



“Uusin silmin” – vanhuuteen varautuminen, tulevaisuuden suunnittelu ja elämänmuutokset

Vanheneminen.fi -hankkeen haastattelututkimuksen raportti

Visa Rantanen



Vanheneminen.fi
VARAUDU VANHUUTEEN

Sisällys

Esipuhe	3
Johdanto	4
Tutkimuksen toteutus.....	6
Tulokset.....	7
Vanhenemisen kohtaaminen ja siihen asennoituminen.....	7
Elämän säröt ja varautumiseen havahtuminen.....	10
Varautuminen, sosiaaliset suhteet ja elämäntapavalinnat.....	12
Yhteenveto	15
Kirjallisuus	16



Vanhustyön keskusliitto
CENTRALFÖRBUNDET FÖR DE GAMLAS VÄL RY

Julkaisu vuosi 2021

Kirjoittaja: Visa Rantanen

Toimittaja: Eve-Linda Lassila

Graafinen suunnittelu: Sanna Pyykkö / Sopiva Design

Kannen kuva: Ilkka Vuorinen

Esipuhe

Vanhuuteen varautuminen on ennakointia ja suunnittelua hyvän vanhuusiän mahdollistamiseksi. Vanhustyön keskusliiton Vanheneminen.fi-hankkeessa kehitettiin vuosina 2018–2020 vanhuuteen varautumisen aineisto kansalaisten varautumisen tueksi. Varautumisen aineisto pitää sisällään Vanheneminen.fi -verkkosivuston, kansalaisille suunnatun varautumisen kurssin sekä Varaudu vanhuuteen -ryhmämallin.

Kehittämistyötämme ovat ohjanneet kansalaisten tiedontarpeet varautumisesta sekä aineiston käyttäjiltä saatu asiakaspalautte. Vuonna 2018 hankkeessa toteutettu Kansalaisten varautuminen parempaan vanhuusikään -gallututkimus toi esiin, että kansalaisia kiinnostaa varautuminen, mutta he tarvitsevat lisää tietoa aiheesta. Vanhuuteen varautumiseen liittyvä tieto on hyödyllistä kaikille, mutta tarpeellisinta se on 50+ ikäisille ihmisille, joiden eläkepäivät ovat vasta edessäpäin. Vaikka varautuminen on tarpeellista, siihen suhtautuminen vaihtelee riippuen ihmisen omista lähtökohdista ja kiinnostuksesta aiheeseen.

Halusimme selvittää tarkemmin, millaisia kokemuksia ihmisillä on varautumisesta, millaisissa tilanteissa he lähtevät varautumaan ja mikä saattaa estää tai edistää varautumista. Lähdimme etsimään vastauksia kysymyksiin ja toteutimme laadullisen haastattelututkimuksen. Tutkimuksen teki Helsingin yliopiston väitöskirjatutkija Visa Rantanen.

Tämä haastattelututkimuksen raportti tuo esiin kansalaisten oman äänen. Luettavuuden sujuvoittamiseksi olemme kuitenkin muokanneet raportissa olevia haastattelusitaatteja hieman niiden alkuperäisestä sanatarkasta kirjauksesta – lauseita on tiivistetty ja välistä on poistettu äännähdyksiä ja täytesanoja. Toimittamisessa olemme kuitenkin huomioineet sen, että lainauksen alkuperäinen sisältö ja haastateltavan omat sanavalinnat säilyvät ennallaan.

Toivottavasti saat raportin kautta uusia näkökulmia vanhuuteen varautumiseen ja kenties myös vinkkejä omaan elämääsi. Antoisia lukuhetkiä!

Helsingissä 21.12.2020

Katja Helo

Hankepäällikkö, Vanhustyön keskusliitto

[Vanheneminen.fi](https://vanheneminen.fi)

Johdanto

Vanhenemiseen liittyy eläköitymisen myötä tietynlainen vapautuminen ja tilaisuus itsensä toteuttamiseen. Toisaalta tähän liittyvät sosiaalisen ympäristön ja ajankäytön muutokset saatetaan myös kokea yllättävinä tai ongelmallisina elämäntilanteina. Aiempi tutkimus tukee käsitystä, jonka mukaan eläkesiirtymää edeltävä elämänsuunnittelu eläkeaikaa varten on yhteydessä parempaan elämäntyytyväisyyteen eläköitymisen jälkeen (Topa et al. 2017). Ennakoiminen saattaa siis auttaa sopeutumaan eläkeikaan.

Varautuminen voidaan määritellä omaehtoiseksi tulevaisuuden elämäntilanteeseen vaikuttamiseksi. Tämä voi tarkoittaa asumiseen, talouteen, sosiaalisiin suhteisiin ja elämäntapaan liittyvien henkilökohtaisten resurssien hallintaa, muokkaamista, kasvattamista ja ylläpitoa tulevaisuutta silmällä pitäen. Esimerkiksi asumista voidaan remontin tai muuton yhteydessä muokata terveystarpeita silmällä pitäen sillä tavalla, että odottamattomien tilanteiden, kuten loukkaantumisen tai sairastumisen, yhteydessä asuinympäristö säilyy liikkumisen ja itsenäisen elämän kannalta toimivana. Näin ollen mahdollisia tulevaisuuden riskien seurauksia pystytään lieventämään. Varautumisen ansiosta elämän resurssit tukevat valmiiksi itsenäisen elämän jatkumista kriisien sattuessa.

**Vanhuuteen varautuminen voi olla sekä
positiivisesti suuntautunutta vapauden
suunnittelua että varautumista
tulevaisuuden riskeihin.**



Elämänsuunnittelu eläkeaikaa varten voi olla eri tavoin suuntautunutta. Tällainen elämänsuunnittelu voi olla hyvinkin positiivisesti suuntautunutta, jos ajatellaan, että nyt suunnitellaan elämää vapautta varten. Se voi sisältää aspirationaalista vapaa-ajan suunnittelua, kuten matkasuunnitelmia. Elämänsuunnittelu voi myös olla varautumista tulevaisuuden riskeihin. Tämä voidaan kokea negatiivisemmaksi, koska siinä joutuu kohtaamaan mahdollisia tulevaisuuden ongelmia.

