



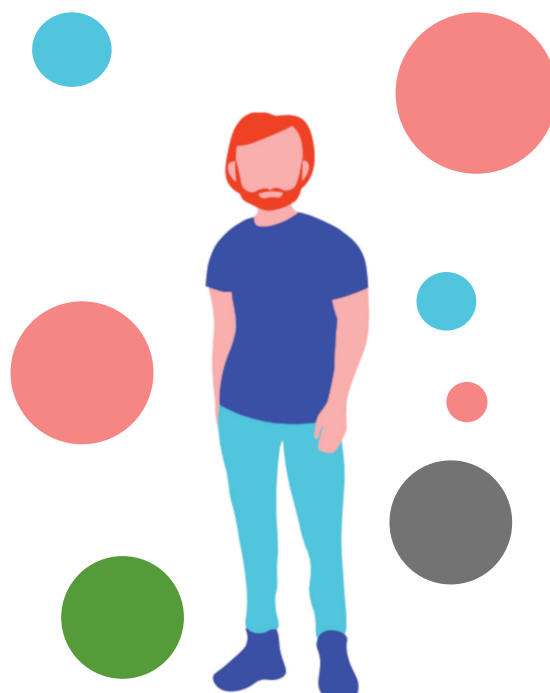
KOSKE
KESKI-SUOMEN
SOSIAALIALAN
OSAAMISKESKUS

RAPORTTEJA 46

YKSINÄISYYDEN MONET ULOTTUVUUDET

YHDESSÄ EI OLLA YKSIN -HANKKEEN
(2017–2019)

HAVAINTOJA YKSINÄISYYDEN SYISTÄ JA RATKAISUJA
OSALLISUUDEN ESTEIDEN PURKAMISEKSI



ANJA SAKSOLA

Julkaisija

Keski-Suomen sosiaalialan osaamiskeskus

Raportteja 46

Osoite:

Matarankatu 4

40100 Jyväskylä

koskeverkko.fi

ISBN 978-952-5477-49-8

ISSN 1459-479X (verkojulkaisu)

Jyväskylä 2019

TIIVISTELMÄ

Tekijä	Anja Saksola
Raportin nimi	Yksinäisyyden monet ulottuvuudet. Yhdessä ei olla yksin (2017–2019) -hankkeen havainnointia yksinäisyyden syistä ja ratkaisuja osallisuuden esteiden purkamiseksi
Kustantaja	Keski-Suomen sosiaalialan osaamiskeskus
Painopaikka	Jyväskylä
Vuosi	2019
Sivumäärä	35 + 2 liitettä
Sarjanro	Raportteja 46

Tämä raportti on yhteenveto Yhdessä ei olla yksin -hankkeen (2017–2019) havainnoista ja toimenpiteistä yksinäisyyden vähentämisen parissa. Hanke rahoitettiin STEA:n myöntämällä yksinäisyyden vähentämisen teemarahoituksella ja sitä hallinnoi Keski-Suomen sosiaalialan osaamiskeskus. Hankkeen tavoitteena oli keskisuomalaisten kokeman yksinäisyyden vähentäminen ja osallisuuden esteiden selvittäminen. Hankkeen kohderyhmäksi määriteltiin ryhmät, joilla on tutkitusti muita suurempi riski kokea yksinäisyyttä. Näitä olivat mm. ikäihmiset, nuoret, maahanmuuttajat, työttömät, mielenterveyskuntoutujat, eri tavoin heikossa asemassa olevat (kuten päihdekuntoutujat) sekä köyhät lapsiperheet. Hanke toimi 14 kunnan alueella ja sen kohderyhmät määräytyivät käytännössä kuntien tai niiden alueella toimivien verkostojen havaintojen pohjalta.

Hankkeen toiminta oli monipuolista ja käytännönläheistä. Yksinäisyyden syitä selvitettiin kyseilyn sekä tapaamalla eri ikäisiä yksinäisiä. Hanke toimi kiinteässä yhteistyössä eri kohderyhmien parissa toimivien verkostojen kanssa, ja havainnointia yksinäisyyden esiintymisestä sekä sen taustalla tunnistettavista tekijöistä saatiin tämä työskentelyn kautta. Hankkeen toimintaan kuului erilaisia käytännön kokeiluja yksinäisyyden vähentämiseksi sekä ilmiön esiin nostamiseksi. Hankkeen kokemusten pohjalta yksinäisyyden taustatekijöitä päädyttiin hahmottelemaan nelikentän (yksilölliset taustatekijät, elämäntilanne, toimintaympäristö, yhteiskunta) avulla. Yhteenveto käsittelee hankkeen havainnointia ja toimenpiteitä kaikilla neljällä tasolla.

Yhdessä ei olla yksin -hankkeen moninaisten kokemusten pohjalta suositetaan, että yksinäisyyden vähentämisen työ nimettäisiin selkeämmin maakunnissa ja kunnissa tehtävän hyvinvointityön yhdeksi tavoitteeksi. Yksinäisyyden vähentäminen ja ennalta ehkäiseminen edellyttää toimijoiden välistä koordinoitua yhteistyötä yksinäisyyttä aiheuttavien tekijöiden tunnistamiseksi ja haasteiden ratkaisemiseksi. Uudenlaisten, paikallisiin tarpeisiin vastaavien, kohtaamisten mahdollisuuksien luominen on tärkeää. Kohtaamispaikkatoiminnan kehittäminen ja vapaaehtoistoiminnan koordinaatio nähdään tärkeäksi. Toimintaa ja palveluja järjestävien kohtaamistaitojen vahvistaminen sekä matalan kynnyksen toimintakulttuurin edistäminen ovat yksi konkreettinen keino ennaltaehkäistä yksinäisyyttä.

Yhdessä ei olla yksin -hankkeen yhteenvedon toivotaan tuovan yhden uuden työkalun ilkeän ongelman hahmottamiseen sekä tarjoavan ratkaisumalleja ja inspiraatiota yksinäisyyden vähentämisen työhön.

SISÄLLYS

Johdanto	6
Yksinäisyyden taustatekijät	8
Yksilölliset ominaisuudet yksinäisyyden taustalla	10
Sosiaalisuus ja ujous	10
Sosiaaliset taidot	10
Ajattelumallit ja aiemmat elämäkokemukset	11
Sukupuoli	12
Ikä.....	13
Erilaisuuden kokemus	14
Elämäntilanteiden muutokset yksinäisyyden riskitekijöinä	15
Opiskelijoiden kokemus yksinäisyys	15
Yksinäisyyttä työelämän ulkopuolella – työttömänä tai eläkkeellä	16
Työelämässä koettu yksinäisyys	16
Kriisitilanteet	17
Läheisen sairastuminen	17
Muutto uuteen ympäristöön	17
Köyhyys.....	18
Kotivanhemmuus ja yksinhuoltajuus	18
Yhteisöllisyyttä edistävä toimintaympäristö	19
Löytävätkö kaikki itselleen sopivan yhteisön?	19
Kohtaamispaikat ja matalan kynnyksen toimintakulttuuri	19
Resursseja yhdistämällä monipuolista ja vaikuttavaa kohtaamispaikkatoimintaa	20
Kohtaamispaikat yhteisöllisen sosiaalityön toiminta-alustana.....	21
Kohtaamisia edistävät tilaisuudet ja tapahtumat	22
Verkkossa tapahtuvat kohtaamiset	23
Toimintakulttuurin muutos vaatii ymmärryksen lisäämistä.....	25
Verkostomainen työskentelyote voimavaraksi	26

Yksinäisyyden taustalla tunnistettavat yhteiskunnalliset ilmiöt	28
Yhteiskunnallinen keskustelu yksinäisyydestä	28
Eriarvoistumiskehitys.....	28
Mukaan ottava yhteiskunta.....	28
Tehokkuusajattelu ja järjestelmäkeskeisyys	28
Median valta ja stigmatisaatio	29
Digitalisaation uhat ja mahdollisuudet.....	29
Muuttuvat elinyhteisöt ja yhteiskunta	30
Kolmannen sektorin toimintaedellytysten vahvistaminen.....	30
Askeleita yksinäisyyden vähentämiseen.....	31
Yksinäisyyden vähentäminen yhteiseksi tavoitteeksi.....	31
Koordinoitua yhteistyötä yksinäisyyden vähentämiseksi	31
Yhteisöllisen toimintakulttuurin rakentaminen.....	32
Kohtaamispaikkatoiminnan kehittäminen	32
Yhteisösoseaalityön kehittäminen.....	32
Koordinoitu vapaaehtoistoiminta.....	33
Digitalisaation hyödyntäminen	33
Kirjallisuus	34
Liite 1. Yksinäisyyden nelikenttä -työskentelypohja	36
Liite 2. #sutonnähty -kampanjahaasteet.....	38

JOHDANTO

Viime vuosina julkaistujen tutkimusten (mm. ATH 2015, FinSote 2018, YTHS 2016) mukaan suomalaisesta aikuisväestöstä keskimäärin joka kymmenes on yksinäinen, ja yleisimmin yksinäisyyttä koetaan nuorten aikuisten sekä yli 70-vuotiaiden keskuudessa. Ymmärrys yksinäisyyden kytkeytymisestä sekä fyysiseen että psyykkiseen sairastamiseen (mm. Kauhanen 2016) on nostanut esiin yksinäisyyden kansantaloudelliset vaikutukset, minä seurauksena yksinäisyyden tutkimiseen ja sitä vähentävien ratkaisumallien etsimiseen on osoitettu aiempaa enemmän resursseja. Syksyllä julkaistu artikkeli (Lyyra, Junntila, Tynjälä & Välimaa 2019) kertoo karua kieltään siitä, että jo yläkouluikäisillä yksinäisyys on yhteydessä lisääntyneeseen oireiluun ja lääkkeiden käyttöön. Yksinäisyys on sekä yksilöllinen että kansallinen tragedia, jonka ennalta ehkäisemiseen ja vähentämiseen on etsittävä ratkaisuja monella eri tasolla.

Sosiaali- ja terveysjärjestöjen avustuskeskus STEA avasi vuosille 2017–2019 yksinäisyyden vähentämisen teema-rahoinnusta, josta rahoitusta myönnettiin 17 hankkeelle. Keski-Suomen sosiaalialan osaamiskeskuksen hallinnoima Yhdessä ei olla yksin -hanke oli yksi rahoitusta saaneista hankkeista. Hankkeen toiminta-alueena oli 14 keskisuomalaisesta kunnasta ja sen tavoitteena oli selvittää osallisuuden esteitä ja yksinäisyyden syitä sekä etsiä kohderyhmän tarpeisiin vastaavia ratkaisuja eri alueiden erityispiirteet huomioiden. Yksi hankkeen kolmesta osatavoitteesta oli maakunnan asukkaiden yksinäisyyttä vähentävän hyvinvointiyhteistyön rakentaminen niin järjestöjen kuin järjestöjen ja kuntien välillä. Hyvinvointiyhteistyö oli hankkeen keskeinen toimintatapa ja sen merkitys yksinäisyyden vähentämisen työssä tuli esiin monella tapaa.

Yhdessä ei olla yksin -hankkeessa osallisuuden esteitä ja yksinäisyyttä selittäviä tekijöitä on kartoitettu kohtamalla yksinäisyyttä kokevia ja heidän parissaan toimivia verkostoja sekä toteuttamalla erilaisia kyselyjä ja selvityksiä. Erilaisissa elämäntilanteissa olevia, eri ikäisiä yksinäi-

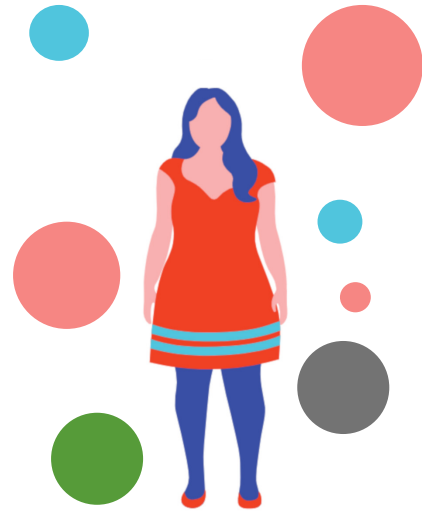
sä on kohdattu mm. hankkeen järjestämissä ryhmissä ja tapahtumissa sekä vierailemalla verkostokumppaneiden järjestämissä toiminnoissa. Toimintansa aikana hanke on koonnut yhteen eri kohderyhmien parissa toimivia verkostoja, joiden kautta on kuultu työntekijöiden ja vapaaehtoisten havaintoja yksinäisyyden taustasyistä. Hanke on myös toteuttanut kyselyjä usean keskisuomalaisen kunnan alueella liittyen mm. yksinäisyyden ja turvattuuden kokemuksiin sekä kohtaamispaikkatoiminnan merkitykseen yksinäisyyden lieventäjänä.

Vajaan kolmen vuoden aikana kerätyt havainnot yksinäisyyden syistä ja osallisuuden esteistä tukivat pitkälti niitä havaintoja, joita voidaan löytää yksinäisyyttä käsittelevistä aiemmista tutkimuksista ja selvityksistä (mm. Saari 2016, Junntila 2018). Yksinäisyyttä synnyttäviä tekijöitä päädyttiin lopulta tarkastelemaan neljän eri ulottuvuuden, yksilöllisten taustatekijöiden, elämäntilanteen, elinympäristön ja ympäröivän yhteiskunnan, kautta. Yksinäisyyden syistä tehtyjä havaintoja sekä hankkeessa kokeiltuja tai hyväksi havaittuja toimintamalleja käsitellään tässä raportissa näiden neljän ulottuvuuden näkökulmasta.

Hankkeen toteutuksessa haasteeksi ja samalla rikkauksiksi osoittautui sen laajuus niin kohderyhmän kuin maantieteellisen toiminta-alueen osalta. Heti hankkeen alkuvaiheessa todettiin, että toiminta on rakennettava yhteistyössä laajan toimijajoukon kanssa. Näin varmistettiin, että alueelta voitiin tunnistaa todellisia tarpeita ja suunnitella niihin vastaavia toimenpiteitä yhteistyössä paikallisten toimijoiden kanssa. Yhteistyöllä toteutettu toimenpide juurtuu myös varmemmin osaksi paikallisen yhteisön toimintaa. Koska yksinäisyys oli laajasti tunnistettu ongelma ja tahtotila ratkaisujen löytämiseen vahva, oli toimijoiden välisen yhteistyön rakentaminen sujuvaa. Hankkeen edetessä saatiin todeta, että toimijoiden välisen luottamuksen ja yhteisöllisen toimintakulttuurin rakentaminen on itse asiassa merkittävä tekijä yksinäisyyden vähentämisen työssä. Toi-

mijoiden välinen yhteistyö ja luottamus edistää alueen asukkaiden mahdollisuuksia saada tietoa sekä ohjautua itselleen sopiviin palveluihin ja toimintaan.

Tässä hankkeen loppuyhteenvedossa on pyritty tarkastelemaan yksinäisyyttä ilmiönä mahdollisimman monesta näkökulmasta. On kuitenkin syytä huomauttaa, että hankkeen aikana tehdyt havainnot tavoittavat edelleen vain osan yksinäisyyden monista taustatekijöistä. Yhteenvedossa tuodaan esiin ratkaisumalleja, joita on kokeiltu tai joihin on tutustuttu hankkeen aikana. Hankkeen havaintojen toivotaan synnyttävän inspiraatiota erilaisiin kokeiluihin sekä innostavan yksinäisyyden lähempään tarkasteluun esimerkiksi erilaisten selvitysten ja tutkimusten muodossa.



Hankkeen keskeiset havainnot

- Yksinäisyyttä voivat aiheuttaa tai ylläpitää yksilölliset taustatekijät, haastavat elämäntilanteet tai elämäntilanteiden muutokset sekä toimintaympäristön rajoitteet. Lisäksi yksinäisyyden ilmiötä on syytä tarkastella suhteessa yhteiskunnallisiin ilmiöihin ja poliittiseen päätöksentekoon, jotka voivat joko lisätä yksinäisyyden riskitekijöitä tai tarjota välineitä yksinäisyyden vähentämiseksi.
- Jokaisen yksinäisen tarina on ainutlaatuinen yhdistelmä yksinäisyyden taustatekijöitä. Niitä voidaan hahmotella neljän ulottuvuuden kautta ja etsiä näin yksilöllisiä ratkaisuja tilanteeseen.
- Kuten kaikessa hyvinvointityössä, myös yksinäisyyden vähentämisessä tulisi kiinnittää huomiota ennalta ehkäiseviin toimiin. Kokonaisvaltainen työ yksinäisyyden vähentämiseksi ja ennalta ehkäisemiseksi edellyttää toimia kaikilla em. neljällä tasolla.
- Yksilön ja yhteiskunnan näkökulmista katsottuna yksinäisyys on ilkeä ongelma, johon tarttuminen voi tuntua jopa mahdottomalta tehtävältä, ja yksittäisten toimenpiteiden vaikutusta niin yksilön hyvinvoinnin kuin alueen toimintakulttuurin näkökulmasta on hyvin vaikea arvioida etukäteen. Hankkeessa tehty keskeinen havainto oli kuitenkin, että pienikin toimenpide yksinäisyyden vähentämiseksi on arvokas ja toteuttamisen arvoinen. Kokeiluihin on tartuttava rohkeasti ja epäonnistumisia pelkäämättä.

Hankkeen suositukset

- 1) Yksinäisyyden vähentäminen osaksi kuntien ja maakuntien hyvinvointityötä.
- 2) Yksinäisyyden puheeksi ottaminen käytänteeksi kaikkien asiakastyöhön.
- 3) Yhteisöllisen toimintakulttuurin rakentaminen erityisesti paikallistason toimijoiden kesken.
- 4) Monitoimijaisella yhteistyöllä rakennettuja paikallisia ratkaisuja yksinäisyyden vähentämiseksi.
- 5) Digitaaliset alustat kohtaamisia edistävän toiminnan kehittämisessä.
- 6) Kohtaamispaikkatoiminnan kehittäminen ja kytkeminen osaksi tulevia sote-keskuksia.
- 7) Kohtaamistaitojen vahvistaminen ja matalan kynnyksen toimintakulttuurin edistäminen esimerkiksi asiakastyössä, kohtaamispaikoilla, kouluissa, järjestö- ja harrastustoiminnassa.
- 8) Vapaaehtoistoiminnan paikallistason koordinaatio.
- 9) Yhteisösosealiteyden käytänteiden luominen ja vakiinnuttaminen yhteistyössä alueilla toimivien kohtaamispaikkojen ja toimintaverkostojen kanssa.

YKSIÄISYYDEN TAUSTATEKIJÄT

Yhdessä ei olla yksin -hankkeen aikana yksinäisyyttä on tarkasteltu niin yksilötasolla kuin laajemmin ryhmätasolla, ja kerätty havaintoja niistä tekijöistä, jotka voivat aiheuttaa sekä ylläpitää yksinäisyyttä. Hankkeessa tehdyt havainnot vahvistivat tiedon, että yksinäisyys on hyvin yksilöllinen kokemus ja syyt yksinäisyyden taustalla moninaiset. Usein yksinäisyyttä selittäviä tekijöitä on löydettävissä useita ja ne on jaettavissa neljään kategoriaan: yksilölliset tekijät, elämäntilanne, ympäristö sekä yhteiskunta.

