



Diak

**Haaga Carita
Kanula Sonja**
Diakonia-ammattikorkeakoulu
Sosiaali- ja terveystieteiden
ammattikorkeakoulututkinto
Sosionomi (AMK)
Opinnäytetyö, 2019

”MAAILMA ON AIVAN TÄYNNÄ, MUTTA SILTI TÄYSIN TYHJÄ”

**Nuorten aikuisten kokemuksia yksinäisyydestä ja matalan
kynnyksen toiminnan merkityksestä**

TIIVISTELMÄ

Carita Haaga & Sonja Kanula

“Maailma on aivan täynnä, mutta silti täysin tyhjä” – Nuorten aikuisten kokemuksia yksinäisyydestä ja matalan kynnyksen toiminnan merkityksestä

50 s., 2 liitettä

Syksy 2019

Diakonia-ammattikorkeakoulu

Sosiaalialan koulutusohjelma

Sosionomi (AMK)

Opinnäytetyön yhteistyökumppanina toimi Espoon mielenterveysyhdistys EMY ry:n Tuu messiin! -hanke. Tutkimus toteutettiin EMY ry:n kohtaamispaikka Valoemysssä, jossa järjestetään nuorille aikuisille suunnattua matalan kynnyksen Olotila-toimintaa. Opinnäytetyö on kvalitatiivinen eli laadullinen tutkimus, jonka tarkoituksena oli selvittää Olotilaan osallistuneiden kokemuksia yksinäisyydestä. Opinnäytetyön teoriaosuus koostuu aiemmista yksinäisyyden tutkimuksista, yksinäisyysteorioista sekä matalan kynnyksen palvelujen määrittelystä. Tutkimuksella pyrittiin hankkimaan tietoa siitä, millainen merkitys Olotilalla on ollut toimintaan osallistuneille. Tarkoituksena oli myös kerätä osallistujien kokemuksia Olotilasta itsessään ja kartoittaa, miten osallistujat halusivat kehittää toimintaa.

Aineisto kerättiin käyttäen menetelmänä teemahaastattelua. Haastattelukysymykset oli jaettu kolmeen teemaan, joita olivat osallistujien elämäntilanne sekä kokemukset Olotilasta ja yksinäisyydestä. Kerätty aineisto analysoitiin aineistolähtöisen sisällönanalyysin avulla. Haastatteluun vastasi neljä Olotilaan osallistunutta henkilöä.

Tutkimuksen mukaan Olotila-toimintaan osallistumisen koettiin lieventävän yksinäisyyden tunteita, lisäävän sosiaalisia kokemuksia ja siten edistävän mielenterveyttä. Tulosten perusteella Olotilaan hakeuduttiin, kun haluttiin saada vaihtelua arkielämään tai löytää uusia ystäviä. Jokainen haastatteluun vastannut oli kokenut yksinäisyyttä. Osallistujat kokivat yksinäisyyden lisäävän avuttomuutta ja ulkopuolisuuden tunteita sekä heikentävän mielenterveyttä.

Vastausten perusteella osallistujat löysivät Olotilan pääsääntöisesti toisen EMY ry:n toiminnan kautta. Onnistuneena pidettiin kohtaamispaikan helppoa saavutettavuutta, työntekijöiden ammatillisuutta sekä mielekästä tekemistä. Kehittämisen kohteina nähtiin markkinoinnin suuntaaminen kohderyhmälle ja Olotilan aukioloaikojen pidentäminen. Lisäksi toivottiin erilaisia työpajoja ja teemakeskusteluja. Asiakasryhmän toimintakyvyn huomioimista pidettiin tärkeänä matalan kynnyksen palveluja suunniteltaessa.

Asiasanat: matalan kynnyksen palvelut, mielenterveyspalvelut, nuoret aikuiset yksinäisyys

ABSTRACT

Carita Haaga, Sonja Kanula

"The world is completely full, yet completely empty" – Young adults' experiences of loneliness and the meaning of low-threshold services

50 p., 2 appendices

Autumn 2019

Diaconia University of Applied Sciences

Bachelor's Degree Programme in Social Services

Bachelor of Social Services

The co-operative partner of this thesis was Espoo mental health association EMY ry. the project Tuu messiin! The study was conducted at the EMY ry. meeting place Valoemy, where they organize low threshold Olotila-activity for young adults. The aim of the study was to gather information about the meaning of Olotila alleviating the experiences of loneliness among the attendees. Furthermore, to collect the attendees' experiences of Olotila itself and map how the attendees would like to develop the activity.

This is a qualitative study. The theory section consists of the previous studies and theories of loneliness and the definition of low threshold services. Data was gathered by using thematic interviews. Interview questions were divided into three themes, pertaining to attendees' life situations, experiences about Olotila and loneliness. The data was analyzed using data-driven content analysis. Four people were interviewed.

The results showed that attending Olotila was perceived to alleviate the feelings of loneliness, increase social experiences and therefore supporting mental health. The respondents went to Olotila when they wanted, a change to their daily lives or to find new friends. All the interviewees had experienced loneliness. They described loneliness as increasing feelings of helplessness, feeling of being outside and impairing mental health.

According to the data, attendees found Olotila through other EMY ry. activities. The easy access of the meeting place, professionalism of the employees and meaningful activities were described as the good sides of Olotila. Areas for development were marketing to the target group and prolonging its opening hours. In addition, workshops and group discussions were hoped for. The functional abilities of the target group was considered important when planning low threshold services.

Keywords: loneliness, low-threshold services, mental health services, young adults

SISÄLLYS

1 JOHDANTO	4
2 YKSINÄISYYS	6
2.1 Yksinäisyyden määrittelyä.....	6
2.2 Yksinäisyysteorit.....	7
2.3 Nuorten aikuisten yksinäisyys	10
2.4 Yksinäisyyden vaikutukset	12
2.5 Yksinäisyyden lieventäminen	14
3 MATALAN KYNNYKSEN PALVELUJEN MÄÄRITTELYÄ	17
3.1 Matalan kynnyksen palvelut.....	17
3.2 Matalan kynnyksen palveluja yksinäisille.....	19
4 TUTKIMUSYMPÄRISTÖ	21
5 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITE.....	22
6 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTTAMINEN.....	23
5.2 Aineiston kerääminen.....	24
6.1 Aineiston analysointi.....	25
7 TULOKSET	28
7.1 Olotila ja sen merkitys osallistujille.....	28
7.2 Olotila-toimintaan osallistuneiden kokemuksia yksinäisyydestä	29
7.3 Matalan kynnyksen palvelujen ja Olotilan merkitys yksinäisyyden lievittämisessä osallistujien kokemana	31
7.4 Olotila-toiminnan kehittäminen.....	32
8 JOHTOPÄÄTÖKSET	34
8.1 Päätulokset.....	34
8.2 Eettisyys ja luotettavuus.....	36
9 POHDINTA	39
9.1 Yksinäisyyden ehkäisy ja siihen puuttuminen	39
9.2 Ammatillinen kasvu.....	41

LÄHTEET	45
LIITE 1. Saatekirje	49
LIITE 2. Teemahaastattelurunko	50

1 JOHDANTO

Yksinäisyys on ahdistava ja epämiellyttävä kokemus, mikä on yhteydessä ihmisen sosiaalisten suhteiden määrälliseen tai laadulliseen riittämättömyyteen. Syyt yksinäisyydelle ovat moninaisia, joten selkeää ratkaisua sen ehkäisemiseen ei ole. Sosiaalisten suhteiden määrä tai laatu eivät välttämättä kerro ihmisen yksinäisyydestä. Ihminen voi viihtyä yksin tuntematta yksinäisyyttä, mutta toisaalta parisuhteessa eläväkin voi kokea itsensä yksinäiseksi. Yleisintä yksinäisyys on nuorilla aikuisilla sekä yli 70-vuotiailla. Tutkimusten mukaan naiset ovat keskimäärin yksinäisempiä kuin miehet. (Toikka, Vuorjoki, Koskela & Pentala 2015, 9.)

Työelämäyhteistyökumppanina opinnäytetyössä oli Espoon Mielenterveysyhdistys EMY ry. Se tarjoaa vertaistukea ja vapaaehtoista toimintaa mielenterveyskuntoutujille sekä muille toiminnasta kiinnostuneille. Emyllä on avoimia kohtaamispaikkoja, joista osa järjestetään yhteistyössä muiden toimijoiden kanssa. Kohtaamispaikat sijaitsevat eri puolilla Espoota. Emy järjestää ryhmätoimintaa sekä retkiä, leirejä ja matkoja. (Emy. Nuoret aikuiset.)

Emyn Tuu messiin! -hanke on suunnattu 18–32-vuotiaille, erityisesti mielenterveys- tai päihdeongelmia kokeneille henkilöille. Tuu messiin! -hankkeen tavoitteita ovat muun muassa hankkeeseen osallistuvien elämänlaadun ja -hallinnan parantuminen, itsenäisen elämän tukeminen, yksinäisyyden vähentäminen ja omien voimavarojen löytäminen sekä syrjäytymiskehityksen ehkäisy. Hankkeen aikana kehitetään myös järjestöille hyviä käytäntöjä nuorten aikuisten tavoittamiseen. (Emy. Nuoret aikuiset; Innokylä. Tuu messiin! Inspiraatiota ja voimavaroja kansalaistoiminnasta nuorille aikuisille 2018–2020.)

Opinnäytetyössä keskityttiin Emyn Olotila-toimintaan osallistuneiden kokemuksiin matalan kynnyksen palvelusta sekä yksinäisyydestä. (Emy. Nuoret aikuiset.) Työn tarkoituksena oli selvittää temahaastattelujen avulla Olotilan merkitystä nuorten aikuisten yksinäisyyden kokemuksiin. Emy tulee

hyödyntämään opinnäytetyön tuloksia ja sen kautta hankittua osallistujien kokemustietoa toiminnan kehittämisessä.

2 YKSINÄISYYS

2.1 Yksinäisyyden määrittelyä

Yksinäisyys määritellään negatiiviseksi psyykkiseksi olotilaksi, josta seuraa ahdistusta määrällisesti tai laadullisesti puutteellisista ihmissuhteista. Toisin sanoen se tarkoittaa sosiaalista erillään oloa. Jos yksinäisyyttä tarkastellaan evoluution näkökulmasta, voidaan huomata ihmisen kiinnostavan huomiota sosiaalisiin tilanteisiin ja ottavan huomioon siihen liittyvät vaaratekijät. Yksinäisyyden kokemus voi toimia samoin kuin nälän tai kylmyyden tunne, jotka saavat ihmisen huomioimaan kielteiset asiat ja pyrkimään ratkaisemaan niitä. Sosiaalisten suhteiden luomista vaikeuttaa yksinäisten tapa tulkita sosiaalisia tilanteita niistä aiheutuvan mahdollisen vaaran tai epäonnistumisen näkökulmasta. Yksinäisyys on subjektiivista sekä yksilön ja häntä ympäröivän yhteisön välinen suhde vaikuttaa olennaisesti sen kokemiseen. Yhteisön sisällä joku saattaa tuntea itsensä yksinäiseksi, vaikka kukaan muu ei tuntisi. Yksinäisyyttä aiheuttavat enemmän laadulliset kuin määrälliset puutteet sosiaalisissa suhteissa. (Junttila 2016, 53–54, 57, 85.)

Yksinäisyys voidaan nähdä ristiriitana todellisten ja toivottujen suhteiden välillä. Ihminen voi kokea yksinäisyyden henkilökohtaisena epäonnistumisena ihmissuhteissa ja osana rikkoutunutta identiteettiä. Se voi vahingoittaa henkilön kokonaisvaltaista kykyä selviytyä jokapäiväisen elämän eri osa-alueista. Koska yksinäisyys perustuu subjektiivisiin näkemyksiin tyydyttymättömistä sosiaalisista suhteista, se voi olla suhteellisen riippumaton sosiaalisten suhteiden lukumäärästä. Yksin oleminen ei aina tarkoita yksinäisyyttä ja sen vuoksi sitä on vaikea arvioida. (Junttila, Kainulainen & Saari 2015, 89.)

Yksin oleminen ei ole sama asia kuin yksinäisyys. Yksin oleminen voi olla rentouttavaa esimerkiksi pitkän työpäivän jälkeen, toisaalta se voi joillakin muodostua ahdistavaksi. Mikäli yksinäisyyttä koetaan nimenomaan ryhmässä, olo voi helpottua sieltä poistuessa. Robert Weiss on jakanut yksinäisyyden kahteen eri ulottuvuuteen, joita ovat sosiaalinen ja emotionaalinen yksinäisyys.

Emotionaalisessa yksinäisyydessä olennaista on läheisten ja luottamuksellisten ihmissuhteiden puuttuminen. (Junttila 2016, 54–56; Junttila ym. 2015, 89–90.)

Sosiaalinen yksinäisyys puolestaan muodostuu toimivien ja sosiaaliset tarpeet täyttävien verkostojen puutteesta. Sen seurauksena ihminen kokee itsensä ulkopuoliseksi tai jopa muille näkymättömäksi. Emotionaaliseen yksinäisyyteen liittyy usein vahvaa ahdistusta ja se on pidemmän päälle haitallisempaa kuin sosiaalinen yksinäisyys. Emotionaalisen yksinäisyyden on todettu olevan yleisempää miehillä, erityisesti lapsuudessa ja nuoruudessa. (Junttila 2016, 54–56 Junttila ym. 2015, 89–90). Mitä enemmän ihmiset kokevat negatiivisia tunteita ja puolestaan sosiaalista painetta välttääkseen negatiiviset tunteet, sitä vähemmän he arvioivat tunne-elämänsä sopivan yhteen kulttuuristen odotusten kanssa. Kun nämä ihmiset kokevat surua, ahdistusta tai stressiä, he tuntevat itsensä sosiaalisesti ulkopuolisiksi eli yksinäisiksi. (Bastian ym. 2015, 497.)

2.2 Yksinäisyysteorioiden

Yksinäisyyden ilmiötä on tutkittu eri teorioiden kautta. Keskeisiä yksinäisyysteorioita ovat psykodynaaminen, eksistentiaalinen, kognitiivinen ja interaktionistinen teoria. Teorioiden kautta on tarkasteltu millä tavoin ja minkä vuoksi puutteet sosiaalisissa suhteissa johtavat yksinäisyyden kokemukseen. Suurin osa teorioista määrittää yksinäisyyden subjektiiviseksi kokemukseksi, jonka taustalla ovat puutteelliset vuorovaikutussuhteet. Yksinäisyys on moninaista ja siksi auttamiskeinojen tulee olla erilaisia. (Tiikkainen 2011, 59–60.)

