



SEINÄJOEN AMMATTIKORKEAKOULU  
SEINÄJOKI UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Lea Murto

---

## **Keidas keskellä kylää**

Kokemuksia yksinäisyydestä ja sen lievittämisestä olohuonetoimintaan osallistuvien keskuudessa

Opinnäytetyö  
Kevät 2022

Sosiaali- ja terveysala ylempi AMK



SEINÄJOEN AMMATTIKORKEAKOULU

## Opinnäytetyön tiivistelmä

Tutkinto-ohjelma: Sosiaali- ja terveysalan ylempi ammattikorkeakoulututkinto

Suuntautumisvaihtoehto: Sosiaaliala

Tekijä: Lea Murto

Työn nimi: Keidas keskellä kylää - Kokemuksia yksinäisyydestä ja sen lievittämisestä olohuonetoimintaan osallistuvien keskuudessa

Ohjaaja: Tiina Hautamäki

Vuosi: 2022

Sivumäärä: 61

Liitteiden lukumäärä: 2

---

Tämä opinnäytetyö on tutkimus yksinäisyydestä. Sen tarkoituksena oli selvittää Alajärven Päiväkeskusyhdistyksen asiakkaiden kokemuksia yksinäisyydestä, sen syistä ja seurauksista sekä Keitaan olohuonetoiminnan mahdollisuuksista lievittää yksinäisyyttä. Tutkimuksen tavoitteena oli tuottaa ajankohtaista ja tarpeellista tietoa olohuonetoiminnan merkityksistä Alajärven Päiväkeskusyhdistyksen, rahoittajan ja kuntapäätäjien käyttöön toiminnan kehittämiseksi ja jatkuvuuden varmistamiseksi. Koska käyttäjät ovat parhaita asiantuntijoita ja heidän kanssaan tehtävä yhteistyö on ammattilaisten velvollisuus, haluttiin tutkimuksessa nostaa esille juuri käyttäjien mielipide. Tutkimusaineisto kerättiin kesällä 2021 Keitaan olohuonetoimintaan osallistuvilta asiakkailta, joilla kokemukset toiminnasta ja sen merkityksistä olivat ajankohtaisia.

Opinnäytetyö toteutettiin laadullisena tapaustutkimuksena ja sillä haettiin vastauksia kysymyksiin: Minkälaisia merkityksiä yksinäisyydellä on asiakkaille? Miten olohuonetoiminta on vaikuttanut asiakkaiden yksinäisyyden kokemuksiin? Mitä asiakkaat toivovat olohuonetoiminnalta tulevaisuudessa? Aineisto kerättiin kyselylomakkeella, joka sisälsi strukturoituja kysymyksiä, avoimia kysymyksiä ja yhdistelmäkysymyksiä. Kyselyn lopussa vastaajat saivat kuvailla avoimesti Keitaan olohuonetoiminnan merkitystä itselleen.

Kyselylomakkeita palautui viisitoista. Tulokset osoittivat, että yli puolet vastaajista koki itsensä yksinäiseksi joko usein tai joskus. Yksinäisyyden kokemusta lisäsivät yksin asuminen, sairaudet, jotka rajoittivat jaksamista ja osallistumista sekä kavereiden puute. Covid19-pandemia oli lisännyt vastaajien yksinäisyyden kokemuksia rajoittamalla olohuonetoiminnan aukioloa.

Yksinäisyys koettiin vastaajien keskuudessa kurjana, surullisena ja pelottavana olotilana, joka lisäsi ja voimisti alakuloa ja masennusta sekä fyysistä kipua. Yksinäisyydestä seurasi myös voimakkaita mielialan vaihteluita, joka entisestään vaikeutti vuorovaikutusta. Yksinäisyyteen haettiin lievitystä mentaalisiin ja toiminnallisiin keinoin, mutta esille nousi myös keinottomuus. Keitaan olohuonetoiminta todettiin parhaaksi yksinäisyyden lievittäjäksi.

Keitaan olohuonetoimintaan oltiin yleisesti erittäin tyytyväisiä, sillä Keitaalle lähteminen päivittäin toi elämään kaivattua säännöllisyyttä ja rutiineja. Keidas tarjosi mahdollisuuden toisten ihmisten tapaamiseen, hyviin keskusteluihin sekä kannustavaa yhdessäoloa ja ruokaa. Keitaan olohuonetoiminta oli monelle tärkeä osa omaa elämää. Keitaan toimintaa pidettiin omassa arjessa joko tärkeänä tai erittäin tärkeänä. Keitaalle toivottiin jatkossa iltaohjelmaa, kokemusasiantuntijoita ja eri alojen ammattilaisia jakamaan tietoa ja ohjeita sekä harrastustoimintaa.

<sup>1</sup> Asiasanat: yksinäisyys, olohuonetoiminta, yhteisöllisyys, hyvinvointi

SEINÄJOKI UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

## Thesis abstract

Degree programme: Master's Degree Programme in Social Services and Health Care

Specialisation: Social Services

Author/s: Lea Murto

Title of thesis: An Oasis in the middle of a Town – Experiences of Loneliness and Relieving it among People Participating in the “Living room” Activity

Supervisor(s): Tiina Hautamäki

Year: 2022

Number of pages: 61

Number of appendices: 2

---

This thesis is a study of loneliness. It aimed to examine the experiences of loneliness among the clients of Alajärvi Day Activity Centre. It examined why and how the clients experience it, what loneliness can cause to person's life, and how the Keidas Living Room activity could bring some help to that loneliness. This research also wanted to provide current and important information about the Living Room activity. This information is essential for Alajärvi Day Activity Centre, the investors and the municipal politicians, so that the daytime activities can be improved and secured. This study wanted to highlight the opinions of the clients of Day Activity Centre. It is the obligation of the social work professionals to co-operate with the clients and listen to their views about the activities they are partaking in. The research material was collected during summer 2021 from the clients of Keidas Living Room activity. The interviewees were clients who had recent experiences about the activity and its relevance to their lives.

This thesis was carried out as a qualitative case study, and it sought answers to the three following questions: What consequences does loneliness have in the clients' lives? How has the Living Room activity affected the clients' experiences of loneliness? What are the clients' hopes regarding the Living Room activity's future? The material was collected with a questionnaire that had structured and open questions, as well as questions that combined both. At the end of the questionnaire, the respondents were able to describe freely the significance that Keidas Living Room activity has for them.

Fifteen questionnaires were returned. The results showed that more than half of the respondents felt lonely often or sometimes. The experience of loneliness was increased by living alone, restrictive illnesses and lack of friends. The Covid-19 pandemic had limited the opening hours of the living room activity, and this had increased the respondents' feelings of loneliness. Among the respondents, loneliness was seen as a miserable, sad and scary condition. It increased and intensified melancholy, depression and physical pain. Loneliness was followed by intense mood swings that further complicated interaction. A relief for loneliness was sought with both mental and functional means, but there were also difficulties to find resources to ease loneliness. Keidas Living Room activity was stated as the best way to relieve loneliness. The respondents were generally very satisfied with Keidas Living Room activity because going to Keidas every day gave life the much-needed regularity and routines. Keidas provided the possibility to meet other people, have good conversations and enjoy supportive association and food. Keidas Living Room activity was an important part of many respondents' lives. Keidas activities were considered either important or extremely important. There were hopes and suggestions that Keidas could have more evening activities, options for hobbies and experts by experience and professionals from various fields to share information and advice.

<sup>1</sup> Keywords: loneliness, living room activity, communality, welfare

## SISÄLTÖ

Opinnäytetyön tiivistelmä .....	2
Thesis abstract .....	3
SISÄLTÖ .....	4
Kuva-, kuvio- ja taulukkoluetelo .....	6
1 JOHDANTO .....	7
2 YKSIN JA YKSINÄINEN.....	9
2.1 Mitä yksinäisyys on .....	9
2.2 Yksinäisyys yhteiskunnassa .....	11
2.3 Syitä yksinäisyyteen .....	12
2.4 Yksinäisyyden vaikutuksia.....	13
3 APUA YKSINÄISYYTEEN.....	17
3.1 Erilaista tukea erilaisiin tarpeisiin.....	17
3.2 Kolmas sektori yksinäisyyden lievittäjänä ja yhteisöllisyyden muotona .....	18
3.3 Alajärven Päiväkeskusyhdistyksen Keidas, olohuone keskellä kylää.....	19
3.3.1 Toiminnan tukena Sininauhaliitto .....	22
3.3.2 STEA toiminnan taloudellisena mahdollistajana .....	23
4 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTTAMINEN.....	24
4.1 Opinnäytetyön tarkoitus, tavoitteet ja tutkimuskysymykset.....	24
4.2 Menetelmänä laadullinen tapaustutkimus .....	25
4.3 Tutkimuksen kohdejoukko .....	26
4.4 Tutkimusaineisto ja sen käsittely .....	27
4.5 Aineiston analyysi.....	29
4.6 Tutkimuksen luotettavuus ja eettisyys .....	30
5 TUTKIMUKSEN TULOKSET .....	33
5.1 Vastaaajien elämäntilanne .....	34
5.2 Yksin yksinäisyytensä kanssa .....	37
5.3 Mistä apua yksinäisyyteen .....	41
5.4 Tärkeä olohuone Keitaalla.....	43
5.5 Yhteisöllisyyttä ja yhteistä tekemistä myös tulevaisuudessa .....	46

6 JOHTOPÄÄTÖKSET.....	48
7 POHDINTA.....	53
LÄHTEET .....	56
LIITTEET .....	61

## **Kuva-, kuvio- ja taulukkoluetelo**

Kuvio 1. Alajärven Päiväkeskusyhdistyksen asiakkuuksien pituus	33
Kuvio 2. Keitaan asiakkaiden toiminta, asuminen sekä yksinäisyyden ja masennuksen kokemukset ikäryhmittäin.	36
Kuvio 3. Asiakkaiden Keitaan olohuonetoiminnalle antamia merkityksiä	52
Taulukko 1. Keitaan käyntimäärät ja aukiolopäivät vuosien 2019 ja 2021 aikana.	26

# 1 JOHDANTO

Tämä opinnäytetyö käsittelee yksinäisyyttä, joka koskettaa tällä hetkellä useampia suomalaisia kuin kenties koskaan aiemmin. Korona-aika on sulkenut ihmiset koteihinsa ja toisten ihmisten tapaaminen on ollut satunnaista. Etenkin yksin asuville aika on ollut rankkaa, kun ihmiskontaktit ovat saattaneet loppua lähes kokonaan. SPR:n tuore Yksinäisyys barometri 2022 osoittaa, että yksinäisyys koskettaa jo joka toista Suomessa asuvaa (Suomen Punainen Risti 2022). Yksinäisyys ei siis ole enää ainoastaan yksilöllinen tragedia, vaan myös yhteiskunnallinen ongelma.

SPR:n sosiaalisen hyvinvoinnin koordinaattori Maaret Alaranta kertoo, että yksinäisyys on kroonistunut. Yksinäisyysbarometrin mukaan joka toisella yksinäisyys on jatkunut vähintään vuoden, ja neljänneksellä piinaa on kestänyt yli viisi vuotta. (Suomen Punainen Risti 2022.) Tulokset osoittavat myös sen, että korona ei yksinään riitä selittämään tätä vakavaa tilannetta, vaikka neljännes työkäisistä koki korona-ajan lisänneen heidän yksinäisyyden kokemuksiaan (Eskelinen 2020).

Yksinäisyys heikentää suomalaisten hyvinvointia ja terveyttä voimakkaammin kuin mikään muu tekijä ja siihen liittyvät terveystriskit ovat verrattavissa tupakointiin ja ylipainoon (Kraav 2022, 11). Lisäksi yksinäisyys on yhteiskunnallista eriarvoisuutta, joka estää satoja tuhansia suomalaisia elämästä arvokasta elämää. Vaikuttavuudestaan huolimatta yksinäisyys jää poliittisessa päätöksenteossa muiden hyvinvointi- ja terveyserojen taakse. Hyödyllisintä kuitenkin olisi sen nopea ja tehokas tunnistaminen, mikä mahdollistaisi mm. haitallisten terveysvaikutusten ehkäisemisen sopivien interventioiden avulla. (Saari 2016a, 5.) SPR:n Yksinäisyysbarometrin 2022 tulosten perusteella yksinäisyyden torjuntaa voitaisiin parhaiten tehostaa lisäämällä yhteisöllisyyden mahdollisuuksia esimerkiksi järjestöjen ystävä- ja harrastustoimintaan panostamalla (Suomen Punainen Risti 2022).

Työni lähtökohdaksi oli oma kiinnostukseni yksinäisyydestä. Kiinnostukseeni on ollut vaikuttamassa kokemukseni erilaisista sosiaalialan työtehtävistä, joissa olen päässyt kohtaamaan ja kuulemaan koskettavia elämäntarinoita yksinäisyydestä ja sen vaikutuksista. Opinnäytetyön tarkoitus oli selvittää Alajärven Päiväkeskusyhdistyksen olohuonetoimintaan Keitaalla osallistuvien kokemuksia yksinäisyydestä sekä olohuonetoiminnan mahdollisuuksia toimia

yksinäisyyden lievittäjänä. Tutkimuksen tavoitteena oli myös tuottaa ajankohtaista tietoa olohuonetoiminnasta, sen merkityksistä ja kehittämistarpeista Alajärven Päiväkeskisyhdistykselle, sen toiminnan nykyiselle rahoittajalle Sosiaali- ja terveystieteiden avustuskeskukseen STEA:lle sekä kuntapäättäjille. Keitaan toiminnan vaikuttavuuden kannalta tärkeää olisi näkemyksen lisääminen ja toiminnan vakiinnuttaminen siten, että olohuonetoimintaa järjestävä Alajärven Päiväkeskisyhdistys voisi visionsa mukaisesti olla vuonna 2023 alueellaan tunnistettu ja tunnustettu lähimmäisen auttamistyötä toteuttava järjestö. Tutkimusaineisto kerättiin Keitaan olohuonetoimintaan osallistuvilta kesä-heinäkuussa 2021.

Opinnäytetyö on laadullinen tapaustutkimus, jossa tutkimusongelmina olivat yksinäisyys henkilökohtaisena kokemuksena sekä kolmannen sektorin tarjoaman olohuonetoiminnan merkitys yksinäisyyden lievittämisessä. Tutkimuksen keskeisiä kysymyksiä ovat: Minkälaisia merkityksiä yksinäisyydellä on asiakkaille? Miten olohuonetoiminta on vaikuttanut asiakkaiden yksinäisyyden kokemukseen? Mitä asiakkaat toivovat olohuonetoiminnalta tulevaisuudessa? Aineisto kerättiin kyselylomakkeella, joka sisälsi sekä strukturoituja ja avoimia kysymyksiä sekä näiden yhdistelmiä. Lopussa vastaajat saivat vapaasti kuvailla Keitaan olohuonetoimintaa.

Työssäni tarkastelen ensin, mitä yksinäisyys on ja mitkä ovat aikuisikäisten yksinäisyyden tavallisimmat syyt ja seuraukset. Kolmannessa luvussa selvitän, minkälaisin keinoin yksinäisyyttä voidaan parhaiten lievittää. Luvussa esittelen myös työelämäyhteistyökumppanin Alajärven Päiväkeskisyhdistyksen, Keitaan olohuonetoiminnan sekä toiminnan vahvat taustavaikuttajat Sininauhaliiton ja Sosiaali- ja terveystieteiden avustuskeskukseen STEA:n. Neljäs luku sisältää tutkimusasetelman: tutkimuskysymykset, -menetelmät ja -aineiston keruun. Luvussa viisi esittelen tutkimuksen tulokset: avaan vastaajien elämäntilannetta ja yksinäisyyden taustoja sekä kokemuksia olohuonetoiminnan vaikutuksista yksinäisyyden lievittämisessä. Lopuksi kokoan tutkimukseni tulokset ja peilaan aikaisempaa tutkimuskirjallisuutta saamaani aineistoon ja sen pohjalta tekemiini tulkintoihin sekä pohdin tutkimukseni toteutusta ja merkitystä.



## 2 YKSIN JA YKSINÄINEN

Ihmisten hyvinvointiin ja elämän mielekkyyteen vaikuttaa monenlaiset asiat. Yksi tämän hetken ehkä vaikuttavimmista tekijöistä on sosiaaliset suhteet tai sen synkkä kääntöpuoli, yksinäisyys. Mutta mitä yksinäisyys sitten on, mitä eroa on olla yksin tai yksinäinen? Miten yksinäisyys syntyy, mitä siitä voi seurata ja onko jotain mitä meistä jokainen voi tehdä yksinäisyyttä torjuakseen?

### 2.1 Mitä yksinäisyys on

Puhelin soi, mutta se ei ole minun. Kukaan ei vastaa viesteihini. Kukaan ei käy luonani, eikä pyydä minua mihinkään. En voi jakaa ajatuksiani kenenkään kanssa. Kukaan ei kysy, kuuntele eikä ymmärrä. Väsyttää, rintaa puristaa ja masentaa. Yksinkertaisimmillaan yksinäisyys on sitä, että ihminen kokee sosiaaliset suhteensa jollakin tavalla puutteellisiksi. Suurin osa ymmärtää yksinäisyyden kurjana ja kipeältä tuntuvana kokemuksena, mutta sen merkitykset, syyt ja seuraukset ovat aina yksilöllisiä. (Tiilikainen 2019, 13.) Varmaa kuitenkin on, että yksinäisyys koskettaa usein syvältä ja nostaa esille monia kipeitä henkilökohtaisia asioita (Junttila 2018, 13).

Yksinäisyys on tunne, ihmisen omakohtainen kokemus, subjektiivisesti koettua pahaa oloa ihmissuhteiden puuttumisesta. Se voi olla joillekin aivan uusi kokemus, toisilla se on voinut kestää jo vuosia, lapsuudesta asti. Joku voi tuntea itsensä yksinäiseksi myös ihmisjoukossa tai parisuhteessa, joku taas viihtyy itsekseen, ihan vain omassa seurassaan, sillä kaikille yksin oleminen ei merkitse yksinäisyyttä. Ihminen kokee itsensä yksinäiseksi silloin, kun hänellä ei ole tyydyttäviä ja merkityksellisiä ihmissuhteita. (Junttila 2016, 54–55; Tiilikainen 2019, 169, 190; Svendsen 2017, 21.) Ilmoniemi (2020, 14) täydentää, että kokemus yksinäisyydestä syntyy inhimillisestä kaipauksesta toisten yhteyteen, tarpeesta kuulua johonkin sekä kosketetuksi tulemisen toiveesta. Yksinäisyys on todellisuuden ja toiveen välinen ristiriita, jonka syvyys, ilmenemismuodot ja syyt ovat jokaisen yksilön kohdalla erilaisia. Yksinäisyys voi olla kaipausta, surua, levottomuutta ja ahdistusta, mutta joskus myös kokemus omasta rauhasta ja vapaudesta. (Junttila 2016, 54–55; Tiilikainen 2019, 190.) Todellinen yksinäisyys ei kuitenkaan ole pehmoilua tai turhasta valittamista, vaan ihan oikeaa, aivotoiminnan tasolla havaittavissa olevaa kipua, joka tuntuu yhtä pahalta kuin mikä tahansa fyysinen kipu (Junttila 2018, 21).

Rahikka, Annaniemi ja Suutari (2020, 104) kertovat Peplaun ja Perlmanin (1982) tiivistäneen yksinäisyyden subjektiiviseksi epämiellyttäväksi ja ahdistavaksi kokemukseksi, joka on seurausta sosiaalisten suhteiden vähäisyydestä ja puutteellisista kytköksistä läheisiin, lähiyhteisöön tai laajemmin koko yhteiskuntaan. Uotila puolestaan (2011, 19) avaa Weissin (1973) teoriaa emotionaaliseen ja sosiaaliseen yksinäisyydestä. Sen mukaan läheisen kiintymyssuhteen menettämisestä tai puuttumisesta johtuvaa yksinäisyyttä ei voi poistaa mikä tahansa ihmissuhde, vaan ainoastaan emotionaalisesti läheinen kiintymyssuhde. Sen sijaan sosiaalisen vuorovaikutuksen lisääntyminen ja sosiaalisen verkoston laajentuminen voivat lievittää sellaista yksinäisyyttä, joka johtuu sosiaalisten kontaktien ja sosiaalisen vuorovaikutuksen vähäisyydestä tai yhteydentunteen puuttumisesta.

Yksinäisyys voi olla fyysistä, jolloin se liittyy pitkiin välimatkoihin ja huonoihin liikenneyhteyksiin tai liikuntarajotteisiin. Se voi olla myös psyykkistä, jolloin kyseessä ovat vuorovaikutukseen liittyvät esteet ja ongelmat, kontakteja ja jaksamista rajoittavat sairaudet, elämäkriisit ja -kokemukset, menetyksistä johtuva suru tai jostakin syystä koettu erilaisuus. Sosiaalista yksinäisyyttä voi kokea silloin, kun ei ole ikätovereita, mikä on tavallista vanhusväestön keskuudessa tai jos on muuttanut vieraalle paikkakunnalle, jossa ei tunne ketään tai on vaihtanut työpaikkaa. Sosiaalinen eriarvoisuuskin lisää yksinäisyyden kokemusta samoin kuin vieras kulttuuri. Tilapäinen yksinäisyys liittyy aina johonkin elämänvaiheeseen, eroon tai paikkakunnan vaihtoon, ja on yleensä ohi menevää. Vapaaehtoinen yksinäisyys on tietoinen valinta silloin, kun haluaa olla riippumaton ja rauhassa. Jollekin se voi olla myös elämäntapa. Tilannesidonnaista yksinäisyyttä esiintyy vain tietyissä tilanteissa, kuten iltaisin, viikonloppuisin tai juhlapäivinä. Sisäinen kokemus yksinäisyydestä voi kuitenkin olla pitkäaikaista ja jatkuvaa, ihmisen koko elämää hallitsevaa. Siihen ovat vaikuttamassa useimmiten vaikeat elämäntapahtumat, sosiaalistumisen häiriöt, ihmissuhteiden pelko, pitkäaikaiset elämää hallitsevat sairaudet tai henkilökohtaisten voimavarojen puute. (Heiskanen 2011, 78–80; Tiilikainen 2019, 22; Kraav 2022, 30.) Brittiläiset tutkijat Victor, Scambler ja Bond (2009) ovat havainneet yksinäisyyden olevan hyvin dynaamista, jolloin henkilökohtainen kokemus voi vaihdella vuoden- ja vuorokaudenaikojen, jopa viikonpäivien mukaan.

