

Ystävyyttä, yhteistoimintaa ja avunantoa: naapuruston merkitys ikääntyneille

6.10.2025

Suomalaisista 75 vuotta täyttäneistä 93 prosenttia asuu omassa kodissaan (THL, Sotkanet, 2024). Heistä lähes puolet, eli 45 prosenttia, asuu yksin. Nämä luvut paljastavat, että tarve tuelle ja sosiaalisille kontakteille on usein kotona ja sen lähipiirissä. Monelle ikääntyneelle naapurit muodostavat merkittävän sosiaalisen verkoston ja tarjoavat monenlaista tukea jokapäiväisessä elämässä (Varjakoski, 2021). Naapuriverkosto tarjoaa niin seuraa kuin apua: arjen askareissa (esim. postin haku, puutarha- ja lumityöt, asiointikyydit) avustetaan puolin ja toisin, mutta myös emotionaalista tukea on tarjolla naapureiden kanssa kahvitellessa, jutustellessa ja ulkoillessa (Tuominen & Pirhonen, 2019). Naapuruston tarjoamat mahdollisuudet vuorovaikutukseen, kuten kohtaamiset ja satunnaiset keskustelut voivat merkittävästi vähentää yksinäisyyden kokemusta.

Jos ikääntyneen henkilön läheiset asuvat kaukana tai ovat omassa arjessaan kiireisiä ja ikääntyneen liikkuminen on rajoittunut esimerkiksi sairauksien tai vammojen takia, naapurusto muodostaa päivittäisen sosiaalisen kanssakäymisen ytimen (Jolanki ym., 2017). Naapureiden avunanto ja sosiaalinen vuorovaikutus sekä yhteisölliset kokemukset saattavat mahdollistaa toiminnanrajoitteitakin omaavalle ikääntyneelle asumisen omassa kodissa mahdollisimman pitkään. Naapuruston yhteisöllisyys pienensi merkittävästi toimintakyvyn heikkenemisen riskiä niillä iäkkäillä, joiden elinpiiri ja liikkuminen olivat jo entuudestaan kaikkein rajoittuneimpia (Fujii ym., 2024). Tämä osoittaa, että paikallinen sosiaalinen osallistuminen on elintärkeää hauraimmille ja vähiten liikkuville ikääntyneille ihmisille.

Paikallaan ikääntymisen (Ageing in Place) filosofia viittaa siihen, että ihminen vanhenee itselleen mieluisassa

ja tutussa ympäristössä. Sitä voisi kuvata yksilön matkaksi ylläpitääkseen itsenäisyyttä asuinpaikassaan sekä osallistuakseen yhteisöönsä (Rogers ym., 2020). Tällöin ei ole kyse ainoastaan fyysisen paikan tuttuudesta, vaan myös siitä, että henkilö on pitkän asumisajan myötä kerryttänyt tietoa alueensa moninaisista resursseista ja ihmisistä, joihin voi luottaa ja joilta voi tarvittaessa pyytää apua. Monet ikääntyneet ovat asuneet tietyssä paikassa pidempään, jolloin naapureiden välille on saattanut kehittyä vahvojakin tunnesiteitä. Tällöin usein pinnalliseksi ja käytännöllisiin tai hyötyyn liittyviin tarpeisiin kohdistuvaksi luonnehdittu naapurisuhde onkin muovautunut läheiseksi ystävyyssuhteeksi (Varjakoski, 2021).

