

Niina Junntila

KAVEREITA NOLLA

Lasten ja nuorten yksinäisyys



TAMMI

Niina Junttila

KAVEREITA NOLLA

*Lasten ja nuorten
yksinäisyys*



KUSTANNUSOSAKEYHTIÖ TAMMI
HELSINKI

© 2015 NIINA JUNTILA JA KUSTANNUSOSAKEYHTIÖ TAMMI
ISBN 978-951-31-8165-9
PAINETTU EU:SSA

Sisällys

- 9 Esipuhe
- 13 Yksinäisyys
- 18 *Yksin vs. yksinäinen*
- 23 *Hyvinvointitalkoot perusopetuksessa*
- 29 Yksinäisten todellisuus – puute ystävistä ja kavereista
- 33 *Sosiaalinen ja emotionaalinen yksinäisyys*
- 42 *Emotionaalisesti yksinäiset pojat*
- 46 *Irrallisuuden tunne*
- 50 ”Onko ok, jos joku on yksinäinen?”
– lasten ajatuksia sanasta yksinäisyys
- 53 *Mittaamisen mahdollisuudet*
- 63 Kuinka yleistä lasten ja nuorten yksinäisyys on?
- 70 *Mutta tytöthän niitä yksinäisiä ovat?*
- 74 Yksinäisyyden ikävät vaikutukset
- 79 *Miksi yksinäisyydestä on vaikeaa päästä eroon?*

- 86 **Yksinäisyys ja muut murheet**
- 97 *Sosiaalinen ahdistuneisuus /
sosiaalinen fobia*
- 106 *Masennus*
- 115 *Yksinäisyyden kehollisuus?*
- 118 *Voiko yksinäisyys tarttua?*
- 120 **Mistä yksinäisyys johtuu?**
- 120 *Tilannetekijät*
- 121 *Erilaisuus, erityisesti oma kokemus siitä,
että on erilainen kuin muut*
- 122 *Taidot, sekä sosiaaliset että kognitiiviset,
opitut ja omaksutut*
- 123 *Sosiaalinen maine*
- 124 *Lapsuudessa koettu kaltoinkohtelu
tai huomiotta jättäminen*
- 126 *Kurjat kontekstit*
- 129 **Periytyykö yksinäisyys?**
- 134 *Yksinäisyys parisuhteessa – voiko yhdessä
olla yksinäinen?*
- 135 **Joskus tuntuu, ettei millään ole enää mitään
merkitystä**
- 138 *Avunhuutoja*
- 144 *Auttamisen vaikeus – miksi juuri
minun pitäisi?*
- 146 *Jos sitten kuitenkin haluaisin olla se joku,
joka on erilainen kuin ne muut?*

149	Interventioita yksinäisyyteen
156	<i>Arkielämän interventioita</i>
158	<i>Sosiaalinen kompetenssi</i>
163	<i>Vanhemmat yksinäisen tukena</i>
173	<i>Yhteisvastuu nuorista</i>
180	Mitä yksinäiset lapset ja nuoret toivovat meidän tekevän?
188	Lähdekirjallisuutta

Esipuhe

Kaunis tatuoitu tyttö seisoo lavalla ja kertoo mikrofoniin, etteivät hänen asiansa nyt niin huonosti ole. Enää. ”Luojan kiitos, mulla on kavereita. Se on se tärkein, ilman niitä en jaksais.” Mustalla rajatut silmät katsovat yleisöä suoraan, syyttämättä, selittelemättä – ”Olisitte kyllä voinu auttaa”. Se, että kotiin ei ole menemistä, että asuntoa tai koulutusta ei vielääkään ole ja että huumeet houkuttavat edelleen, on kurjaa. Muttei lainkaan niin kurjaa ja ahdistavaa kuin lapsuudessa koettu yksinäisyys ja itsetuhoisuus. Kukaan virkamiehistä ei nosta kättään kysyäkseen tarkemmin.

Alakoululainen poika on samoilla linjoilla, mutta siellä toisella puolen. ”Mä en vaan tajuu, mikä mussa on niin kamaa, että kaikkien tarvii mennä pois. Niinku ois joku spitaa-line. Tai ettei oo... no niinkun lainkaan, ei mikään. Mä en oo yhtään mitään, koska mulla ei oo ketään. Tietkö, sillee ihan turha. Hukkaa.”

Sosiaalinen kipu – vastentahtoinen erillisyyks muista – on kestämatöntä ja siksi kautta aikojen myös yksi suosituimmista rangaistusmenetelmistä. Pahat suljettiin kellareihin, hullut eristetyille saarille. Ei tarvitse olla kumpaakaan tullakseen suljetuksi kaveriporukasta tai työyhteisöstä tai sulkeakseen ihan itse itsensä mistä tahansa yhteisöstä, johon ei tunne kuuluvansa. Vastentahtoisesta ulkopuolisuudesta seuraa yksinäisyys, ja yksinäisyys satuttaa. Neurotieteellisten tutkimusten mukaan se myös lyhentää elinikäämme.

