Lukijalle

Alkusysäyksen tälle kirjalle antoi Mielenterveysseuran 110-vuotisjuhlavuonna 2007 tehty kysely yksinäisyydestä. Kysyimme ihmisten kokemuksia, sitä, miten yksinäisyys tuntui omassa elämässä ja miten se vaikutti elämään. Saimme kyselyyn 280 vastausta.

Ihmisten pohdinnat yksinäisyydestään avasivat mielessämme ovia moneen suuntaan. Yksi ovista johti moderniin aikaan, jota parhaillaan elämme. Onko ajassamme sellaisia tekijöitä, jotka lisäävät ihmisten yksinäisyyttä? Entä onko ajassamme sellaisia rakenteita, jotka sulkevat ihmisiä yhteiskunnan ulkopuolelle? Mikä merkitys esimerkiksi julkisen sektorin muutoksilla, ensi sijassa sosiaali- ja terveyspalveluissa, on siihen, että ihmiset joutuvat yhteisöjen ulkopuolelle, syrjäytyvät ja yksinäistyvät?

Toinen ovi avautui teorioiden maailmaan. Miten yksinäisyyttä on tutkittu, ja millaisia yksinäisyysteorioita on olemassa? Voidaanko yksinäisyydestä, joka kyselymme perusteella tuntui pirstaloituvan moneen suuntaan, löytää yhteisiä piirteitä ja tunnusmerkkejä?

Kolmannen oven edessä heräsi kysymys, onko meillä sellaisia ihmisryhmiä, joita yksinäisyys koettelee erityisen syvästi. Varmasti on ja paljonkin. Kirjaan valikoitui kolme ryhmää, joista kahden, maahanmuuttajien ja vanhusten yksinäisyydestä on keskusteltu paljonkin. Sen sijaan kolmannen ryhmän, vankien, yksinäisyys on jäänyt paljolti vankilan muurien peittoon.

Neljäs ovi kuljetti sairauden maailmaan. Moni sairaus voi siirtää ihmisen yhteiskunnan sivulle, köyhdyttää, syrjäyttää ja yksinäistää. Yksi näistä on masennus.

Viides ovi raottui yksinäisyyteen ja luovuuteen. Kyky sietää yksinäisyyttä on luovuuden kulmakiviä. Luova elämäntapa kuitenkin edellyt-

tää luopumista turvallisuudesta, jota kritiikitön samastuminen yhteisöön tarjoaa. Täysi elämä syntyy yksinäisyyden ja yhteyden vuorottelun rytmistä. Sisään- ja uloshengityksen tavoin kumpikin on välttämätöntä.

Kuudes ovi johti tiedon ja kokemusten valtatielle, nettiin. Löytääkö yksinäinen nuori netistä samanhenkisiä ystäviä? Voiko netti helpottaa nuoren yksinäisyyttä tai se pahentaa sitä? Netti voi olla yksinäiselle nuorelle ovi maailmaan, mutta netissä hän voi joutua myös uhriksi ja yksinäisyys syvenee lisää.

Näiden ovien avaamista maailmoista tämä kirja jäsentyi vähitellen. Kiitämme lämpimästi kaikkia kirjoittajia monipuolisista, uusia näkökulmia avaavista pohdinnoista ja ajatuksista.

Helsingissä kesäkuussa 2011
Tarja Heiskanen ja Liisa Saaristo

Tarja Heiskanen ja Liisa Saaristo

Johdanto

Yksinäisyys on ilmiönä tuttu ja maailmanlaajuinen. Lähes jokaisella on yksinäisyydestä myös henkilökohtaisia kokemuksia. Silti yksinäisyyteen on vaikea tarttua, koska se on niin henkilökohtainen ja joskus niin arka ja satuttava, ettei siitä halua puhua muille, ei aina edes myöntää itselleen.

Ihmisten kokemassa yksinäisyydessä on monia samanlaisia piirteitä, mutta silti jokainen kokee ja tulkitsee yksinäisyytensä henkilökohtaisesti, omalla tavallaan. Vaikka elämme aikaa, joka korostaa yksilöllisyyttä, yksilön vastuuta ja yksinäistää ihmisiä, yksinäisyys kantaa leiman merkkiä. Yksinäinen ihminen on erilainen.

