

Yksinäisyys-podcast

Tekstiversio

Toimittaja Anu Leskinen

Anu Leskinen: Oletko kokenut yksinäisyyttä, näkymättömyyttä, tarvetta tulla kohdatuksi, välitetyksi, oletko kaivannut myötäelämistä, lenkkikaveria tai ihmistä, jolle jakaa ihan tavallisia tai erityisen merkityksellisiä asioita. Minä olen Anu Leskinen, ja tässä podcastissa olemme yksinäisyyden äärellä. Tervetuloa kuuntelemaan.

Ihminen kaipaa yhteyttä toisiin. Kaipuu ja tarve yhteyteen on yksi tärkeimmistä elämän edellytyksistä ja perustarpeista. Ilman toisia ihmisiä elämä voi tuntua tyhjältä ja merkityksettömältä. Yksinäisyys on vaiettu, moniulotteinen ja osin vaikeasti kohdattavissa oleva asia. Se on kipeä ja varsin henkilökohtainen kokemus ja siksi sitä on vaikeata määritellä tarkkaan. Yksinäisyys on samaan aikaan sekä hyvin inhimillinen, kaikkia ihmisiä koskettava ja yleinen ilmiö että äärimmäisen henkilökohtainen, toisistamme eriyttävä ja erottava ilmiö. Elämme verkottuneessa, globaalissa ja modernissa maailmassa, jossa olemme yhteydessä toisiimme yhä enemmän ja yhä helpommin. Ristiriitaisesti olemme toisiimme yhteydessä mitä moninaisimmin tavoin, mutta silti koemme yhä olevamme erillämme muista. Yksinäisyyden tunnistaminen, jakaminen ja sen äärelle pysähtyminen ovat ensimmäiset ja suurimmat askeleet yksinäisyyden lieventämisessä.

Tässä podcastissa käsittelemme yksinäisyyttä, eri näkökulmia yksinäisyyteen sekä mahdollisuuksia yksinäisyyden lieventämiseen. Aihetta kanssani ovat pohtimassa ja jäsentämässä Yksinäisyystyö Pohjois-Savossa -hankkeen työntekijät Hanna Holopainen ja Inka Pironetti, tervetuloa mukaan.

Hanna Holopainen: Kiitos!

Inka Pironetti: Kiitos!

Anu Leskinen: Hanna ja Inka, kertoisitteko hieman, mitä yksinäisyys on, ja mistä yksinäisyydessä on kyse?

Inka Pironetti: Joo. Yksinäisyys on toki hirvu yksilöllinen kokemus jokaiselle ihmiselle. Mutta yleisesti sitä voisi luonnehtia sillä tavalla, että se on sosiaalista kipua, jota ihminen tuntee. Siihen usein liittyy hyvin vahvasti ulkopuolisuuden tunne, kokemus siitä, että ympärillä ei ole sen kaltaisia ihmisiä, joita toivoisi itselleen. Voi olla se tunne, ettei oikein kuulu johonkin yhteisöön tai ryhmään, ja siitä voidaan kokea pettymystä ja surua. Se on aina semmoinen negatiivinen tunne se yksinäisyys.

Hanna Holopainen: Ja sitten on tosi tärkeää tunnistaa se, että yksinäisyys ja yksin oleminen ovat kaksi täysin eri asiaa. Se yksinäisyys on aina sellainen haitallinen tunne, kun taas sitten yksin oleminen voi olla jopa voimavara joillekin ihmisille ja tietyissä tilanteissa.

Anu Leskinen: Tuo onkin tärkeää erottaa yksinäisyyden ja yksin olemisen erot.

Anu Leskinen: Miten tapaamanne ihmiset ovat kuvanneet tai sanoittaneet sitä yksinäisyyden henkilökohtaista kokemusta tai tunnetta?

Hanna Holopainen: Kyllä he on ihan sanoittaneet sitä niin, että se voi tuntua ihan samalta kuin fyysinen kipu, ja yksinäisyydestä voidaan kokea hyvin voimakkaasti häpeää tai epäonnistumisen tunnetakin.

Inka Pironetti: Kyllä. Ja muistan, että eräskin henkilö kuvaili sitä yksinäisyyden tunnetta, että se ikään kuin on mörkö tai iso asia, joka elää hänen kanssaan. Että se on niin voimakas tunne, joka aika kokonaisvaltaisesti ottaa vähän semmoisen kuristusotteen jopa ihmisestä. Voi alkaa kokea tosi vahvaa ahdistuneisuutta ja masentuneisuutta siitä yksinäisyydestä.

Anu Leskinen: No voiko yksinäisyydessä olla joitakin hyviä puolia vai onko se aina negatiivinen kokemus se yksinäisyys?

Inka Pironetti: Kyllä se on aina negatiivinen kokemus. Että se aina jollakin tavalla satuttaa tai alkaa usein haitata sitä toimintakykyä ja omaa arkea. Kuten tuossa aiemmin puhuttiin siitä, että yksinäisyys ja yksin oleminen ovat kaksi eri asiaa, niin tässä tulee juuri se ilmi, että yksin oleminen voi olla tosi iso voimavara joillekin, mutta se yksinäisyys on aina haitallista, ja alkaa jotenkin vaikuttaa sitten ihan mielen hyvinvointiin ja jopa terveyteenkin joskus.