Yksinäisyys on aina muuri oman itsen ja muun maailman välillä (Junttila 2018, 11), ja siihen liittyy usein niin paljon häpeää, että siitä on vaikea puhua kenellekään (Saari 2016b, 46; Svendsen 2017, 8). Yksinäisyyttä ei haluta sanoa ääneen, koska se koetaan heikkoudeksi ja omaksi viaksi. Harva rohkenee myöskään ryhtyä ystäväksi yksinäiselle, kun pelkää, että saa

velvollisuusystävän, josta tuleekin taakka. (Honkasalo 2016, 9, 43.) Heiskanen (2011, 78) jopa pohtii, onko yksinäisyydestä tullut rinnastava ilmaus poikkeavuudelle, sillä yksinäisyyteen liittyy sen yleisyydestä huolimatta erilaisuuden leima.

Merkitykselliset ihmissuhteet ovat hyvän elämän perusta ja yhteisöllisyys tekee ihmisistä onnellisia, terveitä ja pitkäikäisiä. Aina elämä ei kuitenkaan mene suunnitelmien mukaan, vaan pettymykset ja menetykset muuttavat sitä ja yksinäisyydestä tulee monelle tuttu elämänkumppani. (Tiilikainen 2019, 13.) Lyyra (i.a.) kertoo, että yksinäisyys on yleistynyt tunnetila, joka koskettaa lähes jokaista jossain elämänvaiheessa, mutta vaivaa suurimman osan ajasta jopa kymmenesosaa suomalaisista aikuisista. Vaikka yksinäisyys koskettaa kaiken ikäisiä, useimmin yksinäisyyttä kokevat ikääntyvät ja yhden aikuisen talouksissa asuvat (Tilastokeskus 2019).

## 2.2 Yksinäisyys yhteiskunnassa

Yksinäisyyttä pidetään yhteiskunnalliseen muutokseen kytkeytyvänä ongelmana, johon syitä ovat etsineet jo Durkheim (1858–1917), Marx (1818–1883) ja Polanyi (1886–1964). Heidän teoriansa teknologisen kehittymisen aiheuttamasta autonomisesta käyttäytymisestä ja itsepalveluyhteiskunnasta johtuvasta yksinäisyydestä sekä yksinäisyyteen johtavista, ihmisten välisiä sosiaalisia siteitä tuhoavista, itsesäatelevistä markkinoista, kuulostavat erityisesti tässä ajassa mahdollisilta ja todennäköisiltä. Myös Beckin (1944–2015) näkökulma, joka korostaa hyvinvointivaltion ja yksinäisyyden yhteyttä, tuntuu myös ajankohtaiselta ja uskottavalta. Hän tuo esiin, miten hyvinvointivaltio on yksilöllistänyt ihmisten oikeudet ja velvollisuudet ja pakottanut ihmiset individualismiin, joka ei kannusta vastavuoroisuuteen ja sosiaalisista suhteista huolehtimiseen, vaan on muuttanut suhteet hauraiksi ja satunnaisiksi. (Saari 2016b, 33–43.)

Elintason nousu on tehnyt meistä itsenäisiä, mutta myös yksinäisiä. Yhteiskunnan muutokset ovat lisänneet kokemuksiamme yksinäisyydestä, jonka vaikutukset ovat voimakkaampia ja kauaskantoisempia kuin aiemmin. (Junttila 2018, 22.) Viiden viimeisen vuoden aikana yksin-asuvien määrä on jatkuvasti kasvanut ja viidennes eli noin 1,2 miljoonaa suomalaista asuu yksin. Yksineläminen ja -asuminen ovat uusia asioita suomalaisessakin historiassa. (Löytty-niemi 2021.) Vaikka yksin asuminen ei automaattisesti merkitse yksinäisyyttä, on sillä vaikutusta yksinäisyyden kokemukseen, sillä yksin asujalta puuttuu kumppani, jonka kanssa voi jakaa ajatuksia ja arkea (Kraav 2022, 31). Vuosia ja vuosikymmeniä sitten jokaisen ympärillä oli

enemmän tukiverkostoa, perhettä ja sukua, joilta ainakin heikkoina hetkinä oli mahdollisuus saada suojaa ja turvaa (Honkasalo 2016, 21–22). Tällä hetkellä joka viidennellä suomalaisella ei ole ketään, kenen kanssa voisi puhua suruista ja iloista tai ylipäättään elämästä, ja joka kymmenes suomalainen kokee, ettei kukaan edes huomaisi, jos hän lakkaisi olemasta (Junttila 2018, 22–27). Yksin asumiseen kytkeytyy usein myös taloudellisia ongelmia, sillä yksin asuminen kustannukset nousevat huomattavasti korkeammiksi kuin jaetussa taloudessa. Kun tähän tulee lisäksi heikko toimeentulo ja köyhyys, rajoittavat ne yksin asuvan elämää ja vahvistavat yksinäisyyden kokemusta, sillä jo köyhyys itsessään aiheuttaa aineellisen puutteen lisäksi eristäytymistä ja osattomuutta. (Eräsaari 2011, 38–39; Tiikkainen 2006, 17; Ilomäki, Saares, Rinne & Shemeikka 2015, 36.)

### 2.3 Syitä yksinäisyyteen

Vaikka yksinäisyyttä aiheuttavista tekijöistä puhutaan ja kirjoitetaan paljon, ei yksinäisyyden syyksi voi nimetä yksittäistä asiaa. Yksinäisyys ilmiönä on moninainen, sillä lähes jokainen kohtaa elämässään tilanteita, jolloin tuntee ainakin hetkellisesti yksinäisyyttä. Yksinäisyyttä selitetään vähäisten ihmissuhteiden lisäksi fyysisen toimintakyvyn heikentymisellä, oman itsen muuttumisella ja heikolla asemalla yhteiskunnassa. (Uotila 2011, 47.) Muita useammin kokee ulkopuolisuutta ja yksinäisyyttä myös silloin, jos on jäänyt koulutuksen ja työn ulkopuolelle. Voimakkaampia nämä kokemukset ovat, kun huono-osaisuus, sairaudet ja yksinäisyys kietoutuvat toisiinsa. (Kauhanen 2016, 100.) Aikuisikäisten yksinäisyyteen liitetään usein elämäntilanteen muutos, joka voi olla eläkkeelle jääminen, asuinpaikan vaihtaminen tai elämänkumppanin menettäminen. Tällainen elämäntilanteen aiheuttama yksinäisyys saattaa lievitä ajan kanssa, kun ihminen sopeutuu muutokseen ja löytää tapoja sosiaaliseen kanssakäymiseen uudessa, muuttuneessa tilanteessa. Joillekin se voi jäädä toistuvaksi tai pysyväksikin olotilaksi. (Heiskanen 2011, 78–80; Tiilikainen 2019, 22; Kraav 2022, 30.)

Syvääkin yksinäisyyttä voi kokea, vaikka ympärillä olisi muita ihmisiä (Saaristo 2011, 131). Menestys, varakkuus, koulutus tai edes perhe eivät välttämättä suojaa yksinäisyydeltä. Varsinkin, jos ihmissuhteet eivät ole itselle merkityksellisiä, saattaa suurenkin ryhmän keskellä kokea olevansa ulkopuolinen. Yksinäisyys voi johtua myös vaikeudesta luoda toimivia ihmissuhteita. Yksinäisyys on kuin jumissa olemista, johon liittyy vahvan suojakuoren rakentaminen, mikä ulkopuolisille voi näyttäytyä erikoisena käytöksenä, jota vieroksutaan. Jos olemassa

olevat ihmissuhteet ovat riitaisia, tai jos tuntee itsensä sosiaalisesti hyljeksityksi ja torjutuksi, lisääntyvät vaikeat yksinäisyyden ja hylätyksi tulemisen kokemukset. (Junttila 2018, 48–49.)

Yksinäisyyttä on usein tarkasteltu myös heikentyneen toimintakyvyn näkökulmasta, jonka tiedetään altistavan yksinäisyyden kokemuksille. Fyysisen kunnon heikentyminen, liikuntakyvyn rajoittuneisuus ja lisääntyneet sairaudet ja muut terveysongelmat vaikuttavat usein sosiaalisten kontaktien välttämiseen ja eristäytymiseen, kun pärjääminen kodin ulkopuolella on hankalaa ja vaatii monenlaisia järjestelyjä. (Uotila 2011, 28–29; Heiskanen 2011, 79.) Sosiaalista kanssakäymistä vaikeuttavat lisäksi aistitoimintojen heikkeneminen, sillä huonon näön ja alentuneen kuulon on todettu olevan yhteydessä eristäytymiselle ja yksinäisyyden kokemukseen (Tiikkainen 2006, 21). Raihnaistuminen yhdessä siihen liittyvän lisääntyneen avuntarpeen kanssa vaikuttavat varsinkin ikääntyvillä myös yksinäisyyden kokemukseen (Ilomäki ym. 2015, 33).

## **2.4 Yksinäisyyden vaikutuksia**

Yksinäisyystutkimusten mukaan yksinäisyyden mukanaan tuomat ongelmat ovat kasvaneet ja vaikutukset ovat moninaisia ja yksilöllisiä. Yhteiskunnassa toimiminen perustuu yhä enemmän vuorovaikutukseen ja sosiaalisiin suhteisiin, jotka on rakennettava itse. Ihmisellä voi olla keinot ja välineet sosiaaliseen vuorovaikutukseen, mutta ei ketään, johon pitää yhteyttä eikä ketään, jolle purkaa sisintään tai pyytää apua. Jos suhteiden rakentaminen ja ylläpitäminen ei onnistu, vaarana on jäädä kaikesta ulkopuliseksi. Verkostoitumiseen perustuvassa yhteiskunnassa yksinäisyyden vaikutukset hyvinvointiin ovat suuremmat kuin koskaan aiemmin. Hankalimmillaan yksinäisyys haittaa jokapäiväistä elämää ja tuo elämään jatkuvan negatiivisen sävyn. Yksinäisyys heikentää voimavaroja, mikä myös vaikeuttaa siitä eroon pääsemistä. Pitkään jatkueksaan yksinäisyys alkaa muuttaa ihmisen käsityksiä, mielikuvia ja tulkintoja omasta itsestään ja ympärillä olevista ihmisistä, jolloin yksinäisyydestä pitkään kärsinyt ihminen alkaa uskoa olevansa huono, epäonnistunut ja ei-toivottu. (Junttila 2016, 66–67.)

Surullisinta yksinäisyydessä on, jos ei ole minkäänlaista lähi- tai turvaverkostoa, jonka kanssa voi jakaa tärkeitä asioita, saada apua tai kysyä neuvoa hankalissa tilanteissa. Silloin tavalliset ja arkipäiväiset asiat voivat jäädä tekemättä ja yksinäinen käpertyy vain yksinäisyyteensä. Kaikki voitot ja tappiot, ilot ja surut pitää elää ja kokea ihan yksin. (Ojala & Kontula 2002, 75.) Avun puutteen ja yksinäisyyden yhteys on voimakas ja se on tuttu varsinkin monelle ikääntyvälle yksin asuvalle (Ilomäki ym. 2015, 33). Kaikkein yksinäisimmät vetäytyvät vaikeissa

tilanteissa itseensä, eivätkä pyrikään hakemaan emotionaalista tukea tai käytännön apua (Svendsen 2017, 54). Sosiaalisen verkoston puute vähentää sosiaalisen tuen lisäksi yksilön voimavaroja, vaikuttaa terveystyötytymiseen ja rajoittaa osallistumista, millä pitemmän päälle on vaikutusta myös fyysiseen ja psyykkiseen terveyteen (Tiikkainen 2006, 19–20; Kainulainen 2016, 116).

Yksinäisyys on fyysiselle terveydelle yhtä vaarallista kuin tupakointi tai ylipaino. Yksinäisyyden ja sosiaalisen eristyneisyyden on todettu olevan yhteydessä kohonneeseen verenpaineeseen ja nostavan sydän- ja verisuonitautien riskiä. Se aiheuttaa muistisairauksia sekä lisää kakkostyypin diabetesta ja syöpäriskiä. (Kauhanen 2016, 96–106.) Yksinäisyys tappaa (Luo ym. 2012, 912; Kauhanen 2016, 100). Yksinäisyys on myös monien muiden terveysongelmien taustalla. Yksinäisen ihmisen psyykkiset ja kognitiiviset toiminnot kärsivät aiheuttaen ahdistusta ja jännitystiloja. Yksinäiset liikkuvat vähemmän ja syövät epäterveellisemmin. Hormonitoimintaan vaikuttamalla yksinäisyys heikentää myös immuunipuolustusjärjestelmää ja unta. Yksinäisillä on heikompi unen laatu ja enemmän nukahtamisvaikeuksia, mitkä lisäävät taipumusta sosiaaliseen vetäytymiseen, joten vaikutus on kaksisuuntainen. (Kraav 2022, 50; Svendsen 2017, 29; Cacioppo ym. 2015, 241.)

Yksinäisillä on todettu tavanomaista enemmän masennusoireita, mutta yksinäisyys voi olla myös masennuksen oire. Todennäköisimmin se on molempia ja siitä muodostuu usein kierre, sillä yksinäisyyden ja masennuksen välillä on erittäin vahva yhteys. (Kraav 2022, 41; Savikko, Jansson & Pitkälä 2019, 1189; Kauhanen 2016, 104; Kraav, Lehto, Junttila, Ruusunen, Kauhanen, Hantunen & Tolmunen 2021.) Yksinäisyys ja mielenterveyden ongelmat kietoutuvat monin tavoin toisiinsa. Yksinäisyys on alku monelle huonolle asialle, mutta yksinäisyyteen liitetään myös ne lieveilmiöt, joilla ihminen yksinäisyyttään yrittää lääkitä. Esimerkiksi yksinäisyyteen yhteydessä oleva päihteiden liikakäyttö on usein vain yritys helpottaa yksinäisyydestä johtuvaa pahaa oloa. Yksinäisyys aktivoi ihmisen tekemään jotain, jolla stressitilan saa edes hetkeksi väistymään. Yksinäisyyden on todettu liittyvän myös rankkaan humalajuomiseen, sillä yksinäisiksi itsensä tuntevat juovat itsensä humalaan muita useammin. (Lyyra i.a.) Yksin juominen liittyy usein ongelmalliseen alkoholinkäyttöön. Sen on osoitettu olevan yhteydessä kohonneeseen alkoholin kulutukseen, alkoholiongelmiin, alkoholin negatiivisiin vaikutuksiin sekä negatiivisten tunteiden käsittelyyn alkoholin avulla. (Skrzynski & Creswell, 2021.) Myös tutkimus yksinäisyyden ja alkoholinkäytön yhteydestä korona-aikana osoitti, että poikkeusoloissa koettu pitkäkestoinen yksinäisyys lisäsi alkoholin päiväkulutusta (Bragard, Giorgi, Juneau &

Curtis 2021). Yksinäiset hakivat alkoholista helpotusta masentuneeseen ja hermostuneeseen oloon, ja huolien unohtaminen juomisen motiivina oli yksinäisillä yleistä (Read ym.2003; Skinner & Veilleux 2016).

Yksinäisyyteen liitetään lisäksi monia kielteisiä tunteita kuten ikävystyminen, tyhjyyden ja hylätyksi tulemisen tunne, suru, epätoivo, kärsimättömyys ja itsensä torjuminen. Emotionaalista yksinäisyydestä kärsivä henkilö on depressiivinen ja ahdistunut ja kokee sisäistä tyhjyyden tunnetta ja hylätyksi tulemisen pelkoa. Sosiaaliseen yksinäisyyteen liittyy pitkästymistä, ikävystymistä, turhautumista, tarkoituksettomuuden tunnetta ja epävarmuutta. (Tiikkainen 2006, 13.) Kainulaisen (2016, 114) mukaan yksinäisyys heikentää elämänlaatua ja haurastuttaa yhteiskunnan perustaa. Pitkä yksinäisyys ja toivon menettäminen tekevät olosta merkityksettömän, näkymättömän, mihinkään kuulumattoman ja toivottoman, jolloin oma elämä tuntuu hukkaan heitetyltä (Junttila, Jyrkkä & Tolmunen 2016, 22. Yksinäisyys saattaa välillisesti olla syynä myös työttömyyteen, siitä johtuvaan köyhyyteen ja velkaantumiseen sekä sairasteluun ja syömisongelmiin (Kauhanen 2016, 100).

Keinot, joilla yksinäisyyttä ja siitä johtuvia vaikeuksia yritetään kestää, ovat usein passiivisia, kuten alkoholin käyttöä, television katsomista ja netissä surffailua. Harvemmin yksinäiset jaksavat hakea apua liikunnasta, luonnosta tai osallistumalla vapaaehtoistoimintaan tai sosiaaliin harrastuksiin. (Junttila 2016, 65–66.) Yksinäisiin 2010-luvun Suomessa perehtyneen, Yksinäisten Suomi -tutkimuksen (Saari 2016) mukaan yksinäisyys linkittyy masentuneisuuden, ahdistuneisuuden, sosiaalisten pelkojen ja eristäytymisen lisäksi myös aloittekyvyttömyyteen, tulevaisuudenpelkoihin, lohtusyömiseen, uhkapelaamiseen ja velkaantumiseen. Koska monet etsivät yksinäisyyden aiheuttamaan turruttavaan kipuun helpotusta lääkkeistä ja päihteistä, voi usein koettu yksinäisyys lisätä myös psyykkisten oireiden lääkitsemisherkkyttä (Lyyra i.a.). Sosiaalisen verkoston puuttuessa yksinäiset turvautuvat muita useammin terveydenhuollon palveluihin, jossa yksinäisyydestä johtuvia oireita saatetaan lääkittää kipulääkkeillä, jopa opioideilla, vaikka lääkkeillä yksinäisyyttä ei voi poistaa. Yksinäisyyden on todettu lisäävän myös ahdistus- ja unilääkkeiden sekä masennuslääkkeiden käyttöä. (Junttila ym. 2016, 22–24.)

Yksinäisyyden vaikutukset yksilöiden ja yhteiskunnan tasolla ovat suurempia kuin aiemmin. Kaikkine seurannaisvaikutuksineen yksinäisyys aiheuttaa yksilötasolla paljon inhimillistä kärsimystä ja yhteiskunnalle mittavia kustannuksia. (Saari 2016b, 47; Junttila 2018, 17, 22, 26; Honkasalo 2016, 20.) Saari (2016a, 10) on vahvasti sitä mieltä, että yksinäisyydestä löytyy selitys monille hyvinvointiin ja terveyteen liittyville ongelmille, joiden aiemmin on ajateltu

johtuvan yksilön omista valinnoista ja sosioekonomisista olosuhteista. Mitä negatiivisemmaksi koetusta yksin olemisesta on kyse, sitä vähemmän siihen liittyy henkilökohtaisen valinnan mahdollisuutta. Ne, jotka kärsivät yksinäisyydestä ja yksin olemisesta eivät ole itse valinneet tilannettaan. (Tiikkainen 2006, 12.)

Yksinäisyydellä on sekä yhteiskunnallinen että hyvinvointipoliittinen merkitys. Yksinäisten osuus väestöstä on huomattava ja se kasautuu yhteiskunnan alaosiin, jossa se on tärkeä osa huono-osaisuuden kokemusta. (Saari 2016b, 50–51.) Bouwmanin, Aartsenin, Tilburgin ja Stevensin (2017) mukaan yksinäisyydellä on vakavia seurauksia sekä yksilöille että yhteiskunnalle, sillä se vähentää oleellisesti ihmisten elämänlaatua lisäämällä onnettomuuden tunnetta ja heikentäen terveyttä. Pitkäaikainen yksinäisyys muuttuu lopulta osaksi yksilön minuutta ja saa ihmisen rakentamaan muureja turvaksi ympärilleen. Yksinäisyyteen liittyvä eriarvoisuus on samalla tavalla hyvinvointi- ja terveysvaje kuin sosioekonomiset erot. Saari (2016b, 50–51) haluaa korostaa, että suomalaisen yhteiskunnan syvin sosiaalinen kärsimys on siellä, missä sosioekonomiset erot ja yksinäisyys vahvistavat toisiaan.



### 3 APUA YKSINÄISYYTEEN

Yksinäisyydestä irti pääseminen saattaa olla vaikeaa, mutta ei mahdotonta. On olemassa paljon erilaisia tapahtumia, toimintaa ja mahdollisuuksia, jotka voivat johtaa yksinäisyydestä yhteisöllisyyteen ja ystävyyteen. (Junttila 2018, 157.) Ja koska yksinäisyys aiheuttaa inhimillistä kärsimystä, altistaa sairauksille ja aiheuttaa kustannuksia yhteiskunnalle, on sen vähentäminen tärkeää (Grönlund & Falk 2016, 253). Mutta kenen tehtävänä on auttaa ja tukea yksinäisyytensä kanssa kamppailevaa ihmistä?

#### 3.1 Erilaista tukea erilaisiin tarpeisiin

Yksinäisyyden voimakkuus ja kesto ovat jokaisella ihmisellä erilaiset. Ihmiset ovat yksilöllisiä myös siinä, millaiset taidot heillä on vähentää yksinäisyyttään ja millaisena he näkevät mahdollisuutensa päästä yksinäisyydestä eroon. Osa on sitä mieltä, että ei koskaan tule pääsemään eroon yksinäisyydestään, osa uskoo, että yksinäisyyden kanssa voi oppia elämään ja osa on sitä mieltä, että aina on toivoa paremmasta. (Junttila 2018, 157–158.) Moni yksinäinen haaveilee toisen ihmisen kohtaamisesta, välittämisestä ja myötätunnosta, mutta toiset tottuvat yksinäisyyteen niin, etteivät enää odotakaan sen muuttuvan tai eivät tiedä, mitä voisivat toivoa tilalle (Marjovuori, Julkunen & Lähteenmäki 2020, 9–10). Joku rohkaistuu hakemaan yksinäisyytensä apua ammattilaisilta, toiset harrastuksista tai sosiaalisia suhteita tarjoavasta toiminnasta. Yksinäisten on todettu kaipaavan eniten juuri vuorovaikutuksellista toimintaa, jossa yhdistyy mielekäs tekeminen ja samassa tilanteessa olevien kohtaaminen. (Junttila 2018, 157–158; Rahikka ym. 2020.) Erilaisten ryhmien ja kerhojen tarjoama toiminta ja seura lievittävät yksinäisyyttä, mutta niissä muodostuvat ihmissuhteet eivät voi olla minkälaisia tahansa, vaan niiden tulee olla merkityksellisiä. Ystävyyssuhteet ovat tärkeitä kaiken ikäisillä, myös ikääntyvillä, mutta emotionaalisen tuen sijaan silloin haetaan enemmän virikkeitä ja seuraa, varsinkin yhdistävää huumoria. (Tiilikainen 2019, 136–138.)