Viime vuosien aikana yksinäisyys ilmiönä tuntuu nousseen paitsi kansainvälisiin myös suomalaisiin tieteellisiin ja poliittisiin keskusteluihin. Yksinäisyys nähdään lapsuudesta lähtevänä, väestöämme voimakkaasti eriarvoistavana tekijänä. Yhä useampi uskaltaa puhua yksinäisyydestään, pitkään jatkuneesta ahdistavasta pahasta olost, joka lamaanuttaa ja etäännyttää paitsi ihmissuhteista myös opiskelu-urilta ja työelämästä. Keväällä 2014 teimme Helsingin Sanomien kanssa kyselyn, jossa toivoimme ihmisten kertovan omista yksinäisyyden kokemuksistaan. Odotuksena oli, että parhaimmillaan 1500 ihmistä viitsisi vastata lomakkeen kaikkiin kysymyksiin. Viikon aikana vastauksensa sai läpi reippaasti yli kolmekymmentätuhatta ihmistä ja todennäköisesti tuhansien yritykset kaatuivat tekniikan ylikuormittumiseen. Suomalaiset ottivat yksinäisyyden omakseen ja uskaltavat siitä puhua. Tällä hetkellä yksinäisyyden aiheuttamaan eriarvoisuuteen ja sen vähentämiseen viitataan sekä hallitusohjelmaluonnoksissa että lähes jokaisen puolueen vaalitematiikassa. Yksinäisyydestä puhutaan siis paljon, mutta useimmiten äänessä ovat tutkijat, järjestötyöntekijät, sosiaali- ja terveydenhuollon asiantuntijat tai poliittiset toimijat.

Jotta yksinäisyyden ehdottomien asiantuntijoiden, yksinäisten lasten ja nuorten itsensä, ääni pääsee oikeuksiinsa, on tässä kirjassa tutkimukseen linkitettyä paljon lainauksia yksinäisten antamista haastatteluista tai kirjoittamista teksteistä. Suurin osa on peräisin viimeisten kuudentoista vuoden aikana toteutetuista tutkimushankkeista, joissa olen ollut mukana tutkimassa lasten, nuorten ja heidän perheidensä yksinäisyyttä. Osa lainauksista tulee eri sanomalehtien, erityisesti Helsingin Sanomien keskustelupalstoilta, joissa ihmiset ovat kommentoineet yksinäisyydestä kirjoitettuja uutisia ja ajankohtaisjuttuja. Lisäksi olen saanut käyttööni Suomen Mielenterveysseuran nuorille tekemän nettikyselyn aineistoa, *Yhteisvastuu*

nuorista -hankkeen usean eri yhteisön ja järjestön keräämää tekstiaineistoa sekä valtavan määrän Itä-Suomen yliopiston yksinäisyystutkimuksissa muun muassa Suomi24-keskustelupalstoilta kerättyä aineistoa.

Nyt tämä alkaisi siis olla valmis. Minun suomeksi suurelle yleisölle, ilman tiukan tieteellistä asialinjaa ja jokaisen lauseen lopusta löytyviä lähdeviitteitä kirjoittamani kirja. Kun Tammen kustantaja Outi Mäkinen asiaa ensimmäistä kertaa väitöstilaisuuteni jälkeen ehdotti, pidin sitä kivana mutta täysin epärealistisena ajatuksena. Kun Outi sai kustannuspäällikkö Markku Aallon saman asian taakse, ei kieltäytyminen ollut enää mahdollista. Kansainvälisiin ylikriittisiin review-lausuntoihin tottuneena olen ollut heidän lämmittävästä palautteestaan aina yhtä häkeltynyt. Kiitos.

Kuusitoista vuotta yksinäisyystutkimuksen tekemistä on ollut kaikkea muuta kuin yksinäistä aikaa. Yhteisiä tutkimushankkeita, aineistonkeruita, kirjoitusprosesseja, konferenssimatkoja ja kahvipöydän ääressä lausuttuja ”kunpa vain saisi aikaa kirjoittaa” -vuodatuksia on ollut paljon. Näistä kiitos monille kollegoille, erityisesti professori Marja Vaurakselle, professori Päivi Niemelle, professori Hannele Räihälle, statistikko Eero Laakkoselle, dosentti Elisa Poskiparralle, dosentti Marjaana Veermansille, psykologi Tiina Turuselle, professori Leena Koivusillalle ja professori Arja Virrälle.

