



JYVÄSKYLÄN YLIOPISTO
UNIVERSITY OF JYVÄSKYLÄ

Yksinäisyys elämänculussa



Nelli Lyyra, LitT, dosentti

Liikuntatieteellinen tiedekunta

Terveyden edistämisen tutkimuskeskus, WHO-Koululaistutkimus

JYU.



Kylät tyhjenevät etelässäkin

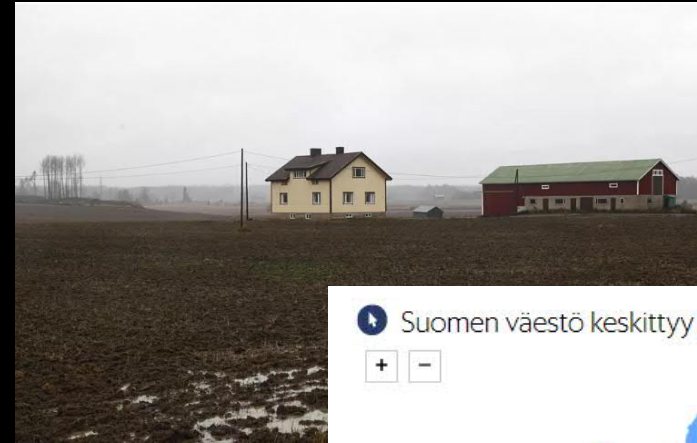
Syrjäseutujen tyhjiä taloja ei halua välttämättä enää kukaan, ja joskus niiden arvo voi olla vain sähköliittymän verran, sanoo välittäjä.

Jukka Harju HS

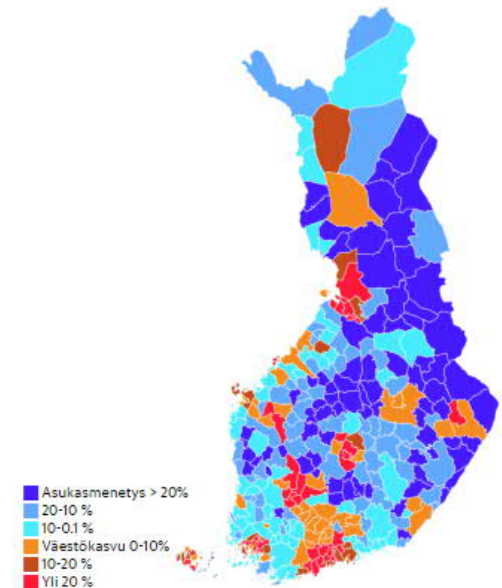
Julkaistu: 29.11. 2:00 , Päivitetty: 29.11. 8:29



Postityöntekijä Kari Huhtamo on jakanut postia Punkalaitumella yli 20 vuotta ja nähnyt, miten talot ovat tyhjentyneet. (KUVA: REIJO HIETANEN)



📍 Suomen väestö keskittyy kaupunkialueille





Luennon sisältö

- Yksinäisyyden määritelmät
- Yksinäisyyden kokemisen yleisyys
- Yksinäisyys on uhka hyvinvoinnille
- Yksinäisyyden riskitekijät

- **Mikä maaseudulla altistaa yksinäisyydelle?**

- Yksinäisyyttä ylläpitävät mekanismit
- Yksinäisyyden ehkäisy ja vähentäminen
- Interventiot ja hankkeet

- **Miten maaseudun yksinäisyyttä voidaan vähentää tai ehkäistä?**

* *Lainaukset ja sitaatit kirjasta: Junttila, N. (2018). Kaiken keskellä yksin – aikuisten yksinäisyydestä. Tammi.*





Yksinäisyyden määritelmiä

- ✓ Yksinäisyys on negatiivinen psyykkinen olotila, jossa ihminen kokee ahdistusta määrällisesti tai laadullisesti puutteellisista ihmissuhteista.
 - / Yksinäisyys vrt. yksin oleminen. Yksinäisyys on suhteellisen riippumaton todellisista sosiaalisista verkostoista ja fyysistä välimatkoista.
 - / Sosiaalinen yksinäisyys syntyy verkostojen puutteesta; emotionaalinen yksinäisyys läheisen ja tärkeän ihmissuhteen puuttumisesta.
 - / Yksinäisyys on ylisukupolvista.
 - / Lapsen kasvaessa geneettisen perimän osuus yksinäisyyden kokemisen ennustajana vähenee.

”Yksinäisyys on sitä, että ei ole mitään, mitä menettää. Ja sekin on loppupeleissä turhan arvokasta hukattavaksi.”



