

Voi taivas - puhetta nuoresta -podcast, osa Yksinäisyys

NH=Nonna Huotarinen

NJ=Niina Junttila

NH - Hei ja tervetuloa kuuntelemaan Puhetta nuoresta -podcastia, jossa keskustellaan alan asiantuntijoiden kanssa nuorten mielenterveyden kysymyksistä ja siitä, kuinka omaa nuorta voisi auttaa. Minun nimeni on **Nonna Huotarinen**. Tänäpäin meillä on vieraana ja haastateltavana kasvatustsyykologian professori **Niina Junttila**, Right to belong -konsortion johtaja. Lämpimästi tervetuloa!

NJ - Kiitos!

NH - Kutsuimme sinut keskustelemaan yksinäisyydestä. Löysin sinun artikkelistasi SPR:n yksinäisyysbarometrin tulokset, jonka mukaan suomalaisista lähes kaksi kolmasosaa kertoi kokevansa yksinäisyyttä ainakin joskus ja joka 10. kertoi kokevansa yksinäisyyttä usein tai jatkuvasti. Yksinäisyys on siis tuttua suurelle osalle suomalaisista ja nuoria. Ennen kuin sukelletaan aiheeseen, kysytään kuitenkin sinulta miten sinusta tuli yksinäisyystutkija ja yksinäisyydestä kirjoittava kirjailija?

NJ - Oikeastaan alun perin vähän sattumalta. Olin tekemässä pro gradu -työtäni ja silloin graduohjaajani sanoi, että hänellä on tällainen tutkimushanke, ja joku teistä tutkii kiusaamista, joku yksinäisyyttä ja joku torjutuksi tulemistä ja syrjään vetäytymistä. Ja se yksinäisyys osui minulle, tai minä varmaan valikoin sen. Kiersin haastattelemassa parisataa pientä päiväkotilasta kahden kuukauden välein, ja jotenkin se osuus tai niiden lasten kertomukset siitä, että minulla ei ole taaskaan ketään siellä pihalla tai kukaan ei halua minun kanssani tai miksi minä en kelpaa kellekään, niin ne olivat jotenkin tosi koskettavia. Ja sen jälkeen pääsin tekemään väitöskirjaa, jossa pystyttiin vähän isompien kouluikäisten lasten ja nuorten yksinäisyyttä tutkimaan. Se oli vähän sattuma, mutta ehkä todella hyvä sattuma, koska en kyllä vaihtaisi pois. Vaikka nyt yli 20 vuotta on mennyt tämän aiheen parissa, niin se on mielestäni ihan jätävän kiinnostava edelleen. Ja se on siis asia, jolle meidän pitäisi tehdä jotakin ihan tosissamme.

NH - Jotenkin jo tuo, mistä sinä aloitit, että ne pienet päiväkoti-ikäiset lapset voivat olla yksinäisiä, niin se on hirmuisen koskettavaa.

NJ - Se on, ja itse asiassa samat luvut näyttävät tällä hetkellä meidän uusissakin tuloksissa. Siellä noin joka 10. ihan niistä pienistäkin lapsista kokee, että ei ole kavereita tai että he ovat niiden kasvattajienkin näkökulmasta jotenkin niitä, jotka aina jäävät yksin ja joita kukaan ei pyydä leikkiin tai joilla ei ehkä ole niitä taitojakaan päästä mukaan toisten leikkiin.

NH - Okei. Minä olisin kysynyt sen, että kuka on yksinäinen, mistä sen tunnistaa? Nyt kun ajattelemme näitä nuoria ja heidän vanhempiaan, jotka tätä kuuntelevat. ja sanoitkin, että lapsena ei ole kavereita, jotka leikkivät. Mistä yksinäisen nuoren voi tunnistaa? Sinun väitöskirja-aiheesikin [käsitteli] sitä silloin.

NJ - Oikeastaan toisaalta monesta asiasta ja toisaalta ei yhtään mistään. Eli erityisesti ehkä nuoret usein häpeävät sitä yksinäisyyttä. he ajattelevat, että se on heidän oma vikansa, oma moka tai itse ei kelpaa, itsessä on jotain väärää tai pielessä. Ja sehän ei pidä paikkaansa, ei missään tapauksessa! Yksinäisyyteen on valtavan paljon syitä. Voi olla niitä geneettisiä, perittyjä ominaisuuksia, voi olla opittuja malleja, ujoutta, arkuutta, ihan jopa sattumaa. Luokassa ei vaan ole ketään, jonka kanssa jotenkin natsaisi yhteen. Mutta nuorten yksinäisyys on valtavan yleistä, siitä on vähän erilaisia lukuja esitetty, mutta mikään luku ei kerro, että se olisi lähtenyt laskuun. Korona-aikana tuli se piikki, ja se piikki on jotenkin jäänyt, toisin kuin oletettiin, se ei ole sieltä lähtenyt laskemaan. Mutta yksinäisen nuoren voi tunnistaa siitä, että hän joko

vetäytyy tai sitten hän on tosi loistava ja näyttää menestyneeltä ja taitavalta ja liikkuu porukoissa. Tai sitten on kolmas muoto, jota harvemmin tunnustetaan, on sellainen piikit pystyssä, kiukutteleva, aggressiivinen käyttäytyminen, rötöstely, jotenkin ulospäin oireilu.