Psykodynaamisen teorian mukaan varhaiset kokemukset ja yksilön ominaisuudet vaikuttavat yksinäisyyden syntymiseen. Nuoren puutteelliset vuorovaikutustaidot sekä lapsuuden tai nuoruuden ongelmat vuorovaikutustilanteissa vanhempien kanssa vaikeuttavat kaverisuhteiden muodostamista. Varhaisten kokemusten ja turvattomuuden tunteen katsotaan vaikuttavan ihmissuhteisiin ja niiden muodostamiseen koko elämän. Varhaiseen vuorovaikutukseen panostaminen on yksinäisyyden ehkäisemisessä olennaista, sillä teoria korostaa pääosin lapsuusaikaa yksinäisyyden synnyssä. (Tiikkainen 2011, 61–62.)

Elämässä on monenlaisia tilanteita, jotka voivat aiheuttaa yksinäisyyttä. Psykodynaaminen teoria ei huomioi persoonaan liittyviä tekijöitä, sosiaalista elämää, tilannetekijöitä ja kulttuuria. Yksinäisyyttä läpi elämänsä kokeneet ikääntyneet ihmiset ovat tuoneet esiin lapsuudenkodin turvattoman ilmapiirin, mikä puolestaan tukee psykodynaamisen teorian näkökulmaa. Auttamismenetelmänä käytetään psykoterapiaa, joka keskittyy lapsuuden kokemuksiin. (Tiikkainen 2011, 61–62.)

Eksistentiaalisen teorian mukaan yksinäisyys nähdään ihmisen olemassaoloon kuuluvana. Ihminen on elämän merkityksellisinä hetkinä, kuten syntyessä ja kuollessa, yksin. Toisin kuin muiden yksinäisyysteorioiden, eksistentiaalisen teorian mukaan yksinäisyys ei ole seurausta ympäröivistä olosuhteista eikä yksinäisyys liity luonteenpiirteisiin. Yksinäisyys on sisältä syntyvä tunne ympäröivän maailman ja minuuden välillä. Teorian mukaan vuorovaikutussuhteet ja eri tilanteet eivät vaikuta yksinäisyyden tunteen syntymiseen. Ihminen saattaa tuntea yksinäisyyttä, vaikka olisi tyytyväinen ihmissuhteisiinsa. Eksistentiaalinen yksinäisyys, olemassaolon uhka, voi syntyä elämän erilaisissa muutoksissa. Tämänkaltaisia muutoksia voi olla sairastuminen, oma tai läheisen kuolema sekä lapsuudesta nuoruuteen siirtyminen. (Tiikkainen 2011, 62–63.) Nuori saattaa tuntea eksistentiaalista yksinäisyyttä tajutessaan, että joutuu vastaamaan päätöksistään ja tekemisistään itse (Kangasniemi 2005, 237).

Teorian mukaan yksinäisyyttä on kahdenlaista, kielteistä ja myönteistä. Kielteinen yksinäisyys liittyy pelkoon olla yksin ja kyvyttömyyteen olla yksin usein pahentaa yksinäisyyttä. Myönteinen yksinäisyys puolestaan tarkoittaa positiivista yksinoloa, jonka avulla selvittää yksinäisyyden pelosta ja jonka ihminen voi itse valita. Eksistentiaalinen yksinäisyysteoria pohjautuu kristilliseen näkemykseen, jossa yksinäisyyttä tulisi tarkastella myönteisenä ilmiönä. Positiivinen yksinolo edistää sisäisen rauhan löytämistä ja sen ajatellaan torjuvan yksinäisyyttä. (Tiikkainen 2011, 62–63.) Teorian mukaan yksinäisyyden voidaan ajatella olevan luova olotila, jonka pohjalta ihminen pystyy kohtaamaan itsensä (Kangasniemi 2005, 246).

Kognitiivinen teoria pohjautuu kognitiiviseen prosessiin, jonka kautta henkilö tulkitsee sosiaalisen verkostonsa ja tilanteensa. Teorian mukaan yksinäisyyden kokemusta aiheuttavat ristiriidat tärkeiden ihmissuhteiden ja sosiaalisten suhteiden välillä. Yksinäisyyden nähdään olevan psyykinen tila ja sen taustalla on persoonaan sekä tilanteisiin liittyviä tekijöitä. Persoonaan liittyvien piirteiden, kuten ujouden, heikon itsetunnon, sisäänpäin kääntyneisyyden tai neuroottisuuden, ajatellaan liittyvän yksinäisyyteen. Puuttamalla kyseisiin tekijöihin ja kehittämällä sosiaalisia taitoja voidaan ehkäistä yksinäisyyden syntyä. (Tiikkainen 2011, 66.)

Yhteiskunnan ja yhteisön kulttuuriset normit ja vaatimukset heijastuvat siihen, millaiseksi sosiaalinen elämä koetaan. Muutokset ympäristössä vaikuttavat yksinäisyyden kokemukseen ja omaa sosiaalista verkostoa saatetaan vertailla muihin. Yksinäisyyttä kokeva saattaa etsiä syitä yksinäisyyttä edeltävistä tilanteista ja niiden etsiminen voi auttaa yksilöä pääsemään irti yksinäisyyden tunteestaan. (Tiikkainen 2011, 66.) Toisaalta yksinäisyyden jatkuessa pidempään, yksilö kokee usein syyn olevan itsessään (Kangasniemi 2005, 271).

Yksinäisyys koskettaa jokaista jossain elämän vaiheessa. Interaktionistisen teorian eli vuorovaikutusteorian mukaan yksinäisyyden syyksi lukeutuvat persoonalliset ja tilannetekijät. Yksinäisyysteorian kehittäneen Robert Weissin (1974) mukaan yksinäisyys johtuu kahdesta eri syystä, joita ovat emotionaalinen eristyneisyys ja sosiaalinen eristäytyneisyys. Emotionaalinen eristyneisyys tarkoittaa henkistä etäisyyttä suhteessa muihin ihmisiin. Sosiaalinen eristyneisyys on puolestaan määrällisesti mitattavaa ja objektiivisesti havaittavaa. (Tiikkainen 2011, 67–69.)

Vuorovaikutusteorian mukaan emotionaalinen yksinäisyys liittyy kiintymyssuhteisiin ja johtuu kiintymystä tuottavan henkilön, kuten aviopuolison tai lapsuudessa äidin, puuttumisesta. Myös lapsuudessa koettu hylätyksi tulemisen pelko voi vaikuttaa siihen. Eroahdistuksen nähdään olevan emotionaalisen yksinäisyyden taustalla ja yksinäisyydestä selvitäkseen ihminen saattaa pyrkiä luomaan uusia suhteita. Uudet suhteet eivät kuitenkaan välttämättä täytä kiintymyksen tarvetta ja tällöin yksinäisyyden kokemus vain

syvenee. Ihminen saattaa kokea emotionaalista yksinäisyyttä myös parisuhteessa henkisen yhteyden puuttuessa. Sosiaalisen yksinäisyyden nähdään puolestaan aiheutuvan henkilön epäonnistumisesta sosiaalisen yhteisöön liittymisessä. Taustalla on yhteenkuuluvuuden ja hyväksynnän tarve, jonka tyydyttämiseen tarvitaan vuorovaikutussuhteita ystävien ja vertaisten kanssa. (Tiikkainen 2011, 67–69.)

Yksinäisyyden syiksi luetaan usein joko persoonallisuuteen ja luonteenpiirteisiin liittyviä tekijöitä tai erilaisia tilannetekijöitä. Nämä kaikki tekijät kuitenkin vaikuttavat toisiinsa, sillä ihminen kantaa mukana läpi elämän erilaisia persoonaan ja ympäristöön liittyviä tekijöitä, kuten myös menneisyyttä, nykyisyyttä ja tulevaisuutta. Yksinäisyyttä tarkastellessa olisi keskeistä pohtia, millaisena yksinäisyys näyttäytyy sitä kokevan elämässä. Teoriat keskittyvät pääosin siihen, mitkä syyt selittävät yksinäisyyttä eivätkä juurikaan huomioi sitä, millaisia tunteita yksinäisyys aiheuttaa. Syventymällä ihmisen yksinäisyyden kokemukseen ja merkityksiin voidaan parhaiten löytää yksilöllisiä keinoja siitä selviytymiseen. (Tiikkainen 2011, 72.)

2.3 Nuorten aikuisten yksinäisyys

Raha-automaattiyhdistyksen vuonna 2015 teettämän tutkimuksen mukaan 18–24 -vuotiaat suomalaiset ovat kaikkein yksinäisimpiä. Heistä 15 prosenttia tunsi itsensä yksinäiseksi usein tai jatkuvasti ja 21 prosenttia ei kokenut kuuluvansa mihinkään ryhmään. Saman tutkimuksen mukaan joka neljännellä suomalaisella ei ole yhtään ystävää. (Toikka ym. 2015, 13; STT Info. Tiedote. Tutkimus. Nuoret aikuiset kaikkein yksinäisimpiä Suomessa.)

Järjestötoimintaan osallistuminen voi vaikuttaa ihmisen sosiaalisiin suhteisiin, vertaistuen saamiseen ja merkityksellisyyden kokemusten lisääntymiseen. Vaikka järjestötoiminnassa mukana oleminen ei välttämättä poista tunnetta yksinäisyydestä, siihen aktiivisesti osallistuvat kokevat vähemmän yksinäisyyttä kuin sen ulkopuolella olevat. (Toikka ym. 2015, 14.) Samasta tutkimuksesta käy ilmi, että 20–29-vuotiaat yksinäiset ihmiset osallistuivat muita vähemmän

aktiivisesti järjestötoimintaan, jopa kolmesta prosenttiyksikköä vähemmän kuin saman ikäiset, ei itseään yksinäiseksi tuntevat henkilöt. Erot nuorempien ja vanhempien ikäryhmien välillä korostuivat erityisesti sosiaali- ja terveysjärjestöjen toimintaan osallistuvien kesken. (Toikka ym. 2015, 11, 13.)

Suomen mielenterveysseura on tehnyt kyselyn kartoittaakseen nuorten näkemyksiä yksinäisyydestä. Lähes puolet kyselyyn vastanneista oli sitä mieltä, että toisen henkilön yksinäisyyttä on vaikea huomata. Kuitenkin lähes 70 prosenttia vastanneista oli sitä mieltä, että aikuisten tulisi huomata nuorten yksinäisyys ja puuttua siihen. (Junttila 2018, 127–128.)

Yksinäisyyden kokemusten ja ihmisen yhteiskunnallisen aseman välillä on selkeä yhteys. Työn tai koulutuksen ulkopuolelle jääneet nuoret aikuiset käyttävät keskimääräistä enemmän viimesijaisia ja korjaavia palveluja. Tutkimusten mukaan yksinäisyyden tunteet ovat yleisiä erityisesti viimesijaisia palveluja käytävillä henkilöillä. Nuorisobarometrin tekijöiden laatiman koulutuksen ja työn ulkopuolella olevien nuorten haastattelujen tuloksiin perustuvan aineiston mukaan lähes 70 prosenttia alle 30-vuotiaista työn tai koulutuksen ulkopuolella olevista henkilöistä tunsi olonsa yksinäiseksi. (Junttila 2018, 23.)

Nuorisotutkimusseuran teettämien haastattelujen perusteella työn ja koulutuksen ulkopuolella olevista 25–29-vuotiaista 14 prosenttia koki itsensä yksinäiseksi usein, 57 prosenttia toisinaan. Samasta ikäluokasta 11 prosenttia vastasi, että heillä ei ole yhtään luottamuksellista ystävää. Kysyttäessä näkemyksiä syrjäytymisestä, 15–29-vuotiaat nuoret kokivat keskeisimmäksi syrjäytymisen syyksi ystävien puutteen. Vaikka syrjäytyminen mielletään usein johtuvan työ- tai opiskeluelämän ulkopuolelle jäämisestä, eivät nuoret itse koe sitä yhtä merkittävänä syynä kuin sosiaalisen elämän ulkopuolelle ajautumista. (Nuorisotutkimusseura ry 2017, 14–15, 35–36.)

Yksinäistä nuorta ympäröi monenlaiset auttajat, kuten etsivä nuorisotyö, koulun opiskeluhoito sekä sosiaali- ja terveyspalvelut. Ammatillaiset eivät kuitenkaan ole välttämättä perillä nuorten asioista. Ymmärrystä ja tietoa nuorten tarpeista sekä kokemuksista tulisi lisätä, sillä alle kolmekymppiset pudokkaat ovat

huomattava väestönosa kunnissa. Julkisia palveluja olisi tarpeen kohdentaa paremmin, jotta eriarvoisuus ei syvenisi eivätkä nuoret ajautuisi kauemmaksi yhteiskunnasta. Lapsia ja nuoria koskevia päätöksiä tehdessä tulisi olla tietoa heidän tavoistaan käyttää palveluja ja niiden tärkeydestä hyvinvoinnille. (Kunnallisalan kehittämissäätö 2018.)

2.4 Yksinäisyyden vaikutukset

Yksinäisyyttä aiheuttavat useat eri tekijät. Useimmat liittyvät yksinäisyyteen ajautumisen johonkin tiettyyn elämäntapahtumaan, kuten läheisen ihmisen menetykseen, muuttoon uudelle paikkakunnalle tai sairastumiseen. Ihmiset voivat kohdata näitä tilanteita missä iässä tahansa. Niille yhteisiä ovat kokemukset ulkopuolisuudesta, tarpeettomuudesta ja häpeästä, jotka saavat ihmisen vetäytymään sosiaalisista suhteista tai jäämään tahtomattaan niiden ulkopuolelle. Muutokset läheisten elämässä voivat myös johtaa kokemukseen elämäntilanteiden erilaisuudesta eli itselle merkityksellisiin ihmissuhteisiin kohdistuneet odotukset ovat jääneet kokematta. (Tiilikainen 2016, 147.) Köyhyysrajan alapuolella elävät ihmiset ovat noin kymmenen kertaa muuta väestöä yksinäisempiä, sillä heikko taloudellinen tilanne ja yksinäisyys ovat sidoksissa toisiinsa (Junttila ym. 2015, 89).

Vaikka yksinäisyys itsessään ei ole sairaus, se voi sairastuttaa (Müller & Lehtonen 2016, 93). Yksinäisyyden kielteiset seuraukset käyvät ilmi siitä, että tutkimusten mukaan 50–70 prosenttia miehistä ja naisista ilmoittivat yksinäisyyden tunteen lisänneen heidän eristäytymistään, masennustaan sekä heikentäneen kykyä tehdä aloitteita muiden kanssa. Noin 40 prosenttia miehistä ja naisista ilmoittivat, että heillä on sosiaalisia pelkoja ja huoli tulevaisuudesta yksinäisyyden takia. (Junttila ym. 2015, 95.)

Kroonistunut yksinäisyys vaikuttaa merkittävästi yksilön hyvinvointiin ja terveyteen. Yksinäisyys voi olla ylisukupolvista ja myös ylisukupolvinen huono-osaisuus vaikuttaa yksinäisyyden tunteen syntymiseen. Jo alakouluikäisillä yksinäisyys voi muodostua pysyväksi olotilaksi ja vaikeuttaa ihmissuhteiden

luomista myöhemmin. Osa lapsuusiän yksinäisyydestä selittyy aiemmin koetulla yksinäisyydellä, mikä voi selittyä osittain ystävien tiheällä vaihtumisella ja ryhmän ulkopuolelle jäämisellä. (Junttila 2016, 63–66; Tiilikainen 2016, 130–131.)

