**Äänitteen nimi**: 10 Yksinäisyyden vuoksi työkyvyttömyyseläke.mp3

**Äänitteen kesto**: 00:31:56

**Asiakas**: jarmo.roksa@humak.fi

**Merkkien selitykset:**

**[?] =**  sanan kirjoitusasusta ei voi olla täysin varma, mutta merkitys on ainakin sinne päin. Sanan äänityskohta merkitään tekstiin ylös esim. [sana? 00:15:44]

**[??] =**  sanasta ei voinut saada selvää, joten se on täysin epävarma tai sitä ei voitu kirjata ylös lainkaan. Sanan äänityskohta merkitään tekstiin ylös esim. [?? 00:15:44]

**[tekstiä] =**  äänet tai litteroimatta jätetyt kohdat merkitään tekstiin hakasulkeisiin, esim. [naurahtaa] tai [haastattelu keskeytyy hetkeksi, kun haastateltava vastaa puhelimeen]

------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

[äänite alkaa]

[00:00:02]: Tämäkin ohjelma on Suomen Podcastmedian tuotantoa.

[00:00:10]: Kuuntelet Laumapodia, jossa kysymme, miten rakennetaan kaikille toimiva yhteiskunta ja jossa pääsemme näköalapaikalle tulevaisuuteen. Podcast on humanistisen ammattikorkeakoulun tuottama 25-vuotisjuhlapodi, jossa 25 jakson verran pohditaan, mitä tarvitaan yhteisöllisyyden vahvistamiseksi, osallisuuden kasvattamiseksi, saavutettavamman yhteiskunnan tai kestävämmän maailman rakentamiseksi. Millaisia ratkaisuja pienellä korkeakoululla on pirullisiin ongelmiin? Laumapodi – näköalapaikalla tulevaisuuteen.

Puhuja 1 [00:01:05]: Tässä jaksossa me keskustellaan nuorten yksinäisyydestä. Nimeni on Sari Huttu ja toimin HUMAK:issa lehtorina ja opinto-ohjaajana. Tästä teemasta tulen luotsaamaan keskustelua kahden ammattilaisen kanssa, joista toinen on Panu Janhunen Helsinki Missiosta ja toinen Eeva Sinisalo-Juha, lehtori ja tutkija humanistista ammattikorkeakoulusta. Tervetuloa mukaan keskusteluun.

Puhuja 2 [00:01:32]: Kiitos.

Puhuja 1 [00:01:34]: Me tullaan tässä jaksossa keskustelemaan yksinäisyydestä sekä yksilöllisestä että yhteiskunnallisesta näkökulmasta, sillä yksinäisyys on merkittävä haaste yhteiskunnalle, sillä pahimmillaan se saattaa olla suurena tekijänä sille, että ihminen menettää työkykynsä jo nuorella iällä. Esitelkää lyhyesti asiantuntijat tässä itsenne. Panu.

Puhuja 2 [00:01:59]: Olen tosiaan Panu Janhunen, toimin Helsinki Missio-nimisessä järjestössä School to Belong-ohjelman sisällöllisenä asiantuntijana. Tässä ohjelmassa me vähennetään tai autetaan oppilaitoksia yksinäisyyden vähentämisessä toisella asteella ja yläkouluissa. Meillä on yhteensä 108 koulua mukana ympäri Suomen. Heidän kanssaan toimitaan yksinäisyyden vähentämiseksi ja yhteisöllisyyden lisäämiseksi. Sen lisäksi toimin myös nuorten kriisipisteellä keskustelu- ja kriisiavussa.

Puhuja 1 [00:02:35]: Kuulostaa hyvältä. Olet varmaan tämän teeman äärellä aika usein työtehtävissäsi. Entäs Eeva?

Puhuja 3 [00:02:42]: Olen Eeva Sinisalo, yhä Humanistisessa ammattikorkeakoulussa. Työskentelen siellä lehtorina ja Nuorisotyön osaamiskeskus Kentaurissa tutkijana. Olen ammatti-identiteetiltäni nuorisotyöntekijä mutta samalla myös nuorisotyön väitöskirjatutkija. Hyvin monenlaista. Kentaurin osalta meillä on tavoitteena selvittää nuorten kasvua ja osallisuutta, miten ne voivat vaikuttaa järjestö- ja harrastustoiminnassa. Kun puhutaan osallisuudesta, niin väkisin tulee osallisuuden toinen puoli eli yksinäisyys, kaikilla kun ei ole osallisuutta näissä toiminnoissa. Tämän päivän osalta on hyvä mainita se, että olin pari vuotta Valo-valmennusyhdistyksellä tutkimuspäällikkönä. Mulla oli tehtävänä mallintaa nuorisotakuutalon toimintamallia. Siinä ympäristössä tapasin, kohtasin, työskentelin hyvin monen nuoren kanssa, joiden päällimmäinen ongelma oli yksinäisyys.

