

Loppulausuma raadille: "Mielenterveys: Yksinäisyys"

Tässä Digiraadissa keskityttiin yksinäisyyteen, joka on yksi keskeinen mielenterveyteen vaikuttava teema. Halusimme kuulla nuorten näkemyksiä muun muassa siitä, miten yksinäisyys vaikuttaa mielenterveyteen, miten yksinäisyyteen voidaan vaikuttaa ja mikä ylläpitää yksinäisyyttä. Yksinäisyyden kokemuksiin pystyi samaistumaan moni nuori ja keskustelussa nousi esiin myös kokemukset erilaisuudesta, syrjinnästä ja kiusaamisesta sekä siitä, kuinka näihin asioihin tulisi puuttua enemmän.

Yhteiskunnan normit ja rakenteet yksinäisyyden taustalla

Nuoret kokivat, ettei syy yksinäisyyteen ole poikkeustapauksia lukuun ottamatta yksilön oma. Yksinäisyyden syyksi nuoret mainitsivat muun muassa ihmisten kapeakatseisuuden, rasismia ja syrjinnän. Koettiin, että erilaisuutta ei hyväksytä yhteiskunnassa ja jollei vastaa yhteiskunnan normeja, jää helposti yksin.

“Ongelma on selkeästi rakenteellinen. Erilaisuutta edelleen karsastetaan, kyse voi olla niinkin pienestä kuin kiinnostuksen kohteet tai isosta kuten rasismi / syrjintä. Lisää valistusta erilaisuudesta, mahdollisuuksia nuorille tavata toisia nuoria turvallisessa ympäristössä (myös vanhemmille nuorille). Tiukempaa puuttumista kiusaamiseen ja syrjintään.”

Nuoret toivoivat, että erityisesti kouluissa ja harrastuksissa aikuiset ottaisivat vastuuta ryhmäytymisestä ja tutustuttamisesta sekä antaisivat ohjeita, kuinka toimia ja tutustua muihin, eikä se jäisi vain lasten tai nuorten harteille, jotka usein ovat epävarmoja itsestään.

Yksinäisyyttä ylläpitävät tekijät

Moni nuori pohti sitä, kuinka yksinäisyys voi käynnistää ketjureaktion, josta on vaikeaa päästä eroon. Pitkään jatkunut yksinäisyys / kiusaaminen voi aiheuttaa epäluottamusta uusiin ihmisiin kohtaan, mikä vaikeuttaa kavereiden saamista ja pahentaa yksinäisyyttä. Nuoret mainitsivat myös ujouden sekä sosiaalisten tilanteiden pelon vaikuttavan siihen, että vieraisiin ihmisiin tutustuminen tuntuu vaikealta.

“Olen kokenut yksinäisyyttä melkein koko elämäni. Peruskoulussa minua kiusattiin, siitä seurauksena minulla on sosiaalisten tilanteiden pelko joka vaikuttaa uusiin ihmisiin tutustumiseen. Minulla ei ole kavereita koska en uskalla tutustua ihmisiin, siksi yksinäisyys on vahvasti läsnä elämässäni.”

Monet kokivat myös ärsyyntymistä ja turhautumista siitä, että vaikka on aktiivisesti yrittänyt tutustua ihmisiin eri paikkojen, aktiviteettien ja netin kautta, ystäviä ei ole siitä huolimatta löytynyt. Kävi myös ilmi, että syvällisemmän kaverisuhteen luominen netissä ei aina ole helppoa ja nopeaa, sillä netissä on esimerkiksi helppoa jättää vastaamatta viesteihin. Nuoret myös ilmaisivat pettymystään ihmisten ilkeydestä sekä siitä, ettei edes yritetä vastavuoroisesti tutustua, vaan tuomitaan jo ennen kuin on annettu mahdollisuutta tutustua. Nuoret kuitenkin mainitsivat Suomen Punaisen Ristin ystävätoiminnan positiivisena kokemuksena.

“Olen tosiaan lähes vuoden ollut Punaisen Ristin toiminnassa verkkoystävänä, koska minusta on upeaa auttaa niitä, jotka ovat kokeneet juuri yksinäisyyttä.”

Korona-ajan vaikutukset yksinäisyyteen

Keskustelussa nousi esiin myös korona-ajan vaikutukset yksinäisyyden synnyssä. Nuoret kokivat, että koronan aikana tai sen jälkeen oli vaikeaa palata sosiaalisiin ympyröihin, jolloin tututkin ihmiset tuntuivat vierailta ja se sai aikaan ainakin hetkellistä ulkopuolisuuden tunnetta. Korona-aika on aiheuttanut myös arkuutta ja ahdistusta sosiaalisissa tilanteissa, joka on saanut aikaan passiivisuutta ja kotiin eristäytymistä.

“Mun on ainakin ollut vaikeaa palata "normaaliin". Oma elämäntilanne muuttui korona-ajan aikana ja samalla etäännyin kavereistani. Nyt siis, vaikka saisi nähdä ihmisiä normaalimmin, niin hyvin vähän tulee lähdettyä mihinkään tai nähtyä ketään.”