Viimeisen vuoden kuluessa professori Juho Saaren johdolla organisoitunut monitieteinen yksinäisyystutkijaverkostomme on paitsi avartanut yksinäisyyden kuvaa, politisoinut sitä ilmiönä ja innostanut pohtimaan mekanismeja yhä syvemmin, myös antanut tunteen siitä, että joku toinenkin on kiinnostunut samoista synkistä mutta tavattoman kiehtovista teemoista. Kiitos Juhon lisäksi erityisesti dosentti Sakari Kainulaiselle, dosentti Krista Lagukselle, tutkimusprofessori Osmo Kontulalle, tutkija Elisa Tiilikaiselle, tutkijatohtori Arttu Saariselle

sekä ”luottotoimittajillemme” Helsingin Sanomien Anna-Stina Nykäselle ja MTV3:n Ripsa Koskinen-Papuselle.

Kanssakulkemisesta, kollegiaalisuudesta, ystävydestä ja asiantuntijuudesta tämän kirjan tematiikkaan liittyen haluan kiittää erityisesti nuorisopsykiatri, dosentti Klaus Rantaa, nuorisopsykiatri Kim Kronströmiä, psykologi Sari Ahlqvist-Björkrothia, lastenlääkäri, dosentti Minna Aromaata, professori Päivi Rautavaa, professori Jorma Pihaa ja dosentti Katja Vallia.

Kuten aina, lämpimimmät kiitokset kuuluvat kotiväelle. Kimmo ja Niko – ilman teitä olisin hukassa.

Yksinäisyys

Yksinäisyys on negatiivinen psyykkinen olotila, jossa ihminen kokee ahdistusta määrällisesti tai laadullisesti puutteellisista ihmissuhteista. Yksinäisyyttä on siis se lamaannuttava tunne, ettei sinulla ole ketään, kenen kanssa puhua, tai ketään, jonka uskot ymmärtävän ajatuksiasi, aikomuksiasi, tunteitasi ja toiveitasi. Yksinäisyyttä on myös se, että seisot koulun pihalla isossa joukossa luokkatovereita mutta tunnet itsesi täysin ulkopuoliseksi, kelpaamattomaksi ja kuulumattomaksi muiden joukkoon. Tai se, että hymyilet kireästi sukulaisten täyttämässä päivällispöydässä etkä keksi ainuttakaan asiaa, josta haluaisit muille puhua, tai poimi keskustelusta mitään, mihin haluaisit reagoida. Lähinnä tunnet pakokauhua, toivetta päästä pois, olla mieluummin vaikka ihan yksin kuin joukossa, johon et näennäisistä määritelmistä huolimatta koe kuuluvasi.

”Yksinäisyys tuntuu pahalta. Olen sosiaalinen ihminen sillä tavalla, että rakastan ihmisten seuraa. Olen vain hieman ujo. Minulla ei ole kavereita, joille voisin puhua tärkeistä asioista. Tai joille voisin soittaa kun tuntuu pahalta. Saan kestää kurjuuteni melkein aivan yksin, mikä tekee kurjuudesta monta kertaa vaikeamman kestää. Yksinäisyys on mahdollisesti saanut masennukseni syventymään ja nykyään ihmisten seura on mielestäni hieman pelottavaa. Etenkin sukulaisia nähdessä, joita näen tosi harvoin, pelkään heidän ajattelevan minusta kaikenlaista pahaa.”

Yksinäisyydessä on kyse ristiriidasta ihmisen toivomien ja todellisten sosiaalisten suhteiden välillä. Tämä ristiriita syntyy, kun ihminen vertaa omia odotuksiaan tämänhetkiseen oloilaansa. Odotukset ja toiveet ovat voineet syntyä omista aiemmista ihmissuhteista, muiden hyviksi ja toimiviksi havaituista tai tulkituista ihmissuhteista tai siitä, mitä mediassa ja yhteiskunnassamme yleisesti arvostetaan ja minkä annetaan ymmärtää olevan normaalia sosiaalista toimintaa. Harvassa saippuaopperassa, seikkailuelokuvassa, nettipelissä tai julkkisista kertovassa jutussa päähenkilö viettää aikaansa yksin tai on onnellinen siitä, että ystävä soittaa tai pyytää kaupungille kerran päivässä, saati viikossa. Facebookissa alle 300 ystävää on noloa, ja Twitterissä ihmisiä, jotka jatkuvasti seuraavat sinun toimintaasi, on oltava satoja. Se, että tuoreiden selvitysten mukaan meidän tavallisten suomalaisten sosiaaliset verkostot ovat hyvinkin suppeita ja ajatusten jakaminen, läheisempi sosiaalinen vuorovaikutus ja luottamus keskittyvät pääsääntöisesti viidestä seitsemään ihmisen ympärille, ei jatkuvaan meenoon ja yhteydenpitoon totutetun nuorisomme mielestä varmastikaan kuulosta kovin tavoittelemisen arvoiselta.

