

Kertomuksia yksinäisyydestä

– opas nuorille



Kertomuksia yksinäisyydestä

– opas nuorille

Helsinkimissio ry
www.helsinkimissio.fi

Copyright© 2024. Tekijät: Silva Saulio, Panu Janhunen,
Lotta Forsbäck, Heidi Östling ja Heidi Rouhiainen ja
HelsinkiMissio

Ulkoasu ja taitto: Melina Luukka

ISBN 978-952-69977-6-6

Sisällys

| | |
|---|----|
| 1. Puuttuvat kaverisuhteet | 6 |
| Harjoitus 1: Persoonallisuutesi – mitkä ovat vahvuutesi? | 12 |
| 2. Yksin muiden seurassa | 14 |
| Harjoitus 2: Sosiaalinen verkostoni | 23 |
| 3. Yksinäisyys kokemuksena | 25 |
| 4. Ulossulkeminen – ostrakismi | 35 |
| Harjoitus 3: Yhteenkuuluvuuden tunteen vahvistaminen opiskeluryhmässä | 41 |
| 5. Elämänmuutokset | 43 |
| Harjoitus 4: Suunnitelma kavereiden löytämiseksi | 47 |
| 6. Älä jää yksin | 49 |
| Harjoitus 5: Rohkaise itseäsi sosiaalisissa tilanteissa | 51 |
| 7. Apua yksinäisyyteen | 52 |
| Harjoitus 6: Ole kaveri | 53 |

Lukijalle

Yksinäisyys on ahdistava tunne ulkopuolelle jäämisestä ja erillisyydestä. Se on kuin olisi ilmaa, jonka muut ohittavat huomaamatta. Ajatus siitä, että olemassaololla ei ole mitään merkitystä muille, tuntuu valtavana suruna ja kipuna.

Yksinäisyys ja yksin oleminen ovat täysin eri olotiloja. Joskus ihminen tarvitsee aikaa olla yksin, jotta jaksaa taas olla muiden seurassa. Yksinäiseltä puuttuu porukka tai läheinen ystävä, kenen luokse palata tai kenen seurassa voi olla oma itsensä. Yksinäisyys ei ole koskaan oma valinta, eikä siitä voi nauttia.

Ihmisellä on tarve kuulua porukkaan ja muodostaa läheinen ystävyysuhde toisen ihmisen kanssa. Sen vuoksi on hyvin ymmärrettävää, että yhteyden puute toisiin ihmisiin tuntuu tuskalliselta.

Tämä opas tarjoaa tietoa nuorten yksinäisyydestä. Nuorten tekemien kirjoitusten ja kuvien avulla voit vahvistaa

ymmärrystäsi, miten eri tavoin yksinäisyys vaikuttaa elämään.

Yksinäisyyden ei ole pakko olla lopullista, siitä voi päästä eroon. Oppaan harjoitukset tarjoavat keinoja, joilla voit helpottaa omaa tai toisen yksinäisyyden kokemusta.

Yksinäisyyden vähentäminen on kaikkien yhteinen asia – lähdetään tekemään muutosta yhdessä. Toisten huomioiminen tervehtimällä tai muutamalla ystävällisellä sanalla, sekä mukaan kutsuminen ovat helppoja arkipäivän tekoja yksinäisyyden vähentämiseksi. Pienillä teoilla on suuri merkitys.

Heidi Rouhiainen

Nuorten kriisipisteen päällikkö
HelsinkiMissio

Kiitokset

Tämä opas on tehty yhteistyössä nuorten kanssa nuorille. Saimme valtavan määrän kuvia, tekstejä ja runoja, jotka toimivat sydämenä tälle oppaalle. Kiitos Vuosaaren lukion, Kallion lukion ja Helsingin kuvataidelukion opiskelijoille koskettavista tarinoista ja kuvista.

Kiitos opettajille sekä yhteistyön mahdollistajille Susanna Pasulalle, Tomi Uusitalolle, Eija Lehtvikolle sekä Emma Pihkalalle.

Harjoituksia kommentoivat Ekenäs högstadieskolanin luokan 7E oppilaat ja Brandö gymnasiumin oppilaat, joten lämmin kiitos myös teille, sekä opettaja Pia-Maria Wickströmille ja kuraattori Pia Stråhlman-Kurjelle.

Kiitos sinulle, joka luet tätä opasta. Toivomme, että opas tuo sinulle uusia oivalluksia ja tukea yksinäisyyteen.



Opas on tuotettu osana School to Belong -ohjelmaa, joka auttaa tunnistamaan ja sanoittamaan yksinäisyyttä oppilaitoksissa sekä tarjoaa tutkimusperustaista tukea, keinoja sekä järjestön ja koulun välistä kumppanuutta yksinäisyyden vähentämiseksi ja osallisuuden vahvistamiseksi.

Kiitos myös School to Belong -ohjelman rahoittajille:
Eva Ahlströmin säätiö, perheyritys Berner Oy,
August Ludvig Hartwallin säätiö, perheyritys Veikko Laine Oy,
Posti Oy, Svenska folkskolans vänner ja Svenska kulturfonden.

1. Puuttuvat kaverisuhteet



Tilannetta, jossa kavereita tai ystäviä ei ole niin paljon kuin toivoisi, kutsutaan sosiaalisesti yksinäisyydeksi.

Hyvä päivä

Tulen kouluun auringon paisteen saattelemana.
Tänään on hyvä päivä.

Astelen ovista sisään.
Etsin ystäviäni.
Näen heidät ruokalassa.
Kävelen heidän luokseen, moikkaan
ja istun pöytään.
Ajattelen: tänään on hyvä päivä.

Käyn hakemassa ruokaa linjastolta ja huomaan,
että on yhtä suosikkiruuihini.
Nyt on hyvä päivä.

Noukin ruokaa kunnan keon
ja kävelen takaisin pöytää kohti.
Katson pöytää ja huomaan,
ettei siellä ole ketään.
Tunnen kylmän aallon virtaavaan lävitseni ja
aiemmin vallinneen ilon kaikkoavan.
Istun pöytään ja pääni painuu alas.

Nälkää ei ole lain ja katselen vain.

Muut ympärilläni nauravat ystävien kanssa
ja juttelevat mukavia.
Minä istun taas yksin ajatellen:
miksi vain minun ystäväni eivät välitä minusta?

Tänään ei ollutkaan hyvä päivä.

