

NÄKEMYS -OHJELMA YKSINÄISEN TUKENA

Jenny Julkunen

YKSINÄISYYDESTÄ

»...yksinäisyydelle on tunnusomaista voimakas halu päästä siitä eroon. Sitä ei kuitenkaan voi karkottaa pelkällä tahdonvoimalla tai yksinkertaisesti liikkumalla entistä enemmän kodin ulkopuolella, vaan muutos edellyttää läheisten suhteiden solmimista. Ystävien löytäminen on kuitenkin hyvin työlästä, ja erityisen vaikeaa se on niille, jotka ovat yksin jonkin menetyksen, eristämisen tai ennakkoluulojen takia ja joilla on syytä paitsi kaivata muita ihmisiä myös pelätä tai epäillä heitä.»

»...mitä yksinäisemmäksi tulee, sitä vaikeampaa on selvittää seuraelämässä. Yksinäisyys peittää siitä kärsivän kuin home tai turkki; se ehkäisee kontaktit ennalta, vaikka niitä tarvitsisi kuinka kipeästi. Se pitkittyy, valtaa alaa ja ruokkii itseään. Jos se pääsee juurtumaan, sitä ei todellakaan ole helppo kitkeä.»

OLIVIA LAING: THE LONELY CITY

YKSINÄISYYS ON

- Ahdistava tunne ulkopuolisuudesta ja erillisyydestä, joka johtuu määrällisesti ja/tai laadullisesti puutteellisista ihmissuhteista
 - **Sosiaalista**: toimivat sosiaaliset verkostot puuttuvat
 - **Emotionaalista**: merkitykselliset ja luottamukselliset ihmissuhteet puuttuvat
- Tunne, joka viestii yhteenkuuluvuuden tarpeesta ja aiheuttaa samanlaista kipua kuin fyysinen kipu
- Yksilöllinen kokemus, joka liittyy erilaisiin elämänvaiheisiin ja -tilanteisiin (ero, muutto, leskeys, pettymykset ihmissuhteissa, lapsuus, perheen perustaminen)

YKSINÄISYYS *EI OLE*



- Itse valittua yksinoloa
- Koskaan toivottua, hyväksi ihmiselle tai muutoin myönteistä
- Sama kuin masennus; niillä on yhtäläisyyttä, mutta ne ovat erilliset ilmiöt. Masennuksen hoito ei välttämättä poista yksinäisyyttä
- Havaittavissa päältäpäin → puheliaisuus, varallisuus, harrastukset, perhe, parisuhde

MITEN YKSINÄISYYS NÄYTTÄYTYY?

- Sosiaaliset tilanteet tuntuvat uhkaavilta, pelkona uudet pettymykset ja yksin jääminen → vetäytyminen, varauksellisuus ja välttely (keinoja suojautua)
- Ristiriita → halu lähelle ihmistä, mutta käyttäytyminen varauksellista, jopa torjuvaa
- Huomio kiinnittyy negatiivisiin kasvonilmeisiin ja muihin vuorovaikutuksen vihjeisiin
- Haitalliset ajatukset itsestä ja muista → ylläpitävät yksinäisyyttä

“AJATTELEN, SIIS OLEN”



- *”Jotain vikaa minussa on kun minulla ei ole kavereita”*
- *”En ole sosiaalinen, en osaa puhua toisten kanssa mitään”*
- *”Kaikki ympärilläni olevat ihmiset ovat pinnallisia enkä löydä syvällistä juttuseuraa”*
- *” Muut ajattelee et mä oon outo kun en keksi mitään puhuttavaa ja oon hiljaa”*
- *”Muilla on kiire, työ ja perheet, kavereita. En viitsi soittaa ja häiritä kun ei ne kuitenkaan ehdi tavata. ”*
- *”Mä oon niin erilainen kuin ne muut, et en sovi joukkoon”*

