

Poikkitieteellistä pohdiskelua

Ilkka Hartala

Sivistyksen puolustajat

22.3.2024

Yksinäisyys

Eli kokemus yksin ja ulkopuolelle jäämisestä.

Huomio

Eri asia kuin:

- ▶ Yksin oleminen
- ▶ Yksin eläminen

Ongelman seuraamuksia

"Yksinäisyys on erittäin perustavanlaatuinen tunne, ja todella moni yksinäisyyttä kokenut on kertonut, että se sattuu fyysisesti."

<https://yle.fi/a/74-20062073>

"Yksinäisyys vastaa vaikutuksiltaan 15 tupakan polttamista päivässä."

<https://yle.fi/a/74-10729799>

"Pitkittänyt yksinäisyys lisää riskiä sairastua vakaviin sairauksiin."

<https://yle.fi/a/74-20008703>

Ongelman laajuus

"Vuonna 2016 yksinäisyyttä kokeneiden osuus kyselyyn vastanneista oli kuusi prosenttia. Vuonna 2022 noin joka viides koki itsensä yksinäiseksi."

<https://yle.fi/a/74-20038904>

"Lähes 80 prosenttia yksinäisyyttä kokevista nuorista tai nuorista aikuisista ei edes hae apua ongelmaansa."

<https://yle.fi/a/74-20079120>

Ehdotuksia ongelmien syiksi (1/2)

Pienryhmäkeskustelujen tulokset

- ▶ Yksilö ei saa vastakaikua muilta. Suljetaan toiminnan ulkopuolelle.
- ▶ Yksilöillä erilaisia ominaisuuksia ja ajatuksia joita ei ymmärretä.
- ▶ Erilaiset valmiudet yhteisölliseen toimintaan (esim. ujous).
- ▶ Myötätunnon puute.
- ▶ Varhaislapsuuden tiedostamattomat kokemukset kielteisiä.
- ▶ Viihde ja muu ajankulu korvaa kaverit.
- ▶ Yksinäinen voi jakaa/huokua tuskaansa, jota muut halua välttää.
- ▶ Korona-ajan seuraamukset.
- ▶ Aatteellinen ja poliittinen kahtiajakautuminen.
- ▶ Ulkopuoliset uhat ja niistä johtuva ahdistus.

Ehdotuksia ongelmien syiksi (2/2)

- ▶ Pelkotilat ja turvattomuus. Luottamuksen puute.
- ▶ Työelämän vaatimukset: kiire, etätyö.
- ▶ Kilpailuyhteiskunta, itsekkyyys, oman edun tavoittelu.
- ▶ Korkeat tai matalat odotukset muista tai itsestä.
- ▶ Elämä verkossa ja somessa. Ei pysyviä, lujia yhteyksiä.

Ehdotuksia ongelmien ratkaisuiksi (1/2)

Pienryhmäkeskustelujen tulokset

- ▶ Järjestettävä ensisijaisia tapaamistilaisuuksia ja kohtaamispaikkoja, jotka ovat edullisia ja saavutettavia.
- ▶ Lisää vapaa-aikaa kaikille, työkeskeisyydestä huolimatta.
- ▶ Yhteisöt ja koulut avainasemassa tunnistaa väliinputoajat.
- ▶ Koulujen rahoitus kuntoon (koulupsykologeja lisää).
- ▶ Välitön myötätunto. Huomataan toisten yksinäisyys ja puututaan saman tien.
- ▶ Oma vastuu rakentaa omatuntoa, jotta voi arvostaa itseään.
- ▶ Kannustettava yhteistyöhön, vaikka jotkut pyrkii pärjäämään yksin joka tehtävässä.
- ▶ Kohtuus kaikessa. Pienikin suoritus on parempi kuin ei mitään, jotta pääsee mukaan toimintaan.
- ▶ Vapaaehtoistyö lisää merkityksellisyyttä ja yhteyksiä elämään.

Ehdotuksia ongelmien ratkaisuiksi (2/2)

- ▶ Jokin esine (muki, pallo, valo), joka merkitsee ”Minun kanssa saa keskustella”.
- ▶ Poliittiset kasvutavoitteet uusiksi: asukkaiden määrän sijaan yhteisöllisyyden määrä.
- ▶ Yhteisöllinen asuminen, yhteiset tilat, eri ikäryhmät mukaan.
- ▶ Talkoot takaisin: kevät ja syysiioukset yms.
- ▶ Palveluita ja asumisratkaisuja eri tahtiin eläville (yötyöntekijät yms.)
- ▶ Koko elämän mittaiset neuvola/neuvonta palvelut.
- ▶ Rauhoittumistiloja ja tilanteita.
- ▶ Tekoäly yhdistämään ihmisiä (tai korvaamaan!)
- ▶ Vastuullisen vanhemmuuden kurssit, jotta varhaiset ongelmat saadaan kuriin.

Yhteenveto

Tämä tapahtuman aikana koottu esitys julkaistaan tapahtuman sivulla:

<https://sivistyksenpuolustajat.fi/2024/poikkitieteellistä-pohdiskelua.html>

Kiitos osallistujille.

Ratkaisuehdotuksia saa jatkokehittää ja alkaa toteuttamaan!