Suomalaisten yksinäisyys -kyselyn mukaan 40–60-vuotiaista yksinäisistä suomalaisista 32 prosenttia kokivat yksinäisyyttä jo lapsena, 56 prosenttia nuoruudessa ja 66 prosenttia aiemmin aikuisuudessa. Mitä yksinäisemmiksi ihmiset tunsivat itsensä, sitä epätodennäköisempänä yksinäisyydestä eroon pääseminen heille näyttäytyi. Heidän keinonsa yksinäisyyden lievittämiseen olivat muihin verrattuina passiivisia ja he helpottivat oloaan useammin päihteillä tai viettämällä aikaa television tai internetin äärellä. Vähemmän yksinäiset puolestaan hakivat helpotusta aktiivisemmin esimerkiksi liikunnasta, luonnosta, kulttuurista tai vapaaehtoistoiminnasta. (Junttila 2016, 63–66.)

Yksinäisyys passivoi ja heikentää sekä psyykkistä, että fyysistä hyvinvointia. Yksinäisyyden fyysiset vaikutukset voivat olla jopa yhtä vaarallisia kuin tupakoinnin tai merkittävän ylipainon. (Junttila 2016, 66; Junttila ym. 2015, 90, 95.) Janne Vanhalst on tutkinut sosiaalisten tilanteiden kehittymisen syitä ja seurauksia. Kroonisesta yksinäisyydestä kärsivät henkilöt kokivat muita useammin sosiaalisten onnistumisten johtuvan ulkopuolisista tekijöistä, esimerkiksi siitä, että heidät kutsuttiin juhliin vain siksi, ettei viitsitty jättää kutsumatta. Muut sen sijaan uskoivat kutsun saamisen johtuvan siitä, että he uskoivat olevansa mieluista seuraa. Kroonisesti yksinäiset henkilöt kokivat ulkopuolelle jätetyksi tulemisen syyn olevan heissä itsessään ja sen vuoksi he tunsivat voimakasta ahdistusta, masennusta, epätoivoa ja surua. (Junttila 2016, 66–67.)

Yksilön ominaisuudet eivät pelkästään johda pitkäkestoiseen yksinäisyyteen, vaan siihen vaikuttavat aiemmat syrjinnän ja ohittamisen kokemukset (Tiilikainen 2016, 147). Yksinäisyydellä on osoitettu olevan vaikutuksia mielenterveyteen ja psykososiaaliseen toimintaan. Alhainen itsetunto, vähentynyt tyytyväisyys omaan elämään, ahdistus ja masennus ovat selvästi sidoksissa yksinäisyyden kokemukseen. Yksinäisyyden kroonistuessa riski sydän- ja verisuonitauteihin kasvaa, unihäiriöt yleistyvät ja vastustuskyky heikkenee. Kroonistunut

yksinäisyys lisää itsemurhariskiä ja sen vaikutus kuolleisuuteen on merkittävä. (Bastian ym. 2015, 497.)

Emotionaalisella yksinäisyydellä on sosiaalista yksinäisyyttä useammin yhteys mielenterveysongelmiin. Molemmat aiheuttavat alemmuuden tunteita, ahdistusta, itseluottamuksen menettämistä ja kokemusta syrjäytymisestä. Tutkimusten mukaan sairastavuus lisääntyi yksinäisyyden mukana, ja se aiheutti tulevaisuuden pelkoa, työttömyyttä, velkaantumista, päihteidenkäyttöä sekä syömiseen liittyviä ongelmia. (Junttila 2016, 54–56.)

2.5 Yksinäisyyden lieventäminen

Yksinäisyyden lieventämisessä keskeisiä ovat ne tapahtumat, joiden kautta jokapäiväinen elämä ja siihen kuuluvat suhteet muuttuvat jollain tavalla. Näihin tapahtumiin tarttuminen edistää yksinäisyyden vähentämistä. Elämän mittaisesta yksinäisyydestä eroon pääseminen voi olla haastavampaa. Sen vuoksi tulisi tunnistaa niitä tapahtumia, jotka voivat johtaa pitkäkestoiseen yksinäisyyteen. (Tiilikainen 2016, 148.)

Merkitykselliset sosiaaliset tunnekokemukset ja muut aktiviteetit ylläpitävät mielen vireyttä sekä aivojen terveyttä. Yksinäisyyden seurauksena merkityksellisiä sosiaalisia tunnekokemuksia ei synny ja ilman sosiaalista vuorovaikutusta sosiaalisia taitoja ei pysty harjoittamaan. Jos ihminen joutuu yhteisönsä hylkäämäksi, se aiheuttaa tuskaa ja häpeää, mikä on verrattavissa "sosiaaliseen kuolemantuomioon". Edellä mainittu voi viedä mieleltä mahdollisuudet kehittyä ja lopulta sairastuttaa sen. Myös yksin viihtyvät tarvitsevat muita ihmisiä. (Müller & Lehtonen 2016, 94–95.) Vaikka yksinäisyys vaikuttaa elämään monin tavoin, sosiaalisissa tilanteissa on aina mahdollisuus pienille myönteisille siirtymille, jotka mahdollistavat suhteiden luomista ja ylläpitämistä. Muiden ihmisten tulisi tukea myönteisiä siirtymiä, kun ihmisen omat voimavarat eivät ole riittäviä. (Junttila 2016, 69.)

Yhteiskunta korostaa yksilön pärjäämistä, keskinäistä kilpailua ja tehokkuutta, mikä pahentaa yksinäisyysongelmaa entisestään. Yhteisöllisyyden lisääminen ja kaikkien huomioon ottaminen heidän kyvyistään riippumatta helpottavat yksinäisyyden ehkäisyä ja lievittämistä yhteiskunnassamme. Yhteinen, eri-ikäisiä yhteen tuova tekeminen edistää kaikkien mielenterveyttä. (Müller & Lehtonen 2016, 95.) Tulevissa tutkimuksissa tärkeitä tekijöitä ovat lyhyen ja pitkän aikavälin yksinäisyyden vaikutukset, kuten myös selviytymismekanismit, joilla minimoidaan yksinäisyyden kielteiset seuraukset. Yksinäisyyden aiheuttamaa yhteiskunnallista epätasa-arvoa on syytä tarkastella perusteellisemmin ja ilmiö vaatii järjestelmällistä huomiota. (Junttila ym. 2015, 95.)

Vuonna 2014 tehtiin tutkimuskysely seitsemälle sosiaali- ja terveysalan järjestölle ja evankelis-luterilaislaisen kirkon kirkkohallitukselle, jossa tutkittiin yksinäisyyden näkyvyyttä toimintaohjelmissa ja pyydettiin kuvaamaan toimintamalleja yksinäisyyden vähentämiseen. Kaikkien tutkimukseen osallistuneiden järjestöjen asiakirjoista ilmeni vahvasti yksinäisyyden vähentäminen ja yksinäisyyttä kokevien ihmisten auttaminen. Kyselyyn vastanneista suurin osa ilmoitti järjestävänsä suoraan yksinäisyyden vähentämistä tavoittelevaa toimintaa. Järjestöistä kaikki järjestivät muuta toimintaa, joiden nähtiin vähentävän yksinäisyyttä. Vapaaehtoistoiminnan katsottiin oleva merkittävä keino yksinäisyyden lieventämisessä. (Grönlund & Falk 2016, 260–262, 264, 267.)

Yksinäisyyttä pyritään lieventämään tarjoamalla tiloja, joissa tavata ihmisiä ja joihin on matala kynnyks tulla. Järjestöt mainitsivat yhtenä toimintana yksinäisyyden ehkäisemisessä koulutuksen yksinäisten parissa työskenteleville. Koulutuksissa tavoitteena on vaikuttaa yhteiskunnan sosiaalisiin rakenteisiin ja toimintamalleihin. Tarkoituksena on auttaa ihmisiä tunnistamaan yksinäisyyteen liittyviä ja siihen johtavia ilmiöitä. Järjestöt järjestävät lisäksi kampanjoita, joiden avulla pyritään saamaan ihmisiä pohtimaan keinoja, joilla voisi auttaa yksinäisyydestä kärsiviä. Yksinäisyyden yhteiskunnallisten vaikutusten tuominen esiin on tärkeää, jotta yksinäisyyttä voidaan ehkäistä myös rakenteellisesti. Järjestöt voivatkin pyrkiä vaikuttamaan esimerkiksi aluepolitiikkaan tai palvelutuotannon suunnitteluun. (Grönlund & Falk 2016, 268–270.)

Haasteena järjestöjen toiminnassa yksinäisyyden lieventämiselle on se, että yksinäisyydestä voi olla vaikea puhua ja sitä saatetaan pitää jopa häpeällisenä. Vaikka järjestöt mieltävät yksinäisyyden vähentämisen tärkeänä tehtävänä, ei sitä kuitenkaan tuoda esiin suoraan. Toimintaa järjestetään usein sellaisilla ikäryhmille tai elämäntilanteissa oleville, joilla yksinäisyyden uhan nähdään olevan suuri. Toiminnan kohdentaminen suoraan yksinäisyyttä kokeville saattaisi karsia osallistujia sen leimaavuuden vuoksi. Järjestöjen tärkeänä tavoitteena on saada poistettua yksinäisyyteen liittyvää stigmaa, jotta avun hakeminen ja vastaanottaminen helpottuisi. (Grönlund & Falk 2016, 271–272.)

3 MATALAN KYNNYKSEN PALVELUJEN MÄÄRITTELYÄ

3.1 Matalan kynnyksen palvelut

Matalan kynnyksen palveluilla tarkoitetaan palveluja, joihin on normaalia vaivattomampaa hakeutua. Niiden saavutettavuus pyritään pitämään mahdollisimman alhaisena. Asiakas voi jäädä palvelujärjestelmän ulkopuolelle useista syistä, kuten fyysisten tai psyykkisten esteiden, vähäisten voimavarojen, tiedonpuutteen tai palvelujen vaikean saavutettavuuden vuoksi. (Leemann & Hämäläinen 2015, 1.) Vaikka asiakas saisikin palveluja, niiden rakenne voi olla pirstaleinen. Matalan kynnyksen palvelujen avulla pyritään poistamaan edellä mainituista syistä johtuvia esteitä palvelujen käyttämiselle, ehkäisemään palvelujen ulkopuolelle jäämistä sekä saavuttamaan palvelujärjestelmän ulkopuolelle jääneitä asiakkaita. Matalan kynnyksen palveluja järjestettäessä pyritään kohtaamaan asiakas niin kokonaisvaltaisesti kuin mahdollista. (Juhila 2018, 135; Leemann & Hämäläinen 2015, 1.)

Palveluun hakeutumisen kynnystä voi nostaa esimerkiksi päihitteettömyys ja pelko leimautumisesta, matalan kynnyksen palveluissa sitä on pyritty madaltamaan. Näitä palveluja on hyödynnetty esimerkiksi varhaisessa mielenterveys- ja päihdeongelmiin puuttumisessa. (Leemann & Hämäläinen 2015, 1.) Toisaalta matalan kynnyksen palveluja hyödynnetään usein myös erilaisissa akuuteissa ongelma- ja kriisitilanteissa. Matalan kynnyksen palvelujen pariin hakeutuminen voi olla ensimmäinen vaihe, jonka kautta voi päästä takaisin muiden sosiaali- ja terveyspalvelujen piiriin. (Juhila 2018, 135.)

Kynnyksen mataluudesta kertoo asiakkaiden kokemusten lisäksi se, miten aktiivisesti he hakeutuvat palveluun. Matalan kynnyksen palvelut suunnitellaan useimmiten kohderyhmän tarpeet huomioiden, eikä palvelujen toimintatavat, periaatteet tai edellytykset ole aina samankaltaisia. Palveluilla ei myöskään pyritä saavuttamaan suuria asiakasryhmiä. Matalan kynnyksen palveluissa pyritään yhdistämään eri palveluja, kuten sosiaalityötä ja terveysneuvontaa. Tällä tavoin pienemmille kohderyhmille voidaan tarjota laajempaa neuvontaa ja palvelua, kuin

mitä julkinen sektori pystyisi heille tarjoamaan. Asiakkaita voidaan myös ohjata oikeisiin paikkoihin palvelujärjestelmässä. Koska matalan kynnyksen palvelujen asiakkaiden ongelmat ovat usein moninaisia, kokonaisvaltainen monialainen ja -ammattillinen lähestymistapa palvelee parhaiten kunkin asiakasryhmän tarpeita. (Leemann & Hämäläinen 2015, 4–5.)

Matalan kynnyksen palvelujen periaatteita ja ominaisuuksia voivat olla esimerkiksi mahdollisuus asiointiin ilman ajanvarausta ja kohderyhmälle sovitut aukioloajat, byrokratian vähäisyys sekä palvelujen anonyymius ja maksuttomuus. Matalan kynnyksen palvelut ovat saatavilla ilman erillistä lähetettä tai ajanvarausta. Palvelut järjestetään usein maantieteellisesti helposti saavutettavissa paikoissa ja niihin on helppo saada yhteys esimerkiksi puhelimella tai internetin kautta. (Juhila 2018, 133–134; Leemann & Hämäläinen 2015, 4–5.)

Asiakaslähtöisyys on matalan kynnyksen palvelujen keskeinen periaate. Palvelujen saaminen pyritään tekemään vaivattomaksi, eikä asiakkaalta odoteta suuria elämäntapoihin liittyviä muutoksia saadakseen palvelua. Matalan kynnyksen palveluun osallistuvalta ei myöskään edellytä, että hänellä on tietty ongelma, johon apua haetaan. Tämä edistää varhaista puuttumista ja asioiden puheeksi ottamista. (Juhila 2018, 133; Leemann & Hämäläinen 2015, 4–5.)

