

MYTTI: YKSINÄISYYS ON SUOMALAISTEN KANSANTAUTI

Elisa Tiilikainen,
VTT, tutkijatohtori
Itä-Suomen yliopisto

**Joka viides suomalainen kärsii siitä: A2
Yksinäisyys-ilta kysyy, miksi yksinäisyys
tappaa**

Yksinäisyydestä tullut kansantauti

Yksinäisyys on
kansansairaus

Yksinäisyys masentaa ja ajaa vanhuksia
itsemurhiin

Yksinäisyys on vanhuuden seuralainen

Yksinäisyys - pahoinvoinnin juurisyy

**Asiantuntija: Yksinäisyys tappaa
useammin kuin ylipaino**

MITÄ YKSINÄISYYS ON?

Subjekttiivinen kokemus tilanteesta, jossa olemassa olevat sosiaaliset suhteet koetaan riittämättöminä tai epätyydyttävänä

Kuvastaa kuilua yksilön omien toiveiden ja odotusten sekä koetun todellisuuden välillä (Perlman & Peplau 1998)

Voidaan jaotella esimerkiksi emotionaaliseksi ja sosiaaliseksi yksinäisyydeksi (Weiss 1973)

Voi olla tilapäistä, (elämän)tilanteista, kroonista, syklistä tai tulevaisuuteen kohdistuvaa (esim. Young 1982; Kangasniemi 2005; Tiilikainen 2016)

Rakentuu vahvasti vertailun ympärille: nykyhetken kokemukset peilautuvat niin menneeseen kuin tulevaankin elämäntilanteeseen ja toisaalta muihin ihmisiin ja heidän elämäntilanteisiinsa (ks. Jylhä & Saarenheimo 2010)

KUINKA YLEISTÄ YKSINÄISYYS ON?

Uusimpien väestökyselyjen mukaan 8,5 prosenttia suomalaisista kokee yksinäisyyttä usein tai jatkuvasti

→ 55–74-vuotiaista 5,7% ja 75 vuotta täyttäneistä 9 prosenttia (Parikka ym. 2018)

Kansainvälisissä vertailuissa Suomi erottuu muiden pohjoismaiden tavoin maana, jossa yksinäisyyttä koetaan selvästi muita maita vähemmän

Yksinäisyyttä koetaan erityisesti itäisessä Euroopassa, entisen Neuvostoliiton maissa (esim. Hansen & Slagsvold 2016; Dykstra 2009)

Yksinäisyys on yleisempää perhekeskeisissä kulttuureissa (Jylhä & Jokela 1990; Lykes & Kemmelmeier 2014) ja heikon hyvinvointivaltion maissa (esim. Nyqvist, Nygård & Scharf 2019)

Niin kansallisissa kuin kansainvälisissä tutkimuksissa yksinäisyyden ei ole havaittu lisääntyneen, vaan se on joko vähentynyt tai pysynyt ennallaan

MIKSI YKSINÄISYYTTÄ KOETAAN?

Puolison kuolema, avioero tai muun läheisen ihmissuhteen menettäminen

Läheisen ihmissuhteen, kuten ystävän tai kumppanin kaipuu

Erilaisiin sosiaalisiin rooleihin liittyvät menetykset (esim. työelämästä irtautuminen) tai toteutumattomat odotukset (esim. lapsettomuus ja lapsenlapsettomuus)

Erilaiset, erityisesti perhesuhteissa koetut ristiriidat ja konfliktit (ks. myös de Jong-Gierveld, Thilburg & Dykstra 2016)

Vaikeat lapsuudenolosuhteet (esim. köyhyys, vanhempien päihteidenkäyttö) ja traumaattiset kokemukset, kuten vanhemman menetys, hyväksikäyttö ja väkivalta eri muodoissaan (ks. myös Kamiya et al. 2014; Kamiya, Timonen & Kenny 2016)

Riittämättömyyden ja yksinjäämisen kokemukset omaishoitosuhteessa (esim. Proot ym. 2003; Sahin & Tan 2012)

MIKSI YKSINÄISYYTTÄ KOETAAN?

Fyysisen toimintakyvyn rajoitteet esimerkiksi sairastumisen myötä (Tiilikainen & Seppänen 2018)

Elinympäristön rajoitteet, kuten asuintalon hissittömyys ja heikot kulkuyhteydet

Aineellisten resurssien puute, pienituloisuus ja (hoiva)köyhyys

Vanhojen ihmisten (ja erilaisten vähemmistöjen) yhteiskunnallinen asema ja siihen liittyvät syrjivät puhe- ja toimintatavat (Shiovitz-Ezra, Shemesh & McDonnell 2018)

Hoitosuhteessa koettu ulkopuolisuus ja kohtaamattomuus (ks. Karhe 2017)

KITEYTYKSIÄ

Yksinäisyys monikasvoinen ja monimerkityksellinen kokemus, jonka taustalla on erilaisia niin yksilön elämänhistoriallisia kuin yhteiskunnallisia tekijöitä

Yksinäisyys on myös luonnollinen osa ihmisen elämänkulkua, siihen liittyviä muutoksia ja menetyksiä → harvalle pysyvä, jatkuvasti läsnä oleva kokemus

Yksinäisyyden sijaan tulisi rohkeammin puhua siitä miten ihmisiä kohdellaan ja millaisia ovat osallisuuden ehdot:

→ Kenellä meistä on aidosti mahdollisuus erilaisiin hyvinvoinnin lähteisiin ja elämään merkityksellisyyttä tuoviin vuorovaikutussuhteisiin ja vaikuttaa oman elämänsä kulkuun?