Yksinäisyyden ja yksin olemisen erot

Raadissa pohdittiin, kuinka yksinäisyyden kokemukset eroavat riippuen esimerkiksi ihmisen persoonallisuudesta ja elämäntilanteesta. Keskustelussa nousi esiin, että yksin olemisen ja yksinäisyyden kokeminen ovat eri asioita, eikä yksin olemisen aina tarkoita yksinäisyyttä. Toiset kaipaavat ja nauttivat yksinolosta enemmän kuin toiset.

“Olen hyvin itsenäinen ja koen yksinäisyyttä lähinnä viikonloppuisin, jolloin voisi käydä jossain. Joka paikkaan ei viitsi mennä yksin mm. elokuvateatteri, teatterit. Minulle yksinäisyys tarkoittaa sitä, että olen ulkopuolinen eri asioissa. Päivät menee samalla lailla joka päivä ja ei ole mitään mitä odottaa työpäivän jälkeen. En puhu välttämättä kenenkään kanssa työpäivän jälkeen.”

Raadissa nostettiin esiin myös tärkeä näkökulma siitä, että yksinäisyyttä voidaan kokea, vaikka ihmisiä olisikin ympärillä. Esimerkiksi tunne siitä, että on erilainen eikä kuulu joukkoon, voi saada olon tuntumaan yksinäiseltä toisten seurassa.

“Yksinäisyys ei ole vain sitä, ettei olisi ihmisiä ympärillä. Minulle yksinäisyys on sitä, ettei ihmiset ympärilläni kysy ikinä minulta mitä kuuluu. Paljon kontakteja, joille olen vain tunteiden roskakuilu. Yritän ehdottaa tapaamisia, mutta kummasti ne eivät onnistu. Kelpaan vain keittiöpsykologiksi tai jos joku on muuta apua vailla.”

“Mielestäni yksinäisyyden kokeminen on mahdollista, vaikka opiskelisi tai kävisi töissä ja olisi siellä muiden kanssa vuorovaikutuksessa niihin liittyvissä asioissa. Jos keskusteluista puuttuu esimerkiksi syvällisempi taso, voi ihmissuhteet jäädä pinnallisiksi, jolloin ryhmässä ollessaankin voi olla yksinäinen. Yksinolo on enemmän valinta kuin se, että vaan päätyy olemaan yksin. Kaikki tarvitsevat enemmän tai vähemmän yksinoloa.”

Yksinäisyyden vaikutukset

Keskustelussa kävi ilmi, että sekä yksinäisyyden syyt että sen vaikutukset ovat moniulotteiset ja koskettavat monia ihmisiä. Kokemus yksinäisyydestä voi esimerkiksi saada olon masentuneeksi ja koko maailmankuvan synkemmäksi.

“Yksinäisyys vaikuttaa yllättävän paljon. Masentuneisuus pahempaa, motivaatiota lähteä ja tehdä asioita ei juuri ole. Yksinkertaisesti ärsyttää ja harmittaa.”

“Olin yksinäisyyden johdosta usein alakuloinen, ahdistunut ja ärtynyt. Tuntui vain että jäi kaikesta paitsi, kun ei ollut oikeaa kaveriverkostoa.”

Nuoret kuvailivat ihanteellisen yhteiskunnan olevan sellainen, jossa kaikki hyväksyttäisiin sellaisena kuin on ja heikommassa asemassa olevia huomioitaisiin enemmän. Näin muodostuisi yhtenäisempi yhteiskunta, jossa ei joutuisi kärsimään yksinäisyydestä.

Nuorten ehdottamia toimenpiteitä:

- **Aikuiset ottaisivat roolia nuorten ryhmäytymisestä ja tutustuttamisesta esimerkiksi kouluissa ja harrastuksissa.**
- **Aikuiset antaisivat nuorille ohjeita tutustumisen ja ryhmässä toimimisen tueksi.**
- **Kiusaamiseen ja syrjintään tulisi puuttua tiukemmin.**
- **Lisää valistusta erilaisuudesta.**
- **Kaikki tulisi hyväksyä omana itsenään, erilaisuutta karttamatta.**
- **Heikommassa asemassa olevia tulisi huomioida enemmän.**
- **Nuorille lisää mahdollisuuksia tavata toisia nuoria turvallisessa ympäristössä.**

Punaisen Ristin Nuorten turvatalot järjestivät Digiraatikeskustelun 25.1.-3.2.2023 aiheesta yksinäisyys. Yksinäisyys -Digiraatiin osallistui 17 nuorta. Nuoret olivat iältään alle 29-vuotiaita. Raati toteutettiin yhteistyössä Punaisen Ristin ystävätoiminnan kanssa.

Digiraadit ovat

- Tapa vaikuttaa verkossa
- Anonyymejä ja turvallisia keskusteluja
- Tarkoitettu kaikille alle 29-vuotiaille