Anu Leskinen: Kiitoksia. Onkos sitten jotakin joka altistaa helpommin yksinäisyydelle? Onko tunnistettu jotakin persoonallisuuden piirteitä, tai temperamenttieroja, tiettyjä elämänvaiheita, jossa yksinäisyys korostuu enemmän? Tai niin kuin äsken sanoittekkin siitä, että voi sitä ahdistusta tai masennusta... onko se seurasta tavallaan siitä yksinäisyydestä tai onko niillä minkälaisia yhtäläisyyksiä kenties tällaisilla asioilla?

Inka Pironetti: Hmmm. Sitä on varmasti vaikea sanoa, että kumpi oli ensin muna vai kana, että onko ensin taustalla yksinäisyyttä, joka johtaa ikään kuin ahdistuneisuuteen ja masentuneisuuteen. Vai voiko taustalla olla jo valmiiksi erilaisia mielenterveyden häiriöitä, ja ne myös lisää ja korostaa sitä yksinäisyyttä. Vaikea aina välillä erottaa, että mitä siellä taustalla on, vaikka ensin ollut.

Anu Leskinen: Ei varmaan semmoisia suuria syy-yhteyksiä voikaan, persoonia ja yksilöllisiä ihmisiä ihmiset ovat. Oletteko tietoisia siitä, että sosiaalinen jännittäminen tai sosiaalisten tilanteiden pelko, onko näissä yhteneväisyyksiä tai toisiinsa limittyviä asioita?

Hanna Holopainen: No kyllähän siihen yksinäisyyteen usein liittyy se sosiaalisten tilanteiden pelko tai sosiaalisten tilanteiden jännittäminen. Kyllähän se voi sitä edesauttaa tavallaan sitä yksinäisyyden voimistumista myöskin.

Inka Pironetti: Kyllä, ja toki moni ihminen, joita ollaan tässä kohdattu, nostaa esiin sitä omaa ujoutaan. Ja haluan painottaa, että ujous ei missään nimessä ole mikään huono piirre. Se on ominaisuus joka voi ihmisellä olla tai vaikkapa introverttius, ne ovat vaan ihan normaaleja ominaisuuksia. Mutta joskus ihmiset sitä nostaa esille, että he on saattaneet itse kokea sen hankalaksi, mutta lopulta ollaan keskusteluissa tultu jopa siihen tulokseen, että usein se saattaa ihmisellä itsellään olla omassa mielessään se jännitys ja se ajatus, että mitä muut ajattelevat minun ujoudesta. Kun todellisuudessa muut ihmiset eivät välttämättä suhtaudu ollenkaan siihen mitenkään kielteisesti. Se on ehkä sitä omaa jännitystä ja sitä ajattelua, että mitä muut minusta ajattelee, kun minä olen tällainen. On jotenkin semmoinen erilaisuuden tunne siinä.

Anu Leskinen: Niin, ja sosiaalisen jännittämisen taustallahan on vahvasti se ajatus siitä, että muut kiinnittävät itseen huomiota, vaikka näin ei sitten todellisuudessa sitten tapahtuisikaan. No millä tavalla tai minkälaisia vaikutuksia yksinäisyydellä on ihmisten elämään? Tai teidän kohtaamien ihmisten elämään, minkälaisia kokemuksia sieltä on noussut?

Inka Pironetti: No kyllä se lähtee aika kokonaisvaltaisesti vaikuttamaan siihen elämäntilanteeseen ja hyvinvointiin. Varmaan yleisin asia on se vetäytyminen ja eristäytyminen, mikä onkin vähän ristiriitaista, kun ihminen kovasti toivoo, että hänellä olisi enemmän niitä ihmissuhteita elämässään. Mutta sitten kumminkin alkaa tapahtua sitä vetäytymistä, mikä toki korostaa sitten sitä yksinäisyyden tunnetta. Ja monesti voi olla, että sitten sitä omaa pahaa oloaan yritetään jollakin tavalla ratkaista, mikä on tietysti hyvin inhimillistä. Että sitten voi lisääntyä jollakin esimerkiksi päihteiden käyttö, tai tuijotus tai pelaaminen, somen käyttö. Yritetään vähän niin kuin harhauttaa omaa mieltä siitä yksinäisyydestä ja pahasta olosta.

Anu Leskinen: Vaikuttaako yksinäisyys jotenkin ajatteluun, käsitykseen itsestä tai käsitykseen tai näkemykseen maailmasta?

Hanna Holopainen: Joo, kyllä se alkaa vaikuttamaan. Eli se yksinäisyys alkaa herkästi värittämään sitä meidän ajattelumaailmaa vähän sellaiseksi negatiiviseksi ja synkemmäksi kuin mitä se todellisuudessa on. Me aletaan ihan toisistakin ihmisistä tulkitsemaan pieniä vihjeitä, sanoja, eleitä jotenkin meitä itseämme kohtaan haitallisesti, ja se alkaa sitten vaikuttamaan ihan siihen meidän toimintamme kautta.

