



Hyvä vanhuus rakentuu arjen kohtaamisissa

7.10.2026

Vanhustenviikkoa vietetään 5.–11.10.2026 teemalla *Arjen kohtaamiset – Möten i vardagen* (Vanhustyön keskusliitto, i.a). Vuoden 2026 teema nostaa esiin arjen kohtaamisten merkityksen. Hyvä vanhuus rakentuu palvelujen ja rakenteiden lisäksi pienissä kohtaamisen hetkissä, siinä miten ihminen nähdään, miten häntä kuunnellaan ja millaisia mahdollisuuksia hänellä on tulla kohdatuksi omana itsenään. Kohtaaminen on merkityksellistä aina, kun kohtaamme toisen ihmisen. Mutta kohtaammeko ikääntyneen ihmisen sellaisena kuin hän on vai sellaisena kuin oletamme hänen olevan?

Ennakko-oletuksista aitoon kohtaamiseen

Ikääntyneen sivuuttaminen ei aina ole näkyvää tai tarkoituksellista. Se voi tapahtua myös hyvää tarkoittaen, kun alamme ajatella tai toimia hänen puolestaan. Kohtaamisen taustalla on jonkinlainen ihmiskäsitys, johon voi liittyä myös ennakko-oletuksia ja valmiita käsityksiä toisesta ihmisestä. Ikä on helppo nähdä ihmistä määrittävänä tekijänä, vaikka ikä kertoo hyvin vähän ihmisen kyvyistä, voimavaroista tai tavasta elää. Ikääntyneisiin liittyy helposti yleistäviä mielikuvia, joissa heidät nähdään keskenään samanlaisena joukkona, vaikka ikä on vain yksi ihmisen ominaisuuksista (Markkola, 2018, s. 71). Tiettyyn ikäryhmään liittyvät oletukset eivät huomioi ihmisten välistä suurta yksilöllistä vaihtelua ja voivat korostaa ikääntymisen kielteisiä puolia (Lumme-Sandt ym., 2020, s. 361). Ikääntyvien ihmisten joukko on täynnä erilaisia persoonia, elämäntarinoita, kokemuksia ja näkemyksiä.

Tammeaidin ja Heimosen (2024) mukaan ikääntyneen arvostava kohtaaminen rakentuu tasavertaisesta, läsnä olevasta ja kuuntelevasta vuorovaikutuksesta, jossa tunnistetaan ihmisen omat vahvuudet, voimavarat

ja asiantuntijuus omasta elämästään. Voimavara- ja ratkaisukeskeinen työote vahvistaa ikääntyneen toimijuutta, osallisuutta ja mielen hyvinvointia sekä auttaa rakentamaan mielekästä ja merkityksellistä arkea. Olennaista ei ole niinkään kohtaamiseen käytetty aika vaan vuorovaikutuksen laatu ja se, että ikääntynyt säilyy oman elämänsä päähenkilönä. Holhoaminen, valmiiden vastausten tarjoaminen tai toisen puolesta tietäminen voivat kaventaa ikääntyneen toimijuutta ja itsemääräämisoikeutta.

Kohtaamisessa kiehtovaa on juuri se, ettei koskaan voi etukäteen tietää, millainen persoona on vastassa (Markkola, 2018, s. 74). Ikääntyneet muodostavat moninaisen joukon. Jokaisella on oma tapansa olla, ajatella, tuntea, kohdata ja tulla kohdatuksi. Kohtaaminen edellyttää valmiiden oletusten sijaan kunnioitusta, avoimuutta ja uteliaisuutta. Se edellyttää halua kuulla ja ymmärtää, kuka toinen ihminen on ja mikä hänelle on merkityksellistä. Ikääntyneen ihmisen kunnioittaminen ei ole uusi ajatus (Koskenniemi, 2022, s. 94). Vanhuuteen on kautta aikojen liitetty elämäkokemusta, viisautta ja näkemystä.