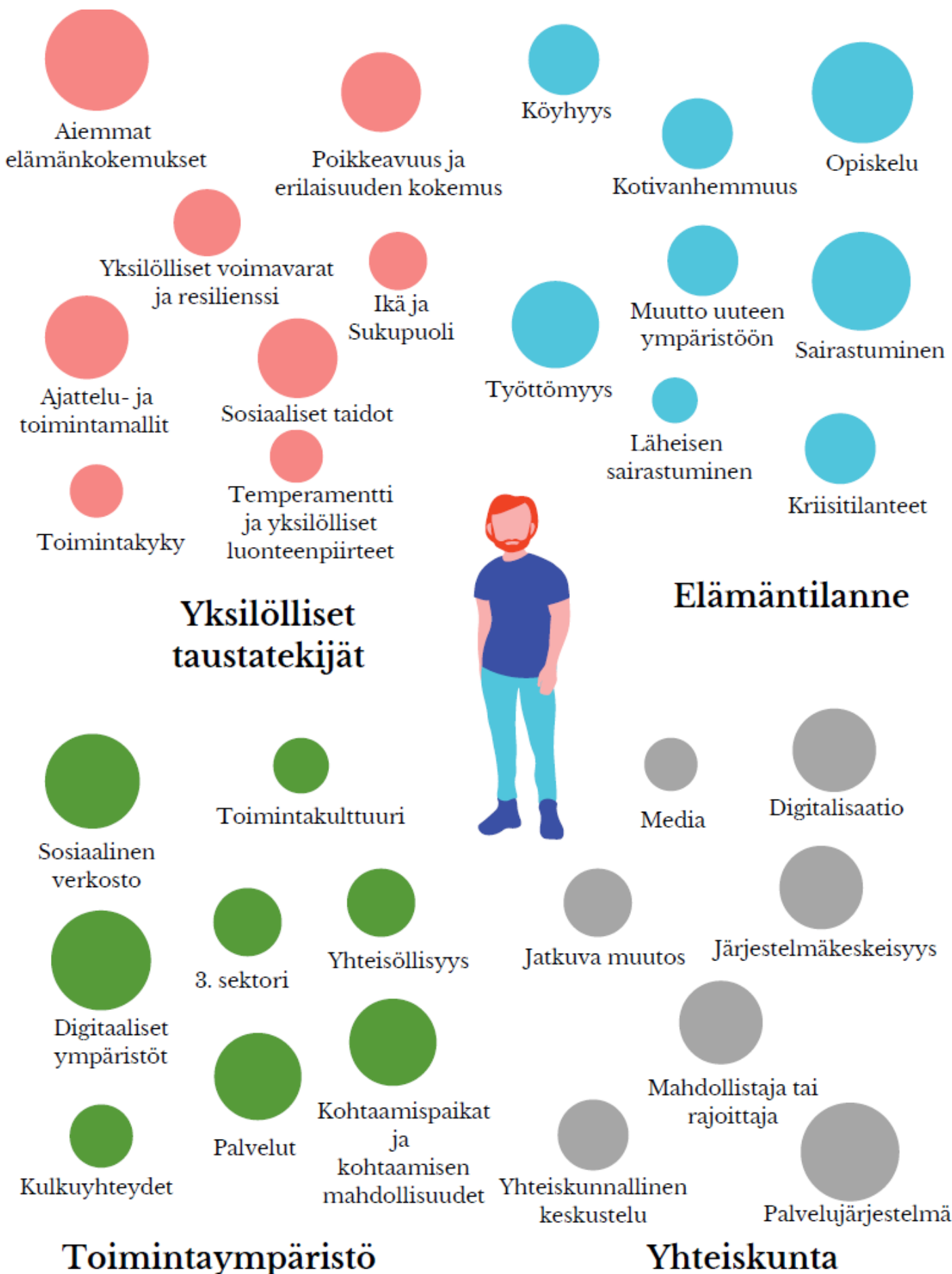
Yksilöllisten tekijöiden voidaan todeta olevan yksinäisyyden kokemuksen näkökulmasta ratkaisevia, ja niitä on löydettävissä varsinkin pitkittyneen yksinäisyyden taustalta. Erityisesti aiemmat elämäkokemukset ja niiden kautta muodostuneet ajattelu- ja toimintamallit synnyttävät ja ylläpitävät usein sekä emotionaalista (läheisen ihmissuhteen puuttuminen) että sosiaalista (sosiaalisten verkostojen puuttuminen) yksinäisyyttä. Myös arkuus, heikot sosiaaliset taidot ja erilaisuuden kokemus suhteessa muihin ihmisiin ovat yksilöllisiä tekijöitä, jotka voivat altistaa pitkittyneelle yksinäisyydelle. Koska yksinäisyyden taustalta voidaan tunnistaa erityisesti yksilöllisiä riskitekijöitä, on niiden työstäminen ratkaisevan tärkeää – ja kyseessä voi olla pitkäkin prosessi. Työstämisessä korostuu mm. yksilön oma tahtotila ja sinnikkyys sekä tuki, joka hänellä on saatavilla, olipa kyseessä lähipiiri, vertainen tai ammattilainen.

Elämäntilanteesta johtuva yksinäisyys voi olla väliaikainen kokemus ja johtua esimerkiksi työttömyysjaksoista tai muutosta toiselle paikkakunnalle. Elämäntilanteet – tai niissä tapahtuneet muutokset – voivat kuitenkin pahimmillaan muodostaa yksinäisyyteen ja jopa syrjäytymiseen johtavan kierteen, jonka katkaiseminen riippuu sekä yksilön omista vahvuuksista että ympäristön tarjoamista mahdollisuuksista ja tuen muodoista. Yksilön omilla vahvuuksilla tarkoitetaan tässä erityisesti kykyä ja voimavaroja etsiä uusia verkostoja tai hakea tukea tilanteeseensa. Resilienssi,

eli yksilön kyky ottaa vastaan ja sietää vastoinkäymisiä, sekä tulevaisuuteen suuntautuva toiveikkuus ovat esimerkkejä niistä yksilöllisistä voimavaroista, jotka voivat olla ratkaisevia haastavista elämäntilanteista selviytymisessä. Vähintään yhtä merkittävää on se, että ympäristö tukee yksilön selviytymistä tarjoamalla edellytyksiä tulla hyväksytyksi, liittyä yhteisöihin sekä saada tarvittaessa tukea ja palveluja elämäntilanteesta pärjäämiseksi. Ympäristön lisäksi on tarpeen tarkastella myös laajemmalla tasolla niitä yhteiskunnallisia mekanismeja, jotka synnyttävät yksinäisyyttä joko suoraan tai välillisesti. Yksi merkittävimmistä yhteiskunnallisista tarkastelukohteista yksinäisyyteen liittyen on eriarvoistumiskehitys, johon mm. Juho Saari on viitannut useissa teksteissään.

Jos haluamme muodostaa kokonaiskuvan yksinäisyyden mekanismeista yhteiskunnastamme ja tehdä vaikuttavaa työtä yksinäisyyden vähentämiseksi, on ilmiötä tarkasteltava kaikilla edellä mainituilla tasoilla. Seuraavalla sivulla olevaan nelikenttään on koottu Yhdessä ei olla yksin -hankkeessa tehtyjä havaintoja yksinäisyyden taustasyistä, mutta on selvää, ettei se ole kaiken kattava.

Yhteenvedon lopussa olevista liitteistä löytyy nelikentän tyhjä pohja (kts. sivu 36–37), jota voidaan hyödyntää hahmoteltaessa yksinäisyyden taustatekijöitä esimerkiksi asiakastyössä. Työskentelyn myötä voidaan myös lähteä yhdessä etsimään ratkaisuja. Työskentelyssä on kuitenkin hyvä tiedostaa, että yksinäisyyden riskitekijöiden määrä ei välttämättä kerro mitään koetun yksinäisyyden määrästä tai laadusta, johon vaikuttavat myös mm. eroavaisuudet yksilöllisissä voimavaratekijöissä kuten resilienssissä.



YKSILÖLLISET OMINAISUUDET YKSINÄISYYDEN TAUSTALLA

Kysymyksiä:

- Millaisia ystävyssuhteita sinulla on?
- Tunnetko itsesi koskaan yksinäiseksi?
- Onko sinun helppo tutustua uusiin ihmisiin? Osaatko sanoa, mitkä tekijät tähän vaikuttavat?
- Millaisiin ihmisiin sinun on helppo tutustua?
- Mikä muihin ihmisiin tutustumisessa jännittää sinua eniten?
- Mitä luulet, onko muiden ihmisten helppo tutustua sinuun? Osaatko sanoa, mitkä tekijät tähän vaikuttavat?

Sosiaalisuus ja ujous

Temperamentti on synnynnäinen ja melko pysyvästi pidetty ominaisuutemme, joka ohjaa tapaamme toimia ja käyttäytyä eri tilanteissa. Liisa Keltikangas-Järvinen (2010) kuvaa temperamenttia ihmisen persoonallisuuden biologiseksi osaksi, joka määräytyy pääasiassa geneettisesti ja raskausaikaisten kehitysvaiheiden vaikutuksesta. Myös ensimmäisten vuosien hoivakokemuksen on todettu jossain määrin muokkaavaan temperamentin biologista pohjaa. Yksinäisyyttä tarkasteltaessa on tärkeä ymmärtää, että temperamentin piirteet vaikuttavat mm. tapaamme suhtautua muihin ihmisiin ja toimia heidän kanssaan.

Yksi ihmissuhteiden solmimiseen merkittävästi vaikuttava temperamenttipiirre on sosiaalisuus, jolla tarkoitetaan esimerkiksi yksilön kiinnostusta hakeutua muiden ihmisten seuraan sekä sitä, kuinka suuri tarve ihmisellä on muilta saadulle arvostukselle ja hyväksynnälle. Vahvasti sosiaalinen henkilö kokee muiden ihmisen parissa olemisen palkitsevana ja hakeutuu jo lapsena vuorovaikutukseen muiden kanssa. Lapsi, joka ei ole kovin sosiaalinen, nauttii enemmän itsenäisestä leikistä, eikä lähtökohtaisesti koe yhtä suurta tarvetta olla vuorovaikutuksessa muiden kanssa. Keltikangas-Järvinen korostaa kasvattajien roolia, jotta vähemmän sosiaalisille

lapsille muodostuisi palkitsevia kokemuksia muiden kanssa toimimisesta. Vuorovaikutustilanteiden rakentaminen on tärkeää jo sen vuoksi, että lapsi pääsee opettelemaan sosiaalisia taitoja.

Toinen sosiaalisten suhteiden rakentamiseen keskeisesti vaikuttava temperamenttipiirre on ujous, joka ilmenee jännittämisenä ja ns. salpautumisena uusissa tai yllättävissä sosiaalisissa tilanteissa. Ujo henkilö, olipa hän lapsi tai aikuinen, tarvitsee konkreettisia toimintamalleja ja keinoja selviytyä niissä tilanteissa, jotka jännittävät. Ujous voi estää tutustumasta uusiin ihmisiin, mikä on erityisen raskasta niille, jotka ovat ujoudestaan huolimatta temperamentiltaan sosiaalisia henkilöitä. Ujouden kanssa on opittava elämään löytämällä itselle sopivat toimintamallit sosiaaliin tilanteisiin. Ujot lapset tarvitsevat sosiaalisissa tilanteissa aikuisen tukea ja kannustusta. On tärkeää, että aikuinen mahdollistaa lapselle turvallisia vuorovaikutustilanteita, eikä missään nimessä pakota lasta tilanteisiin, joihin hän ei ole valmis. Onnistumisen kokemukset vahvistavat vähitellen lapsen uskallusta toimia sosiaalisissa tilanteissa.

Sosiaaliset taidot

Usein ajatellaan, että sosiaalinen ihminen on automaattisesti sosiaalisesti taitava, mikä ei kuitenkaan pidä paikkaansa. Keltikangas-Järvinen (mm. 2010) kuvaa sosiaalisia taitoja yleisesti kyvyksi selvitä erilaisissa sosiaalisissa tilanteissa. Sosiaaliin taitoihin kuuluvat kyky ilmaista itseään ja tunteitaan, taito kuunnella, olla kiinnostunut toisesta ihmisestä ja osoittaa empatiaa sekä kyky ottaa vastaan itsen kohdistuvaa kritiikkiä. On tärkeää tiedostaa, että perusta sosiaalisille taidoille luodaan lapsuudessa, ja vastuu tämän pohjan luomisesta on vanhemmilla ja muilla lapsen kasvatus-työhön osallistuvilla aikuisilla. Lapselle on ensinnäkin tarjottava mahdollisuus toimia vuorovaikutuksessa muiden kanssa, ja toisekseen häntä on ohjattava toimimaan vuorovaikutustilanteissa rakentavalla tavalla.

Eräs yksinäisyystutkimuksista esiin noussut huolestuttava havainto on yksinäisyyden ylisukupolvisuus (mm. Junttila 2015). Jos vanhemmilla on hyvin vähän sosiaalisia verkostoja kodin ulkopuolella, heikot sosiaaliset taidot tai he suhtautuvat epäluottamuksella muihin ihmisiin, johtaa se helposti puutteisiin myös lapsen sosiaalisissa taidoissa. Tällöin lapsen muun lähipiirin, varhaiskasvatuksen sekä koulun tarjoamilla virikkeillä ja toimintamalleilla on erittäin suuri merkitys lapsen sosiaalisten taitojen vahvistajana.

Vaikka temperamentti ja sen pohjalta muokkautuva persoonallisuutemme vaikuttaa siihen, kuinka luontevaa meidän on toimia sosiaalisissa tilanteissa, voi sosiaalisia taitoja opetella ja kehittää läpi elämän. Voi olla, että yksinäisyyttä kokevalla itsellään ei ole tarvittavia taitoja toimia rakentavalla tavalla vuorovaikutuksessa muiden kanssa ja hän tarvitsee taidoilleen vahvistus-

Vapaaehtoiset kohtaajat

Hankkeen aikana törmättiin usein haasteeseen, että yksinäisellä voi olla korkea kynnyksensä lähteä kotoa ja osallistua erilaisiin tapahtumiin, vaikka ne häntä kiinnostaisivatkin. Syynä voi olla epävarmuus itsestä tai omista sosiaalisista taidoista, ja joskus jopa sosiaalisten tilanteiden synnyttämä ahdistus. Ikäihmisillä epävarmuutta saattaa aiheuttaa myös rajoittunut liikuntakyky tai heikentyneet aistit kuten kuulo ja näkö.

Yhtenä ratkaisuna voisivat olla erityisesti kohtaamiseen koulutetut vapaaehtoiset. Vapaaehtoisille kohtaajille tarjottavan koulutuksen tulisi sisältää tietoa mm. yksinäisyydestä ja sen syistä, onnistuneesta kohtaamisesta, vuorovaikutuksesta ja sosiaalisista taidoista. Vapaaehtoiset kohtaajat voisivat olla mukana erilaisissa tilaisuuksissa varmistamassa, että yksin paikalle saapuneet tulevat kohdatuksi ja mukaan otetuksi. Vapaaehtoisia kohtaajia voitaisiin myös pyytää seuraksi elokuviin, kahvilaan tai tutustumaan uuteen harrastukseen. Vapaaehtoisina kohtaajina toimiville olisi hyvä järjestää säännöllisesti vertaistapaamisia, joissa voidaan yhdessä ideoida erilaisia ihmisten kohtaamisia edistäviä toimintamalleja.

ta. Merkittävää on myös opettaa jokaiselle empatiataitoja ja kykyä huomioida erilaisuutta. Päiväkodeissa ja kouluissa olisi tärkeää pohtia yhdessä lasten kanssa, kuinka myös hiljaisimmat ja ujoimmat saisivat äänensä kuuluviin – eikä tämän asian pohtiminen olisi pahitteeksi aikuisryhmissä ja -yhteisöissä.

Ajattelumallit ja aiemmat elämäkokemukset

Tavallamme ajatella on suuri vaikutus käyttäytymiseemme sekä muihin ihmisiin suhtautumiseen. Melko usein yksinäisyyden taustalta voidaan tunnistaa joko itseen tai muihin ihmisiin kohdistuvia negatiivisia ajattelumalleja, jotka vaikuttavat vahingollisesti yksilön kykyyn rakentaa ja ylläpitää sosiaalisia suhteita. Ajatusmallit saattavat kummuta heikosta itsetunnosta, jonka takana voi olla pitkittynyttä yksinäisyyttä ja torjutuksi tulemisen kokemuksia. Yksinäinen saattaa pitää itseään epäkiinnostavana ihmisenä, joka ei osaa toimia vuorovaikutuksessa muiden kanssa. Itsekkäisyys ja huomion kiinnittäminen omaan – usein kuviteltuun – sosiaaliseen kömpelyyteen voi muodostua vuorovaikutuksen esteeksi. Toisaalta yksinäinen voi nähdä toiset ihmiset uhkaavina ja vihamielisinä, eikä uskalla tai koe tarvetta tutustua heihin lähemmin. Negatiiviset ajattelumallit ovat usein seurausta aiemmista vuorovaikutuskokemuksista. Monet yksinäiset kertovat esimerkiksi kokeneensa koulukiusaamista lapsena tai nuorena. Kiusatuksi joutuminen voi olla hyvin traumaattinen kokemus ja horjuttaa voimakkaasti luottamusta muihin ihmisiin. Kiusaamista kokeneet saattavat esimerkiksi tehdä virheellisiä tulkintoja muiden ihmisten käyttäytymisestä ja kokea kiusaamiseksi myös sellaisia tilanteita, joissa ei tällaista tarkoitusta ole.

Ajattelu- ja käyttäytymismallien muuttamiseksi on ensiarvoisen tärkeää tulla niistä ensin tietoisiksi. Tämä on mahdollista silloin, kun yksinäisyydestä ja sen taustalla olevista ajatusmalleista on mahdollisuus keskustella jonkun kanssa. Pitkään kestänyt yksinäisyys voi muodostua osaksi ihmisen identiteettiä, minkä tiedostaminen voi auttaa yksinäistä ymmärtämään omaa toimintaansa paremmin. Eri ikäisten parissa asiakastyötä tekevien ammattilaisten on hyvä ymmärtää, että monen ongelman taustalta voi löytyä yksinäisyyden kokemus, joka olisi hyvä ottaa puheeksi.

Ryhmätoimintamalli kiusaamista kokeneille

Mannerheimin Lastensuojeluliiton hallinnoimassa Selviydytään kiusaamisesta -hankkeessa (2017–2019) on luotu ryhmätoimintamalli koulukiusaamista kokeneille lapsille ja nuorille. Malli perustuu kiusaamiskokemusten käsittelyyn ja jakamiseen ammattilaisen johdolla sekä yhdessä vertaisten kanssa. Toimintamallia tullaan jalkauttamaan laajaan käyttöön mm. ammattilaisille suunnattujen koulutusten sekä verkkoryhmien kautta.

Homies Youth Work

Jyväskyläläinen Muutila ry on kehittänyt vuodesta 2017 lähtien Homies Youth Work -toimintamallia, jossa työskennellään yksinäisten nuorten kanssa. Kotinuorisotyöhön pohjautuvan toimintamallin keskiössä ovat nuoren omat kiinnostuksen kohteet ja vahvuudet. Yksilövalmennukset sisältävät mm. sosiaalisten taitojen vahvistamista ja itsetuntemuksen lisäämistä, ja yhdessä erilaisiin vapaa-ajan aktiviteetteihin tutustumista. Ryhmävalmennuksissa nuoret pääsevät esimerkiksi toteuttamaan erilaisia projekteja.

(<https://muutila.fi/homiesyouthwork/>).

Sukupuoli

Yhdessä ei olla yksin -hankkeessa ei lähtökohtaisesti kiinnitetty huomiota yksinäisyyttä kokevien sukupuoleen, sillä hankesuunnitelmaan nimetyissä yksinäisyyden riskitekijöissä huomio kiinnittyi pääasiassa elämäntilanteen synnyttämiin osallisuuden esteisiin. Sukupuolta pysähdyttiin tarkastelemaan lähemmin yksinäisyyden näkökulmasta, kun monet hankkeen toimijat kertoivat kohdanneensa työssään erityisesti yksinäisiä miehiä.

Eräissä hankkeen kohdekunnassa miesten kokemaan yksinäisyyteen olivat kiinnittäneet huomiota niin nuorten, työikäisten kuin ikäihmisten parissa työskentelevät, ja syitä tähän pohdittiin monitoimijaisessa verkostossa. Ikääntyneiden miesten osalta yksinäisyyden riskitekijäksi nimettiin erityisesti leskeytyminen tai avioero. Työntekijöiden havainto oli, että uusien sosiaalisten

verkostojen rakentaminen vaikutti olevan helpompaa naisille kuin miehille. Lisäksi havaittiin, että kunnassa oli enemmän naisille soveltuvia harrastusmuotoja tarjolla. Monet miehet kertoivat esimerkiksi kaipaavansa konkreettista tekemistä ja lähtevänsä mielellään vaikkapa auttamaan alueen ikääntyneitä, mutta tällaista toimintaa oli tarjolla melko vähän tai siitä ei tiedotettu aktiivisesti. Kunnan alueella päätettiin nostaa esiin vapaaehtoistoiminnan moninaisia mahdollisuuksia yhteisen messutapahtuman kautta. Tapahtuman erityiseksi kohderyhmäksi valittiin miehet, mikä näkyi tapahtuman ennakkotiedottamisessa sekä kohdemarkkinoinnissa. Miehiä saatiinkin osallistumaan tapahtumaan runsaasti ja erityisen suosittu oli rupattelupiste nuotion äärellä.

Toisessa hankkeen kohdekunnassa pitkäaikaistyöttömien parissa työskentelevät palveluohjaajat olivat erityisen huolissaan nuorista miehistä, jotka kuluttivat aikansa pääasiassa kotona pelikoneen äärellä. Kotoa pois lähteminen ja toimintaan osallistuminen oli vaikeaa esimerkiksi sosiaalisten tilanteiden aiheuttamien jännitystilojen vuoksi. Työntekijät harmittelivat, ettei heille ollut tarjolla sopivia toiminta- ja palvelumuotoja. Yhdessä ei olla yksin -hanke pilotoi paljon pelaaville nuorille aikuisille suunnatun pelikeskusteluryhmän, johon osallistui pääasiassa miehiä eri puolilta Keski-Suomea (kts. lisää sivu 24).

Jyväskylässä ja sen lähikuntien alueella toimii Jyväskylän työttömien yhdistyksen hallinnoima Missä Mennään Miehet -hanke (MMM), joka saa rahoituksensa STEA:n koordinoimasta Toimintakyky kuntoon -avustusohjelmasta. Työttömille 50–59-vuotiaille miehille suunnatussa hankkeessa on kiinnitetty huomiota miesten kokemaan yksinäisyyteen, jonka taustalta löytyy usein samankaltaisia tarinoita. Monet hankkeeseen osallistuneet miehet kertoivat, että heidän sosiaaliset verkostonsa olivat rakentuneet pääasiassa työyhteisön ja perheen ympärille. Muut kaverisuhteet olivat usein vaimon kautta tulleita kontakteja. Monet näistä miehistä olivat tehneet vuorotyötä, eikä säännöllisesti kokoontuvaan harrastusporukaan tullut osallistuttua tämän vuoksi. Yksinäisyyttä heillä synnyttivät erityisesti elämäntilanteessa tapahtuneet muutokset kuten työttömyys, lasten aikuistuminen sekä parisuhteessa tapahtuneet muutokset. Näiden elämäntilanteiden muutosten myötä miehiltä saattoi kadota suurin osa tärkeiksi

muodostuneista ihmissuhteista. MMM-hankkeessa on tehty havainto siitä, että työttömyyden tai avioeron aiheuttama häpeä estää monia miehiä lähtemästä mukaan uusiin porukoihin. Omasta tilanteesta ei ehkä haluta puhua, kun on omaksuttu ns. pärjäämisen eetos, johon ei kuulu omista ongelmista puhuminen.

