

Yksinäisyys maaseudulla

Christina Mantsinen, Yksissä-hanke, JAMK

Anja Saksola, SPR Länsi-Suomen piiri



Euroopan maaseudun
kehittämisen maatalousrahasto:
Eurooppa investoi maaseutualueisiin

Punainen Risti 

jamk

Yksinäisyys

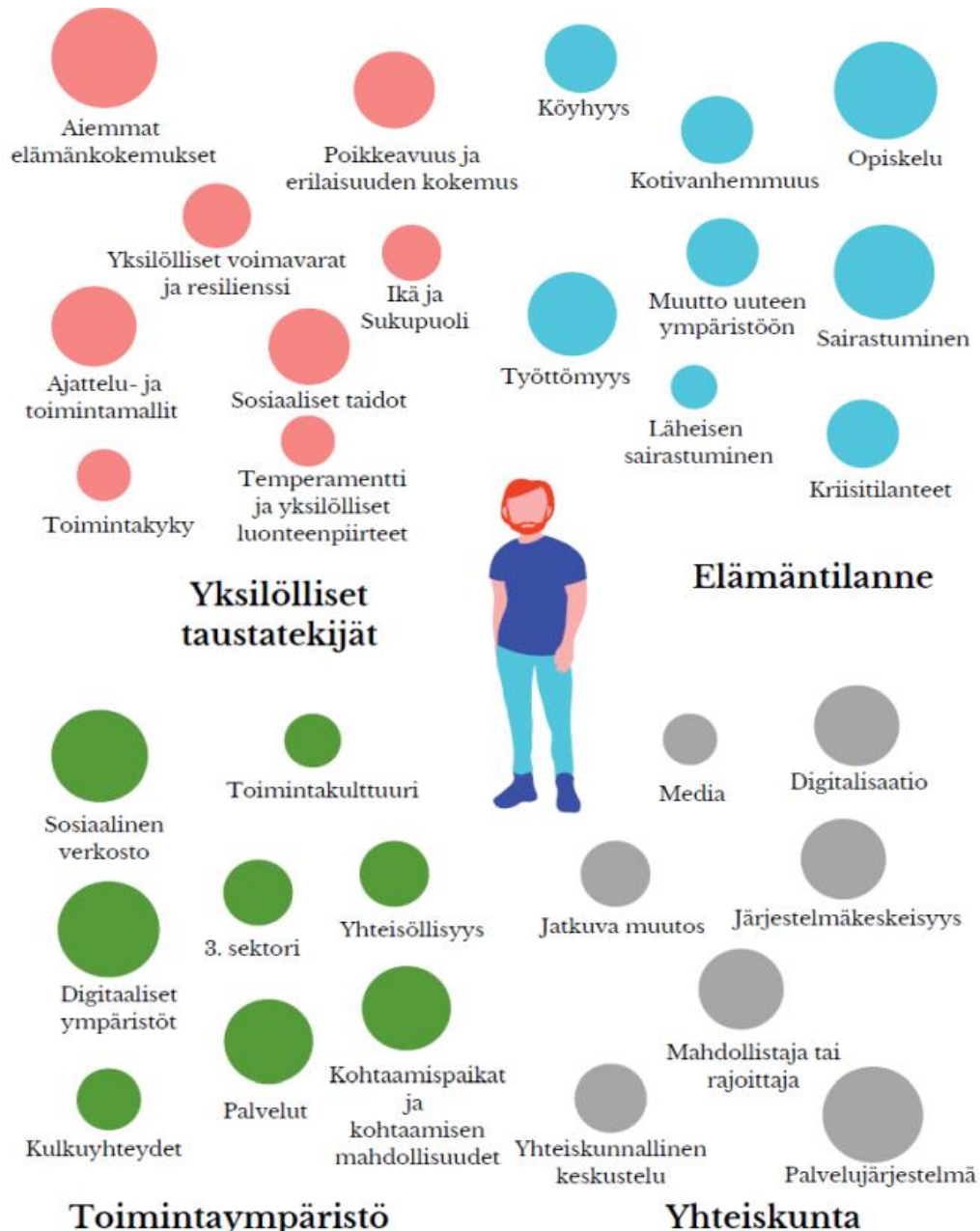
- Yksinäisyys on aina negatiivinen tunne ja se on eri asia kuin yksin oleminen
- Ristiriita omien toiveiden sekä todellisten sosiaalisten suhteiden välillä
- Sosiaalinen-, emotionaalinen ja yhteisöllinen yksinäisyys
- Lyhytaikainen vs. pitkäaikainen yksinäisyys
- Joka kymmenes suomalainen aikuinen on pitkäaikaisesti yksinäinen
- Yksinäisyys koskettaa yleisimmin nuoria ja nuoria aikuisia sekä ikääntyneitä, näissä kohderyhmissä pitkäaikaista yksinäisyyttä voi kokea jopa 20-25%
- Vaikka yksinäisyyden kokeminen ei ole juurikaan kasvanut viime vuosina, ovat sen vaikutukset voimakkaampia ja kauaskantoisempia kuin aiemmin

