

**ASIAKKAAN YKSINÄISYYDEN KOHTAAMINEN  
MIELENTERVEYS- JA PÄIHDETYÖSSÄ**

Kotro Maija

Opinnäytetyö  
Sosiaaliala  
Sosionomi (AMK)

2023

---

<b>Tekijä</b>	Maija Kotro	Vuosi	2023
<b>Ohjaajat</b>	Virpi Piira ja Mikko Ravantti		
<b>Toimeksiantaja</b>	Mielenterveys- ja päihdetyön toimija		
<b>Työn nimi</b>	Asiakkaan yksinäisyyden kohtaaminen mielenterveys- ja päihdetyössä		
<b>Sivu- ja liitesivumäärä</b>	44 + 4		

---

Opinnäytetyöni tavoitteena oli selvittää, mitä mielenterveys- ja päihdetyössä voidaan tehdä asiakkaiden kokeman yksinäisyyden vähentämiseksi ja mitä kehitettävää yksinäisyyden kohtaamiseen liittyen ilmenee. Opinnäytetyö on toteutettu yhteistyössä mielenterveys- ja päihdetyön toimijan kanssa.

Opinnäytetyöni on laadullinen tutkimus, jossa on myös määrällisen tutkimuksen piirteitä. Aineistonkeruumenetelmänä käytin sähköistä kyselylomaketta. Aineisto kerättiin yhteistyötahon työntekijöiltä. Kyselylomake sisälsi suurimmaksi osaksi avoimia kysymyksiä, mutta myös mittaavia kysymyksiä.

Ensimmäisenä opinnäytetyössäni on teoriaosuus, jossa käsittelen yksinäisyyttä eri näkökulmista, sekä mielenterveys- ja päihdetyötä. Teoriaosuus pohjautuu suurimmaksi osaksi kirjallaisiin ja aiempiin tutkimuksiin. Seuraavaksi avaani työni toteutusta ja opinnäytetyöprosessia. Tämän jälkeen esittelen opinnäytetyön tuloksia ja niiden pohjalta tehtyjä johtopäätöksiä teoriaan peilaten. Viimeisenä on pohdintaosio, jossa tarkastelen toteutunutta opinnäytetyöprosessia ja esittelen aiheita jatkotutkimusta varten.

Tulosten perusteella mielenterveys- ja päihdetyössä työntekijän ja asiakkaan välinen kohtaaminen, ryhmätoiminta ja palveluiden muut piirteet, kuten matalan kynnyksen palvelut edesauttavat yksinäisyyden vähentämistä. Yhteistyötahon toiminnan tavoitteet eli yhdenvertaisuuden, osallisuuden ja mielenhyvinvoinnin edistäminen näkyvät konkreettisella tasolla toiminnassa ja edistävät myös yksinäisyyden vähentämistä. Tulosten mukaan työntekijät toivoisivat muun muassa täydennystä omaan yksinäisyyteen liittyvään osaamiseensa, ratkaisuja asiakkaiden ja palvelujen parempaan kohtaamiseen, sekä lisää yhteistyötä alueen eri toimijoiden välillä yksinäisyyden vähentämiseksi.

---

<b>Author</b>	Maija Kotro	Year	2023
<b>Supervisor</b>	Virpi Piira and Mikko Ravantti		
<b>Commissioned by</b>	A provider of mental health and substance abuse work		
<b>Subject of thesis</b>	Encountering a client's loneliness in mental health and substance abuse work		
<b>Number of pages</b>	44 + 4		

---

The goal of this thesis was to find out what can be done in mental health and substance abuse work to reduce the loneliness experienced by clients, and what needs to be improved regarding the methods and approaches. The thesis has been carried out in cooperation with a provider of mental health and substance abuse work.

This thesis is a qualitative study that also has features of a quantitative study. As a data collection method, an electronic questionnaire was used. The material was collected from the employees of the cooperating organization. The questionnaire mostly contained open questions, but it also had some measuring questions.

The first part of the thesis has theory and previous research about loneliness from different perspectives, and about mental health and substance abuse work. The theory is mostly based on literature sources and previous studies. Next, the implementation of my work and the thesis process is introduced. After this, the results of the thesis and the conclusions from it are presented. In the last part, this thesis process is critically evaluated and topics for further research are presented.

The study shows that the following factors contribute to reducing clients' loneliness in mental health and substance abuse work: the type and quality of the encounter between the employee and the client, and group activities and other features of the services, such as low threshold services. The goals of the cooperative organization, such as the promotion of equality, inclusion, and mental well-being, can be concretely seen in the employees' work, and the goals can also promote the reduction of loneliness. According to the results, to reduce loneliness the employees would like for example, further training regarding loneliness-related skills, more compatible services for clients, and more cooperation between different service providers in the area.

Key words Loneliness, mental health and substance abuse work, Social Services

## SISÄLLYS

1 JOHDANTO .....	5
2 YKSINÄISYYDESTÄ .....	6
2.1 Mitä yksinäisyys on? .....	6
2.2 Yksinäisyyden vaikutukset hyvinvointiin.....	7
2.3 Yksinäisyys Suomessa .....	9
2.4 Yksinäisyyden tunnistaminen ja sen lieventäminen .....	12
3 MIELENTERVEYS – JA PÄIHDETYÖ .....	15
4 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS .....	17
4.1 Opinnäytetyöprosessin kuvaus ja aineiston hankinta .....	17
4.2 Tarkoitus, tavoitteet ja tutkimuskysymykset .....	18
4.3 Tutkimusmenetelmä ja aineiston analyysi.....	18
4.4 Opinnäytetyön eettisyys.....	21
5 OPINNÄYTETYÖN TULOKSET .....	23
5.1 Yksinäisyydeltä suojaavat tekijät .....	23
5.2 Keinot ja osaaminen yksinäisyyden vähentämiseksi .....	24
5.3 Kehitettävää yksinäisyyden vastaisessa työssä.....	31
6 JOHTOPÄÄTÖKSET .....	36
7 POHDINTA .....	40
LÄHTEET .....	42
LIITTEET .....	45

## 1 JOHDANTO

Opinnäytetyöni aiheeksi valikoitui yksinäisyys. Tavoitteenani on selvittää, millaisia keinoja mielenterveys- ja päihdetyössä hyödynnetään asiakkaiden yksinäisyyden vähentämiseksi. Haluan myös tutkia, millaisia kehityskohteita yksinäisyyden kohtaamiseen liittyen työssä nousee esille. Opinnäytetyöni on toteutettu yhteistyössä mielenterveys- ja päihdetyön toimijan kanssa. Keräsin työtä varten aineiston kyselymuotoisesti yhteistyötahon työntekijöiltä. Toivon, että työni antaa kuvaa asiakkaan kokeman yksinäisyyden kohtaamisesta työssä.

Yksinäisyys on Suomessa tutkitusti melko yleistä ja varsinkin koronapandemian myötä yksinäisyyttä kokevien määrä on lisääntynyt. Suomen yli 16-vuotiaasta väestöstä jatkuvasti tai suurimman osan ajasta yksinäisyyttä kokevien määrä on noussut 8,5 % vuodesta 2018 vuoteen 2022 (Tilastokeskus 2023b). Suomen Punaisen ristin 2022 teettämän tutkimuksen mukaan jopa puolet suomalaisista on kokenut yli vuoden kestävästä yksinäisyydestä (Punainen Risti 2022). Yksinäisyys on ilmiö, jonka kokemiseen liittyy monesti häpeää, eikä yksinäisyydestä helposti avauduta muille. Kuitenkin useimmat meistä jossain vaiheessa elämää kokevat yksinäisyyttä, joten kohtalon tovereita on monia. Yhteiskunnallista keskustelua yksinäisyydestä ja keinoista sen vähentämiseksi on käyty, mutta yksinäisyyden kokeminen ei kuitenkaan vuosien saatossa näytä selkeästi vähentyneen.

Yksinäisyys kytkeytyy sosiaalialaan esimerkiksi hyvinvoinnin näkökulmasta. Sosiaalialan yhtenä tavoitteena on edistää ihmisten hyvinvointia. Tämä on kirjattu Sosiaalihuoltolakiin (2014/1301 § 1:1), jonka tarkoituksiksi määritellään muun muassa hyvinvoinnin ja sosiaalisen turvallisuuden ylläpitäminen ja edistäminen, sekä myös osallisuuden edistäminen.

## 2 YKSINÄISYYDESTÄ

### 2.1 Mitä yksinäisyys on?

Yksinäisyys on laaja ilmiö ja sille on olemassa monenlaisia eri määritelmiä. Junttila (2015) on koonnut eri määritelmissä toistuvia keskeisimpiä asioita, joiden voidaan katsoa olevan yksinäisyyden ominaispiirteitä. Koetut määrälliset tai laadulliset puutteet ihmissuhteissa luovat yksinäisyyden tunnetta. Yksinäisyystutkimuksen varhaista tuotantoa on julkaissut sosiologi Robert Weiss (1973), jonka mukaan ihminen omaa perustarpeen läheiseen kiintymyssuhteeseen ja sosiaaliseen verkostoon. Jos nämä sosiaaliset tarpeet jäävät vaillinaisiksi, ihminen voi kokea yksinäisyyttä. Yksinäisyys voidaan siis määritellä kielteiseksi psyykkiseksi olotilaksi, jonka aiheuttaa ahdistus puutteellisista ihmissuhteista. (Junttila 2015, 13–15,18.)

Keskeinen yksinäisyyden piirre on kokemuksen subjektiivisuus. Joku voi kokea itsensä yksinäiseksi tietynlaisessa tilanteessa, kun taas toinen samassa tilanteessa oleva ei saata tuntea yhtään samoin. Yksinäisyyteen ei suoranaisesti vaikuta se, onko fyysisesti yksin vai toisten seurassa. Yksilö voi kokea tai olla kokeematta yksinäisyyttä molemmissa tilanteissa. Tämäkin kertoo kokemuksen subjektiivisuudesta. Eron yksinäisyyden ja yksinolon välillä tekee se, että yksinäisyyden kokemus on aina negatiivinen. (Junttila 2015, 18.)

Ihmissuhteet voidaan kokea määrällisesti tai laadullisesti puutteellisiksi tai vastaavasti riittäviksi. Laadullisella puolella tarkoitetaan sitä, että ihminen kokee ihmissuhteen olevan läheinen ja tärkeä. Määrällinen puoli taas viittaa ihmissuhteiden määrään. Yksinäisyyttä kokevalla on tiettyjä toiveita ja odotuksia ihmissuhteidensa suhteen, mutta todellisuus ei vastaa niitä. Ihmiset asettavat toiveita ihmissuhteilleen esimerkiksi aiempien kokemustensa ja yhteiskunnan asettamien normien perusteella. (Junttila 2015, 13–15.)

Junttila (2015, 14) toteaa, että esimerkiksi kuluttamassamme mediasisällössä ja viihteessä, kuten elokuvissa, kuvataan useammin aktiivista sosiaalista elämää,

kuin vaikkapa yksinoloa. Sillä onkin suuri merkitys, miten eri asioita representoidaan ympärillämme. Tämä vaikuttaa omaan ajatteluun ja käsitykseen siitä mikä on ”normaalia” ja ”tavoiteltavaa”. Vaikka yksinäisyys olisikin joka tapauksessa negatiivinen kokemus, voi ympäristön tapa ilmentää sosiaalisia suhteita ja niiden määrää tehdä kokemuksesta entistäkin ikävämmän tuntuisen.

Yksinäisyyden käsite voidaan jakaa käsitteisiin emotionaalinen yksinäisyys ja sosiaalinen yksinäisyys. Emotionaalinen ja sosiaalinen yksinäisyys viittaavat laadulliseen ja määrälliseen yksinäisyyteen ja ihmisen perustarpeen puutokseen läheisestä ihmissuhteesta. Kun henkisesti läheistä ystävää ei ole, se voi aiheuttaa emotionaalista yksinäisyyttä. Emotionaalista yksinäisyyttä voi siis kokea, vaikka olisi määrällisesti paljonkin ihmisiä ympärillä. Sosiaalinen yksinäisyys taas on seurausta sosiaalisten suhteiden määrällisestä vähäisyydestä. (Junttila 2015, 34.) Sosiaalisessa yksinäisyydessä yksinäisyyden tunne kasvaa sen myötä, mitä kauemmin yksilö on eriytyneenä muista. Emotionaalinen yksinäisyys taas ilmenee nopeasti esimerkiksi läheisen ihmissuhteen katkettua. (Tiikkainen 2011, 68.)

Yksinäisyyden kokemus voi olla erilainen riippuen siitä, onko kyse emotionaalista vai sosiaalisesta yksinäisyydestä. Emotionaalista yksinäisyyttä kokeva voi tuntea enemmän esimerkiksi epätoivoa, levottomuutta ja ahdistuneisuutta. Sosiaalisesti yksinäisellä korostuu enemmän ulkopuolisuuden ja ulkopuolelle jätetyksi tulemisen tunteet. (Junttila 2015, 34.)

