

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

Huom! Tämä on rinnakkaistallenne.

To cite this Article / Käytä viittauksessa alkuperäistä lähdettä:

Riekkinen, R., Vänskä, J., Liimatainen, V., Niskanen, O. & Valtatie, H. (2021) Yksinäisyys : ikääntyneiden kokemana. TAMK-blogi, 13.1.2021.

URL: <https://blogs.tuni.fi/tamkblogi/opiskelu/yksinaisyys-ikaihmissen-kokemana/>

Yksinäisyys - ikääntyneiden kokemana

13.1.2021 — Arja Hautala



Yksinäisyys, lohduttomuus, eristyneisyys, ilottomuus, suru, vieraantuminen... Nämä ovat vain sanoja, joiden merkitystä voi olla vaikea ymmärtää ilman todellista kokemusta. Ympärillä elämä jatkaa kulkuaan, mutta tuntuu kuin itse olisi tippunut kyydistä. Toiset ovat hereillä, mutta itse on kuin unessa. Aivan kuin itsen ja maailman välissä olisi jonkinlainen seinä tai verho, jonka läpi toiset eivät näe tai kuule. Tunteeko sitä silloin edes olevansa olemassa?

Yksinäisyys voi herättää ikääntyneissä lohduttomuuden, surun, tyhjyyden, häpeän ja tarkoituksettomuuden tunteita. Yksinäisyyden kokemukseen liittyy usein myös ajatus, että siihen ei voi vaikuttaa ja siksi asian kanssa voi jäädä yksin. Läheisten ihmisten puuttuminen omassa elämässä on herättänyt ikääntyneissä pohdintaa myös käytännön asioista. Osa ikääntyneistä saattaa miettiä sitä, kuinka mahdollistuisi erilaisten asioiden hoitaminen kodin ulkopuolella, kun yksin siihen ei kykene. Monella ikääntyneellä ei kuitenkaan ole yhtäkään ihmistä, keneltä pyytäisi apua. Tämä on herättänyt monessa ristiriitaisia tunteita.

Yksinäisyyden kokeneet ikääntyneet kuvailevat myös, että yksinäisyydestä tulee katkera ja haikea olo. Sen kokemiseen ei vaadita sitä, että ollaan täysin ilman ihmissuhteita. Myös ikääntyneet, jotka pitävät yhteyttä sukulaisiin, kokevat yksinäisyyttä. Ihmissuhteiden määrää tärkeämpi on niiden laatu, riittävä kokemus yhteenkuuluvuuden ja merkityksellisyyden tunteesta.

Ikääntyneen elämän varrelle on luultavasti rakentunut monia erilaisia ihmissuhteita. Parisuhteita, ystävyysuhteita, perhesuhteita tai työkavereita. Vaikka elämän varrella on ollut

monia ihmissuhteita, voi ikääntynyt joutua viettämään viimeiset vuotensa yksin. Merkittävät ihmissuhteet voivat päättyä ystävän tai kumppanin kuoleman vuoksi. Tai ne ovat säröilleet erimielisyydestä tai välimatkasta johtuen. Monet ikääntyneet voivat kokea yksinäisyyden lisääntyvän, sillä ihmissuhteiden määrä saattaa vähentyä, toisaalta voi olla ilahduttavaa löytää myös uusia ihmissuhteita esimerkiksi palvelutalosta, mikäli ikääntynyt sinne muuttaa. Odotukset uusista ihmissuhteista voivat palvelutaloon muuttaessa olla hyvinkin korkeat. Tämän seurauksena osa ikääntyneistä on saattanut joutua pettymään, kun saman mielistä seuraa ei olekaan löytynyt.

Hoitajilla voi olla kova kiire töissä resurssien puutteitten takia, mutta se ei tarkoita sitä, ettei hoitajilla olisi antaa aikaa ja läsnäoloa palvelutalon ikääntyneille. Hoitajat voivat myös tukea asukkaiden välistä vuorovaikutusta eri tavoin. Palvelutaloissa asuvien yksinäisyyden kokemukset voivat olla aikaan ja paikkaan sidonnaisia. Odotetaan sitä, milloin tulee kutsu lounaalle, milloin päivälliselle ja milloin pääsee nukkumaan. Yksinäisen aika on odottamista ja tapahtumaköyhää. (Jansson, Karisto & Pitkälä 2020.)

