

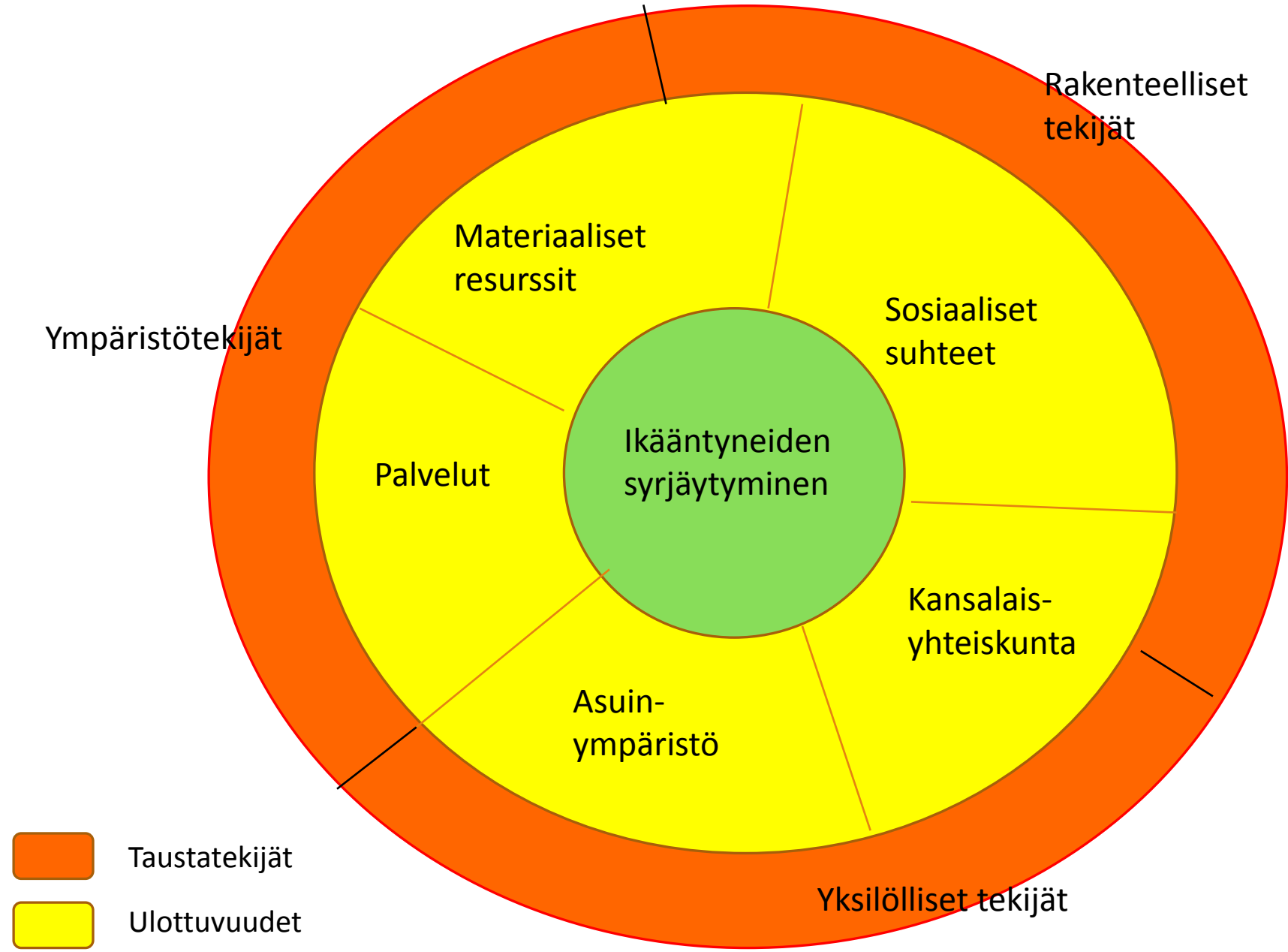
Ikäihmisten yksinäisyys

YKSINÄISYYDESTÄ KOHTI YHTEISÖLLISYYTTÄ ILTAPÄIVÄ

LAHTI 21.3.2018

MARJAANA SEPPÄNEN

Ikääntyneiden syrjäytyminen



Syrjäytyminen vanhuudessa

Old age exclusion is a complex process

It involves the lack or denial of recourses, rights, goods and services as people age, the inability to participate in the normal relationships and activities available to the majority of people across the varied and multiple domains of society

It affects both the quality of life of older individuals and the equity and cohesion of an ageing society as whole

(Levitas et al. 2007, 25; Scharf & Keating 2012, 5; Walsh 2016)

Sosiaaliset suhteet

“..et vaikka aikaisemmin ollu ehkä hyvin vilkastakin se sosiaalinen elämä, et sitten jos tulee semmosia pitkäaikaissairauksia (...) niin jotkut on kokenu näinkin että se harvenee hyvin paljon sitten se verkosto”

“..et ei olis nää vanhukset niin eristäytyneitä, toki jotkut haluaakin mut kyl jotenkin sitä... mut et monella on niitä liikkumisen esteitä”

“Mutta sitten on myös niitä, ketkä ilmoittaa että ei ole ketään, mutta on lapsia. (..) Mä oon saattanu kysyäkin sillä lailla, että onko teillä lapsia, niin kieltää sen”

...sosiaaliset suhteet

“...Pelon alla vanhus joutuu elämään, (...) ku poika tekee jotain tommosta, riehuu humalassa (..) et sielt tulee hätäsoitto häneltä, .. Mull on aamulla vastaajassa tämä viesti ja sit mä soitan hänelle, niin siinä vaihees hän jo saattaa sanoa 'ei, kyllä minä avasin hänelle oven, nyt on ihan rauhallista, minä annan vielä hänelle mahdollisuuden' (..) sit menee jonkun aikaa ja sitten taas”

Syrjäytyminen sosiaalisista suhteista?