- ✓ *”Yksinäisyys tuntuu äärettömän, pohjattoman surulliselta. Tulee mielettömän merkityksettömyyden ja turtuneisuuden tunne ja kokemus. Se, kun tuntee itsensä yksinäiseksi ollessaan kymmenien kavereiden ympäröimänä – sitä vajoaa kauheaan epätoivon tunteeseen, kun edes yksinäisyyden paras lääke, muiden seura, ei tepsii”*



Ostrakismi satuttaa

- ✓ Ostrakismi on väkivaltaan, kaltoinkohteluun ja kiusaamiseen verrattavissa olevaa, tahallaan tai tahattomasti tuotettua sosiaalista kipua.
- ✓ Ostrakismi on satuttamista ilman sanoja. Ostrakismi tarkoittaa toisen sulkemista ulkopuolisuuteen ja mitättömyyteen.
- ✓ Tarkoitukseton ostrakismi – kuuntelijan ajatuksen muualla, esimerkiksi somessa.
- ✓ Tarkoituksellinen ostrakismi – toinen jätetään huomiotta rangaistukseksi tai kostoksi.



- ✓ *”Olla olemassa, eikä kukaan tiedä. Siltä se tuntuu. Olemassaolo kyseenalaistuu. Tuntuu, ettei minulla ole paikkaa eikä sijaa, tehtävää eikä merkitystä tässä yhteisössä, maailmassa, elämässä”*



Yksinäisyyden yleisyys

- ✓ Karkeasti noin 20% ihmisistä kärsii yksinäisyydestä jossain elämänvaiheessa, joista puolet kokee pitkäaikaista ja arkea haittaavaa yksinäisyyttä
- ✓ 40-60 –vuotiaista yksinäisistä yli 80% arvioi olleensa yksinäisiä jo lapsena tai nuorena
- ✓ Yksinäisyyden yleisyyden ensimmäinen huippu on nuoruudessa, toinen vanhuudessa
- ✓ Lapsia lukuunottamatta yksinäisyyden yleisyys on ollut 2000-luvulla noususuuntainen.
- ✓ Joka viiden parisuhteessa elävä on yksinäinen.
- ✓ Naiset ovat yksinäisiä parisuhteessa, miehet eron jälkeen.





Yksinäisyys lapsuudessa

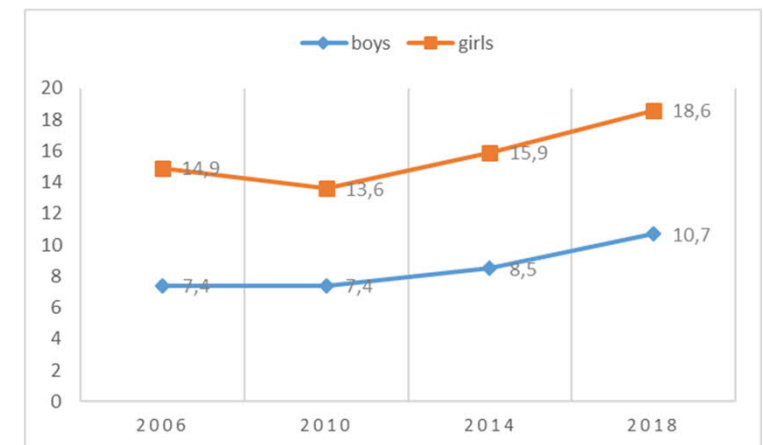
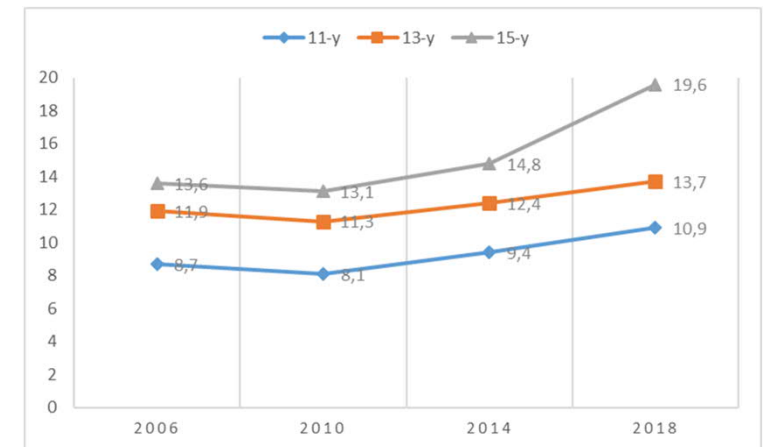
- ✓ Lapset osaavat tunnistaa luotettavasti yksinäisyyden ja yksin olemisen välisen eron.
- ✓ Ala-koululaisista n.3-5% tuntee itsensä usein yksinäiseksi
- ✓ Usein yksinäisyyden ja kuulumattomuuden kokemus suhteessa kavereihin, mutta myös suhteessa perheeseen.
- ✓ Kouluympäristössä kiusatuksi tuleminen lisää merkittävästi yksinäisyyden kokemista.
- ✓ Harrastukset voivat parhaimmillaan suojata yksinäisyyden kokemiselta.