– I.H., lukiolainen



Kuva: Sini Lautamies

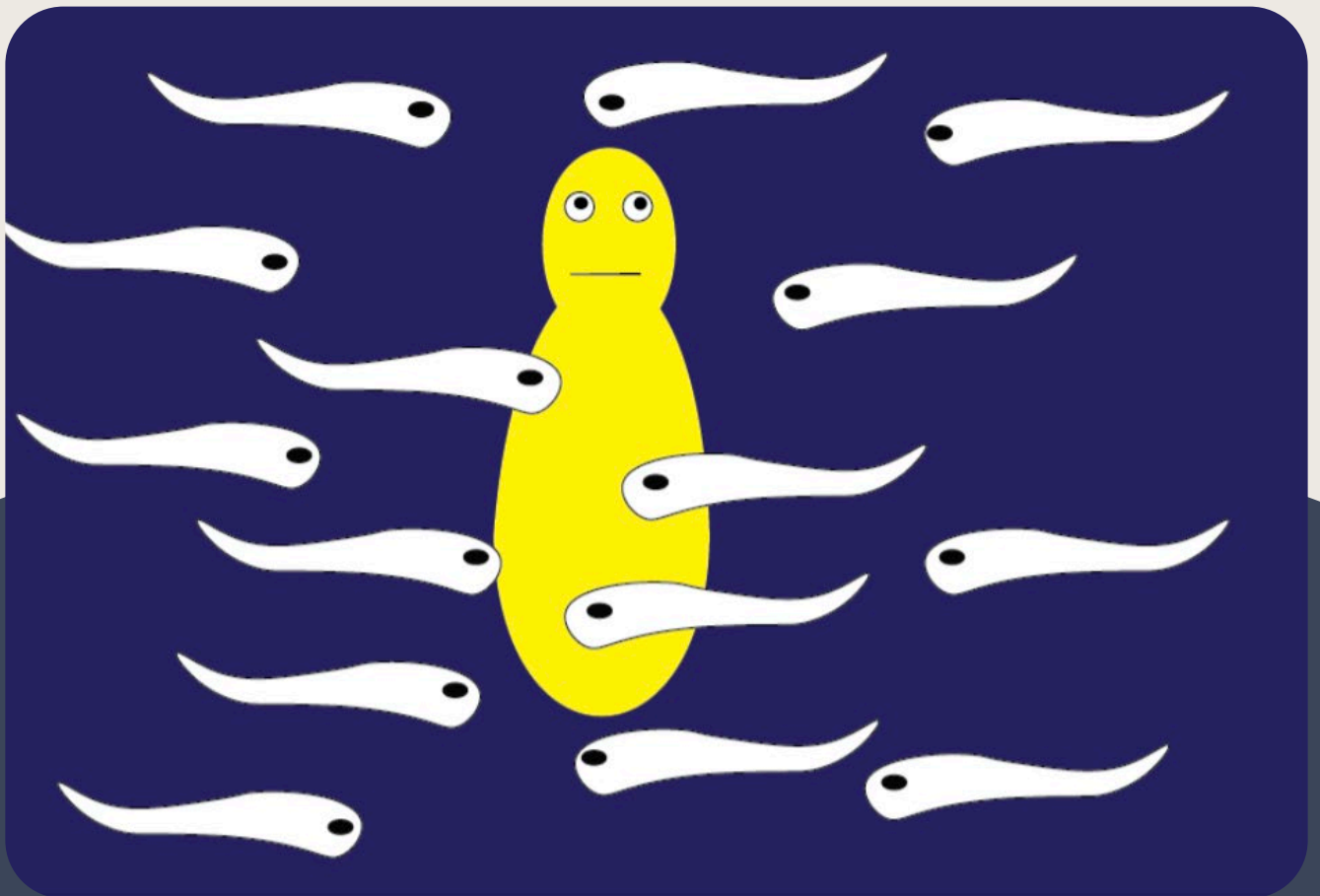
Jatkumo

Usein kuvittelen ihmiset ympärilläni humanoideiksi. Niillä ei ole tunteita eivätkä ne ole minusta mitään mieltä. Tiedän kuitenkin, että oikeilla ihmisillä on tunteet. He näkevät minut ja tiedostavat minun olevan yksin. Luulen heidän ajattelevan, että haluan vain olla yksin. Se on kyllä osittain totta.

Todellisuudessa haluaisin kuulua johonkin, olla ihmisten kanssa, jotka näkevät minut siinä valossa, jossa minä näen heidät. En vain osaa tehdä aloitteita. Ahdistus, sosiaalisten tilanteiden pelko ja huono itsetunto estävät minua menemästä puhumaan kenellekään.

Näistä syntyy ikään kuin käänteinen palautemekanismi. Sen sijaan, että kaksi asiaa voimistaisivat toisiaan, minä ja muut osapuolet varmistamme sen, että asiat eivät etene. Miten paljon toivoinkaan, että joku osapuoli uskaltaisi hajottaa palasiksi tämän ikuisen jatkumon. Pystyisivätkö humanoidit siihen?

– O.S., lukiolainen



Kuva: Kauko Lahti

Vaikka yksinäisen ihmisen voi olla vaikea päästä eroon yksinäisyydestä, on silti hyvä yrittää tehdä uusia tuttavuuksia ja kavereita. Vaikka sitten aloittaisi ihan vauvan askeleilla. **Voi myös yllättyä kuinka paljon muutkin haluavat saada uusia ystäviä.**

– Milla, 18 v.

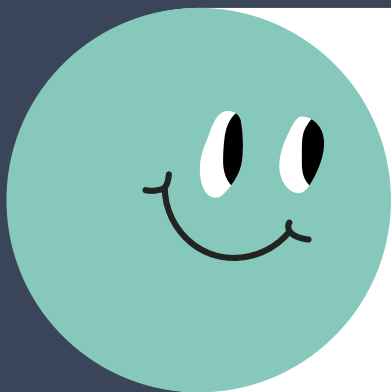
Harjoitus 1

Persoonallisuutesi – mitkä ovat vahvuutesi?

Yleensä vahvuutemme pääsevät parhaiten esille sosiaalisissa tilanteissa, jotka ovat meille tuttuja ja joissa olemme turvassa. Jos tunnemme olomme yksinäiseksi tai epävarmaksi sosiaalisissa tilanteissa, saatamme keskittyä enemmän kielteisiin puoliimme. Se voi haitata muihin tutustumista.

Huomaatko positiiviset ominaisuutesi, silloin kun tunnet olosi epämukavaksi tai yksinäiseksi? Vaikka tuntisit olosi yksinäiseksi tai ulkopuoliseksi ryhmässä, kaikki myönteiset ominaisuutesi ovat edelleen olemassa. Muistuta itseäsi niistä seuraavan sivun tehtävän avulla.

Poimi paperille vahvuutesi alta löytyvästä sanapilvestä.



Voit kirjoittaa paperille myös muita vahvuuksiasi. Mieti, miten voit muistuttaa itseäsi positiivisista ominaisuuksistasi myös vaikeissa tilanteissa.

2. Yksin muiden seurassa

Yksinäisyyttä voi tuntea kavereiden ja perheen seurassa sekä myös seurustelusuhteessa. Ihmissuhteet voivat tuntua pinnallisilta ja yhteenkuuluvuuden tunne puuttuu. Et ehkä tule ymmärretyksi tai hyväksytyksi haluamallasi tavalla. Tällaista tilannetta kutsutaan emotionaaliseksi yksinäisyydeksi.

Yksinäisenä muiden seurassa

Olen kavereiden kanssa, mukavat tutut,
parasta seuraa ei kaikkialta löydä,
kaikki ovat tässä mutta kukaan ei kuule,
kuulkaa minut,
ottakaa minutkin mukaan,
olkaa kanssani,
kuulkaa, kuulkaa, kuulkaa!

Mutta kukaan ei kuule,
kukaan ei ota huomioon.
Kukaan ei huomioi haluja ja
tarpeita, mitä ansaitseen
Vihaavatko he minua?
Tuntevatko he minua?
Onko kukaan täällä kanssani?
Onko kukaan täällä?
Kuuletteko, kuuletteko?!