NH - Sekin voi peittää yksinäisyyden kokemusta?

NJ - Joo. Erityisesti silloin, kun puhutaan ulossuljetuksi tulemisesta. Tavallaan kokemus siitä, että sinä olet näkymätön tai sinä et kuulu mihinkään, niin siitä yritetään päästä ulos joko olemalla ystävällinen, kiltti ja sopeutumalla tai tekemään itsestä mieluummin vaikka vihatun tai pelätyn kuin se, että sinä et ole yhtään mitään, koska pahinta on tunne siitä, että minä en ole yhtään mitään, että minä en edes ole olemassa tässä. Tai sitten voi vetäytyä, kääpetyä kuoreen ja jättäytyä tarkoituksella pois.

NH - Okei. Eli kun minä mietin, että mitä haittaa siitä yksinäisyydestä voi nuorelle olla, niin ainakin negatiivisia tunteita, kokemuksia, tosi raskaitakin kokemuksia, en kelpaa, en ole rakastettu, ei kuulu joukkoon...

NJ - Kyllä. Siellä ovat sekä tunteet että ajatukset, mutta myös aivojen, tavallaan fysiologiset reaktiot. Sosiaalinen kipu näkyy meidän aivoissamme samalla alueella kuin fyysinen kipu, eli se oikeasti satuttaa, ja se laittaa tekemään jotain, yrittämään ulos tilanteesta. Silloin meillä on, puhutaan stressikortisoleista, kortisolit ovat korkealla ja se heikentää immuunipuolustusjärjestelmää. Amerikkalaisten tutkimusten mukaan yksinäisillä haavatkin paranevat hitaammin kuin muilla. Eli se vaikuttaa meidän tunteisiimme, ajatuksiimme, merkityksellisyyden kokemuksiin, ahdistusta, masentaa tai sitten saa jotenkin oireilemaan ulospäin, ja myös se riski radikalisoitumiselle ja erilaisille äärimmäisille teoille on olemassa, löytyy jotenkin sieltä yhtenä asiana, miten siitä tilanteesta halutaan ulos.

NH - Eli sanoit, että siitä [yksinäisyyden kokemuksesta] voi oikeasti seurata mielenterveyden haasteita, masennusta, ahdistuneisuutta, sanoit haavat paranevat [huonommin], laskee immuunipuolustusta, vaikuttaa fyysiseen terveyteen ja sitten tällaiset on yhteiskunnallisetkin näkökulmat, just puhutaan, ettei haluta Suomeen Ruotsin tilannetta, jengiytymistä, mutta johonkin halutaan kuulua.

NJ - Nimenomaan, ja se näkyy kyllä Suomessakin. Esimerkiksi Helsingissä tehdään töitä, esimerkiksi Aggredi tekee töitä sen eteen, että nuoret, jotka eivät pääse mukaan mihinkään porukkaan, ehkä oireilevat sen takia jo väkivaltaisesti, miten heille saataisiin sellaisia hyviä harrastuksia, joissa on niitä hyviä jengejä, hyviä porukoita. Ne vaikutukset ovat siellä lapsuudessa, vielä heikentynyt itsetunto, heikentyneet sosiaaliset taidot, mutta ne alkavat kyllä siinä nuoruudessa näkyä lääkkeiden käyttönä, enemmän oireiluna, koulupoissaoloina ja just väkivaltaisena oireiluna, mitä nuoret itse tällä hetkellä itse tunnustavat paljon, että he nostavat esille sieltä omalta koulultaan.

NH - Ongelmakäyttäytymistä, syrjäytymistä...

NJ - Kyllä, ihan kaikkea oikeastaan. Ahdistuneisuus ja masentuneisuus, niiden todennäköisyydet ovat siellä kymmenkertaiset suunnilleen, kun nuori on yksinäinen.

NH - Mistä vanhempi tietää, vaikka omasta nuorestaan [että on yksinäinen], nuorethan pruukaavat myös olla siellä huoneessaan yksin, niin mistä sen tietää, että se [yksinäisyys] on liiallista?