Yksinäisyys nuoruudessa



- ✓ Nuoruuden fyysisen ja psyykkiset myllerrykset altistavat yksinäisyydelle.
- ✓ Yksinäisyyden kokemukset lisääntyvät yläkouluiässä.
- ✓ Satunnainen yksinäisyyden kokeminen on yleistä, n.60 % ilmoittaa olevansa yksinäinen joskus.
- ✓ Kroonisesti yksinäisiä nuoria on Suomessa n.12-15 % yläkoululaisista.
- ✓ Yksinäisyys on yleisempää tytöillä kuin pojilla.
- ✓ Kouluympäristössä huonot kaverisuhteet ovat merkittävin yksinäisyyden selittäjä.





Yksinäisyyden pysyvyys ja seuraukset

”Yksinäisyys sai aikaan eristäytymistä ja itsesyytöksiä, jotka johtivat masennukseen, ahdistus- ja paniikkihäiriöön ja jatkuvaan itsetuhoisuuteen.”



8-vuotiaana koettu yksinäisyys

- Tunnen itseni yksinäiseksi
- Minulla ei ole ystäviä
- En halua olla toisten kanssa
- Kukaan ei välitä minusta

Yksinäisyys (18v.)

- Tunnen itseni yksinäiseksi
- En tule toimeen muiden kanssa
- Kukaan ei rakasta minua
- Muut eivät pidä minusta

Psyykkinen oireilu (18v.)

- Ahdistuneisuus, masentuneisuus
- Vetäytyvyys
- Keskittymisvaikeudet
- Somaattinen oireilu
- Aggressiivisuus, rötöstely

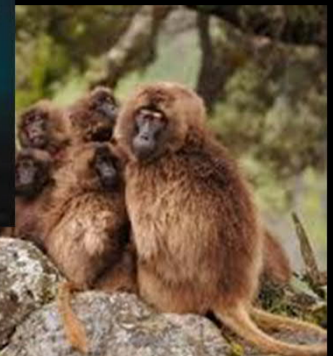
Itsetuhoisuutta (18v)

- Tappaisin itseni, jos siihen olisi tilaisuus
- Yritän tahallisesti vahingoittaa itseäni
- Ajattelen itseni tappamista



Yksinäisyys satuttaa ja sairastuttaa

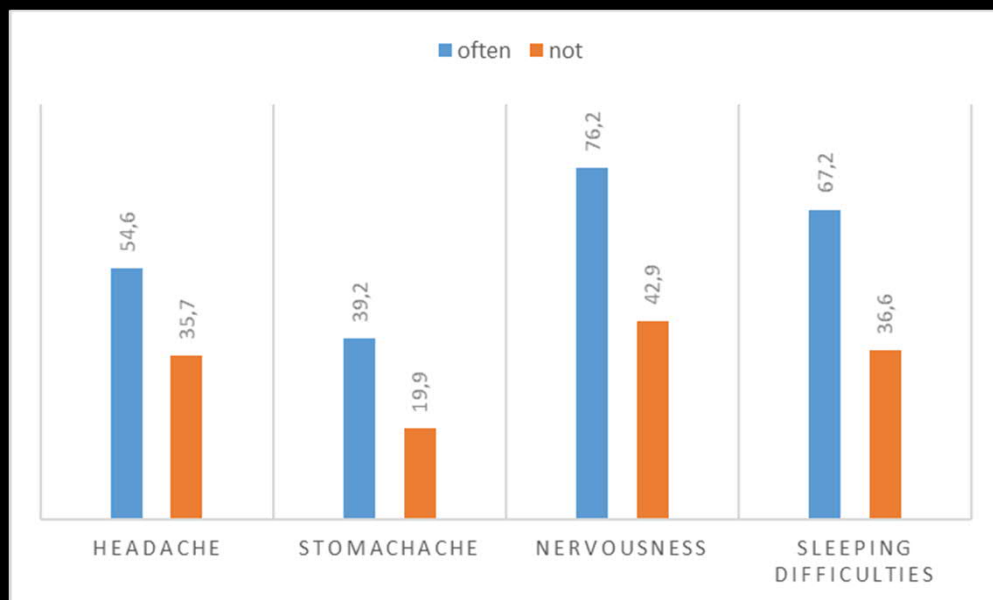
- ✓ Sosiaaliset lajit, kuten ihminen, tarvitsee muita ympärilleen.
- ✓ Evoluution näkökulmasta yksinäisyys vertautuu nälän, janon tai kivun tunteeseen, jotka saavat ihmisen etsimään ratkaisua tilanteeseen.
- ✓ Yksinäisyys on yhteydessä terveyteen mm. kortisoli- ja oksitosiiniaineenvaihdunnan välityksellä sekä muuttuneen käyttäytymisen kautta.
- ✓ Yksinäisyys lisää mielen sairastumisen riskiä
 - ✓ mm. masennus, sosiaalinen ahdistuneisuus, paniikkihäiriö, psykoosi
- ✓ Yksinäisyydellä on yhteys myös sydän- ja verisuonisairauksiin ja diabetekseen
- ✓ Yksinäisyys lisää ennenaikaisen kuoleman riskiä huomattavasti.



