



LAPIN YLIOPISTO
UNIVERSITY OF LAPLAND

Narratiivinen tutkimus ikääntyneiden elämästä

Kokemuksia resilienssistä huono-osaisuuden keskellä

Sosiaalityö
Pro gradu -tutkielma

Jaana Menahem

01.12.2025
Lapin yliopisto



Lapin yliopisto

Tiedekunta: Yhteiskuntatieteet

Työn nimi: Narratiivinen tutkimus ikääntyneiden elämästä – kokemuksia resilienssistä huono-osaisuuden keskellä

Tekijä: Jaana Menahem

Koulutusohjelma / opetuskokonaisuus / oppiaine: Sosiaalityö

Ohjaaja: Yliopistonlehtori Pirjo Oinas

Työn laji: Pro gradu -tutkielma

Sivumäärä, liitteiden lukumäärä: 66 sivua

Vuosi: 2025

Tiivistelmä:

Tässä tutkielmassa tutkittiin resilienssiä osana huono-osaisten ikäihmisten elämää. Tarkastelun kohteena on tunnistaa niitä tekijöitä, jotka ovat tukeneet tai haastaneet ikääntyneiden miesten ja naisten resilienssiä elämän eri vaiheissa. Tutkielmassa keskitytään tarkastelemaan, miten ikäihmiset kuvailevat selviytymistään ja minkälaisia merkityksiä erilaiset kokemukset muodostavat. Tutkimusaineistona käytän yhdeksän gerontologisen sosiaalityön asiakkaan yksilöhaastattelua, joka on osana laajempaa, vuonna 2021-2022 toteutettua GERIT-tutkimushanketta. Tutkielma nojaa laadulliseen tutkimusperinteeseen ja se toteutettiin narratiivisella tutkimusotteella.

Sosiaaliset vastoinkäymiset ja haasteet, moninaiset vakavat sairaudet, taloudellinen niukkuus ja vaikea lapsuus jäsentyvät tutkielman tuloksissa keskeisimmiksi resilienssiä heikentäviksi tekijöiksi. Tutkimustuloksista on tunnistettavissa, kuinka heikentävät tekijät ovat usein nivoutuneet yhteen ja huono-osaisuuteen tyypillisellä tavalla vastoinkäymiset ovat kasautuneet. Vaikea lapsuus on yksi merkittävimmistä resilienssiä heikentävistä tekijöistä ja se näyttäytyykin tutkimustuloksissa yhteisenä nimittäjänä. Niin ikään sairaudet ja yksinäisyyden kokemukset nousivat voimakkaasti esiin. Sairauksien vuoksi työura on suurimmalla osalla jäänyt lyhyeksi, joka on johtanut merkityksellisen yhteisön ulkopuolelle jääntiin ja taloudelliseen niukkuuteen. Haastateltavat asuvat kaikki yksin, joka osaltaan tekee heistä haavoittuvampia. Yksinäisyys näyttääkin ikääntymisen myötä myös lisääntyneen erityisesti sairauksien ja liikkumisen haasteiden vuoksi. Väkivallan kokemusten jakaminen on tutkimustulosten perusteella sukupuolistunutta naisiin, joka voi johtua siitä, että naiset jakavat avoimemmin henkilökohtaisia kokemuksiaan tai kokevat miehiä enemmän väkivaltaa.

Sosiaaliset voimavarat, itsensä toteuttaminen, omapystyvyys ja palveluiden kautta saatu tuki näyttäytyvät keskeisimpinä resilienssiä vahvistavina tekijöinä. Läheisten tuki ja merkityksellisyuden kokeminen ovat tutkimustulosten perusteella tärkeitä voimavaroja tuottavia elementtejä henkilökohtaisen sinnikkyuden ja optimistisen elämänasenteen lisäksi. Merkityksellisyuden kokemuksia haastateltavat saivat esimerkiksi mielekkäistä harrastuksistaan, uskostaan tai vapaaehtoistoimintaan osallistumisesta. Taloudellinen tuki ja muut yhteiskunnan tarjoamat tukimuodot tunnistautuvat myös oleellisena itsenäisen ja turvallisen asumisen mahdollistajana. Vaikka ikäihmiset olivat kohdanneet elämänsä aikana toistuvia vastoinkäymisiä, oli useammalla ajatuksissa päällimmäisenä silti kiitollisuus. Yksilön voimavarojen ja resilienssin vahvistaminen vaatiikin myös rakenteellista tukea, jotta selviytyminen ei jää pelkästään henkilökohtaisen sitkeyden varaan.

Avainsanat: Ikääntyminen, narratiivisuus, kokemukset, resilienssi, huono-osaisuus

Sisällys

1	Johdanto	4
2	Tutkimuksen teoreettinen viitekehys	6
2.1	Kokemuksellisuus ja narratiivisuus	6
2.2	Resilienssi	10
2.2.1	Resilienssin dynaaminen vaikutus yksilössä sekä ympäristössä	13
2.2.2	Huono-osaisuus ja resilienssin vaikutus huono-osaisuuteen	14
3	Tutkielman toteutus	19
3.1	Tutkimustehtävä	19
3.2	Aineiston kuvaus ja keruu	19
3.3	Aineiston analyysi	20
3.4	Eettiset kysymykset	24
4	Tutkimustulokset	27
4.1	Resilienssiä heikentävät tekijät	27
4.1.1	Sosiaalisten vastoinkäymisten ja haasteiden merkitys	27
4.1.2	Sairauksien merkitys	31
4.1.3	Taloudellisen niukkuuden merkitys	34
4.1.4	Vaikean lapsuuden merkitys	40
4.2	Resilienssiä vahvistavat tekijät	41
4.2.1	Sosiaalisten voimavarojen merkitys	42
4.2.2	Itsensä toteuttamisen merkitys	43
4.2.3	Omapystyvyyden merkitys	46
4.2.4	Palveluiden kautta saadun tuen merkitys	49
5	Johtopäätökset ja pohdinta	54
	Lähteet	60

1 Johdanto

Pitkäikäisyys on kautta aikojen ollut kiinnostava ja tavoiteltava asia. Samalla on toisaalta kannettu huolta siitä, mitä vanheneminen voi tuoda tullessaan ja miten vanhenemista voisi hidastaa. Väestön vanheneminen on vuosisatamme yksi merkittävimmistä sosiaalisista muutoksista. Ikääntyminen on todennäköisempää ja yleisempää, kuin koskaan aiemmin. Suomessa eliniän pitenemisen ja suurten ikäluokkien lisäksi samanaikainen alhainen syntyvyys lisäävät ikäihmisten määrää suhteessa muuhun väestöön. Tämä on nostanut huolta niin sanotusta huoltosuhteen muutoksesta, jossa huollettavien (alle 15-vuotiaiden lasten ja toisaalta yli 65-vuotiaiden suhdeluku työikäisiin nähden nousee. Ikärakenteen vanhentuessa myös sosiaali- ja terveyspalveluiden tarve kasvaa, jolloin terveys- ja yhteiskuntapolitiikkaa on myös suunniteltava uudella tavalla. Eräänlaisena esimerkkinä tästä on myös tieteen suuntaaminen vanhenemisen ongelmalähtöisyydestä enemmän positiiviseen suuntaan. Vanheneminen pyritään näkemään moniulotteisemmin ja siihen suhtaudutaan myönteisemmin, luontevana osana elämää. Positiivisen gerontologian fokuksena onkin esimerkiksi hyvinvoinnin, toimintakyvyn sekä aktiivisuuden tutkimus ja se on avainasemassa vanhuuskuvan monipuolistamisessa niin suurelle yleisölle, kuin päättäjille (Rantanen & Koivunen 2022, 13-15; Rahkonen ym. 2022, 38-39.)

Suomi on tuoreen World Happiness Reportin 2025 (Helliwell ym. 2025) mukaan kahdeksatta vuotta peräkkäin maailman onnellisin maa. Raportissa tarkastellaan eri maiden asukkaiden itsensä arvioimaa elämänlaatua. Ehkä paradoksaalisesti kuitenkin huono-osaisuus ei suinkaan ole vähentynyt, vaan monet huono-osaisuuteen liitetyt käsitteet ja teemat, kuten esimerkiksi köyhyys, asunnottomuus, syrjäytyneisyys ja päihteet ovat vain lisääntyneet (ks. esim. Ara 2025; Suomen Punainen Risti 2025; THL 2023). Eikä suunta suinkaan ole menossa parempaan suuntaan, kun samaan aikaan Suomen talous on kärsinyt pitkään taantumasta maailmantalouden epävarmuuden vaikuttaessa taustalla (Suomen Pankki 2024). Taantuma on pakottanut ennennäkemättömiin säästötoimiin, jotka kurittavat erityisesti huono-osaisia. Tästä on käyty jo pidempään laajaa yhteiskunnallista keskustelua. Perinteinen ajatus hyvinvointivaltiosta onkin jo rapautunut ja esimerkiksi Talentia (2019) huomauttaa, miten diskurssi on muuttunut varsinkin politiikassa sen sijaan termeihin, kuten hyvinvointiyhteiskunta, kilpailuyhteiskunta, investointivaltio tai peräti hyvintoimintavaltio.

Tämän pro gradu-tutkielmani tarkoituksena on selvittää ja saada tietoa siitä, miten ikääntyneet ihmiset jäsentävät elämäntarinoissaan selviytymistä huono-osaisuudestaan huolimatta. Minkälaisia resilienssiä vahvistavia ja heikentäviä elementtejä on tarinoista löydettävissä ja miten nämä ovat muovanneet henkilöiden elämänkulkua. Tutkin ikääntyneiden naisten ja miesten tarinoita, jotka muodostavat tutkielmassani käyttämän aineiston. Tutkielmassa tarkastelun kohteena on haastateltavien tarinoissaan esiin tuomat kokemukset ja niiden tulkinta. Olen hyödyntänyt aineistona laajassa GERIT-tutkimushankkeessa kerättyä valmista aineistoa. GERIT-tutkimushanke on vuonna 2021-2022 Helsingin, Lapin ja Itä-Suomen yliopistojen toteuttama hanke, jonka tavoitteena oli laajempi gerontologisen sosiaalityön tutkimuksen avaus (Kinni ym. 2023, 286). Hankkeen aineisto kirvoitti useita eri tutkimuksia, useasta eri näkökulmasta.

Mielestäni valitsemani näkökulma ikäihmisten omista kokemuksista on myös tarpeellinen ja luonteva jatkumo muiden julkaisujen jatkeeksi. Minua kiinnostaa nimenomaan iäkkäiden henkilöiden itsensä tarinat omien kokemustensa parhaimpina asiantuntijoina. Miesten ja naisten kertomukset elämän vastoinkäymisistä, niiden käsittelystä ja niistä selviytymisestä on merkityksellistä. Selviytymiskeinot ovat ihmisen hyvinvoinnin kannalta välttämättömiä. Lisäksi haastateltavien elämäntarinoiden tutkimus voi tuoda uutta näkökulmaa sosiaalialan tutkimukseen ja on oiva keino päästä lähelle heidän henkilökohtaisia kokemuksiaan, joista mahdollistuu myös kokemusten merkityksellisyyden tarkastelu. Kyseisessä tutkielmassa haluan kiinnittää huomiota miesten ja naisten selviytymistarinoihin ja tarkastella heidän resilienssiään vahvistavia ja heikentäviä tekijöitä. Nämä ovat usein avainasemassa myös sosiaalityön kysymyksissä. Oma kiinnostukseni aiheeseen kumpuaa nimenomaan siitä, miten ahdingosta ja huono-osaisuudesta huolimatta ihminen löytää tapoja selviytyä sekä mukautua. Nähdäkseni se voi antaa uskoa ja toivoa toisille vaikeassa elämäntilanteessa oleville. Etenkin nykyisessä maailmantilanteessa, jossa uutisia lukiessa voisi herkästi vaipua synkkyuteen, tarvitaan positiivisia onnistumisen kokemuksia sekä niiden jakamista. Aihe on siten myös ajankohtainen.

Tutkielmani rakentuu siten, että johdannon jälkeen käyn läpi teoriaosuudessa tutkimuksen teoreettista viitekehystä ja keskeisiä käsitteitä. Näitä ovat kokemuksellisuus ja narratiivisuus, resilienssi sekä resilienssin vaikutus huono-osaisuuteen. Kolmas luku pitää sisällään tutkimuksen metodologiset lähtökohdat, jossa täsmennän tutkimuskysymystä, siihen valikoitua aineistoa, sen analyysiprosessia ja tutkielmani tekoon liittyviä eettisiä kysymyksiä. Neljännessä luvussa esitän tutkimustulokset, jotka on jaettu resilienssiä heikentäviin ja vahvistaviin tekijöihin. Viimeisessä luvussa kokoan yhteen tutkielman keskeiset tulokset, tavoitteena vastata määriteltyihin tutkimuskysymyksiin, sekä pohdin niiden laajempaa merkitystä.

2 Tutkimuksen teoreettinen viitekehys

2.1 Kokemuksellisuus ja narratiivisuus

Arkikielessä luontevasti ja toistuvasti käytetty kokemuksen käsite on tieteellisestä näkökulmasta katsottuna hyvin monimerkityksellinen sekä siten hankala määritellä. Riippuen tutkijasta, tieteestä sekä tieteellisestä suuntauksesta, käsitettä on pyritty määrittelemään eri tavoin. Backmanin (2018) mukaan kokemus on määriteltävissä olevan toisaalta yksilöllinen ja ainutlaatuinen ilmiö, joka voi kuitenkin olla muiden tunnistettavissa ja yhdistää muita ihmisiä. Kokemus voi olla yksilöllisesti arvokas, mutta toisaalta se voidaan yhdistää jaettuun ja yleisesti hyväksytyyn tietoon. Se saa merkityksensä vuorovaikutustilanteessa, joissa jaamme kokemuksiamme ja ymmärrämme niiden yhtäläisyyksiä ja eroja kielen avulla. Kertoja määrittelee sen, mitä kokemuksiaan haluaa jakaa ja kenen kanssa (Ylitapio-Mäntylä 2009, 37.)

Etymologisesti katsottuna suomen kielessä kokemus-käsitteen verbi kokea viittaa tutkimukseen, johon liittyy kokeilun kautta tuotetun tiedon tunnistamista sekä sen arvioimista. Kokeiluun kuuluu myös toisaalta ulkoapäin tulevien vaikutusten kohteena oleminen tai läpikäyminen. Kokeminen voidaan nähdä siis tilannesidonnaisena tapahtumana. Lisäksi sillä on viitteitä jonkinlaiseen matkantekoon, joka onnistuessaan tuo tullessaan uudenlaista selvyttä ja tietoa (Backman 2018, 27-28.) Kasvatuspsykologisesta näkökulmasta kokemus voidaan Suorsan (2018, 92) mukaan nähdä erilaisena, riippuen ihmisen ajankohtaisesta elämäntilanteesta, sekä historiallis-yhteiskunnallisista odotuksista. Yksilön toiminta ja kokemuksellisuus perustuvat aina suhteessa yhteiskunnallisesti määräytyneisiin mahdollisuuksiin ja subjektiivisten toiminnan taustaperusteiden tunteminen tekee kokemuksen käsitettäväksi (Suorsa 2011, 212).

Historiallisesti katsottuna filosofit, kuten Aristoteles määritteli kokemuksen ja ymmärryksen olevan jatkuvuussuhteessa keskenään, jossa kokemus voi johtaa kohti korkeampia tietämisen tasoja. Fenomenologisen ja hermeneuttisen filosofian suuntauksien mukaisesti yksilöllisen kokemuksen käsite yleistyi tarkastelun kohteeksi vasta 1800-luvulla. Inhimillinen kokemusmaailma ja sen holistisuus korostivat yksilökohtaisuutta (Tökkäri 2018, 64.) Länsimaisen filosofian näkemyksen mukaan kokemus on ymmärrettävissä ennen kaikkea tiedonhankinnan yhtenä tapana, joka ei kuitenkaan merkitse ehdotonta lopullista tiedon astetta tai realistista todistusvoimaa (ks. Hänninen 2002, 18). Kokemus ei siis automaattisesti vastaa totuutta, vaikkakin subjektiivista kokemusta ei Kukkolan (2018, 46) mukaan käy kiistäminen. Siten esimerkiksi hermeneuttisessa filosofiassa onkin keskitytty kokemusta edeltävään konkreettiseen esiymmärryksen näkökulmaan, johon vaikuttavat vallitsevat perinteet, kieli ja

henkilöhistoria. Edellä mainittujen nähdään muovaavan käsityksiämme, käyttämiämme käsitteitä sekä tapaamme ajatella. Tähän ajatusmalliin liittyy myös hermeneuttinen kehä. Ihminen voi kokemuksiensa kautta uudistaa perinteitä ja uudistaa itseään, mutta perinteet ja ennakkoluulot vaikuttavat aina taustalla (Backman 2018, 29-38.)

Suomessa yksi kokemuksen tutkimuksen keskeisimpiä hahmoja on Rauhala (2009), jonka näkemyksen mukaan inhimillinen kokemus ja merkityksen ongelma ovat sen keskeisimpiä analyysin kohteita. Aivan kuten kokemukset itsessään, hän korostaa ihmisten yksilöllisyyttä ja inhimillisyyttä. Ihmisen henkisyyden näkökulmasta Rauhala nimeää ihmistajunnan olevan kokemisen kokonaisuus ja kokemus yleensä mielellisiä edustuksia todellisuudesta ja omasta luontaisesta tapahtumisesta. Tähän kuuluu holistisesti kaikki elämyksellisyys, kuten intuitio, pyhyys, erilaiset mielikuvat ja tunteet (Mt., 68.)

Kukkola (2018, 46) on konkretisoinut kokemuksen tutkimuksen merkitsevän yksinkertaisimmillaan kokemuksen jäsentämistä joko luokitteluna tai tiiviinä kuvauksina. Tämän tyyppinen kuvaus ei välttämättä kuitenkaan kerro syvällisemmin siitä, mistä kyseisessä kokemuksessa voi pohjimmiltaan olla kyse. Siksi Suorsa (2011) täsmentääkin kokemuksen tutkimuksessa keskeiseksi tarkastella sitä, tunnistetaanko kokemukset osaksi inhimillistä toimintaa vaiko vain jonkinlaisena toiminnan seurauksena. Narratiivisessa tutkimusperinteessä uutena suuntauksena on narratiivisen hermeneutiikan mukainen kielellisyyden ja kertomuksellisuuden korostuminen. Kertomukset muodostuvat sekä yksilöllisesti että sosiaalisesti ja kertomusten kautta ihminen voi ilmaista, esittää ja muotoilla kokemuksiaan. Hännisen (2002, 142) mukaan ihmisen ajattelu, kokemukset ja toiminta kietoutuvat tiiviisti tarinoiden kertomiseen sekä kuulemiseen. Kertomusten kautta ihminen tulkitsee kokemuksiaan ja kertoo tarinansa muille. Kokemuksien kerrontaa ohjaa aina itse kerrontatilanne, kerronnan säännöt sekä kuulijoiden odotukset. Narratiivisessa tutkimuksessa ei automaattisesti voi tehdä oletusta siitä, että haastateltavien kerronta ilmaisisi tai heijastaisi suoraan heidän kokemuksiaan. Koska muistoihin liittyy ajallinen etäisyys, niin joskus yksityiskohdat voivat olla jo haalistuneita. Muistoihin on voinut tarttua ja sekoittua aineksia muistakin muistoista (ks. Hohenthal-Antin 2009, 28.) Oletus kertomusten ja kokemusten yhteydestä voidaan kuitenkin asettaa. Kerronnan voidaan nähdä sen sijaan kietoutuvan koettujen tunteiden ja elämysten tarinaan, joiden avulla haastateltava voi pyrkiä myös esimerkiksi miellyttämään, manipuloimaan tai keksimään asioita (Tökkäri 2018, 65-69.)

Syrjälä (2018, 271) nostaa esiin ihmisen ajatusmaailman jakautuvan paradigmaattiseen sekä narratiiviseen tapaan. Narratiivinen tietämisen tapa korostaa nimensä mukaisesti maailman

hahmottamista eri tavoin, vähitellen muodostuvana ja juonellisena tarinana. Tapahtumien yhteyden etsiminen ja elämän todellisuus on keskeistä. Ihmisten kertomusten kautta kokemukset ja tapahtumat pyritään tehdä ymmärrettäviksi, muistettaviksi sekä jaettaviksi. Kertomukset muodostavat yhtenäisen kokonaisuuden, josta voidaan käyttää termiä elämäntarina. Kertomusten kautta ihminen voi tavoitella elämälleen merkitystä; mielekkyyttä, jäsenystä sekä pysyvyyden tunteita.

Narratiivinen tietämisen tapa keskittyy ihmisten ainutlaatuisiin tarinoihin, joiden kautta tietoa tuotetaan sekä rakennetaan. Olennaista on tarkastella sitä, millä tavalla ihmiset antavat merkityksiä eri asioille omien tarinoidensa ja kokemustensa kautta. Saarenheimon (1997, 13) mukaan tilanteiden tai tapahtumien pelkkä kuvaus ei olekaan keskeistä, vaan ennemminkin pyrkimys löytää vastaus kysymykseen ”miksi”. Tutkijan tehtävä on kertomuksia tulkitsemalla samalla selvittää näitä merkityksiä ja antaa tutkittavalle mahdollisuuden omin sanoin kertoa kokemuksistaan ilman liiallista struktuuria. Tutkittavan henkilökohtaisen kokemuksen lisäksi tutkimus valaisee ja tuo ymmärrystä samalla myös siitä yhteiskunnan sosiaalisesta ja kulttuurillisesta kontekstista, missä yksilö on elänyt (Chaitlin 2004, 2-3; Hänninen 2002, 18.) Narratiivisuutta voidaan pitää sosiaalisen konstruktivismin näkökulmasta tutkimusotteena, jossa tieto ja identiteetti muotoutuvat ihmisten tuottamien kertomusten kautta. Alasuutarin (2001, 149) mukaan tämän tyyppisessä lähestymistavassa on myös terapeuttisia piirteitä, sillä haastateltava voi, yhdessä haastattelijan kanssa, huomata uusia puolia käsiteltävästä aiheesta, tai sellaisia merkityssuhteita, joita hän ei ollut aiemmin tunnistanut (ks. Hohenthal-Antin 2009, 32). Lisäksi elämän rajallisuuden näkökulmasta ikäihmisille muistelu antaa mahdollisuuden pitkän, jo eletyn elämän käsittelyyn ja tarkasteluun oman elämänsä ehtopuolella (Saarenheimo 1997, 37).

Narratiivisuuden käsite tulee latinan kielen sanasta *narratio*, tarkoittaen kertomusta ja toisaalta *narrare*, joka viittaa verbiin kertoa. Käsitteelle ei ole vielä vakiintunut suomenkielistä vastinetta. Synonyyminä narratiivisuudelle käytetään usein kuitenkin sanaa tarinallisuus, joka hyvin kuvastaa lähestymistapaa korostavaa näkökulmaa. Narratiivisuudella on pitkät perinteet filosofiassa, kirjallisuustieteessä ja kielitieteessä. Sitemmin 1990-luvulta eteenpäin mielenkiinto on lähestymistapaa kohtaan kasvanut eri tieteenaloille, kuten myös sosiaalitieteisiin (Heikkinen 2007, 142-155.) Yhtenä selityksenä tälle on Saarenheimon (1997, 35) mukaan väestörakenteen muutos ja ikäihmisten määrän suhteellinen kasvu.

Narratiivisessa tutkimuksessa tarkastellaan kokemusten kuvausta ja pyritään ymmärtämään sitä. Kertomukset nähdään kuuluvan olennaisesti ihmisyyteen ja niiden avulla voidaan ilmaista,

esittää tai uudelleen muotoilla jo koettuja asioita. Kielellisestä näkökulmasta katsottuna kuvauksella pyritään samalla konstruoimaan ja ymmärtämään ympäröivää maailmaa. Yleisesti käytössä oleva narratiivisen analyysin muoto on temaattinen analyysi, jossa tarkastelun kohteena on se, miten teemat kehittyvät ja muuntuvat aineistossa. Merkittävänä teemoina voidaan nimetä esimerkiksi avainteemat, joihin voi lukeutua tärkeät elämänvaiheet tai avainkysymykset, jotka toistuvat. Kokemuksellisuus nähdään usein aikajänteeltään pidempänä, kuin muissa tutkimusperinteissä. Prosessi voi edetä purkamalla aineistosta kertomukset, joiden avulla rakentaa tarina teeman mukaisesti. Tarinan konstruoinnin jälkeen analyysi voi jatkua sekä syventyä, riippuen tutkimuksen tutkimuskysymyksistä sekä tavoitteista. Aineisto mahdollistaa monia erilaisia tulkintoja, mutta tutkimuskysymysten kautta tutkimuksen rajaus asettaa sille raamit. Narratiiviselle suuntaukselle on luonteenomaista esittää tutkimustulokset niin, että tiedon kerronnallinen luonne säilyy (Tökkäri 2018, 69-80.)

Narratiivisen tutkimustavan yhtenä ammatillisena työmenetelmänä on muistelutyö, jossa muistelua viritetään systemaattisella tavalla. Muistelutyö pohjautuu yksilön elämäkokemuksiin. Muistelemine kuuluu luontaisesti elämän kaikkiin ikävaiheisiin ja se on osa jokapäiväistä elämäämme. Kuitenkin usein ajatellaan, että muistelutyö on erityisen toimiva menetelmä juuri ikääntyneiden kanssa. Ehkäpä siksi, että heillä on jo niin paljon koettua elämää, tarinoita ja muistoja muille jaettavaksi. Toisaalta myös ikäihmiset pitävät puhumista yleensä suurella arvolla, varsinkin jos sosiaaliset kontaktit ovat vähäisiä ja he asuvat yksin. Ikääntyneet naiset äityvät muistelemaan sukupolven miehiä enemmän nimenomaan henkilökohtaisia kokemuksiaan (Saarenheimo 1997, 83, 104.) Tarinoiden ja kertomusten kautta ihminen voi muistella mennyttä elämäänsä. Muistelemisen kautta samalla verrataan ja suhteutetaan omia kokemuksia aiemmin koettuun ja ympäröivän kulttuurin mallitarinoin. Sukupolvilla on myös usein omia sukupolvimuistoja. Jokaisesta eletystä elämästä löytyy merkityksellisiä kokemuksia; sellaisia jotka kannattelevat tai saattavat aiheuttaa surua. Vaikeiden asioiden muistelun kautta on mahdollista tunnistaa, että vaikeistakin elämänvaiheista voi selvitä. Muistelu auttaa samalla jäsentämään ajatuksiaan, jonka avulla on mahdollista oppia ymmärtämään itseään ja omaa elettyä polkuaan paremmin. Parhaimmillaan muistelun kautta on mahdollista löytää elämälleen kenties jopa uutta suuntaa. Hännisen (2002, 142) mukaan tarinan voimana on mahdollisuus menneisyytensä ymmärrettäväksi tunnistamiseen, nykyhetken mielekkääksi tekemiseen ja tulevaisuuden ennakoitavammaksi hahmottamiseen. Muistot voivat synnyttää voimaa sekä vahvistaa itsetuntoa. Niiden jakaminen muiden kanssa on paitsi merkityksellistä itselle, myös muille. (Hohenthal-Antin 2009, 9-24.)