Missä Mennään Miehet

MMM-hankkeessa miehiä on saatu sitoutumaan mukaan säännölliseen toimintaan, mikä johtuu työntekijöiden mukaan seuraavista tekijöistä:

- Toimintaan osallistuvat miehet luottavat työntekijöihin ja kokevat tulevansa kuulluiksi ja kohdatuiksi.
- Työntekijät ovat antaneet toiminnalle kasvonsa tehden siitä helposti lähestyttävää.
- Se, että työntekijät ovat itsekin miehiä, on asiakkaiden kokemuksen mukaan tärkeää ja tekee vuorovaikutuksesta luontevaa.
- Toiminnassa mukana olevat miehet ovat iältään melko yhtenäinen vertaisryhmä, joita yhdistää saman kaltainen työhistoria ja elämäkokemus.

Vaikka Yhdessä ei olla yksin -hankkeessa pysähdyttiin erityisesti miesten kokeman yksinäisyyden äärelle, on todettava, että tutkimukset sukupuolen vaikutuksesta yksinäisyyden kokemukseen ovat jossain määrin ristiriitaisia. Tämä voi johtua esimerkiksi miesten ja naisten välisistä eroista vastaustavoissa, sillä kyselytutkimuksissa naiset saattavat ilmoittaa miehiä avoimemmin kokevansa yksinäisyyttä.

Yksinäisyyden ennaltaehkäisyn ja vähentämisen näkökulmasta on oleellista, että pystymme tukemaan tasa-arvoisesti sekä tyttöjä että poikia huolehtimaan kaverisuhteistaan ja kehittymään sosiaalisissa taidoissaan. Erilaisia kohtaamisen mahdollisuuksia, harrastuksia ja yhteisöjä tulisi olla tarjolla monipuolisesti niin, että kaikkien sukupuolien on mahdollista löytää oma tapansa osallistua ja kuulua joukkoon.

Ikä

Ikä itsessään ei altista ketään yksinäisyydelle, mutta tietyissä ikävaiheissa koetaan yleisesti ottaen enem-

män yksinäisyyttä. Kyselytutkimusten mukaan yhteiskuntamme yksinäisimpiä ovat ikäihmiset, nuoret sekä nuoret aikuiset.

Ikäihmisten yksinäisyyttä selittävät yleisimmin elämäntilanteissa tapahtuneet muutokset, jotka rajoittavat joko ympärillä olevaa sosiaalista verkostoa (eläköityminen, leskeytyminen, ystävien ja tuttavien sairastuminen tai poisnukkuminen) tai henkilön omia osallistumisen mahdollisuuksia (sairastuminen, erilaiset toimintakyvyn rajoitteet).

Nuorten ja nuorten aikuisten yksinäisyyden taustalta on sen sijaan – ainakin hankkeen tekemien havaintojen pohjalta – haasteellisempi tunnistaa selkeitä taustatekijöitä. Osittain yläkouluikäisten yksinäisyyttä voidaan selittää ikäkauteen kuuluvalla itsenäistymiskehityksellä, johon kuuluu irtaantuminen vanhemmista ja samaan aikaan kavereiden roolin vahvistuminen lapsen ja nuoren elämässä. Mikäli nuorella ei olekaan yhtään läheistä ystävää tai kaveripiiriä, johon kokee kuuluvansa, voi seurauksena olla voimakas yksinäisyyden kokemus. Eräs huolestuttava havainto on se, että nuorten kokema yksinäisyys näyttää viime vuosina entisestään lisääntyneen: tuoreessa kyselytutkimuksessa (Lyyra ym. 2019) jopa viidesosa kyselyyn osallistuneista 9. -luokkalaisista ilmoitti tuntevansa itsensä toistuvasti yksinäiseksi.

Hankkeessa tehty havainto oli, että erityisesti oppilaitoksissa koettu yksinäisyys on valitettavan yleistä ja toimenpiteitä opiskelijoiden yhteisöllisyyden vahvistamiseksi tehdään alakoulun jälkeen varsin vähän. Lapset ja nuoret tarvitsevat edelleen aikuisen tukea sosiaalisten taitojen vahvistamiseen sekä jämäkkää ohjausta mukaan ottavan toimintakulttuurin rakentamiseksi ja ylläpitämiseksi. Erityisesti toisen asteen oppilaitoksista kuultiin hankkeen aikana viestiä nuorten kokemasta ahdistuneisuudesta, jonka taustalla on yksinäisyyttä ja opintojen aiheuttamaa kuormitusta. Kuormitusta on lisännyt mm. lähiopetuksen määrän karsiminen, jolloin nuori kokee jäävänsä opintojen kanssa yksin. Tätä kuormitusta vähentäisi varmasti opiskelijoiden yhteisöllisyys ja keskinäinen vertaistuki. Opintojen järjestämisessä tapahtuneiden muutosten lisäksi katseet kääntyvät myös nuorten keskinäisessä vuorovaikutuksessa tapahtuneeseen kehitykseen: kas-

vokkaisten kohtaamisten vaihtuminen sosiaalisen median kautta tapahtuvaan vuorovaikutukseen on muutos, jonka vaikutuksista on vielä vähän tutkimustietoa. On kuitenkin aiheellista pohtia, voiko kasvokkaisten kohtaamisten vähenemisellä olla jokin yhteys niihin huolestuttaviin havaintoihin, joita monet nuorten parissa toimivat ovat tehneet.

Erilaisuuden kokemus

Yksinäisyyttä tai kokemusta yksinäisyydestä voi lisätä yksilön poikkeaminen valtavirrasta. Yhdessä ei olla yksin -hankkeen kohtaamat ihmiset saattoivat kokea erilaisuutta esimerkiksi ulkonäön, seksuaalisen suuntautumisen, varattomuuden tai sairauden vuoksi. Myös mielenterveyden järkkäminen voi olla yksi erilaisuuden kokemusta aiheuttava tekijä. Erilaisuus synnyttää yksinäisyyttä erityisesti silloin, jos yksilö ei koe tulevansa hyväksytyksi muiden silmissä tai tulee jopa kiusatuksi poikkeavuutensa takia. Vaikka yksilö ei olisi kokenut minkäänlaista ulossulkemista erilaisuutensa vuoksi, voi kokemus erilaisuudesta synnyttää yksinäisyyden tunteita. Erilaisilla vertaisryhmillä on tällöin merkittävä rooli oman erityisyyden hyväksymisessä ja ymmärtämisessä.

Villiklubi-toiminta

Kehitysvammaisten Palvelusäätiön hallinnoimassa Jotta kukaan ei jäisi yksin -hankkeessa (2017–2019) on käynnistetty Villiklubi-toimintaa, jonka tarkoituksena on mahdollistaa erityistä tukea tarvitseville aikuisille vapaamuotoista sosiaalista toimintaa muiden ihmisten joukossa.

Villiklubeja järjestetään usealla paikkakunnalla ja tapahtumapaikoiksi valitaan suosittuja ravintoloita. Klubilla käyviä yhdistää yksinäisyys, ei vamma. Mukana olevat ohjaajat madaltavat kohderyhmän kynnystä osallistua toimintaan ja he ovat tarvittaessa tukena kävijöiden välisissä kohtaamisissa. Villiklubi-toiminta tarjoaa myös ravintoloiden henkilökunnalle valmiuksia kohdata erityistä tukea tarvitsevia asiakkaita. Hanke on saanut tukea STEA:lta ja siinä on ollut mukana myös Autismisäätiö sekä Sexpo-säätiö.

Monet yksinäiset kokevat erilaisuutta, johon ei liity mitään selkeästi määriteltävissä olevaa poikkeavuutta suhteessa muihin. Erilaisuuden kokemus on tällöin tunne ulkopuolisuudesta ja kokemus siitä, etteivät muut ajattele samalla tavalla tai ymmärrä sinua. Koska yhteinen kokemuspinta muiden ihmisten kanssa syntyy kohtaamisten ja keskustelujen kautta, on ensiarvoisen tärkeää löytää mahdollisuuksia keskustella itselle merkityksellistä asioista muiden kanssa. Ilman kohtaamisten mahdollisuuksia yksinäisyys ja ulkopuolisuus muodostavat helposti toisiaan vahvistavan noidankehän.

Kirjavinkkaus

Yksinäisyys - tehtäväkirja avuksesi (Marjovuori, A., Julkunen, J. & Rakkolainen M. 2019)

Opas, joka auttaa yksinäistä tunnistamaan omia haitallisia ajattelu- ja toimintatapojaan sekä löytämään vaihtoehtoisia toimintamalleja sosiaalisten kontaktien lisäämiseksi. Kirja tarjoaa käytännöllisiä harjoitteita, joita on kehitetty yhdessä yksinäisyyttä kokeneiden kanssa.

Kaiken keskellä yksin (Junttila, N. 2018)

Kirja pureutuu aikuisten yksinäisyyden kokemuksiin tieteellisten tutkimusten ja yksinäisyyttä kokevien omin sanoin jakamien tarinoiden vuoropuheluna. Monista tarinoista välittyy pitkittyneen yksinäisyyden synnyttämä toivottomuuden tunne. Erilaisten tarinoiden kautta lukijalle rakentuu ymmärrys siitä, kuinka yksilöllisiä yksinäisyyteen johtavat polut voivat olla – ja kuinka tärkeää olisi ennalta ehkäistä näiden polkujen rakentuminen.

ELÄMÄNTILANTEIDEN MUUTOKSET YKSIÄISYYDEN RISKITEKIJÖINÄ

Elämäntilanteemme määrittää sitä, millaisiin yhteisöihin liitymme ja millaisissa verkostoissa toimimme. Elämäntilanne voi toisaalta rajoittaa mahdollisuuksiamme toimia yhteisöissä ja toisaalta ohjata meidät tietyn viiter ryhmän pariin. Äkilliset muutokset elämäntilanteissa ovat yksi yksinäisyyden riskitekijä, sillä muutos voi tarkoittaa jonkin meille tärkeän yhteisön katoamista elämästämme, esimerkiksi eläkkeelle siirryttäessä, tai synnyttää tarpeen löytää uusia yhteisöjä tukemaan sopeutumista muuttuneeseen elämäntilanteeseen. Se, kuinka voimakkaasti elämäntilanne tai sen muutos altistaa yksinäisyydelle, on riippuvainen esimerkiksi siitä, millaisia voimavaroitekiijöitä omistamme niin yksilön, ympäristön kuin yhteiskunnan tasolla. Muuttuneessa elämäntilanteessa esimerkiksi lähipiiriin, järjestöjen sekä sosiaali- ja terveyspalvelujen oikea-aikainen tuki on ratkaisevan tärkeää.

Opiskelijoiden kokema yksinäisyys

Yksinäisyyttä koetaan paljon erityisesti opiskelijoiden keskuudessa. Vuonna 2019 tehty valtakunnallinen kouluterveyskysely toisen asteen opiskelijoille (THL) sekä vuonna 2016 toteutettu korkeakouluopiskelijoiden kysely (YTHS) osoittavat, että noin 10 % opiskelijoista kokee jatkuvaa yksinäisyyttä. Ajoittain yksinäisyyttä kokee huomattavasti suurempi joukko opiskelijoita ja jopa kolmasosa kertoo, ettei koe kuuluvansa mihinkään itselle merkitykselliseen yhteisöön. Vuoden 2019 kouluterveyskysely osoitti, että myös yläkouluikäisten kokema yhteisöllisyys on vähentynyt hälyttävästi kahden viimeisen vuoden aikana.

Syitä opiskelijoiden kokemaan yksinäisyyteen on monia, ja usein ne liittyvät uuteen elämäntilanteeseen. Suuri osa opiskelijoista on muuttanut uudelle paikkakunnalle, eikä uusien kaverisuhteiden solmiminen tapahdu itsestään. Yksinäisyyttä voi synnyttää myös oppilaitoksen toimintakulttuuri: etäopiskelujen lisääminen ja kontaktiopetuksen vähentäminen hankaloittaa toisiin opiskelijoihin tutustumista entisestään. Verkko-opinnot

voivat olla ratkaisu resurssitehokkaaseen, yksilölliseen ja nopeasti etenevään opintopolkuun, mutta toisaalta ne eivät edistä sosiaalisten suhteiden rakentumista. Onkin tärkeää, että oppilaitoksissa tiedostetaan yhteisöllisyyden merkitys opiskelijahyvinvoinnin näkökulmasta. Toimintakulttuuri, jossa mahdollistetaan, ylläpidetään ja edistetään yhteisöllisyyttä, vahvistaa opiskelijan hyvinvointia ja tukee tätä sekä oppilaitokseen että opintoihin kiinnittymisessä (mm. Saari 2013). Jyväskylän yliopistossa tehdyistä pro gradu -tutkielmista (Simula 2016, Välimäki 2018) käy ilmi, että esimerkiksi opiskelijoiden tutor-toiminnalla voi olla suuri merkitys ryhmäytymiselle. Toisaalta tutor-toiminta voi myös jäädä liian yksipuoliseksi ja samalla osan ulos rajaavaksi toiminnaksi. Lisäksi monet opiskelijat kaipaavat mm. enemmän alkoholitonta illanviettomahdollisuuksia.

Yhteisöohjaajat ja -managerit

- Viime vuosina moniin peruskouluihin on palkattu mm. hankerahoituksella yhteisöohjaajia, joiden tehtävänä rakentaa yhteisöllistä toimintakulttuuria oppilaitoksessa. Yhteisöohjaajalla on mahdollisuus havainnoida, ketkä jäävät koulussa yksin, ja tarjota osallistumisen mahdollisuuksia. Esimerkiksi Äänekoskella OKM:n hankerahoituksella (2018–2019) palkatut yhteisöohjaajat järjestivät kouluilla avointa välituntitoimintaa ja kahvitteluhetkiä. Samojen ohjaajien toimiminen myös nuorisotiloilla madalsi monien nuorten kynnystä osallistua tilatoimintaan.

- Jyväskylän ylioppilaskylässä on vuodesta 2018 lähtien toiminut yhteisömanageri, jonka tehtävänä on huolehtia asukkaiden viihtymisestä ja kokonaisvaltaisesta hyvinvoinnista. Yhteisömanagerin tehtäviin kuuluu asukas yhteisötoiminnan kehittäminen sekä yhteisöllisen toimintakulttuurin rakentaminen asukkaiden kesken.

Yksinäisyyttä työelämän ulkopuolella – työttömänä tai eläkkeellä

Työttömyys on elämäntilanne, johon liittyy usein yksinäisyyttä. Yksinäisyyttä voi synnyttää työyhteisön puuttuminen, minkä lisäksi työttömyyteen liittyy usein häpeän ja arvottomuuden tunteita, jotka voivat synnyttää erilaisuuden kokemusta suhteessa muihin. Yhteiskunnassamme ajatellaan usein, että ihmisen arvo määrittyy työn tekemisen kautta. Tällainen ajattelutapa voi lamaannuttaa työttömän sen sijaan, että tämä keskittyisi toteuttamaan itselleen merkityksellisiä asioita ja hyödyntämään vahvuuksiaan.

Moni eläkkeelle jäänyt huomaa olevansa elämäntilanteessa, jossa sosiaaliset suhteet vähenevät radikaalisti. Työyhteisön tarjoamat sosiaaliset kontaktit ovat usein muodostuneet sitä merkittävämmiksi, mitä pidempään työyhteisössä on toimittu. Työn tekemiselle annettu merkityksellisyys on niin ikään kytköksissä siihen, kuinka suurena menetyksenä työelämästä poisjääminen koetaan.

Sopivan yhteisön löytäminen ja kokemus elämän merkityksellisyydestä on tärkeää jokaiselle ihmiselle, olipa hän työelämässä tai sen ulkopuolella. Yhteisöjä voi etsiä niiden asioiden parista, jotka ovat kullekin ihmiselle tärkeitä, kuten harrastuksista, järjestöistä, vapaaehtoistoiminnasta tai aatteen parista. Myös erilaisilla palveluilla ja kohtaamispaikoilla voi olla suuri merkitys erityisesti työelämän ulkopuolella oleville.

Valmennukset eläköityville

Punaisen Ristin koordinoima Täyttä elämää eläkkeellä -toiminta tarjoaa valmennuksia eläkeikää lähestyville sekä jo eläköityneille. Valmennukset antavat valmiuksia uuden elämäntilanteen käsittelyyn sekä mielen hyvinvoinnista ja sosiaalisista suhteista huolehtimiseen.

Työelämässä koettu yksinäisyys

On hyvä tiedostaa, että työelämä voi synnyttää yksinäisyyttä, josta kuitenkin puhutaan melko vähän. Työn kuormittavuuden, stressin ja kiireen lisääntymisestä puhutaan paljon, ja nämä voivat lisätä työntekijän yksinäisyyttä monellakin tapaa. Kiireen keskellä kahvi- ja lounastaukojen viettäminen muuttuu nopeaksi suorit-

tamiseksi tai jää kokonaan väliin. Työkavereiden kanssa ei ole aikaa vaihtaa kuulumisia ja usein paras tapa keskittyä työhön on sulkeutua omaan työhuoneeseen tai tehdä työtä kotoa käsin. Asiantuntijatehtävissä toimivat ovat usein ainoita osaamisalueensa työntekijöitä, jolloin työn jakaminen muiden kanssa – saati avun pyytäminen – tuntuu mahdottomalta. Stressaava työ kulkeutuu valitettavan usein myös kotiin, jolloin sosiaalisten suhteiden ylläpitämiseen ei ehkä jää aikaa tai energiaa.

Pienyrittäjäys, etätyö, kotikonttori, työyhteisön puute... Lisääkö työelämän muutos yksinäisyyttä? Entä voiko työyhteisössä olla yksinäinen? Tule jakamaan ajatuksia ja etsimään yhdessä ratkaisuja työelämässä koetun yksinäisyyden vähentämiseksi.

Tilaisuudet järjestettiin yhteisöllisissä työtiloissa ja olivat avoimia kaikille aiheesta kiinnostuneille.

Toinen työelämän muutoksesta kertova tekijä on työsuhteiden pirstaloituminen ja määräaikaisten työtehtävien lisääntyminen. Työtä saatetaan tehdä osa-aikaisesti useammalle työnantajalle, työpaikat vaihtuvat muutaman vuoden välein ja etätyön lisääntyessä yhä useampi päätyy tekemään työtä kaukana muusta työyhteisöstä. On selvää, että työyhteisö jää etäiseksi silloin, kun se vaihtuu tiuhaan tai siellä käydään vain satunnaisesti kääntymässä.

Työyhteisön toimintakulttuurilla on työntekijän hyvinvoinnin näkökulmasta suuri merkitys. Yhteisöllisyyttä edistäviä käytänteitä ovat esimerkiksi yhteisten lounas- ja kahvituntien pitäminen, säännöllisten työyhteisöpalaverien järjestäminen sekä työhön liittyvien onnistumisten ja haasteiden jakaminen. Avoin, yhteisöllinen ja tukea tarjoava toimintakulttuuri edellyttää, että työyhteisön jäsenet tuntevat toistensa työtä edes jollakin tasolla. Vaikka jokainen on oman työnsä asiantuntija, voivat työyhteisön jäsenet tarjota toisilleen tukea kuuntelemalla ja pohtimalla haastavia asioita yhdessä, mikä jo itsessään helpottaa työtehtävän kuormittavuudesta aiheutuvaa taakkaa. Joskus työyhteisössä eri tehtäviä tekevien välille syntyy kiulu pelkästään sen vuoksi, että työssä käytetty asiantuntijakieli sulkee muut ulos. Oman työn sanoittaminen niin, että muutkin ymmärtävät, sekä kiinnostus muiden työtä kohtaan rakentaa yhteistä tarttumapintaa työntekijöiden välille. Arjen yhteisöllisyys rakentuu

tervehtimisestä, kuulumisten kysymisestä, avun tarjoamisesta ja antamisesta sekä mukaan ottamisesta.

Jos työyhteisön sisälle rakentuu kuppikuntaisuutta tai yksittäisiä työntekijöitä aletaan syrjiä, on jokaisen pohdittava omaa rooliaan osana työyhteisöä. Epäkoh-tiin puuttuminen on jokaisen vastuulla ja viime kädes-sä on esimiehen pystyttävä puuttumaan tilanteeseen.

Yhteisölliset työtilat

Useilla paikkakunnilla etätyötä tekeville ja yksityisyrittäjille on tarjolla yhteisöllisiä työtiloja, joissa voi työskennellä joko lyhyempiä jaksoja tai vuokrata pysyvän työskentelytilan. Fyysisten toimitilojen lisäksi erilaiset verkkoyhteisöt tarjoavat esimerkiksi yksin työtään tekeville mahdollisuuden verkostoitumiseen ja kokemusten jakamiseen.

Kriisitilanteet

Elämässä voi tulla vastaan kriisitilanteita, jotka laittavat myös sosiaaliset verkostot uusiksi. Moni kriisin läpikäynyt kertoo ystävien ”kaikonneen” tapahtuneen jälkeen. Tämä ei yleensä ole tahallista hylkäämistä tai välinpitämättömyyttä: ihmiset eivät vain tiedä, kuinka kohtaisivat surevan tai kriisissä elävän, ja alkavat vältellä kohtaamisia. Tarvitsemme rohkeutta kohtaamisiin ja ymmärrystä siitä, että kriisin hetkellä ihminen tarvitsee ympärilleen ihmisiä – sanoilla ei niinkään ole merkitystä. Puheeksi ottaminen ja avun tarjoaminen koetaan usein vaikeaksi, jonka vuoksi näitä taitoja tulisi opetella pienestä pitäen.

