

Poikast | Jakso 5: Yksinäisyys – mitä jos ei oo yhtään kaveria?

Poikastissa puhutaan tällä kertaa yksinäisyydestä. Kesälomat pukkaa päälle, mutta kaikille se ei ole välttämättä mukavinta aikaa. Toisille se voi meinata pitkittynyttä yksin oloa tai jopa yksinäisyyttä. Vieraana on yksinäisyystutkija Maria Lähteenmäki Helsinki Missiosta.

Jakso on lähetetty livenä 30. kesäkuuta 2021 ja kestää noin 65 minuuttia.

[Samuli]: Lämpimästi tervetuloa taas Poikastin pariin. Viimeistä viedään tälle keväälle, mun nimi on jälleen kerran Samuli.

[Eevert]: Ja mä oon Eevert, ja tänään puhutaan vähän yksinäisyydestä.

[Samuli]: Just näin. Kesäloma pukkaa päälle, ja monelle se onkin ehkä sitä mukavinta aikaa, mutta toisille se voi myös meinata pitkittynyttä yksinäisyyttä ja yksinoloa.

[Eevert]: Kyllä. Käydään tänään läpi, et mitä se yksinäisyys oikein kaiken kaikkiaan meinaa, ja miltä se oikein tuntuu.

[Samuli]: Just näin. Sit pohditaan vähän somen yhteyttä yksinäisyyteen, ja toisaalta et miten sitä yksinäisyyttä vois sit helpottaa.

[Eevert]: Näinpä, ja me ollaan saatu tänään tänne upee asiantuntijavieras, nimittäin HelsinkiMission yksinäisyystyön päällikkö Maria Lähteenmäki, tervetuloa Maria!

[Maria]: Kiitos paljon.

[Samuli]: Tervetuloa.

[Samuli]: Mahtavaa. Kerrot sä vähän alkuun Maria, että kuka sä oot, ja mitä se yksinäisyystyö sitten oikeestaan onkaan?

[Maria]: Joo. Mä olen Maria Lähteenmäki, taustaltani sosiaalipsykologi, ja tutkija myöskin, ja mua kiehtoo se, mikä ihmiset saa muuttumaan, tai mikä heitä estää muutoksessa, ja sen äärellä ollaan yksinäisyystyössäkin. Eli ollaan kehitetty sellainen apu pitkittyneen yksinäisyyden kokemukseen,

missä meidän ammattilaisia voi tavata viisi kertaa, ja sitten on tällainen työkirja, mitä voi työstää sitten tapaamisten välillä.

Yksinäisyyttä ei voi poistaa, eikä se ole tarkoituksenmukaistakaan, mutta se voi lieventyä, sen kanssa vois oppii elämään niin, et se ei satuttais niin kovasti tai estäis meitä tekemästä niitä asioita, mitä me oikeesti halutaan tehdä.

[Samuli]: Aivan. Hyvin sanottu.

[Samuli]: Pitäiskö meidän oikeastaan syventyä tähän saman tien Eevert, mitä oot mieltä?

[Eevert]: Kyllä. Tähän alkuun me voitais vähän varmaan pureutua siihen, et mitä tarkoitetaan sillä, kun puhutaan yksinäisyydestä, koska moni varmasti ajattelee, et se on jotenkin tosi itsestään selvää, mut nyt kun me aletaan tähän asiaan silleen pureutua paremmin, niin kyse onkin aika paljon syvemmästä asiasta.

[Maria]: Totta.

[Samuli]: Miten sä lähtisit Maria sitä määrittelemään?

[Maria]: Niin, no mä lähtisin ehkä tosta mitä sanoitkin tossa insertissä, että se yksinolo, niin sehän ei oo välttämättä yksinäisyyttä. Me tarvitaan yksinolo, joku tosi paljonkin, että ihmiskontaktit saattaa kuluttaa, jos on tietyn tyyppinen. Toinen voi tavata paljonkin ihmisiä, ja latautuu siitä. Eli se on positiivista, mut yksinäisyys ei ole koskaan positiivista. Se ei oo koskaan toivottua, et se on nimenomaan sitä, että mä haluaisin et täs ois joku, jonka kanssa hengata, tai joku, jonka kanssa puhua, jakaa mun kokemuksia, tunteita, mut siin ei oo ketään.

Ja se on nimenomaan ristiriita olemassa olevan tilanteen ja oman toivomuksen kanssa, ja se voi olla sit tosi raastavaakin, kun se pitkittyy. Et mä haluan, ja toivon, mut täs ei oo ketään.

[Samuli]: Onks siinä aika oleellisessa osassa tällainen, et mikä on se oma vaikutusmahdollisuus siihen tilanteeseen? Jos mä haluan ite olla yksin, mä voin olla yksin, se on tavallaan mun oma valinta, mut sit yksinäisyys on sitä, kun se ei oo sit enää tavallaan sun omissa käsissä jossain määrin?

[Maria]: Joo, se on just sitä, et mul on tunne vaikka että mul ei oo joukko, haluaisin et ois joku porukka, mul ei oo sitä, tai mul on kokemus et mul ei oo sitä, vaik se vois jotenkin olla saatavilla. Mut mul ei kenties ole tietoo edes vaik harrastusmahdollisuuksista, tai siitä et mist mä ite tykkään, jotta mä vois mennä porukkaan tekemään niitä asioita. Tai sitten tosiaan sitä, että "Voi ku ois joku jonka kans jakaa, et tänää tapahtu jotain tosi kivaa". Et eihän se oo pelkästään sitä, että mulla on kurja olla.

Sekin on toki, et ois joku jonka kanssa kertoo, et mul ei nyt mee ihan hyvin. Se voi olla sekun, et voi että kun tapahtu kiva juttu, mut ei oo ketään joka on mun kans ilonen siitä. Että kaipais sitä läheistä ihmistä, usein ystävää.

[Samuli] Kyllä. Tähän on pakko väliin oikeestaan nostaa, meil on nyt heti tullut chattiin kommentteja. Mahtavaa, et te ootte niitä laittanu. Siellä onkin heti tullu, että mul ei oo kavereita, ja jollakin niitä on jonkin verran. Kuitenkin voi olla siitä huolimatta tyytyväinen elämään. Sehän on mahtavaa. Et elämän arvoa ei kuitenkaan varmasti mitata ihmissuhteiden määrässä, mut varmaan jokainen kaipaa niitä ihmissuhteita omaan elämäänsä.

[Maria]: Joo, kyl mä näkisin näin. Kun me puhutaan joskus tästä, niin kuulee myöskin, et ihmiset saattaa ehkä muodostaa sellaisen suojakuoren. Et enhän mä edes kaipaa ketään, ne on ihan tyhmiä ja pinnallisia, tai me luodaan sellainen myöskin, etäännytetään itsemme muista. Mut kyl mä väittäisin, et jos me ihan istuttais alas keskustelemaan, et onks se ihan totta et sä et kaipaa ketään. Toki sit on näitä harvinaisuuksia, erakkoihmisiä, jotka viihtyy yksin jossain metsän keskellä, mutta heil on sit ehkä oma visionsa ja missionsa sitten.

[Samuli]: Voisko yksinäisyyden osalta, tai oikeestaan siitä yhteenkuuluvuuden tarpeesta puhua jopa tällaisena perustarpeena, mikä meillä on? Et me halutaan kuulua jonkinnäköseen yhteyteen joidenkin ihmisten kanssa, ja se et ne olis vielä jotenkin merkityksellisiä?

[Maria]: Kyllä. Täst tulee mieleen oikeestaan tällainen apinakoe, jossa apinaa hoidettiin pelkästään, et häntä ruokittiin kyllä, mut eihänhän voinut hyvin, jos se oli robotti joka hoiti. Et se kertoo jo siit perustarpeesta, et meidän pitää, me halutaan olla osa porukkaa, ja siit tulee se meidän turvallisuudentunne. Tosin se sitten jos on uhattuna, niin se voi jopa ohittaa nää meidän perustarpeet sitten.

Mut yhtä tärkeä kuin nälkä tai jano on meidän kokemus siitä, et me halutaan kokee yhteenkuuluvuutta ja kuulua joukkoon.

[Eevert]: On se varmasti tosi tärkeä, just kokemus siitä, et kuuluu johonkin joukkoon, tai jotenkin ehkä kans myös siitä ehkä voi myös tulla jotenkin sellanen olo, et niil omil ajatuksil ja muilla on väliä ja niit arvostetaan. Et kans jotenkin se ehkä sit taas voi rinnastuu sellasiin muihin asioihin, esimerkiks sellasina psykologisina perustarpeina. Et sit jos on sellanen olo, et ei jotenkin oo ketään, ketä omat asiat kiinnostais tai kenelle puhua niistä, niin sit se kyl varmasti vaikuttaa moneen muuhunkin asiaan oman henkisen jaksamisen ja oman henkisen hyvinvoinnin saralla.

[Maria]: Kyllä. Mut mä näkisin, et täs on merkitystä myös siinä, miten itse suhtautuu itseen, et sitä ei voi ohittaa. Et jos joku muu jotenkin hyljeksiikin, niin sit pitäis kuitenkin olla, tai toivoisin et ois omanarvontunto, et silti pitäis itsensä puolta. Et se ei tarkoita sitä, ettei olis kiinnostunut siitä, et miten mulla menee tai miten mä voisin parantaa omaa tilannetta. Niin mä jotenki aattelen.

Ja monesti kaivataan toki sitä, et siin ois se peili, ja se on hyväkin et sitä hakee, mut sit toisaalta on hyvä, että kannattelee itse itseään myöskin, et mä oon tosi hyvä tyyppi siit huolimatta, jos ei nyt just oo kaveria.

[Samuli]: Eihän se toisten reaktio välttämättä kerro sinusta yhtään mitään. Kuitenkin paljon luetaan siitä mitä toiset sanoo, vaikkei se välttämättä ole just mikään totuus tai edes osatotuus siitä asiasta.

[Maria]: Totta.

[Samuli]: Mites jos ajatellaan yksinäisyyttä, niin onks se aina samanlaista? Onks olemassa jotain erilaista yksinäisyyttä?

[Maria]: Hyvä kysymys. Tos oli toi sosiaalinen yksinäisyys, eli ettei oo porukkaa, tai sit se emotionaalinen, eli et ei oo sitä läheistä ystävää. Sit mä ajattelisin, et on varmaan sellaista älyllistäkin, et jos mul on hoksottimet tosi tarkat ja mä tykkään tutkia ja analysoida asioita, mut ketään muuta ei kiinnosta, niin sekin voi olla sellanen kokemus, että jotenkin ohitetaan sit siinä. Ja jotenkin mä ajattelisin, et se on tosi yksilöllinen kyllä.