Sosiaalisen osallisuuden edistäminen on yksi matalan kynnyksen palvelujen tavoite. Yksilön näkökulmasta sosiaalinen osallisuus on esimerkiksi osallistumisen kautta syntyvä tunne yhteiskuntaan tai yhteisöön kiinnittymisestä. Sosiaalisten taitojen kehittäminen ja ylläpito sekä sosiaalisiin verkostoihin pääsy voi helpottua matalan kynnyksen päivätoiminnan kohtaamispaikkojen tai harrastusmahdollisuuksien avulla. Myös erilaisten kansalais- ja yhteisöalojen kautta voidaan saada lisää osallisuuden kokemuksia. (Juhila 2018, 136; Leemann & Hämäläinen 2015, 2–3)

Matalan kynnyksen palveluilla tavoitellaan ja tuetaan yksilön voimaantumista sekä pyritään lisäämään oma-aloitteisuutta. Koska matalan kynnyksen palvelut pyrkivät poistamaan toimintaan osallistumisen esteitä sekä vähentämään

vaikeuksia, ne voivat parhaimmillaan vaikuttaa myös hyvinvointierojen kaventumiseen. (Leemann & Hämäläinen 2015, 2–3.) Huolimatta siitä, että matalan kynnyksen palveluja on useanlaisia, niiden yhteinen tavoite on ensisijaisesti saavuttaa apua tarvitsevia ihmisiä ja kohdata heidät yli ammatillisten rajojen. Asiakkuus perustuu vapaaehtoisuuteen, ja asiakas saattaa hylätä palvelun, mikäli ei koe sen vastaavan hänen tarpeisiinsa. Työntekijän ja asiakkaan välinen luottamuksellinen ja toimiva suhde edistää asiakkaan tavoitteiden ja tarpeiden toteutumista. (Juhila 2018, 137.)

3.2 Matalan kynnyksen palveluja yksinäisille

Espoon mielenterveysyhdistys EMY ry on merkittävimpiä yksinäisyyden vähentämiseen pyrkiviä toimijoita Espoon alueella. Sen lisäksi seurakunnat tarjoavat tukea ja apua yksinäisille. Seurakunnat tarjoavat lähimmäispalvelua eli ystäväpalvelua. Palvelua on saatavilla esimerkiksi silloin, kun henkilö tarvitsee keskustelukaveria, seuraa ulkoilemaan tai tukea asioiden hoitamiseen. (Espoon seurakunnat. Apua ja tukea. Elämän kriisit. Yksinäisyys.)

Lisäksi pääkaupunkiseudulla toimii muun muassa HelsinkiMissio, joka pyrkii vähentämään yksinäisyyttä lisäämällä yhteisöllisyyttä. Järjestön visio on se, ettei kukaan jää kaupungissa yksin. HelsinkiMissio tarjoaa senioreille sekä lapsiperheille muun muassa kohtauspaikkoja, erilaista ryhmätoimintaa ja apua arkeen. Nuorille puolestaan on tarjolla kriisiapua puhelimitse tai kasvotusten. HelsinkiMissiolla on meneillään kolmen vuoden mittainen Näkemys -hanke, jonka kohderyhmää ovat pääkaupunkiseudulla asuvat täysi-ikäiset henkilöt. Hanke tarjoaa mahdollisuuden käsitellä yksinäisyyttä itsenäisen työskentelyn ja keskustelujen avulla. Osallistumisen aikana pyritään ymmärtämään omia yksinäisyyden tunteita, sekä lisäämään omien tunteiden ja ajatusten joustavuutta. Työskentelyaika on kaksi kuukautta ja osallistuminen on maksutonta. (HelsinkiMissio.)

Punainen risti pyrkii vähentämään yksinäisyyttä tarjoamalla Nuori nuorelle -ystävätoimintaa, jossa koulutettu 18–29-vuotias vapaaehtoinen toimii kaverina

alle 29-vuotiaalle ystävää vailla olevalle henkilölle. Toiminnan tavoitteena on nuorten yksinäisyyden ja syrjäytymisen ehkäisy. Ystäväparit valitaan yhteisen mielenkiinnon perusteella. Ystävää voi hakea ystävävälityksen kautta puhelimitse tai sähköpostitse. Vapaaehtoisen ystävän kanssa voi keskustella myös verkossa nimettömästi. Punainen risti järjestää myös Hengailuiltoja 18–29-vuotiaille nuorille aikuisille. Hengailuillat sisältävät yhteistä ajanviettoa, pelailua ja muuta toimintaa. Niihin ei tarvitse ilmoittautua etukäteen ja ne ovat maksuttomia. (Punainen risti. Nuori nuorelle -ystävätoiminta; Punainen risti. Hengailuillat; Punainen risti. Haluatko ystävän?)

Mielenterveyden keskusliitto tarjoaa yksinäisille keskusteluapua maksuttoman vertaistukipuhelimen sekä mielenterveysneuvonnan muodossa. Mielenterveyden keskusliiton internet-sivuilta löytyy lisäksi tietoa yksinäisyydestä ja siitä eroon pääsemistä. (MTKL. Mikä askarruttaa. Yksinäisyys.) Nyyti ry puolestaan on järjestö, joka pyrkii opiskelijoiden mielen hyvinvoinnin sekä opiskelukyvyn vahvistamiseen. Nyyti ry:n internet-sivuilla on kattavasti tietoa yksinäisyydestä ja keinoista sen lieventämiseen. Lisäksi sivustolla on kerrottu, millaisista paikoista voi hakea apua yksinäisyyteen. Nyyti ry ylläpitää myös Nyyti chat -nimistä keskustelukanavaa, jossa voi jakaa muiden kanssa ajatuksiaan kirjoittamalla. (Nyyti. Opiskelijoille. Opi elämäntaitoa. Minä ja muut. Yksinäisyys koskettaa monia.)

4 TUTKIMUSYMPÄRISTÖ

Tutkimusympäristönä toimi Espoon mielenterveysyhdistyksen Olarissa sijaitseva kohtaamispaikka Valoemy, jossa järjestetään Olotila-toimintaa nuorille aikuisille. Toiminta on suunnattu 18–32-vuotiaille erityisesti mielenterveys- ja päihdeongelmia kohdanneille henkilöille. Kohtaamispaikka Valoemyn tiloissa järjestettävä Olotila-toiminta tarjoaa ajanviettopaikan, jossa voi jutella, pelata, tehdä koulutehtäviä tai ihan vain oleskella. Olotila-toimintaan voi osallistua kahtena iltapäivänä viikossa. Siihen osallistuu keskimäärin kymmenen henkilöä päivää kohden. (Espoon mielenterveysyhdistys Emy ry. Nuoret aikuiset.)

Olotila-toiminta on osa Emy:n Tuu messiin! –hanketta. Hankkeen tavoitteita ovat itsenäisen elämän tukeminen, yksinäisyyden vähentäminen, asiakkaiden elämänlaadun ja -hallinnan parantuminen sekä omien voimavarojen löytäminen. Hanke pyrkii myös ehkäisemään syrjäytymistä ja kehittämään järjestöille uusia tapoja nuorten aikuisten tavoittamiseen. Olotilan lisäksi Tuu messiin! –hankkeeseen sisältyy erilaista ryhmätoimintaa, kuten taideryhmä, kuntosaliryhmä, lautapeliryhmä ja roolipeliryhmä sekä kamuryhmä, jossa on mahdollista tutustua uusiin ihmisiin yhteisen tekemisen merkeissä. (Espoon mielenterveysyhdistys Emy ry. Nuoret aikuiset.)

5 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITE

Opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää Olotila-toiminnan merkitystä sen osallistujille sekä kerätä heidän kokemuksiaan toiminnasta. Olotilan merkitystä nuorten aikuisten yksinäisyyden kokemuksiin selvitettiin teemahaastattelujen kautta. Opinnäytetyössä keskityttiin erityisesti nuorten aikuisten yksinäisyyteen ja siihen, minkälaisia kokemuksia osallistujilla on Olotilasta yksinäisyyden lieventämisessä. Opinnäytetyön tavoitteena oli tehdä näkyväksi Olotilan ja matalan kynnyksen palvelujen merkitystä yksinäisyyden kokemukseen. Haastattelujen tarkoitus oli lisäksi selvittää, kuinka Olotila-toimintaa voisi kehittää entistä asiakaslähtöisemmäksi.

Opinnäytetyön tutkimuskysymykset ovat:

1. Mikä merkitys Olotilalla on toimintaan osallistuneille?
2. Millaisia kokemuksia Olotilaan osallistuneilla on yksinäisyydestä?
3. Millaisia kokemuksia osallistujilla on Olotilan merkityksestä mahdollisiin yksinäisyyden tunteisiin?
4. Miten osallistajat kehittäisivät Olotila-toimintaa?

6 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTTAMINEN

5.1 Tutkimusmenetelmät ja aineiston kerääminen

Opinnäytetyö on kvalitatiivinen eli laadullinen tutkimus. Se tavoittelee tutkittavien näkemysten ymmärtämistä ja tutkii merkityksiä sekä pyrkii tuomaan tutkittavien äänen kuuluviin. Sen kautta pyritään tuomaan esille tutkittavien havainnot tilanteista sekä huomioimaan heidän menneisyyteensä ja kehitykseensä liittyvät tekijät. Kvalitatiivinen tutkimus keskittyy merkityksiin, joita tutkittavat antavat tapahtumille ja ilmiöille. (Hirsjärvi & Hurme 2000, 22, 27–28.) Kvalitatiivinen tutkimusmenetelmä sopi opinnäytetyöhön, koska tutkimuksessa haluttiin tuoda esiin haastateltavien omia kokemuksia ja ymmärtää niitä.

Opinnäytetyössä käytettiin menetelmänä teemahaastattelua eli puolistrukturoitua haastattelua. Puolistrukturoitu haastattelu tarkoittaa sitä, että haastattelussa keskustellaan keskeisistä teemoista yksityiskohtaisten kysymysten sijaan. Tällä tavoin saadaan haastateltavien ääni kuuluviin, sekä tutkittavien henkilöiden tulkinnat ja merkitykset asioista ovat keskiössä. Oleellista on, että merkitykset syntyvät vuorovaikutuksessa. Teemahaastattelun taustalla on oletus, että kaikkia haastateltavan ajatuksia, kokemuksia ja tunteita voidaan tutkia tämän menetelmän avulla. Teema-alueet ovat haastattelussa kaikille samat, mutta kysymyksillä ei ole tarkkaa muotoa tai järjestystä. (Hirsjärvi & Hurme 2000, 47–48.)

Teemahaastattelun kysymykset jaettiin kolmeen teema-alueeseen. Näitä olivat elämäntilanne, Olotila sekä yksinäisyys. Elämäntilanne valikoitui yhdeksi teemaksi, koska sen kautta selvitettiin millaisista lähtökohdista osallistujat tulevat Olotila-toimintaan. Haastateltavilta kysyttiin heidän lähipiiristään, harrastuksistaan, arjestaan ja unelmistaan. Kysymysten avulla selvitettiin läheisten ihmisten merkitystä ja määrää, sillä se oli olennaista yksinäisyyden tunteiden kannalta. Arkeen ja vapaa-aikaan liittyvät kysymykset auttoivat hahmottamaan haastateltavien työ- tai opiskelutilannetta sekä sitä vietetäänkö vapaa-aika pääasiassa yksin vai sosiaalisissa tilanteissa. Haastattelujen avulla

pyrittiin myös kartoittamaan, näyttäytyivätkö mahdolliset yksinäisyyden kokemukset haastateltavien tulevaisuuden näkymissä.

Olotila valikoitui yhdeksi teemaksi, koska haluttiin selvittää osallistujien kokemuksia toiminnasta. Tuu messiin! -hankkeen yhtenä tavoitteena on yksinäisyyden vähentäminen, joten Olotilaan liittyvät kysymykset pyrittiin laatimaan sellaisiksi, että vastauksista voisi päätellä mikä merkitys Olotilalla on yksinäisyyden lieventämisessä. Kysymykset käsittelivät myös syitä osallistua Olotilaan sekä sitä, miten osallistujat haluaisivat toimintaa kehittää. Haastattelujen perusteella oli tarkoitus selvittää, etsitäänkö Olotilasta ensisijaisesti sosiaalisia kontakteja vai jotain muuta. Kehittämiseen liittyvät kysymykset pyrittiin laatimaan siten, että Emy pystyisi hyödyntämään niistä saatua tietoa mahdollisimman monipuolisesti.

Yksinäisyys valittiin yhdeksi teemaksi, koska kysymysten avulla haluttiin selvittää miten osallistujat määrittelevät yksinäisyyden, kuinka usein he tuntevat yksinäisyyttä sekä miten sitä voidaan lievittää. Yksinäisyyden tunnistamisessa olennaista on se, millaisissa tilanteissa yksinäisyyttä koetaan. Tunnistamista ja asiaan puuttumista edistää tieto millaisilla keinoilla haastateltavat pyrkivät helpottamaan yksinäisyyden tunteita. Lisäksi on tärkeää hahmottaa millaiset tilanteet pahentavat yksinäisyyden kokemusta.

5.2 Aineiston kerääminen

Opinnäytetyöprosessin vahvuuksia olivat Emyn aktiivisuus, saavutettavuus ja halu kehittää toimintaansa. Lisäksi oma kiinnostus aiheeseen ja yksinäisyyttä kokeviin auttoi saamaan osallistujien kokemukset kuuluviin. Haasteena puolestaan oli vähäinen tutkimustieto nuorten aikuisten yksinäisyydestä. Uhkana koettiin osallistujien mahdollinen haluttomuus tulla haastatelluiksi ja vaikeus puhua omista kokemuksistaan.

Olotila-toimintaan ja siihen osallistuviin nuoriin aikuisiin tutustuttiin vierailemalla Valoemyssä muutamia kertoja ennen haastattelukutsujen jakamista.

Haastattelusta kiinnostuneita yritettiin aluksi tavoittaa saatekirjeen ja Emyn työntekijöiden avulla. Tämä ei kuitenkaan tuottanut tulosta, joten Olotilassa vierailua jatkettiin ja sen johdosta haastateltavat löytyivät. Osallistujien kannalta helpointa oli toteuttaa haastattelut heti kiinnostuneiden haastateltavien löytyessä. Haastatteluun osallistumiselle pyrittiin luomaan mahdollisimman matala kynnyks. Tämä onnistui hyvin. Haastateltavat vaikuttivat kiinnostuneilta opinnäytetyöstä ja pyysivät saada työn luettavaksi sen valmistuttua.

Tutkimuksessa haastateltiin neljää Olotila-toimintaan osallistunutta henkilöä. Määrä oli riittävä, sillä tutkimuksen kannalta oleellisten kysymysten vastauksissa oli paljon samankaltaisuuksia. Myös muiden Emyn järjestämien ryhmien kävijöitä harkittiin haastateltavan, mikäli Olotilan osallistujamäärä olisi ollut kesän aikana vähäinen. Se ei kuitenkaan ollut tarkoituksenmukaista, sillä osallistujia oli riittävästi. Opinnäytetyössä haluttiin keskittyä nimenomaan Olotilaan, jotta työelämäyhteistyökumppani saisi mahdollisimman kattavaa tietoa juuri kyseisen toiminnan merkityksestä asiakkaille ja sitä kautta mahdollisuuksia kehittää toimintaa heidän toiveidensa mukaisesti. Haastateltavat olivat nuoria aikuisia, iältään 18–32-vuotiaita miehiä ja naisia. Kaikki haastateltavat olivat käyneet Olotilassa vähintään muutamia kertoja.

