

Voimavarat hyvän vanhenemisen edellytyksenä

Simo Koskinen, professori emeritus, Lapin yliopisto

Ikääntyvien yliopiston keskustelutilaisuus "Ikä on mahdollisuus" Tieteen Päivillä 2013, Helsingin yliopiston päärakennus, Helsinki

•

•

Vanhenemisen kulttuurinen käänne

(esim. Giljeard & Higgs 2000; Sadler 2000)

1. Positiivinen vanhenemisen stereotypia 1980-luvulla
2. Sosiaalinen konstruktionismi ja ikääntymisen kulttuurinen teoria taustalla
3. Perinteisen toimintakyky- ja sosiaalipolitiikkaorientoituneen tarkastelun kritiikki
4. Vanhenemisen riippuvuusoulukunnan ja poliittisen taloustieteen kritiikki
5. Painopiste vanhenemisen, ei niinkään vanhuuden analyysissä
6. Vanheneminen osana postmodernia kulttuuria
7. Vanheneminen refleksiivisenä projektina
8. Positiivinen vanhenemisenäkemys merkitsee kulttuurisia voimavaroja
9. Esimerkkinä eläkkeelle siirtymisen merkityksen muutos
10. Aktiivinen ja vastuullinen ikääntyminen ihmisen oikeutena

• Simo Koskinen

• 2

Postmoderni vanheneminen (esim. Giljeard & Higgs 2000; Atchley & Barusch 2004)

1. Uudet ikäkäsitykset (esim. kolmas ikä)
2. Vanhenemisen historiallisuus, yhteiskunnallisuus ja kulttuurisuus (socio-kulttuurinen vanhenemiskäsitys)
3. Biologisten, psykisten ja sosiaalisten vanhenemisprosessien yhteen kietoutuminen
4. Elämäntulkunäkemyksen keskeisyys
5. Vanhenemisen suhteellisuus
6. Vanhenemisen paikallisuus ja globaalisuus
7. Vanhenemisen yksilöllisyys, heterogeenisyys ja kokemuksellisuus
8. Vanhenemisen voimavara- ja lähtöisyys
9. ikääntyneiden itsensä toteuttaminen, toimijuus, vuorovaikutuksellisuus, osallisuus, omat valinnat ja identiteetti
10. Vanhenemisen muotoutuminen tulevaisuudessa

• Simo Koskinen

• 3

Biomedikaalinen vanhuskäsitte

- Vanhuus patologisena, sairaallosena ja raihnaisena ilmiönä
- Vanhuus köyhyytenä, marginalisuutena ja eristyneisyytenä
- Vanhuuden alku eläkkeelle siirtymisestä
- Vanhuuden homogeenisuus
- Vanhukset passiivisina palvelujen käyttäjinä
- Vanhukset huoltorasituksena, hoitotaakkana, eläke- ja palvelupomina
- Vanhusten näkeminen itsekkäinä, vaativina ja sukupolvikonfliktien aiheuttajina

• Simo Koskinen

• 4

Hyvän ikääntymisen tutkimusperinteet sosiaalisen vanhenemisen tutkimuksessa

1. Elämään tyytyväisyys
2. Hyvän elämän saavuttaminen
3. Onnistunut vanheneminen
4. Aktiivinen ikääntyminen
5. Tuottava ikääntyminen
6. Vahva vanheneminen
7. Rohkea vanheneminen
8. Kolmas ikä

• Simo Koskinen

• 5

Ikääntyneiden voimavarojen käsitteistäminen

- "Ikääntyneen voimavara laajassa merkityksessä on aineellinen, persoonallinen ja henkinen ominaisuus, joka tunnetaan ja jota tietoisesti voidaan ja halutaan käyttää yhteiskunnallisesti ja yksilöllisesti asetetun tavoitteen saavuttamiseksi" (Tronstam 1982)

• Simo Koskinen

• 6

Keinot vapauttaa ikääntyvien voimavaroja (Tornstam 1982)

1. Ehtojen, tilanteiden ja mahdollisuuksien muuntaminen voimavaroiksi (esim. koulutus, kaunis luonto, suuri perhe)
2. Ikäihmisten tekeminen tietoisiksi omista potentiaalisista voimaroistaan ja mahdollisuuksistaan
3. Vaikuttaminen ikääntyneiden ja muiden arvoihin ja asenteisiin, jotka estävät voimavarojen käyttöä (esim. vanhat ja nuoret kilpailevat työmarkkinoilla)
4. Ikääntyneiden voimavaroja sitovien tilanteiden poistaminen ja ehkäiseminen (esim. asunnon ja asuinympäristön esteettömyys)