Vaikka yksinäisyys on kautta aikojen ollut keskeinen teema sekä taiteissa että erilaisissa filosofisissa ja teologisissa pohdinnoissa, on siihen kohdistunut tieteellinen tutkimus suhteellisen nuorta. Ensimmäisenä yksinäisyyttä tieteellisestä näkökulmasta tarkasteli saksalainen psykoanalyttikko Frieda Fromm-Reichmann vuonna 1959 psykiatrian alan lehdessä julkaisemassaan artikkelissa. Fromm-Reichmannin mukaan ”Todellinen yksinäisyys, jota psykologisenä ilmiönä ei ole käsitteellisesti vielä kunnolla määritelty, on mielen terveyden häiriöiden kannalta yksi olennaisimmista tekijöistä”. Vanhempien ja lasten välisistä kiintymyssuhdetutkimuksistaan kuuluisa brittiläinen kehityspsykologi John Bowlby jatkoi yksinäisyyden määrittelyä ja rakensi ilmiölle varhaisiin vuoro-

vaikutussuhteisiin perustuvan teoreettisen pohjan, jolta amerikkalainen sosiologi Robert S. Weiss vuonna 1973 ilmestyneessä, myöhemmin yksinäisyystutkimuksen ”ensimmäiseksi kirjaksi” nimetyssä teoksessaan päätyi määrittelemään yksinäisyyden ihmisten välisten vuorovaikutussuhteiden ongelmaksi. Weissin mukaan ihmisellä on perustarve sekä läheiseen inhimilliseen kiintymykseen toisen ihmisen kanssa että mukavien kavereiden tai vertaisten muodostamaan verkostoon, joka antaa mahdollisuuden sosiaaliseen kanssakäymiseen. Mikäli nämä ihmisyydelle ominaiset sosiaaliset tarpeemme eivät täyty, koemme yksinäisyyttä, Weissin sanoin ”jatkuvaa ahdistusta ilman toivoa paremmasta”.

Kun ihminen, yleensä tiedostamattaan, vertailee omien olemassa olevien ja toivomiensa sosiaalisten suhteiden määrää, asettaa hän vertailun tuloksena itselleen laadullisesti ja määrällisesti tyydyttävien suhteiden standarditason, vähän niin kuin korkeushyppääjä asettaa riman olettamalleen lähtötasolle, sille, joka hänen on mielestään pystyttävä ylittämään. Kun ystävyys- ja kaverisuhteet jäävät standardin alapuolelle, kokee ihminen tyytymättömyyttä, epäonnistumista ja yksinäisyyttä. Kokeakseen tyytyväisyyttä on hänen hankittava ja ylläpidettävä vähintään oman standarditasonsa mukainen määrä laadullisesti ja määrällisesti tyydyttäviä ihmissuhteita. Laadullisella tarkoitan tässä sitä, että ”kelvatakseen” ystäväksi on toisen oltava ainakin suurin piirtein sellainen ihminen, jonka henkilö itse ystäväkseen haluaisi. Ellei täyty vaatimuksia, ei oikein voi olla läheinen ja tärkeä ystävä, joka poistaisi sen aukon, johon ystävää tarvitaan. Määrällisellä tarkoitan tietystikin lukumäärää. Laadullisesti yksi hyvä ystävä korvaa vähintäänkin kymmenen etäisempää tuttua, mutta sosiaalisissa verkostoissa ja kaveriporukoissa määrä on usein kriteerinä tärkeä.

Standarditasoon liittyen professori James Flanders kuvaa yksinäisyyttä myös palautemekanismina, jonka tarkoituksena

on palauttaa ihminen hänen tämänhetkisestä huonosta olotilaan takaisin tasolle, jolla hänen ihmissuhteensa ovat hänen omaa psyykkistä hyvinvointiaan ylläpitäviä. Yksinäisyyttä on tarkasteltu vastaavasti myös evoluution näkökulmasta. Tällöin yksinäisyyden kokemus mielletään toimivaksi samalla mekanismilla kuin esimerkiksi nälän tunne, jano tai kylmyys eli saamaan ihmisen suuntaamaan huomionsa ja etsimään sitä, minkä kokee itseltään puuttuvan. Yksinäisyyden tapauksessa siis etsimään seuraa. Se, mikä Chicagon yliopiston neuropsykologian professori John Cacioppo mielestä tekee sosiaalisten suhteiden etsimisestä vaikeaa, on yksinäisten omaksuma tapa tulkita sosiaalisia tilanteita. Cacioppo käyttää esimerkkinä nälkää ja aikaa, jolloin ravintoa etsittiin luonnosta. Mitä kovempi oli nälkä, sitä keskittyneemmin ihminen alkoi kohdistaa huomiotaan erilaisiin ravinnonlähteisiin. Kaikki ravinto ei kuitenkaan ole syötäväksi kelpaavaa, vaan makuaisimme on aikojen saatossa oppinut tunnistamaan makean eli yleensä syömäkelpoisen maun happamasta eli usein joko pilaantuneesta tai myrkyllisestä ravinnosta.

