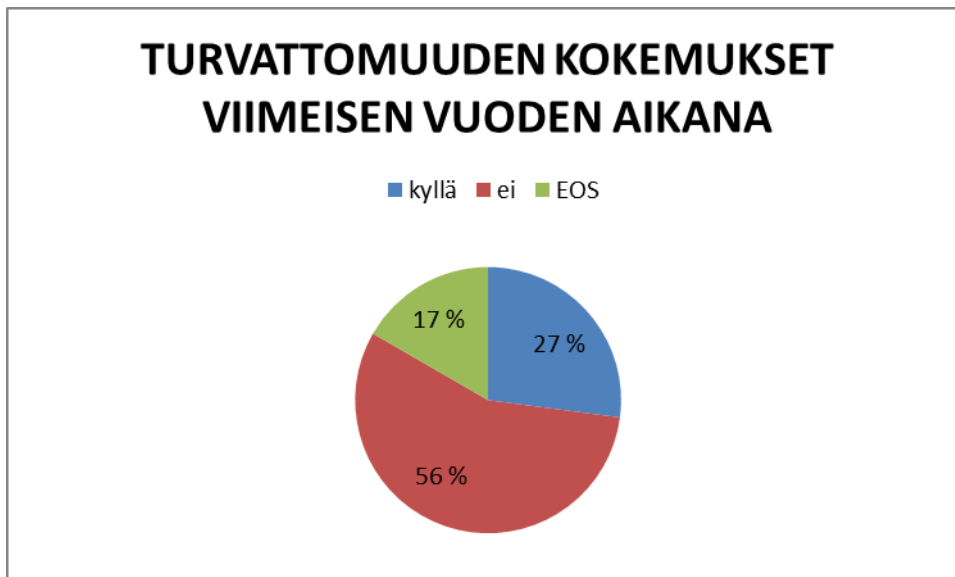
3.5.1 Turvattomuuden kokemusten esiintyminen

Kysyttäessä sitä, kuinka turvattomaksi vastaajat kokivat itsensä kyselyhetkellä, valtaosa heistä (32 vastaajaa eli 67 %) ei kokenut turvattomuutta. Jonkinasteista turvattomuutta koki 13 vastaajaa (27 %). 3 vastaajaa ei osannut sanoa mielipidettään asiasta. (Kuvio 13.)



Kuvio 13. Vastaajien turvattomuuden kokemus kyselyhetkellä (n=48).

Vastaajista 27 % oli kokenut turvattomuutta viimeisen vuoden aikana. 56 % ei ollut kokenut turvattomuutta. (Kuvio 14.)



Kuvio 14. Vastaajien turvattomuuden kokemukset viimeisen vuoden aikana (n=48).

3.5.2 Turvattomuutta aiheuttaneet tekijät

Ne vastaajat, jotka olivat kokeneet turvattomuutta (n=13), esittivät yhteensä 41 mainintaa tekijöistä, jotka olivat heille aiheuttaneet turvattomuutta. Näis-

