

Näytesivut

tuuma

ARI MARJOVUO, JENNY JULKUNEN
JA MARIA RAKKOLAINEN

YKSINÄISYYS

Tehtäväkirja avuksesi

tuuma

tuumakustannus.fi/tuotteet/Yksinäisyys-Tehtäväkirja-avuksesi





SISÄLLYS

KIRJA SINULLE AVUKSI YKSINÄISYYTEEN.....	11
Yksinäisyydestä sosiaaliseen yhteyteen.....	12
Näin käytät kirjaa	15
Huomioi ennen aloitusta	19



OLENKO YKSINÄISYYDEN KEHÄSSÄ?

IHMINEN KAIPAA YHTEYTTÄ TOISIIN.....	23
Yksinäisyyden tunnistaminen.....	25
Yksinäisyys ei ole omaa syytä.....	28
Yksinäisyys kuormittavana stressitilana.....	30
🌀 Yksinäisyyden yhteys hyvinvointiini	31
🌀 Yksin – ei yksin	33
Yksinäisyyden synnyttämät haitalliset ajatukset.....	34
MITEN YKSINÄISYYS VAIKUTTAA?	37
🌀 Kerro yksinäisyyden kokemuksestasi.....	39

Yksinäisyyden värittäjä ajattelu.....	43
Yksinäisyyden viitoittamat elämäntavat	48
🌀 Yksinäisyyttä vahvistavat ja helpottavat asiat.....	52
Yksinäisyyden ratkaisuyritykset.....	53
🌀 Yksinäisyyden ratkaisuyritysten hyödyt ja haitat.....	57
🌀 Yksinäisyys, ajattelu ja toimintatavat.....	60
YHTEENVETO	64
Mietintätauko.....	65
Tunnetauko	66
Toimintahetket	67
Kiitollisuushetki.....	68
Muistiinpanoja.....	69



AJATTELUN VOIMA

MITÄ AJATTELEN ITSESTÄNI?	73
Miten minusta tuli minä?	74
Synnyynnäisesti sosiaalinen, ujo vai introvertti?	76
Voiko ekstrovertti olla yksinäinen?.....	78
Herkästi jännittävä	79
🌀 Minkälainen olen muiden kanssa?.....	80
Vuorovaikutustapani – pysyvä vai muuttuva?	81
Monimuotoinen minä.....	82
🌀 Luontevahvuuteni	84
🌀 Luontevahvuuksien ylläpitäminen	86

Määritteleekö yksinäisyys minut?	87
🌀 Yksinäisyyden kehässä – suhtautuminen itseen	88
🌀 Haitallinen ajatus itsestä – tunnistaminen ja tutkiminen	91
🌀 Pois yksinäisyyden kehästä	94
Mietintätauko	100
Tunnetauko	101
Toimintahetket	102
Kiitollisuushetki	104
Muistiinpanoja	105
MITÄ AJATTELEN TOISISTA?	107
🌀 Millaisina näen toiset?	109
Ajattelun oikotiet	111
🌀 Näenkö vain tietyn osan vai kokonaiskuvan?	112
Tulkinnat ja todellisuus	114
🌀 Yksinäisyyden kehässä – suhtautuminen toisiin	117
🌀 Haitallinen ajatus muista – tunnistaminen ja tutkiminen	120
🌀 Pois yksinäisyyden kehästä	123
Kohti ajattelun joustavuutta ja vastavuoroisuutta	126
🌀 Tulkinnat vuorovaikutustilanteessa	127
🌀 Toisen näkökulman huomioon ottaminen	129
YHTEENVETO	133
Mietintätauko	134
Tunnetauko	135
Toimintahetket	136
Kiitollisuushetki	138
Muistiinpanoja	139



