



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

Anu Jansson, osallisuusjohtaja, FT  
Vanhustyön keskusliitto

#vanhusneuvostopäivä2021

# avoinhallinto

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

Vanhusneuvostopäivä 4.11.

Anu Jansson

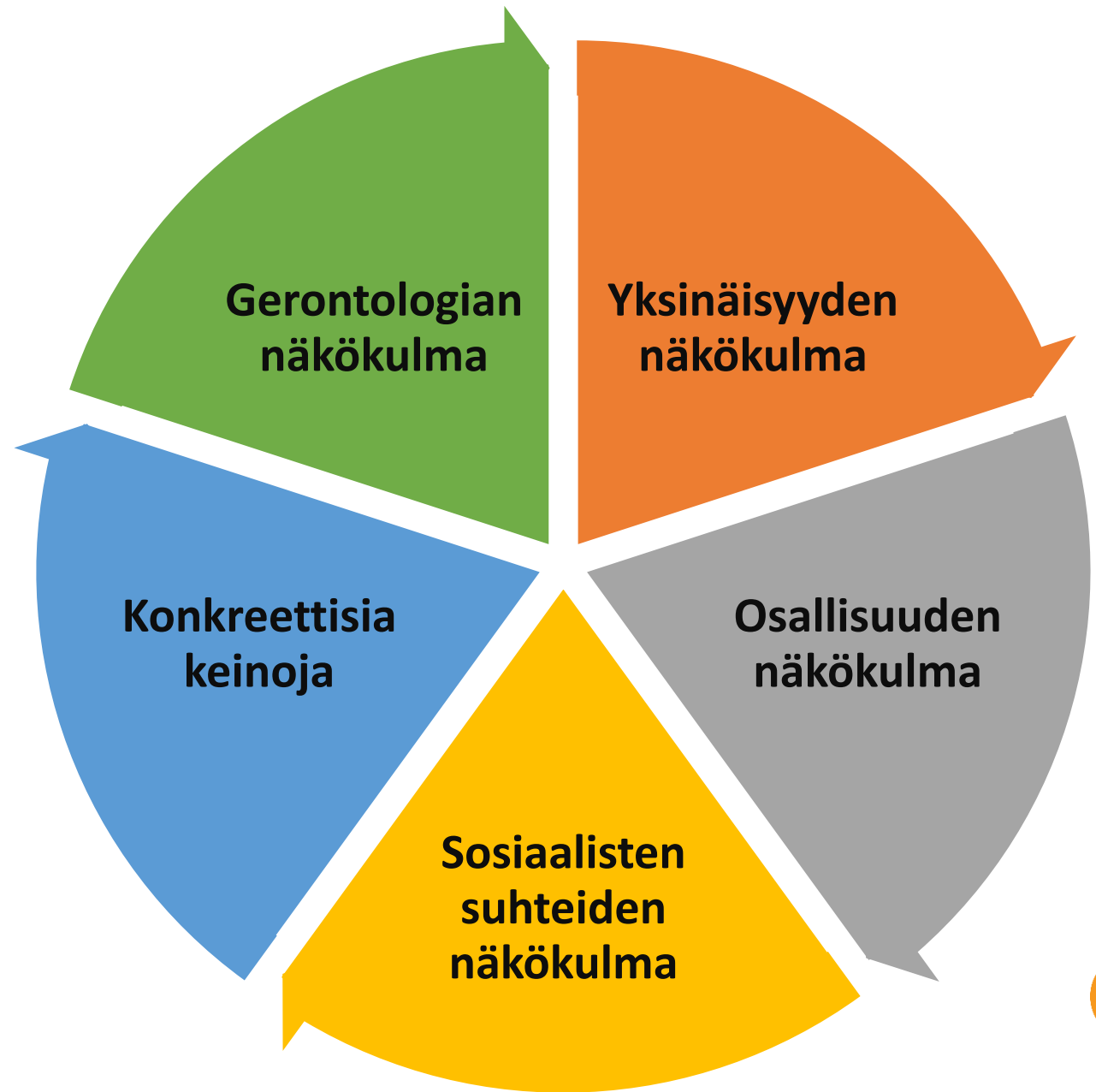
Osallisuusjohtaja

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

---

- Iäkkäät ovat heterogeeninen ryhmä aikuisia ihmisiä, joiden elinajanodote on jatkanut kasvuaan.
- Myöhäiskeskusi-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)*







## Yksinäisyys voi olla läsnä muiden ihmisten ympäröimänä –esimerkiksi palvelutaloissa

- Yksinäisydessä 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.
- Yksinäisydessä koettiin henkistä kodittomuutta.