Ihmisten kyky, halu ja mahdollisuudet etsiä lievitystä yksinäisyyteen vaihtelevat yksilöllisten voimavarojen ja elämäntilanteiden mukaan. Siksi onkin tärkeää, että ymmärrystä yksinäisyydestä kehitetään, eikä keskitytä pelkästään yksittäisten toimintamallien toteuttamiseen. Yksi malli ei sovi kaikille ja kaikkiin tilanteisiin, mutta toimivia käytäntöjä kannattaa tukea ja ylläpitää. Yksinäisyyteen liittyvien tunteiden ja merkitysten tiedostaminen voi myös antaa uusia

näkökulmia yksinäisyydestä kärsivien auttamiseen. (Tiilikainen 2019, 188.) Yksinäisyydestä puhumisen rinnalla tulee nostaa enemmän esille myös sitä, miten ihmisiä kohdellaan ja mitä ehtoja yhteisöt, yhteiskunta ja palvelujärjestelmä asettavat osallisuudelle. Onko kaikilla ihmisillä realistiset mahdollisuudet kokea osallisuutta, yhteisöllisyyttä ja vuorovaikutusta, joka tuo elämään merkitystä? Onko kaikilla oikeasti yhtäläinen pääsy erilaisiin hyvinvoinnin lähteisiin? (Tiilikainen 2019, 192.)

Hyvinvoinnin kannalta on tärkeää, että kuuntelee toista ihmistä ja osoittaa kiinnostusta ja arvostusta toista ihmistä kohtaan sekä ammatillisissa että yksityisissä kohtaamisissa. Yksinäisyyden vähentämiseksi on tärkeää, että mahdollisimman moni, joka näkee toisen ihmisen yksinäisyyden ja kivun sosiaalisissa tilanteissa, toimii empaattisesti ja ottaa mukaan. (Junttila 2018, 128–129, 197.)

### **3.2 Kolmas sektori yksinäisyyden lievittäjänä ja yhteisöllisyyden muotona**

Vaikka suomalaiset tuntuvat ajattelevan, että yksinäisyys on yksityisasia ja yksinäisen auttaminen on lähipiirin tehtävä, ovat järjestöt selkeästi tiedostaneet yksinäisyyden vähentämisen kuuluvan yhteiskunnan kaikille sektoreille. Vielä vuosikymmen sitten ajateltiin, että interventiolla vain hyvin harvoin voidaan vaikuttaa yksinäisyyden kokemukseen, mutta hyvistä käytännöistä on saatu jo uutta kokemusta ja tietoa. Varsinkin kolmas sektori kansalaisten omaehtoisen ja vapaaehtoisen toiminnan kenttänä on keskeinen yhteisöllisyyden, verkostojen ja luottamuksen rakentaja, joka voi vähentää yksinäisyyttä ja sen riskiä. (Grönlund & Falk 2016, 272.) Toimijoilla, joiden tunnuspiirteitä ovat vapaaehtoisuus ja kansalaistoiminta, on monia hyviä keinoja yksinäisyyden vähentämiseen ryhmä-, ystävä- ja tukihenkilötoiminnan avulla. Parhaiksi on todettu interventiot, joilla mahdollistetaan uusien sosiaalisten kontaktien syntyminen yhteisöllisillä toimintamalleilla, jotka vaikuttavat myönteisesti osallistujien hyvinvointiin lisäämällä osallistumista ja osallisuutta. Aina ei ryhmätoiminnallakaan voida poistaa yksinäisyyttä, mutta se tarjoaa kuitenkin mahdollisuuden yhteisöllisyyden kokemukseen ja vertaistukeen. (Tiilikainen 2019, 180–182.)

Hyviksi toimintamalleiksi on todettu kaikki sellainen toiminta, jossa toteutetaan asiakkaiden mielenkiinnon mukaisia tavoitteita kuten kulttuuritapahtumia, liikuntaa ja keskusteluja sekä jaetaan tietoa terveyden edistämisestä, palveluista ja päivän polttavista asioista. Toiminnan onnistumisen kannalta on tärkeää, että osallistujilla on mahdollisuus vaikuttaa toiminnan sisältöön

ja olla mukana aktiivisina toimijoina. Tiedollista, toiminnallista ja sosiaalista tukea tarjoavilla interventioilla on voitu vaikuttaa varsinkin niiden henkilöiden yksinäisyyteen, jotka olivat kokeneet elämänlaatunsa huonoksi, mutta muillakin toiminnan todettiin lisänneen hyvinvoinnin kokemuksia. Tärkeimpiä asioita on toisten tapaaminen ja kuulluksi tuleminen sekä kiireetön kohtaaminen, mikä lisää luottamusta ja toivoa tulevaan. (Tiilikainen 2019, 182–183.)

Myös kansainvälisissä tutkimuksissa ryhmämuotoisilla toimintamalleilla on todettu olevan suotuisia vaikutuksia yksinäisyyden lievittämisessä. Yksinäisyyttä esiintyy usein elämänkulun nivelkohdissa: eläkkeelle siirryttäessä, sairauden myötä ja uudelle paikkakunnalle muuton jälkeen, jolloin elämän sosiaaliset suhteet muuttuvat ja tarve sekä sosiaaliselle että emotionaalille tuelle kasvaa. Varsinkin vertaistuki, joka on omaehtoista ja vastavuoroista kokemusten vaihtoa, tarjoaa silloin tehokasta lievitystä yksinäisyyteen. Vertaistuki auttaa ymmärtämään omaa menneisyyttä, sitoutumaan nykyhetkeen ja antaa myös toiveikkuutta tulevan kohtaamiseen. (Tiilikainen 2019, 183–184; Savikko, Jansson & Pitkälä 2019, 1181–1192.)

Vaikka kolmannen sektorin toimintaedellytyksiä on järjestelmällisesti heikennetty (Eräsaari 2011, 46), on järjestöillä yksinäisyyden vähentämisessä merkittävä rooli, sillä kolmannen sektorin toiminnalle on ominaista, että ne tavoittavat usein juuri sellaisia ihmisiä, jotka eivät haakeudu tai löydä julkisen palvelujärjestelmän piiriin tai ovat muuten syrjässä. Järjestötoiminnan uusia muotoja kehitettäessä on hyvä pohtia, miten voidaan tavoittaa myös sellaiset, jotka eivät vielä ole toiminnassa mukana. (Toikka, Vuorjoki, Koskela & Pentala 2015, 12.) Järjestöillä on mahdollisuus vaikuttaa myös siihen, että yksinäisyyttä ei pidettäisi enää häpeällisenä, mikä helpottaisi yksinäisten avun hakemista ja vastaanottamista. Järjestöjen vaikuttamistyön tavoitteena voisi yksinäisyyden lievittämisen lisäksi olla yksinäisyyden tabun ja stigman murtaminen. (Grönlund & Falk 2016, 272.)

### **3.3 Alajärven Päiväkeskusyhdistyksen Keidas, olohuone keskellä kylää**

Opinnäytetyöni yhteistyökumppani oli kolmannen sektorin toimija Alajärven Päiväkeskusyhdistys ry, joka jo lähes kolmen vuosikymmenen ajan on tarjonnut asiakkailleen mahdollisuuksia yhteisöllisyyden kokemukseen sekä verkostojen ja luottamuksen rakentamiseen. Päiväkeskusyhdistys on vuonna 1994 perustettu, voittoa tuottamaton yhdistys, joka on valtakunnallisen kristillisten päihdejärjestöjen keskusliiton, Sininauhaliiton jäsenjärjestö. (Alajärven Päiväkeskusyhdistys a.)

**Yhdistyksen toiminnan historia** alkoi kristilliseen arvopohjaan perustuvana päihdetyönä. Sen tarkoituksena oli moniammatillisen yhteistyön keinoin kehittää ja toteuttaa toimintaa, jolla voitaisiin tukea päihde- ja mielenterveyskuntoutujia sekä muita syrjäytymisvaarassa olevia asiakkaita elämänhallintaan liittyvissä kysymyksissä. Toiminnan tärkeimpänä tavoitteena oli päihderiippuvaisten tukeminen niin, että he selviytyivät kustakin päivästä ilman päihteitä. Toiminnassa mukana oli myös syrjäytymisuhan alla eläviä pitkäaikaistyöttömiä ja yksinäisiä. Päiväkeskus halusi tarjota heille toimintaa, joka rohkaisisi ja tarjoaisi uutta sisältöä elämään sekä mahdollisuuden vuorovaikutukseen ja yhteisöllisyyden kokemukseen. (Alajärven Päiväkeskisyhdistys a.)

Sininauhaliiton SiniDuuni -välittäjäorganisaation mukaan tulo Päiväkeskuksen toimintaan mahdollisti heikoimmassa työmarkkinatilanteessa ja työmarkkinoiden ulkopuolella oleville aitoja työnteon mahdollisuuksia, kun Päiväkeskuksessa aloitettiin hyviä tuloksia tuottaneet työkokeilut 1990-luvun lopussa. Toiminta-aikanaan Päiväkeskisyhdistys toteutti monia Sininauhaliiton ja Euroopan sosiaalirahaston (ESR) projekteja sekä järjesti TE-keskuksen kanssa yhteistyössä asiakkailleen kuntouttavaa työtoimintaa, työelämävalmennusta, työharjoittelua ja palkkatuki-työllistämistä. Toimintavuosien aikana yhteistyötä tehtiin myös silloisen kriminaalihuolto- ja vankeinhoitolaitoksen, nykyisen rikosseuraamuslaitoksen kanssa, ja monet asiakkaat suorittivat Päiväkeskuksessa valvottua koevapautta sekä yhdyskuntapalvelua työtoimintaan osallistumalla. Työn tekemisen ohessa Päiväkeskuksessa on aina pidetty yllä aitoa yhteisöllisyyttä, johon kuuluu välittäminen ja toisen ihmisen kunnioitus. Jokainen kävijä kohdataan ihmisenä ei ainoastaan asiakkaana. (Alajärven Päiväkeskisyhdistys a.)

**Keidas**, Päiväkeskisyhdistyksen ylläpitämä, Alajärven keskustassa sijaitseva koko kylän olohuone on paikka, jonne kuka tahansa voi poiketa. Keitaan tarkoituksena on lievittää yksinäisyyttä olohuone- ja kohtaamispaikkatoiminnan avulla. Keitaalla voi käydä kahvilla, ruokailemassa, pelaamassa biljardia, lukemassa lehtiä ja keskustelemassa päivänpolttavista tai muista tärkeistä aiheista toisten kävijöiden kanssa. (Alajärven Päiväkeskisyhdistys c; Jokiaho 2021, 3.)

Alajärven Päiväkeskisyhdistyksen toimintaa ovat vuosien aikana tukeneet Raha-automaattiyhdistys (RAY), Alajärven kaupunki, paikallinen ev.lut. seurakunta ja Siion ry, mutta viime vuosina, 2017 vuoden loppuun asti, rahoittajana on toiminut ainoastaan Alajärven kaupunki. Vuoden 2018 alussa Keitaan toimintaan tuli suuria muutoksia. Pitkään jatkunut kaupungin rahallinen tuki päättyi ja Keitaan asiakkaille tärkeäksi muodostunut työtoiminta loppui. Keitaan

toimipisteen oli siirryttävä teollisuusalueella sijainneista kaupungin tiloista uusiin vuokratiloihin kaupungin keskustaan ja toiminnan rahoitus siirtyi Sosiaali- ja terveystieteiden avustuskokoukselle, STEA:lle. (Alajärven Päiväkeskisyhdistys a.; M-L. Rantakangas 2021.)

Muuton myötä tilat pienenivät, mutta Keitaan näkyvyys ja saavutettavuus paranivat, joten yhdistys päätti uudistaa myös Keitaan strategian vastaamaan yhteiskunnan tämänhetkisiä tarpeita. Uuden strategian mukaan Keitaan missio on olla yksinäisille yhteisö, jossa kristillisyys toteutuu ihmisen arvostuksena ja yhteisen elämän jakamisena. Tätä tavoitetta toteuttamaan päätettiin Keitaalle rakentaa olohuone keskelle kylää ja toiminnan ytimeen nostettiin yksinäisyyden lievittäminen. Olohuoneen arjessa ovat vaikuttamassa tärkeät arvot, kuten turvallinen kristillisyys toisen ihmisen arvostamisena, kunnioittamisena ja hyväksyntänä; voimauttava yhteisöllisyys yhteisöön kuulumisena ja yhteisöstä voimaantumisenä sekä vuorovaikutuksellinen ammatillisuus, jonka ydinajatus on, että työntekijä, asiakas ja yhteistyötahot työskentelevät yhdessä asiakkaan parhaaksi. Olohuonetoiminta on voimavaralähtöistä, arvostavaan kohtaamiseen perustuvaa toimintaa, jolla pyritään tarjoamaan asiakkaille erilaisia toimintamahdollisuuksia, mahdollisuuksia vuorovaikutukseen ja vertaistukeen ja näiden avulla lievittämään kokemuksia yksin jäämisestä. Keitaan visiona on olla vuonna 2023 tunnustettu ja tunnustettu lähimmäisen auttamistyötä tuottava järjestö. (M-L. Rantakangas 2021, Jokiaho 2021, 3.; Alajärven Päiväkeskisyhdistys b.; Alajärven Päiväkeskisyhdistys c.) Tämän vision toteutumista tukemaan Alajärven päiväkeskus ry:n hallitus oli valmis tekemään yhteistyötä tutkimusprojektin merkeissä. Tutkimusraportissa nostetaan esiin Keitaan merkityksiä juuri asiakkaiden näkökulmasta, jolloin sen on mahdollista tehdä näkyväksi Keitaan toimintaa ja sen tärkeyttä.

**Yhdessäoloa, ruokaa ja ajanvietettä** tarjoava Keidas on asiakkailleen yhteisöllinen kohtaamispaikka ja olohuone, jossa on mahdollisuus vuorovaikutukseen ja sosiaaliseen osallisuuteen ja jonka toimintaa pyritään kehittämään käyttäjien toiveiden ja tarpeiden mukaan. Keitaan olohuoneessa voi tavata muita kahvikupin ääressä, vaihtaa kuulumisia ja nauttia kahtena päivänä viikossa iso, lämmin ateria pieneen hintaan. Siellä voi osallistua erilaisiin järjestettyihin toimiin tai toimia itse vapaaehtoisena harrastetoiminnanohjaajana. Keitaalla voi saada myös palveluohjausta ja tukea ammatillisissa lähipalveluissa asioimiseen. Lisäksi siellä on asiakkaille tarjolla mahdollisuus pyykkihuoltoon. Koska sähköinen asiointi on nykypäivää, eikä kaikilla ole kotoa käsin siihen mahdollisuutta, on Keitaalla mahdollisuus hoitaa asiointitalon tietokoneella ja tarvitessaan saada siihen työntekijän tuki ja opastus. Keitaalle tilattu perinteinen sanomalehti on tärkeä ja tarkasti luettu, siitä asiakas voi tutkia sekä paikallisia että

maakuntaautisia. Myös lahjoituksena saatu biljardipöytä on päivittäin kovassa käytössä ja tarjoaa kaikille innokkaille pelaajille mahdollisuuden haastaa omaa ja pelikavereiden jaksamista ja pelisilmää. Näiden toimintojen lisäksi Keitaan olohuoneessa kokoontuu neljänä iltana viikossa myös muita vertaisryhmiä, jotka jatkavat ja syventävät pienryhmissä olohuoneen perustoimintaa. (Alajärven Päiväkeskusyhdistys strategia b.; Alajärven Päiväkeskusyhdistys c.; Jokiaho 2021, 3.)

Käytännön työstä Keitaan olohuoneessa vastaa Päiväkeskusyhdistyksen palkkaama toiminnanjohtaja apunaan palkkatukityöllistetty, keittiö- ja puhtaanapitotyöstä huolehtiva työntekijä. Heidän lisäksi toimintaan osallistuvat vapaaehtoiset, kokemusasiantuntijat sekä yhteistyötahojen ammattilaiset ovat merkittävässä roolissa. Korona-pandemian ja siitä aiheutuvien rajoitusten alkaessa hellittää, Keitaan toimintaa ollaan edelleen kehittämässä ja lisäämässä erilaisia ryhmätoimintoja, esimerkiksi seniorisektorin kanssa. Myös jo aiemmin, ennen koronarajoituksia, toteutettuja pizza- ja biljardi-illoja ollaan virittelemässä uudelleen, sillä asiakkailta kerätyn palautteen perusteella niiden avulla saatiin tehokasta lievitystä varsinkin viikonloppujen yksinäisyyteen. (M-L. Rantakangas 2021; Jokiaho 2021, 3.)

### 3.3.1 Toiminnan tukena Sininauhaliitto

Sininauhaliitto, joka on ollut Alajärven Päiväkeskusyhdistyksen taustajärjestönä toiminnan alusta alkaen, on noin 100 ympäri Suomea toimivan jäsenyhteisön yhteistyöverkosto. Se auttaa vaikeaan tilanteeseen joutuneita ihmisiä järjestämällä päiväkeskustoimintaa, ruoka-apua, palveluohjausta ja vertaistoimintaa. Liiton ja jäsenyhteisöjen erityisosaamista ovat päihde- ja pelihaitat, riippuvuudet ja mielenterveysongelmat, ja ne toteuttavat kristillistä ihmiskäsitystä, jonka mukaan jokainen ihminen on arvokas ja jokaisella on oikeus toivoon ja armoon. Tärkeänä pidetään myös sitä, että jokaisella asiakkaalla on mahdollisuus kokea osallisuutta ja vaikuttaa omaan elämäänsä. (Sininauhaliitto 2021.)

Sininauhaliitto tukee jäsenyhteisöjään kouluttamalla, ohjaamalla ja järjestämällä tapahtumia hyvinvoinnin, johtamisen, järjestötyön ja osallisuuden kehittämiseksi. Se konsultoi myös hengellisissä kysymyksissä sekä laki-, sote-, työllisyys- ja viestintätyössä. Yhdessä jäsenjärjestöjensä kanssa Sininauhaliitto muodostaa kristillisen diakoniatyön verkoston ja tekee työtä, jotta puhe ihmisarvosta muuttuisi teoksi. (Sininauhaliitto 2021.)

### 3.3.2 STEA toiminnan taloudellisena mahdollistajana

Keitaan olemassaolon ja toiminnan vuoden 2018 alusta alkaen on mahdollistanut Sosiaali- ja terveysjärjestöjen avustuskeskus STEA. Vuosittain, syksystä tammikuuhun, eletään Keitaan asiakkaiden keskuudessa aina jännittäviä aikoja, kun tammikuussa odotellaan STEA:lta tulevaa päätöstä toiminnanjohtajan syksyllä tekemään tukianomukseen. Kun päätös tulee, huokaavat asiakkaat ja toiminnanjohtaja jälleen kerran helpotuksesta ja iloitsevat mahdollisuudesta jatkaa toimintaa Keitaan olohuoneessa. (M-L. Rantakangas 2021; Jokiaho 2021, 3.)

STEA:n avustukset terveyttä ja sosiaalista hyvinvointia edistävään työhön ovat kaikkien yleishyödyllisten yhteisöjen haettavissa. STEA myöntää avustuksia yleiseen tai kohdennettuun toimintaan, investointeihin sekä kehittämis- ja käynnistämishankkeisiin ja muihin tarkoitukseltaan ja kestoaltaan rajattuihin hankkeisiin. Myönnettävistä avustuksista STEA tekee sosiaali- ja terveysministeriölle (STM) avustusehdotuksen, jota ministeriö voi oman päätöksensä mukaisesti vielä muuttaa. STM pyytää avustusehdotuksesta lausunnon ministeriön yhteyteen perustetulta sosiaali- ja terveysjärjestöjen avustusasioiden neuvottelukunnan arviointi- ja avustusjaostolta, minkä jälkeen STM valmistelee avustuksista päätösesityksen, joka käsitellään valtioneuvoston raha-asiainvaliokunnassa. Vasta raha-asiainvaliokunnan puolelta esitystä STM päättää avustusten myöntämisestä. (Sosiaali- ja terveysjärjestöjen avustuskeskus 2021.)

STEA-avustuksia koskevat monet erilaiset säädökset Arpajaislaissa (1047/2001), Valtionavustuslaissa (688/2001), Valtioneuvoston asetuksessa valtioneuvostusta yleishyödyllisille yhteisöille ja säätiöille terveyden ja sosiaalisen hyvinvoinnin edistämiseen (1552/2016) sekä Valtioneuvoston asetuksessa sosiaali- ja terveysjärjestöjen avustusasioiden neuvottelukunnasta (1555/2016). STEA:n tehtävänä on myös valvoa ja seurata myönnettyjen avustuksien käyttöä. (Sosiaali- ja terveysjärjestöjen avustuskeskus 2021.)

## 4 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTTAMINEN

Työurani aikana olen saanut mahdollisuuden tavata suuren joukon erilaisissa elämäntilanteissa eläviä ihmisiä, joilla on ollut mielenkiintoisia ja koskettavia elämäntarinoita. Asiakkaisiani on ollut työttömiä, päihde- ja mielenterveyskuntoutujia tai työkyvyttömyyseläkkeellä jo pitkempään olleita pitkäaikaissairaita, joiden osallisuuden ja yhteisöllisyyden kokemukset olivat usein kovin vajavaisia.

