



Yksinäisyys

K.R.2021

Mitä on yksinäisyys?

- ▶ Kaikki ja kaikenikäiset ihmiset voivat tuntea yksinäisyyttä
- ▶ Ihmisellä on luontainen tarve kokea kuuluvansa toisten ihmisten läheisyyteen
- ▶ Haluamme kokea olevamme tärkeitä muille ihmisille
- ▶ Koemme myös muita ihmisiä meille tärkeiksi

Yksinäisyyden kokemus

- ▶ Kaikki ihmiset ovat jossakin elämänsä vaiheessa kokeneet yksinäisyyttä
- ▶ Ohimenevä yksinäisyyden tunne ei ole haitallista, vaan tavallista
- ▶ Ihminen saattaa kokea yksinäisyyttä, vaikka hänellä olisi muita ihmisiä ympärillään
- ▶ Myös ihmissuhteissa voi kokea olevansa yksinäinen

Yksinäisyyden kokemus

- ▶ Yksinäisyyden kokemus voi olla myös pitkäaikaista tai tilapäistä
- ▶ Ryhmän ulkopuolelle jätäessä vastoin omaa tahtoa se on myös loukkaavaa ja ikävää
- ▶ Yksinäisyys voi pahimmillaan olla täysin itsestä riippumatonta, pitkäaikaista ja hyvin ahdistavaa
- ▶ Ohimeneviä kokemuksia yksinäisyydestä on meillä kaikilla

Sosiaalinen yksinäisyys ja emotionaalinen yksinäisyys

- ▶ Sosiaalinen yksinäisyys voi johtua sosiaalisen verkoston puutteesta tai siitä, ettei ihminen koe kuuluvansa mihinkään ryhmään
- ▶ Emotionaalinen yksinäisyys voi johtua läheisen tai läheisten ihmissuhteiden puutteesta, tai läheisen ihmissuhteen menettämisestä

Yksin oleminen ja yksinäisyys

- ▶ Yksin eläminen ja oleminen ei välttämättä tarkoita yksinäisyyden kokemista
- ▶ Ihminen voi haluta elää yksin ja yksin olo ei tuo hänelle yksinäisyyden kokemusta ikävänä tunteena
- ▶ Ihminen voi haluta olla ns vapaaehtoisesti yksinäinen
- ▶ Ihmisjoukossa tai parisuhteessakin voi kokea yksinäisyyttä negatiivisella tavalla

Miksi yksinäinen?

- ▶ Kiusaamisen ja syrjinnän seurauksena kaiken ikäiset voivat kokea yksinäisyyttä
- ▶ Läheisen sairastuessa tai kuollessa, tai eron myötä
- ▶ Oman sairauden tai toimintakyvyn heikkenemisen myötä
- ▶ Muutto uuteen paikkaan, uuteen maahan, jossa ei ole verkostoa
- ▶ Omasta halusta, jolloin kokemus erilainen

Vanhusten yksinäisyys on Suomessa hyvin ikävä ilmiö - mieti miksi?



Yksinäisyyden kokeminen voi liittyä myös:

- ▶ Masennukseen ja ahdistukseen
- ▶ Opiskeluvaikeuksiin
- ▶ Heikkoon itsetuntoon
- ▶ Sopeutumisvaikeuksiin
- ▶ Uusien tilanteiden pelkoon ja
- ▶ Sosiaalisten tilanteiden pelkoon
- ▶ Uuteen elämäntilanteeseen

Mikä avuksi yksinäisyyteen?

- ▶ Yksinäisyydestä puhuminen jollekin
- ▶ Yksinäisyyden tunteen työstäminen itselle ominaisella tavalla (esim. kirjoittaminen, maalaaminen)
- ▶ Lemmikkieläimen hankkiminen
- ▶ Uudet harrastukset
- ▶ Erilaiset kerhot ja yhdistykset, vapaaehtoistyö, vertaistuki
- ▶ Apu ja tuki mielen ongelmiin
- ▶ Sosiaalinen media (voi myös huonossa tapauksessa lisätä yksinäisyyttä)