# Yksinäisyys sulkee ovia

- Yksinäisyys voi heikentää kykyä toimia tutuissakin ympäristöissä. Esimerkiksi kynnyks kotoa tai ulos lähtemiseen voi kasvaa. (Jansson, Karisto ja Pitkälä 2019)
- Yksinäisyys voi luoda mielikuvan omasta arvottomuudesta tai siitä, että toinen henkilö ajattelee omasta itsestä kielteisesti. Tällöin yhteys toiseen ihmiseen voi kaventua tai jopa sulkeutua. (Cacioppo & Hawkley 2009)
- Yksinäinen henkilö voi hahmottaa ympäristöään kielteisemmin kuin ei-yksinäinen, eikä välttämättä tartu toimintamahdollisuuksiin (Cacioppo & Hawkley 2009)



Korona-aikana meidän oli tärkeä olla toisistamme fyysisesti kaukana, mutta henkisesti lähellä

- Korona-aika lisäsi yksinäisyyden kokemuksia
- Toisaalta kokemus samassa veneessä olemisesta loi – ja luo – uskoa tulevaan
- Luonto tuli lähemmäksi ja ulkona liikkuminen entistä tärkeämmäksi – silti se ei ollut mahdollista kaikille
- Toivon ikkuna on tärkeä

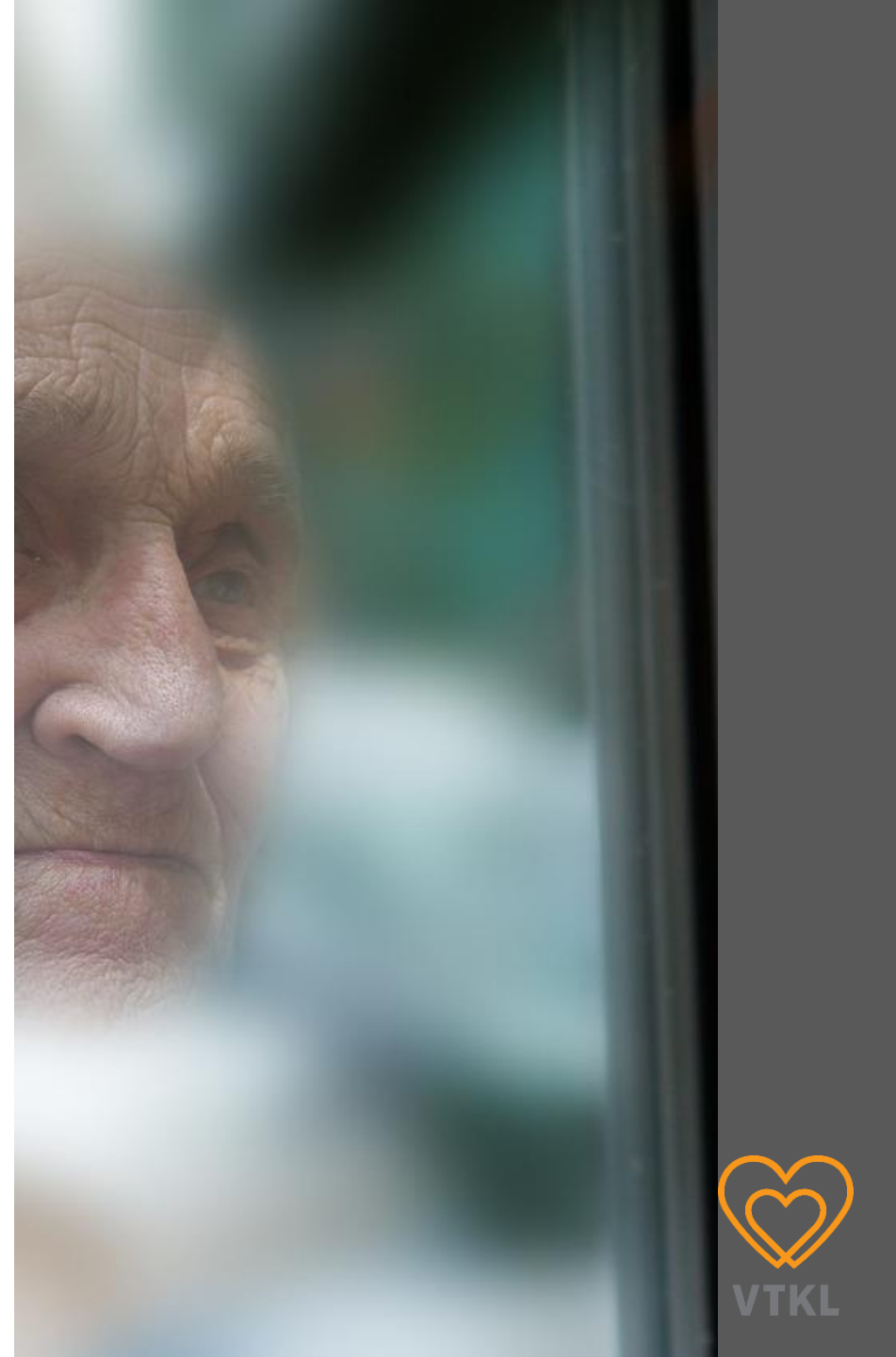




# Mikä lääkkeeksi yksinäisyyteen ja tueksi osallisuuteen?

## -Peili kokemuksille

- Jo varhaisissa yksinäisyyttä käsittelevissä tutkimuksissa on tunnistettu, että ihminen tarvitsee peiliä omille (yksinäisille) ajatuksilleen (Jansson 2020).
