

## **Kokemuksellinen toimintakyky ja merkityksellinen toiminnallisuus**

Kokemuksellinen toimintakyky Ikäinstituutin Laaja-alaisen toimintakyvyn tutkimuskehitysprosessissa (2007-2012) esimerkkinä tutkimuksellisten käsitteiden ja käytännön sovellutusten kehittämisestä, yhteensovittamisesta, juurruttamisesta ja jatkokehittämisestä.

**FT Arto Tiihonen**

### **Prologi**

Ikäihmisten toimintakykyyn tai sen puutteisiin on viime vuosina kiinnitetty erittäin runsaasti huomiota. Se on yksilön kannalta keskeinen selviytymistekijä myös vanhuudessa. Mutta mitä toimintakyky oikein on, miten sen ylläpitämistä tai kehittämistä pitäisi tutkia ja miten eri projekteissa tuotettua tietoa voisi soveltaa käytäntöön, olivat kysymyksiä, joihin Ikäinstituutin Laato-prosessi (Laaja-alaisen toimintakyvyn tutkimuksen ja kehittämisen painopistealue, 2007-2012) pyrki saamaan vastauksia. Prosessin aikana toimimme aktiivisesti erilaisissa hankkeissa, pidimme tieteellisiä ja muita esityksiä ja koulutimme vanhustyöntekijöitä.

Tässä omassa yhteenvedossani keskityn vain yhteen näkökulmaan eli kokemukselliseen toimintakykyyn, joka olikin vastuualueenani tässä kokonaisprosessissa. Huomasin tosin pian, että kyse ei ole 'vain' kokemuksellisesta toimintakyvystä, sillä käsitteiden – puhumattakaan käytännöistä – on erittäin laaja, teoreettisesti hahmottumaton ja silti tai juuri siksi valtavan mielenkiintoinen. Huomasin myös sen, että kokemuksellinen toimintakyky täytyy kytkeä niihin sosiokulttuurisiin merkityksiin, joita ihmiset kokemuksilleen eri toimintakonteksteissaan ja elämänvaiheissaan yksilöllisesti antavat.

Ja jotta tästä mahdollisesti syntyvästä uudesta ymmärryksestä olisi jotain käytännöllistä hyötyä päädyin siihen, että näiden merkitysten täytyy toimintakyvyksessä liittyä jotenkin ihmisten toiminnallisuuteen. Tämä siksi, että varsinkin 2000-luvulla on lähes lopullisesti todistettu, että niin liikunta-, kulttuuri- kuin vapaaehtoistoimintakin ovat ihmisten hyvinvoinnille, mutta myös yhteisöjen ja koko yhteiskunnan toiminnalle, erittäin hyödyllisiä. Yksinkertaistettuna siis niin, että erilaiset kokemuksellisuudet ja niihin kytkeytyvät moninaiset merkitykset tulee ymmärtää, mutta myös sitoa toiminnallisuuteen eli tekemiseen, joka mahdollistaa toimintakyvyn laaja-alaisen ylläpitämisen ja parantamisen. Tavoitteenahan tulisi olla se, että ihmisen toiminnan tulisi olla kokemuksellisesti merkityksellistä ja sen tulisi johtaa toimintakykyä parantavaan toiminnallisuuteen ja sitä kautta parhaaseen mahdolliseen toimijuuteen omassa elinpiirissään.

Tähän yhteenvetäjulkaisuun olen koontanut kronologiseen järjestykseen lähes kaikki aihealueelta kirjoittamani artikkelit, esitykset ja koulutukset, joissa tämä kokemuksellinen toimintakyky on ollut läsnä. Ja aika moneen tuo käsite ja näkökulma taipuukin. Sitä on voinut soveltaa eri-ikäisiin, eri toimintaympäristöihin ja erilaisiin sosiaalisiin konteksteihin. Näkökulman laaja-alaisuus paljastui itsellenikin oikeastaan parhaiten juuri näiden käytännön kokemusten myötä.

Laato-prosessissa toteutimmekin useita erilaisia toimintakykyprojekteja, joissa myös kokemuksellisen toimintakyvyn ajatuksia konkretisoitiin koulutuksella, tutkimuksella, käytännöllillä, kehittämisen tuella, työkaluilla ja julkaisuilla. Näissä yhteistyöhankkeissa, mutta myös monissa muissa eri paikoissa ja

yhteisöissä pitämäni koulutukset ja seminaariesitykset, joista osan olen liittännyt pdf-tiedostoina tähän edelleen käytettäväksi, kertovat kokemuksellisen toimintakyvyn runsaista soveltamismahdollisuuksista. Toivon, että tähän julkaisuun koottua monipuolista aineistoa voitaisiin käyttää esimerkiksi toimintakyökoulutusten oheismateriaalina.

Kokemuksellisen toimintakyvyn käsitteellinen ja käytännöllinen määrittely on edelleen kesken. Itse huomasin, että temporaalisuus (ajallisuus) on yksi keskeinen näkökulma kokemuksellisuuteen. Ymmärsin myös sen, että kokemuksellisuuden ja merkityksellisyyden liitto on erittäin vahva. Kokemukset ovat myös yhtä aikaa hyvin yksilöllisiä, yhteisöllisiä, yhteiskunnallisia ja kulttuurisia. Puhdasta kokemusta ei oikeastaan ole olemassakaan – meidän pitää aina tulkita kokemuksemme joko tietoisesti tai tiedostamattamme. Kokemuksellinen toimintakyky on vienyt minut tarkastelemaan myös ihmisten toimijuutta, yhteiskunnan eri sektoreiden toimintavastuita ja nykyihmisten sukupuolirooleja ja niihin liittyviä mahdollisuuksia ja odotuksia. Näistä käsitteellisistä pohdinnoistani saa hyvän kuvan tämän julkaisun avulla, koska suuri osa kirjoittamistani artikkeleista ja esityksistäni löytyy tästä yhteenvedosta nettilinkkien kautta. Näin lukija voi halutessaan syventyä tarkemmin niihin aineistoihin ja tulkintoihin, joita olen aiheesta eri yhteyksissä tehnyt. Samalla aukenee tarkemmin myös se, mihin ja keihin olen tässä ajattelussani tukeutunut.

Kaikkein eniten olen itse hyötynyt siitä, että opin käsitteellistämään kokemuksellisuudet neljään, osin päällekkäiseen, mutta silti selkeästi eri luokkaan. Olin sen huomannut jo parikymmentä vuotta sitten empiirisesti laadullisissa tutkimuksissani urheilevien miesten kokemuksia tutkiessani. Silloin vain en osannut nimetä niitä niin kuin nyt. En myöskään nähnyt silloin niin selvästi erilaisten kokemusten käytännöllistä merkitystä, vaikka kulttuurisen merkityksen ymmärsinkin. Olenkin hyödyntänyt tätä kokemuksellisuuskäsitteellistämistä hyvin moneen eri yhteyteen.

Tavoitteeni tässä prosessissa on ollut se, että kokemuksellisen toimintakyvyn käsite tarkentuu, kun se joutuu sekä käsitteellisen että käytännöllisen testaamisen kohteeksi. Henkilökohtaisesti voin sanoa, että olen paljon paljon viisaampi kuin viisi vuotta sitten. Palaute seminaareissa ja koulutuksissa on ollut erittäin innostavaa, vaikka tämä kokemuksellisen toimintakyvyn käsite on ollut suurimmalle osalle osallistujista uusi. Tosin vain teoriassa ja käsitteenä – kaikki tunnistavat sen hyvin omassa arjessaan ja kokemuksissaan.

Olemme paljon puhuneet siitä, mikä on tällaisen Ikäinstituutin kaltaisen soveltavan tutkimuslaitoksen tehtävä ja mikä on täällä tehtävän työn validiteetti. Miten esimerkiksi osoittaa projekteissa tuotetun tiedon pätevyys tai vaikuttavuus? Toisaalta Ikäinstituutilta odotetaan innovatiivisuutta, tiedon sovellettavuutta ja tuotetun osaamisen juurrutusta. Miten paikantaa tässä esitettävä oikeaan viitekehikseensä? Itse pidän tätä omaa työtäni innovatiivisen prosessin avoimena ja dialogisena kuvauksena. Tässä kehitetään käsitteistöä, jota on myös testattu eri projekteissa ja käytännön tilanteissa. Itse en antaisi tässä esitettävälle työlle tieteellisen tutkimuksen statusta, mikä tosin ei ole keskeinen tavoitekaan esimerkiksi RAY:n alaisissa ja rahoittamissa projekteissa. Toisaalta omassa nuoruudessani, yliopistojen 'akateemisena aikana' tai sivistysyliopistoaikana, opetuksen keskeinen periaate oli se, että tutkijat opettavat (pelkästään) omasta tutkimuksestaan ja siinä syntyvän asiantuntijuuden pohjalta. Tässä mielessä tässä esitettävä voisi siis olla juuri sitä perinteistä, itseään korjaavaa, avointa ja aina keskeneräistä akateemista työtä.

Lukijalle voi siis sanoa, että suhtaudu avoimesti, mutta kriittisesti tässä esitettävään. Se ei ole tieteen lopullinen totuus, ei kaupallinen brandi eikä edes 'hyvä käytäntö'. Itse en pitäisi mahdottomana, etteikö

tässä esitettävästä tutkimuksesta, käytännön kokeiluista ja käsitteellisestä pohdinnasta voisi syntyä myöhemmin mitä tahansa edellä mainituista. Näinä vertaisasiantuntijuuden kulta-aikoina onkin ensiarvoisen tärkeää, että keskeneräisetkin prosessit, sovellukset ja pohdinnat ovat helposti kaikkien kiinnostuneiden saatavilla. Ehkä joku lukijoista aloittaa aiheesta merkittävän tutkimuksen, joku soveltaa tässä esitettäviä ajatuksia ja sovelluksia omassa työssään ja joku kolmas ilahtuu ymmärtäessään paremmin omaa elämäänsä ja kokemuksellista toimintakykyään! Itse ainakin aion jatkaa näiden kaikkien polkujen kulkemista tulevaisuudessakin.

Kiitokset kuuluvat erityisesti Pertti Pohjolaiselle, Sirka-Liisa Heimoselle, Mika Simoselle ja Tommi Sulanderille, joiden kanssa tätä 'Laato-prosessia' olemme Iäkinstituutissa vieneet eteenpäin. Niin kuin moni- tai poikkitieteellisissä prosesseissa usein käy – kävimme ensin kohti toisiamme ja eri tieteenaloilla opittuja ajatuksiamme. Myöhemmin olemme erkaantuneet soveltamaan yhdessä opittua itsellemme tutuimmille kentille. Tämän oman matkani dokumentoinnin yksi tausta-ajatus onkin palauttaa 'Laato-pallo' takaisin muille 'laatolaisille'. Kiitän myös kaikkia niitä muita tahoja, jotka ovat halunneet minut puhujaksi, kouluttajaksi tai kehittäjiksi omiin hankkeisiinsa. Käpyrinne ry:n väen haluan erikseen mainita ja heitä pitkäaikaisesta ja hedelmällisestä yhteistyöstä kiittää.

Lukijalle luku- ja käyttöohjeeksi: tämä julkaisu on uudentyyppinen yritys tuoda monimuotoinen ja eri käyttökonteksteihin tuotettu tieto käyttäjää lähelle ja helposti saavutettavaksi. Tekstissäni yritän tiivistää mahdollisimman lyhyesti sen, mitä linkeistä avautuvissa artikkeleissa, power-point –esityksissä tai muissa materiaaleissa on sisällä. Samalla kuljetan tarinaa siitä, miten 'Laato-prosessi' ja oma osani siinä eteni vuosi vuodelta. Kaikki olennainen tieto on kuitenkin lähdeviitteen ohessa olevien linkkien takana.

Esityksissä on jonkin verran sisällöllistä päällekkäisyyttä, vaikka olen yrittänytkin soveltaa tätä kokemuksellisen toimintakyvyn käsitteistöä ja tietämystäni aina siihen toimintaympäristöön, jossa olen ollut puhujana/kouluttajana. Ehkä se on myös sitä juurrutusta, josta niin paljon puhutaan...

Vantaalla, 20. helmikuuta 2013

**Arto Tiihonen**

## **Etapit**

Prologi

Tour de Toimintakyky

**Alkuetapit:** Mitä kokemuksellinen toimintakyky voisi olla ja mitä on laaja-alainen toimintakyky?

**Sovellusetapit:** Kokemuksellinen toimintakyky sosiokulttuuristen merkitysten ja eri kontekstien maailmassa

**Juurrusetapit:** Kokemuksellisuus näkökulmana voimaannuttamisessa - käsitteiden juurrutusta käytännön kentille

**Vertaisetapit:** Kokemuksellisen toimintakyvyn parantaminen omana kokemuksena, vertaistukena ja vertaistukitoiminnan välineenä

**Jatkoetapit:** Kokemuksellisesta toimintakyvystä kokemuksellisuuksien, sosiokulttuuristen merkitysten ja voimaantumisen käytäntöjen jatkuvaan tutkimiseen ja kehittämiseen.

Epilogi

**Kokemuksellisen toimintakyvyn ja merkityksellisen toiminnallisuuden laaja-alaiset kontekstit**

**Kokemuksellinen toimintakyky ja pieni, keskisuuri ja suuri sosiaalipolitiikka by Antti Karisto**

**Kokemuksellinen toimintakyky ja toimijuuden modalitytarkastelu by Jyrki Jyrkämä**

**Kokemuksellinen toimintakyky ja fyysisen toimintakyvyn parantaminen Pertti Pohjolaisen ja Eino Heikkisen oppeja modifioimalla**

**Kokemuksellinen toimintakyky ja kulttuuristen merkitysten tulkinnat by Esa Pirnes ja Pasi Koski**

**Käsitteiden juurruttamisesta käytäntöön**

**Lähteistä**

**Kirjoittajasta**

## Tour de Toimintakyky

### **Alkuetapit: Mitä kokemuksellinen toimintakyky voisi olla ja mitä on laaja-alainen toimintakyky?**

Gerontologia-päivillä Oulussa 2007 esittelin ensimmäistä kertaa ajatuksiani kokemuksellisesta toimintakyvystä. Omassa esityksessäni pohdin kokemuksellisuuden temporaalisuutta, kokemuksellisen toimintakyvyn tutkimiseen sopivia teorioita ja käsitteitä sekä niiden käytäntöön siirtämistä (1, 2). Toin esiin kokemuksellisuuden avaaman menneisyysperspektiivin, mutta myös sen intentionaalisuuden eli tulevaisuuteen suuntautuneisuuden. Kokemusten merkitykset ovat kiinni kulttuurisista merkityksmaailmoista, mutta myös toimintakonteksteista. Teoreettiset käsitteet kykenevät tavoittamaan kokemuksellisuudesta oman luokituksensa mukaisen kuvan, mutta koko kuvaa mikään käsite ei tietysti tavoita. Toin myös vahvasti esiin sen, että kokemuksellisen toimintakyvyn kehittäminen on prosessiluonteista, jossa on erilaisia vaiheita tunnistamisesta korjaaviin ja juurrutuskokemuksiin asti. Ja merkitysten pohdinta on koko prosessin ajan läsnä. Laato-prosessia esittelimme sekä kotimaassa että ulkomailla (2,3,4). Kokonaisuudesta saa hyvän kuvan liitteenä olevasta Ikäinstituutin julkaisusta (2).

1. Tiihonen Arto (2007) Kokemuksellinen toimintakyky tutkimuksen ja käytännön haasteena. *VI Gerontologian päivät 4.-5.5.2007, Oulu. Gerontologia* 21: 154. (abstrakti)
2. Tiihonen Arto (2007) Kokemuksellinen toimintakyky tutkimuksen ja käytännön haasteena. Teoksessa Pohjolainen P, Sarvimäki A, Syrén I (toim): Toimintakykyä ja sosiaalista tukea iäkkäiden, omaisten ja työntekijöiden arjessa. Esityksiä VI Gerontologian päivillä 4.-5.5. 2007. Oraita 3/2007. 24-29. Ikäinstituutti. <http://www.ikainstituutti.fi/binary/file/-/id/3/fid/17/>
3. Pohjolainen P, Heimonen S, Tiihonen A, Simonen M, Karvinen E: The research programme for the assessment and support of extended functional capacity. Presented at Healthy Ageing – Active Ageing II, 17.-18.4.2008, Jurmala, Latvia.
4. Pohjolainen P, Heimonen S, Tiihonen A, Simonen M, Karvinen E: The research programme for assessment and support of extended functional capacity. Poster. Presented at 19<sup>th</sup> Nordic Congress of Gerontology. May 25.-28.2008, Oslo, Norway.