“Kaikkea muuta, kunhan ei vain nukkuvaa puolikuollutta elämää”, -Minna Canth

Ikääntyneiden psyykkiseen hyvinvointiin vaikuttavat paljon yksinäisyys ja masentuneisuus. Ikääntyneiden yksinäisyys on yleistä. Psykososiaalisen tuen ollessa hyvä, ikäihmisen psyykinen toimintakyky, terveys ja elämänlaatu paranee. Se myös vähentää laitoshoidon ja terveyspalveluiden tarvetta. Kokemus yksinäisyydestä on yhteydessä kohonneeseen verenpaineeseen, toiminnanvajajaisiin ja jopa ennenaikaiseen kuoleman vaaraan. Yksinäisyyden on todettu vaikuttavan myös muistiin ja kognitioon heikentävästi. Yksinäisyys on vakava terveysriski. (Savikko, Jansson & Pitkälä 2019.)

Yksinäisyyttä voidaan jakaa emotionaaliseen ja sosiaaliseen yksinäisyyteen. Emotionaalisella yksinäisyydellä tarkoitetaan yksilön omakohtaista reaktiota läheisen ja kiintymystä luovan suhteen puuttumiseen. Tämä voi tarkoittaa ikääntyneellä muun muassa läheisen kiintymyssuhteen menetystä, kuten puolison kuolemaa. Tämän seurauksena arki saattaa muuttua radikaalisesti. Ystäväpiiri ei pysty aina korvaamaan puolison menettämistä. Sosiaalisella yksinäisyydellä tarkoitetaan sosiaalisen ryhmän ulkopuolelle joutumista. Se voi seurata esimerkiksi eläkkeelle jäämisestä tai asuinolosuhteiden vaihtumisesta. Näiden seurauksena ikääntyneen voi olla hyvinkin vaikea löytää uutta sosiaalista yhteisöä. (Rahikka, Annaniemi & Suutari 2020.) Ihmissuhteiden muuttumisella ja vähenemisellä on yhteys yksinäisyyden kokemukseen (Kangassalo & Teeri 2017).

***”Yksinäisyyteensä jumittunut Jenni kuulee kyllä kellon lyönnit, mutta niiden välissä ei ole oikein mitään.” -
Gerontologia 2/2020***

Puhumallakin voi koskettaa

Jos kohtaat yksinäisen, kuuntele häntä arvostavasti ja ole läsnä. Älä kiirehdi vaan anna aikaasi hänelle. Jo lyhytkin, mutta aito keskustelu voi herättää yksinäisessä ikäänntyneessä suurta toivoa. Lisäksi voit auttaa yksinäistä ikäänntyntä esimerkiksi saattamalla häntä eri palveluihin tai tilaisuuksiin.

Joitakin askelia pois yksinäisyyden kehästä

Jos itse koet yksinäisyyttä, voit pohtia, mitkä tekijät vaikuttavat siihen ja millaisia palveluja sinulla on lähiympäristössä. Hahmottele itsellesi tärkeitä asioita ja mitä elämältä toivoo. Mistä pidän, mitä haluaisin tehdä? Usein menneisyydestä voi löytyä tärkeitä mielenkiinnon kohteita. Lähes jokainen on joutunut kohtaamaan yksinäisyyttä jossakin elämän vaiheessa.

Rohkaisen myös sinua keskustelemaan yksinäisyydestäsi. Siitä ei tarvitse kokea lainkaan syyllisyyttä tai häpeää, kun koet yksinäisyyttä ja pyydät apua. Kenenkään ei tarvitse eikä kuulu olla yksin. On tärkeää, että päätät tehdä yksinäisyydelle jotakin. On olemassa erilaisia järjestöjä, jotka järjestävät vapaaehtoistoimintaa. Osallistumalla näihin voi saada tukea yksinäisyyden ehkäisyyn tai apua siihen. Vapaaehtoistoimintaa järjestää esimerkiksi Suomen Punainen Risti tai Vanhustyön keskusliitto.

Kirjoittajat: sairaanhoitajaopiskelijat Ronja Riekkinen, Julia Vänskä, Venla Liimatainen ja Oona Niskanen sekä gerontologisen hoitotyön lehtori Heidi Valtatie, TAMK

Kuva: Pixabay