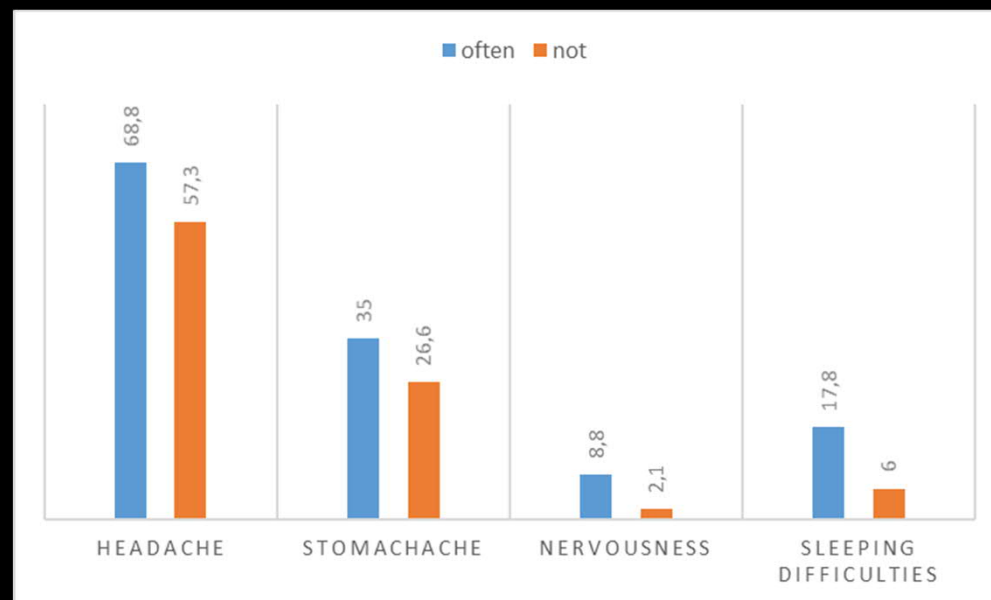


Psykosomaattiset oireet ja lääkkeiden käyttö usein ja harvoin yksinäisillä nuorilla

Yksinäisyys x viikoittainen oireilu



Yksinäisyys x lääkkeiden käyttö





Yksinäisyyden riskitekijät

- / Turvattomat kiintymyssuhteet (*still face experiment*: <https://www.youtube.com/watch?v=apzXGEbZht0>)
- / Lapsuudessa koettu kaltoinkohtelu, tunnekyllmyys, keskustelemattomuus
- / Toimivien sosiaalisten mallien puuttuminen (vanhempien oma yksinäisyys)

- / Heikot sosiaaliset taidot ja sosiokognitiiviset taidot
- / Neuroottisuus, yliherkkyys ja oman toiminnan ylikontrollointi
- / Ujous, arkuus, intorverttius, estynyt tai pelokas persoonallisuus

- / Koulukiusaaminen, kaverisuhteiden ongelmat
- / Työttömyys, avioerot, muutot eri paikkakunnille
- / Vähäiset tai rajoittuneet sukulaisuussuhteet