2.2 Resilienssi

Ihmiset ovat erilaisia. Jotkut pystyvät ylläpitämään hyvinvointiaan sekä aktiivisuuttaan vastoinkäymisistä huolimatta ja nousevat taas pian jaloilleen. Toisten hyvinvointi sen sijaan voi heikentyä jyrkästikin ja toipuminen haastavasta tilanteesta on hidasta ja vaikeaa. *Resilienssi* ja sopeutuvaisuus voidaan liittää sellaisiin yksilöllisiin ominaisuuksiin, kuten sitoutuneisuus, dynaamisuus, huumorintaju, kärsivällisyys, optimismi, usko, pyyteettömyys, mutta ennen kaikkea vastoinkäymisen kohdatessa kyky tunnistaa tilanne mahdollisuutena oppia ja kasvaa. Resilienttien yksilöiden erityispiirre on Poijulan (2018, 17) mukaan pyrkimys ohjata omaa elämäänsä silloinkin, kun ympärillä on tekijöitä, joihin ei itse voi vaikuttaa. Resilienssi voidaan ymmärtää myös haavoittuvuuden vastakohtana. Käsite viittaa positiiviseen sopeutumiskykyyn tai palautumiskykyyn vastoinkäymisten tai epäonnen kohdatessa (Lavretsky 2014, 3-6.) Tällaiset vastoinkäymiset voivat olla kertaluonteisia tai pidempiaikaisia, mutta yhtä kaikki ne heikentävät ainakin lyhytaikaisesti merkittävästi yksilön toimintakykyä. Mitä ripeämmin ja mahdollisimman vähin vaurioin ihminen toipuu vastoinkäymisestä – ja kenties vielä vahvistuu sen myötä – sen parempi on hänen resilienssinsä. Mitä tiheämmin ja runsaammin ihminen joutuu kohtaamaan vastoinkäymisiä, sitä suurempi on riski, että hänen resilienssinsä heikkenee pitkäksi aikaa tai mahdollisesti pysyvästi (Saari ym. 2020, 63.)

Jokaisen ihmisen elämässä on erilaisia resilienssiä lisääviä sekä heikentäviä tekijöitä. Tavanomainen resilienssiä vahvistava tekijä on turvallinen lapsuus. Toistuvat onnistumiskokemukset erilaisissa haastavissa tilanteissa, sosiaaliset tukiverkot ja merkitykselliset verkostot vahvistavat myös resilienssiä. Vastaavasti toistuvat epäonnistumiset, jatkuva negatiivinen kuormitus sekä vähäiset tukiverkot ja yksinäisyys ovat kaikki tekijöitä, jotka rapauttavat resilienssiä (Mt., 63.) Voidaan kuitenkin ajatella, että vastoinkäymisten myötä muodostuu myös positiivisia mahdollisuuksia muutokseen ja kasvuun.

Resilienssi voidaan jaotella sekä emotionaaliseen että kognitiiviseen ulottuvuuteen, jotka voivat olla joko syntymästä saatuja persoonallisuuspiirteitä tai opittuja asioita. Sisäsyntyisinä ominaisuuksina voidaan ajatella olevan ihmisen yksilöllinen temperamentti, joka vaikuttaa sosiaalisiin taitoihin sekä esimerkiksi siihen, suhtautuuko asioihin ylipäättään optimistisesti vai pessimistisesti. Temperamentti vaikuttaa yhtenä elementtinä resilienssiin ja on ainakin osittain perittyä. Resilienssin käsite linkittyy vahvasti psykologiseen ja emotionaaliseen hyvinvointiin, johon voidaan liittää sellaisia ulottuvuuksia, kuten autonomia, ympäristön vaikutukset, henkilökohtainen kasvu, positiiviset suhteet muihin, elämän tarkoitus ja itsensä hyväksyntä (ks. Poijula 2018, 123). Uskomusta positiivisten tunteiden myötävaikutuksesta terveyteen ja

hyvinvointiin vahvistaa myös useat empiiriset tutkimukset. Kognitiivinen resilienssi viittaa nimensä mukaisesti kognitiivisiin kykyihin, jotka iäkkäillä ihmisillä ajan myötä heikentyvät ja niissä voi olla suurtakin vaihtelua. Ympäröivän yhteiskunnan tarjoamat resurssit, suhtautuminen ja kulttuuri voivat moniulotteisesti myötävaikuttaa tai uhata kognitiivista resilienssiä. Sekä emotionaalista että kognitiivista resilienssiä tukevia elementtejä elämässä ovat terveys, koulutus, tieto, älyllinen osallisuus läpi elämän, temperamentti, luonne ja motivaatio, sosiaalinen tuki sekä sosiokulttuurinen ympäristö (Lavretsky 2014, 14-22.)

Resilienssi-termi juontaa juurensa alun perin fysiikasta, jossa sillä kuvattiin materiaalien kykyä kestää iskuja ja palautua alkuperäiseen muotoonsa. Myöhemmin yhteiskuntatieteissä käsitteellä alettiin tarkoittaa yksilön valmiuksia selviytyä ja edetä sosiaalisesti toivottuun suuntaan stressistä ja vastoinkäymisistä huolimatta (Cyrulnik 2012, 8-9.) (Sosiaalinen) kimmoisuus onkin myös yksi käytetty käsitteen käänös suomen kielelle (Saari ym. 2020, 63). Resilienssin tieteellinen tutkimus sai alkunsa 1970-luvulla, jolloin mielenkiinto kohdistui enemmän lapsiin ja lasten myönteistä kehitystä tukeviin piirteisiin hankalissa elämäntilanteissa. Käsitteen tutkimus on edennyt ennen kaikkea psykososiaalisten tekijöiden tutkimukseen, joita ovat esimerkiksi minäpysyvyyden tunne, suhteet ja suhtautuminen läheisiin ja sitä kautta saatu sosiaalinen tuki. Nämä edellä mainitut voimavarareservit voivat ylläpitää hyvinvointia puskurinomaisesti vastoinkäymisten kohdatessa. Tutkimus on sittemmin laajentunut myös muihin ikäryhmiin, kuten ikäihmisiin. Ikäihmisten osalta resilienssiä on lähestytty pääpiirteittäin vanhenemisen tai toipumisen näkökulmista, ikään kuin kyvyttömyyden vastakohtana (Lavretsky 2014, 3). Ikäihmisten kohdalla tutkimusten painopiste on liittynyt enemmän pitkäkestoisten ja kasautuvien vastoinkäymisten tutkimukseen, joita voivat olla esimerkiksi omaishoito, puolison/läheisen kuolema, kognitiivinen ja/tai fyysinen heikkeneminen tai taloudelliset haasteet. Joitakin tutkimuksia on tehty myös ohimenevien ja lyhytkestoisten vastoinkäymisten vaikutuksista, kuten Koivusen (2021) gerontologian ja kansanterveyden väitöskirja hyvän fyysisen toimintakyvyn merkityksestä kuolleisuudelta suojaavana elementtinä (Rantanen & Koivunen 2022, 16-17.)

Resilienssin tutkimuksen etenemisestä voidaan tunnistaa myös Poijulan (2018, 36) mukaan neljä erilaista ja osittain toistensa kanssa päällekkäistä aaltoa; ensimmäisessä aallossa tarkasteltiin sitä, kuka on resilienssi ja mitkä yksilön tekijät vaikuttavat siihen. Toisessa aallossa tutkittiin sitä, miten resilienssiä edistävät tai suojaavat prosessit toimivat. Kolmannen aallon aikana ymmärrys syventyi ja resilienssi nähtiin systemaattisemmin dynaamisina prosesseina ja keskityttiin tutkimaan sitä, miten resilienssiä voidaan edistää erilaisilla interventioilla. Neljännessä, eli tämänhetkisessä aallossa on keskitytty resilienssin ekologiseen ymmärtämiseen sekä siihen,

miten tutkimisen monet tasot ja tieteenalat voitaisiin yhdistää holistisemman teorian rakentamiseksi. Viides aalto on nyt tuloillaan ja sen myötä resilienssin tutkimuksessa ollaan tunnistamassa tarve määritellä resilienssi uudelleen yksilön selviytymiskykyä laajemmin sisältämään myös kielteisten olosuhteiden olemassaolon haastamisen. Vaiheeseen kuuluu resilienssin yhdistäminen aktivismiin ja sosiaalisen oikeudenmukaisuuden arvoihin.

Monet resilienssin ydintä etsivistä tutkijoista ovat kääntyneet Seligmanin (2011) hyvinvoinnin PERMA-malliin soveltuvana hyvinvoinnin peruspilareiden jäsentäjänä. Alkuperäisessä esityksessä PERMAN osatekijät on nähty resilienssiä tukevin, suojaavina tai vahvistavina. Akronyymi muodostuu kirjaimista P (positive emotions tai suomeksi myönteiset tuntemukset), E (engagement tai sitoutuneisuus), R (relationships tai ihmissuhteet), M (meaning tai merkityksellisyys) sekä viimeisimpänä A (accomplishment tai aikaansaaminen). Hyvinvoinnin ja resilienssin yhteys on vahva ja ne koostuvat samoista osatekijöistä. On viitteitä siitä, että kun yksilön PERMA-tekijät ovat vahvoja, on resilienssikin todennäköisesti vahva (Lipponen 2023, 79.)

Resilienssin näkökulma kääntää fokuksen negatiivisista olosuhteista, kuten stressi, taloudelliset huolet, terveyshaasteet, positiivisempiin asioihin, kuten vahvuuksiin, mahdollisuuksiin, viisauteen, sekä selviytymiseen. Resilientit yksilöt eivät uhriudu, vaan keskittyvät tapoihin nähdä epäonnensa ymmärrettävällä tavalla. He osallistuvat ja omistautuvat aktiivisesti elämänsä tapahtumiin, eivätkä vetäydy apatiaan. Resilienteillä ihmisillä on vahvempi impulssien hallintakyky, eikä heillä ole taipumusta toistuviin spontaaneihin tekoihin. Kyky viivästyttää palkkiota liittyy myös tunneälykkyyteen sekä mahdollistaa osaltaan menestyneisyyttä (Poijula 2018, 17, 133.)

Suurten ikäluokkien vanhetessa ennaltaehkäisy ja positiivisiin muutoksiin tähtäävät toimintamallit ovat keskeisiä. Resilienssin vahvistamisen kautta ikäihmisilläkin on edellytyksiä parantaa elämänlaatuaan ja säilyttää itsenäisyytensä pidempään. Vaikeissa elämäntilanteissa ja kasautuneissa vastoinkäymisissä yksilön resilienssin vahvistaminen on tärkeää myös voimaannuttamisen näkökulmasta. Rantasen ja Koivusen (2022, 16) mukaan resilienssin tutkimuksen yhtenä tavoitteena onkin kehittää suotuisia, aktiivisuutta ja hyvinvointia edistäviä toimintamalleja. Terveiden edistäminen positiivisin keinoin ja hyvinvoinnin tavoittelu ovat myös osaltaan vahvistaneet ennaltaehkäisyn kulttuuria (Lavretsky 2014, 3-9.)

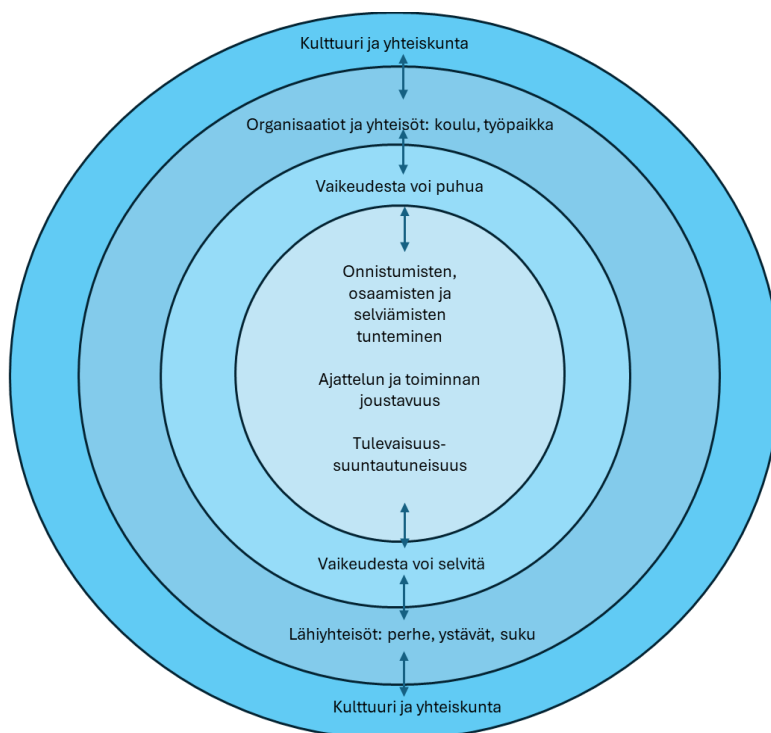
Outilan ja Lantelan (2019) puheenvuoro ikäihmisten vahingollisesta ja yksipuolisesta kategorisoinnista joko resilientin tai hauraan näkökulmasta osoittaa, että henkilö voi elämänsä eri osa-alueilla edustaa samanaikaisesti kumpaa tahansa kategoriaa. Tarpeeton kahtiajako aiheuttaa väärinymmärrystä ja voikin pahimmillaan vahingoittaa iäkkään resilienssiä synnyttäviä

tekijöitä. Tämä pätee myös muihin ikäryhmiin. Onkin hyvä tunnistaa, että vaikka resilienssi ja hauraus/haavoittuvuus voivat olla toistensa vastakohtia, ne eivät poissulje toisiaan ja kuuluvat luontevina osina elämään sekä ikääntymiseen (Lipponen 2023, 59).

2.2.1 Resilienssin dynaaminen vaikutus yksilössä sekä ympäristössä

Tänä päivänä resilienssi nähdään Rantasen ja Koivusen (2022, 16-17) mukaan kokonaisvaltaisemmin, ei pelkästään ihmisen yksilöllisenä ominaisuutena, vaan kehittyvänä vuorovaikutusprosessina aiempien kokemusten sekä ympäristön erilaisissa kohtaamisissa. Resilienssissä onkin Ungarin (2008) määritelmän mukaan kyse enemmän yksilöä ympäröivän ympäristön tarjolla olevista resursseista ja toimintatavoista, kuin yksilön omista kyvyistä. Edelleen Ungar uskoo, että oikeudenmukaisessa ympäristössä, jossa on tukea, kuka vain voi olla resilientti ja olennaista onkin, että miten hyvin yksilön kyky vastaanottaa tukea ja toisaalta ympäristön resurssit kohtaavat.

Lipponen (2020) on esittänyt oman sovelletun kuvion resilienssistä yksilön ja ympäröivän todellisuuden vuoropuheluna, kutsuen sitä ekologisiksi resilienssiksi.



Kuva 1. Ekologinen resilienssi (Lipponen 2020, 85)

Yksilö pyrkii suojaamaan hyvinvointiaan oman kyvykkyytensä pohjalta ja niiden psyykkisten, sosiaalisten, kulttuuristen ja fyysisten resurssien varassa, mitä kulloinkin on olemassa. Kulttuuri ja yhteiskunta muovaavat ihmisten käsityksiä haasteista ja niistä selviämisestä, sekä toisaalta tarjoavat niihin erilaista tukea tai ymmärrystä. Ympäröivä yhteiskunta voi luoda turvaa ja mahdollistaa selviämistä tarjoamallaan palveluilla, virallisella sekä epävirallisella tuella tai muilla ominaisuuksillaan. Toisaalta jos jokin ongelma ei ole kulttuurisesti hyväksytty, voi ympäristö vaikeuttaa siitä selviytymistä. Yksilön ja ryhmän resilienssi rakentuu kulttuurin muovaamien käsitysten pohjalta ja suhteessa niihin vallitsevassa toimintaympäristössä. Keskeistä onkin, miten yhteiskunta tai ympäröivä yhteisö vastaa yksilön avuntarpeeseen ja mikä nähdään sopivana (kuva 1). Yhteiskunnallisten ongelmien ratkaisujen täytyy siten lähteä rakenteista, eikä ainoastaan yksilön hoidosta (Lipponen 2023, 67).

Kuvassa 1, organisaatioiden ja yhteisöjen sekä lähiyhteisöjen kehä elää ulomman eli kulttuurin ja yhteiskunnan vaikutuspiirissä. Kehä tarjoaa yksilölle ja ryhmälle selviämisen tukea, voimavaroja sekä ymmärrystä. Läheiset ihmiset, koti, koulu tai työpaikka ovat tärkeitä tuen lähteitä sekä voimavarojen ylläpitäjiä. Niiden kautta yksilö voi saada ymmärrystä kohdatuista haasteista sekä niistä selviämisestä. Niiden tarjoamien voimavarojen kautta myös resilienssi vahvistuu. Sosiaalinen yhteys on ihmisen hyvinvoinnin ytimessä.

Sisin kehä edustaa yksilön tai ryhmän omia yksilöllisiä ominaisuuksia, tapoja sekä tottumuksia. Omien vahvuuksien ja voimavarojen tunnistaminen mahdollistaa osaltaan toimijuutta ja kokemukset selviytymisestä synnyttävät pystyvyyden tuntemuksia ja uskoa mahdollisuuksista vaikuttaa asioihin. Ongelmanratkaisukyky on resilienssille keskeistä ja tulevaisuuteen orientoituminen on tärkeää myös selviytymisen kannalta. Resilienssi on ennakoivaa ja proaktiivista toimintaa. Toivo luo uskoa paremmasta tulevaisuudesta mahdollisen vaikeamman vaiheen yli (kuva 1.)

2.2.2 Huono-osaisuus ja resilienssin vaikutus huono-osaisuuteen

Huono-osaisuutta voidaan tarkastella ja hahmottaa useista erilaisista näkökulmista. Se on kytkeytynyt Suomessa 2010-luvulta lähtien läheisesti myös käsitteisiin, kuten köyhyys, eriarvoisuus sekä syrjäytyminen, jotka ovat kaikki monin tavoin yhteydessä toisiinsa. Abrahamsson (1995) on tutkinut köyhyyden ja syrjäytymisen välistä suhdetta ja esittääkin, että sosiaalinen syrjäytyminen on pohjimmiltaan vain hienovaraisempi ja yleisemmin hyväksytty tapa kuvata köyhyyttä. Mitä haavoittuvammasta ihmisryhmästä on kysymys, sitä tiiviimmin kyseiset olosuhteet limittyvät toisiinsa (Kainulainen & Saari 2013, 23; Saari 2015, 258.)

Huono-osaisuudella viitataan yleensä heikossa asemassa oleviin ihmisiin, jotka ovat jääneet paitsi vallalla olevasta elintasosta, elämänlaadusta sekä elämäntavasta. Saaren ynnä muiden (2020, 64) mukaan huono-osaiset asuvat usein vuokralla eri tavoin tuetuissa ja määräaikaissa asunnoissa, ovat usein yksinasuvia tai yksinhuoltajia sekä työttömiä ilman muodollista koulutusta. Ylivelkaantuminen on myös yleistä. Kyseinen vähemmistöön kuuluva ihmisryhmä on kuitenkin kaikesta huolimatta heterogeeninen ja vaihtelua ryhmän sisällä voi olla laajemminkin. Ryhmän enemmistöllä resurssiperusteinen elintaso – eli käytettävissä oleviin tuloihin, hyödykkeisiin ja palveluihin nojaavat mahdollisuudet – sekä koettu elämänlaatu ja elämäntapa ovat kuitenkin varsin lähellä muun väestön tasoa. Toisaalta saattaa olla, että köyhyys on vain hetkellistä, tiettyyn elämänvaiheeseen liittyvää, kuten opiskelu tai eläköityminen, eikä esimerkiksi poikkeuksellinen sosiaalinen kärsimys ole tavanomaista. Tämän tyyppinen köyhyys koetaan myös hyväksyttävämpänä. Ryhmän vähemmistö edustaa edelleen kaikkein huono-osaisimpia, joilla elämisen edellytykset ovat usein riippuvaisia erilaisista Kelan tuista, kuten asumis-, työmarkkina- ja toimeentulotuki. Lisäksi he tarvitsevat sekä hyödyntävät usein erilaisia erityispalveluita, kuten mielenterveys-, päihde- ja asumispalvelut. Näillä henkilöillä on harvoin työpaikkaa tai muodollista koulutusta ja he kärsivät lähtökohtaisesti pysyvästä taloudellisesta niukkuudesta (Saari 2015, 14-17.) Suomessa köyhyys näyttäytyy Salmen ja kumppaneiden (2009, 78) mukaan nykyään ennen kaikkea suhteellisena köyhyytenä, joka korostuu erityisesti tuloerojen kasvaessa. Absoluuttista köyhyyttäkin kuitenkin ilmenee, jolloin ihmisellä on puutetta aivan perustarpeista, kuten asuminen, ruoka tai vaatetus.

Huono-osaisuutta on Suomessa tutkittu enenevässä määrin 1990-laman myötä, joka loi tarpeen yhteiskunnallisten vaikutusten seurantaan. Sittemmin eriarvoisuus, köyhyys sekä huono-osaisuus ovat juurtuneet osaksi suomalaista yhteiskuntapoliittista keskustelua ja erityisesti kvantitatiivinen köyhyyttutkimus on vakiinnuttanut asemaansa. Systemaattisissa huono-osaisuustutkimuksissa on heikkoutensa kuitenkin siinä, että kaikkein heikoimmassa asemassa olevat henkilöt ovat lähtökohtaisesti kyseisissä tutkimuksissa aina aliedustettuina (Niemelä & Saari 2013, 8.) Taloudellista huono-osaisuutta arvioitaessa Kainulaisen sekä Saaren (2013, 23) mukaan kotitalouden käytettävissä olevat tulot ovat yksi tyypillisimmistä mittareista. Tuloja verrataan aina suhteessa väestön sen hetkisiin mediaanituloihin ja esimerkiksi Tilastokeskuksen (2025) mukaan heinäkuussa 2025 palkkatulojen mediaani oli noin 3500 euroa. Tulojen ohella voidaan tarkastella myös huono-osaisuuteen liittyvää kulutusta, velkaantumista, käytössä olevia resursseja, sekä uudempina tutkimussuuntauksina huono-osaisten hyvinvoinnin tutkimus, kuten koettu elämänlaatu, toimintakyvyt tai osallisuus (Saari 2015, 29-39.)

Huono-osaisuuden taustalla nähdään vaikuttavan niin yhteiskunnalliset, kuin yksilölliset tekijät. Suomalaiset uskovat esimerkiksi köyhyyden johtuvan enimmäkseen rakenteellisista tekijöistä. Rakenteelliset tekijät viittaavat yksilöstä riippumattomiin tekijöihin, kuten epätasaisiin mahdollisuuksiin osallistua työelämään, kuntoutukseen tai koulutukseen, kun taas yksilölliset tekijät korostuvat esimerkiksi addiktioissa. Vauriissa maissa merkittävä osa huono-osaisuudesta johtuu nimenomaan resurssien epätasaisesta jakautumisesta sekä käytännön haasteista hyödyntää niitä. Kasautuvat ongelmat sekä vastoinkäymiset edesauttavat syrjäytymistä ja pitkäkestoisesti huono-osaisuus periytyy myös herkästi sukupolvelta toiselle (Saari 2015, 101-105, 187.)

Huono-osaisuuden kannalta relevantteja kolhuja voidaan luokitella eri kategorioihin riippuen niiden vaikutuksesta yksilöön. Ensimmäiseen kategoriaan kuuluvat lähiyhteisö ja siihen liittyvät tapahtumat, kuten perheessä koetut stressi- sekä pelkotilat. Ne kuormittavat kasvavaa lasta ja luovat haastavat edellytykset kasvuun. Toisen kategorian muodostavat erilaiset asumiseen, työllistymiseen, koulutukseen tai sosiaalisiin suhteisiin liittyvät haasteet. Kolmas kategoria liittyy epäonnistuneisiin elämänvalintoihin, kuten esimerkiksi päihteidenkäyttö tai jokin muu arkea toistuvasti kuormittava asia. Neljännen ryhmän muodostavat erilaiset epäonnistuneet kokemukset talouteen tai palveluihin liittyen (Saari ym. 2020, 63-64.)

Huono-osaisuus, johon liittyy usein köyhyyttä, syrjäytymistä, pitkäaikaista työttömyyttä ja/tai heikkoa terveyttä, ja resilienssi liittyvät toisiinsa monella tasolla, mutta eivät ole toistensa vastakohtia. Resilienssi voi sekä suojata huono-osaisuuden vaikutuksilta että toisaalta kehittyä juuri sen keskellä. Resilienssillä voi olla ihmiselle eräänlainen suojaava rooli huono-osaisuudesta huolimatta. Vaikka huono-osaisuus voi heikentää resilienssiä, voi resilienssi myös auttaa katkaisemaan huono-osaisuuden kierteen. Vaikka ulkoiset puitteet olisivat heikot, niin kyky löytää keinoja selviytyä ja säilyttää toivo auttavat kantamaan. Ajattelun ja toiminnan joustavuus kuuluvat resilienssin ytimeen (Lipponen 2020, 85.) Ihmisillä on taipumus sopeutua eri olosuhteisiin ja Saaren (2015, 200) mukaan he voivat olla hyvinkin tyytyväisiä elämäänsä ilman sen suurempia saavutuksia. Ihmisten elämälleen asettamat tavoitteet määrittävät keskeisesti myös elämän tyytyväisyyttä. Merkityksellisyden ja oman identiteetin rakentaminen muodostavat mielekkäät puitteet, eikä huono-osaisuus määritä koko minää. Hyvinvoinnin PERMA-mallin peruspilareiden kautta (myönteiset tunteet, sitoutuneisuus, ihmissuhteet, merkityksellisyys ja aikaansaaminen) hyvinvointi paranee ja ne vahvistavat resilienssiä sekä päinvastoin.

