Mitä useampi kokki, sitä hyödyllisempi soppa? –Yksinäisyyden vähentämisen ja osallisuuden vahvistamisen reseptejä väitöskirjatutkimuksen pohjalta

Vanhusneuvostopäivä 4.11.

Anu Jansson

Osallisuusjohtaja

Toimintaterapeutti, Gerontologi, FT

Vanhustyön keskusliitto
CENTRALFÖRBUNDET FÖR DE GAMLAS VÄL RY

Tässä esityksessä yksinäisyyttä ja osallisuutta katsotaan eri näkökulmista

Elämän kuminauha on vahvistunut, venynyt ja monipuolistunut

- läkkäät ovat heterogeeninen ryhmä aikuisia ihmisiä, joiden elinajanodote on jatkanut kasvuaan.
- Myöhäiskeski-ikä (65–74) on varsin toimintakykyistä ja hyvinvoivaa aikaa.
- Myös vanhimpien (90+) toimintakyky on parantunut ja aika ilman toiminnanvajavuuksia pidentynyt.

Vanheneminen on ainoa keino elää pitempään.
-Francis Auber

(Enroth ym. 2020, Rotkirch 2021, Tilastokeskus)

Tummia pilviä

- Väestörakenteen ikääntyminen voi kasvattaa sosiaalista eriarvoisuutta eri ulottuvuuksissa
- Ikääntyvä väestörakenne merkitsee enemmän yksin asumista, ylisukupolvisia suhteita vs. rinnakkaissuhteita, ja useampia perheettömiä
- Psyykkisen hyvinvoinnin haasteet liittyvät syrjäytymisriskiin sekä nuorilla että ikääntyneillä.

(Rotkirch 2021)

Osallisuus

- Osallisuus on olemista, toimimista ja osallistumista.
- Osallisuuteen liittyy erilaisia mahdollisuuksia ja rajoituksia.
- Osallisuus kietoutuu ihmisen oma kokemuksen, mutta myös esimerkiksi yhteiskunnallisten resurssien kautta.
- Osallisuus rakentuu vuorovaikutuksessa.

Jos ihminen on tietoinen nähdyksi tulemisestaan, hänessä liikahtaa jotakin myönteistä (soveltaen Isola ym. 2017)

Sosiaalisten suhteiden merkitys

- Olipa elämänkulun vaihe mikä tahansa, sosiaaliset suhteet ovat meille tärkeitä.
- Esimerkiksi elämän tiukoissa tilanteissa tai surun kohdatessa muut ihmiset ja heidän hoivaavat sanansa jäävät kannattelemaan.
- Muutostilanteisiin liittyvä vertaistuki – tunne siitä, että ollaan samassa veneessä – on tärkeää.
- Sosiaalisilla suhteilla on voimaa: laajassa tutkimuksessa vahvan sosiaalisen verkoston omaavat elivät pitempään kuin vertailuryhmä, jolla oli heikko sosiaalinen verkosto.

”Ei se määrä, vaan se laatu.”

Yksinäisyys –moniulotteinen kokemus

Kokemus syntyy, kun odotamme sosiaalisilta suhteiltamme enemmän kuin niiltä saamme.

”Jokainen ihminen tarvitsee yksin olemista. Paitsi jos se menee sitten taas liiallisuuksiin, niin sitten se on hankala. Nämä ovat vähän niitä vaikeita elämän probleemia.” (Mies, 80)

Jansson 2020

Yksinäisyys voi olla läsnä muiden ihmisten ympäröimänä –esimerkiksi palvelutaloissa

- Yksinäisyydessä asukkaat voivat kokea olevansa fyysisesti lähellä toisia, mutta silti henkisesti kaukana.

Väitöskirjatutkimuksen mukaan

- Yksinäisyys voi tehdä ihmisen näkymättömäksi.
- Yksinäinen elämä voi muuttua odottamiseksi ja olemattomuudeksi.
- Yksinäisyydessä koettiin henkistä kodittomuutta.

Jansson 2020