Havaintoja syrjäytymistä sosiaalisista suhteista käsittelevästä tutkimuskatsauksesta:

Sosioekonominen asema:

Vähemmän koulutetuilla oli enemmän sosiaalisten suhteiden katkeamisia menetysten ja konfliktien seurauksena ja vähemmän mahdollisuuksia solmia uusia kun korkeammin koulutetuilla

Korkeamman koulutuksen saaneilla vanhoilla ihmisillä on enemmän perheen ulkopuolisia verkostoja

Eläkkeelle jääminen:

Merkitsee materiaalien resurssien vähenemistä, mikä vaikuttaa suuremmin pienituloisten mahdollisuuteen ylläpitää sosiaalisia suhteita.

Merkitsee miehille useammin kuin naisille sosiaalisten suhteiden vähenemistä (>työidentiteetin merkitys)

Maahanmuuttajat:

Muuttaminen toiseen maahan lisää merkittävästi riskiä sekä sukulais- että muiden sosiaalisten suhteiden ulkopuolelle jäämiseen

Paikka:

Syrjäytyminen sosiaalisista suhteista on vahvasti yhteydessä asuinpaikkaan. Paikka voi sekä lisätä että vähentää syrjäytymistä.

Intersektionaalisuuden merkitys

Seurauksena syrjäytymisestä sosiaalisista suhteista voi olla **yksinäisyyden kokemus**, mutta esille on nostettu myös vahingollisten ihmissuhteiden aiheuttamat vaikutukset hyvinvointiin

(Burholt et al. 2017)

Sörnäs

Tupakointi kielletty
Rökning förbjuden

Ei ketään, jonka
pyytäisi käymään.
Pitäisi kuolema.



SKARPPAA
AISTISI!

Joka toinen päivä
yksinäinen vanhus tekee
Suomessa itsemurhan.
Autathan siis jo tänään,
sillä huomenna on taas
joka toinen päivä.

www.vanhuusilmanyksinaisyutta.fi

HELSINKI MISSIO

Maissa, joissa kuolemantuomio ei ole käytössä, pahin mahdollinen rangaistus on useimmiten eristysseili. Meillä Suomessa tämän kohtalon ovat saaneet osakseen tuhannet yksinäiset vanhukset, joilla ei ole enää voimia uusien ihmissuhteiden luomiseen. Kukaan ei puhu heille. Kukaan ei koske. Kukaan ei edes katso. Ja joka toinen päivä joku heistä tekee itsemurhan. Useimpia heistä voitaisiin auttaa, jos heidät vain saataisiin mukaan terapiaryhmiin ja takaisin toisten pariin. Käy siis osoitteessa www.vanhuusilmanyksinaisyutta.fi ja ryhdy lahjoittajaksi. Mutta jos saamme pyytää, hoida asia jo tänään, sillä huomenna on taas joka toinen päivä.

HELSINKI MISSIO

HELSINKI MISSIO

Ikääntyneiden yksinäisyys yhteiskunnallisena kysymyksenä

Ikääntyneiden yksinäisyyden ongelma on tullut yleiseen tietoisuuteen kampanjoiden kautta, mm.

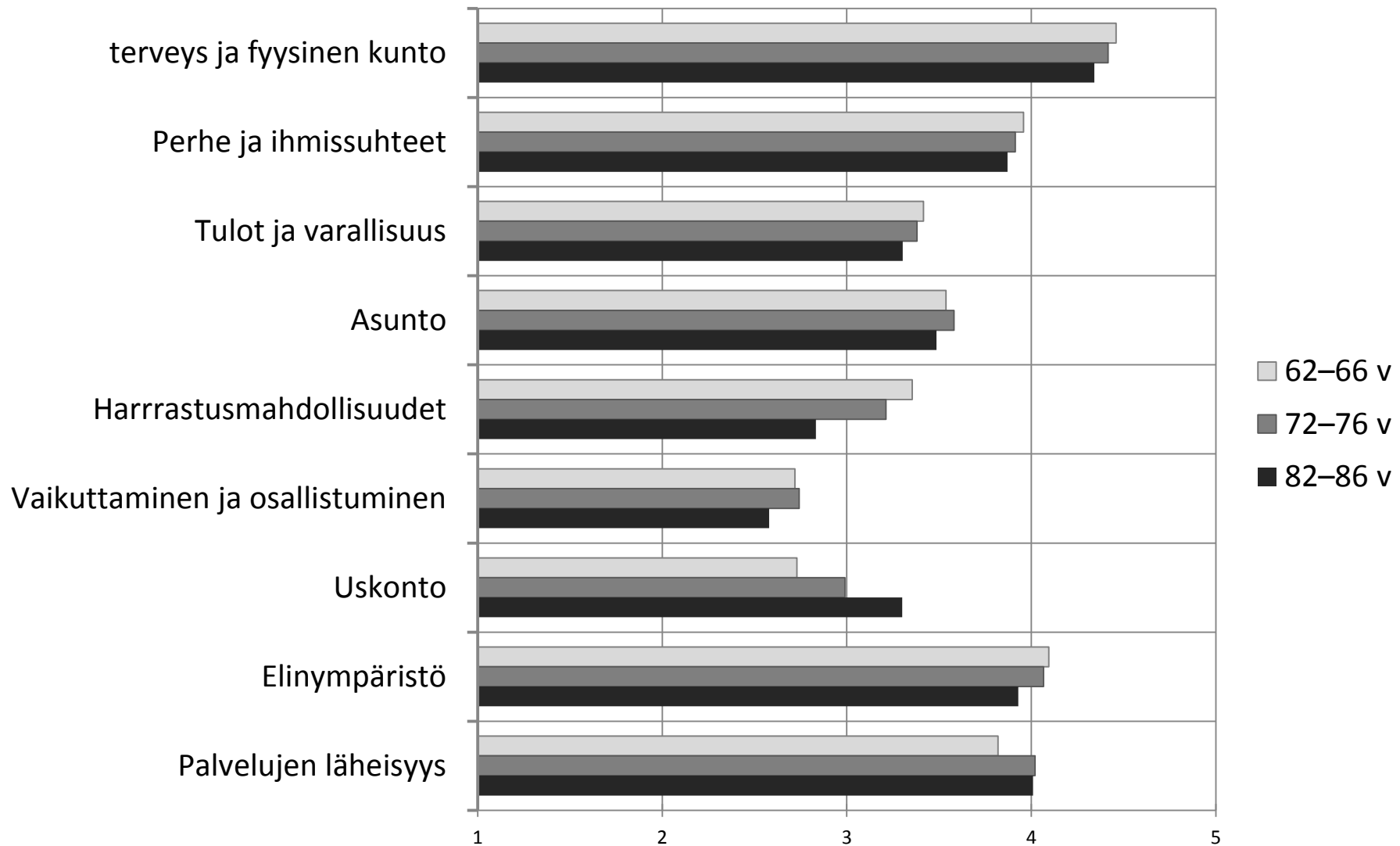
- Vuonna 2004 Helsinki Mission kampanja ikääntyneiden yksinäisyydestä
- Vuonna (2013) ikääntyneiden yksinäisyys yhteisvastuukeräyksen kohteena