Kriisitilanteissa läheisten tarjoama tuki voi olla ratkaisevaa, mutta on tärkeää tunnistaa, milloin kriisin kokenut tarvitsee myös ammatillista keskusteluapua. Vertaistuen – saman haasteen läpikäyneiden ihmisten kohtaamisen – tiedetään olevan vaikuttava tuki kriisitilanteessa, joten kannattaa selvittää, millaisia ryhmiä esimerkiksi alueen järjestöt ja seurakunta tarjoavat. Vertaisryhmistä saatu apu auttaa usein jaksamaan pahimman yli, mutta parhaimmillaan vertaisryhmässä rakentuneet ystävyudet saattavat kestää läpi elämän.

Läheisen sairastuminen

Sairastuminen on tilanne, joka koskettaa sairastuneen itsensä lisäksi hänen lähipiiriään. Siksi on tärkeää, että tukea ja tietoa tarjotaan myös sairastuneen läheisille. Läheisen sairaus ja siihen mahdollisesti liittyvä poikkeava käytös saattaa aiheuttaa läheisissä voimattomuuden ja häpeän tunteita, jotka voivat vieraannuttaa ystävistä ja tuttavista.

Yhdessä ei olla yksin -hankkeen aikana törmättiin usean kunnan alueella omaishoitajien kokemaan yksinäisyyteen. Omaishoitajana toimivien on usein vaikea irrottaua kotoa, ja työ on usein sekä henkisesti että fyysisesti kuormittavaa. Omaishoitajien hyvinvoinnin kannalta on tärkeää, että heidät tunnustetaan, ja että he pääsevät ajoissa omaishoitajille osoitettujen tukien - kuten vapaa- ja sijaishoitajärjestelyiden - piiriin. Valitettavasti kuntien taloudelliset resurssit sekä eriävät käytänteet tukipäätöksissä asettavat omaishoitajat eriarvoiseen asemaan. Järjestöjen tarjoamat vertaistukiryhmät ja koulutukset ovat avoimia kaikille itsensä omaishoitajaksi kokeville. Ne eivät edellytä virallista päätöstä omaishoitajuudesta. Yhdessä ei olla yksin -hankkeessa toteutettiin Punaisen Ristin Länsi-Suomen piirin kanssa omaishoitajille suunnatun ryhmän verkossa, josta saatiin paljon hyvää palautetta. Lue lisää verkkoryhmistä sivulta 24.

Tukea mielenterveysomaisille

Jyväskylässä on toiminut vuodesta 2017 lähtien STEA-rahoitteinen Tuttu – tukea ja toivoa tulevaan -hanke, joka tarjoaa hyvinvoinnin tukea mielenterveysongelmaisten läheisille. Hanke kouluttaa vapaaehtoisia tukihenkilöitä ihmisille, joiden läheinen on psyykkisesti sairastunut tai oirehtii psyykkisesti. Tukihenkilötoiminta sisältää keskusteluja ja yhteistä toimintaa kunkin omaisen toiveiden ja tarpeiden mukaisesti. Hanketta hallinnoi Keski-Suomen mielenterveysomaiset - FinFami ry.

Muutto uuteen ympäristöön

Muutto vieraaseen maahan tai toiselle paikkakunnalle, siirtyminen uuteen kouluun tai työpaikan vaihtaminen ovat tilanteita, joissa on rakennettava uusia sosiaalisia suhteita. Se, kuinka helposti jokainen löytää ja rakentaa

sosiaalisia verkostoja, riippuu esimerkiksi yksilöllisistä piirteistä ja voimavaroista sekä alueelta löytyvistä kohtaamisen mahdollisuuksista. On kuitenkin hyvä muistaa, että jokainen, joka kohtaa yhteisössään tai asuinalueellaan ns. uuden tulokkaan, voi omalta osaltaan edistää sitä, että tämä tuntee olevansa tervetullut ja hyväksytyt yhteisöön. Tervehtiminen, avun tarjoaminen ja mukaan ottaminen ovat pieniä, mutta merkittäviä asioita.

Yhdessä ei olla yksin -hankkeen aikana kohdattiin useita maahanmuuttajia, joiden yksinäisyyttä syvensi tunne siitä, ettei pääse mukaan yhteisöihin tai edes tutustumaan suomalaisiin. Nuoret maahanmuuttajat pitivät ensisijaisen tärkeänä mahdollisuutta tutustua suomen kieleen ja kulttuuriin voidakseen kotoutua maahan nopeammin.

Ryhmiä läheltä ja kaukaa tulleille

- Jyväskylässä Punaisen Ristin paikallisosastossa on oma ryhmä vasta kaupunkiin muuttaneille nuorille aikuisille. Ryhmä kokoontuu viikoittain ja tutustuu yhdessä kaupungin nähtävyyksiin sekä kulttuuri- ja harrastustarjontaan.
- Jyväskylässä Yhdessä ei olla yksin -hanke sekä Jyvälän settlementti toteuttivat vuosina 2018–2019 Yhdessä! -ryhmän, jossa maahanmuuttajataustaiset ja paikalliset nuoret tutustuivat toisiinsa. Ryhmä kokoontui kerran kuukaudessa ja mukana oli myös paikallisten oppilaitosten (IB-lukio, AMK, yliopisto) opiskelijoita tutustumassa monikulttuurisuuteen sekä ohjaamassa ryhmän toimintaa.

Köyhyys

Valitettavan monen suomalaisen kohdalla köyhyys muodostuu konkreettiseksi osallistumisen esteeksi: Tilastokeskuksen mukaan vuonna 2017 suomalaisista noin 12 % oli pienituloisia. Vaikka se, ettei ole varaa ostaa bussilippua keskustaan tai osallistua mielekkääseen harrastustoimintaan, ei automaattisesti synnytä yksinäisyyttä, saattaa se joillekin olla merkittävä osallisuuden kokemusta rajoittava tekijä. Joillekin varattomuus voi olla häpeää aiheuttava elämäntilanne ja synnyttää sitä kautta yksinäisyyden ja erillisyyden kokemuksia.

Kunnista on tärkeää löytyä maksuttomia osallistumisen mahdollisuuksia kaiken ikäisille, olipa kyse harrastuk-

sista, kulttuuritarjonnasta tai kohtaamispaikoista. Esimerkkinä tällaisesta toiminnasta ovat Kaikukortit, joiden tavoitteena on parantaa taloudellisesti tiukassa tilanteessa olevien nuorten, aikuisten ja perheiden mahdollisuuksia osallistua kulttuurielämään ja harrastaa taiteen tekemistä (<http://www.kulttuuriakaikille.fi/kaikukortti>).

Neuvokkaat Naiset -toimintamalli

Neuvokkaat Naiset -ryhmätoiminnan konsepti on kehitetty Miina Sillanpään Säätiössä, ja se on suunnattu erityisesti pienituloisille naisille. Ohjausmateriaali antaa eväitä käsitellä pienellä rahalla toimeen tulemistä huomioiden keskeiset hyvinvoinnin osa-alueet kuten ravinnon, liikunnan ja kulttuurin.

(<https://www.miinasillanpaa.fi/neuvokkaat-naiset-materiaalipankki>)

Kotivanhemmuus ja yksinhuoltajuus

Yhdessä ei olla yksin -hankkeen aikana kohdattiin myös yksinäisiä pienten lasten vanhempia. Erityisesti yksinhuoltajat kokivat osallistumismahdollisuutensa rajoittuneiksi, jos heillä ei ollut tukiverkkoa saatavilla. Useimmilta paikkakunnilta löytyy seurakunnan tai MLL:n järjestämää perhekahvilatoimintaa, joka tarjoaa säännöllisesti kohtaamisen mahdollisuuksia samassa elämäntilanteessa oleville. Kaikki eivät kuitenkaan koe näitä ympäristöjä ”omakseen”. Kotivanhemmuus voitaisiin huomioida erilaisissa tilaisuuksissa paremmin niin, että osallistuminen niihin olisi mahdollista myös lasten kanssa.

Perhekeskustoiminta

Useilla paikkakunnilla on viime vuosien aikana käynnistynyt perhekeskuksia, joiden toiminta perustuu monitoimijaiseen yhteistyöhön. Perhekeskusten tehtävä on tarjota tukea vanhemmuuteen ja usein palvelutarjontaan kuuluun erilaisia vertaisryhmiä. Perhekeskustoiminta on yleensä kunnan ylläpitämää, mutta järjestöt ovat tasavertaisena kumppanina mukana tuottamassa toimintaa. Perhekeskustoimintamallin levittäminen sisältyy myös hallitusohjelmaan vuosina 2019–2022.

(<https://thl.fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/peruspalvelut/perhekeskus>)

YHTEISÖLLISYYTTÄ EDISTÄVÄ TOIMINTAYMPÄRISTÖ

Löytävätkö kaikki itselleen sopivan yhteisön?

Ihmiselle on tärkeää kuulua merkitykselliseksi kokeamaansa yhteisöön. Tärkeitä yhteisöjä voi muodostua työn, koulun, harrastusten, aatteiden tai vertaisuuden ympärille. Aina sopivaa yhteisöä ei kuitenkaan ole tarjolla. Pienellä paikkakunnalla esimerkiksi seksuaalivähemmistöön kuuluvalla vertaisryhmän löytyminen ei ole itsestäänselvyys. Syrjäseudulla asuvalle myös kuluyhteysien toimivuudella voi olla ratkaiseva merkitys osallistumisen näkökulmasta. Nuori voi kokea jäävänsä ulkopuoliseksi, kun ei voi osallistua nuorisotilan toimintaan linja-autoyhteysien puuttuessa. Alueelliset päätökset joukkoliikenteen saavutettavuudesta ovat väistämättä yhteydessä yksinäisyyden ilmiöön.

Toinen merkittävä tekijä on järjestöjen toimintamahdollisuuksien tukeminen. Monella syrjäseudulla ainoa harrastusten ja kohtaamismahdollisuuksien tarjoaja voi olla nuorisoseura, kyläyhdistys tai muu vastaava toimija.

Kohtaamispaikat ja matalan kynnyksen toimintakulttuuri

Löytyykö sinun kotikunnastasi paikkoja, joihin kuka tahansa on tervetullut astumaan sisään kohdatakseen muita ja rupertellakseen niitä näitä kahvikupin äärellä?

Kuvauksella viitataan kohtaamispaikkaan, joka on pääsääntöisesti avoin kaikille ikään, sukupuoleen, kansallisuuteen tai mihinkään muuhun yksilölliseen ominaisuuteen katsomatta. Kohtaamispaikkoja ylläpitävät usein erilaiset järjestöt, mutta myös kunnat ja seurakunnat. Kohtaamispaikat ovat erityisen tärkeitä heille, jotka ovat työelämän ulkopuolella, tai jotka kaipaavat lisää sosiaalisia kontakteja. Kohtaamispaikkojen merkitys yksinäisyy-

den vähentämisessä on suuri, mutta valitettavasti niiden arvoa ei useinkaan tunnusteta tai tunnusteta.

Yhdessä ei olla yksin -hankkeen aikana toteutettiin kyselyjä useissa keskisuomalaisissa kohtaamispaikoissa ja selvitettiin, millainen merkitys kohtaamispaikalla on toimintaan osallistuville asiakkaille ja vapaaehtoisille. Useasta vastauksesta ilmeni, että kohtaamispaikka tarjoaa syyn lähteä liikkeelle kotoa ja mahdollisuuden tavata muita ihmisiä. Kohtaamispaikan kuvattiin lievittävän yksinäisyyttä ja eräs vastaaja mainitsi, että kohtaamispaikan ansiosta tulee myös syötyä hyvin. Vapaaehtoiset pitivät tärkeänä, että voivat olla hyödyksi muille ja tuntee sitä kautta itsensä hyödylliseksi ja merkitykselliseksi.

Tulee lähdettyä kotoa toisten ihmisten joukkoon eli mielenvirkistystä. Kuljen kävellen tai pyörällä, joten saan siinä myöskin kuntoilua.

Tämä on minulle erittäin tärkeää. On henkireikä. On lähdeittä johonkin ja minua tarvitaan johonkin.

Avoimen kohtaamispaikkatoiminnan keskiössä on oltava kohtaaminen ja sen toiminnassa toteuduttava matalan kynnyksen toimintakulttuurin periaatteet. Alla on listattu tarkemmin, mitä nämä voivat tarkoittaa käytännössä.

- **Toimintaa järjestävät tahot ymmärtävät tasa-arvoisen ja arvostavan kohtaamisen merkityksen.** Jokainen kävijä kohdataan niin, että hän tuntee olevansa tervetullut ja hyväksytyt. Tässä avainasemassa ovat kohtaamispaikan työntekijät ja vapaaehtoiset, mutta

toimintakulttuuri pyritään siirtämään myös kävijöiden väliseen vuorovaikutukseen.

- **Kohtaamispaikalle luodaan yhteiset pelisäännöt, joiden toteutumista seurataan.** Pelisäännöillä varmistetaan toiminnan avoimuus ja tasa-arvoisuus sekä jokaisen kävijän oikeus fyysiseen ja psyykkiseen turvallisuuteen. Kohtaamispaikka, jossa toimijat ja kävijät ovat keskenään mahdollisimman tasa-arvoisessa asemassa, antaa jokaiselle tilaa hyödyntää omia vahvuuksiaan.

- **Ihanteellinen kohtaamispaikka on avoin kävijöiden toiveille ja tarpeille.** Kävijät otetaan mukaan toiminnan suunnitteluun ja toteutukseen esimerkiksi avointen suunnittelupöytien tai nimettömien palaute-laatikoiden avulla.

- **Kohtaamispaikan toiminta ei ole liian tiukasti määriteltyä.** Hankkeen työpajoissa nostettiin esiin havainto, että liian tiukasti strukturoitu tai ohjattu toiminta ei jätä tilaa niille spontaaneille kohtaamisille, joita varten kohtaamispaikka on alun alkaen perustettu. Kohtaamispaikoissa kävijöiden keskinäisellä vertaistuella on erityinen merkitys ja sille on annettava riittävästi aikaa ja tilaa. Tiukasti määritellyssä toimintaympäristössä ei myöskään tunnisteta tai kyetä hyödyntämään kävijöiden ja vapaaehtoisten potentiaalia.

”Tämä pöytä on varattu ennalta arvaamattomille kohtaamisille. Istahda siis tähän, jos kaipaat juttuseuraa.”

Kohtaamisen pöytä on yksi mahdollisuus lisätä ihmisten välisiä kohtaamisia. Pöytä voi sijaita kahvilassa, kirjastossa tai vaikkapa kadun varrella. Pöytä itsessään tarjoaa luvallisen, nimetyn tilan spontaaneille kohtaamisille, mutta mahdollisuuksien mukaan pöydän takana voi myös istua tehtävään koulutettuja vapaaehtoisia. Kohtaamisen pöydän soveltamismahdollisuudet ovat rajattomat. Jyväskyläläisessä kansalaistoimintakeskus Matarassa Kohtaamisen pöytä on käytössä kaikkina arkipäivinä ja sen takana istuva kohtaaja on joko kohtaamispaikan työntekijä tai vapaaehtoinen. Kohtaamisia on paljon ja ne ovat monille yksinäisille erittäin merkittäviä.

- **Mahdollisuus kohderyhmäsensitiiviseen toimintaan.** Vaikka kohtaamispaikat ovat lähtökohtaisesti kaikille avoimia, on joskus tarpeen järjestää vain tietyille kävijäryhmille suunnattua kohderyhmäsensitiivistä toimintaa. Tällöin on oleellista, että toiminnan kohderyhmästä ja periaatteista on tiedotettu selkeästi.

Resursseja yhdistämällä monipuolista ja vaikuttavaa kohtaamispaikkatoimintaa

Kohtaamispaikkatoiminta on kävijöille merkittävää, tarpeellista ja hyvinvointia edistävää, mutta sen resursointi on valitettavan usein hyvien ohuen langan varassa. Usein kohtaamispaikkatoimintaa järjestäville tahoille jo pelkästään toimitilan vuokraaminen ja ylläpitäminen on merkittävä taloudellinen haaste. Paljon resursseja kuluu erilaisten rahoitusten hakemiseen sen sijaan, että voitaisiin keskittyä itse toimintaan ja sen kehittämiseen. Monen järjestöpohjaisen kohtaamispaikan toiminta lepää myös yksittäisten vapaaehtoistoimijoiden harteilla, mikä tekee toiminnasta haavoittuvaa ja kuormittavaa. Kohtaamispaikkatoimintaa tulisikin kehittää monen toimijan yhteistyönä ja resursseja yhdistämällä, jolloin mukana voisi olla kunnan, seurakunnan, järjestötoimijoiden sekä kuntalaisten työ- ja rahapanosta.

Seuraavaksi on listattu etuja, joita kohtaamispaikkatoiminnassa voitaisiin saavuttaa eri toimijoiden resursseja yhdistämällä:

- **Asianmukainen ja viihtyisä tila:** Vähäisten resursien vuoksi kohtaamispaikkatoimintaa joudutaan usein järjestämään joko sisäilmaltaan tai varustukseltaan kellovottomissa paikoissa. Kuitenkin monilta paikkakunnilta löytyy usein julkisessa tai yksityisessä omistuksessa olevia toimitiloja, joita käytetään vähän tai ei ollenkaan. Tällaisiin tiloihin kohtaamispaikka olisi luonteva perustaa.

- **Joustavat aukioloajat:** Jotta kohtaamispaikkatoiminta tavoittaisiin mahdollisimman monia kohderyhmiä, olisi sen oltava auki useana päivänä, myös iltaisin ja viikonloppuisin. Monen toimijan yhteistyöllä on mahdollista järjestää toimintaa palvelemaan eri kohderyhmiä. Esimerkiksi eläkeläisille, lapsiperheille ja työelämän ulkopuolella oleville voidaan järjestää toimintaa päivä-aikaan, kun taas nuorisoa ja työssäkäyviä tavoitetaan paremmin iltapäivisin ja iltaisin.

• **Laaja kävijäkunta:** Kohtaamispaikat vakiintuvat usein vain pienen, rajatun kohderyhmän kokoontumispaikaksi, vaikka toiminta olisi periaatteessa kaikille avointa. Esimerkiksi ikäihmisille profiloituneita kohtaamispaikkoja löytyy lähes jokaisesta kunnasta, kun taas nuorille aikuisille ja työikäisille suunnattuja paikkoja kaivattaisiin enemmän. Ei kuitenkaan ole järkevää resurssointia perustaa jokaiselle kohderyhmälle omaa kohtaamispaikkaansa, vaan tulisi pyrkiä avaamaan kohtaamispaikan ovet mahdollisimman monen ryhmän käyttöön. Tämä on mahdollista silloin, kun toiminnan tuottamisesta ja tiedottamisesta vastaa eri kohderyhmien parissa toimivia tahoja. Tietyille kohderyhmille suunnatun toiminnan lisäksi kaivataan nykyistä enemmän toimintaa, jossa eri ikä- ja kohderyhmiin kuuluvat toimisivat yhdessä ilman erottelevia ”siiloja”.

• **Vaikuttava hyvinvointityö:** Kohtaamispaikka-toiminta on vaikuttavaa silloin, kun se edistää kävijöidensä hyvinvointia ja osallisuutta. Kun saman toimitilan sisällä kohennetaan mahdollisimman monen ihmisen hyvinvointia, voidaan puhua resurssitehokkaasta hyvinvointityöstä. Laadukkaasti ylläpidetty kohtaamispaikka on kunnalle merkittävä työkalu edistää kuntalaisten osallisuutta ja hyvinvointia. Voisiko kohtaamispaikka olla myös alueellinen matalan kynnyksen palvelupiste osana tulevaisuuden sote-keskusten toimintaa? (Kts. hallitusohjelma 2019, s. 149.)

Kohtaamispaikat yhteisöllisen sosiaalityön toiminta-alustana

Kirjoittajat: Huuskonen, P. & Kuorelahti, M.

Yhdessä ei olla yksin -hankkeen toimintakauden aikana yhteisösosiaalityön tarve on noussut esille eri yhteyksissä hankkeen tehdessä tiivistä yhteistyötä hankealueen järjestötoimijoiden, kuntien hyvinvointikoordinaattoreiden sekä eri puolilla toimivien matalan kynnyksen kohtaamispaikkojen kanssa. Hankkeen loppuvaiheessa haluttiin vielä tehdä näkyväksi, millaisia mahdollisuuksia matalan kynnyksen kohtaamispaikat voisivat tarjota sosiaalityölle, ja löytäisikö jo olemassa olevista toimintaympäristöistä yhteisösosiaalityön tekemisen paikkoja.

