

# MITÄ ON OLLA YKSINÄINEN?

Tutkimus ikääntyvien yksinäisyydestä

Elisa Maria Pajunen

Helsingin yliopisto  
Valtiotieteellinen tiedekunta  
Sosiaalipolitiikka  
Pro gradu -tutkielma  
Toukokuu 2011



HELSINGIN YLIOPISTO  
HELSINGFORS UNIVERSITET  
UNIVERSITY OF HELSINKI

Tiedekunta/Osasto – Fakultet/Sektion – Faculty Valtiotieteellinen tiedekunta		Laitos – Institution – Department Sosiaalitieteiden laitos	
Tekijä – Författare – Author <u>Elisa Maria Pajunen</u>			
Työn nimi – Arbetets titel – Title Mitä on olla yksinäinen? Tutkimus ikääntyvien yksinäisyydestä			
Oppiaine – Läroämne – Subject Sosiaalipolitiikka			
Työn laji – Arbetets art – Level Pro gradu		Aika – Datum – Month and year Toukokuu 2011	Sivumäärä – Sidoantal – Number of pages 121 s. 2 liites.
Tiivistelmä – Referat – Abstract			
<p>Tutkimuksessani kysyn, mitä on olla yksinäinen. Tutkimuskohteenani ovat seitsemän- ja kahdeksankymppiset päijät-hämäläiset, joille yksinäisyys on arkipäivää. Tutkimukseni kontekstina toimii arkielämä, johon tutkimuskysymykseni kietoutuvat. Selvitän, millaisia tekijöitä yksinäisyyden taustalla on, miten yksinäisyys sitä kokevan arjessa ilmenee ja millaisia suhtautumistapoja ja mahdollisia ratkaisukeinoja yksinäisyyttä kokevalla on.</p> <p>Tutkimuksessani hyödynnän sekä määrällistä että laadullista tutkimusotetta. Tutkimusaineistoina käytän kahta erilaista, mutta samoja ihmisiä koskevaa aineistoa: Ikihyvä Päijät-Häme -seurantatutkimuksen kyselyaineistoa sekä keräämäni haastatteluaineistoa. Kyselyaineisto ja sen analyysi johdattavat minut varsinaiseen tutkimusprosessiin. Sen avulla tarkastelen, missä määrin päijät-hämäläiset ikääntyvät kokevat yksinäisyyttä ja kenellä sitä erityisesti esiintyy.</p> <p>Tutkimukseni pääosassa oleva haastatteluaineisto koostuu kymmenen seurantatutkimukseen osallistuneen ikääntyvän haastattelusta. Lomakevastauksissaan he olivat kertoneet olevansa usein tai jatkuvasti yksinäisiä. Haastateltavien joukossa on sekä miehiä että naisia. He asuvat eri puolilla Päijät-Hämettä: kaupungin keskustassa, lähiöissä, taajamissa tai maaseutumaisemissa. Haastattelut toteutin pääosin haastateltavien kotonaan, mikä mahdollisti kurkistamisen heidän arkeensa. Tapaamisissamme tekemiäni havaintoja olen kirjannut tutkimuspäiväkirjaani, jota hyödynnän tutkimuksessani. Haastatteluaineiston analyysissä käytän teematista lähestymistapaa. Sisällönanalyysin avulla etsin vastauksia tutkimuskysymyksiini ja hahmottelen kuvaa siitä, mitä on olla yksinäinen.</p> <p>Yksinäisyyden taustalta paikannan erilaisia elämänhistoriaan ja -tilanteeseen liittyviä tekijöitä, joita kutsun menetetyiksi ja toteutumattomiksi ihmissuhteiksi sekä toimijuuden ja osallisuuden kaventumiseksi. Valtaosa haastateltavista on kohdannut yksinäisyyden vasta vanhemmiten tai yksinäisyyskokemukset ovat syventyneet iän myötä. Osalle yksinäisyys on ollut elämänmittaista.</p> <p>Jokapäiväisessä elämässä yksinäisyys saa merkityksensä varsin konkreettisten tilanteiden kautta: esimerkiksi kotitöitä tehdessä tai nukkumaan mennessä. Yksinäisyys ilmenee erilaisina tunteina kuten suruna, ikävänä, ahdistuksena sekä kokemuksena juurettomuudesta. Sillä on myös fyysisiä seurauksia. Yksinäiset ajatukset saavat levottomaksi ja saamattomaksi, jolloin arjesta selviytyminen tuntuu vaikealta. Useimmille, ja useimmiten arki on konkreettista yksinoloa, mutta passiivista yksinäisensä arki ei ole. Päivien kulkua rytmittävät rutiinit, joihin sisältyy muun muassa kotitöitä, ulkoilua ja harrastamista yksin tai porukassa.</p> <p>Yksinäisyyteen on sekä sopeuduttu että pyritty vaikuttamaan. Parhaiten sopeutuminen on onnistunut etsimällä yksinäisyydelle luonnolliselta tuntuva selitys, jollaisena ikääntyminen useimmille näyttäytyy. Tällöin yksinäisyyteen ei koeta voivan itse juuri vaikuttaa. Ratkaisukeinojakin on etsitty: uusia ihmissuhteita on pyritty luomaan menetettyjen tai puutteellisten tilalle. Yksinäisessä arjessa toisenlainen todellisuus on läsnä menneisyyden muistojen tai tulevaisuuden haaveiden kautta.</p>			
Avainsanat – Nyckelord – Keywords yksinäisyys ikäntyminen arki sosiaaligerontologia			