Samalla tavalla toimii hänen mukaansa yksinäinen ihminen – ensisijaisesti huomio kiinnittyy ympärillä oleviin sosiaalisiin tilanteisiin ja sosiaalisten suhteiden mahdollisuuksiin, mutta samalla huomiomme kohdistuu automaattisesti mahdollisiin vaaratilanteisiin. Yksinäisten aiemmat kokemukset sosiaalisista tilanteista voivat olla kovinkin epämiellyttäviä, ja silloin he usein tulevat tulkinneeksi sosiaalisia tilanteita niistä mahdollisesti aiheutuvan vaaran tai epäonnistumisen näkökulmasta. Silmänliiketutkimusten perusteella yksinäisten huomio kiinnittyy muita useammin negatiivisiin, uhkaaviksi koettuihin sosiaalisiin tilanteisiin tai ihmisiin, jotka jäävät muiden muodostamien ryhmien ulkopuolelle.

Sen lisäksi, että uhkaavat tilanteet vangitsevat suurimman osan yksinäisten huomiosta, alkavat he tiedostamattaan muis-

taa tarkemmin aiemmin ahdistaviksi kokemiaan tilanteita. Ja mitä kielteisemmin muistamme ja tulkitsemme toisten aiheet ja tarkoitukset, sitä enemmän vetäydymme omaan kuoreemme ja käyttäydymme tavalla, joka suojelee meitä uusilta vaaratilanteilta. Tällainen käyttäytyminen taas saa muut vetäytymään meistä kauemmas, vähentää sosiaalisia suhteitamme ja tilaisuuksiamme hankkia ja ylläpitää niitä ja saa meidät kokemaan yhä voimakkaampaa ja ahdistavampaa yksinäisyyttä. Tämän kaltaista sosiaalisen toiminnan kehää ei turhaan kutsuta yksinäisyyden noidankehäksi.

”Se on kuin myrkyä, se on joka päivä läsnä ja sitä koittaa olla ajattelematta, mutta se on mahdotonta. Kaikki ihmiskontaktit jopa internetissä katkaisevat yhteydenpitonsa sinuun. Mietit vain koko ajan mikä sinussa on mennyt pieleen, mikä on vialla, kun et kelpaa kellekään. Toivoisit vain saavasi huomiota, olevasi kaiken keskipiste. Haluaisit että jokainen kuuntelisi sinua eikä tallaisi alleen. Haluat että puhelin soisi ja sinulla olisi joka päivä menoa. Yksinäisyys on vain kaiken tämän haaveilua ja tuskassa pyörimistä.”

Yksinäisyyden määrittelemiseksi on kirjoitettu paljon kuvauksia, ja yksinäisyyttä määrittäviä tekijöitä painotetaan niissä vaihtelevasti. Osa esimerkiksi korostaa menetyksen kokemusta. Tällöin ajatellaan, että voidakseen kokea yksinäisyyttä – puutetta ystävästä – on ensin koettava ystävyyttä ja yhteenkuuluvuutta. Vasta menetettyään ystävän ja yhteenkuuluvuuden tunteen voi ymmärtää, miten tärkeää ja merkityksellistä se oli, ja ikävöidä takaisin vastaavaan olotilaan. Osa taas ajattelee, että ulkopuolisuutta ja yksinäisyyttä voi kokea myös sellainen ihminen, joka omalta osaltaan ei ystävyyttä tai yhteenkuuluvuutta ole aiemminkaan saanut kokea. Muut ihmiset ympärillä ehkä kuitenkin muodostavat yksinäisellekin mielikuvan

siitä, miltä oman hyvän ystävän saaminen tai kaveriporukkaan kuuluminen tuntuisi.

Eri tieteenalojen edustajien eri aikakausina ja erilaisissa ympäristöissä esittämässä määritelmässä yleensä esiintyy kuitenkin neljä yksinäisyyden kannalta olennaisinta asiaa:

1. Yksinäisyyden tunne johtuu ihmisen sosiaalisissa suhteissa ilmenevistä laadullisista tai määrällisistä puutteista.
2. Yksinäisyys on aina subjektiivinen kokemus, eli vain ja ainoastaan henkilö itse voi kokea olevansa yksinäinen. Toiset eivät kaipaa ketään, vaikka olisivatkin aivan yksin; toiset taas saattavat kaivata aina vain enemmän ja enemmän uusia sosiaalisia suhteita, vaikka heillä päältä päin katsottuna olisikin jo valtavat ystävä- ja kaverijoukot.
3. Yksinäisyys on suhteellisen riippumatonta todellisista sosiaalisista verkostoista ja fyysisistä välimatkoista – ihminen voi olla yksin olematta silti yksinäinen tai hän voi olla yksinäinen ollessaan muiden seurassa.
4. Yksinäisyys, toisin kuin yksin oleminen, on kokemuksena aina epämiellyttävä ja ahdistava.

