

*Elisa Tiilikainen,
apulaisprofessori,
Itä-Suomen yliopisto*

JAKAMATTOMIA HETKIÄ? - NÄKÖKULMIA YKSINÄISYYTEEN JA SEN LIEVITTÄMISEEN

- Mitä yksinäisyydellä oikeastaan tarkoitetaan?
- Millaisia elämäntilanteita yksinäisyyden taustalla on?
- Mitä yksinäisyyden vähentämiseksi on tehty ja mitä erilaisista tukimuodoista tiedetään?



YKSINÄISYYS KÄSITTEENÄ

- Määrittyy suhteessa yksilön omiin toiveisiin, mutta on vahvasti sidottu myös kulttuurisesti jaettuihin odotuksiin ja normeihin
- Voidaan jaotella esimerkiksi emotionaaliseksi ja sosiaaliseksi yksinäisyydeksi
- Voi olla tilapäistä, tilanteista, kroonista, syklistä tai tulevaisuuteen kohdistuvaa
- Konkretisoituu usein tietyissä tilanteissa ja tiettyinä aikoina, esimerkiksi iltaisin, viikonloppuisin tai pimeinä vuodenaikoina → ja korona-aikana?
- Rakentuu vahvasti vertailun ympärille: nykyhetken kokemukset peilautuvat niin menneeseen kuin tulevaankin elämäntilanteeseen ja toisaalta muihin ihmisiin ja heidän elämäntilanteisiinsa



YKSINÄISYYS TÄSSÄ HETKESSÄ

- Yksinäisyys voi ilmetä erilaisina tunteina, kuten suruna, levottomuutena, ahdistuksena, masentuneisuutena ja ”haikuraisena olona”
- Usein yksinäisyys paikantuu tietynlaisiin tilanteisiin kuten vuorokauden- ja vuodenaikoihin, juhlapyhiin tai rutiineihin, joita oli ennen tapana tehdä, mutta jotka eivät enää tuntuneet mielekkäiltä
- Toisaalta sitä on kuvattu myös ”yleisesti semmoseksi tunteeksi”, eikä sille aina löytynyt sanoja



Minä olen aina ollu kova leipomaan kakkuja, pikkuleipiä ja kaikkee, mutta nyt en oikein enää kun ei oo kolutusta ollenkaan. Tottakai sitten, että jos on joku tulossa ja tiedän, että tulee mun synttäreille taikka muuten, niin totta kai sitten yritän leipoo. Mutta siitä on vähän maku pois, kun mä oon yksinäinen. (Anja)

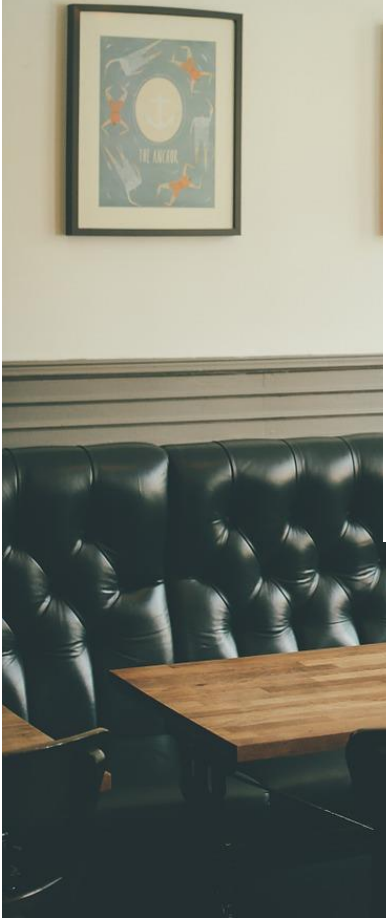
Aina kun mökille menee niin tuntuu että olis kiva, että olis seuraa. Sinne on ihan kiva mennä, mutta aina kun vähän aikaa on, niin tuntuu, että olis se kiva, jos olis joku joka tulis myös. Se tuntuu vähän sellaselta ahistavalta. Sillon kun se oli rakennettu, niin siellähän kävi aika paljon niitä minun tuttuja. Ja sitten oli niitä jotka liikkukin ja omilla autoilla kävi. Nytten sitten kun monikin on luopunu autoista, nytte sitten tuntuu, että on [yksinäistä]. (Anneli)





Minusta ne on rasittavia nämä juhlapyhät ja mitä pitempiä pyhiä sitä rasittavampia. Kaikki ihmiset on kotona ja kaupat ja kahvilatkin kiinni.