Yksinäisyyttä on pyritty tietoisesti nostamaan yhteiskuntapoliittiseksi kysymykseksi (esim. Saari 2010)

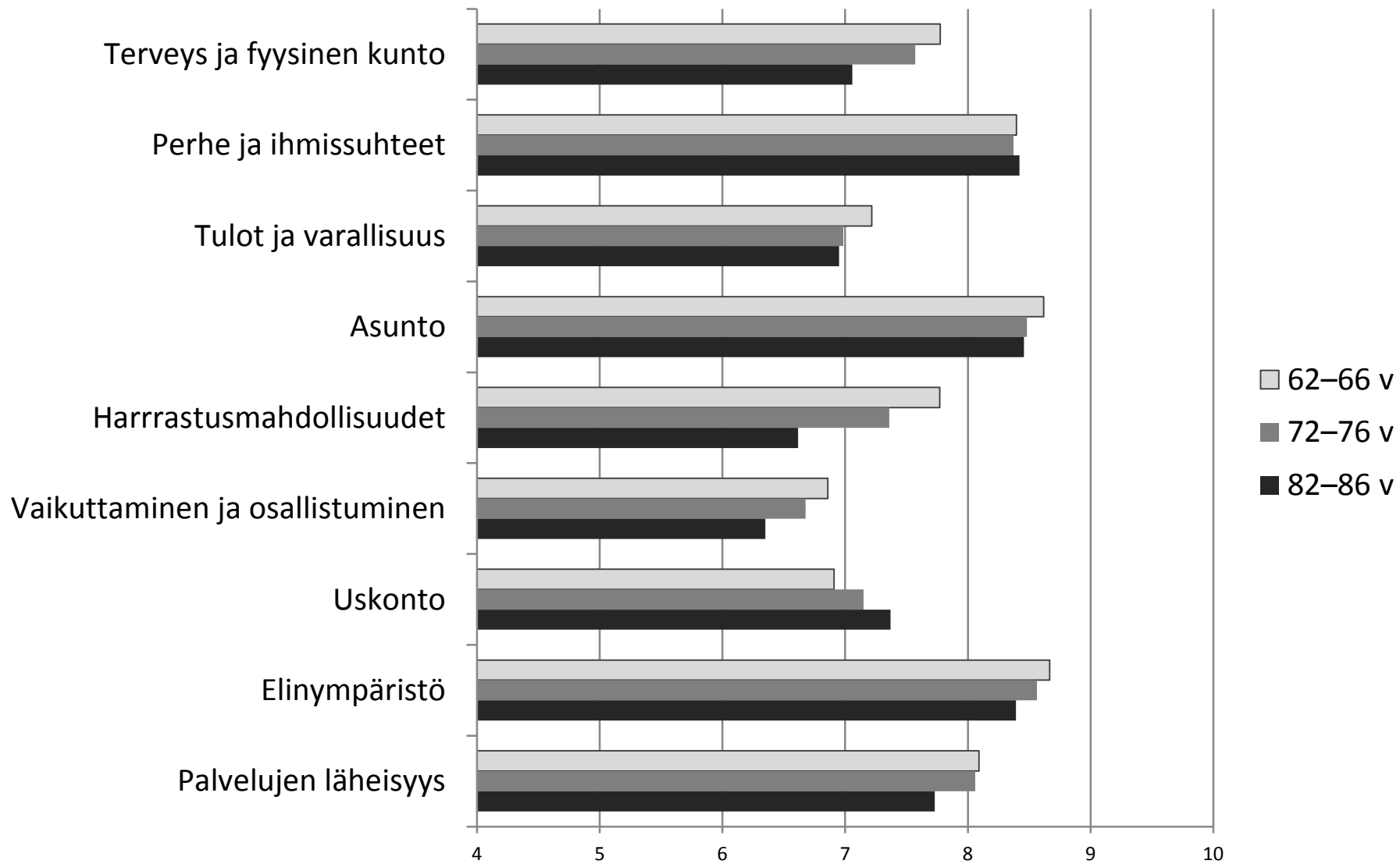
Miksi pitäisi kiinnostua yksinäisyydestä?