Puhuja 1 [00:03:49]: Hyvä. Ollaan hyvissä käsissä asiantuntijoiden kera tämän teeman kohdalla. Itsestäni myös sen verran, että minullakin on jo vuosikymmenten kokemus nuorisotyöstä, eli nuorisotyösydän, ja olen toiminut hyvin erilaisten nuorten ja erilaisten asioiden äärellä. Yksinäisyys on myös teema, mitä tänä päivänä omassa työssäni opinto-ohjaajana ammattikorkeakoulussa kohtaan. Mutta hei, aloitetaan silleen, että kuunnellaan aluksi yksi tarina siitä, miltä yksinäisyys saattaa tuntua yksilölle. Tässä on lukijana Pinja Aru.

[00:04:30]: "Olevinaan kuulun joukkoon ja mulla on kavereitakin, mutta ei niitä oikeasti ole. Näyttelen iloista ja se vie voimia päivästä. Yritän päästä sisäpiiriin ja olla mokaamatta mitään, koska silloin siitä saa kuulla ja niitä voidaan laittaa someen. Mulle ajatus siitä, että uskoutuisin jollekin, on täysin mahdoton. Pidän suojaa yllä, ettei mä voi vahingoittaa. Koen olevani lähellä muita, mutta kuitenkin ulkopuolella kaikesta. Jotenkin reunoilla, jos muut on keskellä. Mulla on tunne, ettei tässä maailmassa ole ketään, joka oikeasti ymmärtää mua sellaisena kuin mä olen. Ehkä joku luulee tuntevansa mut ulkoisen olemuksen perusteella, mutta ei ne oikeasti tunne. Olen aina ollut vähän erilainen kuin muut, vaikka ei mun perheessä ole varsinaisesti ollut mitään vikaa. En vaan jaksa tai pysty olemaan messissä täysillä, ja siksi olen paljon myös yksin. Ei mua siitä varsinaisesti kiusata, mutta musta tuntuu, että muutkin huomaavat ulkopuolisuuden ja osaa karttaa mua sen takia."

Puhuja 1 [00:05:38]: Siinä. Miltä tää nuoren tarina kuulosti? Mitä sä ajattelet, Panu?

Puhuja 2 [00:05:44]: Joo, tää oli tosi koskettava kuunneltava, mutta myös kovin uskottava ja tuttu. Mielestäni tämä oli hyvä kuvaus siitä, miten ihminen voi kokea olevansa yksinäinen myös vaikka hän ulkoisesti vaikuttaisi olevan muiden ihmisten seurassa ja mahdollisesti sosiaalinenkin. Yksinäisyys ei aina näy ulospäin ja mielestäni tässä se kävi jotenkin aika tuntuvasti ilmi.

Puhuja 1 [00:06:17]: Kyllä. Lähdetään vähän keskustelemaan tästä yksilöllisestä merkityksestä vähän lisää, että mitä se yksinäisyys yksilölle tarkoittaa. Pohditaan vaikka yhdessä sitä, että miten nuoruus elämänvaiheena vaikuttaa koko elämään ja tutkitaan vähän sitäkin, että miltä yksinäisyys näyttää ja miten se ilmenee. Voitaisiin ajatella, että tässä meillä näkökulmana voisi olla sellainen, että miten se nuorena koettu yksinäisyys vaikuttaa siihen nuoren tulevaisuususkoon tai hyvinvointiin, sellaisiin asioihin. Miten sinä, Panu, tästä ajattelet, mitä sinulle tulee mieleen?