Kokemuksellinen toimintakyky oli vahvasti läsnä myös muutamissa muissa artikkeleissa (5, 6, 7, 8) vuosien 2007 ja 2008 aikana. Ikääntyminen ja sukupuoli –julkaisun johdannossa tekstiäni kuvaillaan seuraavasti : 'Arto Tiihosen artikkelissa rakennetaan miehiin, myös ikääntyneisiin, kohdistuvista kulttuurisista odotuksista ja suomalaisessa yhteiskunnassa ilmenevistä miehisyyksistä käsitteellistä "painimattoa". Tämän painimaton päällä miesten ja miestutkijoiden olisi helpompi analysoida, vertailla, kritisoida ja arvioida niitä moninaisia mahdollisuuksia, joita nykyaika miehen eteen asettaa. Hearnin kuvaamat moninaiset miehisyydet on tässä artikkelissa pantu painimaan keskenään eli ottamaan kantaa siihen, millä tavoin ne vastaavat poika-mies, parisuhde-mies, työ-mies ja isä-mies –odotuksiin. Johtopäätöksenä on se, että ikämiehilläkin on tänä päivänä melko suuret mahdollisuudet toteuttaa erilaisia puolia miehisyydestään, mutta myös he voivat kokea erittäin rasittavina ne riittämättömyyden tunteet, joita nämä mahdollisuudet odotuksiksi muuttuneina tuottavat.'

Näissä kahdessa alla mainitussa artikkelissa laajennan siis kokemuksellisen toimintakyvyn käsitettä kohti (miehisen) arjen ja toisaalta tutkimus- ja kehitysorganisaation toimintakulttuurin merkityksmaailmoja. Ne kummatkin ovat tärkeitä rajapintoja ja toimintakenttiä. Kokemuksellinen toimintakyky on tai se muuttuu arkiseksi toiminnaksi vain jos sukupuoliin kohdistuvat kulttuuriset odotukset ja mahdollisuudet sallivat näin käydä. Yksinjäänyt ikämies on saattanut esimerkiksi aiemmin olettaa, että arkiset kotitaloustyöt eivät kuulu hänelle. Ilman näitä kokemuksia hän on kuitenkin pulassa yksinjäätyään.

5. Tiihonen Arto (2007) Painia ikämiessarjassa – ikääntyneen miehen mahdollisuudet toteuttaa erilaisia miehisyyksiä. Raportissa Tiihonen A. & Syrén I (toim.) Ikääntyminen ja sukupuoli – seminaariraportti. Oraita 1/2007. Ikäinstituutti, 30-35. <http://www.ikainstituutti.fi/binary/file/-/id/3/fid/13/>
6. Tiihonen Arto (2007) Kirjallisuusterapian liepeillä. Kokemuksellisen vanhenemisen ja elämäntutkimuksen tutkimus ja kehitystyö Ikäinstituutissa. Kirjallisuusterapia 15, 1/2007.

Kirjallisuusterapia-lehdessä esittelin Ikäinstituutin toimintaa kokemuksellisen vanhenemisen tutkimisen ja kehittämisen näkökulmasta. Siinä katsauksessa toin esiin myös tämän kokemuksellisen toimintakyvyn näkökulman (6). Kokemuksellinen toimintakyky sivuaa myös vahvasti ns. ikäkokemuksen käsitettä, jota käsittelin ao. julkaisun (7) johdantotekstiä mukaillen seuraavasti 'Arto Tiihonen pohdiskelee artikkelissaan ikäkokemukseen kiinnittyviä tekijöitä kysyen onko ikäkokemus oikeastaan sukupolvikokemus, sukupuolikokemus vai käännekohtakokemus ja onko oikein kontekstualisoida ihmisen kokemuksia suhteessa heidän ikäänsä. Maailman monimutkaistuesssa monimutkaistuu myös kokemusten ja tulkintojen kenttä. Tiihonen tarkastelee kokemusten tutkimisen teoreettisia ja metodisia haasteita. Hänen mukaansa voidaan tutkia kokemuksia, jotka ovat metodin tavoitettavissa kontekstissaan ja teorian ymmärrettävissä. Tutkijoiden tulkinnat rikastuttavat käsityksiä koetusta todellisuudesta ja täydentävät toisiaan.'

7. Tiihonen Arto (2008) Ikäkokemusta jäljittämässä. Raportissa: Heimonen S & Syrén I (toim.): Kokemus ja kokemuksellisuus ikääntyessä. Seminaariesityksiä 26.-27.11.2007. Oraita 1/2008. Helsinki: Ikäinstituutti, 20-24. <http://www.ikainstituutti.fi/binary/file/-/id/3/fid/14/>

Seuraavassa artikkelissa kirjoitin aiheesta kulttuurisia havaintoja ja tulkintoja sisältäneen artikkelin Ryhmätyö-lehteen (8). Artikkelissa suhtauduin tietyllä kriittisyydellä nykyajan elämyksiä ja nautintoja keskeisenä pitävään kulttuuriimme ja yritin löytää ajasta merkkejä siitä, miten toimijuutta paremmin lisäävät kokemuksellisuudet nostaisivat merkitystään nykykulttuurissa. Ajatus jalostui myöhemmin aika keskeiseksi kokemuksellisuuden jäsentäjäksi myös tässä kokemuksellisen toimintakyvyn perspektiivissä. Viimeisenä 'pohdintavaiheen' artikkelina julkaisin kirjoituksen, jossa vertasin 'bourdieulaista' ja 'giddensiläistä' teoriaa toisiinsa (9). Artikkelin lopputulemana oli se, että kehittyneen luokkateorian avulla ymmärretään todellisuuden 'luokkaluonne', mutta sen avulla on vaikea muuttaa maailmaa. Toimijuusteoria antaa parempia eväitä voimaannuttaa ihmisiä ja ihmisryhmiä toimimaan niin, että heistä tulee yhteiskunnan täysivaltaisia jäseniä.

8. Tiihonen Arto (2007) Saisiko olla: "Todella upeeta", "Suuria seikkailuja", "EVVK:ta" vai kenties "Ambivalentti, tasa-arvoinen identiteetti ja vastavuoroisuuteen perustuvaa tekemistä pienellä kertomuksella"? Ryhmätyö-lehti 3 (2-8), 36, 2007.
9. Tiihonen Arto (2009) Voimaannuttava arviointi – rakenne- ja toimijuusteorioiden näkökulma. Teoksessa: Pohjolainen P & Heimonen S (toim.) Toimintakyvyn laaja-alainen arviointi ja tukeminen. Oraita 1/1009. Helsinki: Ikäinstituutti, 89-100.

### **Sovellusetapit: Kokemuksellinen toimintakyky sosiokulttuuristen merkitysten ja eri kontekstien maailmassa**

Vuosien 2008 ja 2009 aikana olin analysoinut monenlaisia teorioita ja käsitteitä käyttämällä hyväkseni liikuntapäiväkirjani tarjoamaa empiiristä materiaalia. Tässä vaiheessa en vielä julkaissut niitä, mutta käytin niitä muutamien tieteellisten (14, 15, 17) ja muiden esityksieni pohjana (10, 12, 13, 16, 19, 20, 21). Sain niistä arvokasta palautetta. Kirjoitin yhden voimaantumista tukevan Isän työkirjan, jossa käytin joitakin samoja käsitteitä ja ideoita kuin tässä kokemuksellisen toimintakyvyn prosessissa (11). Aloin myös rakentaa tsearviointiin perustuvaa tutkimusaineiston keruuta. Vuosina 2009 ja 2010 keskityinkin soveltamaan aiemmin käyttämiäni käsitteitä erilaisille käytännön kentille. Esiinnyin erilaisille yleisöille, joilla oli kiinnostusta myös toimintakykyasioita kohtaan.

Hollo-instituutin järjestämässä tilaisuudessa kohtasivat koulujen taito- ja taideaineiden kehittämisestä kiinnostuneet opettajat ja tutkijat (10). Käytännön ihmiset olivat varsin kiinnostuneita siitä, miten olen jäsentänyt eri kokemuksellisuudet. Myöhemmin sainkin tietää, että esityksessäni käyttämäni jäsentelyä on käytetty mm. Helsingin kulttuurikeskuksen ja opetusviraston tuottamassa käsikirjassa 'Kulttuurin käsikirja opettajille' (2012). Mannerheimin Lastensuojeluliitolle tekemässäni 'Isän työkirjassa' kehitin ajatuksen 'Isyyden pelikentistä', joissa kokemukset, rooli-dotukset, miehisyydet, toimintakyvyt ja toimijuudet muodostavat isän voimaantumista, selviämistä ja toimijuutta lisäävän kokonaisuuden, joka täydentyy omaelämäkerrallisella asiantuntijuudella, jossa em. asiat muodostavat tarinallisen kokonaisuuden (11). Työkirjassa isät voivat tehdä erilaisia tehtäviä, joihin olen antanut tulkintavihteitä, mutta ajatus on, että lopulta jokainen itse tekee omat tulkintansa ja päätöksensä omassa elämässään.

10. Tiihonen Arto (2009) Kokemuksellisuuksien erilaiset merkitykset koulussa Taide ja liikunta – seminaari, 5.3.2009, Hollo-instituutti, Kiasma, Helsinki. <http://www.miksiliikun.fi/wp-content/uploads/2012/08/TIIHONENHOLLOINST050309.pdf>
11. Tiihonen Arto (2009) Isyyden pelikentät. Työkirja isille. Mannerheimin lastensuojeluliitto. [www.mll.fi](http://www.mll.fi) (<http://mll-fi-bin.directo.fi/@Bin/3e84ada2b4fc92d7cc8c93837ebbef53/1315228732/application/pdf/11803206/VIN%20Isyyden%20pelikent%C3%A4t%20web.pdf>)

Varsinainen 'Laato-prosessikin' eteni hyvin; esiinnyimme valtakunnallisilla kuntoutuspäivillä (12) ja järjestimme koulutuksia, joissa itse vastasin kokemuksellisesta toimintakyvystä ja toimijuudesta. Koulutuksissa huomasin, että fysioterapeutit, sairaan- ja lähihoitajat, joita osallistujat pääasiassa olivat, suorastaan janosivat tietoa juuri tästä kokemuksellisesta toimintakyvystä. Syitä oli monia, mutta olettaisin, että juuri se näkökulma ja osaaminen olisi parhaiten sisällytettävissä heidän arkiseen työhönsä ja tekisi myös hoitajien työstä mielekkäämpää. Yhdessä pohdimmekin monenlaisia yksinkertaisia keinoja, joilla erilaisten palvelutalojen ja hoitolaitosten arkea – ja juhlaa – muutettaisiin kokemuksellisestikin toimintakykyä vahvistavaksi. Usein koulutuksissa puhuttiinkin asenneilmastosta tai merkitysmaailmasta, joka näissä laitoksissa on, tai ei ole. Sitä pitäisi läpäisyperiaatteella muuttaa asukkaiden (ei siis asiakkaiden tai potilaiden, niin kuin joku painokkaasti koulutuksessa sanoikin) aktiivisuutta ja toimijuutta vahvistavaksi.

12. Heimonen S-L & Tiihonen A (2009): Laato-prosessi – laaja-alainen toimintakyvyn arviointi ja tukeminen. Ikäseminaari, 37. Valtakunnalliset Kuntoutuspäivät, Helsinki, 19.3. (Esitys)
13. Heimonen S-L, Tiihonen A, Virkola E (2009) Toimintakyvyn arvioinnista tukemisen käytäntöihin Arvioi toimintakykyä laaja-alaisesti – koulutus, Ikäinstituutti, 20.4.2009.

Toimintakyky yhdistetään käsitteenä usein sellaisiin ihmisryhmiin, joilla on toimintakyvyssään joitakin ongelmia. Normaaleissa elämäntilanteissa olevien ihmisten kohdalla harvemmin puhutaan toimintakyvystä tai sen vajavuuksista. Jatkumo on kuitenkin selvä ja raja hämärä – milloin esimerkiksi siirrytään puhumasta vaikkapa liikalihavuuden riskeistä tai hyvinvoinnin parantamisesta tai jonkun tietyn sairauden aiheuttamasta haitasta niin, että kyse olisikin toimintakyvystä, sen ylläpitämisestä tai parantamisesta? Toimintakykytermi on erityisen lähellä liikuntaneuvojan, -ohjaajan tai -opettajan työtä – pitäisikö olla huolissaan lasten ja nuorten (kokemuksellisesta) toimintakyvystä eikä vain siitä, että he liikkuvat liian vähän?

Lahdessa järjestettiin vuonna 2009 Ikääntymistä ja liikuntaa käsittelevä kansainvälinen konferenssi 'Masters & Mentors 2009', joka integroitiin samanaikaisesti käytyihin veteraaniyleisurheilun maailmanmestaruuskisoihin. Pidin konferenssissa kaksi esitelmää, joissa kummassakin kokemuksellinen toimintakykykin oli läsnä, vaikka toisessa keskityinkin liikkumiskokemuksiin ja niiden monenlaisiin merkityksiin (14). Toisessa, miesten terveys ja toimintakyky olivatkin esitykseni keskiössä (15). Samaa

tematiikkaa, mutta eri yleisöille sovellettuina esitin myös liikunnanopettajille (16), ikätutkijoille (17) ja liikuntaneuvojille (18).

14. Tiihonen Arto (2009) Reading a Training Diary through Theories. Masters and Mentors: meaning and methods in older adults' sporting activities. 10.–11.8.2009, Sibelius Hall, Lahti. (Oral presentation). [TIIHONENMM2009\[Yhteensopivuustila\]](#)
15. Tiihonen Arto (2009) Miehen terveyden pelikentät - miten mies voi parantaa terveyttään ja toimintakykyään? Masters and Mentors: meaning and methods in older adults' sporting activities. 10.–11.8.2009, Sibelius Hall, Lahti. (Oral presentation). <http://www.miksiliikun.fi/wp-content/uploads/2012/08/TIIHONENMIEHENTERVEYDENPELIKENT%C3%84T09.pdf>
16. Tiihonen Arto (2009) Aktiivisen hyvinvoinnin edistäminen. Liikunnanopettajien täydennyskoulutus, Helsingin yliopisto, 20.11.2009.
17. Tiihonen Arto (2009) A Training Log - Theories, Practices and Applications of Embodiment. Tutkijakoulun ja Ikäinstituutin yhteisseminaari, 30.11.-1.12.2009, Helsinki.
18. Tiihonen Arto (2010) Vertaistuen voima ja hyvinvoinnin uudet käsitteet ja käytännöt. Ikääntyneiden neuvontapalvelut – kohtaako tarjonta tarpeen. Tampere, UKK-instituutti 27.5.2010 (esitys). <http://www.miksiliikun.fi/wp-content/uploads/2012/08/TIIHONENUKK27052010.pdf>

Osittain edellisistä esityksistä ja koulutuksista inspiroituneena kirjoitin artikkelin siitä, miten kokemuksista tehdään tulkintoja ja miten niistä sitten voisi rakentaa käytäntöön soveltuvia työkaluja ja/tai toimintatapoja (19). Tässä vaiheessa olin siis ottanut varovaisia askeleita kohti käytännön sovelluksia tällä 'Laatoprosessin' yhdellä sektorilla. Menetelmäksi olin valinnut itsearviointin, koska tavoitteena oli ennen kaikkea yksilön oman toimijuuden vahvistaminen.

19. Tiihonen Arto (2010) Kokemuksesta tulkintaan, tulkinnasta käytäntöön. Teoksessa: Sarvimäki A & Syrén I (toim.). Ikääntyminen ja ruumiillisuus. Seminaariesityksiä 30.11–1.12.2009. Oraita 1/2010. Helsinki: Ikäinstituutti, 41-47.

Kokemuksellinen toiminta- tai ehkäpä paremminkin toimijuuskyky askarruttivat minua myös huomattavasti laajemmin kuin mihin edes laaja-alainen toimintakykyajattelu voisi johtaa. Kysehän on koko hyvinvointiyhteiskuntamme yhdestä peruskysymyksestä eli siitä, miten voisimme lisätä varsinkin syrjäytymisvaarassa olevien ihmisten selviytymiskykyä ja toimijuutta. Huolenaiheenammehan on aiheellisestikin se, miten nuoret ja toisaalta vanhat pystyisivät paremmin toimimaan yhteisöjen ja yhteiskunnan jäsenenä ja siitä, minkälainen yhteiskunta ja kulttuuri parhaiten tukee tätä.

Kirjoitimme Esa Pirneksen, joka on tutkinut mm. kulttuuripolitiikan käsitteitä ja historiallista kehittymistä, muutaman artikkelin, joissa rakensimme kokemuksellisuusajatteluni pohjalta ajatusta siitä, miten yhteiskunnan eri sektorit (yksityinen, julkinen ja vapaaehtoistoiminnan sektori sekä toisaalta yksilöt ja perheet) voisivat kehittyä toiminnaltaan ja toimintavastuultaan sellaisiksi, että yksilöt voimaantuisivat nykyistä paremmin (20, 28). Yhteys kokemukselliseen toimintakykyyn on selvä, sillä tavallaanhan kyse näissä artikkeleissa oli 'yhteiskunnan kokemuksellisesta toimintakyvystä' ja sen kehittämisestä eri sektoreiden toimintavastuut paremmin ymmärtäen (20, 21, 22, 28).