Inka Pironetti: Joo. Usein ihmiset kuvailevat sitä, että ne käsitykset itsestä alkavat mennä tosi kielteiseen suuntaan eli voi olla ihan sen tyllisiä ajatuksia, että mä oon muita huonompi, mä oon muita tyhmempi, minussa on pakko olla joku vika, että kun mä en saa kavereita. Mieli alkaa hirmu herkästi etsiä niitä syytä itsestä käsin, vaikka ne eivät ole mitenkään tosia ne ajatukset. Kuten Hanna sanoi, se yksinäisyys alkaa oikeasti värittää sitä ajattelua semmoisella synkällä värillä.

Anu Leskinen: Ja tuossa avautuukin se, kun kysyin sitä, että voiko yksinäisyydessä olla hyviä puolia, niin tavallaan se kirjo, mikä siellä taustalla on, niin aika negatiivisia asioitahan siihen liittyy. Minkälainen kokemus teillä on siitä, kun täällä Pohjois-Savossa ollaan ja elellään, että millainen tilanne yksinäisten tai teidän työhne kautta on rakentunut siitä, ei tarvitse määriä sanoa, mutta kuinka yleistä yksinäisyys on? Tai sitten toisaalta se, että onko miesten ja naisten välillä eroa siinä yksinäisyyden kokemuksessa tai onko joku tietty ikäryhmä tai muu yhdistävä tekijä, tietty elämänvaihe missä korostuu enemmän se yksinäisyyden kokemus?

Hanna Holopainen: Kyllähän yksinäisyys on todella yleistä ja sitä ihan kaikissa ikäryhmissä esiintyy. Toki sitten nuorten aikuisten ja ikäihmisten keskuudessa se on ehkä vähän yleisempää, mutta sitten taas ihan tämä korona-aikakin on ihan työikäisten yksinäisyyteen vaikuttanut todella merkittävästi. Eli se on lisääntynyt hyvinkin paljon. Ihan viimeisimmät lukemat taitavat olla, että joka kolmas suomalainen kokee yksinäisyyttä eli puhutaan todella merkittävästä joukosta, ja ennen koronaa puhuttiin joka viidennestä. Eli kyllä selkeää yksinäisyyden kokemuksen lisääntymistä on havaittavissa.

Inka Pironetti: Kyllä, ja just tämä korona on tosiaan lisännyt sitä yksinäisyyttä, mutta toki sitä on ollut aina ennen koronaa ja tulee varmasti jälkeenkkin olemaan. Jäin miettimään just noita eri elämäntilan-

teita, jotka voi erityisesti sitä yksinäisyyttä nostaa pintaan. Niin ne voivat olla joskus ihan positiivisiakin elämänmuutoksia, eli vaikkapa uudelle paikkakunnalle muuttaminen, tai uuden työn aloittaminen, opiskelujen aloittaminen, perheen lisäys. Ihan tällaiset normaalit elämään kuuluvat asiat voivatkin sitten ykskaks herättää yksinäisyyden kokemusta. Toki sitten siellä myöhemmässä vaiheessa esimerkiksi eläköityminen on asia, joka tavallisesti nostaa sitä yksinäisyyttä pintaan.

Hanna Holopainen: Mutta etenkin opiskelijoiden keskuudessa ihan se, että aloittaa uudet opinnot, ja se, että opinnot ovat tosi paljon olleet viime aikoina esimerkiksi etäopintoina niin silläkin on oma vaikutuksensa.

Anu Leskinen: Kyllä, ja jää se ryhmäytyminen suurelta osin vähemmäksi, jos ei ole niitä läsnäkontakteja siinä opiskelijayhteisössä. Minkälainen näkemys tai ajatus teillä on siitä, milloin siihen yksinäisyyteen olisi hyvä hakea tukea tai apua? Tai onko siihen tarpeellista hakea tukea ja apua?

Hanna Holopainen: Oikeastaan sellainen hyvä ohjenuora on, että jos tuntee sellaista yksinäisyyden tunnetta tai sellaista pahaa oloa, että mistähän se voisi johtua, ja huomaa itsessään sitä yksinäisyyttä. Ehdottomasti silloin siihen asiaan kannattaa ottautua, ja siihen ehkä ihan ammattilaisten kautta lähteä.

Inka Pironetti: Kyllä, kun tunnistaa sitä yksinäisyyttä itsessään, sitä voi aluksi lähteä, vaikka ihan niille ihmisille lähteä sanoittamaan, joita on siinä elämässä. Jos on perhettä, joitakin kavereita, että lähtisi vähän sanoittamaan sitä, että löytäisi sen rohkeuden, että hei, näin minä oikeasti koen. Ja ehdottomasti myös hakemaan sitä tukea, vaikkapa just ammattilaisen kanssa niistä keskusteluista. Ei tarvitse sen yksinäisyyden kanssa jäädä yksin. Sekin on niin normaali asia loppujen lopuksi, vaikka ikävä kokemus ja tunne onkin. Uskaltaisin väittää, että jokainen ihminen jossain vaiheessa elämäänsä tuntee itsensä yksinäiseksi. Se saattaa vaan kestoltaan olla vähän erilaista. Ja siltä kokemuksen syvyydeltä erilaista. Mutta jos huomaa, että se omaan mieleen ja hyvinvointiin vaikuttaa, niin ehdottomasti saa ja kannattaa hakea apua.