Mitä oon paljon asiakkaita tavannut, niin ei oo kahta samanlaista kokemusta. Ja sen takii tää onkin hankala juttu, et me ei voida laittaa vaan yksinäisii yhteen, se ei oo yhdistävä tekijä itsessään, vaan sit täytyy löytää niit muita juttuja, mitä kautta löytyy yhteys.

[Samuli]: Mä luulen et mitä Eevertkin tuossa alussa mainitsi, et aatellaan et se on itsestään selvää kun sanotaan yksinäisyys, et no se tarkoittaa yksin olevaa ihmistä, jolla ei oo kavereita, vaikka sit kuitenkin siellä on näitä muita. Mainitsit tuossa emotionaalinen yksinäisyys, et voi kokea yksinäisyyttä, vaikka sul ois paljonkin kavereita, kun ei tunne sitä yhteyttä niihin toisiin. Jos ymmärrän, et mitä sillä tarkotetaan.

[Maria] Joo, kyllä. Sit käänteisesti tavallaan jos me aatellaan et se, joka on siellä koulun pihalla yksin, niin monesti ajatellaan, et hän on se yksinäinen, ja ehkä sit joku opettaja sanoo et nyt hänen hyväkseen tulis tehdä jotain, et se on varmaan tällainen stereotypia yksinäisyydestä. Mut tosiaan sehän voi olla vaikka se koulun suosituin tyyppi, jolla on valtavat suorituspainet et hänen pitää olla tietynlainen, ja sit ei uskalla kenellekään oikeestaan kertoa, et mul ei ookaan asiat niin hyvin kuin te luulette tai näin, et se on sitä emotionaalista.

Et porukkaa voi olla vaikka kuinka, voi olla tietynlainen ihailtu asemakin, ja silti voi olla yksinäisyyden kokemuksia taustalla.

[Samuli]: Jokuhan sanoi, että huipulla on yksinäistä, jos tätä ajatellaan vähän pienempänä ilmiönä, mut se et oli se sit huipulla siellä koulussa tai missä vaan, niin ihmiset voisivat ajatella, et no miten sä voit olla yksinäinen, miten sä voit kokee yksinäisyyttä, sua kaikki ihailee, sul on miljoona

kaveria, vaikka susta voi just tuntua siltä, että mä oon ihan yksin täällä. Tavallaan et just on noi suorituspaineeet ja muut, toi on tosi tärkee havainto.

[Maria]: Ja sit siihen voi liittyä sen takii myös syyllisyyttä. Mul on nää kaverit ja mä en osaa, tai jotenkin se helposti kääntyy näin, et mä en osaa jakaa itteeni tai mä en osaa olla läheinen näitten kanssa. Et se on siinä se kurja puoli, et meidän ajattelu alkaa muuttua, ja käsitys itsestä ja muista alkaa muuttua sit kun yksinäisyys pitkittyy, ja sitä vaikeampaa on jotenkin ehkä avata itteensä, tai sanoo mist on kyse. Niin sen takii on hyvä, et me puhutaan aiheesta.

[Samuli]: Kyllä.

[Eevert]: Joo, todellaki. Varmasti jos ulospäin näyttää siltä, et on paljon ystäviä ja on jotenkin ehkä just silläkin kannalla jotenkin ihailus asemassa, niin kyl sitten siit voi olla varmaan tosi vaikee myös ehkä puhuu muille, avata sitä omaa tunnetta siitä. Et sit voi kans ehkä pelätä sitä, et ottaaks muut sitä tunnetta myöskään niin tosissaan. Et onks ne sit sillee, et ethän sä nyt oo yksinäinen, kun sul on noit kavereita.

[Maria]: Niin. Miten sä ajattelet, voiks siin käydä näin, että tulee vähättely tai ohitetuks tulemista?

[Eevert]: No kyl mä ehkä... Ehkä kun yksinäisyys on tällaista sosiaalista yksinäisyyttä ja sit on tätä emotionaalista yksinäisyyttä, mut yleensä kuitenkin se sosiaalinen yksinäisyys, eli se et sul ei oo jotenkin niin paljon niitä ystävyysuhteita kuin sä vaik haluaisit, niin kyl se varmasti näkyy ulospäin paremmin. Ja sit ehkä sen takia myös, kun me ollaan ehkä totuttu sellaseen malliin yksinäisyydestä meidän arkielämän tilanteissa, niin sit just jos puhutaan tällasest emotionaalisesta yksinäisyydestä silleen, että ulospäin näyttää siltä et on niitä kavereita, niin kyl mä ehkä uskon et siin ainakin varmasti on tosi suuri pelko sille.

Mut en mä sit tiedä et miten se oikeesti sit otetaan, et vähätteleekö ihmiset sitä, mutta kyl mä ainakin uskon, et se on ihan täysin relevantti pelko myös siitä, et no tää näyttää siltä, että mul on paljon ystäviä, mutta mul on silti yksinäinen olo.

[Maria]: Niinpä.

[Samuli]: Mitä ootte mielt semmosesta, et meille tulee Poikien Puhelimeen paljonkin puheluita yksinäisyydestä, ja mietitään miten löytäis kavereita, nii sit jos puhelu tulee jostain vähän syrjäseudulta, niin tosiasialliset vaihtoehdot vaikka harrastaa, tai oikeesti et minkä verran niitä ikätovereita siellä paikkakunnalla on, niin on paljon rajallisemmat, kuin vaikka sit isommissa kaupungeissa, niin voiko se olla myös vähän maantieteellinen, paikkaan sidottu ilmiö? Ainakin jossain määrin sosiaalinen yksinäisyys, toki myös emotionaalinen.

[Maria]: On, on varmasti. Varsinkin jos ajattelee vähemmistöstressiä, et siel ei välttämättä sit oo sellasii paikkoja, missä vois sitten tavata kaltaisiaan, et siellä erityisesti voi olla sitä kokemusta. Ja tosiaan noi kaikki paikat, missä voi tavata toisia tai harrastaa, niin on niitä vähemmän siellä. Mutta

tossa mitä sanoit someen liittyen, niin se on toisaalta se, mikä siellä on plussia. Et maapallon toiselta laidalta voi löytyä joku, jolla on aivan samat intressit, vaikka sä alkujaan ajattelisit et vitsi kun mä oon outo ja mul on tällaset mielenkiinnon kohteet. Niin sielt voi löytyä joku, jonka kanssa voi liekittää samoja asioita. Et siin on se plussa, et ei olla sidottuja sitten aikaan ja paikkaan samalla tavalla, kun vaikka mun lapsuudessani.

[Samuli]: Niinpä. Mites tota, kun me puhutaan tässä nyt erinäköisistä yksinäisyyksistä, me puhutaan siitä yksinäisyydestä tälle, mä vedän tän taas tänne yksinäisyystermin alle, niin miten yleisestä ilmiöstä me puhutaan, jos me ajatellaan et ketä kaikkia tää koskee?

[Maria]: Jos me lapsii ja nuorii ajatellaan, niin sanotaan et joka, 20 prosenttia kokee, et joka viides. Et sit se ehkä helpottaa oloa, jos ajattelee luokkahuonetta vaikka tai just niit harrastuspaikkoja, ku tulee se tunne, et vain mä oon ulkopuolinen. Se on usein se semmonen vinoutunut ajatus, et kukaan ei voi tietää milt mustuntuu, niin ehkä se helpottaa kun tuol kadulla kulkee, et pystyy vähän suhteuttaa sitä. Ei ehkä samankaltaisesti, mutta ymmärtää jotain kokemuksesta.

[Samuli]: Se on varmaan ihan ymmärrettävää, et jos kokee et mä oon ihan yksin tän asian kanssa, niin myöskin ehkä tavallaan tulee vähän silleen sokeeksi myöskin sille, et joku muukin vois olla tässä samassa asemassa. Alkaa se sellainen oma optiikka jotenkin kaventua, et mä oon nyt ainut joka kärsii tästä.

Se on ihan ymmärrettävää, etenkin kun puhutaan yksinäisyydestä.

[Maria]: Joo. Sitä on ihan tutkittukkin, et se tavallaan nimenomaan kapeuttaa meidän havaintokykyä, ja me saatetaan keskittyä vaan siihen, mitä me nähdään. Ja sen takia esimerkiks yksinäisyyttä kokeva voi olla siellä porukassakin, kun me sit sanotaan lääkkeeks, et "No mene ihmisten pariin".

Mut yksinäisyyttä kokeva poimii sit näissä tilanteissa niitä, et no taas mulle ei puhuttu, kukaan ei nauranu mun vitseille, kukaan ei kysyny mua niihin bileisiin, ja se syy on minussa, eikä niin, että no toi nyt vaan sattuu näin, tai hymyilihän joku mulle. Et hän ei kiinnitä huomiota niihin kohtiin, milloin kontaktia otetaan, tai me ei tulkita neutraaleja tilanteita myöskään neutraaleina, vaan me otetaan sielt se et siel oli varmaan jotain pahantahtoisuutta takana.

Se on tosi ikävää, mut helpottaa ymmärtää et se on sitä yksinäisyyden mekaniikkaa, et se kapeuttaa meidän havaintokykyä.

[Samuli]: Ehkä se myös poistaa jotenki itseltä syyllisyyttä, että kun se ei oo kenenkään vika. Tavallaan et ei oo kyse siitä, että se on oikeesti mun vika, mun pitää nyt tää kärsii, vaan et siin on oikeesti tämmösiä asioita, mitkä alkaa vaikuttaa siihen tapaan miten alkaa tulkita erinäköisiä tilanteita, ja se vahvistaa sitä omaa kokemusta.

[Maria]: Kyllä, ja näitten parissa me työskennellään. Et me koitetaan tunnistaa et on tämmöstä, mä huomaan et tämmöset ajatukset mulla toistuu silloin, kun mä koen yksinäisyyttä, mut onkohan se ihan totta, että kukaan ei oo kiinnostunut musta, kun mä niin koen, vai voisinko mä jotenkin ensi

kerralla kun meen tilanteisiin olla vähän rennempi ja antaa muille mahdollisuuden. Koska sitä on tosi vaikeeta antaa sillon, kun luottamus on muihin aika kovilla, ja on jotenkin haavoittuva sen suhteen, et jos mä nyt avaan vähän itteeni ja odotan, niin taas mä petyn.