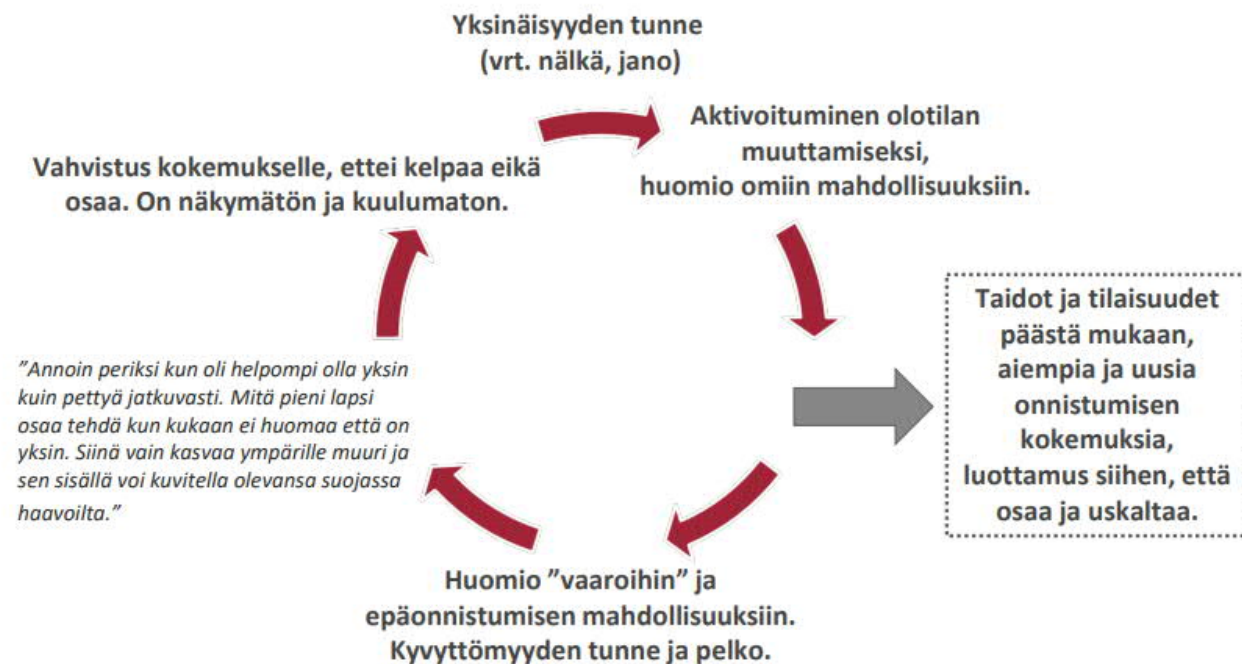
Mikä maaseudulla altistaa yksinäisyydelle?

Mikä maaseudulla voi suojata yksinäisyydeltä?



Yksinäisyyttä ylläpitävät mekanismit

Yksinäisyys elimistön normaalina reaktiona vs.
kroonistuvana ja hyvinvointia heikentävänä ongelmana





Ulkopuolisuutta ylläpitävät ryhmätason mekanismit

- ✓ Ulkopuolisen toiminnan tulkitseminen omaksi valinnaksi, oudoksi, aggressiviseksi.
- ✓ Oman ryhmän suojeleminen.
- ✓ Leimautumisen pelko
- ✓ Bystander efekti
- ✓ Sosiaalisten roolien omaksuminen ja muiden käskyjen noudattaminen





Keinoja yksinäisyyden ehkäisemiseksi ja vähentämiseksi

1. Vahvistamalla yksinäisen sosiaalisia ja sosiokognitiivisia taitoja
2. Lisäämällä matalan kynnykset sosiaalisten kontaktien mahdollisuuksia
3. Vaikuttamalla muiden asenteisiin, yksinäisten huomioimiseen ja vastavuoroisuuteen
4. Pyrkimällä muuttamaan yksinäisyyteen liittyviä ajatusvääristymiä, negatiivisia malleja ja vahvistamalla sosiaalista resilienssiä

Esimerkkejä käynnissä olevista kampanjoista, hankkeista ja interventioista



HELSINKI MISSIO
KAIPAATKO APUA? LAHJOITA TULE VAPAAEHTOISEKSI HELSINKIMISSIO

HELSINKIMISSIO

ESITTELY IHMISET AJANKOHTAISTA HISTORIA MEDIALLE PYSY KUULOLLA HANKINNAT YHTEYSTIEDOT

KAUPUNGISSA KUKAAN EI JÄÄ YKSIN

HelsinkiMissio on poliittisesti ja uskonnollisesti sitoutumaton sosiaalialan järjestö, joka haastaa suomalaiset tekoihin yksinäisyyttä vastaan.

Vähennämme yksinäisyyttä. Lisäämme hyvinvointia. Kohtaamme myötätunnolla. Visiomme on, että kaupungissa kukaan ei jää yksin. Arvomme ovat ihmiskeskeisyys, asiantuntijuus, kunnioitus ja uteliaisuus.