## 2.2 Yksinäisyyden vaikutukset hyvinvointiin

Yksinäisyydellä on tutkitusti laajoja vaikutuksia yksilön terveyteen ja hyvinvointiin. Yksinäisyyden vaikutuksia tarkastellessa on tärkeää muistaa yksinolon ja yksinäisyyden ero. Yksinolo on välillä kaivattuakin. Tietoisesti valittu yksinolo tekee hyvää sekä mielelle että keholle. Jos emme koskaan irtaantuisi ärsykeitä täynnä olevasta ympäristöstämme, voisi siitäkin seurata ikäviä oireita. (Müller & Lehtonen 2016, 85–86.) Yksinoleminen on siis välillä tärkeääkin ja toiset kaipaavat sitä

enemmän kuin toiset. Yksinäisyyden vaikutukset hyvinvointiin taas ovat tutkimusten valossa lähinnä kielteisiä.

Jo 1960–70-luvuilla tehdyissä kansainvälisissä sekä suomalaisissa tutkimuksissa tehtiin huomio, että terveysongelmien ja vähäisten sosiaalisten suhteiden välillä voi olla yhteys. Tehtyjen tuoreempien tutkimusten valossa yksinäisyys altistaa esimerkiksi sydän- ja verisuonisairauksille, muistisairauksille, heikommalle unelle ja mielenterveysongelmille. (Kauhanen 2016, 97–104.) Yksinäisyydellä ja päihteiden liiallisella käytöllä on havaittu myös olevan vaikutusta toisiinsa (Müller & Lehtonen 2016, 90). Yksinäisyyttä kuvataankin kansanterveydelliseksi ongelmaksi, johtuen sen yleisyydestä, sekä vaikutuksista hyvinvointiin ja elinikään. (Kauhanen 2016, 97). Yksinäisen kokemus omasta terveydentilastaan on negatiivisempi (Kauhanen 2016, 103). Kokonaisuudessaan kokemus oman elämän laadusta on yksinäisillä negatiivisempi, käsittäen esimerkiksi fyysisen ja psyykkisen terveyden, omat elämäntavat ja taloudellisen toimeentulon (Junttila 2018, 43–44).

Yksinäisyydellä on vaikutuksia myös psyykkiseen hyvinvointiin. Yksinäisyyden aiheuttamat terveysriskit vaikuttavat muun elimistön ohella myös aivoihin sekä mielenterveyteen (Müller & Lehtonen 2016, 90–91). Niin emotionaalisella kuin sosiaalisellakin yksinäisyydellä on haitallisia vaikutuksia yksilöön, mutta etenkin emotionaalinen yksinäisyys voi aiheuttaa haastavia psykiatrisia ongelmia. Näitä voivat olla esimerkiksi skitsofrenia, masennus ja itsetuhoisuus. (Junttila 2015, 42.) Yksinäisyyden on huomattu vaikuttavan esimerkiksi uni- ja masennuslääkkeiden käyttöön lisäävästi (Junttila 2018, 153). Ihmisen ajattelun kehittymisen ja ympäristön jäsentämisen kannalta on tarpeellista päästä vaihtamaan ajatuksia ja mielipiteitä toisten kanssa (Müller & Lehtonen 2016, 81).

Yksinäisyys voi vaikuttaa ihmisen omaan ajatteluun itsestä, sosiaalisista tilanteista ja omista sosiaalisista taidoista kielteisesti, joka voi johtaa näkemään myös muut ihmiset ja ympäristön kielteisessä valossa. Muihin ihmisiin voi olla hankalaa luottaa. Yksinäinen ihminen voi alkaa nähdä maailman toivottomana ja negatiivi-

sena ja tästä voi seurata masennus. (Müller & Lehtonen 2016, 84, 94.) Mielen-terveyttä suojaavia tekijöitä ovat muun muassa osallisuus, vuorovaikutustaidot, sosiaalinen tuki ja tärkeäksi koetut ihmissuhteet (Savolainen, Kivimäki & Vikman 2023, 16–17).

Lapsuudessaan ja nuoruudessaan emotionaalisesta yksinäisyydestä kärsivillä on suurempi riski päätyä tulevaisuudessa yhteiskunnan järjestelmien ulkopuolelle (Junttila 2015, 42). Myös Saari (2016) toteaa, että yksinäisyys voi saada ihmisen jäämään esimerkiksi palveluiden ulkopuolelle (Saari 2016a, 10). Yksinäisyys voi johtaa hiljalleen eristäytymiseen muusta maailmasta. Yksinäisyydestä kärsivä jättäytyy pois tapahtumista ja paikoista, joissa voisi tavata ihmisiä. Tämä voi syventää yksinäisyyden kierrettä, eli ihminen ei omalla toiminnallaan helpota yksinäisyyden lievittymistä ihmiskohtaamisten välttelemisellä. (Junttila 2018, 30.) Nämä asiat voivat johtaa syrjäytymiseen, joka on osallisuuden vastakohta.

Yksinäisyys on yhteydessä eriarvoisuuteen ja osallisuuteen. Osallisuus tarkoittaa, että ihminen kokee olevansa merkityksellinen ja kuuluvansa yhteisöön ja yhteiskuntaan. Osallisuus on myös sitä, että ihminen kokee voivansa vaikuttaa omaan elämäänsä, sekä laajemmin yhteisiin asioihin. Osa osallisuuden kokemuksesta on myös kuulluksi tuleminen. (Terveystieteiden tutkimuskeskus 2023a, 17.) Yksinäisyys on yhteydessä yhteiskunnassa ilmenevään eriarvoisuuteen. Ihmisillä, jotka kokevat yhteiskunnallisen asemansa alhaiseksi, esiintyy enemmän yksinäisyyttä. (Saari 2016c, 38.)

### 2.3 Yksinäisyys Suomessa

Yksinäisyyden esiintyvyyttä on mitattu perinteisesti väestötutkimuksissa yhdellä yksinäisyyteen liittyvällä kysymyksellä. Tutkimuksissa vastauksiin on voinut vaikuttaa se, että kaikki ihmiset eivät välttämättä määrittele yksinäisyyttä samalla tavalla. 1990-luvulta 2010-luvun alkuun suomalaisten yksinäisten määrä ei ole kasvanut. Tänä aikana teknologian rooli ihmisten elämässä on kasvanut ja hyvinvointivaltio asuinpaikkana vaikuttanut ihmisten yksilöllistymiseen. Näillä tekijöillä

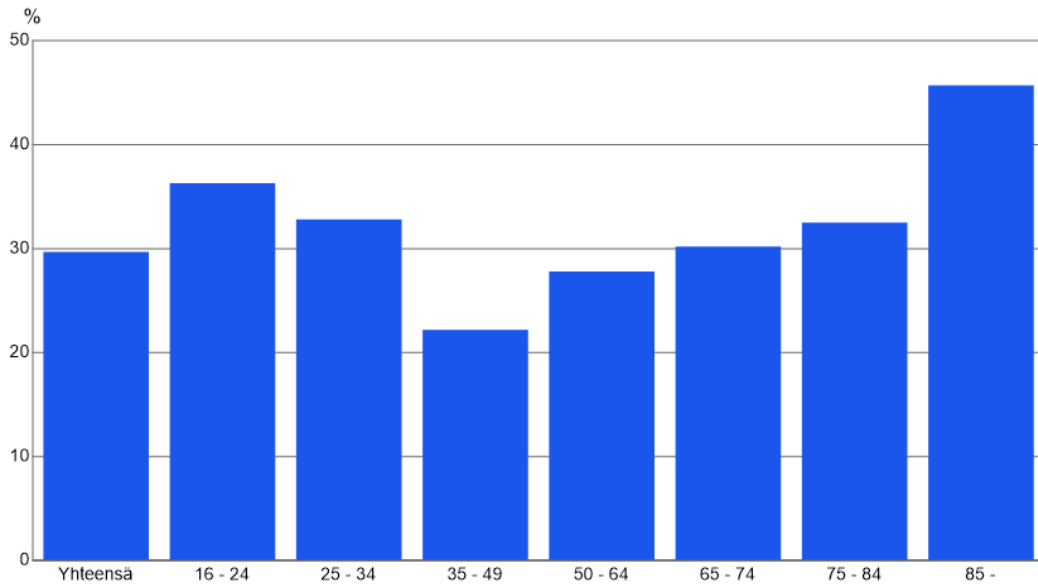
ei näyttäisi kuitenkaan olevan merkitystä yksinäisyyden kokemukseen lisäävästi, toisin kuin ennustettiin. (Saari 2016c, 44–47.)

Viime vuosina olemme eläneet koronapandemia-aikaa. Tutkimukset ovat osoittaneet, että yksinäisyyden kokeminen on tänä aikana lisääntynyt ainakin nuorten keskuudessa (Kauppinen, Lahtinen & Haikkola 2021). Tämä on ymmärrettävä seuraus, kun koronarajoitukset saivat ihmiset sulkeutumaan koteihinsa ja sosiaalisia kohtaamisia rajoitettiin.

Vuonna 2022 Suomessa yksinäisyyttä koki 29,7 % yli 16-vuotiaasta väestöstä. Tämä osa väestöstä koki yksinäisyyttä jatkuvasti tai suurimman osan ajasta. Mielestäni luku on surullisen suuri. Vuodesta 2018 vastaava yksinäisyyttä kokevien määrä on noussut 8,5 %. (Tilastokeskus 2023b.) Tilastokeskus on muuttanut tiedonkeruutapaansa vuonna 2022, mutta arvioi uusien tuloksien olevan vertailukelpoisia aiempiin vuosiin nähden (Tilastokeskus 2023c).

Eniten yksinäisyyttä vuonna 2022 ilmeni yli 85-vuotiaiden keskuudessa ja sen jälkeen eniten 16–24-vuotiaiden keskuudessa, kuten taulukossa 1 ilmenee. Näiden ryhmien jälkeen yksinäisyyttä kokivat eniten 25–34-vuotiaat ja melkein samoilla lukemilla 75–84-vuotiaat. (Tilastokeskus 2023b.) Ikäihmiset ja nuoret ovat siis ikäluokkia, joissa yksinäisyyttä esiintyy Suomessa paljon.

Yksinäisyyttä koko ajan tai suurimman osan ajasta kokeneiden osuus iän mukaan vuonna 2022, %

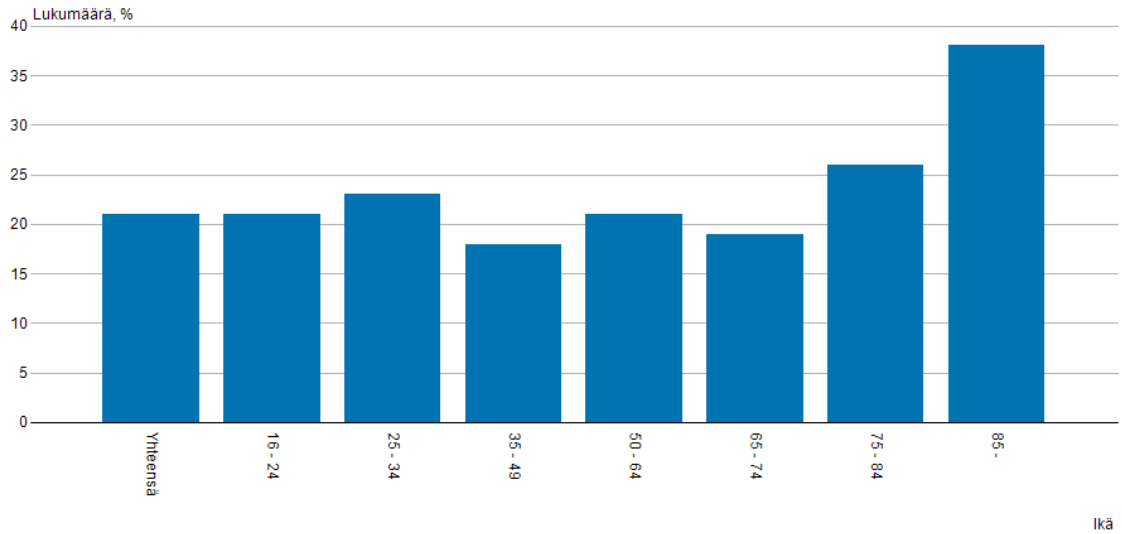


Lähde: Tilastokeskus, elinolotilasto

Taulukko 1. Yksinäisyyttä koko ajan tai suurimman osan ajasta kokeneiden osuus iän mukaan vuonna 2022, %. (Tilastokeskus 2023b.)

Vertailun vuoksi otan tarkasteluun yksinäisyyden esiintyvyyttä kuvaavan taulukon vuodelta 2018 (taulukko 2). Taulukoiden mukaan jatkuvasti tai suurimman osan ajasta yksinäisyyttä kokevien 16–24-vuotiaiden määrä on kasvanut neljässä vuodessa 21,4 prosentista 36,3 prosenttiin. Muutos on suuri ja kaikista ikäluokista huomattavin. Myös vuonna 2018 yli 85-vuotiaiden yksinäisten joukko on ollut suurin, mutta yksinäisyyden lisääntyminen heillä vuoteen 2022 ei ole ollut yhtä huomattavaa kuin nuoremmilla. Nuorten yksinäisten määrä erottuu vuonna 2022 selkeämmin muista ikäryhmistä kuin aikaisemmin. Vuonna 2018 nuoria yksinäisempiä ovat olleet 75–84-vuotiaat, toisin kuin vuonna 2022. (Tilastokeskus 2023a.)