Sosiaali- ja terveydenhuollon ammattilaiset kohtaavat yksinäisiä ihmisiä ja yksinäisyyttä lähes päivittäin. Yksinäisyyttä yritetään hoitaa pois: sitä medikalisoidaan. Sen katsotaan tarkoittavan läheisten ihmisten puuttumista, yksin asumista ja käytännön sanelemaa pakkoa.

Ammattilaiset kohtaavat työssään yksinäisiä, vanhoja, nuoria, työikäisiä, kantasuomalaisia ja muualta tulleita. Kun ihmisen ainutkertaisuus ja intiimein yksityisyys paljastuu haavoittuvimmillaan, ollaan samalla kosketuksissa yhteiskuntamme pahoinvointiin. Tällainen kokemus on vaikea myös ammattilaiselle.

Näissä kosketuskohdissa ammattilainen edustaa yksinäiselle elämän jatkuvuutta ja toivoa. Silloin tärkeintä on asettua kuulemaan ja jakamaan yksinäisyyttä. Jakamalla ja tulemalla osalliseksi voidaan löytää huojennusta yksinäisyyden sisältöön, merkitykseen ja kokemukseen.

Tässä kirjassa yksinäisyyttä avataan niin yhteiskunnan, sosiaali- ja terveydenhuollon palvelujen, yhteisöjen ja ryhmien kuin yksilöidenkin tasolla. Yksinäisyys näyttäytyy enimmäkseen kipeänä ja pakon sanele-

mana, mutta siitä löytyy myös hyviä puolia. Kirjan artikkeleissa avataan niitä mekanismeja, joissa yksinäisyyden ja syrjään jäämisen riski piilee. Niihin meidän kaikkien pitäisi tarttua kiinni, niin ammatti-ihmisten kuin kanssaihmistenkin.

Kirjan ensimmäisessä artikkelissa *Tarja Heiskanen ja Liisa Saaristo* tarkastelevat aikamme yksinäisyyden erityispiirteitä. Esiin nousevat nykyyhteiskunnan rakenteet ja resurssit, jotka joko tukevat vuorovaikutusta tai pahimmillaan etäännyttävät ihmiset toisistaan. Kirjoittajat pohtivat, ovatko aikamme kolme iskusanaa vapaus, nopeus ja reaaliaikaisuus lähentäneet vai karkottaneet ihmisiä toisistaan. Entä löytyykö privatisoitumiselle eli yksityistymiselle vastavoimaa yhteisöllisyydestä?

Artikkelissa pohditaan myös niitä kulttuurisia ja yhteiskunnallisia arvoja, jotka vaikuttavat ihmisten elämään, kuten sosiaalista kanssakäymistä sääteleviä tekijöitä, poikkeavuuden tai erilaisuuden sietämistä sekä ennen muuta yhteiskunnallista oikeudenmukaisuutta ja ihmisarvoa. Pohdintaa käydään identiteettikysymysten, yksilöllisten resurssien ja sopeutumiskyvyn maastossa ja päädytään elämän tarkoituksellisuuden kokemuksiin.

Toisessa kirjoituksessa *Leena Eräsaari* käsittelee ensin yhteisöjä ja yhteisöllisyyttä ihmisenä olemisen perustana. Yhteisöllistä perustaa Eräsaari tarkastelee hyvinvointivaltion ja julkisten palvelujen muutoksia vasten. Julkisen sektorin muutoksia avataan sekä kunnissa että kolmannella sektorilla, lähinnä sosiaali- ja terveyspalveluja tarjoavissa järjestöissä. Eräsaari kutsuu muutosta New Public Managementiksi (NPM).

Kirjoituksessa valotetaan niitä New Public Managementin käytäntöjä, jotka ovat omiaan synnyttämään yksinäisyyttä hyvinvointivaltiossa. Erityisesti tarkastellaan, miten palvelumuutokset vaikuttavat köyhien ja muuten puutteenalaisten ihmisten elämään, erityisesti köyhien mahdollisuuksiin päästä yhteisöjen jäseniksi. Ajatuksiaan Eräsaari peilaa ihmisten omiin kirjoituksiin köyhyydestä.