VUOROVAIKUTUKSEN TAIKA

SUHTEESSA TASAPAINOILUA	143
Sosiaalinen verkosto	145
🌀 Minun verkostoni	148
Vuorovaikutuksen valmiit käsikirjoitukset ja niiden muuttaminen	152
🌀 Mikä saa minut toimimaan niin kuin toimin?	154
🌀 Suhtautumistapani itseeni ja muihin	156
Sosiaalisten suhteiden risteilevät odotukset ja tarpeet	160
🌀 Odotukset pettymysten taustalla	163
Toiveiden ja odotusten sanoittamisen taito	166
🌀 Rakentavasti sanottu	167
Vastuun ottaminen, rajojen asettaminen ja puolensa pitäminen	170
KUINKA OTAN KONTAKTIA JA KESKUSTELEN?	173
🌀 Miten huomioin muita?	179
YHTEENVETO	180
Mietintätauko	181
Tunnetauko	182
Toimintahetket	183
Kiitollisuushetki	184
Muistiinpanoja	185



YKSINÄISYYDEN KEHÄLTÄ MYÖNTEISEEN MUUTOKSEEN

MUUTOKSEN TAUSTAVOIMAT	189
Pitäisi vai haluanko?	191
🌀 Mistä pidän?	194
🌀 12 tunnin lisäaika	196
Tärkeimmät asiat ensin	197
🌀 Minulle tärkeimmät asiat	198
Muutossuuntani	203
🌀 Sopivan haasteellista	208
🌀 Suunnitelma sosiaalisen yhteyden vahvistamiseksi	211
 MUUTOSSUUNNITELMA	 213
Oman muutossuunnan pitäminen	218
🌀 Kirje itselleni	221
Tunnetauko	222
 LOPUKSI – SOSIAALISEN YHTEYDEN VAALIMINEN	 223
 KIIITOKSET	 227
 TEKIJÄT	 229
 KIRJALLISUUS	 231
 LIITE	
YKSINÄISYYSKYSELY	237

KIRJA SINULLE AVUKSI YKSINÄISYYTEEN

Tämä kirja on sinulle, joka olet väsynyt olemaan yksinäinen. Kirja on tarkoitettu juuri sinulle, jos koet yksinäisyyttä liian usein ja haluat tehdä asialle jotain. Yksinäisyys saattaa olla tuttu pitkältä ajalta tai vasta aivan viime aikoina elämään tullut muutos. Yksinäisyyteen saattaa tottua niin, ettei enää odotakaan sen muuttuvan tai ei tiedä, mitä voisi toivoa tilalle.

Mitä jos elämän ei tarvitsisikaan mennä näin: voisiko yksinäisyys olla jotain, mihin itse voi vaikuttaa? Miten voisi huolehtia itsestä paremmin? Miten voisi olla sosiaalisissa tilanteissa ja suhteissa tyytyväisempi? Tämä kirja on itseesi ja ihmissuhteisiisi liittyvää uteliaisuutta ja ajatuksiasi varten. Kirjan tarkoituksena ei ole antaa sinulle valmiita vastauksia, vaan pikemmin se tarjoaa sinulle peiliä ja välineitä sen pohtimiseen, mitkä asiat ovat elämässäsi hyvin ja mitä haluamasi muutos voisi olla. Mikä voisi olla paremmin suhteessa itseesi ja ihmissuhteisiisi kirjan luettuasi?

Mistä tahansa kohtaa lähdetkin liikkeelle tämänhetkisten ja tulevien ihmissuhteidesi kanssa, sosiaaliseen hyvinvointiin voi ja kannattaa panostaa. On hyödyllistä pysähtyä tutkimaan, kuka olet, minkälaisista suhteista tulet ja minkälaisiin suhteisiin haluat olla menossa. Kaikkein tärkeintä on suhde itseesi ja se, mitä ajattelet itsestäsi. Siksi ennen kuin aloitat, toiveena on, että päätät haluta itsellesi hyvää – päätät olla itsesi ja oman tarinasi puolella.