Yksin vs. yksinäinen

”Yksinäisyys on erittäin lamaava ja ahdistava tunne. Se saa minut tuntemaan itseni hyvin erilaiseksi kuin muut. Yksinäisyys ei aina liity siihen, että olen konkreettisesti yksin. Se voi liittyä myös tilanteisiin, jolloin olen ryhmässä tai yhteisössä. Se saa minut tuntemaan, että olen tipahtanut erämaahan. Se lukitsee mielen itsesäälin ja surun railoon. Eläminen ei tunnu mielekkäältä ja herää kysymys siitä, mitä täällä maailmassa oikein teen. Yksinäinen olen voinut olla missä tahansa, esim. yksin kaupassa ollessani, työpaikalla, opiskeluryhmässä tai joskus

myös perheen parissa. Koen herkästi erityisesti ryhmissä olevani 'outsider', ulkopuolinen muukalainen, joka ei kuulu porukkaan. Yksinäisyyden kokeminen tukahduttaa rohkeuden elää. Yksinäisyyden kokemusta oppii pelkäämään.”

Yksinäisyys ei siis ole sama asia kuin yksin oleminen. Erityisesti onnellisuuteen ja luovuuteen liittyvästä flow-teoriastaan tunnettu psykologi Mihály Csíkszentmihályi kirjoittaa, että ”toisista erossa oleminen on sekä jäätävää että virkistävä”. Tästä on helppoa olla samaa mieltä – jäätäväksi yksin oleminen muodostuu silloin kun se on ahdistavaa yksinäisyyttä, virkistäväksi silloin kun se on kaivattua ja toivottua, mukavaa ja rentouttavaa olotilaa.

Yksin oleminen on siis fyysistä, kun taas yksinäisyys psyykkistä erillisyyttä, välimatkaa muista ihmisistä. Usein ne kulkevat käsi kädessä, erityisesti lapsilla, mutta on myös paljon ihmisiä, jotka nauttivat saadessaan olla yksin. Amerikkalainen neuropsykologi ja tunnettu yksinäisyystutkija John Cacioppo on kymmenien vuosien tutkimuksissaan itse asiassa päätenyt siihen, että nimenomaan koettu sosiaalisten suhteiden puutos – yksinäisyys – on se, joka lisää ihmisen fyysisten sairauksien kasautumista ja ennenaikaisen kuoleman riskiä, jopa riippumatta siitä, onko ihminen ”ihan oikeasti” eli siis fyysisesti yksin. Pahan olon ja sairastumisen syynä on siis tunne siitä, ettei kukaan välitä, halua viettää kanssasi aikaa, ole samalla ”aaltopituudella”, kiinnostu siitä miltä sinusta tuntuu tai jaa kanssasi samoja ajatuksia. Yksinäisyyden kokemuksella on suunnaton voima.

Tämä yksinäisyyden ja yksin olemisen epätäydellinen yhtälö – yksin ollessasi et välttämättä ole yksinäinen, mutta voit olla yksinäinen silloinkin, kun et ole yksin – tuo haastetta ennen kaikkea yksinäisyyden tunnistamiselle. Jos haluamme auttaa yksinäisiä lapsia ja nuoria ja pienentää heidän

riskiään sairastua sosiaaliseen ahdistuneisuuteen, masen-
nukseen tai johonkin muuhun psyykkisen huonovointisuu-
den muotoon, olisi meidän tiedettävä, ketkä lapsista ja nuo-
rista ovat avun tarpeessa. Osa heistä tulee kertomaan pahasta
olostaan itse, mutta iso osa häpeää ja peittelee ongelmaansa
viimeiseen saakka. Ei ole mielekästä olla huolissaan kaikista
heistä, jotka viettävät aikaansa yksin. Tällöin paitsi leimai-
simme huolestuttavaksi luonnollisen, tarpeellisen ja taitoa
vaativan kyvyn olla yksin itsensä kanssa myös jättäisimme
huomiotta kaikki ne yksinäiset, jotka ahdistavasta pahanolon
tunteestaan huolimatta seisoskelevat muiden mukana, ovat
valmiita sietämään pilkkaa ja loukkauksia, kunhan vain saa-
vat olla joukon jatkona, tai jotka nostavat kasvoilleen maskin
ja esittävät kaveriporukoissa aivan toisenlaista ihmistä kuin
mitä oikeasti ovat, jotta eivät leimautuisi yksinäisiksi ja kär-
sisi vielä enemmän.

