

# IKÄÄNTYNEIDEN YKSINÄISYYS JA KEINOT SEN VÄHENTÄMISEEN

Elisa Tiilikainen, VTT, tutkijatohtori, Itä-Suomen yliopisto

GeroMetron kauden  
aloitusseminaari,  
24.1.2019 Helsinki

# ESITYKSEN SISÄLTÖ

- Mitä yksinäisyydellä oikeastaan tarkoitetaan?
- Millaisia elämäntilanteita yksinäisyyden taustalla on?
- Mitä yksinäisyyden vähentämisestä tiedetään?
- Mitä tulisi ottaa huomioon yksinäisyyden vähentämiseen tähtäävässä kehittämistyössä?

# YKSIÄISYYS KÄSITTEENÄ JA KOKEMUKSENA

- Kertoo siitä millaiseksi ihminen kokee sosiaaliset suhteensa ja yhteydentunteensa muihin ihmisiin
- Määrittyy suhteessa yksilön omiin toiveisiin, mutta on vahvasti sidottu myös kulttuurisesti jaettuihin odotuksiin ja normeihin
- Voidaan jaotella esimerkiksi emotionaaliseksi ja sosiaaliseksi yksinäisyydeksi
- Voi olla tilapäistä, tilanteista, kroonista, syklistä tai tulevaisuuteen kohdistuvaa
- Konkretisoituu usein tietyissä tilanteissa ja tiettyinä aikoina, esimerkiksi iltaisina, viikonloppuisin tai pimeinä vuodenaikoina

# MENETYKSIÄ JA TOTEUTUMATTOMIA ODOTUKSIA

- Puolison kuolema, avioero tai muun läheisen ihmissuhteen menettäminen
- Läheisen ihmissuhteen, kuten ystävän tai kumppanin kaipuu
- Erilaiset, erityisesti ylisukupolvisissa perhesuhteissa koetut ristiriidat ja niihin liittyvät kokemukset
- Laajemmin sosiaalisiin rooleihin liittyvät odotukset ja menetykset, kuten lapsettomuus ja lapsenlapsettomuus tai eläköityminen

# ELÄMÄNPIIRIN JA OSALLISUUDEN MURTUMIA

- Fyysisen toimintakyvyn heikentyminen esimerkiksi sairastumisen myötä
- Riittämättömyyden ja yksinäämisen kokemukset omaishoitosuhteessa
- Elinympäristön rajoitteet, kuten asuintalon hissittömyys ja heikot kulkuyhteydet
- Aineellisten resurssien puute, palveluiden (ja tiedon) saantiin liittyvät ongelmat
- Vanhojen ihmisten (ja erilaisten vähemmistöjen) yhteiskunnallinen asema ja siihen liittyvät syrjivät puhe- ja toimintatavat

# YKSINÄISYYDEN VÄHENTÄMINEN

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

# MITÄ ON TEHTY? MIKÄ TOIMII?

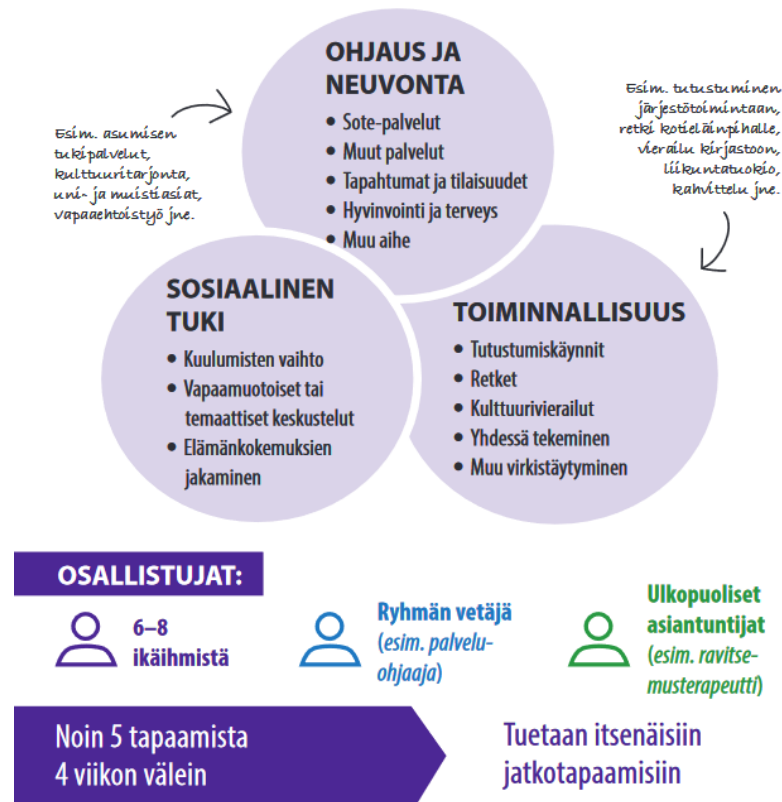
- Yksilöterapiapian todettu olevan toimivin tukimuoto syvästä ja pitkittyneestä yksinäisyydestä kärsivälle (Masi ym. 2011)  
mahdollistaa uuden elämänjuonteen löytymisen esimerkiksi erilaisten roolimenetysten myötä
- Useimmat vaikutuksia arvioineet tutkimukset keskittyneet vain yksilötasolle  
→ hyvä muistaa kriittisyys liian yksioikoisia johtopäätöksiä kohtaan
- Myös vertaistuella tiedetään olevan merkitystä  
vertaistuki auttaa ymmärtämään paremmin menneisyyttä ja sitoutumaan nykyhetkeen, ja antaa toiveikkuutta myös tulevan kohtaamiseen
- Teknologiallakin paikkansa  
mahdollistaa linkittymisen muihin ihmisiin fyysisestä välimatkasta huolimatta ja tukee yhteydenpitoa erityisesti olemassa oleviin sosiaalisiin suhteisiin