Kirjan on tarkoitus olla sinulle myötätuntoinen ja rohkaiseva muutokumppani. Se ei korvaa ihmistä, mutta toivottavasti se voi silti toimia sinua vahvistavana kuuntelijana. Sille voit kertoa tarinasi tähän asti ja pohtia, miten haluaisit tarinasi jatkuvan vähemmän yksinäisenä.

Kirja sopii myös yksinäisyyttä kohtaaville opetus-, sosiaali- ja terveystyöntekijöille. Se voi olla avuksi myös sinulle, joka pohdit läheisesi yksinäisyyttä. Oletpa ammattilainen tai läheinen, voit hyödyntää kirjaa eri tavoin. Saat siitä tietoa yksinäisyydestä ja voit käyttää sitä keskustelunavauksena ja yhteisen pohdinnan välineenä.

Yksinäisyydestä sosiaaliseen yhteyteen

Yksinäisyyden kokemukseen liittyy usein ajatus, että siihen ei voi vaikuttaa, ja sen vuoksi asian kanssa jää helposti yksin. Yksinäisyyden tunnistaminen, jakaminen ja sen äärelle pysähtyminen ovatkin ensimmäiset ja suurimmat askeleet yksinäisyyden lieventämisessä. Tämän jälkeen on helpompaa myös löytää niitä asioita, jotka tuottavat sinulle iloa ja tyytyväisyyttä elämääsi, teetpä niitä yksin tai yhdessä.

Tämän tehtäväkirjan avulla pääset pysähtymään yksinäisyyden, itsetuntemuksen ja sosiaalisten suhteiden äärelle. Kirjan ensisijaisena tavoitteena on auttaa sinua löytämään itsellesi toimivia työkaluja, joiden avulla yksinäisyyden kokemus ei olisi enää niin hallitseva. Se tarkoittaa käytännössä, että sinulla olisi työkentelyn päätyttyä käytössäsi vaihtoehtoisia tapoja suhtautua

yksinäisyyden kokemukseesi – uusia tapoja ajatella ja toimia. Niiden avulla voit suunnata kohti itsesi näköistä elämää ja sellaisia ihmissuhteita, joissa tulet paremmin nähdyksi ja kuulluksi.

Toisen ihmisen kohtaaminen ja syvempi tuntemus ovat asioita, joita moni yksinäisyydessä toivoo. Kaipaamme myös sitä, että joku välittäisi ja tuntisi myötätuntoa. Molempiin näistä toiveista liittyy myös peilikuva. Toisen ihmisen kohtaaminen lähtee liikkeelle itsen hyväksymisestä ja huolenpidosta. Vastaavasti myötätunnon vastaanottamiseen kuuluu myös myötätunnon antaminen itseä ja muita kohtaan. Ei ole lainkaan vähäpätöistä pysähtyä tutkimaan, kuka sinä olet ja mitä itsestäsi ja muista ajattelet.

Lähtökohta tähän kirjaan ja sen tehtäviin on hyväksyvä ja myötätuntoinen suhtautuminen tämänhetkiseen tilanteeseen, itseesi ja muihin tutkiessasi omia ajatuksiasi. Myötätunnon ei tarvitse olla tunne siitä, että aina pidät itsestäsi, vaan pikemminkin tietoinen valinta, että pidät huolta itsestäsi ja muista ja haluat säilyttää itsellesi tärkeät asiat elämässäsi. Tämän lähestymistavan hyväksyminen ennen kirjan tehtävien aloitusta on tärkeää, sillä ilman hyväksyntää ja myötätuntoa ei muutosta tapahdu. Ne ovat inhimillisen muutoksen kasvualusta. Sinun ei tarvitse tuntea jotain, mitä et tunne, vaan kyse on asenteesta, jolla mahdollistat itsesi avoimen ja rehellisen kohtaamisen.