Kyse on yhteiskunnallisten toimintavastuiden lisäksi myös uusista rakenteista, yhteistyöstä ja kulttuurisista merkityksistä. Näissä artikkeleissa yritimme konkretisoida ajatustamme siitä, miten hyvinvointia voitaisiin edistää paremmin, jos tunnistaisimme nämä kokemuksellisuudet ja toisaalta ne toimintavastuut, joita eri sektoreilla nyt on, mutta myös sen, miten ne voisivat olla. Yksilöllinen ja kokemuksellinen toimintakyky eivät voi kehittyä ellei meillä ole sellaisia yhteisöllisiä (merkitys)rakenteita, jotka tukevat, mutta myös velvoittavat yksilöä toimimaan omaa toimintakykyään edistävasti. Tästä on yksinkertaistettuna kysymys näissä artikkeleissamme.





24. Tiihonen Arto (2010) Toimijuuden vahvistaminen toimintakyvyn itsearviointin avulla Kotona kunnossa –projektin loppuseminaari, Helsinki, 15.12.2010 (Esitys).  
<http://www.miksiliikun.fi/wp-content/uploads/2012/08/TIIHONENTY%C3%96KALUK%C3%84PYRINNE15122010.pdf>
25. Palonen, Minna; Takala, Katri, Pohjolainen, Pertti & Tiihonen, Arto (2011) Kotona kunnossa – Ikäihmisen toimintakyvyn tukeminen kuntoutuksen keinoin. Käpyrinne ry:n Internet-sivut (<http://www.kapyrinne.fi/sites/default/files/tiedostot/Koku-raportti160910%5B1%5D.pdf>)

Vuoden 2010 lopulla kokemuksellinen toimintakyky oli siis avautunut minulle sekä hyvin käytännöllisenä omien kokemusten itsearviointina ja mm. palvelutaloympäristöön sovellettuna työkaluna että teoreettisten käsitteiden sosiokulttuurisina muotoiluina ja osallistumisena hyvinvointiyhteiskunnasta käytävään keskusteluun. Mikro-, meso- ja makrotasojä oli pakko ajatella koko ajan läsnä olevina, sillä jokainen yksittäinen toimintakin on jossakin mielessä kulttuurisesti merkityksellistä. Toisaalta kulttuurikin rakentuu yksittäisistä teoista, joilla täytyy olla jokin yhteisesti ymmärretty mieli. Kaikki tekemme eivät kuitenkaan ole tietoisia, vaan kumpuavat aiemmista kokemuksista ja niiden reflektioimattomista tulkinnoista. Siksi kokemuksellisuuden itsearviointi ja niiden merkitysten pohdinta onkin niin tärkeää kokemuksellisen toimintakykyajattelun muuttamisessa ajatuksesta käytännön teoiksi.

### **Juurrutusetapit: Kokemuksellisuus näkökulmana voimaannuttamisessa - käsitteiden juurrutusta käytännön kentille**

Olin kehittänyt itsearviointityökaluja, mutta olin myös testaillut samaa menetelmää tutkimuksellisessa mielessä jo jonkin aikaa. Huomasin, että jopa oman liikkumiseni itsearviointi paljasti itselleni liikkumisen merkityksiä, joita en tiennyt olevan olemassakaan, vaikka olin tehnyt liikuntasosiologian pro gradu –työni (Urheilu kertomuksena 1990) omista liikunta- ja urheilukokemuksistani ja myöhemminkin olin analysoinut niitä paljon. Keräsin myös aineistoja Haaga-Helium Vierumäen yksikön liikunnanohjaajaopiskelijoiltani, joilta sain myös hyvää palautetta itsearviointista.

Minua pyydettiin kirjoittamaan artikkeli Suomen Veteraaniurheiluliiton juhlakirjaan (26), jota varten keräsin aineiston veteraaniyleisurheilijoilta. Heidän toimintakykyään – ainakin fyysisistä - voinee pitää hyvänä ellei erittäinkin hyvänä. Heidän tutkimisensa on kuitenkin mielekästä myös toimintakyvyntekstissä, koska myös toimintakyvyn ylläpitämiseen ja kehittämiseen tarvitaan samaa kuin valmentautumiseen ja urheilemiseen eli sitä, että toiminta on jollakin tavalla merkityksellistä. Onkin erittäin tärkeä tietää se, miten hyvän toimintakyvyn omaavat merkityksellistävät harjoittelunsa – heiltä voi oppia paljon siitä, miten heikon tai vaikkapa välttävän toimintakyvyn omaavia voi motivoida ja tukea. Tein artikkelin tuloksista myös lyhyen yhteenvetdon Ikiliikkuja-lehteen (27).

Samaa itsearviointimenetelmää käytin myös toimiessani 'liikuntasosiologisena liikuntaneuvojana' kuvitteelliselle 'tiedemies Reinolle', joka seikkaili Liikunta & tiede –lehden sivuilla noin vuoden ajan (L&T 1/2010-1/2011). Yritimme muutaman eri alan asiantuntijan kanssa saada 'Reinoa' aloittamaan ja jatkamaan liikuntaharrastamista. Lehteen dokumentoitiin ohjeemme ja 'Reinon' vastaukset. Omat ohjeeni ilmestyivät lehden numerossa 4/2010, mutta kirjoitin myös blogisivulleni vastauksia 'Reinon' kirjoittamaan yhteenvetoon (28). Näytti siltä, että 'Reinokin' olisi vuoden aikana ymmärtänyt sen, että liikunnan pitää olla monin tavoin merkityksellistä ennen kuin siitä tulee elävä osa arkea.

26. Tiihonen Arto (2011) Erilaisia ikämiehiä. Teoksessa Kunto Viiru, Jorma Manninen, Mikko Nieminen, Harri Suominen, Christer Sundqvist, Arto Tiihonen & Raimo Taponen, toim. *Erilainen tapa vanheta*. Suomen Veteraaniurheiluliitto, Kajaani, 19-44.

27. Tiihonen Arto (2011) Veteraaniyleisurheilijamies – erilainen liikkuja vai malli muille? Ikiliikkuja 5/2011, 21-22. <http://www.miksiliikun.fi/wp-content/uploads/2011/08/Microsoft-Word-26112011VETURHMIES.pdf>
28. Tiihonen, Arto (2011) Reinolle: lisää merkitystä liikuntaan. Julkaistu blogisivulla [www.miksiliikun.fi](http://www.miksiliikun.fi), 26.12.2011. <http://www.miksiliikun.fi/wp-content/uploads/2011/08/Microsoft-Word-26122011REINOLIIKARTIKKELI.pdf>

Jatkoimme hyvinvointiyhteiskunnan kehittämiprojektiamme Esa Pirneksen kanssa kahdella artikkelilla, joissa tarkensimme katsettamme sekä yhteiskunnan eri sektoreihin että maaseutuun päin. Kummassakin keskeistä oli edelleen se, että konkretisoimme kokemuksellisuudet liikunnan, kulttuurin ja hyvinvoinnin konteksteissa sellaisiksi, että ne olisi helppo ymmärtää myös käytännön toimijoiden näkökulmista.

Rajapinta (kokemuksellisen) toimintakyvyn ja hyvinvoinnin käsitteiden välillä on usein hiuksen hieno. Yhteiskuntapoliittisesti voidaan ajatella, että hyvinvointipolitiikka on yleisempää ja laaja-alaisempaa kuin (kokemuksellisen) toimintakyvyn parantamiseen tarvittavat poliittiset toimenpiteet yleensä ovat olleet. Nykypäivänä tilanne on kuitenkin sellainen, että monet ihmisryhmät tarvitsisivat tehokkaampaa ja kohdentuvampaa tukea kuin mitä hyvinvointivaltiolla on tarjottavanaan. Tämä koskee varsinkin ns. syrjäytymisvaarassa olevia ryhmiä. Todennäköistä onkin, että tulevaisuudessa tarvitaan kohdennettuja ja räätälöityjä hyvinvointipalveluja tai -toimintaa, joka kohdistuu myös toimintakykyyn – ei vain mahdollisuuksiin osallistua toimintakykyä parantavaan toimintaan (29, 30, 47).

29. Pirnes, Esa & Tiihonen, Arto (2011) Merkityksellisen ja kokemuksellisen (kansalais)toimijuuden pelikenttä. Yhteiskuntapolitiikka 76 (4), 436–448. (<http://www.stakes.fi/yp/2011/4/pirnes.pdf>)
30. Tiihonen, Arto & Pirnes, Esa (2011) Maaseutuyhteisöllisyyden muutos ja tulevaisuuden näkymät -viitekehystenä kulttuuri- ja liikuntaharrastukset. Teoksessa Kattilakoski M, Kilpeläinen A & Peltomäki P Yhteisöllisyydellä hyvinvointia ja palveluja maaseudulle. Maaseutupolitiikan yhteistyöryhmän julkaisu 9/2011, Tampere. [http://www.maaseutupolitiikka.fi/files/2150/MMM\\_YTR\\_2012-WEB.pdf](http://www.maaseutupolitiikka.fi/files/2150/MMM_YTR_2012-WEB.pdf)

Marraskuussa 2011 toteutin pitkään suunnittelemani asian eli avasin omat blogisivuni ja aloin julkaista ja kirjoittaa blogeja, artikkeleita ja muunkinlaista materiaalia osoitteessa [www.miksiliikun.fi](http://www.miksiliikun.fi). Tarkoitukseni oli tuottaa materiaalia, josta olisi hyötyä kaikille niille, jotka toimivat liikuntaneuvonnan, -ohjauksen, -opettamisen maailmassa – unohtamatta tavallisia liikkujiaakaan. Kokemuksellinen näkökulma liikuntaan ja toimintakykyyn olikin ensimmäisten kirjoitusteni keskiössä. Julkaisin mm. kirjoitukset, joissa tein katsauksen omaan tutkimushistoriaani (31) ja moniin erilaisiin liikkumisen ja urheilemisen kokemuksellisuuksia avaaviin näkökulmiin (32, 33, 34, 35).

Tein myös esityksen Lahden tiedepäivään, jossa pidimme myös työpajan, johon osallistujat saivat tulla tekemään omia liikuntaprofiilejaan (36). Liikuntaprofiili (37) on itsearviointin perusteella rakennettu yhteenveto oman liikkumisen määrästä, laadusta ja merkityksistä. Itsearviointi oli helppo tehdä – keskimäärin se vei 20 minuuttia riippuen siitä, miten paljon 'asiakas' halusi pohtia oman liikkumisensa merkityksiä. Tulkintojen teko vie sitten tunnin verran, riippuen tietysti tulkitsijan kyvyistä tulkita itsearviointeja. Työpajan kävijät vaikuttivat tyytyväisiltä ja ehkä vähän yllättyneiltäkin, koska eivät olleet ajatelleet liikkumisestaan niin monipuolisesti ja syvällisesti aiemmin. Itse huomasin, että itsearviointin avulla saa todella nopeasti erittäin paljon tietoa ko. ihmisen liikkumisesta. Tätä tietoa on myös helppo käyttää liikuntaneuvonnan apuvälineenä. Esittelin heille myös helpon liikuntapäiväkirjamallin (38).

31. Tiihonen, Arto (2011) Liikkuminen ja urheileminen on kokemuksellista toimintaa – katsaus tutkimushistoriaani. Julkaistu blogisivulla [www.miksiliikun.fi](http://www.miksiliikun.fi), 13.11.2011. <http://www.miksiliikun.fi/wp-content/uploads/2011/08/Microsoft-Word-13112011ARTIKKELI.pdf>
32. Tiihonen, Arto (2011) Pelkkiä hyviä elämyksiäkö vain - liiku identiteettiäsi rakentaen osallistuvaksi toimijaksi. Julkaistu blogisivulla [www.miksiliikun.fi](http://www.miksiliikun.fi), 14.11.2011. <http://www.miksiliikun.fi/wp-content/uploads/2011/08/Microsoft-Word-14112011ARTIKKELI.pdf>

33. Tiihonen, Arto (2011) Oma laji, paras laji – mutta ei pidä väheksyä muitakaan liikuntamuotoja. Julkaistu blogisivulla [www.miksiliikun.fi](http://www.miksiliikun.fi), 21.11.2011. <http://www.miksiliikun.fi/wp-content/uploads/2011/08/Microsoft-Word-21112011ARTIKKELI.pdf>
34. Tiihonen, Arto (2011) Karppaaminen ja syömisen kokemuksellisuudet. Julkaistu blogisivulla [www.miksiliikun.fi](http://www.miksiliikun.fi), 27.12.2011. <http://www.miksiliikun.fi/wp-content/uploads/2011/08/Microsoft-Word-27122011KARPPAUSARTIKKELI.pdf>
35. Tiihonen, Arto (2011) Punapaidat – lahtelainen mäkilegenda. Kirja-arviointi teoksesta Karisto, A & Laaksonen P: Punapaidat – lahtelainen mäkilegenda. Liikunta & tiede, 48, (6), 94-96. <http://www.miksiliikun.fi/wp-content/uploads/2011/08/Microsoft-Word-325-30122011TULKINTABLOGI.pdf>
36. Tiihonen Arto (2011) Miksi liikumme – itsearviointimenetelmä liikkumisen merkitysten tutkimisessa ja liikuntaneuvonnan työkaluna. 29.11.2011, Lahden tiedepäivä. Esitys ja työpaja. [Microsoft PowerPoint – TIIHONENLSD29112011](http://www.miksiliikun.fi/wp-content/uploads/2011/08/Microsoft-PowerPoint-TIIHONENLSD29112011.pdf)
37. Tiihonen, Arto (2011) Esimerkki: Liikuntaprofiili Julkaistu blogisivulla [www.miksiliikun.fi](http://www.miksiliikun.fi), 18.11.2011. <http://www.miksiliikun.fi/wp-content/uploads/2011/08/Microsoft-Word-18112011ARTIKKELI.pdf>
38. Tiihonen, Arto (2011) Esimerkki: Oma liikuntapäiväkirjani. Julkaistu blogisivulla [www.miksiliikun.fi](http://www.miksiliikun.fi), 19.11.2011. <http://www.miksiliikun.fi/wp-content/uploads/2011/08/Microsoft-Word-19112011ARTIKKELI.pdf>

Vuoden 2011 aikana vastasin suuresta joukosta Lahden ammattikorkeakoulun myöhemmin Haaga-Heliana siirtyneiden liikunnanohjaajaopiskelijoiden (amk) opinnäytetöiden ohjaamisesta. Tässä yhteydessä olin myös ideoimassa ja suunnittelemassa 'Terveysliikkujan ääni –projektiä', johon osallistuivat monet Päijät-Hämeen alueen oppilaitokset ja kunnat. Yhteisenä metodina käytettiin ns. Living Lab – menetelmää, jota sovelsimme luovasti eri opinnäytetyöprosesseissa. Itse ohjasin kahta työtä (39, 40), joissa kohteena olivat ikääntyneet ja erään kunnan ikääntyvät työntekijät. Näissä kummassakin työssä liikuttiin lähellä kokemuksellisen toimintakyvyn aluetta, vaikka sitä ei käsitteenä niissä käytettykään.

39. Kleemola, A., Laurila, P., Harmokivi-Saloranta, P. & Tiihonen, A. (2012) Kimppakyytejä ja vertaisohjaajia – ikääntyneiden terveystuella kehitetään Padasjoen syrjäkyläliikuntapalveluita. Teoksessa Harmokivi-Saloranta, P. (toim.) Terveystuella kehitetään Padasjoen syrjäkyläliikuntapalveluita. Päijät-Hämeen terveystuella kehitetään Padasjoen syrjäkyläliikuntapalveluita. Lahden ammattikorkeakoulun julkaisu, Sarja C: 95, 75-80, Tampere.
40. Markkanen, A., Markkanen, E. & Tiihonen, A. (2012) Liikuntaseteleitä, liikuntavastaava ja ikääntyville oma teemapuisto. Teoksessa Harmokivi-Saloranta, P. (toim.) Terveystuella kehitetään Padasjoen syrjäkyläliikuntapalveluita. Päijät-Hämeen terveystuella kehitetään Padasjoen syrjäkyläliikuntapalveluita. Lahden ammattikorkeakoulun julkaisu, Sarja C: 95, 65-69, Tampere. Opinnäyte osoitteessa: <http://publications.theseus.fi/bitstream/handle/10024/37596/Markkanen%20Aapeli%20Markkanen%20Eveliina.pdf?sequence=1>

### **Vertaisetapit: Kokemuksellisen toimintakyvyn parantaminen omana kokemuksena, vertaistukena ja vertaistukitoiminnan välineenä**

'Nimi on enne' tarkoittanee jotain sellaista, minkä vanhemmat haluavat toteutuvan lapselleen, jos he antavat hänelle tietyn nimen. Itse jouduin ajattelemaan, että kiinnostukseni kokemukselliseen toimintakykyyn oli myös tietynlainen enne, sillä oma toimintakykyni oli jo vuosikautia ollut jonkinlaisessa vaarassa. Epämääräiset kivut jaloissa ja alaselässä lisääntyivät vuosi vuodelta, vaikka yritinkin liikkua, venytellä ja vältellä liiallista istumista. Kivut vaikeuttivat lopulta nukkumistakin ja jouduin käyttämään entistä useammin särkylääkitystä. Myöskään fysioterapia ei tuntunut parantavan tilannetta. Selästä otetuissa röntgenkuvissakaan ei näkynyt kuin lievää skolioosia. Olin aika turhautunut, kun vasen jalka alkoi erilaisissa tilanteissa pettää altakin. Lopulta menin omalla kustannuksellani magneettikuvaukseen.