Kohtaamisen voima arjessa

Ihminen huomaa nopeasti, ollaanko hänen luonaan aidosti läsnä vai odotetaanko jo seuraavaan tehtävään siirtymistä. Kiireettömyyden kokeminen ei kuitenkaan aina vaadi paljon aikaa. Joskus ratkaisevaa on se, mihin vähäinenkin aika käytetään ja välittykö kohtaamisesta aito kiinnostus. Kohtaaminen voi näyttäytyä arjessa pienenä asiana; katseena, tervehdyksenä, kysymyksenä tai hetkenä, jolloin toinen todella pysähtyy kuuntelemaan. Mutta kohtaamatta voi jättää myös hyvin arkisilla tavoilla. Kiirehtimällä, katsomalla samalla kelloa, puhumalla ihmisen yli tai hänen puolestaan, keskittymällä vain hoidettavaan tehtävään tai olettamalla jo valmiiksi, mitä toinen tarvitsee ja ajattelee. Myös sillä, että kohtaajan sanaton viestintä kuten ilmeet ja eleet ei vastaa sanallista viestiä, voi olla merkitystä kohdatuksi tulemisen kokemukseen. Kariniemen ym. (2020) tutkimuksessa tarkasteltiin kotihoidossa olevien ikääntyneiden kokemuksia omista vahvuuksistaan, voimavaroihin vaikuttavista tekijöistä ja kotihoidosta. Tutkimuksessa havaittiin, että kuulluksi tuleminen ja kohtaaminen auttavat tunnistamaan ikääntyneen yksilöllisiä tarpeita, elämäntilannetta, vahvuuksia ja voimavaroja. Kiire puolestaan voi kaventaa kohtaamista ja siirtää huomion ihmisen kokonaisuudesta tehtävien suorittamiseen.

Ikäihmisille neuvoja ja ohjausta antavien ammattilaisten on hyvä muistaa, että parhaallakaan neuvolla ei ole merkitystä, jos yhteyttä asiakkaaseen ei synny (Vestøl, ym., 2020, s. 8). Ohjaus ei ole pelkästään tiedon välittämistä, vaan ennen kaikkea ihmisten välistä vuorovaikutusta. Vasta kohdatuksi ja kuulluksi tullut ihminen on valmis ottamaan vastaan tietoa, pohtimaan vaihtoehtoja ja tekemään omaa arkeaan tukevia ratkaisuja. Siksi onnistuneen ohjauksen perusta rakentuu luottamuksesta, läsnäolosta ja aidosta kohtaamisesta. Kun ammattilainen pysähtyy asiakkaan tilanteen äärelle ja osoittaa kiinnostusta hänen kokemuksiinsa ja tarpeisiinsa, luodaan pohja ohjaukselle, jolla voi olla todellista vaikutusta ihmisen hyvinvointiin ja arjessa selviytymiseen. Kun huomio kiinnittyy vain siihen, missä ihminen tarvitsee apua, voi helposti jäädä näkemättä kaikki se, mihin hän edelleen pystyy, mitä hän osaa ja mitä hänellä on annettavana muille.

Kohtaaminen ei kuitenkaan kuulu vain vanhustyön ammattilaisille. Se kuuluu meille kaikille perheenjäsenenä, naapureina, asiakaspalvelijoina, päätöksentekijöinä ja toisina ihmisinä. Jokainen meistä rakentaa arjen valinnoillaan ilmapiiriä, jossa ikääntynyt ihminen joko kokee kuuluvansa joukkoon tai jäävänsä sen

ulkopuolelle. Hyvä vanhuus rakentuu usein tavallisissa arjen tilanteissa ja kohtaamisissa. Merkityksellisiä kohtaamisen paikkoja ovat läheiset ihmissuhteet, jotka tuovat arkeen tukea, yhteenkuuluvuuden tunnetta ja välittämisen kokemuksia. Lisäksi vertaistuki, yhteisöllinen toiminta sekä osallistuminen järjestöjen, seurakuntien tai harrastusryhmien toimintaan tarjoavat mahdollisuuksia sosiaalisiin suhteisiin, osallisuuteen (Rantala ym. 2024) ja merkityksellisyyden kokemiseen. Arjen kohtaamiset vahvistavat hyvinvointia ja ehkäisevät yksinäisyyttä, minkä vuoksi niiden merkitys hyvän vanhuuden rakentumisessa on keskeinen (Monteiro ym. 2024).