Ihmiset pitävät terveyttä ja läheisiä ihmissuhteita tärkeimpinä asioina oman hyvinvointinsa kannalta

-> **Yksinäisyyden kokemus on vakava uhka hyvinvoinnille**



Kuvio 1: Eri elämäalueiden merkitys omalle hyvinvoinnille ikäryhmittäin asteikolla 1–5 (1= ei lainkaan merkitystä, 5 = erittäin suuri merkitys) /Ikihyvä P-H 2012 aineisto



Kuvio 2: Omalle tilanteelle eri elämäntilanteilla annettu kouluarvosana (4–10) ikäryhmittäin (Ikihyvä P-H aineisto 2012)



VOIKO
YKSINÄISYYTEEN
KUOLLA?

Kyllä, sillä...

On olemassa kiistaton näyttö yksinäisyyden yhteydestä terveyteen:

Yksinäisyys on sairastumista ja ennenaikaista kuolemaa ennustava riskitekijä

Yksinäisyyden on todettu olevan itsemurhan riskitekijä: ikääntyneiden (yli 65-v) itsemurhia 175 vuodessa (vuonna 2007)

Yksinäisyyden käsite

Ero **sosiaalisen isolaation** ja **yksinäisyyden** välillä

Yksinäisyyttä tutkittaessa erotetaan yleensä **sosiaalinen** ja **emotionaalinen** yksinäisyys

Yksinäisyys voi olla myös myönteinen, itse valittu ja toivottu tila (**solitude**)

(ks. esim. Victor ym. 2009, 202-216)

Yksinäisyys

Universaali, mutta kulttuurisidonnainen ilmiö

Yksinäisyyden esiintyvyydessä ei suuria muutoksia viime vuosikymmeninä

Neljä ikääntyneiden yksinäisten ryhmää (Victor y. 2009):

1. Aina yksinäisyydestä kärsineet
2. Ne, joille yksinäisyys on uusi kokemus
3. Ne, joilla iän myötä yksinäisyys lisääntyy
4. Ne, joilla iän myötä yksinäisyys vähenee

Yksinäisyyttä ei tulisi individualisoida, sillä taustalla

Yhteiskunnan rakenteelliset ominaisuudet

Toimijoiden sosiaaliset verkostot

(Saari 2010)

Toisaalta

Yksinäisyyden tunne ei ole suoraan seurausta sosiaalisesta ympäristöstä, vaan enemmänkin yksilön vastaus ulkoisiin olosuhteisiin. Eri ihmiset reagoivat näihin eri tavalla.

(Tiikkainen 2004)

Elämänkulkunäkökulma yksinäisyyteen: elämäntapahtumien ja siirtymien vaikutus

Ikääntyneiden elämässä siirtymien moninaistuminen

Elämäntapahtumat ja käännekohtat

Esim. perhesuhteet

- Erot
- Uudet liitot
- LAT-suhteet

Ystävien, perheenjäsenten menettäminen

Asumiseen ja paikkaan liittyvät siirtymät

Terveysteen/sairauteen liittyvät elämäntapahtumat ja käännekohtat

Muutokset perhesuhteissa

Puolison kuolema

Lasten kuolema

Puolisoiden välisen suhteen muuttuminen hoivasuhteeksi

Muutokset muissa sosiaalisissa suhteissa

- Ystävien menettäminen
- Vaikeudet osallistua
- Vaikeudet sukulaissuhteiden ylläpitämisessä

Muutokset toimintakyvyssä

Vaikeudet päästä liikkumaan paikasta toiseen

Aistien muutokset (näkö ja kuulo)

Muistisairauden aiheuttamat rajoitukset

Tämän päivän tilanteessa vaikuttavat myös muutokset vanhuspolitiikassa

Kotona asumisen ideologia

Yhteisöllisten asumismuotojen vähäisyys

Ikääntyvien yksinäisyyden tutkimus

Yksinäisyyttä on tutkittu varsin paljon kansainvälisesti, pääasiassa kvantitatiivisin menetelmin

Vanhusten yksinäisyyden tutkimus on virinnyt myös Suomessa, 2000-luvulla on ilmestynyt useita ikääntyneiden yksinäisyyteen liittyviä tutkimuksia, mm. kolme väitöskirjaa (Tiikkainen 2006 ja Savikko 2008, tulossa Tiilikainen 2016)

Laadullinen yksinäisyyden tutkimus on toistaiseksi vähäistä (vrt. kuitenkin Palkeinen 2008 ja Tiilikainen 2016)

Elämänkulun huomioiminen tärkeää (Victor ym. 2009)

Mittaaminen haasteellista, tulokset riippuvat paljon käytetyistä asteikoista

Tutkimuksen perusteella tunnetaan yksinäisyyteen yhteydessä olevia tekijöitä, joskin havainnot ovat joiltakin osin myös ristiriitaisia (ks. esim. Routasalo ym.2003, Tiikkainen 2006)

Eri tutkimuksissa on havaittu yksinäisyyteen tilastollisesti yhteydessä olevia tekijöitä:

Ikä

Traumaattiset elämäntapahtumat

Naissukupuoli

Huono koettu terveys

Elinvaihe

Turvattomuuden tunne

Leskeys

Alhainen toimintakyky

Asuminen yksin

Ongelmia kuulemisessa tai näkemisessä

Asuminen laitoksessa

Alhainen koulutustaso ja sosioekonominen asema

Sosiaalisten suhteiden koettu laatu

Huono taloudellinen tilanne

Sosiaalisiin suhteisiin kohdistetut odotukset

(Holmen & Furukawa 2002; Moisio & Rämö 2007; Routasalo & Pitkälä 2003 ; Savikko 2008; Tiikkainen ym. 2004; Tiikkainen 2006, Victor ym. 2005; Jylhä & Saarenheimo 2010)