Varautumisen kohdealueita, kuten asumista, taloutta ja sosiaalisia suhteita, on käsitelty henkilökohtaisina resursseina ja varautumista niiden muokkaamisena. Resurssinäkökulman (resource perspective) periaatteena on, että henkilökohtaiset resurssit tukevat ihmisiä kriisitilanteissa ja niistä ylipääsemisessä. Henkilökohtaiset resurssit ovat toisiinsa sidostuneita: pitkälle meneviä elämänkriisejä leimaa laajaulotteinen resurssien menetys tai kaventuminen, missä yhden resurssin menetys vaikuttaa muihin samalla tavalla. Hobloff (2012) puhuu allegorisesti resurssikaravaanista, jossa henkilökohtaiset resurssit tukevat toisiaan, pitäen karavaanin yhdessä. Steverink & Lindberg (2005) määrittävät vanhuuteen varautumiseen tähtäävän elämänsuunnittelun henkilökohtaisten resurssien ylläpitämiseksi tai uusien kompensoivien resurssien

kartuttamiseksi. Resursseja voidaan jaotella sisäisiksi (kognitio, terveys ja toimintakyky) ja ulkoisiksi (sosiaaliset suhteet, verkostot, yhteiskunnallinen tuki, omaisuus). (IBID)

Jos varautuminen nähdään tavoitteellisena toimintana, niin aiempi tutkimus tukee tulkintaa, jonka mukaan henkilökohtaiset resurssit määrittävät liikuntaa ja terveyttä koskevaa varautumista enemmän kuin toisinpäin (Saajanaho 2014, Saajanaho 2016), sillä vanhuuteen liittyvät elämäntavoitteet muuttuvat suhteessa olemassa oleviin resursseihin. Lisäksi ulkoisten resurssien puute (sosiaaliset suhteet, taloudelliset resurssit) on yhteydessä tavoitteiden puutteeseen. Tutkimus ei tosin ole yksiselitteisesti pystynyt selittämään resurssien ja tavoitteiden välisen kausaalisuhteen suuntaa. (Saajanaho 2016)

Tavoitteiden ja varautumisen suhde voidaan resurssinäkökulman puitteissa ymmärtää dialektiseksi prosessiksi, jossa olemassa olevat resurssit muovaavat elämäntavoitteita, jotka puolestaan vaikuttavat resurssien ylläpitoon pidemmällä aikavälillä. (Steверink & Lindberg 2008). Tämä on luontainen näkökulma terveyteen ja liikuntatottumuksiin liittyviin elämänvalintoihin, kun kyseessä on jatkuva käyttäytyminen, jolla on pitkäaikaisia seurauksia. Toisaalta kun kyseessä ovat yksittäiset elämänvalinnat, kuten asuminen muutokset, muutot tai remontit, tai oikeudelliseen ennakkointiin ryhtyminen, niin toiminnan mieltäminen samalla tavoin tavoitteelliseksi ei välttämättä ole mielekasta, koska näitä ajavat usein kertaluontoiset päätökset enemmänkin kuin jatkuva tavoitteellinen toiminta.

Tietynlainen aktiivinen toimijuus tai elämänsennoituminen saattaa myös edesauttaa parempaa hyvinvointia eläkeiällä. (Steверink & Lindberg 2008) Esimerkiksi Donaldson et al. (2010) mukaan ennakoiva eläkesuunnittelu ei välttämättä itsessään johda parempaan elämäntyytyväisyyteen eläkeiällä, vaan tätä suhdetta välittää yksilön usko omaan kyvykkyyteensä (eng. self-mastery), eli yleinen elämänsenne itsensä ja ympäristönsä suhteesta. Ikästereotyyppien tutkimuksessa on myös havaittu, että vanhuuteen liitetyt stereotyyppit tai kuva omasta vanhenemisestä ovat yhteydessä myöhempään elämäntilaan moniulotteisesti terveyden, kognitiivisten kykyjen ja itse arvioidun elämänlaadun suhteen. (Warmoth et al. 2015) Se, mitä kautta vanhuuden kuva vaikuttaa elinoloihin, on avoin kysymys, johon on mahdollisesti monta vastausta. Yhden teorian mukaan negatiivinen vanhuuskuva vaikuttaa kaventavasti elämänvalintoihin. (IBID)

Tämän tutkimuksen tavoitteena on tutkia:

- Miten ihmiset lähtevät varautumaan vanhuutta varten?
- Mitkä asiat motivoivat varautumista?
- Miten ajatukset omasta vanhenemisestä – vanhenemisen kuva – liittyy elämänsuunnitteluun ja varautumistoimintaan?

Vanhuuteen varautumista tarkastellaan asuinoloihin, sosiaaliseen elämään ja oikeudelliseen ennakkointiin liittyen.

Tutkimuksen toteutus

Tutkimuksessa käytettiin menetelmänä teemahaastattelua. Haastateltavilta kysyttiin, minkälaisia ajatuksia vanheneminen herättää heissä ja miten vanheneminen on vaikuttanut eri elämänalueisiin, kuten sosiaalisiin suhteisiin tai työelämään (niiden kohdalla, jotka olivat yhä työelämässä). Lisäksi haastatteluissa käytiin läpi, miten haastateltavat olivat suunnitelleet elämänsä vanhuutta ja eläkeikää ajatellen sosiaalisen elämän, taloudellisen toimeentulon, asumisen ja oikeudellisen ennakkoinnin suhteen.

Tutkimuksen aineistoon sisältyy 32 yksilöhaastattelua. Tutkimukseen osallistuneiden iät ovat väliltä 55–72 (keski-ikä 63). Vanhemmat haastateltavista olivat jo siirtyneet eläkkeelle, heitä oli kolmesta. Haastateltavista kahdella toista oli korkeakoulututkinto korkeimpana koulutusasteena. Ammatillisesti kouluttautuneiden joukossa hoitoalan tutkinnot ja hoitajan työhistoria ovat jokseenkin ylläpidettyinä. Suurin osa haastateltavista asui kaupungissa, vajaa kolmasosa kuvaili asuinseutuaan haja-asutusalueeksi ja pari kuvaili asuinalueensa olevan siltä väliltä. Haastateltavista 13 oli miehiä. Miespuolisia haastateltavia oli jostain syystä erityisen vaikeaa tavoittaa haastatteluun.

Tutkimukseen osallistui 32 haastateltavaa, jotka olivat iältään 55–72 -vuotiaita.