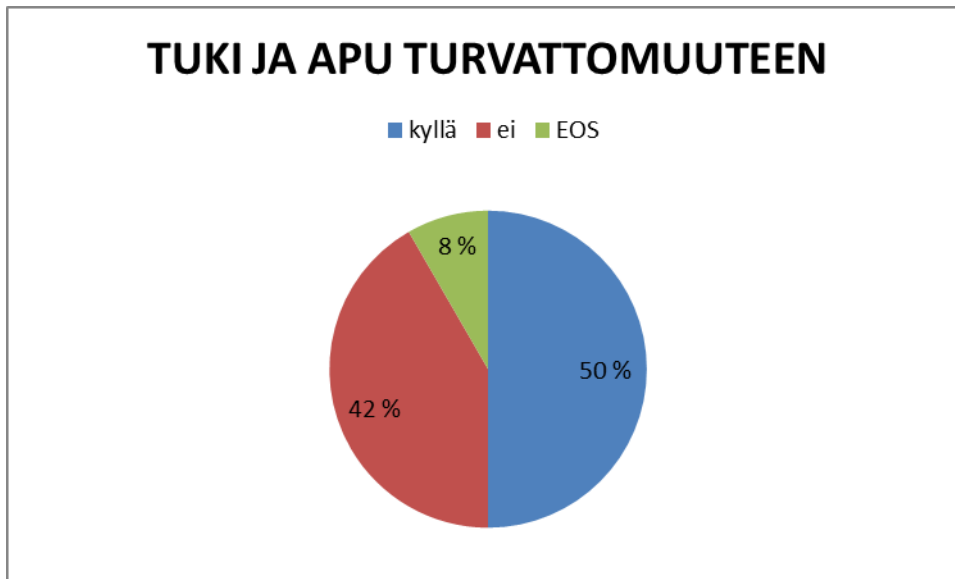
tä yleisimpiä olivat **oma tulevaisuus** (7 mainintaa) ja **oma terveys** (7 mainintaa). Myös **oma jaksaminen** (6 mainintaa), **oma yksinäisyys** (5 mainintaa), **itseensä kohdistuva henkinen väkivalta** (5 mainintaa) sekä **oma toimeentulo** (4 mainintaa) olivat yleisiä. (Kuvio 15.)



Kuvio 15. Vastaajille turvattomuutta aiheuttaneet tekijät (n=13).

3.5.3 Apua ja tukea turvattomuuteen

Puolet niistä, jotka olivat kokeneet turvattomuutta, olivat kertomansa mukaan saaneet apua tai tukea turvattomuuteensa. (Kuvio 16.)



Kuvio 16. Vastaajien saama tuki ja apu turvattomuuteen (n=12).

Eniten tukea oli saatu **terveydenhuollon** taholta, lisäksi mainittiin **ystävät, sukulaiset ja lähipiiri**. Eräs vastaajista oli saanut tukea ja apua turvattomuuteensa **poliisilaitokselta**.

3.6 Tuki ja apu yksinäisyyteen ja turvattomuuteen

Kaikista vastaajista 10 % koki tarvitsevansa tukea tai apua yksinäisyyteensä tai turvattomuuteensa.

3.7 Muita ajatuksia kyyjärveläisten osallisuudesta, yksinäisyydestä ja turvattomuudesta

Muutammat vastaajat kokivat olevansa onnellisia Kyyjärvellä ja heidän mielestään asiat paikkakunnalla olivat hyvin. Ihmisistä pidetään heidän mukaansa hyvää huolta ja etenkin Kylätupa koettiin hyväksi asiaksi.

”Olen onnellinen Kyyjärvellä!”

Melko moni vastaajista koki, että yksinäisyys johtuu siitä, ettei ole itse aktiivinen. Heidän mielestään on lähdettävä itse liikkeelle eikä ”jäädä seinien sisälle”.

Osallisuutensa esteeksi yksi vastaajista koki sen, että asuu kaukana ilman autoa. Myös eräs toiselta paikkakunnalta muuttanut koki, että jää syrjään, kun hänellä ei ole ihmissuhdeverkostoa Kyyjärvellä.

”Munalta tulleet jäävät usein syrjään, jos ei ole sukulaisia paikkakunnalla.”

Eräät vastaajista olivat kriittisiä paikkakunnan toisia ihmisiä ja palveluja kohtaan. He kokivat olonsa yksinäisiksi ja uhatuiksi eikä heillä ollut luottamusta toisiin ihmisiin paikkakunnalla. Myös suvaitsemattomuus tuotiin esille, koettiin, että ”vaikka maahanmuuttajia suvaitaan, niin erilainen ajattelu-tapa joistain asioista voi olla peruste syrjiä”.

Kehittämisehdotuksina vastaajat esittivät yhteisöllisyyden vahvistamista ja tähän liittyen järjestötoiminnan tukemista, joka osaltaan voisi lieventää yksinäisyyden kokemuksia. Vanhusten tilanteesta koettiin myös huolta ja heille toivottiin ystäväpalvelua sekä ulkoilutusapua.