Kirja perustuu tutkittuun tietoon yksinäisyydestä ja siihen vaikuttamisesta. Taustalla ovat John Cacioppon tutkimukset ja hänen kehittämänsä auttamismalli yksinäisyyden vähentämiseen. Kirjassa on niin ikään hyödynnetty kognitiivisen mallin ajatuksia, motivaatiopsykologiaa, sosiaalipsykologisia teorioita ja niin suomalaisia kuin kansainvälisiä yksinäisyystutkimuk-

sia. Tämä kirja pohjautuu Sosiaali- ja terveysjärjestöjen avustuskeskukseen (STEA) mahdollistamaan yksinäisyystyöhön, jota kirjan kirjoittajat tekivät HelsinkiMission Näkemys-hankkeessa (2017–2019). Kirjan mukana kulkevat lainaukset mukailevat yksinäisyystyön asiakkaiden kertomuksia omasta yksinäisyydestään heidän yksityisyyttään kunnioittaen. Myös kirjan esimerkit pohjaavat keskusteluihin asiakkaiden kanssa ja heidän kokemuksiinsa siitä, miten yksinäisyys näyttäytyy omassa ajattelussa ja toiminnassa hyvin arkisissa tilanteissa. Sinun ainutlaatuinen kokemuksesi yksinäisyydestä voi olla erilainen, eikä sinun tarvitse kokea samaistuvasi kaikkiin kokemuksiin. Toivottavasti lainaukset ja esimerkit auttavat sinua hahmottamaan paremmin omaa yksinäisyyden kokemustasi sekä lisäävät ymmärrystä siitä, kuinka eri tavoin yksinäisyyttä voi kokea.

Kirja käsittelee yksinäisyyttä ja sosiaalisten suhteiden voimaa. Teos paneutuu erityisesti yksinäisyyteen liittyviin haitallisiin ajatuksiin itsestä ja muista sekä siihen, miten haluat ja voit vaikuttaa omaan ajatteluusi arkisissa vuorovaikutustilanteissa. Toivottavasti kirja saattaa sinut alkuun matkalle, jossa yhteyden luominen ja ylläpitäminen muihin jatkuu.

Näin käytät kirjaa

Itsenäisen työskentelyn aloittamiseen ja läpikäymiseen liittyy paljon vastuuta, ja tarvitet työskentelyssä sinnikkyyttä. Siksi toivomme sinun rohkaistuvan ja tekevän päätöksen, milloin aloitat työskentelyn. Tänä on aina parempi päivä kuin huomenna, sillä tämän valmiimmaksi sinun ei tarvitse tulla.

Itsen havainnointi ei ole ihan yksinkertaista. Pysähtyminen on vaikeaa, kiireen keskellä liki mahdotonta. Tämä tehtäväkirja voi osaltaan auttaa sinua keskittymään itsellesi tärkeisiin asioihin. Ajan varaaminen päivittäin ja hetken pysähtyminen ennen tehtävien kirjaamista on hyödyllistä. Näin tehtävät tulee tehtyä ja etenet. Hyvä etenemistapa on lukea rauhassa kirjan tietty luku tehtävineen, laittaa kirja sivuun ja kirjata vastaukset vasta seuraavana päivänä. Tekemällä huomaat, mikä työskentelytapa on sinulle sopivin.

Yksinäisyyden vähentäminen on samanlaista työskentelyä kuin mikä tahansa oppiminen tai käyttäytymisen muutos: peräänantamattomuus ja jatkuvuus palkitaan. Jos silloin tällöin vain vilkaisee työkirjaa ja tekee tehtäviä silloin kun siltä tuntuu, yksinäisyys ei todennäköisesti vähene. Vain sitoutumalla työskentelelyyn voit saada aikaan muutoksia.