Puhuja 2 [00:07:01]: Pohjimmiltaan yksinäisyys on tunne, joka kertoo tarpeesta muiden ihmisten yhteyteen. Siihen, että me tarvitaan toista ihmistä. Sellaisenaan se on tunteena tosi normaali. Varmaan jokainen jossain määrin tunnistaa omasta historiastaan aikoja, jolloin on kokenut voimakasta tarvetta tai sitä, että täytyisi päästä jotenkin muiden ihmisten seuraan yhteyteen. Kuitenkin jos on sellainen tilanne, että sitä sitä yhteyttä ei löydykään, ei ole sitä jotain ihmistä, jonka seuraa liittyä, niin silloin yksinäisyys muuttuu haitalliseksi, jos ihminen ei tule kohdatuksi ja ymmärretyksi tarvitsemallaan tavalla, mitä esimerkiksi tässä nuoren tarinassakin jotenkin mun mielestä osuvasti kuvattiin. Yksinäisyys on jatkuva stressitila, ja esimerkiksi aivotutkimuksessa on todettu, että se vaikuttaa samalla aivoalueella kuin fyysinen kipu. Siksi yksinäisyyttä voi hyvin kutsua myös sellaiseksi sosiaaliseksi kivuksi. Pitkittynyt yksinäisyys muokkaa ihmisen ajattelua ja identiteettiä epäsosiaalisempaan suuntaan. Kun niin tapahtuu, niin yksinäisyydestä uhkaa tulla vähän niin kuin stigma, jota ihminen kantaa mukanaan ja mikä saa muutkin ihmiset suhtautumaan tähän ihmiseen eri tavalla kuin normaalisti. Mielestäni tämä alussa kuultu kertomus nuoren elämästä oli hyvä kuvaus tästä kaikesta.

Puhuja 1 [00:08:34]: Hyvin kiteytetty. Mitä, Eeva, sinulla tulee mieleen tästä?

Puhuja 3 [00:08:41]: Joo, siis ihan niin kuin Panu tuossa kertoi, niin tässä yksinäisyydessä on tämmöistä normaalimpaa puolta, mutta sitten siellä on olemassa se puoli, milloin se tulee ongelmaksi nuorelle, siitä tulee painolasti ja se estää sitä nuorta. Ehkä tutkijana pitäisi ottaa muutama numero tähän mukaan. Eli kun me ollaan tässä Kentaurin osalta kerätty aineistoa keväällä 2023, niin meillä oli yksi väittämä siellä, että olen usein yksinäinen. Sekä tytöstä että pojista 30 prosenttia oli samaa tai täysin samaa mieltä väittämän kanssa. Sen lisäksi nuoret, jotka ilmoittivat olevansa muunsukupuolisia tai eivät halunneet kertoa sukupuoltaan, niin heistä yli 40 prosenttia ilmoittivat olevansa usein yksinäisiä, eli lähes puolet näistä nuorista.

Puhuja 1 [00:09:35]: Teillä oli aika suuri otos, muistaakseni, tuossa tutkimuksessa.

Puhuja 3 [00:09:38]: Joo, siis tämä koskee tuhansia nuoria. Kaikkiaan tässä oli 4 500 nuorta tässä aineistossa.

Puhuja 1 [00:09:47]: Okei. Aika hälyttävää. Mitä sinä ajattelet siitä?

Puhuja 1 [00:09:50]: Ottaisin vielä toisen numeron tähän. Nuorisobarometrin niin kutsutussa erillisotoksessa vuonna 2017 käsiteltiin niin kutsuttuja NEET-nuoria, jotka eivät ole koulutuksessa tai työelämässä. Näistä nuorista 68 prosenttia, siis yli kaksi kolmesta, ilmoitti olevansa yksinäisiä. Se on ihan valtava määrä, mutta samalla, kun kysyttiin ylipäätänsä nuorilta, mistä johtuu nuorten syrjäytyminen, niin nuorten mielestä nuorten syrjäytyminen johtuu yksinäisyydestä. Tämä on minusta aivan kohtuuton tilanne, miten nuoret itsekin miettivät tätä asiaa. Jos mietin yksinäisen nuoren tilannetta, niin sehän on hirveän haastavaa. Kuten Panu tuossa kertoi, niin nuori haluaisi olla kuten kuka tahansa nuori muiden nuorten parissa, mutta sitten, kun se on yksinäinen nuori, ehkä siis nuori, joka on kokenut, että muut nuoret on vaikka eristäneet häntä, niin missä voi treenata sosiaalisia taitoja? Siis missä hän oppii olemaan kuin kuka tahansa muiden tavallisten nuorten seurassa? Nuorella voi olla taustalla myös kiusaamiskokemuksia. On selvää, että nuori tekee kaikkensa, etteihän uudestaan joudu kiusaamiskokemusten kohteeksi. Nuorisotakuutalolla oli paljon tällaisia nuoria. Niin nuorella ei ole sinänsä mitään osaamista toimia toisten nuorten parissa, kun vuorovaikutustaidot eivät ole päässeet kehittymään. Samalla tällä nuorella on yliherkät tuntosarvet mittaamassa, löytyykö jotain viitteitä, onko jonkun ehkä kohta kiusaamassa, eristämässä. Sitten kun tämä nuori on sosiaalisesti kömpelö ja kiusaamispelkoinen, niin se karkottaa, niin kuin Panu puhui tuosta stigmasta, niin hän karkottaa toiset nuoret omalla epäluuloisuudellaan ja kyvyttömyydellään sen normaalin vuorovaikutuksen, nekin nuoret, jotka voisivat ihan muuten vaan olla hänen kanssaan. Silloin tämä taas puolestaan vahvistaa nuoren kokemusta siitä, että hän on kelpaamaton ja riittämätön ja kukaan ei halua olla hänen kanssaan. Tämä on tämmöinen pahan kierre yksinäisellä nuorella.