# SISÄLLYS

1 JOHDANTO .....	1
2 TUTKIMUSKOHTEENA YKSINÄISYYS.....	4
2.1 Yksinäisyyden ajallinen luonne .....	5
2.2 Yksinäisyys ja ikääntyminen.....	6
3 TUTKIMUSASETELMA.....	9
3.1 Tutkimuskysymykset ja aineistot.....	10
3.2 Menetelmät .....	14
4 YKSINÄISTEN JÄLJILLÄ .....	16
4.1 Vain harvalle huolenaihe .....	17
4.2 Kun tapaamisodotukset eivät täyty .....	22
4.3 Jouluna yksin.....	24
5 LOMAKKEISTA HAASTATTELUIHIN.....	28
5.1 Esitietoa haastateltavista.....	30
5.2 Tiheitä kahvipöytäkeskusteluja.....	33
5.3 Paikkani tutkijana.....	37
6 KURKISTUS ANALYYSIIN .....	40
6.1 Teemojen muodostaminen.....	40
6.2 Kertomuksia muistikirjasta .....	41
7 YKSINÄISYYDEN TAUSTAT .....	52
7.1 Toisiinsa kietoutuvia tekijöitä.....	52
7.2 Menetetyt ja toteutumattomat ihmissuhteet.....	54
7.2.1 Puolison kuolema.....	54
7.2.2 Toive uudesta kumppanista.....	58
7.2.3 Hyvän ystävän kaipuu.....	60
7.2.4 Lapsettomuus ja vanhemmuus.....	62
7.2.5 Lapsuuden kokemukset .....	64
7.3 Toimijuuden ja osallisuuden kaventuminen.....	66
7.3.1 Ruumiin rajallisuus.....	67
7.3.2 Kulkemisen vaikeus .....	70
7.3.3 Kaventunut ystäväpiiri .....	71
7.2.4 Muuttunut elinympäristö.....	73

8 YKSINÄISEN ARKI.....	77
8.1 Päivien kulku ja arjen kohokohdat .....	77
8.2 Yksinäisiä hetkiä .....	82
8.2.1 Pimeän tullen ja pyhien aikaan .....	83
8.2.2 Seurana alakulo.....	86
8.3 Suhtautumistapoja yksinäisyyteen .....	90
8.3.1 Rauhallinen elämä .....	90
8.3.2 Sopeutua vai vaikuttaa .....	91
9 TOISENLAINEN TODELLISUUS .....	98
9.1 Muistoissa menneet.....	98
9.2 Mielessä haaveet.....	100
9.3 Ajatuksia tulevaisuudesta.....	102
10 LOPUKSI .....	105
LÄHTEET .....	112
LIITTEET	

## **Taulukot**

Taulukko 1. Yksinäisyyden kokemus vuosien 2005 ja 2008 kyselykierroksilla (%).

Taulukko 2. Yksinäisyyden kokemus sukupuolen ja syntymäkohortin mukaan vuonna 2008 (%).

Taulukko 3. Yksinäisyyden kokemus sukupuolen ja siviilisäädyn mukaan vuonna 2008 (%).

Taulukko 4. Yksinäisyyden kokemus koetun taloudellisen tilanteen mukaan vuonna 2008 (%).

Taulukko 5. Yksinäisyyden kokemus asumismuodon mukaan vuonna 2008 (%).

Taulukko 6. Itselle tärkeisiin ihmisiin kohdistuvan yhteydenpidon tiiviys vuonna 2008 sukupuolittain (%).

Taulukko 7. Yksinäisyyden kokemus sukupuolen sekä joulunviettopaikan ja -seuran mukaan vuonna 2008 (%).

Taulukko 8. Lomakevastausten pohjalta koottuja taustatietoja haastateltavista.

Taulukko 9. Analyysiteemojen muodostaminen.

Taulukko 10. Yksinäisyyden taustalla olevia tekijöitä.

Taulukko 11. Yksinäisyyden taustat.

## **Kuviot**

Kuvio 1. Tutkimuksessa mukana olleiden ikä, vastausprosentti ja lukumäärä syntymäkohorteittain tutkimusvuosina 2002, 2005 ja 2008.

Kuvio 2. Muutos yksinäisyyden kokemuksessa vuosien 2005 ja 2008 välillä. N=1939.

Kuvio 3. Yksinäisyyden kokemus lapsettomien (N=116) sekä vanhempien (N=1800) keskuudessa (%).

Kuvio 4. Ystävien lukumäärä vuonna 2008.

Kuvio 5. Miesten joulunviettopaikka ja -seura kyselyajankohtaa (v. 2008) edeltävänä vuonna (%).

Kuvio 6. Naisten joulunviettopaikka ja -seura kyselyajankohtaa (v. 2008) edeltävänä vuonna (%).

Kuvio 7. Tutkimusjoukon muodostuminen tutkimuksen kohdejoukon pohjalta.

# 1 JOHDANTO

Ihmissuhteita pidetään hyvän ja arvokkaan elämän perustana. Lapsuuden haluamme viettää vanhempiemme kanssa, elämämme varrella toivomme rakentavan kestäviä ystävyssuhteita ja löytävämme kumppanin, jonka kanssa luoda uusia ihmissuhteita. Ikäännyessä haluamme pitää näistä kiinni tai löytää uusia menetettyjen tilalle. Osana yhteisöä olemme onnellisia, terveitä ja elämme pitkään (Hyypä 2002), mutta millaista on olla sen ulkopuolella?

Yksinäisyyttä pidetään aikamme ilmiönä (Jokinen 2005) ja yhtenä 2010-luvun keskeisistä yhteiskunnallisista kysymyksistä (Saari 2009). Yksinäisyyteen voidaan hakeutua, mutta useimmiten sinne joudutaan, kun ihmissuhteisiin kohdistuvat odotukset ja toiveet jäävät toteutumatta. Tavallisimmin yksinäisyys on ymmärretty kielteiseksi kokemukseksi, joka johtuu tyydyttävien vuorovaikutussuhteiden puutteesta (Marangoni ja Ickes 1989). Yksinäisyyteen suhtautumisessa on kuitenkin vahva subjektiivinen lataus: jokainen kokee sitä tavallaan ja usein hyvin erilaisista syistä (ks. esim. Mikkola 2005).