Mutta kukaan ei kuule,
lähdän tästä,
huomaatteko?
Huomaako kukaan?
Kukaan ei huomaa.
Olen yksin, yksin,
yksin, yksin!
Menen kotiin.
Kukaan ei ole kotona,
kukaan ei huomannut.
Ketään ei kiinnosta.

– J.R., 16 v.



Kuva: Rotta Tuomisto

Itselläni on ollut aina muutamia yksittäisiä kavereita tai kaveriporukoita, joiden kanssa olen hengailut välillä vapaa-ajalla sekä koulussa. Koulussa minulla on aina joku tuttu, jonka kanssa viettää välitunnit. Kuitenkaan parasta kaveria tai läheistä ystävää minulla ei ole ikinä ollut. Kuulun ihanaan kaveriporukkaan ja viihdyn siinä hyvin, mutta olen huomannut, että harvoin vietän vapaa-aikaani kenenkään kaverin kanssa kahdestaan. Olen aina vain osa ryhmää ja liikun muiden mukana.

Muiden seurassa tunnen joskus yksinäisyyttä. En kuitenkaan kovin usein tunne yksinäisyyttä, koska olen melko sosiaalinen ja tulen toimeen kaikkien kanssa. Kaveriporukassa muiden joukossa olen tuntenut yksinäisyyttä, jos kaikki ympärillä juttelevat, naureskelevat ja pitävät hauskaa keskenään ja itse ei oikein sulaudu mukaan.

Silloin huomaan itsessäni ulkopuolisuuden tunteen, joka tuntuu pidemmänkin aikaa epämiellyttävältä.

Joskus kotona yksin ollessani saatan alkaa miettiä, miksi olen yksin. Ja välillä sitä tulee vain tajunneeksi, ettei ole läheisiä ystäviä tai ystävää, jonka kanssa olla, mikä tekee surulliseksi.

Olen kuitenkin kiitollinen, että minulla on useampia kavereita ja tuttuja, ettei tarvitse aina olla yksin. Tuntuu pahalta, jos näen esimerkiksi koulussa niitä samoja oppilaita, jotka viettävät yksin välitunteja. Kannustaisin heitä rohkeasti menemään juttelemaan muille ja esimerkiksi niille, jotka ovat myös yksin välitunneilla. Tiedän kuitenkin sen olevan haastavaa, koska olen ollut samantyyppisissä tilanteissa. Olisi tärkeää, että kaikille löytyisi joku kaveri, jonka kanssa olla.

– Lumia, 16 v.

Mun mielestä voit tuntea olosi yksinäiseksi, vaikka sulla olisi kuinka paljon ihmisiä ympärillä. Mulla on paljon ihmisiä mun ympärillä, niin kuin perhe ja kaverit, mutta tunnen oloni usein yksinäiseksi. Tuntuu välillä, ettei kukaan ymmärrä tai välitä.

– P.V., 16 v.



Kuva: Kerttu Syvänen

Yksinäinen muiden seurassa. Miltä se tuntuu?

Ihmiset tuntevat yksinäisyyden eri tavoin kehossa, esimerkiksi ahdistuneisuutena, stressaavana tunteena tai puristuksena rinnassa. Yksinäisyyden tunne voi vaivata kotona, kun yrittää nukkua tai vaikka opiskella. Yksinäisyys voi johtaa masennukseen tai voi tuntea automaattisesti, että sinut jätetään ulkopuolelle.

Kun on yksin muiden kanssa, se ei välttämättä tunnu samalta kuin se, että olisi kokonaan yksin ilman kavereita. Tietää, että on porukka, jossa voi hengaila, mutta silti tuntee olonsa yksinäiseksi. Voi olla, että omat jutut ovat erilaisia kuin siinä porukassa tai omat arvot eivät vastaa porukan arvoja, esimerkiksi he saattavat käyttää päihteitä tai eivät käy koulua. Joskus on vain pakko olla mukana porukassa, jotta tuntisi itsensä hyväksytyksi.

Yksinäisyydestä voi puhua, eikä sitä tarvitse hävetä. Voi yrittää etsiä uusia ystäviä tai pyytää apua, vaikka koulussa opiskeluterveydenhuollosta. Moni saattaa tuntea olevansa ainoa yksinäinen, joten on hyvä muistaa, että on muitakin, jotka kokevat yksinäisyyttä ja kamppailevat saman asian kanssa. Täytyy muistaa kuunnella itseään ja tietää mitkä porukan arvot vastaavat omia arvoja, ja sitä kautta ehkä löytää samankaltaisia ihmisiä. Yksinäisyyteen täytyy puuttua entistä tehokkaammin!

– Tyttö, 17 v.



Kuva: Kerttu Syvänen

Tiesitkö, että on vaikea nähdä ulospäin, kokeeko toinen ihminen yksinäisyyttä? Paras tapa selvittää asia on kysyä: ”Kaipaanko seuraa vai haluatko olla nyt yksin?”

Harjoitus 2

Sosiaalinen verkostoni

Verkostokarttaan voit kirjata elämäsi tärkeät ihmissuhteet eri elämänaalueilta. Ota kynä ja paperia ja piirrä verkostokartta mallin mukaisesti.

Sinun ei tarvitse kirjata kaikkia verkostossasi olevia tuttuja, vain sinulle tärkeät ihmiset. Se, kuinka paljon tai vähän suhteita ihmisellä on, vaihtelee suuresti henkilöittäin.

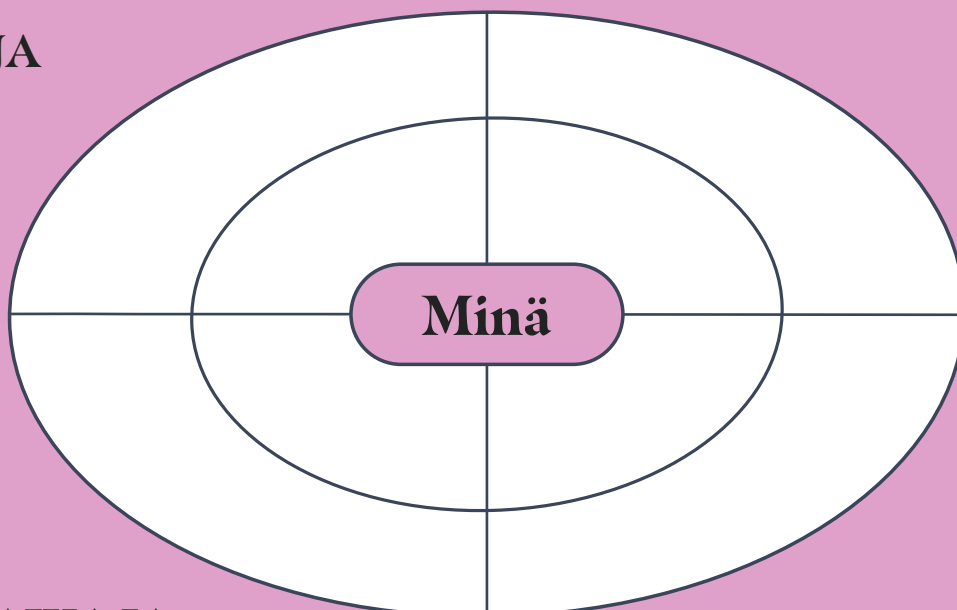
Kirjaa perhe- ja sukulaisuussuhteet. Kirjaa myös ystävät ja kaverit, joiden kanssa sinulla on yhteisiä kiinnostuksen kohteita tai tykkäät viettää

aikaa. Sosiaaliseen verkostoosi voi kuulua myös ihmisiä, jotka eivät enää ole elämässäsi, ja joita kaipaavat. Voit lisätä verkostokarttaan myös lemmikkejä, esikuvia ja idoleita.