Koronakriisin takia haastattelut toteutettiin etänä videopuheluyhteyden kautta. Videopuhelun kautta tapahtuva etähaastattelu on suhteellisen uusi tutkimusmenetelmä. Puhelinhaastatteluja on vältetty laadullisessa tutkimuksessa, koska viestintä pelkän äänen varassa on suhteellisen rajoittunut viestintätapa. Sen sijaan internetin kautta tapahtuvat videopuhelut mahdollistavat monipuolisemman viestinnän, kun puhujat myös näkevät toisensa.

Etähaastattelun etuna on haastattelujen järjestäminen maantieteellisistä etäisyyksistä huolimatta ja tietynlainen tasapuolisuus (Hanna 2012). Weller (2017) toteaa, että etähaastattelun etuna on, ettei se vaadi haastattelijan kotikäyntiä, johon saattaisi liittyä vierastamista. Puheen tutkimuksessa on myös havaittu, että videopuhelun välityksellä tapahtuvassa keskustelussa puheen tauot, toisto ja lauseiden keskeytyminen eivät mitallisesti eroa kasvotusten tapahtuvasta keskustelusta, viitaten siihen, että videon välittämä puhe ei erityisesti häiritse ilmaisua (Cabaroglu et al. 2010). Toisaalta videon välityksellä tapahtuvassa keskustelussa nonverbaalinen viestintä saattaa vaikeutua kuvan tai äänen huonon laadun sekä epäsuoran katsekontaktin takia.

Tutkimushaastatteluun osallistuneista suurin osa ilmoittautui vapaaehtoiseksi sosiaalisessa mediassa kierrätetyn tutkimuskutsun kautta. Osallistujien rekrytointi ei kuitenkaan tapahtunut pelkästään internetin välityksellä. Tutkimuksen alussa ensimmäiset vapaaehtoiset löydettiin VTKL:n omien jäsenverkostojen ja toimintojen kautta.

Koska haastattelijat ja haastateltavat eivät olleet fyysisesti läsnä samassa tilassa, kirjallisen suostumuksen varmistaminen suoritettiin videopuhelun alussa. Allekirjoitettuja lomakkeita ei kerätty haastateltavilta, vaan sen sijaan haastateltaville lähetettiin haastattelua ennen kirjallinen tiedote haastattelun vapaaehtoisuudesta, haastattelun tallentamisesta, aineiston säilytyksestä ja käyttötarkoituksesta. Lisäksi haastattelun alussa haastateltavilta kysyttiin lupa haastattelun tallentamiseen, jonka jälkeen haastattelijat kävi vielä lyhyenä monologina kirjallisen tiedotteen kohdat läpi haastateltavan kuullen. Tämän jälkeen haastateltavilta kysyttiin vielä uudestaan tallenteelle suostumus haastatteluun osallistumiseen ja lupa haastattelun tallentamiseen.

Tulokset

Vanhenemisen kohtaaminen ja siihen asennoituminen

Haastateltavat korostivat terveyden merkitystä ja siitä huolehtimista puhuessaan vanhenemisestä. Suurin osa haastateltavista oli hyväkuntoisia, vain kahdella oli pitkäaikainen liikkumista tai muuten elämää rajoittava terveysongelma. Terveystä huolehtimiseen liittyen he puhuivat usein kehon tuntemuksista, eivät niinkään tarkemmin määritellyistä sairauksista tai kivun aiheuttajista. Haastateltavat korostivat vanhenemisen ruumiillisuutta puhumalla pienistä onnettomuuksista ja rapistumisen tunteesta. Terveydelliset huolet liittyivät siihen, mitä lähitulevaisuudessa saattaa tapahtua. Keho ikään kuin viestii jostain tulevasta. Kun haastateltavilta kysyttiin, mitä tavoitteita heillä on ikääntymisen suhteen, lähes yksipuolisesti he mainitsivat hyvän terveyden ylläpidon ensimmäisenä ja toisinaan ainoana tavoitteena.

Kysyjä: Mitä ajatuksia vanheneminen herättää sinussa?

No se on karsee homma. Ei oo kauheen ylevää ollu millään lailla, että huomaa, että tässä rupee rapistumaan. Terveys rupee rakoilemaan ja näin pois päin, niin kyllä toi tuleva ihmetyttää. En osaa sanoo enempää, näin se on vaan.

— Mies 55, työtön¹

Kuitenkin useimmat haastateltavista välttivät vanhuudesta puhumista suorana uhkakuvana, vaikka tällaisiakin kommentteja esitettiin. Vanhenemiseen yhdistettiin luonnollisuus ja väistämättömyys – se on osa elämää. Vanhuuteen suhtautuminen kuitenkin esitettiin ristiriitaiseksi enemmänkin kuin avoimen negatiiviseksi. Tähän liittyi eläkeikä. Ristiriitaisuus syntyi siitä, että tietynlainen vapaus on saavutettu tai ollaan eläkeiän myötä saavuttamassa, mutta toisaalta elämän rajallisuus vaikutti taustalla. Eläkesiirtymää lähestyvillä ja hiljattain eläköityneillä positiiviset tulevaisuuden kuvat näkyivät vapaa-ajan suunnitteluna, erityisesti matkailusuunnitelmina. Tulevaisuutta suunnitellaan elämisen ja itsensä toteuttamisen kannalta, kun siihen on tilaisuus.

Kysyjä: Minkälaisia ajatuksia vanheneminen herättää sinussa?

Ristiriitasia. Toisaalta on varsin ihanaa, ensimmäiset vuodet ainakin must oli mukavaa, kun ei ollu aikataulua työelämään ja muuhun, ikään kuin vapaa. Mut toisaalta sitte taas semmonen... elämän rajallisuuden mieltäminen tai sen ajatteleminen, että enemmän on elettyä kuin on tiedossa. Se on se ristiriita.