Yksinäisyyttä esiintyy kaikissa ikäryhmissä, mutta etenkin vanhuusiän yksinäisyys on ottanut näkyvän paikan julkisuudessa. Myös tutkimuskohteena se on kiinnostanut jo vuosikymmenien ajan. Valtaosa tutkimuksista on keskittynyt tarkastelemaan yksinäisyyden yleisyyttä ja sen yhteyttä erilaisiin demografisiin tekijöihin, elämänmuutoksiin ja menetyksiin. (Routasalo ja Pitkälä 2003.) Yksinäisyyden on esimerkiksi todettu lisäävän kuolleisuutta (Herlitz ym. 2000), terveyspalvelujen käyttöä. (Geller ym. 1999) sekä pysyvään laitoshoitoon joutumista (Russel ym. 1997), mutta yksinäistä arkea on harvoin pysähdetty lähemmin tarkastelemaan.

Tutkimukseni käsittelee ikääntyvien yksinäisyyttä. Tarkemmin ottaen tutkimuskohteenani ovat noin seitsemän- ja kahdeksankymppiset päijäthämäläiset, joille yksinäisyys on arkipäivää. Kysyn, mitä on olla yksinäinen. Millaisista tekijöistä yksinäisyys ja sitä ympäröivä arki muodostuu ja miten yksinäisyyteen suhtaudutaan sen ollessa osa arkipäivää? Tutkimusasetelmani saa tukea Jaber Gubrium ja James Holsteinin (2000, 3) kannasta, jonka mukaan vanhenemisen tutkimuksessa tulisi kiinnittää huomiota iäkkäiden jokapäiväiseen elämään ja heidän omiin tulkintoihin siitä. Yksinäisyystutkimukses-

sa tämä on usein jäänyt taustalle. Vain vähän tiedetään siitä, mitä yksinäisyys sitä kokevalle todellisuudessa merkitsee.

Robert Weissin (1989, 7–8) mukaan yksinäisyyttä tutkittaessa on tärkeä tehdä erottelu määrittelyn ja kuvailun välille: hänen mukaansa todellista ilmiötä ei tavoiteta esimerkiksi tilastollista tutkimusta varten luotujen käsitteiden avulla, vaan ilmiötä kuvaamalla. Tutkimuksessani käytän kahta erilaista, mutta samoja ihmisiä koskevaa aineistoa. Lähtökohta tutkimusasetelmalleni on Ikihyvä Päijät-Häme -hankkeen seurantatutkimus, jonka puitteissa kerättyjä kyselyaineistoja on hyödynnetty useissa sosiaalipolitiikan pro gradu -tutkielmissa. Tutkimuksessani keskityn vuoden 2008 kyselyaineistoon, jota tarkastelen lyhyesti yksinäisyyden ja sosiaalisten suhteiden osalta. Kyselyaineisto toimii pohjana laadulliselle aineistolle, joka on tutkimukseni pääosassa. Joulukuussa 2009 ja alkuvuodesta 2010 haastattelin kymmentä Ikihyvä-seurantatutkimukseen osallistunutta iäkstä. Lomakevastauksissaan he olivat kertoneet olevansa usein tai jatkuvasti yksinäisiä. Valtaosan haastatteluista toteutin haastateltavien kotona, mikä tarjosi mahdollisuuden kurkistaa heidän arkeensa. Puhun etnografisesta aineistosta, joka muodostuu haastateltavieni kanssa käydyistä keskusteluista sekä havainnoista, joita itse näissä tilanteissa tein.

Vielä pari sanaa tutkimuksen teon muista puitteista: tutkimukseni teko käynnistyi keväällä 2009 ollessani korkeakouluharjoittelijana Helsingin yliopiston Koulutus- ja kehittämiskeskus Palmeniassa, Lahden alueyksikössä. Harjoittelijana ollessani sain toimeksiannon: minun piti toteuttaa pienimuotoinen selvitys ikääntyvien yksinäisyydestä Ikihyvä -kyselyaineiston pohjalta. Selvitykseni julkaistiin Päijät-Hämeen ja Itä-Uudenmaan sosiaalialan osaamiskeskus Verson raportteja -sarjassa (Pajunen 2009). Kolmen kuukauden harjoittelujakson jälkeen työsuhteeni Palmeniassa jatkui suunnittelijana erilaisissa ikääntymiseen liittyvissä hankkeissa. Syksyllä 2009 osallistuin Ikihyvä Päijät-Häme -tutkimuksen vuoden 2008 peruseräraportin kirjoittamiseen. Yhdessä Antti Kariston kanssa kirjoitimme raporttiin artikkelin päijäthämäläisten ikääntyvien yksinäisyydestä ja sosiaalisista suhteista (Pajunen ja Karisto 2009). Näitä kahta mainitsemani julkaisua olen hyödyntänyt käsillä olevaa tutkielmaa kirjoittaessani, tutkimusta taustoittavassa kirjallisuusosiossa ja määrällisissä tarkasteluissa.