Resilienssin rakentuminen ei ole yksistään yksilön omalla vastuulla. Kulttuurin ja yhteiskunnan näkökulmasta resilienssiä voidaan vahvistaa monin tavoin. Koulutusmahdollisuudet, sosiaaliturva, terveystaloudet, asuntopolitiikka ja erilaiset osallisuuden kanavat voivat toimia eräänlaisina yhteiskunnallisina puskureina, jotka tekevät yksilön selviytymisestä realistisempaa ja rakentavat samalla tasa-arvoisempaa yhteiskuntaa. Martin ja Sunley (2015) ovat jaotelleet rakenteellisen resilienssin taustatekijöiksi elinkeinorakenteen, työmarkkinat, talouden rakenteen, toimijuuden ja päätöksenteon hallinnon muuttajat. Käytännössä tämä merkitsee esimerkiksi tarkoituksenmukaista reagointia markkinoiden muuttuessa ja luomalla uusia mahdollisuuksia niille aloille tai sektoreille, mitkä työllistävät ja kasvattavat hyvinvointia. Sosiaalipolitiikan avulla voidaan luoda mahdollisuuksia työ- ja perhe-elämän parempaan yhteensovittamiseen esimerkiksi lasten päivähoitoa kehittämällä parantaen samalla naisten asemaa työmarkkinoilla sekä naisvaltaisten elinkeinojen kilpailukykyä. Osatyökykyisten työntekijäryhmien pääsyä työmarkkinoille voidaan helpottaa laskemalla työn palkka- ja sosiaaliturvamaksuja, sekä tukemalla työssä jaksamista. Eriarvoisuuden on osoitettu hidastavan talouskasvua ja työllisyyttä, sekä johtavan resurssien epätarkoituksenmukaiseen käyttöön. Tällöin myös heikossa asemassa olevien kyvyt voivat jäädä hyödyntämättä (Saari 2015, 124, 232.)

Aktivoivalla köyhyyspolitiikalla pyritään edelleen kuntouttamaan, kouluttamaan tai sijoittamaan työelämään takaisin ihmisiä. Pitkäaikaistyöttömille räätälöidyt koulutus- ja työharjoitteluohjelmat taas tukevat sekä konkreettisia taitoja että psykologista uskoa tulevaisuuteen. Asuntopolitiikan turvin pyritään vähentämään asunnottomuutta, sekä tarjoamaan kohtuuhintaisia asuntoja tai tarkoituksenmukaisia asumispalveluita niitä tarvitseville (Saari 2015, 124-145.) Tämä vaatii poliittista tahtoa, tavoitteellista työskentelyä ja laajaa yhteistyötä eri toimijoiden kanssa. Toimijuus ja päätöksenteko merkitsee erityisesti yksilöiden tai ryhmien mahdollisuutta vaikuttaa asioihin ja tästä käytännön esimerkkinä vaikkapa äänestämisen. Näiden taustatekijöiden mitattavuus ei ole kuitenkaan yksioikoista ja syy-seurausyhteyksien aukoton selittäminen ei ole mahdollista, vaan riippuu monista muuttujista (Kurikka 2022, 35-40.)

Organisaatiotasolla paikallisella hallinnolla, kuten yhdistyksillä, koululaitoksilla tai julkisilla sekä yksityisillä yhteistyöverkostoilla on myös Martinin ja Sunleyn (2020, 29) mukaan merkittävä rooli resilienssin rakentumisessa. Ne voivat nimittäin vaikuttaa alueen kehitykseen monin tavoin esimerkiksi yrittäjyyden tai houkuttelevuuden näkökulmasta. Poijula (2018, 170) toteaaakin, että yhteisöjen resilienssin tutkimuksessa yhtenä avoimena kysymyksenä voidaan pohtia sitä, missä määrin yhteisö opettaa tai juurruttaa resilienssiä joko lisäten tai vähentäen sitä ja kuinka paljon eroihin yhteisöjen resilienssissä voidaan vaikuttaa. Esimerkiksi nuorille syrjäytymisuhan alla

oleville erilaiset mentorointiohjelmat ja harrastustoiminta voivat lisätä resilienssiä tarjoamalla onnistumisen kokemuksia ja tukiverkon. Järjestöjen ja yhdistysten kautta tuotettu apu ja tuki kohdentuu usein kaikkein heikoimmassa asemassa oleviin ihmisiin, mutta erilaisia hankkeita ja toimintaa on laajasti ympäri maata. Elintarvikeapu on Saaren (2015, 230) yksi konkreettinen ja yksinkertainen, mutta tärkeä huono-osaisten aseman parannuksen mahdollistaja. Esimerkkejä erilaisista muista hankkeista on muun muassa nais erityinen työ, erilaiset tiettyihin kohderyhmiin kohdenneet palvelut ja toiminta, niin yksilötyönä kuin ryhmätoimintana, kuten kriisipisteet, päihde- ja peliriippuvuuteen kohdenneet palvelut sekä apu yksinäisyyteen. Haasteena on usein kuitenkin rahan lisäksi usein palvelujärjestelmän monimutkaisuus sekä pirstaleisuus. Todellinen muutos vaatii kuitenkin sekä yksilön voimavarojen vahvistamista että rakenteellista tukea, jotta selviytyminen ei jää pelkästään henkilökohtaisen sitkeyden varaan. Poijula (2018, 18) muistuttaakin, ettei resilienssi ole vain sinnikkyyttä ja lannistumattomuutta, sillä jokaisella ihmisellä on oma murtumispisteensä.

Lähiyhteisön vaikutus hyvinvointiin on keskeinen. Mitä vankempi sosiaalinen tuki ihmisellä on, sitä paremmin hän kestää elämässään erilaisia toistuvia vastoinkäymisiä. Sosiaalinen tuki voidaan jaotella edelleen virallisiin ja epävirallisiin lähteisiin. Epäviralliset lähteet viittaavat elinkumppaniin, ystäviin ja perheeseen. Virallisia tuen lähteitä ovat eri viranomaiset sosiaali- ja terveysalalta sekä esimerkiksi diakoniatyöntekijät. Mitä läheisempi henkilö on kyseessä, sitä suurempi vaikutus sillä on. Esimerkiksi vahva perheside, naapuriverkostot tai vertaistuki voivat toimia merkittävänä voimavarana. On selvää, että lähimmäisen tuki auttaa kantamaan ja mitä heikommassa asemassa ihminen on, sen välttämättömämpää se on. Vaikka sosiaalinen tuki on tärkeää, ei se aina johda toivottuun lopputulokseen. Jotkut arvostavat enemmän itsenäistä selviytymistä ja toisaalta pitkäaikainen tuki saattaa toisaalta jopa vähentää ihmisen omaa aloitekykyä tai pidentää toipumisprosessia (Saari 2015, 202.)

3 Tutkielman toteutus

3.1 Tutkimustehtävä

Tarkastelen tutkielmassani ikääntyneiden miesten ja naisten elämäntarinoiden kautta sitä, mitkä tekijät ovat tukeneet tai haastaneet heidän resilienssiään heidän elämänsä eri vaiheissa. Tutkin samalla sitä, minkälaisia merkityksiä nämä kokemukset muodostavat. Tutkielmani nojaa laadulliseen tutkimusperinteeseen ja lähestyn aihettani narratiivisella tutkimusotteella.

Tutkimukseni pääkysymyksessä kysyn:

Minkälaisia resilienssiä vahvistavia ja heikentäviä tekijöitä huono-osaisuudestaan huolimatta voidaan ikäihmisten elämänvarrelta tunnistaa?

Pääkysymystä tarkennan seuraavalla alakysymyksellä:

Miten ikäihmiset kuvailevat selviytymistään?

Minkälaisia merkityksiä nämä vahvistavat ja heikentävät tekijät muodostavat?

3.2 Aineiston kuvaus ja keruu

Hyödynnän tutkimuksessani Tietoarkisto Aila palvelusta saatavilla olevaa valmista aineistoa nimeltä FSD3862 Gerontologisen sosiaalityön ja diakoniatyön asiakkaiden sekä ikääntyvien parissa työskentelevien haastatteluja 2021. Laaja aineisto sisältää ammattilaisten 30 ryhmähaastattelua ja 19 asiakkaiden yksilöhaastattelua, jotka on tehty Gerontologinen sosiaalityö erityisen tuen tarpeisiin vastaamassa -tutkimushankkeessa (GERIT-tutkimus) 2021, jossa olivat mukana Itä-Suomen, Lapin ja Helsingin yliopistot. Hankkeessa tarkasteltiin muun muassa ikääntyneiden diakonia- ja gerontologisen sosiaalityön asiakkaiden haastavia elämäntilanteita lapsuudesta alkaen. Haastatteluissa käytiin keskusteluita liittyen haastateltavien tuen tarpeisiin, sosiaalipalveluihin ohjautumiseen ja sosiaalipalveluiden kautta saatujen palvelujen vaikuttavuuteen haastateltavien näkökulmasta. Olen ladannut aineiston koneelleni ja hyödynnän asiakkaiden yksilöhaastatteluita, joista kahdeksan on tehty diakoniatyön ja 11 gerontologisen sosiaalityön asiakkaille. Haastateltavat on valikoitu laajalta maantieteelliseltä alueelta ja eri paikkakunnilta niin gerontologisen sosiaalityön kuin diakoniatyön asiakkaista. Asiakkailta on moninaisia ongelmia elämässään, joiden vuoksi he ovat hakeutuneet sosiaalityön ja/tai diakoniatyön asiakkaiksi. Gerontologisen sosiaalityön asiakkaat ovat kaikki määritetty erityisen tuen tarpeessa oleviksi. Otannan ulkopuolelle rajattiin asiakkaat,

joilla oli todettu pitkälle edennyt muistisairaus tai kognitiota merkittävästi heikentävä jokin muu sairaus, joka olisi voinut hankaloittaa haastatteluun osallistumista. Tehtyjen haastattelujen teemoina olivat asiakkaiden elämäntilanne, elämäntilanne, taloudellinen tilanne, perhesuhteet, avun tarpeet ja toiveet, asiakkuus palvelujärjestelmissä sekä niistä haettu, saatu ja saamatta jäänyt apu sekä tulevaisuus (GERIT-tutkimushanke, n.d.).

Tutkielmassa hyödyntämäni aineisto kuuluu osaksi laajempaa GERIT-tutkimushankkeen kokonaisuutta. Aineistoksi olen valinnut 11 gerontologisen sosiaalityön asiakkaiden yksilöhaastatteluista yhteensä yhdeksän mies- ja naisasiakkaan haastattelut. Kyseiset haastateltavat ovat haastattelujen pohjalta joko ajankohtaisesti tai aiemmin olleet huono-osaisia. Ulkopuolelle jätin kaksi haastateltavaa, joita ei voi luokitella kuuluvan tai kuuluneen huono-osaisien kategoriaan missään elämänsä vaiheessa omaisuutensa ja hyväosaisuuden vuoksi. Toisella oli lisäksi haasteita muistamisessa ja iso osa menneisyyden muistoista kadonnut. Kaikki haastattelut toteutettiin kasvokkain tutkijan kanssa kahden kesken asiakkaiden kotona, sekä yhdessä tapauksessa sukulaisen luona ja alueena on ollut niin Etelä- kuin Pohjois-Suomi. Haastateltavat olivat iältään 71-91-vuotiaita ja haastatteluiden kestot vaihtelivat puolesta tunnista hieman alle kolmeen tuntiin (Mt.) Halusin rajata tarkasteluni gerontologisen sosiaalityön asiakkaisiin siksi, että heillä erityisen tuen tarpeisina asiakkaina on usein moninaisia haasteita elämässään, jotka taas linkittyvät huono-osaisuuteen.

3.3 Aineiston analyysi

Aineistojen perimmäinen tehtävä tutkimuksessa on tutkijan oletuksien, eli hypoteesien keksiminen ja testaaminen, jolloin tutkija voi löytää uusia näkökulmia sekä saada uutta informaatiota. Laadullisessa tutkimuksessa tutkija voi myös aineistolähtöisesti hakea ideansa aineistosta, jolloin teoria pyritään konstruoimaan aineistosta. Tutkimussuunnitelman myötä tutkijan on tärkeä vahvistaa, mitä asioita aineistosta hakee (mikä tai mitkä ovat tutkimuskysymykset) ja miksi aineisto on kerätty. Aineiston analyysiin kannattaa panostaa (Eskola 2003, 146-147, 154.)

Tutkimukseni on laadullinen ja analyysimenetelmänä tulen käyttämään narratiivista tutkimusotetta. Narratiivinen tutkimustapa yhtyy hyvin ihmisten kokemusten tutkimukseen ja kokemuksellisuus onkin kerronnallisuuden (narrativity) keskeinen määre (Hyvärinen 2017, 176). Kujalan (2007, 25) mukaan aineiston narratiivinen lähestymistapa edellyttää useiden eri narratiivien samanaikaista ja keskinäistä vuorovaikutusta; kertojan omaa kertomusta, taustateoriaa ja tutkijan kykyä aineiston reflektiiviseen lukemiseen sekä tulkintaan. Saarenheimo

(1997, 15) myös toteaa, että narratiivisissa tutkimuksissa tutkijan tehtävä on valita, millaisen paradigman avulla lähestyä elämäntarinoita. Olen valinnut paradigmakseni resilienssin käsitteen sekä sen tarkastelun ja luinkin ikäihmisten elämäntarinoita peilaten niitä resilienssiin. Annoin kertojien kokemusten näkyä vahvasti tuloksissa. Kokemustiedon kerääminen on itselleni mielekästä sekä mielenkiintoista. Valitsin tutkimukseeni narratiivisen lähestymistavan, koska se soveltuu mielestäni parhaiten tutkittavaan aiheeseeni. Aineisto, jota tarkastelen, koostuu tutkittavien elämäntarinoista ja heidän yksilöllisistä kokemuksistaan, joihin on lukijana helppo eläytyä tai jopa samaistua. Tutkin haastateltavien kertomuksia, jonka pohjalta analysoin kategorista lähestymistapaa käyttäen niiden merkityksiä. Merkitysten analyysissa keskeistä oli myös oma tulkintani. Kaasilan (2008, 46) mukaan narratiivisessa analyysissa kategorista lähestymistapaa käytetään silloin, kun huomio kiinnittyy johonkin tiettyyn ihmisryhmään liittyvään ilmiöön. Tutkimuksessani ilmiö on resilienssi huono-osaisuuden keskellä.

Tutkimussuunnitelman valmistuttua tutustuin yksilöhaastatteluihin ja rajasin sieltä tutkielmassa käyttämäni aineiston. Kävin haastattelut lävitse useamman kerran, sillä huolellinen läpikäyminen edesauttaa siihen perehtymistä ja ymmärtämistä. Ensimmäisellä lukukerralla pyrin saamaan kokonaiskuvan aineistosta. Toisella lukukerralla kiinnitin huomiota ja alleviivasin asioita, jotka olivat tarkasteluni kohteena. Alleviivasin heikentäviä tekijöitä punaisella ja vahvistavia tekijöitä vihreällä huomiokynällä. Tämän jälkeen nimesin haastateltavat. Muodostin aineistosta esiin nousseita nimeämiäni kategorioita, joiden alle siirsin haastateltavien kommentit soveltuvin osin. Pidin heikentävät ja vahvistavat tekijät erillään omissa kansioissaan. Eroteltuani tekijät omiin kategorioihin, luin jäsennyksiäni vielä uudelleen ja tein niihin merkintöjä ja ryhmittelyä mahdollisten aihepiirien perusteella. Tämän tyyppinen monivaiheinen analyysitapa mahdollisti aineiston kokonaisuuden ymmärtämistä, mutta myös sen sisällön jakautumisen hahmottamista ja niiden keskinäisiä merkityksiä. Valikoin tuloksista keskeisimmät, laajimmin esiin nousseet aihepiirit/kategoriat, joista kirjoitin tutkielmaani. Oma tulkintani perustuu aineistosta muodostamaani kokonaiskuvaan. Esitän sekä perustelen tulkintaani haastatteluista poimimieni sitaattien avulla lähdekirjallisuuteen peilaten. Tutkimustuloksia esittäessäni olen poiminut haastatteluista suoria esimerkkilainauksia, jotka olen kursivoinut erottaakseni ne muusta leipätekstistä. Jotta lainaukset säilyisivät lukijalle ymmärrettävinä, olen voinut liittää niihin hakasulkeissa selvennykseksi asian, josta kertoja on kulloinkin puhunut. Halusin tarkoituksella esitellä resilienssiä vahvistavat tekijät viimeisenä, jotta ne voivat luoda uskoa myös lukijalle.

Olen laatinut analyysistäni esimerkinomaisen taulukon, jossa erottelen kategorioita, niihin liittyviä aihepiirejä, sekä niitä kuvaavia haastateltavien aineistolainauksia (taulukko 1).

Taulukossa on esiteltyä vain muutamia aineiston analysointiesimerkkejä. Aineistolainaus, joka kuvastaa mielestäni tiettyä aihepiiriä, on sijoitettu taulukossa vasemmalle. Aihepiiri (keskellä) jäsentää aineistolainauksessa käsiteltävää aihetta ja kategoriat oikealla kokoavat erilaisia yhteen.

Taulukko 1. Esimerkkiotos analysoinnistani

aineistolainaus	aihepiiri	kategoria
<p><i>Kylläpä se velipoika pittää huolen minusta (Antero).</i></p> <p><i>No lähinnä mul on ne ystävät jotka aina käy kylässä ja ne on semmonen ylläpitävä voima mulla sitten (Olavi).</i></p>	<p>perhe</p> <p>ystävät</p>	<p>apua sosiaalisesta verkostosta</p>
<p><i>Hyvin, jos ei olis semmosta luonnevikaa ettei oo periksi antava, niin varmaankin täs ois mielenterveydellisiä ongelmia hyvin lähellä (Johannes).</i></p> <p><i>Mä tiedän et mä oon sairas ja mä oon oppinu hyväksymään sen. Mä oon tyytyväinen kaikkeen mitä mul on, että ei mul oo tämmösiä ristiriitoja mun elämäni kanssa missään mielessä (Olavi.)</i></p> <p><i>Kyllä, se on semmonen sosiaalinen haitta [pidätysvaikeudet] et sä et voi oikein mennäkään minnekään sit ... mie oon jättäny kärryt ja kaikki ja lähteny pois (Marjatta.)</i></p> <p><i>Niin, sepä täs on, et jos mä menisin sinne sossuun likasel tukalla, rähmät rinnuksilla, rikkinäisis housuis, ja laahustaisin ja en jaksa enää ja olen, kyl mä oon sanonu siel et mä en jaksa enää mut ei ne ota sitä vakavasti (Helena).</i></p>	<p>sitkeys</p> <p>kohtuullisuus</p> <p>rehellisyys</p> <p>ylpeys</p>	<p>henkilökohtaiset ominaisuudet</p>
<p><i>...mutta sitä ei nyt tähän kannata ottaa tähän köyhyyssosastoon. Ni mut mä en voi niille koskaan näyttää, enkä halua näyttää kuin köy-, kaikki tietää et mul on pieni eläke ja et mä oon sairas... (Helena.)</i></p> <p><i>Ja minä en oo saanu lapsia tavata... Niin tuota, totta kai mulla tuli veet silmiin... (Kaarina.)</i></p> <p><i>Tässä tää nyt on että, minä oon sanonu näin että kun mä olen tässä niin kuin orpo piru vieraassa helvetissä, että neljän seinän sisällä ja vielä sillä lailla että niin kuin vanki, koska mä en pääse nyt sitten uloskaan kävelemään, kun en mä voi yksin lähteä tolla vehkeellä (Johannes).</i></p>	<p>häpeä</p> <p>Suru</p> <p>katkeruus</p>	<p>tunteiden ja tuntemusten käsitteleminen</p>
<p><i>Kirjottaa mä tykkään, mä tykkäisin yleensäkin kirjottaa. Mul on ajatuksia, tai ei mitään semmosii fiktioita vaan niinku, tämmösiä faktoja, asioita mitkä mua kiusaa ni, mä haluisin niistä kirjottaa (Liisa.)</i></p> <p><i>Miehän se raivailin mettää tuolla harrastuksen vuoksi sitten tuolla, mettässä mie olin siellä toistakymmentä vuotta tuolla kairasa...Se oli mukavaa hommaa, oli. Ja ku ei kukkaan hoputtanu [naurahtaa] (Antero.)</i></p>	<p>kirjoittaminen</p> <p>fyysinen liikunta</p>	<p>tunteiden ja tuntemusten ilmaiseminen/itsensä toteuttaminen</p>

3.4 Eettiset kysymykset

Tutkimuksessa hyödynnettyyn aineistoon on aiemmin haettu GERIT-hankkeen toteutuksen myötä tutkimuslupa. Aineisto on alun perin kerätty kattavaa GERIT-tutkimushanketta varten, joka voidaan nähdä avauksena vielä paikkaansa etsivän gerontologisen sosiaalityön laajemmalle tutkimukselle (Kinni ym. 2023, 281-286). Tutkimusaineiston käyttötarkoitus ja mahdollinen jatkohyödyntäminen on aina ilmaistava tutkittaville selkeästi. Vaikka sen rajaaminen voi olla joissain tilanteissa perusteltua, voivat tutkimukseen osallistuneet arvostaa sitä, että heidän ajatuksensa ja tarinansa nähdään arvokkaina, eikä aineistoa kerätä vain kertaluonteisesti yhtä yksittäistä tutkimusta varten (Kuula 2006, 116.) Lisäksi Rauhalan sekä Virokankaan (2011, 246) mukaan eettisesti kestävä tutkimus tulisi olla tutkittaville ihmisille jollain tapaa hyödyllistä ja rakentavaa. Käyttämäni aineisto on osana laajempaa GERIT-tutkimushanketta, mutta aineistoa on sittemmin hyödynnetty useamman tutkimuksen tekemiseen (ks. Kouri 2023; Ruonala 2024), kuten tässäkin tapauksessa. Aineisto on hyödynnettävissä Tietoarkista Ailan palvelun kautta, jähka sitoutuu noudattamaan täsmennettyjä käyttöehtoja.

Tutkimukseeni valikoitunut asiakasryhmä (gerontologisen sosiaalityön asiakkaat), koostuu ihmisistä, joilla on kasautuneita haasteita elämässään ja he ovat erityisen tuen tarpeisia sosiaalityöntekijän asiakkaita. Heidät voidaan määrittää iän ja sensitiivisen aiheen vuoksi kuuluvan haavoittuvaan ryhmään. Luomasen ja Nikanderin (2017, 288) mukaan, haavoittuvat ihmisryhmät voidaan katsoa olevan valta-asemaltaan tai muuten alisteisessa riippuvuussuhteessa, jolloin tavanomaista tarkempaa suunnittelua ja valmistautumista haastatteluihin on noudatettava. Kohtaaminen, kuunteleminen ja turvallisen ympäristön luominen on keskeistä. Lisäksi tutkimuseettisten periaatteiden noudattaminen on kyseisen ryhmän kohdalla korostunutta, joiden kautta pyritään Nikanderin ja Zechnerin (2006, 515) mukaan turvaamaan tutkittavien itsemääräämisoikeutta, yksityisyyden kunnioittamista ja tutkimukseen osallistumisen vapaaehtoisuutta. Hankkeen yksilöhaastatteluihin valikoitui gerontologisen sosiaalityön sekä diakoniatyön asiakkaita, joilta omatyöntekijät kysivät halukkuutta osallistua tutkimukseen. Työntekijät kertoivat tutkimuksesta asiakkailleen ja kysivät heiltä luvan tutkijan yhteydenottoon haastattelun sopimiseksi. Kaikki asiakkaat osallistuivat haastatteluihin vapaaehtoisesti (GERIT-tutkimushanke, n.d.) Haastatteluiden alussa on käyty lävitse tutkimusta sitovat salassapitovelvollisuudet. Lisäksi on varmistettu asiakkaalle sopiva puhuttelumuoto ja aineistojen litteroinnin perusteella on havaittavissa, että kohtaamiset ovat olleet kunnioittavia sekä empaattisia. Vuorovaikutus on ollut lisäksi luontevaa ja vapaamuotoista. Haastatteluissa painopiste on ollut kuuntelussa, kuten tyypilliseen

kertomushaastatteluun Hyvärinen (2017, 188) mukaan kuuluu. Toimintatavat ovat osoittaneet tutkijoiden ja toiminnan eettisyyttä sekä vastuullisuutta (ks. Hyvärinen 2017, 30-32). Omalta osaltani olen noudattanut tutkimuseettisiä periaatteita pohtimalla muun muassa sitä, minkälaista ilmaisua/käsitettä käytän ja millaisessa valossa iäkkäitä esitän. Tulen pohtimaan valintaani tutkielmani teorialuvuissa ja olen päätenyt käyttämään “ikäntyneiden” käsitettä.

Monilla ikäihmisillä voi usein olla fyysisiä ja/tai psyykkisiä rajoitteita, joiden huomioiminen haastattelua suunnitellessa on tärkeää. Erilaiset hälyäänet voivat hankaloittaa kuulemistä ja heikentää vuorovaikutusta tutkijan ja haastateltavan välillä. Lisäksi haastattelun kesto suunnitellessa aikaa tulee antaa riittävästi aiheiden läpikäymiseen, sillä iäkkäillä ihmisillä vastaaminen voi kestää kauemmin kuin nuoremmilla (Lumme-Sandt 2017, 301.) Edellä mainitut asiat huomioitiin tutkimuksessa siten, että haastattelut toteutettiin kasvokkain tutkijan kanssa kahden kesken kunkin asiakkaan omassa kodissa, omaisen luona tai kirjastosta varatussa ryhmätyötilassa. Koska kaikki haastateltavat olivat iäkkäitä, haastatteluiden toteutuspaikkaan on ollut syytä kiinnittää erityistä huomiota ja järjestää haastattelu sinne, mihin asiakas helpoiten pääsee. Asunnossa tai erikseen varatussa ryhmätilassa on mahdollisuus rauhaan, joka on tärkeää tutkittaessa sensitiivisiä aiheita, mutta myös siksi, että esimerkiksi kuulo ja keskittymiskyky voi olla heikentynyt. Haastatteluille on annettu aikaa sen verran, kuin tarvetta on ollut ja huomioitu samalla mahdolliset tarpeelliset keskeytykset. Otannan ulkopuolelle rajattiin asiakkaat, joilla oli todettu pitkälle edennyt muistisairaus tai jokin muu kognitiivisuutta merkittävästi heikentävä sairaus, joka olisi voinut tuottaa haasteita haastattelun toteuttamisen tai eettisyyden näkökulmasta (GERIT-tutkimushanke, n.d.).