Et täs oikeestaan tulee se miks me aletaan vältellä kenties sosiaalisia tilanteita, mitä me kaivataan, kun me yritetään niin paljon, ja meil on valtava panos, ja sit se ei tuotakkaan sitä lopputulosta et mä saisin kaverin, -tai joku puhuis mulle, niin se on aika ymmärrettävää et mä en haluu mennä uudestaan niihin tilanteisiin.

[Eevert]: Ja kyl varmaan niinku jos aikasemmin on ollut sellasia tilanteita, ettei vaik pääse porukkaan tai tällasia, niin kyl se varmasti myös luo ehkä sellasta oloa, et onks mussa joku vikana? Ja sit ehkä myös jotenki sellanen oman itsensä tarkastelu muuttuu sellaseks negatiivissävytteiseksi. Ja sit ehkä sekin voi vaikuttaa siihen, et sit tulevissa sosiaalisissa suhteissa voi enemmän vaikuttaa siihen, et miten sit ite uskaltaa vaik mennä puhuu niille muille ihmisille, jos ajattelee et ne ei haluu olla mun kaa. Et tommoset aikasemmat negatiiviset kokemukset varmasti myös vaikuttaa tosi paljon niihin uusien kaverisuhteiden luomiseen.

[Maria]: Joo, ja tahattomatkin kommentit saattaa saada tosi suuri mittasuhteita, ulkonäköön liittyvät ja kaikki semmonen, ja sit se saattaa aiheuttaa sen, et keskittyy just näihin eikä siihen, että "Moi, kuka sä oot?". Vaan mä keskityn vaan siihen, et miltäköhän mä näytän, ja silloin mä en enää ole silleen kontaktiin hakeutuva itsekkään, et se on jotenkin ymmärrettävää siinä.

[Samuli]: Tossa tuli Pynskiltä kommentti, et kyl se tuntuu tosi pahalle jos jää yksin, eikä oo ketään kelle jutella, kyl siinä alkaa kelaa kaikkee. Että jälleen kerran täysin ymmärrettävää, ja mä haluan alleviivata sitä, että täs ei oo tarkotus osotella ketään sormella, vaan nimenomaa auttaa ymmärtää sitä mekaniikkaa, minkä se yksinäisyys voi tuoda, ja miten se alkaa oikeesti vaikuttaa siihen miten me ajatellaan, ja miten me tulkitaan erilaisia tilanteita.

Et se, mitä siinä tapahtuu, on harvoin se mitä me ajatellaan et siinä tapahtuu. Et me kuitenkin ihmiset aina suodatetaan sitä tilannetta sen kautta, et mitä me siitä tulkitaan, minkä näköinen se meidän kokemushistoria on, ja minkä näköisiä ajatuksia meillä on. Ne aina vaikuttaa siihen, et miten me se tilanne nähdään.

[Maria]: Kyllä, juuri näin. Ja lähtökohtaisesti just alleviivaisin sitä, et jos on yksinäisyyden kokemus, niin sus ei oo mitään vikaan, vaan lähtökohtaisesti sul on kyky olla yhteydessä muiden kanssa ja olla kiinnostunut heistä, ja se on sit sellanen risteyskohta, et mitä mä oikeestaan toivon. Mä toivon elämäni vaikkapa lisää kavereit tai läheisempiä ihmissuhteit, ja se on hyvä lähtökohta sitten, et mites me edetään tässä. Mut se, ettei lähtisi juurikaan kelaa et mikä mussa on vikana, mut jos se lähtee, niin sen voi pysäyttää ja sanoa et stop, ei lähetä tohon mukaan.

[Samuli]: Niin, kyllä. Omia ajatuksia tai niitä kulkuja on mahdollista oppia tunnistaa, ja sit myös ohjailee jossain määrin, et hei nyt mä taas tunnistan, et tää lähtee mulla laukalle, nyt mä pysähdyn tähän, ehkä mä käytänkin tässä jotain muuta tavallaan tulkintakehystä, tämmöstä hienoa termiä käyttäen.

[Maria]: Kyllä.

[Eevert]: Mä haluaisin vielä ihan nopeesti palata tohon, kun me puhuttiin et kuinka yleistä se yksinäisyys on, et onks sul jotain tietoa vaik viime vuosien tai vuosikymmenien aikana, et onks yksinäisyys vaik nuorilla lisääntynyt vai onks se laskussa, vai miten nykyään nuoret, onks ne yksinäisiä? Miten nuoret voi?

[Maria]: No oon ymmärtänyt, et se ois kasvamaan päin, ja varsinkin nyt pandemia kertoo kyllä, et kyllä se on lisääntynyt. Toki me puhutaan asiasta myös enemmän ja on ollut poikkeusolot, niin jokainen ihan jo sitäkin kautta kertoo, ettei oo ollut mahdollisuutta tavata samalla tavalla kavereita tai harrastaa, et se tulee sitä kautta jo kyllä näkyviin. Ja oletettavaa on, et yksinäisyys tulee ilmiönä kasvamaan, et meil on semmosia trendejä ikään kuin tiedossa, mitkä sitä sitten aiheuttaa ja ylläpitää. Et se ei oo myöskään vaan yksilön asia, vaan just tää miten me yhteiskuntaa yhdessä rakennetaan, onks meil yhteisöllisii paikkoja missä kohdata toisiamme kynnyksettömästi ja näin pois päin.

[Samuli]: Päästään oikeestaan siihen, mihin mä seuraavaksi halusin mennäkin, nimittäin vähän niihin syihin mitä me vähän tässä jo sivuttiin, et mitkä voi sitä yksinäisyyttä aiheuttaa, just vaikka ikävät kokemukset aikaisemmista tilanteista, voi olla et joku on kiusannut, voi olla et joku on käyttäytynyt sua kohtaan jotenkin huonosti, ja sul on jäänyt siitä semmonen haava, mihin parannuskeino tavallaan omalla kohalla on ollu se, et mä välttelen näitä kaikkia tilanteita, mä en halua tulla satutetuksi, mikä on kauheen ymmärrettävä tapa suojella itseensä siltä uudelta mahdolliselta satuttamiselta kokemukselta. Mitä muita syitä sulla tulee mieleen, et mitä siellä taustalla voi olla?

[Maria]: No osin yksinäisyys on periytyvää myöskin, et tiedetään, et jos perheessä vanhemmat kokee yksinäisyyttä, niin lapsetkin kokee. Et siin on tietyl taval herkkyyttä asiaan, et miten me just ollaan herkillä suhteissa muihin ihmisiin ja negatiivisiin tulkintoihin. Toki se on varmaan opittua, et jossei kotona koskaan oikein käy ketään, eikä oo laajempaa sosiaalista piiriä, niin ei oo luontevaa tutustua muihin. Et näin on, mutta tähänkin sanon, että silti siihen voidaan vaikuttaa, vaikka se olisikin ylisukupolvinen kokemus.

Ja toki sitten kiusaaminen on yleinen. Meidänkin asiakkaat kertoo, et se saattaa tulla koulumaailmasta, ja se on kyl niin kipee kokemus, varsinkin tämmönen ulkopuolisuuden kokemus, jos jotenkin tahallaan jätetään porukan ulkopuolelle. Sitä on vaikee oikeestaan ehkä siin tilantees, jossei se oo aktiivista, fyysistä, psyykkistä, haukkumista, kiusaamista, niin huomata, et se mitä mulle tapahtu silloin olikin kiusaamista, mut se oli just tätä ulkopuolelle jättämistä, ja sitä kautta jäin porukasta pois. Ja se on silleen olennainen tietysti, et identiteetti muodostuu kaverisuhteissa silloin, kun lähdetään itsenäistymään.

[Samuli]: Mitäs Eevert sulla tulee mieleen?

[Eevert]: No kyl just näit samoja, ja sit tää on ehkä tällanen kysymysmuodossa, mutta...

[Samuli]: Se on sallittua.

[Eevert]: Se on sallittua. Mut ehkä tällanen, et jos puhutaan esimerkiks nuorista pojista, niin ehkä tällanen kehityksen eriaikaisuus voi olla semmonen, mikä nuorilla vaik murrosiässä saattaa vaikuttaa siihen, et saattaa olla semmosii hetkii, et tuntuu et on jotenkin tosi yksin vaik joidenkin ajatusten kaa, tai et ketään muuta ei kiinnosta samat asiat kun mua. Et varmasti sekin voi sit vaikuttaa siihen, et nuorena saattaa kokee, et on tosi yksin joidenkin asioiden kanssa.

[Samuli]: Aivan loistava pointti.

[Maria]: Kyllä.

[Samuli]: Se on just näin, nimittäin koska se murrosiän kehityskin kytkeytyy tosi paljon siihen, et missä me ollaan, kuka mä oon, siinä haetaan sitä omaa paikkaa, ja jos tuntuu et ite on jotenkin kauheen eellä tai kauheen jälessä, niin se voi olla se välimatka, vaikkei se iällisesti oo pitkä, niin jotenkin semmonen henkinen välimatka voi tuntua tosi pitkältä.

[Maria]: Joo, erittäin tärkeä nosto.

[Samuli]: Ja mä aattelin jotenkin, kun sä viittasit aiemmin älylliseen, eli et voi olla kiinnostunut ihan eri jutuista, niin mulla tuli siitä, et jos ei yhtään diggaa niist samoist jutuista, mä en jaksa pelaa pleikkaria vaikka, niin voiks se olla kans sellanen kehitykseen liittyvä, ikään liittyvä juttu? Et toiset tykkää jotenkin tosi paljon jostain ilmiöstä mikä on nyt, mä en haluu mitään TikTok -tansseja tehdä, mä lähden menee täältä -tyyppisesti.

[Maria]: Kyllä.

[Samuli]: Et kokee silläkin tavalla, et mul ei oo mitään oikein yhteistä.

[Maria]: Juuri näin. Ja sit saattaa tulla myös, ettei uskalla edes kertoa mist on kiinnostunut tai näin, et se voi olla mitä vaan. Sit joku muu vois sanoo et kuulostaa kivalta, tutkitaan yhdessä, mut helposti voi sit just käydä näin, et kokee vaan ulkopuolisuutta.

[Samuli]: Ja voi olla varmaan hankala myös sanoo jos on joku vallalla oleva juttu mist ite ei oo kiinnostunu, mist tuntuu et kaikki muut on kiinnostunu, et mä en oikee oo, mä haluisinkin tehdä jotain ihan muuta. Et siihen voi olla aika iso kynnyks, vai mitä sä mietit?