Kokemus riittämättömästä avun saannin mahdollisuudesta

Depressio

Ikääntyvien yksinäisyyden yleisyys

Erilaisia esiintymisosuuksia riippuen ikärajoista ja kysymysten muotoiluista, useissa tutkimuksissa kuitenkin suhteellisen samanlaiset havainnot:

- 1-6 % kärsii jatkuvasti yksinäisyydestä
- Kolmasosa kärsii yksinäisyydestä silloin tällöin
- reilu puolet ei kärsi juuri koskaan yksinäisyydestä

Ikihyvä Päijät-Häme –tutkimuksessa ikääntyvien yksinäisyyttä kartoitettiin seuraavalla kysymyksellä:

Tunnetteko itsenne yksinäiseksi?

En koskaan

Harvoin

Silloin tällöin

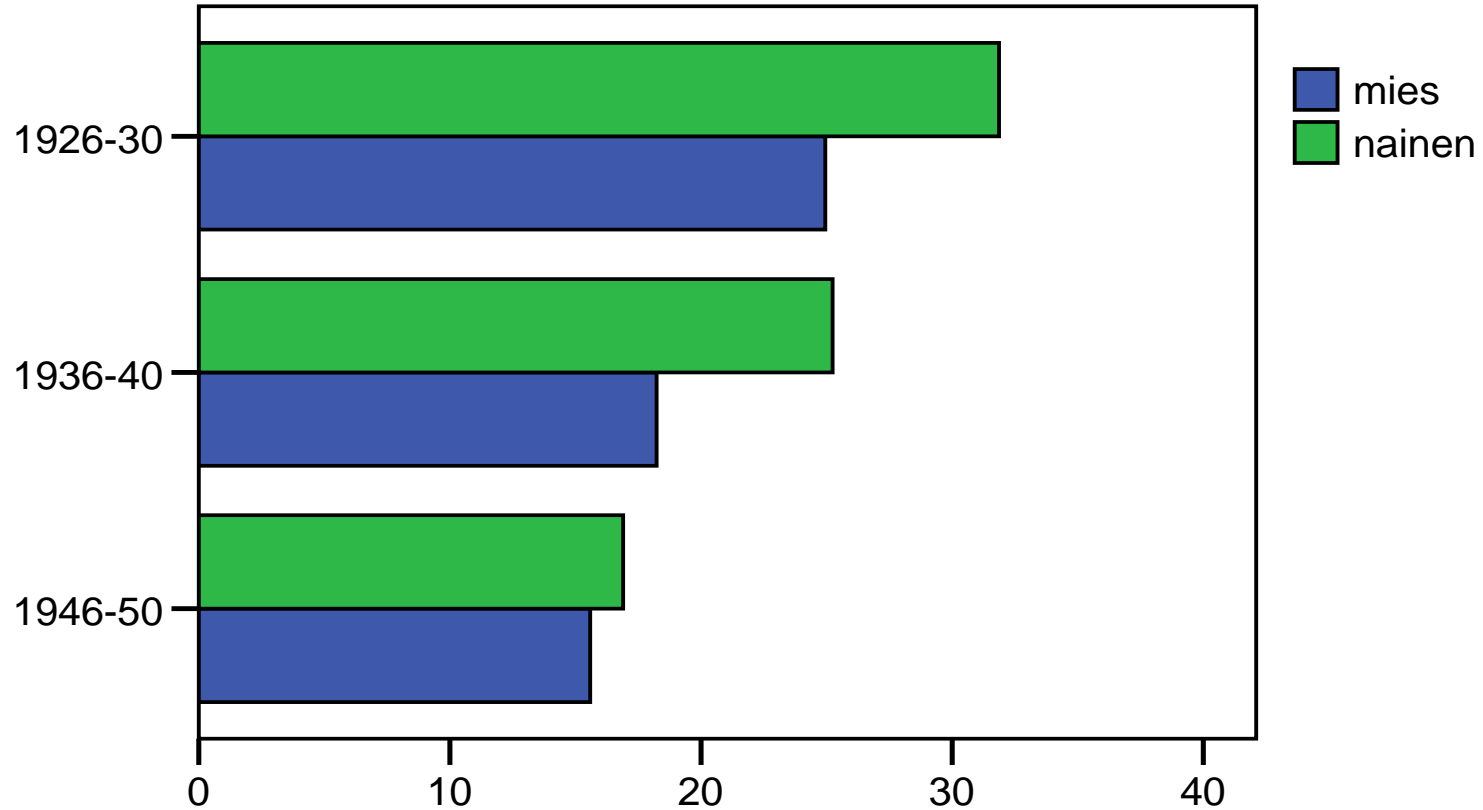
Usein

Jatkuvasti

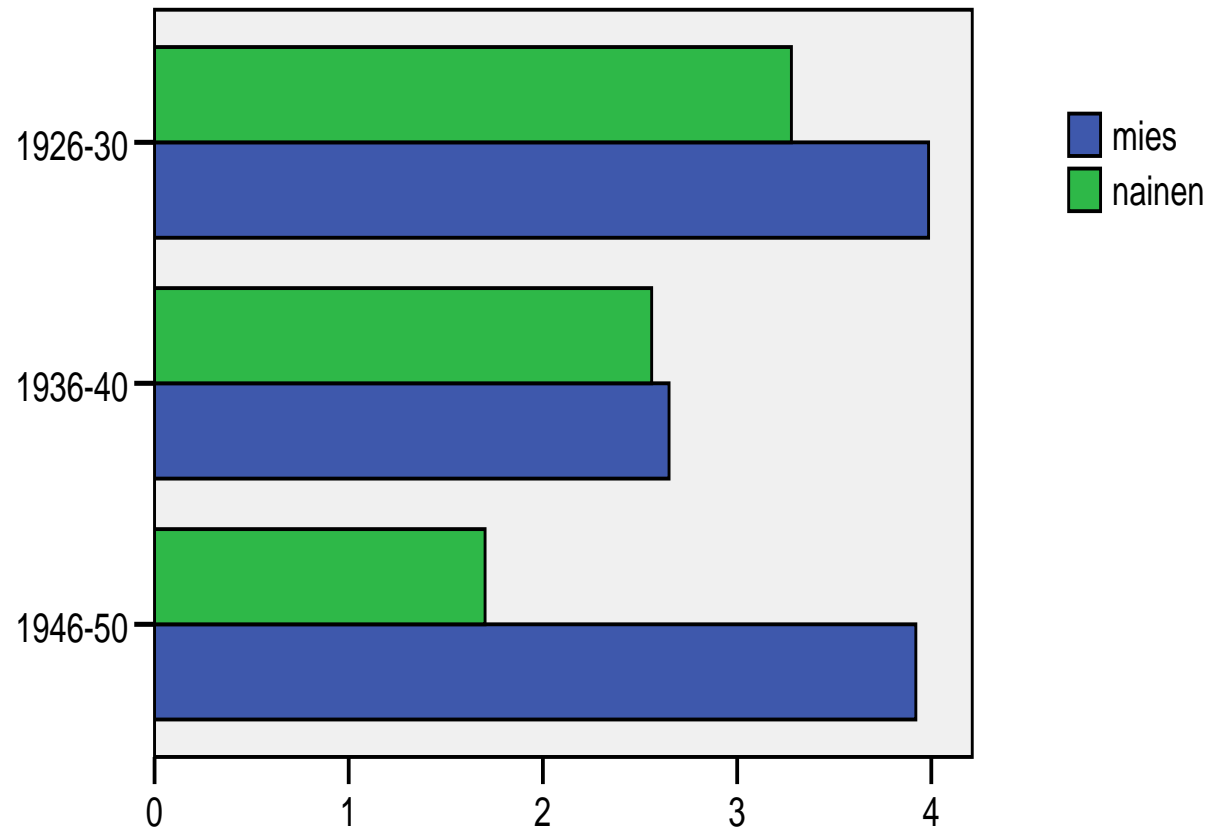
Tunnetteko itsenne yksinäiseksi?

Ikihyvä Päijät-Häme aineisto 2012: yksinäisyyden esiintyvyys kohorteittain

| | 1946-50 | 1936-40 | 1926-30 |
|-----------------|---------|---------|---------|
| En koskaan | 44 | 42 | 32 |
| Harvoin | 38 | 39 | 37 |
| Silloin tällöin | 16 | 16 | 26 |
| Usein | 2 | 2 | 3 |
| Jatkuvasti | 1 | 1 | 2 |