Aineiston litterointiin kuuluu Ruusuvuoren ja Nikanderin (2017, 438) mukaan samalla sen anonymisointi, jolloin kaikki tiedot, joiden perusteella haastateltavat olisi mahdollista tunnistaa, poistetaan tai muutetaan. Tutkimuksessa käyttämäni aineisto on jo valmiiksi litteroitu ja anonymisoitu, jolloin haastatteluihin osallistuneita asiakkaita ei ole siten mahdollista tunnistaa. Anonymisointi on pitänyt sisällään yksilöivien tietojen, osallistujien, paikkakuntien ja organisaatioiden nimien poistamista tai muuttamista. Anonymisoinnin yhteydessä haastateltavat on numeroitu juoksevin kohdenumeroin. Itse olen kuitenkin halunnut tämän jälkeen aineistoon tutustuessani nimetä haastateltavat uusilla peitenimillä. Perustelen nimeämistä sillä, että sen kautta haastateltavat saavat samalla inhimillisemmän ja samaistuttavamman olemuksen. Nimesin heidät kunkin syntymävuoden ajalta sukupuolen perusteella yleisimpien etunimien joukosta Digi- ja väestötietoviraston (DVV) tilastotietojen mukaan.

Ladatessani aineiston koneelleni, olen määritellyt tarpeeni aineiston käytölle, sekä samalla sitoutunut sen käyttöehtoihin. Käyttöehdoissa tuodaan muun muassa esiin tietoturvakysymykset liittyen aineiston säilyttämiseen, käyttöön ja siirtoon, joiden suhteen on huolehdittava riittävästä tietoturvallisuudesta, eikä aineisto saa olla ulkopuolisten ulottuvilla. Olen samalla sitoutunut myös hävittämään aineiston, kun tutkielmani on valmis, eikä tarvetta aineistolle enää ilmene. Käyttöehtoihin sitoutuminen kulkee käsi kädessä myös Tutkimuseettisen neuvottelukunnan (TENK 2023) julkaiseman ohjeen kanssa Hyvästä tieteellisestä käytännöstä Suomessa (HTK). Samalla kun sitoudun edellä mainittuihin ehtoihin, sitoudun myös noudattamaan Hyvän tieteellisen käytännön peruseriaatteita sekä hyviä tieteellisiä menettelytapoja. Pyrin lähestymään aineistoa avoimin mielin ja objektiivisesti.

Tutkimuksen tekeminen on jatkuvaa päätöksentekoa ja valintojen tekemistä, jotka ohjaavat tutkimusta aina johonkin suuntaan. Alasuutarin (2001, 35) mukaan tutkija rajaa samalla jotakin myös pois. Tutkijan tehtävä on vakuuttaa lukijat tutkimuksestaan, vaikka tutkijana ei olisikaan samaa mieltä esille nousevista asioista. Tutkimuksen uskottavuus ja luotettavuus muodostuu loogisesta päätöksenteosta ja valinnoista, jotka toisaalta perustellaan avoimesti sekä reflektiivisesti tutkimusprosessin eri vaiheissa (Eskola 2003, 146-155.) Tieteellinen tieto korostuu myös Aaltolan (2007, 16) mukaan siinä, että tutkimuksen tuloksia tarkasteltaessa esitetään asiat selkeästi, johdonmukaisesti ja tarkasti. Rauhala ja Virokannas (2011, 251) puolestaan korostavat tutkimuksen raportoinnin läpinäkyvyyden tärkeyttä. Tutkijan on siis huomioitava nämä kaikissa tutkimuksensa eri vaiheissa, sekä kirjata valinnat ja perustelut avoimesti esiin. Tällöin lukijakin voi arvioida paremmin tiedon luotettavuutta.

Laadullista tutkimusta voi kuvailla eräänlaiseksi prosessiksi, joka jakautuu eri vaiheisiin. Tutkijan tekemät eri valinnat tai ratkaisut voivat muovautua joustavasti tutkimuksen edetessä, kun tutkijan oma käsitys asiasta myös syvenee. Käytännössä tutkimuksen eri vaiheet nivoutuvat vähitellen yhteen. Tutkijalta tämä lähestymistapa edellyttää valmiuksia oman tietoisuutensa kehittämisen tiedostamiseen. Tutkija voidaan nähdä eräänlaisena salapoliisina, joka tutkii ja pyrkii ratkaisemaan havaitsemiaan johtolankoja, jotta tulokset lopulta kirkastuvat (Kiviniemi 2007, 70-71; Alasuutari 2001, 39.) Pyrkimykseni on kuvailla mahdollisimman tarkkaan ja totuudenmukaisesti kaikki tutkimukseni toteutusvaiheet, tekemäni valinnat ja perustella niitä. Tavoitteeni on myös noudattaa erityistä huolellisuutta lähteiden merkitsemisessä.

4 Tutkimustulokset

4.1 Resilienssiä heikentävät tekijät

Resilienssiä heikentäviä teemoja löytyi huono-osaisuuden näkökulmasta useita. Halusin kuitenkin keskittyä käsittelemään niitä, jotka koskettivat enemmistöä haastateltavista ja jotka nousivat eniten esiin. Näitä teemoja olivat sosiaalisten vastoinkäymisten ja haasteiden merkitys, sairauksien merkitys, taloudellisen niukkuuden merkitys ja vaikean lapsuuden merkitys. Nämä muodostavat myös seuraavat alaluvut. Sosiaalisten vastoinkäymisten ja haasteiden merkityksen alle olen erottanut myös yksinäisyyden, väkivallan ja menetyksien osion selkeyttääkseni lukua.

4.1.1 Sosiaalisten vastoinkäymisten ja haasteiden merkitys

Yksinäisyys

Useimmat haastateltavat kertoivat yksinäisyydestään sekä sosiaalisesta eristäytyneisyydestä varsin rehellisesti ja avoimesti. Yksinäisyys on monella iän myötä vain pahentunut. Oman terveyden heikentyessä liikkuminen ulkona entisestään vaikeutuu ja saattaa vaatia apuvälineitä, palveluita tai toisen ihmisen apua kulkemiseen. Se voi myös ymmärrettävästi pelottaa. Sairauksien ja iän tuoma väsymys myös haastaa liikkumista, jolloin ihmisten ilmoille hakeutuminen väkisinkin vähenee. Toisaalta sosiaalinen eristäytyneisyys itsessään voi sairastuttaa, sillä yksinäisyys voi altistaa esimerkiksi masennukselle ja muille somaattisille sairauksille. Tällöin myös sairauksista toipuminen voi paradoksaalisesti pitkittyä. Saaren ynnä muiden (2020, 63) sekä Lavretskyn (2014, 14-22) mukaan sosiaalisten ja merkityksellisten verkostojen puute heikentää ihmisen resilienssiä. Myös Lipponen (2023, 70) on todennut hyvinvoinnin peruspilareiksi myönteiset tunteet, sitoutumisen, ihmissuhteet, merkityksellisyyden ja aikaansaamisen, jotka ovat yhteydessä vahvaan resilienssiin. Näiden puute heikentää siten sekä yksilön kokonaisvaltaista hyvinvointia sekä resilienssiä ja ne kietoutuvat kaikki vahvasti sekä sosiaaliseen kanssakäymiseen että itsensä toteuttamiseen. On vaikea löytää elämälleen merkitystä, jos omat mahdollisuudet rajautuvat pelkästään yksinloon kotona.

Mä oon vähän semmonen liikuntarajoitteinen, että mä käyn pari kertaa viikossa tossa (-) istuskelemas tän rullatuolin kans ja sit kerran viikos käyn kauppas tuolla [kauppakeskuksessa] (Olavi).

Tässä tää nyt on että, minä oon sanonu näin että kun mä olen tässä niin kuin orpo piru vieraassa helvetissä, että neljän seinän sisällä ja vielä sillä lailla että niin kuin vanki, koska mä en pääse nyt sitten uloskaan kävelemään, kun en mä voi yksin lähteä tolla vehkeellä... Mä en tolla voi liikkua tolla rollaattorilla, koska mä saatan kaatua sen kanssa. Ja kun mä pidän siitä kiinni, kesäkelillä se jollakin lailla onnistuu mutta talvikelillä ei ollenkaan. Hyvä että mä pääsen tästä portaista taksiin joka tulee tohon pihalle, kun lumihangessa pitäis puskea. Että toi, ja sitten se menee, se on kun vikuri hevonen kun siinä noi pyörät on tommosia sileitä niin ne luistelee mihin sattuu.....ihmisten ilmoilla muuta kun taksilla, ja en oikeestaan puoleentoista vuoteen oo käyny paljon missään. Kunto sen kun heikkenee koko ajan, että mä olen kohta semmosessa kunnossa että mä joudun vuodepotilaaks. Sen takia mä olen pyytäny sitä kuntoutusta... (Johannes.)

Kyllä, se on semmonen sosiaalinen haitta [pidätysvaikeudet] et sä et voi oikein mennäkään minnekään sit...Ei, mie oon jättäny kärryt ja kaikki ja lähteny pojjes (Marjatta.)

Lisäksi kaikki ikäihmiset asuivat yksin, joten spontaania sosiaalista kanssakäymistä kotona ei juuri ollut. Joiltakin myös useimpien läheisten elämä oli jo jättänyt, eikä oman ikäisiä ystäviä tai omaisia enää ollut elossa, joiden kanssa vaihtaa ajatuksia. Palveluiden ja keskusteluiden siirryttyä myös enemmän digitaaliseen muotoon, saavat monet myös ulkopuolisuuden kokemuksia, kun taidot eivät enää riitä omaksumaan uusia asioita. Haastatteluissa nousi esiin niin ikään koronan tuomat rajoitukset, jotka eristivät ihmisiä toisistaan entisestään. Omien kokemusten jakamisen mahdollistuminen toisen kanssa on keskeistä, jotta pääsemme ilmaisemaan itseämme ja ymmärtämään asioiden merkityksiä laajemmin (ks. Hohenthal-Antin 2009, 28; ks. Ylitapio-Mäntylä 2009, 37). Yksinäisyys onkin erityisesti monen ikäihmisen arkea.

Mä nyt asun yksin. Joo kyllä. Mul on kaikki sukulaiset melkein kaikki kuolleita ja sillä tavalla, et mä oon ihan orpona täällä maailmassa (Olavi.)

Mä en osaa niitä koneita käyttää. Enkä mä osaa tuota kännykkää, kun avata ja sulkea [naurahtaa]. Enkä halua enempää oppiakaan (Olavi.)

Tää on tämmöstä tylsää meininkiä kun ei ole todellakaan mitään, ensinnäkään ei oo ketään jonka kans vois vaihtaa ajatuksia...Ja jos mä keskustelen näiden seinien kanssa niin [naurahtaa] ei siinä jos se seurustelu on semmosta. Ja jos mä soitan puhelimella tosta johonkin, niin mä seurustelen jonkun robotin kanssa (Johannes.)

Niin, sitten nytte ku mult leikattiin, mul oli varpaasta kynsi kasvanu sillee sisään, ni se piti leikata se varpaankynsi, niin sit ku mä kävin siitä, mä luulin et siin on tulehdusta ja muuta ja mä en ymmärtäny sitä ku, erakkona kun ei oo muita ihmisiä, niin on, tieto on vähäistä. Ei voi kysyy

kaverilta, et mikä tää on. Aina jos esimerkiks varpais on joku vika tämmönen ni vois, joku tietäs, ei se mitään että se on tommonen vaan. Mut kun yksin oot, niin ei oo kelt kysyy.....eristyksessä täs. Mä tarttisin sellasen paikan, mis ois ihmisiä. Se ois mun elämän lähtökohta (Liisa.)

Vähän semmonen yksinäinen olo ku ei ole päässy mihinkään kun tämä korona on (Marjatta).

Liisa kertoi omasta tarinastaan eristäytyessään kotiin. Yksinäisyyden negatiiviset kokemukset jo lapsuudesta saakka ovat johtaneet siihen, että turvan ja ilon on saanut muualta. Merkityksellisyyttä ja myönteisiä tunteita Liisa on löytänyt käsitöiden tekemisestä: *Eliikkä mul on koti nyt sitten täynnä näitä käsityötarvikkeita, ja kaikkea mitä voi tehdä niin ku töitä. Ja sitte kun tilanne on se, et mä koen että mä oon yksin jätettynä... niin sitten mulle tulee tää kaaos tänne kotiin. Eliikkä mä, se on mun turva. Ja kun tuli korona, niin se teki oman osansa (Liisa.)*

Kaarina toi esiin kokemuksensa lastenlasten vieraannuttamisesta, joka aiheuttaa hänelle, sekä lapsenlapsille suurta surua. Lastenlasten hoitaminen voisi parhaimmillaan tuoda omapystyvyyden ja itsensä toteuttamisen merkityksiä sosiaalisen ulottuvuuden rinnalle, mutta vietyinä aiheuttaa surun ja menetyksen kokemuksia. Lavretskyn (2014, 3-6) mukaan minäpystyvyyden ja sitoutuneisuuden puute, sekä negatiivinen suhtautuminen läheisiin heikentävät resilienssiä: *...Ja minä en oo saanu lapsia tavata. No, se tuota niin, se pelkää että mä lapsille kerron tuosta [taloudellisesta hyväksikäytöstä]... (Kaarina.)*

Väkivalta

Anneli ja Marjatta kertoivat väkivallan kokemuksista aikuisuudessaan. Annelin oma poika on käyttäytynyt väkivaltaisesti ja hyväksikäyttänyt vanhempiaan pitkään. Vanhemmat ovat pyytäneet apua eri viranomaisilta ollessaan neuvottomia. Apua ei ole tullut, sillä hoitoon ei voida pakottaa, eikä itsemääräämisoikeutta rikkoa. Niin ikään viranomaisten neuvottomuus herättää kuitenkin epäluottamusta. Saaren ynnä muiden (2020, 63) mukaan jatkuva kielteinen kuormitus sekä tukiverkkojen vähäisyys heikentävät resilienssiä. Vanhempien ja erityisesti Annelin päättäväisyys avun hakemiseen ja ratkaisun löytämiseen on valitettavasti ympäröivän yhteisön ja yhteiskunnan taholta tyrmätty, kun olemassa olevia konkreettisia apukeinoja ei ole tarjolla. Tämä heikentää paitsi yksilöllistä, mutta myös yhteiskunnallista resilienssiä.

...se kävi kii mihin vaa, mä sain viimekski ovesta ulos ku nyt toista kuukautta sitten ton perässä tänne, että jos herra nyt ottas ja lähtis täältä sitä ennen hän kävi jääkaapin ottamas sieltä ruokaa ku kotonaan, ja kävi ton lääkkeisiin kii ku tol on paljon lääkkeitä...Meil ei ollu mitään. Kun poika vei meiät ihan tyhjäksi, me juuri ja juuri miehen kans selvittiin. Loppuunpalaminen. Ja sinne laitettiin että poika aiheutti. Isä ei jaksanu enää. Se oli niin kova rääkki meillä et kukaan ihmine- me käytiin

pyytämäs poliisilta apua, sosiaalivirastosta, auttavaan puhelimeen mihin vaan soitettiin vuosien mittaan. Aina vaan kuulu "ai, no otetaan osaa, on teilläki kauhee" (Anneli.)

Suomi on Euroopan unionin perusoikeusviraston tutkimuksen mukaan Euroopan väkivaltaisim maa erityisesti naisille. Suomen naisista jopa yli puolet on kokenut väkivaltaa elämänsä aikana (Eurostat 2024.) Väkivallan kokemukset voivat jättää syviä jälkiä uhriin, joista toipuminen on pitkä prosessi. Ojuri (2004, 20) mukaan erityisesti naisille väkivaltakokemukset ovat nimenomaan vahvasti emotionaalisia ja voivat aiheuttaa vakavia psyykkisiä seurauksia. Väkivallan kokemukset itsessään aiheuttavat valtavaa stressiä ja ahdistusta. Vielä jälkeenpäinkin itsetunto on alhaalla ja masennus voi vallata mielen. Naisena väkivaltaisesta parisuhteesta irtautuminen ei ole itsestään selvää. Irtautuminen merkitsisi samalla suurta elämänmuutosta ja vaatisi voimavaroja uuden toimijuuden ja identiteetin rakentamiseksi. Arki vaatii uudelleen järjestelyä, johon vaikuttavat omien tarpeiden lisäksi keskeisesti esimerkiksi työn ja toimeentulon kysymykset, lapset ja heidän tarpeisiinsa vastaaminen tai mahdolliset huolto- ja tapaamisjärjestelyt (Ojuri 2004, 174.) Jos elämäntilanne on muiltakin osin haasteellinen ja ongelmat ovat kasautuneet, kuten haastateltavilla, vaikeuttavat ne irtautumista väkivaltaisista tilanteista entisestään.

Uhri voi olla monin tavoin riippuvainen väkivallan tekijästä ja toisaalta rakkaus toista kohtaan voi ylläpitää uskoa paremmasta. Marjatan kohdalla väkivallan kierre oli alkanut jo lapsuudesta.

Mä olin lopus sairaalassaki sen takia. Moni sano että, jätä (--)) mutta ei sitä vaan. Aina anto anteeks vaikka tapahtu mitä...Niin se tahtoo, ihminen tahtoo uskoa siihen että jos tämä tästä ja, jos se vielä hyväksi kääntys...(Marjatta.)

Menetyksiä

Useat haastateltavat kertoivat suurista kohtaamistaan suruista elämänsä varrelta. Puolison uskottomuus, avioerot, taloudellinen hyväksikäyttö, perheen hylkääminen, keskenmenot, omaisten ja erityisesti lasten kuolemat. Tämän tyyppiset vastoinkäymiset, jotka linkittyvät erityisesti oman lähiyhteisön tapahtumiin, ovat myös huono-osaisuuteen keskeisimmin vaikuttavia tekijöitä (Saari ym. 2020, 63-64). Kaarina kertoi sietämättömästä kokemuksestaan liittyen tyttärensä kuolemaan, jonka olosuhteet ovat jääneet epäselviksi. Oman lapsen menettäminen on pahinta, mitä vanhempana voi kokea ja kun syyt sille jäävät selvittämättä, on tuska kaksin verroin pahempi.

...Että, ne epäilee, tai ovat vahvasti sitä mieltä, että se on tuota niin, se on tuota, siel on ollu murha...Emminä oo vieläkään [selvinnyt] (Kaarina.)

Ja, no niin, no sitten kun tää meiän poika...Hänelle tuli joku rytmihäiriö ja, lääkäri teki virheen sitten, hoitovirheen ja sillä lailla niin hän kuoli [alle 40-vuotiaana] (Johannes.)

Liisa kertoi tragediastaan, jossa luopui omasta mökistään muille omaisille painostuksen ja hyväksikäytön alaisena. Oma mökki merkitsi hänelle suunnatonta ylpeyttä, iloa ja turvan tunnetta. Hän oli ansainnut sen omalla työllään ja se oli jotakin omaa. Poijulan (2018, 123) mukaan positiivisten suhteiden katkeaminen läheisiin ja elämän tarkoituksen menettäminen heikentävät vahvasti ihmisen psykologista ja emotionaalista hyvinvointia. Mökin menettäminen onkin nujertanut Liisan:

Mä en oo päässy sinne ollenkaan. He eivät halua. He asuvat kesän siellä ja, käyvät töissä sieltä. Niin se teki mulle sitten tän viimesen äärimmäisen rankan.. Mä olin koko ikäni, tehnyt töitä, se oli mun turvapaikka, mun ensimmäinen elämän koti.. Ja se on mun katastrofi (Liisa.)

4.1.2 Sairauksien merkitys

Lähes kaikki haastateltavista ovat kärsineet elämänsä aikana moninaisista sairauksista ja terveydentilansa heikkenemisestä. Joillakin silkka huono tuuri on aloittanut sairauskierteen. Sairaudet ovat monissa tapauksissa kroonisia ja hyvinvointiin sekä elämään kokonaisvaltaisesti vaikuttavia. Vakavien sairauksien vuoksi on jouduttu jäämään aikaisin pois työelämästä, joka on vaikuttanut tulotasoon sekä välittömästi jäätyä sinnittelemään pelkkien tukien varaan, mutta myös myöhemmin, kun eläkekertymä on jäänyt selkeästi pienemmäksi. Sairauksien hoito on saattanut vaatia voimakkaiden lääkkeiden pitkäaikaista käyttöä, joka on tuonut omat uudet epämiellyttävät oireensa sekä haasteensa. Lääkkeet ovat myös hyvin kalliita, samoin kuin muut terveydenhuollon käynnit, jotka ovat lisääntyneet. Tämantyyppinen jatkuva ja pidempiaikainen kielteinen kuormitus heikentää Saaren ynnä muiden (2020, 63) mukaan resilienssiä, pahimmillaan jopa pysyvästi.

Mut mä sairastuin, mä olin 23-vuotias, aika vakavasti, ja mä oon ollu siitä saakka eläkkeellä (Olavi).

Tuota, mulle aiheutti sen tuota, mä olin töissä niin tuota, minä (olin) vielä työelämässä ni, 57-vuotiaana niin, murtomies aiheutti mulle sydäninfarktin (Kaarina).

...pitkäaikaissairas ja se on yks syy minkä takii tää mun eläke on jääny niin pieneks koska parhaimmas työiäs mä olin kymmenen vuotta sairaana. Et mä olin vuodest -97 eteenpäin sairaana kunnes sitte 2007, mulle myönnettiin tämmönen kuntoutustuki. Ensiks mä olin sairaskirjoilla ja sen jälkeen mä putosin tähän perustyöttömien juttuun, koska ei sairaspäivärahaa

ei voida maksaa ku yks vuos. Et sillon tavallaan jo, sillon mul meni kaikki säästöt ja mulla alko siis tää köyhyysloukku, missä mä oon tänä päivänä koko ajan pahemmin ja pahemmin (Helena.)

Mä oon koko ajan saanu kärsiä semmosesta perussärystä ja sitten aina välillä tulee sitten tää tämmönen kohtaus, jollonka se menee sitten semmoseks että mä ryömimällä menen tonne sänkyyn tai sitten mä olen jopa nukkunut tässä tai torkkunut paremminkin tässä semmosta koiranunta tässä tuolissa, pari viikkoa, ennen kun se sen verran antaa periksi että pystyy vähän liikkumaan. Mulla on noita särkylääkkeitä tuolla noin, niin mä joudun niitä syömään niin kuin toiset syö leipää. Ja mä olen [naurahtaa] joskus sanonut että minusta tuntuu että ne on teholtaan semmosia niin kuin halolla löis niskaan [naurahtaa]... (Johannes.)

Sairauksien yllätyksellisyys ja ennakoimattomuus koskettavat meitä kaikkia. Vastoin monia muita asioita, emme aina voi vaikuttaa siihen, mitä sairauksia saamme ja miten elämä etenee. Lipposen (2020, 85) mukaan yksilöllinen resilienssi muodostuu henkilökohtaisista onnistumisen ja selviämisen kokemuksista, jotka luovat uskoa mahdollisuuksista vaikuttaa asioihinsa. Kaikkia sairauksia ei voi kuitenkaan parantaa ja niiden kanssa pitää oppia elämään. Tällöin tulevaisuuteen suuntaaminen ja usko paremmasta voi olla erittäin haastavaa ja jopa mahdotonta. Marjatta kertoi allergioiden ja astman johtaneen siihen, että työt maatilalla oli jätettävä ja muutettava muualle. Tämä vaikutti taas perhe-elämään. Koko elämä meni uusiksi sairauksien vuoksi: *Ja sitten alko tulleen noita astmakohtauksia pahoja et oli, (--). Ne tutki että mä oon niille kaikille, viljalle ja tuolle, (-)rehulle ja niille allerginen. Että minun ei saa enää mennä kotiin (Marjatta.)*

Anneli kertoi pitkän listan eri sairauksistaan ja toteaa lakonisesti lääkärin sanoneen, että sairauksia olisi *terveelleki jaettavaksi*. Lisäksi hän mainitsee alkavan kirroosin, joka on hänen näkemyksensä mukaan pahinta. Joskus sairaudet ja niiden hoito tai epäsuotuisat elämäntavat voivat myötävaikuttaa uusien sairauksien syntyyn.

Sairaudet ovat myös osaltaan vaikuttaneet eristäytyneisyyteen, kun liikkuminen kodin ulkopuolelle on vaikeutunut. Liikkumiseen on tällöin valmistauduttava paremmin; hyödynnettävä tarvittavia apuvälineitä tai palveluita ja varattava enemmän aikaa sekä voimavaroja – myös palautumiseen. Myös aikainen eläköityminen ja koulun tai työelämän ulkopuolelle jääminen voivat luoda ulkopuolisuuden kokemuksia, kun ei kuulukaan enää tuttuun yhteisöön tai saa elämälleen merkitystä työllistymisen kautta. Tällöin rakenteellinen resilienssi olisi tärkeä voimavara ja puskuri luomassa yhteiskunnan puolelta mahdollisuuksia vahvistaa yksilön toimintakykyä. Martinin ja Sunleyn (2015) mukaan esimerkiksi terveyspalveluiden ja sosiaalipolitiikan kautta voidaan luoda mahdollisuuksia tasa-arvoisempaan yhteiskuntaan.

Tämä ei kuitenkaan ole ollut realismia varsinkaan pula-ajan Suomessa, jolloin yhteiskunnan voimavarat ovat keskittyneet elämisen perusedellytysten täyttämiseen. Myös lääketiede on mennyt näinä vuosikymmeninä paljon eteenpäin ja sairaudet, jotka ennen ovat olleet hoitamattomia, ovatkin nyt hoidettavissa tai ainakin hallittavissa.

...ku mie oon sairastanu ihan, mie olin kymmenvuotiaana ollu (syvämen) takia koulusta pois puoli vuotta ja, sitten kaksikymppisenä oli tuli [kilpirauhasen ongelma] ja, vielä 24- ja 25-vuotiaana on sappi poistettu toisena vuonna... (Marjatta).

Mustahan tuli työkyvytön välittömästi, sen kolarin jälkeen [39 vuotta sitten]...sehän on muuttanu mun elämän laatua tietysti...saattaa pienestä väärästä liikkeestä vihlaista sillä lailla että se kerta kaikkiaan niin estää totaalisesti liikkumista (Johannes.)

...aina istuu tossa rullatuolissa kun mä oon [kauppakeskuksessa]. Ne on hirveen pitkät ne käytävät siel, eri paikoissa ne (--) ja se väsyttää. Sitten se on kyllä et mul on toi kunto huono mut sille ei mahda mitään. Mä oon syöny yli 50 vuotta kaikkia voimakkaita lääkkeitä ja sit on ollu unettomuus ja kaikki tommonen noin, että se on jättäny oman veronsa että pitää vaan enemmän aikaa aina varata (Olavi.)

Oman ryhmänsä sairauksien alla muodostavat myös erilaiset riippuvuudet, jotka voivat vaikuttaa heikentävästi niin terveyteen (päihteet) kuin talouteen (esimerkiksi pelaaminen). Epäonnistuneet elämänvalinnat kuormittavat arkea toistuvasti ja ovat Saaren ja kumppaneiden (2020, 63-64) mukaan yksi keskeinen huono-osaisuuteen vaikuttava tekijä:

Mäkin oon ihan pikkupojasta saakka pelannu kaikkii rahapelejä. (--) pajatso, ihan 10-vuotiaasta asti pelannu kaikkia rahapelejä...Se on mulla ollu toi (automaattipelaaminen, olen välillä) innostunut niihin automaattipeleihin, et niihin menee yllättävän paljon rahaa (Olavi.)