Anu Leskinen: Kiitos, ja tuossa vielä palaan, kun sanoit, että jos siinä on kavereita tai läheisiä, niin tulikin mieleen se, että onko teillä tullut kokemuksia siitä, että kokeeko ihmiset yksinäisyyttä, vaikka olisi se perhe tai kaverit, näennäinen kaveripiiri siinä ympärillä. Vai korostuuko enemmän se, että ei ole niitä ihmisiä vai ollaanko ihmisten joukossakin yksin tai yksinäisiä?

Hanna Holopainen: Sekä että. Yksinäisyyttä voidaan kokea, vaikka siinä lähellä olisikin ihmisiä eli perhettä tai kavereita, tai vaikka olisi niitä opintoja ja siellä vilisee niitä opiskelukavereita. Siellä ihmisten joukossa voidaan kokea myös hyvinkin syvää yksinäisyyden tunnetta. Mutta sitten toki se yksinäisyys voi olla läsnä, jos siitä puuttuu ne omat tukiverkostot ja omat läheiset siitä elämästä.

Anu Leskinen: No mikäs sitten avuksi tai miten päästä liikkeelle, jos ihmisellä olisi halua lieventää tai jäsentää sitä omaa yksinäisyyttä? Mistä sitä apua, tukea ja neuvoja olisi mahdollista lähteä hakemaan? Mitkä ne väylät olisi?

Inka Pironetti: Kuten tuossa tuli jo vähän sanottuakin, jos niitä ihmisiä on siinä omassa elämässä, niin lähteä heille sitä sanoittamaan rohkeasti. Usein ihmiset vähän turhaankin kokee häpeää siitä yksinäisyyden tunteesta. Sitä halutaan painottaakin, että ei ole mitään syytä hävetä sitä, rohkeasti vaan lähtee puhumaan siitä. Ja jos toki esimerkiksi nuoria ajatellaan, niin heidän lähellään on esimerkiksi koulu-terveydenhuolto, kuraattoreja, psykologeja, että lähtee ihan sinnekin suuntaan ottamaan sitä kontak-

tia. On olemassa myös erilaisia valtakunnallisia palveluita. Tämmöisiä hyvin matalan kynnyksen erilaisia chatteja, auttavia puhelimia, ja tottakai myös tämä meidän tarjoama palvelu. Eli täällä pohjois-savolaisille täysi-ikäisille henkilöille tarjotaan tätä yksinäisyystyöskentelyä.

Hanna Holopainen: Ja se mikä siinä ehkä tärkeintä, jos halutaan sitä yksinäisyyttä lähteä lieventämään, niin lähdetään tutkailemaan niitä omia ajatuksia. Ja vähän ehkä haastamaan niitä haitallisia ajatuksia itseään kohtaan. Että saataisiin sitä kautta sitä yksinäisyyttä lievennettyä. Monesti pelkäätiin niihin sosiaalisiin tilanteisiin meneminen ei välttämättä auta, jos kokee sitä yksinäisyyttä ja ulkopuolisuutta siellä toisten ihmisten joukossa. Sitä tärkeämpää olisi tutkailla niitä omia ajatuksiaan ja tuntemuksiaan, mitä se yksinäisyyden kokemus aiheuttaa. Sitä kautta se toisten ihmisten joukossa oleminen voi tuntuakin sitten ehkä helpommalta.

Inka Pironetti: Ja tulikin tuosta mieleen, että ihmisiä, joita ollaan tavattu, niin he monesti sanovatkin, että he ovat jo saaneet aika paljon neuvoja siihen omaan yksinäisyyteensä. On kuultu tämmöisiä neuvoja, että nyt vaan reipastu tai entäpä jos aloittaisit uuden harrastuksen tai menet vaan nyt juttelemaan niille sinun luokkalaisille, että kyllä se siitä. Ja toki nämähän ovat hirmu hyvää tarkoittavia neuvoja. Ei kukaan pahallaan näitä sano. Mutta ihmiset ovat sanoneet, että tuommainen voi sitten tuntua kumminkin aika mitätöivältä ja lisätä sitä ahdistuneisuutta, ja ehkä jopa jännitystäkin vielä enemmän. Niin kuin Hanna tuossa sanoikin, että se sosiaalisuuden lisääminen ei automaattisesti ehkäise tai lievennä sitä yksinäisyyttä. Ja siksi olisi hirmu tärkeää lähteä lähestymään sitä, että mitä siellä mielessä liikkuu. Mikä on se ihmisen oma minäkäsitys? Miten tulkitsee muita ihmisiä? Mitä tunteita siihen yksinäisyyteen liittyy, ja mitkä ovat ehkä semmoisia toimintatapoja, jotka on alkaneet muodostua ehkä sen yksinäisyyden myötä. Jos niihin päästään vähän käsiksi, niin se ymmärrys itsestä usein kasvaa, ja se yksinäisyyden kokemus voi alkaa lievittyä. Sitten ehkä uskaltaakin eri tavalla lähestyä muita ihmisiä.

Anu Leskinen: Liittyykö yksinäisyyteen sitten joitakin suojautumiskeinoja, millä ihmiset yrittävät ikään kuin suojata itseään, tietoisesti tai tiedostamatta yksinäisyydeltä tai siltä yksinäisyyden sosiaaliselta tunteelta suhteessa muihin?