Yhteisöllinen sosiaalityö, josta käyttöön on vakiintunut myös yhteisösosiaalityön käsite, on ollut sosiaalityön käytäntönä sen syntyajoista lähtien. (Sipilä, 1989). Yhteisöllinen työ käytännön toimintana on kuitenkin vaih-

dellut eri vuosikymmenten aikana. 1970-luvulla yhdyskuntatyötä kehitettiin erityisesti järjestökentän toimesta, mutta osaksi sosiaalityötä yhteisöissä tehtävä työ tuli lainsäädäntöuudistuksen myötä 1980-luvun alussa (Sosiaalihuoltolaki 1982 ja sosiaalihuoltoasetus 1983). Lakiin kirjattiin silloin yhdyskuntatyö yhdeksi menetelmäksi yksilö- ja perhetyön ohella, ja sosiaalilautakunnan tehtäväksi elinolosuhdevalvonnan toteuttaminen kunnassa. (Roivainen 2008). Erityisesti 1990-luvulla alueille jalkautuva työ ja erilaiset asukastalohankkeet yleistyivät, mutta esimerkiksi Matthies (2008) toteaa, että yhteisöllinen työ on toteutunut aina hankkeina ja projekteina, jolloin ne ovat määräaikaista ja toiminnan jatkuvuus on epävarmaa. Samaan kritiikkiin liittyy Juhilan (2008) toteamus, että jatkuvuutta ja pysyvyyttä huono-osaisimmille kansalaisille tarjoava perusauttamistyö on heikosti resursoitua ja tulee usein korvatuksi projektimuotoisilla hankkeilla. Yhteisöllisen työn toimintakulttuurin on todettu vähentyneen 2000-luvulla, vaikka lähtökohtaisesti yhteisöllinen työ on nähty tavoiteltavana ja oikeutettuna, vähintäänkin retorisella tasolla. (Roivainen 2008). Esimerkiksi Vuoden 2017 kuntakyselyn mukaan sosiaalityöntekijöiden viikotyöajasta kului jalkautuvaan sosiaalityöhön tai lähityöhön ainoastaan viisi prosenttia (Blomberg & Saikkonen 2018). Liukko ja Nykänen esittävät kehittämisehdotuksina, että sosiaalihuoltolakiin lisätään velvoite järjestää osana kunnallista sosiaalihuoltoa sosiaalista turvallisuutta ja hyvinvointia edistäviä työmuotoja kuten etsivää lähi-työtä, yhteisösosiaalityötä ja yhdyskuntatyötä. (Liukko & Nykänen 2019).

Yhdessä ei olla yksin -hankkeen kehittämiskokeilut käynnistettiin kahdessa erilaisessa matalan kynnyksen kohtaamispaikassa yhteistyössä sosiaalityön opiskelijoiden kanssa. Opiskelijat jalkautuivat kohtaamispaikkoihin tehden havaintoja kävijöistä, heidän keskinäisestä vuoro-vaikutuksesta ja palvelutarpeista sekä ohjaajien roolista. Opiskelijat totesivat, että kohtaamispaikoissa kävijöiden osallisuus on huomattavaa ja heidän toiminnalliset roolit näyttävät monipuolisilta sekä aktiivisuutta, itsenäisyyttä ja elämänhallintaa tukevilta. Toiminnan kautta kävijät löysivät sosiaalisia verkostoja ja vertaistoimintaa. Parhaimmillaan he uskaltavat päättämään asioista paikallistasolla, antamaan palautetta ja vaikuttamaan ympärillä tapahtuviin asioihin. Lisäksi havainnot kohtaamispaikasta ja sen ympäristöstä vahvistivat ajatusta, että ympäristöllä, ilmapiirillä ja vallitsevilla asenteilla on suuri merki-

tys siinä, miten kohtaaminen asukkaiden kanssa luonnistuu. Myös marginalisoidut kansalaiset ja ryhmät voivat vahvistaa omia voimavarojaan, jos heille annetaan siihen mahdollisuus ja heitä siinä tarpeen mukaan tuetaan.

Opiskelijoiden havaintojen mukaan monella kävijällä oli tarve kertoa elämänsästä ja sen tapahtumista, ilon hetkistä, yksinäisyydestä, sairauksista ja menetyksistä. Huolenaiheita olivat muun muassa avioero, huonot välit läheisiin, edunvalvonnan toimivuus, päihteidenkäyttö, asuminen, rahatilanne, ruuan riittävyys, läheisten elämän kriisit, kuolema, oma jaksaminen ja terveys. Kohtaamispaikoissa keskusteltiin myös vertaistuen merkityksestä: siitä, miten ihminen voi saada kokemuksestaan ja sen jakamisesta toisten kanssa myös tukea ja oppia itselleen. Syvällisempiä keskusteluja käytiin sekä naisten että miesten kanssa, mutta miehet toivat jonkin verran enemmän esiin henkilökohtaisen elämän varjopuolia ja haasteita. Kohtaamisen ja keskustelun ydin voi olla siinä, että ihminen kertoo mieltään painavasta asiasta ja keventää omaa taakkaansa. Useimmiten riittää, että toisen ihmisen kohdatessaan kuuntelee, ymmärtää ja hyväksyy. Aidolla läsnäololla voi tuoda lohtua, myötätuntoa ja toivoa paremmasta. Eriasteinen neuvonta, ohjaus ja tuki olivat läsnä useissa keskusteluissa ja kohtaamisissa.

Opiskelijoiden havainnointijakson kokemusten perusteella voidaan todeta, että asiakastyössä tarvitaan jatkuvuutta ja pitkäjänteisyyttä. On ensiarvoisen tärkeää säilyttää ja ylläpitää yhteyttä löydettyihin ja tavoitettuihin ihmisiin, jotta he eivät tulisi uudelleen hukatuiksi. Yksinäisyys ja osattomuus tiedostetaan yhteiskunnassa yleisinä ilmiöinä, mutta niihin puuttuminen ja ratkaisujen hakeminen ei onnistu virastoseinien sisällä. Tutustuminen, kontaktien luominen ja luottamuksen rakentaminen edellyttää jalkautumista alueille ja erilaisiin ympäristöihin, se edellyttää myös epämääräisen työnkuvan sietämistä ainakin alkuvaiheessa. (vrt. Roivainen 2008, 266). Ongelmien monimutkaistuminen voidaan taittaa sosiaalitoimen varhaisella avulla ja alueen asukkaiden keskinäisellä vertaistuellalla.

Viimeisimmässä hallitusohjelmassa (3.6.2019) ja sen pohjalta laaditussa Tulevaisuuden sote-keskus -ohjelmassa (STM:n esittely 15.10.2019) on viisi tavoitetta: palvelujen yhdenvertainen saatavuus ja oikea-aikaisuus, painotuksen siirtäminen ennakoivaan ja ehkäisevään työ-

hön, palvelujen laadun ja vaikuttavuuden parantaminen tuomalla mm. tutkimus- ja kehittämistyö osaksi peruspalveluja, ja neljäntenä yhteentoimivuus muiden palveluiden kanssa. Kun nämä neljä tavoitetta toteutuvat, arvioidaan viidennen kustannusten hillintään tähtäävän tavoitteen toteutuvan. Yhteisöllinen työorientaatio ja yhteisösosiaalityö paikantuvat ennaltaehkäisevän ja ennaltaehkäisevän työn tavoitteeseen. Tähän liittyen sote-keskusohjelmaan on kirjattu myös matalan kynnyksen ja varhaisen tuen neuvonnan kehittäminen. Nyt jos koskaan on otollinen aika edetä suunnitelmista tekoihin ja palauttaa sosiaalityö juurilleen, kohti ihmisläheistä työtapaa ja -otetta, jossa hyödynnetään sekä paikallisyhteisöjen voimavarat että monitoimijaisen verkostojen osaaminen.

Kohtaamisia edistävät tilaisuudet ja tapahtumat

Ihmisten kutsuminen kohtaamisten äärelle ja kohtaamisia edistävien rakenteiden luominen voisivat olla systemaattisia tapoja rakentaa kohtaamisen toimintakulttuuria ja vähentää yksinäisyyttä paikkakunnalla. Yhdessä ei olla yksin -hanke järjesti toimintansa aikana useita tilaisuuksia, joiden teemana oli kohtaamiset ja/tai yksinäisyys. Keskusteluiltojen teemoina olivat pelit ja visailut, sosiaaliset taidot, yksinäisyys yhteiskunnassamme sekä työelämän yksinäisyys. Lisäksi yhdellä paikkakunnalla järjestettiin yhteisiä kävelylenkkejä yhteistyössä paikallisen koirayhdistyksen kanssa.

”Kaipaako lenkkiseuraa? Lähde mukaan yhteiskävelyille, jolla tapaat muita ihmisiä ja pääset rapsuttelemaan koirakavereita. Lenkin päätteeksi kahvi-/teetarjoilu.”

Kävelylenkin etuna on ikäraajattomuus. Nuorimmat kävelyille osallistuneet olivat alakouluikäisiä, vanhimmat yli 80-vuotiaita. Lenkien järjestämisessä oli mukana paikallinen kennelkerho, jolloin mukana oli joka kerta myös koirakavereita.

Tilaisuuksiin saattoi saapua vain pieni joukko ihmisiä, mutta osallistujat olivat useimmiten kohderyhmään kuuluvia – eli syystä tai toisesta yksinäisyyttä kokevia. Vaikutti siltä, että paikalle saapuneet tunnistivat yksinäisyyden elämässään, eikä se vaikuttanut olevan asia, jota tarvitsee peitellä tai hävetä. Yksinäisyyden syiden

ymmärtäminen ja hyväksyminen voikin olla yksinäisen toimijuutta vahvistava tekijä.

Tilaisuuksia järjestettäessä harmitellaan usein vähäistä osallistujajoukkoa. On kuitenkin hyvä muistaa, että yksinäisyyden vähentämisen työssä jokainen kohtaaminen on arvokas. Yksinäisten joukossa on paljon niitä, joille ylipäänsä kotoa lähteminen ja vieraiden ihmisten kohtaaminen voi tuntua hyvin haastavalta. Tällöin pieni osallistujamäärä voi olla turvaa luova tekijä. Lähtemisen vaikeutta voidaan kiertää viemällä toimintaa niihin paikkoihin, joissa kohderyhmä muutenkin kokoontuu. Tällaisia tiloja ovat esimerkiksi koulut, palvelutalot, nuorisotilat sekä erilaiset kohtaamispaikat. Kun paikalle halutaan eri ikäisiä ja hyvin erilaisia kohderyhmiä, on tilan ns. neutraliteetti hyvä ottaa huomioon. Kohtaamispaikkojen lisäksi kirjastot ja kahvilat koetaan usein helposti lähestyttäviksi paikoiksi. Tapahtumista tiedotettaessa on tuotava esiin, että paikalle on helppo tulla yksin ja ihmisten välinen kohtaaminen on yksi tilaisuuden tavoitteista. On myös hyvä korostaa, ettei ole osallistumispakkoa, mikä saattaa olla monille yksi jännitystä lisäävä tai jopa osallistumisen estävä tekijä.

”Kun yksinäisyys kasvaa, on kohtaamisia lisättävä.” ”Parasta, mitä voimme toisillemme antaa, on aito kohtaaminen. Tule tapaamaan muita iltapalan ja rennon yhdessä tekemisen äärelle.”

Näin kutsuttiin ihmisiä kohtaamisen äärelle Viitasaarella ja Äänekoskella. Nuorimmat osallistujat olivat alle 18-vuotiaita, vanhimmat yli 80-vuotiaita.

Kohtaamisia edistävä ilmapiiri on lämmin, mukauttava ja tasa-arvoinen. Kohtaamisten rakentaminen yhteisen tekemisen kautta vapauttaa yleensä tunnelmaa. Tilaisuuden vastuuhenkilöiden tehtävä on huolehtia siitä, että jokainen osallistuja huomioidaan ja että jokaisella on mahdollisuus tulla kuulluksi. Hankkeen järjestämisessä tilaisuuksissa huomattiin, että ohjaajia olisi hyvä olla useita, sillä ryhmässä oleminen voi synnyttää joissakin osallistujissa voimakasta jännitystä. Tällöin ohjaajat voivat jakaantua pienempiin ryhmiin tai keskustelemaan jonkun osallistujan kanssa myös kahden kesken.

Lopuksi on todettava, että ei ole olemassa kahta samanlaista yksinäistä. Harva yksinäinen haluaa profiloitua juuri yksinäiseksi, sillä jokaisella on omat yksilölliset kiinnostuksen kohteensa, joiden parissa halutaan harrastaa ja toimia. Siksi kaikessa harrastus- ja kerhotoiminnassa tulisi pyrkiä rakentamaan ns. matkan kynnyksen toimintakulttuuria, jossa keskiössä on jokaisen osallistujan kunnioittaminen, erilaisuuden hyväksyminen sekä onnistunut kohtaaminen.

Keväällä 2019 järjestettiin Jyväskylän keskustaluueella **Yksinäisyydestä yhteiseksi -tapahtuma**, jossa oli mukana useita alueen toimijoita. Päivän kestävässä tapahtumassa kuultiin puheenvuoroja nuorten, maahanmuuttajien ja ikäihmisten yksinäisyydestä. Lisäksi tapahtuma tarjosi mahdollisuuden keskusteluihin ja kohtaamiseen kahvikupin äärellä. Yksinäisyys-teema kuului myös kauppakeskuksessa open mic -tilaisuutena sekä tarjosi yhteistä tekemistä nuorisotilan yhteydessä. Kävelykadulla toimintaansa esitteli useat toimijat, joiden kautta on mahdollista löytää yhteisöjä, tekemistä ja erilaista vapaaehtoistoimintaa. Lisäksi tapahtumaan haastettiin mukaan keskusta-alueen kahviloita nimeämällä yksi kahvilapöydistä Kohtaamisten pöydäksi.

Verkkossa tapahtuvat kohtaamiset

Yksinäisten joukossa on paljon heitä, joilla mahdollisuudet osallistua erilaisiin tilaisuuksiin ovat rajoittuneet. Verkkokohtaamisilla voidaan madaltaa kohtaamisten kynnyksiä, kun osallistumisen esteenä on esimerkiksi maantieteellinen tai kulkemisen rajoite, sosiaalisten tilanteiden pelko, toimintakyvyn vaje, varattomuus tai tarve osallistua toimintaan anonyymisti. Yhdessä ei olla yksin -hankkeen aikana toteutettiin verkkoryhmä omaishoitajille sekä paljon pelaaville nuorille aikuisille. Molemmat ryhmät toteutettiin Discord-alustalla, joka on alun perin videopeliyhteisöille suunniteltu sosiaalisen median sovellus. Ryhmissä oli osallistujia laajasti Keski-Suomen alueelta ja niissä hyödynnettiin osallistumisen mahdollisuuksia sekä teksti- että puhekanavaa hyödyntäen. Seuraavaksi kuvataan tarkemmin verkkoryhmien sisältöä ja toteutusta.

Verkkoryhmä omaishoitajille

- Suunnattiin keskisuomalaisille omaishoitajille. Osallistujat olivat iältään keskimäärin 30–70-vuotiaita ja toimivat puolisonsa, lapsensa tai vanhempiensa omaishoitajana. Osallistujilta ei vaadittu virallista omaishoitajan statusta.
- Tiedotus hoidettiin omaishoitotyötä tekevien yhdistysten ja kuntien työntekijöiden kautta. Lisäksi hyödynnettiin Facebookin puskaradio-ryhmiä sekä lehtimainontaa.
- Ryhmän kokoontumiset viikoittain. Teemoina olivat suun terveys, etuudet, apuvälineet, kodin turvallisuus, omaishoitajan jaksaminen, omaishoidon muutostilanteet, omaishoidon ja työssä käynnin yhdistäminen, muistisairaudet.
- Teemakeskustelut käytiin puhekanavalla. Joka kerralla oli mukana alansa ammattilainen, joka piti aiheesta alustuksen. Keskustelua oli vetämässä kaksi ohjaajaa, ja siihen oli mahdollista osallistua puhe- ja tekstikanavaa hyödyntäen.
- Alustan tekstikanavat olivat käytössä myös tapaamisen ulkopuolella, ja niissä oli mahdollista mm. esittää seuraavan viikon teemaan liittyviä kysymyksiä.
- Teemakeskustelut nauhoitettiin ja tallenteet oli mahdollista käydä kuuntelemassa itselle sopivaan aikaan.
- Ryhmään osallistuttiin nimimerkillä, mutta osallistujilla oli mahdollisuus kertoa itsestään ja omaishoidon tilanteestaan Esittele itsesi -tekstikanavalla.

Omaishoitajien kokemuksia:

- Sain muistutuksen siitä, että on aina olemassa tahoja tai ihmisiä tiedon ja tuen saamiseen olipa asia tai huoli millainen tahansa.
- Sain muistutuksen siitä, kuinka tärkeää on huolehtia itsestään jaksakseen hoitaa hoidettavaa.
- Tiedän, mistä etsiä tietoa.
- Aikuisten ihmisten kanssa juttelu tuo jo vaihtelua arkeen.
- Kaikki luennot ovat olleet hyviä ja muiden kokemusten kuuleminen auttanut omien pulmienkin kanssa.
- Sain tunteen siitä, että kuulun johonkin ryhmään, yksinäisyyden vähentyminen ja jaksamisen lisääntyminen.
- Monipuolinen info on ollut minulle tärkeää, koska minulla ei ole vielä virallisesti omaishoitajan statusta.

Verkkoryhmä paljon pelaaville nuorille aikuisille

- Suunnattiin paljon pelaaville 18–35-vuotiaille Keski-Suomen alueella.
- Tiedotuksessa hyödynnettiin nuorten aikuisten parissa työskentelevien verkostoa (nuorisotyö/etsivä nuorisotyö/sosiaalitoimi/järjestöt) sekä Facebookin puskaradio-ryhmiä.
- Ryhmän kokoontumiset viikoittain. Teemoina olivat suosikkipelit ja pelien psykologia, pelien suunnittelu, striimaaminen, kilpapelaminen, pelimäärät ja sosiaaliset suhteet. Lisäksi yhdellä kerralla pelattiin yhdessä.
- Teemakeskustelut käytiin puhekanavalla ja joka kerralla oli mukana teeman osaaja. Keskusteluun oli mahdollista osallistua puhe- ja tekstikanavaa hyödyntäen. Osa mukana olleista halusi vain kuunnella keskustelua.
- Ryhmään osallistuttiin nimimerkillä, mutta osallistujilla oli mahdollisuus kertoa itsestään ja peliharrastuksestaan Esittele itsesi -tekstikanavalla.
- Teemakeskusteluja järjestettiin viikoittain kahden kuukauden ajan, minkä jälkeen osa ryhmäläisistä tapasi toisensa yhteisessä pelitapaamisessa.

Hankkeen kokemukset Discord-kokeiluista olivat positiivisia. Verkkokohtaamiset mahdollistivat osallistumisen myös niille, joiden osallistumisen mahdollisuudet ovat syystä tai toisesta rajoittuneet. Toteutuksesta opittiin, että verkkoryhmän ohjaajan rooli on monelta osin verrattavissa perinteiseen ryhmäohjaukseen: pelisääntöjen luominen, turvallisen toimintaympäristön varmistaminen ja yhteisten tavoitteiden asettaminen ovat ohjaajan tärkeitä tehtäviä. Verkkoryhmien erityisenä haasteena on ryhmäytyminen. Hankkeen toteuttamissa ryhmissä ei edellytetty sitoutumista tai osallistumista jokaiselle kokoontumiskerralle. Nimimerkillä toimiminen sekä mahdollisuus osallistua ainoastaan kuuntelemalla johtavat helposti siihen, että osa osallistujista jää etäisemmäksi kuin muut. Ryhmien suunnitteluvaiheessa tuleekin pohtia tarkkaan, millaista sitoutumisen astetta odotetaan. Luottamus muihin osallistujiin rakentuu oletettavasti hitaammin, kun toimitaan verkon välityksellä.

Aiemmin mainittujen ryhmien lisäksi kokeiltiin peli-aiheista verkkoryhmää yläkouluikäisille nuorille. Tässä ryhmässä haasteeksi osoittautui muutamien nuorten tahallinen häiriökäyttäytyminen. Verkkoympäristössä nimittely, asiaton käyttäytyminen ja kiusaaminen on helpompaa – erityisesti silloin, kun toimitaan nimimerkin välityksellä.

Kokeilu antoi hyvän muistutuksen siitä, miten tärkeää on ohjata lapset ja nuoret toimimaan myös verkkoympäristössä muita kunnioittaen ja hyvien tapojen mukaisesti. Lapsille ja nuorille suunnattuja ohjattuja verkkoryhmiä tai keskustelualustoja tulisi olla tarjolla nykyistä enemmän esimerkiksi osana kuntien lakisääteistä nuorisotyötä. Katso esimerkki monitoimijaisesta Nuorten Jyväskylä -Discord-palvelimesta sivulta 27.

Yksinäisten Facebook-yhteisö

Yksinäiset yhteen -Facebook-ryhmä on perustettu vuonna 2015 ja sillä on noin 15 000 jäsentä eri puolilta Suomea. Ryhmä on suunnattu ihmisille, jotka ovat kyllästyneet yksinäisyyteensä ja etsivät itselleen uusia ystäviä. Ryhmä on hyvä esimerkki verkon tarjoamista mahdollisuuksista tuoda ihmisiä yhteen. Yksinäiset yhteen -ryhmään kuuluvat jakavat kokemuksia yksinäisyydestä jopa hämmästyttävän avoimesti ja ryhmä on varmasti muodostunut monille tärkeäksi vertaistukiryhmäksi. Yhdessä ei olla yksin -hanke hyödynsi ryhmää kerätessään vinkkejä yksinäisyyden vähentämiseksi.

Toimintakulttuurin muutos vaatii ymmärryksen lisäämistä

Elinympäristömme koostuu erilaisista toimintaympäristöistä, olipa kyseessä koulu, työpaikka, vapaa-ajan harrastus tai asuinalue. Avoimet, tasa-arvoiset ja suvaitsevat toimintaympäristöt rohkaisevat ihmisten väliseen vuorovaikutukseen, kun taas joustamaton, syrjivä tai eriarvoistava toimintakulttuuri voi tukahduttaa ihmisten välistä vuorovaikutusta. Se, millaiseksi esimerkiksi jonkun alueen toimintakulttuuri muodostuu, riippuu monesta tekijästä kuten poliittisista päätöksistä, virkamiesten ja eri organisaatioiden toiminnasta, tiedotusvälineiden rakentamasta kuvasta ja yksittäisistä asukkaista. Yhdessä ei olla yksin -hankkeen aikana todettiin, että alueen yhteisöllistä toimintakulttuuria edistää eri toimijoiden välinen luottamus ja yhteistyö sekä erilaisuutta hyväksyvä ilmapiiri. Jotta erilaisuutta voidaan hyväksyä, on siihen liittyvää vierauden pelkoa hälvennettävä – mikä usein tapahtuu tietoa ja ymmärrystä lisäämällä.