— Nainen 67, eläkkeellä

1 Huom. Sitaatteja on toimitettu ja tiivistetty alkuperäisestä litteraatiotekstistä luettavampaan muotoon.

No sehän on vääjäämätön todellisuus. Tällä hetkellä vaikka olenkin eläkkeellä, en koe itseäni vanhaksi. Mutta siitähän ei pääse yli eikä ympäri. Tiedostan, että minun pitäisi alkaa sitten varautumaan asumisen ja taloudellisten asioiden suhteen. Ja tietysti yksi tärkeä kysymys on, että miten sitä vanhuutta vietetään. Kun minulla on nyt tämän ikäisenä todella uusi ja nyt todella kiva suhde, niin toivoisin, että se kestäisi pitkään ja pystyisin olemaan kumppanilleni hyvä puoliso. En koe vielä vanhenemista tämän hetken asiana, mutta kyllähän tulevaisuus sen tuo. Minkälaisena, niin katsotaan. Haluaisin kuolla joskus lenkkitossut jalassa vaikka maratonilla, mutta maaliviivan jälkeen tulisi vielä yksi piste sitten perinnöksi jaettava.

— Mies 66, eläkkeellä, toimii myös yrittäjänä

Haastateltavat toivat elämän rajallisuuden esiin. He harvemmin mainitsivat kuolemaa suoraan, vaan puhuivat elämän rajallisuudesta, siitä että aikaa on enemmän takana kuin edessä. Vapautumisen eläkkeelle he mainitsivat positiivisena ja elämän rajallisuuden ja terveysasiat negatiivisina. Näin ollen he suhtautuivat vanhenemiseen ristiriitaisesti.

Haastateltavat näkivät vanhenemisen ristiriitaisena ja vääjäämättömänä, mutta kohtasivat sen kuitenkin luonnollisuutta ja hyväksymistä painottavan asenteen kautta.

Elämänasennetta vanhenemiseen liittyen haastateltavat kuvasivat neutraaliksi, hyväksyväksi tai hetkessä eläväksi. ”Murehtimista” piti välttää. Kehon tunteet siis viestivät jollain tavalla tulevasta, johon täytyy jotenkin suhtautua. Tähän ristiriitaan suhtautumista voisi myös kuvailla stoalaiseksi elämänfilosofiaksi, eli ajattelutavaksi, joka pyrkii hyväksymään elämäntilanteet sellaisenaan ja vapautumaan niiden herättämistä tunnereaktioista. Tällainen suhtautuminen kuitenkin kieli siitä, että vanhenemisessä oli jotain tunteita herättävää, joka piti vastaanottaa tietynlaisella asennoitumisella.

Öö no [naurahtaa]. Ei mitään suurempia ajatuksia, se on normaali elämään kuuluva vaihe ja tässä mennään vaan. Ei se minua mitenkään järkytä, luonnollinen asia.

— Nainen 70, eläkkeellä, tekee myös työtä aikuiskouluttajana

Vanhenemisen negatiiviset rajoittavat piirteet korostuivat ruumiillisuuden keskeisyyden takia. Terveys, ruumiillisuus ja suhtautuminen näihin olivat yleensä ne ensimmäiset asiat, jotka vanhenemiseen liittyen mainittiin, kun haastateltavilta kysyttiin: Mitä ajatuksia vanheneminen herättää sinussa? Positiivisia asioita mainittiin myöhemmin myös, mutta nämä piti onkia esiin yksityiskohtaisemmillä kysymyksillä työstä tai ihmissuhteista. Vanhenemisen positiivisiksi piirteiksi haastateltavat mainitsivat usein itsevarmuuden sosiaalisissa suhteissa. Töissä olevista monet kuvailivat kokevansa, että kokemus oli tuonut tehokkuutta työrooliin, tai että kokemus oli tuonut jonkinlaisen asiantuntijan tai vanhemman osaajan roolin työyhteisössä. Tässä asiassa oli toki eroja haastateltavien välillä työtilanteen mukaan.

Vaikka työyhteisössä pitkäaikaisesti toimineet työntekijät olisivat saavuttaneet status-
aseman työyhteisöissään, niillä, jotka olivat joutuneet hakemaan uutta työpaikka van-
hempana, oli yleensä jonkinlainen kokemus ikäsyrynnästä tai he olivat kokeneet, että
heidän ikänsä teki heistä jotenkin epäilyksen alaisia tai vähemmän arvostettuja työyh-
teisössä. Kokemus, status ja itsevarmuus työrooliin liittyen olivat näin ollen työuran
kehityksestä ja jatkuvuudesta riippuvaisia kokemuksia, jotka eivät osuneet kaikkien
kohdalle. Haastateltavat mainitsivat myös sen, ettei vanhenemista mielletä erityisen
positiiviseksi yhteiskunnallisella tasolla.

Se on omalla tavallaan ihan mielenkiintoinen ja mukava vaihe, kun ajattelen tätä
vanhenemistä siinä, että vapautuu näistä työkäisen velvoitteista. Mutta totta
kai se huolettaa ja murehduttaa, että vanhuus ei kuulu olevan meidän yhteiskun-
nassa mikään trendi, että sinne sankoin joukoin tavoitellaan ja pyritään. Se mitä
vanhuksista ja heidän hoitamisestaan tänä päivänä puhutaan, ja mistä media rie-
pottaa, niin on tietysti vähemmän mairittelevaa. Jos voi elää terveenä vanhukse-
na, niin kyllä silloin kelpaa olla, mutta annapas olla, jos sairastut ja joudut toisten
hoidettavaksi, niin tilanne onkin vähän toinen.

— Mies 64, yrittäjä

Vanhuuteen varautumisen yhteiskunnalliseen kontekstiin liittyen haastateltavat mai-
nitsivat myös sen, että esimerkiksi ympäristön suunnittelussa liikkuvuuden kannalta
vanhemmat ihmiset saatetaan kuvata ikään kuin taakaksi – erityisryhmäksi, jonka
tarpeisiin ja turvallisuuden takaamiseksi ympäristöä on suunniteltava ja muokattava.
Vastakkainasettelua hyvinvoinnin, ikäluokkien ja kestävyuden välillä problematisoitiin.
Tässä mielessä haastateltavat olivat hyvin perillä negatiivisesta vanhuskuvasta ja piti-
vät sitä ongelmallisena.

Haastateltavat olivat hyvin perillä negatiivisesta vanhuskuvasta esimerkiksi mediassa ja pitivät sitä ongelmallisena.