Hanna Holopainen: Kyllähän se vetäytyminen on yksi sellainen yleisin suojautumiskeino. Koska se yksinäisyys aiheuttaa niitä ikäviä tuntemuksia, niin suojellaan itseään myös sillä tavoin, että vetäytyään sitten pois tai ei oteta yhteyttä omiin tuttaviiin tai ei vastata heidän ehdotuksiin. Se on ehkä yksi yleisimmistä.

Inka Pironetti: Kyllä, ja monesti saattaa tulla niitä kielteisiä ajatuksia muita ihmisiä kohtaan. Voidaan esimerkiksi ajatella, että nuo muut ovat niin pinnallisia, että en mä edes halua kuulua niitten porukkaan, tai en mä pysty luottamaan noihin muihin ihmisiin. Vähän semmoinen ajatus, että mä selviän kyllä yksinkin, ja vähän tulee sellainen ylpeyskin siihen, että mä en tarvitse ketään muuta. Se on vähän sellainen kova suojakuori siinä.

Anu Leskinen: Te tuossa kerroittekin, että olette mukana Yksinäisyystyö Pohjois-Savossa -hankkeessa. Kerrotteko jotakin siitä? Tai siitä millaista työskentelyä tekemänne yksinäisyystyö sisältää? Tai kun teidän juttusille hakeutuu, niin miten se prosessi etenee, mitä se vaatii osallistujalta, ja miten voi ottaa yhteyttä?

Hanna Holopainen: Joo, me tarjotaan maksuttomasti täysi-ikäisille pohjoissavolaisille keskustelutukea. Ja juurikin me lähdetään siinä työskentelyssä tutkailemaan mitä ajatuksia ja tunteita siihen omaan yksinäisyyden kokemukseen liittyy. Onko siellä ehkä niitä ajatuksia, mitkä sitten vaikuttavat siihen

meidän toimintaankin myös. Se yksinäisyys on tavallaan sellainen kehä, että se ei siitä lähde ratkeamaan. Eli me käytetään sellaista HelsinkiMission kehittämää yksinäisyystyökirjaa niiden meidän keskustelujen runkona. Toki sitten toimitaan sellaisena peilinä ja matkakumppanina siinä asiakkaan kanssa työskentelyn aikana.

Inka Pironetti: Kyllä. Usein tämän työskentelyn myötä ihminen voi alkaa huomata sitä, että jotenkin ne minun ajatukset on ehkä muuttuneet. Voi alkaa huomata, että semmoinen toiveikkuus saattaa siellä lisääntyä. Yksinäisyyteen hyvin vahvasti liittyy, että se tulevaisuus näyttäytyy toivottomana, ja ihminen ikään kuin uskoo siihen, että tämä on minun kohtalo. Kun mä olen nyt yksin, niin mä tulen aina olemaan yksin. Niin se alkaa sieltä jopa vähän lieventyä, että se ei olekaan ehkä niin totta. Ihminen tavallaan saa semmoisia uusia näkökulmia siihen omaan yksinäisyyteensä, ja myös niihin sosiaalisiin suhteisiinsa. Ja sitä kautta se yksinäisyyden tunne voi alkaa lieventyä.

Hanna Holopainen: Ja sopii oikeastaan ihan kaikille, jotka haluavat lähteä tutkailemaan sitä omaa yksinäisyyden kokemustaan.

Inka Pironetti: Kyllä, ja ehkä tämä myös vaatii toisaalta semmoista kärsivällisyyttä, ja myös myötätuntoa itseänsä kohtaan. Se yksinäisyys ei tietenkään sormia napsauttamalla ratkea. Me ei tavallaan voida sitä kenellekään luvata, että se yksinäisyyden tunne ikuisiksi ajoiksi poistuu ihmisen elämästä. Mutta usein se voi lieventyä, ja sitä oppii kantamaan eri tavalla sitä yksinäisyyden tunnetta. Että se ei olekaan enää niin kipeä asia siellä.

Hanna Holopainen: Ja saatetaan ehkä löytää joitakin uusia tapoja toimia, mitkä voivat sitä kautta sitten lieventää sitä yksinäisyyttä.

Anu Leskinen: Onko teillä jokin tietty rakenne, tietty tapaamiskertojen määrä, jos hakeutuu teidän juttusille ja teidän toimintaan mukaan? Vai onko se niin, että se sitten räätälöityy yksilöllisten tapausten mukaan?

Hanna Holopainen: Totta kai aina jokainen asiakas otetaan yksilönä vastaan ja oman tarinansa kanssa. Me tarjotaan viisi puolentoista tunnin tapaamiskertaa, ja sitten vielä seurantatapaaminen niiden viiden kerran lisäksi. Eli aika tiivistä työskentelyä meidän kanssa on sitten se prosessi läpi.

Anu Leskinen: Minkälaisia kokemuksia teille on välittynyt teidän toimintaan osallistuneilta ihmisiltä yksinäisyystyöstä? Milloin teillä olikaan alkanut tämä, eli onko tavallaan jo niitä prosessin läpi kulkeneita nyt jo ollut sitten?