NÄKEMYS -OHJELMASTA

TAUSTAA

- Oma-apuohjelman tuominen ulkomailta → yksinäisyyteen ei löytynyt valmiiksi kehitettyä interventiomallia
- Masi & al. (2011) meta-analyysi: Yksinäisyyttä voidaan lieventää tehokkaasti pureutumalla haitalliseen ajatteluun itsestä ja muista
- Cacioppo: Yksinäisyys lisää haitallista ajattelua ja haitallinen ajattelu puolestaan ylläpitää yksinäisyyttä mm. vaikuttamalla toimintatapoihin
- Kognitiivinen malli ajatusten, tunteiden ja käyttäytymisen vuoropuhelusta ja kehämäisyydestä

TOTEUTUS



- Keskustelutapaamiset 5 krt. Ja kotitehtävät
- Keskusteluissa: yksinäisyyden kokemus ja ilmeneminen elämässä, kotitehtävät, sosiaaliset tilanteet & vuorovaikutus, ajatukset itsestä ja muista → joustavuus, yksilöllisyys
- Tavoitteet ja käytännön pienet teot

TEHTÄVÄKIRJAN TEEMAT 1/5



- **Yksinäisyys**, sen vaikutukset ja miten näkyy omassa elämässä
 - Kotitehtävänä esim. Verkostokartta
- **Kuka olen?** Kiinnostuksen kohteet, arvot → pohja muutoksille
 - Kotitehtävänä esim. Arvotehtävä
- **Muutossuunnitelma**, tavoitteet
 - Tehdään kotitehtävänä tai yhdessä tapaamisissa
 - Määritellään konkreettisia arjen tavoitteita esim. soitan kaverille, tutkin kursseja

TEHTÄVÄKIRJAN TEEMAT 2/5



- **Mitä ajattelen itsestäni?**
 - Minkälainen on, temperamentti-
piirteet, sosiaaliset taidot, kehityskaari/
elämäkokemukset, yksinäisyyden
määrittävyys ja hyväksyminen
 - **Miten oma haitallinen ajattelu
vaikuttaa sosiaalisiin suhteisiin?**
 - Kotitehtävinä esim. Yksinäisyyden
ketjuanalyysi, vahvuudet sosiaalisissa
tilanteissa

TEHTÄVÄKIRJAN TEEMAT 3/5



- **Mitä ajattelen muista?**
 - Kuvaus ajattelun oikoteistä, ennakkoluuloista, stereotyyppioista → normalisointia ihmisen tavasta ajatella
 - Yksinäisyyden vaikutus tapaan havaita ja ymmärtää muita
 - Ajattelun ja käyttäytymisen yhteys
 - Arkitilanteet, tulkinnoista tarkistamiseen

TEHTÄVÄKIRJAN TEEMAT 4/5



- **Roolit ja odotukset ihmissuhteissa**
 - Vuorovaikutuksen dynamiikat, käsikirjoitukset asemoitumiset, vastavuoroisuus
 - Tietoisuus odotuksista, joita toisia kohtaan on esim. Suuttuminen, taustalla tarve, että joku olisi auttanut
 - Omien tunteiden ja tarpeiden sanoittaminen
 - Kotitehtävänä esim. odotukset ja niihin vastaaminen, rakentavasti sanottu

TEHTÄVÄKIRJAN TEEMAT 5/5



- **Tulevaisuus, miten tästä eteenpäin?**
 - Mitä tästä opimme, reflektio prosessista
 - Muutossuunnitelman jatkaminen itsenäisesti
 - Tulevaisuuden suunnitelmat ja työkalut, kun kokee yksinäisyyttä → tavoitteena päästä yksinäisyyteen liittyvästä keinottomuudesta ja saada varmuutta sen kanssa selviytymiseen
 - Kotitehtävänä esim. Miten auttaisit toista yksinäistä