Jos yksinäisyyden muuttaminen olisi yksinkertaista, nopeaa ja helppoa, olisit sen jo itsekseksi tehnyt. Tehtäväkirjakaan ei ole yksinkertaisuudestaan huolimatta ihan helppo. Osa aihepiireistä saattaa puhutella sinua enemmän ja vastaaminen kysymykseen on nopeaa, kun puolestaan toiset teemat eivät välttämättä avaudu heti. On hyvä pysähtyä kirjan eri teemojen ja kysymys-

ten äärelle pohtimaan niiden merkitystä sinun elämäntilanteesasi. Jos tunnistat, että tehtävä ei kerta kaikkiaan lainkaan hyödytä sinua juuri nyt, kannattaa panostaa niihin tehtäviin, jotka sopivat sinulle juuri tällä hetkellä paremmin. Vaikka kirjan tehtävät tuntuisivat sinusta eri tavoin vaikeilta, ne voivat vaikeudesta huolimatta olla sinulle hyödyllisiä, ja niihin voi palata esimerkiksi tauon jälkeen. Kokemasi esteet voivat olla juuri arvokaimpia löytöjä, mitä kirja eteesi tuo. Ne saattavat auttaa sinua tunnistamaan omaa ajatteluasi ja tapaasi reagoida muutoksiin. Sen sijaan, että väistäisit esteen, voit rohkeasti pohtia, mitä tämä tunne tai ajatus kertoo sinulle itsestäsi, toistuuko tämä jossain muualla ja mitä tästä voisi oppia.

Tehtäväkirjan äärellä eteesi voikin tulla monenlaista pohdintaa itsestäsi, muista ihmisistä, elämästä, menneestä ja tulevasta. Tässä kirjassa on tilaa myös näille ajatuksille. Voit esimerkiksi arvioida, mikä on elämässäsi muuttunut, mikä on pysynyt ennallaan, minkä haluaisit elämäsi palaavaan ja mitä uutta haluaisit kokea, osata ja tehdä. Voit hyödyntää kirjan muistiinpanosivuja pohdintojesi ja oivalluksiesi kirjaamista varten.

Kirjan tavoitteena on, että löytäisit itsellesi työkaluja yksinäisyyden vähentämiseen, ja siksi konkreettinen suunnitelma yksinäisyyden vähentämiseksi on olennainen osa muutosta. Kirjassa kulkee alusta asti mukana tehtäviä, muun muassa Toimintahetket-tehtävät, jotka auttavat sinua arkisten muutosten toteuttamisessa. Uusien ajatus- ja toimintatapojen harjoittelu on käytännön elämän sosiaalisissa tilanteissa lempeästi itseäsi haastaen vie oman aikansa. Voi käydä niin, ettei huomaa muutosta omassa elämässä. Tulee epäily, muuttuuko mikään. Kirjan lo-

pussa olevasta suunnitelmastasi sosiaalisen yhteyden vahvistamiseksi huomaat, että asiat kyllä etenevät, kun toteutat arkisia pieniä tekoja. Saatat myös konkreettisesti huomata jonkin syyn tai esteen, kun pysähdyt miettimään, miksi pienet teot ja suunnitelmasi eivät toteudukaan kuten toivot. Tehtävien tarkoituksena on auttaa sinua huomaamaan ja kohtaamaan matkalle mahdollisesti tulevia esteitä ja hidasteita, jotta voit harkita, miten haluat niistä selviytyä.

Saatat pohtia, että onko tämä kirja tarkoitettu sittenkään sinulle vai jollekin vaikeammassa tilanteessa olevalle. Lukiessasi kirjaa ajoittain saattaa tuntua siltä, että kerrotut asiat ovat elämässäsi kunnossa ja tuntuvat itsestäänselvyyksiltä. Tämä kertoo siitä, että yksinäisyytesi liittyvät sinulle keskeiset haasteet ovat tällä hetkellä toisenlaisia. Kirjan avulla voit tehdä myös havaintoja siitä, minkälaiset asiat ovat tällä hetkellä elämässäsi hyvin. Toivottavasti löydät kirjasta muita, juuri tämän hetken tilanteeseesi paremmin sopivia aiheita ja tehtäviä.