Sillon minä oon yksinäinen. Se niin kun katkasee tämän normaalin päivärytmin. Normaalisti minä käväsen tuossa kaupungilla kahvilla, mutta meepäs jouluna. Ei siellä mitään oo missään, kaikki on tietysti kotona ja viettää joulua. Sillon sitä ajattelee, että pahuksen pyhät kun niitä tulee tämän tästä niin paljon. (Olavi)



Millaisissa elämäntilanteissa
yksinäisyys erityisesti
koskettaa?

MENETYKSIÄ JA TOTEUTUMATTOMIA ODOTUKSIA

- Puolison kuolema, avioero tai muun läheisen ihmissuhteen menettäminen
- Läheisen ihmissuhteen, kuten ystävän tai kumppanin kaipuu
- Erilaiset, erityisesti perhesuhteissa koetut ristiriidat ja konfliktit
- Sosiaaliin rooleihin liittyvät menetykset (esim. työelämästä irtautuminen) tai toteutumattomat odotukset (esim. lapsettomuus ja lapsenlapsettomuus)
- Vaikeat lapsuudenolosuhteet (esim. köyhyys, vanhempien päihteidenkäyttö) ja traumaattiset kokemukset, kuten vanhemman menetys tai hyväksikäyttö



Ei minulla oikein sellasta kaveria ole, jonka kanssa voitais käydä toistemme kotona. Kyllä minä olen katellut sitäkin ja samaten matkustamisen kanssa, mutta ei ole löytynyt sellasta. Kaikkien kanssa ei oikein pääse samalle aaltopituudelle, mutta täytyy toivoa, että josko tärppäis. (Olavi)

Harmittaa vähän, kun on sen kanssa semmoinen suhde, että vaikka monta vuotta ollaan tunnettu, niin koskaan se ei sano, että lähetään heille. Kun heilläkin on auto, millä se kulkee. Että lämmitetään sauna ja jutellaan, mutta se ei oo semmonen kaveri. Täällä se kyllä käy, mutta sinne ei voi mennä. (Lauri)

OHENEVA OSALLISUUS

- Fyysisen toimintakyvyn heikentyminen esimerkiksi sairastumisen myötä
- Elinympäristön rajoitteet, kuten asuintalon hissittömyys ja heikot kulkuyhteydet
- Riittämättömyyden ja yksinäämisen kokemukset omaishoitosuhteessa
- Aineellisten resurssien puute, palveluiden (ja tiedon) saantiin liittyvät haasteet
- Muutto uuteen ympäristöön (ml. palvelutaloon)
- Vanhojen ihmisten yhteiskunnallinen asema ja siihen liittyvät syrjivät puhe- ja toimintatavat, syrjintä myös sairauden vuoksi



*Jos kuulisin, kävisin noissa
vanhusten tilaisuuksissa, mutta
se on turha meikäläisen mennä
sinne. Ne ihmiset pitää
huonokuulosta ihan pöhkönä.
(Vilho)*

*Kyllähän se siitä kun kunto menee huonoks ni kyllä se
vaikuttaa heti siihen, että kun ei pääse tonne mihkää
liikkumaan eikä käymään missään riennoissa. Kun sen
rupee huomaamaan, niin sitten se on paras pysyä kyllä
pois. Ei halua lähtee toisten harmiks.*

