HYVINVOINTIA YHTEISÖSTÄ

•••

FT Eino Heikkilä
Aktiivinen vanhuus – omaehtoisen yhteisöasumisen malli -seminaari 4.11.2025

Mitä tutkin?

“Hyvinvoinnin ja huolenpidon verkostot yhteisöllisessä senioriasumisessa” (Koneen säätiö 2024-26)

Tutkin yhteisöllisyyden, yhdessä asumisen ja yhdessä tekemisen vaikutusta ikääntyneiden kokemaan hyvinvointiin ja itsenäiseen, omaehtoiseen elämään

Kohteina on kaksi yhteisöllistä senioritaloa Helsingissä: Kotisatama ja Loppukiri

Menetelminä käytin havainnointia, haastatteluja, muistiinpanoja ja kirjallista materiaalia

> Tavoitteena oli muodostaa kokonaiskuva yhteistötalojen elämästä ja toiminnasta ja yrittää ymmärtää, mitkä tekijät vaikuttavat asukkaiden hyvinvointiin ja toisaalta miten asukkaat itse toimivat yhteisen hyvän eteen

> Lähtökohtana asukkaiden toimijuus

Tutkimuksen taustaa

- 3. ikä (Laslett 1989; Haarni 2010), “aktiivinen ja omaehtoinen seniori-ikä”, edellyttää uudenlaisia asumisratkaisuja, jotka mahdollistavat sekä yksilöllisyyden että yhteisöllisyyden toteutumisen
- Ikääntyneet ovat ihmisinä monimuotoinen ja monenkirjava ryhmä

  > asumisen yksilöllisyys
- Yksinäisyys on suuri ongelma kaikissa ikäryhmissä, mutta erityisesti ikääntyneillä

  > tarvitaan yhteisöjä, jotka tukevat ihmistä eläkkeelle jäämisen jälkeen
- Miten yhteisöllisyys toteutuu yhteisöllisessä senioriasumisessa ja miten se voi tukea ihmisen hyvinvointia seniori-iässä? > keskiössä koettu hyvinvointi (Allardt 1976; Martela 2022; Seligman 2011)

Tuloksia (1)

- Yhteisöllisen senioriasumisen ja subjektiivisen hyvinvoinnin väliltä löytyi useita kytköksiä.

  > Asumiseen yhdessä liittyi positiivisia tunteita, kuten tyytyväisyyttä yhteisön tarjoamasta tuesta ja asumisen turvallisuudesta. Yhdessä tekeminen ja yhteisön mahdollistamat aktiviteetit koettiin mielekkäinä ja virkistävinä.

  > Toimintaan sitoutuminen näkyi asuinyhteisöissä monella tavalla

  - Osallistuminen säännöllisesti yhteisön tapahtumiin ja toimintaan
  - Osallistuminen käytännön tehtäviin yhteisössä (arkiryhmät, yhdistystoiminta, tapahtumien järjestäminen
  - Mukana oleminen ja vastuun kantaminen nähtiin keinona pysyä virkeänä ja kokea merkityksellisyyttä

Tuloksia (2)

- Merkitykselliset ihmissuhteet ovat hyvinvoinnin ytimessä seniori-iässä, ja keskeinen syy sille, miksi yhteisöllinen asuminen houkuttelee senioreita
- Välittävät ihmissuhteet nousivat aineistossa esiin monin tavoin:

  > Parisuhde lisää arjen hyvinvointia

  > Moni on löytänyt yhteisötalosta kavereita ja ystäviä, minkä lisäksi heillä on perhettä, sukua ja ystäviä talon ulkopuolella

  > Spontaanit kohtaamiset asukkaiden kesken talossa ja lähiympäristössä > tunne porukkaan kuulumisesta; perhemäinen yhteys

  > Tutut ihmiset ympärillä luovat turvallisuutta asumiseen

Lopuksi

- Yhteisöllisyys toteutuu senioritaloissa verrattain hyvin, sillä asukkaat olivat tyytyväisiä asumistapaansa ja elämäänsä
- Yhteisöllisyys tukee hyvinvointia mahdollistamalla monipuolisen toiminnan ja yhteisön tukiverkoston
- Yhteisöllisyyden uhkakuvina nähdään ennen muuta sitoutumattomuus asuinyhteisön toimintaan ja periaatteisiin sekä toisaalta asukkaiden vanheneminen, joka vähentää jaksamista osallistua toimintaan entiseen tapaan
- Asuinyhteisöillä on käytössään paljon inhimillistä ja kulttuurista pääomaa haasteiden ratkaisemiseksi

Kirjallisuutta

Allardt, Erik 1976. Hyvinvoinnin ulottuvuuksia. WSOY.

Bjornsdottir Kristin 2018. 'Holding on to life': An ethnographic study of living well at home in old age. Nurs Inq. 2018 Apr;25(2):e12228.

Dahlström, Marja & Minkkinen, Sirkka 2009. Loppukiri. Vaihtoehtoista asumista seniori-iässä. Werner Söderström.

Danely, Jonas 2016. Aging and Subjectivity: Ethnography, Experience and Cultural Context. In T. Samanta (Ed.), Cross-cultural and cross-disciplinary perspectives in social gerontology (pp. 69–83). Springer.

Haarni, Ilka 2010. Kolmas elämä – aktiiviset eläkeikäiset kaupungissa. Gaudeamus.

Haukeland, Veronika 2024. Itsenäistä asumista yhteisöllisesti. Yhteisöasuminen ikääntyneiden asuinvaihtoehtona ja sen tilalliset tarpeet. Diplomityö. Tampereen yliopisto.

Laslett, Peter 1991. A Fresh Map of Life: The Emergence of the Third Age. Harvard University Press.

Martela, Frank 2022. Hyvinvoinnin mittaus edellyttää hyvinvoinnin teoriaa Erik Allardtin hyvinvoinnin ulottuvuudet päivitettynä nykyaikaan. Yhteiskuntapolitiikka 87, 5–6.

Seligman, Martin E. P. 2011. Flourish: a visionary new understanding of happiness and well-being. Free Press.