Yksinäisen ja yksin olemisesta nauttivan välinen ero paljas-
tuu ehkä selvimmin nonverbaalisessa eli sanattomassa viestin-
nässä, kuten henkilön ryhdissä, ilmeissä, asenteissa ja tunteen-
ilmaisuuksissa – esimerkiksi siinä, miten kyseinen henkilö reagoi,
kun joku keskeyttää hänen yksin olemisensä tai pyytää mu-
kaan seuraan. Tarjouksesta voi ilahtua, on sitten yksinäinen tai
ei, mutta tarjous voi olla päivän tai viikon pelastava suunnan-
ton helpotus tai vain vaihtoehto muulle tekemiselle – riippuen
siitä, oletko odottanut sitä yksinäisenä, ahdistuneena ja epä-
toivoisena vai jo muutenkin oloosi tyytyväisenä. Tätä eroa on
ehkä vaikea kuvata, mutta sen kokeminen kumpana tahansa
osapuolena, pyytäjänä tai pyydettyinä, voi olla äärimmäisen
voimakas kokemus.

”Yksinäisyys tuntui tietysti kamalalta. Se oli masentavaa, nöy-
ryyttävää ja ahdistavaa. Olen luonteeltani kohtuullisen puhelias,
joten tunsin myös syvää surua siitä, etten voinut jutella kenen-

kään kanssa. Yksinäisyys heikensi itsetuntoani merkittävästi. Pitkään kiusaamisen jälkeen luulin, että kukaan ei voi pitää minusta. En oikein luottanut keneenkään. Vetäydyin helposti syrjään enkä uskaltanut hakeutua uusien ihmisten seuraan. Mietin paljon, mikä minussa on vikana ja mitä voisin tehdä, että kelpaisin muiden seuraan. En keksinyt yhtä vikaa, joten ajattelin olevani kokonaisuudessaan vääränlainen ihminen.”

Pentti Saarikoski kirjoitti kirjassaan *Aika Prahassa*: ”Läksin aamulla Helsingistä, olin jo tarpeeksi yksin, etten kokenut itseäni yksinäiseksi enää.” Tämä on minusta niin erinomaisen osuva kuvaus yksinäisyyden subjektiivisesta luonteesta, että olen sitä jo vuosikausia käyttänyt joka syksy lähes viidensadan uuden kasvatuspsykologian opiskelijan avausluennolla. Osalle se avaa välittömästi yksinäisyyden moniulotteisen ilmiön – ”*niin, mustakin joskus tuntuu, että vasta sitten kun pääsen sellasesta porukasta, jonka kanssa en ole yhtään omanlaiseni, on niin kuin yhtäkkiä sais hengittää kunnollista happea, ois ihan täysin vapaa ja sais tehdä ihan mitä tahansa, siis ihan mitä ikinä vaan haluaa!*” – osa taas (valitettavasti) muistaa tentissä, että helsinkiläiset ovat jostakin syystä paljon yksinäisempiä kuin prahalaiset. Saarikosken sanojen osuvuutta se ei silti muuta. Joukossa, johon ei kuulu, voi yksinäisyys paisua hetki hetkeltä yhä tukahduttavammaksi tunteeksi.

Kun pari vuotta sitten sain onnenkantamoisena pidemmän tutkimusrahoituksen keskittyäkseni tutkimaan lasten, nuorten ja perheiden yksinäisyyttä – ja vielä toisena onnenkantamoisena virkavapaata tutkimusasioiden päällikön pestistäni – oli ensimmäinen päätökseni lähteä yksin Prahaan, jonnekin sinne Saarikosken kirjan maisemiin kirjoittamaan yksinäisyydestä. Halusin vähän niin kuin testata, tulisiko sitä sitten kuitenkin yksinäiseksi, jos lähtee kauas pois ja katkaisee hetkeksi kaikki sosiaaliset verkostonsa, vai voisiko Saarikoski olla oi-

keassa siinä, että yksinään ilman ketään ollessaan voi olla vähemmän yksinäinen kuin omassa ympäristössään.

Tulinko sitten viikkojen kuluessa yksinäiseksi epäsovinnaisesta kabaree-pensionaatista vuokraamassani ullakkohuoneistossa, kun päivät täyttyivät kirjoittamisesta, toisten tekstien lukemisesta ja tilastoanalyysien numeroiden paljoudesta ja kun päivän ja yön eron huomasi vain valon ja ohikävelvien ihmisten määrästä? En oikeastaan, tai ehkä hieman sosiaalisesti. Pari kertaa viikossa huoneessani vierailevista siivoojista tuli yhteisen kielen puutteesta huolimatta tärkeitä henkilöitä, loputtomia rappusia alas kävellessäni jo odotin kellarikerroksen remonttimiesten tervehdyksiä, ja lähikäviloiden, ruokapaikkojen ja aamuaikaan tuoretta leipää ja kahvia myyvien kivijalkaputiikkien tarjoilijoista ja omistajista tuli ihmisiä, joita voisi oikein hyvin kutsua kavereiksi tai vähintäänkin tuttavien muodostamaksi sosiaaliseksi verkostoksi. Emotionaalista yksinäisyyttä en kuitenkaan kokenut, tärkeimmät ihmiseni olivat edelleen olemassa, välimatkasta huolimatta. Pelkkä tietoisuus siitä, että olen vielä palaamassa kotiin, jossa elämäni tärkeimmät ihmiset ja ystäväistä arvokkaimmat ovat vielä ihan samanlaisia kuin lähtiessäni, riitti. Joskus oli ikävä, mutta tunteena ikävöiminen on erilaista kuin yksinäisyys. Yksinäisyys satuttaa ja ahdistaa. Välillä on pakko päästä Prahaan kirjoittamaan.