NJ - Tuo on tosi vaikea kysymys. Ehkä jos tuntee oman nuorensa hyvin, niin näkee, että joku hänen käyttäytymisessään muuttuu. Just vaikka se, että sulkeutuu pitkiksi ajoiksi omaan huoneeseen tai on jatkuvasti siellä somessa tai netissä, onhan vähän sellainen, ettei halua puhua omista asioistaan tai sulkeutuu tai ei enää viihdy kotona, harrastukset, kaveriporukat unohtuvat tai muuta. Mutta se oikeastaan, meidän pitäisi vanhempina antaa siihen tilaa, se, että nyt istut alas keittiön pöydän ääreen ja nyt kerrot minulle mistä on kyse ja mikä on vikana, mitä tehdään, niin se voi joskus entisestään sulkeuttaa sitä nuorta

itseensä. Että jos on joitain sellaisia tapoja, voi sitä sitten puhua vaikka kun laitetaan pyykkiä tai kun minä oman poikani kanssa ajettiin harrastustreeneihin, pimeä auto ja molemmat tuijottavat eteenpäin ja hiljainen musiikki, niin...

NH - Autot ovat hyviä paikkoja [puhua].

NJ - Autot ovat hyviä paikkoja. Voi vähän tuijottaa muualle ja samalla siinä jutella. Jotenkin sellainen rauha ja tila, turvallisuus. Ei pakottamalla vaan antamalla aikaa ja jotenkin antamalla aikaa ja antamalla jotenkin sen, että minä kuuntelen ja ymmärrän sinua tai minä en ala tinkkaamaan tai minä en ala tekemään asioita, joita sinä et halua, mutta sinä voit kertoa kaikesta, josta sinä haluat jutella.

NH - Tulee mieleen, että nuorihan voi haluta suojella omaa vanhempaansakin, se häpeähän voi olla suhteessa myös omiin vanhempiin, sehän voi hävettää, vaikka ne olisivat omia vanhempia.

NJ - Kyllä. Ja se näkyy valitettavan usein vielä sellaisissa menestyneissä, hyvin toimeentulevissa perheissä. Nuorella voi jotenkin olla oletus, että meillä on rahaa ja kaikki asiathan ovat hyvin ja kunnossa, että mitä minä valitan turhaan jostain pienestä asiasta, vaikka se voi olla hänelle [nuorelle] hänen elämänsä tärkein asia. Ja ehkä pahinta, mitä me vanhemmat voimme tehdä, on ensimmäisellä kerralla sanoa, että sinä kuvittelet vaan, onhan sinulla niitä kavereita ja kaikki asiat ovat hyvin, että älä nyt mieti tuollaista tai muuta. Koska silloin jos annetaan toiselle se tunne, että sinun tunteesi on väärä, niin siitä harvemmin uskaltautuu puhumaan.

NH - Ei ehkä haluttaisi enää muistaa koko koronaa, mutta jos ja kun se vielä vaikuttaa niihin yksinäisyyden kokemuksiin tai lukuihin, kuinka moni on yksinäinen, mikä siinä koronassa oli?

NJ - Siinä on varmaan monta asiaa. Jotenkin se jäi päälle. Se oli kuitenkin useamman vuoden ajanjakso ja nuorelle se on tosi pitkä aika. Siinä rakentui ehkä vähän uudelleen niitä mielikuvia, että miten ollaan toisten ihmisten kanssa. Aiemminhan se oli tosi hyvä, että sinulla on sosiaalisia kontakteja, ja yhtäkkiä se olikin paha, se oli se mitä piti vältellä ja ehkä vähän syyllistettiin nuoria siitä, että älkää nyt olko yhdessä tai liikkuko jossain ostareilla tai jotain, silloin te tartutatte meidät aikuisetkin. Jotenkin vähän syyllistettiin siitä, että he toteuttavat sitä perustarvettaan eli kuulua yhteen muiden kanssa. Ja jos ihan puhutaan resilienssistä, tavallaan siitä, miten sinä selviydyt kriiseistä yli, niin resilienssin kannalta sellainen yhteenkuuluvuus, yhdessä muiden kanssa oleminen, on ihan olennaisen tärkeätä. Eli tämä pandemia iski just siihen, että mikä on yleensä se voimavara, millä me selviämme, ja nyt se [korona] vei sen pois. Silloin keinot selvitä tilanteesta, on paljon vaikeampi palata sinne entiseen. Vaikka kaipaa ystäviä, jotenkin se kynnys lähteä jonnekin, mielikuvat siitä, olenko minä samanlainen, olenko minä erilainen, mitä on tapahtunut, kaikki ne ovat vaikuttaneet. Kyllä jotenkin ne taidot ja ajatukset omasta sosiaalisesta toiminnasta, kyllä nekin häviävät siinä jotenkin ajan saatossa.

NH - Jotenkin se sosiaalinen toimijuus muuttuu?