Inka Pironetti: Joo, työskentely ollaan aloitettu elokuun alussa, ja nyt on muutama asiakas, jonka kanssa ollaan koko prosessi päästy tavallaan loppuun saakka. Kyllä he ovat sitä sanoittaneet, että joku on muuttunut, että he huomaavat sen, että jotakin tässä on tapahtunut. Usein se liittyy ihan niihin omiin ajatusmalleihin. Mitenkä suhtautuu itseän ja muihin ihmisiin. Että sieltä alkaa kuulua semmoista myötätuntoista puhetta itseä kohtaan, sitä ymmärrystä ja toiveikkuutta. Ja vähän jopa semmoista luottamusta siihen, että ehkä tämä tästä. Kyllä tämä elämä kantaa, ja ehkä mä voin löytää semmoisia ihmisiä ympärilläni, joita minä kaipaen. Monenlaisia semmoisia pieniä muutoksia. Vaikka ihminen kertoisi, että ei hänen elämäntilanne ole oikeastaan muuttunut mihinkään suuntaan, mutta paljon on hänen mielen sisällä sitten tapahtunut asioita.

Hanna Holopainen: Ja monesti ollaan huomattu se, että jos asiakas on itse ottanut sen yksinäisyystyökirjan käyttöön, mitä me käytetään meidän tapaamisilla. Eli on itsenäisesti myös tutustunut siihen kirjaan, ja ehkä työstänyt niitä asioita itsenäisestikin, niin silloin ehkä ne muutokset onkin ehkä ollut vähän suurempia. Sitä yksinäisyystyökirjaahan pystyy ihan kuka vaan maksuttomasti netistä myös

lataamaan tai tilaamaan itselleen kotiin tuolta HelsinkiMission verkkosivuilta. Eli oikeastaan kuka vaan pystyy ihan itsenäisestikin lähteä sitä kirjaa työstämään. Toki me sitten täällä Pohjois-Savon alueella mielellään toimitaan siinä sitten tukena ja apuna asioiden työstämisessä.

Anu Leskinen: Seuraavaksi olisinkin sitten kysynyt sitä, että mitä vinkkejä olisi ilman, että osallistuu teidän toimintaan lähteä asiaa lähestymään tai sitä omaa yksinäisyyttä työstämään. Mutta tuohan olisin jo hyvä vinkki. Onko vielä jotakin muita ammattilaisen näkökulmia, jos tuntuisi, että ihan en vielä uskalla ottaa yhteyttä, että mitä voisi lähteä tekemään? Työkirja toki, mutta onko vielä jotakin muuta, miten voisi lähteä omaa itseään lähestymään tai kun tuossa äskettäin tuli, että se toiveikkuus on aika keskeinen tuoda esiin. Eli millä tavalla, jos ei vielä halua teihin ottaa yhteyttä?

Inka Pironetti: Joo. Tavat ovat varmasti yksilölliset, että minkä kukin kokee itselleen sopivaksi. Mutta tulee mieleen, että jos on vielä vähän kynnystä, että en vielä uskalla ottaa yhteyttä tai vähän haluan miettiä, niin voihan sitä omaa kokemusta lähteä lähestymään, vaikkapa itse kirjoittamalla ikään kuin päiväkirjamaisesti. Tai miksei voi olla, vaikka musiikkikin tukena siinä, vähän tällaiset luovat keinot. Että ylipäättään lähestyy sitä omaa kokemusta, että minkälainen tämä minulle on. Ja toki somessa on sekin hyvä puoli, että sieltä voi aika helposti löytää semmoista vertaistukea. Sieltäkin voi vähän etsiä ja katsoa, että mitä tästä yksinäisyydestä puhutaan ja voikohan muutkin ihmiset tätä kokea. Nyt olen itsekin huomannut, että aika paljon nousee erilaisia tarinoita yksinäisyydestä esiin tuolla somessa. Ehkä tämä korona-aikakin on sen tehnyt, että siitä uskalletaan enemmän puhua ääneen. Toki sitten erilaiset matalan kynnyksen palvelut, ihan erilaiset chatit. Niissähän anonymisti pystyy puhumaan omista asioistaan.

Anu Leskinen: Kyllä ja ajattelen, että miksi tätä podcastia tehdään myös, että sen asian normalisointi ja ääneen sanoittaminen. Niin kuin sanoitte, että joka kolmas tällä hetkellä kokee yksinäisyyttä, että se ei ole asia, joka koskettaa vain joitakuuta harvoja. Sinänsä merkittävä siitä puhuakin. Vielä palaan tuohon chat-asiaan ja somemaailmaan. Me eletään tällä hetkellä aika verkottuneessa ja digitaalisessa maailmassa, jota ehkä korona-aika vielä korostanut. Mitä mieltä olette mieltä siitä, voiko verkko- tai pelimaailman tai somemaailman sosiaaliset kontaktit auttaa yksinäisyydessä tai korvata sitten ne fyysiset kohtaamiset? Onko teillä kokemuksia teidän asiakastyön kautta tai teidän näkemyksiä?

Hanna Holopainen: No vähän sekä että tuohonkin. Toisille ne ovat kyllä tosi tärkeitä kontakteja, ja siellä voi olla laajakin ystäväpiiri jostakin pelimaailmasta tai sosiaalisen median kautta. Mutta sitten taas osalla on se kääntöpuoli, että saatetaan jonkun somen kautta verrata itseä toisiin ihmisiin ja heidän tekemisiin, ja se voi myös syventää sitä yksinäisyyden kokemusta. Se on vähän hyvä ja huono myös tietyissä tilanteissa.