Kynnys tarttua tähän kirjaan saattaa olla korkea monenlaisista syistä. Se on hyvin ymmärrettävää, sillä yksinäisyyteen liittyvä usein ajatus, että se on ratkaistava yksin tai ettei sille pahimmassa tapauksessa voi tehdä mitään. Kyllä voi! Ja juuri sinun lähtökohtasi, se, että haluat pohtia yksinäisyyttä, riittää tehtäväkirjan aloittamiseen.

Lähtökohtaisesti kirja sopii siten aivan kaikille, jotka haluavat muutosta yksinäisyyteensä ja ovat valmiita tekemään arjessaan pieniä muutoksia, jotta olisivat vähemmän yksinäisiä. Se tarkoittaa, että samaan aikaan kun tekee tehtäväkirjaa, itsellä tulisi olla pyrkimys muuttaa tilannettaan ja sosiaalisia suhteitaan. Ihmis-

suhteet voivat olla olemassa olevia tai uusia, mutta olennaista on, että haluat rakentaa suhteitasi ja kohdata ihmisiä sekä sosiaalisia tilanteita sinulle sopivalla tavalla. Tehtäväkirjan aloittamiseksi riittää, että olet valmis tutkailemaan tapojasi ajatella toisesta näkökulmasta ja ehkäpä kokeilemaan jotain uutta.

Yksinäisyys on monesti hyvin kipeä kokemus, jossa haluaa tulla kohdatuksi ja nähdyksi. Jos tämä tarve on sinulla voimakas, ei sitä pidä ohittaa. Yksinäisyyden vähentäminen on prosessi, joka sisältää erilaisia vaiheita. Yksinäisyys itsessään satuttaa ja herättää monia tunteita, kuten pelkoa, surua, häpeää, vihaa ja katkeruuttakin. Osa työkirjan aiheista ja tehtävistä voi tuntua hyvin vaikealta, tai sitten alat pohtia niiden tarkoitusta tai hyötyä itsellesi. Erilaiset tunteet niin yksinäisyyttä kuin työskenteilyä kohtaan kuuluvat tähän matkaan, jossa tutustutaan tarkemmin yksinäisyyteen liittyviin ajatuksiin ja tunteisiin. Tunteiden parempi ymmärtäminen ja sanoittaminen kuitenkin vievät sinua kohti kaikkea sitä, mikä voisi muuttua, jos uskaltaisi tehdä asioita toisella tavalla, vähemmän itseä suojaen.

Tämä kaikki kuuluu muutokseen ja on merkki siitä, että työskentelet haasteellisen ja moniulotteisen asian äärellä. Jotta voisit hahmottaa tunteitasi ja ajatuksiasi ja niissä tapahtuvia muutoksia, kirjassa on myös tehtäviä, jotka toistuvat:

- Mietintätauko auttaa sinua havainnoimaan ja ymmärtämään tehtäväkirjan herättämiä hankalia tunteita ja niiden syvällistä viestiä.
- Tunnetauko pysäyttää konkretisoimaan kokemuksesi yksinäisyydestä viimeksi kuluneen viikon ajalta.

- Toimintahetket auttavat tavoitteellisessa suunnittelussa.
- Kiitollisuushetkessä mietit asioita, jotka ovat elämässäsi juuri nyt hyvin tai paremmin kuin ennen.

Kirjan liitteenä on kysely, jonka avulla voit halutessasi selvittää, missä määrin koet tällä hetkellä yksinäisyyttä. Kysely on ensisijaisesti tarkoitettu käytettäväksi yhdessä ammattilaisen kanssa. Kyselyn pistemäärä antaa vain suuntaa yksinäisyyden kokemuksesta, ja siksi on hyvä keskustella siitä, mitä kyselyn tulos ja yksinäisyys juuri sinulle tarkoittaa (liite).

