

Yksinäisyyden kohtaaminen – vinkkejä vapaaehtoisille

Yksinäisyys on teema, joka nousee esiin lähes kaikessa Punaisen Ristin ystävätöiminnassa. Vapaaehtoisilla on hyvä olla valmius ja rohkeus teemasta keskustelemiseen. On myös hyvä pitää mielessä, että vaikka muutos voi olla vaikeaa, yksinäisyyttä voidaan vähentää — ja siitä on mahdollista päästä eroon. Toiveikkuus ja toivon ylläpitäminen ovat yksi Punaisen Ristin tärkeimpiä tehtäviä.

Tietoa yksinäisyydestä

- Yksinäisyys on **negatiivinen tunnetila**, johon liittyy kokemus siitä, että **sosiaaliset suhteet eivät riitä täyttämään omia tarpeita**. Se on eri asia kuin yksin oleminen.
- **Yksinäisyys on yleistä**. Se koskettaa kaiken ikäisiä. Yksinäisyys voi kestää elämässä lyhyen hetken tai kulkea mukana monia vuosia.
- **Yksinäisyys ei riipu sosiaalisten suhteiden määrästä**, tärkeämpää on ihmissuhteiden laatu.
- **Yksinäisyyden taustalla on hyvin monenlaisia eri syitä ja taustatekijöitä**, alla lueteltu muutamia yleisimpiä
 - *Yksilölliset tekijät* (ujous, jännittäminen, tointakyvyn rajoitteet, sosiaalisten taidot, aiemmat elämäkokemukset, ajattelu- ja toimintatavat jne.)
 - *Elämäntilanteet tai niiden muutokset* (muutto, työpaikan tai koulun vaihto, työttömyys, varattomuus, oma tai läheisen sairastuminen jne.)
 - *Toimintaympäristö* (kulkuyhteydet, suvaitsevaisuus, yhteisöllisyys jne.)
 - *Yhteiskunnalliset ja kulttuurilliset tekijät*

Yksinäisyydestä keskusteleminen

- Sinulla ei tarvitse olla erityisosaamista, eikä sinun tarvitse ratkaista toisen ihmisen ongelmia. Tärkeintä on olla läsnä ja antaa yksinäisyyttä kokevalle mahdollisuus tulla kuulluksi ja kohdatuksi.
- Yksinäisyydestä puhuminen on jo itsessään yksi tapa vähentää yksinäisyyttä. Yksinäisyyteen liittyvien tunteiden ja ajatusten sanoittaminen antaa mahdollisuuden ymmärtää omaa kokemusta paremmin sekä oivaltaa siihen johtaneita tekijöitä. Tämä voi auttaa löytämään tilanteeseen myös ratkaisuja.
- Ryhmäkeskusteluissa vapaaehtoiset luovat tilaa vertaistuelle, jolla voi olla suuri merkitys yksinäisyyden käsittelyssä. Joillakin yksinäisyyteen voi liittyä jopa häpeän tunteita. Onkin helpottavaa huomata, ettei ole kokemuksensa kanssa yksin. Toisten kokemusten kuuleminen voi myös avata uusia näkökulmia ja antaa rohkeutta etsiä uusia ihmissuhteita elämään.

Kysymyksiä keskustelun tueksi

Kokemuksen kartoittaminen

"Kuinka usein tunnet olosi yksinäiseksi?"

"Kuinka pitkään olet ollut yksinäinen?"

"Tunnistatko asioita, jotka ovat johtaneet yksinäisyyteesi?"

"Osaatko kuvailla tarkemmin, mistä ulkopuolisuuden kokemus syntyy?"

Ihmissuhteet

"Onko sinulla elämässäsi ketään ihmistä, jonka kanssa voit olla oma itsesi?"

"Millaisia ihmissuhteita kaipaisit elämääsi?"

"Mikä uusiin ihmisiin tutustumisessa jännittää eniten?"

Mahdollisuudet

"Oletko miettinyt, missä voisi tutustua uusiin ihmisiin, joko verkossa tai omalla paikkakunnallasi?"

"Oletko koskaan kokeillut miettiä etukäteen kysymyksiä, joita voisi esittää ihmiselle, jonka kohtaa ensimmäisen kerran?"

Omien ajatusmallien tarkasteleminen

"Kuinka toivoisit muiden ihmisten huomioivan sinut tällaisessa tilanteessa?"

"Luuletko, että muut jättävät sinut tarkoituksella ulos keskustelusta vai voiko olla, etteivät he huomaa tekevänsä näin?"

"Miksi ajattelet, että muut eivät ymmärrä tai hyväksyä sinua?"

**Yksinäisyyden sanoittaminen
ei aina ole helppoa, mutta esittämällä
kysymyksiä osoitat olevasi valmis
keskustelemaan aiheesta.**

Kohtaa empaattisesti, vahvasta toiveikkuutta!

"On varmasti raskasta, jos yksinäisyyttä on jatkunut noin pitkään."

"On hienoa, että pystyt puhumaan avoimesti yksinäisyyden kokemuksestasi!"

"Vaikka se voi tuntua vaikealta, uusien ihmissuhteiden rakentaminen on mahdollista."

"Jos haluat, voidaan yhdessä pohtia, millaisia ihmissuhteita voisit kaivata elämääsi."

"Sinun ei tarvitse hyväksyä huonoa kohtelua."

"Älä anna yksinäisyyden määrittää sitä, kuka olet."

"Tiesitkö, että sosiaalisia taitoja voi kehittää läpi elämän?"

"Muista, että yksinäisyydestä on mahdollista päästä eroon."

"Sosiaaliin tilanteisiin liittyvä epävarmuus voi helpottaa, kun pohtii tilanteita etukäteen mielessään."