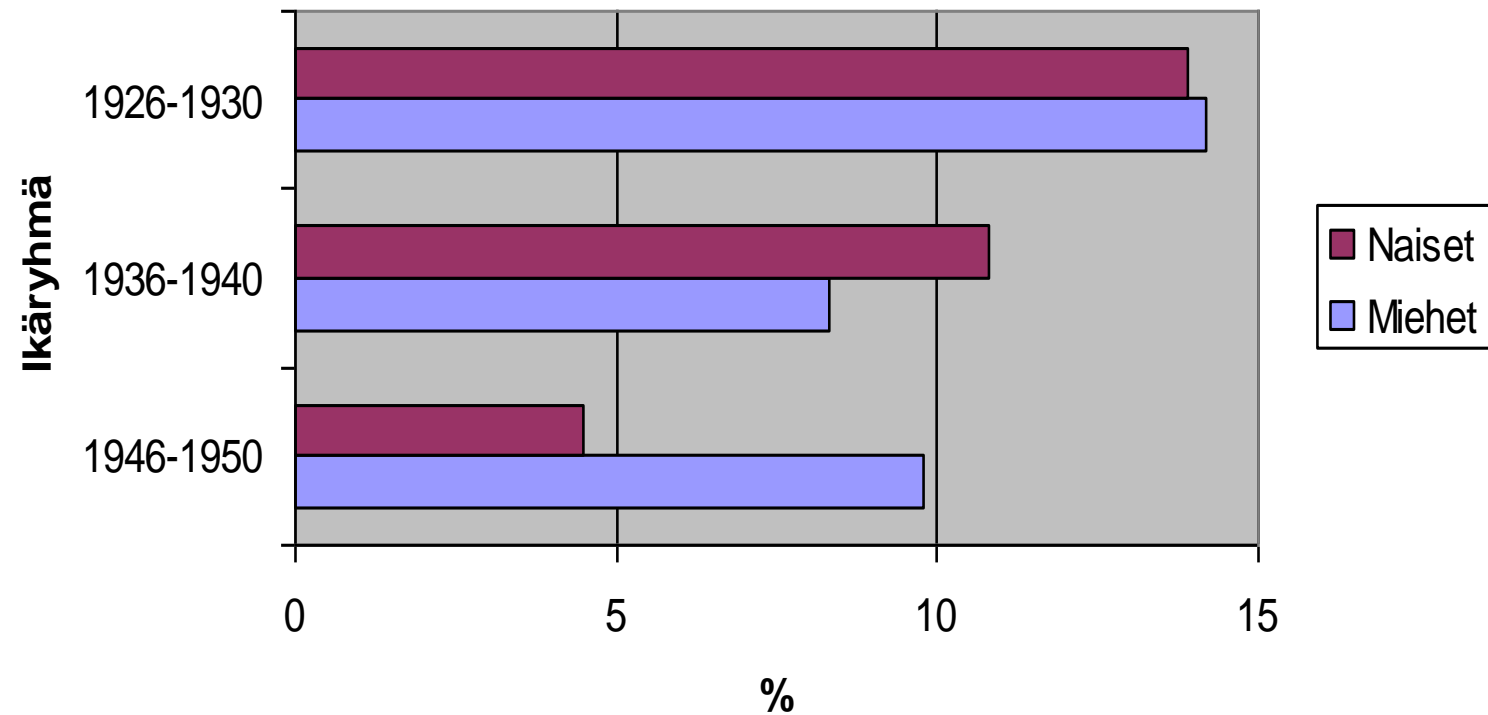


Kuvio 1. Ikäryhmittäiset prosenttiosuudet vastaajista, jotka tuntevat itsensä yksinäiseksi **silloin tällöin tai useammin**.



Kuvio 2. Ikäryhmittäiset prosenttiosuudet vastaajista, jotka tuntevat itsensä yksinäiseksi **usein tai jatkuvasti**.

Niiden osuus, joilla on harvoin tai ei koskaan joku, joka osoittaa rakkautta ja kiintymystä



Yksinäisyys ilmiönä

- Moniulotteinen ja –muotoinen ilmiö
- Taustalla menetyksiä, merkityksellisten suhteiden puuttumista, vanhemmuuden kipuja ja lapsuuden olosuhteiden heijastuksia
- Ihmissuhteiden laatu (ei määrä) keskeinen elementti

(Tiilikainen & Seppänen 2017)

Voiko yksinäisyyttä lievittää ?

Kyllä, ainakin ryhmäinterventioilla, sillä...

Erilaiset riskiryhmille kohdistetut ryhmäinterventiot ovat tehokkaita sosiaalisen eristyneisyyden ja yksinäisyyden lievittämisessä (Gattan ym. 2005)

Toiminnan sisältöinä hyväksi havaittuja ovat liikunta, taide, ryhmäkeskustelut, ja lemmikkiterapia (Savikko 2008).

Osallistumisen ja hyvinvoinnin välinen yhteys selittyy sosiaalisten suhteiden laadulla, ei tekemisellä sinänsä (Litwin & Shiovitz-Ezra 2006)

Esimerkkinä Vanhustyön keskusliiton tutkimus- ja kehittämishanke

Psykososiaalinen ryhmäkuntoutus

Intervention muotona olivat suljetut, ohjatut vertaisryhmät, joissa sisältöinä olivat

- taide ja virikkeet,
- ryhmäliikunta ja –keskustelu sekä
- terapeutin kirjoittaminen ja ryhmäterapia

YSTÄVÄPIIRI

(Pitkälä ym. 2005; Savikko 2008)



Psykososiaalinen ryhmäkuntoutus...

Paransi yksinäisyydestä kärsivien ikäihmisten psyykkistä hyvinvointia, muistitoimintoja ja terveyttä

Vähensi sosiaali- ja terveystalvelujen käyttöä

Aktivoi yksinäisyydestä kärsiviä sosiaalisesti: 40%:lla ryhmiin osallistuneista oli omatoimisia ryhmätapaamisia vielä vuoden kuluttua järjestetyn ryhmätoiminnan loputtua ja merkitsevästi suurempi osa heistä oli löytänyt uusia ystäviä vuoden aikana kuin kontrolliryhmäläisistä.

(Pitkälä ym. 2005; Savikko 2008)

Ryhmäkuntoutuksen keskeiset elementit

1. Määritellyt elementit (ryhmän koostumus, ryhmän vetäjät, ryhmäaktiviteetit)
2. Ryhmäläisten sisäiset ja väliset suotuisat prosessit (kokemusten jakaminen, vertaistuki, omien rajojen ylittäminen)
3. Välittävät tekijät (voimaantuminen, itsearvostus ja elämäntilanne, ystävyssuhteiden syntyminen)

(Savikko 2008)

...yhteisöllisyys
ratkaisuna?

Arjen sankarit ja ikkunasta katsojat

- ikääntyneiden urbaani yhteisöllisyys (Seppänen & Haapola 2016)

Tutkimuksen tavoitteet

1. Millaisia muotoja ikääntyneiden ihmisten yhteisöllisyys saa kaupunkiympäristössä?
2. Millainen on ikääntyneiden rooli paikallisen yhteisöllisyyden rakentamisessa ja ylläpitämisessä?
3. Miten yhteisöllisyyden eri elementit (*intrest, identity, interaction*) jäsentyvät osaksi urbaania paikallista yhteisöllisyyttä?

Tutkimushanke ”Ikääntyneet yhteisöllisyyden rakentajina”

Tutkimuskohteena oli lahtelainen Liipolan lähiö

Tutkimus toteutettiin tapaustutkimuksena etnografisin menetelmin vuosina 2014–2015

Aineistona olivat alueen eri toimijoiden sekä asukkaiden yksilö- ja ryhmähaastattelut, havainnointi sekä etnografiset keskustelut

Aineisto analysoitiin teoriaohjaavan analyysin avulla.