Kirjan kolmannessa artikkelissa *Pirjo Tiikkainen* tarkastelee yksinäisyysteorioita. Yksinäisyyden syntyyn vaikuttavat eri teoreetikkojen mukaan monet tekijät. Yksinäisyyteen liittyy kielteisiä tunteita, tyytymättömyyttä sosiaalisiin suhteisiin, erilaisia elämäntilanteita sekä asenteita

ja persoonallisuuden piirteitä. Se, mitä ajattelemme yksinäisyydestä ja siihen johtavista syistä, vaikuttaa toimintaamme. Tiikkainen tuo esiin neljä keskeistä teoriaa: psykodynaamisen, eksistentiaalisen, kognitiivisen ja interaktionistisen teorian.

Kirjan seuraavissa artikkeleissa pääsevät ääneen ihmisten kokemukset. *Tarja Heiskanen* purkaa kirjoituksessa Mielenterveysseuran yksinäisyyskyselyn tuloksia. Noin 80 prosenttia vastaajista sanoi olevansa yksinäinen, ja suurin osa heistä koki yksinäisyyden kielteiseksi, pakon sanelemaksi asiaksi.

Miesten ja naisten kokemukset yksinäisyydestä erosivat jonkin verran toisistaan. Naisilla yksinäisyys oli ennen kaikkea kaipuuta olla tarpeellinen jollekin, tarvetta käsitellä tunteita yhdessä jonkun kanssa ja kaipuuta äidin rooliin. Miehillä yksinäisyys taas näkyi kavereiden puuttumisena ja kaipuuna kaveriseuraan. Miehet erakoituivat naisia useammin.

Heikki Hiilamo avaa masennusta ja yksinäisyyttä kirjoituksessa, joka perustuu Helsingin Sanomien Nyt-liitteen lokakuussa 2002 toteuttamaan kyselyyn masennuksesta kärsiville lukijoille. Yhteensä 993 vastaajasta 65 henkilöä mainitsi yksinäisyyden masennuksensa syyksi. Kyselyssä ei erikseen tiedusteltu mitään yksinäisyydestä.

Yksinäisyys ja masennus liittyvät usein yhteen ja yksinäisyys on yksittäinen masennuksen riskitekijä. Kirjoituksessa selvitetään, millaisia toipumiskeinoja yksin asuvilla on masennuksen voittamiseksi. Lisäksi pohditaan, millaista apua yksin asuvat masentuneet ovat saaneet läheisiltään ja millaista apua he kaipaisivat.

Seuraavaksi *Torsti Lehtinen* vie lukijan luovaan yksinäisyyteen. Monen taiteilijan ja kirjailijan henkilöhistoriaan kuuluu ahdistuksen aikoja, jotka on vietetty mielisairaalassa. Yksinäisyys, jota ihminen ei itse valitse, voi koitua ylivoimaiseksi taakaksi. Toisaalta kärsimys voi osoittautua synnytystuskaksi. Historiassa on runsaasti esimerkkejä yksinäisyydestä, jota on onnistuttu käyttämään luovasti. Lehtinen kertoo omasta yksinäisyydestään: ”Latautuminen kirjoittamiseen tapahtuu yksinäisyydessä, mutta kaikki, mitä kirjoitan, syntyy elämän keskellä.”

Seuraavissa artikkeleissa katsellaan yksinäisyyttä kolmen ryhmän silmin. *Polina Kopylova* pohtii kirjoituksessaan maahanmuuton monisyistä

prosessia, johon vaikuttaa ennen muuta se, mistä syistä uuteen maahan on päädytty. Olipa lähdön syy siirtolaisuus tai pakolaisuus, aina on kysymys henkilökohtaisesta taipaleesta, jonka tavoitteena on uudenlaisen elämän aloittaminen uudessa maassa.