Yksissä hankkeen toimenpiteitä

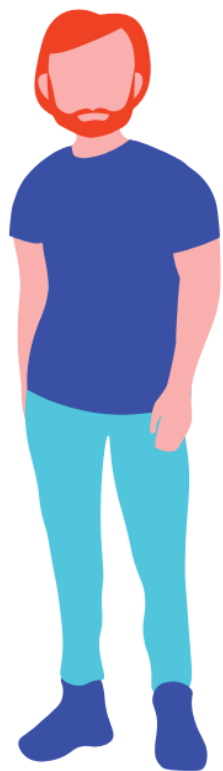
- *Yksin elävien maatalousyrittäjien ja muiden maaseudulla asuvien henkinen hyvinvointi lisääntyy, yksinäisyys vähentyy ja valmiudet parisuhteen ja muiden merkityksellisten ihmissuhteiden luomiselle vahvistuvat.*
- Tavoitteena oli tuottaa tapahtumia vähintään 3-5 kappaletta, joihin osallistuu noin 50-100 osallistujaa
-> Yksinäisille suunnattuja tapahtumia toteutettiin yhteensä 14. Osallistujia näissä oli yhteensä 245.
- Tapahtumatoiveiden kartoitus ”tori-tyyppisissä” tapahtumissa
- Kohtaamisia-illat Viitasaarella ja Äänekoskella Yhdessä ei olla yksin -hankkeen kanssa
- Ystävyys- ja seurustelutaidot -tilaisuus Keski-Suomen ammattiopisto Poken ensimmäisen vuoden opiskelijoille
- Ohjelman tuottaminen MTK Keski-Suomen Maaseutunuorten tapahtumiin
- Traktorijatzeihin osallistuminen Suovanlahdella ”flirttailu”-teemalla
- Yksissä-ilta Kartanokievarilla parisuhdetta toivoville
- Yksilökeskustelut eri tapahtumien yhteydessä sekä maatilakäynneillä
- Materiaalin tuottaminen

Yksinäisyyden taustatekijöitä

- Voidaan tarkastella neljän ulottuvuuden kautta: yksilölliset taustatekijät, elämäntilanteet, toimintaympäristö sekä yhteiskunnalliset ilmiöt
- yksinäisen ihmisen tarina on ainutlaatuinen yhdistelmä yksinäisyyden taustatekijöitä.
- Yksilötasolla on tärkeää hahmottaa, mitkä eri tekijät ylläpitävät yksinäisyyttä ja etsiä tarpeeseen vastaavia ratkaisuja.
- Laajassa mittakaavassa työ yksinäisyyden vähentämiseksi edellyttää toimenpiteitä kaikilla neljällä tasolla.
- Yksinäisyyden monet ulottuvuudet, Yhdessä ei olla yksin –hanke 2017-2019, Keski-Suomen sosiaalialan osaamiskeskus