Yksinäisyyden tunne neljän viikon aikana 16 vuotta täyttäneessä väestössä muuttujina Ikä. Koko ajan tai suurimman osan ajasta, Henkilöiden osuus (%), 2018.



Taulukko 2. Yksinäisyyden tunne neljän viikon aikana 16 vuotta täyttäneessä väestössä muuttujina ikä 2018. (Tilastokeskus 2023a.)

Nykypäivänä yksinäisyys on saanut uudenlaisia ulottuvuuksia. Internet ja sosiaalinen media antavat uudenlaisia mahdollisuuksia olla yhteydessä muihin ihmisiin, milloin vain ja ympäri maailmaa. Myös vertaistukea omaan tilanteeseen on netin välityksellä helppo löytää. Kynnys olla ihmisiin yhteydessä verkon välityksellä voi olla matalampi, jos kärsii esimerkiksi haasteista sosiaalisissa tilanteissa. Toisaalta, vaikka netissä olisikin paljon yhteydessä eri ihmisiin, mutta suhteet jäävät pinnallisiksi ja etäisiksi, eivät ne välttämättä poista koettua emotionaalista yksinäisyyttä. Sosiaalisen median kautta oman itsen vertaileminen muihin, esimerkiksi seuraajamäärien, tykkäyksien ja sosiaalista elämää kuvastavien sisältöjen valossa, voi korostaa yksinäisyyden tunnetta entisestään.

#### 2.4 Yksinäisyyden tunnistaminen ja sen lieventäminen

Yksinäisyys on melko yleistä, joten jokainen meistä voi kohdata yksinäisyyden kanssa kamppailevia erilaisissa ympäristöissä, kuten kaupassa, töissä tai koulussa. Onko ihmisestä helppoa huomata, että hänen seuranaan kulkee yksinäisyys? Tunnistammeko hyvin edes läheisten ihmisten yksinäisyyttä?

Yksinäisyyden tunnistamiseen liittyen selvitystä on tehty ainakin nuorille. Suomen mielenterveysseuran teettämän kyselyn mukaan melkein puolet nuorista vastaajista koki toisen yksinäisyyden tunnistamisen haastavaksi. Nuoret toivoivat, että aikuiset kuitenkin huomaisivat yksinäisyyden ja puuttuisivat siihen. (Junttila 2018, 127–128.) HelsinkiMission yli 18-vuotiaalle väestölle teettämässä *Suomalaisten kokema yksinäisyys*-kyselyssä yli puolet vastaajista kokee, että puuttuisi jollain tavalla tilanteeseen, jossa joku on jäämässä porukan ulkopuolelle (HelsinkiMissio 2022, 6). Suomen mielenterveysseuran kyselyssä taas puolet nuorista vastaajista koki, että toista yksinäiseltä vaikuttavaa nuorta on haastavaa lähestyä (Junttila 2018, 129).

Yksinäisyyteen puuttuminen koettiin Suomen mielenterveysseuran kyselyssä selkeästi liian vähäiseksi (Junttila 2018, 128). Myös HelsinkiMission kyselyssä suurin osa vastaajista kokee, että yksinäisyydestä ja sen seurauksista olisi puhuttava enemmän (HelsinkiMissio 2022, 6). Yksinäisyyteen ei siis koeta puuttuvan tarpeeksi, eikä siitä koeta puhuttavan yhteiskunnassamme tarpeeksi. Koskettaako tämä ilmiö myös sosiaalialaa, huomataanko yksinäisyys ja pystytäänkö siihen tarttumaan?

HelsinkiMission teettämän kyselyn mukaan yksinäisyyden vähentäminen koetaan olevan eniten yhteisön vastuulla. Sen jälkeen suurimpana vastuunkantajana koettiin yksilö itse ja sitten yhteiskunta. (HelsinkiMissio 2022, 14.) Myös vuonna 2006 toteutetussa SAAT-kyselytutkimuksessa on selvitetty suomalaisten mielipidettä siitä, kenen kuuluu auttaa yksinäistä (yksinäinen itse ei lukeutunut vastausvaihtoehtoihin). Tulokset osoittavat, että suurin vastuu kuuluisi yksinäisen lähipiirille, sitten seurakunnalle ja lähinaapurustolle. Julkisen, sekä kolmannen sektorin vastuu nähtiin paljon vähäisempänä. (Grönlund & Falk 2016, 254–255.) Vastusten pohjalta esimerkiksi kouluilla, työyhteisöillä ja erilaisilla asumisyhteisöillä katsottaisiin olevan tärkeä rooli yksinäisyyden vähentämisessä. Myös yksinäisen lähipiirin ja yksinäisen omaa toimintaa pidetään merkittävänä.

Yksinäisyyden tunteen lievittämiseen auttaa huomatuksi tuleminen: että saisi tervehdyksen, hymyn tai juttukaverin (Junttila 2018, 128). Näin ollen jo pienilläkin

asioilla voi auttaa yksinäistä. Syvällisempi yksinäisyyden kokemuksesta avautuminen edellyttää varmasti luottamuksellista suhdetta, koska aihe on niin henkilökohtainen. HelsinkiMission 2022 teettämän kyselyn mukaan suuri osa vastaajista kokee yksinäisyyden aiheeksi, josta voi puhua (HelsinkiMissio 2022, 6). Hyvä luottamussuhde on tärkeää esimerkiksi asiakastyössä ja voi auttaa yksinäisyyden tunnistamisessa ja sen käsittelyssä. Tällaisen suhteen rakentuminen ei kuitenkaan tapahdu hetkessä, vaan vaatii aikaa kummaltakin osapuolelta.

Junttila (2018) avaa Christopher Masin koontia toimivimmista yksinäisyyttä vähentävistä menetelmistä. Näitä ovat sosiaalisten taitojen vahvistaminen, ympäristön asenneilmapiirin muovaaminen positiivisemmaksi, sosiaalisten kontaktien lisääminen ja yksilön negatiivisten ajattelumallien kehittäminen myönteisemmiksi. Junttilan mukaan etenkin yksilön omien ajattelumallien kanssa työskenteleminen vaatisi lisää huomiota. Negatiivisten ajatusmallien muuttaminen ei käy hetkessä, eikä helposti. Se on kuitenkin peräti oleellisin asia yksinäisyyden vähentämisessä, sillä muiden menetelmien hyödyt vähenevät, jos yksilön omat ajatukset ja tulkinnat ovat vääristyneet. (Junttila 2018, 169,170.)

### 3 MIELENTERVEYS – JA PÄIHDETYÖ

Mielenterveys ja päihteet vaikuttavat usein toinen toisiinsa. Päihteiden käyttö altistaa mielenterveydenhäiriöille ja voi pahentaa mielenterveyshäiriöiden oireita. Päihteitä voidaan myös käyttää toiveena saada helpotusta mielenterveyden haasteisiin. Päihteiden käyttö voi vaikuttaa suoraan yksilön mielenterveyteen ja haitallisesti myös läheisten mielenterveyteen. (Savolainen, Kivimäki & Vikman 2023, 23-24.) Näin ollen mielenterveys- ja päihdetyö kytkeytyvät toisiinsa.

Mielenterveystyöllä pyritään mielenterveyden vahvistamiseen ja mielenterveyttä heikentävien asioiden vähentämiseen. Mielenterveystyöhön sisältyvät mielenterveyden edistäminen, mielenterveydellisten haasteiden ehkäiseminen ja mielenterveyspalvelut. Päihdetyössä päämääränä on ehkäistä, vähentää ja hoitaa päihdeistä koituvia haasteita. Mielenterveys- ja päihdetyötä, sekä niiden palveluja toteuttavat terveydenhuolto ja sosiaalihuolto. Lisäksi työtä tekevät ja palveluja järjestävät yksityinen ja kolmas sektori. (Savolainen, Kivimäki & Vikman 2023, 60–61.)

Mielenterveys- ja päihdetyön toteuttamisesta ja järjestämisestä säädetään eri laeissa. Hyvinvointialueiden ja kuntien velvollisuudesta edistää mielenterveyttä ja ehkäistä mielenterveyteen liittyviä haasteita on säädetty terveydenhuoltolaissa (Terveydenhuoltolaki 2010/1326 § 2:20). Kuntien tulee huolehtia ehkäisevän päihdetyön toteuttamisesta omalla alueellaan yhteistyössä hyvinvointialueen ja yhteisöjen kanssa (Laki ehkäisevän päihdetyön järjestämisestä 2015/523 § 1:5). Hyvinvointialueella on velvollisuus järjestää mielenterveydenhoitoa ja päihde- ja riippuvuushoitoa (Terveydenhuoltolaki 2010/1326 § 3:27 ja § 3:28). Sosiaalihuollossa toteutettavasta päihde- ja riippuvuustyöstä, sekä mielenterveystyöstä säädetään sosiaalihuoltolaissa (Sosiaalihuoltolaki 2014/1301 § 3:24 ja 3:25). Laeissa kirjataan, että sosiaali- ja terveydenhuollon on toimittava palveluita järjestäessään yhteistyössä.

Mielenterveys- ja päihdetyössä työntekijän eettinen osaaminen on ensiarvoisen tärkeää, koska asiakkaan asema voi usein olla haavoittuvainen. Mielenterveys-

ja päihdetyön arvoja on koottu kansalliseen mielenterveysstrategiaan mielenterveysoikeuksina. Oikeuksiin on kirjattu muun muassa oikeus syrjimättömyyteen, yhdenvertaisuuteen ja tarvittavan tuen saamiseen. (Savolainen, Kivimäki & Vikman 2023, 51.)

Mielenterveys, päihteet ja yksinäisyys ovat kytköksissä toisiinsa. Yksinäisyys on riskitekijä mielenterveydelle, kun taas sosiaalinen tuki toimii mielenterveyttä suojaavana tekijänä (Savolainen, Kivimäki & Vikman 2023, 17). Myös yksinäisyydellä ja päihteiden käytöllä on vaikutusta toisiinsa (Müller & Lehtonen 2016, 90). Haasteet ihmissuhteissa ovat jopa keskeinen mielenterveyteen haitallisesti vaikuttava tekijä (Savolainen, Kivimäki & Vikman 2023, 17). Mielenterveys- ja päihdetyössä on siis tärkeää huomioida myös yksinäisyysnäkökulma ja ihmisen sosiaalinen puoli.

Mielenterveys- ja päihdetyössä voidaan hyödyntää toipumisorientaation viitekehystä. Toipumisorientaation keskiössä ovat muun muassa yksilöllisyys, merkityksellisyys, yksilön mahdollisuus kasvuun, osallisuus ja toiveikkuus. Kyseisessä orientaatioissa toipumista tarkastellaan yksilön oman kokemuksen pohjalta, kuinka mieluisaksi hän elämänsä kokee. Toipumisorientaation mukaan ihminen ei identifioitu pelkkien haasteidensa kautta, esimerkiksi mielenterveyskuntoutujaksi, vaan ihminen on sen lisäksi muutakin ja hänellä on oikeus tulla nähdyksi myös niissä rooleissa, esimerkiksi vanhempänä. (Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2023b.)

Asiakkaan parhaaksi työskennellessä tulisi ottaa huomioon yksilön kokonaisvaltainen hyvinvointi, johon vaikuttavat monet eri tekijät, ei esimerkiksi vain sairaus. Toipumisorientaatioajattelun mukaan toipuminen on prosessi, jonka aikana asiakkaan kokemukset, tunteet, taidot, arvot ja asenteet kokevat muutoksia. Toipumisprosessissa ammattilaisen on tärkeää tukea asiakasta voimavarojen löytämisessä, omia tavoitteita kohti menemisessä ja pystyvyyden tunteen vahvistamisessa. Asiakasta on myös autettava oman tilanteensa ymmärtämisessä ja selviytymiskeinojen löytämisessä tilanteeseen. (Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2023b.)

## 4 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS

### 4.1 Opinnäytetyöprosessin kuvaus ja aineiston hankinta

Opinnäytetyöprosessini aloitin syksyllä 2022. Aiheen valinta oli hieman hankalaa, mutta lopulta päädyin tutkimaan yksinäisyyttä. Syksyllä kirjoitin opinnäytetyösuunnitelman. Opinnäytetyön lopullinen aihe ja rajaaminen kuitenkin elivät ja muotoituivat opinnäytetyöprosessin aikana. Aihevalintana yksinäisyys osoittautui haastavaksi, ja vaihdoinkin näkökulmaa yksinäisyyttä kokevan yksilön näkökulmasta työntekijän näkökulmaan. Tämän myötä en tule käsittelemään niin henkilökohtaista ja mahdollisesti kipeää yksilön omaa kokemusta, vaan tarkastelemaan objektiivisempaa näkökulmaa aiheeseen. Sosiaalialan työntekijän näkökulma yksinäisyyteen herätti mielenkiintoni: tuleeko asiakkaan mahdollinen yksinäisyys työssä näkyville? Jos tulee, mitä asialle voi tehdä? Kokeeko työntekijä, että hänellä on riittävästi osaamista yksinäisyyden kohtaamiseen? Näitä teemoja pohdiskellen aloin hahmotella opinnäytetyötäni.