Tutkijoina Marjaana Seppänen ja Ilkka Haapola

Tulokset

- ❖ Yhteisöllisyys toteutui toisaalta organisoituna, toisaalta spontaanina vuorovaikutuksena ja toimintana ns. yhteisöllisissä paikoissa (asukastilat, kirkko ym.) sekä talokohtaisissa tai julkisissa tiloissa (pihat, rappukäytävät, ostari, bussipysäkit ym.)
- ❖ Yhteisöllisyyttä määrittäviä elementtejä olivat jatkuvuus, syklinen aika ja totunnaistuneet käytännöt
- ❖ Paikallisen yhteisöllisyyden sijaan Liipolasta voidaan puhua yhteisöjen paikkana, jossa erilaisiin verkostoituneisiin yhteisöllisyyden muotoihin osallistui asukkaiden lisäksi myös muualla asuvia ihmisiä
- ❖ Ikääntyneiden ihmisten rooli yhteisöissä näyttäytyi neljänlaisena: i) arjen sankarit, ii) ahertajat iii) osallistujat ja iv) ikkunasta katsojat
- ❖ Mielekäs toiminta (esim. käsityöt, ruokailu) toimi käyttövoimana yhteisöllisyydelle, joka merkitys rakentui ennen kaikkea vuorovaikutuksen mahdollisuuden ja kuulumisen tunteen kautta.

Kirjallisuus

Burholt, Vanessa, Bethan Winter, Marja Aartsen, Costas Constantinou, Lena Dahlberg, Jenny de Jong Gierveld, Sophie van Regenmortel, and Charles Waldegrave (2017) **An Evidence Review of Exclusion from Social Relations: From Genes to the Environment. Knowledge Synthesis Series: No. 2. ROSEnet COST-action (CA 15122)**

Cattan, Mima & Martin White & John Bond & Alison Learmouth (2005) Preventing social isolation and loneliness among older people: a systematic review of health promotion interventions. *Ageing & Society* 23/2005, 41-67.

Grenier, Amanda (2012) Transitions and the Lifecourse. Challenging the constructions of 'growing old'. Bristol: Policy Press.

Holmen, Karin & Hidetochi Furukawa (2002) Loneliness, health and social network among elderly people – a follow up study. *Archives of Gerontology and Geriatrics*. Vol 35, 3, 261-274.

Jylhä, Marja & Marja Saarenheimo (2010) Loneliness an Ageing: Comparative Perspectives. Teoksessa Dale Dannefer & Chris Phillipson (toim.) The SAGE handbook of social gerontology, 317-328.

Litwin, Howard & Sharon Shiovitz-Ezra (2006) The association between activity and wellbeing in later life; what really matters? *Ageing & Society* 26/2006, 225-242.

Lyyra, Tiina-Mari & Anna-Liisa Lyyra & Pirjo Tiikkainen & Riitta-Liisa Heikkinen (2008) Muutokset iäkkäiden ihmisten sosiaalisissa suhteissa: 16 vuoden pitkittäistutkimus. *Gerontologia* 1/2008, 2-11.

Moisio, Pasi & Tuomas Rämö (2007) Koettu yksinäisyys demografisten ja sosioekonomisten taustatekijöiden mukaan suomessa vuosina 1994 ja 2006. Yhteiskuntapolitiikka 4/2007, 392-401.

Palkeinen, Hanna (2008) Yksinäisyys iäkkäiden ihmisten kirjoituksissa. Gerontologia 3/2008, 111-120.

Pitkälä, Kaisu & Pirkko Routasalo & Hannu Kautiainen & Nina Savikko & Reijo Tilvis (2005) Psykososiaalisen ryhmäkuntoutuksen vaikuttavuus. Geriatrisen kuntoutuksen tutkimus- ja kehittämishankkeen raportti 11. Vanhustyön keskusliitto

Saari, Juho (2010) Yksinäisten yhteiskunta. Helsinki: WSOY.

Savikko, Niina (2008) Loneliness of older people and elements of an intervention for its alleviation. Turun yliopiston julkaisusarja D, 808.

Seppänen Marjaana & Haapola Ilkka (2016) Arjen sankarit ja ikkunasta katsojat. Ikääntyneiden urbaani yhteisöllisyys. In Dhalmann Hanna (toim.) Tutkitusti parempi lähiö. Asuinalueen kehittämisohjelman julkaisu. Asumisen rahoitus- ja kehittämiskeskus (ARA) ja ympäristöministeriö.

Stevens, Nan (2001) Combating loneliness: a friendship enrichment programme for older women. Ageing & Society 21/183-202.

Tiikkainen, Pirjo (2006) Vanhuusiän yksinäisyys. Seuruututkimus emotionaalista ja sosiaalista yksinäisyyttä määrittävistä tekijöistä. *Studies in sport, physical education and health* 114. Jyväskylän yliopisto.

Tiikkainen, Pirjo & Riitta-Liisa Heikkinen & Markku Kauppinen (2004) Jyväskyläläisten 80- ja 85-vuotiaiden kokema yksinäisyys, yksinäisyyteen yhteydessä olevat ja yksinäisyyttä ennustavat tekijät 5-vuotisseuruun aikana. *Gerontologia* 4/2004, 257-265.

Tiilikainen, Elisa & Seppänen, Marjaana (2017) Lost and Unfulfilled Relationships Behind Loneliness in Old Age. *Ageing & Society*. [Volume 37](#), Issue 5, pp. 1068-1088

Weiss, Robert S.(1973) *Loneliness. The Experience of Emotional and Social Isolation*. Massachusetts: MIT Press.

Victor, Christina & Sasha Scambler & Ann Bowling & John Bond (2005) The prevalence of, and risk factors for, loneliness in later life: a survey fo older people in Great Britain. *Ageing & Society* 25, 357-375.

Victor, Christina & Sasha Scambler & John Bond (2009) *The Social World of Old People. Understanding Loneliness and Social Isolation in Later Life*. Berkshire: Open University Press.