[Eevert]: Ihan varmasti, ja nyt jos mietitään vaik just nuoria, niin esimerkiks koulussa jossain ylä tai alakoulussa, ehkä viel lukiossaki, niin yleensä silloin voi olla aika tosi eri tyylistä porukkaa siellä, mikä on siis käytännössä lähtökohtaisesti tosi hyvä asia. Kaikkien kaa pitää pystyy tulla toimeen, ja se sitä vahvasti opettaa, mut silloin ehkä myös voi paljon tulla sellasta, et ehkä sille sun omalle luokalle ei nyt tuu niit samantyyliisii ihmisii.

Sit taas vaik jatko-opinnoissa tai työelämässä voi olla, et teil on joku yhteinen tekijä, mikä on saanut teidät hakeutuu samalle alalle tai kiinnostuu samoist jutuista. Niin nuorena sekin voi vaikuttaa, et esimerkiks koulussa ei välttämättä vaan löydy niitä samantyyliisii ihmisii, ja sen takia esimerkiks harrastukset voi olla tosi sellasia, et sielt löytyy kavereita, mut ei se aina ihan silleen kuitenkaan mee.

[Maria]: Joo, tosi tärkeä pointti, ja mä ehkä nostaisin tuosta myös semmosen mukautumistarpeen. Et kun me niin paljon kaivataan sosiaalist hyväksyntää, niin me helposti lähdetään porukan mukana mukautumaan. Et vaikkei ite tykkäis jostain harrastuksesta, mut kun kaikki muutkin.

Mut se ei välttämät oo hyvä juttu sitten, et sit sitä kautta saattaa menettää sen oman identiteetin, et ikään kuin just tää, et pitäis olla kyl itsellekin riittävän uskollinen, et alkaa tehdä omii juttui, vaik kukaan muu ei niitä tekis, silläkin uhalla et sit hetken kokee yksinäisyyttä kenties, ennen kuin löytää uusia kavereita.

[Samuli]: Tästä tulee vielä jotenkin mieleen, et se voi olla varmaan elämäntilannesidonnainen, et jossain vaiheessa elämää kokee yksinäisyyttä jonkun aikaa, se ei missään nimessä tarkoita, et se ois aina jotenki elämänmittanen kokemus, et nyt kun on yksinäisyyttä, niin mä oon yksin aina ja näin pois päin. Et se että voi vaikka parisuhde mennä poikki, voi muuttaa toiselle paikkakunnalle, jotain tämmösii juttuja, niin se on ihan ymmärrettävää, et siinä voi hetken olla.

Tai sit parisuhteessaki voi olla semmosia tunteita mitkä tuntuu, et ne nyt mulle jäi tänne syvälle, et mä nyt haluan niitten kanssa olla vähän aikaa yksin. Ne on ihan tavallaan luonnollisiakin tapoja, mitä kautta sitä voi varmaan tulla.

[Maria]: Kyllä. Se on totta, et se oikeestaan kyl kuuluu meidän elämään, yksinäisyyden kokemus tavalla taitoisella, ja just noihi siirtymäkohtiin.

[Samuli]: Tossa on tullut taas kommenttii, C_ark on laittanut, et mul on pari kaverii, mut suurimman osan ajasta oon yksin, mut oon oppinu sitä sietämään, eikä se enää harmita niin paljon ku ennen. Tää on varmaan kans just tärkeä, et sitä voi oppia myös sietämään, ja se on jossain määrin, tullaanko me sellaseen lopputulokseen, et se jossain määrin koskettaa meitä kaikkia, edes ainakin lyhytaikaisesti.

[Maria]: Kyllä. Ja toi on oikeestaan tosi tärkeä taito myöskin, että osaa olla yksin. Et sekään ei ole hyvä juttu, jos aina tarvii jonkun siihen. Et oppis tuntee et mistä mä tykkään, ja miten mä viihdyn ihan silloinkin, kun ei oo ketään siinä. Et se on hyvä opetella myös.

[Eevert]: No täs just oli paljon sitä, et jokaisella on jossain kohas elämää todennäköisesti välillä yksinäinen olo, se on vaan ihan täysin normaalia, mut onks meil jotain mahdollisesti tutkimustietoo tai muuta tietoo siitä, että minkä ikäsinä tai mille ikäryhmälle mahdollisesti yksinäisyys ois yleisintä? Onks se nuorena kun tapahtuu paljon muutoksia, vai onks se mahdollisesti vanhempana, vanhana ihmisenä? Onks meil tietoo siitä, et minkä ikäsenä sitä yksinäisyyttä koetaan eniten?

[Maria]: No tiedetään sen verran, et se olis enemmän nuorten, ja erityisesti nuorten aikuisten, ja ikäihmisten kokema asia. Mutta tutkijana mä kyl sitten herätän myös sitä kysymystä, et onkohan se näin, vai vastataanko siihen just sen sosiaalisen yksinäisyyden kautta.

Et kun kysytään yksinäisyydestä, niin mietinkö vaan, et no onhan mulla työkaveri ja perhettä ja näin. Et se ei oo ihan yksioikonen. Et siel ollaan sit keski-ässä ehkä ihmisten paris enemmän, mut näkisin et sielläkin sitä yksinäisyyttä on.

[Samuli]: Niin ja jotenkin se, et miten kukin sen kaverin määrittelee. Et onks ne työkaverit kavereita, vai onks ne vaan kollegoita? Siis vaikka me tavataan varmasti eri elämänvaiheissa eri määrä ihmisiä, niin eihän se välttämättä tarkoita, et ne ois meille kauheen läheisiä.

Just toi on varmaan hyvä, että saadaan myös sitä tutkijan tavallaan optiikkaa siihen, et vähän kyseenalaistetaan sitä et missä, mikä on ollut se vastaajan käsitys, kun useinkin näitä kyselytutkimuksilla tai muilla selvitetään, niin se on tosi mielenkiintoista.

Tästä me päästään oikeestaan siihen, mahtavalla aasinsillalla, et onks siinä nuorten yksinäisyydessä, jos me puhutaan nyt niistä nuorista, niin onks siinä jotain erityistä, erityispiirteitä? Me on vähän tässä puhuttu kehityksestä ja sen vaikutuksesta yksinäisyyteen. Tuleeks jotain muuta mieleen, mitä nuoruuteen vois liittyä, mikä vois vaikuttaa tähän kokemukseen?

[Maria]: Jaa, enpä osaa nyt äkkiseltään sanoa, mutta tuota... Ketkä sitä kokee, niin yllättäen kyllä nuoret pojat kokee emotionaalista yksinäisyyttä enemmän kuin tytöt, et se on tutkittu asia.

[Samuli]: Ja se oli taas se, että on kavereita, mutta ei koe niihin yhteyttä.

[Maria]: Niin, kyllä. Ja ehkä just tää, että pojat on usein porukoissa, mut kaipuu on siihen, et jonkun kanssa vois oikeesti kans puhua asioita, ja tytöt ehkä helpommin sit on tälleen bestiksien kanssa. Mut en tiedä miksi on sitten näin, että täs on tämmönen kuilu. Toisaalta se on hyvä, että pojat osaa olla joukossa, eikä he ehkä niin helposti sitten poissulje muita, vaan helpommin pidetään.

[Samuli]: Toisaalta jos katsoo noita kouluterveyskyselyitä vaikka, niin siellähän pojat monesti sanoo, kun kysytään et onks kavereita, et no ei oo juuri kavereita, ja koetko olevas yksinäinen, niin no en koe. Tavallaan voiko siinä olla myös tällanen, ettei ehkä tunnisteta sitä?

[Maria]: Se on totta.

[Samuli]: Mitä Eevert funtsit tästä?

[Eevert]: No kyl mä uskon et siihen ehkä voi liittyä monellakin tapaa jollain lailla jotenkin jopa se, ettei oikeesti tunnista sitä, et hei ehkä mä oon nyt yksinäinen. Ja sit siihen voi kans liittyä just se, et jos on ihan pienestä asti tottunut siihen et on paljon yksin, et just jos ei oo kavereita, niin ehkä sit sekin voi tuntua tosi erilaiselt yksinäisyydeltä, ku sit sellanen joka tulis tosi yhtäkkiä, et sit ehkä saattais taas yllättää ne yksinäisyyden tunteet.

Mut onhan toi jotenkin aika yllättävää, että voi olla sellanen tilanne, ettei oo yhtään kaverii, mut siltie sanota et mä oon yksinäinen. Ja sekin ehkä voi liittyä siihen, et jossei tunneta sitä päivittäin tai koko ajan tunneta tosi suurta kipua vaikka siitä, että ei oo ketään siinä, niin ehkä sitä ei sit osata tunnistaa, et tää on varmaan yksinäisyyttä.

[Samuli]: Niin et jos on vähän muuten vaan sellanen paska fiilis, niin sitä ei välttämättä osata yhdistää, et mistä se johtuu.

[Maria]: Niin, ja mä ajattelen et tietyn ikäsillähän, muistan itsekin joskus vastanneeni tuohon kysymykseen juurikin, jossa oli sosiaalinen ja emotionaalinen yksinäisyys, niin tietyn ikäselle se perhe riittää. Et siellä jos on siskot ja sisarukset ja vanhempien kans on hyvät suhteet, niin se kannattelee. Mut sitten pidemmän päälle tarkoitus ois kuitenkin löytää vertaissuhteita, ja sit se alkaakin yhtäkkiä tulla, et mul ei vieläkkään oo sitä kaverii, ja sit se jysähtääkin just silleen, et niit ei yhtäkkiä vaan hankitakkaan. Mut et siinä kuitenkin varmaa noi perhesuhteet ratkasee aika paljon, tai jos on aktiiviset sukulaissuhteet ja tällaset.

[Samuli]: Tohon mä ajattelin, mulla tuli aikasemmin mieleen, että voiko nuorena olla myös semmonen kovempi paine siitä, että pitäis olla niitä kavereita enemmän. Kun puhutaan aina siitä, et se liittyy siihen nuoruuteen, siihen et mä vähän taistelen itteeni sieltä vanhempien jaloista ja mä itsenäistyn tässä, ja siinä ne kaverit on se tärkeä vertaisporukka kenen kanssa me yhdessä tätä nuoruutta taistellaan läpi.

Niin jotenkin siihen liitetää myös se tosi vahva paine, et no nyt sulla pitäis olla niitä kavereita, ja siellä voi joku vanhempi vaikka potkia vähän takalistolle, et no lähet nyt täältä kotoo jonnekin, ja mees nyt sinne kavereille, ja jossei sul tosiasiasa oo niitä kavereita, niin mihin sä silloin meet?