Kuitenkin terveys, ruumiillisuus ja elämän rajallisuus tuotiin ensimmäisenä esiin van-
henemisesta puhuttaessa, jolloin aihe maalautui jokseenkin negatiiviseksi. Kyseessä
ei ollutkaan niinkään negatiivinen stereotypia vanhenemisestä, vaan se, mitä ruumiin
tunteita oli alettu kohtaamaan. Niiden nähtiin kertovan jostain tulevaisuuden ”vääjää-
mättömästä” jatkumosta. Terveyden ja sairauden fenomenologiassa on määritetty
sairautta tilana, jossa ruumis, esimerkiksi kivun takia, koetaan normaalista elämän-
toiminnasta vieraannuttavaksi, koska ihminen joutuu olemaan liian läsnä omassa
ruumiissaan epämiellyttävällä tavalla. Ruumiin kokemus koetaan esteenä tai rajoit-
teena. (Svenaesus 2011) Vanhenemisestä ja vanhuuteen varautumisesta puhuttaessa
ruumiillisuus on tavallaan välittömästi ja kutsumatta läsnä, ja sen tulkitaan kertovan
tulevaisuudesta.

Haastateltavien mainitsemat vanhenemisen positiiviset piirteet voidaan ajatella enemmänkin saavutuksina tai johonkin tiettyyn elämäntilanteeseen tai ihmissuhteisiin liittyvinä asioina. Asioina, jotka vieläkin kehittyvät ja muuttuvat vanhenemisen myötä. Joillekin eläköityminen näyttäytyi juuri tämän takia odottamattomana, koska se muuttui äkkiarvaamatta sosiaalisia verkostoja. Saavutukset voivat olla jokseenkin kontingenteja tulevan elämän kehityksen myötä.

Semmoinen varautumisjuttu varmasti olis se, että pitäis olla mietittynä, mitä mä alan tekemään, kun en enää oo töissä. Olis joku varautumissuunnitelma, edes pieni, että kokee itsensä edelleen tarpeelliseksi ja oma elämä on mielekästä. Töiden jälkeen itse huomasin, että se oli aika iso juttu, kun kukaan ei enää soita eikä kysy mitään.

— Mies 64, eläkkeellä

Ruumiin kokemukset taas olivat kutsumattomia ja niiden nähtiin viestivän tulevasta. Tässä mielessä haastatteluissa kuvatut ajatukset vanhenemisestä jäsentyivät negatiivisiksi, koska aika, elämän rajallisuus ja ruumiillisuuden kokemus olivat keskeisiä osia vanhenemista itsessään. Vanhenemisen positiiviset piirteet puolestaan saatiin tarkemmin rajata osaksi jotain tiettyä ympäristöä, ihmissuhdepiiriä tai sosiaalista asemaa, jotka muovautuvat uudelleen vielä vanhenemisen ja elämänmuutosten myötä.

Elämän säröt ja varautumiseen havahtuminen

Myös puhe vääjäämättömyydestä, luonnollisuudesta tai rajallisuudesta voidaan tulkita niin, että tarkoitus on elää hetkessä, ottaen tilannetta vastaan sen mukaan, mitä tapahtuu. Negatiivinen tulevaisuuden kuva ja sitä vastaanottava hyväksyvä elämänasenne eivät kuitenkaan olleet suoraan varautumista vastaan, koska henkilöt, jotka kuvailivat asennoitumistaan näin, olivat kuitenkin aktiivisia varautumaan monilla tavoin. He lähtivät varautumaan, kun olivat tulleet jostain tietystä asiasta tietoiseksi ja kun siihen löytyi jokin konkreettinen varautumisen keino.

No voi voi [nauraa]. Kyllähän se vähän kauhistuttaa ja sitten toisaalta taas ei kauhistuta. Luo tietynlaista tulevaisuudenkuvaa.

[...]

Pari vuotta sitten myin omakotitalon ja muutin rivitaloon. Niin yritin katsella semmoista, että on yhdessä kerroksessa ja ei oo portaita ja pääsee mahdollisesti pyörätuolilla kulkea [naurahtaa]. Kyllä mulla niinku ajatuksena oli, tämmöset seikat otin huomioon. Vois mahdollisimman pitkään asua täällä.

[...]

Kysyjä: Hoitotahtoon liittyen, muistatko että koska teit sen ja mistä tämä kimmoke lähti siihen?

No mä varmaan tein sen aika kauan sitten. Mulla äiti kuoli joskus seittemän vuotta sitten ni varmaan siinä ku mietittiin äidin loppuajan hoitoja, niin ni varmaan silloin tein sen
[...]

Ei voi oikein hirviästi suunnitella. Huomasin sen, kun mieheni kuoli. Niin kyllä oli monenlaiset suunnitelmat etteenpäin ja yhteistä eläkeikkää oltiin viettämässä, suunnitelmissa. Mutta hän kuoli 56-vuotiaana, vuosi ja viis päivää diagnoosin saamisesta, niin se oli aika nopea. Huomas, että kyllä on parempi ellää tässä hetkessä.

— Nainen 64, lastentarhanopettaja, eläköitymässä pian

Hyväksyvä elämänasenne, jotkut haastateltavista puhuivat myös hetkessä elämisestä, oli tapa vastaanottaa vanhenemisen negatiiviset puolet ja tulevaisuuteen liittyvät epävarmuus. Tämä tuntuu varautumisnäkökulman vastaiselta, mutta voidaan ajatella, että kyse on eräänlaisesta henkisestä varautumisesta. Samalla kuitenkin varautumiseen herättiin juuri erilaisten elämänsäröjen kautta, eli kyse ei ole välttämättä niinkään vastakohdista tulevaisuuteen asennoitumisessa vaan tulevaisuuskuvan eräänlaisesta jaottelusta sen mukaan, mihin koettiin olevan mahdollista vaikuttaa ja mihin ei. Säröt pysäyttivät miettimään tulevaisuutta, kun ne osoittivat jonkin tietyn asian ongelmalliseksi ja kun varautujalla oli ennestään jonkinlaisia keinoja tai ajallisesti sopiva tilanne, jonka kautta vastata eteen sattuneisiin haasteisiin.

Vanhuuteen varautumisen kimmokkeena on usein jokin ongelma, jota ei ollut ennakoitu, kuten oma tai läheisen sairastuminen.