*Ja kyllä sitä sitten kun vanhaksi tulee, vierastaa ihmisiä.
Minä ainakin, kun meen kauppaan, jos ei ole ihan minun
ikäisiä tai jotka ei ole ennestään tuttuja niin en minä puhu
niille mitään koskaan. Sitä eristyy, kun siinä tulee
semmonen tunne, että ei ole ihan samanarvoinen toisten
ihmisten kanssa enää. (Eini)*

YKSINÄISYYDEN VÄHENTÄMINEN

- Yksinäisyyden vähentämiseksi on kehitelty laajasti erilaisia toimintamalleja:
 - vertaisryhmiä, kahdenkeskistä ystävä tai -tukihenkilötoimintaa, taide- ja kulttuurielämyksiä, teknologiavälitteistä tukea, kotieläinterapiaa, terapeutista kirjoittamista, matalan kynnyksen kohtaamispaikkoja jne.
- Tutkimuskirjallisuudessa päädytään usein siihen, ettei yhtä kaikille sopivaa tapaa ei ole löydettävissä, sillä erilaiset keinot sopivat erilaisille ihmisille ja erilaisissa elämäntilanteissa oleville
- Jotain voidaan kuitenkin sanoa...



MITÄ ON TEHTY? MIKÄ TOIMII?

- Terapeuttisten toimintamallien todettu olevan toimivin tukimuoto syvästä ja pitkittyneestä yksinäisyydestä kärsivälle: **mahdollistaa uuden elämänjuonteen löytymisen esimerkiksi erilaisten roolimenetysten myötä**
- Hyvä kuitenkin muistaa kriittisyys liian yksioikoisia johtopäätöksiä kohtaan, sillä useimmat vaikutuksia arvioineet tutkimukset keskittyneet vain yksilötasolle: **ympäristön ja yhteiskunnan rakenteiden merkitys jäänyt vähemmälle huomiolle**
- **Myös vertaistuellalla tiedetään olevan merkitystä:** auttaa ymmärtämään paremmin menneisyyttä ja sitoutumaan nykyhetkeen, ja antaa toiveikkuutta myös tulevan kohtaamiseen
- **Teknologiallakin paikkansa:** mahdollistaa linkittymisen muihin ihmisiin fyysisestä välimatkasta huolimatta ja tukee yhteydenpitoa erityisesti olemassa oleviin sosiaalisiin suhteisiin

AVAINTEKIJÖITÄ (JA HAASTEITA)

- Yksinäisyyttä kokevien ikäihmisten **tavoittaminen** edellyttää jalkautumista heidän arkeensa ja laaja-alaista yhteistyötä eri toimijoiden kesken
- Yksinäisyyden taustalla olevien **tuen tarpeiden tunnistaminen** ja erilaisten elämäntilanteiden **ymmärtäminen** avainasemassa tarkoituksenmukaisten ja oikea-aikaisten tukimuotojen löytymisessä
- Paljon hyvää jo tehdään, mutta varmistettava että tukimuodot ja palvelut ovat aidosti **saavutettavissa** (ei vain tietoa vaan myös rinnalla kulkemista)



KITEYTYKSIÄ

- Yksinäisyys monikasvoinen ja monimerkityksellinen kokemus, jonka taustalla on erilaisia niin yksilön elämänhistoriallisia kuin yhteiskunnallisia tekijöitä
- Yksinäisyys on myös luonnollinen osa ihmisen elämänkulkua, siihen liittyviä muutoksia ja menetyksiä: harvalle pysyvä, jatkuvasti läsnä oleva kokemus
- Yksinäisyyden sijaan tulisi rohkeammin puhua siitä miten ihmisiä kohdellaan ja millaisia ovat osallisuuden ehdot:

Kenellä meistä on aidosti mahdollisuus erilaisiin hyvinvoinnin lähteisiin ja elämään merkityksellisyyttä tuoviin vuorovaikutussuhteisiin ja vaikuttaa oman elämänsä kulkuun?

KIITOS!

Sähköposti:

elisa.tiilikainen@uef.fi

Kotisivu:

elisa.tiilikainen.wordpress.com

KIRJALLISUUTTA

Chopik, William (2016). The benefits of social technology use among older adults are mediated by reduced loneliness. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 19(9), 551-556.