Puhuja 1 [00:12:20]: Kyllä. Johtaa sitten siihen, että haluaa olla mahdollisimman näkymätön ja huomaamaton ja on vaikea tulla tilanteisiin. Mitä se muuta tarkoittaa, jos ei löydy vaikka tällaista hyväksyntää?

Puhuja 2 [00:12:36]: Mä ottaisin ehkä just kiinni siihen, että jos sitä hyväksyntää ja omaa viiteryhmää ei löydy, niin on olemassa vaara, että nuori hakee sen jostain muualta haitallisista paikoista, mahdollisesti yhteiskunnan reunoilta. Tämän kautta yksinäisyys kytkeytyy vahvasti myös syrjäytymiseen, mutta myös radikalisoitumisen ja jengiytymisen kaltaisiin yhteiskunnallisiin haasteisiin. Ja se, mitä Eeva puhui siitä, miten yksinäisyys vaikuttaa ajatteluun, niin haluaisin siihen vielä lisätä sen, että yksinäisyys aiheuttaa sellaisen haitallisen ajattelun kehän ja kierteen. Eli ihminen lähtee tavallaan kaikkiin sosiaalisiin tilanteisiin vähän niin kuin siitä yksinäisyydestä käsin. Taustalla on aina se pelko, että mä saatan kuitenkin jäädä yksin tässä tulevassa sosiaalisessa tilanteessa, mikä sitten määrittää myös sellaista suhtautumista, että ihminen on just ylivirittynyt vähän niin kuin Eeva sanoi siihen tilanteeseen, jolloin hänen huomionsa siinä sosiaalisessa tilanteessa ei välttämättä olekaan siinä toisessa ihmisessä, mitä se toinen ihminen sanoo. Hän ei ole enää läsnä sosiaalisesti sillä lailla kuin normaalitilanteessa ollaan, vaan hänen huomionsa on täysin hänessä itsessään. Hän saattaa pohtia, että ei vitsi, että oliko mulla nyt hölmö ilme tai miten mä nyt noin tuon asiaan sanoin ja kuulostinko mä tyhmältä ja tämmöisiä. Sosiaaliset tilanteet menevät silloin tosi vaikeiksi ja sitä kautta sitten se yksinäisyys aiheuttaa sellaisen itseään vahvistavan kierteen.

Puhuja 1 [00:14:22]: Varmaan aika haastava tilanne esimerkiksi, kun yrität koulussa olla ja keskittyä ja kuunnella.

Puhuja 2 [00:14:29]: Nimenomaan.

Puhuja 1 [00:14:30]: Et pysty keskittymään muuhun kuin siihen omaan itseen pohtimiseen. Miten tämä vaikuttaa tulevaisuususkoon nuorten kohdalla? Onko siitä teillä jotakin ajatusta? Miten se tulevaisuus nähdään?