Haastateltavien kuvauksissa nämä olivat tilanteita, joiden kohdalle sattuesssa oli pakko alkaa miettiä varautumista. Varautumiseen ryhtyminen saattoi olla suora reaktio esimerkiksi tilanteeseen, jossa liikkumisrajoitukset tarkoittivat sitä, että asuntoa tulisi remontoida tai muuttoa harkita. Säröt saattoivat myös epäsuorasti muokata haastateltavan perspektiiviä siten, että varautuminen tulevaisuutta kohtaan koettiin niiden myötä entistä tärkeämmiksi.

Säröjen vakavuusasteet vaihtelivat. Käytän termiä särö kontrastina jokapäiväisen elämän jatkuvuudelle. Varautumiseen ikään kuin havahduttiin peruselämänasenteesta. Joissain tapauksissa säröt olivat henkilökohtaisia elämänkriisejä ja joissain tapauksissa ne olivat vähemmän vakavia loukkaantumisia, jotain mikä yllätti ja muutti sitä, miten ympäristöä ja tulevaisuuden kuvia tarkkailtiin suhteessa omaan toimijuuteen. Säröt olivat kuitenkin sellaisia, että ne kirkastivat toimijan suhdetta omaan ympäris-

töönsä lamaannuttavan kriisiytymisen sijaan. Ne eivät aina koskeneet haastateltavaa itsessään vaan monesti myös jotain läheistä henkilöä haastateltavan lähipiirissä.

No itse asiassa en mä kauheeta viisastumista oo huomannu, mutta en mä myöskään haluaisi olla nuori. Mä oon hyväksyny sen, että ikää tulee ja vähän hidastuu, mutta toisaalta mä oon päässy niin vähällä. Mä pystyn harrastamaan liikuntaa ja kaikkee muutakin, niin mä oon tosi tyytyväinen ja jollaki tavalla oon aina luottanu siihen, että jos jotain sattuu, niin sitte keksitään keinot, millä jatketaan eteenpäin.

[...]

Mä olin sitten Kreikan kiertomatalla yhen mun hyvän ystävän kans ja hän siellä siis katkaisi jalkansa suoraan sanoen. Siellä sitten laitettiin järkyttävä kipsi ja tultiin Suomeen, mutta hän asu kerrostalossa. Sillon mä huomasin, että on aika hyvä, kun kulkee kainalokepeillä, että ei tarvii mennä portaita. Et mä kattelin omaa kotiani niin kun uusin silmin. Meillä oli esimerkiksi suihkut ja saunat alakerrassa. Enhän mä ois päässy portaita pitkin sinne...”

— Nainen 64, alakoulun rehtori

Toissapäivänä mä kaaduin fillarilla, kun mä ajoin vähän huolimattomasti. Kyl se taas pysäytti miettimään, että siinä ois voinu tän ikäselle ihmiselle käydä jopa pahemmin. Viel meni semmosella vähän niin kun nuoruuden reflekseillä. Kypärä oli päässä, mutta tota... Ja kyl se nuori nainen johon mä törmäsin niin hän oli hyvin huolestunut minusta ja käski istumaan penkille. Et ei sitä oo enää niin nuori kuin joskus kymmenen vuotta sitten.

— Mies 64, kiinteistövälittäjä

Varautuminen tällä tavoin tapahtuu ikään kuin vähän jälkikäteen, kun jotain on jo tapahtunut. Toisaalta voidaan ajatella, että tässä varaudutaan kahteen eri asiaan. Ensinnäkin on psykologinen varautuminen tai asennoituminen vanhenemiseen liittyviin asioihin, kuten elämän rajallisuuteen. Tämä tehdään ylläpitämällä neutraalia, hyväksyvää, toiveikasta tai jollain tavalla tulevaisuuden kanssa sinut olevaa elämänasennoitumista. Toisekseen taas on konkreettisia riskejä, joita tulevaisuudessa saatetaan kohdata, mutta joihin voidaan valmistautua tai niiden seurauksia voidaan ainakin lieventää. Nämä toiminnan kohteet konkretisoituvat säröjen myötä. Osittain takautuva varautuminen noudattaa samanlaista jaksotusta kuin mitä yritykset (Spillan & Hough 2003) ja jopa valtiot (Harro-Loit et al. 2012) noudattavat riskien hallintaan liittyvien investointien tarvetta arvioidessaan: yleensä jotain pitää olla jo tapahtunut, jotta varautumaan ylipäätään ryhdytään.

Varautuminen, sosiaaliset suhteet ja elämäntapavalinnat

Varautumista ohjasi lisäksi se, että sen tukena oli sosiaalisia ja taloudellisia resursseja. Varautujalle oli resurssien puitteissa selvä, mitä varautumisen eteen oli tehtävä. Haastatteluissa kysyttiin erityisesti taloudellisesta suunnittelusta, asumisen suunnittelusta ja oikeudellisesta ennakkoinnista, mutta taloudelliseen suunnitteluun liittyen haastateltavat eivät olleet useinkaan erityisesti varautuneet tai kokeneet, että sille on erityisesti tarvetta normaalin työeläkkeen lisäksi, asumiseen liittyvää taloussuunnittelua lukuun ottamatta. Sen sijaan eläkeaikaa koskevaan elämänsuunnitteluun liittyen sosiaalinen elämä ja asuminen olivat haastateltaville keskeisiä asioita, joita silmällä pitäen tehtiin päätöksiä ja elämänmuutoksia, joita voisi luonnehtia varautumiseksi.

Eläkeaikaa koskevassa suunnittelussa sosiaalinen elämä ja asuminen olivat haastateltaville tärkeitä asioita. He tekivät omassa elämässään päätöksiä nämä asiat silmällä pitäen.



Oikeudelliseen ennakkointiin liittyvät toimenpiteet tulivat usein tutuiksi ensimmäisenä haastateltavan vanhempiin liittyen. Haastateltava oli esimerkiksi toiminut vanhempiensa edunvalvontavaltuutettuna. Myös työ- ja kaveripiireissä saattoi tulla puheeksi hoitotahtoon liittyvät asiat: ”Sekin lähti siitä, että mie kävin toissa kesänä yhdellä mun kaverilla ja hän oli tehnyt sen ja hän rupes siitä puhumaan.” Yleisesti kuitenkin oikeudellinen ennakkointi koettiin suhteellisen helpoksi sen takia, että haastateltavat osasivat hakea tietoa siihen liittyen internetistä. Toisinaan kimmoke ennakkointiin tuli vanhempiin liittyvistä kokemuksista, mutta itse asiassa oikeudellisen ennakkoinnin medianäkyvyys ja vertaisryhmässä tapahtuva puhe asiasta myös madalsivat kynnyistä ennakkointiin.