NJ - Kyllä. Nimenmaan just se, että miten olemme yhdessä. Kaikenlaisia pelkoja, ja siten tuli näitä kaikenlaisia muitakin kriisejä tähän päälle. Jotenkin tällä hetkellä on tosi epävarmaa eikä oikein tiedä, mitä se tulevaisuus on.

NH - Ja kun mietitään, mitä voisi tehdä, miten voisi auttaa, niin entäs kännykkä, kännykällä olo, onko se sosiaalista vai yksinoloa?

NJ - Tuo on loistava kysymys! Se riippuu siitä, miten sitä käytetään, mitä siellä tehdään ja onko se tavallaan vain keino päästä pois sosiaalisista tilanteista vai onko se se, että sinä pidät yhteyttä kavereihin sen kännykän kautta. Usein se kännykkä voi olla vaikka koulun pihalla se, joka suojaa sinua siltä, että kukaan ei ota kontaktia, että sinä tavallaan linnoitaudut sinne. Tai sitten se voi olla se, että kun sinulla ei ole niitä

muita kontakteja, niin sinä pidät sitä kautta yhteyttä sitä kautta, jolloin se [kännykän käyttö] on hyvä asia. Mutta ehkä siinäkin on sellainen, kun sosiaalinen media, nimensä mukaisesti, pitäisi olla se sosiaalinen media, niin jos se menee yli ja jäädään siihen kiinni, silloin sellaiset normaalit kohtaamiset vähenevät. Ja vaikka me tiedämme aivotutkimuksesta, että korkeamman tason oppiminen, vaikka lukeminen, kirjoittaminen, matemaattisten ongelmien ratkaisutaidot, kaikki, jotka vaativat paljon sellaista taitoa, ne taidot kehittyvät, kun olemme kasvokkain vuorovaikutuksessa. Niiden taitojen kehittämisessä sellainen ruutu sinä välissä, niin se ei auta lainkaan, se ennemminkin hidastaa sitä oppimista.

NH - Onpa mielenkiintoista! Jos ajattelee, että vaikka joku hengittäminen samassa huoneessa tai jotenkin, kyllähän se, hengitykset menevät samaan tahtiin tai rytmiin, kehon asennot, niin ei se oikein tapahdu sen kännykän välityksellä, sellainen synkronointiyhteys... Varmaan sitä yhteyttä on ihmisillä niin eri tasoista, mikä hoitaa?

NJ - Nimenomaan. Sinä et näe nyökkäileekö se toinen, hymyileekö, näyttääkö se vihaiselta, ja silloin ne omatkin ajatukset alkavat tehdä tepposia, että nyt se ei lainkaan ymmärrä minua tai mitäköhän se ajattelee minusta. Me tarvitsemme jotenkin sen peilin, josta me näemme miten meihin reagoidaan.

NH - Joo. Että me kelpaamme?

NJ - Kyllä.

NH - Mutta entäs jos se nuori kertoo vanhemmalle siinä autossa kun ajellaan, että hän on yksinäinen? Mitä vanhempi voi tehdä?

NJ - Tärkeätä on minusta kysyä ja kuunnella, ja ottaa tosissaan ja antaa sille aikaa. Meissä varmaan herää usein sellainen leijonaemo, että nyt minä lähden ja ratkaisen tämän tilanteen, mutta se ei ehkä ole, en sanoisi ehkä, että se välttämättä on se paras keino. Ehkä sellainen, että ajan kanssa ja kysytään nuorelta, että mitä sinä haluat, että minä teen. Yleensä jo se voi auttaa, että joku kuuntelee sinua ja ymmärtää. Äiti tai isä sanoo, että minä tiedän, että tuo tuntuu pahalta, mutta tiedätkö, minä välitän sinusta yli kaiken ja sinä voit kertoa minulle kaiken. Sinä olet turvassa, että mietitään yhdessä mitä me voimme tehdä. Tai onko se se, että nuori haluaa, että vanhempi on vaikka yhteydessä kouluun, opettajaan, siellä mietitään ratkaisua, mikä vaikka luokan ilmapiirissä voi olla pielessä tai minkälaisia kerhoja olisi tarjolla tai jotain harrastuksia tai muuta. Usein se nuori osaa tunnistaa sen, mitä hän tällä hetkellä tarvitsisi tässä tilanteessa. Toki sieltä voidaan heti sanoa, että en minä kaipaakaan ketään ja minä vaikka vihaan kaikkea ja haluan aina olla yksin, mutta sitten jos se tavallaan jatkuu se keskustelu ja se tilanne... Usein meidän nuoremme sanovat, että minä en uskaltanut eka kerralla kertoa, mutta minä toivon, että joku olisi kysynyt uudestaan, niin sitten minä olisin ehkä uskaltanut sanoa, miksi minusta tuntuu niin pahalta.