Jansson, A. H., Karisto, A., & Pitkälä, K. H. (2019). Time-and place-dependent experiences of loneliness in assisted living facilities. *Ageing & Society*, 1-17.

Joplin K. ym. (2015). Promising approaches to reducing loneliness and isolation in later life. Age UK: London.

Jylhä, M. & Saarenheimo, M. (2010). Loneliness and aging: Comparative perspectives. The SAGE handbook of social gerontology.

Kamiya, Y., Doyle, M., Henretta, J. C., & Timonen, V. (2013). Early-life circumstances and later-life loneliness in Ireland. *The Gerontologist*, 54(5), 773-783.

Kamiya, Y., Timonen, V., & Kenny, R. A. (2016). The impact of childhood sexual abuse on the mental and physical health, and healthcare utilization of older adults. *International psychogeriatrics*, 28(3), 415-422.

Kangasniemi, J. (2005). Mitä on yksinäisyys? Teoksessa Jokinen, Kimmo (toim.) Yksinäisten sanat. Kirjoituksia omasta tilasta, erillisyydestä ja yksinolosta. Jyväskylän yliopisto. Nykykulttuurin tutkimuskeskuksen julkaisuja 84. 227-307.

Kangassalo, R., & Teeri, S. (2017). Yksinäisyys kotona asuvien iäkkäiden elämässä. *Gerontologia*, 31(4), 278-290.

Karhe, L. (2017). Potilaan hoitoyksinäisyys: Käsitteellinen malli potilaan yksinäisyydestä hoitosuhteessa ja hoitoyksinäisyyteen yhteydessä olevista tekijöistä. Tampereen yliopisto.

Karisto, A. & Tiilikainen, E. (2017). Yksinäisyys ja aika. *Yhteiskuntapolitiikka* 82(5): 527-537.

Kröger T, Van Aerschot L & Mathew Puthenparambil J 2019. Ikääntyneiden hoivaköyhyys. *Yhteiskuntapolitiikka*, 84(2).

Masi, Christopher, Chen, Hsi-Yan, Hawkey, Louise ja Cacioppo, John (2010) A meta-analysis of interventions to reduce loneliness. *Personality and Social Psychology Review* 15(3): 219-266.

Saarenheimo, Marja (2017) Vanhenemisen taito. Tampere: Vastapaino

Pietilä, Minna ja Saarenheimo Marja 2017. Ilmeikäs arki. Tutkimus ikääntyneistä ihmisistä järjestöjen kehittämistoiminnassa. Helsinki: Vanhustyönkeskusliitto.

Proot, I. M., Abu-Saad, H. H., Crebolder, H. F., Goldsteen, M., Luker, K. A., & Widdershoven, G. A. (2003). Vulnerability of family caregivers in terminal palliative care at home; balancing between burden and capacity. *Scandinavian journal of caring sciences*, 17(2), 113-121.

Sahin ZA, Tan M. (2012). Loneliness, depression, and social support of patients with cancer and their caregivers. *Clin J Oncol Nurs*, 16, 145-9.

Shiovitz-Ezra, S., Shemesh, J., & McDonnell, M. (2018). Pathways from ageism to loneliness. Teoksessa Contemporary perspectives on ageism (pp. 131-147). Springer, Cham.

Tiilikainen, E. (2019). Jakamattomat hetket. Yksinäisyyden kokemus ja elämäntulkinto. Helsinki: Gaudeamus.

Tiilikainen, E. (2016). Yksinäisyys ja elämäntulkinto – laadullinen seuranta tutkimus ikääntyvien yksinäisyydestä. Valtiotieteellisen tiedekunnan julkaisuja 4: 2016. Helsinki: Helsingin yliopisto.

Weiss, R. (1973). Loneliness: the experience of emotional and social isolation. Cambridge, Massachusetts: The MIT Press.

Young, J. (1982). Loneliness, depression and cognitive therapy: Theory and application. Loneliness: A sourcebook of current theory, research and therapy, 37-406.