Huomioi ennen aloitusta

Yksinäisyys liittyy usein alakuloisuuteen ja ahdistuneisuuteen. Masennusoireet eivät ole este työskentelyn aloittamiselle. Mikäli masennus- ja ahdistusoireet ovat ilmenneet pitkän aikaa ja haittaavat toimintakykyä, on hyvä hakeutua lääkäriin tai jatkaa hoitoa kuten ennenkin. Masennuksen ja ahdistuksen hoito sekä tarpeenmukainen mielenterveyden hoito on tärkeää, sillä tämä kirja keskittyy yksinäisyyteen. Usein masennusoireet helpottavat, kun yksinäisyys lievenee, mutta työskentelyn pääpaino on yksinäisyyden vähentämisessä.

Kirja ei korvaa mielenterveyden ammattilaisen tekemää työtä, jossa tulet yksilöllisesti kuulluksi ja autetuksi. Sen vuoksi tätä tehtäväkirjaa ei pidä aloittaa yksin tai sen parissa työskentelyä ei tule jatkaa ilman tukea, jos sinulla on itsetuhoisia ajatuksia tai kärsit vakavasta mielenterveysongelmasta. Tämä tehtäväkirja

kannattaa aloittaa tilanteessa, jolloin itsellä on riittävästi voimavaroja sen parissa työskentelyyn ja työskentely tuntuu kiinnostavalta ja hyödylliseltä.

Syvässä ja pitkään jatkuneessa yksinäisyydessä tai tärkeiden sosiaalisten suhteiden kokonaan puuttuessa on hyvä saada omaan ajatteluun ja tunteisiin ulkopuolista tukea. Yhdessä mielen terveyden ammattilaisen kanssa työskentely antaa rohkaisua ja tukea yksinäisyyden voittamiseen. Tärkeää on, että työkirja työskentely vie sinua eteenpäin omissa tavoitteissasi ja lisää hyvinvointiasi.

Ennen kuin aloitat, vielä yksi hyvin tärkeä asia. Kirjassa ei ole konkreettisesti läsnä kuuntelijaa kohtaamassa sinua ja kuuntelemassa tarinaasi, ajatuksiasi ja tunteitasi. On todella arvokasta, että haluat tarinasi kertoa ja pohtia tulevaisuuden toiveitasi. Siksi ennen kuin aloitat tehtävien parissa, olisi tärkeää, että löytäisit ajatuksissasi itsellesi myötätuntoisen ja rohkaisevan kuuntelijan. Jos elämässäsi on ollut tai on ihminen, jonka koet luotettavaksi, voit ajatella, että kirjoitat tarinaasi ja pohdintojasi hänelle. On kuitenkin tärkeää, että voit kerta kuulijalle ajatuksistasi sellaisina kuin ne ovat. Omia kipupisteitään on vaikea kohdata, jos ajattelee, että pitäisi olla toisen silmissä tietynlainen. Oman tarinan kohtaaminen on erilaista, kun sen kertoo välittävälle kuuntelijalle. Tässä kirjassa on lopulta kyse siitä, että sinä voisit mahdollisimman aidosti olla se, joka tällä hetkellä kokemuksinesi olet.

Toivottavasti saat tämän tehtäväkirjan mukana oivalluksia ja uusia näkökulmia sekä rohkaisua tehdä elämässäsi niitä muutoksia, joiden turvin olet vähemmän yksinäinen. Olet rohkea tarttuessasi yksinäisyyden haasteeseen.



IHMINEN KAIPAA YHTEYTTÄ TOISIIN

"Mulla on paljon ihmisiä elämässä, mutta en ole kenellekään tärkeä. Kukaan ei kysy, mitä minulle kuuluu?"

"Jos en ole muille näkyvä, ei minulla ole mitään merkitystä."

"Minulle riittäisi, että olisi joku kenen kanssa jutella, käydä kahvilla ja kävelyllä."