Yksinäisyys luonnollisesti kuuluu maahanmuuttoon ainakin alkuvaiheessa. Silloin sen voi katsoa terveeksi tunteeksi. Se voi muuttua, hävitä kokonaan tai voimistua vaaralliseksi. Sillä on oma laatunsa: ihmisen henkisessä maisemassa se sijoittuu kahden kulttuurin välille. Kopylovan Suomi on maa, jossa aikoinaan ja paikoin edelleen naapurien välissä on suo, metsä ja pelto. Siksi tarve tavata syntyy harvoin ja tapaamiseen on jokin syy, asia; pelkkä rupattelu ei riitä.

Liisa Saaristo avaa kirjoituksessaan vanhusten yksinäisyyttä. Useimmat ikääntyneet toivovat, että vanhuus olisi rauhallista, tyyntä ja turvallista aikaa. Mutta vanhuus on käytännössä myös luopumista, tulojen vähenemistä, sairastumista ja yksinäisyyttä. Vanhuudessa ihminen joutuu kohtaamaan ehkä radikaaleimpia elämänmuutoksia kuin koskaan aiemmin. Jos ikääntyviä ei hyväksytä täysivaltaisina kansalaisina eikä heidän elämänkokemustaan arvosteta, seurauksena voi olla yksinäisyyttä ja masennusta. Tavoite kohti aktiivista vanhenemista ja vanhuspolitiikkaa haastaakin myös sosiaali- ja terveydenhuollon ammattilaiset muuttamaan asenteitaan.

Riitta Granfeltin artikkeli kuljettaa lukijan vankilaan. Yksinäisyys ja ulkopuolisuus ovat vangeille ja vankilasta vapautuneille miehille ja naisille tuttuja kokemuksia. Monella vankilakierteessä elävällä ei ole yhtään ystävää eikä omaa paikkaa. He elävät kaduilla ja porraskäytävissä, leipäjonoissa ja yökahviloissa, ensisuojissa ja huumeluukuissa – julkisilla paikoilla, yksinäisinä vailla yksityisyyttä.

Vankiloissa ikävöidään rakkaita ihmisiä, koiraa tai kotia, jota ei koskaan ollutkaan. Tai vangittu mies tai nainen ei ehkä osaa ikävöidä ketään. Hän on aivan yksin. Yhteys omaan sisäiseen maailmaan on kauan sitten katkennut tai ei ole koskaan rakentunutkaan.

Kahdessa viimeisessä artikkelissa kuljetaan netin maailmassa. *Matti Kari* kirjoittaa sekä omista kokemuksistaan että yleisemmin, millaista on olla yksinäinen, koulukiusattu nuori. Hän pohtii myös, avautuuko netistä nuorelle toisenlainen, ystävällisempi maailma.

Verkossa nuorten elämä voi näyttäytyä kaikessa raadollisuudessaan, mutta verkosta nuori saa myös apua ja vertaistukea. Koska verkko on sensurointiyrityksistä huolimatta avoin, vastuu viestin oikeellisuuden arvioimisesta jää aina vastaanottajalle.

Viimeisessä artikkelissa lukija pääsee virtuaalipoliisi *Marko Forssin* matkaan sosiaaliseen mediaan. Yksinäinen nuori voi saada sosiaalisessa mediassa ystäviä, joita ei muuten tavoittaisi. Toisaalta yksinäinen, erilainen nuori voi joutua koulun ja vapaa-ajan ohella kiusatuksi myös sosiaalisessa mediassa. Nuori voi joutua netissä seksuaalisen hyväksikäytön kohteeksi, nuori poika keski-ikäisen, väärällä identiteetillä esiintyvän naisen vokottelemaksi, tai itsetuhoisen nuoren viimeinen hätähuuto voi olla keskustelupalstalle kirjoitettu itsemurhaviesti.

Toivomme, että lukija löytää kirjasta tietoa ja kokemuksia, jotka auttavat ymmärtämään yksinäisyyttä ilmiönä ja yksinäistä ihmistä entistä paremmin. Yksinäisyys koskettaa kipeimmin yksinäistä ihmistä, mutta sen pitäisi koskettaa meitä jokaista. Jokainen voi tehdä jotakin yksinäisyyden lievittämiseksi.