Puhuja 3 [00:14:48]: Voisin ehkä kertoa siitä, kun olen tutkinut näitä Kentauri-aineistoja. Meillä oli kaksi väittämää, että "uskon löytäväni työelämästäni itselle sopivan paikan tulevaisuudessa", ja toinen väittämä oli, että "pelkään työelämän olevan liian raskasta minulle". Hyödynsin tässä identiteettihorisonttiteoriaa, missä on ajatuksena se, että kun nuorella on laaja identiteettihorisontti, niin hän näkee mahdollisuuksia, hän voi vaihtaa maata, hän voi vaihtaa paikkakuntaa, opiskella mitä huvittaa, hänellä on kaikki edessä. Silloin kun identiteettihorisontti menee kapeaksi, niin hän ei näe näitä vaihtoehtoja. Hänen on vaikea kuvitella, että hän voisi vaihtaa paikkakuntaa tai hän voisi olla joidenkin muiden ihmisten kanssa kuin jonkun tutun kanssa, tai hän ei voi ajatella mitään muuta harrastusta. Eli se on hyvin kapea, ja siitä voi tulla tällaista identiteettiahdistusta, joka estää nuorta näkemästä itselleen tulevaisuuden mahdollisuuksia. Kun olen tästä Kentauri-aineistosta nyt sitten katsonut näitä kahta väittämää, niin nuoret, jotka eivät koe itseään yksinäiseksi, uskovat, että he löytävät itselleen... ei ole mitään ongelmaa löytää itselleen tällaista omaa paikkaa tulevaisuudessa, eivätkä he pelkää, että työelämä olisi heille liian raskasta. Nämä nuoret, jotka ovat kertoneet, että olen usein yksinäinen, niin heillä on täysin päinvastaiset käsitykset heidän tulevaisuudestaan. He eivät usko löytämänsä tulevaisuudessa itselleen sopivaa paikkaa, ja he pelkäävät työelämän olevan heillä liian raskasta. Näitä väittämiä on paljon lisää, joissa tämä ihan sama trendi näkyy. Eli tämä, että nuori on yksinäinen, niin se vie nuorelta pois mahdollisuuden tavoiteltavaan tulevaisuuteen. Silloin tämmöisen yksinäisen nuoren oma potentiaali ei pääse kukoistamaan, vaan se jää sinne sen yksinäisyyden varjon alle, ja se on musta hyvin huolestutettavaa.

Puhuja 1 [00:16:55]: Kyllä, ja selkeä korrelaatio tuossa löytyy siitä. Mietitään vähän tätä yksinäisyysteemaa yhteiskunnallisesta merkityksestä. Sehän on suuri yhteiskunnallinen ongelma tämä yksinäisyys. Se on nostettu nyt aika lailla diskursseihin ja haaste, joka voi pahimmillaan johtaa nuoren aikuisen työkyvyn menettämiseen ihan nuorellakin iällä. Mitäs mietimme siitä, mikä on yksinäisyyden merkitys yhteiskunnallisesta näkökulmasta, esimerkiksi heijastuksena työvaiheeseen?

Puhuja 2 [00:17:36]: Mä mainitsin tuossa aiemmin, että yksinäisyys on stressitila. Jos puhutaan koulukontekstista, missä itse paljon työskentelen, ja sitä ihan vaikka luokkahuonetilannetta, niin yksinäisyys nuoren kokemuksena vie aivokapasiteettia pois oppimiselta. Eli ihmisen aivoissa on ihan väärät alueet aktivoituneena siinä tilanteessa, kun pitäisi olla niiden oppimisalueiden aktivoituneena. Yksinäisen energia menee oppitunneilla helposti sosiaaliseen jännittämiseen ja sen stressaamiseen, että mitä muut musta ajattelee. Sillä sitten on tietysti vaikutusta oppimistuloksiin ja sitä kautta myös opintomenestykseen. Ajattelen, että tämä on tavallaan yksi syy, miksi nuoruudessa koettu yksinäisyys on merkittävä yhteiskunnallinen ongelma. Laajemmin nuoruuteen kuuluu omat psykologiset kehitystehtävänsä ja myös jossain määrin yhteiskunnalliset ja koulutukseen liittyvät kehitystehtävät. Jos nämä vaarantuvat siinä herkässä nuoruuden vaiheessa yksinäisyyden vuoksi, niin silloin puhutaan riskistä. Sillä on näitä seurauksia, mistä juuri Eeva edellä puhui. Eli näin yksinäisyys linkittyy myös vaikka mielenterveysongelmiin. Siinä nuoruuden tärkeässä kehitysvaiheessa yksinäisyys tulee vähän niin kuin siihen väliin sotkemaan sitä luonnollista ja tarpeellista ja hyvää identiteetin rakentamista.