Aseta ihmiset ympyrään sen etäisyyden päähän itsestäsi, joka mielestäsi vastaa sitä, kuinka läheisiä nämä ihmiset ovat sinulle. **Sinä olet keskellä. Ensimmäisessä ympyrässä ovat sinulle läheisimmät ihmiset. Toisessa ympyrässä ovat ihmiset, jotka ovat tärkeitä, mutta eivät yhtä läheisiä.**

PERHE JA
SUKU

KOULU
JA TYÖ



VAPAA-AIKA JA
HARRASTUKSET

MUUT

Kun olet saanut kartan valmiiksi, pohdi seuraavia kysymyksiä tarkastellessasi sosiaalista verkostoasi. Voit myös kirjoittaa ajatuksia paperille.

- Onko sosiaalinen verkostosi sellainen kuin haluat sen olevan?
- Tuntuuko sinusta, että ihmiset ovat tarpeeksi läheisiä vai haluatko enemmän läheisiä suhteita?
- Ovatko suhteet tasapuolisia vai yksipuolisia? Eli oletko sinä useammin yhteydessä vai ovatko muut useammin yhteydessä sinuun? Haluaisitko, että asiat olisivat toisin?
- Onko kartalla jokin sosiaalinen suhde, jota haluaisit olla lähempänä tai josta haluaisit olla kauempana?

Sosiaalisen verkoston muuttuminen on normaalia ja siihen voi myös vaikuttaa. Se, että kerrot jollekin verkostossasi olevalle ihmiselle, miltä sinusta tuntuu, voi auttaa sinua rakentamaan läheisemmän suhteen häneen.

Jos harjoituksen tekeminen aiheutti sinulle vaikeaa tai ahdistavaa oloa, älä jää yksin tunteen kanssa. Jaa kokemuksesi luotettavalle aikuiselle. Oppaan luvusta 7. löydät myös palveluita, jotka tarjoavat apua yksinäisyyteen ja pahaan oloon.

3.

Yksinäisyys kokemuksena

Tiesitkö, että omaa yksinäisyyden ja ulkopuolisuuden kokemusta voi olla vaikea ymmärtää? Toisinaan yksinäisyys tekee olon sulkeutuneeksi, väsyneeksi ja masentuneeksi. Joskus yksinäisyys näyttäytyy ulospäin ärsytyksenä, vihana ja vakavammissa tapauksissa jopa ei-toivottuna väkivaltaisena käytöksenä. Yksinäisyyttä saattaa paeta liialliseen puhelimen käyttöön tai pelaamiseen. Yksinäisyys voi aiheuttaa myös keskittymis- ja opiskeluongelmia. Joskus huoli perheenjäsenestä tai ystävistä voi aiheuttaa yksinäisyyden kokemusta. Yksinäisyydellä on monet kasvot.

Aluksi yksinäisyys voi
tuntua pelkältä surulta.
Toisinaan yksinäisyys
voi myös tuntua
tyhjyydeltä. Ylipäätään
yksinäisyys voi tuntua
pelkältä kivulta.

– Arttu, 17 v.



Kuva: Aino Syrjäsuo

Näkymätön

“Miks sä kävelet aina niin kovaa?”
Rebekka kysyi minulta, kun kävelimme alas Neljättä linjaa.
“Mitä? Ai kävelen vai?” vastasin.
“Niin, sun perässä saa aina juosta”, hän jatkoi ja kiihdytti perääni. “Aijaa”, minä sanoin ja pysähdyin odottamaan.

Minä olin hitain kävelijä. Minua sai aina odottaa. Minä olin aina se viides, joka käveli neljän rivin takana tai nurmikolla, kun jalkakäytävälle ei mahtunut. Jos kengännauhat aukesivat tai sandaaleihin meni kivi, minä juoksin. Jos päätä särki tai itketti, minä juoksin. Minä aina juoksin, koska kukaan ei jaksanut odottaa minua.

Minulla oli lyhyet jalat ja pienet askeleet. Ne neljä olivat pitkäkoipisia kilpauimareita, joukkuevoimistelijoita ja suunnistajia. Yhdeksän vuotta minä juoksin kouluun ja koulusta kotiin. Askelistani ei vain tullut pidempiä, joten aloin ottaa niitä kaksinkertaisen määrän. Minä kipitin heidän perässään joka ikinen aamu. En halunnut heidän unohtavan minua. Sillä jos olisin pysähtynyt, he olisivat kävelleet alikulkutunneliin ja minä olisin muuttunut heillekin Näkymättömäksi.

Muut eivät nähneet minua. Se en ollut minä, jolle opettaja huusi ja jonka tuolia löi metallipiikillä. Se en ollut minä, jota luokka haukkui idiootiksi, lepakoksi, simpanssiksi, vammaiseksi. Se en ollut minä, jonka kuvat levitettiin someen ja jonka luokanvalvoja sanoi, että tuollaiseen on varauduttava, jos pitää sateenkaaripaitaa päällään.

Se en ollut minä. Se oli vain minun näköiseni Näkymätön. Näkymätöntä on helppo lyödä, koska se ei satu. Jos he olisivat muistaneet minut, eivätkä vain Näkymätöntä, eivät he olisi lyöneet. Juoksin niiden neljän perässä, jotta en olisi unohtunut kokonaan. He olivat ainoita, jotka minut muistivat, joille olin olemassa. Minä en halunnut muuttua niille neljälle Näkymättömäksi. Silloin en enää olisi näkynyt kenellekään.

Minä halusin näkyä heille. Minä juoksin heidän rinnallaan, minä ostin heille syntymäpäivälahjat, minä piirsin heille joulukortit. Minä ostin samanlaisen repun ja heitin pois Atrian logolla varustetun kaulaliinan. Minä hymyilin ja pysyin poissa tieltä, kun he eivät jaksaneet katsella minua. Minä pidätin itkua ja käytin pitkähihaisia paitoja, jotta en vain olisi käynyt heille liian raskaaksi. Näkymättömäksi.

Minua koski. Ei edes se lumeen kääritty sepelipallo, ei edes ne sanat, joissa toivottiin kuolemaani, ei edes se adrenaliini suonissani, kun lähdin juoksemaan karkuun koulun pihasta, ei edes se pelko siitä, milloin opettaja napsahtaa seuraavan kerran ja alkaa karjua ja kiroilla. Minua koski se, etteivät muut enää nähneet minua. Minä olin taistellut, huutanut itseäni näkyväksi edes niille neljälle, mutta lopulta mikään ei enää riittänyt. Olin luopunut minusta kokonaan, mukautunut kaikkeen mitä ne neljä tekivät.

Minä lamauduin, minua kuvotti yrittää olla kuten he. Mutta he olivat kuitenkin niitä, joille näyin pisimpään. Yritin pidentää sitä aikaa, tehdä kaikkeni, että se kestäisi. Mutta kun ne neljä alkoivat tuntea nahoissaan sen, että näkivät minut, minä himmenin, vaikka olisin tehnyt mitä.