Vaiva tai sen syy löytyi nopeasti: vasen lonkkaniveleni kärsi kulumasta ja sen seurauksena oli tullut liikakasvua, joka johti reisiluun 'hitsautumiseen' kiinni lonkkanivelen kupin reunaan. Jalka ei liikkunutkaan enää sisäänpäin yli vartalon keskiviivan. Ortopedin sanoin edessä on lonkkanivelproteesileikkaus 'ennemmin tai myöhemmin'. Valitsin ennemmin vaihtoehdon toki julkisen puolen kuuden kuukauden hoitotakuu huomioiden. Pääsin leikkaukseen tammikuun 14. 2012. Sitä ennen kuitenkin päätin tehdä kaiken voitavan, jotta olisin valmiina leikkaukseen ja sen jälkeiseen kuntoutumiseen. Olen pitänyt tarkkaa liikuntapäiväkirjaa vuodesta 2005 alkaen, joten niiden avulla saatoinkin analysoida liikkumistani ja toimintakykyäni leikkausta edeltävänä vuonna (41) ja viitenä aiempana vuonna (42). Näiden avulla 'vertainenkin' voi arvioida omaa toimintakykyään ennen leikkausta suhteessa omaani. Pääasia tietysti on sen ymmärtäminen, että omaa toimintakykyä kannattaa pitää yllä tai parantaa, vaikka se tuottaisi vähän tuskaakin. Tämä on erityisen tärkeää ennen tällaista isoa operaatiota.

41. Tiihonen, Arto (2011) Yhden vuoden liikunta-analyysi ja -tulkinta. Julkaistu blogisivulla [www.miksiliikun.fi](http://www.miksiliikun.fi), 29.12.2011. <http://www.miksiliikun.fi/wp-content/uploads/2011/08/29122011LIIKUNTAKATSAUS1V.pdf>
42. Tiihonen, Arto (2011) Katsaus liikkumiseeni 2006-2011. Julkaistu blogisivulla [www.miksiliikun.fi](http://www.miksiliikun.fi), 30.12.2011. <http://www.miksiliikun.fi/wp-content/uploads/2011/08/30122011LIIKUNTAKATSAUS5V.pdf>

Jos fokus liikuntapäiväkirjoissani oli ennen leikkausta ollut liikkumisen määrissä, laaduissa ja merkityksissä, niin operaation jälkeen sain tuntea konkreettisesti sen, kun toimintakyky on oikeasti laskenut todella alas. Kävelykään ei onnistu, kipuja on paljon ja leikkauksen onnistuminen tai siitä kuntoutuminen ei ole mitenkään varmaa. Kirjoitin leikkauksen jälkeen lähes päivittäin blogimerkintöjäni toipumisestani ([http://www.miksiliikun.fi/?page\\_id=40](http://www.miksiliikun.fi/?page_id=40)), mutta tein myös artikkelityyppisiä yhteenvetoja, joissa käytin kokemuksellisuksia, toimintakykyjä ja toimijuuden modaliteetteja arviointikriteereinä seurattessani toipumistani ja kuntoutumistani (43, 44, 45, 46).

Opin todella paljon kokemuksellisesta toimintakyvystä toipumiseni ja kuntoutumiseni aikana. Esimerkiksi pelko aukeni minulle aivan eri tavoin kuin aiemmin. Tarkoitan tällä pelkoa siitä, että ei toivukaan tai ei kuntoudukaan. Kun tämä pelko yhdistyy kipuun, on se hyvin rampauttava tekijä myös kokemuksellisesti. Oma urheilijataustani auttoi minua ymmärtämään 'terveen' ja 'sairaana' kivun eron, vaikka aina se ei ollutkaan helppoa. Jossakin vaiheessa olin mm. varma, että olin liikkunut liikaa ja koko leikkaus on mennyt pieleen. Terveellä kivulla tarkoitan sitä kipua, joka tulee normaalista lihasten väsymisestä.

Liikuntapäiväkirja ja itsearviointit olivat myös toipumistani tukevia, sillä ilman niitä olisi hyvin vaikea muistaa, miten toipuminen tai kuntoutuminen oikeasti etenee. Muisti on hyvin epäluotettava kaveri tällaisessa prosessissa, jossa kokemuksellisuus on niin keskeistä. Esimerkiksi kivut, toipumisen taantumet, jos toki eteenpäin menotkin, nousevat esiin sillä tavoin, ettei voi helposti muistaa, missä järjestyksessä asiat tapahtuivat.

Osa toipumisestani oli varmasti osin omasta toiminnastani riippumatonta, mutta kuntoutumisvaiheessa oma aktiivisuus on erittäin tärkeää. Toki toimintakyvyn ylläpitäminen on välttämätöntä heti alusta lähtien, vaikka sitä ei niin helposti voikaan erottaa esimerkiksi leikkaushaavan ja leikkauksessa rikkoutuneiden lihasten ja kudosten paranemisesta, jota liikunnalla ei kovin paljon voi edistää. Fyysinen puoli ei kuitenkaan ole tässä ehkä edes tärkeintä, vaikka fyysisen ongelman hoitamisesta on ensisijassa kysymys. Psykkinen ja sosiaalinen toimintakyky joutuvat myös lujille, kun joutuu olemaan sisätiloissa ja suuri osa vuorokaudesta menee nukkuessa tai ainakin pitkällään. Se, miten omat kokemuksensa merkityksellistää, nousee tällaisessa toipumis- ja kuntoutusprosessissa vielä paljon tärkeämmäksi tekijäksi kuin tavallisesti. Olisi niin helppo antaa periksi ja löytää erilaisia tekosyitä sille, ettei tarvitsisi yrittää kuntouttaa itseään.

Blogitekstieni, itsearviointieni ja tulkintojeni perusteella ymmärtää hyvin sen, minkälaista työ oman toimintakyvyn parantamiseksi on tilanteessa, jossa se on päässyt laskemaan alas. Tietysti minulla oli erittäin hyvät lähtökohdat tähän kuntoutumisprosessiin, mutta uskon, että käyttämistäni itsearvioinneista ja prosessikuvauksista on hyötyä kaikille tällaiseen tilanteeseen joutuville. Tärkeintähän tässä on se, miten oma toimintakyky tässä prosessissa kehittyy ja miten pystyy motivoimaan itsensä. Suora vertailu ei ole järkevää, vaikka vertaistukea siitäkin voi tietysti saada.

Tästä vertaistuesta hyvä esimerkki oli pitämäni työpaja kansainvälisessä liikunnanopettajien seminaarissa, jossa minun lisäksi oli kaksi liikunnanopettajaa jakamassa omia sairaus- ja vammautumiskokemuksiaan muille osallistujille (47). Muiden liikunnanopettajien oli helppo samaistua meidän tarinoihimme, koska heillä oli samankaltaisia kokemuksia ja esimerkiksi samanlaisia pelkoja työuran ja harrastamisen suhteen. Kaikista tuntui hyvältä jakaa näitä kokemuksia ja omia 'selviytymistarinoita' vertaisten kesken.

43. Tiihonen, Arto (2012) Toipuminen leikkauksen jälkeisten kahden viikon aikana. Julkaistu blogisivulla [www.miksiliikun.fi](http://www.miksiliikun.fi), 28-30.1.2012. <http://www.miksiliikun.fi/wp-content/uploads/2011/08/Arto-arkisto1.pdf>
44. Tiihonen, Arto (2012) Toipumisesta kohti kuntoutumista – lonkkanivelleikkauksen jälkeiset 42 päivää. Julkaistu blogisivulla [www.miksiliikun.fi](http://www.miksiliikun.fi), 24.2.2012. <http://www.miksiliikun.fi/wp-content/uploads/2011/08/Microsoft-Word-42PVTOIPARTIKKELI.pdf>
45. Tiihonen, Arto (2012) Ei pelkkää lonkan vetämistä Yhteenvetoja kuntoutumisesta 12 viikkoa leikkauksen jälkeen. Julkaistu blogisivulla [www.miksiliikun.fi](http://www.miksiliikun.fi), 24.7.2012. <http://www.miksiliikun.fi/wp-content/uploads/2011/08/12VKOATOIPUMISTA2012.pdf>
46. Tiihonen, Arto (2012) Kuusi kuukautta kuntoutumista. Julkaistu blogisivulla [www.miksiliikun.fi](http://www.miksiliikun.fi), 8.8. 2012. <http://www.miksiliikun.fi/wp-content/uploads/2011/08/6KKKUNTOUMISTA2012.pdf>
47. Tiihonen Arto (2012) When the Body Says – No more, 9<sup>th</sup>International Seminar for Physical Education Teachers at Vierumäki the Sport Institute of Finland, 30.7.2012, Presentation & Workshop. <http://www.miksiliikun.fi/wp-content/uploads/2012/08/TIIHONENPESEMINAR30072012.pdf>

Kymmenen kuukautta leikkauksen jälkeen kävin ensimmäistä kertaa pelaamassa jalkapalloa. Sitä voinee pitää yhtenä merkinä siitä, että kuntoutuminenkin oli onnistunut siinä vaiheessa hyvin tai erittäinkin hyvin. Vuosi lonkkaleikkauksen jälkeen tein jälleen – nyt ehkä viimeisen – arviointini kuntoutumisestani (53). Tässä arvioinnissani pohdin aiempaa enemmän niitä syitä, jotka edesauttavat tai estävät kuntoutumista yksilötasolla. Käyn läpi oman liikkumiseni vuoden aikana ja arvioin toimintakyvyni sekä toimijuuteni kehittymisen, mutta erityisesti kohdistan katseeni omiin kokemuksiini, niiden tulkintoihin ja merkityksiin. Oletuksenihan on koko tämän prosessin ajan ollut se, että juuri kokemuksellisuuksista löytyy jotakin uutta ymmärrystä ja myös uusia välineitä toimintakyvyn ylläpitämiseksi ja parantamiseksi. Kun avaan oman kokemukseni luettavaksi, voi sen pohjalta itse kukin päätellä, onko näkemyksessä ollut jotakin perää omalla kohdallani.

### **Jatkoetapit: Kokemuksellisesta toimintakyvystä kokemuksellisuuden, sosiokulttuuristen merkitysten ja voimaantumisen käytäntöjen jatkuvaan tutkimiseen ja kehittämiseen**

Laato-prosessi on nyt omalta osaltani lopussa. Tämä erikoinen julkaisu olkoon oma 'loppuraporttini' tai yhteenvetoni siitä, mitä tein ja mitä opin matkan varrella. Työni aiheen parissa ei kuitenkaan lopu, vaan julkaisuja ja muuta materiaalia on koko ajan tulossa lisää. Ikämiesten liikunnasta pidin syksyn 2012 aikana useita esityksiä, joista yhden diat löytyvät alta (48). Artikkeleita on ilmestynyt ja tulee ilmestymään jatkossakin (49, 50, 51). Työ on oikeastaan vasta alkuvaiheessaan, sillä työtä käytäntöjen muuttamiseksi pitää tehdä vuosia, jotta edes tässä esitettyjä vaatimattomia ajatuksia saisi juurrutettua ihmisten arkeen, ammattilaisten tai vapaaehtoisten käytäntöihin.

48. Tiihonen Arto (2012) Aktiivisesti ikääntyvien miesten liikunnalle antamat merkitykset, Psykologia 2012 kongressi, 22.8.2012, Turku. Esitys. <http://www.miksiliikun.fi/wp-content/uploads/2012/08/TIIHONENPSYKOLOGIAKONG22082012.pdf>
49. Tiihonen, Arto (2012) Kokemuksia, suorituksia, terveyttä – aktiivisen ikämiehen liikunnalla on monta moottoria. Liikunta & tiede (49) 5, 74-78.
50. Schneider-Lehto, Tarja & Tiihonen, Arto (2012) Miehet jumppaamaan – ikäisuusprojekti vai täyttä totta? Voimistelu (3) 4, 40-41.
51. Tiihonen Arto (2012) Merkityksellisiä kokemuksia ja arjen roolien tasa-arvoisuutta – miesten liikunta hyvinvoivan yhteiskunnan kokonaisuudessa. Liikunnan tasa-arvon päivä, 6.11.2012, OKM/SLU, Helsinki. Esitys. [https://slu-fi-bin.directo.fi/@Bin/dae738d3090e1b2a5bd8ce4649027f8a/1354710909/application/pdf/4293314/ArtoTiihonen\\_esitys\\_061112.pdf](https://slu-fi-bin.directo.fi/@Bin/dae738d3090e1b2a5bd8ce4649027f8a/1354710909/application/pdf/4293314/ArtoTiihonen_esitys_061112.pdf)
52. Tiihonen Arto (2012) Miesten liikunnan monet merkitykset – miten ne tulisi ottaa huomioon hyvinvointipolitiikassa? Miesten hyvinvointiseminaari, 8.11.2012, Miessakit, Helsinki. Esitys.
53. Tiihonen, Arto (2013) Vuosi lonkkaleikkauksen jälkeen 1-4. Julkaistu blogisivulla [www.miksiliikun.fi](http://www.miksiliikun.fi), 24.1. – 11.2.2013. [http://www.miksiliikun.fi/?page\\_id=122](http://www.miksiliikun.fi/?page_id=122)
54. Tiihonen, Arto (2013, tulossa) Miksi ikämies liikkuu – liikunnan harrastaminen on merkityksellistä. Teoksessa Pietilä Ilkka & Ojala Hanna (toim.) Miehistä puhetta – Miehet, ikääntyminen ja vanhenemisen kulttuuriset mallit.

Laato-prosessi loppui virallisesti vuonna 2012, kun Ikäinstituutti siirtyi uuteen strategiakauteen. Varmaan muutkin meistä jatkavat itsenäisesti matkaansa laaja-alaisen toimintakyvyn parissa, sillä myös Ikäinstituutin uudessa strategiassa on toimintakykyä läheisesti sivuavia painotuksia. Toivon mukaan jotkut näistäkin pohdinnoista tulevat hedelmöittämään tulevaa työtä niin Ikäinstituutissa kuin muuallakin.

Jatkossa kokemuksellisen toimintakyvyn 'opetukset' hedelmöittävät varmasti myös muuta tutkimustani eikä ole mitenkään varmaa eikä aihe itsessäänkin vielä nousisi keskeisesti agendalleni. Oma kokemuksellinen toimintakyky, sen kehittäminen ja ylläpitäminen on joka tapauksessa pitämässä minua aihetta lähellä. Jatkan varmasti 'bloggaamista' sivullani [www.miksiliikun.fi](http://www.miksiliikun.fi), joten ainakin siellä kokemuksellisen toimintakyvyn teema näkyy myös jatkossa. Prosessin lopuksi on aihetta kiitoksiin, jotka tässä tapauksessa ovat nekin hyvin kokemukselliset. Epilogissa nimittäin pohdin oman kokemukseni kautta sitä, ketkä ovat minua oman ajatteluni kehittymisessä auttaneet omilla käsitteillään ja ajatuksillaan, joiden kanssa olen voinut käydä vuoropuhelua.

## Epilogi

### **Kokemuksellisen toimintakyvyn ja merkityksellisen toiminnallisuuden laaja-alaiset kontekstit**

Matkani kokemuksellisen toimintakyvyn maailmaan on pitänyt sisällään henkilökohtaisia interventioita, kuten bloggailuni, analysointini ja tulkintani lonkkanivelleikkauksesta, siitä toipumisesta ja kuntoutumisesta (41, 42, 43, 44, 45, 46, 47). Toinen reissuni sisältää tutkimuksellisia ja käsitteellisiä tarkasteluja, joista osassa pohjana ovat olleet empiiriset itsearviointit erilaisille miesryhmille (26, 27, 28, 48, 49, 50, 51, 52, 53) ja toisissa kokemuksellista toimintakykyä monin eri tavoin hahmottavat käsitteelliset tarkastelut (2, 5, 6, 19, 20, 21, 22, 29, 30, 31, 32, 33, 34, 35). Kolmas, oikea kiertoajeluni, on vienyt minut erilaisten käytännöllisten sovellusten maailmaan ja monenmoisiin yhteisöihin (10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 23, 24, 25, 36, 39, 40, 47, 48, 51, 52). Olen siis kokenut muutakin kuin naapurin katiskaa tällä kiertomatkillani...