Puhuja 1 [00:19:22]: Niin. Yksinäisyyteen liittyy tämä erityisen hankala tilanne, että kun se nuoren toimintakyky ja rohkeus olla muiden ihmisten parissa pääsee surkastumaan, niin siinä nuorella koko ajan pienenevät mahdollisuudet. Sitten tulee myös kysymyksen taloudellinen näkökulma ja toimeentulo. Kun on näitä nuoria, joilla toimintakyky on surkea, on yksinäinen, eristäytynyt, niin monille nuorille on tarjottu ratkaisuksi esimerkiksi työkyvyttömyyseläkettä. Miettikää, mikä sanahirviö. Mitä se kertoo nuorelle hänestä itsestään, kun nuori, jolla on elämä edessään, niin hän on sekä työkyvytön että eläkeläinen. Ne ovat kaksi hyvin passivoivaa asiaa. Toisaalta työkyvyttömyyseläke saattaa antaa nuorelle jonkinlaisen rauhan. Se voi antaa aikaa miettiä ja koota itseään. Samalla se voi rajoittaa nuorta tarttumasta kiinnostaviinkin asioihin. Kyllähän ennakoitava taloudellinen toimeentulo rauhoittaa, vaikka se on heikkoakin se elämä, mitä se mahdollistaa. Mutta siinä on samanaikaisesti se pelko omasta jaksamisesta, niin ei se kannusta lähteä kokeilemaan mitään ylimääräistä. Esimerkiksi tuolla Nuorisotakuutalolla törmäsin paljon näihin nuoriin. Nuorten kanssa oli sitten pohdittu ja palloteltu, että minkälaisia mahdollisuuksia voi olla, niin usein tämä keskustelu päättyi siihen, että niin mutta kun minulla on tämä eläke. Ei ole vaihtoehtoja.

Puhuja 1 [00:21:06]: Mitä se tarkoittaa pahimmillaan? Miten nuori kohdataan tällaisessa tilanteessa, että kun on eläkeläinen ja työkyvytön, niin mikä sun kokemus on, että miten nuoret on tulleet kohdatuiksi?

Puhuja 2 [00:21:20]: Mä luulen, että siinä on vähän semmoinen, että jotenkin yhteiskunnan näkökulmasta tämmöinen nuori, joka on työkyvyttömyyseläkkeellä, niin hän on varmaan siis syrjäytynyt ja huoli on ennen kaikkea se, että hän on työelämän tai koulutuksen ulkopuolella. Mutta ainakin oman kokemuksen pohjalta keskusteluavussa Nuorten kriisipisteellä, niin tällaiset nuoret, jotka saattavat olla työelämään ja koulutuksen ulkopuolella pitkäkestoisestikin, niin kuitenkin heille itselleen se yksinäisyys on se ensisijainen ongelma. Se, mihin he apua hakevat, on nimenomaan se, että he ovat niin yksinäisiä. Sitä kautta tuntuu, että yhteiskunnallisesti ei ehkä ihan ymmärretä sitä, että mikä on tässä tapauksessa vaikka työkyvyttömyyseläkkeellä olevan nuoren oma tarve.

Puhuja 1 [00:22:28]: Joo, eli kohdataan tavallaan sen stigman kautta juurikin, ja se vaikuttaa siihen tulevaisuususkoon, ja nuori jää ikään kuin välitilaan. Vai mitä sä ajattelet, Eeva?

Puhuja 3 [00:22:43]: Joo, no tuo välitila on musta ehkä hyvä ilmaus, että kun se nuori ei pääse toteuttamaan sitä omaa potentiaalia. Vaikka meillä etsivä nuorisotyö työskentelee näiden parissa, mutta jos vaakakupissa on tämmöinen pelottava, epävarma tulevaisuus, niin on siinä hirveä työ saada tämmöinen nuoren katse kääntymään sinne eteenpäin tulevaisuuteen, että siinä olisi jotain houkuttelevaa, innostavia elementtejä. Se on kyllä tosi pelottavaa näille nuorille.

Puhuja 1 [00:23:11]: Nyt me ollaan oltu aika syvissä vesissä ja raskaiden tunnelmienkin äärellä. Tämä on tietysti haastava aihe ja kipeä asiakin monelle ihmiselle, mutta toivoa on ehkä jostakin löydettävissä. Mitä me voidaan tehdä, koska ei ole ehkä varaa enää tähän kulkuun, ei yksilön eikä yhteiskunnan näkökulmasta? Mistä löytyy toivoa? Mitä voimme tehdä?