Anu Leskinen: Riippuko se osaltaan myös niistä paikoista, missä siellä ollaan? Voinko antaa itsestäni sen aidon kuvan ja tulenko silti hyväksytyksi siellä. Ja kuitenkin siihen somemaailmaan liittyy myös paljon sitä, että asian tai elämän täytyy näyttää tietynlaiselta. Mutta juurikin, kun kerroitte sitä, että on myös niitä yhteisöjä ja on niitä ryhmiä, ja on niitä chat-palveluja, johon voit mennä anonymistikin tai ehkä matalammalla kynnyksellä omana itsenäsi sinne, niin se on tärkeää sitten muistaa.

Anu Leskinen: No voiko yksinäisyyttä sitten jotenkin ennaltaehkäistä tai millaisia keinoja on ennaltaehkäisyyn olisi? Tai ehkä se, että onko se yksinäisyys yksilön vai enemmänkin kuitenkin yhteiskunnan asia vaiko molempien?

Inka Pironetti: Kyllä mä sanoisin, että se vastuu enemmän on kuitenkin yhteisöillä ja yhteiskunnalla. Että vaikka me kuinka tarjottaisiin tätä yksilöllistä tukea, niin jos meillä ei ole yhteisöjä, jotka ottavat ihmisen mukaan, niin sittenhän se on tavallaan yhtä tyhjän kanssa. Että kyllä mä sitä vastuuta nyt

antaisin myös sinne yhteiskunnalle. Ihan koulujärjestelmiin, harrastuspiireihin, että miten me otetaan ihmiset mukaan, ja työelämässäkkin. Että se yksinäisyys on meidän kaikkien yhteinen asia kuitenkin.

Hanna Holopainen: Se olisi niin tärkeä asia, että me sellaisilla pienillä teoilla voidaan ottaa toisia ihmisiä huomioon. Ihan hymyt, tervehdykset, tai kuulumisten kysymiset voi olla tosi merkityksellisiä. Jos me vaikka siellä opinnoissa huomataan, että joku meinaa jäädä vähän ulkopuolelle, niin rohkeasti mennään kysymään, että lähdetkö lounaalle tänään mukaan tai mitä suunnitelmia sinulla on. Että oikeasti otetaan mukaan, että ei sillä omalla toiminnalla sitten edesauteta sitä toisen syrjään jäämistä.

Inka Pironetti: Kyllä, ja just tuo. Jos me huomataan, että joku on vähän hiljaisempi tai vetäytyy vähän enemmän, niin ei heti tehtäisi sitä oletusta, että tuo varmaan haluaa olla omassa rauhassaan, ja sitten itse jatkaa sitä päiväänsä eteenpäin. Koska sillä henkilöllä on todennäköisesti kova tarve tulla nähdyksi ja kuulluksi. Että just mitä Hanna sanoi, että sitten käytäisiin edes kysymässä, että mitä kuuluu ja haluatko lähteä mukaan. Koska todennäköisesti se toinen kaipaa sitä.

Anu Leskinen: Tuo on tosi tärkeä näkökulma. Vaikka puhutaan yksilön ja yhteiskunnan vastuusta, niin yksilön vastuu on myös meillä muilla ihmisillä myös yksilöinä. Vaikka se ehkä voisi jossakin tilanteessa itselle ollakin helpompi, ettei tarvitse laittaa itseänsä niin sanotusti likoon, mutta se, että joku katsoo silmiin ja kysyy kuulumisia, voi olla aika ainutkertainen kokemus ja helpottaa sitä seuraavaa kohtaamista. Että minut on jo nähty ja minut on jo kuultu. Tuossa tulikin jo aika paljon vinkkejä siitä, että mitä esimerkiksi kouluissa voisi tehdä tai mitä kotiväki, kaverit ja läheiset voisi tehdä tai kuinka tukea? Onko vielä jotakin, että jos huomaa, että se kaveri on yksin, kuten tuossa tulikin jo siihen vinkkejä. Mutta entä sitten, jos kotiväki tai ne läheiset huomaa, että nyt on semmoinen asia, jota voisi lähteä jäsentämään?

Hanna Holopainen: No etenkin, jos se toinen jo sanoittaa sitä omaa yksinäisyyden kokemusta, niin se on jo ihan a ja o, ettei lähdetä vähättelemään sitä. Että ethän sinä voi olla yksinäinen, kun sinulla on niitä kavereita siellä koulussa tai harrastuksissa tai muuta. Että ei lähdetä vähättelemään sitä toisen kokemusta, koska se voi olla sitten tosi satuttavaa myös.