Haastatteluista kolme toteutettiin äänittämällä, yksi puolestaan kirjattiin haastateltavan pyynnöstä. Haastattelukysymyksiä oli yhteensä 15 ja ne olivat kaikille samat. Joidenkin haastattelujen aikana tehtiin tarkentavia kysymyksiä, jotta vastaajat saivat syvennettyä aihetta. Haastateltaville annettiin kysymykset luettaviksi etukäteen ja riittävästi aikaa vastaamiseen. Haastattelut järjestettiin kohtaamispaikka Valoemyn tiloissa. Haastattelutila oli rauhallinen ja erillään muista osallistujista, joten muut eivät kuulleet haastatteluja. Haastattelutilanteet kestivät kahdeksasta minuutista puoleen tuntiin.

6.1 Aineiston analysointi

Haastattelut litteroitiin sanasta sanaan. Litteroitua aineistoa kertyi yhteensä yhdeksäntoista sivua. Litteroinnissa käytettiin fonttia Arial, jonka fonttikoko oli 12

ja riviväli 1,5. Haastattelujen analysoinnissa menetelmänä käytettiin aineistolähtöistä sisällönanalyysia, jonka avulla pyrittiin jäsentämään kerätty aineisto tiiviiksi ja selkeäksi siten, että sen sisältö säilyy. Aineistolähtöinen analyysi ei perustu tiettyyn teoriaan, vaan sen avulla tutkimusaineistosta luodaan teoreettinen kokonaisuus. (Tuomi & Sarajärvi 2013, 95, 108.) Sisällönanalyysin avulla teemahaastatteluista pyrittiin luomaan informatiivinen kokonaisuus, jotta saatiin koostettua luotettavia päätelmiä osallistujien kokemuksista liittyen matalan kynnyksen toimintaan ja yksinäisyyteen.

Tämän jälkeen analysoitava aineisto pelkistettiin eli redusointiin. Haastatteluista etsittiin tutkimuskysymysten kannalta olennainen sisältö. Vastauksista poimittiin tutkimukselle merkittäviä tekijöitä alleviivaamalla niitä eri väreillä ja pelkistämällä ilmauksia helpommin analysoitavaan muotoon. (Tuomi & Sarajärvi 2013, 109–110.) Aineisto klusteroitiin eli ryhmiteltiin käymällä alkuperäisilmaukset läpi. Sen jälkeen aineistosta koottiin yhtäläisyyksiä ja eroavaisuuksia. Aineistosta tehtiin luokittelu, jonka pohjalta teemoiksi valikoituivat Olotilan merkitys osallistujille, Olotilaan osallistuneiden kokemukset yksinäisyydestä, Olotilan merkitys yksinäisyyden lievittämisessä ja Olotilan kehittäminen. (Tuomi & Sarajärvi 2013, 110–111.)

TAULUKKO 1. Esimerkki aineiston pelkistämisestä ja ryhmittelystä

Alkuperäinen ilmaisu	Pelkistetty ilmaisu	Lopullinen käsite
No ehkä et niinku et ois niinku vähä vähemmän yksinäinen, tai et jos mä mahdollisesti saisin jonku kaverin täältä.	Sosiaalisten suhteiden lisääntyminen	Yksinäisyyden lievittäminen
Tää on todella hyvä kohtaamispaikka, näkee uusia ja vanhojakin ihmisiä, tuttuja, ni pystyy paljon paremmin ainaki omasta mielestä myös muutenki toimimaan.	Sosiaaliset kontaktit ja toimintakyvyn ylläpitäminen	Yksinäisyyden lievittäminen
Koen tän hyvällä tavalla, että tästä on hyötyä mun mielenterveydelle.	Mielenterveyden edistäminen sosiaalisen toiminnan kautta	Mielen hyvinvointi
..nyt ku tähän on tullu tämmönen mahdollisuus tai löytäny tällasen mahdollisuuden, että täällä hengaila ja pelailla lautapelejä, niin on tällain kivaa sivutekemistä.	Mielekäs tekeminen yhdessä muiden kanssa	Yhteisöllisyys

Aineiston pelkistäminen ja ryhmittely auttoivat jäsentämään haastatteluista saatua tietoa, jota oli runsaasti. Aineiston muuntaminen käsitteiksi helpotti tulosten yhteneväisyyksien ja eroavaisuuksien hahmottamista. Sen avulla saatiin koostettua vastauksista sisällöllisesti johdonmukainen kokonaisuus.

7 TULOKSET

7.1 Olotila ja sen merkitys osallistujille

Haastatteluihin osallistui neljä henkilöä. Haastateltavat kertoivat löytäneensä Olotilan pääsääntöisesti jonkin toisen Emyn ylläpitämän ryhmän tai toiminnan kautta. Olotilan toiminta huomattiin myös Emyn internet-sivuilta ja samalla kävi ilmi, ettei liki kolmenkymmenen vuoden ikä ollut este osallistumiselle.

No mä olin ollu jo joissain noissa Emyn kursseilla, mut sit mä katoin jossain vaihees tätä sivuu ja sit mä huomasin et tääl oli tämmösii ja sit mä olin et oho, mä en oookkaan tohon vielä liian vanha, aattelin et mä meen sitte.

Tieto Olotila-toiminnasta löytyi myös neuvontapalvelu Ohjaamon ilmoitustaululta tai siitä oli kuultu Emyn toimintaan osallistuneelta tuttavalta. Pääsääntöisesti Olotila-toimintaan osallistuttiin viikoittain. Jokainen haastateltava kertoi kokeneensa yksinäisyyttä. Lähes kaikki haastateltavat kertoivat lähipiiriinsä kuuluvan perheen lisäksi myös ystävät tai kaverit. Yksi haastateltavista ei maininnut ystäviä tai kavereita ollenkaan. Ihmissuhteissa tärkeänä pidettiin avoimuutta, samoja kiinnostuksen kohteita, suvaitsevuuutta, rehellisyyttä ja samanlaista arvopohjaa.

Haastateltavista kolme kertoi, ettei ole töissä tai koulussa. Yksi ei maininnut asiaa ollenkaan. Kuitenkin puolet haastateltavista haaveili töihin tai kouluun pääsystä ja oli myös hakenut niihin. Myös omaan nykyiseen asumismuotoon toivottiin muutosta, tuetusta asumisesta itsenäiseen tai pois vanhempien luota. Kaikki haastateltavat mainitsivat harrastuksiksi tietokonepelit, kolme neljästä kertoi taideharrastuksestaan. Vain yksi mainitsi viettävänsä vapaa-aikaa kavereiden kanssa.

Olotilan kaltainen toiminta ja muihin ryhmiin osallistuminen olivat haastateltavien vapaa-ajanviettotapoja. Haastattelujen perusteella Olotilaan osallistuttiin, kun haluttiin tavata muita ihmisiä ja löytää elämään sosiaalisia kontakteja. Olotilaan

osallistuttiin myös siksi, että haluttiin käydä kodin ulkopuolella ja saada vaihtelua omille ajatuksille. Yksi haastateltavista kävi Olotilassa erään ohjaajan vuoksi.

Tää on todella hyvä kohtaamispaikka, näkee uusia ja vanhojakin ihmisiä, tuttuja, ni pystyy paljon paremmin ainaki omasta mielestä myös muutenki toimimaan. Tietää kun täällä käy, ni esimerkiks täällä ei tuomita kovinkaan helposti, päinvastoin, täällä ollaan auttavaisia. Koen tän hyvällä tavalla, että tästä on hyötyä mun mielenterveydelle.

7.2 Olotila-toimintaan osallistuneiden kokemuksia yksinäisyydestä

Yksinäisyys koettiin haastattelujen perusteella ikävänä ja inhottavana tunteena. Asiaa syvennettiin sanomalla, ettei kenenkään toivoisi olevan yksinäinen eikä ole todennäköistä, että kukaan voisi tottua siihen. Yksinäisyyttä kuvattiin tilaksi, jossa maailma on aivan täynnä, mutta silti täysin tyhjä. Tulevaisuus nähtiin toivottomana ja koettiin, ettei ole enää riittävästi aikaa jäljellä muodostaa uusia ihmissuhteita. Yksinäisyys koettiin osittain itse aiheutetuksi ja se herätti pohdintaa siitä, miksi hyväksynnän saaminen toisilta on vaikeaa. Korkea ikä nähtiin ongelmana samanhenkisten ystävien löytämisessä. Ystävien saaminen koettiin mahdottomaksi ilman ryhmätoimintaan osallistumista.

Välillä tulee kysytyä, että miksi minä olen yksin. Ja sitte välillä se ikävästi siinä sun persoonallas niinku sä ajattelet muista ihmisistä, et miksi minua ei hyväksytä ja se on monimutkanen tila ja se on vähän niinku erittäin ikävää sille henkilölle, joka on yksinäinen.

Ei mul kyllä oo mitään mahdollisuutta saada kavereita, koska mul ei oo yhteyttä, jos mä en mee mihinkään ryhmään. Niinku en mä tiä, kai sitä ettei semmottii kukaan tunne mua, paljon välillä semmosii asioita mistä mä en uskalla puhuu kellekään mitkä mä tunnen. Tai sit myös on paljon semmosii asioita mitä ei voi tehdä yksin ja ei kumminkaan ei tunne ketään kenen kanssa vois tehdä... Niinkun ihmiset tekee jotain juttuja kaveriporukoissa mitkä ois tosi hauskoja, vaikuttaa, mut sit ei kuitenkaan voi, ku ei oo ketään.

Yksinäisyyttä koettiin päivittäin, viikoittain tai todella usein. Yksinäisyys oli yleistä erityisesti peruskoulun tai väli vuoden aikana. Eräs haastatteluun osallistuneista oli asunut peruskouluikäisenä vieraassa paikassa vailla ystäviä. Toinen vanhemmista oli ollut pääsääntöisesti kotona, mutta se ei ollut poistanut

yksinäisyyden tunnetta. Yksinäisyyttä tunnettiin, kun oli kavereita, mutta ei ystäviä. Lisäksi työpaikalla oltiin koettu ulkopuolisuutta.

Sit siellä [paikka, jossa asunut] siihen esimerkkiin voin sanoa sen, että aika murskaavan tuntuinen, koska jotenki siihen ei vaan pysty ite tekemään mitään. Se on harmillisen oloinen tila. Mun äiti tais olla kotiäitinä lähinnä, mutta ei äiti pysty yksinään yksinäisyyden olon tunnetta poistamaan. Sit yläasteen aikoihin se oli harmittavaa ja kyl mä sit ku siellä koululla kyllä etsin, lähin harhailemaan välitunneiksi muualle ja etsimään juttuseuraa ja tyyliin ystäväystyyn vahtimestariin ja mikähän se toinen henkilö oli, ystäväystyyn heidän kanssaan ja sit mä ystäväystyyn enemmän niiden muiden luokkien ja jopa muiden ikäluokkien kanssa lopulta.

Esimerkiksi väli vuoden aikana kotona, kun ei tiennyt kehen voi ottaa yhteyttä, kun oli kavereita muttei ystäviä. Kavereihin ei samalla tavalla osaa ottaa yhteyttä, eikä kukaan ota yhteyttä. Se on sitä, kun ihmiset on olemassa, muttei silti ole. Töissä tuntuu yksinäiseltä, kun ei ole mitään yhteistä kenenkään kanssa.

Yksinäisyyden kuvailtiin tuntuvan epätoivoiselta, murskaavalta ja siltä, että kaikki romahtaa päälle. Yksinäisyys näyttäytyi haastattelujen perusteella myös pelottavana sekä täydellisellä yksinäisyydellä koettiin olevan haitallinen vaikutus mielenterveyteen. Jopa masennusoireiden kerrottiin alkaneen yksinäisyyden vuoksi ja pahentuneen vuosien myötä.

Se on semmoinen asia, mitä mä vähän pelkään. Vaikka mä oon semmoinen vähän introvertti, ni kyllä mulla semmoinen tietty sosiaalinen kaipuu kuitenkin löytyy. Jos mä oisin täysin yksinään, ni mä tiedän, että todennäköisesti mun mielenterveys olis aika vaakalaudalla siinä kohtaa.

Yksinäisyyttä lisäsi parisuhteen puuttuminen, sillä parisuhteessa voisi tukeutua toiseen henkilöön. Yläasteen aikainen koulukiusaaminen vaikutti kielteisesti vielä aikuisena luottamuksellisten ihmissuhteiden syntyyn. Koulukiusaamisen syynä nähtiin se, ettei oltu yhtä fiksuja kuin kaverit, joita ei kiusattu.

Yksinäisyyden koettiin tekevän surulliseksi ja avuttomuuden tunteen lisääntyvän sen mukana. Avuttomuutta kuvattiin tilaksi, jossa henkilö ei kykene itse auttamaan itseään eikä tiedä voiko turvautua muihin. Yksinäisyys paheni

sosiaalisen ahdistuneisuuden ja ulkopuolisuuden kokemusten sekä huonojen kohtaamisten vuoksi. Lisäksi tulevaisuuden ajatteleva, yksinäisyydestä hermoileminen ja liiallinen internetissä vietetty aika mainittiin yksinäisyyden tunnetta vahvistavina tekijöinä. Pahimpia yksinäisyyden tunteita ei koettu voivan lievittää millään tavalla.

7.3 Matalan kynnyksen palvelujen ja Olotilan merkitys yksinäisyyden lievittämisessä osallistujien kokemana

Olotilan kaltaisen matalan kynnyksen toiminnan koettiin lievittävän yksinäisyyden tunteita. Olotilan koettiin vaikuttaneen yksinäisyyden tunteisiin haastattelujen pohjalta positiivisesti, koska siellä voi keskustella muiden kanssa tai laittaa internetissä viestiä, vaikka ei pääsisi paikan päälle. Yksinäisyyden tunteeseen auttoi tieto paikan olemassaolosta, vaikka ei mahdollisuutta käyttääkään. Myös erilaisiin tapahtumiin osallistumisen sekä pienten ja mukavien kohtaamisten tuntemattomien kanssa koettiin auttavan silloin, kun olo tuntuu yksinäiseltä. Lisäksi sillä, että tulee ymmärretyksi eikä kukaan syyllistä, oli yksinäisyyden tunnetta helpottava vaikutus.

Eräs haastateltava toi esiin vaikeuden aloittaa keskustelu uusien ihmisten kanssa. Hän piti ystävän löytymistä epätodennäköisenä, mutta toivoi kuitenkin löytävänsä sellaisen. Kysyttäessä voisivatko työntekijät auttaa siinä, hän vastasi ettei osaa sanoa. Hän kuvaili, että on ymmärtänyt, että ihmissuhteet voivat olla haastavia ja hän koki sen pelottavana. Haastateltava kertoi, ettei tiedä mitä pitäisi sanoa, jos joku on esimerkiksi surullinen. Lisäksi haastateltava kuvaili, että pelkää tuomitsemista ja on helpompaa, kun häntä ei tunneta.