Yhdessä ei olla yksin



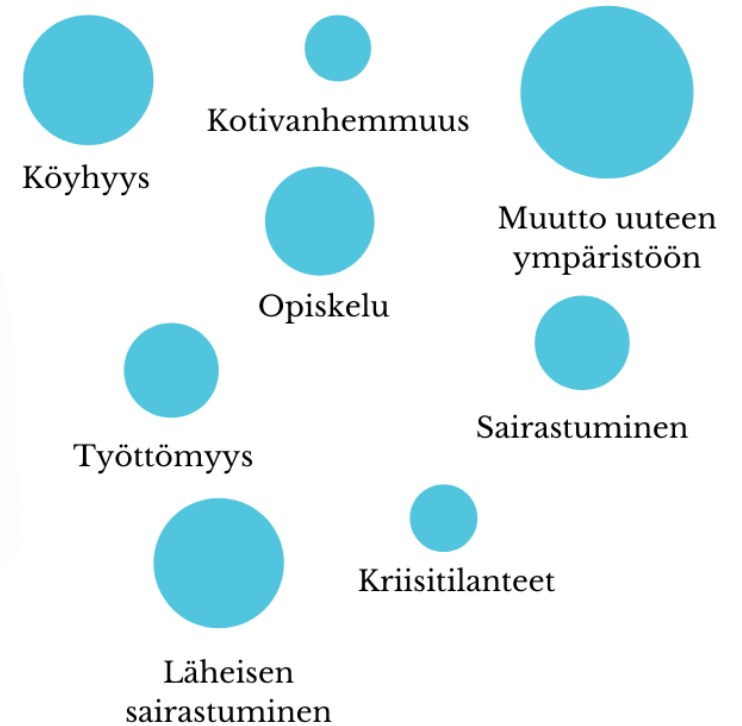
Toimintaympäristö

- Löytyykö alueelta osallistumisen mahdollisuuksia ja riittäviä palveluja?
- Onko alueen toimintakulttuuri avoin ja suvaitseva?
- Kuinka yhteisöllinen on alueen toimintakulttuuri niin asukkaiden kuin eri toimijoiden kesken?
- Maaseudulla yksinäisyyttä saattavat lisätä mm. pitkät välimatkat, vertaissuhteiden vähäisyys sekä haasteet palvelujen saavutettavuudessa.
- Maaseudulla yhteisöllisyys voi myös olla ”kaksiteräinen miekka”

Elämäntilanteet

Yhdessä ei olla yksin

- Yksinäisyyden kokemukset voivat kiinnittyä tiettyihin elämäntilanteisiin tai niissä tapahtuviin muutoksiin.
- Elämäntilanteen muutoksesta johtuva yksinäisyys voi olla tilapäistä ja lyhytkestoista, mutta mikäli tilanteessa ei saa tarvitsemaansa tukea, voi se johtaa myös pitkittyneempään yksinäisyyteen.
- Usein juuri elämäntilanteiden muutoksista johtuvaa yksinäisyyttä helpottaa mahdollisuus vertaistukeen ja kokemusten jakamiseen.
- Maaseudulla yksinäisyyttä saattavat lisätä mm. seuraavat elämäntilanteet tai olosuhteet: Sinkkuus, parisuhteessa koettu yksinäisyys, työn sitovuus, toimeentulon epävarmuus sekä syrjäytyneisyys.