Keväällä 2023 löysin opinnäytetyöhöni yhteistyötahon. Yhteistyötahoni on mielenterveys- ja päihdetyön toimija. Yhteistyötahoni pyrkii toiminnallaan edistämään yhdenvertaisuutta, osallisuutta ja mielenhyvinvointia. Työtä ei tehdä yksin, vaan sitä toteutetaan yhdessä asiakkaiden, läheisten ja verkostojen kanssa. Yhteistyötahon toiminta perustuu toipumisorientaatioajattelulle. Toiminnassa korostuvat toiveisuus, osallisuus ja vastuullisuus. Tärkeää on myös, että asiakkaiden ääni saadaan kuuluviin. (Yhteistyötahon strategia 2022.) Keskustelimme yhteistyötahon kanssa yhdessä työstäni, sekä organisaation toiveista ja tarpeista.

Kirjoitin työni teoriapohjaa keväällä ja kesällä 2023. Syksyllä tein opinnäytetyösopimuksen ja tutkimuslupahakemuksen. Aineiston keruu tapahtui syksyllä Webropol- kyselylomakkeen avulla. Kysely toteutettiin yhteistyötahon työntekijöille. Aineiston keruun jälkeen pääsin analysoimaan aineistoa.

## 4.2 Tarkoitus, tavoitteet ja tutkimuskysymykset

Opinnäytetyöni tavoitteena on tuottaa yhteistyötaholleni tietoa siitä, miten heidän organisaatiossaan työntekijät kohtaavat asiakkaiden yksinäisyyttä mielenterveys- ja päihdetyössä ja mitä kehityskohteita työntekijöiltä nousee esiin yksinäisyyteen liittyen. Näin ollen työstä on hyötyä yhteistyötaholle. Tutkimustulokseni voivat auttaa helpottamaan työntekijöiden työtä, jos esimerkiksi asiakkaiden yksinäisyyden kohtaamiseen liittyviä tarpeita pystytään tunnistamaan ja organisaatiossa tarttumaan niihin. Tämä voi tulla näkymään positiivisesti myös asiakkaille.

Yksinäisyys koskettaa aiheena sosiaalialaa laajasti ja useiden eri asiakasryhmien parissa. Opinnäytetyön avulla saatua tietoa voisi hyödyntää myös laajemmin sosiaalialalla, ei vain mielenterveys- ja päihdetyössä. Kerättyä tietoa voisi soveltaa yksinäisyyden kohtaamisen kehittämiseen sosiaalialalla. Työ voi innostaa pohtimaan ja tarkastelemaan yksinäisyyden kohtaamista työssä omakohtaisesti, työyhteisö- tai organisaatiotasolla. Yksinäisyys on tärkeä ja koskettava aihe, joten haluan työlläni ylipäättään tuoda aihetta esille ja näkyväksi.

Tutkimuskysymyksiä lähdin pohtimaan siltä kannalta, millaisista asioista yhteistyötahoni voisi hyötyä ja mitkä asiat itseäni kiinnostavat yksinäisyyteen liittyen. Kysymykset kytkeytyvät siten opinnäytetyön tavoitteisiin, että työn myötä saataisiin palvelujen kehittämiseen hyödynnettävää tietoa.

Pyrin tässä opinnäytetyössä vastaamaan seuraaviin kysymyksiin:

Miten yksinäisyyttä pyritään vähentämään mielenterveys- ja päihdetyössä?

Mitä kehittämiskohteita nousee esille liittyen yksinäisyyden käsittelyyn työssä?

## 4.3 Tutkimusmenetelmä ja aineiston analyysi

Opinnäytetyöni on laadullinen tutkimus. Laadullinen tutkimus on prosessinomainen, sillä tutkimuskysymykset ja käytettävät menetelmät voivat muovautua työprosessin aikana. Samoin muovautuu tutkimuksen tekijän näkökulmat ja kiinnostuksen kohteet tutkittavasta aiheesta. Laadullista tutkimusta tehdessä onkin tär-

keää rajaamisen taito. Tutkimuksen voidaan katsoa heijastavan tekijänsä kiinnostuksen kohteita, esimerkiksi sitä kautta mitä aineistosta päätetään nostaa esille. Laadulliselle tutkimukselle on ominaista tutkia, millaisia merkityksiä erilaisille ilmiöille annetaan. (Kiviniemi 2018, Laadullinen tutkimus prosessina.) Opin- näytetyöni on laadullinen tutkimus, koska haluan tutkia vastaajien näkemyksiä asiakkaiden yksinäisyyden kohtaamiseen liittyen. Työssäni on myös joitain määrällisen tutkimuksen piirteitä.

Aineistonkeruumenetelmäksi valikoitui kyselylomake. Haluan työssäni selvittää useamman työntekijän näkökulmaa asiakkaan yksinäisyyden kohtaamiseen, ja tämän mahdollistaa paremmin kyselytutkimus kuin haastattelu. Haastattelujen tekeminen isolle joukolla ja aineiston läpi käyminen vaatisi runsaasti aikaa, joten katsoin järkevämmäksi käyttää opinnäytetyössäni aineistonkeruumenetelmänä kyselylomaketta.

Kyselylomaketta suunniteltaessa on kiinnitettävä erityisesti huomiota siihen, millaisia kysymyksiä esitetään ja millaisessa muodossa. Päämääränä on, että sekä lomakkeen suunnittelija, että lomakkeeseen vastaaja käsittävät kysymykset samankaltaisesti. Tämä on yksi tärkeimmistä takeista tutkimuksen onnistumiselle. Kysymykset eivät saa olla epämääräisiä, muttei myöskään johdattelevia. Kysymyksiä laadittaessa on tärkeää pitää mielessä koko työn tavoitteet, sekä tutkimuskysymykset, sillä näihin kyselylomakkeella etsitään vastauksia. (Valli 2018, Aineiston keruu kyselylomakkeella.) Kyselylomaketta suunnitellessa pidin mielessäni tutkimuskysymykset ja mietin millä tavoin saisin juuri niihin vastauksia.

Kyselylomakkeen rakennetta suunniteltaessa on huomioitava vastaajan motivaation taso, herätteleminen ja ylläpitäminen vastaamisen aikana. Kyselyn alkuun on hyvä sijoittaa helpompia kysymyksiä ja sitten edetä olennaisempiin kysymyksiin. Loppua kohden kannattaa sijoittaa myös helpompia kysymyksiä, koska vastaajan motivaatio yleensä kyselyn edetessä hiipuu. (Valli 2018, Aineiston keruu kyselylomakkeella.) Useasti taustakysymyksinä käytetään vastaajaan itseensä liittyviä kysymyksiä, esimerkiksi ikä, sukupuoli jne. Itse en kuitenkaan kyselyssäni halua tällaisia käyttää, koska ne eivät tunnu aiheen kannalta oleellisilta ja pyrin mini-

moimaan henkilötietojen keräämisen. Myös lomakkeen pituus voi olla tutkimuksen onnistumisen kannalta ratkaisevaa. Liian pitkä ja vaikealta tuntuva kysely voi johtaa siihen, että vastaaja jättää vastaamisen kesken tai kokonaan välistä (Valli 2018, Aineiston keruu kyselylomakkeella). Yritin omassa kyselylomakkeessani kiinnittää huomiota kohtuulliseen pituuteen ja siihen, että lomakkeessa olisi sekä helpommin vastattavia, että haastavampia kysymyksiä.

Kyselylomakkeissa voidaan hyödyntää monenlaisia kysymyksiä, kuten avoimia kysymyksiä, erilaisilla mittareilla arvioitavia kysymyksiä tai kysymyksiä, joihin on valmiit vastausvaihtoehdot (Valli 2018, Aineiston keruu kyselylomakkeella). Itse hyödynnän laatimassani kyselyssä pitkälti avoimia kysymyksiä, sillä haluan selvittää vastaajan omia ajatuksia aiheesta. Vastaajan mielipiteiden selvittäminen ja uusien ehdotusten mahdollistaminen ovatkin avointen kysymysten hyviä puolia, haasteita taas vastaamatta jättäminen ja epätarkat vastaukset (Valli 2018, Aineiston keruu kyselylomakkeella).

Sisällönanalyysi on yleinen laadullisessa tutkimuksessa käytetty analysointimenetelmä. Sisällönanalyysi voi olla esimerkiksi aineisto- tai teorialähtöistä tai teoriaohjaavaa. Hyödynnän aineistoni analysoinnissa teoriaohjaavaa analyysiä, eli annan aineiston puhua, mutta peilaan sitä myös jo olemassa olevaan teoriaan. Analyysistä ilmenee aiempi teoriapohja, mutta ajatuksena on tuoda esiin uudenlaisia näkökulmia. (Tuomi & Sarajärvi 2018, Laadullisen analyysin muodot.)

Teoriaohjaavassa aineiston analyysissä voidaan edetä alkuun aineistolähtöisesti (Tuomi & Sarajärvi 2018, Laadullisen analyysin muodot). Miles ja Huberman (1994) esittävät, että aineistoa voi lähteä analysoimaan ilmauksia pelkistämällä tutkimuskysymykset mielessä pitäen. Samankaltaiset pelkistykset voidaan ryhmitellä ja edelleen ryhmittelyistä voidaan muodostaa kategorioita. (Tuomi & Sarajärvi 2018, Aineistolähtöinen sisällönanalyysi.) Aloitin aineiston analysoinnin merkitsemällä vastauksista ilmauksia, jotka vastasivat tutkimuskysymyksiin. Jaottelin samankaltaisia ja samaa aihetta olevia ilmauksia ryhmiin.

#### 4.4 Opinnäytetyön eettisyys

Tässä luvussa käyn läpi hyvää tieteellistä käytäntöä ja sen keskeisiä periaatteita. Avaan myös millaista eettistä pohdintaa olen opinnäytetyöni aiheeseen liittyen käynyt läpi. Seuraavaksi käsiteltäviä periaatteita noudatetaan tiedeyhteisössä tieteenalasta riippumatta ja myös itse sitoudun noudattamaan niitä opinnäytetyötä tehdessäni.

Tutkimusta tehdessä on noudatettava rehellisyyttä ja huolellisuutta. Saaduista tuloksista ja käytetyistä tutkimusmetodeista on kerrottava avoimesti. (Clarkeburn & Mustajoki 2007, 43–44.) Omassa työssäni avaan sitä, miten olen muun muassa kerännyt aineiston ja millaisia tuloksia olen saanut. Tutkimuksessa on myös tuotava muiden tutkijoiden työ oikeaoppisesti ja arvostavasti esille, esimerkiksi plagiointi on ehdottomasti kielletty (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2012, 6).

Tutkimuksessa on huomioitava tiedonhankinnasta arviointiin eettinen näkökulma niin, ettei tutkittaville aiheudu työstä haittaa (Clarkeburn & Mustajoki 2007, 44). Tähän pyritään myös seuraavilla periaatteilla. Tutkimusprosessin eri vaiheissa syntynyt tieto on säilytettävä asetettujen vaatimusten mukaisesti ja tietosuojasta on huolehdittava koko prosessin ajan (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2012, 6). Huolehdin keräämäni aineiston asianmukaisesta säilytyksestä, enkä aio kerätä tutkittavilta henkilötietoja, koska en niitä työtäni varten tarvitse. Toteutan aineiston keruun anonymisesti ja huolehdin vastaajien anonymiteetin säilymisestä myös julkaistavassa työssäni. Myös tutkimuslupa-asiat ja eettinen ennakoarviointi on otettava huomioon ennen tutkimuksen tekemistä (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2012, 6). Olen hankkinut opinnäytetyöhöni tutkimusluvan, sillä toteutan sen organisaation jäsenille.

Aiheeni ei vaadi eettistä ennakoarviointia, mutta olen pohtinut etiikan näkökulmaa ja huolehdin eettisyyden toteutumisesta työssäni. Tutkimusprosessin eri vaiheet tuovat eteen hetkiä, jolloin on syytä pohtia eettisiä valintoja. Näistä yksi on aiheen valitseminen (Clarkeburn & Mustajoki 2007, 53). Aiheena yksinäisyys ei ole helppo tutkimuksen kohde. Asia on henkilökohtainen ja arka, sekä kokijalleen

rankka. Yksinäisyys voi olla niin kipeä aihe, että kokemuksen voi kieltää jopa itseltään, saati että siitä avautuisi muille. (Heiskanen 2011, 78.) Näin ollen eettisyys on merkittävässä roolissa tällaista aihetta käsiteltäessä.

Alkuperäinen suunnitelmani oli, että pyytäisin opinnäytetyöhöni osallistuvia kertoamaan omista yksinäisyyden kokemuksistaan. En kuitenkaan halua, että työni myötä osallistujat joutuisivat penkomaan omia ikäviä asioitaan ja että itse en voi tarjota apua ja tukea heidän tilanteessaan. Koin edelleen, että yksinäisyys olisi silti mielenkiintoinen ja tärkeä aihe tutkia. Vaihdoin opinnäytetyön näkökulmaa työntekijän näkökulmaan, kuinka he kohtaavat asiakkaan kokemuksen yksinäisyyden työssään. Näin aihe ei ole liian henkilökohtainen. Aiheen valintaa tehdessä tulisi pohtia sen vaikutuksia ja hyötyjä (Clarkeburn & Mustajoki 2007, 54). Työni tavoite on, että siitä tulisi olemaan hyötyä yhteistyötaholle. Työn toteuttamisesta ei koidu haittaa tutkimukseen osallistuville. Näin ollen työn tuloksena voin saada tärkeää ja hyödyllistä tietoa ilman, että siitä koituu kenellekään haittaa.