Kaveriksi hän haluaisi sellaisen ihmisen, jonka kanssa hänellä olisi jotain yhteistä. Hän kertoi tavanneensa Olotilassa kiinnostavia ihmisiä ja päässeensä kontaktiin kyseisten henkilöiden kanssa. Haastateltava kertoi pitävänsä siitä, kun keskusteluissa on useampi osanottaja. Silloin on helpompi lähteä mukaan keskusteluun. Olotilassa koettiin olevan helpompaa keskustella muiden kanssa kuin internetissä tuntemattomien kanssa.

Siinä varmaan on kans, et en mä haluu ketä vaan mun kaveriks. Haluisin et ois joku kenen kans tykkäis puhuu, kenen kans on yhteistä. Mä en kauheesti tykkää jos ei keksi mitään sanomista, haluan jonku joku on mun mielestä kiinnostava ja hauska. Et täällä on kyl ollu moni ihminen, joka on ollu kiinnostava ja hauska.. Mut et mieluummin oon yksin ku et oon kaveri jonku kans, josta en niin paljon tykkää.

Matalan kynnyksen toiminnan, kuten Olotilan, nähtiin voivan auttaa yksinäisiä. Haastattelujen perusteella Olotilalla on ollut positiivinen merkitys koetun yksinäisyyden lieventämisessä ja vastausten perusteella yksinäisyyttä ei tunnettu perjantaisin, kun osallistuttiin Olotila-toimintaan. Olotilan ansiosta oltiin saatu enemmän kavereita ja oltu heidän kanssaan tekemisissä myös Olotilan ulkopuolella.

Yksinäisyyden lieventämisessä korostettiin vertaistuen merkitystä. Uuden henkilön osallistuminen tiettyihin ryhmiin koettiin haastavana, jos niiden dynamiikka on jo muodostunut. Tärkeänä pidettiin myös sitä, että palveluja järjestäessä ihmisen toimintakyky otetaan huomioon ja toimitaan sen rajoissa. Myös kriisipuhelin tuli mainituksi, mutta sitä hyödyntääkseen ajateltiin, että täytyisi olla akuutissa kriisitilanteessa. Virtuaalisten keinojen, kuten chattirobottien, koettiin voivan auttaa yksinäisiä. Niissä nähtiin kuitenkin ongelmana inhimillisen kohtaamisen puute ja ajatus omien asioiden kertomisesta robotille voisi pahentaa oloa entisestään.

7.4 Olotila-toiminnan kehittäminen

Haastattelutulosten perusteella Olotilan osallistujat olivat kokeneet toiminnan onnistuneena ja yksinäisyyden tunteita lieventävänä. Onnistuneena pidettiin sitä, että työntekijät olivat perillä asioista ja puuttuivat syrjintään sekä ongelmatilanteisiin.

Koen, että täällä on tosi onnistunutta, muun muassa käydään tämmöissä keskusteluryhmässä, mikä tällä Olotilalla on tuolla [sovelluksen nimi] -nimisessä sovelluksessa. Siellä on sit ollu

tämmöinen tilanne päällä, mikä sitten ohjaajan ja toisen kävijän toimesta saatiin purkautumaan tosi hyvin. Itse olin harkinnut, että jäisin kokonaan pois täältä, mutta kyllä mä oon sen jälkeenkin tänne tullu. Se tilanne hoidettiin tosi hienosti silloin. Kyl tää on tosi hyvin onnistunu. Jos tulee joku ongelmatilanne, ni se hoidetaan hyvin alta pois, nopeasti ensinnäkin ja hoidetaan myös kunnolla. Varmistetaan, että kaikilla on asiat ok.

Olotilan yhteydessä järjestettävä lautapeliryhmä jakoi osallistujien mielipiteitä. Lautapeliryhmä koettiin tärkeänä syynä osallistua Olotila-toimintaan. Toisaalta sen katsottiin voivan myös osittain sulkea ulkopuolelle niitä ihmisiä, jotka halusivat osallistua Olotilaan ensisijaisesti yhdessä olemisen vuoksi.

...nyt ku tähän on tullu tämmönen mahdollisuus tai löytäny tällasen mahdollisuuden, että täällä hengailla ja pelailla lautapelejä, niin on tällain kivaa sivutekemistä. Kumminkaan aina välitä siitä koneella kökkimisestä ja internetin selaamisesta, varsinki ku se tuntuu välillä sillain erittäin turhalta tekemiseltä.

Ei mikään varmaan oo turhaa, mä en tykkää noist korttipeleistä. Välillä noit on kiva pelailla noit lautapelejä, muttei aina. Mut se on tos perjantaina on samaan aikaan joku tommonen peliryhmä, et siin on se niinku... Jotku niist on ihan kivoja, mut sit helposti tulee semmonen tunne et mä oon tosi huono tässä ja mä oon tyhmä.

Aukioloaikoihin toivottiin muutosta. Olotilan haluttiin olevan auki pidempään tai useampana päivänä viikossa. Aukioloaika tuntui lyhyeltä, koska Olotilassa viihdyttiin niin hyvin. Markkinointiin ja siihen, miten se tavoittaa kohderyhmän, haluttiin kiinnitettävän lisää huomiota. Mahdollisena ongelmana mainittiin se, ettei markkinointi välttämättä kohdennu yksinäisyyttä kokeviin ihmisiin.

Olotilaan toivottiin työpajojen tapaista toimintaa, kuten tanssia sekä kirjoittamis-, valokuvaus- ja taidetyöpajoja. Kuukausittain järjestettävät teemapäivät tai -keskustelut voisivat antaa mahdollisuuden jakaa osaamiaan asioita muiden osallistujien kanssa sekä oppia heiltä uutta. Lisäksi toivottiin kirjoja tai sarjakuvia luettaviksi ja viherkasveja piristämään tilaa. Olotilan olemassaolosta oltiin kiitollisia ja se koettiin toimintana, johon on aina tervetullut mukaan.

Mä oon kyllä kiitollinen siitä, että Olotila on olemassa, täällä on tosi kiva käydä. Vaikka oonkin ollu pidemmän aikaa poissa, ni tuntuu ihan

kivalta palata. Eikä tuu semmoinen olo, että ajateltais, että hitto kun tuo on täällä, vaan sanotaan, että ai sä oot täällä taas. Tulee semmoinen olo, että on tervetullut tänne.

8 JOHTOPÄÄTÖKSET

8.1 Päätulokset

Jokainen haastatteluun osallistunut oli kokenut yksinäisyyttä jossain vaiheessa elämäänsä. Tuloksista kävi ilmi, että yksinäisyys aiheutti ikäviä tunteita, avuttomuutta ja ulkopuolisuuden kokemuksia. Yksinäisyyttä kuvattiin myös murskaavaksi ja pelottavaksi, eikä tulevaisuudessa välttämättä uskottu olevan toivoa. Sen koettiin aiheuttavan masennusta ja vaikuttavan kielteisesti mielen hyvinvointiin. Sosiaalinen ahdistus ja huonot kohtaamiset lisääntyivät yksinäisyyden vuoksi. Yksinäisyyden kokemukseen liittyy vahvasti tyytymättömyys omaan elämään ja sillä on selvä yhteys masennukseen ja ahdistukseen (Bastian ym. 2015, 497).

Haastattelujen perusteella kaikkein syvimpiä yksinäisyyden tunteita oli vaikeaa, tai lähes mahdotonta, lievittää. Junttilan (2016, 63–66) mukaan yksinäisyyden syvennyttyä siitä eroon pääseminen vaikeutuu, sillä keinot sen helpottamiseksi muuttuvat passiivisemmiksi. Yksinäiset henkilöt hakivat helpotusta oloonsa esimerkiksi viettämällä aikaa tietokoneella. (Junttila 2016, 63–66.) Tämä näkyi myös haastattelutuloksissa, sillä jokainen haastateltava mainitsi viettävänsä merkittävän osan vapaa-ajastaan tietokoneella. Vapaa-aikaa vietettiin paljon yksin, esimerkiksi taiteeseen liittyvien harrastusten parissa.

Lähes kaikkien haastateltavien lähipiiriin kuului perheen lisäksi myös ystävät tai kaverit. Siitä huolimatta kaikki olivat kokeneet yksinäisyyttä ja tunsivat sitä päivittäin tai viikoittain. Haastateltavat kuvailivat tuntevansa yksinäisyyttä silloin, kun oli kavereita, muttei ystäviä. Useissa tapauksissa yksinäisyyttä koettiin peruskoulun tai välivuoden aikana, lisäksi työpaikalla oltiin koettu ulkopuolisuutta. Toisaalta suurin osa kertoi olevansa työ- ja opiskeluelämän ulkopuolella, mutta haaveilevansa niihin pääsystä. Yksinäisyyden onkin tutkittu lisäävän työttömyyttä

ja kokemusta syrjäytymisestä (Junttila 2016, 54–56). Asumiseen toivottiin muutosta itsenäisempään suuntaan.

Tutkimuksen mukaan Olotilalla on ollut positiivinen merkitys yksinäisyyden tunteiden lieventämisessä ja sosiaalisten kokemusten saamisessa. Olotilaan osallistuttiin myös silloin, kun haluttiin ajatukset pois omasta arkielämästä. Osallistujat kokivat Olotilan toimintana, jossa on mahdollisuus tutustua uusiin ihmisiin ja solmia kaverisuhteita.

Haastattelujen perusteella yksinäinen henkilö voi myös kokea, ettei hänellä ole mahdollisuuksia hankkia ystäviä osallistumatta ryhmiin tai muuhun toimintaan. Haastateltavat kertoivat arvostavansa ihmissuhteissa avoimuutta, samanlaista arvopohjaa ja samoja kiinnostuksen kohteita. Ystäväksi haluttiin ihminen, jonka kanssa on jotain yhteistä. Haastattelujen perusteella onkin havaittavissa, että osallistujat kokivat Olotilassa käyvän samanhenkisiä ihmisiä, mikä voi edistää ystävyysuhteiden löytymistä.

Tuloksista kävi ilmi, että osallistujat kokivat matalan kynnyksen palvelujen, esimerkiksi Olotila-toiminnan, voivan auttaa yksinäisiä. Lisäksi vertaistuen merkitystä korostettiin, kuten myös ihmisen toimintakyvyn huomioimista palveluja järjestettäessä. Müllerin ja Lehtosen (2016, 95) mukaan yksinäisyyttä voidaan lievittää yhteisöllisyyttä ja yhteistä tekemistä lisäämällä. Matalan kynnyksen palveluilla tähän tarpeeseen voidaan vastata ja siten ehkäistä yksinäisyyden syntyä.

Osallistujat olivat löytäneet Olotilan jonkin toisen Emyn ylläpitämän ryhmän tai toiminnan sekä neuvontapalvelu Ohjaamon kautta. Suurin osa haastatteluun vastanneista osallistui Olotila-toimintaan viikoittain. Toiminnassa koettiin onnistuneena työntekijöiden ammattimaisuus ja mielekäs tekeminen. Toiminnan kehittämisen kohteiksi nousi aukioloaikojen pidentäminen ja markkinoinnin suuntaaminen kohderyhmälle. Uudenlaiseksi toiminnaksi toivottiin erilaisia teemakeskusteluja ja työpajatyyppejä ryhmiä.

8.2 Eettisyys ja luotettavuus

Tutkimuslupa laadittiin lähettämällä Emylle Diakonia-ammattikorkeakoulun opinnäytetyösopimus sekä opinnäytetyön suunnitelma. Haastateltavilta pyydettiin kirjallinen suostumus haastatteluun ja heille kerrottiin, että tuloksia käytetään vain opinnäytetyöhön. Arene ry:n (Ammattikorkeakoulujen rehtorineuvosto Arene ry, 8) ja Tutkimuseettisen neuvottelukunnan (2012, 6) ohjeiden mukaisesti otettiin huomioon se, ettei haastateltavia tunnisteta ja haastattelut toteutettiin nimettöminä. Tutkimuseettisten ohjeiden mukaan on tärkeää noudattaa rehellisyyttä, huolellisuutta ja tarkkuutta tutkimusta tehdessä, tuloksia tallentaessa ja esittäessä sekä tutkimustulosten arvioinnissa. Lisäksi tulee kunnioittaa haastateltavien itsemääräämisoikeutta, yksityisyyttä ja tietosuojaa. Havainnot kuvataan muuttamatta ja valikoimatta tuloksia. (Ammattikorkeakoulujen rehtorineuvosto Arene ry, 8; Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2012, 6.)

Haastattelutilanteessa paikalla olivat vain haastateltava ja haastattelijat. Sovituista asioista ja aikatauluista pidettiin kiinni sekä haastatteluaineiston asianmukaisesta säilytyksestä huolehdittiin. Aineisto käsiteltiin tarkasti sanasta sanaan. Haastattelut toteutettiin vapaaehtoisuuteen perustuen eli ketään suostuttelelta tai painostamatta. Vapaaehtoinen osallistuminen edisti tulosten luotettavuutta. Tutkimuksen luotettavuutta lisäsi myös se, että kaikkiin kysymyksiin vastattiin. Haastateltavat keskittyivät vastaamiseen ja syventyivät teemoihin. Vaikka yksinäisyys oli arka aihe ja vastaajat saattoivat olla epävarmoja itsestään, kokemuksista kerrottiin avoimesti.

Karsimalla vastauksista tarkat kuvaukset paikoista ja tilanteista huomioitiin, etteivät hankkeen työntekijät tai muut osallistujat tunnista haastateltavia. Olotilan osallistujat vaihtelevat viikoittain ja tunnistettavuuteen vaikutti myös se, että haastattelut tehtiin useammalla eri kerralla. Tästä syystä osallistujat tai henkilökunta eivät olleet tietoisia, ketkä haastatteluun vastasivat. Haastatteluvastaukset säilytettiin tutkimuksen ajan Google Drivessa tiedostona, johon ulkopuolisilla ei ollut salasanoja. Haastattelumateriaali tuhottiin

tutkimuksen raportoinnin jälkeen poistamalla se sekä tietokoneelta, että puhelimesta.

Haastatteluja tehdessä kävi ilmi, kuinka arka aihe yksinäisyys monelle on. Osallistujat pystyivät kuitenkin kertomaan yksinäisyyden kokemuksistaan avoimesti ja vastaamaan lähes kaikkiin kysymyksiin. Haastattelukysymykset olivat riittävän selkeitä, sillä vastaajat eivät pyytäneet selvennystä niihin, vaikka siihen tarjottiin mahdollisuutta. Teema-alueiden valinta oli onnistunut, sillä niiden avulla saatiin pääosin tutkimuksen kannalta oleellista tietoa. Haastateltavat vastasivat kysymyksiin laajasti, mutta kuitenkin aiheessa pysyen ja tulokset antoivat vastaukset tutkimuskysymyksiin. Osallistujilta olisi voinut kysyä kuitenkin myös sitä, kuinka yksinäinen ihminen tulisi heidän mielestään kohdata. Kohtaaminen on tärkeässä roolissa yksinäisyyden lieventämisessä, sillä se edistää keskinäisen luottamuksen muodostumista. Luottamuksellisessa vuorovaikutustilanteessa yksinäinen ihminen saa tilaa puhua asiasta ja sitä kautta tilanteeseen voidaan myös hakea ratkaisua.