No, jos suoraan sanotaan miehän oon melkein juoppo ihminen [naurahtaa] nykyisin. No en mie nyt kovin paljon loppujen lopuks enää (Antero.) Antero täsmentää juomisestaan, ettei kuitenkaan baarissa pysty käymään, sillä se olisi liian kallista. Juominenkin voi olla yksinäistä puuhaa.

Useat haastateltavat toivat lisäksi esiin, miten ennen vanhaan ja jo heidän lapsuudessaan monet sodan kokeneet miehet käyttivät päihteitä. Jotkut nostivat myös esiin kokemuksiaan siitä, kuinka päihteet lisäsivät aggressiivista käyttäytymistä. Tämä nähtiin aivan normaalina. Kaarina kertoi, kuinka isä oli pahapäinen ja tuleva mies myös. Miehet joivat aina yhdessä: *Ja tämä oli kans sitten että, kun minun se tuleva mies aina kävi tuota ni, siellä, käytiin kylässä siellä mummolassa niin*

tuota, se aina vei viinaa. Ja minun tietämättäni se anto aina isälle ja itteensä, ku se oli itte alkoholisti (Kaarina.)

Koska ennen vanhaan juominen oli tavanomaisempaa, ei mietojen juomien vähäistä, vaikkakin päivittäistä, nauttimista välttämättä nähdä niin ongelmallisena: *...yks taikka kaks olutta juon päivässä, mutta en juo enempää (Olavi)*. On siis huomionarvoista, miten ympäröivällä kulttuurilla on merkitystä ongelmien määrittämisessä. Ympäristön toimintatavat sekä käsitykset siitä, mikä on sopivaa ja hyväksyttävää vaikuttavat Lipposen (2023, 67) mukaan yksilön toiminnan lisäksi myös yhteiskunnan tarjoamiin palveluihin. Myös Ungar (2008) määrittelee resilienssin yksilöä ympäröivän ympäristön tarjolla olevien resurssien ja toimintatapojen kautta. Tuki päihdehoitoon ei ole ollut aiemmin niin laajaa ja monipuolista, kuin mitä tänä päivänä, koska juomisen ongelmallisuutta ei ole silloin tunnistettu.

4.1.3 Taloudellisen niukkuuden merkitys

Talouden suhdanteet, kuten 1990-luvun lama, vaikuttivat merkittävästi monien ihmisten elämään. Lomautukset ja irtisanomiset olivat arkipäivää ja koskettivat tavalla tai toisella lähes kaikkia. Työn väheneminen johti taloudellisiin huoliin ja aiheutti myös monenlaista henkistä kuormaa. Uuden työn saaminen edellisen tilalle ei onnistunutkaan enää entiseen malliin. Lipposen (2023, 67) mukaan ympäröivä yhteiskunta voi luoda turvaa ja mahdollistaa selviämistä erilaisilla palveluilla sekä tuella. Laman aikana yhteiskunnan tukipilari kuitenkin murentui ja turva muuttuikin uhaksi. Uhkaa aiheuttivat monivuotisen laman pitkäkestoiset ja kielteiset vaikutukset niin yhteiskunnallisella kuin yksityisellä tasolla. Elämä saattoi mennä kokonaan uusiksi, eikä sieltä nouseminen ole kaikille ollut mahdollista.

Helena kertoi kokemuksistaan liittyen lamaan. Kertomuksesta välittyy mielikuva, että hänen kokemansa vastoinkäymiset ovat tapahtuneet suhteellisen lyhyessä ajassa, toinen toistaan seuraten. Saaren ja kumppaneiden (2020, 63) mukaan mitä useampia kolhuja ja mitä lyhyemmässä ajassa niitä kohtaa, sen todennäköisemmin resilienssi voi heikentyä jopa pysyvästi. Näin on myös Helenalle käynyt.: *...mun köyhyys johtuu yksinkertaisesti että, 90-luvun lamasta, joka vei mult kaiken, ja sit mun avioliitto kariutu kaikki se, mul oli kaunis koti mä olin just samal lailla etenin ku mun vanhemmatki ja mul oli kaunis ihana perhe, ja kaikki oli (hyvin), mul oli hyvä työpaikka, ja kaikki, mut se 90-vuoden lama iski, todella muhun niin pahasti, että mult meni niinku kaikki, kaikki kerta kaikkiaan. Et piti lähtee ihan nollasta, ja sit ku oli, ei taakka vaan, onni, et oli nää lapset, mutta ne vaati myös ihan hirvittävästi. Mul on neljä lasta, kolme biologista lasta ja yks tämmönen bonuslapsi. Että mä oon, ja mä jäin yksinhuoltajaks -89 vuonna, sillon ku tää*

hirvee lama alko, ni meilt meni koko omaisuus kaikki asunnot ja kesähuvilat ja, miehelt meni työpaikka ja, mäki jouduin sit pätkätöihin mut mul oli koko ajan töitä, mut sit, mun mies alkoholisoitui entistä enemmän ja, lähti sitte lätkimään, ja velat jäi suurimmaks osaks mulle et vuoteen 2017 mä maksoin niit, 80-luvun 90-luvun alun velkoja. Asunto meni pilkkahinnalla, ja meille jäi velkaa siit asunnosta vaik sen piti olla hyvä sijotus (Helena.)

Työn merkitys taloudellisen turvan näkökulmasta on olennainen. Työhön liittyvät haasteet ovatkin toiseksi merkittävimpiä huono-osaisuuteen vaikuttavia tekijöitä (Saari ym. 2020, 63-64). Työn merkityksellisyyteen liittyy monia tasoja niin taloudellisesta niukkuudesta, yhteisöön kuulumisesta kuin itsensä toteuttamisesta ja elämisen mielekkyydestä. Kaikki haastateltavista toivat esiin työn arvostuksen. Elämä ei ole kuitenkaan mennyt niin kuin oli suunnitellut ja se on omiaan aiheuttamaan sisäistä ristiriitaa. Monella haastateltavalla on ollut elämänsä aikana pitkiäkin ajanjaksoja, jolloin he ovat olleet pätkätöissä tai työttömänä. Erilaiset sairaudet ovat myös johtaneet työuran lyhentymiseen. Jotkut ovat olleet töissä, josta ei ole maksettu lakisääteisiä veroja, työtä on saatettu tehdä pimeästi ja erityisesti naiset ovat saattaneet jäädä kotiin hoitamaan lapsia useaksikin vuodeksi. Nämä kaikki tekijät ovat pienentäneet eläkekertymää.

...Mutta niitäpä ei ollutkaan laitettu, mä olin maksanu verot mutta niist koskaan sitten ollutkaan työnantaja maksanut veroja. Elikkä ku mä sitten kymmenen vuoden päästä (tai yli) niitä kaipailin, niin sitten se oli myöhästä, kymmenen vuotta vanhentunu, niin eläke jäi aika pieneks sitte.. Ja tota, mä olin jo 16-vuotiaana jo, tein kahta työtä (Liisa.)

...sitäkin piti vielä tehdä loppuajasta pimiänä että se työeläkeki jäi loppujen lopuksi pieneksi (Antero).

Ylipäätään naisten asema pohditutti esimerkiksi Helenaa ja hänen kertomuksestaan on aistittavissa katkeruutta. Tämä on ymmärrettävää, sillä vaikka olisi aikanaan kouluttautunut, työelämän katkonaisuuden vuoksi eläketulot ovat silti mahdollisimman pienet. Ikääntyneet, yksin jääneet vähätuloiset naiset saattavat olla yksi haavoittuvimmista ryhmistä, sillä kuten Helenankin tapauksessa, yksinhuoltajuus on kuormittanut kovalla kädellä, kun on jääty kotiin huolehtimaan lapsista. Saari ynnä muut (2020, 64) ovatkin määritelleet huono-osaiset usein yksinasuviksi ja/tai yksinhuoltajiksi sekä työttömiksi.: *...et kyl mun mielest ja mä puhun pienituloisist naisista nimenomaan jotka täs kärsii kaikist eniten ja sitä ei kukaan huomaa, koska naiset ei valita, eikä ne tuo sitä asiaa eteenpäin...Yksin elävät vanhat naiset, niin ne on kaikist, ne on se alhaisin parialuokka, niille ei tarvii antaa mitään, he voi asuu jossain kopissa ja kutoo*

sukkaa jos niil on rahaa ostaa lankaa, ja nynnyillä siellä ja kuolla sinne kaikessa rauhassa (Helena.)

Moni haastateltava kertoi veloistaan ja siitä, kuinka ovat velkaantuneet ja laskut ovat edenneet perintään sekä Ulosottoon. Ulosotto on tehokkaasti vähentänyt tuloista joka kuukausi tiukentaen taloudellista tilannetta entisestään, sillä suojaosuutta ei nähdä riittävänä. Tästäkin huolimatta joillakin on elinikäiset velat, jotka eivät koskaan tule täysin hoidetuksi. Marjatta on päässyt velkajärjestelyyn, jonka avulla lyhentää miehensä kuoleman myötä perimiään velkoja. Useampi kertoi lainaavansa puolin ja toisin usein tuttaviltaan rahaa. Sillä voi mahdollistua esimerkiksi kuun loppuun asti pärjääminen. Taloudellisesta niukkuudesta huolimatta haastateltavat ovat sinnitelleet ja löytäneet keinoja selviytyä. Lähiyhteisön ja erityisesti läheisten merkitys tuen antajana on Saaren (2015, 202) ja Lavretskyn (2014, 14-22) mukaan keskeinen. Vaikka luottamus viranomaisiin on muutamilla haastateltavilla kärsinyt, niin luottamus omiin kavereihin on säilynyt ja sitä arvostetaan.

Mutta että aina on, tai no nyt viimeisen, mitäs mä nyt sanoisin, viimeisen vuoden aikana on joutunu sitten kavereilta vippaamaan. Mut että oon sitten maksanu takaisin (Juhani.)

...ne on lähettäny perintään näitä laskuja. Ne on siellä perintäyhtiössä (Johannes.)

Joo, et parhaimmillaan mä tein niin, töitä, mut ei siit jääny mitään säästöön, verottaja vei oman osuuten- ulosotto vei tuloista yhen kolmanneksen, niihin velkoihin joka kuukaus vuoteen 2017 asti mun eläkkeest vietiin yks kolmannes. Ja tota.. ei ku sanoinkohan mä nyt väärin sen vuosiluvun.. 2015 se on ollu, joo anteeks, vuoteen 2015 mul meni ulosotto, joka kuukaus, ensiks meni palkoista ja sit meni eläkkeestä. Sairaskorvauksest ei muistaakseni menny (Helena.)

Taloudellisella niukkuudella on ollut hyvin kokonaisvaltainen vaikutus haastateltavien arjessa. Monet kertoivat siitä, kuinka rahat eivät meinaa riittää edes lääkkeisiin ja terveydenhuollon kasvaneisiin menoihin. Laskut ovat siksi saattaneet jäädä maksamatta, samoin lääkkeet hakematta. On tiedossa, että tänä päivänä monet vähätuloiset jättävät lääkkeitä ja terveydenhuollon käyntejä väliin, sillä niiden kustannukset ovat liian korkeita. Tämä taas pidemmällä tähtäimellä voi sairastuttaa väestöä entisestään. Jos perustoimeentulotukioikeutta ei systemaattisesti synny, on kuormittavaa joka kuukausi hakea sitä erikseen ja tosittaa jokainen lääkeosto ja muu välttämätön kustannus. Se on monille myös ylitsepääsemättömän vaikeaa. Näkemykseni mukaan systeemin noudattaminen on tietyllä lailla holhoavaa ja jopa nöyryyttävää. Taloudellinen niukkuus voi aiheuttaa myös häpeän tuntemuksia. Poijula (2018, 123) määrittää resilienssiä vahvistavina tekijöinä esimerkiksi autonomian ja elämän tarkoituksellisuuden, jotka

linkittyvät ihmisen psykologiseen ja emotionaaliseen hyvinvointiin. Siten niiden puute heikentää resilienssiä. Jatkuva rahapula saattaa pakottaa tekemään valintoja, joita ei muuten joutuisi tekemään. Valinta lääkkeen ja vuokranmaksun välillä on kelle tahansa vaikea. Pitkittänyt pienituloisuus karsii toiminta- ja valintamahdollisuuksia, kun toimeentulotuella oleva joutuu alistumaan lain määrittelemiin säädöksiin. Tällöin itsensä toteuttaminen jää myös toissijaiseksi.

...mutta sitä ei nyt tähän kannata ottaa tähän köyhyysosastoon. Ni mut mä en voi niille koskaan näyttää, enkä halua näyttää kuin köy-, kaikki tietää et mul on pieni eläke ja et mä oon sairas et mä oon ollu pitkään sairaana et se on vaikuttanu mun eläkkeeseen et kaikki tietää sen, mut en mä nyt voi kertoa niille et esimerkiks mul ei oo asuntoo, enkä mä voi kertoa niille et, mul ei esimerkiks nyt oo rahaa mennä mihinkään tänään. Et jos mun pitäis johonki lähtee ni, mul ei oikeesti oo rahaa, mul on just se muutama kymppi et jos mä saan sen [apteekista] sen lääkkeen, mut jos en mä saa sitä ni, sitte ei (Helena.)

Noi vaan noi sydänlääkkeet, ne maksaa 100 euroa kuukaudessa. 95 euroa ihan tarkalleen. Et siin pitää olla hirveen tarkka et pystyy maksamaan ne laskut, ja mä oon tähän mennessä ne pystynyt maksamaan (Olavi.)

...ja mun pitäis apteekist mennä, [apteekista] hakee semmonen yks, tähän suuhun semmonen lääke mut se ei oo Kela-korvattava mä en yhtään tiä paljon se maksaa et riittääks mun rahat ehkä siihen voi olla et mä en pysty ottaa sitä ulos sieltä. Ja tota.. Ku se on just tää autoimmuunisairaus mikä mul täs suussa on, niin, suurin osa näist lääkkeist on semmosia erityislääkkeitä, et niis ei oo Kela-korvausta. Ja sit niit ei katota lääkekattoon, eikä niit ei toimeentulotuki korvaa ku katsotaan et se on jotain ylellisyyttä... (Helena.)

Lääkkeetkin mie olen ostanu itte. Ne, niihinkin kyllä sais ku viittis hakia (Antero.)

Jatkuva menojen priorisointi on itsessään kuormittavaa, kuluttavaa ja ajan myötä syrjäyttävää. Viranomaisille palvelunumeroihin soittaminen maksaa, vaikka viranomaisasiointi on usein huono-osaisilla korostunutta. Elämme maassa, jossa neljä vuodenaikaa vaativat monenlaista säähän sopivaa vaatetusta ja erityisesti ulko- ja talvivaatteet ovat arvokkaita. Monilla ei ole varaa sellaisiin hankintoihin, vaan he joutuvat turvautumaan esimerkiksi lahjoituksiin. Lahjoitusvaatteet eivät välttämättä ole itselle mieluisia tai sopivia, mutta niitä pidetään silti, sillä muuhun ei ole varaa. Itsensä hemmottelu on kaukainen asia. Vaikka epäitsekkyys sinänsä on usein ihailtavaa ja pyyteettömyyden Poijula (2018, 17) toteaaakin olevan yksi resilienssin ja sopeutuvaisuuden yksilöllisistä ominaisuuksista, ei sitä pidä sekoittaa niihin olosuhteisiin, jossa se ei tapahdu omaehtoisesti. Vanhan kansan viisaus ”vaatimattomuus kaunistaa” heijastelee

enemmän omaa aikaansa, joka on voinut toimia juuri pula-ajan Suomessa optimistisena ja huumorintajuisena toivotuksena. Todellinen ja jatkuva niukkuudessa eläminen voi nimittäin nakertaa itsetuntoa pikkuhiljaa, kun omat mahdollisuudet yhteiskunnassa kapenevat.

...hakemuksia se soitteli niitten perään, mä sanoin sille et, kuule mä en jaksa enää soitella näit mulle ensin ku ne on kaikki jotain 01- 020-alkusii puheluita, niin nehän ei mee mihinkään puhelinpakettiin niin ku varmaan tiedät, et ne koko ajan rokottaa sua sitte et mullaki on yheksän kympin puhelinelasku (Helena).

...olttiin kun kerjäläiset. Että mä olin kiitollinen ku joku anto jonkun vaatekappaleen mulle. Siitä et ku ei ollu palaa kangastakaan ostaa et ois tehny itelle mekkoja (Anneli.)

...mul ei oo esimerkiks vaatekuluihin ei oo mitään. Ne on kaikki vanhoja vaatteita mitä mulla on. Ja eihän ne nyt oo enää muodissakaan [naurahtaa]. Jos on (kaks merimiesleveyttä lahkeessa) [naurahtaan] (Johannes.)

Mie en oo vaatteita ostanu ku, (-) hetkinen koska se äiti on kuollu. -83-vuonna. En sen jälkeen ole vaatteita pystyny ostaa ite [naurahtaa]. Mulle on tullu aina sitte, äiti ku kuoli ni äitin vaatteet. Sitte kuoli, miehen äiti ni mä oon pitäny sen vaatteita. Ja sitte kuoli miehen, pojan vaimo, 20 vuotta sitte ni mä oon sen vaatteita pitäny ja, sitte näitten ystävien vaatteita (Marjatta.)

Tänä päivänä, 600 euroo jolla sä maksat sun terveydenhoidon, kaikki matkakulut, ruuan, vaatteet, hygienian, sähköt, vakuutukset.. mä haluan nähdä sen kuka pystyy tän kaiken tekemään sil rahalla, jotain puuttuu aina, joko jää lääkkeet ostamatta, joko jää ruokaa ostamatta, no vaatteet voi unohtaa jo iät ajat. Mut sit jossain vaihees jää myös hygienia hoitamatta, ja sitte meil on näit kauheit, kohtaloita ku ihmiset asuu, saastan keskellä tuolla (Helena.)

Niin ikään taloudelliset vaikeudet eristävät ihmisiä toisistaan, kun kulkeminen taksilla maksaa sen verran paljon, ettei omavastuuosuuteen olisi varaa kuljetuspalvelusta huolimatta. Kun kaikki maksaa, on turhuuksista ja ylimääräisistä kuluista tingittävä, vaikka ne toisivat mielihyvää. Kylään ei tyhjin käsin kehtaisi mennä.

...Eihän sitä, eihän sitä pysty perkele mennä vierail-, tuonne mihinkään kylläänkään ku aina on pennistä kiinni...jotaki touhutakin siellä. Tai tuota, viijä jotakin ja niinku, jotakin tarjotaki. Mutta eihän se ku ei pysty niin ei pysty (Antero.)

Mun eläkkeeni on niin pieni että siitä ei oo varaa maksaa 50 euron edestakaista matkaa (Johannes).

Saari (2015, 124, 232) toteaa rakenteellisen resilienssin yhtenä taustatekijänä asuntopolitiikan, joka onnistuessaan mahdollistaa erilaisia asumismuotoja kaikille asukkaille ja vähentää siten asunnottomuutta. Satsaaminen tarkoituksenmukaisiin asuntoihin ja asumispalveluihin ennaltaehkäisevästi säästäisi niistä merkittävistä kustannuksista, joita asunnottomuudesta muodostuu (ks. Sininauhasäätiö). Tosiasiassa kuitenkin syrjäyttävä asuntopolitiikka ajaa pienituloiset valtioneuvoston asetuksella Kelan kohtuuhintaisiin asuntoihin (Kela 2025a). Näitä asumisnormeja vastaavia asuntoja on vain liian vähän, ja ne ovat usein palveluiden ja kasvukeskusten ulkopuolella. Kohtuuhintaisia asuntoja tarjoavat pääasiassa kaupungin vuokra-asunnot, joihin saattaa olla useamman vuoden jono. Asunnot voivat olla huonokuntoisia ja asuminen niissä usein levottomampaa. Pahimmillaan ylikalliit asunnot ajavat ihmisiä asunnottomiksi, kun he ensin velkaantuvat ylikalliissa asunnossa ja saavat hädän. Tämän jälkeen uuden asunnon saaminen on äärimmäisen hankalaa. Epäonnistunut asuntopolitiikka heikentää yhteiskunnan rakenteellista resilienssiä lisäämällä asunnottomuutta ja yhteiskunnallista levottomuutta. Yksilötasolla se vaikeuttaa ihmisten elämisen perusedellytyksiä ja lisää syrjäytyneisyyttä. Asunnottomuus on kallista myös yksilölle itselleen, kun mahdollisuudet itsestä huolehtimiseen vaikeutuvat. Asunnottomuuden keskellä muiden ongelmien ratkominen on kuitenkin toissijaista. Ongelmavyöhdin purkaminen lähteekin siitä, että ihmiselle mahdollistetaan ensin koti, josta ponnistaa eteenpäin.

Lähes kaikki haastateltavat asuivat ajankohtaisesti yksin vuokralla, kuten Saaren ynnä muiden (2020, 64) mukaan huono-osaiset yleensä asuvat. Ainoastaan Helena on ollut seitsemän vuotta asunnottomana majoittuen eri puolilla tuttavien luona. Usealla haastateltavalla on ollut haasteita vuokranmaksussaan ja muutamaa on Kela ohjeistanut muuttamaan edullisempaan asuntoon.

...mulle tuli semmonen paha juttu että, Kela mulle laittaa kirjeen että, mä oon, mul lokakuus ollu viiminen päivä, muuttanut tähän, lokakuun lopussa niin tuota, minun pitää tammikuun lopussa olla eri asunto, että minun pitää lähteä pois tästä että, tää on niin, liian kallis mulle (Kaarina).

...mut tää asumi-, et tän köyhyyden suurin pointti on, asuminen. Eli asuminen ja asunnottomuus...Että tää on tää, joka aiheuttaa eniten köyhyyttä ja ajaa ihmiset köyhyyteen on tää [Etelä-Suomen kaupungin], asuntopolitiikka. Ja mun köyhyys vaan syvenee koko ajan, koska mul on niin mielettömät kulut tästä asunnottomuudesta. Et mä en voi säästää mitään, en mä saa mitään säästöön. Kelan virallinen rajahan on 690 mikä saa olla mun vuokra, siis minun vuokrani, mut semmost asuntoohan ei oo olemassakaan, ainakaan [vastaajan kotiseudulla], niin ne

venyttää sen sillai et ne hyväksyy viel seittemän ja puol sataa...tääl on seitsemän vuotta ollu ihminen ilman asuntoo (Helena.)

4.1.4 Vaikean lapsuuden merkitys

Suurimmalla osalla haastatelluista on ollut haastava lapsuus, etenkin nykymittareiden valossa. Elettiin sodan jälkeistä pula-aikaa, jolloin kaikista peruselintarvikkeistakin on ollut pulaa. Ihmiset ovat konkreettisesti nähneet nälkää ja kärsineet aliravitsemuksesta sekä erilaisista puutoksista. Sairaudet ovat vieneet heikoimmat, kun elinolosuhteet ja hoito on ollut puutteellista. Elettiin ahtaasti, eikä nykyajan mukavuuksista ollut tietoaakaan. Myös sodan traumat ovat tuoreena muistissa, kun oma isäkin on saattanut olla sodassa ja perheenjäsenet evakossa. Nämä kokemukset ovat tehneet lähtemättömän vaikutuksen ihmisiin ja ympäröivään yhteiskuntaan. Traumat ovat aiheuttaneet pahaa oloa, joka on voinut manifestoitua monin eri tavoin; esimerkiksi päihteyden ja väkivallan muodossa. Näitä haavoja on sitten saatettu joutua paikkailemaan läpi elämän. Saaren ja kumppaneiden (2020, 63) mukaan turvallinen lapsuus on yksi tyypillisimpiä resilienssiä lisääviä tekijöitä. Siten turvaton lapsuus voidaan nähdä sen vastakohtana. Turvaton lapsuus jo nimensä mukaisesti kertoo usein pitkittyneestä ajanjaksosta ihmisen elämässä, jolloin kyse ei ole pelkästään kertaluonteisista vastoinkäymisistä. Pitkittyneet vastoinkäymiset kuormittavat sekä heikentävät lapsen hyvinvointia ja haastavat edellytyksiä kasvuun. Lähiyhteisön negatiiviset tapahtumat voidaankin luokitella keskeisimpiin huono-osaisuuteen vaikuttaviin tekijöihin (mt., 63). Lipposen (2020) mukaan ympäristöllä, kuten perheellä ja yhteiskunnallisella tilanteella, on merkittävä vaikutus yksilön emotionaaliseen hyvinvointiin ja resilienssin muodostumiseen. Yhteiskunnallisesti pitkään kestäneet vaikeat ja kovat ajat ovat vaikuttaneet ihmisiin muodostaen stressiä kannettavaksi seuraavillekin sukupolville.

Positiivisemmasta näkökulmasta katsottuna on lohdullista, että tällaiset ongelmalliset ilmiöt, kuten esimerkiksi väkivalta ovat muuttumassa yhteiskunnassamme enemmän yksityisistä salaisuuksista julkisiksi ja niiden olemassaolo tiedostetaan ja tunnustetaan (ks. Ojuri 2003, 12). Haastateltavat kuuluvat ikänsä puolesta sekä hiljaiseen sukupolveen että suureen ikäluokkaan. Näillä sukupolvilla sodan jälkeinen Suomi ja pula-aika ovat omia sukupolvimuistoja, jotka herättävät varmasti kaikissa voimakkaita tunteita. Vaikeiden asioiden muistelun kautta haastateltavatkin ovat voineet tunnistaa, että kaikesta huolimatta he ovat selvinneet ja heidän tarinansa sekä kokemuksensa ovat jakamisen arvoisia (ks. Hohenthal-Antin 2009, 9-24.)

Me nähtiin nälkää lapsena aina. Mä sain ruokaa vasta ku, nii, aikuisena... Ni joka kuukausi, oli niin että loppukuusta jos alkukuussa sai vähäsen syyä maitookaa ei saanu ku, jos yhen lasillisen

muutaman kerran kuussa silti mul on hampaat suussa. Niin tota, tupakkaa piti kato olla koko ajan niillä ja, vuokrat maksaa, niihin mörskiin mis oltiin millon missäki, niin ei siinä jääny elämiseen paljon. Niin tota, me nähtiin jatkuvasti nälkää...pesin mäntysuovalla [hampaat] lapsena ku ei tahnaa saanu. Ei kukaan käskeny. Hammasharja kädessä, siin oli pari kolme karvaa sit meni äitilt pyytään "saisiks mä uuden harjan". Se oli tupakasta pois sit ruokakaupast toi harjan. Taas mä pistin mäntysuopaa ja harjasin (Anneli.)