Kokemuksina sosiaalinen ja emotionaalinen yksinäisyys ovat erilaisia, syyt niiden kokemiselle voivat olla kovinkin erilaisia, ja se, kumpi satuttaa enemmän, voi riippua tilanteesta ja omista odotuksista. Myös pitkäaikaisissa vaikutuksissa on eroa. Palataan näihin ihan pian. Puhutaan ensin koululaisista.

Hyvinvointitalkoot perusopetuksessa



Suomalainen koulujärjestelmä sai paljon kritiikkiä kilpailuasetelmien ja yksilösuorittamisen korostamisesta yhteisöllisyyden kustannuksella erityisesti siinä vaiheessa, kun PISA-tuloksemme olivat loistavia mutta kouluviihtyvyydeltään suomalaiset lapset, erityisesti pojat, löytyivät nolosti kansainvälisten vertailujen pohjimmaisilta sijoilta. Verrattuna monen muun maan lapsiin meidän oppilaamme olivat kognitiivisesti huippuja mutta sosioemotionaalista hyvinvoinniltaan häntäpäässä – yksinäisiä, syrjittyjä, kiusattuja ja koulupäiviinsä kaiken kaikkiaan tyytymättömiä. Sanottiin, että kyllä ne lapset oikeasti siitä koulusta tykkäävät, mutta ei nyt vaan kuulu suomalaisiin tapoihin sitä sanoa. Suomalaisen nuoren olisi kullemma noloa ja pehmoa viihtyä koulussa. Joku päätteli, että voihan se olla niin, että molempia ei voi saada – menestystä ja hyvinvointia. Joko tehdään töitä tai pidetään hauskaa, ja suomalaisethan nyt ovat aina menneet vakavalla ilmeellä läpi vaikkapa sen harmaan kiven, teki se miten kipeää tahansa.

Nyt tilanne on kutakuinkin muuttunut – meidän suomalaisten PISA-menestys tippuu vuosi vuodelta sinnikkäästi alas päin. Syynä menestymiseen oli aikoinaan opettajien hyvä koulutus, motivoituminen tehtäväänsä ja erinomainen taito huomioida oppilaiden henkilökohtaiset ominaisuudet ja yksilöidä sekä eriyttää opetusta sopivaksi jokaisen oppilaan omalle tasolle. Syynä tulosten tippumiseen ei nyt ainakaan virallisten spekulatioiden mukaan vaikuttaisi kuitenkaan olevan koulujärjestelmän saati opetuksen rapautuminen, kuten ei valitettavasti myöskään se, että lapsistamme olisi tullut hyvinvoivempia ja onnellisempia. Päinvastoin, syyksi tulosten romahtamiseen nähdään lasten ja nuorten sosioemotionaalinen pahoinvointi, huonokäyttöisyys, auktoriteettien kunnioittamattomuus, syrjäytyminen ryhmästä, irrallisuus ja taipumus

Ajankohtainen puheenvuoro lasten ja nuorten yksinäisyydestä, ongelmasta, joka koskettaa liian monia.

Yksinäisiä on kaikissa ikäluokissa, mutta erityisen paljon lasten ja nuorten joukossa. Heistä jopa joka viides kokee itsensä ainakin ajoittain yksinäiseksi ja tuntee ahdistusta siitä, ettei ole ketään, jonka kanssa asioita jakaisi, johon luottaisi tai jonka kanssa ihan vain viettäisi aikaa ja juttelisi. Tällaisella sosiaalisella ja emotionaalisella yksinäisyydellä on lasten ja nuorten elämään aina sekä välittömiä vaikutuksia että kauaskantoisia, jopa peruuttamattomia seurauksia.

Kavereita nolla kertoo yksinäisyydestä sekä tutkimusten että lasten ja nuorten omien kertomusten valossa ja kysyy, mitä voisimme tehdä, jottei enää yksikään lapsi ja nuori jäisi ulkopuoliseksi ja syrjäytyisi.

#kirja WWW.KIRJA.FI	 9 789513 181659	
	30.13 ISBN 978-951-31-8165-9	