NH - Niin, että ei jätetä siihen yhteen kertaan, vaikka nuori ei lähtisikään heti mukaan?

NJ - Nimenomaan.

NH - Entä kun sanoit, että siellä päiväkodissakin oli jo yksinäisiä lapsia, niin miten vanhempi voi toimia, jotta siitä lapsesta ei kasvaisi yksinäinen nuori? Mitä voi tehdä ennen nuoruutta tai...? Tai mitä kotona? Miten sinä neuvoisit niitä vanhempia kasvattamaan niiden lapsia? Tai ne sosiaaliset taidot, joihin viittasit, olemmeko me suomalaiset kovin hyviä sellaisissa sosiaalisissa taidoissa?

NJ - Emme me kyllä oikein olla. Mutta minä luulen, että me olemme siinä omalla tasollamme jotenkin, emme me vaadikaan täällä, ei kukaan oleta, että me olemme hurjan sosiaalisia ja kaikki uskaltaisivat vaikka olla esillä tai muualla. Mutta kyllä meilläkin on se ihan evoluutioperustainen tarve, että me kuulumme laumaan, ja kokea, että meillä on ympärillä ihmisiä, joihin me voimme luottaa ja jotka näkevät meidät ja kuulevat ja kohtaavat. En minä ajattele, että meidän tarvitsisi, ei ihmisen tarvitse muuttua

sillä lailla, että hän muuttaa persoonaansa. Kaikkien kanssa ei tarvitse olla ystäviä, mutta ihmisten kanssa tarvitsee tulla toimeen. Jos sinä olet samalla luokalla tai samassa koulussa tai jotain, niin kyllä pitää osata olla ihminen ihmiselle ja käyttäytyä sillä lailla korrektisti toisia kohtaan. Jos nuori nostaa esille vaikka sen, että kukaan ei näe minua, kukaan ei tervehti minua tai ihmiset kääntävät kasvonsa kun minä tulen lähelle, niin silloin on mielestäni ehdottomasti puututtava siihen, että sellainen tilanne ei voi jatkua pidempään.

NH - Joo. Että jo käytöstavat kantavat, ihan sellainen peruskohteliaisuus mistä lähdetään?

NJ - Kyllä.

NH - Mitä [peruskohteliaisuutta] voi pitää oletustasona. No, voiko vanhempi aiheuttaa tarkoittamattaan aiheuttaa osaltaan nuoren yksinäisyyttä? Täällä on tällainen hieno sana, vaikka hankaloittamalla erillistymisprosessia, mutta jos se vanhempi vaikka itse roikkuu siinä nuorensa kiinni, ei pahalla eikä tarkoittaen.

NJ - Hmm. Joskus voi varmasti käydä niinkin, että unohdetaan antaa sille omalle lapselle, nuorelle omat siivet ja omaa tilaa. Meidän tehtävähän on kasvattaa nuorista itsenäisiä. Vaikka se tuntuu ihanalta pitää se lapsi siinä lähellä, niin jossain kohtaa on päästettävä irti siinä määrin, että hän rakentaa niitä omia siipiään ja omaa tilaa. Mutta nuoret usein toivovat sitä rajoja ja rakkautta. Pahinta on se, että kukaan ei välitä milloin minä tulen kotiin tai mitä minä sanon tai mitä minä syön tai jotain muuta. He toivovat kyllä yllättävänkin paljon sitä, että heistä huolehditaan ja heistä välitetään miten sinä voit ja miten sinulla menee.

NH - Yhä edelleen kuten nuoruusvuosina?

NJ - Yhä edelleen. Ehkä vielä sellaiset isommatkin nuoret kaipaavat sitä, että vaikka soitetaan, missä olet ja mitä kuuluu. Jotenkin sellaista loputonta lämpöä siinä mielessä kuin me suomalaiset osaamme näyttää, sellaista, että me tiedostamme, että minä kelpaan vanhemmilleni just sellaisena kun olen ja minussa ei ole mitään vikaa.

NH - Joo. Se on varmaan kanssa yksi aika yksinäinen elämänvaihe jos muuttaa vaikka eri paikkakunnalle opiskelemaan eikä tunne vielä ketään eikä ole juurtunut. Just sanoit, että senkin ikäiset nuoret voivat vielä toivoa, että vanhemmat soittavat ja kysyvät miten pärjät.

NJ - Kyllä. Tai haluatko, että käydään yhdessä ruokakaupassa tai osaitko pestä pyykkiä tai jotain. Voi tuntua sellaiselta hoivaamiselta tai ylisuojelulta, mutta se ei haittaa, jos kysyy niitä, ja antaa sitä tilaa silloin kun sitä tarvitaan.

