

Please note! This is a self-archived version of the original article.

Huom! Tämä on rinnakkaistallenne.

To cite this Article / Käytä viittauksessa alkuperäistä lähdettä:

Parviainen, A. (2025) Ei jätetä ketään yksin. TAMK-blogi, 10.3.2025.

URL: <https://blogs.tuni.fi/tamkblogi/verkostoituminen/ei-jateta-ketaan-yksin/>

Ei jätetä ketään yksin

10.3.2025 — Riikka Kramer



Onko sinulla paljon ystäviä? Jos on, niin hienoa, olet onnellisessa asemassa. Onko sinulla ystäviä niin paljon, ettet koe tarvitsevasi yhtään enempää? Jos vastasit kyllä, niin pysähdy hetkeksi miettimään. Ihmisillä, jotka eivät koe yksinäisyyttä, on suurin vastuu, jotta yksinäiset ihmiset tunsisivat yksinäisyyttä vähemmän. Kaikille ystävyystyminen ei ole helppoa. Yritetään yhdessä tehdä voitavamme, jotta kukaan ei jää yksin.

Yksinäinen ihminen voi olla arka itse liittymään valmiiseen porukkaan. Klikkiytyminen aiheuttaa ahdistusta heissä, jotka eivät koe kuuluvansa mihinkään ryhmään. Vaikka tiivis kaveriporukka olisi opinnoissa jo muodostunut, voisiko silti omalla asenteella ja olemuksella osoittaa, että mukaan mahtuu kyllä?

Kuvittele tilanne, että haluaisit kovasti ystäviä, mutta et oikein uskalla lähestyä ketään, koska oletat että kaikilla on jo oma kaveriporukansa, eikä kukaan varmaan halua tutustua sinuun, vaikka oletkin tutustumisen arvoinen hyvä tyyppi. Toivot, että joku pyytäisi sinua mukaan, sillä aloitteen tekeminen alleviivaisi yksinäisyyden ja ulkopuolisuuden kokemustasi entistä enemmän. Tässä kohtaa sinä, joka et koe yksinäisyyttä astut kuvaan. Voisitko sinä olla aloitteentekijä?

Jos ystävyysuhteiden luominen on sinulle helppoa, miksi olla käyttämättä tätä hienoa kykyäsi mahdollisimman paljon. Voit pelastaa jonkun yksinäisyyttä kokevan ihmisen päivän kysymällä kuulumisia tai pyytämällä mukaan lounaalle. Kenties siitä voi ajan kanssa syntyä syvällisempää ystävyyttä tai sitten ei. Jokaisella kohtaamisella on kuitenkin merkitystä. Jokainen meistä ansaitsee tulla nähdyksi ja hyväksytyksi.

Meillä voi olla oletuksia siitä, miltä yksinäinen ihminen näyttää. Ehkä hiljainen, ujo, vetäytyvä ja surumielinen. Yksinäisyys ei kuitenkaan näy ulospäin. Ekstrovertti ihminenkin voi kokea yksinäisyyttä.

Älä siis oletta mitään. Tutustu uusiin ihmisiin ilman ennakko-oletuksia siitä, että tuo ei ole minun tyyppiseni ihminen ulkonäön tai olemuksen perusteella. Kysy rohkeasti, haluatko tulla mukaan. Ihminen kyllä yleensä kertoo, jos ei juuri sillä hetkellä kaipaa seuraa, vaan haluaa olla yksin. Tärkeintä on, että kysyt, koska vastapuolella ei välttämättä ole rohkeutta sitä tehdä.

Vakavailmeisyys saatetaan tulkita joskus vihamielisyydeksi tai ylimielisyydeksi. Jos ihminen on perusilmeeltään vakava, se ei silti useinkaan tarkoita, ettei hän halua tutustua. Kaikilla hymy ei vain tule samalla lailla luonnostaan. Esimerkiksi autismin kirjon ihmisillä vähäilmeisyys on tyyppillistä. Ujo ihminen voi antaa itsestään täysin vahingossa ylimielisen kuvan. Jos tilanteisiin menee hiljaisena ja vakavalla ilmeellä, muut saattavat luulla, ettei tyyppi halua edes olla mukana, vaikka totuus onkin aivan toinen.

Väärintulkintojen välttämiseksi ilmeiden ja ilmeettömyyden vaikutus on hyvä tiedostaa. Aluksi vakavailmeisestä ihmisestä saattaa kuitenkin ajan kanssa paljastua hillittömän hauska tyyppi. Monille hitaasti lämpeneville ihmisille vakava perusilme saattaa olla ikään kuin suojakuori, jonka takaa tarkastella tilanteita. Oma persoona saatetaan näyttää vasta ystävyysuhteen syvennyttyä. Usein voi käydä niin, että alkujaan arka ihminen myös aktivoituu ystävyysuhteen, kunhan kokee tilanteen turvalliseksi. Aloitteentekijän ei siis tarvitse olla aina ja ikuisesti aloitteentekijä. Vastavuoroisuus on ystävyyden perusta.

Teksti: Anni Parviainen

Harjoittelija, Ohjauksen ja hyvinvoinnin tuki, TAMK

Kuva: Pixabay