Minä leikkasin hiukset.
Minä himmenin. Minä ostin lappuhaalarit. Minä himmenin. Minä kyseenalaistin sitä, että opettaja solvaa edustamaani ihmisryhmää. Minä himmenin. Kun olin muille Näkymätön ja niille neljälle himmeä, ei minusta ollut kuin häivähdyksiä jäljellä.

Oli vain Näkymätön, jolle oli helppo tehdä pahaa. Koska se ei ollut ihminen, sen lyöminen ei vihlonut takaraivossa tai puhutellut omaatuntoa. Se reagoi juuri kuten pitikin. Se alkoi itkemään, se pahoitti mielensä, se suuttui. Opettajalle tuli hyvä olo. Kaikki sujui juuri niin kuin oli kirjoitettu siihen käsikirjoitukseen, joka oli sovittu siellä, minne Näkymätön ei nähnyt.

Näkymättömyys sai minut valvomaan. Se sai minut oksentamaan. Se sai minut pelkäämään kuollakseni. Se sai minut tuntemaan pohjatonta syyllisyyttä ja epätoivoa, joka sekoittui yhdessä väsymyksen ja tuskan kanssa sakeaksi katkeruuden nesteeksi, joka ei tullut kyynelinä ulos. Se oli pahuudessaan viedä henkeni. Minä halusin elää. Siksi olin halunnut, että ne neljä näkisivät minut. Siksi olin juossut heidän perässään. Koska Näkymättömyys tappaa.

“Tuutsä?” Rebekka sanoi. “Aa, joo, sori”, sanoin ja ravistin päätäni. Kiihdytin hänen rinnalleen, mutta sitten kävelin vähän hitaammin.

– *Nimimerkki ruusutoukka, 17 v.*

**Tiesitkö, että
tutkimusten
mukaan erilaisiin
vähemmistöihin
kuuluvat ihmiset
kokevat enemmän
yksinäisyyttä?**

Yksinäisyys

se tuttu, mutta niin tuntematon.

Ystävä,

joka hellii minut lämpimään syleilyynsä.

Kääntää katseensa minuun,

huomaa minut,

huolii minut.

Viimein.

Läheisyys,

lämpö,

lohtu.

Kaikki, mitä olen odottanut.

Kaikki, mitä olen toivonut.

Tulen pehmeäksi.

Olet täällä minua varten.

Ei.

Sisääni hiipii kylmä tunne.

Yksinäisyys,

välipitämättömästi minut hylkää.

Jätät yksin pimeään.

Uskottelet olevasi suojani,
lämpöni,
lohtuni,
mutta yksin,
aivan yksin

sinä jätät minut lohduttomana kylmään.

Jätät minut kaipaamaan.

Kaipaamaan lämpöä.

Kaipaamaan lisää.

Anna lisää!

Huomaa minut!

Älä jätä!

Huutoni katoaa tyyneen tyhjyyteen.

Hiljaisuus.

Tunne rintakehässä, joka kaihertaa sielua.

Yksinäisyys,

miksi tulit käymään taas?

– *Nimimerkki Peltohiiri, 17 v.*





Kuva: Viivi Lundgren

Yksinäisyys, se on tunne, jota ei haluta tuntea. Se tunne, kun tuntuu mitättömältä, arvottomalta ja ulkopuoliselta. Alkaa ajatella, onko itsessä jotain vikaa. Kun näkee muut nuoret nauraen ja hymyillen kaveriporukoissaan ja itse seisoo nurkassa yksin. Pala kurkussa, kun kukaan ei huomioi tai puhu sinulle.

Ahdistuksen ja masennuksen tunne joka päivä, kun olet yksin. Ulkopuoliseksi itsensä tunteminen, kun et voi kommunikoida tai olla muiden seurassa. Eikä se arvottomuuden tunne katoa päivän päätteeksi, koska tiedät, että seuraava päivä on samanlainen.

Kuitenkin yrität jaksaa toivoa, että se seuraava päivä olisi erilainen, että puhuisit muiden kanssa, saisit kavereita, tuntisit itsesi normaaliksi nuoreksi.

– E.H., 16 v.

Tiesitkö, että yksinäisyyden tunne kertoo yhteyden tarpeesta toiseen ihmiseen?

Yksinäisyys tuntuu stressitilalta ja epämiellyttävältä kokemukselta. On tärkeää hakea apua, jos tunnet, että et pysty vaikuttamaan yksinäisyyden kokemukseesi.

4. Ulossulkeminen – ostrakismi

Tiesitkö, että ulkopuolelle sulkemista kutsutaan ostrakismiksi? Se voi olla tahallista tai tarkoituksetonta torjuntaa tai hyljeksintää. Ulkopuolelle suljettu ihminen tuntee ahdistusta, kipua ja surua. Ulossuljettu voi kokea olevansa näkymätön ja alkaa kyseenalaistamaan jopa omaa olemassaoloaan.

Pudonneet ketjut

On koulupäivän viimeinen tunti. Puukäsityö on normaalisti mieluisaa ja voisin viettää luokassa tunteja. Nyt en kuitenkaan malta odottaa sen loppumista. Nyt on tiistai. Tiistaita odotetaan keskiviikosta asti ja koko viikonloppu. Tiistai on se päivä, kun käydään Matin kanssa uimassa.

Ikuisuudelta tuntuvan odottelun jälkeen tunti vihdoinkin loppuu. Matti odottelee jo koulun edustalla minua. Matti on aina ollut mun paras kaveri. Sillä on kiiltävä uusi maastopyörä, se harrastaa pyöräilyä. Mulla on veljieni vanha pyörä.

“Hei, myös kaksoset tulee meidän kaa tänään, niin koita olla silleen cool tai hiljaa”, Matti käskee.

Kaksoset ovat Matin futiskavereita, jotka minäkin olen nähnyt muutaman kerran. Ne ovat vuoden vanhempia ja vähän pelottavia. Ne on tosi siistejä. Ne kertoo aina siistejä juttuja siitä, kuinka niiden enot ja sedät on sotilaita ja poliiseja ja yritysjohtajia. Ne saa niiltä hulluja lahjoja, mutta ne on niin hienoja,

ettei niitä saa viedä pois kotoa. Pyöräillään Matin kanssa kilpaa uimahallille. Mun ketjut putoaa kerran, mutta Matti auttaa ne takas paikoilleen, siihen voi aina luottaa. Uimahallin pihalla kaksoset odottaa, ja kun tulemme Matin kanssa heidän kohdalleen, toinen sanoo: “Ai, toikin tulee.”

Uimahallissa Matti ja kaksoset ja puhuvat koko ajan keskenään ja harvoin minulle. Ne on urheilijoita: jalkapalloilijoita ja pyöräilijöitä. Niillä on yhteiset intressit ja oma porukka. Koetan hypätä juttuihin mukaan, mutta mun mielipide tuntuu aina olevan väärä.

Pojat päättävät, että hypitään kolmen metrin hyppytornista temppukisaa. En osaa temppuja, mutta mut yllytetään tekemään voltti. On pakko tehdä se, etten vaikuta nössöltä. Voltti ei onnistu, laskeudun vatsa edellä pistävään veteen. Räpiköin pinnalle, enkä hetkeen saa happea. Pidättelen itkua, kun kuulen kaksosten naurunräkätyksen hyppytornista.