Simpsonit nään ku isä kuristaa ni mä muistan heti vaijan, mut mä opin menemään ikkunast, mä (nimittäin) tiesin aina millon se hyökkää mun kimppuun kun se tuli ovesta. Askeleet oli toisenlaiset, kiihkeemmät, ja, minä, aha äkkiä ikkuna auki ja mä ka(-)ppasin itteni ja sit seisoskelin metsässä puitten takana me asuttiin [Etelä-Suomen kaupungissa] millon missäkin vuokralla ku lähettiin [toisen Etelä-Suomen kaupungin kadun asunnosta]. Tota ni, mä siellä sitten piilottelin aikani ja sitten uskalsin mennä se oli jo nukkumassa (Anneli.)

Minä olen joka on sodan, pulavuosien aikaan syntyny ja kasvanu, niinku pienillä, niukoissa oloissa koska sodan jälkeen oli tosi niukkaa, sitä ei kukaan tajuu miten niukkaa se oli meki nykysi vähä ihmetellään ystävien kans ku tavataan et miten me ollaan oikein selvitty (Helena).

Onhan se ollu taistelujen aikaa. Sehän on ollu, sehän on, mitä käsittää historiaa niin on, sehän on ollu taistelua elämästä silloin että oli agraarikulttuurissa (Juhani.)

Elikkä, mä oon ollu eristettynä... ja, sillä taval että mä en muista mun lapsuudesta mitään. Ja mä ilmeisesti tein aika paljon semmosii kaikkii, ku äiti oli ompelija ni semmosii käsitöitä ja muuta. Ja siis siitä on sitten jäänyt se että, mulle tuli turvaks se työnteko. ...mulle selvis tää kaks vuotta sitte tää, et mä oon ollu ihan sidottuna...mä olin perheen, hyljeksimä (Liisa.)

Mie en päässy kouluun vaikka itkin tai mitä. Isä on sota-, sodassa, se oli sitä evakkoaikaa...Niin. Ja sitten, isä oli semmonen että se ei, tyttöjä ei kouluteta (Kaarina.)

Sielt on pahojakin muistoja...Isä sota-, minä oon sovan jälkeen syntyny ni, se oli se viina. Se oli pahapäinen. Että me juostiin 30 asteen pakkasessakin pakkoon avojalkasin, naapureihin...(Marjatta.)

4.2 Resilienssiä vahvistavat tekijät

Resilienssiä vahvistavia teemoja rajasin aineistosta vastaavalla tavalla kuin heikentäviä tekijöitä. Nimesin alaluvut eniten esiin nousseiden teemojen mukaan ja nimesin ne seuraavasti:

sosiaalisten voimavarojen merkitys, itsensä toteuttamisen merkitys, omapystyvyyden merkitys sekä palveluiden kautta saadun tuen merkitys.

4.2.1 Sosiaalisten voimavarojen merkitys

Kaikki haastateltavat kertoivat avunsaannin kokemuksistaan läheisiltä tai muilta tuttaviltaan. Läheisinä näyttäytyivät niin oma puoliso, lapset, kuin sisarukset ja heidän perheensä. Läheisten merkitystä voimavarana ei voi koskaan väheksyä. Läheisen tuki voi olla rinnalla kulkemista ja sosiaalisen yhteyden ylläpitämistä yksinäisyyden sekä pelkojen välttämiseksi. Tieto myös siitä, että joku välittää ja huolehtii tuo tunteen oman itsensä merkityksellisyydestä. Kaikki teoreetikot ovat samaa mieltä siitä, että sosiaalisten tukiverkkojen ja merkityksellisten verkostojen vaikutus resilienssiin on myönteinen (ks. Saari ym. 2020, 63; Lipponen 2023, 70). Lavretsky (2014, 14-22) lisää edelliseen vielä, miten tukeva sosiokulttuurinen ympäristö voi vahvistaa ihmisen resilienssiä, kun pääsee osalliseksi ympäristönsä vuorovaikutusta.

Nuorin poika kyllä soitteleepi... Sehän on päivä pelastettu silloin (Antero.)

...Poika on kyllä sellanen, että se vastaa puhelimeen, jos se vaikka ei voiskaan ni se sanoo, se kuuntelee, ettei mul oo hätä. Koska se tottu sillon ku mul oli todella hätä välillä... ..Mutta ei meillä siis lämpimät suhteet oo, mut meil on kuiteski sellanen suhde, me tiedetään et toinen välittää toisesta (Liisa.)

...Joo mulla käy kylässä ja sit mulla käy pari muuta säännöllisesti kylässä. Juodaan kahvia ja jutellaan ja katotaan televisioo. Ihan rauhallisesti (Olavi.)

Läheiset voivat myös sosiaalisen kanssakäymisen lisäksi tarjota moninaista käytännön tukea arjen asioissa ja siten ihmiset voivat myös auttaa toinen toisiaan eri tavoin. Useat haastateltavat nostivat esiin läheisten tärkeyden siinä, että jokin itselle tärkeä asia tulee hoidettua, vaikka itse ei aina pystyisikään. Lähiyhteisön tuki haastavissa tilanteissa vahvistaakin tunteita siitä, että vaikeuksista huolimatta voi selvitä (Lipponen 2020, 85). Myös Ungar (2008) muistuttaa, kuinka ympäröivän ympäristön tarjolla olevat mielekkäät resurssit ja toimintatavat ovat keskeisempiä resilienssiä vahvistavia tekijöitä, kuin yksilön henkilökohtaiset kyvyt. Kukaan ei kuitenkaan pysty kaikkeen yksin. Jotkut haastateltavat kokivat kuitenkin, etteivät he haluaisi rasittaa lapsiaan liikaa omilla huolillaan, vaikkakin ottivat apua vastaan sitä saadessaan. Lisäksi etenkin lapsista ja lapsenlapsista puhuminen herkistyi joidenkin mieltä. Ne tuottivat myös monille erityistä iloa elämässä. Jälkeläisiä kohtaan tunnettiin suurta rakkautta, mutta myös avuttomuutta menetysten kohdatessa.

Niin tässähan on vielä sekin, että mullehan tuodaan ruuat ja nää tämmöset raskaammat kantamukset, niin ne on kokonaan ton saman kerroksen naapurin hoteilla... Että hän hyväntahtoisesti, samalla kertaa kun menevät autolla kauppoihin niin tuovat sitten mullekin (Johannes.)

Hän on ihan siis sydänystävä hän on pitäny huolen, jo heti ku mä olin nuori, anto mulle rahaa ja ruokaa kun hän muutti [Keski-Eurooppaan]... Hänen tyttärensä (-)tieteen [nauraa] tohtori, se on nyt ruvennu pitämään yhteyttä siel on tullu alusvaatteita mulle ja vaikka mitä... (Anneli.)

Jos niitten perhe on niin ne on perheen kans perhe pitää niist huolta, niin ku minustaki, totta kai mun lapset joutuu koko ajan, niinku auttaa mua... (Helena).

4.2.2 Itsensä toteuttamisen merkitys

Kaikki haastateltavat olivat joutuneet luopumaan työnteosta jossain elämänsä vaiheessa. Luopuminen johtui useimmiten sairastumisesta ja toisaalta naisten kohdalla esimerkiksi lasten tultua tilapäisestä tarpeesta jäädä kotiin hoitamaan perhettä. Töiden uudelleenjärjestelyjen kautta työt ovat myös saattaneet loppua tai siirtyä toiselle paikkakunnalle. Iän myötä jäädään myös ennen pitkää eläkkeelle. Syitä työstä luopumiseen voi olla monia. Selvää on kuitenkin se, että luopuminen merkitsee samalla taloudellisen tilanteen heikkenemistä jouduttaessa turvautumaan erinäisiin tukiin sekä etuuksiin, mikäli eläke ei ole vielä ajankohtaista. Työnteon tilalle joudutaan tällöin myös keksimään muuta tekemistä, sekä etsimään elämälle toisenlaista sisältöä tai suuntaa. Harrastusten ja muun mielekkään tekemisen kautta on mahdollista löytää uusia merkityksiä, mielenkiinnon kohteita tai onnistumisen kokemuksia, jotka Poijulan (2018, 123) mukaan vahvistavat samalla henkilökohtaista resilienssiä. Lisäksi sen kautta voi saada kokemuksen omasta merkityksellisyydestään. Saaren ynnä muiden (2020, 63) mukaan toistuvat onnistumisen kokemukset, sosiaaliset tukiverkot ja merkitykselliset verkostot vahvistavatkin ihmisen resilienssiä. Parhaimmillaan itsensä toteuttamisen mahdollistuminen on edistänyt merkittävästi myös henkistä hyvinvointia, joka linkittyy ihmisen terveyteen kokonaisvaltaisemmin. Lavretsky (2014, 14-22) toteaa niin ikään terveyden, älyllisen osallisuuden elämässä, sekä positiivisen sosiokulttuurisen ympäristön tukevan emotionaalista että kognitiivista resilienssiä.

Miehän se raivailin mettää tuolla harrastuksen vuoksi sitten tuolla, mettässä mie olin siellä toistakymmentä vuotta tuolla kairasa. Aivan harrastuksen vuoksi rai-, raivailin velipojalle mettää...Mulla oli semmoinen asuntovaunu, mie siellä asuin tuolla mettässä. Se oli mukavaa hommaa, oli. Ja ku ei kukkaan hoputtanu [naurahtaa] (Antero.)

Kirjoittaminen on ollut Liisalle merkityksellisyyden lisäksi väylä henkilökohtaiseen kasvuun, joka Poijulan (2018, 123) mukaan voi vahvistaa yksilön psykologista ja emotionaalista hyvinvointia. Kirjoittamisen kautta Liisa on voinut käsitellä tapahtumia, tunteitaan ja omia selviytymiskeinojaan: *Kirjottaa mä tykkään, mä tykkäisin yleensäkin kirjottaa. Mul on ajatuksia, tai ei mitään semmosii fiktioita vaan niinku, tämmösii faktoja, asioita mitkä mua kiusaa ni, mä haluisin niistä kirjottaa... ..mä oon aina ajatellu, että mä oisin halunnu sillä tavalla kirjottaa selviytymiskeinoja ihmisille koska, mä koen et mul on ollu aika hyvät selviytymiskeinot siihen nähden (Liisa.)*

No se että ku on monta harrastusta ja monenlaista työtä ollu, niin tuota, niin tuota pitäiskö sanoa että sisältöjä ei oo puuttunu... Ei, ei fyysistä eikä tuota henkistä tai tällaista... Mutta tunnen olevani henkiseltä vireydeltä 27 (Juhani.)

Museokortti mun lapset ostaa sen mulle aina äitienpäivälahjaks, mä pääsen museoihin niin paljon ku mä pystyn liikkumaan (Helena).

Ja mä oon tanssin harrastaja, mun mieheni joka oli, se oli [piirinmestari], sadan metrin pikajuoksussa [naurahtaa]. Meil oli tanssi, kilpatanssi ja tavallinen niin, valssit, humpat, kaikki tällanen ihan niin ku kuuluu. Me käytiin siihen saakka ku mieheni kuoli. Ja sit tuli lonkkaviat ni eipähän enää mennä, kunnes sitte leikataan (Anneli.)

Liisa kertoi vapaa-ajan tekemisen merkityksestä kompensoidakseen vaikeaa lapsuuttaan ja elämäänsä. Itsensä toteuttaminen on onnistunut sitä kautta, että voi itse määrittää elämäänsä ja omia tarpeitaan: *Niin nyt mä oon sitten, pitäny kirpputoria tässä aina sillä tavalla, että mul on töitä. Käsityötarvikkeita joka puolella, että mul on töitä. Ja mä en oppinu koskaan elämässäni siihen vapaa-aikaan.. enkä siihen, muuhun elämään... ..Kirpparihomma on ollu sellasta, että se on ollu, ei tuottoisaa, mutta mä oon koko aika saanu (kotiini) jotain kivaa, ja leluja, mul ei ollu pienenä leluja, nyt mul on, mä oon saanu. Mä oon eläny sitä lapsuutta. Kiva-, ostan kaikkea kivaa. Sitten myyn sen ja ostan toista kivaa... ja ku mä syön paljon, mä nautin syömisestä. Ku mä en uskaltanu lapsena syödä, että sekin oli, ettei uskaltanu oikein syödä (Liisa.)*

Kokemus siitä, että on tarpeellinen tai voi tehdä jotain myös muiden hyväksi on antoisaa. Haastateltavat kokivat, että he voivat olla edelleen tarpeellisia nyt ja tulevaisuudessa – työelämän poisjäännistä huolimatta. Mielihyvän kokemukset mahdollisuudesta toisten auttamiseen tuo merkityksellisyyttä ja lohtua. Apua voi antaa niin läheisille, kuin osana jonkinlaista järjestötoimintaa. Haastateltavat kertoivat kokemuksistaan auttaessaan perheenjäseniään esimerkiksi taloudellisesti, erilaisissa arjen askareissa tai lasten hoidossa.

Auttaessaan muita, vaikeassa elämäntilanteessa olevia henkilöitä, on se antanut hyvää mieltä itse auttajalle. Seligmanin (2011) hyvinvoinnin PERMA-mallin mukaisesti myönteiset tunteet, sitoutuminen, ihmissuhteet, merkityksellisyys ja aikaansaaminen ovat vahvasti osana resilienssin muodostumisessa. Asioiden edistäminen ja aikaansaaminen voivat tuottaa onnistumisen ja merkityksellisyyden kokemuksia. Aikaansaaminen ei ulotukaan vain työuralle, vaan linkittyy kaikkeen itselle merkitykselliseen tekemiseen arjessa. Merkityksellinen ja mielekäs tekeminen suuntaavat ajatuksia myös nykyhetkestä tulevaisuuteen. Tulevaisuussuuntautuneisuus on resilienssin vahvistumisen näkökulmasta keskeistä (Lipponen 2020, 85). Kaikesta huolimatta elämä jatkuu.

Niin, no tuota niin, minä olin seurakunnassa niin, tuota, vapaaehtonen ja vapaa-, työntekijänä [naurahtaa] (Kaarina).

Sit mä kuulun, [senioriyhdistykseen], ja mä oon siellä meiän matkakerhon vetäjä... Ja se et mä pääsen niille matkoille, mukaan itse, ku nehän maksaa, on se et mä saan sen oman matkani ilmasiks ku mä teen sen kaiken työn. Ja mä tykkään siit työst mä tykkään järjestää mä oon hyvä ku mä oon ollu vanha messukonkari ja järjestäny kaikenlais eri työpaikois se on sit asia erikseen jos mä kerron kaikki mis mä oon ollu töissä ja mitä mä oon tehny (Helena.)

Niin ku mä oon siellä vuosia käyny [kirpputorilla] ni, myyjist on tullu tuttuja. Ja mä oon sit sellanen, et kun siel on itsepalvelupöydät ni mä vien aina niitten, ku mun pöydälle on tuotu muita tavaroita, ni mä vien ne sitten paikoilleen, ku toiset ihmiset heittää viereiseen pöytään. Niin ne on oppinu arvostamaan mua sitte, sitä että, mä arvostan heidän työtä. Mä oon huomannu sen että, mun on kiva käydä siellä (Liisa.)

Mul on tällä hetkelläki yks semmonen ihminen jota mä autan, joka on mun entinen työtoveri ja liikuntakyvytön. Hänel on minä oon hänen ystäväpalvelu (Helena.)

Kokemus myös kyseiseen tutkimukseen osallistumisen merkityksestä nousi esille: ...*et jos täst munkin jutust ois jotain hyötyä jollekin toisellekin. Ymmärräks sä näit mun, mitä mä selitän? Niin silloin mä oon, saanu jotain tarkotusta. Tuntuu niin tylsältä muuten [herkistyy hieman] (Liisa.)*

Usko on ollut myös joillekin haastateltaville merkityksellinen kantava voima, jonka he toivat esille haastatteluissaan. Kyseisissä tapauksissa usko oli tullut heidän elämäänsä jo lapsuudesta, jolloin lapsuuden perheissä elettiin kristinuskon oppien mukaan. Usko ja siihen suhtautuminen ovatkin usein perintöä lapsuudenkodista. Ikääntymisen myötä monet ihmiset alkavat myös pohtia elämänsä rajallisuutta, jolloin uskon tuoma toivo ja lohtu voivat olla tärkeä voimavara sekä resilienssiä tuottava tekijä. Itsensä hyväksyminen onkin keskeinen hyvinvointiin myönteisesti

vaikuttava tekijä (Poijula 2018, 123). Anneli toi esiin, miten hän uskoi siihen, että hyvä ihminen palkitaan: Ei kaikki oo pahaa, mä kuulun kirkkoon... uskon, et me synnytään uudelleen. Mul on semmonen tunne. [Annelille sanottua] "miehesi vietiin suoraan ylös hän oli niin hyvä ihminen hän pääsi suoraan taivaaseen" (Anneli.)

4.2.3 Omapystyvyyden merkitys

Haastateltavat toivat esiin työn merkitystä elämänsä aikana. Se on ollut asia, johon on opittu jo pienestä pitäen, kun lapsena on menty auttamaan perheen tilalle erilaisiin maataloustöihin. Elämäntilanne on tuolloin ollut erilainen ja lasten osallistuminen perheen talouden ylläpitoon työnteon muodossa on ollut tavanomaista. Kaikki kertoivat myös siitä, kuinka työntekoa ei kaihdettu tai pelätty. Oli kunnia asia oppia tärkeitä taitoja ja edistää yhteistä hyvää, työn fyysisestä kuormittavuudestakin huolimatta. Erilaisia taitoja oppimalla on voinut myös laajentaa valinnanmahdollisuuksiaan ja parantaa selviytymiskeinojaan. Uusien taitojen kautta on voitu myös saada toistuvia onnistumisen kokemuksia, jotka osaltaan ovat vahvistaneet resilienssiä (Saari ym. 2020, 63). Töihin ei niinkään jouduttu, vaan päästiin, jopa tarvittaessa muuttamalla eri paikkakunnille.

...ja siitä mä kiitän sitä, että äiti opetti ne kaikki työt. Elikkä työ, on ihmiselle, kun se osaa sen, niin se on hyvä selviytymiskeino (Liisa.)

... ja kuitenkin mä oon tehny töitä periaattees 13-vuotiaasta asti. Et mä olin [kahvilassa], oli semmonen [kahvila] sillon aikoinaan [Etelä-Suomen kaupungissa] ni mä olin siel [kahvilassa] astiankantajana, kesätöis 13-vuotiaana, kuus tuntii päiväs, myös lauantaisin.. Et kyl mä oon oppinu, mun vanhemmat opetti pienest asti tekemään myös työtä, ja se on pelastanu mut (Helena.)

Aloitetaanko siitä että oon menny, työ- töitä en oo pelänny koskaan että oon menny viisi jo, viisivuotiaana heinäpellolle ja perunamaalle ja viisitoistavuotiaana talvella veljen ja siskonmiehen kanssa talven traktorisavottaan että, tämmöistä pientä harrastusta ollu nuorena. ... Et tuota toisin sanoen, toisin sanoen oppinu työtekniikoita niin et siitä saa myöhemmin työelämässä saa loistavia arvosanoja sitten tekemisestään. Oli se ala mikä tahansa ku on, jos mul on 20 ammattia ja 20 harrastusta niin, sanotaanko että minä teen mitä haluan ja herrat tehe- tekevät mihin pystyvät... ..Sehän oli sen, mä en tiää mitä, voiko siinä arvosanoja olla mutta sehän oli, valtava se kunnioitus ja se työn kunnioitus toki. Koska yhdessähän siinä tehtiin kaikki (Juhani.)

Työllä on ollut keskeinen rooli haastateltavien elämässä. Raskaskin työ on antanut myönteistä merkitystä henkiselle hyvinvoinnille ja haastateltavat ovat voineet kokea itsensä tarpeellisiksi työyhteisön ja yhteiskunnan jäseniksi. Työn kautta on voinut kokea merkityksellisyyttä ja arvostusta hyvin tehdystä työstä. Siten työ on myös myötävaikuttanut kokemuksiin omasta hyvydestä ja pystyvyydestä, jotka edistävät sekä psykologista, että emotionaalista hyvinvointia (ks. Poijula 2018, 123; ks. Lavretsky 2014, 14-22).

... Mutta kuiteskin että se oli työpaikalla arvostettua, se oli sillä lailla tärkeitä työtä siellä. Niin mua arvostettiin ku mä tein sen ja mä olin hyvä siinä. Mä tiedän et mä olin siin hyvä (Liisa.)

Ja mä olin nopein siellä ku kukaan mä tein kaikki, [tekstiilialan työt] hyvin ja johtaja (itteään ja) isänsä kehuki vielä (Anneli).

Työn tekeminen on saattanut olla myös kotitöitä tai opiskelua. Kotitöissä, joissa on voinut nähdä omien käsiensä jäljet, koettiin antoisimpina. Samalla on voinut omilla taidoillaan tuottaa iloa muille tai löytää keinoja helpottaa tiukkaa taloudellista tilannettaan, kun itse tekemällä on säästänyt rahaa. Tämä taas on selvästi tuottanut mielihyvän kokemuksia. Lipposta (2023, 79) mukailen antoisat positiiviset tuntemukset, kuten tyytyväisyys ja merkityksellisten asioiden aikaansaaminen vahvistavat yksilöllistä hyvinvointia ja resilienssiä. Tällöin fokus kiinnittyy haasteista mahdollisuuksiin, kuten esimerkiksi taloudellisesta niukkuudesta huolimatta keinoihin ja selviytymiseen. Poijula (2018, 17, 133) toteaaakin resilienssien yksilöiden keskittyvän enemmän mahdollisuuksien tarkasteluun ja vahvuuksiinsa. Tämä viittaa myös Lavretskyn (2014, 3-6) näkemykseen resilienssistä positiivisena sopeutumiskyynä vastoinkäymisten kohdatessa.

Mul on ihan kaikki pystyn tekemään. Essut tehty ja noin. Joka tapauksessa ni on verhot ommeltu ja niin päin ja niin päin (Anneli.)

Et mä teen kaik-, mä säästän ruuas hirveesti koska mä teen niin paljon itse mä keitän luista lientä lihalientä ja sitte otan ne lihat mitä niihin on jääny potkissa, ni se on halpaa, mä teen niist lihapasteijoita ja me syödään kaikki... ..sienii mä oon ihan hirveesti sienä, ku niit tulee ihan tatteja siin meidän oman pihan niin ku mä kävelen saunaan ni mä kerään tatteja. Sit ku meil on kasvimaat, meil on kesäkurpitsaa, kurkkuja, tullu ihan mielettömästi tomaatit no tomaatit on nyt loppu, ja perunat on viel nostamatta ja porkkanat... ..Joo, et sillä lailla mä tätä köyhyyttä lievitän (Helena.)

Olen koska tuota, se on todella vapaaehtoista jos työpäivän jälkeen menee iltakouluun ja tekee 14 tunnin päiviä... ..Kai se oli uteliaisuus. Tai tiedonhalu tai sitten... (Juhani.)

Haastateltavat kertoivat omissa tarinoissaan henkilökohtaisista vahvuuksistaan, kuten sitkeydestä, sinnikkyudesta, itsevarmuudesta ja optimistisuudesta. Vaikeissa elämäntilanteissa nämä luonteenpiirteet ovat auttaneet eteenpäin ja linkittyvätkin hyvin resilienssiä vahvistaviin yksilöllisiin ominaisuuksiin, kuten optimismi, usko, kärsivällisyys ja pyyteettömyys. Kiitollisuutta koettiin myös niistä asioista, mitkä tunnustettiin hyvinä. Toisaalta haastavat ja vaikeat elämäntilanteet ovat mahdollistaneet tosiasioiden tunnustamista ja niiden hyväksymistä. Itsensä hyväksyntä onkin myös keskeinen emotionaalisen hyvinvoinnin osatekijä (ks. Poijula 2018, 17, 123.) Haastateltaville on muistelun kautta muodostunut mahdollisuus tarkastella elämäänsä ja sen rajallisuutta (ks. Saarenheimo 1997, 37).

...Kun sitä on tottunu omin voimin tulemaan toimeen tuola (Antero).

Mä oon sel(-) mä oon (taistelija). Kaikesta oon kiitollinen niin paljon hyvää on tullu (Anneli.)

Mutta tällä taustalla, niin ei tää kovin kummosta tää elämä oo ollu. Mutta oikeestaan mä oon ollu hirveen, sillä lailla olen tyytyväinen, että mä en oo koskaan kaivannut mitään sellasta, mitä mul ei oo. Koska mä oon ihan tyytyväinen. Mul on hyviinkin asioita ollu elämäs... ... Se on kuiteski ku onneks on tää itsetunto tullu sillä tavalla et hyvä olla kuitenkin itensä kanssa. ...On itensä kanssa sovinnossa (Liisa.)

...Jos ei olis semmosta luonnevikaa ettei oo periksi antava, niin varmaankin täs ois mielenterveydellisiä ongelmia hyvin lähellä (Johannes).

Helena, Marjatta ja Olavi puhuivat myös pyrkimyksistään katsoa tulevaisuuteen, joka on Lipposen (2023, 67) mukaan tärkeää myös selviytymisen kannalta, sillä se mahdollistaa myös parempaa ennakointia ja luo toivoa paremmasta. Vaikka Helena on ollut jo seitsemän vuotta asunnottomana, silti hän haluaa uskoa siihen, että elämä kantaa ja vaikeasta elämäntilanteesta huolimatta voi olla ylpeä itsestään.

...Mul on ihan hyvä itsetunto, et siin onneks ei oo vikaa sen takii mä oon, pystyssä vielä, kaikkien näitten sairauksien ja muitten jälkeen... mä kutsun itseeni über optimistiks, et mä aina uskon että asiat järjestyy (Helena.)

Niin, sepä täs on, et jos mä menisin sinne sossuun likasel tukalla, rähmät rinnoilla, rikkinäisis housuis, ja laahustaisin ja en jaksa enää ja olen, kyl mä oon sanonu siel et mä en jaksa enää mut ei ne ota sitä vakavasti (Helena).

Niin ettei murru sinne, hankaluuksien alle vaan koittaa aina kattoo valoon päin että... Niin se siskokin sannoo että sie olet semmonen jääräpää [naurahtaa]... Issään tullu kuulemma (Marjatta.)

...Mulla on rauhallisempi olo ja on semmonen hyvä, turvallinen olla. Ei oo mitään semmosia paineita miten mä pärjäisin ja (--). Ne on kokonaan lähteny ne paineet pois. Mä katson vaan tulevaisuuteen ja pitää ylläpitää niitä hyviä kontakteja mitä (-). Sillä tavalla mä yritän tulla toimeen. Se riittää mulle ihan hyvin (Olavi.)

