

Yksinäisyyden kohtaaminen

"Yksinäisyys on negatiivinen psyykkinen tila, jossa ihminen kokee ahdistusta määrällisesti tai laadullisesti puutteellisista ihmissuhteista." (Niina Junttila)



Yksinäisyys on ennen kaikkea henkilökohtainen kokemus ja siksi sitä on vaikea tarkkaan määritellä. Joskus yksinolo on tietoinen valinta, **yksin oleminen on eri asia kuin yksinäisyys. Yksinäisyys on aina negatiivinen olotila.**

Elämäntilanteen muutos voi aiheuttaa yksinäisyyttä, esimerkiksi eläkkeelle jääminen, sairastuminen, asuinpaikan vaihtaminen tai elämänkumppanin menettäminen. Henkilökohtaiset tekijät voivat myös aiheuttaa yksinäisyyttä kuten sosiaalinen jännittäminen ja muutokset kaveripiirissä.

Aiemmat vaikeat elämäkokemukset kuten kiusatuksi tuleminen voi olla esteenä pysyvien ihmissuhteiden luomiselle. Yksinäisyys voi hiipiä elämään myös salakavalasti, heikko toimeentulo ja köyhyys saattavat rajoittaa elämää ja aiheuttaa yksinäisyyttä. Sairastuminen tai liikkumisen esteet voivat ajaa yksinäisyyteen, kun toisten seuraan hakeutuminen ei enää onnistu.

Yksinäisyys tuntuu:

- Kokemus ulkopuolelle joutumisesta
- Tunne siitä, että kukaan ei huomaa eikä kukaan välitä
- Yksinäisyys on sosiaalista kipua
- Yksinäinen kokee usein, että "kukaan ei ymmärrä", "minussa on jotain vikaa"
- Yksinäisyys saa usein välttämään toisten seuraa ja eristäytymään entisestään

Vinkkejä yksinäisyyden kohtaamiseen:

- Joskus yksinäisyyden kohtaaminen nostaa esiin hankalia tunteita, jopa syyllisyyttä. **Uskalla keskustella yksinäisyydestä tai sen pelosta.** Keskustelu voi tuoda helpotusta ja sen avulla voi löytää keinoja yksinäisyyden helpottumiseksi.

- **Jos ystävääsiakas kertoo yksinäisyyden kokemuksesta, ota asia tosissaan. Kuuntelu on tärkeintä. Voitte myös yhdessä miettiä, mikä lievittäisi yksinäisyyttä.** Joskus voit vapaaehtoisena auttaa pienilläkin teoilla, kuten soittamalla säännöllisesti tai juomalla kahvit yhdessä.
- Iäkkään ystävääsiakkaan kanssa voitte miettiä yhdessä, **löytyisikö naapurista ihmistä, jota voisitte yhdessä käydä tapaamassa.** Tai **löytyisikö läheltä paikkoja, joissa voisi tavata muita** (esim. päiväkeskukset, yhteiset ruokailut, kohtaamispaikat).
- Nuorten ystävääsiakkaiden kohdalla **kannustus ja käytännön vinkit sosiaalisiin tilanteisiin rohkaisevat.** Voitte yhdessä pohtia vuorovaikutusta ja uusiin ihmisiin tutustumista.
<https://www.nyyti.fi/opiskelijoille/opi-elamantaitoa/treenaa-sosiaalisia-taitoja/>
- **Yksinäisyyttä ehkäisee tunne, että on tarpeellinen.** Tarpeellisuuden tunnetta luovat läheiset ihmissuhteet, mielekäs tekeminen, harrastukset ja esimerkiksi hengellisyys. **Kannusta ja anna yksinäisen kuulla, että hän on tarpeellinen.** Miettikää yhdessä, löytyisikö joku kiva harrastus esim. yhdistystoiminnasta, jossa voisi tutustua uusiin ihmisiin.
- Myötätunto voi vähentää yksinäisyyden kokemusta – **osoita myötätuntoa, huomaa toinen – tervehdi ja hymyile.**
- Jonkun toisen yksin olemisesta ei pidä tehdä ongelmaa ellei se hänen itsensä mielestä sitä ole. Joskus yksinolo on tietoinen valinta.

Lähde & lisätietoja:

https://www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/itsehoito-ja-oppaat/oppaat/tietoa_ikaihmissen_mielenterveydesta/mielen_hyvinvointi

<https://elakeliitto.fi/tietoa/ikaantyneen-mielenterveys/ikaihmissen-yksinaisyys>