# KOHTI KOKONAISVALTAISEMPAA TUKEA

- (Suljetussa) ryhmässä tapahtuva tavoitteellinen toiminta vaikuttavampaa kuin vapaaehtoistyöhön pohjautuva kahdenkeskinen tuki tai ns. avoin harrastustoiminta  
→ Yksinäisyyden taustalla tarve laajemmalle osallisuudelle ja kuulumisen kokemuksille?
- Eloisa Ikä -tutkimuksessa kävi ilmi, että järjestöjen hanketoimintaan osallistuminen edisti varsinkin vaikeissa tilanteissa olevien ikääntyneiden ihmisten psykososiaalista hyvinvointia ja vähensi heidän yksinäisyyttään (Pietilä & Saarenheimo 2017)
- Saman huomasi [PROMEQ-hankkeen](#) tutkimuksessa: osallistava ryhmämuotoinen palveluohjaus vähensi yksinäisyyttä heikoimmassa asemassa olevien ikäihmisten keskuudessa



# ESIMERKINÄ OSALLISTAVA RYHMÄMUOTOINEN PALVELUOHJAUS



- Edesauttoi sosiaalisten suhteiden muodostumista ja osallistumista kodin ulkopuolella tapahtuvaan muuhun toimintaan
- Vertaistuki tarjosi peilauspintoja ja ymmärrystä omiin kokemuksiin sekä konkreettisia vinkkejä arkeen ja siinä pärjäämiseen
- Tapaamiset toivat vaihtelua tavanomaiseen arkeen, samoja asioita ei olisi tullut tehtyä yksin
- Voimaannutti ja vahvisti uskoa tulevaisuuteen, myös luottamus toisia ihmisiä kohtaan lisääntyi
- Palveluohjaajat tulivat tietoisemmiksi sosiaalisen tuen tarpeista ja keinoista vastata niihin

# AVAINTEKIJÖITÄ (JA HAASTEITA)

- Yksinäisyyttä kokevien ikäihmisten **tavoittaminen** edellyttää jalkautumista heidän arkeensa ja laaja-alaista yhteistyötä eri toimijoiden kesken
- Yksinäisyyden taustalla olevien tuen tarpeiden **tunnistaminen ja** erilaisten elämäntilanteiden **ymmärtäminen** avainasemassa tarkoituksenmukaisten ja oikea-aikaisten tukimuotojen löytymisessä
- Paljon hyvää jo tehdään, mutta varmistettava että tukimuodot ja palvelut ovat aidosti **saavutettavissa** → ei vain jaeta tietoa
- Kiinnitettävä huomio myös siihen miten yksinäisyydestä puhutaan: Yksinäisiä vai yksin jätettyjä? Pysyvää vai muuttuvaa?

**KIITOS!**

Sähköposti:

[elisa.tiilikainen@uef.fi](mailto:elisa.tiilikainen@uef.fi)

Kotisivu:

[elisa.tiilikainen.wordpress.com](http://elisa.tiilikainen.wordpress.com)

# KIRJALLISUUTTA

**Jopling, Kate** 2015. [Promising approaches to reducing loneliness and isolation in later life.](#) Age UK: London.

**Karisto, Antti & Tiilikainen, Elisa** 2017. [Yksinäisyys ja aika.](#) Yhteiskuntapolitiikka 82(5): 527–537.

**Pietilä, Minna ja Saarenheimo Marja** 2017. [Ilmeikäs arki. Tutkimus ikääntyneistä ihmisistä järjestöjen kehittämistoiminnassa.](#) Helsinki: Vanhustyönkeskusliitto.

**Tiilikainen, Elisa** 2019. [Jakamattomat hetket. Yksinäisyyden kokemus ja elämäntyyli.](#) Helsinki: Gaudeamus.

**Tiilikainen, Elisa & Seppänen, Marjaana** 2018. [Yksinäisyys afaattisten henkilöiden kokemana. Tarkastelukohteena yksinäisyyden koetut syyt ja yksinäisyyden lievittäminen.](#) Sosiaalilääketieteellinen aikakauslehti 55(3):200–211.



# LISÄÄ POHDINTOJA YKSINÄISYYDESTÄ

➤ **Kymmenen teesiä yksinäisyydestä** -lyhytradiodokumenttisarja YLE Areenassa: <http://areena.yle.fi/1-3690778>

➤ **Keskustelutilaisuus:**

*Ikääntyminen ja yksinäisyys uudessa kotimaassa*

**Torstaina 28.2. klo 8.45-11.00**

Eurooppasali, Malminkatu 16, 00100 Helsinki

Tilaisuuden järjestävät Piilosta näkyväksi -hanke, Iso Numero -lehti ja JADE -toimintakeskus, Käpyrinne ry.

Tapahdumasta lisätietoa: <https://www.facebook.com/isonumero/>