Lähden liikkeelle tarkastelemalla lyhyesti, mitä yksinäisyydestä ja erityisesti ikääntyvien yksinäisyydestä tutkimusten perusteella tiedetään. Aikaisempaa tutkimuskirjallisuutta hyödynnän myös tutkimuksen edetessä peilaten sitä omaan aineistooni ja sen pohjalta tekemiini tulkintoihin. Kolmannessa luvussa esittelen tutkimusasetelmani: tutkimuskysymykset, -aineistot ja -menetelmät. Määrällistä tutkimusotetta hyödynnän neljännessä luvussa, jossa lähestyn tutkimuskohdettani kyselyaineiston kautta: etsin vastauksia siihen, kenellä yksinäisyyttä esiintyy. Tutkimukseni pääasiallista aineistoa ja sen keruuta kuvaan luvussa 5, jota seuraa kurkistus aineiston analyysiin sekä haastateltavieni elämäntilanteeseen ja -historiaan tutkimuspäiväkirjani kautta. Varsinainen haastatteluaineiston analyysi lähtee liikkeelle seitsemännessä luvussa, jossa tarkastelen yksinäisyyden taustoja. Kahdeksas luku kietoutuu tiiviimmin yksinäisen arjen ympärille, ja analyysini päätän yhdeksänten lukuun, jossa nostan esiin toisenlaisia todellisuuksia ja haastateltavieni ajatuksia tulevaisuudesta. Lopuksi kokoan tutkimukseni tulokset ja pohdin sen toteutusta ja merkitystä.



## 2 TUTKIMUSKOHTEENA YKSINÄISYYS

Vaikka yksinäisyyden on todettu pakenevan yksiselitteistä tulkintaa (Jokinen 2005, 30), on sitä pyritty käsitteellistämään eri tavoin (ks. Casey ja Holmes 1995, Donaldson ja Watson 1996). Tavat eroavat toisistaan lähinnä siinä, miksi ja miten sosiaalisiin suhteisiin liitettyjen puutteiden on nähty vaikuttavan yksinäisyyteen (Tiikkainen ym. 2004, 257). Yhteistä tulkinnoille on yksinäisyyden ymmärtäminen subjektiiviseksi ja kielteiseksi kokemukseksi, joka johtuu tyydyttävien ihmissuhteiden puutteesta (Marangoni ja Ickes 1989).

Lähes poikkeuksetta yksinäisyyttä käsittelevissä tutkimuksissa on viitattu yksinäisyystutkija Weissin (1973) jaotteluun emotionaaliseen ja sosiaalisesta yksinäisyydestä. Emotionaalisen yksinäisyyden Weiss liittää läheisen ja intiimin kiintymyksen kohteeseen, esimerkiksi rakastetun tai aviopuolison puutteeseen ja ihmisen subjektiiviseen reaktioon siitä. Kyse on ennen kaikkea kaipauksesta tietynlaiseen suhteeseen – ei niinkään tiettyyn henkilöön. Sosiaalisessa yksinäisyydessä on puolestaan kyse tyytymättömyydestä olemassa olevaan sosiaaliseen verkostoon tai sen puutteeseen.

Empiirisen yksinäisyystutkimuksen perinne ulottuu 1970-luvun alkuun, josta lähtien yksinäisyyttä on systemaattisemmin kartoitettu toistuvilla kyselyillä (Saari 2009, 31–32). Tutkimus on tuottanut tietoa yksinäisyyden yleisyydestä ja sen yhteyksistä erilaisiin demografisiin tekijöihin, sairauksiin, elämäntapahtumiin ja elämänasenteisiin. Tutkimustulokset ovat olleet osittain ristiriitaisia. Joissakin tutkimuksissa miesten on havaittu olevan naisia yksinäisempiä (Andersson ja Stevens 1993, Cahng ja Yang 1999), kun taas toisaalla on todettu, ettei yksinäisyyden esiintyvyydessä ole eroja sukupuolten välillä (Andersson 1982). Myös tutkimustulokset lapsettomuuden vaikutuksista yksinäisyyden kokemukseen ovat olleet ristiriitaisia. Lapsettomuuden on todettu lisäävän yksinäisyyttä (Linneman ja Leene 1990), kun toisaalla niillä ei ole havaittu olevan yhteyttä (Zhang ja Hayward 2001).

Tutkimusten mukaan yksi selkeä syy yksinäisyydelle on leskeytyminen (Kivett 1979, Berg ym. 1981, Samuelsson ym. 1998, Tjihuis ym. 1999) tai merkittävän ihmissuhteen katkeaminen (McInnis ja White 2001). Vastaavasti läheisen ystävän tai muun merkittä-

vän ihmissuhteen olemassaolon on todettu ehkäisevän yksinäisyyttä (Essex ja Nam 1987). Yksinäisyyden sosioekonomista taustaa ei ole paljon tutkittu (Andersson 1998, 267). Toimeentulovaikeuksilla on kuitenkin todettu olevan selvä yhteys yksinäisyyteen ja työttömien yksinäisyyden olevan viisi kertaa yleisempää kuin työssäkäyvien (Kauppinen ym. 2010).

Yksinäisyyden ja terveyden välisestä yhteydestä on varsin paljon tutkimustietoa (ks. Andersson 1998, 268, Tiikkainen 2006, 20–22). Sosiaalisten verkostojen määrällä on todettu olevan yhteys fyysiseen ja psyykkiseen terveyteen sekä kuolleisuuteen (esim. Herlitz ym. 2000), mutta tutkimustulokset huonoksi koetun terveyden ja yksinäisyyden yhteydestä poikkeavat toisistaan. Useissa tutkimuksissa yhteys on havaittu (Holmén ym. 1992, Vaarama ym. 1999, Tilvis ym. 2000, Savikko ym. 2005, Vaarama ym. 2010), toisaalta on myös todettu, että vanhimmissa ikäryhmissä se ei ole tilastollisesti merkitsevä (Dugan ja Kivett 1994).