MITTAAMINEN

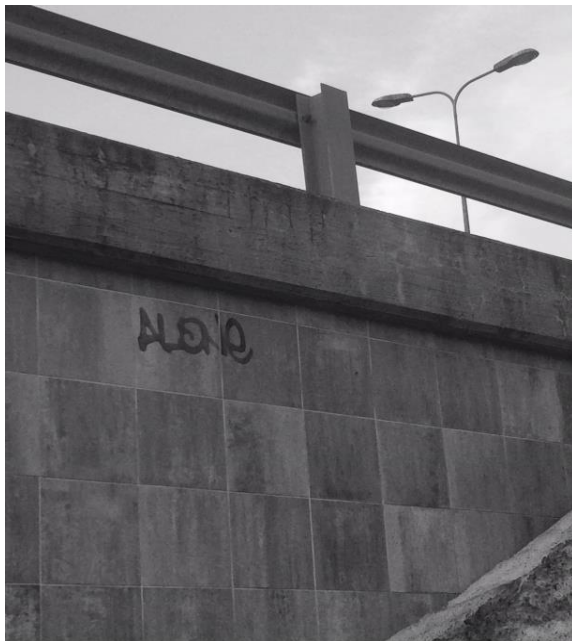
- Alku-, loppu- ja seurantamittaukset
- Mittareina: UCLA, BDI, SPS, yksinäisyyskysymykset,
- Loppumittauksessa palautekysely
- **FIT**, palautetietoinen hoito:
 - Asiakkaan hyvinvoinnin kysyminen tapaamisen aluksi
 - Yhteistyön arvioiminen tapaamisen päätteeksi
 - Keskiössä asiakkaan tarpeet, selkeät tavoitteet ja asiakkaan saama hyöty
 - Työntekijä pohtii aktiivisesti kuinka voisi auttaa asiakasta paremmin

TULOKSIA



- Alku- ja loppumittaus (N=50) ja seurantamittaus (N=45)
- Yksinäisyys väheni ohjelman aikana ja seurantamittauksessa → työkaluja yksinäisyyden kanssa selviytymiseen
- Yksinäisydessä tapahtui suuri muutos 49% asiakkaista ja muutos 29% asiakkaista → 78% asiakkaista yksinäisyys lieveni
- 22% asiakkaista ei tapahtunut merkittävää muutosta yksinäisyysmittarilla mitattuna

TULOKSIA JATKUU



- Masennus lievittyi ohjelman aikana
- Sosiaaliset suhteet ja yhteisyyden kokemus vahvistuivat
- Hyvinvointi koheni merkittävästi
- Kaikki muutokset osoittautuivat tilastollisissa analyyseissa tilastollisesti erittäin merkitseviksi.

HAASTEITA

- Yksinäisyydestä kärsivien haasteet, tavoitteet, elämäntilanteet hyvin erilaisia → strukturoitu yksinäisyyden malli ja työkirja
- Oikea ajoitus ja muutosvalmius → asiakkaan motivaatio
- Asiakkaiden valmiudet ja mahdollisuudet tehdä muutoksia → esim. sosiaalisten verkostojen puuttuminen kokonaan
- Asiakkaalle sopivien tavoitteiden löytyminen
- Kysyntä ylittää tarjonnan
- Pienellä osalla yksinäisyys jopa lisääntyy → Taustalla usein krooninen yksinäisyys ja moniongelmaisuus

ONNISTUMISIA



- Perustuu tutkittuun tietoon → selkeä fokus
- Tavoitteellisuus → haitallisten ajattelu- ja toimintamallien joustavoituminen/muuttuminen
- Asiakkaan elämäntilanteen, toiveiden ja odotusten kuuleminen (FIT) → yksilöllisyys, hyödyllisyys
- Systemaattinen mittaaminen ja jatkuva kerätyn tiedon hyödyntäminen
- Hyvät tulokset → yksinäisyys lievenee



KIITOS

jenny.julkunen@helsinkimissio.fi