Ensimmäinen tehtiin ihan pankin lakimiehen kanssa ja sitten sitä pohjaa on käytetty. Kaikki nää ihmiset on niinkun itse tahtoneet sitä ja olleet sitä mieltä esimerkiksi, että siinä pitää olla myös se taloudellisista asioista huolehtiminen. Että ei se oo ollu mitenkään vaikeeta. Miksi sitä ei oo itse tullu tehtyä niin, voihan se olla [naurahtaa] joku piilevä... haluttomuus ajatella asiaa.

— Nainen 57, monialayrittäjä

Eläkkeelle siirtymistä odotettiin vapautumisena, jonka jälkeen vapaa-ajan haaveita pääsi vihdoinkin toteuttamaan työn kahleista irrottautuneena. Kuitenkin muutaman vuoden eläkkeellä olleet usein huomasivat, että elämään muotoutui eräänlainen tyhjiö, joka vaati täyttämistä. Monesti tämä täytettiin vapaaehtoistyöhön osallistumalla ja joissain tapauksissa myös tekemällä siltatyötä, eli palkkatyötä eläkeiällä. Siltatyön merkitys korostui myös lisätienestinä pienituloisille.

Nii säästäminen ja se että yhteiskunnallinen työ on aina kiinnostanu. Inhottaa elää sellases ympäristössä, että on kauheen roskasta. Myös se viihtyvyys on tässä, kun se tapahtuu oman asuinalueen ympäristössä. Muiden ja oman viihtyvyyden kannalta. Ehkä se yhtä paljon vaikutti kuin joku säästäminen.

— Nainen 67, eläkkeellä, tekee useaa eri osa-aikatyötä

Kuitenkin pääosin työtä tai vapaaehtoistyötä tehtiin eläkeiällä halusta ylläpitää sosiaalista elämää kodin ulkopuolella. Lisäksi haastateltavat korostivat merkityksellisyyden tarvetta eli sitä, että työn koettiin tarjoavan apua sitä tarvitseville tai sen kautta osallistuttiin merkittävästi yhteiskuntaan tai ympäristöön. Vapaaehtoistoiminta tosin vaati kohtuullisen korkean toiminnan tason. Oli kyettävä työhön, joka voi vaatia erityistaitoja ja fyysistä toimintakykyä, mikä saattoi sulkea esimerkiksi liikuntarajoitteista kärsiviä henkilöitä toiminnan ulkopuolelle. Sen sijaan työuran aikana kasvatettu osaaminen ja sosiaaliset verkostot kantautuivat tässä asiassa eläkeiälle asti tukevinä tekijöinä. Esimerkiksi entiset työkaverit tai muut tuttavat saattoivat kutsua henkilön osallistumaan johonkin vapaaehtoistoimintaan tai muunlaiseen edustustyöhön eläköitymisen jälkeen.

No oikeestaan alkuun, kun eläköidyin, niin olin lähössä opiskelemaan, mutta se opiskelu kaatu tiettyihin asioihin. Mä oisin vähän harrastuksesta tehny työn itselleni, mutta se ei onnistunutkaan sitte. Niin mä olin varmaan, en nyt ihan vuotta, mutta jonkun aikaa olin siinä kotona ja sit mut kutsuttiin sinne. Suostuin just semmosella sopimuksella, että sillon kun on sen olosta keikkaa, mihin minun osaamista voi hyödyntää, niin semmoseen läksin mukaan. En olis varmaan hakeutunukaan tuommoseen työhön sitten. Enkä ennättäny sitä oikeestaan vielä miettiin, mutta sitte tuli tutun kautta pyyntö.

— Nainen 63, eläkkeellä

Asumisen suunnitteluun liittyvät kuvaukset olivat haastateltavien kesken monipuolisia. Asumiseen liittyi aikaisempiin säröihin perustuvaa riskien jäsentämistä, mutta se oli samaan aikaan myös monimutkaisemmin sidostunut sosiaalisiin suhteisiin, kuten perhesuhteisiin, parisuhteeseen ja taloudenhoitoon. Haastateltavista ne, jotka olivat eläköitymisen jälkeen tai sitä edeltävänä aikana muuttaneet tai suunnitelleet muuttoa, kuvailivat muuttoaikaita osittain liikkumisen ja palveluiden kannalta mietityiksi, mutta yleisimmin asumisen suunnitelmat olivat sidostuneet ihmissuhteisiin ja elämäntyyli- valintoihin, oli kyseessä sitten nykyisessä asunnossa pysyminen tai asunnon vaihto. Tällainen sidostuminen saattoi myös noudattaa eräänlaista sopimuksellisuutta, samalla tavoin kuin miten Halen (2019) kuvailee eläköitymisen ajankohtaa koskevaa elämänsuunnittelua: se tapahtuu ihmissuhteiden sanomattomien sopimusten ja elämänvaiheiden muutosten kautta niiden uudelleen neuvottelemisen lomassa.

Kun mä tulin vähän vanhemmaks ja lapset lähti pois kotoa omakotitalosta, nii siinä vaiheessa mä lähdin itekin, Turkuun lasten perässä muutin. Omakotitalossa en olis pärjänny, koska siellä olis ollu just nää remontit ja nämä. Se ois ollu liian vaikeeta ja monimutkasta, että mä taas tässä helpomman tien kautta läksin.

— Nainen 63, työkyvyttömyyseläkkeellä

Tultiin tänne metsään. Tietäen, että me teimme taloudellisesti epätydyttävän ratkaisun, koska pääkaupunkiseudulla asunnosta sais jotain ja nyt tuolla metsässä ja syrjäseudulla niin me emme saa välttämättä asunnosta sitä pois, mitä me oomme siihen itse sijoittaneet. Mutta siis mulla ei oo mitään, mä oon tullu vävyks tänne.

— Mies 64, yrittäjä

Asumisen suunnittelussa mielekäs elämä laitettiin riskeihin varautuvan ennakoinnin edelle.