## 5 OPINNÄYTETYÖN TULOKSET

Opinnäytetyön aineistonkeruu tapahtui kyselylomakkeella, joka sisälsi sekä mitattavia, että avoimia kysymyksiä. Sain vastauksia kyselyyn 16 kappaletta. Tässä luvussa käyn läpi vastausten sisältöä.

Ensin tarkasteltavana on, millaisia yksinäisyydeltä suojaavia tekijöitä työntekijät nostavat vastauksissaan esille. Yksinäisyydeltä suojaavien tekijöiden avaaminen on tärkeää, jotta voidaan edetä siihen siihen, millaisin konkreettisin keinoin näitä tekijöitä pyritään vahvistamaan ja yksinäisyyttä lieventämään. Lopuksi käydään läpi, millaisiin asioihin työntekijät toivovat kehitettävää yksinäisyyteen liittyen.

### 5.1 Yksinäisyydeltä suojaavat tekijät

Vastauksissa nousseita yksinäisyydeltä suojaavia tekijöitä kokosin seuraaviin luokkiin: myönteisen minäkuvan vahvistaminen, myönteisten kokemusten vahvistaminen, sosiaalisten taitojen vahvistaminen ja toiminta yhdessä muiden kanssa.

Myönteisen minäkuvan vahvistamiseen viittaavat vastaukset kuvasivat asiakkaan pystyvyyden tunteen vahvistamista, itseluottamuksen ja itsemyötätunnon vahvistamista, sekä auttamista asiakkaan omien vahvuuksien tunnistamisessa.

*”Asiakkaan minäkuvan ja minäpystyvyyden vahvistaminen”*

*”Omien vahvuuksien tunnistaminen ja niistä palautteen saaminen”*

Vastauksissa, jotka viittasivat myönteisten kokemusten vahvistamiseen, kuvattiin muun muassa asiakkaan mahdollisuuksia saada hyväksytyksi tulemisen, merkityksellisyyden ja onnistumisen kokemuksia. Yksinäisyydeltä koettiin suojaavan tunteen siitä, että kuuluu johonkin. Samoin oleellisena pidettiin kohtaamisia, joissa asiakas tulee kuulluksi ja nähdyksi. Positiiviset kokemukset voivat auttaa yksinäistä luottamaan ihmisiin.

*”Työntekijänä kuuntelen ja vien asiakkaan asioita eteenpäin, olen luottamuksen arvoinen”*

*”Kuulumisen tunne”*

*”Onnistumisien mahdollistaminen”*

*”Hyväksytyksi tulemisen kokemus”*

*”Osoitetaan, että yksinäisen läsnäololla on ryhmässä merkitystä, tämä hiljalleen kasvattaa yksinäisen itsetuntoa”*

Työntekijät nostivat vastauksissaan esille yksinäisyydeltä suojaavaksi tekijäksi sosiaaliset taidot. Sosiaalisten taitojen vahvistamista voi olla esimerkiksi tuki ja kannustus asiakkaan yhteydenpidossa läheisiin.

*”Vuorovaikutustaidot”*

*”Yhteyden luominen läheisiin ja ystäviin ja sen yhteyden ylläpitäminen”*

*”Sosiaalisissa taidoissa tukeminen ja ryhmässä toimimisen taidoissa tukeminen”*

Yksinäisyydeltä suojaaviksi tekijöiksi nähtiin myös erilaiset toiminnot, jotka tuovat sisältöä elämään ja mahdollisuuksia tavata uusia ihmisiä, sekä tehdä asioita yhdessä muiden kanssa. Tällaisiksi mainittiin esimerkiksi harrastukset, vapaaehtoistyö, ryhmätoiminnot ja opiskelu.

*”Harrastukset, vapaaehtoistyö ja ryhmät”*

*”Ryhmät, harrastukset, liikunta, yhdistykset”*

*”Yhteisössä tai ryhmässä oleminen”*

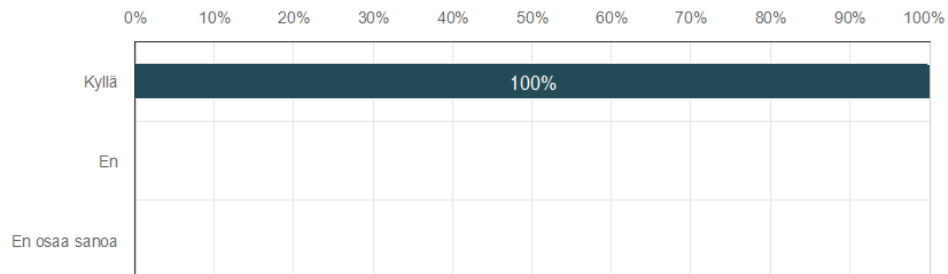
*”Vertaistoiminta”*

## 5.2 Keinot ja osaaminen yksinäisyyden vähentämiseksi

Kyselyyn vastanneista työntekijöistä kaikki ovat kohdanneet mielenterveys- ja päihdetyössä yksinäisyydestä kärsivän asiakkaan (taulukko 1).

## Oletko kohdannut mielenterveys- ja päihdetyössä asiakkaan, joka kärsii yksinäisyydestä?

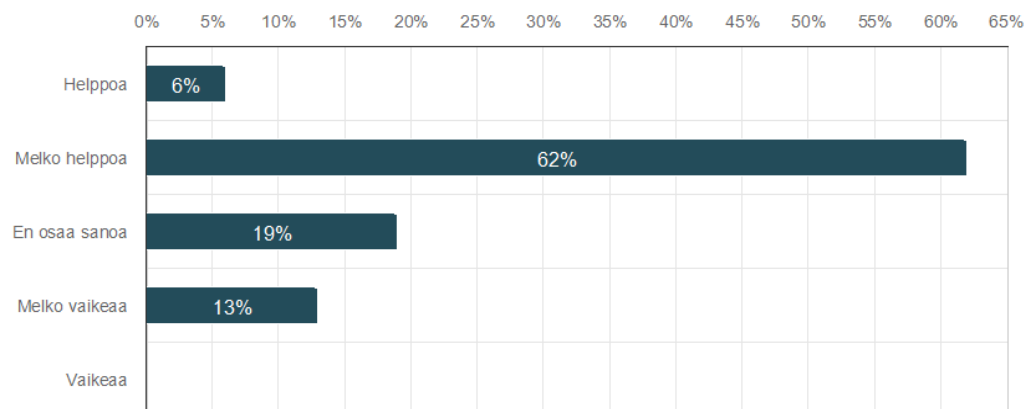
Taulukko 1. Yksinäisyyden kohtaaminen.



Suurin osa vastaajista oli sitä mieltä, että asiakkaan yksinäisyyttä on melko helppoa tunnistaa, kuten seuraavasta taulukosta ilmenee (taulukko 2).

## Kuinka helppoa asiakkaan yksinäisyyttä on mielestäsi tunnistaa?

Taulukko 2. Yksinäisyyden tunnistaminen.



Kysyin kyselyssäni, millaista omaa osaamistaan työntekijät voivat yksinäisyyden tunnistamisessa ja lieventämisessä hyödyntää. Vastaajat hyödyntävät vastausten perusteella asiakkaan kohtaamisessa taitoa olla läsnä ja asiakkaan todellista kuulemista. Taito muodostaa luottamuksellinen suhde koettiin myös tärkeäksi osaamiseksi.

*”Läsnäolon ja kuuntelun taitoa”*

*”Se, että kuulee ja on läsnä, on jo itsessään auttavaa”*

*”Kykyä rakentaa luottamusta”*

*”Asiakkaan kanssa luottamuksen syntyminen antaa mahdollisuuden keskustella syvällisemmin asiakkaan tilanteesta”*

*”Saada luotua tunne, että on tervetullut ja tärkeä”*

Vastauksissa korostetaan ammatillisena osaamisena puheeksi ottamisen rohkeutta ja keskustelutaitoja. Keskusteltaessa työntekijät hyödyntävät tarkentavien kysymysten esittämistä.

*”Keskustelut yhteisössä, kuin myös henkilökohtaiset keskustelut”*

*”Kun pääsee asiakkaan kanssa hyvään vuorovaikutukselliseen suhteeseen, hänen on helpompi puhua asioista, joissa kokee vaikeutta”*

*”Avoimet kysymykset liittyen ihmissuhteisiin, ihmisten kohtaamiseen ja vapaa-aikaan auttavat yksinäisyyden tunnistamisessa”*

*”Puheeksi ottamisen rohkeutta”*

Ohjaamisen taito ja oma tietoisuus saatavilla olevista palveluista mainittiin myös osassa vastauksista.

*”Tarjotaan myös toiminnan ulkopuolisia palveluja ja etäyhteyksiä, joissa yksinäinen voi kohdata muita ihmisiä toiminnan aukioloaikojen ulkopuolella ja saada vertaistukea”*

Työntekijät tuovat vastauksissaan esille, että kohtaamista, asiasta keskustelusta ja ratkaisujen pohtimista helpottaa yksinäisen tilanteen, yksinäisyyden taustalla olevien tekijöiden ja yksinäisyyden seurausten ymmärtäminen.

*”Ilmiöstä on hyvä olla työntekijänä ymmärrystä ja täten osaamista esittää kysymyksiä ja luoda toivoa”*

*”Tunnistaminen mitä yksinolo/yksinäisyys tekee ihmiselle, sosiaalisten tilanteiden pelon tunnistaminen”*

Kysyin kyselyssä, millaisin menetelmin asiakkaan kokemaan yksinäisyyteen pyritään työssä tarttumaan. Asiakkaan ja työntekijän välisessä kohtaamisessa yksinäisyyteen pyritään vaikuttamaan asiakasta rohkaisemalla, sekä antamalla tukea ja palautetta vuorovaikutustilanteissa. Moni nosti tärkeäksi asiaksi huomioida jokaista asiakasta esimerkiksi tervehtimällä tai kuulumisten vaihtamisella.

*”Ajan antaminen, tsemppaus”*

*”Tuki ja palaute vuorovaikutustilanteissa”*

Vastauksissa korostui keskustelun tärkeys. Asiakkaan kanssa keskusteltaessa työntekijät kokivat tärkeäksi sen, että uskaltaa ottaa yksinäisyyden rohkeasti puheeksi. Kuuntelemisen tärkeyttä korostetaan myös. Osa kertoo esittävänsä kysymyksiä liittyen läheisverkostoon ja vapaa-aikaan, jolloin asiakkaan mahdollista yksinäisyyttä on helpompaa tunnistaa.

*”Keskustelemalla ja kuuntelemalla asiakasta oikeasti”*

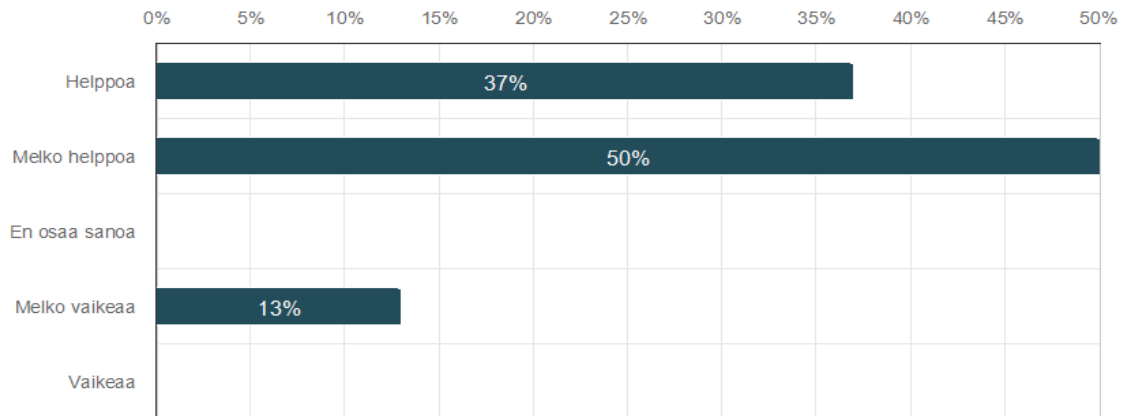
*”Kuuntelemalla ja keskustelemalla yritetään luoda kuva kunkin yksinäisen mieltymyksistä ja haaveista”*

*”Kartoittamalla asiakkaan verkostoa”*

Suurin osa vastaajista oli sitä mieltä, että yksinäisyyden puheeksi ottaminen asiakkaan kanssa on helppoa tai melko helppoa (taulukko 3).

### **Kuinka helppoa yksinäisyyden puheeksi ottaminen on asiakastyössä?**

Taulukko 3. Yksinäisyyden puheeksi ottaminen.



Työntekijät kuvaavat vastauksissa ohjaamisen eri muotoja. Vastausten perusteella ohjaaminen voi olla esimerkiksi sitä, että asiakkaan kanssa pohditaan, mitkä asiat hänen tilanteessaan olisivat helpottavia ja miten näitä asioita saataisiin toteutettua. Vastauksissa kerrottiin esimerkiksi, että asiakkaan kanssa on pohdittu, millainen olisi hänelle mielekästä tekemistä ja sitten ohjattu harrastusten pariin. Työskentelyssä ja ohjauksessa moni kertoi käyttävänsä työotteina ratkaisu- ja voimavarakeskeisyyttä, sekä toipumisorientaatiota.