Kokemuksellisuus viittaa lähtökohtaisesti yksilöön ja henkilökohtaiseen kokemukseen. Silti tämän matkan aikana on vahvistunut käsitykseni siitä, että kokemuksellisuus on sekä hyvin henkilökohtaista että hyvin kontekstisidonnaista. Tulkintamme kokemuksistamme ovat aina sidoksissa aiempiin kokemuksiimme, nykyisen elämämme mahdollisuuksiin ja tulevaisuuden tavoitteisiin. Mutta ne ovat myös sidoksissa

identiteettimme rakentamisprosessiin, lähiyhteisöihimme ja erilaisiin (ala)kulttuureihin, joissa määritellään kokemustemme merkitys. Näistä olen yrittänyt olla hyvin tietoinen koko matkani ajan.

Tässä epilogissa haluan kuitenkin vielä ottaa mukaan joitakin itselleni tärkeitä ihmisiä ja käsitteitä, jotka ovat olleet ikään kuin virtuaalisina – osin tosin ihan konkreettisinkin – kanssakulkijoina tässä reissussa. Heidän ja heidän ajatustensa kanssa olen käynyt dialogia, vaikka se ei aina ole kovin selvästi näkyneenkään näissä tuotoksissa, joita olen matkan varrella saanut aikaiseksi. Voi olla, jos olen rehellinen, että en ole aina rohjennut näitä omia ajatuksiani ja erilaisia kokeilujani esittää näille minua kokeneemmille ja kehittyneemmille ajattelijoille. Joskus en ole edes rohjennut viitata heihin etten tulisi syytetyksi vääristä tulkinnoista.

Väärä tulkinta, epätarkka siteeraaminen tai epäonnistunut sovellus ovatkin asioita, joita ei voi välttää silloin, kun tekee jotakin uutta tai omintakeista. Toisaalta silloinkin, kun tekee vain jotakin tavanomaista ja vanhoihin traditioihin perustuvaa, on melkein varmaa, että toisen ihmisen ajatuksia ei voi ymmärtää oikein tai ainakaan samalla tavalla kuin tuo toinen ihminen on sen tehnyt. Kokemuksellisuus ja kokemusten tulkinnallisuus itse asiassa tarkoittavat sitä, ettei toisen ihmisen kokemuksiin ja hänen niistä tekemiinsä tulkintoihin, voi päästä kokonaan sisälle. Tarvitaan dialogia, jotta ymmärrettäisiin edes sen verran, että ymmärretään se, ettei kaikkea voida ymmärtää.

Käsitän tämän itse tekemäni kokonaisuuden dialogiyritykseksi, jossa olen yrittänyt ymmärtää omia ja toisten kokemuksia toimintakyvystä käyttämällä omia ja toisten käsitteitä tämän ymmärryksen välineinä. Tässä epilogissa yritän nyt avata sitä, miten olen ymmärtänyt toisten minulle antamat käsitteet – tai jotka olen heiltä ottanut lupaa pyytämättä. Jo tässä vaiheessa voin pyytää anteeksi sitä, että olen varmasti ymmärtänyt suurimman osan muiden lanseeraamista käsitteistä 'väärin', vaikka vilpitön tavoitteeni onkin ollut ymmärtää ne niin hyvin kuin se inhimillisesti ottaen on ollut mahdollista. Oma rajoittuneisuuteni on niin ilmiselvää, että en edes pyydä sitä anteeksi. Sen sijaan yritän kokemuksellisestikin perustella omat tulkintani ja sovellukseni näistä muiden käyttämistä ja innovoimista käsitteistä.

### **Kokemuksellinen toimintakyky ja pieni, keskisuuri ja suuri sosiaalipolitiikka by Antti Karisto**

Professori Antti Kariston kanssa olemme tehneet yhteistä matkaa, jota voisi luonnehtia vaikkapa ajattelijan ja kokijan väliseksi kävelyretkeksi, jonka aikana minä olen varmaan ollut pääosin se havainnoija ja kokija ja Antti se ajattelijan tai tulkitsija. Roolit eivät oikeassa elämässä toki mene näin selkeinä – vaihdamme pelipaikkoja aika vapaasti ilman etukäteistaktiikkaakin<sup>1</sup>.

Vaikka emme ole tämän kokemuksellisen toimintakyvyn osalta varmaan käyneet yhtään tähän ihan suoraan liittyvää keskustelua, niin melkein kaikki yhteishankkeemme ja juttutuokiomme liittyvät tavalla tai toisella tähänkin käsillä olevaan teemaan. Saatamme muistella ja pohtia lahtelaisten 1960- ja 1970-luvun jalkapalloilijoiden, kuten Semi Nuorasen, Veikko Hovivuoren tai Olavi Litmasen, pelitapaa ja heidän merkitystään meille molemmille ja yleisemminkin 'lahtelaisuudelle' tai jalkapallokulttuurille. Tai jaamme kokemuksiamme mäkihyppääjistä tai hyppyreistä Savossa ja Päijät-Hämeessä. Ne perustuvat usein omiin tai toisten kokemuksiin, ja hyviin tarinoin<sup>2</sup>.

Antin kyky yhdistää ja havaita pienet, mutta merkitykselliset kokemukset osaksi sosiaali- tai yhteiskuntapolitiikkaa, on erikoislaatuinen. Hän käyttää estottomasti erilaisia aineistoja, tilastoja väheksymättä, tulkitessaan suomalaista todellisuutta sellaisena kuin 'pienet ihmiset' sen itse ovat kokeneet, mutta kuitenkin niin, että ne jäsentyvät ymmärrettäväksi kulttuurisiksi tarinoiksi, joilla on usein myös tuo yhteiskuntapoliittinen ulottuvuutensakin<sup>3</sup>.

Itse ajattelen, että käyttämäni käsiteherviö 'kokemuksellinen toimintakyky' on yritys havaita ja ymmärtää tuota 'pieniä ihmisiä' kokemuksineen, mutta tuoda samalla nuo kokemukset osaksi yhteistä kontekstia, joka tässä tapauksessa on toimintakyky. Toimintakyky siksi, että sitä ja sen eri variaatioita, käytetään laajasti niin vanhustyössä, hoitotyössä kuin nykyään myös laajemmin jopa kuntouttavassa toiminnassa



kuvaamaan kokonaisuutta, josta voitaisiin ottaa kiinni silloin, kun tuo toimintakyky uhkaa yksilöltä heikentyä uhkaavasti.

Antti ei itse käytä paljonkaan toimintakykykäsitettä, vaan kulttuurisempia käsitteitä ja tulkintoja. Yksi niistä on symbolinen pääoma<sup>4</sup>, joka hänellä pitää sisällään jotain sellaista, johon terveys ja toimintakykykin sisältyy. Se on käsittääkseni rakennelma, jonka avulla ihminen on sisäistänyt elämäänsä sellaisia arvostuksia, mutta myös tapoja, jotka merkityksellistävät esimerkiksi kiinnostuksen omasta kunnosta, hyvinvoinnista ja terveydestä huolehtimiseen. Jos olen oikein ymmärtänyt, niin Antti itse esimerkiksi samaistuu enemmän huippu-urheilijoihin kuin 'terveysliikkujiin' omassa liikunnanharrastuksessaan. Ja miksi hän ei niin voisi tai saisi tehdä?

Typerä kysymyksen, jos sen esittäisi vaikkapa tutkimilleni veteraanuurheilijoille. Heillehän on päivän selvää se, että sentit, sekunnit ja grammat ovat merkityksellisiä, mutta eletty ikä ei niinkään. Koetut sairaudet tai loukkaantumiset ovat toki tärkeitä, mutta sitähan ne ovat nuorille huippu-urheilijoillekin. Miksi iän myötä tulisi rajata omasta kokemusmaailmasta asioita, joista on aina eri tavoin nauttinut? Tietenkään se ei tarkoita sitä, että muiden – esimerkiksi taidetta tai kulttuuria harrastavien – pitäisi kokea merkitykselliseksi samoja asioita.

Tässä työssä Antin katse pieniin, merkityksellisiin asioihin, näkyy myös siinä, että olen pyrkinyt kehittämään käytännöllisiä sovelluksia, itsearviointeja, työkirjoja ja vaikkapa liikuntapäiväkirjoja tavallisten ihmisten, mutta myös ammattilaisten käyttöön. Antin luotsaamassa Iki-hyvä Päijät-Häme –projektissa on kehitetty useita samankaltaisia työkaluja, kuten 'muistitikki'. Omat kehitelmäni eivät ole niin pitkällä kuin tuossa laajassa ja pitkässä hankkeessa testatut monenmoiset iäkkäiden toimintakykyä ylläpitävät ja kehittävät työkalut ovat.

Ja vaikka tässä kokonaisuudessa taide ja kulttuuri on näennäisesti jäänyt taka-alalle, niin se ei tarkoita sitä, ettemmekö näkisi niillä merkitystä. Tämän toimintakykyhankkeen kanssa päällekkäin olemme nimittäin tehneet Antin kanssa yhden kirjan ja yhden artikkelin, joissa kummassakin taustalla oli mm. yhdessä Anja Kuhalammen kanssa vetämämme kirjoittajapiiri. Kokemuksellinen toimintakyky lisääntyi siinä kirjoittajapiirissä ja sen pohjalta rakentamamme antologian aikana varmasti paljon, vaikka emme sitä mitenkään mitanneet tai arvioineetkaan. Usein tuotos puhuukin puolestaan, erillistä arviointia on tällöin turha tehdä. Jos joku kykenee kirjoittamaan proosaa tai runoutta, niin se lienee riittävä osoitus jonkinmoisesta kokemuksellisesta toimintakyvystä.

Antti Karistoa on siis kiittäminen paljosta tämän prosessin aikana käydystä dialogista, mutta myös eräänlaisesta perusasenteesta, jolla hän itse tuntuu suhtautuvan tutkijan työhönsä ja myös omaan elämäänsä. Tärkeintä on ymmärtää ja tulkita asioita – aineistot, menetelmät ja julkaisemisen foorumit eivät saa rajoittaa tutkijan vapautta lisätä tietoisuutta yhteiskunnasta. Merkittävä oivallus voi syntyä yhtä hyvin tiukan traditionaalisen tutkimuksen kautta kuin vapaamuotoista kolumnia kirjoittaessa. Tässä työssä olenkin noudattanut tuota perusajatusta uskollisesti – kokonaisuus sisältää hyvin erityyppisiä variaatioita perusideasta tai –teemasta, kuten ehkä säveltäjät sanoisivat. Tarkoituksena on ollut käännellä kokemuksellista toimintakykyä eri kulmiin, viedä se eri konteksteihin ja erilaisten yksilöiden ja yhteisöjen 'soitettavaksi'.

### **Kokemuksellinen toimintakyky ja toimijuuden modaliteettitarkastelu by Jyrki Jyrkämä**

Sosiaaligerontologian professori Jyrki Jyrkämä on ikääntymistutkimuksen toimijuusteoreettisen käsitteistön isä. Anthony Giddensin toimijuusteoriasta (Theory of Agency) Jyrki on kehittänyt käsitteistöä, jonka avulla ei ainoastaan tutkita todellisuutta, vaan myös muutetaan sitä käytännöllisten sovellusten avulla<sup>5</sup>. Tässä työssäni olen sekä 'varastanut' Jyrkiltä toimijuuskäsitteen omaan kokemuksellisuusluokitukseeni että olen myös lainannut Jyrkin oman toimijuuden modaliteetteihin perustuvan käsitteistön lähes sellaisenaan osaksi omia tarkastelujani ja sovelluksiani (9).

Vaikka oman kokemuksellisuusluokitteluni perusta nousi omista 1990-luvun puolivälin tutkimuksistani, niin toimijuuskokemukselle minulla oli vaihtoehtoisiaakin nimiehdotuksia. Toimijuus tuntui kuitenkin kaikkein osuvimmalta kuvaamaan sellaisia kokemuksia, joissa kokija tunnisti itselleen tärkeäksi sen, että sai vaikuttaa itse tapahtumien kulkuun ja kokemus juuri sen takia muodostui itselle merkitykselliseksi.

Sosiologiassa aivan liian usein pyritäänkin selittämään erilaisilla rakenteellisilla tekijöillä vaikkapa sitä, miksi joidenkin yksilöiden ja ryhmien toimintakyky on huonompi kuin toisten, kun pitäisi kiinnittää huomiota siihen, mitkä tekijät ja minkälainen toiminta vastaavasti tekee toisista ihmisistä aktiivisia ja toimintakykyisiä, vaikka ne 'rakenteet' ja taustat olisivat samat kuin passiivisimmilla. Toimijuustarkastelu ei varmaankaan selitä kokonaan näitä toimintakykyeroja, mutta se ainakin aukaisee silmät näkemään asian tämänkin puolen ja se antaa välineitä tehdä asialle jotain (9, 11, 20, 24, 25, 32, 44, 46).

Käytin myös Jyrkin haluamisen, tuntemisen, osaamisen, voimisen, kykenemisen ja täytymisen modaliteetteja tai osaa niistä aivan suoraan omassa työssäni. Rakensin niistä itsearviointitaulukon, jossa arvioitiin itselle asetettuja (toimintakyky)tavoitteita näiden modaliteettien avulla. Oli todella hienoa huomata, miten paljon tällainen yksinkertainen tavoitearviointi auttoi sekä yksilöitä että esimerkiksi hoitajia huomaamaan, mihin kannattaisi kiinnittää huomiota toimintakyvyn parantamisessa ja tavoitteiden saavuttamisessa (24, 25, 32, 44, 46).

Toimintakyvyn parantaminenhan vaatii tavoitteellisuutta, joten on erityisen tärkeää tunnistaa, onko henkilöllä riittävästi halua, osaamista, kykyä jne. tavoitteidensa saavuttamiseen. Jos näitä 'apuverbejä' ei ole tai ne ovat liian heikkomerkitseviä, niin tuki voidaan kohdistaa suoraan tähän kyseiseen 'apuverbin' sisältämään elämän osa-alueeseen. Jotkut meistä tarvitsevat innostamista (halun lisäämistä), joidenkin haasteena on osaaminen (osaamattomuus) ja kolmas voi tarvita pientä pakkoakin, jolloin toimintakykyä parantava toiminta pitäisi muodostaa velvollisuudeksi eli modaliteetin 'täytyminen' alueelle.

Kyse ei tietenkään toimijuusteorian näkökulmasta ole vain tuesta, vaan siitä, että yksilö itse ymmärtää sen, mitä itse voisi tehdä. Useinhan ihmisiltä oikeasti puuttuu halua toteuttaa vaikkapa liikuntaan tai toimintakyvyn kohottamiseen liittyvät tavoitteensa. Tuttua on se, että ihmiset tekevät tavoitteita ja uskovat niiden toteutuvan ilman oikeata, aitoa ja intohimoista halua. Yhtä tavallista on se, että halua on paljon, mutta osaamista tai kykyä ei olekaan riittävästi. Tieto esimerkiksi liikunnan ja ravinnon vaikutuksista terveyteen, kuntoon tai laihtumiseen on niin sirpaleista, vaikka sitä on valtavasti, että edes johtavat asiantuntijat eivät osaa antaa tarpeeksi vakuuttavia ohjeita terveelliseen laihtumiseen. 'Karppeuskeskustelu' on tästä erittäin hyvä, ajankohtainen, esimerkki (34).

Liikuntasosiologina suhtautuisin varauksella kaikkiin 'tehokkaisiin' ja 'oikeisiin' toimintakykyä parantaviin keinoihin, vaikka ne olisivat lääketieteellisesti todistettuja. Arjen maailma on kuitenkin hyvin erilainen kuin tutkimuksen maailma, jossa ollaan joko laboratorio-olosuhteissa tai muuten epätodellisessa ympäristössä. Toimijuusajattelu nimittäin aukaisee näkemään myös sen asian, että ihmiset käyttävät tietojaan itseään vastaan, jos tieto ei aktivoi heitä toimintaan tavoitteidensa hyväksi.

Erittäin tavallistahan on se, että ihmiset perustelevat liikkumattomuuttaan tai huonoja ravintotottumuksiaan jotenkin niin, 'ettei kannata tehdä asioita, jotka saattavat osoittautua vääriksi tai ainakin tehottomiksi uuden tutkimuksen valossa'. Eihän kukaan tietysti haluakaan tehdä 'tyhmiä' tai 'turhia' asioita, jos on toive siitä, että huomenna asian 'oikea laita' selviää. Tällainen ajattelu on kuitenkin todella vaarallista, koska se juuri antaa syyn toimimattomuuteen, passivoitumiseen ja ennen kaikkea siihen, että liikkumiselle tai muulle toimintakyvyn parantamiselle nähdään vain kapean välineellinen merkitys.