”Yksinäiset vanhukset, joiden luona kotihoito käy n. 20 min. kerrallaan, paljon jää asioita kertomatta/sanomatta...”

4 POHDINTA

Alkukartoituksen tarkoituksena oli tutkia kyyjärveläisten kokemuksia osallisuudesta, yksinäisyydestä ja turvattomuudesta. Kyselylomake tehtiin niin, että se mahdollistaa vertailun vuonna 2019 toteutettavaan loppukartoitukseen. Näin on mahdollista tuoda näkyviin hankkeen toimenpiteiden vaikuttavuutta ja mahdollista muutosta osallisuuden, yksinäisyyden ja turvattomuuden kokemuksissa.

Alkukartoitusta Kyyjärvellä ei kohdistettu mihinkään tiettyyn ikäryhmään. Aineistossa vastaajista puolet oli kuitenkin yli 64-vuotiaita. Tämä kuvastaa myös kunnan väestön ikärakennetta. Tilastokeskuksen tietojen mukaan vuonna 2015 Kyyjärven asukkaista oli eläkeläisiä 37 %.

THL:n (Sotkanet 2015) mukaan 65 vuotta täyttäneistä Keski-Suomessa asuvista ihmisistä 8,1 % tuntee itsensä yksinäiseksi. Tutkimuksemme vastanneista yli 64-vuotiaista kyyjärveläisistä 17 % koki itsensä kyselyhetkellä yksinäiseksi. Viimeisen vuoden aikana 54 % oli tästä joukosta kokenut jonkinasteista yksinäisyyttä. Tämän aineiston perusteella ikäihmisten yksinäisyyden kokemukset ovat kansallista tasoa yleisempiä Kyyjärvellä. Ikäihmisten yksinäisyyden syitä alkukartoituksen mukaan olivat ikä, ystävien puuttuminen, terveys, omien voimien vähäisyys ja puolison tai perheen puuttuminen.

Kyyjärveläisistä ikäihmisistä turvattomuutta koki 33 %. Viimeisen vuoden aikana turvattomuutta oli kokenut 21 % kyselyyn vastanneista ikäihmisistä. Turvattomuutta aiheuttaviksi syiksi vastaajat mainitsivat oman terveyden, yksinäisyyden ja huolen tulevaisuudesta.

Kysymyksissä, joissa kartoitettiin kyyjärveläisten tyytyväisyyttä elämään, ikäihmisten joukosta 21 % oli tyytymättömiä elämäänsä yleisellä tasolla. Eri-laisia elämän osa-alueita vertailtaessa ikäihmiset olivat tyytyväisimpiä omaan kotiinsa ja sen ympäristöön.

Kaikista vastaajista tyytymättömiä elämäänsä oli 19 % vastaajista. Tämän ryhmän vastauksissa korostui huoli taloudellista tilanteesta. Kun kysyttiin tyytyväisyyttä elämän eri osa-alueilla, ”tyytymättömien” ryhmän keskiarvo tyytyväisyydestä taloudelliseen tilanteeseen oli 2,6, joka oli alhaisempi kuin kaikkien vastaajien tyytyväisyys samalla alueella (3,5). ”Tyytymättömien” ryhmä mainitsi taloudellisen ahdingon suurimmaksi syyksi omaan yksinäisyyteensä.

Alkukartoituksen tuloksia esitellään Kyyjärven valtuuston iltakoulussa ma 29.1.2018 klo 18. Tämän jälkeen Yhdessä ei olla yksin –hanke sekä Kyyjär-

ven kunta sekä muut toimijat pohtivat, millä tavalla kartoituksen tuloksia voidaan hyödyntää hyvinvointiyhteistyön välineenä.

LÄHTEET

<http://www.stat.fi/tup/alue/kuntienavainluvut.html#?year=2017&active1=312&active2=SSS>



K O S K E
KESKI-SUOMEN
SOSIAALIALAN
OSAAMISKESKUS

Julkaisija

Keski-Suomen sosiaalialan osaamiskeskus

Osoite:

Matarankatu 4
40100 Jyväskylä

koskeverkko.fi