Kiinnostuin yksinäisyydestä jo vuosia sitten, ollessani diakoniatyössä, mutta silloin ei ollut tarvetta tutkimuksen tekemiselle. Nyt, kun tutkimustuloksille yhteistyötahoni Alajärven Päiväkeskusyhdistyksen toiminnassa olisi käyttöä, ajattelin selvittää kolmannen sektorin järjestämään olohuonetoimintaan osallistuvien asiakkaiden kokemuksia yksinäisyydestä ja olohuonetoiminnan merkityksiä heidän elämässään. Tutkimustieto asiakkaiden kokemuksista toimii laadunarviointina olohuonetoiminnan rahoitusta ja jatkuvuuden arviointia varten. Tutkimusluvan tutkimuksen toteuttamista varten sain Alajärven päiväkeskusyhdistys ry:ltä toukokuussa 2021. Tutkimuksen valmistuttua raportoin tulokset yhdistyksen hallitukselle.

### 4.1 Opinnäytetyön tarkoitus, tavoitteet ja tutkimuskysymykset

Opinnäytetyön tarkoituksena on laadullisen tutkimuksen keinoin selvittää yksinäisyyden kokemuksia sekä olohuonetoiminnan merkityksiä yksinäisyyden lievittämisessä Alajärven Päiväkeskusyhdistys ry:n Keitaan olohuonetoimintaan osallistuvien asiakkaiden keskuudessa. Pääpaino on olohuonetoimintaan osallistuvien kokemuksissa siitä, mitä yksinäisyys heille merkitsee sekä siitä, miten he ovat kokeneet olohuonetoiminnan lievittävän yksinäisyyttä.

Tavoitteena on lisätä ymmärrystä näiden aikuisikäisten yksinäisyydestä, kartoittaa Keitaan tarjoaman olohuonetoiminnan merkityksiä yksinäisyyden torjunnassa sekä antaa eväitä ja uusia ideoita yksinäisyyden kohtaamiseen ja lievittämiseen tämän paikallisen kolmannen sektorin toimijan yksikössä. Tutkimuksella haetaan vastauksia kysymyksiin:

Minkälaisia merkityksiä yksinäisyydellä on asiakkaille?



Miten olohuonetoiminta on vaikuttanut asiakkaiden yksinäisyyden kokemukseen?

Mitä asiakkaat toivovat olohuonetoiminnalta tulevaisuudessa?

## 4.2 Menetelmänä laadullinen tapaustutkimus

Tutkimus on luonteeltaan kvalitatiivinen. Valitsin sen päämetodiksi, koska laadullisella tutkimusmenetelmällä tehdyssä tutkimuksessa voidaan tarkastella ihmisten välistä, sosiaalista merkitysmailmaa. Laadullisen tutkimuksen tavoitteena on saada ihmisten omat kuvaukset koetusta todellisuudesta, niistä asioista, mitä ihminen pitää itselleen elämässään merkityksellisenä ja tärkeänä. (Vilka 2015, 118.) Opinnäytetyöni tutkimustrategiana on tapaustutkimus, josta Kananen (2017) käyttää myös nimitystä case-tutkimus. Se on monipuolinen ja joustava ja sen avulla voidaan tutkia monenlaisia todellisuudessa luonnostaan ilmeneviä tutkimuskohteita.

Koska tapaustutkimuksen nimikkeellä tehdään tutkimusta useilla tieteenaloilla, monenlaisista lähtökohdista ja erilaisin tavoittein, on sille vaikea antaa yhtä yleispätevää ja kattavaa määritelmää. Tapaustutkimus ei varsinaisesti olekaan menetelmä vaan lähestymistapa, näkökulma todellisuuden tutkimiseen. Se on tapa hahmottaa tutkimus, rajata aineisto ja sanoa vähästä paljon. Tapaustutkimuksessa, sen nimen mukaisesti, tarkastellaan aina joko yhtä tai useampaa tapausta, joiden valinta perustuu teoreettiseen tai käytännön intressiin ja edustavuuteen. Kohdejoukko valitaan tarkoituksenmukaisesti ja tutkittavia tapauksia käsitellään ainutlaatuisina. (Vilka, Saarela & Eskola 2018, 192–200; Vilka 2015, 155.) Tässä tutkimuksessa keskitytään tapaustutkimuksen luonteen mukaisesti ajankohtaisen ilmiön (ks. Kananen 2017), yksinäisyyden, tutkimiseen. Tutkimuksessa keskitytään Keitaan olohuonetoiminnan asiakkaiden kokemuksiin, ja pyrkimyksenä on tavoittaa vastaajien näkemys yksinäisyydestä ja sen lievittämisestä olohuonetoiminnan avulla. Vaikka tapaustutkimuksessa ehkä joudutaan tinkimään tulosten yleistettävyydestä, sillä voidaan kuvailla tarkkaan tiettyä ilmiötä ja yksittäisiä kokemuksia (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 134–135).

### 4.3 Tutkimuksen kohdejoukko

Alajärven Päiväkeskusyhdistys ry:n Keitaan olohuonetoimintaan osallistuvien asiakkaiden keskuudessa tehdyn tutkimuskyselyn toteutin kesäkuussa 2021. Kyselyn tarkoitus oli kerätä asiakkaiden kokemuksia yksinäisyydestä sekä kartoittaa Keitaan olohuone -toiminnan merkityksiä yksinäisyyden lievittäjänä. Suoritin kyselyn tapaustutkimuksen luonteen mukaisesti rajatulle kohderyhmälle (vrt. Valli 2018, 195) eli Keitaan olohuonetoimintaan osallistuneille asiakkaille.

Keitaan olohuonetoimintaa oli vuonna 2021 toteutettu 264 aukiolopäivänä ja noiden päivien aikana oli kertynyt 3056 asiakaskäyntiä. Ennen Korona-pandemian asettamia rajoituksia vuoden 2019 käyntikertojen kokonaismäärä oli 2501 ja aukiolopäiviä 233. Pahimmalta koronavuodelta 2020 ei ollut luotettavaa tilastoa, koska Keitaan toiminta oli pitkään tauolla koronarajoitusten takia. Vuonna 2021 Keitaalla ei ollut enää sulkua, ainoastaan lyhyt joulutauko, mutta voimassa olivat edelleen pandemiasta johtuvat lyhennetyt aukioloajat. Keitaan asiakkaille kovin tärkeäksi muodostunut ruokailumahdollisuus oli tauolla vielä vuoden 2021 alusta toukokuun alkuun saakka, mikä tuona ajanjaksona vaikutti jonkin verran kävijämääriin. Seuraavassa taulukossa Keitaan kävijämäärät vuonna 2019 ennen koronapandemiaa ja vuonna 2021, jolloin tiukimmat rajoitukset oli jo osittain purettu. Toimintaan osallistuvien asiakkaiden laskentatapa muuttui vuoden 2021 kesällä. Enää kävijöitä ei jaotella sukupuolen mukaan, vaan kävijämäärät tilastoidaan yhteiskävijämäärinä (M-L. Rantakangas 2021), joten taulukossa ilmoitetaan vuosien 2019 ja 2021 yhteiskävijämäärät.

Taulukko 1. Keitaan käyntimäärät ja aukiolopäivät vuosien 2019 ja 2021 aikana.

VUOSI	2019			2021		
	Kaikki kävijät yhteensä	Aukiolopäivien määrä	Kävijöitä päivittäin	Kaikki kävijät yhteensä	Aukiolopäivien määrä	Kävijöitä päivittäin
YHTEENSÄ	2501	233	10,7	3056	264	11,6

Keitaan olohuonetoimintaan osallistui vuonna 2021 keskimäärin 11,6 asiakasta päivässä. Asiakkailta on mahdollisuus osallistua Keitaan olohuonetoimintaan vapaasti, omien aikataulujensa mukaisesti Keitaan aukioloaikojen sisällä. Jotkut heistä käyvät Keitaalla satunnaisesti, muutaman kerran kuukaudessa, toisilla on tietyt omat vakiokäyntipäivät ja toiset käyvät

säännöllisesti päivittäin. Asiakkaiden henkilökohtaisia käyntejä ei kontrolloida, ainoastaan päivittäiset asiakasmäärät tilastoidaan. (M-L. Rantakangas 2021.)

Kohdejoukoksi valikoituivat 17.6. ja 1.7. toimintaan osallistuneet asiakkaat. Päivät valikoituivat tutkijan aikataulujen mukaan ja niitä oli kaksi, jotta aineiston riittävyys voitaisiin paremmin taata. Kyselylomakkeita jaettiin Keitaan asiakkaiden vastattavaksi yhteensä 20 kappaletta. Ensimmäisellä kerralla kyselylomakkeen palautti 10 ja seuraavalla kerralla 5 vastaajaa. Näistä vastaajista neljä toivoi, omista rajoitteistaan johtuen, että kysymykset luettaisiin heille, he vastaisivat niihin suullisesti ja vastaukset kirjoitettaisiin lomakkeelle. Kysely toteutettiin heille haastattelun tapaan, paikalla oli vain koehenkilö ja tutkija aineiston kerääjänä. Tässä oli mietittävä, olisiko näin kasvotusten mahdollisuus saada luotettavia, totuudenmukaisia vastauksia vai sisältyisikö vastauksiin, asioiden kaunistelua tai kärjistämistä. Jotta myös näiden neljän vastaukset oli mahdollista saada tutkimukseen, muuta vaihtoehtoa ei ollut. Vaikka tilanne syntyi suunnittelematta ja yllättäen, saattoi huomata tällä tavoin toteutetun kyselyn hyväksi puoleksi sen, että tutkittavan vastauksesta pystyi päättämään, ymmärsikö hän kysymyksen oikein ja kysymystä oli mahdollisuus tarvittaessa tarkentaa. Vastaaja sai myös kysyä lisää, jos ei ollut ymmärtänyt kysymystä. (vrt. Valli 2018, 100.) Palautuneita lomakkeita kertyi kahden päivän aikana 15.

#### **4.4 Tutkimusaineisto ja sen käsittely**

Tutkimusta varten keräsin tietoa kyselylomakkeilla, joka on yksi perinteisimmistä tavoista kerätä tutkimusaineistoa (Valli 2018, 92; Tuomi & Sarajärvi 2018, 83). Päätin käyttää kyselylomakkeita, koska ne soveltuivat tämän yksinäisyyttä kartoittavan tutkimuksen toteuttamiseen mielestäni parhaiten. Sain kerättyä aineiston helposti, lyhyessä ajassa ja pääsin nopeasti käsittelemään sitä. (vrt. Hirsjärvi, Remes & Sajavaara. 2009, 195.) Kyselylomakkeella asiakkaan oli myös mahdollista vastata anonyymisti, joten aineisto saattoi olla avoimempi ja rehellisempi kuin haastattelemalla kerätty aineisto olisi ollut. Koska yksinäisyys on arka, henkilökohtainen, kipeäkin kokemus, ei siitä välttämättä haluta kasvotusten kertoa haastattelijalle. Kyselyyn liittyy kuitenkin myös heikkouksia, joita jouduin kyselyä toteuttaessani ja vastauksia käsitellessäni pohtimaan. Olinko valinnut lomakkeeseen onnistuneet kysymykset ja vastausvaihtoehdot, olivatko vastaajat ymmärtäneet kysymykset, kuten olin tarkoittanut ja olivatko he vastanneet kysymyksiin huolellisesti ja rehellisesti? Oliko minun mahdollista saada aineistosta riittävästi vastauksia asettamiini tutkimuskysymyksiin? (vrt. Hirsjärvi ym. 2009, 195.)

Toteutin aineiston keruun kontrolloituna informoituna kyselynä. Olin itse tilanteessa mukana ja jaoin lomakkeet vastaajille henkilökohtaisesti. Ennen lomakkeiden jakamista kerroin tutkimuksen tarkoituksen, selostin kyselylomakkeen sisällön ja pystyin vastaamaan esitettyihin lisäkysymyksiin. (vrt. Hirsjärvi ym. 2009, 196–197.) Kyselylomake tarjosi asiakkaille mahdollisuuden käyttää vastaamiseen aikaa omien tarpeiden mukaan: he saivat rauhassa pohtia kysymyksiä, esittää lisäkysymyksiä ja palata tarvittaessa tarkentamaan omia vastauksiaan (vrt. Valli 2018, 97–98.) Tämä kontrolloitu kysely mahdollisti minulle tutkijana myös olohuoneen ilmapiirin, kohtaamisten ja vuorovaikutusten havainnoinnin, mikä antoi ymmärrystä ja syvyyttä vastauksien sisältöön.

Koska tapaustutkimuksen teko ei rajoita menetelmävalintoja, käytin tutkimuksessa kyselylomaketta (liite 2), jossa oli sekä avoimia että strukturoituja, rajattuja monivalintakysymyksiä, joissa vastaaja saattoi valita yhden vaihtoehdon määritellyltä vastauslistalta. Monivalintakysymysten lisäksi kyselyssä oli kyllä/ei-vaihtoehdoilla rajattuja kysymyksiä sekä suljettujen ja avoimien kysymysten yhdistelmiä, jolloin vastaaja sai suljetun kysymyksen jälkeen tarkentaa vastaustaan vapaalla tekstillä (vrt. Hirsjärvi ym. 2009, 199). Kyselyn etusivulla oli saatekirje (liite 1), jossa kerroin lyhyesti tutkimuksen tarkoituksesta, asiakkaiden mielipiteen tärkeydestä, aineiston käsittelystä, tulosten julkaisemisesta sekä tutkimuksen tekijän eli omat tietoni.

Kyselylomakkeella kartoitin aluksi joitakin taustatietoja, kuten vastaajan ikäryhmä, koulutus, siviilisääty ja sen hetkinen toiminta. Ne toimivat samalla myös lämmittelykysymyksinä varsinaiseen aiheeseen, joten vastaaja pääsi virittäytymään vähitellen mukaan. Samalla nämä taustakysymykset toimivat selittävinä muuttujina, joiden suhteen tutkittavaa ominaisuutta oli myös mahdollista tarkastella. (Valli 2018, 94.) Strukturoiduilla monivalintakysymyksillä ja yhdistelmä-kysymyksillä halusin selvittää vastaajien ajatuksia taloudellisesta tilanteesta, sosiaali- ja terveydenhuollon palveluista, mielialasta, ihmissuhteista ja avunsaannista. Avoimilla kysymyksillä kartoitin vastaajien terveydentilaa, suhdetta päihteisiin sekä kokemusta yksinäisyydestä ja sen lievittämisestä, Keitaan toimintaan osallistumisesta ja Keitaan toiminnan merkityksestä. Lopuksi vastaajat saivat vielä kirjoittaa toiveitaan Keitaan toiminnan kehittämisestä sekä itselleen tärkeitä asioita Keitaan toiminnasta.

## 4.5 Aineiston analyysi

Tutkimuksen tekemiseen kuuluvat tärkeinä osina kerätyn aineiston analyysi, tulkinta ja johtopäätösten teko. Laadullisen tutkimuksen kaikkia analyysimenetelmiä voi käyttää myös tapaus-tutkimuksessa (Hirsjärvi ym. 2009, 221–224.), mutta oleellisinta on valita oman tutkimuksen tutkimuskysymykseen ja tutkimusasetelmaan parhaiten sopiva analyysimenetelmä, jonka avulla on mahdollista saada vastauksia asetettuihin tutkimuskysymyksiin (vrt. Eriksson & Koistinen 2014, 34).

Yksi kvalitatiivisen aineiston analyysitapa on käyttämäni sisällönanalyysi, jota käytetään tekstimuotoisten tai sellaiseksi muunnettujen aineistojen analysoimiseen, ja jonka tarkoituksena on löytää aineistossa esiintyviä merkityksiä, yhtäläisyyksiä ja eroja (Leinonen 2018). Analyysissa keskitytään siihen, mistä asioista ja aiheista aineisto kertoo, mistä vastaajat puhuvat. Sen avulla aineisto saadaan järjestettyä johtopäätöksiä varten. Mutta analyysillä järjestetty aineisto itsessään ei ole tutkimuksen tulos, vaan sen pohjalta on tehtävä johtopäätöksiä. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 117.) Tutkijan tehtävänä on analyysin avulla tuottaa aineistoa teoreettiseen pohdintaan, vaikka itse pohdinta tapahtuukin tutkijan oman ajattelun avulla (Vilka 2015, 163–170). Johtopäätöksiä tehtäessä tulee myös pohtia, millainen merkitys saaduilla tutkimustuloksilla on tutkimusalueella (Hirsjärvi ym. 2009, 221–230).

Aloitin tutkimusaineiston käsittelyn lomakkeiden palaututtua. Kävin läpi palautuneet lomakkeet ja tarkastin, oliko mukana tyhjiä tai vaillinaisesti täytettyjä lomakkeita. Yhdessä lomakkeessa muutamaan yhdistettyyn kysymykseen oli vastattu vaillinaisesti, mutta hyväksyin sen kuitenkin analyysiin mukaan. Aineiston ulkopuolelle jättämisen kriteereitä on yleensäkin vaikea määrittellä, eikä yksittäiseen kysymykseen vastaamatta jättäminen tai suppeasti vastaaminen ole välttämättä hylkäämisen peruste (Tietoarkisto 2021). Koodasin keräämäni aineiston ja jatkoin aineiston käsittelyä syöttämällä taustatietoja kartoittavien strukturoitujen kysymysten vastaukset Excel-taulukkoon. Tätä aineistoa käytin sitten myös työni graafisten esitysten laatimisessa, millä halusin selventää raporttia ja parantaa opinnäytetyön visuaalista ilmettä. Seuraavaksi kävin avoimien kysymysten vastaukset läpi. Tuomi ja Sarajärvi (2018, 122) viittaavat Milesin ja Hubermanin (1994) esittämään malliin, jossa aineistoa analysoidaan tutkimusongelmaa mukailevilla kysymyksillä. Järjestin ja luokittelin aineiston osia, pidempiä ja lyhyempiä katkelmia tekstistä, yhdistellen eri ominaisuuksien mukaan. Karsin aineistosta pois tutkimukselle epäoleellisen tiedon ja etsin tutkimustehtävää kuvaavia ilmaisuja. Luokittelin saamani ilmaisut teemoittain, pyrkien löytämään niistä samankaltaisuuksia ja erilaisuuksia sekä muodostamaan

kokonaiskuvan aineistosta ja hahmottamaan teemat yhtenäisiksi kokonaisuuksiksi. Analyysini teemoina olivat asiakkaiden kokemukset yksinäisyydestä ja yksinäisyyteen vaikuttavista tekijöistä, asiakkaiden erilaiset keinot torjua yksinäisyyttä sekä olohuonetoiminnan merkitykset vastaajan elämässä. Lopuksi tulkitsin vielä tulokset ja tein johtopäätöksiä. Pyrin antamaan aineistosta tehdyille havainnoille merkityksiä, tarjoten niille selityksiä ja ymmärrystä sekä rakentamaan niiden välille yhteyksiä.

#### **4.6 Tutkimuksen luotettavuus ja eettisyys**

Tutkimusta arvioitaessa, on tärkeää pohtia tutkimuksen luotettavuutta. Laadullisella menetelmällä tehty tutkimus on luotettava silloin, kun tutkimuskohde ja tulkittu materiaali ovat yhteensopivat eikä satunnaiset tekijät ole vaikuttaneet teorianmuodostukseen. Hyvän tieteellisen käytännön noudattaminen on aina tutkimuksen uskottavuuden perusta ja laadullisessa tutkimuksessa luotettavuuden kriteeri on tutkijan rehellisyys ja huolellisuus. (Vilkkä 2015, 196–197.) Oman tutkimukseni luotettavuutta pyrin parantamaan muokkaamalla kyselylomakkeessa käyttämiäni kysymyksiä mahdollisimman selkeiksi ja ymmärrettäviksi, omaan tutkimukseeni sopiviksi. Pyrin laatimaan myös tarkan selostuksen tutkimuksen toteuttamisesta sekä monipuolisesti ja tarkasti tuomaan esille vastaajien ajatuksia ja tunteita. Tarkkuuteen ja kriittisyyteen pyrin erityisesti saamani aineiston käsittelyssä ja tulosten tarkastelussa.

Kyselylomakkeeseen valitsemani kysymykset olivat tätä tutkimusta varten muokattuja. Valitsin kysymykset, joilla saisin aineistoa määrittelemiini tutkimuskysymyksiin. Koska palautuneita kyselylomakkeita oli 15, antaa se Erikssonin ja Koistisen (2014, 24) mukaan tapaustutkimukseen jo riittävän aineiston. Vastauksia käsitellessäni pohdin kuitenkin aineiston riittävyttä, vaikka myös Tuomi ja Sarajärvi (2018, 98) vahvistivat, että aineiston kokoa ei ole tarkoitus pitää opinäytetyön merkittävimpänä kriteerinä. Eskola ja Suoranta (2014) tukivat tätä ajatusta kertomalla, että aineiston koko ei ole ratkaisevaa vaan tärkeintä on, miten kestäviä ja syviä tulkintoja aineistosta tehdään. Tässä tutkimuksessa ei myöskään pyritty tilastollisiin yleistyksiin vaan laadullisen tapaustutkimuksen mukaisesti kuvaamaan yksinäisyyttä kokemuksena sekä ymmärtämään olohuonetoiminnan merkityksiä yksinäisyyden lievittäjänä juuri Keitaan olohuoneen asiakkaiden keskuudessa (vrt. Tuomi & Sarajärvi 2018, 98; Kiviniemi 2018, 73), joten tyydyin aineiston kokoon. Erikssonin ja Koistisen (2005, 24) mukaan liian monet tapaukset saattaisivat vain paisuttaa kerättyä aineistoa liian laajaksi, joka vaikeuttaisi aineiston käsittelyä.

Aineistosta sain hyvin vastauksia asettamiini tutkimuskysymyksiin ja pystyin tekemään niistä yhteenvedon Keitaan olohuonetoimintaan osallistuvien yksinäisyyden kokemuksista ja Keitaan merkityksestä yksinäisyyden lievittäjänä. Koska asiakkaat täyttivät kyselylomakkeet paikan päällä henkilökohtaisesti, voidaan olettaa, että saadut tulokset kuvaavat juuri valitun kohderyhmän mielipiteitä. Näin ollen niitä voidaan pitää luotettavina ja kattavina koskien Alajärven Päiväkeskusyhdistyksen Keitaan olohuonetoimintaan osallistuvien asiakkaiden yksinäisyyden kokemuksia ja toiminnan merkityksiä heidän yksinäisyytensä lievittäjänä vuonna 2021.