Naapurusto sosiaalisena pääomana luo hyvinvointia

Naapurusto voi olla merkittävässä roolissa sosiaalisen pääoman lähteenä ja ennaltaehkäistä sosiaalista eristäytymistä esimerkiksi tarjoamalla tukea, vuorovaikutusta ja osallisuuden kokemuksia. Tutkimukset vahvistavat, että naapuruston sosiaalinen yhteenkuuluvuus on yhteydessä ikääntyneiden ihmisten psyykkiseen hyvinvointiin. Tämä yhteys selittyy pitkälti sosiaalisen pääoman kautta. Toisin sanoen luottamus, kokemus vastavuoroisuudesta ja sosiaaliset verkostot parantavat mielen hyvinvointia (Aliakbarzadeh Arani, 2024). Sosiaalinen pääoma on sosiaalinen voimavara, joka muodostuu ihmisten välisessä kanssakäymisessä ja yhteisöllisyydessä (Jaakkola, 2015). Naapuruston voidaan katsoa toimivan tällaisena voimavarana, joka parhaimmillaan tukee ikääntyneiden elämänlaatua ja arjessa selviytymistä (Varjakoski, 2021).

Stephensin ja Phillipsin (2022) tutkimuksessa todettiin, että naapuruston hyvät ominaisuudet kuten turvallisuus, saavutettavuus ja sosiaalinen yhtenäisyys ovat yhteydessä siihen, kokeeko ikääntynyt itsensä sosiaalisesti tai emotionaalisesti yksinäiseksi. Sosiaalinen yksinäisyys johtuu sosiaalisen verkoston puutteesta tai siitä, ettei koe kuuluvansa mihinkään yhteisöön (van Tilburg, 2021). Emotionaalinen yksinäisyys puolestaan johtuu siitä, ettei ole ketään läheistä ja merkityksellistä ihmistä, jonka kanssa voisi puhua mistä tahansa. Vaikka Suomessa yli 75-vuotiaista vain 11 prosenttia kokee itsensä yksinäiseksi (THL Sotkanet, 2024), on yksinäisyyteen tärkeää tarttua. Kokemus yksinäisyydestä vaikuttaa palveluiden käyttömääriin (Aaltonen ym., 2023, s.1) ja niukat sosiaaliset suhteet ovat yksi kotona asumista uhkaava tekijä (Myller & Mynttinen, 2023, s. 330). Yksilöön kohdistuvia toimenpiteitä tehokkaampaa voikin olla ryhmien ja yhteisöjen kautta vaikuttaminen. Tutkimusnäyttöä on esimerkiksi ryhmämuotoisen Ystäväpiiri-toiminnan myönteisistä vaikutuksista ikääntyneiden ihmisten yksinäisyyden kokemuksiin (Routasalo ym., 2009)

Naapuriverkostojen merkitys voi korostua kriisitilanteissa kuten sairauskohtauksissa, elämänmuutoksissa tai luonnonkatastrofeissa. Fyysisiin kontakteihin liittyvistä rajoituksista huolimatta sosiaalinen vuorovaikutus ja naapuruston tuki jopa lisääntyivät COVID-19-pandemian aikana (Zetterberg ym., 2021; Tiilikainen ym., 2021). Tämä lisäys oli voimakkainta juuri niillä alueilla, joilla oli jo ennestään vahva sosiaalinen pääoma eli toimiva ja yhteisöllinen naapurusto. Naapuruston tuoma sosiaalinen pääoma voi toimia merkittävänä resurssina selviytymisen kannalta.