Simo Koskinen

7

Ikääntymisen voimavarojen pääluokat (Koskinen 2005, 195)

Ikääntyneiden asemaan liittyvät voimavarat (kollektiiviset voimavarat) <ul style="list-style-type: none"> • Potentiaali poliittinen valta • Ikääntyvän työnteon voimavarat • Taidolliset voimavarat • Terveys • Koulutus • Työkyky, kädentaidot ja hyljätieto • Tekeminen, toiminta ja oleminen (omaishoito, vapaaehtoistyö ja järjestötyö) • Työvoimareserviä olo 	Sosiokulttuuriset eli vanhuuden elämäntilanteesta liittyvät voimavarat (kulttuurinen pääoma) <ul style="list-style-type: none"> • Kolmannen iän pääomat ja vapaudet • Vanhuuden kehitys tehtävät <ul style="list-style-type: none"> - Elänyt elämä voimavarana - Elämäkokemus ja -viisaus - Ehyttäminen ja sen merkitys - Yhteiskunnallisen muutoksen stabilisointi olemisen - Ikäihminen tarinana - Kulttuurinen generatiivisuus (merkin jättö) - Ikäihmisten kulttuurin käyttäjä ja tuottaja • Elämäntilanteen resurssit
Ympäristö voimavarana <ul style="list-style-type: none"> • Paikka ja asuinalue <ul style="list-style-type: none"> - Asunto ja kodin merkitys - Sosiaaliset verkostot - Perhe ja isovanhemmus 	Psyykkiset ja henkiset voimavarat <ul style="list-style-type: none"> • Myönteinen elämäntilanne <ul style="list-style-type: none"> - Mielekäs elämä ja elämän merkitykset - Mielen voimavarat (tunteet, tieto, osaaminen, ymmärtäminen, traumaista vapautuminen jne.) - Vahva minäidentiteetti ja itsenäisyys - Muistot, lapsuus - Elämä täyttymykseenä - Elämäntarvot, varakkuus, henkisyys, uskonto ja rakkaus

Simo Koskinen

8

Ikääntyneiden asemaan liittyvät voimavarat (kollektiiviset voimavarat)

- Äänestää säännöllisesti****
- Omistaa asuntonsa****
- Asunnossa ei puutteita***
- Vähintään keskinkertainen taloudellinen tilanne ****
- Terveys vähintään keskinkertainen****
- Ei koe tarvitsevansa apua raskaissa taloustilanteissa ***
- Terveys parempi kuin ikäisillään**
- Koulutustaso*
- Järjestöaktiivisuus***
- Tuottava ikääntyminen **
- Tekee vapaaehtoistyötä*
- Auttaa läheistään*
- Teknologia myönteisyys**

Simo Koskinen

9

Sosiokulttuuriset eli kolmanteen ikään elämäntilanteesta liittyvät voimavarat (kulttuurinen pääoma)

- Kokee elämäntilanteensa myönteisenä****
- Tyytyväinen arkipäivänsä jäsentymiseen****
- Terveelliset elämäntavat ****
- Koettu elämäntilanteen hyvä****
- Eläkkeelle siirtymisen kokeminen miellyttävänä***
- Ei koe syrjintää****
- Itsensä kokeminen nuoremaksi***
- Ikä ei paina**
- Korostaa itsensä kehittämistä*
- Vähintään yksi elinikäinen harrastus****
- Haluaa aloittaa uuden harrastuksen*
- Osallistuu kulttuuritoimintaan usein tai erittäin usein**
- Kiinnostunut perinteen siirrosta*
- On annettavaa kotikaupungilleenmelko ja erittäin paljon*

Simo Koskinen

10

Ympäristö voimavarana (sosiaalinen pääoma)

- Tyytyväinen asuinkaupunkiinsa****
- Elämän kokeminen turvalliseksi****
- Vahva kodin merkitys****
- Perhe tärkeä elämänsisältönä****
- Luonto tärkeä elämänsisältönä***
- Laajat sosiaaliset verkostot****
- Tiivis yhteydenpito sosiaalisen verkoston jäseniin**
- Hoitaa lastenlapsiaan**

Simo Koskinen

11

Psyykkiset ja henkiset voimavarat

- Elämän tarkoituksellisuuden kokeminen hyvänä****
- Vahva elämäntilanteen****
- Tulevaisuuteen suhtautuminen myönteistä****
- Kokee itsensä virkeäksi****
- Ei koe koskaan yksinäisyyttä***
- Lapsuuden muistot hyviä***
- Uskonto tärkeä elämänsisältönä*
- Rakkauselämän kokeminen hyväksi**

Simo Koskinen

12