Yksinäisyydestä kärsivät niin nuoret, lapsiperheet kuin senioritkin. Arviolta 400 000 suomalaista kokee itsensä yksinäiseksi. Yksinäisyys heikentää terveyttä ja kerää ympärilleen muita ongelmia, kuten huono-osaisuutta. Siten se on inhimillisen kärsimyksen lisäksi myös merkittävä yhteiskunnallinen haaste.

Yksinäisyyttä vähennetään lisäämällä yhteisöllisyyttä, kohtaamisia, läsnäoloa, luottamusta.

HelsinkiMissio tarjoaa mahdollisuuksia osallistua yksinäisyyttä vähentävään toimintaan – niin auttajan kuin apua saavan roolissa.

TOIMINTA JA TAVOITTEET

LUE LISÄÄ >

Lääke yksinäisyyteen

HelsinkiMission projektijohtaja Ari Marjovuo kehitti edullisen lääkkeen, joka auttaa vaikeaan ja sitkeään ongelmaan. "En ole tällä hetkellä yksinäinen."

"Ensin pitää työstää niitä käsityksiä, joiden mukaan hän on omasta mielestään outo."

MARJOVUO kertoo esimerkin avulla, kuinka käsitykset omasta ja muiden outoudesta syntyvät.

"Ville aloittaa koulun. Hän on vähän hitaasti lämpenevä, vähän ujompi kuin muut lapset. Hän on innostunut tutustumaan muihin, mutta ei pääse ihan niin nopeasti mukaan muiden juttuihin."

Ulospäin suuntautuneet oppilaat tutustuvat toisiinsa nopeasti, sitten pikku hiljaa muutkin. Villekin yrittää, mutta kaikki muut ovat jo löytäneet kaverin, ja hän onkin jäänyt vähän ulkopuolelle.

"Aikaa kuluu, eikä Ville löydä seuraa. Kukaan ei häntä aktiivisesti kiusaa, eikä pyri sulkemaan pois. Ville on vain jäänyt ulkopuolelle."

Ville alkaa miettimään, miksi hän on yksin, joku selitys sille pitää olla.

"Muodostuu ajatus: minussa on jotain vikaa. Olen jotenkin outo. Sitten hän alkaa miettiä, että muut ovat jotenkin erilaisia, ilkeitä, parempia."

<https://www.hs.fi/elama/art-2000006322809.html>



Yhtenä rintamana, yksinäisyyttä vastaan

Lähde mukaan yhteisiin talkoisiimme yksinäisyyttä vastaan ja laita kalenteriisi seuraava Lähde-päivä 10.11. Lähde-päivää vietetään joka kuun 10. päivä, jolloin juhlitaan ystävyyttä ja yhteisöllisyyttä erilaisilla teoilla.

Katso filmi

<https://lahdemukaan.fi/>

Yhdessä yksinäisyyttä vastaan.

Talkoojoukkomme on jatkuvasti kasvava. Jo suunnitteluvaiheessa mukana ovat olleet alla olevat organisaatiot. Moni on ehtinyt jo kysyä, että milloin pääsee mukaan. Se hetki on nyt! Lähde mukaan.

HELSINKI
MISSIO
HELSINGFORSAMNINGEN

MLL
MÄNNERHEIMIN
LASTENSUOJELUJÄRISTÖ

me.

mieli
Suomen Mielenkäsittely ry

reason

SHERPA

KAUAS



Lähde @

<https://verkkokoulut.thl.fi/web/suojele-lasta/ota-puheeksi/tyoskentely?packageId=332&slide=4>



← → ↻ 🏠 🔒 verkkokoulut.thl.fi/web/suojele-lasta/ota-puheeksi/tyoskentely?packageId=332&slide=4 🔍 ☆ 🌙 ⋮
☰ Sisältö Kunniottavan kohtaamisen periaatteet (15 min) 🔍 Sulje ✕



https://www.edenprojectcommunities.com/eden-project



← → ↻ 🏠 edenprojectcommunities.com/reducing-loneliness-and-isolation ☆ 🌐

English | Cymraeg

🐦 f 📷 ✉

eden project
COMMUNITIES

🔍

Home About Get Involved Stuff you can do Make it happen Inspiring stories What's going on?

- ABOUT**
- Eden Project
 - History
 - Our research
 - Impact
 - Meet the team
 - Who we work with
 - What are connected communities?
 - Reducing loneliness and isolation
 - Small steps, big difference
 - Contact us
 - Media enquiries
 - Join us as an Eden Project Supporter

REDUCING LONELINESS AND ISOLATION



U.K. Appoints a Minister for Loneliness

'Language...has created the word "loneliness" to express the pain of being alone. And it has created the word "solitude" to express the glory of being alone.' — Paul Johannes Tillich

WHAT IS LONELINESS?