Vastavuoroisuuden voima

Naapuruussuhteissa on kyse paljon muustakin kuin käytännön avun saannista tai yksinäisyyden vähentämisestä. Suhteet ovat usein luonteeltaan vastavuoroisia – ikääntyneet eivät ole vain tuen saajia, vaan myös aktiivisia antajia. Tuoreessa väitöskirjatutkimuksessa selvitettiin iäkkäiden osallistujien ja vapaaehtoistyöntekijöiden kokemuksia keskinäisestä suhteestaan vapaaehtoistyöhön perustuvan ulkoliikuntaohjelman aikana (Äyräväinen, 2025). Iäkkäillä osallistujilla oli vaikeuksia tai pelkoa liikkua ulkona itsenäisesti ja siksi he saivat vapaaehtoisen eläkeikäisen henkilön ulkoiluystäväkseen. Osallistujat kokivat saavansa vuorovaikutussuhteesta vapaaehtoisen eläkeläisen kanssa elämänpiirin laajenemista, mielialan kohenemista, itsensä arvokkaaksi kokemista ja mahdollisuuden tehdä normaalielämään kuuluvia asioita. Heidän kokemuksensa antamisesta vuorovaikutussuhteessa olivat mahdollisuus antamiseen ja auttajan huomioon ottaminen. Vapaaehtoiset eläkeläiset puolestaan saivat uutta sisältöä merkityksellisen toiminnan, vanhenemiseen kasvun ja hyväksyvän ystävyyden kautta. He kokivat antavansa inhimillisyyttä vanhuuteen auttamalla, antamalla aikaansa, kuuntelemalla ja avartamalla arkea. Toisen auttaminen luo tarpeellisuuden tunnetta ja antaa merkityksellisyyden kokemuksia (mts. 44-49). Maslow´n viisiportaisessa tarvehierarkiassa (Maslow's hierarchy of needs) ei suoraan kuvata merkityksellisyyden kokemuksen tarvetta ihmisen perustarpeina. Arvostuksen ja itsensä toteuttamisen tarpeet kuitenkin sisältävät tarpeen kokea itsensä tarpeelliseksi ja merkitykselliseksi.

Vastavuoroisen vertaissuhteen ilmiötä voisi kuvitella ilmenevän ikääntyneiden henkilöiden naapuruussuhteissa. Laadullista haastatteluaineistoa hyödyntäneessä tutkimuksessa tuli esille neljä tapaa, joilla vuokratalonaapureina asuvat ikääntyneet kokivat toimivansa voimavarana naapurustossaan: läsnäolo ja näkyminen naapurustossa, naapureiden auttaminen ja tukeminen, fyysisestä asuinympäristöstä huolehtiminen sekä asukasaktiivitoiminta (Varjakoski ym., 2022). Vastavuoroisuus voi muodostua esteeksi, jos toimintakyvyltään heikentynyt ikääntynyt kokee, ettei hän voi jollain tavoin hyvittää saamaansa apua (Varjakoski, 2021). Tämä voi nostaa kynnystä pyytää apua. Lisäksi jos vuorovaikutussuhteeseen ei sisälly kokemusta vastavuoroisuudesta vaan yksisuuntaisesta avun tarjoamista, voi normatiivinen velvoite auttaa naapuria laajentua velvoitteeksi toimia puuttuvana turvaverkkona ja ammattilaisen avun korvaajana, jolloin auttamisesta voi muodostua rasite ja taakka (Varjakoski ym., 2022).

Tämän kirjoituksen myötä haluamme haastaa lukijan mukaan Vanhustenviikon teeman “Onni kasvaa yhteisössä” mukaiseen toimintaan. Vanhustenviikkoa vietetään 6. – 12.10.2025.

Kohdatessasi naapurisi:

- Pysähdy hetkeksi, kysy kuulumisia.
- Kutsu kahville tai haasta kävelylle.

Osallisuus rakentuu kokemuksesta, jossa yksilö tuntee kuuluvansa joukkoon ja olevansa tärkeä osa yhteisöä. Pienillä teoilla ja aidolla kohtaamisella voit antaa ikääntyneelle henkilölle konkreettisen avun lisäksi tunteen siitä, että hänellä on merkitystä ja että hän kuuluu joukkoon!



Kuva 1. Lukijan haaste (WordArt).

Katri Turunen
TtT, yamk-yliopettaja
SEAMK

Hanna Mähönen
Geronomi (YAMK), opettaja, projektipäällikkö
SEAMK

Lähteet

Aaltonen, M., Häsä, J., Heikkilä, R., Kakko, K., Edgren, J. (2023.) Yksinäisyys ja toive muualla kuin kotona asumisesta lisäävät kotihoidon asiakkaiden sosiaali- ja terveyspalvelujen käyttöä. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/147831/URN_ISBN_978-952-408-218-1.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Aliakbarzadeh Arani, Z. (2024). Neighborhood Social Cohesion and Psychological Well-Being Among Older Adults: The Mediating Role of Home Attachment, Neighborhood Attachment, and Social Capital. Journal of Aging and Environment, 1–19. https://doi.org/10.1080/26892618.2024.2361429

Fujii, K., Harada, K., Kurita, S., Morikawa, M., Nishijima, C., Kakita, D., Shimada, H. (2024). Social participation in the neighborhood community prevents onset of disability in community-dwelling older adults whose life space with activities is limited: A 2-year prospective cohort study. *Geriatr Gerontol Int*, 24(6):609-618. doi: 10.1111/ggi.14884.