Ikääntyneiden sosiaalista toimintakykyä ja kodin ulkopuolelle liikkumista voivat vaikeuttaa monet sairaudet, fyysisen toimintakyvyn heikentyminen sekä taloudelliset haasteet (Kariniemi ym. 2020). Näistä toimintakyvyn tai elämäntilanteen asettamista rajoitteista huolimatta merkitykselliset kohtaamiset ovat tärkeä osa hyvinvointia ja osallisuutta. Ystävällinen tervehdys, kuulumisten kysyminen tai kiireetön läsnäolo voivat vahvistaa kokemusta arvostuksesta ja yhteenkuuluvuudesta. Kohtaamisen merkitys korostuu erityisesti muuttuvissa elämäntilanteissa, kuten sairastumisen tai läheisen menetyksen yhteydessä, jolloin sosiaalisen tuen tarve lisääntyy (Mattila ym. 2022, s.8).

Eri sukupolvet voimavarana toisilleen

Vanhustenviikon teema herättää pohtimaan myös, mitä eri sukupolvien kohtaamiset meille jokaiselle merkitsevät. Suomessa eri ikäryhmien arki on monin tavoin eriytynyt, ja luontevia kohtaamispaikkoja on vähän (Pitkänen ym. 2025, s. 11). Silti valtaosa suomalaisista pitää sukupolvien välistä vuorovaikutusta tärkeänä. Peräti 90 prosenttia suomalaisista toivoo nuorten ja ikääntyneiden välisen vuorovaikutuksen vahvistamista. Esimerkiksi yhteiset harrastukset, kouluyhteistyö, asumisratkaisut tai vapaaehtoistoiminta voivat luoda luontevia kohtaamisia eri sukupolvien välille.

Pitkäikäisessä Suomessa tarvitaan tiloja, toimintaa ja arjen käytäntöjä, jotka tuovat eri-ikäisiä ihmisiä yhteen. Eri sukupolvien välisessä kohtaamisessa roolit eivät määräydy iän perusteella, jokainen voi olla kuuntelija, rohkaisija, oppija tai uuden näkökulman avaaja. Sukupolvien välistä oppimista käsittelevässä tutkimus- ja kehittämistyössä on havaittu, että merkityksellisissä kohtaamisissa keskeistä on vastavuoroisuus, yhteinen oppiminen ja ymmärryksen rakentaminen (Cornacchia & Jaikumar 2020, s. 7)

Sukupolvibarometrin (Pitkänen ym. 2025, s. 14) mukaan suomalaiset arvostavat itseään vanhemmissa ihmisissä erityisesti elämäkokemusta, viisautta, rauhallisuutta, ystävällisyyttä ja auttamishalua. Moni näkee ikääntyneiden kokemuksen ja näkemykset voimavarana, josta myös nuoremmat sukupolvet voivat ammentaa.

Pysähdy kohtaamaan

Vanhustenviikon teema kannustaa pysähtymään toisen ihmisen äärelle avoimin mielin. Merkityksellisessä kohtaamisessa jokaisella on mahdollisuus antaa ja saada, oppia toiselta ja kokea yhteisten hetkien merkitys. Merkitykselliset kohtaamiset syntyvät tavallisissa arjen hetkissä. Lyhytkin kohtaaminen voi jättää toiselle tunteen siitä, että hän on tullut nähdyksi ja kuulluksi. Arjen kohtaamiset ovat pieniä hetkiä, joilla on suuri

merkitys, ja niiden kautta rakentuu myös kokemus hyvästä vanhuudesta.

Lopuksi haluamme haastaa sinut tarkastelemaan omia asenteitasi. Näetkö ihmisen vai ensisijaisesti hänen ikänsä? Kuunteletko aidosti vai täydennätkö kertomuksen valmiiksi omassa mielessäsi? **Sen jälkeen tee jotain konkreettista:** soita, tervehdi, kysy kuulumisia ja pysähdy kuuntelemaan.