Haastattelijan rooli oli osittain haastava, sillä tehtävä oli haastattelutilanteissa kerätä osallistujien kokemuksia, ei suoranaisesti auttaa heitä. Opinnäytetyön aiheen ollessa mielenkiintoinen lisäkysymyksiä olisi voinut esittää enemmänkin. Pyrkimyksenä oli kuitenkin keskittyä tutkimukselle olennaisiin asioihin ja välttää johdattelevia lisäkysymyksiä. Hiljaisuuden sietäminen haastattelutilanteissa oli välttämätöntä, sillä se mahdollisti vastausten täydentymisen. Kunnioittavan ja avoimen ilmapiirin luominen onnistui hyvin, ja sen ansiosta osallistujat eivät kokeneet haastattelutilannetta ahdistavana, vaan kannustivat myös muita osallistumaan haastatteluun.

Tarkoituksena oli alun perin tutustua osallistujiin ja tehdä haastattelut vasta sen jälkeen. Tutustuessa Olotila-toimintaan huomattiin tämän olevan mahdotonta, sillä osallistujamäärä vaihteli viikoittain. Aluksi haastatteluun osallistumisesta oltiin usein kiinnostuneita, mutta siitä kieltäydyttiin siinä vaiheessa, kun kuultiin sen koskevan yksinäisyyttä. Tämä sai pohtimaan, oliko syynä vaikeus puhua aiheesta tai esimerkiksi pelko leimautumisesta.

9 POHDINTA

9.1 Yksinäisyyden ehkäisy ja siihen puuttuminen

Haastattelut herättivät pohdintaa siitä, miksi yksinäisyys on nykyään yleisempää, vaikka yhteydenpito on helpompaa kuin aiemmin. Sosiaalisen median kanavien kautta on helppo tavata uusia ihmisiä. Tutustuminen voi kuitenkin jäädä pintapuoliseksi, eikä siten auta yksinäisyyden lievittämisessä. Yksinäisyyden ajateltiin olevan omaa syytä. Haastattelut saivat meidät pohtimaan, kuinka lapsuuden kokemukset ovat saattaneet vaikuttaa siihen, että syiden nähtiin olevan itsessä. Yksinäisyyttä oli koettu jo peruskoulussa ja tämä on osaltaan voinut vaikuttaa kielteisesti hyvän itsetunnon kehittymiseen.

Nuorille aikuisille ei haastattelujen mukaan ole riittävästi paikkoja, joissa tavata muita ihmisiä. Nuorisotalot ovat hyviä kohtaamispaikkoja alaikäisille, mutta sitä vanhempien on vaikea löytää paikkoja, joissa he saisivat sosiaalisia kontakteja ja mielekästä tekemistä. Opinnäytetyötä tehdessä tunne, että Olotilan kaltaista toimintaa tarvittaisiin lisää, vahvistui. Asukastalot järjestävät yhteisöllisyyttä lisäävää toimintaa kaikille, mutta eivät kohdenna sitä varsinaisesti yksinäisille tai nuorille aikuisille. Lisäksi esimerkiksi päihdeongelmista kärsiville suunnattuja matalan kynnyksen kohtaamispaikkoja on jonkin verran olemassa. Ne eivät kuitenkaan välttämättä houkuttele osallistumaan, mikäli itsellä ei ole akuuttia päihdeongelmaa.

Palvelujen, kuten matalan kynnyksen kohtaamispaikkojen tai ryhmätoiminnan, järjestämisessä tulee huomioida kohderyhmän toimintakyky ja pyrkiä luomaan ilmapiiri, johon on helppo tulla. (Mielenterveysseurat. Sastamala. Hankkeet. Kimpassa.) Uusiin paikkoihin tuleminen saattaa tuntua vaikealta. Meille Olotila näyttäytyi toimintana, johon on helppo osallistua. Palvelun kynnyksen mataluuden kokeminen on kuitenkin yksilöllistä. Huomiota tuleekin kiinnittää siihen, että uuden ihmisen osallistuessa Olotilaan ensimmäistä kertaa, hänet otetaan hyvin vastaan, eikä ketään jätetä ulkopuolelle. Lisäksi osallistujille on

annettava mahdollisuus olla osallistumatta toimintaan, jota ei koeta mielekkäänä.

Opinnäytetyön kautta opimme, että yksinäisyyden tunnistaminen ja siihen puuttuminen varhaisessa vaiheessa olisi tarpeellista, jotta yksinäisyyden kokemus ei syvenisi ja pitkittyisi. Mielestämme kouluilla on tärkeä rooli tunnistaa ryhmien ulkopuolelle jäävät henkilöt ja auttaa heitä. Lapsen kokiessa yksinäisyyttä, tulisi vastuun siihen puuttumisessa olla ennen kaikkea aikuisella. Mannerheimin lastensuojeluliiton (2013, 13) mukaan ryhmän ulkopuolelle jättäminen on epäsuoraa kiusaamista, joka voidaan määritellä henkiseksi väkivallaksi ja "yksinäistämiseksi". Etenkin sosiaalisissa suhteissa varautuneimmille tulisi tarjota aikuisen tukea oikea-aikaisesti. Yksinäisiä tulisikin auttaa ennen yksinäisyyden kroonistumista ja ennen sen linkittymistä psykososiaalisiin ongelmiin, kuten ahdistuneisuuteen tai masennukseen. (Mannerheimin lastensuojeluliitto 2013, 13.)

Yksinäisyyden ja mahdollisen avuntarpeen tunnistaminen asiakasryhmästä riippumatta helpottuu, kun luottamuksellinen suhde asiakkaan ja työntekijän välillä toteutuu. Arjen kohtaamisissa asian hienovarainen puheeksi ottaminen voisi ehkäistä yksinäisyyden syventymistä, ja esimerkiksi kuulumisten kysyminen voi edistää kokemusta merkityksellisyydestä. (Mielenterveysseurat. Sastamala. Hankkeet. Kimpassa.) Koemme, että työntekijöillä on tärkeä rooli huomioida ja tunnistaa osallistujat, joilla on haasteita sosiaalisessa kanssakäymisessä. Luottamuksellisen suhteen luominen Olotilan osallistujiin on välttämätöntä, jotta työntekijät pystyisivät paremmin tukemaan osallistujia muihin ihmisiin tutustuttaessa. Työntekijät saivat kuitenkin kehuja osallistujilta ja työntekijöiden ammatillisuus oli myös yksi syy osallistua Olotilaan.

Tietynlainen toiminta voi kuitenkin karsia osallistujia ja siksi olisikin syytä pohtia, kuinka Olotilaan tavoitettaisiin henkilöitä, jotka haluavat tulla sinne oleilemaan osallistumatta ryhmään. Ulkopuolisuuden tunne voi syntyä, jos on ainoa, joka ei syystä tai toisesta osallistu tiettyyn ryhmään. Huonommuuden tunteminen ryhmässä voi haavoittaa itsetuntoa ja sitä kautta lisätä yksinäisyyden tunnetta entisestään.

Haastattelujen perusteella Olotila-toimintaan osallistuu yksinäisyyttä kokevia ihmisiä ja huomiota tulisikin kiinnittää siihen, että osallistujat saisivat tietoa myös muista palveluista ja toiminnasta. Olotilaan voisi tuoda esimerkiksi esitteitä eri palveluntarjoajista. Lisäksi aukioloaikojen pidentäminen olisi kokeilemisen arvoista. Siten Olotila voisi saavuttaa myös työssäkäyviä ihmisiä sekä opiskelijoita. Kohtaamispaikka Valoemy, jossa Olotila-toimintakin järjestetään, on avoinna tiettyinä päivinä jo aamusta. Haastateltavat eivät kuitenkaan vaikuttaneet olevan tietoisia tästä ja siksi työntekijät voisivat aktiivisemmin markkinoida myös kohtaamispaikka Valoemyä ja muuta Emyn järjestämää toimintaa. Opinnäytetyötä aloittaessamme Olotila-toiminta ei ollut meille ennestään tuttua ja markkinointia voisikin lisätä sosiaalisen median eri kanaviin. Muiden toimijoiden hyödyntäminen markkinoinnissa voisi tavoittaa lisää nuoria aikuisia.

Vaikka yksinäisyyttä pyritään usein vähentämään keskittymällä yksilön toimintaan ja tunteisiin, tulisi vastuun olla myös yhteisöllä. Yksinäisyys koskettaa myös yhteiskuntaa usealla eri tasolla ja sen seuraukset voivat koitua kalliiksi. Huhtikuussa 2019 alkanut Lähde-liike pyrkii reagoimaan suomalaisten yksinäisyyteen yhteisöllisyyden, autonomian ja kyvykkyyden avulla. Liike kutsuu mukaan niin yrityksiä, järjestöjä, instituutioita kuin yksityisiä henkilöitä. Lähde-liikkeen osana vietetään kuukausittain Lähde-päivää, jolloin keskitytään kohtaamiseen ja muiden kannustamiseen. Jo liikkeen suunnitteluvaiheessa mukana ovat olleet HelsinkiMissio, Mannerheimin Lastensuojeluliitto, Me-säätiö ja Suomen mielenterveys ry. (Lähde mukaan.) Muiden kohtaaminen ja huomioiminen päivittäisillä pienillä teoilla ovat asioita, joihin jokainen voi kiinnittää huomiota ja siten osaltaan ehkäistä yksinäisyyttä. On tärkeää edistää ymmärrystä siitä, ettei yksinäisyys ole kenenkään oma vika.

9.2 Ammatillinen kasvu

Opinnäytetyöprosessi on opettanut meille tieteelliseen tutkimuksen tekoon sekä antanut valmiuksia työelämän asiakaslähtöiseen kehittämiseen myös tulevaisuudessa. Olemme oppineet kvalitatiiviseen tutkimukseen liittyvien

menetelmien käyttöä, erityisesti haastattelututkimukseen liittyvien prosessien hallintaa. Aiempien tutkimusten kriittinen tarkastelu on kehittänyt omaa osaamista ja antanut valmiuksia tuottaa omaan alaan liittyviä tieteellisiä tekstejä. Sosionomin kompetensseihin sisältyy kumppanuuslähtöinen asiakastyön menetelmien, työkäytäntöjen ja palveluprosessien kehittämiseen liittyvä osaaminen (Innokylä. Sosionomi (AMK) kompetenssit - Socionom (YH) kompetenser). Opinnäytetyön kautta saimme kokemusta projektiluontoisen työn tekemisestä työelämän toimijoiden kanssa. Tämä kehitti yhteistyötaitoja, organisointikykyä ja oman työn kriittistä tarkastelua. Lisäksi opinnäytetyön avulla tuotettiin tietoa toiminnan kehittämistä varten.

Olemme molemmat työskennelleet täysipäiväisesti opinnäytetyötä tehdessä ja tämä on pakottanut meidät suunnittelemaan aikataulut tarkasti ja pitäytymään niissä. Yhteistyömme oli kuitenkin sujuvaa, sillä tunsimme jo ennestään toistemme työtavat ja pystyimme luottamaan siihen, että työn tekeminen jakautuu tasaisesti. Haastattelujen analysointimenetelmiin perehtyminen vei meiltä paljon aikaa, mutta auttoi tuomaan esiin tutkimukselle olennaiset asiat.

Opinnäytetyötä tehdessä ymmärsimme aiempaa syvemmin asiakaslähtöisyyden merkityksen ja toteutimme haastattelut haastateltavien ehdoilla. Haastattelijat saivat itse valita haastattelun tallentamistavan ja vastata kysymyksiin siinä määrin kuin halusivat. Sosiaalialan ammattikorkeakoulutuksen kompetenssit edellyttävät sosionomin osaavan edistää yhdenvertaisuutta sekä asettua yhteiskunnalliselta asemaltaan haavoittuvassa asemassa olevien yksilöiden tai ryhmien puolelle (Innokylä. Sosionomi (AMK) kompetenssit - Socionom (YH) kompetenser). Opinnäytetyössä keskityttiin Olotila-toimintaan osallistuneiden kokemuksia peilaavaan kehittämiseen ja pyrittiin ensisijaisesti saamaan Olotila-toimintaan osallistuneiden ääntä kuuluviin. Tarkoituksena oli tuoda esiin osallistuneiden kokemuksia, joiden pohjalta Emy pystyy kehittämään tulosten perusteella toimintaansa entistä enemmän asiakkaiden toiveiden mukaiseksi.

Yhteistyö Emy:n kanssa sujui pääosin hyvin. Suunnittelimme käytännön järjestelyt Tuu messiin! -hankkeen työntekijöiden kanssa. Emy oli joustava aikataulujen suhteen, mikä helpotti opinnäytetyön aikataulussa pysymistä. Haastattelujen

sopiminen ei kuitenkaan onnistunut aivan toivotulla tavalla. Kun olimme käyneet tutustumassa Olotila-toimintaan muutaman kerran, pyysimme työntekijöitä jakamaan saatekirjeitä. Ne eivät kuitenkaan tavoittaneet haastatteluista kiinnostuneita, joten päädyimme menemään itse paikan päälle kysymään haastateltavia. Sen johdosta saimme haastattelut tehtyä ajallaan.

Opinnäytetyön johdosta olemme oppineet yksinäisyyden moninaisesta ilmiöstä, sen aiheuttamista tunteista sekä matalan kynnyksen kohtaamispaikkojen merkityksestä sen lieventämisessä. Haastattelut ovat antaneet uutta näkökulmaa yksinäisyyden kokemukseen ja osallisuuden merkitykseen. Sosionomin kompetenssien mukaan sosionomin tulee osata edistää osallisuutta ja osallistumisen mahdollisuuksia (Innokylä. Sosionomi (AMK) kompetenssit - Socionom (YH) kompetenser). Olemme analysoineet näitä teemoja koko opinnäytetyöprosessin ajan Olotila-toimintaan osallistuneiden henkilöiden kokemusten pohjalta. Osallisuuden edistämiseksi olemme kartoittaneet Olotilaan osallistuneiden kokemuksia matalan kynnyksen toiminnasta sekä yksinäisyydestä. Nämä kokemukset ovat olleet opinnäytetyömme tärkeintä aineistoa, ja niiden avulla olemme saaneet koostettua osallistuneiden kokemukset ja toiveet opinnäytetyöksi. Haastattelutulosten pohjalta toimintaan osallistumisen kynnystä voidaan mahdollisesti madaltaa entisestään.