Anneli nosti myös esiin kokemuksen siitä, miten tärkeää äitinä on pyrkiä huolehtimaan omista lapsistaan ja tarjoamaan heille parhaan mahdollisen elämän. Se on myös antanut voimavaroja omaan jaksamiseen ja venymiseen tiukassa paikassa, kun tietää olevansa tarpeellinen: *...Ja sitte, tää menee elämä, mä oon taistelijaaluonne. Mä oon sen takia vissiin viel elossa että pysyn, pysyn että.. Ja mä halusin tuolle hyvän elämän hän oli joutunu paljon elämässä kärsimään raukka ni.. Ku mä tiän itte mitä se on, henkinen yhteys meillä. Että nuori ihminen (Anneli.)*

...Alkuun yritti tuua juoppoja. Mie lopetin sen. Mie yhen (-) otin niskasta ja perseestä kiinni ja nakkasin kartanolle että meille ei tule, tulla ryypäämään [kotiin]... ...Sitähän ne kattoki ne miehet että no, eipäs tulla sitten. Että ei tartte tulla. Jos en mie saa teitä ul- ulos ni mie tillaan poliisit (Marjatta.)

Liisa kertoi siitä, miten lapsuuden kaltoinkohtelun jälkeen hän on tutustunut itseensä uudelleen. Samalla hän on määrittänyt itse sen, minkälainen hän on, ilman ulkopuolisten sanavaltaa. Lapsuudessa koettu väheksyntä ja arvostelu on pikkuhiljaa muuttunut itsensä hyväksymiseen. Pitkäaikaiset ja toistuvat vastoinkäymiset ovat jättäneet jälkensä, mutta itsensä ja oman kohtalonsa hyväksyntä ovat tuoneet tarvittavaa lohtua, jotka kaikesta huolimatta hiljalleen vahvistavat resilienssiä (ks. Poijula 2018, 123).

Elikkä mä nyt oon vast viime vuosina äidin kuoleman jälkeen harjotellu sitte, ”minä olen”. Tämmösiä, joo, elikkä mun äiti esimerkiks kävi kuolemansa jälkeen mun luona, pyytämässä anteeks... ...Elikkä mä soitin äidille joka päivä, äidiltä kysyin kaikki mitä tein ja, (--). Onneks mä nyt oon tajunnu että, näin ei ollutkaan [sairas] (Liisa.)

4.2.4 Palveluiden kautta saadun tuen merkitys

Yksilön henkilökohtaisiin ominaisuuksiin verrattuna ympäristön tarjolla olevat resurssit ja tavat ovat merkityksellisempiä resilienssin muodostumisessa (Ungar 2008). Sosiaalityön yhteiskunnallinen tehtävä manifestoituu sosiaalihuoltolain (1301/2014) kautta. Sen 1 §:ssä

määritellään sosiaalihuollon tarkoitusta muun muassa hyvinvoinnin edistäjänä ja ylläpitäjänä, eriarvoisuuden vähentäjänä sekä osallisuuden edistäjänä ja turvaamalla yhdenvertaisin perustein tarpeenmukaiset, riittävät ja laadukkaat sosiaalipalvelut (Kananoja 2017, 30.) Sosiaalipalveluita tulee järjestää kyseiseen lakiin perustuen moninaisesti asumisen ja arjen haasteisiin. Seppäsen (2017, 265) mukaan gerontologisen sosiaalityön keskeisenä tehtävänä on tukea ikääntyneiden hyvinvointia ja sitä edistäviä olosuhteita. Terveydelliset ja sosiaaliset kysymykset limittyvät toisiinsa ja ovat tiivis osa ikäihmisten hyvinvointia.

Useat haastateltavat kertoivatkin erilaisten palveluiden positiivisista merkityksistä arjessaan. Sosiaalitoimen kautta on saatu harkinnanvaraista toimeentulotukea vuokravetkoihin, muuttoon, siivoukseen, lääkkeisiin ja ruokaan. Tuki on myönnetty yleensä kertaluonteisesti poikkeuksellisen heikentyneessä taloudellisessa tilanteessa, turvaamaan asumisen jatkumista, ylläpitosiivousta sekä muita elämän välttämättömyksiä. Myös lapsen harrastusmenoja on tuettu. Tämän tyyppinen tuki voi olla ratkaiseva tasapainottamaan taloudellista tilannetta, jotta vaikeasta ahdingosta on mahdollista päästä eteenpäin. Tuki voi myös mahdollistaa sellaisia asioita, jotka muuten olisivat taloudellisen niukkuuden vuoksi mahdottomia toteuttaa. Taloudelliset haasteet saattavatkin kasautuessaan edistää huono-osaisuutta (Rantanen & Koivunen 2022, 16-17).

...Toinen oli siivousapu kerran kuukaudessa tunnin verran... (Johannes).

Et en mä, sitte mun poika sai ku hän pelas, [-] maailmanmestaruuskisoissa [urheilulajia] ni hän sai sinne yhteen [ulkomaan] matkaan, maailmanmestaruuskisoihin, ni hän sai sinne matka-avustusta [Etelä-Suomen kaupungilta]... (Helena).

Joo tai mä otin niihin yhteyttä aikasemmin ku mul oli vuokranmaksuvaikeuksia mut mä en sit saanu niilt apuu, ni sit mä jouduin ottaan lisää lainaa, et mä selvisin, mut sit mä totesin et mä en voi velaks asuu. Sit ne makso kyllä mulle yhen, vuokra-apuu.. (Helena.)

Elikkä, elikkä se on se pääsee sen tilanteen ohi tai viikonlopun yli tai tällä lailla. Tai nythän oli nyt ku tuo, no oliko se juuri silloin kun, kun kun.. reseptilääke oli lopussa ja se ulosottomies oli vieny rahat, niin sitten soitin tänne hoitoreille tai viranomaisille että tuota he kirjoitti sitten kupongin millä sain tuota apteekista ne lääkkeet (Juhani.)

...käynymoneen kertaan, mä että tuokin on maksettu, tuokin on maksettu. Mutta, ne makso sitten ne, se, mulle sen kaupunki makso mulle sen sitten [vuokran]... Niin. Mutta, sitten tuota niin, mikäs se muu on? Hetkinen. No kyllä mä niinku nuo silmälasit sillon sain, siihen sain tukea (Kaarina.)

Ympäristön tuottamien resurssien tarjonnan ja yksilön tuen vastaanottamisen kohdatessa haasteista selviytyminen voi olla mahdollista (ks. Lipponen 2020, 85). Sosiaalitoimelta onkin saatu kohdennetusti apua myös erilaisten palveluiden muodossa vastaamaan moninaisiin tuen tarpeisiin ja tämä on koettu hyväksi. Taksisetelit mahdollistavat liikkumista kodin ulkopuolella silloin, kun julkisilla kulkuneuvoilla kulkeminen ei ole enää mahdollista. Säännöllinen siivouspalvelu ja kotihoito turvaavat itsenäistä asumista kotona mahdollisimman pitkään. Välitystili turvaa säännöllistä vuokranmaksua ja muita mahdollisia välttämättömiä menoja silloin, kun itsenäinen taloudenhoito ei onnistu, eikä edunvalvontaa ole syystä tai toisesta myönnetty. Tämäkin osaltaan turvaa itsenäisen asumisen onnistumista.

No mul on semmonen välitystili. Mä saan kerran viikos rahaa. Kun mä oon vähän semmonen. Mä oon pelannu ennen paljon näitä rahapelejä. Se on nyt hallinnassa kun mul on (sävelet siihen). Sit ne maksaa mun vuokrat ja sähkölaskut. Mä saan 160 euroa viikossa rahaa ja se riittää mulle ihan hyvin. Et mä oon tyytyväinen siihen ratkaisuun (Olavi.)

Mä saan ne taksisetelit, mä saan 18 matkaa kuukaudessa. Ja sit kun on niitten kans tarkka että, pystyy aika hyvin käyttään et joka päiväks riittää kun tarttee sitten (Olavi.)

...tää mäkin saisin siivoojan ja oon käyttäny, ku saa niinku tulojen perusteella, että tota, saa seteleitä. Ite maksaa vaan osan... (Liisa.)

...Joka tapauksessa, kerran viikossa nytten tulee, ruokajakelu, kerran kuussa maksetaan sitten sen, [terveyspalveluja tarjoavan yrityksen] toimittama, kunnan virkailija järkkäs- (Anneli).

Kokemukset sosiaalipalveluista ovat olleet pääpiirteittäin hyviä. Usealla haastateltavalla oli kokemus siitä, että apua saa, kun sitä tarvitsee ja huolehditaan hyvin:

...mulle tyrkytettiin täällä semmosta hätänappiakin (Johannes).

...sosiaalivirasto mitä ne on auttanu mua, ne auttaa kaikella tavalla (Olavi).

No kyllä apua saapi, ei se siitä ole kiinni. Ne oikein tarjoaa monesti että tarttenko siivousapua, tarttenko ruoanlaittoapua tai ruoka-apua tuoda että nehän, johan ne toiskin tuosta naapurista ku... (Antero.)

...mutta nuo kotisairaanhoidajat.. Ei kotisaira- , no niin. Tuolla, kaupungista ne soittaa, naiset soittaa kyllä mulle. Ne on soittanu joka viikko mutta nyt sovittiin että ei tartte soittaa ku kahen viikon välein että, sinne saa soittaa vaikka milloin hyvänsä (Antero.)

Olavi kertoo, kuinka Sosiaalitoimen käynnit saavat hänet aktivoitumaan ja huolehtimaan myös kodinhoidollisista asioista. Kotikäynnit antavat myös syyn siivota, kun joku tulee kylään: *...Välillä tulee kattomaan että mitä mulle kuuluu. Mutta ei ole mitään määrättyä aikaa, että pari kertaa, kolme kertaa vuodessa. Ja mä pyrin jollain tavalla pitämään siistinä tämän asunnon sitten (Olavi.)*

Helena kertoo kokemuksiaan siitä, miten hänen pitkittynyttä asunnottomuuttaan on pyritty ratkaisemaan tarjoamalla tarkoituksenmukaista asumispalvelua, joka on aina riippuvainen resursseista ja vallalla olevasta asuntopolitiikasta (ks. Saari 2015, 124-145): *Ne sano mulle niin et joo että meil on tämmönen ehdotus et jos sä meet tommoseen meiän ohjattuun asunto-asumiseen, et se on tarkotettu esimerkiks ihmisille jotka tulee vankilasta et niit ohjataan et ne oppii itsenäiseen asumiseen. Et jos mä suostusin menemään sellaseen itsenäisen asumisen oppimisyksikköön tai mikä se oli nimeltään, niin kolme kuukautta he maksaa sen mun vuokran siellä ja mä voin tän talven asuu siellä, ja samaan aikaan mulle haetaan, [Etelä-Suomen kaupungista] asunto, et mä saan nopeemmin sen asunnon ku mä asun siellä, et se on semmonen juttu, et sitä kautta voi päästä. Ja tota.. [kaupunki] ostaa nää palvelut semmoselt (Helena.)*

Sosiaalitoimen lisäksi myös diakoniatyöstä on saatu apua. Marjatta kertoi, kuinka oli itse ollut vapaaehtoistyössä kirkolla ja myös sen vuoksi sai viikoittain ruokaa kotiin. Ruoka-apu on toiminut hänelle palkkana tehdystä vapaaehtoistyöstä ja tuottanut siten elämälle tarkoitusta, joka osaltaan vahvistaa Poijulan (2018, 123) mukaan hyvinvointia: *...niin mulle tuotiin [kerran viikossa] kotia pussillinen ruokaa sieltä... Joo ja sitte antavat kortti että saa ostaa kaupasta (Marjatta.)*

...diakonissa tuli oven taakse. Soitti ovi-, oven(-) koputti, kyseli mites meillä menee ja, toi ruokakassin meille. Sinä jouluna meil oli puurooki (Anneli.)

Lisäksi erilaiset ruoka-avut toimivat joillekin tärkeänä tukipilarina silloin, kun raha ei yksinkertaisesti riitä ruokaan. Saari (2015, 230) toteaaakin elintarvikeavun yhtenä konkreettisena, mutta tärkeänä huono-osaisten aseman parantajana: *...siis mulla ei jää ruokaan yhtään rahaa, se laitto mulle listan, [ruoka-avut] ja kaikki et käy sielt köyhien avust ...et hakee [ruoka-avusta] kassia (Helena).*

Sosiaalitoimen tärkeänä yhteistyökumppanina erilaiset kolmannen sektorin toimijat voivat tarjota matalalla kynnyksellä kohdennettua apua niihin haasteisiin, mihin hyvinvointialueet eivät välttämättä pysty omilla palveluillaan säännöllisesti vastaamaan. Erilainen järjestötoiminta voi tuoda lisäarvoa perinteiselle palvelutoiminnalle ja parhaimmillaan järjestöt voivat saada yhteyden myös heikoimmassa asemassa oleviin ihmisiin (Lähteinen & Kaikko 2017, 109). Matalan

kynnyksen toiminta mahdollistaa kuulluksi tulemista. Ihmiset pääsevät puhumaan vaikeuksistaan, sekä voivat saada niihin apua. Erityisesti yksinäiset ihmiset voivat tarvita enemmän tukea virallisista lähteistä, kuten sosiaalitoimesta tai diakonilta. Yhteiskunnallisten ongelmien ratkaiseminen vaatiikin myös rakenteellista lähestymistapaa, joka vahvistaa yksilön lisäksi koko yhteiskuntaa (ks. Lipponen 2023, 67; ks. Saari 2015, 202).

Niin tuota, minä rupesin hommaamaan sitten otin [vapaaehtoisjärjestöstä] niin, semmosen vapaaehtosen että, läh-lähetään minulle ettimään asuntoa (Kaarina).

Myös terveydenhuolto toimii tärkeänä yhteistyökumppanina ja tukipilarina silloin, kun tukea tarvitaan, eikä yksin pysty esimerkiksi raitistumaan tai kuntoutumaan. Terveydenhuollon palveluista saatu hoito ja työkalut voivat merkittävästi edistää hyvinvointia jokapäiväisessä elämässä:

...Mie olen pari kertaa ollu tuossa katkollaki silloin (Antero).

[Kuntoutuskeskuksessa] olen nyt tuota, puolentoista vuojen sissään ni kolmesti käyny (Marjatta).

...Mutta mä oon käyny, tolla kipupoliklinikalla mä olin kaks vuotta kipupoliklinikan asiakas sillon ja mä opin sieltä näitä kivunhallintametodeja, ja niillä mä pääsen aika pitkälle (Helena).

5 Johtopäätökset ja pohdinta

Tutkimukseni tavoitteena oli tarkastella huono-osaisten ikäihmisten resilienssiä vahvistavia ja heikentäviä tekijöitä heidän elämänsä varrelta. Tämä oli myös tutkimukseni pääkysymys. Alakysymyksinä olen halunnut selvittää sitä, miten ikäihmiset kuvailevat selviytymistään ja minkälaisia merkityksiä resilienssiä vahvistavat ja heikentävät tekijät muodostavat. Jokaisen ihmisen elämässä on erilaisia resilienssiä lisääviä sekä heikentäviä tekijöitä. Tavanomaisia resilienssiä lisääviä tekijöitä ovat turvallinen lapsuus, toistuvat onnistumisen kokemukset, sosiaaliset tukiverkot ja merkitykselliset verkostot. Heikentäviä tekijöitä vastaavasti ovat toistuvat epäonnistumisen kokemukset, jatkuva kielteinen kuormitus, tukiverkkojen vähäisyys sekä yksinäisyys. Kasautuvat ongelmat sekä vastoinkäymiset voivat edesauttaa syrjäytymistä. Huono-osaisuuden taustalla nähdäänkin vaikuttavan monia yhteiskunnallisia, kuin yksilöllisiä tekijöitä (Saari ym. 2020, 63; Saari 2015, 101-105, 187.)

Tutkimustulokset näyttäytyivät samansuuntaisina. Suurimmalla osalla haastatelluista on ollut vaikea lapsuus, johon ovat vaikuttaneet laajemmin yhteiskunnassa sodan jälkeiset traumat ja pula-aika. Pula-aika on merkinnyt konkreettista pulaa peruselintarvikkeista ja moni haastateltava kertoi muistavansa sen, kuinka nähtiin nälkää. Nälkää ja traumoja saatettiin turruttaa päihteillä, joka monien muistoissa johti väkivaltaan. Väkivallan kokemukset olivat monilla jo lapsuudesta tuttuja. Väkivalta ja päihteet olivatkin yleinen kulttuurinen tapa purkaa pahaa oloa ja tämä paha olo jatkui usealla myös muuttaessa kotoa pois uuteen parisuhteeseen. Väkivallan kokemusten muistelemista tekivät kuitenkin ainoastaan naiset. Saarenheimon (1997, 83) mukaan naiset tyypillisesti muistelevat ja jakavat henkilökohtaisiakin kokemuksiaan avoimemmin kuin miehet ja tämä näkyi myös tässä aineistossa. On siis mahdollista, että miehet eivät halunneet sellaisia muistojaan jakaa tai, että väkivallan kokemukset todella kohdistuivat tämän aineiston kohdalla sukupuolittuneesti vain naisiin.

Toisaalta lapsuuden muistoissa kaikilla nousi myös esiin ahkeran työnteon merkitys. Kotoa opittiin monia käytännön taitoja ja kunnioitus työtä kohtaan. Maataloustyö oli siihen aikaan tyypillistä ja lapsesta lähtien oltiin auttamassa ja tekemässä perheen hyväksi. Nämä taidot opettivat samalla yhteishenkeä, omavaraisuutta ja sitkeyttä, jotka edelleen tänä päivänä kantavat eteenpäin. Tarinoissa oli tunnistettavissa ylpeyttä siitä, miten ihmisillä on taitoja huolehtia itsestään ja tehdä itse, vaikka niukkuudenkin keskellä. Sitkeys ja sinnikkyys henkilökohtaisina ominaisuuksina ovat keskeisiä resilienssiä vahvistavia tekijöitä.

Sairauden merkitys resilienssiä heikentävänä ja jatkuvana hyvinvointia kuormittavana tekijänä on ollut keskeinen. Lähes kaikilla haastateltavalla on ollut elämänsä varrella paljon erilaisia, vakaviakin sairauksia, jotka ovat vaikuttaneet merkittävästi elettyyn elämään. Sairaudet ovat johtaneet työelämästä nuorena poisjääntiin, joka on ollut omiaan vaikuttamaan taloudelliseen tilanteeseen heikentävästi. Kun tulot ovat olleet pitkäkestoisesti pienemmät, on sillä ollut negatiivinen vaikutus elintasoon ja mahdollisuuksiin läpi elämän. Työstä poisjääminen on merkinnyt myös jäämistä pois merkityksellisestä yhteisöstä sekä tekemisestä, joka ei kaikkien kohdalla ole täysin korvaantunut vastaavasti uudella mielekkäällä toiminnalla. Lisäksi liikkumisen haasteet, niin sairauksista johtuvista syistä, kuin myös iän vuoksi tulleiden vaivojen myötä, ovat myötävaikuttaneet yksinäisyyden kokemuksiin. Haastattelun aikaan tuoreena jyllännyt koronaepidemia, sekä ylipäätään yhteiskunnalliset säästötoimet palveluiden alasajon muodossa ovat myös osaltaan lisänneet yksinäisyyttä. Yksi haastateltavista mainitsi myös digitalisaation tuomat haasteet, jotka koettelevat erityisesti ikäihmisiä.

Taloudellinen niukkuus ylipäätään on myös näyttäytynyt keskeisenä kuormitustekijänä. Se on rajannut mahdollisuuksia itsensä toteuttamiseen sekä mielekkääseen tekemiseen, mutta toisaalta myös ihan peruselämiseen ja siihen liittyvien perustarpeiden tyydyttämiseen. Jatkuva menojen priorisointi on tärkeää ja ajoittain rahat eivät riitä ruokaan, lääkkeisiin tai asumiseen liittyviin menoihin. Tällöin tukea on saattanut saada Sosiaalitoimelta tai esimerkiksi diakonilta. Monet myös lainailivat tuttaviltaan ja autoivat toinen toisiaan, mikä vaikuttaa olevan tyypillinen solidaarinen tapa omista henkilökohtaisista haasteista huolimatta. Nämä sosiaaliset tukiverkostot niukkuuden keskellä tukevat haastateltavien resilienssiä. Kuitenkin laajemmassa kontekstissa yhteiskunnallinen vaikutus taloudelliseen niukkuuteen on myös kiistaton. Yksin asuvien taloudellinen tilanne on jo lähtökohtaisesti usein haavoittuvampi kuin monen hengen perheissä, sillä kulut jakautuvat yhdelle henkilölle ja tulotaso on keskimäärin matalampi. Yksi haastateltava toikin esiin sen, miten erityisesti naiset ovat tässä suhteessa haavoittuvaisimmassa asemassa, sillä heillä tulotaso ja eläkekertymä on usein miehiä matalampi, kun esimerkiksi lasten hoito on tyypillisesti syönyt työvuosia pois. Lisäksi inflaatio on nostanut kaikkien elintarvikkeiden hintoja ja esimerkiksi asuntopolitiikka on ajanut pienituloiset tiukille, kun kohtuuhintaisia asuntoja ei ole riittävästi.

Resilienssiä vahvistavia teemoja nousi useita. Sosiaaliset voimavarat ovat usealla haastateltavalla merkittävä ilon ja turvan lähde. Pidetään yhteyttä puolin ja toisin ystäviin ja perheenjäseniin. Tämä luo positiivisia tuntemuksia, kuten tunteen siitä, että on merkityksellinen ja rakastettu. Autetaan toinen toisiaan monissa käytännön asioissa ja pelkkä läsnäolo voi olla merkittävä tuki silloin, kun kaipaa kuulevaa korvaa. Sosiaaliset voimavarat vähentävät myös

yksinäisyyden kokemuksia. Toisaalta haasteet sosiaalisessa kanssakäymisessä ovat nostaneet myös surun ja katkeruuden tunteita ja jotkut haastateltavat toivatkin esiin kokemuksiaan kaltoinkohtelustaan sekä taloudellisesta hyväksikäytöstä.

Itsensä toteuttaminen näyttäytyi tavalla tai toisella kaikkien haastateltavien tarinoissa. Usko nousi esille muutaman haastateltavan kertomuksissa henkilökohtaisena tukipilarina. Uskon kautta on voinut saada turvallisuuden tunteita ja merkitystä elämälleen. Mukavat harrastukset, joissa pääsee tekemään itselleen mieluisia asioita ovat tuoneet haastateltaville paljon iloa ja mielekkyyttä harmaaseen arkeen. Hyödyllinen omaehtoinen tekeminen on myös ollut monen ikäihmisen lempipuhua, jossa on voinut hyödyntää omia taitojaan ja nähdä kättensä tulokset. Kotitöissä menestyminen nousi myös esiin muutamien haastateltavien naisten kertomuksissa. Jo lapsuudesta opitut taidot ovat päässeet hyötykäyttöön ja niistä voi olla ylpeä. Tämä linkittyi myös omapystyvyyteen, sillä omien taitojen tunnistaminen vahvistaa omaa itsetuntoa. Monet haastateltavat tunnistivat omia henkilökohtaisia vahvuuksiaan, kuten sitkeyttä, sinnikkyyttä, itsevarmuutta sekä optimistisuutta, jotka ovat auttaneet vaikeissa elämäntilanteissa eteenpäin. Monet myös kokivat kaikista haasteista huolimatta kiitollisuutta. Erilaiset haasteet elämässä ovat mahdollistaneet tosiasioiden tunnustamista ja niiden hyväksymistä. Sitä mitä ei ole, ei juuri haikailla.

Työllä on ollut myös keskeinen resilienssiä vahvistava merkitys siltä osin, kun sitä on ollut. Moni haastateltava kertoi siitä, kuinka menestyi työelämässä ja oli pidetty alainen ja kollega. Työstä sai onnistumisen sekä merkityksellisyyden kokemuksia ja se oli ylpeyden aihe. Omilla ansioilla taas pystyi tekemään itselleen mielekkäitä hankintoja ja elättämään perhettään. Töihin päästiin, eikä jouduttu ja kunnioitus työtä kohtaan opittiin jo lapsuudesta. Valitettavasti sairaudet ja 1990-luvun lama on kuitenkin ollut monelle käännekohta ja työstä on pitänyt luopua. Vapaaehtoistoimintaan osallistuminen on merkinnyt joillekin paluuta työmäisiin olosuhteisiin ja yksi haastateltava totesikin, että tekemällä vapaaehtoistyötä, ansaitsee hän välillä diakonialta ruoka-apua. Vapaaehtoistyön kautta saatu mahdollinen apu saatetaan kokea tällöin enemmän ansaituksi. Valitettavasti nykypäivän taloudellinen tilanne on vastaavasti merkittävästi heikentynyt ja esimerkiksi työttömyys on ajanut taas monia perheitä ja ihmisiä ahdinkoon. Historia monin tavoin toistaa itseään.

Palveluverkoston kautta saatu tuki nousi tutkimustuloksissa myös keskeiseksi resilienssiä vahvistavaksi tekijäksi. Taloudellisen tuen lisäksi haastateltaville on myönnetty erilaisia palveluita, kuten välitystili, kotihoito, kuntoutus ja siivousapu, jotka ovat tukeneet itsenäistä selviytymistä ja asumisen edellytyksiä. Kolmannen sektorin ja diakonian kautta haastateltavat

ovat saaneet esimerkiksi ruoka-apua. Kaikki haastateltavat asuivat yksin, joten heidän tukemisensa erilaisin kotiin myönnettyin palveluin on mahdollistanut asumisen turvallista jatkumista. Yksi haastateltavista oli ollut asunnoton jo seitsemän vuoden ajan, mutta hänelle on tarjottu vuosien varrella mahdollisuuksia erilaiseen tuettuun asumiseen. Koska palvelut perustuvat vapaaehtoisuuteen, ei niihin voida kuitenkaan velvoittaa ja loppujen lopuksi asiakkaina nämä ihmiset tekevät valintansa itse. Tutkimustuloksista pystyi tunnistamaan, miten palveluverkoston tuella on aito merkitys huono-osaisten arjen yhtenä tukipilareista. Monen kohdalla esimerkiksi sosiaalitoimen kautta saatu taloudellinen tuki merkitsi sitä, että selviytyi taas seuraavaan eläkkeen maksupäivään tai ruokakassin avulla sai lämmintä ruokaa pöytään. Yhteiskunnan tuki laajemminkin myös muilla sektoreilla, kuten esimerkiksi terveydenhuollon kautta, ei siten ole lainkaan yhdentekevä. Parhaimmillaan ennaltaehkäisevien palveluiden kautta voidaan ehkäistä ongelmien kasautumista ja syrjäytymistä. Tätä pro gradua tehdessäni uutisoitiin tuoreeltaan kokeilusta antaa ikäihmisille mahdollisuus päästä yksityiselle lääkäriin julkisen terveydenhuollon hinnalla kaksi kertaa vuodessa (Kela 2025c). Niin ikään Kela (ks. 2025b) on esitellyt uutta kokeiluaan tarjota lääkeluottoa pienituloisille henkilöille, joilla lääkekulut ovat poikkeuksellisen suuret. Tämän tyyppisillä käden ojennuksilla pyritään tukemaan pienituloisia kasvaneissa terveydenhuollon kustannuksissa, jotka pahimmillaan voivat velkaantumisen lisäksi estää ihmisiä hakeutumasta hoidon piiriin.