*”Palveluohjaus”*

*”Ohjaus perheen ja ystävien kanssa yhteydenpitoon”*

*”Ratkaisuja toipumisorientaatiomallin mukaisesti”*

*”Ratkaisu- ja voimavarakeskeinen työote”*

*”Nostetaan asiakkaan taitoja ja voimavaroja”*

*”Kannustus harrastuksiin, joissa tapaisi muita samoista asioista kiinnostuneita henkilöitä”*

Osa yhteistyötahon toiminnasta on ryhmämuotoista. Työntekijät tuovat esille vastauksissaan ryhmätoiminnan tärkeyttä yksinäisyyden vähentämisessä, sekä ryhmätoiminnan piirteitä, jotka he kokevat hyödyllisiksi yksinäisyyden lievittämisessä. Useista vastauksista esille nousi vertaistuen saaminen ryhmätoiminnasta, sekä vertaisuus.

*”Ryhmissä vertaistuki”*

*”Vertaisuuden tukeminen”*

*”Mahdollistetaan yhteyksien muodostumista vertaisten kanssa”*

Vastaajat kuvaavat, että ryhmässä asiakas saa mahdollisuuden harjoitella sosiaalisia taitoja ja tavata uusia ihmisiä. Ryhmässä tärkeäksi elementiksi koetaan hyväksyvä ilmapiiri ja sen ilmaiseminen, että asiakas on tärkeä osa ryhmää. Ryhmän kanssa voidaan tehdä asioita, joita ei välttämättä yksin lähtisi tekemään.

*”Toiminta antaa mahdollisuuden oppia sosiaalisia ja muita taitoja”*

*”Ryhmässä oppii myös vuorovaikutustaitoja ja ihmisten kanssa olemista, mikä monelle yksinäiselle voi olla vaikeaa”*

*”Hyväksyvä lähestymistapa ja porukkaan kuulumisen henki myös”*

Ryhmätoiminnassa tärkeäksi elementiksi nimetään toiminnallisuus. Vastauksista nousee esille, että keskusteluyhteys voi syntyä helpommin toiminnan ohessa ja myös liittyminen ryhmään voi olla tekemisen kautta luonnollisempaa.

*”Hyödynnetään toiminnallisuutta, tekemisen kautta voi olla helpompi liittyä mukaan, kuin vain istua ja jutella”*

*”Toiminnallisuus ja sen rinnalla vuorovaikutus”*

Vastauksissa nostetaan esille myös muita yhteistyötahon järjestämien palveluiden piirteitä, joilla koetaan olevan yksinäisyyttä vähentävä vaikutus. Tällaiseksi todetaan esimerkiksi kouluttautuminen kokemusasiantuntijaksi tai toimiminen vertaisena, joka on mahdollista yhteistyötahon palveluissa. Myös mahdollisuus osallistua toimintaan matalalla kynnyksellä mainitaan vastauksissa.

*”Tarjotaan vertaisohjaaja koulutus mahdollisuutta”*

*”Mahdollisuus osallistua toimintaan omalla tavallaan”*

*”Mahdollisuus matalan kynnyksen kohtaamisille”*

Yhteistyötahon verkossa toteutettavat palvelut koetaan myös hyödylliseksi välineeksi yksinäisyyden parissa työskennellessä. Verkossa tapahtuva toiminta

mahdollistaa myös varsinaisten aukioloaikojen ulkopuolella järjestettävän toiminnan. Asiakkaan voi olla helpompi osallistua toimintaan verkon välityksellä, jos esimerkiksi ryhmään tuleminen paikan päälle jännittää paljon.

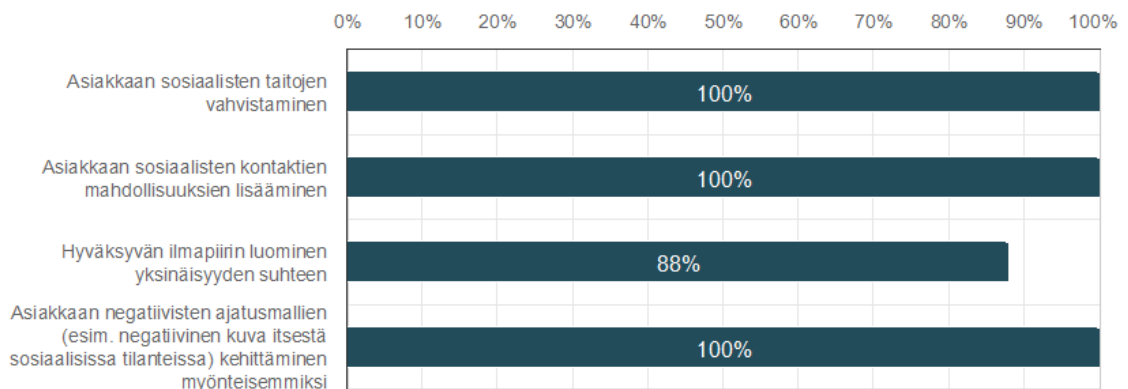
*”Verkkomuotoinen toiminta tuo sisältöä arkeen myös virastoajan ulkopuolelle ja viikonloppuihin. Helpottaa myös sosiaalisia tilanteita jännittäville, että on eri kanavia toimia”*

*”Tarjoamalla eri vaihtoehtoja osallistua toimintaan”*

Kyselylomakkeessa halusin myös selvittää, ovatko työntekijät hyödyntäneet tutkitusti toimivimpia menetelmiä yksinäisyyden vähentämisessä. Kuten seuraavasta taulukosta ilmenee, kaikki keinot ovat ainakin tuttuja työntekijöille (taulukko 4).

**Oletko hyödyntänyt työssäsi joitain seuraavista menetelmistä yksinäisyyteen liittyen? Voit valita useamman vaihtoehdon.**

Taulukko 4. Menetelmät yksinäisyyden vähentämiseksi.



Pyysin kyselyssä työntekijöitä kertomaan mahdollisista asiakkaan osallisuuden vahvistamisen keinoista, sillä osallisuudella on vaikutusta yksinäisyyden kokemiseen ja sen vähentämiseen. Vastauksissa nostetaan esille jo edellä mainittuja asioita, kuten arvostava kohtaaminen, ryhmätoiminnot, sekä vertaisohjaajuus ja kokemusasiantuntijuus.

*”Muistetaan huomioida, ollaan hyväksyviä”*

*”Vertais- ja kokemusasiantuntijatoiminnan edistäminen”*

*”Vertaisohjaajuudessa toteutuu oman toiminnan suunnittelu ja vastuunotto”*

*”Toiminnalliset ryhmät ja yhteiset toiminnot, kuten retket ja konsertit”*

Osallisuuden edistämisestä kysyttäessä monessa vastauksessa tuodaan esiin asiakkaan omaa osallistumista ratkaisujen etsimiseen ja toimintaan vaikuttamiseen.

*”Näemme asiantuntijuuden palvelunkäyttäjissä”*

*”Asioita suunnitellaan, toteutetaan ja kehitetään yhdessä”*

*”Asiakas saa nimetä ongelmat ja jos suinkin pystyy, miettii myös itsensä näköisiä keinoja lähteä asiaa ratkaisemaan”*

*”Tarjoamme vaikuttamisen mahdollisuuksia, toiminnan suunnitteluun ja toteuttamiseen, retkiin, hankintoihin”*

Työntekijät tuovat vastauksissaan esille, että yhteisöllisyys ja kuulumisen tunne ovat toiminnassa asiakkaan osallisuutta vahvistavia tekijöitä.

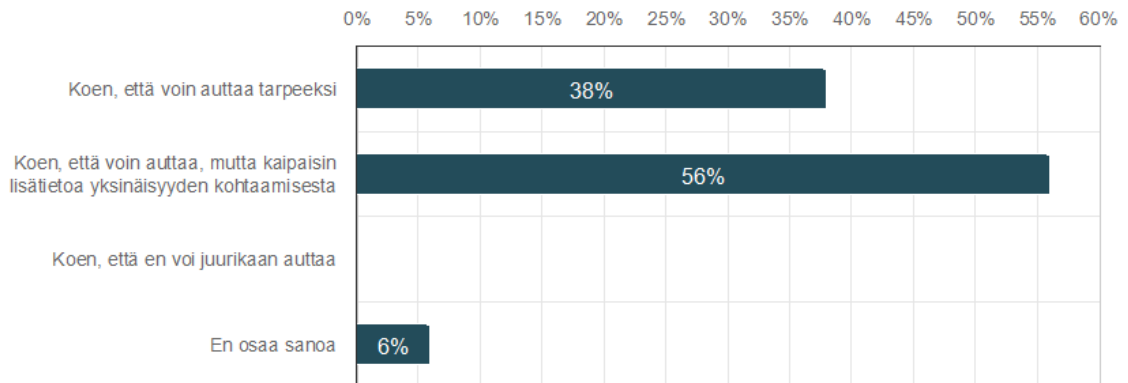
*”Asiakas tuntee kuuluvansa yhteisöön sekä saa sieltä itseluottamusta sekä positiivisia kokemuksia”*

*”Jokainen saa olla osa yhteisöä, luodaan porukkaan kuulumisen henkeä”*

### 5.3 Kehitettävää yksinäisyyden vastaisessa työssä

Asiakasta kokee voivansa auttaa yksinäisyyden suhteen tarpeeksi 38 % vastaajista, kun taas 56 % vastaajista kokee voivansa auttaa, mutta kaipaisi lisätietoa yksinäisyyden kohtaamisesta. (Katso taulukko 5).

Taulukko 5. Auttaminen yksinäisyyden suhteen.



Ammatillisen osaamisen suhteen ylipäätään yksinäisyydestä aiheena kaivataan lisää tietoa. Vastauksissa ilmenee tarvetta käytännön keinoihin yksinäisyyden kanssa työskentelyyn ja sen tunnistamiseen. Erityisesti lisää keinoja toivottiin yksinäisyyden puheeksi ottamiseen, sekä asiakkaan negatiivisten ajatusmallien muokkaamiseen myönteisempään suuntaan.

*”Negatiivisen itsensä ajattelumallin muokkaamista myönteisemmäksi. Tähän ja yksinäisyyden tunnistamiseen voisi kaivata lisää tietoa ja apuvälineitä”*

*”Teema on monille kipeä ja vaikea, jolloin puheeksi ottaminen voi olla vaikeaa. Myös konkreettisten ratkaisujen löytäminen on vaikeaa, sillä usein prosessit (tilannetta korjaavatkin) ovat vaikeita”*

*”Lisää keinoja yksinäisyyden tunnistamiseen, sillä jotkut osaavat pelottavan hyvin piilottaa iloisen ulkokuorensa alle oman kärsimyksensä yksinäisyydestä”*

*”Toivoisin enemmän tietoa yksinäisyydestä, kokemustarinoiden kautta”*

Vastauksissa käsitellään myös asiakkaan omaa motivaatiota: asiakas ei välttämättä tartu tarjottuun tukeen tai halua työskennellä asian eteen. Asiakkaan tilanne voi olla sellainen, että moni asia voi altistaa yksinäisyydelle tai ylläpitää sitä, jolloin auttaminenkin on haastavampaa.

*”Moni asiakas pelkää muiden pariin hakeutumista ja torjutuksi tulemistä, sosiaaliset taidot voivat olla huonot”*

*”Asiakkaan oma tahtotila, kertoo olevansa yksinäinen, mutta ei halua tehdä asialle mitään, vaikka apua ja tukea olisi tarjolla”*

*"Psyykkiset sairaudet saattavat hankaloittaa yhteyden luomista muihin ihmisiin"*

Työntekijät tuovat esiin sen, ettei toimintaa ole välttämättä tarjolla virka-ajan ulkopuolella, esimerkiksi iltaisin tai viikonloppuisin.

*"Monesti esimerkiksi viikonloput ovat pahoja ajatellen mielenterveysasiakkaiden yksinäisyyttä, joten viikonloppuisin auki olevia kohtaamispaikkoja voisi olla enemmän"*

*"Tulisi mahdollistaa matalan kynnyksen ilta tekemistä"*

Useampi vastaajista kokee, että yhteistyötaholla on tarpeeksi palveluita yksinäisille ja että jo olemassa olevat palvelut vastaavat myös yksinäisten tarpeisiin. Palveluiden koetaan olevan asiakaslähtöisiä, jolloin ne muovautuvat asiakkaiden tarpeiden mukaisiksi. Moni on sitä mieltä, että yhteistyötaholla on hyvin tarjolla erityisesti matalan kynnyksen toimintaa.

*"Yhteistyötaholla on tarpeeksi"*

*"Tarjoamme matalankynnyksen toimintaa kyllä"*

Kysyin kyselylomakkeessa myös kehittämissuhteita yhteistyötahon palveluihin. Vastauksissa nuorille ja ikääntyneille kaivataan lisää toimintaa. Kaikilla yhteistyötahon toiminta-alueilla ei koeta olevan tarpeeksi toimintaa yli 35-vuotiaille. Esille nousi myös pohdintaa, vaikuttaako joidenkin palveluiden vaatimus ilmoitettua ennakkoon, osallistumiseen kynnystä nostavasti.