Tutkimusetiikka on osa hyvää tieteellistä käytäntöä ja siinä on kyse toimintatavoista, joilla tuotetaan kestävää tietoa ja kohdellaan tutkimuksen kohteena olevia ihmisiä hyvin (Vilkkä 2015, 41). Laadullisessa tutkimuksessa eettiset kysymykset nousevat esiin kaikissa vaiheissa, aiheen valinnasta tutkimustulosten julkaisuun ja aineistojen arkistointiin. Ihmiseen kohdistuvassa tutkimuksessa eettisyys pitää huomioida erityisesti tilanteissa, joissa tutkittavat kohdataan ja kirjoitetaan heitä koskevia tutkimustuloksia. Tutkimuksessa tulee kunnioittaa tutkittavien ihmisarvoa, yksityisyyttä, itsemääräämisoikeutta ja muita oikeuksia Tärkeää on myös välttää haitan aiheuttamista tutkittaville ihmisille ja yhteisöille. Suostumus tutkimukseen osallistumisesta on ihmiseen kohdistuvan tutkimuksen keskeinen eettinen periaate. (Kohonen, Kuula-Luumi, & Spoofo 2019, 7–8.) Tutkimusaineiston analyysi ja raportointi pitää toteuttaa siten, ettei missään ole nähtävissä tutkittavien nimiä tai muita henkilötietoja. Vaikka tutkijan eettinen velvollisuus on raportoida tutkimustulokset mahdollisimman rehellisesti ja tarkasti, tulee samaan aikaan suojella tutkittavien yksityisyyttä. Tutkimus on toteutettava siten, että lukijalla on mahdollisuus tutkimusprosessin etenemisen tarkasteluun, ja tutkimusprosessista on pyrittävä tekemään mahdollisimman luotettava ja läpinäkyvä, jotta eettisten kysymysten arvioiminen mahdollistuu. (vrt. Vilkkä 2015, 41–46; Hirsjärvi ym. 2009, 25.) Tutkimusprosessin eettisyyttä määriteltäessä tulee myös miettiä tutkimusaiheen eettinen oikeutus, miksi juuri kyseisen ilmiön tutkiminen on perusteltua (Vilkkä 2015, 41).

Tämän tutkimuksen oikeutus perustui asiakkaan oikeuteen arvioida saamansa palvelun merkitystä omassa elämässään sekä Alajärven Päiväkeskusyhdistyksen mahdollisuuteen kuulla käyttäjien mielipiteitä järjestämästään olohuonetoiminnasta ja sen vaikutuksista, jotta voi tulevaisuudessa edelleen kehittää tuottamansa palvelun laatua. Myös Alajärven Päiväkeskus -yhdistyksen tarve saada asiakkailtaan kirjallista materiaalia toimintansa tarpeellisuudesta, vahvistaakseen visiotaan olla vuonna 2023 tunnustettu ja tunnustettu lähimmäisen auttamistyötä toteuttava järjestö paikkakunnalla, tuki tämän tutkimuksen oikeutusta.

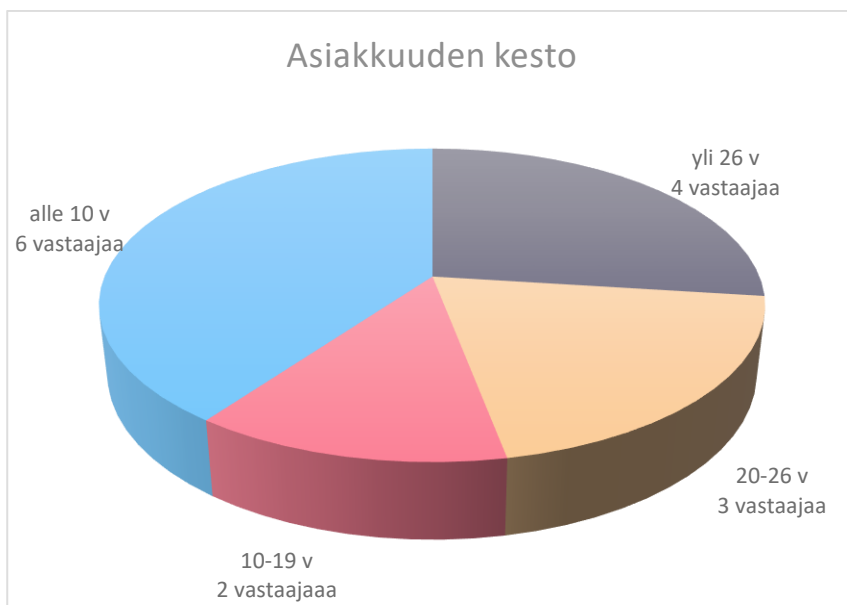
Hyvän tutkimuskäytännön mukaisesti anoin tutkimusluvan Alajärven Päiväkeskusyhdistykseltä. Tutkimukseen osallistuminen ja kyselyyn vastaaminen oli jokaisen asiakkaan oma päätös. Vaikka olin itse paikalla jakamassa kyselylomakkeita, oli vastaaminen ja tutkimukseen osallistuminen jokaiselle vapaaehtoista. Viisi kyselylomaketta kahdestakymmenestä jäi palautumatta, joten oletan, että suostumuksen tutkimukseen osallistumisesta sain viideltätoista asiakkaalta palautuneiden kyselylomakkeiden muodossa. Kyselylomakkeessa olleen saatekirjeen ja kyselylomakkeita jakaessani esittämäni selvityksen perusteella vastaajilla oli mahdollisuus tietää, mihin tarkoitukseen kyselylomakkeella tietoa heidän mielipiteistään kerätään, joten he pystyivät tekemään rationaalisia arviointeja tutkimukseen osallistumisesta (vrt. Hirsjärvi ym. 2009, 25; Kuula 2006, 99–133). Vastaajat tulivat myös tietämään, että kerättyä aineistoa ei kukaan ulkopuolinen pääse näkemään, tutkimuksen valmistuttua aineisto hävitetään ja tutkimus julkaistaan Suomen ammattikorkeakoulujen opinnäytetöitä ja julkaisuja tallentavassa kokotekstitietokannassa.



## 5 TUTKIMUKSEN TULOKSET

Tässä Keitaan olohuonetoimintaan osallistuvien yksinäisyyden kokemuksia kartoittavassa tutkimuksessa oli lopulta mukana 15 vastaajaa, joista työikäisiä, 30–62-vuotiaita, oli seitsemän ja 63–79-vuotiaita ikääntyviä kahdeksan. Ikäluokituksessa käytettiin Keitaan toimintaa rahoittavan STEA:n tilastoinnissaan käyttämää ryhmittelyä. Vaikka kyselylomakkeella kartoitettiin myös vastaajien sukupuoli, jätettiin se tieto analyysivaiheessa käyttämättä, koska Keitaan tilastoinnista sukupuolijaottelu jäi pois tutkimusprosessin aikana kesällä 2021.

Neljällä vastaajalla oli jo pitkä kokemus Alajärven Päiväkeskisyhdistyksen toiminnasta, sillä he olivat olleet toiminnassa mukana lähes 30 vuotta, Päiväkeskisyhdistyksen toiminnan alusta alkaen, jolloin toimintaa oli kehitetty työtoimintapainotteiseksi. Yli 20 vuotta toimintaan oli osallistunut kolme vastaajaa. 10–20 vuotta Päiväkeskuksen asiakkaana oli ollut kaksi vastaajaa ja uusimmat asiakkaat, joita oli kuusi, olivat osallistuneen toimintaan alle 10 vuotta (Kuvio 1).



Kuvio 1. Alajärven Päiväkeskisyhdistyksen asiakkuuksien pituus

Näistä kyselyyn osallistuneista vastaajista Alajärven Päiväkeskisyhdistyksen Keitaan nykyiseen olohuonetoimintaan osallistui päivittäin tai lähes päivittäin yhdeksän vastaajaa ja

viikoittain kuusi vastaajaa. Vastaajien joukossa ei ollut ainuttakaan satunnaista kävijää, joten pystyin arvioimaan saamani vastaukset varmoiksi ja luotettaviksi kokemusasiantuntijoiden mielipiteiksi.

## 5.1 Vastaajien elämäntilanne

Kyselyyn vastanneilla, Keitaan olohuonetoimintaan osallistuvilla, asiakkaila oli muutamia samankaltaisia taustatekijöitä. Vastaajista lähes kaikki olivat työelämän ulkopuolella, joko työ-, työkyvyttömyys- tai kansaneläkkeellä, yksi oli työttömänä ja vain yksi oli työelämässä vielä mukana.

Asiakkaiden pohjakoulutus oli matala, pääsääntöisesti pohjakoulutuksena oli perusasteen koulutus, joka tässä tapauksessa tarkoitti joko perus-, keski- tai kansalaiskoulua vastaajan ikäryhmän mukaisesti. Joillakin oli lisäkoulutuksena lyhyt ammattikurssi tai useampia kesken jääneitä ammatillisia koulutuksia, mutta ei yhtään valmista tutkintoa. Vastaajista viidellä oli ammatillinen keskiasteen koulutus.

Vain viidesosa vastaajista koki taloudellisen tilanteensa hyväksi, tyydyttävä se oli puolella vastaajista ja muiden vastaajien taloudellinen tilanne oli heikko, jollakin niin heikko, että toimeentulo oli hyvin vaikeaa. Muutamat vastaajista, joilla toimeentulo oli heikko tai tyydyttävä, tarvitsivat toimeentulonsa täydennykseksi vielä perustoimeentulotukea ja täydentävää toimeentulotukea tai ehkäisevää toimeentulotukea.

Hyvin monella vastaajalla oli erilaisia terveysongelmia ja kroonisia sairauksia, toisilla useampia. Monista sairauksista ja vaivoista huolimatta lähes puolet vastaajista koki terveydentilansa kuitenkin hyväksi, vaikka heillä oli pitkittynyttä unettomuutta, kakkostyypin diabetesta, verenpainetauti ja epilepsiaa. Tyydyttäväksi terveydentilansa koki kolmasosa vastaajista. Tässä ryhmässä terveydentilaa heikentävinä tekijöinä mainittiin liikuntavamma, krooniset kivut, insuliinihoitoinen diabetes ja verenpainetauti. Loput vastaajista kokivat terveydentilansa heikoksi, johon syynä oli joko yksi tai useampi terveysongelma. Tällaisia terveysongelmia olivat hankala osteoporoosi, psoriasis, lihasrappeuma, säärihaava, ruuansulatuskanavan krooninen sairaus, rytmihäiriö, nivelrikko ja heikko kuulo. Vastaajat kertoivat, että terveydelliset ongelmat aiheuttivat heille usein jaksamattomuutta, omiin oloihin vetäytymistä sekä ulkopuolisuuden kokemuksia.

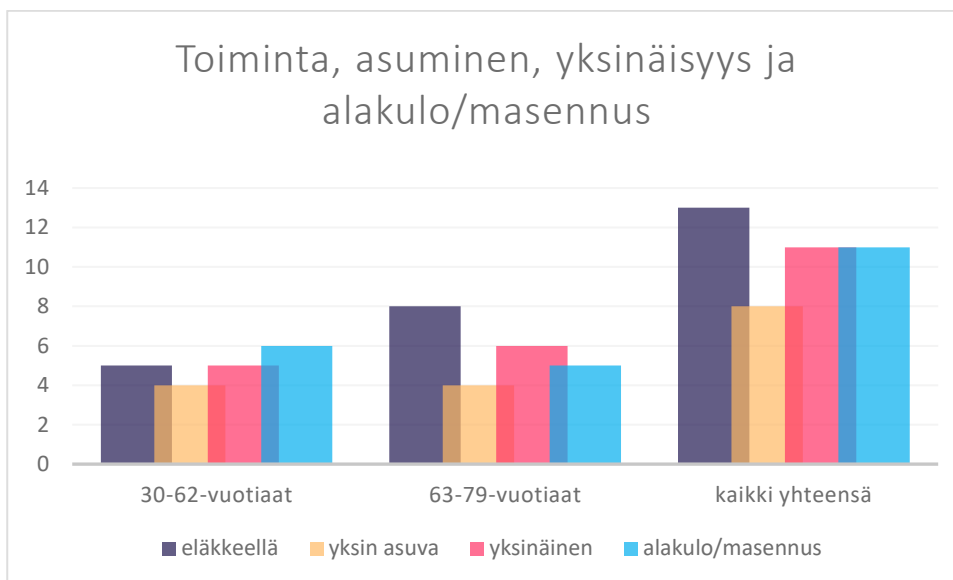
Sosiaali- ja terveydenhuollon palveluita käyttivät kaikki vastaajat. Usein sosiaali- ja terveydenhuollon palveluita kertoi käyttävänsä lähes puolet vastaajista ja toinen puoli käytti sosiaali- ja terveydenhuollon palveluita joskus. Useimmin käytettäviä sosiaali- ja terveydenhuollon palveluita olivat perusterveydenhuollon palvelut kuten terveystieteidenkeskuksen vastaanotto, hoitajan vastaanotto, hammaslääkäri, laboratoriopalvelut, fysioterapeutti, diabetespoliklinikka, päihdeohjaaja ja katkaisuhoidot. Seurakunnan diakoniatyö ja sen ruoka-apu olivat myös tuttuja vastaajille. Kelaa ja sosiaalitoimea ei avoimessa vastauksessa maininnut kukaan, vaikka toimeentulotukien hakeminen oli monelle kuitenkin tuttua. Pääsääntöisesti vastaajat olivat saamiinsa sosiaali- ja terveydenhuoltopalveluihin tyytyväisiä, mutta muutamalla heistä oli kokemus, etteivät olleet saaneet tarvitsemaansa apua ja tukea tai se ei ollut heidän silloisiin tarpeisiinsa riittävää. Näiden vastaajien mielestä ammattilaiset eivät olleet suhtautuneet heihin asiallisesti, eivätkä he sen vuoksi kokeneet tullessaan myöskään kuulluksi ja ymmärretyksi. Heidän mielestään ammattilaiset olivat käyttäytyneet ylimielisesti ja välinpitämättömästi, ja he olivat kokeneet itsensä ja asiansa vähemmän tärkeiksi.

Päihteisiin vastaajat suhtautuivat pääsääntöisesti hyvin kielteisesti. Yli puolet vastaajista ilmoitti, etteivät käytä, tarvitse eivätkä hyväksy päihteitä. Myös muut pitivät päihteiden käyttöä ihmistä hallitsevana, huonona tapana. Tästä huolimatta joukossa oli myös vastaajia, joilla oli ajoittain elämää rajoittava ja hoitoa vaativa päihdeongelma. He kuitenkin kokivat hyvin tiedostavansa oman ongelmansa ja pystyvänsä hallitsemaan omaa tilannettaan. Heillä, joilla alkoholin käyttö ja yksinäisyys liittyivät toisiinsa, alkoholin käyttö lisäsi masennusta ja yksinäisyyden kokemusta entisestään, vaikka alkoholista olikin etsitty helpotusta juuri yksinäisyyteen liittyvään ahdistukseen ja tyhjään oloon.

Kysyttäessä vastaajilta kokemuksia masennuksesta ja alakulosta, neljäsosa vastaajista kertoi, ettei juuri koskaan tunne itseään alakuloiseksi tai masentuneeksi. Loput olivat alakuloisia tai masentuneita joskus tai usein. Alakuloiseksi tai masentuneeksi itsensä kokevilla kivut ja erilaiset fyysiset vaivat ja heikentyneen toimintakyvyn rajoitukset hankaloittivat osallistumista ja mielekästä tekemistä ja lisäsivät pitkästymisen ja toimeentulon kokemusta. Myös erilaisista vaivoista johtuva voimien väheneminen ja masennus rajoittivat osallistumista kodin ulkopuolisiin tapahtumiin ja aiheutti sen, että jäätiin kotiin yksin omien ajatusten kanssa. Nuoremmassa ikäryhmässä vastaajat olivat useammin alakuloisia tai masentuneita kuin vanhempien ikäryhmässä.

Kaikista vastaajista yli puolet asui yksin. Yksin asumisen syitä olivat naimattomuus, ero tai leskeytyminen. Loput olivat parisuhteessa ja asuivat kumppaninsa kanssa yhdessä. Tästä huolimatta vain neljäsosa vastaajista ilmoitti, ettei tuntenut itseään juuri koskaan yksinäiseksi. Kaikki loput kokivat olevansa yksinäisiä joskus tai usein. Vanhemmassa ikäryhmässä oli yhtä paljon yksin asuvia kuin nuoremmissa ikäryhmässä, mutta enemmän itsensä yksinäiseksi tuntevia.

Seuraavassa kuviossa on yhteenveto vastaajien toiminnasta, asumismuodosta, yksinäisyyden kokemuksesta sekä alakulon ja masennuksen tunteista ja niiden yhteydestä toisiinsa ikäryhmittäin.



Kuvio 2. Keitaan asiakkaiden toiminta, asuminen sekä yksinäisyyden ja alakulon/masennuksen kokemukset ikäryhmittäin

Kuvio 2 osoittaa, että nuoremmissa ikäryhmässä työelämän ulkopuolella, tässä tapauksessa eläkkeellä oleminen ja yksinäisyyden kokemukset ovat vahvasti yhteydessä toisiinsa. Vanhemmassa ikäryhmässä eläkkeellä oleminen ei sen sijaan tarkoita samaa kuin yksinäisyys, sillä yksinäiseksi itsensä kokevia on tässä ryhmässä vähemmän kuin eläkkeellä olevia. Molemmilla ikäryhmissä on enemmän yksinäisiä kuin yksin asuvia, joten myös parisuhteessa olevat kokevat ainakin joskus itsensä yksinäisiksi. Nuorempien ikäryhmässä alakulo ja masennus on yleisempää kuin vanhempien ikäryhmässä. Alakulo, masennus ja yksinäisyys ovat tuttuja

tunteita kaikille yksin asuville, mutta näiltä tunteilta eivät ole välttyneet myöskään monet parisuhteessa olevat, sillä yksinäisiä, alakuloisia tai masentuneita on enemmän kuin yksin asuvia.

## 5.2 Yksin yksinäisyytensä kanssa

Vastauksista selvisi, että Keitaan olohuonetoimintaan osallistuvilla yksinäisyyden kokemukset olivat yleisiä. Yksinäisyyden syynä ei voitu nähdä yhtä yksittäistä asiaa, vaan yksinäisyyden aiheuttajat ja kokemukset olivat yksilöllisiä. Yksinäisyyttä selitettiin useimmin yksin asumisella tai sairaudella, joka vei voimavarat, rajoitti elämää ja osallistumista. Usein juuri kroonisten sairauksien tai vaivojen mainittiin vaikuttavan jaksamiseen ja sitovan kotiin neljän seinän sisälle.

Asun yksin ja tapaan läheisiä satunnaisesti. (V4)

Kun on yksin ja kipujen kans, jää vaan neljän seinän sisälle. (V14)

Alakuloisuudesta johtuu, että yhteys ulkopuolelle loppuu, kun ei jaksa sairauksien takia. (V13)

Sosiaalisten suhteiden vähäisyys tai niiden puuttuminen oli myös selkeä yksinäisyyden kokemusta lisäävä ongelma. Yksinäisyys ilmeni arjessa siinä, ettei ollut ketään kenen kanssa olisi voinut jakaa arjen asioita, kuulumisia tai suunnitelmia. Yksinäisyys korostui myös hetkissä ja tilanteissa, jolloin olisi kaivannut juttuseuraa, kuten iltaisin, viikonloppuisin ja juhlapyhinä, mutta silloin ei ollut ketään ketä olisi voinut tavata tai kenelle olisi soittanut. Kotona ei myöskään ollut oikein mitään tekemistä, mikä vähensi elämän mielekkyyttä ja korosti toimeettomuuden ja tarpeettomuuden kokemusta.

Kun ei ole ketään kaveria, jonka kans viettää aikaa. (V1)

En minä tiä, se on kun ei ole mittään, kotona ollessa tulee pitkäksi aika toisinaan. (V2)

Kotona ei jaksa olla, tulee niin yksinäinen olo. (V12)

Joskus vastaajat kokivat yksinäisyyttä myös toisten joukossa, varsinkin sellaisissa tilanteissa, kun kukaan ei oikein tuntunut ymmärtävän. Silloin syntyi kokemus, että on erilainen ja ulkopuolinen.

On vaikeaa, kun kukaan ei oikeasti ymmärrä. (V15)

Yksinäisyyden kokemus voimistui myös silloin, kun jollakin tavalla epäonnistui arkeen ja elämään liittyvissä ratkaisuihin, eikä ollut ketään, jonka kanssa harmitusta ja ärsytystä olisi voinut jakaa.

Kun on yksin ja epäonnistuu asioissa, eikä siitä saa puhua. (V10)

Yksinäisyyttä aiheuttivat sosiaalisten suhteiden niukkuuden tai puutteen lisäksi myös nykyään yleiset pinnalliset ihmissuhteet, jotka eivät vastanneet omia tarpeita. Yksinäisyys korostui myös maailman ahdistavaa pandemiatilannetta ajateltaessa. Uusi ja vieras paikkakunta sekä pitkäaikaisen ystävän menettäminen olivat myös syitä lisääntyneeseen yksinäisyyden tunteeseen. Yksinäisyyteen suisti lisäksi pitkä ryypyputki ja sen jälkeinen masennus, vaikka alkoholiin olikin turvauduttu juuri siksi, että oltiin yksinäisiä eikä ollut muuta tekemistä.

En ole vielä kovin monta vuotta asunut. (V11)

Ryypäämisen jälkeen krapulassa varsinkin tuntuu yksinäiseltä. (V14)

Vastauksista nousi esille, että Covid19-pandemian aikana yksinäisyys oli osalla lisääntynyt merkittävästi. Saatujen vastausten mukaan yli puolet vastaajista kertoi, että pandemia ja sen tuomat rajoitukset olivat lisänneet yksinäisyyden kokemusta aiheuttamalla arkeen ja elämään monenlaisia ongelmia, rajoittamalla menemisiä ja peruuttamalla tilaisuuksia. Yksinäisyyden kokemus oli lisääntynyt, koska sosiaalisten kontaktien määrä väheni. Suurimmaksi syyksi yksinäisyyden lisääntymiseen pandemia-aikana mainittiin pitkä sulku Keitaan toiminnassa vuonna 2020 ja aukioloaikojen ja toiminnan rajoitukset vielä vuoden 2021 aikana. Alle puolella vastaajista pandemia ei ollut vaikuttanut yksinäisyyden kokemukseen mitenkään.