[Maria]: Ihan totta. Mä näkisin et se on aika yksipuolinen edelleenkin se kuva, miten me yksinäisyydestä puhutaan, et se on sen verran leimallinen. Se on vähän sama ku joskus kysytään myös kiusaamisesta, niin et sä välttämättä halua kertoa et sua kiusataan, koska sit sä otat leiman, et mä oon täs roolis. Et "Ei, kaikki on ihan hyvin".

Just tuosta mitä sanoit, niin siihenkin liittyen meil on myös semmoset aika herkäät tuntosarvet sille et "No mitä sitte?". "Jos mä kerron, nii mitä sit tapahtuu?". Usein just sitä, et menes nyt siitä, eikä niin, että pysähdytään tän äärelle ja mä oon sun tukena tässä, ja ei ohiteta sitä vaan et onpas ärsyttävää, ettet ole onnistunut saamaan kavereita -tyyppinen, mikä voi tulla sitten aikuisilta tai kasvattajilta, "koita nyt vaan reipastua" -tyyppinen. Vähän sama, kuin voisit tulla alakulon äärellä, ja se ei tietystikään auta asiaa.

[Samuli]: Niin. Mitä te mietitte, liittyyks se just tohon, et onks se osittain sen takia vaikee puhua siitä yksinäisyydestä, et siihen liittyy jotenki häpeää just, et onks se etenkin nuorten kohalla? Että ei pysty itelleen, ei pysty muille myöntää, et mä oon nyt tosi yksin, tai mun on vaikee tuoda sitä esiin, Onks tää, koetteks te et tää on mahollinen ilmiö?

[Samuli]: Mitä sanoo Eevert?

[Eevert]: No kyl mä uskon et toi on varmasti tosi mahollinen ilmiö, ja ehkä mä vielä voisin nostaa täst semmosen erityispiirteen, et ehkä just emotionaalises yksinäisyydessä voi ehkä jotenki just kärjistyä,

et jos näyttää silt et on kavereita, nii ehkä sit se voi just näyttäytyy vahvasti siltä.

[Samuli]: Et mitä sä nyt valitat siinä.

[Eevert]: Nii, mut siis kyl varmasti ehkä kans joteki sellasta, et ollaan sillee et no mikä on se pointti, jos mä kerron jollekin ihmiselle. Et just mitä vähän äskenki tuli, et miten se sit voi auttaa mua, tai miten mä hyödyn siitä, jos mä nyt kerron tolle. Et jos mä vaan sanon et kaikki on hyvin, vai se et mä sanon et mul on yksinäinen olo, niin tavallaa mitä hyötyy siit ois?

Ja ehkä sit ei myöskään haluta asettaa toista ihmistä sillee, et no nyt ton pitäis jotenki, tai ei haluta tehdä toiselle sellast olo, et nyt hänen pitäis jotenki auttaa tai jotenkin nyt pelastaa, jotenki korjata tää tilanne.

[Samuli]: Voiks sen kääntää toisinpäin, et toiselle voi olla myös vaikee kohdata sitä yksinäisyyttä? Et pelkää, et mä nyt joudun tässä sitten ratkasee tän yksinäisyyden jollain tavalla.

[Maria]: Joo, tähän liittyy tosi paljon vaikeita tunteita, et tässä jo huomaa miten otit ton puheeks, että juuri näin. Mut meil pitäis olla rohkeutta tähän, jotta ei tartteis jotenkin painiskella yksin ja ratkaista sitä yksin. Nythän jos sitä tekee sisäisesti, nii ratkaisee toisen puolesta jo sen dialogin, et ei täst mitään hyötyä oo.

Mutta tuota... Oikeestaan voisin esittää kysymyksen niin päin, et mitä yksinäisyyden keskellä kaipaa?

[Samuli]: Niin.

[Maria]: Mitä te ajattelette?

[Samuli]: Hirmu hyvä kysymys, mä en tiedä. Siis mä voisin kuvitella, et vaan se et jotenkin tulee nähdyks, et se nähdyks tuleminen jotenkin tuntuu et se herättää mut jotenkin olemassaolevaksi, et

se näkymättömyyden kokemus voi olla tosi ikävä, että mä vaikka oon jossain luokassa, ja kukaa ei ees tiiä et mä oon täällä, niin jotenki se tuntuu kauheen musertavalta sellanen ajatus.

Et mä ajattelen jotenkin, et meidän ihmisten perustarpeet kuitenkin liittyy sekä siihen et me halutaan kuulua johonkin porukkaan, mut me halutaan tulla nähdyksi kykenevinä, et mä oon hyvä tyyppi, musta on hyötyä, mä oon osaava tyyppi, mä oon hieno tyyppi. Ja sillä on hirveen iso merkitys meidän itseluottamukselle, meidän minäarvontunteelle, että minä olen arvokas tyyppi.

Et me paljon haetaan toisista ihmisistä myös sitä pintaa ja hyväksyntää.

[Eevert]: Joo.

[Maria]: Kyllä.

[Eevert]: Nii, varmaan just toi, ja jotenkin se ehkä, et jos on jotenki silloin yksinäinen olo, niin ehkä kaipaa sellast oloa, et haluu et jotain kiinnostaa, et joku välittää, et joku haluu tietää miten sul menee tai mitä sä oot tehny lähiaikoina, tai jotenkin semmonen olo siitä, et joku ihminen haluaa kuulla, miten sulla menee. Ehkä just et haluat tulla nähdyks ja kuulluks, et joku välittää susta.

[Maria]: Kyllä. Ja kyl mä ajattelisin, et ei varmaan siinä tarkoitus kenenkään ole syyllistää, koska me syyllistymme, et olenks mä jotenkin huono ystävä, tai vanhempi, jos vanhemmalle puhutaan tai kenelle onkaan, et mä olen epäonnistunut tässä.

Voisko se vaan olla, et tosi kiva kun kerroit mulle, ja onks jotain miten mä voin sua auttaa ja kysyä se näin päin, kun tähän liittyy tosi vahvasti se avuttomuuden kokemus, ja se ikään kuin ottaa koppia siinä, kun toinen kertoo. "Apua, toi tuntuu tosi kurjalta, mä tiedän itsekin miltä se tuntuu, niin mee nyt jonnekin". Et me tarjotaan se ratkasu, koska se helpottaa mun omaakin oloa, et mä oon tarjonnut jotain, vaikka se sit vois olla vaan et se jakaminen itsessään on se juttu.

Ja niinku sanoit, näkyväks ja kuulluks tuleminen. Siin ei oo mitään hätää, se on ihan ok kokee niin, ja yhdessä voidaan miettii et miten eteenpäin.

[Samuli]: Miten te lähдете purkaa siellä yksinäisyystyössä jos teille tulee asiakas, joka kertoo et mä oon tosi yksin, mä en tiedä yhtään mitä mun pitäis tehdä, niin miten te lähдете sitä, tavallaan viemään eteenpäin sitä hommaa?

[Maria]: No se on juuri kohtaamalla se ihminen ja kuuntelemalla se tarina, ja mitä hän haluaa siitä asiasta kertoo, ja miten hän haluaa sitä määritellä. Ja sit toisaalta sit sen pohtiminen, et mitä voisit tehdä ollakses vähemmän yksinäinen. Usein ihmisillä kuitenkin sellainen ajatus kytee, mutta kaipaa ehkä siihen myöskin sellaista, et joku on siinä tukena, ja jos mä epäonnistun, niin sit siel on joku joka on kiinnostunut siitä, et no vitsi kun kokeilin, mut näin meni mönkään.

Mut kappas, ei välttämättä menekkään. Mut sit kun me ollaan itsemme varassa yksinäisyyden kesken, niin voi helposti ikään kuin tulla, et me toistetaan niit tiettyjä asioita, tai meil tulee jo vähän semmonen itseään toteuttava ennuste siihen, että mä tuun epäonnistumaan tässä. Mä oon

yrittäny, niinku moni yrittää, kaikkensa, mä yritän uudelleen, ja taas jotenkin tulee se epäonnistumisen kokemus.

Mut miten me voidaan yhdes harjotella senkin hetken yli, koska se on iha ok, ja me voidaan yrityksen ja erehdyksen kautta löytää se mikä itselle toimii.

[Samuli]: Toi on varmaan tosi tärkeä, et niitäkin sosiaalisia taitoja, sitä omaa aktiivisuutta, sitä voi harjotella ja siihen on olemassa keinoja tavallaan helpottaa myös sitä yksinäisyyden kokemusta.

[Maria]: Ja lähtökohtaisesti siis yksinäisyyttä kokevilla on hyvät sosiaaliset taidot, vuorovaikutustaidot, mutta kun yksinäisyys pitkittyy, niin mehän ei oteta niitä käyttöön. Me emme keskustele, me emme kuuntele, me emme koe sitä että mä olen empaattinen, ja mä olen hyvä ystävä. Meil ei oo sitä peiliä sille, et mä olen hyvä tässä. Mut et lähtökohtaisesti rohkaisisin, et suurimmalla osalla ne taidot on, mut meil tulee se tunne kun me ei niitä käytetä, et mä olen onneton tässä.

[Samuli]: Toi on muuten tosi tärkeä. Moni varmaan ajattelee, et se on huonojen sosiaalisten taitojen tulos.

[Maria]: Juuri näin. Ja otetaan näitä kursseja, jossa opetetaan niitä, mut ei se oo sit itse asiassa, vaan se rohkeus ottaa niitä enemmän käyttöön. Pienin askelin. Se voi olla ihan vaa jo sekin, että katsoo silmiin toista tai hymyilee tai kysyy mitä kuuluu joltain, joka ei jotenkin tunnu isolta kynnykseltä niin aloittaa pienestä, ja huomaa, et hei, tästä se lähtee liikkeelle.

[Samuli]: Aika hyvin tuli just Kaasarilta kommentti, että kai sitä pitäis itse olla aktiivisempi kavereiden saamisessa, mut se tuntuu joskus tosi vaikeelta, varsinkin jos tullut kiusatuksi tai jotain, niinku tässä just puhuttiin.

[Maria]: Kyllä. Ja kyl mä ajattelisin, et on hyvä hakee siihen sit tukee. Et liian usein ihmiset jää yksin, et vertaa siihen, että jollain muulla on kuitenkin huonommin, ja mul on sentään näin. Me jotenkin ollaan solidaarisia toisiamme kohtaan.