## 2.1 Yksinäisyyden ajallinen luonne

Yksinäisyydestä on erotettu erilaisia aikaulottuvuuksia. *Tilapäisellä* yksinäisyydellä on viitattu ohimeneviin yksinäisyyden kokemuksiin, jotka ovat kaikkein yleisimpiä. *Tilanteinen* yksinäisyys liittyy erilaisiin elämänmuutoksiin ja kriiseihin, kuten sairauteen, puolison kuolemaan, avioeroon, työpaikan menetykseen eläkkeelle siirtymiseen tai muuttoon vieraalle paikkakunnalle. Useimmiten muutokseen sopeudutaan ajan myötä hyväksymällä tapahtunut tai toimimalla muuten niin, että menetys tulee korvattua ja yksinäisyyden tunne katoaa. *Krooniseksi* yksinäisyys kehittyy, mikäli henkilö ei ajan myötä kykene kehittämään tyydyttäviä ihmissuhteita. Tällöin yksinäisyys voi olla elämäntaistia. (Young 1982, 382–383.) Yksinäisyyttä on kuvattu myös toistuvaksi eli *sykliseksi* sekä *tulevaisuuteen kohdistuvaksi* yksinäisyydeksi, joka on tyypiltään potentiaalista (Kangasniemi 2005, 258–259).

Yksinäisyyden aikaulottuvuuksiin on viitattu myös emotionaalista ja sosiaalista yksinäisyyttä tarkasteltaessa. Emotionaalisen yksinäisyyden on todettu aktivoituvan melko pian läheisen ihmissuhteen puuttuessa, kun taas sosiaalisen yksinäisyyden muodostuvan pidemmän ajan myötä (Weiss 1973, 36). Andersson ym. (1989, 128) huomauttavat sosiaa-

lisen yksinäisyyden olevan ”enemmän tai vähemmän” -tila kun taas emotionaalisen yksinäisyyden olevan joko läsnä tai ei lainkaan. Sosiaalinen yksinäisyys on yhteydessä nykyhetkeen, sosiaalisen identiteetin ja omanarvontunnon vahvistamiseen. Emotionaalisen yksinäisyyden voi aiheuttaa kyvyttömyys muodostaa ja ylläpitää syviä emotionaalisia suhteita esimerkiksi lapsuuden kokemuksista johtuen. (Kangasniemi 2005, 260–261.)

Yksinkertaisimmillaan yksinäisyyden ajallinen luonne nousee esiin jaoteltaessa yksinäisyys *tilanteiseksi* ja *sisäiseksi* kokemukseksi. Palkeisen (2005) mukaan jaottelu ei tee oikeutta yksinäisyyden moninaisuudelle, mutta havainnollistaa sen erilaisia ulottuvuuksia. Tilanteiseen yksinäisyyteen paikantuu kulttuurisesti hyväksyttäviä selityksiä yksinäisyydelle, kuten tekemisen ja toimijuuden puutetta tai turvattomuuden tunnetta aiheuttavat tilanteet sekä osittain myös konkreettinen yksin olo. Sen sijaan sisäinen kokemus yksinäisyydestä näyttäytyy toisenlaisena, ulkoisista olosuhteista suhteellisen riippumattomana. Esimerkiksi tarpeettomuuden ja hylätyksi tulemisen tunne liittyvät voimakkaasti omiin kokemuksiin itsestä ja omasta olemassaolosta. Näin ollen yksinäisyys voi olla jatkuvaa, koko elämän värittämää tai lyhyt aikaista ja läsnä vain tietynlaisissa tilanteissa. (Mt., 119.)

## 2.2 Yksinäisyys ja ikääntyminen

Ikääntyvien yksinäisyyttä on tutkittu kansainvälisesti varsin paljon, ja Suomessa se on lisääntynyt 2000-luvulla, jolloin on julkaistu useampia aihetta käsitteleviä tutkimuksia (esim. Pitkälä ym. 2005, Tiikkainen 2006, Savikko 2008). Tutkimukset ovat olleet pääosin määrällisiä, kyselyaineistoihin perustuvia, eikä ikääntymisen ja yksinäisyyden välistä yhteyttä ole pystytty yksiselitteisesti osoittamaan (Pitkälä ja Routasalo 2003).

Tutkimustulokset ikääntyvien yksinäisyyden yleisyydestä vaihtelevat muutamasta kymmeneen prosenttiin (ks. Routasalo ja Pitkälä 2003, 24). Tutkimusten mukaan yksinäisyyttä koetaan vanhemmissa ikäryhmissä nuorempia useammin (Berg ym. 1981, Holmén ym. 1992, Vaarama ym. 1999, Routasalo ym. 2005), mutta myös päinvastaisia tuloksia on saatu (Haapola ym. 2009). Yksinäisyyden esiintyvyydessä ei välttämättä ole

eroa ikäryhmien välillä, mutta sitä määrittävät tekijät saattavat poiketa toisistaan samoin kuin vuorovaikutussuhteiden merkitys (Tiikkainen 2006, 16).

Ikääntyvien yksinäisyyttä on usein selitetty iän myötä tapahtuvalla sosiaalisen verkoston pienenemisellä ja kontaktien määrän vähenemisellä (esim. Holmén ym. 1992, Fees ym. 1999, Vaarama ym. 1999). Toisaalta iäkkäiden on todettu korostavan vuorovaikutussuhteiden läheisyyttä verkoston kokoa enemmän (Green ym. 2001). Ikääntyminen tuo mukanaan yksin jäämistä, kun oman toimintakyvyn heikentyessä mahdollisuudet tavata muita ihmisiä rajoittuvat. Vanhemmiten yksinäisyys merkitsee myös konkreettisia läheisten henkilöiden menetyksiä läheisten ja ystäväpiirin ikääntyessä. Tällöin yksinäisyys ilmenee paitsi yksin olemisena usein myös yksinäisyyden kielteisenä kokemuksena (Routasalo ym. 2005, 8). Ruotsalaisessa pitkittäistutkimuksessa Samuelsson ym. (1998) havaitsivat yksinäisyyden olevan ikääntyneillä melko pysyvä tila, vaikka elämän varrella olisi ollut merkittäviäkin muutoksia sosiaalisissa suhteissa, aviosäädystä tai elinolosuhteissa.