Pandemia on rajoittanut menemisiä, kun missään ei saa käydä. (V11)

Suurin asia, kun Keidas oli kiinni, päivät oli pitkiä. (V12)

Vastaajat kertoivat, että yksinäisyys on tila, jossa olo on koko ajan surullinen ja kaikki tuntuu ahdistavalta, uhkaavalta ja pelottavalta. Kokemuksena yksinäisyyden sanottiin olevan syöpäkin pahempi, koska ei ole toivoa eikä tulevaisuuskaan näytä valoisalta. Silloin tulee jäätyä kotiin, eikä jaksa lähteä mihinkään.

Yksinäisyydessä pelottaa kaikkien kavereiden katoaminen. (V1)

Se on syöpääkin pahempi, jää vaan sängynpohjalle päivälläkin, ei jaksakaan mitään. (V14)

Yksinäisyys voimistaa jo olemassa olevia vaivoja ja kipuja, mikä tekee väsyneeksi ja käretyisäksi estäen vähäisetkin olemassa olevat mahdollisuudet sosiaaliseen kanssakäymiseen. Yksinäisyydellä koettiin olevan vaikutusta myös yöuniin. Yksinäisyyden tiedostaminen ja ajattelemisen aiheutti unettomuutta, teki unesta rauhatonta ja katkonaista, mikä vähensi entisestään heikkoja voimavaroja. Yksinäisyyden koettiin myös syrjäyttävän. Kun oli alakuloinen eikä jaksanut lähetä kotoa mihinkään, jäi murehtimaan omien ajatustensa ja ongelmiansa kanssa. Silloin ei voinut olla itseensä eikä elämäänsä tyytyväinen. Yksinäisyyttä kuvattiin myös itsensä kanssa puhumisena.

Yksinäisyys pahentaa kipuja ja tekee käretyisäksi, se heijastuu vuorovai-  
kutukseen eikä silloin ole itseensä tyytyväinen. (V13)

Kun ei oo juttukaveria, pitää jotain keksiä, ettei ala puhua itelleen. (V8)

Yksinäisyyden todettiin tylsistyttävän, mutta jollekin yksinäisyys oli myönteinen kokemus ja teki hyvää silloin, kun se oli oma valinta.

Yksinäisyys voi olla nautinto, kun lähtee luontoon kävelemään. (V3)

Yksinäisyys tuntuu välillä pahalta, mutta välillä hyvältä, jos pärjää ihtesä kans. (V12)

Yksinäisyyttä verrattiin myös ahdistavaan kaipaukseen, jolloin kohteena oli haaveissa olevan kumppanin kaipuu.

Tässä tutkimuksessa suurin osa vastaajista kertoi saavansa apua aina sitä tarvitessaan. Useimmiten apua kysyttiin ja saatiin ammattiauttajilta eli Keitaan työntekijältä tai Keitaalla joka toinen viikko käyvältä sosiaaliohjaajalta sekä seurakunnan diakoniatyöntekijältä, jonka puoleen käännyttiin taloudellisten kysymysten vaikeuttaessa arkea tai ruokakassia haettaessa. Osa mainitsi saavansa apua sukulaisilta tai tuttavilta.

Kyllä se varmaan leivän antaa, jos oikeen hätä tulloo. (V14)

Keitaalla on huolehtiva yhteisö, henkilökunta ja sosiaaliohjaaja. (V4)

Kirkolta ja Keitaalta saan apua. (V1)

Muutamilla ei ollut elämässään ketään, jonka puoleen olisivat voineet hädän hetkellä kääntyä ja pyytää apua, ja jokunen vastaaja ilmoitti, ettei kovin helposti apua keneltäkään edes pyytele. He kokivat olevansa kovin vaivautuneita pyytämään apua keneltäkään ja pyrkivät ennemmin selviytymään hankalistakin elämäntilanteista omin keinoin.

En tiedä, oon vaivautunut, kun pitää pyytää apua. (V13)

En helposti apua pyytele. (V10)

Elämän tärkeistä asioista toisen ihmisen kanssa keskusteleminen pitäisi olla jokaiselle mahdollista, mutta läheskään kaikilla ei ollut ketään, jonka kanssa se onnistuisi. Yleensä elämän tärkeimmät asiat jaettiin jonkun sukulaisen tai kaverin kanssa, mutta lähes puolet vastaajista ilmoitti, ettei heillä ollut lähellään ketään, jonka kanssa olisi voinut keskustella elämän tärkeistä asioista. He ilmoittivat, etteivät voi keskustella kenenkään kanssa, koska ei ole olemassa ihmisiä tai sellaisia ymmärättäviä ja luotettavia ihmisiä, joille asioista voisi puhua. Joku kertoi, että tuttujen kesken puheet ovat kovin pinnallisia. Silloin ei omien mieltä painavien asioiden esille nostaminen tunnu järkevältä tai edes mahdolliselta, vaikka se itselle sillä hetkellä olisikin tärkeää ja tarpeellista.

Ei ole, enkä oikeen puhuiskaan. (V14)

Aika harvassa on ymmärtävät ystävät. (V8)

Ystävien kesken puhutaan pinnallisia asioita. (V13)

Ihminen on perinteisesti aika hiljainen omista asioista. (V11)

Yksi syy omista asioista puhumisen välttämiseen oli myös se, että toisten koettiin vähättelevän omista asioistaan avautujaa eikä hänen asioitaan pidetty tärkeinä. Joku kertoi, ettei mielellään



puhu omista asioistaan kenenkään kanssa, vaan pitää ne omina murheinaan, vaikka puhuttavaa ja jaettavaa olisikin paljon.

Olen skeptinen asioiden suhteen, saan osakseni vähättelyä, eikä minua ymmärretä. (V13)

Paljon ois asiaa, mutta ei oikeen löydy ketään. (V6)

Heikko taloudellinen tilanne vaikutti yksinäisyyden kokemuksiin varsinkin silloin, kun kaukana asuvia läheisiä ei ollut mahdollisuus, rahan puutteen takia, käydä tapaamassa tai silloin, kun kukaan ei soittanut eikä omassa puhelimessa ollut soittoaikaa jäljellä. Vastaaajilla oli myös kokemuksia, että ystävien ja sukulaisten tapaamiset olivat yksipuolisia. Vastaaajat kyllä mielellään kävisivät tapaamisissa, jos rahatilanne sen vain sallii, mutta heidän luonaan ei käynyt juuri kukaan. Silloin tuli tunne, että omaisia ei heidän elämänsä kiinnostanut tai omaiset eivät halunneet viettää aikaa heidän kanssaan. Kun ei voinut kokea olevansa tärkeä kenellekään, tunne oli surullinen ja mitätön.

### 5.3 Mistä apua yksinäisyyteen

Kun vastaajia pyydettiin kertomaan minkälaisilla keinoilla he pyrkivät lievittämään yksinäisyytensä, nousi vastauksista esille kolme teemaa: mentaaliset keinot, toiminnalliset keinot ja toisaalta myös keinottomuus. Ensisijaisesti vastaajat hakivat lievitystä yksinäisyyteen Keitaalta, joka oli kaikille vastaajille tärkeä paikka, jossa heillä oli mahdollisuus sosiaalisiin kontakteihin ja yhteisöllisyyteen.

Jollekin yksi hyvin nukuttu yö, pitkän unettomuuden jälkeen, teki hyvää, vahvisti ja lisäsi voimavaroja hakeutua toisten joukkoon, eikä yksinäisyyden kokemus ollut enää niin musertava. Myös mahdollisuus nähdä silloin tällöin Keitaalla joku tuttava tai hyvä ystävä, riitti torjumaan yksinäisyyttä ja sen kokemusta pitkäksi aikaa. Kun yksinäisyys ahdisti, eikä kotona ollut mitään muuta vaihtoehtoa, tyytyivät vastaajat katsomaan televisiosta elokuvia tai muita ohjelmia, jolloin ajan ja paikan saattoi hetkeksi unohtaa, ja yksinäisyyden todellisuus unohtui. Joku kertoi rehellisesti turvautuvansa alkoholiin silloin, kun yksinäisyys oikein kuritti.

Paljon katson TV:tä, niin aika kuluu parhaiten. (V4)

Turvaudun monesti alkoholiin. (V11)

Kyllä se ryyppyhommiks helposti menee. (V12)

Tilanteessa, jossa joku yksinäisyyttä torjuakseen, soitti puhelun sukulaiselleen tai tuttavalleen, risti toinen kätensä ja rukoilee saadakseen lohtua ja voimaa elämäänsä. Osa vietti aikaa sosiaalisessa mediassa ja erilaisilla keskustelupalstoilla, mikä tarjosi mahdollisuuden yhteydenpitoon ja parhaimmillaan myös keinon ystävyysuhteiden ylläpitämiseen, mutta pahimmassa tapauksessa lisäsi ulkopuolisuuden tunnetta. Myös lemmikit, musiikin kuuntelu ja naapurissa käyminen toimivat joillakin hyvin alakulon ja yksinäisyyden lievittäjinä.

Yksinäisyyden lievittämisen toiminnallisia tapoja olivat kirpputorilla käynnit, jotka toivat joillekin tutkimukseen osallistuneille vaihtelua arkeen ja mahdollisuuden nähdä muita ihmisiä. Toiset lähtivät ulos luontoon kävelemään ja rauhoittamaan mieltään, eivätkä juuri silloin kaivanneetkaan seuraa. Muita toiminnallisia keinoja olivat myös terapeuttisiksi koetut harrastukset kuten askartelu tai käsityö, joiden parissa saattoi helposti vierähtää kymmenenkin tuntia. Pyöräily, autoilu, kalastus ja tietokonepelit olivat harrastuksia, joihin keskittymällä aika kului nopeammin eikä yksin oloa, ja yksinäisyyden tunnetta aina silloin edes huomannut.

Aina minä jotain teen, pienpoismallia ja pahkatöitä. (V2)

Askartelen, silloin ei ajattele muuta. (V12)

Jos en ole Keitaalla, liikun. (V10)

Teen kotitöitä ja pyöräilen. (V5)

Lähen kalaan tai ajelemaan metsäautoteitä. (V8)

Joukossa oli kuitenkin myös vastaajia, jotka kertoivat, että yksinäisyyteen ei ollut ainakaan vielä löytynyt mitään parantavaa lääkettä. Yksinäisyyden poistaminen oli heidän mielestään vaikeaa, koska se ei ollut heidän omasta päätöksestään kiinni. Kun asui yksin, eikä ollut ketään kaveria, oli vaan oltava yksin oman yksinäisyytensä kanssa ja mietittävä asioita. Koettiin, että yksinäisyyden voi poistaa vain toinen, läheinen ihminen.

En ole keksinyt siihen mitään lääkettä (V11)

Olen vaan. (V15)

Vaikka yksinäisyyden kokemukset olivat vastaajien keskuudessa yleisiä, suurin osa heistä ei osallistunut Keitaan ohella mihinkään muuhun järjestettyyn toimintaan. He kokivat, että mitään heille sopivaa ei ollut tarjolla tai mitään sopivaa toimintaa ei etsinnöistä huolimatta ollut löytynyt. Osa heistä myös ilmoitti, että ei ollut etsinytkään mitään Keitaan olohuonetoiminnan rinnalle. Muutama osallistui seurakunnan toimintaan tai johonkin muuhun yhdistystoimintaan, kuten senioritoimintaan, sydänyhdistyksen toimintaan, kalastustapahtumiin tai toisen kaupungin olohuonetoimintaan, mutta säännöllistä muuta toimintaa oli vain harvalla.

En tiedä tai niitä ei ehkä ole. (V10)

Ei vaan ole tullut ajateltua. (V12)

En minä oikeen tiä. (V2)

#### **5.4 Tärkeä olohuone Keitaalla**

Moni vastaajista asui yksin ja kävi Keitaalla saadakseen omaan arkeensa rytmiä ja pitääkseen päivässään yllä edes jonkinlaisia rutiineja. Kun Keidas oli auki, tuli herättyä aamulla oikeaan aikaan.

Keitaalla käyminen tekee päivärytmistä säännöllisen, kun aamulla tietää, minne menee. (V10)

Juuri näille yksin asuville, mutta myös monelle muulle asiakkaalle oli tärkeää, että Keitaalla oli mahdollisuus kaksi kertaa viikossa nauttia lämmin, hyvä ja terveellinen ateria ja kerran viikossa tarjolla oleva aamupuuro.

Keitaalla hyvää ja tarpeellista on ruoka, ystävät ja ruoka. (V3)

Käyn syömässä hyvän, valmiin ruuan aina, kun on mahdollisuus. (V6)

Aattelin, että käyn syömässä ja tapaamassa toisia. (V2)

Ruoka, kahvi ja ystävät. (V13)

Muina tärkeinä syinä Keitaalla käyntiin mainittiin ystävät, kaverit ja yleensäkin mukava seura, mikä latasi akkuja ja täytti yksinäisyydestä johtuvaa tyhjää tilaa.

Keitaalla näkkee kavereita. (V1)

Täällä on ihmisten välistä kanssakäymistä. (V4)

Täällä on saanut uusia hyviä ystäviä. (V5)

Biljardin pelaaminen sopivan pelikaverin kanssa koettiin myös tärkeäksi syyksi lähteä Keitaalle. Kun kotona ei ollut juttukaveria, oli Keitaalla mahdollisuus keskustella päivän polttavista tai muuten tärkeistä ja mieltä askarruttavista asioista joko toisten asiakkaiden, toiminnanjohtajan tai paikalla säännöllisesti vierailevien yhteistyötahojen edustajien kanssa.

Täällä on mukava pelata biljardia, joskus voittaa, joskus häviää. (V6)

Kavereiden tapaaminen ja keskustelut päivittäisistä asioista. (V4)

Rento huumori ja keskustelut päivän tapahtumista. (V8)

Paikalla vallitseva rento ja hyväksyvä ilmapiiri koettiin yleisesti tärkeäksi olohuonetoimintaan mukaan kutsuvaksi tekijäksi. Päiväkahvit tuoreine leivonnaisineen, yhdessä toisten kanssa nautittuna, houkuttelivat monia kävijöitä päivittäin. Jokunen vastaaja kertoi, että mahdollisuus käydä Keitaalla ja tavata ystäviä, oli tehokkaasti suojannut heitä myös pitkiltä ryppyputkilta.

Kun on Keidas, on edes yksi paikka, johon voi lähteä ja nähdä muita. (V13)

Jos en olis täällä, ryyppäisin. (V12)

Vaikka kaikki eivät kokeneet Keitaan olohuonetoiminnan vaikuttavan heidän arkeensa kovinkaan paljon, Keitaan toiminta oli kaikille kuitenkin jollakin tavalla merkittävää. Erittäin tärkeäksi tai tärkeimmäksi kaikista Keitaan toiminnan koki yli puolet vastaajista. Muita määritelmiä Keitaan merkityksestä oli, että se on tärkeä, koska siellä saa aikansa kulumaan. Keitaan olohuonetoiminta oli monelle tärkeä henkireikä ja se koettiin myös hyväksi paikaksi, koska kävijöitä ei siellä luokitella. Keitaan toiminta koettiin tärkeäksi, koska silloin päivässä oli edes jotain kivaa, mitä odottaa. Keitaasta oli tullut monelle jo tärkeä osa omaa elämää ja se täytti ison tyhjän

paikan arjessa. Keitaalla saattoi tavata kavereita ja sieltä oli myös saatu uusia hyviä ystäviä. Yksi vastaajista osallistui myös ryhmän ohjaamiseen.

Keitaalla käynnistä on tullut jo tapa ja arkirutiini. (V10)

Keidas on ollut iso osa arkea jo 28 vuotta. (V6)

Keitaalla on soimee fiilis ja hyvät tyypit, tärkein mun toiminnoista (V3)

Keitaalla on kiva käydä. (V9)

Keitaalla tuli syötyä oikeaa terveellistä ruokaa ja siellä sai pestä pyykkiä, kun kotona ei ollut siihen mahdollisuutta. Keitaalla sai jakaa ajatuksia toisten kanssa, kun kotona ei ollut ketään, jolle voisi avautua. Melko tärkeäksi Keitaan luokitteli muutama vastaajaa.

Kysymykseen, mikä Keitaalla oli hyvää ja tarpeellista, saatiin vastaajilta lyhyitä napakoita vastauksia. Parasta Keitaalla olivat tuttavat ja ystävät, auttavainen ja läheiseksi tullut henkilökunta, mukava seura, leppoinen vuorovaikutus ja hyvät keskustelut. Ruokailumahdollisuus nousi esiin monista vastuksista, samoin mahdollisuus yhteisiin kahvihetkiin. Perinteisten lehtien lukeminen tuntui olevan myös merkittävä mahdollisuus, sillä vanhempi ikäpolvi on tottunut lukemaan uutiset painetusta lehdestä, mutta eivät pysty niitä korkean hinnan takia enää itselleen tilaamaan. Tietokone koettiin myös tarpeelliseksi, koska vain harvalla oli tietokone kotona. Sillä saattoi hoitaa monia tärkeitä asioita, seurata uutisia ja muita tapahtumia sekä käyttää sosiaalista mediaa ja pitää yhteyttä kaukaisempiin tuttaviin. Monen asiakkaan henkireikä oli biljardin pelaaminen yhdessä tutun pelikaverin kanssa.

Tänne on helppo tulla ja täällä on mukava ohjaaja. Kyllä se tänne vetää, kun on biljadipelikin. (V14)

Saa pelata kaverin kans ja päivän lehteä voi lukea. (V5)

Tietokoneella saa olla ja täytettyä aina jotai lappujakin ja saa siihen apua. (V14)

Keitaan olohuonetoiminnassa kokonaisuudessaan tykättiin siitä, että siellä huolehditaan asiakkaista ja siellä vallitsee aina hyvä yhteishenki. Asiakkaat kiittelivät Keidasta myös siitä, että siellä on huolehtiva henkilökunta, joka neuvoo ja palvelee kävijöitä mielellään. Siellä on myös

aina ystävällinen ilmapiiri, jossa on helppo tutustua uusiin ihmisiin ja luoda kestäviä ihmissuhteita. Vastaajat kertoivat, että Keitaalla on keskustelevalta ja auttava yhteisö, jossa on reipasta väkeä ja kattava palvelu maukkaine ruokineen, herkullisine pullakahveineen ja pyykinpesumahdollisuuksineen.

Täällä on rauhallista, hyvä yhteishenki ja asiakkaista huolehditaan. (V8)

Täällä olen saanut uusia ystäviä. Hyvä juttu, kun on Keidas. (V5)

Erään vastaajan tyhjentävä vastaus oli, että

Keitaalla hyvää ja tarpeellista on kaikki mitä siellä on tarjolla. (V15)

## **5.5 Yhteisöllisyyttä ja yhteistä tekemistä myös tulevaisuudessa**

Keitaan toiminta tarjoaa avoimet ovet -periaatteella asiakkailleen mahdollisuuden vapaasti tulla olohuoneen tiloihin, jossa kynnystä on pyritty pitämään niin matalalla, että jokainen pystyisi tulemaan mukaan ja osallistumaan toimintaan. Asiakkaat ovat, muutaman vuoden takaisesta strategiamuutoksesta huolimatta ja osittain ehkä juuri sen takia, Keitaan toimintaan erittäin tyytyväisiä, mutta saadessaan esittää toiveita toiminnan kehittämiseksi, antoivat kuitenkin vielä Alajärven Päiväkeskusyhdistykselle uusia ideoita.

Muutamia perustamisen alusta alkaen Alajärven Päiväkeskusyhdistyksen toimintaan osallistuneet kaipaavat edelleen entisen Päiväkeskuksen työtoimintaa, joka heidän mielestään oli ollut mielekästä ja palkitsevaa, mutta kokivat myös nykyisenlaisen toiminnan ihan hyväksi. Muut eivät enää menneitä haikailleet, vaan ajattelivat toimivaa nykyhetkeä ja suunnittelivat tulevaa. Keitaalla lounas tarjoillaan kaksi kertaa viikossa, mutta päivittäinen ruokailumahdollisuus olisi monen mielestä odotettua ja toivottavaa.

Jos toivoa saisi, niin ruokaa voisi olla useammin, vaikka joka päivä. (V12)

Mielipidettä perusteltiin sillä, että tulisi edes arkisin syötyä kunnon ruokaa. Koska monet heistä asuivat yksin, ei ruokaa kotona tullut laitettua ja syöminen jäi kovin yksipuoliseksi. Jotain ohjelmaakin toivottiin lisää, mutta ihan jokainen toiveen esittänyt ei osannut kertoa, mitä se voisi olla. Iltaohjelmalla ainakin olisi tilausta, sillä se täyttäisi mukavasti yksinäisten iltojen tyhjyyttä,

myös esiintyvät taiteilijat olivat joidenkin toivelistalla. Muutama toivoi Keitaalle vieraaksi enemmän kokemusasiantuntijoita ja eri alojen ammattilaisia. Kelan asiantuntija, sosiaalityöntekijä, terveydenhoitaja, suuhygienisti, jalkahoitaja ja fysioterapeutti olisivat tervetulleita antamaan tietoa ja ohjeita toimivaan ja hyvään arkeen, esimerkiksi sosiaalietuuksista, omaan terveyteen liittyvistä asioista ja sote-uudistukseen liittyvistä muutoksista. Tekemistä ja harrastustoimintaa, askartelua ja käsitöitä, joista mainittiin ainakin uistinten teko ja erilaisia lauta- ja ulkopelejä, toivottiin myös otettavan enemmän toimintaan mukaan.

Kyselyn päätteeksi vastaajat saivat kirjoittaa henkilökohtaisia ajatuksia ja kuvailla Keidasta. Sisällöltään ajatukset olivat samanlaisia, eroa oli ainoastaan mielipiteiden pituudessa. Keidas kuvattiin tärkeäksi paikaksi, jonne on mukava ja helppo tulla. Se on hyvä, tärkeä ja tarpeellinen paikka, joka tarjoaa mukavaa ajankulua muuten niin tyhjiin päiviin. Keidas on siisti, hieno ja rauhallinen virkistyspaikka, jossa kävijöillä on mahdollisuus tutustua uusiin ihmisiin ja seurustella toisten samassa tilanteessa olevien kanssa. Keidas on paikka, jossa voi tavata kavereita. Keitaan toimintaa pidettiin kattavana. Koettiin, että siellä on huolehtiva ja neuvova yhteisö, josta saa apua sitä tarvitessaan. Keitaalla tehtävää ammatillista yhteistyötä arvostettiin myös paljon.