Mut et rohkeesti vaan sit miettii, et mikä mulle vois olla se juttu, jost mä saisin vähän tukee ja sitä kautta pääsisin uudelleen liikkeelle.

[Samuli]: Niinpä.

[Maria]: Mutta täs on tavallaan se miettiminen, et mitä mä voin tehdä, et usein se et jos se elämän piiri kapeutuu, niin alkaa tehdä jotain toisella tavalla. Se voi olla joskus vaik kävelylenkki päivittäin tai joku semmonen juttu, mikä avaa sitä.

[Samuli]: Siitäkin varmasti tulee helposti semmonen itseään ruokkiva rutiini jossai määrin myös semmosesta, mikä sit kans tavallaan vahvistaa sitä omaa yksinäisyyttä. Välttelee just ehkä tiettyjä uusia mahdollisuuksia ja näin pois päin, et sit se ei ehkä kuitenkaan helpotu jatkamalla sitä samaa toimintaa.

[Maria]: Joo. Ja se voi olla tavallaan vaikka se, et jos se on se koti se ympäristö mikä heijastaa sitä yksinäisyyttä, niin sitä mä ikään kuin jokasen päivän päätteeksi koen sitä tosi vahvasti, jos mä en ole kotoa poistunut. Et sit sen takii sanoin tän kävelylenkin tai jonkun sellasen, mikä voi olla avain siihen, että huomaa et hei, täällä aurinko paistaa ja linnut laulaa ja täs päiväs tapahtu jotain muutakin, et mä olin kotona, ympäristönvaihdos.

Monesti me ikään ku opitaan oman käyttäytymisen kautta, et jos mä käyttäydyn yksinäisellä tavalla, niin must tuntuu yksinäiseltä, mut jos mä opin käyttäytymään jollain tavalla sil tavalla, et se lisää mun hyvinvointia, niin se tosiaan sitten heijastuu siihen. Asiat voi muuttua.

[Samuli]: Niinpä. Tuleeks ajatuksii Eevertille?

[Eevert]: No aika hiljaseks veditte.

[Samuli]: Mä voisin kysyy sen, et mitä vaikutuksia sil on? Me ollaan puhuttu yksinäisyydestä et miten se syntyy, mitkä siihen voi vaikuttaa, mut minkänäkösiä vaikutuksia sillä voi olla yksilölle itselleen, sille tyypille, ihmiselle, ja sille omalle hyvinvoinnille?

[Maria]: No mitä nuoret teille kertoo?

[Samuli]: No kyllä ne on aika sydäntäsärkeviä monesti ollut ne puhelut sillon, kun puhutaan oikeesti siitä yksinäisyydestä ja ulkopuolisuuden kokemuksesta. Kyl se koetaan tosi haavoittavana, ja just siinä, että kyl se, ku kasetti käy aika kovilla jos joutuu tahdosta, omasta tahdosta riippumatta ja omista yrityksistä riippumatta olemaan yksin. Et tuntuu et mä jatkuvasti epäonnistun, ja vaikka mä mitä yritän, mä meen uusiin harrastuksiin kaikkiin, mut silti musta tuntuu, et mikään ei onnistu, niin se lohduttomuuden tunne on tosi sydäntäsärkevä.

Ja sit just helposti huomaa, että siinä tulee semmonen, et no tee tää seittemän asiaa, niin se helpottaa. Mut se usein voi tuntuu siltä, että sekään ei kuuntele sua, et se tarjos sulle sen saman työkalupakan, ne seittemän kikkaa millä yksinäisyydestä pääsee eroon, vaikka se oikeesti ois voinu olla parempi, että ois kuunnellu just, ja ollu sillee et "Voi hitto, onpa tosi ikävä kuulla, tosi kiva ku soitit jutellaan vähän jostain". Niin se voi olla monesti se parempi.

[Maria]: Kyllä.

[Samuli]: Me tehti tos aikasemmin keväällä vuodenvaihteen jälkeen kysely nuorten miesten mielenterveydestä, nii siin yks tekijä mikä nostettiin isoimmaks mielenterveyttä heikentäväks, -

nimenomaan miesten mielenterveyttä heikentäväks tekijäks, oli yksinäisyys. Nii se kyllä nousi sieltä tosi isosti siin, et puhuttiin jostain 70–80 prosentista, jotka oli sitä mieltä.

[Maria]: Kyllä.

[Eevert]: Aika hurjia lukuja, ja on ne aina tosi jotenkin sydäntä raastavii ja surullisii tarinoita. Ja jotenkin se, et jos on sellanen olo ettei tuu kuulluks tai nähdyks, ja on jotenkin vaan näkymätön, niin eihän se hyvää tee ihmisen esimerkiks mielenterveydelle tai jaksamiselle tai millekkään.

Mut mä haluaisin kans ehkä vähän teiltäkin kysellä tai ehdottaa tällaista, että mitä yhteyttä te näätte yksinäisyydellä, ja sit tällasella yhteiskunnallisella syrjäytymisellä? Koska syrjäytymiseen voi johtaa muun muassa tällaiset tekijät, kuin kiusaaminen, kavereiden puute, mahdolliset haasteet kotona, mielenterveydelliset haasteet, ja korkeakouluttamattomuus. Yksinäisyys ja kavereiden puute ja kiusaaminen ja kaikki tällaset on aika merkittäviä tekijöitä tässä, niin näätteks te näiden välillä jotain selkeetä yhteyttä?

[Samuli]: Vau, olipa hyvä kysymys. Mä voin vastata siihen, et kyl se varmasti on yksi merkittävä osatekijä. Et jos me ajatellaan yksinäisyyttä ja siihen liittyy se semmonen ulkopuolisuuden kokemus, ja se on ehkä enemmän miten syrjäytyminen monesti määritellään, et sä koet olevas yhteiskunnallisten rakenteiden, sen auttavien käsien ulkopuolella. Puhutaan, et usein ne tavallaan sitä synnyttävät tekijät on vähäinen koulutus, vähäinen työhistoria, mut se usein liittyy just tämmösiin tekijöihin. En tiiä kuinka monesti puhutaan just siitä yksinäisyydestä, et kumpi oli ennen, muna vai kana, oliko yksinäisyys ennen, vai tuliko se syrjäytymiskehityksen myötä.

Nää on mielenkiintosisii juttui, mul ei oo osoittaa siihen mitään tutkimusta, mä heitän siitä pallon Marialle, mut mä aattelen et se on varmasti yks iso osatekijä jossei aiheuttamassa, niin ainakin sen seuraus. Ja syrjäytyminen on vähän sellainen muotitermi, mitä ei aina välttämättä tiedetä et mitä sillä tarkotetaan, sil voi tarkottaa hirveen montaa asiaa.

[Maria]: No tiedän että tosiaan tietyl taval toi periytyy kyllä, ja mä aattelin, että me ei ehkä huomatakkaan sosiaalisten suhteiden merkitystä, ennen kun niitä ei ole. Et siel on ne sidokset jotka meitä kannattelee eteenpäin, tietyt suhteet joissa meitä rakastetaan ja hyväksytään ja kannustetaan ja palkitaan ja niin pois päin, niin jossei niit oo, niin sehän on selvää, et se heijastuu tällaseen resilienssiin, eli siihe kykyyn sietää vastoinkäymisiä. Mutta ei se tietenkään tarkota sitä, että eikö sieltä vois ponnistaa, mut se vaatii aika paljon yksilöltä sitkeyttä ja myöskin semmosii yksittäisii ihmisii, jotka siellä matkalla sitten on tukena.

Mut inhoan tota sanaa syrjäytynyt, koska kyl mä jotenkin myös nään, et on syrjäytetty, eli toi mitä puhuttiin tosta kouluympäristöstä, niin samalla tavalla kuin yksinäinen tekee niitä tulkintoja itsestään, niin mehän tehdään tulkintoja siitä, joka ei ehkä ole niin puhelias, ja me tehdään se tulkinta, et hän ei halua tulla porukkaan, hän on nyt vähän omissa oloissaan ja erikoinen. Et me tehdään sitä myöskin ihan aktiivisesti itse, ja jollain tavalla mä ajattelen, et tää on sellasen sosiaalisen vastuun asia. Ei tietenkään pelkästään lasten ja nuorten, vaan ihan kaikkien yhteisöjen. Ja miten me tehdään näkymätöntä näkyväksi, siihenkin on monia keinoja, et vaikka laitetaan joku

purkki, mihin lapset kertoo kenen kans ne leikkii tai on välitunnilla, ja sit siel onkin et joku ei saa ollenkaan sitä omaa sidostaan, niin voidaan tehdä näkyväksi niitä, tai kenen kans voit jutella asioita.

Mut halutaaks me tehdä näitä ilmiöitä näkyväksi, vai ajatellaanko, et sit meillä on taas yks asia lisää, mitä huomioida siellä lasten ja nuorten hyvinvoinnissa.

[Samuli]: Hyvä kysymys. Haluutko ite vielä kommentoida tohon?

[Eevert]: No tota. Kyl mä ehkä uskon, et niiden välillä on, et niil on joku merkitys toisiinsa. Mut nii, ehkä sitä ei nyt ihan näin suoranaisesti voi vetää, et jos oot yksinäinen niin sust tulee syrjäytynyt nuori.

[Samuli]: Ei, sitä yhteyttä ei haluta tässä mitenkään piirtää.

[Eevert]: Niin, koska silleenhän se ei mene. Ja just se mitä aikasemminkin puhuttiin, et varmaan suurin osa ihmisistä kokee jossain kohtaa elämäänsä yksinäisyyttä, mutta ei kaikki ole syrjäytyneitä. Et eihän ne oo oikeesti missään yhteydessä. Mut jotenkin ehkä must tuntuu, et mediassa ja yleises keskustelussa ne ehkä jotenki usein yhdistetään aika samanlaiseks harmaaks massaks, että sit jotenkin ihmisillä menee tosi huonosti ja jotenkin tälleen.

Ehkä niiden välillä on jotain yhteyttä, mut et miten se sitten oikeesti näkyy ja miten se oikeesti menee, niin sitä must ei kukaan ihan täysin tiedä.