Olemassa olevissa laadullisissa ikääntyvien yksinäisyyttä käsittelevissä tutkimuksissa painottuvat merkityksellisten ihmissuhteiden menetykset sekä vaikeus solmia uusia suhteita. Yksinäisyyttä saattaa aiheuttaa myös kokemus siitä, että läheiset eivät arvosta ikääntynyttä ihmisenä. (Lopata 1969, McInnis ja White 2001, van der Geest 2004.) Lesket tuovat esiin yksinäisyyden liittyvän kaipauksen entisenlaista elämää kohtaan; arkielämää, jonka jakaa puolison kanssa (Lopata 1969). Myös heikkenevä terveys ja toimintakyky nousevat esiin keskeisinä yksinäisyyden elementteinä, kuten myös pelko terveyden ja ihmissuhteiden menettämisestä. Ikääntyvien kohdalla yksinäisyyttä käsitteellistettäessä on myös puhuttu keinoista välttää yksinäisyyttä tai tulla toimeen yksinäisyyden tunteen kanssa, sekä vaikeudesta pukea yksinäisyyden kokemus sanoiksi. (Lopata 1969, McInnis ja White 2001.)

Parkkila ym. (2000) tarkastelivat omassa tutkimuksessaan laitoshoidossa olevan iäkkään potilaan yksinäisyyttä. Myös tässä tutkimuksessa havaittiin yksinäisyyden olevan monisyistä, kuten luopumista jokapäiväiseen elämään kuuluvista perusasioista, tutusta kodista, elämäntavoista, vapaudesta ja ihmissuhteista. Potilaat pitivät laitospäristöä vieraina, eikä heidän tarpeeseensa saada läheisyyttä ja fyysistä kosketusta vastattu. Sosiaa-

listen kontaktien puuttumisen lisäksi yksinäisyys ilmeni toimettomuutena, tarpeettomuuden tunteena sekä mielekkään tekemisen puutteena. Suurin osa potilaista koki yksinäisyyden pahana olona, ahdistuksena ja katkeruutena, jota aiheutti kokemus siitä, että heitä ei arvostettu. Osa potilaista koki yksinäisyyden myönteisenä olotilana, mikä liittyi yksinäisyyden vapaaehtoisuuteen. Kielteinen kokemus yksinäisyydestä oli läsnä toisinaan tai jatkuvasti.

Yksinäisyyden erilaiset merkitykset voivat myös olla esillä yhtä aikaa, kuten Hanna Palkeinen (2005) on omassa tutkimuksessaan havainnut. Palkeinen tarkasteli iäkkäiden yksinäisyydelle antamia merkityksiä terapeutisiin kirjoitusryhmiin osallistuneiden kirjoituksissa. Ryhmiin osallistuneille yksinäisyys näyttäytyi muun muassa turvattomuuden tunteena, ulkopuolisuuden kokemuksena, kaipauksena tai toimijuuden puutteena. (mt.) Haastattelututkimuksessaan Palkeinen (2007) havaitsi yksinäisyydelle annettujen selitysten liittyvän ikääntymisen myötä kohdattuihin fyysisiin ja sosiaalisiin menetyksiin, oman itsen muuttumiseen sekä yhteiskunnan suhtautumiseen iäkkäisiin. Muun muassa näihin havaintoihin palaan tutkimukseni edetessä.

### 3 TUTKIMUSASETELMA

Kuten edellä olen kuvannut, iäkkäiden yksinäisyyttä käsittelevä tutkimus on ollut pääasiassa määrällistä, joskin myös yksinäisyyden yksilöllisiä merkityksiä on aika ajoin tutkittu. Omassa tutkimuksessani on sekä määrällisiä että laadullisia piirteitä. Lähtökohdiana tutkimusasetelmalleni toimii kyselyaineisto, jonka tarkastelun myötä etenen haastatteluaineiston analyysiin.

Metodikeskustelussa on usein korostettu eroa kvantitatiivisen ja kvalitatiivisen tutkimuksen välillä. Kvantitatiivisen tutkimusotteen on perinteisesti ajateltu perustuvan deduktiiviseen prosessiin eli etenevän yleisestä yksityiskohtaiseen, kvalitatiivisen tarkastelun liikkua yksityisestä yleiseen induktiivisen perinteen mukaisesti. (Hirsjärvi & Hurme 2008, 21–26). Tämän yksinkertaistetun erottelun mukaan kvantitatiivisessa tutkimuksessa tutkija lähtee liikkeelle määrittelemällä tutkittavat muuttujat ja muodostamalla niiden riippuvuuksiin perustuvia hypoteeseja, joita hän aineiston avulla testaa. Kvalitatiivisessa tutkimuksessa luokat muotoutuvat tutkimuksen edetessä, etsien säännönmukaisuuksia ja suhteita sellaisten käsitteiden välille, joita ei ole vielä määritelty. (Brannen 1992, 4.)

Elämäntapojen moninaistumisen myötä kvalitatiivinen tutkimusote on noussut sosiaalitieteissä miltei hallitsevaan asemaan. Postmodernissa yhteiskunnassa perinteisten deduktiivisten tutkimusmenetelmien on koettu olevan riittämättömiä ja epäonnistuvan arjen liikkuvien kokemusten ja käytäntöjen tavoittamisessa. Myös kvantitatiiviselle tutkimukselle ominaista objektiivisuuden vaatimusta on pidetty tarpeettomana tai mahdottomana, ja tutkijan refleksiivisyys on haluttu nostaa olennaiseksi osaksi tutkimusprosessia. (Flick 2009, 12–14.)