Useimmissa tapauksissa kaupungissa asuvat eivät nähneet ympäristössään erityisiä ongelmia, koska se koettiin jo liikkumisen ja palvelujen kannalta käytännölliseksi. Haja-asutusalueella asuvilla tilanne oli monimutkaisempi. Jotkut olivat suunnitelleet muuttoa kaupunkimaisempaan ympäristöön. Tähän saattoi liittyä halu muuttaa lähemmäksi haastateltavan lapsia ja asua lähempänä palveluja. Toiset taas olivat tietoisesti valinneet asua haja-asutusalueella, eivätkä nähneet tätä asumismuotoa itsensä kohdalla ongelmalliseksi. Ihmiset saattoivat myös valita pieniä riskejä, koska riskien välttäminen olisi vaatinut elämän vapauden kaventumista. Näissä tapauksissa haja-asutusalueella tai ”metsässä” asumista kuvattiin arvoihin, elämäntapaan tai harrastuksiin liittyväksi valinnaksi. Pihan hoitoa, omaa tilaa ja luonnon läheisyyttä kuvattiin terveyden ylläpidon kannalta tärkeiksi.

Ehkä tän kevään aikana se on noussu, että mikään ei oo niin mukava kuin (se, että) voit lähteä tästä ja sul on luonto heti tossa. Luonnossa voi liikkua, ettei tarvi törmäillä heti ihmisii. Tavallaa se on ollu tosi arvokasta, tää kevät nyt niinku osotti sen. Jos asut keskustassa niin siel on ne asvaltoidut kivikadut vaan ja that's it. Tarvii aina mennä vähän kauemmas. Tässä on niinkun tällä hetkellä palvelut suht lähellä, tosin automatkalla pitää mennä, mut että kuitenkin. Ja metsä on lähellä.

— Nainen 59, perushoitaja

Yhteenveto

- Haastateltavat näkivät vanhenemisen ristiriitaisena, vääjämättömänä ja sen terveydelliset seuraukset mahdollisesti uhkaavina.
- He kuitenkin vastaanottivat vanhenemisen luonnollisuutta ja hyväksymistä painottavan asenteen kautta. Tätä voisi kutsua henkiseksi varautumiseksi.
- Tietynlaiset tapahtumat olivat herätelleet siihen, että on tärkeää ja tarpeellista varautua tulevaisuuden konkreettisiin riskeihin. Haastateltavilla saattoi olla halu välttää ikävien asioiden ajattelua, josta ikään kuin havahduttiin yli, tai sitten säröt kirkastivat varautujan kuvaa omasta ympäristöstään.
- Terveydellinen toimintakyky ja sosiaalinen tuki tuntuivat vaikuttavan siihen, minkälaisia elämänratkaisuja ryhdyttiin tekemään.
- Vertaisryhmät, kuten saman ikäinen kaveripiiri, saattoivat ohjata ihmistä varautumaan. Ihmiset tekivät varautumiseen liittyviä päätöksiä toisinaan myös perhesuhteiden mukaan tai niiden ohjaamina.

Kirjallisuus

Cabaroglu et al. (2010) "A comparison between the occurrence of pauses, repetitions and recasts under conditions of face-to-face and computer-mediated communication: a preliminary study." *Turkish Online Journal of Educational Technology* 9(2): 4–23.

Deakin, H. and Wakefield, K. (2014) "Skype interviewing: reflections of two PhD researchers." *Qualitative Research* 14(5): 603–616. DOI:10.1177/1468794113488126.

Donaldson et al. (2010) "Extending the integrated model of retirement adjustment: Incorporating mastery and retirement planning." *Journal of Vocational Behavior* 77: 279–289. DOI:10.1016/j.jvb.2010.03.003

Halen, K. (2019) "'Raha ei ollut se ensisijainen, vaan ihan muut...' Työssä jatkaminen ja eläkkeelle siirtyminen sopimuksellisuuden kehässä", University of Helsinki, Doctoral dissertation.

Hanna, P. (2012) "Using internet technologies (such as Skype) as a research medium: a research note. *Qualitative Research*" 12(2): 239–242. DOI:10.1177/1468794111426607.

Harro-Loit et al. (2012) "Cultural Experience as a (Critical) Factor in Crisis Communication Planning." *Journal of Contingencies and Crisis Management* 20 (1): 26–38.

Hobloff, S. E. (2012) "Conservation of Resources and Disaster in Cultural Context: The Caravans and Passageways for Resources", *Psychiatry Interpersonal & Biological Processes* 75(3): 227–32. DOI: 10.1521/psyc.2012.75.3.227

Saajanaho et al. (2016) "Life resources and personal goals in old age". *Eur J Ageing*, 13:195–208. DOI 10.1007/s10433-016-0382-3

Saajanaho et al. (2013) "Older women's personal goals and exercise activity: An eight-year follow-up." *Journal of Aging and Physical Activity*, 22, 386–392. DOI:10.1123/JAPA.2012-0339

Seitz, S. (2016) "Pixilated partnerships, overcoming obstacles in qualitative interviews via Skype: a research note." *Qualitative Research* 2016, Vol. 16(2) 229–235. DOI: 10.1177/1468794115577011.

Steverink & Lindenberg (2008) "Do good self-managers have less physical and social resource deficits and more well-being in later life?". *Eur J Ageing*, 5:181–190. DOI 10.1007/s10433-008-0089-1

Steverink & Lindenberg (2005) "How to understand and improve older people's self-management of wellbeing". *Eur J Ageing*, 2: 235–244. DOI 10.1007/s10433-005-0012-y

Spillan, J. & Hough, M. (2003) "Crisis Planning in Small Businesses: Importance, Impetus and Indifference." *European Management Journal* 21(3): 398–407.

Svenaesus, F. (2011). *Illness as unhomelike being-in-the-world: Heidegger and the phenomenology of medicine.* *Medicine, Health Care and Philosophy* 14(3): 333–343.

Topa, G. & Pra, I. (2017) "Retirement Adjustment Quality: Optimism and Self-Efficacy as Antecedents of Resource Accumulation", *Applied Research in Quality of Life.* DOI: 10.1007/s11482-017-9571-2

Weller, S. (2017) "Using internet video calls in qualitative (longitudinal) interviews: some implications for rapport." *International Journal of Social Research Methodology.* 20 (6): 613–625. DOI: 10.1080/13645579.2016.1269505