NH - Joo. Entä sitten jos se nuori itse haluaa luopua vaikka kaikista harrastuksista? Eikö se ole aika yleistä ainakin siinä iässä? Ainakin jotkut urheiluharrastukset tuppavat jäämään. Onko se riski?

NJ - Se riippuu vähän siitä harrastuksesta, että jos se on ollut joku joukkuelaji, joukkuepelejä, niin sellaisessa se oma porukka on ollut tärkeä, mutta jos porukan sisällä tapahtuu jotain ikäviä asioita, tai jos ei itse saa koskaan peliaikaa tai kokee, että sinä et ole tarpeeksi hyvä siinä, niin se voi eristäytyä pois sieltä harrastuksesta. Tärkeintä on miettiä sitä syytä yhdessä, että minkä takia sinä et halua jatkaa, onko siinä, porukassa, ilmapiirissä, asiassa tai jossain muussa jotain. Tai haluatko, että yhdessä mietitään mikä voisi olla joku toinen harrastus tai toinen tekeminen tai mitä sinä oikeastaan haluaisit.

NH - Mikä kaikki altistaa yksinäisyydelle? Mistä se johtuu? Paitsi ne koronaeristykset, mutta ne ovat nyt onneksi toivottavasti takana.

NJ - Ne ovat takana joo. Osalla nuorista on varmaan vaikea palata sinne entiseen, jos on ollut pitkään [koronarajoituksia]. Mutta siellä on ujoutta, arkuutta, sisäänpäin vetäytymistä, geneettisiä, perittyjä ominaisuuksia...

NH - Joille ei voi mitään. Vanhempi voi vaikka itsekin olla arempi tai kokee itsensä introvertiksi.

NJ - Kyllä. Tuo on aika tärkeä asia, koska yksinäisyys näyttää periytyvän. Se periytyy ehkä osittain geneettisinä ominaisuuksina, mutta vielä enemmän ehkä opittuina malleina eli sellainen vanhemman malli niistä sosiaalisista taidoista, sellaiset yhteiset keskustelut, siinä harjoitellaan niitä taitoja. Jos vanhempi huomaa, että hänessä herää huoli, oli vaikka itse nuorena yksinäinen eikä missään tapauksessa halua, että omalle nuorelle käy samalla tavalla, silloin ollaan minun mielestäni tosi hyvässä tilanteessa. Koska suurimmalla osalla yksinäisten nuorten kohdalla kukaan ei ole huolissaan tai kenelläkään ei herää huoli, mutta jos joku on sinusta huolissaan, hän on varmasti valmis auttamaan siinä tilanteessa.

NH - Aivan. vanhempikaan ei voi omille geeneilleen [mitään], niitä ei voi muuttaa. Välttäminen. Eli ne geenit altistavat, ja niin kuin sanoit, se oma temperamentti voi olla, ne sosiaaliset mallit, joihin on oppinut, perheen elämäntapa...

NJ - Sitten voi olla hyvin julma sellainen sattuma, että sattumalla ei vain ole sillä luokalla [kavereita] tai jossain muualla, muutetaan tai jotain tapahtuu. Aina sitä ei voi selittääkään yksittäisellä syyllä.

NH - Joo. Tämä voi olla nyt ihan hassu kysymys, mutta voiko yksinäisyydestä seurata hyviäkin puolia?

NJ - Ei ole lainkaan hassu kysymys. Minä olen sitä itse asiassa miettinyt paljon. Oikeastaan niihin minun kirjoihini kun olen haastatellut paljon ihmisiä, he ovat kertoneet paljon tarinoita ja muita. Ja muutamat ihmiset, kun he ovat tienneet että minä kirjoitan siitä [yksinäisyydestä], he ovat halunneet kertoa sen oman tarinansa, ja yleensä siellä taustalla on se syy, että he eivät halua, että muut kokevat samalla tavalla. He haluavat nostaa esille sen, kuinka pahalta se tuntuu ja mitä se aiheutti ja niitä [keinoja] miten siitä mahdollisesti pääsi ulos. Ja ehkä sellainen hyvä vaikutus yksinäisyydestä on se, että ne ihmiset, jotka ovat siitä selvinneet, heillä on usein sellainen halu auttaa muita. Sieltä voi tulla sosiaalityöntekijöitä, nuorisotyöntekijöitä, opettajia, jotenkin sellaiseen ammattiin, jossa sinä koet voivasi vaikuttaa siihen [yksinäisyyteen], tai tehdä jotain vapaaehtoistyötä tai lähetä kaveriksi tai nähdä ne muut ihmiset. Se on ehkä se hyvä puoli.

NH - Muistatko sinä niistä esimerkeistä, että miten he pääsivät, miten he murtautuivat siitä yksinäisyydestä ulos?