Elämäntilanne

jamk

Yhdessä ei olla yksin



Yksilölliset taustatekijät

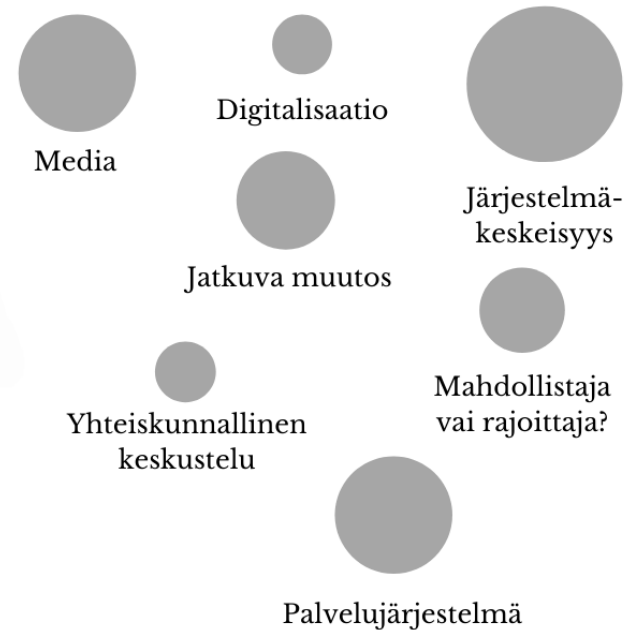
Yksilölliset taustatekijät

- liittyvät usein yksilön ominaisuuksiin (temperamentti, persoonallisuus, heikko itsetunto), kykyihin (sosiaaliset taidot, kielitaito, toimintakyvyn rajoitteet) tai elämän varrella kertyneisiin kokemuksiin.
- Pitkittyneen yksinäisyyden taustalla saattaa olla negatiivisia kokemuksia ihmissuhteista, jotka ovat synnyttäneet yksinäisyyttä ylläpitäviä ja vahvistavia ajatus- sekä toimintamalleja
- Toisaalta yksilölliset ominaisuudet ja voimavarat, kuten resilienssi, voivat auttaa haastavissa elämäntilanteissa selviämistä ja ylläpitää positiivista suhtautumista tulevaisuutta kohtaan.

Yhteiskunta

- Yhteiskunnan tasolla on tunnistettavissa mekanismeja ja trendejä, jotka voivat synnyttää tai ylläpitää yksinäisyyttä joko suoraan tai välillisesti. Tällaisia ovat esimerkiksi eriarvoistumiskehitys, riittämättömät palvelut, individualistinen kulttuuri sekä työelämän muutos
- Maaseudun väestökehitykseen ja elinvoimaisuuteen vaikuttaa erityisesti yhteiskunnallinen päätöksenteko, mutta myös media on vahva yhteiskunnallinen vaikuttaja.
- Digitalisaatio luo mahdollisuuksia niin yksinäisyyden vähentämiseen (erilaiset digitaaliset alustat ja verkkoyhteisöt) kuin maaseudun elinvoimaisuuden vahvistamiseen (esim. etätyömahdollisuuksien hyödyntäminen).

Yhdessä ei olla yksin



Yhteiskunta

*Ethän jää yksin.
Verkkoystävät odottavat yhteydenottoasi.*



Punaisen Ristin verkkoystävätoiminta on esimerkki matalan kynnyksen mahdollisuudesta hakea ja saada apua yksinäisyyteen. Ystävän kanssa käydään keskusteluja viikon tai kahden välein esimerkiksi sähköpostin välityksellä.

Verkkoystävätoiminnasta löytyy lisätietoa osoitteesta <https://rednet.punainenristi.fi/verkkoystavatoiminta>

Punainen Risti 

Vinkkejä yksinäisyyden vähentämiseksi

- Yksinäisyyden puheeksi ottaminen käytänteeksi asiakastyöhön
- Monitoimijaisella yhteistyöllä rakennetut paikalliset ratkaisut
- Kohtaamisen mahdollisuuksien lisääminen ja kohtaamistaitojen vahvistaminen
- Palvelujen saatavuus ja saavutettavuus taattava myös maaseudulla
- Yhteisöllisen toimintakulttuurin ylläpitäminen ja vahvistaminen paikallisten toimijoiden kesken
- Digitaalisten alustojen hyödyntäminen
- Erilaisiin kokeiluihin osallisuuden esteiden ratkaisemiseksi on tartuttava rohkeasti ja ennakkoluulottomasti, sillä pienetkin teot yksinäisyyden vähentämiseksi ovat arvokkaita ja merkityksellisiä.

Lähteitä

- Junttila, N. 2018. Kaiken keskellä yksin. Aikuisten yksinäisyydestä. Helsinki: Tammi.
- Marjovuori, A., Julkunen, J. & Rakkolainen, M. 2019. Yksinäisyys – tehtäväkirja avuksesi. Keuruu: Tuuma-kustannus.
- Saari, J. (toim.) 2016. Yksinäisten Suomi. Tallinna: Gaudeamus.
- Saksola, A. 2019. Yksinäisyyden monet ulottuvuudet. Yhdessä ei olla yksin -hankkeen (2017–2019) havainnot ja yksinäisyyden syistä ja ratkaisuja osallisuuden esteiden purkamiseksi. Keski-Suomen sosiaalialan osaamiskeskus Raportteja 46. Jyväskylä: Keski-Suomen sosiaalialan osaamiskeskus.

KIITOS!



jamk | Jyväskylän ammattikorkeakoulu
University of Applied Sciences



Euroopan maaseudun
kehittämisen maatalousrahasto:
Eurooppa investoi maaseutualueisiin