Loneliness is a mismatch between the relationships we have and those we want. It is our internal trigger, letting us know it's time to seek company, just as hunger lets us know it's time to eat.



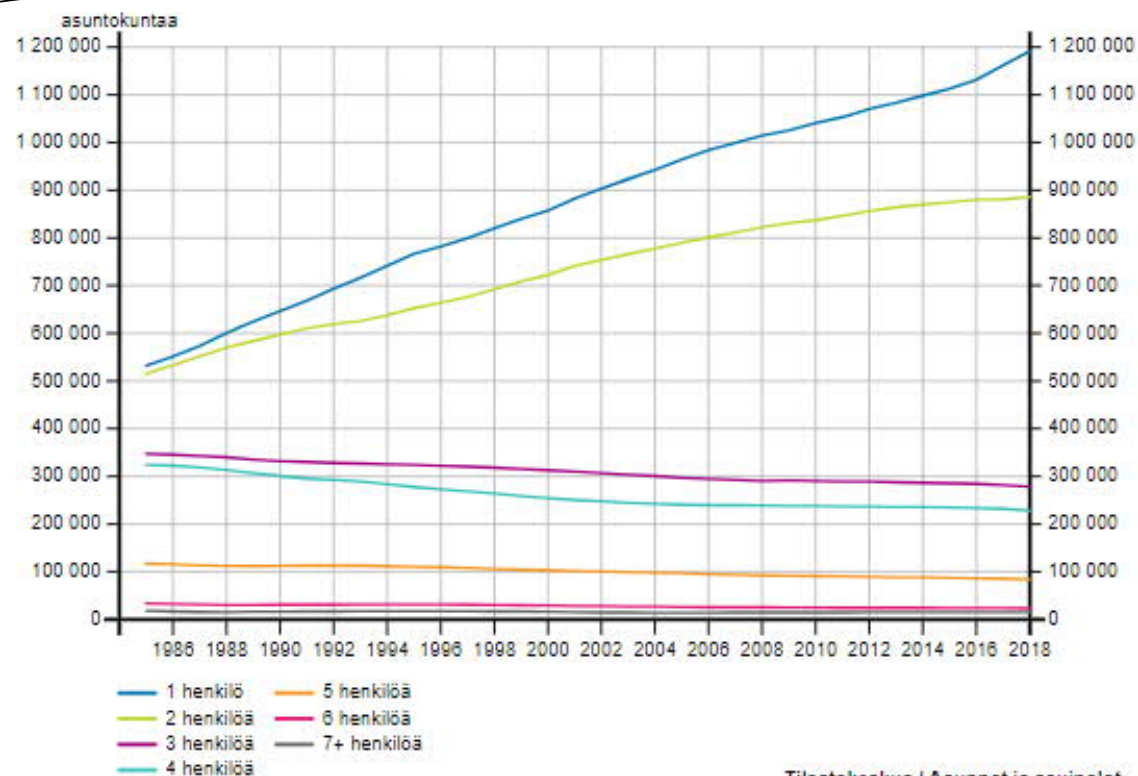
Päättäjät puhuvat vain lapsiperheistä, vaikka sinkkujen määrä räjähtää

Suomessa on jo **1,2 miljoonaa yhden hengen taloutta**. Yksinasuminen lisääntyy, kun väki vanhenee ja vaurastuu. Suomessa on kymmenen paikkakuntaa, jossa yhden hengen ruokakuntia on yli puolet. Leskinaisia, kaupunkisinkkuja ja maaseutujen poikamiehiä ei kuitenkaan yhdistä juuri mikään.

Yksinasuvien määrä jatkaa kasvuaan

- Viime vuosikymmeninä yksi asumisen selkeimmistä trendeistä on ollut yksinasumisen yleistyminen. Tämä kehitys jatkui myös vuonna 2018. Edelliseen vuoteen verrattuna yksinasuvien määrä kasvoi kahdella ja puolella prosentilla. Yhteensä yksiasuvia oli lähes 1,2 miljoonaa eli 44 prosenttia kaikista asuntokunnista.”

Asuntokunnat koon mukaan 1985-2018



Tilastokeskus / Asunnot ja asuinolot



Yhden nuoren syrjäytyminen maksaa Suomelle 230 000-680 000 euroa, tai enemmän - ja päälle tulee inhimillinen hinta

Syrjäytymisen hintaa yhteiskunnalle on vaikea laskea, ja vielä vaikeampaa on laskea sen inhimillistä hintaa syrjäytyneelle itselleen.