- Kun iäkkään ihmisen sosiaaliset suhteet ovat kaventuneet, häneltä puuttuu peili, jonka avulla reflektoida omia kokemuksiaan ja tunteitaan (Jansson 2020).
- Peili voi olla toinen ihminen, mutta myös esim. luonto, taide ja kulttuuri.
- Erilaiset ryhmät voivat muodostaa osallisuutta ja toimijuutta vahvistavia ympäristöjä, joissa kokemuksia voi heijastella vuorovaikutuksessa toisiin (Huhtinen-Hildén & Isola 2017).



# Mikä lääkkeeksi yksinäisyyteen ja tueksi osallisuuteen? –vanhuuden arvostus

- On etuoikeus tulla vanhaksi
- Vanheneminen ei suoraan lisää yksinäisyyttä tai vähennä osallisuutta. On kuitenkin luonnollista, että menetykset ja muutokset mm. toimintakyvyssä altistavat näille.
- Ageismi eli ikäsyrrjintä on yhteydessä yksinäisyyteen
- läkkäät ihmiset valtaistuimelle!  
valtaistuminen, voimaantuminen  
(empowerment)





Mikä lääkkeeksi  
yksinäisyyteen ja tueksi  
osallisuuteen?

–Tieto ja avoimuus

- Suuri osa ihmisistä pärjää yksinäisyyden kanssa hyvin: sopeutumiskeinot, aika, elämän merkityksellisyys
- On silti tärkeää tunnistaa ja tunnustaa yksinäisyyttä
- Kysy ja keskustele yksinäisyydestä, ole kuunteleva korva
- Kerro yksinäisyydestäsi

