

Ikääntyneiden yksinäisyyden tunnistaminen ja lievittäminen

Yksinäisyyden tunnistaminen

Ikääntyessä ja toimintakyvyn heiketessä sosiaaliset suhteet joskus kaventuvat. Sosiaalinen yksinäisyys voi aiheuttaa masennusta ja muita mielenterveydellisiä ongelmia, erityisesti jos ikääntynyt ei voi käsitellä siihen liittyviä kokemuksia kenenkään kanssa. Ikääntyneitä kohtaavilla ammattilaisilla on tärkeä merkitys yksinäisyyden tunnistamisessa, kokemusten käsittelyssä ja yksinäisyyden tunteen lievittämisen keinojen etsinnässä yhdessä ikääntyneen kanssa.

On hyvä huomioida, että sosiaalinen vetäytyminen on eri asia kuin yksinäisyyden kokemus. Kaikki yksin asuvat eivät koe itseään yksinäisiksi. Sosiaalinen vetäytyminen saattaa olla vapaaehtoinen valinta. Toisaalta myös ihmisten ympäröimänä ikääntynyt voi kokea yksinäisyyttä. Yksinäisyyttä voi olla esimerkiksi myös parisuhteessa olevilla ja omaishoitajilla. Ihmiset voivat myös pysyä haasteellisissa ja kuluttavissakin ihmissuhteissa pelätessään yksinäisyyttä. Yksinäisyys voidaan ryhmitellä sosiaaliseen ja emotionaaliseen yksinäisyyteen, jotka ovat usein yhteydessä toisiinsa, mutta eivät välttämättä.

Avaimena yksinäisyyden lievittämisessä on osallisuuden ja yhteisyyden tunteiden vahvistaminen. Osallisuuden käsite on moniulotteinen, ja siihen voidaan liittää esimerkiksi yhteys läheisiin, sosiaalinen vuorovaikutus ylipäätään, tunne kansalaisuudesta ja mahdollisuus vaikuttaa asioihin. Ikääntyneillä yhteisöön kuuluminen on esimerkiksi sitä, että voi elää mahdollisimman pitkään omassa ympäristössä, sosiaalisten kontaktien ylläpitämistä, yhteisön toimintaan osallistumista, harrastuksia ja kaupassa asiointia. Yksinäisyyden kokemukseen voi liittyä myös häpeän teemaa, kun koetaan häpeää siitä, että ollaan yksinäisiä. Toisaalta myös häpeä voi lisätä yksinäisyyden kierrettä, jos ei esimerkiksi ”kehdata” lähteä ulos huonokuntoisissa vaatteissa tai kotiin ei voida kutsua kehtään. Tällöin voidaan eristäytyä kotiin ja välttää sosiaalisia kontakteja. Myös toimintakyvyn heikkeneminen (kuten muistisairaus tai psyykinen oireilu) voivat aiheuttaa häpeän ja huonommuuden tunnetta, minkä vuoksi vältetään sosiaalisia kontakteja, mikä puolestaan lisää yksinäisyyden tunnetta.

Ammattilaiset voivat kokea, että heillä ei aina ole ulottuvillaan välineitä, joiden avulla he voisivat tarjota ikääntyneelle apua osallisuuden tunteen lisäämiseen ja yksinäisyyden lievittämiseen. Kuitenkin keinoja ja esimerkiksi eri toimijoiden järjestämää toimintaa on olemassa paljon. Ohessa on näkökulmia, jonka avulla ammattilainen voi ymmärtää sosiaalista yksinäisyyttä ja käsitellä sitä yhdessä asiakkaan kanssa sekä löytää konkreettisia keinoja yksinäisyyden lievittämiseen ja osallisuuden lisäämiseen.

Yksinäisyyden puheeksi ottaminen ikääntyneen kanssa

Pidempiaikaisessa luottamuksellisessa asiakassuhteessa yksinäisyyden olemassaolo nousee usein esille keskusteluissa. Ota koppia ja kuuntele asiakastasi herkällä korvalla. Sinä pitkäaikaisena asiakkaan työntekijänä olet paras yksinäisyyden tunnistaja ja lievittäjä. Voit keskustella asiakkaan kanssa yhdessä yksinäisyydestä ja hänen toiveistaan. Mihin suuntaan hän haluaa itse lähteä?

Uuden asiakkaan kohdatessasi yksinäisyyteen viittaavat asiat saattavat tulla esille arjesta keskustellen tai esimerkiksi arviointivälineen kautta, esimerkiksi RAISA (interRAI-CA+HELSEA) ja kotihoiton RAI. Esimerkiksi näiden kysymysten kautta voit ottaa yksinäisyyden puheeksi:

*Onko sinulla läheisiä ihmisiä?
Onko sinulla joku, johon turvaudut sairastuessa, ollessasi vaikeuksissa?
Pidätkö yhteyttä läheisiisi, ystäviisi, naapureihisi?
Toivoisitko enemmän juttuseuraa?
Onko sinulla yksinäisyyden tuntemuksia?*

Osallisuuden kokemuksen lisääminen

Jotta tiedät, mitä tarjota asiakkaallesi, on hyvä keskustelemalla luoda yhteistä ymmärrystä asiakkaan elämänkulun tapahtumista, arjesta, osallistumisesta ja osallisuuden kokemisesta. Alla avuksesi muutamia apukysymyksiä. Lisää kysymyksiä löydät esimerkiksi sivulta www.vanheneminen.fi

*Millainen elämäsi on ollut?
Mikä on ollut sinulle merkityksellinen elämäntapahtuma, josta haluat kertoa?
Mikä saa sinut iloiseksi arjessa?
Mitä tuottaa sinulle hyvää oloa?
Millaisia kiinnostuksen kohteita sinulla on, mikä kiinnostaa?
Millaisia taitoja ja osaamista sinulla on?
Mitä ovat mieleisiä asioita elämässäsi?
Mistä saat voimaa?*

Osallistumisen mahdollisuuksia löytyy esimerkiksi [Seniori-infon sivuilta](#) sekä Helsingin kaupungin intrasta, kuten [ikäerityiset päihde- ja mielenterveyspalvelut](#).

Usein yksinäisyyden kokemuksen sanominen ääneen voidaan kokea vaikeaksi. Kun asiakas ottaa asian kanssasi puheeksi, on se usein tärkeä ensimmäinen askel kohti tilanteen kohentumista. On tärkeää keskustella hänen kanssaan tästä ja pyrkiä löytämään myös asiakkaalle sopivia keinoja yksinäisyyden lievittämiseen. Usein asiakas voi rohkaistua solmimaan myös muita hänelle merkityksellisiä ja hänen hyvinvointiaan vahvistavia ihmissuhteita sen jälkeen, kun hän on ensin voinut solmia sellaisen ammattilaisen kanssa. Keskustele siis yksinäisyyden kokemuksesta ja etsi siis hänen kanssaan häntä mahdollisesti kiinnostavia vaihtoehtoja, sekä opasta ja auta osallistumaan!

GeroMetro / Yksinäisyys ja turvattomuus / työryhmä 2019–2020: Päivi Ahosola, Sirpa Puusti, Katja Kuunsalo, Marianne Korpela ja Marko Timonen
GeroMetro / Etsivä työ / työryhmä 2021: Katja Kuunsalo, Minna Nummi, Maarit Ajalin, Nina Arekari, Mari Helin / Päivitetty versio 17.5.2022