*"Nuorille enemmän toimintaa, samoin ikääntyneille"*

*"Yli 35-vuotiaille tarvitaan kohtaamisen paikka"*

*"Jotkin yhteistyötahon järjestämät toiminnat vaativat etukäteisilmoittautumisen ja joillekin yksinäisyydestä kärsivälle se voi olla liian iso ja pelottava askel"*

Yhteistyötahon järjestämissä palveluissa, kuten yleisestikin palveluissa, haasteeksi voi nousta asiakkaiden ja palveluiden kohtaaminen. Asiakas voisi tällöin

hyötyä palveluista, mutta kokee mukaan lähtemisen haastavaksi. Tähän ehdotetaan ratkaisuksi, että esimerkiksi vapaaehtois- tai vertaistoiminnan kautta saisi tukea palveluun lähtemiseksi.

*”Tarvittaisiin lisää jalkautuvaa toimintaa siihen, että asiakkaat saisivat lähdettyä toimintaan. Tässä olisi vielä kehitettävää, mm. vapaaehtoisten ja vertaisten hyödyntäminen”*

Yhteistyötahon toiminnan sisältöön liittyen vastauksissa ehdotetaan yksinäisyyden kanssa kamppaileville suunnattua omaa ryhmää, sekä yleisesti vapaamuotoisempaa toimintaa, kuten vertaiskahvilaa tai ystäväpalvelua. Virka-ajan ulkopuolisen toiminnan järjestämiseen pohditaan ratkaisuksi vapaaehtois- ja vertaistoimintaa. Myös parempaa tiedottamista palveluista toivottiin.

*”En tiedä olisiko tarvetta kohdentaa joitakin toimintoja ystävien hankkimista varten tai esim. ryhmiä yksinäisyyttä kokeville”*

*”Voisi olla vielä enemmän niin sanottua vapaa-ajan toimintaa, vertaiskahviloita, ystäväpalvelua...”*

*”Jotkut asiakkaistamme eivät ole olleet aiemmin tietoisia toiminnastamme. Tieto tarjoamistamme palveluista päättyy nyt paremmin sitä tarvitsevien tietoon, mutta sitä voisi vielä lähteä kehittämään”*

Kyselyssä kysyttiin myös, onko alueella kokonaisuudessaan tarpeeksi palveluita yksinäisille ja mitä mahdollisesti tarvittaisiin lisää. Osa vastaajista koki, että alueella on ainakin kohtaamispaikkoja, osa ei osannut kommentoida alueen palveluja.

*”Alueella on kohtaamispaikkoja”*

*”En osaa sanoa. Useat eri tahot (lueteltu alueen palvelujen järjestäjiä) ainakin tekevät matalan kynnyksen toimintaa yksinäisyyttä vastaan”*

Osassa vastauksista kohtaamispaikkoja toivottiin alueelle vielä lisää ja että niissä olisi mahdollisuus kohdata ammattilaisia. Palveluiden ja asiakkaiden kohtaamisen haasteeseen esitettiin enemmän jalkautuvaa työtä.

*”Sote-alan osaajia esim. kohtaamispaikkoihin voisi kaivata enemmän”*

*”Enemmän kohtaamistoimintaa, joka on ammatillisesti ohjattua, mutta tukee ihmisiä itsenäiseen toimimiseen ihmisten kanssa”*

*”Luulen, että kohtaamispaikkoja ym. on, mutta kynnys sinne pääsemiseen on korkea. Jalkautuvaa tukea tarvittaisiin enemmän”*

Vastauksissa toivottiin eri toimijoiden välisen yhteistyön vahvistamista ja että kaikki jollain tavalla osallistuisivat yksinäisyyden vastaiseen työhön ja ottaisivat yksinäisyyden asiakkaidensa kanssa puheeksi.

*”Yksinäisyyden palveluille pitäisi olla kaupungin puolelta oma verkostonsa, joka velvoittaisi yhdistykset ja yhteisöt siihen mukaan”*

*”Kehitytään tekemään yhteistyötä eri tahojen kanssa ja että joka tahon pitäisi ottaa yksinäisyys ikään kuin työpakkiinsa ja ottaa yksinäisyyden puheeksi ottaminen käytännöksi”*

## 6 JOHTOPÄÄTÖKSET

Yksinäisyys ilmiönä koskettaa montaa suomalaista ja sosiaalialan näkökulmasta katsottuna eri asiakasryhmiä toimialasta riippumatta. Myös opinnäytetyöni kyselyyn vastanneista kaikki olivat kohdanneet työssään yksinäisyydestä kärsivän asiakkaan. Yksinäisiä voi olla lapsissa, nuorissa, työikäisissä, sekä ikäihmisissä ja sitä esiintyy erilaisissa elämäntilanteissa olevilla ihmisillä. Kuitenkin on tutkittu, että tietyt tekijät altistavat yksinäisyydelle ja että yksinäisyyden ja huono-osaisuuden välillä on yhteys (Saari 2016b, 313). Siksi yksinäisyyden huomioiminen ilmiönä on mielestäni erityisen tärkeää sosiaalialalla.

Tässä luvussa käyn läpi, millaisia vastauksia kerätty aineisto on antanut tutkimuskysymyksiini: mitä mielenterveys- ja päihdetyössä voidaan tehdä asiakkaiden kokeman yksinäisyyden vähentämiseksi ja millaisiin asioihin työntekijät toivovat kehitettävää asiakkaan yksinäisyyden kohtaamiseen liittyen. Tarkastelen myös, kuinka saadut tulokset kytkeytyvät yhteistyötahon toiminnan tavoitteisiin, sekä aiempaan tutkimukseen.

Työntekijät pystyvät vahvistamaan työnsä kautta yksinäisyydeltä suojaavia tekijöitä. Näitä ovat tulosten perusteella positiivisen minäkuvan, positiivisten kokemusten ja sosiaalisten taitojen vahvistaminen. Myös toiminnot muiden ihmisten kanssa koettiin yksinäisyydeltä suojaavaksi. Näiden tekijöiden vahvistaminen yksinäisen elämässä, sekä myös ennaltaehkäisevästi näyttää hyödylliseltä myös olemassa olevien teorioiden valossa.

Vastauksissa nostettiin esille yksinäisyydeltä suojaavina tekijöinä asiakkaan minäkuvan vahvistaminen. Aiempien teorioiden valossa yksinäisyys voi vaikuttaa kielteisesti omaan kuvaan itsestä ja myös muista ihmisistä (Müller & Lehtonen 2016, 84). Ajattelutapamme vaikuttaa siihen, miten käytäydymme. Negatiiviset ajatusmallit itsestä ja muista ihmisistä voivat johtaa yksilön itse ylläpitämään yksinäisyyttään. Myönteinen ajattelumalli taas auttaa vaikeampienkin asioiden kohtaamisessa ja ottamaan askelia muutosta kohti. Myönteisten ajattelumallien vahvistaminen on tutkitusti tehokkainta yksinäisyyden lieventämisessä. (Junttila

2015, 153–155.) Näin ollen yhteistyötahon toiminnan kautta tapahtuva myönteisen minäkuvan vahvistaminen on erittäin tärkeää yksinäisyyden lievittämisen kannalta, sekä myös yksinäisyyden ennaltaehkäisyyn kannalta. Yksinäisyys voi saada ajattelemaan, että huonot kokemukset esimerkiksi sosiaalisista tilanteista johtuvat vain itsestä ja että mahdollisten aiempien epäonnistumisien mukaisesti tulee myös jatkossa epäonnistumaan. On tärkeää, että ihminen saa kokea onnistumisia ja huomata, että onnistuminen on seurausta myös omasta itsestä ja omasta toiminnasta. (Junttila 2018, 120–121.) Vastausten perusteella yhteistyötahon toiminta on hyvä mahdollisuus myönteisten kokemusten kerryttämiseksi, esimerkiksi ryhmätoiminnan ja työntekijöiltä saadun tuen ja kannustuksen avulla.

Tulosten perusteella oleelliseksi yksinäisyydeltä suojaavaksi tekijäksi luokitellaan sosiaalisten taitojen vahvistaminen ja yhteiset toiminnot muiden kanssa. Myös aiemmassa tutkimuksessa Junttila (2015) toteaa sosiaalisen kompetenssin suojaavan yksinäisyydeltä. Sosiaalisella kompetenssilla tarkoitetaan muun muassa sosiaalisia taitoja, yhteistyökykyä ja taitoa ylläpitää ihmissuhteita. (Junttila 2015, 158, 161, 162.)

Tuloksista voidaan päätellä, että mielenterveys- ja päihdetyössä voidaan eri keinoin vähentää yksinäisyyttä työntekijän, ryhmätoiminnan ja palveluiden tasolla. Työntekijöiltä nousi esiin monia eri keinoja, joilla he voivat ammattilaisena helpottaa yksinäisen tilannetta. Näistä keskeisimmät olivat kohtaamisen taito, keskusteleminen ja ohjaus. Näissä työntekijät kokivat vastausten perusteella pystyvänsä hyödyntämään myös erityisesti omaa osaamistaan.

Ryhmätoiminta näyttää saatujen tulosten perusteella monin tavoin hyödylliseltä asiakkaan yksinäisyyden helpottamisessa. Keskeisimmiksi ryhmätoiminnan eduiksi vastauksista nousi vertaistuen saaminen ryhmätoiminnasta, toiminnallisuus ja sosiaalisten taitojen harjoittelu. Ryhmätoiminta mahdollistaa myös positiivisten kokemusten saamisen porukassa olemisesta. Luulen, että yksinäisyyden muodosta riippumatta myönteisten kokemusten saaminen ryhmätoiminnan kautta ei ole haitaksi. Etenkin sosiaalisesta yksinäisyydestä kärsivä voi kokea ul-

kopuolisuuden ja ulkopuolelle jätetyksi tulemisen tunteita (Junttila 2015, 34). Tällöin ryhmästä saatava hyväksytyksi tulemisen ja kuuluvuuden tunne on varmasti todella tärkeää.

Yhteistyötahon palvelut mahdollistavat asiakkaalle osallistumisen matalalla kynnyksellä ja eri kanavien kautta, kuten verkkomuotoisesti, sekä mahdollisuuden toimia kokemusasiantuntijana tai vertaisohjaajana. Palvelut tukevat myös asiakkaan osallisuutta. Toimiminen kokemusasiantuntijana tai vertaisena tutkitusti mahdollistaa itsensä kokemisen merkitykselliseksi yhteisölle ja omat haasteet voi toiminnan kautta nähdä voimavarana. Toiminta vastaa myös ihmisen sosiaalisiin tarpeisiin (Rissanen & Jurvansuu 2019, 8–9.) Näin ollen kokemusasiantuntijuus ja vertaisuus mahdollistavat myönteisiä kokemuksia itsestä ja ympäristöstä.

On positiivista, että työntekijät kokevat valmiutensa pääosin hyväksi yksinäisyyden kohtaamisen suhteen ja edellä olevat kappaleet osoittavat, että osaamista ja keinoja tällä saralla löytyy. Lisäosaamiselle ja palveluiden kehittämislle nousee myös tarvetta. Jaottelin saadut tulokset ryhmiin: työntekijöiden kehitystarpeet omaan osaamiseen liittyen, kehitystarpeet yhteistyötahon palveluihin liittyen ja kehitystarpeet alueen palveluihin liittyen.

Tulosten perusteella työntekijät arvioivat omaa taitoaan tunnistaa yksinäisyyttä ja ottaa asian puheeksi melko hyväksi. Työntekijät kuitenkin toivoivat edelleen lisää keinoja yksinäisyyden tunnistamiseen ja puheeksi ottamiseen. Tulosten perusteella työntekijät kaipaavat vielä lisää keinoja yksinäisyyden vähentämiseen ja erityisesti osaamista asiakkaan negatiivisten ajatusmallien muokkaamiseen myönteisemmiksi.

Yhteistyötahon järjestämien palveluiden koettiin vastaavan myös yksinäisten tarpeisiin, mutta esille nousi myös kehitysehdotuksia. Näistä keskeisimpiä olivat tasapuolinen palveluiden saatavuus kaikille ikäryhmille, vapaamuotoisemman toiminnan lisääminen ja esimerkiksi vapaaehtoisuuden hyödyntäminen palveluiden ja asiakkaiden kohtaamisen parantamiseksi. Alueen toimijoilta toivottiin tiiviimpää

yhteistyötä yksinäisyyden vastaisen työn suhteen ja että kaikki osallistuisivat osaltaan siihen.

Tuloksista voimme päätellä, että yhteistyötahon järjestämä toiminta ja työntekijöiden työskentelymallit auttavat vahvistamaan yksinäisyydeltä suojaavia tekijöitä ja vähentämään yksinäisyyttä. Yksinäisyydeltä suojaavissa tekijöissä ja mielenterveyttä suojaavissa tekijöissä on samankaltaisuutta. Mielenterveyttä auttavat suojaamaan muun muassa osallisuus, vuorovaikutustaidot, sosiaalinen tuki ja tärkeäksi koetut ihmissuhteet (Savolainen, Kivimäki & Vikman 2023, 16–17). Esimerkiksi nämä tekijät ovat oleellisessa roolissa myös yksinäisyyden vähentämisessä. Näin ollen mielenterveys- ja päihdetyössä on hyvä mahdollisuus vaikuttaa myös yksinäisyyteen, koska teemat ovat samankaltaisia.