Vastakkainasettelu kvantitatiivisen ja kvalitatiivisen tutkimuksen kesken on kuitenkin loiventunut ja otteita yritetty yhdistää. Hirsjärven ja Hurmeen (2008, 29–32) mukaan otteita tai menetelmiä voidaan yhdistää eri tavoin. Ensinnäkin voidaan kiinnittää huomiota siihen, *missä järjestyksessä* menetelmiä käytetään: peräkkäin, rinnakkain vai sisäkkäin. Toiseksi tutkimusotteita voidaan jaotella menetelmien *tehtävien* suhteen, jolloin voidaan erottaa muun muassa seuraavat tehtävät: varmentava, täydentävä, innoitta-

va ja kuvaileva käyttö. Kvalitatiivisia tuloksia voidaan käyttää esimerkkeinä kvantitatiivisten tulosten lomassa ja niiden havainnollistamiseen. Kvalitatiivista tutkimusvaihetta voidaan käyttää hypoteesien luomiseen kvantitatiivista vaihetta varten, ja kvantitatiivista otetta kvalitatiivisessa tutkimuksessa muodostettujen typologioiden luomiseksi. (Hirsjärvi ja Hurme 2008; Bullock ym. 1992.) Rajaa näiden kahden tutkimustradition välillä on myös lähdetty entistä rohkeammin rikkomaan esimerkiksi niin, että kvantitatiivista tutkimusta on tehty aineistolähtöisesti (esim. Koskimäki 2010).

Määrällisen tutkimusotteen rajoitteet ovat usein olleet lähtökohta sille, miksi laadullisia menetelmiä tulisi käyttää. Näin on myös oman tutkimukseni kohdalla. Vaikka käytössäni oleva kyselyaineisto on laaja ja sen avulla on mahdollista muodostaa yleiskuva päijätähämäläisten ikääntyvien yksinäisyydestä ikääntyvistä, tulevat sen rajat nopeasti vastaan. Määrällisellä tutkimusaineistolla on vaikea tai jopa mahdoton tavoittaa sitä, mikä minua eniten kiinnostaa eli mitä yksinäisyys sitä kokevalle todellisuudessa merkitsee.

### 3.1 Tutkimuskysymykset ja aineistot

Kiinnostukseni kohdistuu ennen kaikkea yksinäisyyden yksilöllisiin merkityksiin. Olen kiinnostunut siitä, millaisissa tilanteissa ja miksi yksinäisyyttä koetaan ja mitä yksinäisyys ikääntyvän jokapäiväisessä elämässä merkitsee. Tutkimuksessani etsin siis vastauksia suureen kysymykseen: *mitä on olla yksinäinen*. Ymmärrystä siitä tavoittelen seuraavanlaisilla tutkimuskysymyksillä:

- i. Millaisia tekijöitä yksinäisyyden taustalla on?
- ii. Miten yksinäisyys sitä kokevan arjessa ilmenee?
- iii. Millaisia suhtautumistapoja ja mahdollisia ratkaisukeinoja yksinäisyyttä kokevalla on?

Tutkimukseni kontekstina toimii haastateltavieni arkielämä, johon kaikki tutkimuskysymykseni kietoutuvat. Ensimmäisen kysymyksen avulla lähdän tarkastelemaan yksinäisyyden taustoja eli etsin syitä sille, miksi yksinäisyyttä koetaan. Toinen kysymykseni on kuvaileva ja ensimmäistä kysymystä täydentävä. Haluan selvittää, millä tavoin yksinäisyys ikääntyvän arjessa ilmenee: millaisia ovat yksinäiset hetket ja millaisia seurauk-

sia niillä on. Ensimmäinen ja toinen tutkimuskysymys toimivat pohjana kolmannelle, jonka myötä etsin vastauksia siihen, miten yksinäisyyttä kokeva suhtautuu yksinäiseen arkeensa. Onko yksinäisyyteen sopeuduttu vai pyritäänkö siitä irtautumaan? Tähän kiertoutuu myös kysymys siitä, millaisia ajatuksia tulevaisuus yksinäisyyttä kokevissa herättää.

Tutkimusaineistoina käytän kahta varsin erilaista, mutta samoja ihmisiä koskevaa aineistoa. Vaikka haastatteluaineisto on tutkimukseni pääasiallinen aineisto, tärkeä on myös käytössäni oleva kyselyaineisto, joka on kerätty osana Ikihyvä Päijät-Häme -hanketta<sup>1</sup>. Se toimii ennen kaikkea tutkimusprosessiin johdattajana. Kyselyaineiston avulla etsin vastauksia seuraaviin kysymyksiin:

- iv. Missä määrin päijäthämäläiset iäkkäät kokevat yksinäisyyttä?
- v. Kenelle yksinäisyys on arkipäivää?

Tämä tarkastelu johdattelee minut haastatteluaineiston ja kolmen edempänä esitetyn, minulle tärkeämpien tutkimuskysymysten pariin. Kyselyaineisto on ollut lähtökohta myös siten, että kaikki haastateltavani ovat olleet mukana Ikihyvä-hankkeen seuranta-tutkimuksessa ja heidän luokittelunsa yksinäisiksi perustuu sen puitteissa kerättyihin kyselyihin.