Matti ja kaksoset suunnittelevat, että mentäisiin uinnin jälkeen kaksosille katsomaan leffaa. Minäkin olen tervetullut! Ilahdun valtavasti hieman odottamattomasta kutsusta. En kuitenkaan näytä sitä ulospäin, nyt pitää olla cool.

Sanon että menen käymään vessassa, mutta salaa käyn pukkarissa soittamassa äidille, että saanko mennä kaksosille. Onhan se noloa, että pitää pyytää lupaa, joten yritän olla nopea. En halua etenkään kaksosten tietävän, että pitää kysyä äidiltä lupaa. Äiti myöntyy.

Uintiajan loputtua mennään uimahallin kahvioon. "Kai sä nyt jotain leffaherkkua ostat" toteaa toinen kaksosista. "Aa, joo tottakai, koitan vaan valita minkä pussin otan." Kerään jumppakassin pohjalta kaikki hilut, mitä minulla on, ja saan ostettua halvimmän pussin. Valehtelen, että ne on mun lemppareita.

Pyörämatka kaksosille on alamäkeä, joten ajetaan sitä kilpaa. En kuitenkaan pysy perässä ja joudun hetkeksi pysähtymään korjaamaan ketjuja. Tällä kertaa Matti ei ole auttamassa. Huomaan, että Matti ja kaksoset odottavat minua kadunkulmassa, josta käännytään kaksosten kotikadulle.

Pojilla on vakavat ilmeet ja ilmassa on kireä tunnelma. "Hei, meidän äiti sanokin että tänään ei käy leffailta, on totaaaa... siivouspäivä."

Rinnassa kivistää ja henkeä ahdistaa. "Aa! Ei se mitään, joku toinen kerta sitten"

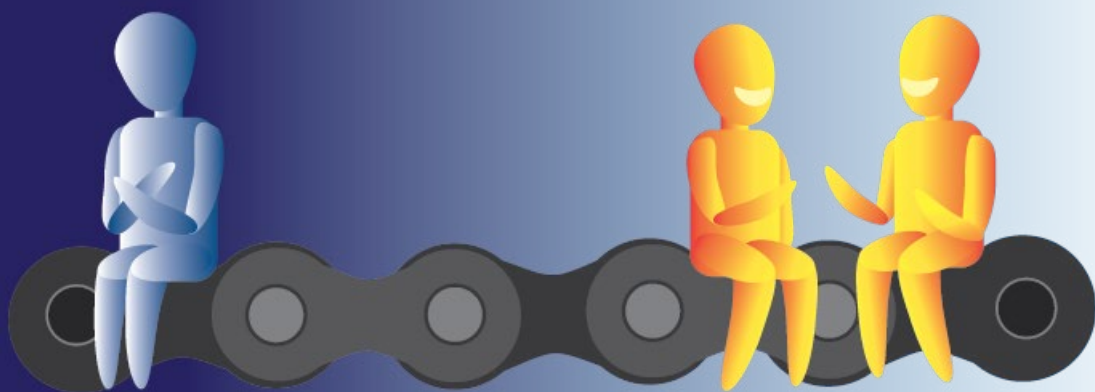
Lähden ajamaan kotiin päin, mutta huomaan, että Matti jää kadunkulmaan kaksosten kanssa. Ajan kulman taakse, mutta katson vielä puska-aidan läpi ystäviäni. Näen, kuinka Matti ja kaksoset lähtevät yhdessä kaksosille. Silmät täyttyvät kyynelistä ja katse sumenee. Pahin pelko kävi toteen. Paras ystäväni hylkäsi.

Lähden itkien pyöräilemään kotiin, kunnes muistan. Sanoin äidilleni, että menen kaksosille. En voi mennä kotiin vielä. En voi kertoa vanhemmille, etenkään äidilleni, mitä tapahtui. On helpompaa valehdella kuin vastata kysymyksiin, että miksi olen jo kotona. En halua myöntää olevani yksin.

Vaikka loppusyksyisen illan lämpötila lähentelee pakkasta, pyöräilen lähimetsään piiloon. Täältä kukaan ei löydä minua pariin tuntiin. Metsässä kaivan esiin ostamani karkkipussin ja hautaan sen. On helpompi kertoa, että olin hukannut rahat kuin että olisin taas tuhlannut ne makeisiini.

Hautauksen suorittuani istun kassini päälle, itken ja toivon että katoan.

– Aapo, 19 v.