Yhteistyötahon toiminnan tavoitteena ovat muun muassa mielenhyvinvoinnin edistäminen, sekä osallisuuden ja toiveikkuuden lisääminen asiakkaan elämässä (Yhteistyötahon strategia 2022). Toiminnassa viitekehystenä on toipumisorientaatioajattelu, joka korostaa osallisuuden, voimavarojen, myönteisten kokemusten ja henkilökohtaisen kasvun vahvistamista ja mahdollistamista (Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2023b). Tulosten perusteella voidaan sanoa, että edellä mainitut asiat näkyvät yhteistyötahon toiminnassa ja tukevat myös työskentelyä yksinäisyyden vähentämiseksi.

## 7 POHDINTA

Prosessina opinnäytetyö oli itselleni opettavainen. Pystyin edistämään työtäni suunnitelman ja aikataulun mukaisesti. Välillä opinnäytetyö edistyi nopeammin, välillä hitaammin. Opinnäytetyön tekeminen yksin mahdollisti omaan tahtiin etenemisen ja työn tekemisen oman näköiseksi. Toisaalta välillä kaipasin sitä, että olisi ollut pari, jonka kanssa olisi voinut pohtia opinnäytetyöhön liittyviä ratkaisuja. Kokonaisuudessaan opinnäytetyöprosessista oppi paljon uutta ja yhteistyötahon kanssa asiat järjestyivät sujuvasti.

Opinnäytetyöni tavoitteena oli selvittää mielenterveys- ja päihdetyössä työskentelevien keinoja kohdata asiakkaan kokemaa yksinäisyyttä. Tämän lisäksi tavoitteena oli selvittää työntekijöiltä nousevia kehityskohteita yksinäisyyden kohtaamiseen liittyen. Mielestäni onnistuin opinnäytetyössäni saamaan vastauksia näihin kysymyksiin. Tavoitteena oli myös tuottaa opinnäytetyöni yhteistyötaholle tietoa yksinäisyydestä ja sen kohtaamisesta työntekijän näkökulmasta.

Tuloksista saa kuvan siitä, millaisia tekijöitä yhteistyötahon työntekijät pitävät tärkeänä yksinäisyyden vähentämisessä ja millaisia keinoja työssä on käytettävissä asiakkaan yksinäisyyden helpottamiseksi. Aiempi teoria tukee ja puoltaa yhteistyötahon toimintatapoja ja työntekijöiden työskentelytapoja yksinäisyyden suhteen. Kyselyn avulla sain kerättyä työntekijöiltä nousseita toiveita ja huomioita liittyen heidän omaan osaamiseensa ja yksinäisyyden vastaiseen työhön, joita yhteistyötaho voi toivottavasti hyödyntää palveluissaan.

Keräsin opinnäytetyöhöni aineiston sähköisellä kyselylomakkeella. Vastausten määrä oli erittäin hyvä ja analysoitavaa aineistoa sain vastauksista hyvin. Haastatteleamalla olisi voinut saada vielä syvällisempää tietoa käsiteltävistä teemoista, jolloin kysymyksiä olisi voinut vielä tarkentaa ja esittää mahdollisia lisäkysymyksiä.

Opinnäytetyön aineisto on kerätty yhdeltä mielenterveys- ja päihdetyön toimijalta, joten otos on pieni. Siksi tulokset eivät ole kovin yleistettäviä. Tulokset antavat

kuitenkin yhteistyötaholle tietoa heidän järjestämästään toiminnasta yksinäisyyden näkökulmasta ja avaa työntekijöiden näkemyksiä yksinäisyyteen liittyen. Mielestäni on tärkeää ylipäättään tuoda esiin, että sosiaalialan työssä voi kohdata yksinäisyydestä kärsiviä asiakkaita ja että on olemassa erilaisia keinoja, joilla yksinäistä asiakasta voi auttaa.

Jatkossa voisi tutkia asiakkaan yksinäisyyden kohtaamista työntekijän näkökulmasta laajemmin sosiaalialalla, jolloin aiheesta saisi kokonaisvaltaisemman kuvan. Yhteistyötahon osalta yksinäisyysystemaa voisi selvittää myös asiakkaan näkökulmasta ja verrata, kokevatko he toiminnassa samojen asioiden vaikuttavan yksinäisyyteen vähentävästi kuin työntekijät.

## LÄHTEET

Clarkeburn, H. & Mustajoki, A. 2007. Tutkijan arkipäivän etiikka. Tampere: Vastapaino.

Grönlund, H. & Falk, H. 2016. Teoksessa J. Saari (toim.) Yksinäisten Suomi. Helsinki: Gaudeamus Oy. 253–272.

Heiskanen, T. 2011. 150 puhelinnumeroa, mutta ei ketään, kenelle soittaa. 77-96. Teoksessa T. Heiskanen & L. Saaristo (toim.) Kaiken keskellä yksin. Jyväskylä: PS- kustannus.

HelsinkiMissio 2022. Suomalaisten yksinäisyys. Viitattu 31.7.2023. <https://www.helsinkimissio.fi/wp-content/uploads/2022/09/Suomalaisten-yksinaisyys.pdf>

Junttila, N. 2015. Kavereita nolla. Lasten ja nuorten yksinäisyys. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Junttila, N. 2016. Yksinäisyyden ulottuvuudet. Teoksessa J. Saari (toim.) Yksinäisten Suomi. Helsinki: Gaudeamus Oy. 52–69.

Junttila, N. 2018. Kaiken keskellä yksin: aikuisten yksinäisyydestä. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Kauhanen, J. 2016. Yksinäisen terveys. Teoksessa J. Saari (toim.) Yksinäisten Suomi. Helsinki: Gaudeamus Oy. 96–113.

Kauppinen E., Lahtinen J. & Haikkola L. 2021. Nuorten yksinäisyyden kokemukset lisääntyivät korona-aikana. Nuorisotutkimusseura 17.11.2021. Viitattu 22.3.2023. <https://www.nuorisotutkimusseura.fi/nakokolma80>

Kiviniemi, K. 2018. Laadullinen tutkimus prosessina. Teoksessa R. Valli & J. Aaltola (toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin 2, Näkökulmia aloittelevalle tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin. 5. uudistettu painos. Jyväskylä: PS-kustannus.

Laki ehkäisevän päihdetyön järjestämisestä 24.4.2015/523. Viitattu 12.9.2023. <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2015/20150523#P4>

Müller K. & Lehtonen J. 2016. Yksinäisyys, aivot ja mieli. Teoksessa J. Saari (toim.) Yksinäisten Suomi. Helsinki: Gaudeamus Oy. 73–95.

Punainen Risti 2022. Pitkittänyt yksinäisyys piinaa jo joka toista. Viitattu 20.3.2022. <https://www.punainenristi.fi/uutiset/2022/yksinaisyysbarometrin-tulokset-2022/>

Rissanen, P. & Jurvansuu, S. 2019. ”Haluan olla hyödyllinen ja aktiivinen yhteisön ja yhteiskunnan jäsen”. Vertais- ja kokemusasiantuntijatoiminnan suhde mielenterveys- ja päihdekuntoutujien hyvinvointiin. Tietopuu: Tutkimussarja 1/2019: 1-20. Viitattu 23.10.2023. <https://doi.org/10.19207/TIETOPUU7>

Saari, J. 2016a. Aluksi: Matkalla yksinäisyyteen. Teoksessa J. Saari (toim.) Yksinäisten Suomi. Helsinki: Gaudeamus. 9–32.

Saari, J. 2016b. Lopuksi: Yksinäisyyden tulevaisuus. Teoksessa J. Saari (toim.) Yksinäisten Suomi. Helsinki: Gaudeamus. 297–317.

Saari, J. 2016c. Suomalainen yksinäisyys. Teoksessa J. Saari (toim.) Yksinäisten Suomi. Helsinki: Gaudeamus. 33–51.

Savolainen, J., Kivimäki, A. & Vikman M. 2023. Mielenterveys- ja päihdehoitotyö. Helsinki: Sanoma Pro Oy.

Sosiaalihuoltolaki 30.12.2014/1301. Viitattu 20.3.2022. <https://finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2014/20141301>.

Terveystuoltolaki 30.12.2010/1326. Viitattu 12.9.2023. <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2010/20101326#L2P20>

Terveysten ja hyvinvoinnin laitos (THL) 2023a. Osallisuuden edistäjän opas. Helsinki 2023. Viitattu 28.9.2023. <https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-408-088-0>

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos (THL) 2023b. Toipumisorientaatio. Viitattu 12.10.2023. <https://thl.fi/fi/web/mielenterveys/mielenterveyden-edistaminen/toipumisorientaatio>

Tiikkainen, P. 2011. Yksinäisyys teorioiden valossa. Teoksessa T. Heiskanen & L. Saaristo (toim.) Kaiken keskellä yksin. Jyväskylä: PS- kustannus. 59–76.

Tilastokeskus 2023a. Yksinäisyyden tunne neljän viikon aikana 16 vuotta täyttäneessä väestössä muuttujina Yksinäinen, Tiedot, Ikä ja Vuosi. Viitattu 4.5.2023. [https://pxdata.stat.fi/PxWeb/pxweb/fi/StatFin/StatFin\\_\\_eot/stat-fin\\_eot\\_pxt\\_11z9.px/table/tableViewLayout1/](https://pxdata.stat.fi/PxWeb/pxweb/fi/StatFin/StatFin__eot/stat-fin_eot_pxt_11z9.px/table/tableViewLayout1/)

Tilastokeskus 2023b. Yksinäisyyttä koki 29,7 % 16 vuotta täyttäneistä henkilöistä vuonna 2022. Viitattu 4.5.2023. <https://www.tilastokeskus.fi/julkaisu/cl8sh640so9n30bw7s21tu6s8>

Tilastokeskus 2023c. Elinolotilasto: tilaston dokumentaatio. Viitattu 4.5.2023. <https://stat.fi/tilasto/dokumentaatio/eot>

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2018. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2012. Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsittely Suomessa. Helsinki: Tutkimuseettisen neuvottelukunta. Viitattu 4.5.2023. [file:///C:/Users/Omistaja/Downloads/HTK\\_ohje\\_2012.pdf](file:///C:/Users/Omistaja/Downloads/HTK_ohje_2012.pdf)

Valli, R. 2018. Aineiston keruu kyselylomakkeella. Teoksessa R. Valli (toim.) Ik-kunoita tutkimusmetodeihin. 1, Metodien valinta ja aineiston keruu: virikkeitä aloittelevalle tutkijalle. Jyväskylä: PS- kustannus. Aineiston keruu kyselylomakkeella.

Yhteistyötahon strategia 2022.

## LIITTEET

Liite 1. Kyselylomake

## Liite 1. Kyselylomake

## Yksinäisyyden kohtaaminen

1. Oletko kohdannut mielenterveys- ja päihdetyössä asiakkaan, joka kärsii yksinäisyydestä?

-Kyllä

-En

-En osaa sanoa

2. Kuinka helppoa asiakkaan yksinäisyyttä on mielestäsi tunnistaa?

-Helppoa

-Melko helppoa

-En osaa sanoa

-Melko vaikeaa

-Vaikeaa

3. Kuinka helppoa yksinäisyyden puheeksi ottaminen on asiakastyössä?

-Helppoa

-Melko helppoa

-En osaa sanoa

-Melko vaikeaa

-Vaikeaa

4. Millaista omaa osaamistasi voit hyödyntää asiakkaan yksinäisyyden tunnistamisessa ja lieventämisessä? Entä millaista osaamista kaipaisit enemmän?

5. Millaisin menetelmin asiakkaan yksinäisyyteen puututaan työssäsi?

6. Mitkä asiat koet yksinäisyydeltä suojaaviksi tekijöiksi, joita voit työn kautta asiakkaan elämässä vahvistaa?

7. Pyritäänkö työssäsi edistämään asiakkaan osallisuutta? Jos pyritään, niin miten?

8. Oletko hyödyntänyt työssäsi joitain seuraavista menetelmistä yksinäisyyteen liittyen? Voit valita useamman vaihtoehdon.

-Asiakkaan sosiaalisten taitojen vahvistaminen

-Asiakkaan sosiaalisten kontaktien mahdollisuuksien lisääminen

-Hyväksyvän ilmapiirin luominen yksinäisyyden suhteen

-Asiakkaan negatiivisten ajatusmallien (esim. negatiivinen kuva itsestä sosiaalisissa tilanteissa) kehittäminen myönteisemmiksi

9. Kuinka hyvin koet voivasi auttaa asiakasta yksinäisyyden suhteen?

-Koen, että voin auttaa tarpeeksi

-Koen, että voin auttaa, mutta kaipaisin lisätietoa yksinäisyyden kohtaamisesta

-Koen, että en voi juurikaan auttaa

-En osaa sanoa

10. Millaisia haasteita työssäsi on noussut esiin yksinäisyyden kohtaamiseen liittyen? Miten näitä asioita voisi mielestäsi kehittää?

11. Onko yhteistyötaholla mielestäsi riittävästi palveluita yksinäisille? Jos ei ole, mitä tulisi olla mielestäsi enemmän?

12. Onko alueella ylipäättään mielestäsi tarpeeksi palveluita yksinäisille? Jos ei

ole, mitä tulisi olla mielestäsi enemmän?