Ymmärsimme opinnäytetyötä tehdessä, kuinka vaikeasti havaittavissa yksinäisyys voi olla. Olemme oppineet, että yksinäisyyden kokemisen puheeksi ottaminen vaatii erityistä sensitiivisyyttä. Sosionomin on tärkeää osata luoda ammatillinen vuorovaikutus- ja yhteistyösuhde asiakkaan kanssa (Innokylä. Sosionomi (AMK) kompetenssit - Socionom (YH) kompetenser). Sen toteutumista pääsimme työstämään haastattelutilanteissa, kun pyrimme luomaan turvallisen ilmapiirin käsitellä henkilökohtaista ja jopa kivuliasta aihetta. Sosionomin ammattipätevyyteen kuuluu ammatillinen kriittinen reflektio (Diakonia-ammattikorkeakoulu 2016). Opinnäytetyön johdosta olemme oppineet tulevana ammattilaisina tarkastelemaan oman kohtaamisen merkitystä suhteessa yksinäisyyttä kokeviin asiakkaisiin ja kehittämään kohtaamistaitojamme entisestään.

Sosionomin on kompetenssien mukaan osattava tunnistaa hyvinvoinnin suojaavia- ja riskitekijöitä sekä soveltaa työssään ehkäisevän työn ja varhaisen tukemisen näkökulmia (Innokylä. Sosionomi (AMK) kompetenssit - Socionom (YH) kompetenser). Opinnäytetyöprosessin edetessä olemme käsitelleet yksinäisyyttä ehkäisevän työn sekä varhaisen puuttumisen merkitystä erityisesti matalan kynnyksen palvelujen näkökulmasta. Olemme ymmärtäneet, että yksinäisyys voi asettaa monenlaisia haasteita palvelujen pariin pyrkivälle. Matalan kynnyksen palvelut on pyritty suunnittelemaan mahdollisimman helposti lähestyttäväksi ja esimerkiksi Olotilan kaltainen toiminta voi parhaimmillaan ehkäistä ja vähentää yksinäisyyttä merkittävästi. Tiivis yhteistyö Emyn kanssa on auttanut meitä hahmottamaan toiminnan merkitystä entistä paremmin myös käytännössä.

Etenkin nuorten aikuisten yksinäisyyttä on tutkittu vähän verrattuna esimerkiksi kouluikäisiin tai ikäihmisiin. Siksi aikuisten yksinäisyyden tutkimiseen tulisi kiinnittää huomiota myös tulevaisuudessa. Yksinäisyyden kokemusten ja syrjäytymisen välillä on yhteys, jota olisi syytä tutkia lisää syrjäytymisen ehkäisemiseksi. Emyn toimintaan liittyvänä jatkotutkimuksena olisi mielestämme tärkeää selvittää, kuinka Tuu Messiin! -hankkeen työntekijät voisivat huomioida ja tunnistaa henkilöt, jotka jäävät ryhmätoiminnassa ulkopuolisiksi. Näiden henkilöiden tunnistaminen ja huomioiminen auttaisi siihen, etteivät toimintaan osallistuvien yksinäisyyden tunteet syvenisi entisestään. Lisäksi olisi hyvä tarkastella sitä, mikä madaltaisi toimintaan osallistumisen kynnyksiä entisestään sekä miten voisi tavoittaa sosiaalisesti eristäytyneitä henkilöitä mukaan toimintaan. Yksinäisyys on laaja ja vaikeasti tunnistettava ilmiö, josta kärsiviä asiakkaita sosionomit tulevat kohtaamaan kaikilla sosiaalialan työkentillä. Tästä syystä yksinäisyyteen, sen ehkäisyyn ja siihen puuttumiseen olisikin syytä kiinnittää erityistä huomiota myös tulevissa tutkimuksissa.

LÄHTEET

- Ammattikorkeakoulujen rehtorineuvosto Arene ry. *Ammattikorkeakoulujen oppinäytetöiden eettiset suositukset*. Saatavilla 8.5.2019
<https://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/Ammattikorkeakoulujen%20opin%20näytetöiden%20eettiset%20suositukset.pdf>
- Bastian, B., Koval, P., Erbas, Y., Houben, M., Pe, M. & Kuppens, P. (2015). Sad and Alone: Social Expectancies for Experiencing Negative Emotions Are Linked to Feelings of Loneliness. *Social Psychological and Personality Science* 2015, 6(5), 496–503.
 Saatavilla
<http://journals.sagepub.com/doi/pdf/10.1177/1948550614568682>
- Diakonia-ammattikorkeakoulu (2016). Osaamisvaatimukset: Sosionomi (AMK).
 Saatavilla 2.10.2019 <https://www.diak.fi/opiskelu/opiskelijan-polku/opintojen-suorittaminen/arviointi/osaamisvaatimukset-sosionomi/>
- Espoon mielenterveysyhdistys EMY ry. Nuoret aikuiset. Saatavilla 7.5.2019
<https://emy.fi/nuoret-aikuiset/>
- Espoon seurakunnat. Apua ja tukea. Elämän kriisit. Yksinäisyys. Saatavilla 8.9.2019 <https://www.espoonseurakunnat.fi/apua-ja-tukea/elaman-kriisit/yksinaisyys>
- Grönlund, H. & Falk, H. (2016). Kolmas sektori ja yksinäisyyden vähentäminen. Teoksessa J. Saari (toim.), *Yksinäisten Suomi* (s. 253–272).
 Tallinna: Gaudeamus.
- HelsinkiMissio. Saatavilla 3.9.2019 <https://www.helsinkimissio.fi>
- Hirsjärvi, S. & Hurme, L. (2000). *Tutkimushaastattelu. Teemahaastattelun teoria ja käytäntö*. Helsinki: Yliopistopaino.
- Innokylä. Sosionomi (AMK) kompetenssit - Socionom (YH) kompetenser. Saatavilla 29.9.2019
<https://www.innokyla.fi/web/verkosto1167849/sosionomi-amk-kompetenssit-socionom-yh-kompetenser-hyvaksytyt/godkanda-kuopio-29.4.2016>

- Innokylä. Tuu messiin! Inspiraatiota ja voimavaroja kansalaistoiminnasta nuorille aikuisille 2018-2020. Saatavilla 3.9.2019
<https://www.innokyla.fi/web/hanke6897672>
- Juhila, K. (2018). *Aika, paikka & sosiaalityö*. Tampere: Vastapaino.
- Junttila, N. (2016). Yksinäisyyden ulottuvuudet. Teoksessa J. Saari (toim.), *Yksinäisten Suomi* (s. 52–72). Tallinna: Gaudeamus.
- Junttila, N. (2018). *Kaiken keskellä yksin. Aikuisten yksinäisyydestä*. Helsinki: Tammi.
- Junttila, N., Kainulainen, S. & Saari, J. (2015). Mapping the Lonely Landscape - Assessing Loneliness and Its Consequences. *The Open Psychology Journal*, 8, 89–96. Saatavilla
<https://benthamopen.com/contents/pdf/TOPSYJ/TOPSYJ-8-89.pdf>
- Kangasniemi, J. (2005). Mitä on yksinäisyys? Teoksessa K. Jokinen (toim.) *Yksinäisten sanat. Kirjoituksia omasta tilasta, erillisyydestä ja yksinolosta* (s. 227–284). Saarijärvi: Gummerus kirjapaino Oy.
- Kunnallisanalan kehittämissäätiö (2018). Nuorisotutkija Anu Gretschel: Hyvä elämä kuuluu kaikille. Saatavilla 10.9.2019
<https://kaks.fi/nuorisotutkija-anu-gretschel-hyva-elama-kuuluu-kaikille/>
- Leemann, L. & Hämäläinen, R. (2015). Matalan kynnyksen palvelut. Sosiaalisen osallisuuden edistämisen koordinaatiohanke (Sokra). Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Saatavilla www.thl.fi/sokra
- Lähde mukaan. Saatavilla 10.9.2019 <https://lahdemukaan.fi/#organizations>
- Mannerheimin lastensuojeluliitto (2013). *Kaikille kaveri. Opas nuorten yksinäisyyden ehkäisemiseen*. Saatavilla
https://dzmdrerwnq2zx.cloudfront.net/prod/2017/08/07161633/MLL_kaikille_kaveri_aukeamittain_lowres.pdf
- Mielenterveyden keskusliitto. Mikä askarruttaa. Yksinäisyys. Saatavilla 8.9.2019
<https://www.mtkl.fi/mika-askarruttaa/yksinaisyys/>
- Mielenterveysseurat. Sastamala. Hankkeet. Kimpassa. Saatavilla 28.8.2019
<https://www.mielenterveysseurat.fi/sastamala/hankkeet-ryhma-ja-koulutukset/kimpassa/miten-yksinaisyyteen-voi-puuttua/>
- Müller, K. & Lehtonen, J. (2016). Yksinäisyys, aivot ja mieli. Teoksessa J. Saari (toim.), *Yksinäisten Suomi* (s. 52–72). Tallinna: Gaudeamus.

- Nuorisotutkimusseura ry (2017). Nuorisotutkimusverkosto. *Työtä, koulutus- tai harjoittelupaikkaa ilman olevien nuorten käsityksiä tulevaisuudesta, demokratiasta ja julkisista palveluista –Nuorisobarometrin erillisnäyte/aineistonkeruu*. Saatavilla https://www.nuorisotutkimusseura.fi/images/hankkeet/nuorisobarometrin-erillisnayte/eriarvoistumistyoryhma_gretschelmyllyniemi_neet_aineistokooste_05122017_nettiin.pdf
- Nyyti. Opiskelijoille. Opi elämäntaitoa. Minä ja muut. Yksinäisyys koskettaa monia. Saatavilla 9.9.2019 <https://www.nyyti.fi/opiskelijoille/opi-elamantaitoa/mina-ja-muut/yksinaisyys-koskettaa-monia/>
- Punainen risti (2019). Hengailuillat. Saatavilla 3.9.2019 <https://rednet.punainenristi.fi/node/34805>
- Punainen risti (2019). Nuori nuorelle -ystävätoiminta. Saatavilla 3.9.2019 <https://www.punainenristi.fi/node/13002>
- Punainen risti (2019). Nuori nuorelle -ystävätoiminta. Saatavilla 3.9.2019 <https://rednet.punainenristi.fi/node/12247>
- STT Info. Tiedote. Tutkimus. Nuoret aikuiset kaikkein yksinäisimpiä Suomessa. Saatavilla 8.5.2019 <https://www.sttinfo.fi/tiedote/tutkimus-nuoret-aikuiset-kaikein-yksinaisimpia-suomessa?publisherId=2044&releaseId=30677354>
- Tiikkainen, P. (2011). Yksinäisyys teorioiden valossa. Teoksessa T., Heiskanen & L. Saaristo (toim.), *Kaiken keskellä yksin. Yksinäisyyden syyt, seuraukset ja hallintakeinot* (s. 59–76). Jyväskylä: PS-kustannus.
- Tiilikainen, E. (2016). Polkuja yksinäisyyteen. Teoksessa J. Saari (toim.), *Yksinäisten Suomi* (s. 52–72). Tallinna: Gaudeamus.
- Toikka S., Vuorjoki O., Koskela T. & Pentala O. (2015). Aikuisväestön yksinäisyys ja järjestötoimintaan osallistuminen Suomessa – ATH-tutkimuksen tuloksia. Teoksessa Jukka Murto, Oona Pentala, Satu Helakorpi, Risto Kaikkonen (toim.). *Yksinäisyys ja osallistuminen, ATH-tutkimuksen tuloksia - Järjestökentän tutkimusohjelma* (s.9–14). (Terveiden ja hyvinvoinnin laitos). Saatavilla https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/127100/URN_ISBN_978-952-302-547-9.pdf?sequence=1

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. (2013). *Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi*.
Vantaa: Hansaprint Oy.

Tutkimuseettinen neuvottelukunta (2012). *Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen
loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa*. Saatavilla 8.5.2019
https://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK_ohje_2012.pdf

LIITE 1. Saatekirje

Hei,

Haluaisimme kuulla kokemuksistanne Olotilasta ja olisi hienoa, mikäli voisitte osallistua haastatteluun. Osallistujien kokemukset palveluista ovat ensiarvoisen tärkeitä, jotta toimintaa voidaan edelleenkin kehittää entistä enemmän osallistujien mieltymysten mukaiseksi. Keräämme tutkimusaineistoa teemahaastattelujen avulla kesä- ja heinäkuun 2019 aikana. Sovimme haastattelujen ajankohdat ja paikat haastateltavien kanssa. Haastateltavat saavat kysymykset luettaviksi ennen varsinaista haastattelua. Haastattelut nauhoitetaan ja niihin vastataan nimettöminä. Hyödynnämme vastauksia ainoastaan tässä opinnäytetyössä ja tuhoamme aineiston asianmukaisesti työn valmistuttua. Haastattelut ovat täysin luottamuksellisia ja huomioimme, ettei haastateltava ole tunnistettavissa vastausten perusteella. Haastattelutilanteessa ei ole muita kuin haastateltava ja haastattelija.

Olemme sosionomiopiskelijoita Helsingin Diakonia-ammattikorkeakoulusta ja teemme opinnäytetyötä yhteistyössä Espoon mielenterveysyhdistys EMY ry:n kanssa. Opinnäytetyömme tarkoituksena on kerätä kävijöiden kokemuksia Olotilasta. Tavoitteemme on tuoda matalan kynnyksen kohtaamispaikkoja näkyviksi sekä tuottaa aineistoa, jonka pohjalta Emyn on mahdollista kehittää Tuu messiin! –hankkeen toimintaa. Opinnäytetyömme julkaistaan syksyllä 2019 ja se tulee olemaan vapaasti luettavissa sähköisessä Theseus –tietokannassa.

Mikäli olette kiinnostuneet tulemaan haastatteluun, voitte ottaa yhteyttä Emyn työntekijöihin tai suoraan sähköpostitse.

Ystävällisin terveisin,

Carita Haaga ja Sonja Kanula

LIITE 2. Teemahaastattelurunko

1. Elämäntilanne

- Ketä lähipiiriisi kuuluu?
- Millaisia asioita pidät tärkeinä ihmissuhteissa?
- Mitä teet arkisin? Entä vapaa-ajalla?
- Mitä odotat tulevaisuudelta? Mistä unelmoit?

2. Olotila

- Miten löysit Olotila-toiminnan?
- Kuinka usein käyt Olotilassa?
- Mistä syistä käyt Olotilassa?
- Mikä merkitys Olotilalla on sinulle? Entä sosiaaliseen elämääsi?
- Miten kehittäisit Olotilan toimintaa? Mikä puolestaan on ollut onnistunutta?

3. Yksinäisyys

- Mitä ajattelet yksinäisyydestä?
- Oletko joskus tuntenut itsesi yksinäiseksi? Millaisissa tilanteissa, kuinka usein? Millaista yksinäisyys mielestäsi silloin on?
- Millaiset asiat auttavat sinua, kun tunnet itsesi yksinäiseksi?
- Millaiset asiat puolestaan pahentaa?
- Miten koet Olotilan vaikuttaneen mahdollisiin yksinäisyyden tunteisiin?
- Millaiset palvelut tai millainen toiminta mielestäsi voisi auttaa yksinäisiä?