[Samuli]: Niin, mä ajattelen että yksinäisyydessä aika ratkaiseva on se yksilön oma kokemus, et sehän oikeestaan määrittelee sen, et koetko sä sitä yksinäisyyttä, niin se on se sun oma kokemus. Se määrittää sen, et oletko yksinäinen, kun taas syrjäytyminen on sellanen vähän yhteiskunnallisempi termi mitä käytetään, kun tarkastellaan tällasia rakenteellisen tason tekijöitä. Just, että mikä voi aiheuttaa semmosta ulosjäämistä tai yhteiskunnan ulkopuolelle jäämistä, et mä silleen erottaisin nää asiat kyllä toisistaan, et näis on erilaiset ehkä ratkasut.

Toisella katotaan ehkä vähän ulkoapäin, ja toisaalta yksinäisyyttä katotaan kuitenkin mun mielestä aina sen yksilön kokemuksen kautta. Et mä en voi tulla sanomaan sulle, et hei sä oot yksinäinen tai sä oot yksinäinen, vaan se kumpuaa siitä yksilöstä itestään.

[Maria]: Joo, juuri näin. Hyvin sanottu.

[Samuli]: Mites sit ku mennään eteenpäin, niin mennään tonne someen. Se on ehkä semmonen myös, mikä voi liittyä jossain määrin tähän. Tässä mä asetan kysymyksen näin, liittyyks se jotenkin yksinäisyyteen? Heitän tän nyt Eevertille vastapallona sitten.

[Eevert]: No siis liittyy.

[Samuli]: Miten se liittyy?

[Eevert]: Se liittyy monella tavalla. Tavallaan ehkä ite ainakin ajattelen, että somesta voi olla monille jotenkin sellasta, mitä ehkä aikasemminkin tuli jo vähän ilmi, et esimerkiks jos asuu jotenkin pienellä paikkaseudulla tai tuntuu et sielt omast koulu-lähipiiristä ei löydy sellasii kavereita kenen kaa tulee toimeen, niin kuitenkin jos mietitään vaik somea Suomessa, niin kuitenkin se merkittävä osa, tai varmaan suurin osa nuorista kuitenkin käyttää jotain sosiaalisen median palveluu, jolloin se kuitenkin voi yhdistää meit tosi paljon laajemmalta.

Ihmisiä, joita kiinnostaa samat asiat, jolloin se voi toimii meille sellasena, et kylhän se voi olla tosi sellanen, joka tuo paljon uusia ihmisiä, ja siellä voi varmasti tehdä kavereita. Mut sitten toisaalta se voi myös varmasti aiheuttaa tosi paljon sellast ulkopuolisuuden ja jotenki ehkä sitä kautta yksinäisyyden tunnetta. Et kyl must tuntuu, et some vaikuttaa yksinäisyyden tunteisiin tosi paljonkin.

[Samuli]: Niin elikkä hyvää, vähän ehkä jotain huonooki? Voiko näin sanoo?

[Maria]: Kyllä. Ja monesti sinne tulee sellainen vertailu, mikä ei oo koskaan hyvä juttu, et sit me vertaillaan itseämme muihin. Ja siel on myöskin aika ideaalinen se maailma, et siel ei kauheesti tunnu kenelläkään olevan epävarmuuksia tai pettymyksiä, vaan se on aika siloteltu kuva. Ja sit jos itsellä on paha olla, niin se ei välttämät yhtään kyl auta asiaa, et tuntuu et kaikilla muilla menee hyvin, ja mulla ei mene.

[Samuli]: Must tuntuu, et vaikka suurin osa varmaan tiedostaa sen, et se on semmonen elämän highlight reel-pätkä, mut siitä huolimatta me kun katotaan niitä kuvia, niin me tavallaan siihen samaan ansaan sorrutaan toistamiseen ja toistamiseen. Et tavallaan siitä huolimatta ne tuntuu ikäville, et noi oli tuolla nyt kaveriporukalla, siel oli ihanaa, mahtavaa, aurinko paistaa, miks mä oon täällä?

Tavallaan se, että... Ja se voi olla vaikka vanha kuva, mistä sitä tietää. Tavallaan helposti syntyy illuusio, et kaikilla muilla on mahtavaa, ja mulla on ihan paskaa.

[Maria]: Kyllä.

[Samuli]: Et jotenki se voi olla semmonen. Mut sit toisaalta must se oli tos hyvä pointti minkä sä nostit silloin aikasemmin ja Eevert kans, että se tarjoo myös mahdollisuuksia tutustuu ihan uusiin tyypeihin vaikka siinä paikkakunnalla tai sit jossain aivan toisel puolella maailmaa.

[Maria]: Olennaist on varmaan just se, et miten itse ne kokee. Et sen takii se, että aikuiset määrittää et sä et tapaa kavereita, niin sul ei oo kavereita, ja siel voi olla kymmeniä kavereita siel

netissä, ja ne voi olla tosi just asioita, mis jaetaan iloja ja pettymyksiä, ja ne voi olla syviäkin ystävyysuhteita ja siel tunnetaan toisensa hyvin, mutta tosi tärkeätä on se, miten itse sen kokee, tai että voiko somekaveruuskii syventää.

Meneekö sinne vaan seuraamaan sitä, vai tuottaako sinne jotain ja sitä kautta hakee sitä kommunikaatioo ja kontaktia. Se on aika raadollinen maailma kyllä.

[Samuli]: Voiks se helpottaa yksinäisyyttä? Voiks sinne mennä sillee et ne syventyy siinä määrin, et se helpottaa ulkopuolisuuden oloa?

[Maria]: No ainakin sieltä voi löytää ryhmiä. Et jos menee sillä mielellä, että mähän haluan löytää uusia ihmisiä, niin oon kuullut että ihmiset on löytäny vaikkapa kahvitteluseuraa. Et kun avaa silmänsä sille, et mitäs täällä vois olla ja on avoimin mielin utelias, niin sieltähän voi löytyy. Mut sä osaat varmaan sanoo paremmin et miten se toimii ja onks siel mahdollisuuksia, vai enemmän uhkia.

[Eevert]: Kyl uskon et mahdollisuuksii on paljon, ja just esimerkiks se, et jollekin voi olla tosi paha vaik mennä oikees elämäs puhumaan jollekki ihmiselle, et sen sosiaalisen kontaktin alottaminen voi olla tosi vaikeeta.

Ja sit taas jotenki somessa tai netissä se voi taas olla helpompi, jotenkin matalampi kynnys, jos ei tarvii kasvotusten mennä siihen tilanteeseen. Ja sit just jos vaik pelkää sellast, et sit se toinen tyyppi jotenkin hylkää sut siin tilantees tai jotaki sellasta. Et uskon et se voi jotenki olla helpompi kohdata uusia ihmisiä tolleen somessa, ja just et se voi yhdistää, sen avulla voi yhdistää saman tyyliisiä ihmisiä.

Nyt jos mietitään viime vuonna, tai nyt jos mietitää vaik koronan vaikutusta sosiaalisiin suhteisiin ja yksinäisyyteen, niin kyl varmasti nuorilla somehan on antanut tosi paljon mahdollisuuksia olla kavereiden kanssa. Jos mietitään, et korona ois ihan 2000 -luvun alussa, nii kyl sillo varmasti esimerkiks se, miten ystävät ois pitänyt yhteyttä keskenään, ois ollu tosi erilainen.

[Samuli]: Savumerkeillä.

[Eevert]: Nii. Joten kyl mä uskon et esimerkiks nyt tälleen korona-aikana somesta on ollu myös paljon hyötyä siinä, et sen avul on pystyny pitää yhteyttä, joka on siis taas ehkä vähentäny yksinäisyyden tunnetta, ja sielt on voinu löytää niit uusii tyyppi. Mä nään siin paljon potentiaali, mut sitten tää, jos me käytetään vaik termiä FOMO, eli fear of missing out, eli se et kaikil muil on muka niin täydelline elämä, ja ite on vaa kotona ja itel ei oo ketään kaveria ja kaikki on koko ajan jossain yhdessä, niin kyl mä sanon, että kyl se tulee sieltä somesta. Eli se varmaan vahvistaa tosi paljon oloa siitä, et on jotenki ite jääny tosi yksin, ja muil on jotenki tosi paljon.

[Maria]: Kyllä. Tää oikeestaan liittyy myös siihen kun kysyt sitä kaupunki versus maaseutu, niin itseasiassa tää varmaan tasapainottaa juuri tuon. Et jos sä oot pääkaupunkiseudulla, sä tiedät et tääl on niin paljon tapahtumii, niin sit ikään kuin jos mä valitsen ton nii mä oon tuolta pois, mut jossei sul oo valintaa, niin sul ei oo sitä stressiä myöskään, et ei oo mitä valita, niin mieli voi olla

sitä kautta levollisempi. Et toi on silleen paha, mitä sanoit tosta FOMOsta, et sieltä tulee tääkin sitten.

Et ihmiset alkaa pelata myös kaverisuhteilla, et en mä tiedä, en mä oikein nyt tiä, ja sit jos tulee joku parempi kaveri ja joku kiinnostavampi juttu, niin sit mennään sillä, ja tää on aina huono juttu. Et sit sä et oo kenenkään oikee kaveri, jos pelaa noin. Mutta et tätäkin oon ymmärtäny et voi sit tulla, kun pelkää et jotenkin menettää jotain, tai sit nää on jotenkin haavoittuvia nää kaverisuhteet.

[Samuli]: Must ainakin tuntuu, et tommonen FOMO on ilmiönä kasvanu sitä myötä, kun on tullut sitä valinnan tuskaakin. Et kun niitä valinnan mahdollisuuksia on nii hitosti ja kaverit on tuolla ja tuolla, enkä mä kerkee joka paikkaan, ja se nyt vaan on fakta, et joka paikkaan ei voi keretä ja aika on rajallista meille kaikille, niin kyl se aiheuttaa tuskaa. Et mihin käännät kasvot niin toisaalle pyllistät, näinhän se vähän menee.

[Maria]: Mut se on hyvä, jos itse pystyy rohkeesti tekee valintoja. Se et jos jää vaan odottamaan et muut valitsee, niin se on just se, mis jää passiivisesti odottamaan, niin sit on ulkopuolella kaikesta. Et se, et uskaltaa tehdä valintoja itse.

[Samuli]: Ja onks ne just niitä ees, mitkä sua oikeesti kiinnostaa, niinku sä sanoit tos aiemmin, et onks ne niitä omien arvojen mukasia. Että olisinks mä halunnut olla tuolla tasapainoilemassa jossain kalliolla just nyt, niin en oikeestaan. Tavallaan sitäkin voi välillä miettii, et oisko se nyt oikeesti ollu semmonen juttu, mitä mä oisin halunnu duunaa. Ja mitä, mua kiinnostaa, mä heitän teille tällasen kysymyksen, et mitä jos jättäytyy somesta pois? Et ottaa tällasen some-erakon, niin jääks silloin maailmasta täysin paitsi? Lisääks se yksinäisyyttä? Jos Eevert lyöt kaikki somet nyt kiinni, niin mitä käy?