Inka Pironetti: Kyllä. Ja jos nyt on itse siinä asemassa, että sinulle tullaan kertomaan: että hei, minä koen yksinäisyyttä. Niin osaisi asettua kuuntelemaan sitä ihmistä: että kerro lisää. Että jotenkin kiittäisi siitä, että onpa kiva, kun kerroit minulle tästä. Joskus on tietysti inhimillinen reaktio, että siitä saattaa jopa vähän loukkaantua: että aijaa, enkö minä muka olekaan ollut tarpeeksi hyvä ystävä sinulle, kun sinä olet kerta yksinäinen. Että pystyisi vähän malttamaan sen oman tunteensa kanssa. Että hei, ehkä tämä ei olekaan kritiikki minua kohtaan, vaan tuo oikeasti haluaisi, että minä kuuntelen sitä. Että me asetuttaisiin kohtamaan se toinen ihminen, ja kiinnostuttaisiin siitä että, aijaa kerro lisää. Että sä oot yksinäinen, mitä se niin kuin tarkoittaa. Kuinka pitkään sinulla on ollut tällainen olo? Se tilan antaminen jo voi olla tosi iso asia. Että saa sen hyvän kokemuksen, että jes! Minun kannatti puhua tästä. Ja se uskaltaa puhua siitä yksinäisyydestä myöhemminkin jollekin toiselle ihmiselle.

Anu Leskinen: Kyllä, tuo on tosi tärkeä huomio. Onkos teillä noussut esille vertaiskokemuksia, yksilön kokemuksia siitä, että mikä on auttanut? Tai mitkä on voineet olla, vaikka niitä pieniä merkityksellisiä asioita, millä on päässyt eteenpäin?

Hanna Holopainen: Kyllä minulle on ainakin asiakkaat sanoittaneet ihan niitä pieniä kohtaamisia, että tulee ihan tuolla jossain arkielämässä nähdyksi, ja kuulluksi ja kohdatuksi, vaikka ihan tuntemattomienkin ihmisten toimesta. Että ne voi olla tosi merkityksellisiä.

Inka Pironetti: Kyllä, juurikin ne ihan pienet arkiset kohtaamiset, ne jäävät mieleen. Kyllä se ihan omalta kohdaltakin pystyy sanomaan, että semmoiset kohtaamiset jäävät tosi pitkäksikin aikaa mieleen ja ilahduttaa. Just vaikkapa naapureiden kanssa tai jonkun tuntemattomien kanssa syntyy jokin pieni hetki.

Hanna Holopainen: Mutta myös toki sellaisen itselleen mielekkään tekemisen löytäminen voi olla. Että onko se sitten jokin harrastustoiminta tai vapaaehtoistoiminta, missä saa tehdä jotakin itselleen merkityksellistä niin, se on myös yleensä se, että sinne arkeen tulee niitä mukavia itselle tärkeitä asioita.

Anu Leskinen: Elikkä sitä merkityksellisyyden kokemusta myös suhteessa muihin. Että olen merkityksellinen muille. Ja ehkä meille kaikille vinkiksi sitten myös se, että sen sijaan, että katsellaan kengän kärkiä, niin katsellaan ihmisiä silmiin. Tai vaikka nyökätään, tai jos ei sitä suuta saa auki, niin kuitenkin, että toisella on tavallaan semmoinen arvostettu olo siinä kohtaamisen hetkessä sitten. Onko jotakin, mitä vielä haluaisitte sanoa tai nostaa esiin meidän podcastin kuuntelijoille? Ja loppuun vielä tietysti kerrataan mielellään nuo yhteydenottovaihtoehdot ja mahdollisuudet olla yhteydessä teihin. Mistä löytyy lisää tietoa ja mistä teitä tavoittaa?

Inka Pironetti: Joo, ehkä mä haluaisin vielä sitä painottaa, että kenenkään ei tarvitse hävetä sitä omaa yksinäisyyden tunnetta. Se ei ole mikään merkki siitä, että olisi jotenkin epäonnistunut tai erilainen. Kyllä se yksinäisyys on lopulta niin normaali asia, joka meitä kaikkia jollakin tavalla koskettaa. Siitä on hyvä lähteä puhumaan, ja sitä toiveikkuutta voi löytyä, vaikka just nyt tuntuisi siltä, että minä olen ihan umpikujassa. Että kun rohkeasti ottaa yhteyttä, niin siitä voikin lähteä joku ajatus aukeamaan.

Hanna Holopainen: Ja me kyllä mielellään kerrotaan meidän toiminnasta kiinnostuneille lisää. Eli meihin saa ottaa yhteyttä, ja meidän yhteystiedot löytyvät tuolta Kuopion kriisikeskuksen verkkosivuilta eli Yksinäisyystyö Pohjois-Savossa -hanke on meidän toiminta. Ja meillä on ihan nettiajanvaraus, ja sieltä voi varaila aikaa, ja me sitten otetaan aina kiinnostuneisiin yhteyttä. Meille saa soitella ja ihan WhatsApp viestiäkin laittaa.

Anu Leskinen: Just meinasinkin kysyä, että onko teillä nettiajanvarausta, koska se voi olla helpottava kynnys jossakin tilanteessa päästä mukaan. Tosi hienoa kuulla. Ja tosi tärkeän ja sensitiivisenkin aiheen äärellä ollaan oltu, mutta erittäin tärkeän sellaisen. Ja kiitokset teille Hanna ja Inka, ja myös teille kuulijoille, että olette valinneet jäädä kuuntelemaan tätä podcastia ja perehtymään enempi tähän yksinäisyyden teemaan. Olkaamme jokainen enemmän läsnä toisillemme! Kiitokset teille!

Hanna Holopainen ja Inka Pironetti: Kiitos!