• Seksuaalivähemmistöjen kokema yksinäisyys: Yhdessä ei olla yksin -hanke sai pyynnön eräästä keskisuomalaisesta kunnasta etsiä ratkaisuja seksuaalivähemmistöön kuuluvien yksinäisyyteen. Erityisesti nuoret kokivat, että seksuaalivähemmistöön kuuluminen aiheutti yksinäisyyttä ja tunteen siitä, ettei kuulu joukkoon. Alueella suhtauduttiin suvaitsemattomasti seksuaalivähemmistöön kuuluviin ihmisiin, ja aiheutta toivottiin käsiteltävän avoimemmin eri foorumeissa. Myös vertaistuelle oli selkeä tarve. Hanke järjesti yhteistyössä Jyväskylän Seta ry:n kanssa useita seksuaalista moninaisuutta käsitteleviä tilaisuuksia, jotka suunnattiin seksuaalivähemmistöön kuuluville, heidän läheisilleen sekä eri ikäisten parissa asiakastyötä tekeville. Tilaisuuksien myötä alueella käynnistyi säännöllinen vertaisryhmätoiminta yhteistyössä kunnan kanssa, ja ryhmästä tiedotetaan osana perhekeskuksen toimintaa.

• Tarinat ja musiikki jaetun ymmärryksen rakentajana: Syksyllä 2019 järjestetty Jämsä Love -tapahtuma kutsui ihmisiä kohtaamaan toisiaan tarinoiden ja musiikin äärelle. Illan aikana kuultuja tarinoita ja niihin liittyviä kappaletoiveita sai jättää ennen tapahtumaa kauppojen, kirjaston ja kohtauspaikkojen yhteyteen vietyihin postilaatikoihin. Tarinoiden teemaksi nousi erityisesti sairaudesta toipuminen, ja tilaisuus kosketti osallistujia syvästi. tarinat ja musiikki ovat tehokkaita keinoja rakentaa yhteistä kokemuspintaa ja laajentaa ymmärrystä teemoista, joiden käsittely voi muuten olla haastavaa, kuten yksinäisyys, pakolaisuus, erilaisuus. Toimintamalli sopii toteutettavaksi kaiken ikäisten kanssa ja sen sovellusmahdollisuudet ovat rajattomat.

• Some-kampanjalla yksinäisyys näkyväksi: Hanke toteutti yhteistyökumppaneidensa kanssa vuoden kestävästä #sutonnähty-kampanjan vuosina 2018–2019. Some-kampanjan tavoitteena oli tehdä näkyväksi yksinäisyyttä keskuudessamme sekä haastaa kaikki keskisuomalaiset tekemään pieniä arjen tekoja sen vähentämiseksi. Ihmisten kertomia tekoja julkaistiin viikoittain vuoden ajan sosiaalisessa mediassa. Lisäksi kampanja jalkautettiin erilaisiin tapahtumiin, jossa kävijöitä haastettiin tekemään tekoja sekä tarjottiin mahdollisuus keskustella yksinäisyydestä. Nuorimmat kampanjassa mukana olleet olivat alle kouluikäisiä, joita kannustettiin huomioimaan päiväkodissa myös

hiljaisemmat lapset. Kaikki 52 haastetta ovat näkyvillä yhteenvedon liitteissä (kts. sivu 38) sekä kampanjan Facebook- ja Instagram-tileillä.

Mielestäni on hienoa, että tästä puhutaan ja tietoisuutta lisätään. Näkemystäni se ei varsinaisesti ole ehkä muuttanut, mutta herätellyt taas siihen, että joku voi olla yksinäinen vaikkei sitä arvaisikaan. Esim. ystäväni jäi äitiyslomalle ja puhui, että kukaan ei varoittanut tästä yksinäisyydestä, jonka se toi mukanaan.

Yritän löytää oman kiireen keskeltä aikaa myös niille, jotka ovat vaikeammin tavoitettavissa. Tarkoitan ystäviä ja sukulaisia, jotka asuvat kauempana ja, joiden kanssa harvemmin tulee oltua yhteydessä. Samaan aikaan kampanjan kanssa olen saanut kiitosta esim. naapurilta siitä, kuinka juttutuokiomme piristi häntä. Pienillä, tavallisilla jutuilla voi olla suuri merkitys.

Verkostomainen työskentelyote voimavaraksi

Yhdessä ei olla yksin -hankkeen toiminta pohjautui koko hankekauden ajan verkostomaiseen työskentelyyn. Tämä oli välttämätöntä, sillä hankkeessa määritellyt tavoitteet, kohderyhmä sekä hankkeen toiminta-alue olivat laajoja. Alueellisten verkostojen lisäksi hanke koki yhteen mm. heikko-osaisten, maahanmuuttajien ja nuorten parissa työskenteleviä toimijoita. Verkostomaisen työskentelytavan etuna oli se, että usean toimijan yhteistyöllä ilkeästä ongelmasta saatiin parempi kokonaiskuva, ratkaisuja pystyttiin etsimään monialaisesti ja niiden toteuttamisessa mukana oli laaja joukko eri sektorien toimijoita. Yhteistyöllä toteutetut toimenpiteet muuttuivat jokaisen mukana olleen tahon kokemustiedoksi, mikä on tehokkaampi tapa muuttaa toimintaa kuin ulkopuolelta tarjottava ratkaisumalli.

Verkostomainen työskentelyote hioutui hankkeen aikana oivallukseksi siitä, että yksinäisyyden vähentämisen tulisi

olla ennen kaikkea yhteisesti jaettu haaste: monet toimijat painivat samankaltaisten ongelmien kanssa ja usein ratkaisut voitaisiin toteuttaa yhteistyöllä. Yhteisillä ratkaisuilla vältetään usein päällekkäistä työtä ja yhdistetään toimijoiden resursseja. Useimmiten mikään toiminta yksinään ei poista asiakkaan kokemaa yksinäisyyttä, vaan häntä tulisi kannustaa osallistumaan erilaisiin ryhmiin ja toimintaan. Yhteen palveluun kiinnittymisen vaarana on myös se, että palvelu voi päättyä tai työntekijät vaihtua, jolloin asiakas voi jäädä tyhjän päälle.

Kun asiakas kertoo esimerkiksi sosiaaliohjaajan tapamisella olevansa yksinäinen, olisi sosiaaliohjaajan tai -työntekijän hyvä olla tietoinen siitä, millaisia yhteisöjä ja kohtaamispaikkoja alueelta löytyy, ja lähdettävä tarvittaessa asiakkaan kanssa tutustumaan toimintaan. Työntekijän näkökulmasta muiden toimijoiden mukaan ottaminen on kuin työkalupakki, jota tulisi hyödyntää, kun etsitään ratkaisuja asiakkaan haastavaan tilanteeseen. Parhaimmillaan yhteistyö voikin vähentää työntekijään kokemaa kuormitusta ja voimattomuutta haasteiden äärellä. On valitettavan yleistä, että myös työntekijät kokevat yksinäisyyttä, joka johtuu yhteisöllisyyden sekä kollegiaalisen vertaistuen puutteesta.

Laukaan vapaaehtoistoiminnan messut: Yhdessä ei olla yksin -hanke kutsui Laukaassa koolle laajan joukon eri ikäisten parissa toimivia tahoja. Yhdessä pohdittiin, ketkä kunnassa ovat erityisesti yksinäisiä? Miesten yksinäisyys oli tunnistettu sekä nuorten, työikäisten että ikäihmisten parissa, ja ratkaisumalleja pohdittiin yhteisen pöydän äärellä. Yhteistyön myötä sitouduttiin yhteiseen tavoitteeseen, joka oli vapaaehtoistoiminnan mahdollisuuksien esiin tuominen. Vapaaehtoistoiminnan messujen järjestämiseen osallistui kunnan, seurakunnan ja järjestöjen edustajia. Erityisesti mukaan kutsuttiin niitä toimijoita, joiden asiakaskunnassa yksinäisyys näyttäytyy. Messujen toteutuksessa olikin mukana mm. nuorten starttipajan ja erityistä tukea tarvitseville suunnatun Puustellin työkyvän asiakkaita.

Seuraavan vuoden messutapahtumassa erityiseksi kohderyhmäksi nostettiin maahanmuuttajataustaiset kuntalaiset, jotka olivat mukana myös tapahtuman suunnittelussa ja toteutuksessa esittelemässä omaa kieltään ja kulttuuriaan. Messutapahtuman myötä useat toimijat saivat näkyvyyttä ja lisää vapaaehtoisia toimintaansa.

Toimijoiden välinen yhteistyö perustuu luottamukseen sekä yhteiseen tavoitteeseen lisätä kaiken ikäisten kuntalaisten hyvinvointia. Yhteistyön mahdollisuuksia tunnistetaan aiempaa paremmin ja asiakkaita ohjataan aktiivisemmin monipuolisen tekemisen pariin. Vapaaehtoistoiminnan mahdollisuuksista tiedotetaan aktiivisesti esimerkiksi Facebook-ryhmän välityksellä.

Kyyjärven malli kotouttamiseen: Pohjoisessa Keski-Suomessa sijaitseva Kyyjärven kunta tarjoaa hyvän esimerkin siitä, miten turvapaikanhakijoiden kotoutumista voidaan edistää yhteisvoimin. Kyyjärven päättäjät ja virkamiehet näkivät, että maahanmuuttajat ovat mahdollisuus – eivät uhka – ja päättivät onnistua kotouttamistyössään. Kunnan kautta saatiin uusille asukkaille järjestymään nopeasti asunto ja paikallinen yritys tarjosi perheiden miehille työpaikat. Punaisen Ristin paikallisosasto käynnisti ystäväperhetoiminnan, ja lapset ohjattiin maksuttomien harrastusten, kuten partio-toiminnan, pariin. Perheet kutsuttiin erityisesti mukaan erilaisiin kunnan alueella järjestettyihin tapahtumiin. Huomionarvoista on se, ettei alueella ilmennyt lainkaan rasismia ja perheet kotoutuivat alueelle nopeasti.

Nuorten Jyväskylä -Discord-palvelin: Kesällä 2019 käynnistettiin jyväskyläläisille nuorille Discord-kesäkanava. Jyväskylän nuorisopalvelujen ylläpitämän kanavan tarkoituksena oli tarjota yksinäisille nuorille paikka keskustella aikuisten ja muiden nuorten kanssa valvotussa ympäristössä. Kanava oli auki neljä tuntia jokaisena kesän arkipäivänä, ja paikalla oli aina kaksi valvojaa. Päivystyksen toteutus ei olisi ollut mahdollista, ellei mukaan olisi pyydetty mukaan laajasti kaikkia nuorten parissa toimivia tahoja.

Syksystä 2019 lähtien keskusteluja on jatkettu kahtena päivänä viikossa ja monen toimijan mukana oleminen on nähty onnistuneeksi ratkaisuksi. Valvojina toimivat eri organisaatioiden työntekijät ovat tulleet tutuiksi nuorille ja toisilleen. Jokainen toimija tiedottaa ilmoitustaululla nuorille suunnatuista tapahtumistaan ja työtoiminnasta. Työntekijät muodostavat yhteistä kuvaa nuorten tarvitsemasta tuesta, pohtivat yhdessä niihin ratkaisuja, ja osaavat myös vinkata nuorille eri palveluista aiempaa paremmin. Eri alojen ammattilaisten kanssa kanavalla on järjestetty teemapäivystyksiä mm. opinnoissa jaksamisesta, seksuaaliterveydestä sekä yksinäisyydestä.

Palautekyselyyn saatujen vastausten perusteella voidaan todeta, että nuorten yksinäisyyttä voi helpottaa ohjaajien ja muiden nuorten kanssa keskustelemisen lisäksi jo pelkästään palvelimella mukana oleminen, keskustelujen seuraaminen sekä ilmoitustaulun kautta jaettu tieto nuorille suunnatuista palveluista ja tapahtumista.

Yhteisöllisen toiminnan tarkistuslista

- Tekevätkö alueen toimijat yhteistyötä keskenään? Yhteistyö voi olla tapaamisia, tiedon vaihtoa, yhteisiä tapahtumia jne.
- Tuntevatko alueen organisaatiot toistensa toimintaa? Mikäli työntekijä ei tunne alueen palveluja, on hänen hyvin vaikea ohjata asiasta niiden pariin.
- Millaisia vuorovaikutuskanavia ja -käytänteitä toimijoilla oli käytössään? Kasvokkaiset tapaamiset ja yhdessä sovitut asiat rakentavat luottamusta ja sitouttavat yhteiseen toimintaan.
- Luottavatko alueen toimijat toisiinsa ja toistensa toimintaan? Toimijoiden keskinäinen luottamus välittyy myös asiakkaille. Jos haluamme rohkaista asiakasta osallistumaan uuteen toimintaan, tulee meidän olla myös itse valmiita näyttämään esimerkkiä.
- Toteutuuko alueella ns. saattaen vaihteen -käytäntö?

YKSIÄISYYDEN TAUSTALLA TUNNISTETTAVAT YHTEISKUNNALLISET ILMIÖT

Yhteiskunnallinen keskustelu yksinäisyydestä

Viime vuosina yksinäisyys on ollut esillä yhteiskunnallisessa keskustelussa sekä mediassa. Yksinäisyyden aiheuttamat taloudelliset seuraukset yhteiskunnalle on tuotu esiin monin eri tutkimuksin ja tilastoin. Keskustelu on myös avannut ymmärrystä siihen, että yksinäisyys voi kohdata kenet tahansa ja sen taustalta löytyy mitä moninaisimpia syitä. Erityisesti ikäihmisten ja nuorten yksinäisyydestä puhutaan paljon ja ongelmaan on alkanut löytyä erilaisia ratkaisumalleja.

Ilmiön käsittelyssä ei kuitenkaan ole päästy pureutumaan riittävästi yksinäisyyttä ylläpitäviin ja synnyttäviin yhteiskunnallisiin rakenteisiin. Se, nähdäänkö yksinäisyys yksilön tragediana vai meitä kaikkia koskettavana yhteiskunnallisena haasteena, vaikuttaa väistämättä niihin resurssointeihin, joita yksinäisyyden vähentämiseksi ollaan valmiita tekemään.

Eriarvoistumiskehitys

Hallitusohjelmassa (2019) eriarvoistumiskehitystä kuvataan mm. köyhyytenä, pitkittyneenä toimeentulotukiasiakkuutena, työelämän ja opintojen ulkopuolelle jäämisenä sekä eroina väestön terveydessä ja osallisuudessa. Yhteiskunnan eriarvoistumisen ja yksinäisyyden lisääntymisen välillä on tutkimusten mukaan selvä yhteys; matala yhteiskunnallinen asema ennustaa sosiaalista eristäytyneisyyttä sekä voimakkaampaa koettua yksinäisyyttä (Saari 2016). Toimet eriarvoistumiskehityksen pysäyttämiseksi ovat yksi merkittävä tapa vähentää yhteiskunnassa koettua yksinäisyyttä.

Poliittisilla päätöksillä on suuri vaikutus erityisesti yhteiskunnan vähävaraisten elämään. Varattomuus synnyttää epätoivoa ja häpeää – mikä puolestaan synnyttää yksinäisyyttä. Mielenterveyden ongelmien sekä ylivelkaantumisen lisääntyminen ovat mahdollisia seurauksia varattomuuden ja osattomuuden synnyttämästä epätoi-

vosta. Köyhyyden ja yksinäisyyden ylisukupolvisuudesta on tutkimuksellista näyttöä, minkä vuoksi on pikaisesti löydettävä keinoja kierteen katkaisemiseksi.

Mukaan ottava yhteiskunta

Työelämän ulkopuolella olevat ihmiset kokevat enemmän yksinäisyyttä kuin työssä käyvät samanikäiset. Esimerkiksi THL:n vuonna 2018 julkaiseman kyselytutkimuksen mukaan lähes joka neljäs työelämän ulkopuolella oleva ilmoitti kokevansa yksinäisyyttä jatkuvasti tai melko usein. Nuorimmat kyselyyn vastanneet olivat 18-vuotiaita ja vanhimmat yli 70-vuotiaita. Vastanneet olivat mm. työttöminä työnhakijoina, työssä työllistämistoimenpitein, sairauslomalla sekä työkyvyttömyys- tai vanhuuseläkkeellä. Se, pystyykö yhteiskunta tarjoamaan työelämän ulkopuolella oleville kouluttautumismahdollisuuksia, räätälöityjä urapolkuja, tuettuja työllistymismahdollisuuksia tai ylipäänsä mahdollisuuksia osallistua merkitykselliseen toimintaan, on yksinäisyyden näkökulmasta keskeistä.

Sosiaali- ja työllisyyspoliittisten ratkaisujen taloudellisia vaikutuksia pohdittaessa tulisi huomioida ihmisen kokonaishyvinvointi, joka muodostuu merkityksellisestä tekemisestä ja tyydyttävästä sosiaalisesta elämästä. Mukaan ottava yhteiskunta antaa arvoa kaikelle sellaiselle osallistumiselle, joka edistää hyvinvointia sekä yksilö- että yhteiskuntatasolla. Ristiriitaa synnyttävät mm. tilanteet, joissa työnteon sijaan työttömän on taloudellisesti kannattavampaa valita työttömyys. Työtön työnhakija joutuu välttämään vapaaehtoistoimintaa siinä pelossa, että toiminnan katsotaan vievän oikeuden työttömyysturvaan.

Tehokkuusajattelu ja järjestelmäkeskeisyys

Hankkeen aikana on tavattu useita yksinäisiä, jotka kokevat palvelujärjestelmän jättävän heidät ongelmien sa kanssa yksin. Asiakkaalle välittyvä viesti on joko

”Minulla ei ole tähän aikaa” tai ”Tämä ei kuulu minun tehtäviini”. Kun asiakkaalle syntyy työntekijän toiminnasta kokemus, ettei työntekijällä ole aikaa, on ongelma yleensä resursoinnissa, joka ei mahdollista työn tekemistä parhaalla mahdollisella tavalla. Tätä viestiä kuullaan monen alan työntekijältä, ja siitä kertovat myös lisääntyneet sairaslomat ja loppuunpalamiset.

Sosiaali- ja terveystalvelujen lisäksi tehokkuusajattelu on alkanut viime vuosina leimata yhä enemmän myös oppilaitoksia. Hankkeen aikana on kuultu usealta suunnalta viestiä siitä, kuinka lisääntyneet etäopinnot sekä opetushenkilöstön minimaaliset resurssit opiskelun tukemiseen voivat johtaa opiskelijoiden yksinäisyyteen sekä uupumukseen – ja jopa opintojen keskeyttämiseen. Kun toimijoita palkitaan ongelmien hoitamisesta, eikä niiden ennalta ehkäisystä (Kts. Hiilamo 2011), saavutetaan mahdollisesti positiivinen tulos tili- tai hallituskaudella, mutta sillä varmistetaan valitettavan usein myös se, että nurkan takana odottaa kasa uusia haasteita.

Kun työntekijä ilmoittaa asiakkaalle, että hänen tulee hakea apua muualta tai että hänen asiaansa ei voida käsitellä kyseissä paikassa, tai työntekijällä ei ole aikaa tai toimintakulttuuriin ei kuulu yhteistyö muiden toimijoiden kanssa, voi asiakas jäädä asiansa kanssa yksin. Kyseessä on ongelma nimeltään järjestelmäkeskeisyys. Jos asiakkaalla itsellään ei ole kykyä tai voimavaroja etsiä sopivaa palvelua, johtaa se ennen pitkää luovuttamiseen siinä uskossa, ettei kukaan voi auttaa. Luovuttaneita ja yhteiskunnan ulkopuolelle jääneitä ihmisiä on paljon, ja erityisen surullista tilanteessa on se, että usein heitä varten olisi ollut tarjolla palvelu – kukaan ei vain ehtinyt opastamaan heitä oikealle ovelle. Jos yhteiskuntamme perustuu järjestelmiin, jotka keskittyvät hoitamaan ainoastaan omaa etuaan, voimmeko odottaa, että yhteiskunnan jäsenet toimisivat toisella tavalla? (Kts. Saari 2016).

Median valta ja stigmatisaatio

Media on väline, jolla on valtaa. Media muokkaa mielikuviamme, käsityksiämme ja mielipiteitämme ympärivästä maailmasta sekä muista ihmisistä. Media käyttää valtaa nostamalla esiin toisia näkökulmia ja rajaamalla pois toisia. Liian kapeaksi rajatut näkökulmat voivat johtaa jopa ihmisryhmien syrjimiseen.