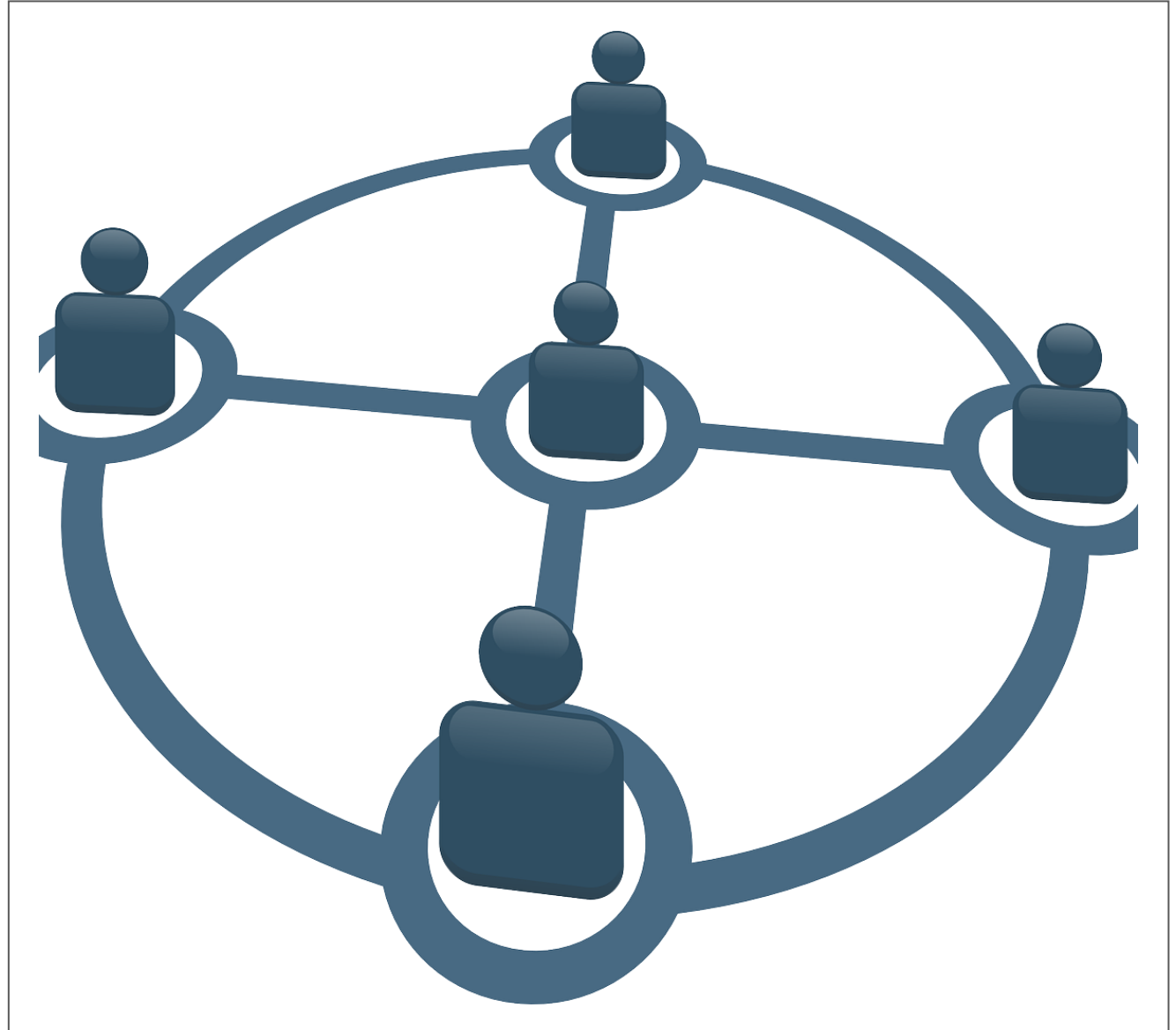




Mikä lääkkeeksi  
yksinäisyyteen ja tueksi  
osallisuuteen?

–On ratkaisevan tärkeää  
toimia yhdessä

- Yhdyspintatyöskentely useamman pöydän äärellä tunnistaa eri osapuolten voimavarat.
- Vanhusneuvostot ovat olennaisia toimijoita.
- Yhdyspintatyön tärkein osapuoli eri areenoilla ovat iäkkäät ihmiset itse.
- Kumppaneilla on monesti asiantuntemusta, joka eroaa omastasi: ei heikompana tai parempana – vaan erilaisena.





Olette tärkeässä roolissa.  
–Kaikkea hyvää!

Yhteystietoni:

Anu Jansson

050 402 2529

[anu.jansson@vtkl.fi](mailto:anu.jansson@vtkl.fi)

@JanssonAnu @VTKL10