Ryhdytäänkö toimiin. "Päätetään tällä hallituskaudella ratkaista syrjäytyminen vaikka 2 000 perheen kohdalla ja päätetään keinot. Se olisi realistinen tavoite", sanoo Me-säätiötä johtava Ulla Nord.
ANTTI NIKKANEN

🕒 Luku-aika noin 2 min

Kuinka paljon syrjäytyminen oikein maksaa Suomelle? Ilmiön inhimillistä hintaa on mahdotonta laskea. Helppoa ei ole myöskään eurojen laskeminen. Ei esimerkiksi pidä laskea vain suoria kuluja, vaan mukaan pitäisi ottaa myös menetetyt veroeurot vaikkapa palkka- ja kulutusveroista.

Talouselämän jutussa [Syrjäytymisen hinta on kova Suomelle, mutta voisiko ongelman ratkaista? "Tuntuu, etten kuulu yhteiskuntaan"](#) kirjoitettiin, että pahimmissa ongelmissa on Suomessa 10 000 perhettä. Heidän inhimillinen ahdinkonsa maksaa yhteiskunnalle arviolta miljardi euroa joka vuosi. Jos perheet ovat nelihenkisiä, tulisi tuosta kustannuksia 25 000 euroa henkeä kohti vuodessa.

Tilastokeskuksessa nuorten syrjäytymistä vuosia tutkinut Pekka Myrskylä on arvioinut [Turun Sanomien mukaan](#), että pienimmilläänkin nuorten syrjäytymisen hinta on 2,1 miljardia euroa. Tämä on laskettu 70 000 nuorella ja summaan on laskettu ainoastaan syrjäytyneille maksettava perustoimeentulo ja työnpanoksen menetyksestä aiheutuva minimitaltio yhteiskunnalle.

Mitä enemmän syrjäytyneitä, sitä kalliimpaa. Me-säätiö on puolestaan arvioinut, että Suomessa on ["syrjässä" nyt yli 60 000 nuorta.](#)

[THL puolestaan laski viime vuonna](#), että peruskoulun varaan jäävät aiheuttavat julkishallinnolle elinaikanaan keskimäärin jopa 230 000 - 370 000 euron lisäkustannukset verrattuna koulutuksen hankkiviin. Luku on keskiarvo eikä se tarkoita, että kaikki ilman tutkintoa jäävät syrjäytyvät.

Tästä ei vielä kerry tuota jutun alussa mainittua 25 000 euroa vuodessa. Esitetty summa on kuitenkin minimiarvo, sillä osa olennaisista kustannuksista puuttuu. Mukana eivät esimerkiksi ole erikoissairaanhoidon ja vanhustenhuollon kustannukset, rikollisuus, kulutusverot, rahan kierron vaikutukset eivätkä työttömien aktivointitoimenpiteet.

Syrjäytymisen kokonaiskustannuksia laskiessa mukaan pitäisi tietysti ottaa myös saamatta jäävät verotulot. Niitäkin THL arvioi. Tutkimuksessa on laskettu 25 ikävuodesta eteenpäin kertyvät arvioidut tuloverot, maksetut työmarkkinatuet ja toimeentulotuet.

Ero on huima, kun verrataan korkean syrjäytymisriskin henkilöä ja henkilöä, jolla on asiat todella hyvin eli on koulutusta mutta ei riskitekijöitä. Heidän kumulatiivisten kustannusten ja tuottamiensa tulojen ero on suurimmillaan 680 000 euroa elinaikana.

Tämä laskelma tarkoittaa, että 40 000 syrjäytyntä aiheuttaisi elinaikanaan 27 miljardin euron kustannukset. Tästäkään ei ihan tule miljardia vuotta kohti. Kaikkea ei kuitenkaan ole mukana. THL:n mukaan todellisuudessa edellä esitetyt erotukset ovat suurempia, sillä tässä ei ole huomioitu esimerkiksi kulutusveroja eikä rahan kierron vaikutuksia, kun palkalla ostetaan tuotteita ja palveluita.

Miljardiin eli tuohon 25 000 euroon vuodessa päästään sen sijaan, kun katsotaan yhden korkeimman riskiluokan teini-ikäistä. Hän aiheuttaa yhteiskunnalle THL:n mukaan jopa 25 000 lisäkustannukset vuodessa. Ja tässäkin oli vain osa kuluista.



- ✓ Miten maaseudun yksinäisyyttä voidaan vähentää tai ehkäistä?



**Ihminen selviää lähes mistä tahansa.
Ellei joudu tekemään sitä yksin. *(Niina Junttila)***