Liikuntatottumus tai tapa, yhtä hyvin kuin ravintoon ja ruokailuun liittyvät asiat ovat arjessa tapoja, rutiineja, jotka vain toistuessaan johtavat erilaisiin vaikutuksiin. Sosiologina ajattelen, että se vaikutus ei välttämättä olekaan tuon tottumuksen tulos, vaan se tulos on tuo tottumus ja tapa. Itse en esimerkiksi ajattele liikuntatottumuksiani kovinkaan paljon terveellisyystavoitteesta käsin enkä ainakaan mieti, miten *tehokkaasti* 'rasva palaa', lihakset vahvistuvat tai aerobinen kuntoni nousee. Tiedän kokemuksesta ja

tietysti myös tutkimusten perusteella, että näin tapahtuu, jos liikun niin kuin yleensäkin liikun. Se ei varmasti ole tehokkain tapa, mutta tapa, joka sopii minulle ja elämäntilanteeseeni.

Toimijuuskäsitteiden kautta ymmärrän myös, että liikuntatottumukseni ovat sellaisia, joita haluan, osaan, kykenen, voin ja minun täytyykin tehdä. Itseäni kiinnostaa hiihdossa tekniikka (osaaminen), sulkapallossa taktiikka ja jaksaminen (kykeneminen), haluni pelata jalkapalloa on jopa niin suurta, että yritän ylittää kykenemiseni ja voimiseni rajat. Kävelyäni ja pyöräilyäni motivoi usein itse rakentamani velvollisuus (täytyminen) mennä pyöräillen tai kävellen töihin ja metroon. Näin siis merkityksellistän toimijuuden modaliteettien näkökulmasta hyvin vahvasti, vaikkakin eri merkityksin, oman liikkumiseni. Tämä on Jyrki Jyrkämän toimijuusajattelun itselleni loistavasti sopiva käytännön esimerkki<sup>6</sup>.

Kun ajatellaan kokonaisuutta eli kaikkia tekemiäni artikkeleita, esityksiä ja työkaluja kokemuksellisen toimintakyvyn käsitteen alla, niin toimijuusajattelu näkyy vielä paljon laajemmin ja syvemmin kuin edellisessä käytännön esimerkissä. Sitä olen kuitenkin käyttänyt aivan konkreettisenä työvälineenäkin (itse)arvioinneissa ja työkaluissa (24, 25, 44, 46).

En osaakaan enkä ehkä haluakaan yrittää paikantaa kokemuksellisen toimintakyvyn ja toimijuuskäsitteiden eroja ja yhtäläisyyksiä kovin tarkasti. Kummassakin on temporaalinen, refleksiivinen ja kontekstuaalinen ulottuvuutensa, jotka on mielestäni syytä ottaa huomioon jokaisessa aiheesta tehtävässä tutkimuksessa, mutta myös käytännön työssä. En kuitenkaan haluaisi laajentaa teoriaa tai käsitteemaailmaa liian laajaksi niin, että se pitäisi lopulta kaiken sisällään. Yksittäisessä tutkimuksessa raja-alue on aina tehtävä, ja hyvä niin.

Kokemuksellisen toimintakyvyn keskeisiksi käsitteiksi nostaisin kuitenkin kehittämäni kokemuksellisuuskäsitteet eli elämyskokemus, (merkityksellinen) identiteettikokemus, osallisuuskokemus ja toimijuuskokemus sekä Jyrkämän toimijuuden modaliteettikäsitteet haluaminen, osaaminen, voiminen, kykeneminen ja täytyminen. Edellisten kautta voidaan riittävän refleksiivisesti ja kokemuksellisesti laaja-alaisesti tarkastella koettua toimintakykyä esimerkiksi erilaisten aiempien ja nykyisten toimintojen arvioinnin kautta (itse olen käyttänyt esimerkeissäni liikuntaa, mutta ne voivat olla muitakin toimintakykyä ylläpitäviä ja parantavia toimintoja). Sen sijaan tulevaisuuteen on parempi suunnata toiminnan tavoitteiden kautta, joita on järkevämpää arvioida toimijuuden modaliteettien avulla kuin kokemuksellisuuksien kautta. Niitähän ei ole vielä koettukaan.

Muut kokemuksellisen toimintakyvyn ja myös toimijuuden kontekstit ovat nekin aina tapauskohtaisesti tärkeitä, mutta itse pitäisin näitä kahta näkökulmaa kaikkein keskeisimpinä, merkityksellisimpinä ja käytännöllisimpinä. Nämä kummatkin avaavat esiin toiminnallisuuden, asioiden ja olosuhteiden muuttamisen maailmat. Kokemuksellisuudet vastaavat siihen, miten tähän on tultu ja mitä on tehty ja miksi. Toimijuuden modaliteettitarkastelun avulla taas voidaan avata toiminnalliset intentiot ja niiden toteuttamisen todennäköisyydet. Kun nämä kaksi tarkastelua yhdistää on yksilöllä ja hänen tukijallaan käsissään erittäin hyvä käsitys siitä, miten ja miksi ihminen on toimintakykyään aiemmin ylläpitänyt tai kehittänyt ja heille syntyy riittävän hyvä kuva siitä, mitä tämä yksilö toiminnallaan tavoittelee ja minkälaista halua, osaamista, kykyä jne. hänellä on tavoitteidensa toteuttamiseksi. Muut toimintakykyyn vaikuttavat kontekstit täydentävät tarvittaessa tätä kuvaa.

### **Kokemuksellinen toimintakyky ja fyysisen toimintakyvyn parantaminen Pertti Pohjolaisen ja Eino Heikkisen oppeja modifioimalla**

Olen itse aloittanut yliopisto-opinnot liikuntafysiologian ja biomekaniikan (valmennusopin) opiskelijana. Myös oma kokemusmaailmani toimintakykyä ajatellen on ollut lähtökohtaisesti hyvin fyysistä, suorittavaa ja tavoitteisiin pyrkivää. Tietysti ikääntymisen, kokemuksen, ammatillisen osaamisen lisääntymisen myötä tuo nuoruuden lähtökohta ei ole ollut sosiologille aivan keskeinen näkökulma tässä kokemuksellisen toimintakyvyn käsitteeseen matkatessani. Hyvin tärkeä se kuitenkin on.

Pertti Pohjolaisen kanssa olen saanut olla mukana monessa toimintakykyprojektissa, joissa oma osani on ollut sekä kokemuksellisen että osin sosiaalisen toimintakyvyn tutkiminen ja kehittämisideoiden

tuottaminen. Useita kertoja olemme käyneet läpi erilaisia tuloksia ja olemme pohtineet niiden merkitystä laaja-alaiselle toimintakyvylle.

Fyysisen toimintakyvyn mittaaminen ja sen parantamiseen tähtäävät erilaiset ohjelmat ovat oma valtava kokonaisuutensa, johon on tässä aivan turha kovin syvällisesti paneutua. Perusero kokemuksellisen toimintakyvyn itsearvioinnin, mitä se aina jossain määrin on, ja fyysisen toimintakyvyn mittaamisen kesken on selvä: paradigmat ovat ikään kuin vastakkaiset. Fyysisen toimintakyvyn mittaamisessa ja arvioinnissa luotetaan ulkopuoliseen, objektiiviseen mittausten menetelmään, mittaustuloksia verrataan väestöllisiin viitearvoihin ja muutoksia haetaan niihin seikkoihin, joissa näkyy toimintakyvyn heikkouksia.

Kokemuksellisen toimintakyvyn itsearvioinnissa keskeistä ovat omat arviot ja niiden omat tulkinnat, jotka toki voivat perustua – ja perustuvatkin tietysti – yksilön käsityksiin siitä, mikä on normaalia tai tavallista tai itselle sopivaa. Kun näitä itsearviointeja tehdään enemmän, on mahdollista myös rakentaa viitearvoja näistä yksilöllisistä itsearvioinneista, jolloin tuo 'normaali' alkaa vastaamaan paremmin kokemuksellista keskiarvotodellisuutta.

Toisaalta fyysisen toimintakyvyn mittaamisen ja parantamisen voi nähdä pikemminkin rinnakkaisena, mutta luonteeltaan toisenlaisena toimintakyvyn osa-alueena. Kun kummassakin tavoitteena voidaan pitää joko toimintakyvyn ylläpitämistä tai sen parantamista, niin fyysisen toimintakyvyn mittaukset joko vahvistavat tai asettavat kyseenalaiseksi kokemuksellisen toimintakyvyn muutokset. Itse todellisuutta, mitä se nyt sitten onkaan, kummatkaan eivät tietysti sellaisenaan tavoita.

Itse ajattelen, että fyysisen toimintakyvyn mittaamisen ja parantamisen suurimmat haasteet ovat näkökulman kapea-alaisuudessa ja toisaalta sen passiivisuudessa. Tällä jälkimmäisellä tarkoitan sitä, että mittaukset ajankohtana T1 ja T2 antavat kyllä objektiivisen kuvan muutoksesta, mutta itse mittausten väliin suunnitellut fyysistä toimintakykyä parantamaan tarkoitetut ohjelmat eivät kosketa yksilössä sellaisia puolia, jotka aktivoisivat toimintaa. Tavoitteet ja ohjelmien sisällöt ikään kuin sanellaan yksilölle tulosten osoittamien heikkouksien tai kehityskohteiden perusteella. Usein harjoitusmenetelmätkin ovat fyysisesti erittäin tehokkaita ja mietittyjä sekä toistokertoineen, ravintosuosituksineen että rasiuksineen. Mutta lähtevätkö ne silloin ihmisen omasta kokemus- ja merkitysmaailmasta käsin rakentumaan niin, että ne parhaiten lisäisivät toimijuutta ja toiminnan motiiveja?

Konkreettisesti tätä ongelmaa voisi kuvata näinkin: fyysisen toimintakyvyn testissä saadaan selville, että yksilön polven ojentajalihakset ovat liian heikot suhteessa viitearvoihin. Ohjeeksi annetaan istualtaan nousuja (ohjeet ja määrät), kuntosaliharjoittelua (tarkat ohjeet) ja polven ojennuksia tuolilla aina kun se on mahdollista. Kokemuksellisen toimintakyvyn itsearvioinnissa saataisiin selville, miten ja miksi ko. henkilö liikkuu ja samalla saataisiin jonkinlainen kuva hänen fyysisestä toimintakyvystään. Tavoitteita asetettaessa saadaan selville myös se, mitä hän tavoittelee ja minkälaista fyysistä toimintakykyä ko. tavoitteiden saavuttaminen edellyttäisi. Tavoitteet voivat olla ystävien luona käyntejä, teatterimatkoja tai yhtä hyvin jotakin liikuntaa. Varmaan selviäsi sekin, miten hyvin hän pystyy näistä fyysisiäkin haasteita sisältävistä tavoitteistaan nyt selviytymään.

Edellisessä tapauksessa siis oletetaan, että jokaisella on tarve parantaa tai ylläpitää fyysistä toimintakykyä, vaikka sillä ei arjessa olisi mitään tarvetta tai sillä ei sinänsä olisi juuri tuolle yksilölle mitään merkitystä. Jälkimmäisessä tapauksessa oletus on päinvastainen eli lähdetään luotaamaan niitä asioita ja toimintoja, joilla on ollut, on tai olisi ihmiselle tulevaisuudelle merkitystä, jonka jälkeen aletaan pohtia sitä, minkälaista fyysistä toimintakykyä noiden tavoitteiden saavuttamiseksi pitäisi olla.

En missään nimessä kiellä sitä, etteikö esimerkiksi huono fyysisen kunnon mittaustulos yhdistettynä liikuntaneuvontaan, voi saada yksilöä aloittamaan fyysisiä ponnisteluja kyseisen toimintakyvyn saavuttamiseksi. Kysehän on metaforisesti samasta ilmiöstä kuin bodauksessa eli kehonrakennuksessa ilman näennäistä toiminnallista tai funktionaalista syytä. Syyksi voi tietysti muodostua itse potentiaalisuus eli mahdollisuus tehdä asioita, vaikka niitä asioita ei arjessa olisikaan. Eihän bodarikaan kaiva ojaa, vaikka

lihaksilla voisi juuri sitä hyvin tehdäkin. Hän mieluummin 'patsastelee', joka paradoksaalisesti muuttuikin jälkitekollisessa yhteiskunnassa abstraktiksi tekemiseksi, jolla oma funktionsa. Lihaksista kasvaa symbolista pääomaa, jota voi 'kapitalisoida' vaikkapa työ- tai parisuhdemarkkinoilla.

Oletan kuitenkin, että suurimmalle osalle ihmisiä merkitys ja motiivi toimintaan on kuitenkin edelleen edellistä esimerkkiä konkreettisempaa ja ainakin sitä kokemuksellista ja toimijuutta korostavaa puolta kannattaisi monestakin syystä vahvistaa pelkän potentiaalisuuden lisäksi. Ihmisten on hyvä osallistua, kokea elämyksiä yhdessä ja rakentaa identiteettiään suhteessa toisiin ihmisiin ja erilaisiin asioihin. Toimintakyvyllä olisi hyvä aktuaalisesti toimiakin – sitä vartenhan toimintakykyä ylläpidetään. Toimintaa ei mielestäni pidäkään rajoittaa, sillä jokainen yksilö voi tehdä sitä, minkä kokee mielekkääksi.

Kaiken kaikkiaan kokemuksellisen toimintakyvyn idea lähtee siitä, että merkitys tekemiselle ja toiminnalle rakentuu kokemusten kautta. Se ei tarkoita sitä, etteivätkö nuo merkitykset voisi olla hyvinkin abstrakteja luonteeltaan, kuten tuo kokemuksellisuusluokittelunikin osoittaa. Kokemuksessa voi rakentua identiteetti tavalla, joka on kaikkea muuta kuin konkreetti – ihmisethän esimerkiksi voivat pelätä häviämistä ja esiintymistä tai toisaalta rakastaa kilpailua ja joutumista koviin paikkoihin. Joidenkin identiteetille on tärkeää selviytyminen haasteista, toiset taas vahvistavat identiteettiään välttelemällä epäonnistumisia. Silti itse toiminta voi olla kummassakin tapauksessa sama, vaikka kokemus tai tulkinta kokemuksesta muodostuu varsin erilaiseksi.

Usein ikäihmisten pelkoja tavallisten fyysisten harjoitusten suhteen ei ymmärretä. Miehet eivät mielellään liiku ilmaisullisesti tai naiset eivät uskaltaudu toimintaan, jossa joutuu kohtaamaan vertailua. Voidaan ihmetellä ja päivitellä, miksi näin on, vaikka asian ytimeen pääsisi juuri aiempien kokemusten merkityksiä kuulemalla. Ajankohtainen esimerkki valaisee kokemuksen ja merkityksen suhdetta: Suomen mäkihyppymaajoukkueen kolme hyppääjää lähetettiin kotiin Keski-Euroopan mäkiweekolta, koska valmentajan sanojen mukaan 'Ei ole järkevää ottaa koko ajan turpaansa'.

Kun itse olen tämän projektin kuluessa pitänyt blogia liikkumisestani ja sille antamistani merkityksistä, olen ollut hyvin tietoinen siitä, että en ole perinteisessä mielessä kovin hyvä vertaistuki esimerkiksi muille lonkkanivelleikkauspotilaille. Suurin osa lonkkaleikkauspotilaista ei kykene samaistumaan omaan tilanteeseeni, koska oma kokemus- ja merkitysmaailmani on varmaankin niin toisenlainen. Ei siksi, että olen normaalia leikkauspotilasta nuorempi, vaan siksi, että liikunnalla ja ruumiillisuudella yleensäkin on elämässäni ollut suurempi merkitys.

Olen kuitenkin sitä mieltä, että perinteisen vertaistuen ongelma on se, ettei se välttämättä johda aktiiviseen toimijuuteen. Eläytyminen toisen samanlaisia asioista kokeneen kohtaloon on vertaistuen ensimmäinen aste, mutta se saattaa jopa kääntyä itseään vastaan. Voimme etsiä vertaistuen kautta vielä itseämmekin heikompia tai surkeampia tapauksia, mikä onkin hyvin inhimillistä ja antaa myös tarvittavaa suhteellisuudentajua. Se ei kuitenkaan välttämättä johda toimintakykyä parantavaan toimintaan – pikemminkin voi käydä päinvastoin. Silti olen varma, että toimiva vertaistuki on myös sitä, että näkee, miten jotkut selviävät, kuntoutuvat ja tekevät aktiivisesti töitä toimijuutensa parantamiseksi olematta silti mitään supermiehiä tai - naisia.

Tutkimusteni perusteella ihmiset hakevat liikunnastaan erilaisia kokemuksia, joista rakentuu yksilöllisiä kokemusprofiileja. Joku hakee liikkumisestaan keskimäärin eniten elämyksiä, toinen osallisuutta tai jotakin muuta kokemuksellisuuden muotoa. Eri liikuntamuodoista ja -lajeista haetaan myös erilaisia kokemuksia (26, 27, 49, 50, 53). Kun blogiessanikin kuvaan sitä, miten itse arvioin oman liikkumiseni kokemuksellisuuksia, saavat lukijat työkaluja oman liikkumisensa kokemuksellisuuksien arviointiin. Näin antamani vertaistuki ei rajoitu vain omiin kokemuksiini, vaan jokainen voi rakentaa oman tarinani avulla itselleen sopivan tukirakennelman. Vertaistuesta voi näin tulla kansainvälisesti samasta asiasta käytetyimmän termin eli itseavun (self aid) toimiva muoto.