Edellä kuvatut yksinäisyyden kokemukset korostavat toisten ihmisten ja yhteenkuuluvuuden tärkeyttä elämässä. Ilman toisia ihmisiä ei selviä hengissä, ilman toisia ihmisiä olemisella ei ole merkitystä ja ilman toisia ihmisiä elämä voi tuntua tyhjältä. Kaipuu ja tarve yhteyteen on yksi tärkeimmistä elämän edellytyksistä ja perustarpeista. Kun tuo yhteyden kokemus täyttyy, se luo tunteen merkityksellisestä elämästä.

Jokainen ihminen kokee yksinäisyyttä jossakin elämänsä vaiheessa. Yksinäisyys, ahdistava tunne ulkopuolelle jäämisestä ja erillisyydestä, voi syntyä esimerkiksi, kun muuttaa uuteen kau-

punkiin, eroaa, vaihtaa työ- tai opiskelupaikkaa tai perustaa perheen. Yksinäisyyden kuvataan usein tuntuvan kipuna, ahdistuksena ja masennuksena. Se saattaa tuntua epämääräisenä pahana olona, tyhjyyden kokemuksena tai tunteena, että kaikki ei ole hyvin. Tuntuu kuin olisi jotenkin sairastunut. Yksinäinen voi olla masentunut tai ahdistunut, mutta tiedetään, että nämä ovat eriliset ilmiöt. Siten masennuksen hoito ei poista yksinäisyyttä.

Monelle miljoonalle ihmiselle maailmassa yksinäisyyden kokemus on muuttunut hetkellisestä kokemuksesta pysyväksi olotilaksi. Esimerkiksi Englannissa 30–40-vuotiaista 60 prosenttia kertoo kokevansa yksinäisyyttä usein, ja vastaavasti Amerikassa esimerkiksi 46 prosenttia kuvailee tuntevansa yksinäisyyttä säännöllisesti. Suomessa keskimäärin 10–20 prosenttia ihmisistä kokee yksinäisyyttä. Joka kymmenes suomalainen kokee yksinäisyyttä jatkuvasti pysyvänä olotilanaan. Erityisesti nuorten aikuisten ja senioreiden keskuudessa yksinäisyyden kokeminen on vieläkin yleisempää. Tutkimukset kertovat, että myös työikäisten yksinäisyys on lisääntymässä. Tämä tarkoittaa satoja tuhansia kaikenikäisiä ja erilaisissa elämäntilanteissa olevia ihmisiä ympärillämme.

Yksinäisyys on samaan aikaan sekä hyvin inhimillinen, kaikkia ihmisiä koskettava ja yleinen ilmiö että äärimmäisen henkilökohtainen ja yksilöllinen, toisistamme eriyttävä ja erottava ilmiö. Elämme verkottuneessa, globaalissa ja modernissa maailmassa, jossa olemme yhteydessä toisiimme yhä enemmän ja helpommin. Tämä tekee yksinäisyydestä ajallemme jokseenkin epätyypillisen ongelman, sillä ristiriitaisesti olemme toisiimme yhteydessä mitä moninaisimmin tavoin, mutta silti koemme yhä olevamme erillämme muista.

Toimintahetket

Kirjaa toimintapäiväkirjaan kaksi pientä, konkreettista asiaa, jotka vähentävät yksinäisyyden kokemustasi. Minkälaisia yksinäisyyttä vähentäviä asioita voit lisätä toimintatapoihisi kuluvaan viikon tai kahden aikana? Voisitko esimerkiksi surffata netissä vähemmän? Tai voitko toteuttaa jotain, mistä nautit? Haluatko hoitaa stressaavan tai mieltä painavan asian pois päiväjärjestyksestä? Kysyä joltain, mitä kuuluu? Pyytää apua pieneen asiaan? Väritä aina ympyrä, kun olet päivän aikana saanut tehtyä laatimasi asian.

Pieni tekoni



Pieni tekoni





MUUTOSSUUNNITELMA

Yksinäisyyden värittävä
elämäntilanteeni

Vähemmän yksinäisyyttä
sisältävä elämäntilanteeni

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....