Jaakkola, E. (2015). Yhteisöllisyys syrjäisellä maaseudulla asuvien ikääntyneiden arjessa. Väitöskirja Yhteiskuntatieteet/Sosiologia. Lapin yliopisto. Acta electronica Universitatis Lapponiensis 175. https://lauda.ulapland.fi/bitstream/handle/10024/62139/jaakkola_eevi_actae_175_pdfa.pdf?sequence=2

Jolanki, O., Leinonen, E., Rajaniemi, J., Rappe, E., Räsänen, T., Teittinen, O., Topo, P. (2017). Asumisen yhteisöllisyys ja hyvä vanhuus. Valtioneuvoston selvitys- ja tutkimustoimikunnan julkaisusarja 47/2017. http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-287-415-3

Myller, T., & Mynttinen, M. (2023). Ikääntyneiden kotona asumisen tukeminen – integratiivinen kirjallisuuskatsaus. Gerontologia, 37(4), 314–333. https://doi.org/10.23989/gerontologia

Rogers, WA, Ramadhani, WA, Harris, MT. (2020) Defining Aging in Place: The Intersectionality of Space, Person, and Time*. Innov Aging,* 24;4(4):igaa036. doi: 10.1093/geroni/igaa036.

Routasalo, PE., Tilvis RS, Kautiainen, H., Pitkälä, KH. (2009). Effects of psychosocial group rehabilitation on social functioning, loneliness and well-being of lonely, older people: randomized controlled trial. *J Adv Nurs*. 65:297–305. doi: 10.1111/j.1365-2648.2008.04837.x.

Stephens, C., Phillips, H. (2022). Older People's Neighborhood Perceptions Are Related to Social and Emotional Loneliness and Mediated by Social Network Type. *The Gerontologist*, 62, 9, 1336–46, doi:10.1093/geront/gnac087

Tiilikainen, E., Lisko, I, Kekkonen E, Solomon A, Ngandu T, Kivipelto M, Kulmala J. (2021). Everyday life meaningfulness for the community-dwelling oldest old during the COVID-19 pandemic. *Front Psychol*, 12:e716428. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.716428

Tuominen, K., Pirhonen, J. (2019). "Who would take a 90 year old?" Community dwelling nonagetarians' perceptions of social relationships. *Int J Ageing Later Life*, 13(1):111–37. https://doi.org/10.3384/ijal.1652-8670.18387

van Tilburg TG. (2021). Social, Emotional, and Existential Loneliness: A Test of the Multidimensional Concept, *The Gerontologist*, 61, 7, 2021, e335–e344, https://doi.org/10.1093/geront/gnaa082

Varjakoski, H. (2021). Ikääntyneiden naapurisuhteista ja -verkostoista. *Gerontologia,* 35(2), 193–203. https://doi.org/10.23989/gerontologia.98638

Varjakoski, H., Tiilikainen, E., Laulainen, S., & Ruonavaara, H. (2022). Läsnäoloa, auttamista, pihanhoitoa ja asukastoimintaa – ikääntyvien asukkaiden kokemuksia naapuruston voimavarana toimimisesta . *Gerontologia*, 36(3), 291–308. https://doi.org/10.23989/gerontologia.112451

Äyräväinen, I. (2025). Vastavuoroinen vertaissuhde vapaaehtoistyössä : Ulkoliikuntaohjelma iäkkäiden osallistujien ja vapaaehtoistyöntekijöiden kokemana. Jyväskylän yliopisto. JYU Dissertation 987.

https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-86-1006-9