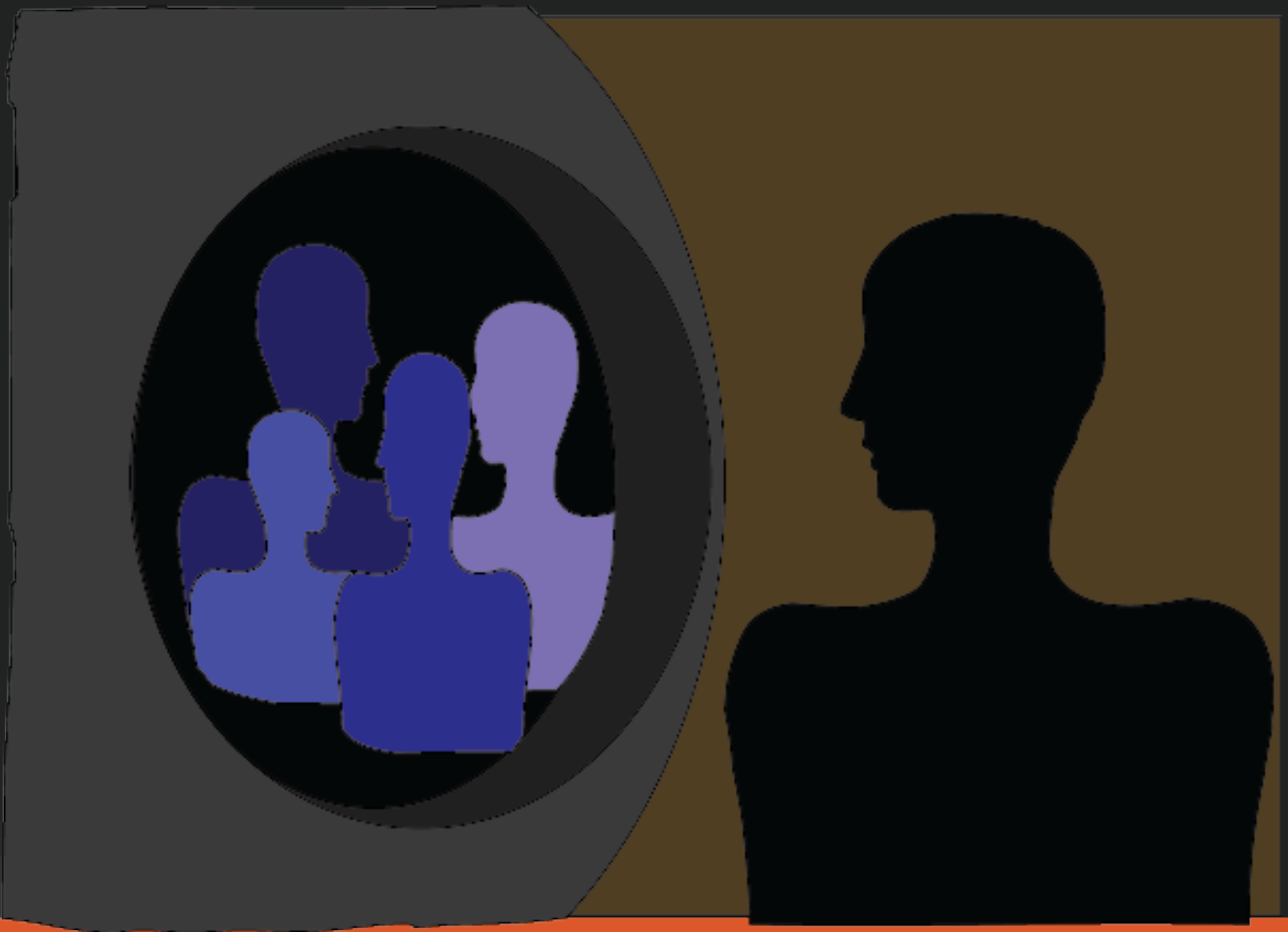
Kuva: Taimi Aikavuori

Hän on omaa rauhaa rakastava ihminen. Hän pitää yksinolosta. Mutta viime aikoina hän ei ole ollut vain yksin, hän on ollut yksinäinen. Hänen silmiensä edessä tehdään suunnitelmia, jonne häntä ei kutsuta mukaan.

Joskus harvoin hän kuulee puhuttavan yhteisestä illanvietosta, jossa hän ei ollut paikalla. Tätä oikeutetaan sanomalla, että ei tiedetty, halusiko hän edes tulla mukaan. Totta kai hän halusi. Mutta ei hän tätä heille kertoisi. Hän vain kohauttaa olkapäitään. Hän väittää, että olisi kuitenkin ollut liian väsynyt lähtemään.

Ei hän tätä tarkoittanut. Mutta mitä hyötyä totuutta olisi enää kertoa. Suunnitelmat menivät jo. Hauskaa pidettiin ilman häntäkin. Jos häntä olisi kaivattu, hänet olisi kutsuttu. Ehkä hän on suojellut omaa rauhaansa liiankin hyvin. Vai onko vika jossain muualla... Onko vika hänessä?

– J, 19 v.



Kuva: Mona Hagelberg

Harjoitus 3

Yhteenkuuluvuuden tunteen vahvistaminen opiskeluryhmässä

Yhteenkuuluvuuden tunnetta ryhmässä vahvistavat tasavertainen kohtelu, nähdyksi ja hyväksytyksi tuleminen sellaisena kuin on ja avun saaminen, kun sitä tarvitsee. Yhteenkuuluvuus ei välttämättä tarkoita sitä, että kaikki ryhmän jäsenet ovat parhaita ystäviä keskenään, mutta on tärkeää, että jokaista ryhmän jäsentä kunnioitetaan. Yhteenkuuluvuutta voi vahvistaa huomioimalla kaikki ryhmän jäsenet pienillä ystävällisillä teoilla.

Tässä tehtävässä voit tutkia, mikä saa ryhmässä olemisen tuntumaan hyvältä. Tämän tehtävän voi tehdä myös ryhmänohjaajan johdolla pienryhmässä keskustellen. Pohdi/pohtikaa seuraavia aiheita:

Oppilaitos

- Minkälaiseen oppilaitokseen on mukava ja helppo mennä?
- Miten oppilaitos voi vahvistaa kaikkien opiskelijoiden yhteenkuuluvuutta?
- Minkälaisia hyviä käytäntöjä meidän oppilaitoksessamme on jo olemassa?

Opettaja

- Miten opettaja/ryhmänohjaaja voi tukea kaikkien ryhmän jäsenten yhteenkuuluvuutta?
- Olenko huomannut, että opettaja/ryhmänohjaaja on tehnyt jotain yhteenkuuluvuuden tunnetta lisääviä tekoja?

Opiskelukaverit

- Millaiset teot vaikuttavat siihen, että tunnen kuuluvani ryhmään?
- Mitä asioita olen huomannut muiden ryhmän jäsenten tekevän, jotka ovat lisänneet ryhmän yhteenkuuluvuutta?

Minä

- Miten itse voisin vahvistaa ryhmän yhteenkuuluvuutta?
- Mitä asioita olen tehnyt, jotka ovat vaikuttaneet myönteisesti ryhmähenkeen?

Ulkopuolelle jättämisen kokemukset satuttavat syvästi. Toistuessaan ne vaikuttavat siihen, että ajatukset sosiaalisista tilanteista muuttuvat kielteisemmiksi jo etukäteen. Saatat olettaa, että muut eivät pidä sinusta, vaikka tämä ei välttämättä pidä paikkaansa.

Jos edellisen harjoituksen tekeminen aiheutti sinulle vaikeaa tai ahdistavaa oloa, ethän jää yksin tunteen kanssa. Jaa kokemuksesi luotettavalle aikuiselle. Oppaan luvusta 7 löydät palveluita, jotka tarjoavat apua yksinäisyyteen ja siihen liittyviin negatiivisiin ajatuksiin.

5. Elämänmuutokset

Pienet tai suuret elämänmuutokset saattavat aiheuttaa yksinäisyyden kokemusta. Uuteen elämänvaiheeseen sopeutuminen vaatii aikaa. On tärkeää jakaa ajatuksia elämänmuutoksesta toisille. Älä jää vaikeuksien kanssa yksin.

Halki universumin

Kuun kajo loi saavuttamalleni kalliolle aavemaisen hohteen. Olen vältellyt tätä paikkaa viimeiseen asti. Viimeksi kun kävin täällä, kaikki oli vielä hyvin. Viimeksi olin täällä parhaan ystäväni kanssa. Tällä kertaa tulin paikalle yksin. Yksin ja yksinäisyydestä kärsivänä.

Kuulokkeistani alkoi soida *Across the Universe*. Seisahduin, sillä sanat luonnehtivat mietteitani pysäyttävän hyvin.

Pools of sorrow, waves of joy are drifting through my opened mind

Istuin alas syksyisen viileälle kalliolle ja katsoin kaukaisuuteen, jossa taivaansini ja merensini kohtaavat.

Possessing and caressing me

Aurinko oli jo laskenut selkäni taakse, mutta erotin silti vellovan meren ja hiljaisen taivaan toisistaan. Taivaan, josta paras ystäväni tällä hetkellä katseli maailmaa.

Hänen poismenonsa jälkeen maailmani romahti, kuten arvata saattaa. En ole ollut halukas tutustumaan muihin ihmisiin. Sen vuoksi olen koko lailla yksinäinen. Vanhempieni lisäksi ympärilläni ei ole ketään muuta, jolle voisin puhua. Koulussa se korostuu. Erityisesti ruokatunnit kuumottavat minua joka kerta, sillä silloin joudun kohtaamaan lähestulkoon koko koulun väen kertarysäyksellä. En viihdy ihmisten ilmoilla yksin. Miten kovasti kaipaankin rinnalleni muita ihmisiä, mutta en vain kykene puhumaan muille ihmisille.

Kuuntelin John Lennonin pehmeän äänen saattelevan kappaleen loppuun ja nousin ylös. Lähdin, kun tunsin itseni vielä tyyneksi.