Näiden enemmän tai vähemmän jatkuvien joko resilienssiä heikentävien ja vahvistavien tekijöiden lisäksi haastateltavien elämästä nousi esiin yksittäisiä tapahtumia, jotka ovat horjuttaneet mieltä ja hyvinvointia. Muutama haastateltava kertoi perhetragedioistaan, joihin liittyy henkilökohtaisia menetyksiä. Yksi haastateltava kertoi myös, että edelleen monen vuoden jälkeen yrittää toipua menetyksestään. Isommista menetyksistä luonnollisesti kestää kauemmin toipua. Siihen auttaa kuitenkin asian käsittely ja optimistinen elämänasenne, joka hänelläkin on. Huumorintaju nousi myös esiin yhtenä selviytymiskeinona. Vaikeina hetkinä se on auttanut jaksamaan. Cyrulnik (2012, 12) nostaa esiin, kuinka huumori voi toimia loistavana suojautumiskeinona kääntämällä tunnelman raskaasta synkistelystä hyväksi. Silloin kun todellisuus on toivoton, myös unelmointi voi auttaa.

Tutkimustuloksista oli havaittavissa, että haastateltavien resilienssiä heikentävät tekijät limittyivät ja usein liittyivät jollain tapaa toisiinsa, jolloin niitä saattoi olla vaikea erottaa toisistaan. Sairaudet voivat johtaa työttömyyteen, taloudelliseen niukkuuteen, osattomuuteen, yksinäisyyteen ja lopulta katkeruuteen. Prosessi ei etene aina samalla tavalla, mutta moni heikentävä tekijä voi altistaa uusille haasteille, jotka edelleen heikentävät kokonaistilannetta. Tämän tyyppiset kasautuvat ongelmat ovatkin huono-osaisuuden ydintä. Kun elämä kolhii, on

ympäröivän yhteiskunnan tukirakenteet sitä tärkeämmässä roolissa tukemaan yksilöiden toipumista ja kimmoisuutta. Ennaltaehkäisevällä työllä on myös merkittävä rooli lisäämässä kokonaisvaltaista hyvinvointia, joka auttaa silloin, kun jokin vastoinkäyminen osuu kohdalle. Haasteista huolimatta jokainen ihminen tarvitsee merkityksellisyyden kokemuksia, jotka kantavat eteenpäin.

Onnellisuustutkimuksissa onkin kautta aikain tunnistettu eudaimoninen eli merkityksellisyyteen perustuva onnellisuuskäsitys. Eudaimoninen onnellisuus pitää sisällään myös vaikeita kokemuksia sekä tunteita osana tavanomaista elämää ja onnellisuutta. Keskeistä elämässä on löytää merkityksellisyyttä olemisessaan ja tekemisessään, sekä mahdollisuus elää arvojensa mukaisesti (Lipponen 2023, 60.) Elämään nimittäin kuuluu vastoinkäymisiä ja ilman niitä pitäisimmekin monesti elämää ja onnea itsestäänselvyksinä. Kun koettelemuksista selviää, elämä tuntuu erilaiselta ja se synnyttää samalla elinvoimaisuutta. Resilienssi ei ole pelkästään vastarinnan tekoa, vaan ennen kaikkea eräänlaista elämisen opettelua (Cyrulnik 2012, 253.)

Yhtenä positiivisen psykologian käsitteenä resilienssillä on keskeisiä yhtymäkohtia myös motivaatioteorioihin, ratkaisukeskeisyyteen, toipumisorientaation sekä voimavaralähtöiseen lähestymistapaan (Menahem 2024), joissa kaikissa huomio kiinnittyy negatiivisten asioiden sijaan positiivisiin asioihin, sekä siihen, mihin voi vaikuttaa. Koska kaikilla meistä tulee elämässä vastaan vastoinkäymisiä, eikä niiltä voida välttyä, on entistä tärkeämpää käyttää voimavarojaan ratkaisuiden löytämiseen sekä niihin asioihin millä on merkitystä. Halusin tutkia resilienssiä juuri siksi, että meiltä kaikilta löytyy sitä eri tavoin. Mielenkiintoista on mielestäni ollut tarkastella sen muodostumista ja tunnistaa niitä tekijöitä, jotka vahvistavat sitä.

Ihmisillä on tarve luoda menneisyydestään tarinoita, sillä se tuottaa mielihyvää. Murheita voi paremmin kestää, kun niistä tekee tarinan ja vastoinkäymisiä kohdatessa on luonnollista tuntea tarvetta niiden kertomiseen. Kokemusten jakaminen mahdollistaa ymmärretyksi ja hyväksytyksi tulemista omana itsenään. Se tuottaa lisäksi luottamussuhteen, joka on arvokasta myös tunnetasolla. Menneisyyden tarinoista kertominen ei edellytä kokemusten uudelleen elämistä, vaan niiden uudelleen muotoilua niistä elementeistä, jotka ovat olleet merkityksellisiä ja jääneet siten muistiimme. Kertomusten niin kutsuttu narratiivinen identiteetti mahdollistaa myös menneisyyden tarkastelun eri näkökulmasta, jolloin uhri voikin olla sankari (Cyrulnik 2012, 23, 142-148.) Haastateltavista monet toivat esiin, kuinka kokivat osallistumisensa tutkimukseen miellyttävänä, merkitystä antavana asiana. Heillä oli mahdollisuus saada tarinansa kuuluviin ja osallistua johonkin, jonka kokivat olevan hyödyksi myös muille.

Mielestäni Cyrulnikin (mt., 255) vertauskuva simpukasta ja helmestä kuvastaa resilienssiä erinomaisesti: kun hiekanjyvä päätyy helmisimpukan sisään ja häiritsee eliön toimintaa, on eliön suojauduttava erittämällä aineita, joista muodostuu helmiäistä. Puolustusmekanismin lopputuloksena on kestävä, kallisarvoinen ja upea helmi. Näin myös haastateltavien tarinoista oli tunnistettavissa valtavaa sinnikkyyttä, uskoa, positiivisuutta, kiitollisuutta, taitoa, ystävällisyyttä ja uteliaisuutta. Selviytymistarinat tuovat tietoa myös entisajan elämästä ja ymmärrystä sukupolvien erilaisuudesta. Tämä tieto on arvokasta.

Lähdin tähän pro gradu -tutkielman tekemiseen avoimin mielin ja innostuneena. Tutustuessani aineistoon, sain idean aiheesta, jota halusin tutkia. Ikäihmisten haastatteluiden hyödyntäminen aiheessa oli sikäli mielekäs, että he ovat kokeneet elämässään kaikenlaista. Olen oppinut tutkimuksen tekemisestä paljon ja toivon, että tutkimukseni tuo menestyksekkäästi esille niitä asioita, mitkä elämässä kantavat ja tuovat toivoa. Alasuutarin (2001, 43) näkemyksen mukaan tutkijan on tärkeä reflektoida sitä, miten todetuilla tutkimustuloksilla on yleisempää merkitystä. Jokaisella on omat yksilölliset elämäkokemukset, mutta ajattelen, että tutkimukseni voi herättää ajatuksia ja tietoa hyvinvointia vahvistavista tekijöistä, joita aina tarvitaan ja erityisesti nykyhetken epävarmoissa oloissa. Tutkimustuloksista voi myös olla hyötyä erityisesti sosiaalityötä tai muuta ihmisläheistä työtä tekeville, jotka työskentelevät huono-osaisten kanssa ja yrittävät osaltaan tukea heitä elämän eri haasteissa. Jatkotutkimusaiheena näkisin mielenkiintoisena ja tarpeellisena tehdä syvällisemmän tutkimuksen erilaisista selviytymiskeinoista, mutta tämä vaatisi kokonaan uutta aineistoa. GERIT-tutkimushankkeen aineisto kuitenkin poikii varmasti vielä uusia tutkimuksia ja tämä onkin erityisesti gerontologisen sosiaalityön näkökulmasta toivottavaa.

Lähteet

Aaltola, Juhani (2007) Filosofia, tiede, ymmärtäminen. Teoksessa Juhani Aaltola & Raine Valli (toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin II. Näkökulmia aloittelevalle tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin. Jyväskylä: PS-kustannus, 12-27.

Abrahamson, Peter (1995) Social Exclusion in Europe. Old Wine in New Bottles? Druzboslovne razprave 1995; XI (19-29), 119-136.

Alasuutari, Pertti (2001) Johdatus yhteiskuntatutkimukseen. Helsinki: Yliopistopaino.

Alasuutari, Pertti (2011) Laadullinen tutkimus 2.0. Tampere: Vastapaino.

Asumisen rahoitus- ja kehittämiskeskus ARA (2025) Selvitys 2/2025 – Asunnottomat 2024. [Asunnottomat 2024 - Aran selvitys 2/2025](#). Viitattu 9.11.2025.

Backman, Jussi (2018) Äärellisyyden kohtaaminen: kokemuksen filosofista käsitehistoriaa. Teoksessa Jarkko Toikkanen & Ira A. Virtanen (toim.) Kokemuksen tutkimus VI. Kokemuksen käsite ja käyttö. Rovaniemi: Lapland University Press, 25-40.

Chaitlin, Julia (2004) My story, my life, my identity. International Journal of Qualitative Methods 2004, 3(4). [My Story, My Life, My Identity](#). Viitattu 14.10.2025.

Cyrułnik, Boris (2012) Ihmeellinen kurjuus. Helsinki: Rasalas Kustannus.

Digi- ja väestötietovirasto. Nimipalvelu. [Nimipalvelu | Digi- ja väestötietovirasto](#). Viitattu 22.10.2025.

Eskola, Jari (2003) Tutkijan monet valinnat. Teoksessa Jari Eskola & Sami Pihlström (toim.) Ihmistä tutkimassa. Yhteiskuntatieteiden metodologian ajankohtaisia kysymyksiä. Kuopio: Kuopion yliopisto, 137-160.

FRA & EIGE & Eurostat (2024) EU gender-based violence survey - Key results. Experiences of women in the EU - 27. Luxembourg: Publications Office of the European Union. [EU Gender-based Violence Survey](#). Viitattu 8.11.2025.

Heikkinen, Hannu (2007) Narratiivinen tutkimus - todellisuus kertomuksena. Teoksessa Juhani Aaltola & Raine Valli (toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin II. Näkökulmia aloittelevalle tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin. Jyväskylä: PS-kustannus, 142-158.

Helliwell, John & Layard, Richard & Sachs, Jeffrey & De Neve, Jan-Emmanuel & Aknin, Lara & Wang, Shun (Eds.) (2025) World Happiness Report 2025. University of Oxford: Wellbeing Research Centre. [WHR25.pdf](#). Viitattu 9.11.2025.

Hohenthal-Antin, Leonie (2009) Muistot näkyviksi. Muistelutyön menetelmiä ja merkityksiä. Jyväskylä: PS-kustannus.

Hyvärinen, Matti (2017) Haastattelun maailma. Teoksessa Matti Hyvärinen & Pirjo Nikander & Johanna Ruusuvuori (toim.) Tutkimushaastattelun käsikirja. Tampere: Vastapaino, 11-45.

Hyvärinen, Matti (2017) Kertomushaastattelu. Teoksessa Matti Hyvärinen & Pirjo Nikander & Johanna Ruusuvuori (toim.) Tutkimushaastattelun käsikirja. Tampere: Vastapaino, 174-192.

Hänninen, Vilma (2002) Sisäinen tarina, elämä ja muutos. Tampere: Tampereen yliopisto.

Kaasila, Raimo (2008) Eri lähestymistapojen integroiminen narratiivisessa analyysissä. Teoksessa Raimo Kaasila & Raimo Rajala & Kari E. Nurmi (toim.) Narratiivikirja: Menetelmiä ja esimerkkejä. Rovaniemi: Lapin yliopistokustannus, 41-62.

Kainulainen, Sakari & Saari, Juho (2013) Koettu huono-osaisuus Suomessa. Teoksessa Mikko Niemelä & Juho Saari (toim.) Huono-osaisten hyvinvointi Suomessa. Helsinki: Kelan tutkimusosasto, 22-43.

Kananoja, Aulikki (2017) Sosiaalityö ammattina. Teoksessa Aulikki Kananoja & Martti Lähteinen & Pirjo Marjamäki (toim.) Sosiaalityön käsikirja. Helsinki: Tietosanoma Oy. 4. uudistettu laitos. 1. painos 2010, 27-32.

Kela (2025a) Perustoimeentulotuessa hyväksyttävien asumismenojen kuntakohtaiset rajat 1.1.2025-31.12.2025. <https://www.kela.fi/documents/d/guest/hyvaksyttavien-asumismenojen-kuntakohtaiset-rajat-2024-voimassa-01042024-31122024>. Viitattu 7.11.2025.

Kela (2025b) Puheenvuoro: Lääkeluoton kokeilu turvaa lääkehoidon jatkuvuutta. [Puheenvuoro: Lääkeluoton kokeilu turvaa lääkehoidon jatkuvuutta | Ajankohtaista | Kela](#). Viitattu 11.11.2025.

Kela (2025c) Uusi mahdollisuus 65 vuotta täyttäneille – yksityiselle yleislääkärille julkisen hinnalla syyskuusta alkaen. Tiedote. [Uusi mahdollisuus 65 vuotta täyttäneille – yksityiselle yleislääkärille julkisen hinnalla syyskuusta alkaen | Ajankohtaista | Kela](#). Viitattu 11.11.2025.

Kinni, Riitta-Liisa & Rossi, Eeva & Zechner, Minna & Tiilikainen, Elisa & Seppänen, Marjaana & Skaffari, Pia & Soukiala, Tiina & Ruotsalainen, Suvi & Peiponen, Jenna & Pietilä, Ilkka & Niemi, Mia

& Korpelainen, Anne (2023) Gerontologisen sosiaalityön osaamista tarvitaan -tuloksia GERIT hankkeesta. *Gerontologia*, 37(3), 281-288.

Kiviniemi, Kari (2007) Laadullinen tutkimus prosessina. Teoksessa Juhani Aaltola & Raine Valli (toim.) *Ikkunoita tutkimusmetodeihin II. Näkökulmia aloittelevalle tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin*. Jyväskylä: PS-kustannus, 70-85.

Koivunen, Kaisa (2021) *Resilience in Old Age: Physical Performance and Psychosocial Factors in Changing Sociohistorical contexts and as resources in adversities*. Väitöskirja. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto. [Resilience in old age : physical performance and psychosocial factors in changing sociohistorical contexts and as resources in adversities :: JYX](#). Viitattu 28.9.2025.

Koivunen, Kaisa & Sillanpää, Elina & Munukka, Matti & Portegijs, Erja & Rantanen, Taina (2021) Cohort Differences in Maximal Physical Performance: A Comparison of 75- and 80-Year-Old Men and Women Born 28 Years Apart, *The Journals of Gerontology: Series A*, Volume 76, Issue 7, July 2021, 1251–1259, <https://doi.org/10.1093/gerona/glaa224>. Viitattu 26.9.2025.

Kouri, Johanna (2023) Narratiivinen tutkimus erityistä tukea tarvitsevien ikääntyneiden miesten elämäkulusta. Pro gradu –tutkielma. Lapin yliopisto. <https://urn.fi/URN:NBN:fi-fe2023061956418>. Viitattu 13.9.2025.

Kujala, Tiina (2007) Kerronnallinen tutkimus opettajien ikääntymisestä. Teoksessa Eija Syrjäläinen & Ari Eronen & Veli-Matti Värre (toim.) *Avauksia laadullisen tutkimuksen analyysiin*. Tampere: Tampereen Yliopistopaino, 13-39.

Kukkola, Jani (2018) Kokemuksen tutkimuksen metatiede: kokemuksen käsitteen käytön ja kokemuksen ehtojen tutkimus. Teoksessa Jarkko Toikkanen & Ira A. Virtanen (toim.) *Kokemuksen tutkimus VI. Kokemuksen käsite ja käyttö*. Rovaniemi: Lapland University Press, 41-63.

Kurikka, Heli (2022) *Alueet ahdingossa. Aluetaloudellinen resilienssi Suomessa*. Väitöskirja. Tampere: Tampereen yliopisto. Johtamisen ja talouden tiedekunta. [Alueet ahdingossa. Aluetaloudellinen resilienssi Suomessa](#). Viitattu 6.10.2025.

Kuula, Arja (2006) *Tutkimusetiikka: Aineistojen hankinta, käyttö ja säilytys*. Tampere: Vastapaino.

Lavretsky, Helen (2014) *Resilience and Aging. Research and Practice*. Baltimore: Johns Hopkins University Press.

Lipponen, Krisse (2020) *Resilienssi arjessa*. Duodecim.

Lumme-Sandt, Kirsi (2017) Vanhojen ihmisten haastattelu. Teoksessa Matti Hyvärinen & Pirjo Nikander & Johanna Ruusuvuori (toim.) Tutkimushaastattelun käsikirja. Tampere: Vastapaino, 297-311.

Luomanen, Jari & Nikander, Pirjo (2017) Haavoittuvat haastateltavat? Teoksessa Matti Hyvärinen & Pirjo Nikander & Johanna Ruusuvuori (toim.) Tutkimushaastattelun käsikirja. Tampere: Vastapaino, 287-296.

Lähteinen, Martti & Kaikko, Kirsi (2017) Järjestöt ja yritykset sosiaalipalvelujen tuottajina. Teoksessa Aulikki Kananoja & Martti Lähteinen & Pirjo Marjamäki (toim.) Sosiaalityön käsikirja. Helsinki: Tietosanoma Oy. 4. uudistettu laitos. 1. painos 2010, 103-114.

Martin, Ron & Sunley, Peter (2014) On the notion of regional economic resilience: conceptualization and explanation. [On the Notion of Regional Economic Resilience Rev 28 March 2014](#). Viitattu 6.10.2025.

Martin, Ron & Sunley, Peter (2020) Regional economic resilience: evolution and evaluation. Teoksessa Gillian Bristow & Adrian Healy (toim.) Handbook on regional economic resilience. Cheltenham: Edward Elgar, 10-35. [Handbook on Regional Economic Resilience | china](#). Viitattu 6.10.2025.

Menahem, Jaana (2024) Toipumisorientaatio aikuisten parissa tehtävässä sosiaalityössä. Kandidaatintutkielma. Rovaniemi: Lapin yliopisto.

Niemelä, Mikko & Saari, Juho (2013) Suomalaisen yhteiskunnan notkelmat. Teoksessa Mikko Niemelä & Juho Saari (toim.) Huono-osaisten hyvinvointi Suomessa. Helsinki: Kelan tutkimusosasto, 6-21.

Nikander, Pirjo & Zechner, Minna (2006) Ikäetiikka – elämäntulon ääripäät, haavoittuvuus ja eettiset kysymykset. Yhteiskuntapolitiikka, 71 (5), 515–526.

Ojuri, Auli (2004) Väkivalta naisen elämän varjona – tutkimus parisuhdeväkivaltaa kokeneiden naisten elämäntilasta ja selviytymisestä. Rovaniemi: Lapin yliopisto.

Outila, Marjo & Lantela, Pilvikki (2019) Samanaikaisesti hauras ja resilientti – kategoria-analyysi ikääntyneiden itseä koskevasta puheesta. Gerontologia 33(1), 2019.

Poijula, Soili (2018) Resilienssi. Muutosten kohtaamisen taito. Helsinki: Kirjapaja. 2. painos.

Rahkonen, Ossi & Lahelma, Eero & Lallukka, Tea (2022) Sosiaaliset tekijät ja vanheneminen. Teoksessa Taina Rantanen & Katja Kokko & Sarianna Sipilä & Anne Viljanen (toim.) Gerontologia. Tallinna: Kustannus Oy Duodecim, 37-45.

Rantanen, Taina & Koivunen, Kaisa (2022) Vanhenemisen tutkiminen. Teoksessa Taina Rantanen & Katja Kokko & Sarianna Sipilä & Anne Viljanen (toim.) Gerontologia. Tallinna: Kustannus Oy Duodecim, 12-22.

Rauhala, Lauri (2009) Henkinen ihminen. Henkinen ihmisessä & ihmisen ainutlaatuisuus. Helsinki: Gaudeamus.

Rauhala, Pirkko-Liisa & Virokannas, Elina (2011) Sosiaalityön tutkimuksen etiikka, opettaminen ja tietoarvo. Teoksessa Aini Pehkonen & Marja Väänänen-Fomin (toim.) Sosiaalityön arvot ja etiikka. Jyväskylä: PS-kustannus, 235-255.

Ruonala, Elina (2024) Gerontologisen sosiaalityön haasteet sosiaalityöntekijöiden kuvaamana. Sosiaalityön pro gradu -tutkielma. Turun yliopisto. <https://urn.fi/URN:NBN:fi-fe2024060342526>. Viitattu 13.9.2025.

Ruusuvuori, Johanna & Nikander, Pirjo (2017) Haastatteluaineiston litterointi. Teoksessa Matti Hyvärinen & Pirjo Nikander & Johanna Ruusuvuori (toim.) Tutkimushaastattelun käsikirja. Tampere: Vastapaino, 427-444.

Saarenheimo, Marja (1997) Jos etsit kadonnutta aikaa. Vanhuus ja oman elämän muisteleminen. Tampere: Vastapaino.

Saari, Juho (2015) Huono-osaiset. Elämän edellytykset yhteiskunnan pohjalla. Gaudeamus Helsinki University Press.

Saari, Juho & Eskelinen, Niko & Björklund, Liisa (2020) Raskas perintö. Ylisukupolvinen huono-osaisuus Suomessa. Gaudeamus Oy.

Salmi, Minna & Sauli, Hannele & Lammi-Taskula, Johanna (2009) Lapsiperheiden toimeentulo. Teoksessa Johanna Lammi-Taskula & Sakari Karvonen & Salme Ahlström (toim.) Lapsiperheiden hyvinvointi. Helsinki: THL, 78-93.

Seligman, Martin (2011) Flourish: A Visionary New Understanding of Happiness and Well-being. Free Press.

Seppänen, Marjaana (2017) Gerontologinen sosiaalityö. Teoksessa Aulikki Kananoja & Martti Lähteinen & Pirjo Marjamäki (toim.) Sosiaalityön käsikirja. Helsinki: Tietosanoma Oy. 4. uudistettu laitos. 1. painos 2010, 260-270.

Sininauhasäätiö (2025) Asunnottomuus maksaa Suomelle miljoonia euroja vuodessa – asunnottomuustyöllä on mahdollista saada aikaan merkittäviä säästöjä. [Asunnottomuus maksaa Suomelle miljoonia euroja vuodessa](#). Viitattu 23.11.2025.

Suomen Pankki (2024) Suomen talouskasvu käynnistyy hitaasti. Tiedote 17.12.2024. [Suomen talouskasvu käynnistyy hitaasti](#). Viitattu 9.11.2025.

Suomen Punainen Risti (2025) Yksinäisyysbarometri 2025. [Verian](#). Viitattu 9.11.2025.

Suorsa, Teemu (2011) Kokemuksen yksilöllisyys, yhteisyys ja yhteiskunnallisuus. Teoksessa Timo Latomaa & Teemu Suorsa (toim.) Kokemuksen tutkimus II. Ymmärtävän psykologian syntyhistoriaa ja kehityslinjoja 2011. Rovaniemi: Lapin yliopistokustannus, 174-231.

Suorsa, Teemu (2018) Kasvatuspsykologia monitieteisessä kokemuksen tutkimuksessa: kehityksen sosiaalinen tilanne ja perusteltu osallisuus elämisen näyttämöillä. Teoksessa Jarkko Toikkanen & Ira A. Virtanen (toim.) Kokemuksen tutkimus VI. Kokemuksen käsite ja käyttö. Rovaniemi: Lapland University Press, 85-108.

Syrjälä, Leena (2018) Elämäkerrat ja tarinat tutkimuksessa. Teoksessa Raine Valli (toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin 1. Metodien valinta ja aineistonkeruu: virikkeitä aloittelevalle tutkijalle. Jyväskylä: PS-kustannus, 267-280.

Talentia (2019) Suomalaiset luottavat hyvinvointivaltioon, vaikka politiikassa se on joutunut takapenkille. 13.5.2019, [Suomalaiset luottavat hyvinvointivaltioon, vaikka politiikassa se on joutunut takapenkille - Talentia-lehti](#). Viitattu 9.11.2025.

Terveiden ja hyvinvoinnin laitos (THL) (2023) Suomalaisten huumeiden käyttö ja huumeasenteet 2022. Tilastoraportti 15/2023. [Suomalaisten huumeiden käyttö ja huumeasenteet 2022](#). Viitattu 9.11.2025.

Tilastokeskus (2025) Palkka- ja palkkiotulojen mediaani 3495 euroa heinäkuussa 2025. [Palkka- ja palkkiotulojen mediaani 3 495 euroa heinäkuussa 2025 | Tilastokeskus](#). Viitattu 3.10.2025.

Tutkimuseettinen neuvottelukunta (TENK) (2023) Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa. Tutkimuseettisen neuvottelukunnan julkaisuja. 2/2023. https://tenk.fi/sites/default/files/2023-03/HTK-ohje_2023.pdf Viitattu: 14.9.2025.

Tökkäri, Virpi (2018) Fenomenologisen, hermeneuttis-fenomenologisen ja narratiivisen kokemuksen tutkimuksen käytäntöjä. Teoksessa Jarkko Toikkanen & Ira A. Virtanen (toim.) Kokemuksen tutkimus VI. Kokemuksen käsite ja käyttö. Rovaniemi: Lapland University Press, 64-84.

Ungar, Michael (2008) Resilience across Cultures. *The British Journal of Social Work*. 38(2), 218-235. [Resilience across Cultures | The British Journal of Social Work | Oxford Academic](#). Viitattu 4.10.2025.

Ylitapio-Mäntylä, Outi (2009) Lastentarhanopettajien jaettuja muisteluja sukupuolesta ja vallasta arjen käytännöissä. Rovaniemi: Lapin yliopistokustannus.