Hyvä vanhuus tehdään yhdessä, yksi kohtaaminen kerrallaan.Hanna Mähönen

Lehtori
SEAMK

Katri Turunen

Yamk-yliopettaja
SEAMK

Aino Asunmaa

Lehtori
SEAMK

Virve Rinne

Lehtori
SEAMK

Heli Ridanpää

Lehtori
SEAMK

Lähteet

Cornacchia, M., & Jaikumar, M. (2020). Teoreettinen perusta: Sukupolvien välisten ohjelmien ominaispiirteitä. Teoksessa M. Vukovič, A. Mile & A. Pilat (toim.), *Sukupolvet vuorovaikutuksessa: Opas sukupolvien väliseen oppimiseen* (s. 6–7).

Kansalaisfoorumi. <https://kansalaisfoorumi.fi/julkaisu/sukupolvet-vuorovaikutuksessa-opas-sukupolvien-valiseen-oppimiseen/>

Kariniemi, K. S., Siira, H., Kyngäs, H., & Kaakinen, P. (2020). "Vanhakin on ihminen" Ikääntyneiden kokemuksia vahvuuksistaan, voimavaroistaan ja kotihoidosta. *Gerontologia*, 34(1), 25-42.
<https://doi.org/10.23989/gerontologia.80436>

Koskenniemi, J. (2022). Nouse harmaapään edessä – kunnioittava kohtelu ikääntyneen potilaan hoitotyössä. *Gerontologia*, 36(1), 91-94. <https://doi.org/10.23989/gerontologia.112796>

Lumme-Sandt, K., Nikander, P., Pietilä, I., & Vakimo, S. (2020). Ikäkäsitykset päätöksenteon taustalla. *Gerontologia*, 34(4), 359-362. <https://journal.fi/gerontologia/article/view/99605>

Markkola, P. (2018). Vanhuksen kohtaaminen kannattaa. *Gerontologia*, 32(1), 71-75.

<https://journal.fi/gerontologia/article/view/69749>

Mattila, T-K., Sihvo, K., Björkqvist, T., & Heimonen, S. (2022). *Elämänmuutoksista eteenpäin: Ohjaajan opas*. Ikäinstituutti.

https://www.ikainstituutti.fi/content/uploads/2025/11/Elamanmuutoksista-eteenpain_INTERACTIVE.pdf

Monteiro, J. M., Goncalves, R., Bastos, A., & Barbosa, M. R. (2024). Social engagement and wellbeing in late life: a systematic review. *Ageing & Society*, vol 45 (7), 1327-1354.

<https://doi.org/10.1017/S0144686X24000011>

Pitkänen, V., Simonen, J., Jutila, K., Väyrynen, T., Veijola, R., & Heikkilä, A. (2025). *Sukupolvibarometri 2025*. E2 Tutkimus. Miina Sillanpään Säätiö & Työeläkevakuuttajat TELA ry.

<https://www.e2.fi/media/julkaisut-ja-alustukset/sukupolvibarometri/sukupolvibarometri-2025.pdf>

Rantala, A., Valkama, O., Latikka, R., & Jolanki, O. (2024). Supporting Older Adults' Social Inclusion and Well-Being in Neighbourhoods: The Social Hub Model. *Social Inclusion*, 12, art. 7431.

<https://doi.org/10.17645/si.7431>

Tammeaid, M. & Heimonen, S. (2024). *Mielen hyvinvointia edistetään laadukkaissa arjen kohtaamisissa*. Ikäinstituutti.

<https://www.ikainstituutti.fi/blogi/mielen-hyvinvointia-edistetaan-laadukkaissa-arjen-kohtaamisissa/>

Vanhustyön keskusliitto. (i.a.). *Vanhustenviikko*. <https://vtkl.fi/tapahtumat/vanhustenviikko/>

Vestøl, I., Debesay, J., Pajalić, Z., & Bergland, A. (2020). The importance of a good therapeutic alliance in promoting exercise motivation in a group of older Norwegians in the subacute phase of hip fracture; a qualitative study. *BMC Geriatrics*, 20(1), 118–118. <https://doi.org/10.1186/s12877-020-01518-7>