Osa Yhdessä ei olla yksin -hankkeen kohtaamista turvapaikanhakijoista kertoi syvästä yksinäisyyden ja ulkopuolisuuden kokemuksesta, joka syntyy maahanmuuttajien ja kantasuomalaisen kohtaamattomuudesta. Mahdollisuus tutustua suomalaisiin sekä suomen kieleen ja kulttuuriin olisi tärkeää yhteiskuntaan kiinnittymisen näkökulmasta, mutta median synnyttämien negatiivisten mielikuvien takia turvapaikanhakijat pelkäsivät lähestyä tai ottaa kontaktia suomalaisiin. Tässä ilmiössä on kysymys stigmatisaatiosta eli jonkun ihmisryhmän negatiivisesta leimaantumuksesta. Stigmatisaatiota ovat kohdanneet esimerkiksi romanit, työttömät sekä mielenterveyskuntoutujat. Vuonna 2019 julkaistun laajan mielenterveysbarometrin mukaan lähes neljännes kyselyyn vastanneista suomalaisista ilmoitti, ettei haluaisi mielenterveyskuntoutujaa naapurikseen. Lähes joka toinen mielenterveyden häiriöitä kokevista kokee tulevaisuuden sairautensa vuoksi leimatuksi ja joka kolmas on tuntenut häpeää hoitoon hakeutumisen johdosta. Mielenterveyskuntoutujien leimaantumista voi vahvistaa myös se, että päihde- ja mielenterveyskuntoutujat rinnastetaan palvelujärjestelmässä toisiinsa.

Digitalisaation uhat ja mahdollisuudet

Palvelujen ja ihmisten välisen vuorovaikutuksen digitalisoituminen on yhteiskunnallinen muutos, joka on tapahtunut varsin nopealla tahdilla. Siitä, kuinka paljon palvelujen siirtyminen verkkoon on vähentänyt ihmisten välisiä kohtaamisia ja lisännyt yhteiskunnassa koettua yksinäisyyttä, on vaikea mitata. Ei myöskään ole mahdollista mitata sitä yksinäisyyttä, joka syntyy ihmisten jäädessä puutteellisten digitaalitojen vuoksi kokonaan palvelujen ulkopuolelle. Sosiaalisen median palvelut ovat myös muuttaneet tapaamme olla vuorovaikutuksessa muiden kanssa ja erityisesti tämä muutos koskettaa nuoria ja työikäisiä. Digitalisaation kehitys on niin nopeaa, että tutkimustuloksia sen vaikutuksista saadaan vasta vuosien tai vuosikymmenten jälkeen.

Yksinäisyyden näkökulmasta digitalisaatio tarjoaa sekä ratkaisuja että uhkakuvia. Yksinäinen voi löytää verkosta yhteisöjä, osallisuutta ja palveluja, mutta toisaalta hänellä on mahdollisuus myös syrjäytyä kotiinsa tilaamalla kaikki hyödykkeet verkon välityksellä. Mikäli verkossa ei ole tarjolla ns. terveitä yhteisöjä, on vaarana, että yksinäinen päätyy liittymään yhteisöön, johon liittyy rikollisuutta

tai hyväksikäyttöä. Yksinäisyyden vähentämisen työssä verkkoympäristön merkitys tulee varmasti kasvamaan, mikä tulee nähdä ennen kaikkea mahdollisuutena. Verkko pohjaisten palvelujen ja sovellusten kehittämistyössä avainsana on kuitenkin vastuullisuus. Onnistummeko kenties tulevaisuudessa rakentamaan sellaisia sosiaalisen median palveluja, jotka rakentavat yhteisöllisyyttä ja lisäävät ihmisten välistä luottamusta? Se jää nähtäväksi.

Muuttuvat elinyhteisöt ja yhteiskunta

Heikki Hiilamo (2011) on todennut, että julkinen valta mahdollistaa yksilöille ja perheille sen, että he voivat pitää itse huolta itsestään. Tässä ei sinänsä ole mitään pahaa, mutta mahdollisuus muista riippumattomaan elämään on kuitenkin vienyt ympäriltämme sellaiset yhteisöt, joihin aiemmin on liittynyt olosuhteiden pakosta, kuten kylä- ja sukuyhteisöt. Viime aikoina otsikoihin on noussut tilastoja yksin asuvien ihmisten kasvavasta määrästä maassamme: Tilastokeskuksen mukaan vuonna 2018 Suomessa oli jo lähes 1,2 miljoonaa yksin asuvaa. Vaikka yksinäisyyttä koetaan yksin asuvien keskuudessa keskimääräistä yleisemmin (Terämä ym. 2018), ei trendin tarvitse merkitä yksinäisyyden räjähdysmäistä kasvua. Oleellisempaa on tarkastella yksin asumisen taustalta löytyviä syitä ja niiden mahdollisia yhteyksiä yksinäisyyteen. Ratkaisuvaa lienee, onko yksin asuminen ihmisen oma valinta vaiko pakon sanelema ei-toivottu tilanne. Jos yksin asumiseen johtaneita syitä ovat työttömyyden, varattomuuden tai erilaisuuden aiheuttama häpeä ja sitä kautta eristäytyminen muista ihmisistä, liittyy ilmiö mitä suuremmassa määrin yksinäisyyteen.

Yhä useammin yksin asuminen on valinta, jonka taustalla on pyrkimys riippumattomuuteen ja itsenäisyyteen. Itselle merkityksellisten yhteisöjen löytäminen ja niihin liittyminen on nyt yksilön omissa käsissä ja tässä tehtävässä onnistuminen riippuu yksilön halusta ja kyvyistä sekä tarjolla olevista yhteisöllisyyden mahdollisuuksista. Muuttuva yhteiskunta synnyttää väistämättä uudenlaisia ratkaisuja ja esimerkiksi opiskelijoille ja senioreille suunnattuja yhteisöllisiä asumisratkaisuja on ollut nähtävillä.

Kolmannen sektorin toimintaedellytysten vahvistaminen

Kestävän yhteiskunnallisen kehityksen näkökulmasta vapaaehtoistyön ja järjestötoiminnan merkitys on erittäin suuri. Voidaan ennakoida, että tarve kansalaislähtöiselle toiminnalle kasvaa tulevaisuudessa entisestään. Tuoreessa mielenterveysbarometrissä (2019) kolme neljäsosaa mielenterveysongelmia kokeneista sekä heidän omaisistaan ilmoitti vapaaehtoistyön ja järjestöjen tukevan sairastuneen mahdollisuuksia elää normaalia elämää. Tämä on esimerkki järjestötoiminnan merkittävästä roolista erityisesti niiden osallisuuden ja hyvinvoinnin edistäjänä, jotka ovat syystä tai toisesta vaarassa jäädä yhteiskunnassamme syrjään tai työelämän ulkopuolelle.

Aktiivinen järjestötoiminta voidaan nähdä hyvinvoinnin puskurina sosiaali- ja terveystalouden välillä. Järjestöjen tehtävä on tarjota tietoa, tukea ja osallistumisen mahdollisuuksia sekä tunnistaa palvelujen kehittämistarpeita erityisesti ennalta ehkäisevän työn näkökulmasta. Kolmas sektori on ennalta ehkäisevän hyvinvointityön merkittävä toimija, jonka tulisi ankkuroitua osaksi tulevaisuuden sote-palvelukokonaisuutta. Järjestötoimintaan resursoiminen on välttämättömyys, kun pyritään siirtämään hyvinvointityön painopistettä korjaavista palveluista ennalta ehkäisyyn. Taloudellisella resursoinnilla tarkoitetaan sekä toiminta-avustuksia että toimitilojen tarjoamista yleishyödylliseen toimintaan. Tämän lisäksi kolmannen sektorin tieto ja taito tulisi kytkeä tiiviimmin osaksi kuntien ja sote-palvelujen päätöksentekoa ja toimintaa.

Kansalaisia voitaisiin myös rohkaista osallistumaan nykyistä enemmän vapaaehtoistoiminnan pariin esimerkiksi tarjoamalla siihen erilaisia kannustimia (opinollistaminen, osaamistodistukset) ja poistamalla ”sanktiointi” työttömyysaikana. Vapaaehtois- ja kansalaistoiminta voitaisiin myös sisällyttää osaksi koulujen opetussuunnitelmia.

Kirjavinkki

Yksinäisten Suomi (toim. Juho Saari, 2016)

Teos tarkastelee eri alojen asiantuntijoiden näkökulmasta yksinäisyyttä yhteiskunnallisena ilmiönä sekä sen vaikutuksia mm. elämänlaatuun ja terveyteen.

ASKELEITA YKSINÄISYYDEN VÄHENTÄMISEEN

Tämä Yhdessä ei olla yksin -hankkeen loppuyhteenveto kuvastaa sitä hengästyttävää laajuutta, jolla yksinäisyyden ilmiötä on hankkeen aikana tarkasteltu. On kuitenkin muistettava, että yhteenvedossa ei edelleenkään voida tavoittaa niitä kaikkia ulottuvuuksia, joita yksinäisyyden taustalta on löydettävissä. Näiden hankkeessa tehtyjen moninaisten havaintojen pohjalta uskalletaan kuitenkin todeta, että yksinäisyyden vähentäminen edellyttää yhteisöllisyyden lisäämistä niin yksilöjen välillä kuin ympäristön ja yhteiskunnan tasolla. Yhteisöllisyyden rakentamiseksi tarvitaan avoimempaa keskustelua sekä toimintakulttuuria, jossa ongelmiin uskalletaan tarttua ja naapurin kuulumisia kysyä. Yhteisöllisyys edellyttää myös luottamusta sekä muihin ihmisiin että järjestelmään.

Yksinäisyyden vähentäminen yhteiseksi tavoitteeksi

Yksinäisyys tunnustetaan juurisyöksi monenlaiseen pahoinvointiin kaikissa ikäryhmissä, mutta sen vähentämistä ei kuitenkaan kirjata asiakastyötä tekevien toimijoiden ensi- tai edes toissijaiseksi tehtäväksi (poikkeuksena kohtaamispaikkatoimijat). Monen toimijan tavoitteisiin kuuluu kyllä asiakasryhmän osallisuuden edistäminen, mutta sitä ei voida rinnastaa yksinäisyyden vähentämisen työhön, sillä usein se toteutuu erilaisina tyytyväisyyskyselyinä tai mahdollisuutena vaikuttaa saatavilla olevaan palveluun. Tämä ei edistä millään muotoa yksinäisen asiakkaan sosiaalisen verkoston rakentumista. Hankkeen kokemusten myötä suositellaan, että yksinäisyyden vähentäminen kirjataan useamman toimijan tavoitteeksi. Tällöin ongelmaan kiinnitetään huomiota ja siihen etsitään myös ratkaisuja. Asukkaiden sosiaalisen hyvinvoinnin edistäminen tulee huomioida mm. kuntien ja maakuntien hyvinvointisuunnitelmissa, sillä monen pahoinvointia kuvastavan indikaattorin takaa voi paljastua yksinäisyyden kokemus.

Käytännön tasolla työntekijöiden tehtäviin voidaan kirjata suositus asiakkaan yksinäisyyden kokemusten

puheeksi ottamisesta, mikäli herää epäily siitä, että asiakkaan hyvinvointia heikentää puutteellinen sosiaalinen verkosto. Lisäksi työntekijöillä tulee olla velvoite jakaa tietoa osallistumisen mahdollisuuksista kunnassa. Näiden suositusten tulee koskea niin lasten, nuorten, työikäisten kuin ikäihmisten parissa toimivia työntekijöitä.

Yksinäisyyden ennalta ehkäisemiseksi hanke suosittaa kiinnittämään huomiota kohtaamistaitojen ja matalan kynnyksen toimintakulttuurin merkitykseen kaikessa kohtaamistyössä, olipa kyse asiakaspalvelusta, harrastustoiminnasta, kohtaamispaikkatoiminnasta tai oppilaitoksesta. Näitä taitoja voidaan vahvistaa mm. erilaisin koulutuksin. Koulutuksia tulisi suunnata erityisesti yksinäisyyden riskiryhmään kuuluvien kanssa työskenteleville. Yksinäisyyden ennalta ehkäisemisen näkökulmasta on myös tärkeää vahvistaa lasten ja nuorten kohtaamis- sekä tunne- ja vuorovaikutustaitoja osana koulutyöskentelyä sekä harrastustoimintaa.

Koordinoitua yhteistyötä yksinäisyyden vähentämiseksi

Yhdessä ei olla yksin -hankkeen toiminta koettiin hankealueella näkyväksi ja monipuoliseksi. Toimijoiden kutsuminen saman pöydän ääreen etsimään ratkaisuja yhteisesti havaittuun ongelmaan sai kiitosta. Hankkeen päättyessä moni yhteistyökumppani tiedusteli, kenen koordinoitavaksi yksinäisyyden vähentämisen työ jää tulevaisuudessa. Kokemusten pohjalta suositetaankin nimeämään paikallisia/maakunnallisia tahoja, joiden tehtävänä on ylläpitää keskustelua yksinäisyydestä sekä koordinoita yhteistyötä yksinäisyyden vähentämiseksi. Koska kuntien tehtäviin kuuluu ennalta ehkäisevä hyvinvointityö sekä asukkaiden osallisuuden edistäminen, ovat kuntien nimeämät hyvinvointikoordinaattorit keskeisiä toimijoita yksinäisyys-ilmiön esillä pitämisessä omalla alueellaan. On myös paljon olemassa olevia – sekä paikallisia – että maakuntatasolla toimivia – verkostoja, joiden työskentelyyn yksinäisyyden vähentämisen näkökulma

voi luontevasti juurtua. Verkostoja koottaessa on tärkeää kutsua mukaan ne tahot, jotka työskentelevät erityisesti yksinäisyyden riskiryhmään kuuluvien kohderyhmien kanssa (kts. luvut yksilöllisistä ominaisuuksista ja elämäntilanteesta johtuvista yksinäisyyden taustatekijöistä).

Yhteisöllisen toimintakulttuurin rakentaminen

Yhdessä ei olla yksin -hankkeen toiminta perustui verkostomaisen työskentelyyn, jossa hankkeen tehtävä oli saattaa verkoston jäsenet yhteisen pöydän ääreen jakamaan havaintoja kunkin kohderyhmän yksinäisyydestä sekä etsimään yhdessä ratkaisuja yksinäisyyden vähentämiseksi. Hanketyöntekijöiden rooli oli auttaa verkoston toimijoita rakentamaan yhteinen tahto- ja tavoitetila, innostaa heitä kokeilemaan erilaisia ratkaisuja sekä koordinoida ratkaisumallien toteutusta käytännössä. Yhdessä pohdittiin, mitä ratkaisulla saavutettiin, ja voisiko se jäädä elämään osaksi alueen toimintaa. Työskentelytapa osoittautui onnistuneeksi, ja oli jopa yllättävää, kuinka helppoa yksinäisyysilmiön äärelle oli saada toimijoita. Yksinäisyys onkin ilkeä ongelma, jota mikään toimija ei pysty yksin ratkaisemaan ja monet toimijat kokivat riittämättömyyttä ja neuvottomuutta ongelman edessä.

Yhteisöllisyys on kuin turvaverkko, joka ottaa ajoissa kopin yksinäisestä. Rakoileva turvaverkko päästää yksinäisen tupahtamaan pimeyteen, joka voi synnyttää mielenterveysongelmia, riippuvuuksia ja valtavan määrän inhimillistä kärsimystä. Rakoilevia verkkoja voi olla kaikkialla: perheissä, päiväkodeissa, kouluissa, työyhteisöissä, kyläyhteisöissä – ja palvelujärjestelmässä. Jos haluamme kyetä ennalta ehkäisemään yksinäisyyttä, on verkoista tehtävä tiheämpiä ja kestävämpiä rakentamalla toimijoiden välille yhteisöllistä toimintakulttuuria.

Toimivassa yhteistyöverkostossa yksinäiset tunnustetaan ja heidät ohjataan erilaisten toimijoiden ja toiminnan pariin. Yhteisöllisesti toimiva verkosto kykenee etsimään ja tuottamaan yhteisiä ratkaisuja ja välittämään luottamuksen ilmapiiriä asiakkailleen. Kun asiakkaan ongelmien juurisyy on yksinäisyys, ei ratkaisu voi olla yhteen palveluun kiinnittyminen. Sen sijaan on kyettävä rohkaisemaan asiakasta luottamaan myös muihin ympäristön tarjoamiin mahdollisuuksiin.

Kohtaamispaikkatoiminnan kehittäminen

Syksyllä 2019 Keski-Suomen sosiaalialan osaamiskeskus sekä Keski-Suomen Yhteisöjen Tuki ry (KYT) tuottivat julkilausuman Keski-Suomen tulevasta Meijän sote-keskuksesta, joka hyödyntää työssään järjestötoiminnan laajaa tietopohjaa ja kytkee sekä järjestöjen että kansalaisten osaamisen osaksi sote-keskusta. Tulevina vuosina rakennetaan eri puolilla Suomea sote-keskusmalleja, joissa on ratkaistavana ennalta ehkäisevien, matalan kynnyksen palvelujen vahvistaminen (Hallitusohjelma 2019). Järjestötoimintaa on se ennalta ehkäisevien palvelujen työkalu, joka on kyettävä liittämään mukaan sote-keskusten toimintaan.

Kohtaamispaikkatoiminta on jo olemassa oleva malli yksinäisyyden vähentämiseen ja ennalta ehkäisevän neuvontatyön tekemiseen. Resurssien järkevällä yhdistämisellä voidaan kohtaamispaikkatoiminta laajentaa laadukkaaksi matalan kynnyksen neuvonta- ja ohjaustyön pisteeksi. Lisäksi kohtaamispaikat tarjoavat luontevan toimintaympäristön yhteisösosiaalityön toteuttamiseen sekä mm. sosiaalihuoltolakiin kirjattuun asuin- ja toimintaympäristöjen kehittämistyöhön. Hankkeen kokemusten pohjalta suositellaan alueellisten kohtaamispaikkojen kehittämistä systemaattisesti ja monen toimijan yhteistyönä. Yksinäisyyden vähentämisen ohella laadukkaasti toteutettu kohtaamispaikkatoiminta on yksi mahdollisuus ennalta ehkäisevän hyvinvointityön toteuttamiseen sekä matalan kynnyksen palvelujen tarjoamiseen.

Yhteisösosiaalityön kehittäminen

Yhdessä ei olla yksin -hankkeen tehdessä tiivistä yhteistyötä hankealueen järjestötoimijoiden, kuntien hyvinvointikoordinaattoreiden sekä eri puolilla toimivien matalan kynnyksen kohtaamispaikkojen kanssa, nousi yhteisösosiaalityön kehittämisen tarve esiin useaan otteeseen. Teemaan perehdyttiin tarkemmin sosiaalityön opiskelijoiden havainnointijaksoilla, jotka toteutettiin kahdessa matalan kynnyksen kohtaamispaikassa. Kokemukset osoittivat, että sosiaalityön jalkautessa erilaisiin elinympäristöihin, on mahdollista tavoittaa, luoda kontakteja ja rakentaa luottamusta myös niiden heikoimmassa asemassa ja syrjäytymisvaarassa olevien asukkaiden kanssa, joilla on voinut aikaisem-

min olla huonoja kokemuksia palvelujärjestelmästä, ja tavoittaa myös niitä ihmisiä, joilla on tuen tarvetta mutta ei tietoa palveluista. Jalkautumisen myötä työntekijöillä on mahdollisuus ymmärtää asiakkaan elinympäristöstä nousevia haasteita sekä nähdä niitä yhteisöstä löytyviä mahdollisia voimavaratekijöitä, joita hyödyntämällä voidaan tehdä vaikuttavampaa asiakastyötä.

Hankkeen kokemusten pohjalta suositellaan yhteisösozialiteetin ja jalkautuvan sosialiteetin kehittämistä tekeillä yhteistyötä asuinalueilla jo toimivien kohtaamispaikkojen kanssa sekä tarvittaessa perustamaan uusia kohtaamispaikkoja matalan kynnyksen neuvontapisteiden yhteyteen. Tärkeä osa ja luonteva tapa käynnistää yhteisösozialiteettia on yhteistyön rakentaminen muiden asuinalueella toimivien tahojen kanssa. Yhteisösozialiteetin kehittäminen ja sen merkitys ennaltaehkäisevän ja ennakoivan työn toimintana on kirjattu myös viimeisimpään hallitusohjelmaan (2019) ja sen pohjalta laadittuun Tulevaisuuden sote-keskus –ohjelmaan (STM:n esittely 15.10.2019).

Koordinoitu vapaaehtoistoiminta

Hankkeen kohdekunnista Laukaa valitsi toimenpiteeseen vapaaehtoistoiminnan mahdollisuuksien esiintuomisen alueella. Kahden vuoden aikana työn tulokset alkoivat näkyä toimijoiden keskinäisen yhteistyön tiivistymisenä, yhteisten käytänteiden rakentumisena sekä vapaaehtoistoiminnan näkymisenä mm. alueen sosiaalisessa mediassa ja vuosittaisilla vapaaehtoistoiminnan messuilla, joiden järjestäminen on kirjattu osaksi kunnan hyvinvointisuunnitelmaa. Kunnan ja järjestöjen toimintaan on saatu lisää vapaaehtoisia ja vapaaehtoistoimintaa tarjotaan myös asiakkaille yhtenä toimintamuotona osallisuuden ja aktiivisuuden edistämiseksi. Haasteena on kuitenkin vapaaehtoistoimintaan haluavien ja erilaisten tehtävien yhteensovittaminen. Tarve vapaaehtoistoiminnan koordinaattorille on ilmeinen. Jyväskylä on koordinoitunut vapaaehtoistoimintaa jo 25 vuoden ajan ja toimintamallin levittäminen myös muihin kuntiin olisi suositeltavaa.