Fyysisen toimintakyvyn 'ohuus' on ollut tietysti jo pitkään tiedossa toimintakykytutkimuksessa. Sen vuoksi puhutaankin laaja-alaisesta toimintakyvystä, johon kuuluvat itseoikeutetusti psyykinen ja sosiaalinen toimintakyky. Silti myös yleistä toimintakykykäsitteistöä kehitetään näiden alakäsitteiden lisäksi. Käytännössähän esimerkiksi laaja-alaisen toimintakykyarvioinnin suorittaminen on hyvin raskas prosessi ja vaatii yleensä koulutettua tutkijavoimaa – ja usein vielä eri tieteenaloilta. Jotakin fyysistä toimintakykyä vahvempaa siis pitäisi olla, mutta ei kuitenkaan valtavaa arsenaalia erilaisia mittareita, muuttujia ja suosituksia.

Kokemuksellisen toimintakyvyn käsitteen ja käytäntöjen kehittämisessä tämä näkökulma oli erittäin tärkeä. Olen yrittänyt selvittää lähinnä itselleni, onko mahdollista rakentaa käsitteitä ja (itse)arviointeja ja toimivia käytäntöjä, jotka olisivat oleellisia ajatellen toimintakyvyn kokonaisuutta ja riittävän tarkasti (itse)arvioitavissa sekä sellaisia, että ne aktivoivat yksilöitä toimimaan ja läheisiä tukemaan tätä toimintakyvyn edistämiseksi tarvittavaa toimintaa. On aivan eri asia rakentaa toimintakyvyn tutkimushanke tai toimintakyvyn tukemisen kehittämisprojekti kuin rakentaa arjessa kotona, kouluissa, palvelutaloissa jne. toimiva toimintakyvyn arviointi- ja sen tukemisen toimintatapa tai -tapoja.

Teorian, käsitteiden ja käytäntöjen yhdistäminen on hyvin yleinen haaste esimerkiksi projektimaailmassa, jossa vain murto-osa hankerahoituksella toteutetuista projekteista juurtuu arjen käytännöiksi. Suuri osa tutkimuksellakin osoitetuista hyvistä käytännöistä jää pölyttymään raporttihyllyihin. Tutkijan onkin usein turvallisempaa tuottaa tutkimusjulkaisuja näistä käytännöllisistäkin hankkeista kuin yrittää aidosti saada innovaatiota juurtumaan. Jopa oppaiden tai erilaisten työkalujen rakentaminen voi olla riskialtista. Toimintakyvyn tutkimisen ja kehittämisen erittäin laajassa, tutkitussa, virallistetussa, hankkeistetussa ja käytännössä erittäin merkityksellisessä ja kilpaillussa ympäristössä uusien näkökulmien esittäminen on vielä normaaliakin vaikeampaa.

Tämän hyvin tiedostaen olen vähäisillä aika- ja mitättömillä materiaalisilla resursseillani pyrkinyt kehittelemään 'ekosysteemiä', jossa kokemuksellinen toimintakyky on ollut yksi juonne osana isompaa tavoitetta yrittää ymmärtää kokemuksellisuuksia, liikuntaa, toimintakykyä, kulttuuria, ikäpolvia, sukupuolia, vapaaehtoistoimintaa, toimijuutta ja yhteiskunnan eri sektoreiden toimintaa. Toisin sanoen 'hyvän elämän ja yhteiskunnan' mahdollisuuksia. Kokemuksellinen toimintakyky oli käsitteenä koepallo, jonka heitin ilmaan vuonna 2007. Tuo koepallo on nyt kerännyt itseensä melko paljon erilaisia kokemuksia, se on myös tuottanut monenmoisia tutkimuksellisia pikku projekteja sekä käytännöllisiä menetelmiä.

Nyt kun katson tuota tuotettua materiaalia, niin huomaan, että siinä on paljon samaa kuin emeritusprofessori Eino Heikkisen esittämässä toimintakykymallissa<sup>7</sup>. Siinähan toimintakyky on vahvassa siteessä toimintaan (työ, arki, harrastukset, elintavat) ja motiiveihin, tavoitteisiin ja merkityksiin. Kokemuksellisen toimintakyvyn mallissanihan toiminta on yhtä kuin erilaiset kokemukset, joiksi eri itsearvioinneissa ja työkaluissa olen määritellyt erilaisia liikunta-, kulttuuri- ja vapaaehtoistoiminnan muotoja, mutta myös arjen toimintoja. Työtä ja elintapoja en ole sisällyttänyt omaan malliini, koska se laajentaisi mallin käytännössä mahdolliseksi toteuttaa. Liikunta, kulttuuri ja vapaaehtoistoiminta ovat myös osoitettu viime aikoina erityisen hyvin toimintakykyä, toimijuutta ja esimerkiksi sosiaalista pääomaa lisääviksi.

Merkitykset löytyvät erilaisista kokemuksellisuuksista ja tavoitteet sekä motiivit erityisesti oman mallini tavoitteellisesta toimijuudesta ja sen modaaliteettitarkasteluista. Myös kokemuksellisuuksien temporaalisuus eli sen historia, nykyisyys, tulevaisuus –ajattelu sopii hyvin tähän kokonaisuuteen. Heikkinen pitää tätä esittämäänsä mallia varsin monimutkaisena, mitä se sinänsä selkeän kuvionkin perusteella on. Hyvä kysymys onkin, onko käytännössä toimivia toimintakykyä parantavia tai ylläpitäviä malleja edes teoriassa mahdollista rakentaa?

En millään muotoa voi vastata tuohon kysymykseen tämän oman oppimis- ja kokemusprosessini perusteella tarpeeksi vakuuttavasti. Sen sijaan olen lähestynyt sellaista näkemystä, jonka mukaan nykyisenkaltaisella tutkimuksella ja kehitystoiminnalla ei edes voida osoittaa tieteellisesti ajatellen

vakuuttavasti juuri minkään toimintakykymallin toimivuutta tai 'riittävää' vaikuttavuutta. Tällä tarkoitan sitä, että nykyisenkaltaisilla lyhytjänteisillä toimenpiteillä ja hankkeilla ei kyetä muuttamaan edes kaikkia tärkeimpiä toimintakykyyn vaikuttavia tekijöitä eikä näkemään riittävän tarkasti muutoksia ja niihin vaikuttavia tekijöitä. Ja vaikka muutosta saataisiinkin käytännössä aikaiseksi, niin tutkimus- ja arviointitoiminta tuottaa omalla logiikallaan yleensä vain uutta tutkimusta ja uusia hankkeita – aivan liian vähän käytäntöön meneviä toimenpiteitä.

Minä olen kuitenkin tässä prosessissa yrittänyt rakentaa menetelmiä, itsearviointeja, työkaluja, koulutusmateriaaleja, power point –esityksiä, artikkeleita ja blogisivut, jotka jäävät eloon ja muiden käyttöön, vaikka omalta osaltani tämä 'toimintakykyprojekti' loppuisikin. En voi antaa takuita siitä, että nämä tuottamani materiaalit toimivat käytännössä, kun toimintakykyä pyritään parantamaan jollekin toiselle yksilölle tai ryhmälle, vaikka aika vakuuttavasti voinkin sen osoittaa, että käyttämäni malli toimi omassa tapauksessani. Ja voin senkin sanoa, että harva tutkimus tai muu seuranta kykenee kilpailemaan oman dokumentaationi tarkkuuden ja monipuolisuuden kanssa. Ja vielä niin, että melkein kuka tahansa voi toteuttaa mallini mukaisesti tuon toimintakykynsä seurannan.

Haasteenahan on se, miten saadaan ihmiset toteuttamaan toimintakykyä parantavaa tai ylläpitävää toimintaa. Sellaista tutkimus- ja kokeiluasetelmaa en ole – emmekä ole ryhmänäkään – kyenneet vakuuttavasti rakentamaan. Sen sijaan pienimuotoinen tutkimus- ja kokeilutoimintani osoittaa sen, että kun liikunta on kokemuksellisesti merkityksellistä, niin sitä myös harjoitetaan. Kun materiaaliini päätarkoitus on tuottaa yksilöille tietoa liikkumisen tai toimintakyvyn kokemuksellisuuksista ja merkityksistä, niin loogisesti voisi ajatella, että tällä on myöhemmin vaikutusta myös omaan toimintaan ja liikunnan harrastamiseen. Sen pitkäjänteinen tutkiminen, mitkä näistä menetelmistä, joita tässä on kehitetty, voisivat toimia käytännössä erilaisille ryhmille, on kuitenkin vielä tulevaisuuden haaveissa.

Itse lähtisin tämän kokemuksen perusteella rakentamaan tutkimushanketta niin, että tekisin eritasoisia interventioita koherentille tutkittavien ryhmälle. Kevyimpänä voisin ajatella liikunta- tai toimintakykyprofiilin rakentamista, jossa mallieni mukaisesti käytäisiin läpi toimintakykyä ylläpitävät toiminnot ja tehtäisiin lisäksi itsearvio niiden merkityksestä. Tätä voisi tukea fyysisen toimintakyvyn alkutesti ja myöhemmin seurannat. Toisena tasona oli profiiliin ja testauksen lisäksi toimintakyköpökirjan pitäminen. Kolmas taso ja tutkittava ryhmä voisi saada edellisten lisäksi 'yksilövalmennusta' tai personal trainerin palveluja vaikkapa 1 krt/kk. Neljännellä tasolla olisi konkreetti vertaistukiryhmä tai läheisten kautta rakennettu tukiryhmä, joka liikkuisi tai liikuttaisi tämän ryhmän jäseniä esimerkiksi 1-2 krt viikossa. Joillekin tarjottaisiin mahdollisuus sähköpostitukeen ja sähköiseen vertaistukeen, kuten esimerkiksi käyttämäni blogisivuston kaltaiseen tukimuotoon. Näin voitaisiin rakentaa asetelma, jossa voidaan tutkia sitä, miten eri tyyppiset ja 'vahvuiset' tuen muodot konkreettisesti toimivat käytännössä.

### **Kokemuksellinen toimintakyky ja kulttuuristen merkitysten tulkinnat by Esa Pirnes ja Pasi Koski**

Liikuntasosiologi Pasi Kosken kanssa olemme eläneet – tai paremminkin jopa kokeneet – yhdessä sekä tämän suomalaisen kulttuurin (olemme lähes samanikäisiä), urheilukulttuuriset ruumiillisuuskokemukset (olemme pelanneet jalkapalloa, kaukalopalloa ja hiihtäneet samassa joukkueessa) sekä opiskelleet kurssi- ja vieruskavereina liikuntatiedettä. Myös tutkijan taipaleissamme on paljon yhtäläisyyksiä, vaikka minä olen Pasista poiketen tehnyt tutkijan urani lähes kokonaan yliopistomaailman ulkopuolella. Ei siis ihme, että olemme molemman olleet kiinnostuneita siitä, mikä merkitys liikkumisella ja urheilemisella meille suomalaisille oikein on<sup>8</sup>.

Kulttuurin tutkija ja opetus- ja kulttuuriministeriön virkamies Esa Pirneksen kanssa olen jakanut ajatusten lisäksi asuinpaikan, yhteiset kiinnostuksen kohteet kaikenlaiseen 'kulttuuripolitiikkaan', kuten jalka- ja pesäpallon kulttuurisiin merkityksiin sekä tietysti yhteiseen toiminnallisuuteen jokaviikkoisen sulkapallopelin parissa, jossa myös kokemuksellinen toimintakyky on sanojen lisäksi konkretisoitunut ruumiillisesti. Esan ansiosta kulttuuripolitiikan ja –tutkimuksen historiallisesti muuttuneet merkitykset ja painotukset ovat tulleet minullekin tutuiksi esimerkiksi kulttuurista hyvinvointia –ajatusten ja

luovuspohdintojen kautta, joita olemme yhteisissä julkaisuissammekin yrittäneet aukikirjoittaa niin, että kokemuksellisuudet, kulttuuriset merkitykset, yhteiskunnan eri sektoreiden toimintavastuut ja toiminnallisuudet tukisivat kunkin yhteiskunnan jäsenen omaa toimijuutta<sup>9</sup>.

Pasi Kosken liikuntasuhdeteorian keskeiset käsitteet ovat aktiivi, seuraaja, tuottaja ja kuluttaja, joilla hän kuvaa ihmisten erilaisia suhteita liikuntaan ja urheiluun. Näin siis yksilö voi olla aktiivi harrastaessaan liikuntaa, mutta tietysti hän voi samanaikaisesti olla myös muissa 'suhteissa' liikuntaelämään. Toimintakyvynäkölkulmasta katsottuna toimijuutta tai toiminnallisuutta edustavat tässä käsitteistössä aktiivin lisäksi tuottajat, joilla Koski tarkoittaa ihmisiä, jotka tuottavat toisille liikunta-aktiivisuutta eri tavoin mm. ohjaajina, opettajina, harjoituksiin kuljettajina jne. Toki urheilun seuraaminen ja kuluttaminenkin voivat tukea toiminnallisuutta, jos intohimo penkkiurheiluun kytkeytyy myös omaan harrastamiseen tai urheiluvälineiden ostaminen tai liikuntapalveluiden kuluttaminen johtaa omakohtaiseen liikkumiseen. Tämän käsitteistöin hyvänä puolena on se, että se ikään kuin jakaa yhteiskunnan sellaisiin lohkoihin, joissa on jo yhteiskunnallista ja tuottavaakin toimintaa.

Parhaiten tämä näkyy tietysti kuluttajan tai seuraajan 'rooleja' ajatellessamme. Kuluttajaan kohdistuu monenlaista yksityissektorin – toki myös kolmannen ja julkisen sektorin – toimintaa, jolla ihmistä pyritään tekemään liikunnallisestikin aktiiviseksi. Olettaen nyt, että tuo kuluttajuus kohdistuu em. liikuntavälineisiin ja –palveluihin eikä esimerkiksi liikunnallisesti tai toimintakyvyn kannalta passivoiviin ja sitä heikentäviin tuotteisiin. Seuraajasuhde on hyvin kytköksissä kuluttajan rooliin, ehkä jopa enemmän kuin aktiivin rooliin, kun mm. mobiili- ja pelimaailma tuottavat jatkuvasti uusia mahdollisuuksia fyysisesti passiiviseen urheilun seuraamiseen. Tuottajuuskäsite on lähellä toimijuuskokemusta ja myös Jyrkämän toimijuuskäsitteistöä, vaikka Kosken käsitteistössä ei ehkä mennä yhtä syväälle toimijuusajatuksen kanssa. Aktiivin suhde yhteiskunnan toimintaan jäsentyy tietysti erityisesti liikunta- ja urheiluseurojen ja –järjestöjen toimintaan, mutta myös lisääntyviin yksityisiin liikuntapalveluihin ja julkisen sektorin tarjoamiin liikuntamahdollisuuksiin väheksymättä lainkaan perheen, muiden lähiyhteisöjen ja koulun merkitystä aktiivisuuden luomisessa.

Itse lukisin tai käyttäisin käsitteitä konkretisoitaessa niitä tässä toimintakyvykontekstissa niin, että kysyisin, miten nämä muut liikuntasuhteen roolit tukisivat sitä toimintakyvyn kannalta ehkä tärkeintä aktiivin roolia parhaiten. Luodessaan aktiivisuutta tukevia erilaisia merkityksiä nämä muut suhteet ovat hyvin oivaltavia ja olennaisia, vaikka ne samalla voivat myös luoda merkityksiä ja ainakin arjen toimintaa, jotka ikään kuin kilpailevat aktiivisuussuhteen kanssa ajasta. Kun kускаan lapsia urheiluharjoituksiin, jääkö oma aktiivisuus tuottajuuden ja seuraajuuden alle? Jaksanko lähteä lenkille harjoitusten ajaksi vai jääkö seuraamaan lasteni treenaamista vai käväisenkö ostamassa sillä välin lisää urheiluvälineitä. Nykymaailma ei tee helpoksi omaa aktiivisuutta. Olennaista on kuitenkin havaita se, että Pasi Kosken liikuntasuhdekäsitteet avaavat liikunta-aktiivisuuden erilaiset merkityksimaailmat ymmärrettäviksi ja sellaisiksi, että niihin voi kohdistaa vaikkapa liikunta- tai yhteiskuntapolitiittisia resurssointi- tai säätelykeinoja.