Puhuja 2 [00:23:38]: Toivoa on paljonkin. Mä ajattelen, että yksinäisyyden tai nuorten yksinäisyyden vähentäminen eri toteen, niin se vaatii toimia vähän niin kuin kolmella eri tasolla: yhteiskunnan tasolla, sitten nuorten yhteisöjen tasolla ja myös nuorten oman elämäntasolla. Kyllä mä sanoisin, että näillä kaikilla tasoilla on toivoa nähtävissä. Koronan jäljiltä nuorten yksinäisyys on ollut tosi paljon pinnalla. Sillä on ollut myös mun mielestä hyviä vaikutuksia. Esimerkiksi koulumaailmassa on laajemmin lähdetty kouluttautumaan tähän aiheeseen. Esimerkiksi meidän School to Belong-ohjelma on ollut varsin suosittu, ja tulee jatkuvasti lisää kyselyitä oppilaitoksilta, että voidaanko me lähteä mukaan. Sen lisäksi esimerkiksi eduskuntaan on viime vuosina perustettu tämmöinen yksinäisyysverkosto, joka pyrkii edistämään tämän aiheen huomioimista lainsäädännössä. Sitten se viimeinen taso, se ehkä kaikkein tärkein, mitä yksilöt voi tehdä, niin meillä on tosi paljon palveluita, mitä yksinäisille on suunnattuna esimerkiksi meillä järjestöissä, joihin voi hakeutua ja lisäksi sitten myös nuorten yhteisöissä, esimerkiksi oppilaitoksissa on osaavaa henkilökuntaa. Mutta tosi usein se vaatii sitä, että sen yksinäisen täytyy itse hakeutua näiden palveluiden piiriin eli rohkaistua, ottaa se ensimmäinen askel itse ja rohkaistua itse hakemaan apua.

Puhuja 1 [00:25:24]: Hyvä, että on erilaisia ajatuksia siitä, miten eteenpäin. Mitä sä ajattelet, Eeva?

Puhuja 3 [00:25:33]: Mulla tuli ekana mieleen tuolla Nuorisotakuutalolla, niin nämä ovat pieniä asioita, joilla voidaan kuitenkin päästä eteenpäin. Kun mä olin siellä havainnoimassa sitä toimintaa siellä, niin tuli tämmöinen huomio, että nämä yksinäiset nuoret välttivät keskustelua. He istuivat ryhmässä keskustelemassa, mutta he eivät koskaan keskustelleet suoraan toisilleen. Tämä oli yksi käänteentekevä asia, kun ruvettiin ohjaamaan sitä keskustelua siten, että työntekijä ei välittänytkään enää viestiä nuorelta nuorelle, vaan nuoret pantiin kommunikoimaan, toki turvallisen työntekijän läsnäollessa suoraan toisilleen ja opettelemaan tällaista vuorovaikutusta. Se kuulostaa hyvin pieneltä asialta, mutta se oli aika mullistavaa oppia tällaisia taitoja. Toinen mua kovasti lämmittävä tapaus... Tämä on kauhean ristiriitaista, että kun meitä suomalaisia luonnehditaan, että me ollaan kahden sosiaalisia ja vetäytyviä, mutta sitten se yksinäisyys onkin asia, josta me ollaan kauhuissaan ja peloissaan. Nuorten maailmassa juuri niin kuin Panu on tuossa kuvannut, että miten siinä on sitä stigmaa ja että ei voida mennä semmoisen nuoren lähelle, josta epäilee, että hän on yksinäinen, koska sehän voi tarttua, niin yksi tämmöinen yksinäisyyttä kokenut nuori kertoi, että hänellä oli ollut tämmöinen apu, että hänen tuttu turvallinen nuorisotyöntekijä oli lähettänyt hänelle aina WhatsApp-viestin välitunnilla. Sitten tämä nuori sai puhelimeensa kivan viestin, tuli semmoinen vilpitön hymy siitä. Sitten hän vastasi. Toiset nuoret siellä koulussa näkevät, että hei, että sillähän onkin joku kaveri jossain, se ehkä ei olekaan täysin yksinäinen nuori, ja tämä stigma lähti murtumaan tämmöisellä hyvin pienellä tekijällä. Ei aina tarvita suuria tekoja, vaan meidän pitäisi aikuisten ymmärtää, jotenkin eläytyä sinne nuorten maailmaan ja miettiä niitä paikkoja, missä me voidaan näitä stigmoja murtaa, että nuoret nähtäisiin omina potentiaalinaan, vain nuorina. Ne eivät ole ongelmia, ne eivät ole syrjäytyneitä tai yksinäisiä, vaan että me nähtäisiin ne ystävällisesti ja kohdattaisiin jokainen nuori. Mä uskon, että sillä voidaan jo vaikuttaa aika paljon.