Digitalisaation hyödyntäminen

Digitaaliset alustat ovat virtuaalisia kohtaamispaikkoja, joiden hyödyntäminen on vielä ”lapsenkengissä”. Digitaalisten palvelujen merkitys on suuri erityisesti syr-

jäytyneiden tai syrjäytymisvaarassa olevien sekä toimintakyvyltään rajoittuneiden tavoittamiseksi. Digitaalisella alustalla toteutetut palvelut ja ryhmätoiminnat mahdollistavat osallistumisen ajasta ja paikasta riippumatta. Ymmärrys digitaalisten alustojen mahdollisuuksista tukea sosiaalisten suhteiden rakentumista ja vähentää koettua yksinäisyyttä on vielä puutteellista. Tiedon ja ymmärryksen karttuessa on mahdollista suunnitella alustoja, jotka rakentavat ihmisten välistä luottamusta, ymmärrystä ja yhteisöllisyyttä sekä rohkaisevat jokaista osallistumaan omien kykyjensä ja voimavarojensa mukaan.

Hankkeen aikana törmättiin myös tiedottamisen haasteeseen, sillä eri mediat tavoittavat edelleen vain pienen osan kohderyhmästä. Digitalisaatio mahdollistaa sellaisten alustojen rakentamisen, jotka välittävät kohdennettua tietoa kunkin yksilöllisten tarpeiden ja kiinnostusten mukaisesti. Se tarjoaa rajattoman määrän mahdollisuuksia, mutta myös uhkia. Toimivien ratkaisujen etsimisen tulee tapahtua moniammatillisesti ja vastuullisesti.

Hankkeen suositukset

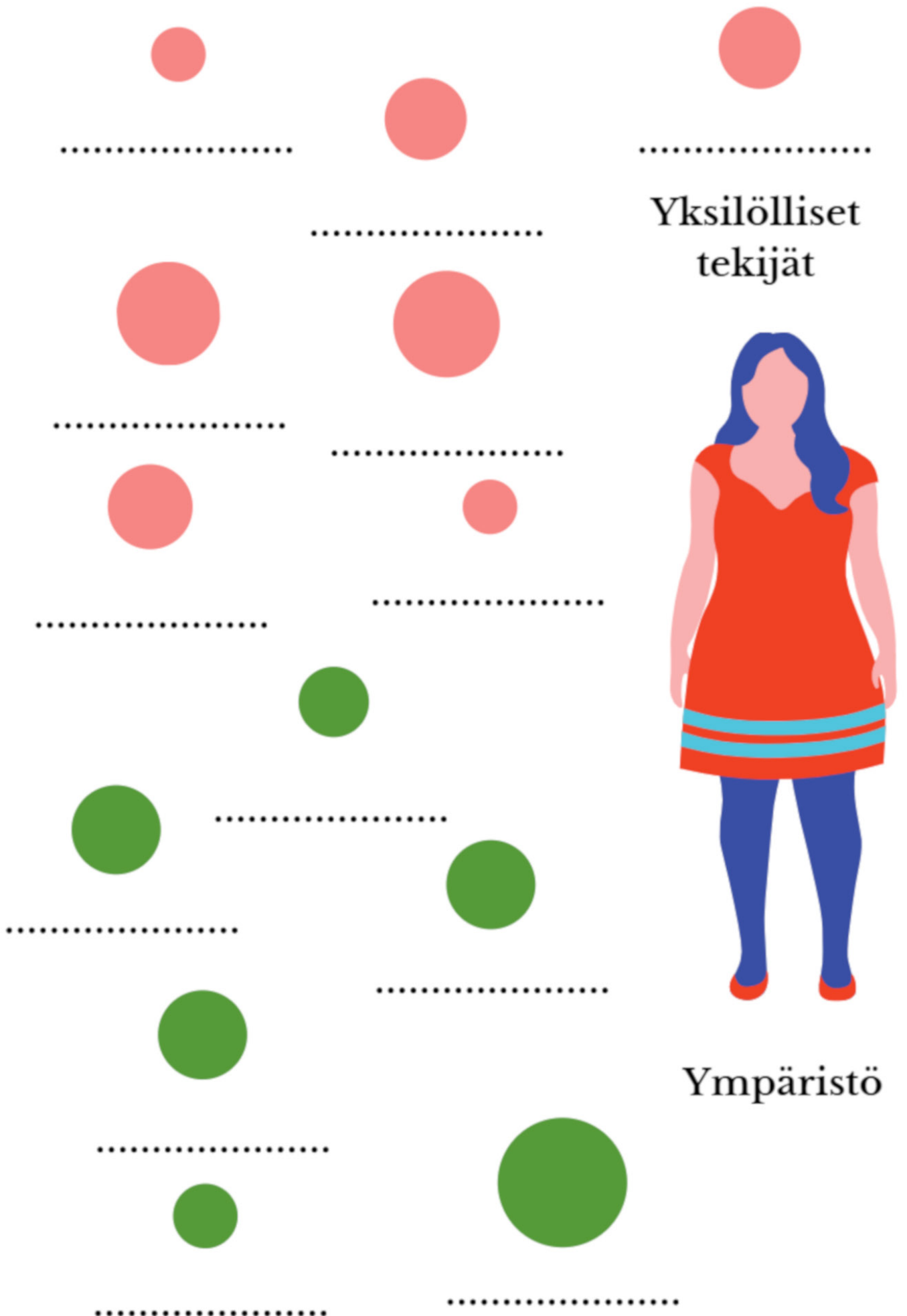
- 1) Yksinäisyyden vähentäminen osaksi kuntien ja maakuntien hyvinvointityötä.
- 2) Yksinäisyyden puheeksi ottaminen käytänteeksi kaikkeen asiakastyöhön.
- 3) Yhteisöllisen toimintakulttuurin rakentaminen erityisesti paikallistason toimijoiden kesken.
- 4) Monitoimijaisella yhteistyöllä rakennettuja paikallisia ratkaisuja yksinäisyyden vähentämiseksi.
- 5) Digitaaliset alustat kohtaamisia edistävän toiminnan kehittämisessä.
- 6) Kohtaamispaikkatoiminnan kehittäminen ja kytkeminen osaksi tulevia sote-keskuksia.
- 7) Kohtaamistaitojen vahvistaminen ja matalan kynnyksen toimintakulttuurin edistäminen esimerkiksi asiakastyössä, kohtaamispaikoilla, kouluissa, järjestö- ja harrastustoiminnassa.
- 8) Vapaaehtoistoiminnan paikallistason koordinaatio.
- 9) Yhteisösozialiteetin käytänteiden luominen ja vakiinnuttaminen yhteistyössä alueilla toimivien kohtaamispaikkojen ja toimintaverkostojen kanssa.

KIRJALLISUUS

- Blomgren, S. & Saikkonen, P. (2018)** Viimesijaisen turvan palveluissa vielä parannettavaa: toimeentulotukiudistuksen kuntakyselyn tuloksia. Tutkimuksesta tiiviisti 12. THL, Helsinki.
- Hiilamo, H. (2011).** Uusi hyvinvointivaltio. Like Kustannus, Helsinki.
- Huuskonen, P. (2019).** Kohtaamispaikkojen mahdollisuudet yhteisölliselle sosiaalityölle. Kohtaamisia ja keskusteluja Huhtasuolla osallistuvan havainnoinnin menetelmin. Keski-Suomen sosiaalialan osaamiskeskus, Harjoitteluraportteja 5.
- Ikonen, R. & Helakorpi, S. (2019)** Lasten ja nuorten hyvinvointi. Kouluterveyskysely 2019. THL tilastoraportti 33/2019.
Saataavilla: <http://urn.fi/URN:NBN:fi-fe2019091528281>
- Jokinen, A. & Juhila, K. (toim.) (2008).** Sosiaalityö aikuisten parissa. Vastapaino, Tampere.
- Junttila, N. (2018).** Kaiken keskellä yksin - aikuisten yksinäisyydestä. Tammi, Helsinki.
- Junttila, N. (2015).** Kavereita nolla – lasten ja nuorten yksinäisyys. Tammi, Helsinki.
- Karjalainen, P., Metteri, A. & Strömberg-Jakka, M. (2019).** Tiekartta 2030. Aikuisten parissa tehtävän sosiaalityön tulevaisuus selvitys. STM:n raportteja ja muistioita 2019:41.
Saataavilla: <http://ur.fi/URN:ISBN:978-952-00-4076-5>
- Keltikangas-Järvinen, L. (2019).** Ujot ja introvertit. WSOY, Helsinki.
- Keltikangas-Järvinen, L. (2010).** Sosiaalisuus ja sosiaaliset taidot. WSOY, Helsinki.
- Keski-Suomen Yhteisöjen Tuki ry & Keski-Suomen sosiaalialan osaamiskeskus (2019).** Meijän sote-keskus.
Saataavilla: <http://koskeverkko.fi/wp-content/uploads/2019/09/KYT-Koske-julkilausuma-20.9.2019-Meij%C3%A4n-sote-keskus.pdf>
- Korkiamäki, R., Nylund, M., Raitakari, S. & Roivainen, I. (2008).** Yhteisösosiaalityö kansalaisyhteiskunnan ja asiakastyön rajapinnassa. Teoksessa Roivainen, I., Nylund, M., Korkiamäki, R. & Raitakari S. (toim.) Yhteisöt ja sosiaalityö. Kansalaisen vai asiakkaan asialla? WS Bookwell Oy, Juva.
- Kunttu, K., Pesonen, T. & Saari, J. (2016)** Korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimus 2016. Yliopilaiden terveydenhoitosäätiön tutkimuksia 48.
- Leemann, L., Isola A-M, Kukkonen, M., Puromäki, H., Valtari, S. & Keto-Toko, A. (2018).** Työelämän ulkopuolella olevien osallisuus ja hyvinvointi, kyselytutkimuksen tuloksia. THL – Työpäpäreita 17/2018.
- Liukko, E. & Nykänen, E. (2019).** Sosiaalityön tulevaisuus. Sosiaalityö julkisena hallintotehtävänä. Sosiaali- ja terveysministeriön raportteja ja muistioita 2019:47.
Saataavilla: <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-00-4091-8>
- Lyyra, N., Junttila, N., Tynjälä, J. & Välimaa R. (2019).** Nuorten yksinäisyys on yhteydessä lisääntyneeseen oireiluun ja lääkkeiden käyttöön. Lääkärilehti, 74 (32), 1670-1675.
Saataavilla: <https://www.laakarilehti.fi/tieteessa/alkuperäistutkimukset/nuorten-yksinaisyys-onyhteydessa-lisaantyneeseen-oireiluun-ja-laakkeiden-kayttoon/>
- Marjovuori, A., Julkunen, J. & Rakkolainen M. (2019).** Yksinäisyys. Tehtäväkirja avuksesi. Tuuma-kustannus, Keuruu.

- Matthies, A.-L. (2008).** Kansalaisosallistuminen ja yhteisöllisyys eurooppalaisen hyvinvointipolitiikan murroksessa. Teoksessa Roivainen, I., Nylynd, M., Korkiamäki, R. & Raitakari S. (toim.) Yhteisöt ja sosiaalityö. Kansalaisen vai asiakkaan asialla? WS Bookwell Oy, Juva.
- Mielenterveyden keskusliitto ry (2019).** Mielenterveysbarometri 2019. Mielenterveyden keskusliitto ry, Kantar TNS Oy.
- Murto, J., Pentala, O., Helakorpi, S. & Kaikkonen, R. (toim.) (2015).** Yksinäisyys ja osallistuminen, ATH-tutkimuksen tuloksia, järjestökentän tutkimusohjelma. THL – Työpapereita 25/2015.
- Poutiainen, H. (2019).** Ei yhtään yksinäistä 2030. Lahden diakonialaitoksen julkaisu. Saatavilla: http://www.dila.fi/files/2009/Dila-ei_yhtaan_yksinaista_311019.pdf
- Roivainen, I. (2008).** Yhteisölähtöisen otteen paikka aikuissosiaalityössä. Teoksessa Jokinen, Arja & Jokinen, Arja & Juhila, Kirsi (toim.) (2008). Sosiaalityö aikuisten parissa. Vastapaino, Tampere.
- Saari, J. (2013).** Opintojen sujuvuus. Opiskelijoiden edellytykset vuosittaiseen 55 opintopisteen suorittamiseen Helsingin yliopistossa ja Aalto-yliopistossa. Helsinki: Opiskelun ja koulutuksen tutkimussäätiö Otus 41:2013.
- Saari, J. (toim.) (2016)** Yksinäisten Suomi. Gaudeamus, Tallinna.
- Simula, K. (2016).** Korkeakouluopiskelijoiden yksinäisyyden kokemukset ja yksinäisyyden kokemuksen vähentämisen keinot (Pro gradu –tutkielma). Jyväskylän yliopisto. Saatavilla: <https://jyx.jyu.fi/handle/123456789/53100>
- Suomen virallinen tilasto.** Asunnot ja asuinolot 2018. Tilastokeskus, Helsinki.
- Sipilä, J. (1989).** Sosiaalityön jäljillä. Tammi, Helsinki
- Svendsen, L. (2017)** Yksinäisyyden filosofia. Docendo, Jyväskylä.
- Terämä E., Tiitu, M., Paavola, J.-M., Vainio, A., Määttänen, N., Miettinen, A., Kontula, O. & Hiilamo, H. (2018).** Yksin osana elinkaarta. Selvitys- ja tutkimustoiminnan julkaisusarja 66/2018. Valtioneuvoston kanslia.
- Sosiaali- ja terveysministeriö (2019).** Tulevaisuuden sosiaali- ja terveyskeskusohjelma 15.10.2019. Saatavilla: <https://stm.fi/documents/1271139/1332838/Tulevaisuuden+sosiaali-+ja+terveyskeskus+-ohjelman+tiedotustilaisuuden+diat+15.10.2019/372c3c74-0425-5215-b38a-e120739f5dfb/Tulevaisuuden+sosiaali-+ja+terveyskeskus+-ohjelman+tiedotustilaisuuden+diat+15.10.2019.pdf>
- Valtioneuvoston kanslia (2019).** Osallistava ja osaava Suomi – sosiaalisesti, taloudellisesti ja ekologisesti kestävä yhteiskunta. Neuvottelutulos hallitusohjelmasta 3.6.2019. Valtioneuvoston kanslia, Helsinki Saatavilla: <https://interactive.sanoma.fi/arkku/files/25992474Neuvottelutuloshallitusohjelmasta3.6.2019.pdf>
- Välimäki, Vesa (2018).** Yksin yliopistossa: yliopisto-opiskelijoiden kokemus yksinäisyys korkeakouluopiskelun elämänvaiheessa (Pro gradu –tutkielma). Jyväskylän yliopisto. Saatavilla: <http://urn.fi/URN:NBN:fi:jyu-201805062475>

Liite 1. Yksinäisyyden nelikenttä -työskentelypohja



Elämäntilanne



Yhteiskunta



Liite 2. #sutonnähty -kampanjahaasteet

#sutonnähty -kampanja

Pieniä & suuria tekoja

yksinäisyyden kokemusten vähentämiseksi

<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Soitan 84-vuotiaalle tädilleni. Sirpa, 57v. <input type="checkbox"/> Aukaisen naapurille oven ja moikkaan. <input type="checkbox"/> Sanon huomenta kaikille bussipysäkillä aamulla. Anne, 54v. <input type="checkbox"/> Lähdän Joukon kanssa jäälle viettämään kaunista talvipäivää. Vesa, 54v. <input type="checkbox"/> Autan naapuria lumitöissä. Tapio, 47v. <input type="checkbox"/> Iso hymy joka päivä ystävälleni Jaakolle koko helmikuun ajan. Jere. <input type="checkbox"/> Aion sanoa iloisesti huomenta parhaalle ystävälleni Jerelle koko loppulukukauden ajan. Jaakko P. <input type="checkbox"/> Vien kaverini hiihtämään, sillä hän ei ole siitä innostunut. Vielä. <input type="checkbox"/> Vien morsiamen luistelemaan ja lupaan pitää lämpimänä. Jukka, 55v. <input type="checkbox"/> Koitan olla ystävällinen ja huomioiva naapureilleni, itseasiassa kaikille kohtaamilleni ihmisille. Edes muutama ystävällinen sana jokaiselle. Reijo, 65v. <input type="checkbox"/> Pyydän naapuria lenkille. Heikki, 63v. <input type="checkbox"/> Otan naapurin huomioon ja autan pienissä päivän askareissa. Kuuntelen ja olen ystävällinen hänelle. Annikki, 71v. <input type="checkbox"/> Vien tuoretta pullaa naapurin papalle. Hanna, 39v. <input type="checkbox"/> Tervehdimme lasten kanssa ohikulkijoita ulkoiluilla ja välillä jäädaan peräti juttelemaan tuntemattomienkin kanssa. 35v., 7v., 4v. <input type="checkbox"/> Bussipysäkillä ja rullaportaissa jutustelen, tarjoan apua vanhuksille ja puutan kiusaamiseen. Tarja ja Timo, 55 v. <input type="checkbox"/> En ole koskaan niin kiireinen, etten ehtisi hymyillä tutuille ja tuntemattomille. <input type="checkbox"/> Puhun naapurin mummulle. Teemu, 40 v. <input type="checkbox"/> Halaa itseäsi tai lähimmäistäsi. <input type="checkbox"/> Rikotaan hiljaisuus. Katostaan silmiin ja sanotaan, mitä tunnemme. Yhdessä olemme vahvoja. vRoosa, 21v. <input type="checkbox"/> Kommunikoi joka päivä vähintään yhden itselle vieraan ihmisen kanssa. Sini, 35v. <input type="checkbox"/> Hymyillen vastaan tulevalle, en pidä katsetta maassa <input type="checkbox"/> Vierailen yksinäisen luona ja haastan omassa sosiaalisessa mediassa muut myös sitoutumaan johonkin itse valitsemaan tekoon. Jenni, 26v. <input type="checkbox"/> Kaupassa, jos huomaan, että joku on eksyksissä tai etsimässä jotain, niin menen auttamaan ja kuljen lopun kauppareissun rupatellen. Elina, 28v. <input type="checkbox"/> Kutsun mummun kylään useammin. Iina, 30 <input type="checkbox"/> Kävisin useammin katsomassa isoäitiäni vanhainkodissa. 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Opetan lapsilleni sosiaalisia taitoja, rohkeutta ja luottamusta itsen. Tiina, 27 v. <input type="checkbox"/> Läheisille järjestän pienet juhlat. 59 v. <input type="checkbox"/> Pidän tiivistä yhteyttä läheisiini. Niko, 26 v. <input type="checkbox"/> Pysin pitämään yhteyttä ystäviini, joita en nykyisin paljon ennästä tapaamaan. Anne, 40v. <input type="checkbox"/> Kutsutaan koko luokka syntäreille eikä jätetä ulkopuolelle ketään. <input type="checkbox"/> Mennä kaverille leikkimään Paavo, 3 Leikkiä toisen kaa. Reeta, 4v. Pyydän leikkimään. Ida, 8 v. <input type="checkbox"/> Ystävyys lähtee pienistä keskusteluista. Kari ja Kirsti, 75 v. <input type="checkbox"/> Käyn työttömänä olevan ystäväni luona kerran viikossa kahvittelemassa ja myöskin välillä ulkoilemassa. <input type="checkbox"/> Olla kaikkien kaveri. Eimi, 8 v. <input type="checkbox"/> Pyydän työkaverin lounaalle. Anssi, 36v. <input type="checkbox"/> Annan enemmän aikaani lähimpien ystäväni lisäksi myös muille tuttaville – tuleville ystäville? Janika, 23v. <input type="checkbox"/> Juttelen myös hiljaisemmille työkavereille ja kysyn mitä heille kuuluu. <input type="checkbox"/> Neulon villasukat jollekin (yksinäiselle) lämmittämään. Sanna, 37 v. <input type="checkbox"/> Lähetän kirjeen ihmiselle johon en ole pitkään aikaan ollut yhteydessä. <input type="checkbox"/> Teen opiskelutovereideni kanssa tempauksen, jonka teemana on yksinäisyys. <input type="checkbox"/> Huomioin sen hiljaisemman ihmisen tervehtien nimeltä ja kysymällä "mitä kuuluu?". Suv, 39v. <input type="checkbox"/> Toivotan hyvää huomenta aamuisin. Jukka, 54v. <input type="checkbox"/> Kiinnitän lasten ja nuorten parissa työtä tehdessä entistä enemmän huomiota, että kysyn heiltä kuulumisia. <input type="checkbox"/> Kysyn kohtaamiltani ihmisiltä enemmän mitä kuuluu. Siis oikeasti MITEN SÄ VOIT? Santtu, 30v. <input type="checkbox"/> Katsot silmiin toista ja kysyt, että mitä kuuluu? Sinikka, 64v. <input type="checkbox"/> Miettiä yhdessä, mitä mahdollisuuksia on yksinäisyyden vähentämiseksi. <input type="checkbox"/> Pojan kanssa lätkämätsin katsominen. Antti, 53v. <input type="checkbox"/> Kun tekee mieli kiittää/kehua/antaa positiivista palautetta, niin en jätä sitä ajatuksen asteelle, vaantoteutan. Joka päivä löytyy joku aihe sanoa ääneen jollekulle. <input type="checkbox"/> Sanon ääneen kohtaamisilleni ihmisille jotain kaunista hänestä itsestään. Kristiina, 57v. <input type="checkbox"/> Viedä johonkin harrastetoimintaan mukaan. <input type="checkbox"/> Kastelen kukkia, kun hän on poissa. Yhdessä kävelemme ulkona. <input type="checkbox"/> Käymällä enemmän ulkona voin vähentää omaa yksinäisyyttä. Tuomo, 36v.
--	--



Vipuvoimaa
EU:lta
2014–2020







KOSKE
KESKI-SUOMEN
SOSIAALIALAN
OSAAMISKESKUS

Julkaisija

Keski-Suomen sosiaalialan osaamiskeskus

Osoite:

Matarankatu 4

40100 Jyväskylä

koskeverkko.fi