Esa Pirneksen käsitteet ovat tässä suhteessa 'sukua' Kosken käsitteille, koskapa Pirneksen alkuperäisenä intressinä on juuri ollut selvittää, miten kulttuurin erilaiset merkitykset ovat näkyneet harjoitetussa kulttuuripolitiikassa. Kulttuurihan on liikuntakulttuurin tavoin ollut jakautuneena 'tuottajiin' eli taiteilijoihin ja taide- tai kulttuurilaitoksiin sekä seuraajiin eli katsojiin ja taidetapahtumissa kävijöihin. Toki kulttuurin puolella on myös otettu huomioon kulttuurin omakohtainen harrastaminen, vaikka se ei kulttuuripolitiikassa olekaan saanut yhtä vahvaa sijaa kuin liikuntapolitiikassa. Väestön ja yksilöjen toimintakyvyn ja hyvinvoinnin kannalta tämä aspekti on kuitenkin ollut viime aikoina vahvistumassa. Oman projektini kannalta keskeinen seikka onkin siinä, miten kokemuksellisen toimintakyvyn voisi kulttuurisesti merkityksellistää niin, että se johtaisi ihmisten aktiiviseen ja toimintakykyä lisäävään toiminnallisuuteen. Kyse ei ole pelkästään siitä, että urheilun ja kulttuurin seuraajat saataisiin aktiivisiksi omakohtaisessa harrastamisessaan, vaan myös esimerkiksi siinä, miten kulttuuri, liikunta ja vapaaehtoistoiminta laajemminkin voisi ammentaa tai jopa tuottaa kulttuurisia merkityksiä, jotka aktivoisivat ns. passiivisia ihmisiä nykyistä paremmin. Olisiko tässä opittavaa puolin ja toisin?



Kokemuksellisesti voin sanoa, että oman ajatteluni yhtäläisyydet sekä Pasi Kosken että Esa Pirneksen näkökulmien kanssa ovat niin selvät, että on joskus vaikea sanoa, mikä on omaa ja mikä toisen ajattelua. Käytämme toki hiukan erilaisia käsitteitä, mutta oma tulkintani on, että yritämme saada kiinni samankaltaisesta ilmiöstä, mutta myös aika samankaltaisilla intentioilla. Tuota intentiota voisi ehkä kuvata siten, että tutkimustemme ja muunkin toimintamme tavoitteena on ollut sekä ymmärtää liikunnan, urheilun ja kulttuurin harrastamista, mutta myös sitä, miten saataisiin ihmiset harrastamaan enemmän. Esa on tuottanut mahdollisuuksia kulttuuriseen toiminnallisuuteen myös virkamiesasemastaan käsin, kuten me Pasiin kanssa ollessamme erilaisissa vapaaehtoistoiminnan tehtävissä tai asiantuntijoina. Mutta sama intentio näkyy myös tutkimuksissamme.

### **Käsitteiden juurruttamisesta käytäntöön**

Laajemmassa kontekstissa onkin tuotava ilmi se, että vaikka tämä tekstini ikään kuin 'propagoi' omien käsitteitteni käyttämisen puolesta, niin tärkeämpää kuitenkin on se, että ihmiset, yhteisöt ja vaikkapa yhteiskunnan sektorit alkaisivat toimia, liikkua, luoda, harrastaa vapaaehtoistoimintaa jne. Lisätäkseen omaa toimijuuttaan ja kaikkien hyvinvointia kuin se, mitä käsitteitä he käyttävät näin tehdessään. Itse koin, että meillä oli kokemuksellisuuden mentävä aukko tässä teoria-, käsite- ja sovellusmaailmassa, mutta ymmärrän erinomaisesti, että samaan tavoitteeseen päästään ja on päästy ainakin käyttämällä Kariston elämäntapa- tai -tyylikäsitteistöjen konkretisointeja ruohonjuuritasolla esimerkiksi Ikihyvä-hankeessa, Jyrkämän toimijuuskäsitteistöä aivan arkisissa toiminnoissa vaikkapa hoivakodeissa, Heikkisen ja Pohjolaisten fyysisen toimintakyvyn mittauksia ja interventioita monissa erilaisissa ikäihmisten toimintakykyohjelmissa tai Pirneksen kulttuurikäsitteistön toiminnallistamista vaikkapa kulttuurialojen luovuusohjelmissa tai Kosken liikuntasuhdekäsitteistöä nuorison liikuntamahdollisuuksien parantamisessa.

Tiedemaailmassa käsitteet ja teoriat usein kilpailevat toistensa kanssa – ja varmasti näin myös edistetään tutkimusta ja tieteiden kehittymistä. Käytännön maailmassa hyvätkään tieteelliset innovaatiot tai käsitteet eivät jostain syystä kuitenkaan ota toimiakseen. Usein kyse on vain siitä, että tätä sovellustyötä ei viitsitä tehdä tarpeeksi tai kukaan ei edes ota sitä asiakseen eikä tätä ei niin kovin mediaseksikästä työtä edes tueta rahoittajien puolelta kovinkaan paljon. Resursseja annetaan joko uusien käsitteiden kehittämiseen tai niiden 'pinnalliseen' testaamiseen. Pinnalliseksi tässä kutsun sitä, että tuotetaan vaikkapa väitöskirjoja tai yksittäisiä tutkimuksia, mutta seuraavassa vaiheessa hypätään jo seuraavaan innovaatioon eikä testata, kehitetä eikä sovelleta perusteellisesti näitä käsitteitä tai alustavia tutkimustuloksia eteenpäin käytännöiksi tai todella merkittäviksi tuloksiksi.

Käytännön maailmassahan uusien käsitteiden tulisi aueta myös sille kuuluisalle 'kadunmiehelle' jollakin konkreettisella tavalla. Ei 1960-luvulla puhuttu yleisesti liikkumisen yhteydessä syketasoista, aerobisesta kunnosta tai edes kaloreista. Fyysinen toimintakyky tunnettiin käsitteenä, mutta ei ehkä käytäntöinä. Elämäntapa tai -tyyli olivat nekin tuntemattomia, puhuttiin elintavoista. Toimijuussanaa ei tunnettu kovin hyvin vieläkään ja luovuudestakin on liikkeellä monenlaisia, kilpailevia käsityksiä. Liikuntasuhdeteoria voi assosioitua parisuhteeseen tai muihin suhdelloppuisiin käsitteisiin, mikä saattaa olla käsitteen käytännöllistämässä sekä hyvä että huono asia. Olen myös huomannut, että kokemuksellisuuskäsitteiden haasteena on se, että monenlaiset kokemukset tyypistyvät nykyään ihmiset puheessa helposti pelkiksi elämyksiksi. Uusien käsitteiden haasteena onkin siis monia esteitä ennen kuin niistä voi tulla toimivia monenlaisille käytännön kentillä.

En lähde tässä ennustamaan, mitkä näistä edellä mainituista ja tässä siteeratuista käsitteistä tulevat 'lyömään läpi' seuraavien vuosikymmenten kuluessa, koska siihen vaikuttavat todella monet seikat. Itse toivoisin, että edes jotkut alkaisivat toimimaan vaikkapa rajatuissa käyttöyhteyksissään, koska – kuten sanottu – kaikissa perusajatus on samansuuntainen. Myös näiden rinnakkainen käyttäminen olisi suotavaa, koska 'oikea maailma' on toki paljon monivivahteisempi kuin siitä esitetyt käsitteet antavat ymmärtää. Siksi itsekin olen reilusti astunut toisten käyttämien käsitteiden maailmaan täydentääkseni omien käsitteideni kattamaa aluetta.

Mitä opin tässä prosessissa? Äärimmäisen paljon siitä, miten monitasoinen ja –syinen maisema kokemuksellisen toimintakyvyn käsitteen kautta aukeni. Sain tämän prosessin aikana nöyrytyä oman toimintakyvyni heikkenemisen ja sen uudelleen parantamisen edessä. Sain myös soveltaa monien alan asiantuntijoiden tietämystä käytäntöön erilaisissa projekteissa ja myös käsitteellisinä työvälineinä. Uskon nyt ymmärtäväni paremmin niitä seikkoja, jotka saavat ihmiset pitämään huolta toimintakyvystään kuin myös niitä seikkoja, jotka johtavat päinvastaiseen tulokseen.

En kuitenkaan usko, että olen voinut lanseerata kokemuksellisen toimintakyvyn käsitettä sen enempiä alan tutkimukseen kuin käytäntöönkään. Mutta oletan, että tämä prosessini kyllä auttaa ymmärtämään, mitä tuon käsitteen kautta voidaan toimintakykykeskusteluun tuoda lisää. Se on ollut väylä kehitellä ajatuksia ja käytäntöjä, joista oletan olevan oikeastikin hyötyä tällä laajalla ja yhä tärkeämmällä toimintakyvyn parantamiseen tähtäävän toiminnan kentällä.

Jos kokemuksellista toimintakykyä verrataan fyysiseen toimintakykyyn, niin muotoilisin eron ja siitä seuraavan toiminnan jotenkin seuraavasti: kokemuksellisuus laajentaa toimintakykykäsitettä yli fyysisen toimintakyvyn käsitteen, mutta se myös syventää fyysisen toimintakyvyn potentiaalisesta kokemukselliseksi ja merkitykselliseksi. Kun nämä käsitteet ja käytännöt yhdistetään, saadaan todennäköisimmin aikaiseksi aktuaalista toimintaa fyysisen toimintakyvyn parantamiseksi.

Toiminta, joka on kokemuksellisesti merkityksellistä ja toimintakykyä parantavaa ja ylläpitävää, ei voi olla ihmiselle pahaksi. Jos yhteiskuntapoliittisessa toimintakykykeskustelussa saataisiin siirrettyä painopistettä tähän suuntaan siitä, missä toimintakyky nähdään lähinnä yhteiskunnan 'kestävyyssvajeen' torjumisen välineenä tai palvelutarpeiden arvioinnin keinona, niin kokemuksellisuutta ei olisi turhaan tuotu mukaan tähän laajempaan toimintakykykeskusteluun.

---

<sup>1</sup> Erään kirjaproessin aikana allekirjoitimme sähköpostimme venäläisten tai neuvostoliittolaisten huippu-urheilijoiden nimillä, kuten Harlamov, Artzhanov, Tihonov, Maltsev, Ragulin, Jashin, riippuen aina siitä, minkä tyyppisen kommentin toisillemme heitimme.

<sup>2</sup> Antin ja Pekka Laaksosen vuonna 2011 kirjoittama lahtelaisista mäkihyppääjistä kertova kulttuurihistoriallisestikin tärkeä teos *Punapaidat – lahtelainen mäkillegenda* (SKS 2011) on hyvä esimerkki hyvien tarinoiden voimasta. Ne ponnistavat ilmaan vahvoista yhteisistä kokemuksista. Mäkihyppy, jos mikä, vaatii kokemuksellista toimintakykyä – harva meistä uskaltaa lähteä laskemaan edes suurmäen alastulorinnettä alas (Ks. myös kirjoittamani arvio kirjasta: (2011) *Liikunta & tiede*, 48, (6), 94-96.). Yhtä lailla Antin ja Anja Kuhalammen kanssa toimittamamme elämäkertaa-antologia senioritalo Loppukirin asukkaiden elämäkokemuksista kertoo omalla tavallaan kokemuksellisesta toimintakyvystä, kun suurin osa kirjoittajista lähti taipaleelleen kohti Arabianrantaa sodan keskeltä tai sodan runteleman Suomen hyvin erilaisista olosuhteista (Ks. Karisto Antti, Kuhalampi Anja, Tiihonen Arto (2010) *Kaksitoista kertomusta Arabianrannasta, yhteenvetoja ja tulkintoja*. Teoksessa Karisto A, Kuhalampi A, Tiihonen A. *Rantautumisia – kaksitoista kertomusta Arabianrannasta*. Ikäinstituutti, Helsinki, 301-326).

<sup>3</sup> Antin massiivinen ja moniaineksinen teos *Satumaa – suomalaiseläkeläiset Espanjan Aurinkorannikolla* (SKS, 2008) kertoo Espanjan aurinkorannikolle muuttaneista suomalaisista tavalla, jossa hän rakentaa ymmärrettävän ja aihetta monelta kantilta valottavan tarinan mitä erikoisimmista aineksista. Se on innovatiivisen tutkijan mestarinnäyte, jossa isot ja pienet ja keskisuuret asiat asettuvat uuteen järjestykseen, jonka vain asiansa hallitseva tutkija voi tehdä. Ja jonka lukija – riippumatta koulutustaustastaan – kykenee nauttimaan.

<sup>4</sup> Symbolinen pääoma on Pierre Bourdieun taloudellisen, sosiaalisen ja kulttuurisen pääoman käsitteistön laajennus, joka kulttuuristakin paremmin ilmaisee sen, miten jotkut asiat muuttuvat ihmiselle merkityksellisiksi. Kulttuurisessahan on sellainen sivuvivahde, että jotkut muut ikään kuin määrittelevät sen kulttuurisen pääoman ja maun, johon yksilön tulee ottaa kantaa omassa elämäntyyliinsään. Symbolinen avaa yksilölle vielä enemmän vaihtoehtoja, mutta ei tietenkään rajattomasti sekään. Ainakin joidenkin muiden on myös ymmärrettävä nuo valinnat ja arvostettava niitä – muuten niillä ei olisi pääomaan liitettävää vaihtoarvoa eikä sitä myöskään voisi kasata lisää.

<sup>5</sup> Ks. Jyrkämä, Jyrki (2008) *Toimijuus, ikääntyminen ja arkielämä – hahmottelua teoreettis-metodologiseksi viitekehykseksi*, Gerontologia 4, 190-203.

---

<sup>6</sup> Artikkelissa Toimijuus, ikääntyminen ja arkielämä – hahmottelua teoreettis-metodologiseksi viitekehyykseksi, *Gerontologia* 4/2008, 190-203 Jyrki Jyrkämä pohdiskelee myös toimijuuden ja toimintakyvyn välisiä yhteyksiä, jolloin hän määrittelee tuohon omaan esimerkkiini osuvasti toimijuutta ja esittelemäänsä viitekehystä kahdella tavalla eli 'Viitekehyyksen peruslähtökohtana on refleктоiva ihminen omissa ainutkertaisissa sosiaalisissa koordinaateissaan, jotka toki ovat sosiaalisesti rakentuneet' ja 'Viitekehys suuntaa katseen toimintakykyyn aktuaalisena, käytössä olevana toimintakykynä' (s.199). Näin voi hyvin tiivistää paljon siitä, mitä tekstissä olen yrittänyt sanoa.

<sup>7</sup> Heikkisen kuviossa toimintakyky muodostaa yhden kokonaisuuden (pallon), kun motiivit, tavoitteet ja merkitykset muodostavat toisen pallon, jotka kummatkin ovat monenlaisessa vuorovaikutussuhteessa kolmannen 'toimintapallon' kanssa. Toiminta sisältää työn, arjen askareet, harrastukset ja elintavat. 'Pallojen' lisäksi Heikkisen kuviossa näkyvät taustamuuttujat eli perinnölliset tekijät, sosiaalis-taloudellinen asema jne. Heikkinen, Eino (2012) *Teoria ja käytäntö kasvun ja vanhenemisen tutkimuksessa*. *Gerontologia* 2/2012, 137-143.

<sup>8</sup> Pasi Kosken liikuntasuhdeteoriasta ja toisaalta hänen liikunnan merkityksellisyyttä korostavasta otteestaan saa artikkeleista Koski, Pasi (2008) Physical activity relationship (PAR). *International Review for the Sociology of Sport* 43:2, 151-163. Koski, Pasi & Tähtinen, Juhani (2005) Liikunnan merkitykset nuoruudessa. *Nuorisotutkimus* 23:1, 3-21.

<sup>9</sup> Yhteisten artikkeliemme lisäksi Esa Pirneksen käsitteistä voi lukea hänen väitöskirjastaan *Merkityksellinen kulttuuri ja kulttuuripolitiikka. Laaja kulttuuripolitiikan käsite kulttuuripolitiikan perusteluna*. Jyväskylä Studies in Education, Psychology and Social Research 327, Jyväskylä 2008.

## Lähteistä

Julkaisussa käytetyt lähteet löytyvät kunkin julkaistun artikkelin yhteydestä. Tähän mukaan ottamieni lähteiden lisäksi omien julkaisujeni tietoja löytyy sivulta: [http://www.miksiliikun.fi/?page\\_id=2](http://www.miksiliikun.fi/?page_id=2)

## Kirjoittajasta

Arto Tiihonen on tutkija ja sosiologi (FT, LitL), joka on tutkinut niin liikuntaa ja urheilua, miehisyyksiä, vapaaehtoistoimintaa, ikäpolvien välisiä suhteita kuin kokemuksellista toimintakykyäkin. Lisätietoja kirjoittajasta ja eri hankkeista löytyy:

<http://www.ikainstituutti.fi/ikainstituutti/henkilosto/arto+tiihonen/>  
[www.ikapolvet.fi](http://www.ikapolvet.fi)  
[www.vapaaehtoiseksiseniorina.fi](http://www.vapaaehtoiseksiseniorina.fi)  
[www.miksiliikun.fi](http://www.miksiliikun.fi)