## 6 JOHTOPÄÄTÖKSET

Tutkimukseni tarkastelun kohteena olivat Alajärven Päiväkeskusyhdistyksen Keitaan olohuonetoimintaan osallistuvien asiakkaiden kokemukset yksinäisyydestä sekä olohuonetoiminnan mahdollisuudet vaikuttaa asiakkaiden yksinäisyyden kokemuksiin. Tutkimuksessa oli mukana 15 kyselylomakkeen palauttanutta asiakasta, jotka osallistuivat tähän kolmannen sektorin järjestämään olohuonetoimintaan joko päivittäin tai joitakin kertoja viikossa. Osa vastaajista oli ollut Päiväkeskusyhdistyksen asiakkaana koko sen toimintahistorian ajan eli 28 vuotta. Joukossa oli myös vastaajia, joilla asiakkuus oli kestänyt vain muutaman vuoden. Asiakkaat jakautuivat ikäryhmittäin työikäisiin, 30–62-vuotiaisiin ja eläkeikäisiin, 63–79-vuotiaisiin.

Tulokset osoittivat, että yksinäisyyden kokemukset olivat vastaajille tuttuja, sillä yli puolet vastaajista ilmoitti olevansa yksinäisiä usein tai joskus. Asiakkaiden yksinäisyyden kokemukset vastasivat uusimpia tutkimustuloksia yksinäisyyden yleisyydestä, jotka osoittivat yksinäisyyden koskevan jo joka toista Suomessa asuvaa (Suomen Punainen Risti 2022). Yksinäisiksi itsensä kokivat tavallisimmin yksin asuvat, mutta yksinäisyys ei ollut vieras tunne myöskään parisuhhteessa asuville, mikä monissa yksinäisyystutkimuksissa on aiemminkin todettu (Junttila 2016; Tiilikainen 2019). Covid19-pandemian vaikutuksista yksinäisyyden kokemukseen on erilaisia tuloksia. Myös Keitaan asiakkaiden keskuudessa kokemukset jakautuivat. Yli puolet vastasi, ettei pandemialla ole ollut heidän yksinäisyyden kokemukseensa suurempia vaikutuksia, mutta toisten mielestä pandemia oli rajoituksillaan sulkenut heiltä mahdollisuuksia osallistumiseen ja toisten ihmisten tapaamiseen, mikä oli lisännyt myös yksinäisyyttä.

Peplaun ja Perlmanin (1982) tavoin Keitaan asiakkaat kuvasivat yksinäisyyden epämiellyttäväksi, surulliseksi ja ahdistavaksi kokemukseksi. Monelle yksinäisyys oli myös pelottavaa. Saatettiin pelätä olemassa olevien ystävien menettämistä tai jotain sellaista, mitä ei itsekään tiedostettu eikä osattu määritellä ja tilanne alkoi ahdistaa. Yksinäisyys oli kurjaa ja toivotonta, eikä tulevaisuuskaan näyttänyt valoisalta. Se kuvailtiin syöpäkin pahemmaksi taudiksi, joka vei sängyn pohjalle. Kun yksinäisyyden kokemus oli pahimmillaan, ei jaksanut yhtään mitään, silloin vaan oli, ja mietti asioita itsekseen. Joskus yksinäisyys saatettiin kokea myös nautinnollisena olotilana, varsinkin silloin, kun pärjäsi itsensä kanssa. Yksinäisyys saattoi olla myös sellaista, että se ei kadonnut edes toisten joukossa. Muutamit vahvistivat Weissin (1973) teorian



siitä, että yksinäisyys on toisen ihmisen kaipuuta, eikä sitä voi poistaa mikään muu kuin ihminen, jonka kanssa on läheinen suhde.

Kyselyn tulokset tavallisimmista yksinäisyyden aiheuttajista olivat samansuuntaisia aiheesta aiemmin 2000-luvulla saatujen tutkimustulosten kanssa. Yksinäisyystutkimusta tehneet Tiikainen (2009), Saari (2016), Junttila (2018), Tiilikainen (2019) ja Kraav (2022) ovat havainneet yksinäisyyden olevan useimmiten sidoksissa yksin asumiseen, työelämän ulkopuolelle joutumiseen ja siitä johtuvaan taloudelliseen niukkuuteen, terveysongelmiin sekä sosiaalisten kontaktien puutteeseen, jotka kuuluivat myös Keitaan asiakkaiden yksinäisyyden kokemuksia lisääviin tekijöihin. Terveystilansa vastaajat kokivat pääsääntöisesti hyväksi, vaikka heillä olikin monenlaisia terveydellisiä haasteita, pitkäaikaissairauksia ja erilaisia terveysongelmia. Ne rajoittivat vastaajien osallistumista, aiheuttaen heille jaksamattomuutta, omiin oloihin vetäytymistä sekä ulkopuolisuuden kokemuksia. Vaikka päihteet liitetään usein yksinäisyyteen (Lyyra 2021), oli vastaajien suhtautuminen päihteisiin pääsääntöisesti kielteistä. Vain pienellä osalla päihteet kuuluivat elämään, ja olivat yksi keino torjua yksinäisyyttä ja sen aiheuttamaa ahdistusta.

Vastaajien koulutustaso oli pääasiassa matala ja lähes kaikki tutkimukseen osallistuneet olivat eläkkeellä. Muutamit heistä olivat olleet työelämän ulkopuolella jo vuosikymmeniä, mikä yhdessä matalan koulutustason kanssa oli todennäköisesti yhteydessä taloudelliseen niukkuuteen ja siitä johtuvaan yksinäisyyteen (Kauhanen 2016). Heikko taloudellinen tilanne vaikeutti monella tapaa vastaajien arjessa selviytymistä ja osallistumista, myös mahdollisuuksia pitää yhteyttä kaukana asuviin läheisiin, kuten lapsiin.

Sosiaalisten kontaktien puute liittyi usein yksin asumiseen. Kun avun tarve on akuutti, olisi tärkeää, että olemassa on edes yksi ihminen, jolta voi saada tukea ja turvaa. Monilla ei kuitenkaan ollut yhtään läheistä ihmistä, kenen kanssa olisivat voineet jakaa omaan elämäänsä liittyviä asioita tai jolta olisivat voineet pyytää apua sitä tarvitessaan. Yksinäisten sosiaalinen verkosto oli kapea, jota entisestään pahensivat läheisen kuolema, vieraalle paikkakunnalle muutto ja sukulaisista vieraantuminen. Saari (2009) ja Kangasniemi (2005) näkevätkin turvaverkon puuttumisen merkittävänä tekijänä yksinäisten hyvinvoinnille. Parhaimmiksi ja luotettavimmiksi avun ja tuen lähteiksi moni kyselyyn osallistunut mainitsi Keitaan työntekijän, Keitaalla käyvän sosiaaliohjaajan ja seurakunnan diakoniatyöntekijän.

Vaikka yksinäisyys oli vastaajien keskuudessa yleistä, kenellekään heistä se ei ollut omaehtoista. Yksinäisyys oli alakuloista ja masentavaa ja sitä pyrittiin lievittämään erilaisin keinoin. Toiset käyttivät passiivisia keinoja ja pyrkivät saamaan ajatuksensa pois yksinäisyydestä keskittymällä television katselemiseen, musiikin kuunteluun tai tietokoneella surffailuun, jotka Junttilankin (2016) mukaan ovat hyvin tavallisia keinoja yritettäessä sietää yksinäisyyttä. Toisilla oli enemmän voimavaroja lievittää yksinäisyyttään aktiivisesti toiminnallisilla keinoin. He lähtivät ulos luontoon kävelemään, pyöräilemään tai kalastamaan, tekivät kotona käsitöitä tai askartelivat. Toiset osallistuivat joskus myös johonkin järjestettyyn toimintaan. Vastauksista esille nousi lisäksi tilanteita, joissa yksinäisyyden torjumiseen ei ollut keksitty keinoja.

Lähes kaikissa vastauksissa Keitaan olohuonetoiminnan todettiin olevan paras yksinäisyyden lievittäjä, koska siellä oli mahdollisuus tavata tuttuja, solmia uusia ystävyys-suhteita, mikä keski-ikäisenä tai ikääntyneenä voi muuten olla haasteellista ja vaikeaa, keskustella toisten kanssa mielenkiintoisista aiheista ja viettää aikaa rennossa, mukavassa paikassa, jossa ei tarvitse olla yksin. Keitaan olohuone mahdollisti asiakkaille sosiaalisen vuorovaikutuksen lisääntymisen ja sosiaalisen verkoston laajentumisen, joilla tuntui olevan suuri merkitys myös muiden, kuin itsensä yksinäiseksi kokevien elämässä. Keitaan olohuonetoiminta tuki kävijöiden hyvinvointia lisäämällä arkeen säännöllisyyttä ja rutiineja. Herääminen aamuisin tuntui mielekkäältä, kun tiesi, että voi mennä Keitaalle, jossa ystävien tapaamisen lisäksi oli mahdollisuus edulliseen ruokailuun, yhteisiin kahvihetkiin ja ajanvietteisiin, kuten biljardin pelaamiseen ja lehtien lukemiseen.

Asiakkaiden viihtymiseen vaikuttivat sekä Keitaan turvallisuus että tarjolla oleva seura. Yksin ei kenenkään tarvinnut olla, jos ei itse sitä halunnut. Jokaisella oli mahdollisuus omaan tilaan ja yksityisyyteen myös yhdessä tekemiseen ja yhteisöllisyyteen. Osallistumisasteensa sai jokainen päättää itse. Yhteisön kannatteleva voima ja asiakkaiden toisilleen antama huomio ja tuki kannustivat asiakkaita tulemaan Keitaan olohuoneeseen. Keitaan asiakkaiden yhteisöllisyys toimii kuin turvaverkko - vastuu ja joskus myös huoli toisesta tuli esille erityisesti silloin, jos joku ei hetkeen ollut käynyt Keitaalla. Yhteiskunnan kannalta Keitaan olohuonetoiminnan myönteiset vaikutukset näyttivät moninaisilta. Yksinäisyyden väheneminen, parantunut toimintakyky ja yhteisöllisyyden lisääntyminen voivat vähentää julkisten palveluiden tarvetta tai jopa osittain poistaa niitä. Keitaan olohuonetoiminta oli monelle tärkeä osa omaa elämää ja hyvinvointia.

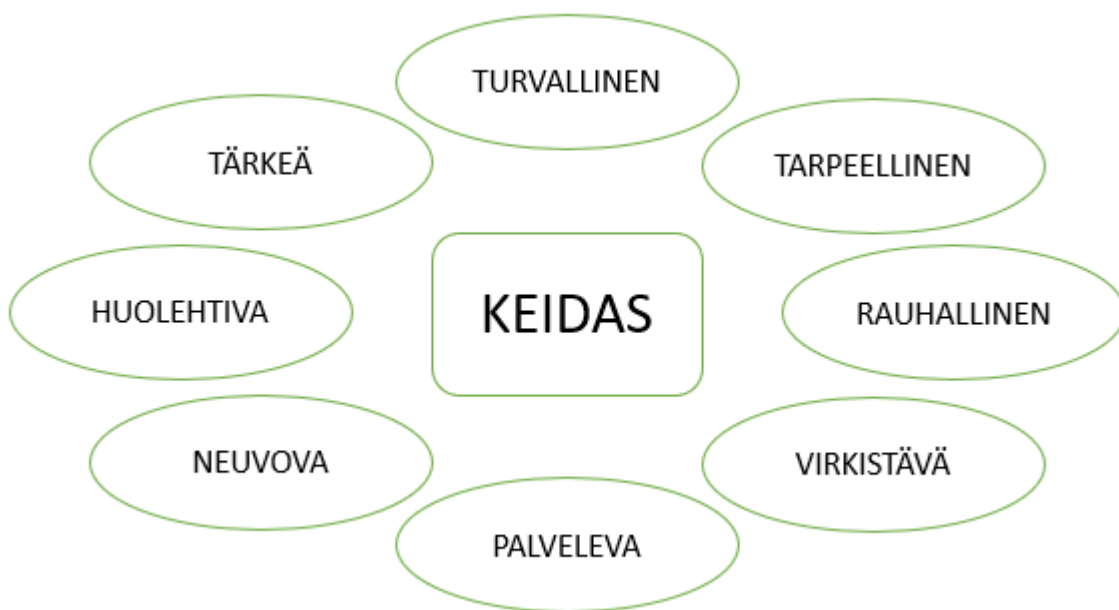
Ihmisten kyky, halu ja mahdollisuudet etsiä lievitystä yksinäisyyteen vaihtelevat yksilöllisten voimavarojen ja elämäntilanteiden mukaan. Siksi on tärkeää, että ymmärrystä yksinäisyydestä kehitetään, eikä keskitytä yksittäisten toimintamallien toteuttamiseen. Yksi malli ei sovi kaikille ja kaikkiin tilanteisiin, mutta toimivia käytäntöjä kannattaa tukea ja ylläpitää. Yksinäisyyteen liittyvien tunteiden ja merkitysten tiedostaminen voi myös antaa uusia näkökulmia yksinäisten auttamiseen. Yksinäisyydestä puhumisen rinnalla tulee nostaa enemmän esille sitä, miten ihmisiä kohdellaan ja mitä ehtoja yhteisöt, yhteiskunta ja palvelujärjestelmä asettavat osallisuudelle. Onko kaikilla realistiset mahdollisuudet kokea osallisuutta, yhteisöllisyyttä ja vuorovaikutusta, joka tuo elämään merkitystä? (Tiilikainen 2019)

Yksinäisyystutkijat ovat alkaneet kiinnittää yhä enemmän huomiota ihmisten väliseen vuorovaikutukseen, kaikkiin niihin sosiaalisiin sidoksiin ja vuorovaikutuksen muotoihin, jotka kannattelevat ihmistä elämän käännekohtissa ja tuovat elämään myönteisiä siirtymiä. Suomalaisten perusturva ovat edelleen toiset ihmiset, jotka vaikeina aikoina kannattelevat ja hyvinä aikoina iloitsevat mukana. Yksinäisyys on ihmisen perusturvassa oleva vuotava haava ja ammottava aukko (Saari 2016), johon Alajärven Päiväkeskusyhdistyksen toiminta on vastannut lähes 30 vuoden ajan tarjoamalla yhteisöllistä toimintaa ja johon Keitaan olohuonetoiminta voinee jatkossakin vastata ja näin palvella yksinäisyyteen ja muihin kipukohtiin apua ja tukea hakevia asiakkaitaan. Yhteiskunnan tulisi kasvaa uuteen kulttuuriin, jossa inhimillisyys, hyvät arvot ja yhteisöllisyyden merkitys ja toisen ihmisen vahvempi huomioiminen korostuvat. Bardyn ja Salosen (2015) mukaan tulisi nähdä ja valita inhimillisesti kestävä kehityksen tie, joka mahdollistaisi hyvinvoinnin pysyvyyden.

Keitaan olohuoneen olemassaolo ja siellä tapahtuva toiminta koettiin kävijöiden keskuudessa monella tapaa tärkeäksi ja korvaamattomaksi. Se palvelee erityisesti haastavassa elämäntilanteessa olevia asiakkaita, jotka saattaisivat omien psyykkisten, fyysisten, sosiaalisten ja taloudellisten haasteiden takia jäädä tarvitsemiensa palveluiden ja psykososiaalisen tuen ulkopuolelle. Toiminnan todettiin suojaavan tehokkaasti asiakkaita myös päihteiden käytöltä.

Olohuonetoiminta on voimavaralähtöistä, arvostavaan kohtaamiseen perustuvaa toimintaa, jolla pyritään tarjoamaan asiakkaille erilaisia toimintamahdollisuuksia, mahdollisuuksia vuorovaikutukseen ja vertaistukeen ja näiden avulla lievittämään kokemuksia yksin jäämisestä. Keitaan kaltainen matalan kynnyksen yhteisöllinen kohtaamispaikka voi vahvistaa koko alueen sosiaalista pääomaa tukemalla asiakkaiden hyvinvointia, aktiivisuutta sekä osallisuuden kokemusta.

Vaikka elämä kolhii yksinäistä monin tavoin, on jokaisessa sosiaalisessa tilanteessa aina mahdollisuus onnistumisen kokemuksille ja uusille mahdollisuuksille ystävyysuhteiden luomiseen (Junttila 2016). Meidän kaikkien vastuulla on myönteisten kokemusten tukeminen ja mahdollistaminen varsinkin silloin, kun ihmisen omat voimavarat eivät riitä, mutta tarvitaan myös Keitaan olohuoneen kaltaisia matalan kynnyksen kohtaamisen paikkoja. Asiakkailleen Keitaan olohuonetoiminta tarjoaa palvelua, jolla on positiivisia vaikutuksia yksinäisyyden lievittämiseen ja hyvinvoinnin lisääntymiseen. Kyselyn lopuksi asiakkaat antoivat Keitaan olohuonetoiminnalle erilaisia merkityksiä, joista tärkeimmiksi nousseita on kerätty kuvioon 3.



Kuvio 3. Asiakkaiden Keitaan olohuonetoiminnalle antamia merkityksiä

Keskustellessani asiakkaiden kanssa käyntieni yhteydessä, tulin tietämään, että asiakkaat olivat ehdottomasti sitä mieltä, että Keitaan olohuonetta tarvitaan jatkossakin. He olivat toimintaan tällä hetkellä tyytyväisiä, vaikka pitkäaikaiset kävijät muistelivatkin vielä Keitaan alkuvuosisia ja päiväkeskustoimintaa, jossa erilaisilla työtehtävillä oli arjessa merkittävä rooli. Kyselyn tulokset osoittivat, että juuri nyt Keitaan olohuonetoiminta merkitsee asiakkailleen rauhallista paikkaa, jossa turvallisessa ilmapiirissä on mahdollisuus kokea virkistäviä hetkiä toisten samassa tilanteessa olevien kanssa. Erityiskiitokset asiakkaat antavat Keitaan huolehtivalle, neuvovalle ja palvelevalle henkilökunnalle sekä olohuoneessa vallitsevalle ilmapiirille. Keitaan olohuoneen asiakkaat kokevat erittäin tarpeelliseksi, ja sillä on tärkeä merkitys heidän elämässään.

## 7 POHDINTA

Suomalaiset ovat maailman onnellisin kansa. He kokevat elämänlaatunsa hyväksi ja ovat tyytyväisiä elämäänsä. Tällaiset tulokset eivät kuitenkaan kerro siitä, että väestöryhmien välillä on huomattavan suuria eroja hyvinvoinnissa ja terveydessä, eikä myöskään siitä, että yksinäisyys estää satoja tuhansia suomalaisia elämästä arvokasta elämää, kuten sosiologi ja professori Saari (2016) toteaa. Vaikka yksinäisyys on melko yleistä, ei siihen mielestäni kiinnitetä riittävästi yhteiskunnallisesti huomiota. Suomalaisessa yhteiskuntapolitiikassa keskustellaan jatkuvasti elintason nostamisesta, mutta ei puhuta mitään ihmisten yksinäisyydestä ja siitä johtuvista ongelmista, vaikka yksinäisyydellä on iso kansallinen merkitys sen vaikuttaessa ihmisten terveyteen ja hyvinvointiin ja sitä kautta koko yhteiskuntaan ja myös talouteen.

Kun suunnittelin tutkimusaihetta, päädyin heti yksinäisyyteen ja siihen liittyviin teemoihin. Henkilökohtainen kiinnostukseni aiheeseen juontaa jo vuosien takaa aiemmista työtehtävistäni, minkä ajattelin myös kannustavan tämän työn tekemisessä. Kun tunnustelin tutkimusyhteistyön mahdollisuutta Alajärven Päiväkeskusyhdistyksen kanssa, jonka strategiassa yksinäisyyden lievittäminen on keskiössä, ajattelimme, että Päiväkeskusyhdistykselle voisi olla hyötyä tutkimuksesta. Strategiamuutoksen ja rahoittajan vaihtumisen jälkeen yhdistys tarvitsi käyttäjäpalautetta toimintansa tarpeellisuudesta ja laadusta. Tutkimustuloksilla yhdistys voisi ehkä todistaa olemassaolonsa oikeutusta rahoittajalle ja päättäjille, ja vahvistaa mahdollisuuksiaan olla visionsa mukaisesti alueellaan tunnistettu ja tunnustettu lähimmäisen auttamistyötä yhdistävä järjestö tulevaisuudessa.

Halusin paneutua työn tekemiseen tosissani, saadakseni tuloksista luotettavia ja tarkkoja todentamaan tutkimuskohteeni, yksinäisyyden lievittämiseen pyrkivän, Keitaan olohuoneen tärkeyttä ja merkityksiä. Halusin tämän tutkimustyöni avulla olla auttamassa ja tukemassa Keitaan olohuonetoiminnan tulevaisuudensuunnitelmia ja sitä kautta vaikuttamassa myös yksinäisyyden lievittämiseen. Yksinäisyydellä ja siihen vaikuttamisella on iso yhteiskunnallinen merkitys, jonka laajuutta ei vielä ole kokonaisuudessaan edes hahmotettu. Yhteistyötahoni kaltaiset kolmannen sektorin toimijat ovat jo vuosia pyrkineet luomaan yksinäisille mahdollisuuksia päästä solmimaan sosiaalisia kontakteja ja kokemaan elämässään hyväksyntää ja yhteisöllisyyttä. Tätä työtä ei kuitenkaan ole riittävästi vielä arvostettu, vaan sitä on pidetty jokseenkin merkityksettömänä ehkä siksi, että se ei ole ollut riittävän näkyvää eikä sillä ole saatu aikaan suuria

ja merkittäviä valtakunnallisia saavutuksia. Näiden pienten yhdistysten toiminta saavuttaa vuositasolla kuitenkin melkoisen suuren joukon heikommassa asemassa olevia kansalaisia, jotka ilman tämänkaltaista matalan kynnyksen tukea eivät selviytyisi elämän ahdingoista tai selviytyminen olisi hyvin vaikeaa ja kuormittaisi enemmän nyt jo muutenkin kuormittuneita sosiaali- ja terveydenhuollon palveluita. Keitaan asiakkaiden kokemukset osoittivat, että kolmannen sektorin toiminta on ainakin käyttäjilleen merkittävää. Olohuonetoiminta on tärkeä tekijä heidän yksinäisyytensä lievittäjänä ja hyvinvointinsa ylläpitäjänä. Jatkokehittämisen aiheena voisi olla, millä tavoin tällaista kolmannen sektorin toimintaa voitaisiin tehokkaammin ottaa mukaan paikalliseen tai maakunnalliseen sosiaaliseen kehittämistyöhön. Voisiko yhteistyö, Sote-alueella, yli sektorirajojen tarjota mahdollisuuden luoda uusia innovatiivisia palvelumuotoja ja monipuolistaa palveluvalikoimaa. Yhteistyö voisi mahdollistaa myös hyvien käytäntöjen ja toimivien menetelmien levittämisen.