Puhuja 1 [00:27:57]: Tuo on tosi tärkeä, ja se on meidän jokaisen aikuisen vastuulla, jotka työskennellään ja ollaan nuorten arjessa läsnä ihan missä tahansa vapaa-ajalla tai koulumaailmassa. Onko jotain muuta vielä, mitä teidän mielestä olisi sellaista, mistä sitä toivoa voisi ammentaa?

Puhuja 2 [00:28:17]: Mun mielestä tuo aikuisen vastuu on tosi tärkeä näkökulma. meillä nuorten parissa toimivilla aikuisilla on myös mahdollisuus vaikuttaa nuorten yhteisöihin ja siihen, että miten nuoret vaikka yksinäisyyteen siinä omassa nuorten porukassa suhtautuu. Se kaikki lähtee nimenomaan siitä stigman purkamisesta, yksinäisyyden normalisoinnista. Kun kertoo siitä, että yksinäisyys on tosi inhimillinen tunne, se asuu jossain määrin meissä kaikissa ja sillä on ihan evoluutiopsykologinen merkitys. Mehän ollaan siis laumaeläimiä pohjimmiltamme ja meissä yksinäisyys on semmoinen mekanismi, joka vähän niin kuin luotaa sitä, että mikä meidän asema laumassa on. Joskus kivikauden ihmisillä se on ollut jopa niin kuin elinehto, että on oman laumansa jäsen. Sen takia on ollut tosi tärkeää, että meidän aivot reagoivat siihen, kun on vaara, että me jäädään laumasta syrjään. Ihmislaji on muuttunut vuosituhansien saatossa sen verran vähän, että se mekanismi asuu meissä edelleen. Jotenkin tämmöisen normalisoivan viestin tuominen nuorille, niin olen huomannut, että sillä on iso merkitys, ja nuoretkin ehkä sitten alkaa ymmärtämään sitä yksinäisyyttä ja yksinäistä omassa yhteisössään paremmin. Oikeastaan se oli kyse nuorista tai meistä ammattilaisista, niin se pohjimmainen lääke yksinäisyyteen on se, että joku asettuu rinnalle ja kysyy, että mitä kuuluu.

Puhuja 1 [00:29:52]: Tuo on tosi tärkeä ja viisas ajatus, että se tavallaan kuuluu osana meidän elämään tuo yksinäisyys. Kyllä me tässä varmaan ollaan yhteisesti todettu, että sellainen varhainen puuttuminen ja välittäminen on se väylä ja se ajatus, mikä on meidän kaikkien vastuulla, että näe, kohtaa, kysy kuulumiset ihan normaalissa arjessa. Se, mikä on iloinen asia myös tässä yksinäisyysajatuksessa, että nuorisoyö ja järjestöt ovat myös tarttuneet tähän teemaan ja siellä kehitellään kentällä erilaisia menetelmiä, niin kuin tässä kuultiinkin jo Helsinki Mission omia menetelmiä. Ollaan vastuussa tästä. Tämä on meidän kaikkien yhteinen agenda, että meidän lapset ja nuoret olisivat osana jotakin. Se kuuluu meille kaikille oikeutena ja me ollaan siitä kaikki vastuussa. Kiitos keskustelusta.

Puhuja 3 [00:30:56]: Kiitos.

Puhuja 2 [00:30:57]: Kiitos.

[00:31:30]: Laumapodi – näköalapaikalla tulevaisuuteen.

[00:31:42]: Tämän ohjelman tuotti Suomen Podcastmedia. Jos pidit tästä ohjelmasta, muista seurata Spotifyssa tai arvostele ohjelma Apple Podcastissa, niin muutkin löytävät ohjelman pariin.

[äänite päättyy]