– A.T., lukiolainen



Kuva: Hilma Aronen

En ole ikinä kokenut samanlaista yksinäisyyttä kuin sinä kesänä, kun muutin Helsinkiin. Se oli 8. ja 9. luokan välinen kesä, en tuntenut ketään tai edes voinut tutustua koronan ja koulujen kesäloman takia. Rintaa vihlaasi joka kerta, kun näin muita ikäisiäni menossa rannalle tai hengailemassa kaupungilla. Vietin silloin paljon aikaa vanhassa kotikaupungissani ystäväieni kanssa, mutta en voinut jäädä sinne. Jonkun täytyi pitää Helsingissä taloa pystyssä. Tuskin näin äitiäniäkään sinä kesänä, ehkä joskus aamuisin juuri ennen kuin hän oli lähdössä töihin tai iltaisin jos olin vielä hereillä.

Keksin keinoja viihdyttää itseäni ilman ystäviä. Olin ulkona tutkimassa uutta kaupunkia. Luin paljon kirjoja, yleensä sellaisia missä olisi mahdollisimman paljon toimintaa, jotta saisin jotain jännitystä elämään. Kokkasin ja leivoin paljon, kuuntelin musiikkia, liikuin, soittelin ystäville. Pian huomasin, että kaikki se aika minkä kulutin yksin Helsingissä, eristi minut vanhoista ystäväistäni. He siirtyivät eteenpäin, kun minä jäin paikoilleni. Kun tajusin sen, yksinäisyyden tunne vain syveni. Toivoin, että koulujen alkaessa saisin edes yhden kaverin, jos en, muuttaisin takaisin isälleni.

Oli pelottavaa mennä uuteen kouluun. Olin vaihtanut koulua ennenkin, mutta silloin en ollut yksin ja ympäristö oli tuttu. Kaikki uudessa koulussani olivat tunteneet toisensa ihan lapsesta asti ja uutena tyyppinä oli tosi ahdistavaa. Muistan ajatelleeni, että onpa sisäsiirtoinen mesta, en tule varmana löytämään täältä ketään.

Kaikki osoittautuivat kuitenkin mukaviksi, sain lämpimän vastaanoton ja löysin ystäviä. Samat ystävät ovat pysyneet tähän päivään asti ja olen heistä todella kiitollinen.

– S.J., 16 v.

Harjoitus 4

Suunnitelma kavereiden löytämiseksi

Kaverisuhteissa voi olla suunnitelmallinen. Tämän harjoituksen avulla voit pohtia, mitä toivot kaverisuhteilta, ja mistä eniten toiveitasi vastaavia kavereita voisi löytyä. Tehtävän avulla voit myös pohtia tapoja avata keskustelu ihmisen kanssa, johon haluaisit tutustua. Henkilö voi olla entuudestaan tuntematon tai ihminen, johon haluaisit tutustua paremmin.

Ota kynä ja paperia tai kirjoita vaikka puhelimelle vastauksia harjoituksen kysymyksiin.

Elämässäni on tietty ihminen, johon haluaisin tutustua paremmin. **Kuka?**

Hyvä tapa tutustua häneen paremmin on:

Kysyä nimeä

Esittäytyä itse

Kysyä "Mitä kuuluu?"

Kysyä harrastuksista ja kiinnostuksen kohteista

Kehua häntä

Vaihtaa yhteystietoja

Pyytää hengaillemaan

Joku muu, mikä?

Toivoisin löytäväni uusia ihmisiä, joiden kanssa voisin ystävystyä

Toivon näiden ihmisten olevan kiinnostuneita seuraavista asioista:

Paikkoja ja tilanteita, joissa voisin tavata näistä asioista kiinnostuneita ihmisiä:

6. Älä jää yksin

Jaa yksinäisyyden kokemus luotettavan ihmisen kanssa. Se yleensä helpottaa ja vähentää yksinäisyyden tunnetta.



Miten voi pärjätä yksinäisyyden kanssa?

Ensinnäkin ole kärsivällinen ja varovainen itseäsi ja muita kohtaan. Teini-ikä on vaikea ikä kaikille. Usein voimme tuntea olomme epävarmaksi, masentuneeksi ja että emme ole kuten kaikki muut. Vaikka näyttäisi, että muilla ihmisillä ei ole komplekseja, todennäköisesti he vain piilottavat ne hyvin.

Yritä tehdä aloite itse. Kuten edellisessä kappaleessa totesin, et ehkä ole ainoa, jolla on kommunikaatio-ongelmia, joten toinen henkilö voi hyvin iloisesti vastata tarjoukseen istua yhdessä ruokalassa tai pelata jotain peliä koulun jälkeen.

On erittäin tärkeää olla olematta yksin häiritsevien ajatusten kanssa yksinäisyydestä. Joskus niistä voi tulla melko vahvoja, ja sitten on paljon vaikeampaa päästä niistä eroon. Niistä on hyvä puhua vanhemmille, joihin te luotatte – isälle, äidille, isovanhemmille, isoveljelle ja sisaruksille – niille, jotka ottavat sanasi vakavasti ja voivat tukea.

– K.E., 16 v.

Harjoitus 5

Rohkaise itseäsi sosiaalisissa tilanteissa

1. Ylitä itsesi

Hakeudu muiden ihmisten seuraan.
Tervehdi, sano jotain ja ota katsekontakti!

2. Ole utelias, kokeile uutta

Mistä olet kiinnostunut? Pohdi, missä voit tavata
samanhenkisiä ihmisiä ja tutustua heihin.

3. Tee valintoja

Voit itse vaikuttaa siihen, keiden kanssa haluat
ystävystyä ja satsata erityisesti niihin suhteisiin.

4. Odota hyvää

Oleta, että ihmiset ovat sinun puolellasi
ja pitävät sinusta!

5. Hae apua

Hae apua negatiivisiin ajatuksiin, jos ne lannistavat
ja estävät sinua toimimasta sosiaalisissa tilanteissa.

7. Apua yksinäisyyteen

Yksinäisyyden kokemus on ihan normaalia, sillä jokainen ihminen kokee yksinäisyyttä joskus elämässään. Pitkittyessään yksinäisyys on kuitenkin terveysriski sekä mielelle että keholle. Yksinäisyyteen on saatavissa apua ja sitä kannattaa hakea, sillä yksinäisyyteen voi vaikuttaa monin eri keinoin.

Jos kärsit yksinäisyydestä ja pahasta olosta, olemme täällä sinua varten:

Nuorten kriisipiste

www.nuortenkriisipiste.fi



Krisjouren för unga

www.krisjourenforunga.fi

Crisis services for Youth

www.crisisservicesforyouth.fi

**NUORTEN[®]
KRIISIPISTE**

Harjoitus 6

Ole kaveri

Vaikka et itse kokisi yksinäisyyttä, voit olla tärkeä kaveri muille. Sinun pienillä ystävällisillä teoillasi voi olla suuri merkitys yksinäisyyttä kokevalle.

1. Tervehdi

Toisille meistä on vaikeaa tehdä aloite keskustelulle.

2. Esittäydy

Kerro, että olet kiinnostunut tutustumaan toiseen. Tätä kaipaamme kaikki.

3. Kysy mielipidettä

Se, että joku on kiinnostunut ajatuksistamme, on ihmisen perustarve.

4. Kehu

Kaikki ihmiset tarvitsevat hyvää palautetta, kiitosta ja rohkaisua.



**Yhdessä
yksinäisyys
voitetaan.**

**HELSINKI
MISSIO**
HELSINGFORSMISSION



9 789526 997766