Yksinäisyyttä koskevaa materiaalia oli runsaasti tarjolla. Ongelmaksi muodostuikin se, että aineistosta oli vaikea valita oman tutkimukseni kannalta ne tärkeimmät ja oleellisimmat sisällöt. 2000-luvulla oli tehty lukuisia mielenkiintoisia yksinäisyystutkimuksia, joista muutamia käytinkin työni teoreettisena lähdemateriaalina. Myöskään tutkimuskirjallisuudesta ei ollut pulaa. Vaikeus oli saada opinnäytetyön asiasisältö muotoon, jossa se olisi ymmärrettävää ja kattavaa, mutta riittävän lyhyeksi tiivistettyä, jotta sitä olisi helppo lukea.

Tämä matka yksinäisyyden tutkimisen parissa on ollut haastava, mutta ajatuksia avartava ja ymmärrystä lisäävä, mielenkiintoinen prosessi, joka on laittanut koetukselle sekä tiedon ja osaamisen että henkisen ja ruumiillisen jaksamisen. Opinnäytetyöprosessi oli yksinäinen, pitkä ja raskas. Tarkoitukseni oli työstää tutkimus loppuvuoteen 2021 mennessä, mutta toisin kävi. Suurimman haasteen aiheutti ajan puute, en pystynyt varaamaan tutkimusprosessille riittävästi aikaa, ja jatkuva keskeneräisyys nakersi erityisesti henkisiä voimavaroja. Ajanpuutteen lisäksi työn tekemiseen vaikutti valitsemani aihe, joka kauan oli kiinnostanut ja innosti nopeaan aloitukseen, mutta joka aineiston käsittelyvaiheessa tuli liian liki ja viivästytti työn valmistumista. Aihetta työstäessäni silmien edessä vilisivät vuosien aikana tapaamani yksinäiset omine taustoineen ja tarinoineen. En osannutkaan käsitellä aihetta ammatillisesti ja suhtautua siihen vain tutkijana, vaan tarvitsin työhön hetken henkistä etäisyyttä.

Lopulta työni eteni kohti päätepidettä. Saan siivota loputkin kirjat ja artikkelit pöydiltä ja latioilta ja nauttia levollisesta vapaa-ajasta, jota ei ole ollut pitkään aikaan. Kun työni on tallennettu ammattikorkeakoulujen opinnäytetöitä ja julkaisuja tallentavaan tietokantaan, vien tulostetun

raportin Alajärven Päiväkeskusyhdistyksen hallitukselle ja tarjoan täytekekkekahvit Keitaan olohuoneen asiakkaille nauttien samalla yhteisestä ajasta ja mukavista keskusteluista heidän kanssaan. Tästä prosessista jää unohtumaton muisto ja halu kulkea myös jatkossa ainakin pieniä matkoja yksinäisten rinnalla.

## LÄHTEET

Alajärven Päiväkeskusyhdistys a. Arkisto 1994–2008.

Alajärven Päiväkeskusyhdistys b. Strategia 2021–2023. Keidas-olohuone keskellä kylää.

Alajärven Päiväkeskusyhdistys c. Esite 2021. Keidas – olohuone keskellä kylää.

Bouwman, T., Aartsen, M., Tilburg, T. & Stevens, N. (2017) Does stimulating various coping strategies alleviate loneliness? Results from an online friendship enrichment program. *Journal of Social and Personal Relationships* 2017 Sep; 34(6). 793–811.  
<https://doi.org/10.1177%2F0265407516659158>

Bragard, E., Giorgi, S., Juneau, P. & Curtis, B.L. (2021). Loneliness and daily alcohol consumption during the COVID-19 pandemic. *Alcohol and Alcoholism, agab056*.  
<https://doi.org/10.1093/alcalc/agab056>

Cacioppo, S., Grippo, A.J., London S., Goossens, L. & Cacioppo J.T. (2015) Loneliness: Clinical Import and Interventions. *Article in Perspectives on Psychological Science · March 2015*. <https://doi.org/10.1177%2F1745691615570616>

Eriksson, P. & Koistinen, K. (2014) *Monenlainen tapaustutkimus*. Kuluttajatutkimuskeskuksen tutkimuksia ja selvityksiä 11/2014. <http://hdl.handle.net/10138/153032>

Eräsaari, L. (2011) Julkisten palvelujen muutokset yksinäisyyden aiheuttajina. Teoksessa T. Heiskanen & L. Saaristo (toim.) *Kaiken keskellä yksin. Yksinäisyyden syyt, seuraukset ja hallintakeinot*. PS-kustannus. 31–58.

Eskelinen, S. (26.11.2020) *Korona-ajan yksinäisyyden kuva on monitahoinen*. Itä-Suomen yliopisto <https://www.uaf.fi/fi/artikkeli/korona-ajan-yksinaisyyden-kuva-on-monitahoinen>

Eskola, J. & Suoranta, J. (2014) *Johdatus laadulliseen tutkimukseen*. Vastapaino.

Grönlund, H. & Falk, H. (2016) Kolmas sektori ja yksinäisyyden vähentäminen. Teoksessa J. Saari (toim.) *Yksinäisten Suomi*. Gaudeamus. 253–272.

Heiskanen, T. (2011) 150 puhelinnumeroa, mutta ei ketään, kenelle soittaa. Teoksessa Heiskanen, T. & Saaristo, L. (toim.) *Kaiken keskellä yksin. Yksinäisyyden syyt, seuraukset ja hallintakeinot*. PS-kustannus. 77–95.

Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. (2009) *Tutki ja Kirjoita*. 15. uud.painos. Tammi.

Honkasalo, L. (2016) *Pöytä yhdelle. Yksinäisyydestä ja yksin olemisen taidosta*. Kirjapaja.

Ilmoniemi, M. (2020) *Yksinäinen*. Otava.



- Ilomäki, T., Saares, A., Rinne, H. & Shemeikka, R. (2015) Ikääntyvien saaman epävirallisen avun puute. Teoksessa J. Murto, O. Pentala, S. Helakorpi & R. Kaikkonen (toim.) *Yksinäisyys ja osallistuminen, ATH-tutkimuksen tuloksia – Järjestökentän tutkimusohjelma*. Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen työpapereita 25/2015, s. 33–40.
- Jokiaho, T. (23.11.2021) Keitaan ovi on avoinna jokaiselle, joka sen haluaa avata. *Torstai-lehti* 52
- Junttila, N. (2016) Yksinäisyyden ulottuvuudet. Teoksessa J. Saari (toim.) *Yksinäisten Suomi*. Gaudeamus Oy. 52–69.
- Junttila, N. (2018) *Kaiken keskellä yksin. Aikuisten yksinäisyydestä*. Tammi.
- Junttila, N., Jyrkkä, J. & Tolmunen, T. (2016) *Lääkkeitä yksinäisyyteen*. Tieteellinen kirjoitus. Fimea. 22–25. <https://urn.fi/URN:NBN:fi-fe2016060713351>
- Kainulainen, S. (2016) Yksinäisen elämänlaatu. Teoksessa Saari, J. *Yksinäisten Suomi*. Gaudeamus. 114–125.
- Kananen, J. (2017) *Laadullinen tutkimus pro graduna ja opinnäytetyönä*. Jyväskylän ammattikorkeakoulu.
- Kangasniemi, J. (2005) Mitä on yksinäisyys? Teoksessa: K. Jokinen (toim.) *Yksinäisten sanat: Kirjoituksia omasta tilasta, erillisyydestä ja yksinolosta*. Jyväskylän yliopiston Nykyculttuurin tutkimuskeskus. 129–187
- Kauhanen, J. (2016). Yksinäisen terveys. Teoksessa Saari, J. (toim.) *Yksinäisten Suomi*. Gaudeamus. 96–113.
- Kiviniemi, K. (2018) Laadullinen tutkimus prosessina. Teoksessa R. Valli (toim.) *Ikkunoita tutkimusmetodeihin 1: Metodien valinta ja aineistonkeruu: virikkeitä aloittelevalle tutkijalle*. 4. uud. p. PS-kustannus. 73–87.
- Kohonen, I., Kuula-Luumi, A. & Spoof, S-K. (2019) *Ihmiseen kohdistuvan tutkimuksen eettiset periaatteet ja ihmistieteiden eettinen ennakoarviointi Suomessa*. Tutkimuseettisen neuvottelukunnan julkaisuja 3/2019. Tutkimuseettinen neuvottelukunta. [https://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/Ihmistieteiden\\_eettisen\\_ennakoarviointin\\_ohje\\_2019.pdf](https://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/Ihmistieteiden_eettisen_ennakoarviointin_ohje_2019.pdf)
- Kraav, S-L. (2022) *Effects of loneliness and social isolation on mortality and morbidity in middle-aged men*. Publications of the University of Eastern Finland Dissertations in Health Sciences No 666. Department of Psychiatry, Institute of Clinical Medicine, Faculty of Health Sciences. University of Eastern Finland. [Väitöskirja. Kuopion yliopisto]. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-61-4440-5>
- Kraav, S-L., Lehto, S.M., Junttila, N., Ruusunen, A., Kauhanen, J., Hantunen, S. & Tolmunen, T. (2021). Depression and loneliness may have a direct connection without mediating

factors. *Nordic Journal of Psychiatry*, 75(7), 553–557.  
<https://doi.org/10.1080/08039488.2021.1894231>

Kuula, A. (2006) *Tutkimusetiikka: aineistojen hankinta, käyttö ja säilytys*. Vastapaino.

Leinonen, R. (2018) *Sisällönanalyysi*. Spoken. <https://spoken.fi/sisallönanalyysi/>

Luo, Ye & Hawkey, Louise C. & Waite, Linda J. & Cacioppo John T. (2012) Loneliness, health, and mortality in old age: a national longitudinal study. *Social science & medicine* 74(6), 907–914. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2011.11.028>

Lyyra, N. (i.a.) *Yksinäisyys ja alkoholinkäyttö– yhteen kietoutuneet haasteet suomalaisessa yhteiskunnassa*. Alko. <http://docplayer.fi/220783241-Yksinaisyys-ja-alkoholinkaytto.html>

Löyttyniemi, R. (16.10.2021) *Elintason nousu teki meistä itsenäisiä, mutta yksinäisiä – näin yhteiskunnan muutokset ovat lisänneet kokemuksiamme yksinäisyydestä*. <https://yle.fi/aihe/a/20-10000982>

Marjovuori, A., Julkunen, J. & Lähteenmäki, M. (2020) *Yksinäisyys. Tehtäväkirja avuksesi*. Helsinki Missio. <https://www.helsinkimissio.fi/sites/default/files/custom/Yksinaisyystyokirja-HelsinkiMissio.pdf>

Ojala, E. M. & Kontula, O. (2002) *Tarvitseeko minua kukaan? Keski-ikäiset yksineläjät perhekeskeisessä yhteisössä*. Väestöntutkimuslaitoksen julkaisusarja D 40/2002. Väestöntutkimuslaitos. Väestöliitto.

Peplau, L. A. & Perlman, D. (1982) Loneliness. *A Sourcebook of Current Theory, Research and Therapy*. 105–119. New York: Wiley & Sons.

Rahikka, A., Annaniemi, V., Suutari, S. (2020) Ikääntyvien naisten kokema yksinäisyys. *Gerontologia 2020-05-25, Vol.34 (2)*, 103–116. <https://doi.org/10.23989/gerontologia.77397>

Read, J.P., Wood, M.D., Kahler, C.W., Maddock, J.E., & Palfai, T.P. (2003). Examining the role of drinking motives in college student alcohol use and problems. *Psychology of Addictive Behaviors*, 17(1), 13–23. <https://doi.apa.org/doiLanding?doi=10.1037%2F0893-164X.17.1.13>

Saari, J. (toim.) (2016a) *Yksinäisten Suomi*. Gaudeamus.

Saari, J. (2016b) Suomalainen yksinäisyys. Teoksessa J. Saari (toim.) *Yksinäisten Suomi*. Gaudeamus. 33–51.

Saaristo, L. (2011) Vanhusten yksinäisyys. Teoksessa T. Heiskanen & L. Saaristo (toim.) *Kaiken keskellä yksin. Yksinäisyyden syyt, seuraukset ja hallintakeinot*. PS-kustannus. 131–139.

- Salonen, A.O. & Bardy, M. (2015) Ekososiaalinen sivistys herättää luottamusta tulevaisuuteen. *Aikuiskasvatus*, 35(1), 4–15. <https://doi.org/10.33336/aik.94118>
- Savikko, N., Jansson, A. & Pitkälä, K. (2019) Yksinäisyys on kognition heikkenemisen merkittävä riskitekijä ikääntyneellä. *Lääkärilehti* 19/2019 vsk 74.
- Sininauhaliitto (12.9.2021) <https://www.sininauhaliitto.fi/>
- Skinner, K. D., & Veilleux, J. C. (2016). The interactive effects of drinking motives, age, and self-criticism in predicting hazardous drinking. *Substance Use & Misuse*, 51(10), 1342–1352. <https://doi.org/10.3109/10826084.2016.1168448>
- Skrzynski, C.J., & Creswell, K.G. (2021). A systematic review and meta-analysis on the association between solitary drinking and alcohol problems in adults. *Addiction*, 116(9), 2289–2303. <https://doi.org/10.1111/add.15355>
- Sosiaali- ja terveysjärjestöjen avustuskeskus (STEA) (2021). <https://www.stea.fi/>
- Suomen Punainen Risti (SPR) (25.01.2022) Yksinäisyysbarometri. Tutkimusraportti. Taloustutkimus Oy. [https://www.punainenristi.fi/globalassets/13.-uutiset/2022/yksinaisyysbarometrin-tulokset/spr\\_yksinaisyysbarometri\\_2022\\_raportti.pdf](https://www.punainenristi.fi/globalassets/13.-uutiset/2022/yksinaisyysbarometrin-tulokset/spr_yksinaisyysbarometri_2022_raportti.pdf)
- Svendsen, L. (2017) *Yksinäisyyden filosofia*. Docendo.
- Tietoarkisto (26.8.2021) *Posti- ja verkkokyselyaineiston kokoaminen*. <https://www.fsd.tuni.fi/fi/palvelut/menetelmaopetus/kvanti/postikysely/postikysely/>
- Tiikkainen, P. (2006) *Vanhuusiän yksinäisyys. Seuruututkimus emotionaalista ja sosiaalista yksinäisyyttä määrittävistä tekijöistä*. Studies in sport, physical education and health 114 [Väitöskirja. Jyväskylän yliopisto] <http://urn.fi/URN:ISBN:951-39-2537-4>
- Tiilikainen, E. (2019) *Jakamattomat hetket*. Yksinäisyyden kokemus ja elämäntilanne. Gaudeamus
- Tilastokeskus (24.5.2019) Elinolotilastot. [https://www.stat.fi/til/eot/2017/eot\\_2017\\_2019-05-24\\_tie\\_001\\_fi.html](https://www.stat.fi/til/eot/2017/eot_2017_2019-05-24_tie_001_fi.html)
- Toikka, S., Vuorjoki, O., Koskela, T. & Pentala, O. (2015) Aikuisväestön yksinäisyys ja järjestötoimintaan osallistuminen Suomessa. Teoksessa J. Murto, O. Pentala, S. Helakorpi & R. Kaikkonen (toim.) *Yksinäisyys ja osallistuminen. ATH-tutkimuksen tuloksia*. Järjestökentän tutkimusohjelma. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Työpöytä 25/2015. <https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-302-547-9>
- Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2018. *Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi*. Tammi.
- Uotila, H. (2011) *Vanhuus ja yksinäisyys. Tutkimus iäkkäiden ihmisten yksinäisyyskokemuksista, niiden merkityksistä ja tulkinnoista*. [Väitöskirja, Tampereen yliopisto].

- Valli, R. (2018) Aineiston keruu kyselylomakkeella. Teoksessa R.Valli (toim.) *Ikkunoita tutkimusmetodeihin 1: Metodien valinta ja aineistonkeruu: virikkeitä aloittelevalle tutkijalle*. 4. uud. p. PS-kustannus. 92–116.
- Victor, C., Scambler, S. & Bond, J. (2009). The Social World of Older People. Understanding Loneliness and Social Isolation in Later Life. *Open University Press*, 262 pp.  
<https://doi.org/10.3384/ijal.1652-8670.10521>
- Vilka, H. (2015) *Tutki ja kehitä*. 4. uud.p.PS-kustannus.
- Vilka, H., Saarela. M. & Eskola, J. (2018) Riittääkö yksi? Tapaustutkimus kuvaajana ja selittäjänä. Teoksessa R. Valli (toim.) *Ikkunoita tutkimusmetodeihin 1. Metodien valinta ja aineiston keruu: virikkeitä aloittelevalle tutkijalle*. PS-kustannus. 190–201.

## **LIITTEET**

Liite 1. Saatekirje

Liite 2. Kyselylomake

**Hei**

Teen ylempään ammattikorkeakoulututkintoon liittyvää tutkimusta, jonka aiheeksi valikoitui Alajärven Päiväkeskusyhdistys ry:n Keitaan olohuonetoiminta ja sen ydinajatus, yksinäisyyden lievittäminen.

Kädessäsi on kyselylomake, jolla kerään tutkimustani varten tietoa olohuonetoiminnasta ja yksinäisyyden kokemuksesta teidän Keitaalla kävijöiden ajatusten ja kokemusten pohjalta.

Vastaamalla kyselyyn annat minulle samalla luvan käyttää vastauksiasi tutkimukseni aineistona. Kyselylomakkeella keräämäni aineisto on luottamuksellista ja salassa pidettävää ja kyselyyn vastataan nimettömänä. Materiaalia käsittelen hyvän tietosuojan mukaisesti ja käytän sitä ainoastaan tutkimuksessani.

Tutkimuksen valmistuttua se julkaistaan ammattikorkeakoulujen opinnäytetöitä tallentavassa tietokannassa Theseuksessa. Yhden painetun kappaleen toimitan Alajärven Päiväkeskusyhdistys ry:n hallitukselle. Tämän jälkeen tuhoan kaiken kyselylomakkeilla keräämäni materiaalin.

Kiitän sinua yhteistyöstä.

Lea Murto p. XXX XXX XXXX

## Kysymykset tutkimusta varten

### Sukupuoli

mies

nainen

muu

### Ikä

18–29

30–62

63–79

yli 80

### Koulutus

ei koulutusta, koulu jäänyt kesken

peruskoulu/keskikoulu

keskiaste (ammattikoulu, lukio, opisto)

korkea-aste

### Toiminta tällä hetkellä

työssä

työtön

muu, mikä \_\_\_\_\_

**Siviilisääty**

naimaton

naimisissa

muu, mikä \_\_\_\_\_

**Onko taloudellinen tilanteesi tällä hetkellä mielestäsi**

heikko

tyydyttävä

hyvä

**Saatko toimeentulotukea säännöllisesti tai harkinnanvaraisesti**

kyllä

en

**Minkälaiseksi koet terveydentilasi? Onko sinulla terveydellisiä haasteita, mitä?**

---

---

---

**Miten suhtaudut päihteisiin?**

---

---



**Käytätkö julkisia sosiaali- ja terveydenhuollon palveluita?**

en juuri koskaan

joskus

usein

**Mitä palveluita käytät?**

---

---

**Oletko saamiisi palveluihin tyytyväinen**

en

kyllä

**Oletko tuntenut olevasi alakuloinen tai masentunut?**

en juuri koskaan

joskus

usein

lähes koko ajan

**Oletko tuntenut itsesi yksinäiseksi?**

en juuri koskaan

joskus

usein

lähes aina

**Mikä saa sinut tuntemaan itsesi yksinäiseksi?**

---

---

---

**Onko Korona-pandemia vaikuttanut yksinäisyyden kokemukseesi?**

O ei

O kyllä, miten \_\_\_\_\_

**Miten kuvailisit yksinäisyyttä? Miltä yksinäisyys tuntuu?**

---

---

---

---

**Mitkä asiat lievittävät yksinäisyyttä?**

---

---

---

**Mitä teet, kun tunnet olosi yksinäiseksi?**

---

---

---

**Tunnetko ihmisiä, joilta saat tarvittaessa apua ja tukea?**

kyllä \_\_\_\_\_

en

**Voitko keskustella elämäsi liittyvistä tärkeistä asioista jonkun toisen kanssa?**

kyllä

en, miksi \_\_\_\_\_

**Onko sinulla läheisiä ystäviä tai sukulaisia?**

kyllä \_\_\_\_\_

ei \_\_\_\_\_

**Koetko, että sinulla on mahdollisuus tavata heitä riittävän usein?**

kyllä

en, miksi \_\_\_\_\_

**Kuinka pitkään olet käynyt Keitaalla?**

\_\_\_\_\_

**Kuinka usein käyt Keitaalla?**

päivittäin, lähes päivittäin

viikoittain

muutaman kerran kuukaudessa

muutaman kerran vuodessa

**Osallistutko muuhun harrastus tai järjestötoimintaan tai seurakunnan tilaisuuksiin?**

O en, miksi \_\_\_\_\_

O kyllä, mihin \_\_\_\_\_

**Mitkä syyt saavat sinut tulemaan Keitaalle?**

---

---

---

**Mitä teet, jos et ole Keitaalla?**

---

---

---

**Kuinka tärkeänä pidät Keitaan toimintaa?**

---

---

---

**Onko Keitaan toiminta vaikuttanut arkeesi? Miten?**

---

---

---

**Mikä Keitaalla on hyvää ja tarpeellista?**

---

---

---

**Minkälaista toimintaa toivoisit Keitaalle?**

---

---

---

---

**Kuvaile Keidasta ja sen toimintaa kolmella sanalla**

---

---

KIITOS VASTAUKSISTASI 😊