NJ - Siellä on usein joku tietty ihminen. Siellä voi olla vaikka joku tietty opettaja, joka tulee hakemaan kotoa ja sanoo, että minulle on merkitystä sillä, että sinä tulet sinne kouluun. Ei sen takia, että sinun on pakko tulla oppivelvollisuuden takia tai muuta, vaan että minä haluaisin, että sinä tulet sinne. Tai sitten siellä voi olla myöskin joku kadulla vastaan tullut ihminen, jonka kanssa yhtäkkiä uskallat jutella ja jotenkin aletaan tapailla enemmän. Vaikka ne tuntuvat tosi pieniltä asioilta, niin yksikin sellainen kohtaaminen, ne ovat niitä korjaavia kokemuksia. Jokainen askel on ulos siitä kehästä. Tai lähteä vapaaehtoistyöhön. Ei tarvitse mennä sillä ajatuksella, että minä olen yksinäinen ja minua pitää sääliä ja auttaa, vaan voi mennä myös ajatuksella, että hei, minä tulen tänne tarjoamaan apuani muille ja minusta on paljon iloa tai jotenkin tavata muita ihmisiä. Siellä on yleensä se yksi ihminen, joka on se ensimmäinen askel, ja sitten on jotain sattumia, tai sitten on saanut hyvää apua terapiasta, psykologilta, kuraattorilta tai joltain ammattihenkilökunnalta tai joku ohjelma, johon yhtäkkiä päässyt mukaan.

NH - Mitähän on silloin tapahtunut esimerkiksi psykoterapiassa jos se on auttanut pois siitä yksinäisyydestä? Mitä se esimerkiksi voisi olla?

NJ - Yleensä kognitiivisen psyko- tai käyttäytymisterapian puolella puhutaan sellaisista "ajatusvääristymistä", miten ne omat ajatukset alkavat ylläpitää sellaista vääristynyttä ajatusta, vaikka sitä, että minä en kelpaa kenellekään, minä en tule ikinä selviämään tästä tilanteesta, tai minun pitää suojautua tällä tavalla tai kaikki muut nauravat minulle. Niin että miten lähdetään niitä omia ajatuksia jotenkin yksi kerrallaan vähän oikomaan ja miettimään, että mitä minä voisin tehdä toisin. Olenko minä ihan varma, että ne kaikki vastaantulijat näyttävät vihamielisiltä tai ilkeiltä, tai voisiko joku niistä olla kuitenkin se, joka hymyilee minulle tai on ehkä neutraali, ja jonka kanssa minä uskaltaisin sanoa jotain tai ainakin nähdä niitä ihmisiä. Että tosi sellaisia pieniä askelia. Minun mielestäni on hyviä ajatuksia siinä, että laitetaan niitä omia ajatuksia esille tai vaikka paperille, ja sitten lähdetään miettimään, että miten minä oikaisen tämän tai tämän.

NH - Haastetaan vähän jotakin, joka ei ehkä edesauta sitä omaa liittymistä muihin tai...?

NJ - Kyllä.

NH - Mutta siihen tarvitaan sitä toisen ihmisen tukea tai ihmisiä, jotka näyttävät, että uskomuksia uskaltaa vähän muokata?

NJ - Kyllä. Ja tosiasiaa sellainen supervoima yksinäisyyden vähentämiseen ovatkin ihmiset, joilla on sosiaalisia taitoja, jotka ovat rohkeita tai uskaltaisivat lähestyä. Me emme pääse ongelmasta pelkästään eroon sillä, että yksinäisten pitää oppia tiettyjä taitoja tai käyttäytyä tietyllä tavalla, vaan meidän on joka ikisen vähän muutettava ajatusta siitä, että miten sinä kohtaat ihmisen. Olet sinä sitten kaupan kassalla tai naapurin rappukäytävässä tai joku lapsi tai nuori, joka tulee juttelemaan sinun kanssasi, ihan missä tahansa meidän palvelujärjestelmässä, ja myöskin ihan meidän ympäristössä jokainen, niin miten me voisimme jotenkin validoida sitä muiden olemassa oloa näkemällä ja kuulemalla.

NH - Ja validointi on hieno sana ja se tarkoittaa jotakin sellaista, että me uskomme toista, tai mitenhän sen suomentaisi?

NJ - Joo. Jotenkin osoitetaan, että sinä olet olemassa. Niitä on olemassa vaikka sellaisia jänniä videotutkimuksia, joissa pieni lapsi ja äiti [ovat] vuorovaikutuksessa, ja äiti kääntyy hetkeksi pois ja kun hän kääntyy takaisin ei ota enää kontaktia lapseen, niin tavallaan sillä lapselle tulee tavallaan se tunne, että mitä tapahtuu ja hän yrittää kaikkensa, että tulisi nähdä. Jotenkin se meidän tarve olla sosiaalisesti olemassa on niin valtavan voimakas, että muiden pitää validoida, todentaa se, että sinä olet olemassa ja minä näen sinut ihmisenä.