**MYYYTTI:
YKSINÄISYYS
ON
SUOMALAISTEN
KANSANTAUTI**

Vahvistettu

Kumottu

Mahdollinen

KIRJALLISUUTTA

Hansen, T., & Slagsvold, B. (2016). Late-life loneliness in 11 European countries: Results from the generations and gender survey. *Social Indicators Research*, 129(1), 445-464.

Jansson, A. H., Karisto, A., & Pitkälä, K. H. (2019). Time-and place-dependent experiences of loneliness in assisted living facilities. *Ageing & Society*, 1-17.

Joplin K. ym. (2015). Promising approaches to reducing loneliness and isolation in later life. Age UK: London.

Jylhä, M. & Saarenheimo, M. (2010). Loneliness and aging: Comparative perspectives. The SAGE handbook of social gerontology.

Kamiya, Y., Doyle, M., Henretta, J. C., & Timonen, V. (2013). Early-life circumstances and later-life loneliness in Ireland. *The Gerontologist*, 54(5), 773-783.

Kamiya, Y., Timonen, V., & Kenny, R. A. (2016). The impact of childhood sexual abuse on the mental and physical health, and healthcare utilization of older adults. *International psychogeriatrics*, 28(3), 415-422.

Kangasniemi, J. (2005). Mitä on yksinäisyys? Teoksessa Jokinen, Kimmo (toim.) Yksinäisten sanat. Kirjoituksia omasta tilasta, erillisyydestä ja yksinolosta. Jyväskylän yliopisto. Nykykulttuurin tutkimuskeskuksen julkaisuja 84. 227–307.

Kangassalo, R., & Teeri, S. (2017). Yksinäisyys kotona asuvien iäkkäiden elämässä. *Gerontologia*, 31(4), 278-290.

Karhe, L. (2017). Potilaan hoitoyksinäisyys: Käsitteellinen malli potilaan yksinäisyydestä hoitosuhteessa ja hoitoyksinäisyyteen yhteydessä olevista tekijöistä. Tampereen yliopisto.

Karisto, A. & Tiilikainen, E. (2017). Yksinäisyys ja aika. *Yhteiskuntapolitiikka* 82(5): 527-537.

KIRJALLISUUTTA

Nyqvist, F., Nygård, M., & Scharf, T. (2019). Loneliness amongst older people in Europe: a comparative study of welfare regimes. *European journal of ageing*, 16(2), 133-143.

Parikka S, Pentala-Nikulainen O, Koskela T, Kilpeläinen H, Ikonen J, Aalto A-M, Muuri A, Koskinen S & Lounamaa A. Kansallisen terveys-, hyvinvointi ja palvelututkimus FinSoten perustulokset 2017-2018. Verkkojulkaisu: thl.fi/finsote

Proot, I. M., Abu-Saad, H. H., Crebolder, H. F., Goldsteen, M., Luker, K. A., & Widdershoven, G. A. (2003). Vulnerability of family caregivers in terminal palliative care at home; balancing between burden and capacity. *Scandinavian journal of caring sciences*, 17(2), 113-121.

Sahin ZA, Tan M. (2012). Loneliness, depression, and social support of patients with cancer and their caregivers. *Clin J Oncol Nurs*, 16, 145-9.

Shiovitz-Ezra, S., Shemesh, J., & McDonnell, M. (2018). Pathways from ageism to loneliness. Teoksessa *Contemporary perspectives on ageism* (pp. 131-147). Springer, Cham.

Tiilikainen, E. (2019). Jakamattomat hetket. Yksinäisyyden kokemus ja elämäntilanne. Helsinki: Gaudeamus.

Tiilikainen, E. (2016). Yksinäisyys ja elämäntilanne – laadullinen seuranta tutkimus ikääntyvien yksinäisyydestä. Valtiotieteellisen tiedekunnan julkaisuja 4: 2016. Helsinki: Helsingin yliopisto.

Weiss, R. (1973). Loneliness: the experience of emotional and social isolation. Cambridge, Massachusetts: The MIT Press.

Young, J. (1982). Loneliness, depression and cognitive therapy: Theory and application. *Loneliness: A sourcebook of current theory, research and therapy*, 37-406.