[Eevert]: Jos mä lyön kaikki somet kiinni, niin must tuntuu et ainaki mun kaveriporukassa ja koulussa ja mun sosiaalis piireissä, kyl must tuntuu et mä jäisin asioist ulkopuolelle. En välttämättä sellasest kommunikoinnista vaan myös siitä, et nykypäivänä somessa eri somen alustoilla trendien ja viraalien asioiden... Niit on niin paljon ja ne muuttuu koko ajan, ja ne on tosi vahvasti meidän nuorison puheessa mukana, niitä käytetään. No myös vahvasti osa on myös sellast kasvokkain käytävää keskustelua ja vuorovaikutusta muuallakin kun siellä somessa.

[Samuli]: Polkenu sinne myöskin.

[Eevert]: Joten jos täysin jättäytyy niist pois, niin sit ehkä se voi myös aiheuttaa sellast ulkopuolisuuden tunnetta siitä, et ei sit oo yhtään messis siit mitä muut puhuu, ja sit taas on jotenkin niin eri mielenkiinnokohteet. Mut en mä nyt sanois suoraan, et jos sä jäät somesta pois, niin sit sä oot yksinäinen ja sul ei oo ketään kaverii, tai jos se on niin, niin se on aika jotenkin surullist aatella silleen. Mut kyl mä uskon, et nykypäivänä ja koko ajan vaan kasvavassa määrin some kuitenkin vaikuttaa nuorten vuorovaikutukseen todella paljon, todella merkittävästi. Niin jos siit jättäytyy täysin pois, nii kyl mä uskon et se vaikuttaa siihen.

[Samuli]: Mä väitän, et jossain vaiheessa some voi olla tärkeempi osa elämää, kuin toisessa vaiheessa. Ehkä tää tulee muuttuu, kuka tietää.

[Maria]: Tohon liittyen sanoisin kyllä, et some ei korvaa kasvokkaista. Me ollaan kehollisia, me halutaan tulla nähdyksi, ja siel ei tavallaan tuu sitä kokemusta, jos joku peukuttaa tai on joku tämmönen, niin se ei oo sama asia. Voimme saada sen pienen dopamiinikiksin siitä, mut se ei oo sama, mitä meil tapahtuu sillon, kun me katsomme toisiimme, ja sitä kautta tulee ihan eri asioita, tunnejakamisest ja yhteenkuuluvuudest, -ihan vaikka ei puhuttaiskaan mitään.

[Samuli]: Nii, iso osa meidän aivoista on kuitenkin rakennettu sellaiseen kasvokkaiseen vuorovaikutukseen ja sen havainnointiin, niin me vähän niin kuin sammutetaan puolet aivoista, ku me toimitaan tuolla somessa, ehkä joskus kirjaimellisestikin must välillä tuntuu.

[Maria]: Joo, ja meidän aivot joutuu itse asiassa tekee tosi paljon töitä, kun me yritetään sitä informaatioo -mist me ei saada tarpeeks sielt, niin koitetaan paikata, ja me ei välttämättä paikata sitä ihan oikeinkaan sit.

[Samuli]: Mä jäin just miettii, et mä oon tässä niinku, se ei oo kuitenkaan poistanu vaikka yksinäisyyttä, et siitä ei kuitenkaan ehkä ois. Se voi olla osapelastaja jälleen kerran, siinä on mahtavia juttuja, siinä on tosi hyviä mahdollisuuksia, mut sit me ihmiset kuitenkin kaivataan tulla yhteen, tulla tähän kimppaan, jutskailla täällä vähän toisten kaa. Et se on kuitenkin tosi tärkeetä.

[Eevert]: Nii. Ehkä just ihmisel on tosi luontainen tarve tulla nähdyks, tulla kuulluksi, niin ei välttämättä. Somesta voi olla paljon hyötyy, mut ei se kuitenkaan sitä täysin korvaa.

[Samuli]: Ehkä se joku hybridi sit, joka tulee tulevaisuudessa, who knows?

[Eevert]: Nii, ehkä tulee joku sellanen.

[Samuli]: No lähetääks vähän miettii tähän loppuun, et onks pakko olla yksin, jossei halua? Mitä voi ite tehdä, mitä muut voiaa tehdä? Miten me voidaan helpottaa ehkä omaa yksinäisyyden oloa, ja sit ehkä jonku toisen, joka kärsii siitä yksinäisyydestä? Mitä sanoo Maria?

[Maria]: Hyvä kysymys. Onko mulla taikanappia yksinäisyyden poistamiseen, niin ei. Joku on sitä joskus meiltä kysynyt ja pyytänyt, niin meil ei sitä oo. Mutta me voidaan yhdes miettii tosiaan niitä keinoja ja sitä, että mikä nyt ei ainakaan toimi, mitä ei ainakaan halua kokeilla, ja sit toisaalta, että milloin se tunne helpottaa. Et meil on siihen työkaluja kyllä, ihan jopa sen miettiminen, että millon se on pahinta, ja milloin se on jotenkin helpointa, ja oppii tunnistamaan myös yksilöllisii asioita, ja sitä mikä itselleen on mahdollista, eikä niin, että mä työntekijänä ajattelen, et mä jo tiedän mikä

auttaa, koska mä en voi tietää. Et se on aina oma yksilöllinen tilanne, ja mitä hän näkee mahdollisuutena. Mut ollaan sit myös sen äärellä, et mitä uskaltaa toivoa.

[Samuli]: Kyllä.

[Maria]: Et jos on pitkään ollut, niin se on aika rohkea teko alkaa toivoo, et asiat muuttuu.

[Samuli]: Mitäs Eevert?

[Eevert]: No kyl just näin, ja tavallaan... Niin, siis...

[Samuli]: Mä ajattelen et aika pienilläkin jutuilla varmaan voi helpottaa etenkin toisen yksinäisyyttä. Et joskus jos sä näät siellä koulussa jonku tyyppin joka syö itekseen, niin mee syömään sen kanssa. Se voi olla aivan valtava asia sille tyyppille, joka jää yksin. Tai ylipäätään kysyy vaikka kuulumisia, kun näät koulussa jonku tyyppin, töissä jonku tyyppin, harrastuksissa jonku tyyppin, pyydä se mukaan. Se ei kuitenkaan vaadi kovin paljon siltä ulkopuolelta katsovalta tyyppiltä. Semmonen just, et mä nään sut, hei tuu messiin, voi olla käänteentekevä juttu sen toisen hyvinvoinnille.

[Eevert]: Se voi olla tosi pieni teko iteltä vaan kysyy kuulumisia tai mennä vähän juttelee, kysyy et mitä teet tänään. Mut se voi olla sille ihmiselle, jolla on yksinäinen olo, et ei tuu kuulluks tai nähdyks, niin se voi olla sille tosi iso asia.

[Samuli]: Ja sit jos oot ite jotenkin yksinäinen, niin moikkaa jotain tyyppiä. Ja sit jotenki osais palkita itteensä niistä onnistumisista, että mä moikkasin tänään, mä juttelin vähä jonku tyyppin kaa tänään. Vois opetella jotenki myös nauttii niist hetkistä, nii en tiitä voisko tällanen olla myöskin neuvo?

[Maria]: Kyllä. Mä mietin itseäni vaan, että oisko mulla ollu rohkeutta, niin ei välttämättä ois ollu rohkeutta, niin sen mä jotenki haluan sanoo, et meil varmaan monella on myötätuntoo, mut onks meil riittävää rohkeutta jotenki poiketa siitä, et mä meen aina tietyn kaavan mukaan, tiettyjen kavereitten kans, ja nyt mä tekisin jotain mikä poikkeaa mun normaalista rutiinista, niin se vaatii tosi paljon rohkeutta.

Mut sit mä ajattelin et sitä voi tehdä myöskin yhdessä. Et yksin se voi olla liian paljon vaadittu nuorelta esimerkiksi, mut sanoo kaverille et "Hei, mennääs juttelee". Et ottaa siihen mukaan jonkun, tai ottaa porukkaa ja sanoo, et nyt me kutsutaan, ja kokeilee sitä kautta, et muuten se voi olla aika paljon vaadittu.

Mut just toi, et mieltii, et mitä voisit tehdä myöskin auttaakseni muita.

[Samuli]: Me aikasemmin puhuttiin, et just jos ite kokee yksinäisyyttä, et pysähtyy vähän niitten omien ajatusketjujen äärelle jotenkin myöskin, että onks tässä mun kelassa jotain semmosta, mikä vois vahvistaa tätä mun kokemusta, ja olik se tilanne missä mä just olin, meniks se just niin kun mä ajattelin, et kuinka paljon siin on omaa tulkintaa. Mä voin ainakin havainnoida mekanismeja mitkä vaikuttaa siihen, että miten vahvana mä sen yksinäisyyden siinäkin hetkessä koen. Et nauroks noi nyt just mulle, vai nauroks ne ihan jollekki muulle jutulle. Tavallaan sillä on hirveen iso vaikutus, miten mä sen tilanteen tulkitsen.

[Maria]: Joo. Just toi, et sit kun se tulee päälle, niin sitä voi vähän pysäyttää, et mistä tässä nyt oli kyse? Et oma mieli on vähän utelias silleen, et onks tää nyt mitä mä automaattisesti mietin, ja onkohan se ihan totta.

[Samuli]: Aivan mahtavaa. Meillä alkaa olla tässä taas hommat niin sanotusti purkitusta vaille valmista. Kiitos aivan mahtavasta keskustelusta.

[Maria]: Kiitos teille.

[Samuli:] Mä haluan kiittää Maria sua vierailusta, Eeverttii, kiitos katsojat! Lähetysten jälkeen alkaa luonnollisesti jälkipyykit meidän Poikien Puhelimen Discord -kanavalla. Siellä on meidän asiantuntijat, joiden kanssa voitte jauhaa päivän aiheesta, tai mistä tahansa muusta, mitä mielen päälle tulee. Menkää sinne heittäen ajatuksia.

Poikast jää nyt kesälomalle, me palataan elokuussa, ja silloin vieraaks tulee Aleks "Mentaalisavuke" Rantamaa. Tervetuloa mukaan, nähään silloin!

[Eevert]: Moikka!

[Samuli]: Morjens!