NH - Joo. Ottaa vastaan?

NJ - Kyllä.

NH - Kyllä. Sanoitkin, että terapiasta voi saada apua, on joitakin ohjelmia, me kaikki voimme vaikuttaa siihen, miten me suhtaudumme muihin...Onko vielä jotakin josta voisi saada apua jos kokee itsensä yksinäiseksi?

NJ - Hmm. Niitä on aika paljon Suomessa erilaisia tavallaan kehitettyjä menetelmiä, sinne Right to belong -nettisivuille me olemme keränneet, mihin nuori voi ottaa yhteyttä tai vanhempi voi ottaa yhteyttä tai minkälaisia työkirjoja on olemassa, vaikka Helsinki Missiolla just on sellainen kognitiiviseen psykoterapiaan perustuva ajatusmallien muuttaminen tai sitten ihan mielenterveystalo.fi. Kaikki sellaiset ehkä työntekijät... Se, mitä meidän nuoret yleensä toivovat, se on minusta tosi tärkeä asia, että kun ajatellaan, että meillä pitää olla joku tosi hieno ja viimeiseen asti viilattu interventio-ohjelma, että me voimme muuttaa tilannetta, mutta nuorten toive on, että joku näkisi ja kysyisi mitä kuuluu. Yksi nuori esimerkiksi kommentoi, että hän ei kaippaa yhtään mitään sääliä tai neuvoja, mutta hän kaippaa, että joku

näkee, että hänkin on olemassa. Ihan sellainen perustavanlaatuinen kohtaaminen, se olisi tärkeintä. Se on se, mitä me kaikki voisimme tehdä ilman, että tarvitsee olla joku kallis menetelmä. Mutta siis Suomen eduskunta perusti yksinäisyyden ja ostrakismin [ulkopuoliseksi sulkemisen] vähentämisen työryhmän ja nyt ollaan tekemässä kansallista strategiaa, koska yksinäisyys maksaa meille ihan järjettömän paljon erilaisina kustannuksina, viimesijaisina palveluina. Siihen on nyt viimein Suomessakin herätty, että Britanniassa, Japanissa, Yhdysvalloissa se on jo tehty, mutta Suomessa rakennetaan nyt sitä, miten voidaan eri järjestelmillä ja sektoreilla tehdä.

NH - Oliko ostrakismi kuulumattomuutta? Muistanko oikein?

NJ - Joo. Ostrakismi on sellaista tahallista tai tahatonta näkemättä jättämistä. Se voi olla sosiaalista väkivaltaa, että sinut suljetaan ulkopuolisuuteen. Sen takia meillä on vankilat ja eristyssellit ja muut, tai sitten se voi olla mykkäkoulua tai jotenkin mukaan ottamattomuutta. Se on tosi kompleksinen asia, mutta se on valtavan iso. Se ehkä heijastuu tunteena siitä, että minä olen näkymätön ja kuulumaton tai ei edes huomata, että olen olemassa. Ihan sama menenkö vaikka kouluun, niin ei kukaan kuitenkaan huomaa olenko minä siellä.

NH - Okei. Väkevä viesti on, että huomattaamme toinen toisemme ja välittäkäämme toisistamme eikä katsota läpi. Onko vielä jotakin, josta ei ole vielä puhuttu?

NJ - Ehkä sellaisesta häpeästä tai stigmasta [häpeäleimasta] ulospääseminen näkyy erityisesti meillä suomalaisilla, että meitä hävettää jos me koemme yksinäisyyttä, siihen ei ole yhtään mitään syytä. Se ei ole sellainen asia, jota pitäisi hävetä, vaan vaikka vertailtuna meidän tutkimuksessamme vaikka kreikkalaisiin, siellä lapset sanovat tai nuoret sanovat, että hei, minä olen yksinäinen, kun asian sanoo ääneen, niin silloin usein saa jonkun kaverin. Ja meillä usein siitä ollaan hiljaa ja siitä vaietaan, jotenkin jäädytään siihen häpeään, jolle ei ole mitään syytä, niin silloin tilanne pahenee ja kukaan ei voi tavallaan kohdata tai auttaa sinua, jos sinä vain näytät ulospäin, että minä en kaipaakaan yhtään ketään.

NH - Joo, joo. Ulos häpeästä, koska sille ei ole mitään syytä.

NJ - Kyllä.

NH - Valtavasti kiitoksia, Niina, kun tulit juttelemaan ja jakamaan meille tietoa yksinäisyyden torjunnasta!

NJ - Kiitos!

NH - Kiitos äänittäjä **Simo Ahtee** ja erityisesti kiitos sinulle, rakas kuulija, kun olit seurassamme! Ensi kertaan!