Ikihyvän kymmenvuotinen seurantatutkimus on toteutettu laajoilla kyselylomakkeilla, joilla on selvitetty ikääntymisen, terveyden ja hyvinvoinnin eri ulottuvuuksia. Kysymykset ovat käsitelleet muun muassa vastaajan asumista ja elämäntilannetta, sosiaalisia suhteita, avun tarvetta, vapaa-aikaa, terveyttä ja elintapoja. Osallistujat ovat myös saaneet kirjallisen kutsun terveystarkastukseen ja laboratoriokäynnille, joista saatua tietoa on hyödynnetty erityisesti toimintakyvyn arvioinnissa. Seurantatutkimuksen kohderyhmänä on ollut kolme syntymäkohorttia: vuosina 1946–50, 1936–40 ja 1926–30 synty-

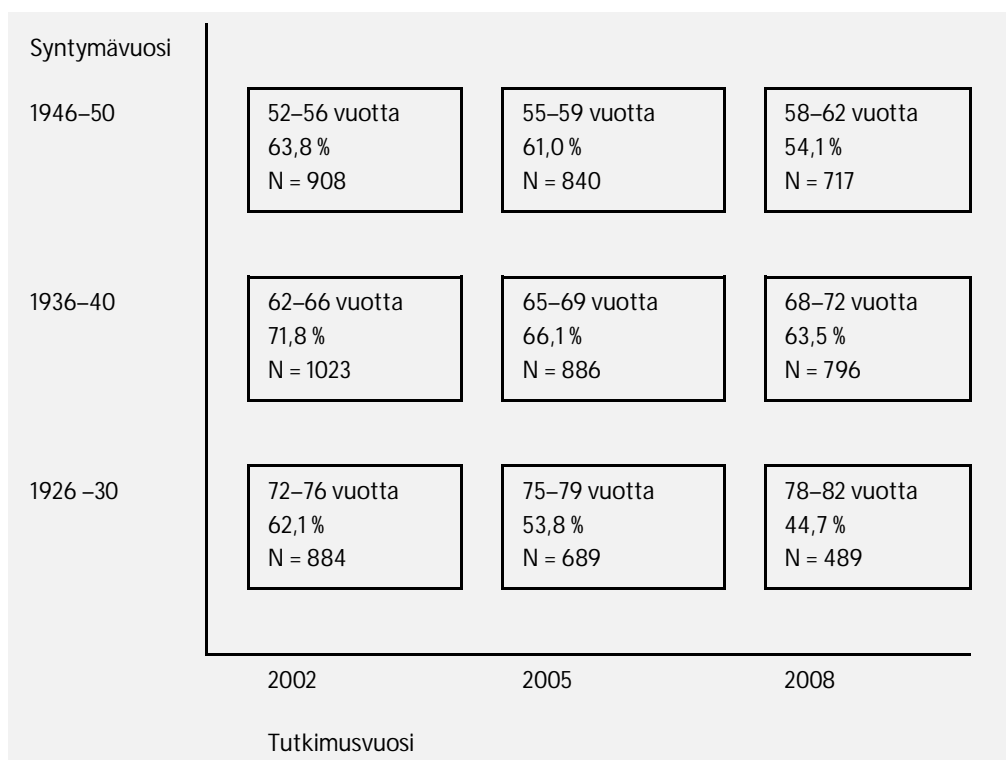
---

<sup>1</sup> Seurantatutkimuksen lisäksi Ikihyvä Päijät-Häme -hanke koostuu sen ympärille rakentuvista kehittämis-toimista. Hankkeen toteutuksesta vastaa Helsingin yliopiston Koulutus- ja kehittämiskeskus Palmenia, ja se on toteutettu yhteistyössä Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen, Helsingin yliopiston Sosiaalitieteiden laitoksen, Lahden ammattikorkeakoulun Sosiaali- ja terveystieteiden laitoksen, Päijät-Hämeen sosiaali- ja terveystieteiden keskuksen sekä alueen kuntien kanssa. ([http://www.palmenia.helsinki.fi/ikihyva/.](http://www.palmenia.helsinki.fi/ikihyva/))



neet. Otokseen kuuluvien päijäthämäläisten<sup>2</sup> elämää ja elämänmuutoksia on nyt seurattu kuuden vuoden ajan vuosina 2002, 2005 ja 2008. Viimeistä kertaa heidät kutsutaan mukaan tutkimukseen vuonna 2012. (Fogelholm ym. 2005.)

Tutkimuksen ensimmäisen vaiheen kyselyyn vastasi 2815 päijäthämäläistä. Vanhin ikäryhmä oli jo tuolloin ehtinyt olla pitkään eläkkeellä ja keskimäinen ikäryhmä oli juuri sinne siirtynyt tai siirtymässä. Nuorin ikäryhmä eli niin sanotut suuret ikäluokat olivat pääosin yhä työelämässä, mutta hekin pian eläkkeelle jäämässä. Viisi vuotta myöhemmin, vuonna 2008, yhä useampi heistä olikin jo työelämän ulkopuolella. Kuvioon 1 on koottu ikäryhmittäin vastaajien ikä, vastausprosentti ja lukumäärä kolmena tutkimusvuotena.



Kuvio 1. Tutkimuksessa mukana olleiden ikä, vastausprosentti ja lukumäärä syntymäkohorteittain tutkimusvuosina 2002, 2005 ja 2008.

Vuoden 2008 tiedonkeruuseen osallistui hieman yli puolet kyseisen vuoden tutkittavien ryhmästä<sup>3</sup>. Naiset ovat osallistuneet tutkimukseen koko ajan jonkin verran miehiä aktiiv-

<sup>2</sup> Tutkimusalueena on Päijät-Hämeen sairaanhoitopiiri, johon kuuluu 12 maakuntaan kuuluvaa kuntaa, sekä sen ulkopuolisista naapurikunnista Iitti ja Pukkila ja vuonna 2005 sairaanhoitopiiriin liittynyt Myrskylä.

visemmin, joskin ero on hieman kaventunut. Ikäryhmittäin tarkasteltuna vanhimman ikäryhmän osallistujat ovat jääneet pois tutkimuksesta muita useammin: vuonna 1926–30 syntyneiden vastausprosentti on kuuden seurantavuoden aikana laskenut hieman alle viidesosalla ollen viimeisimmällä tutkimuskerralla vajaat 45 prosenttia. Tähän ikäryhmään kuuluvien vastaajien määrä jäi vuonna 2008 hieman alle 500:n. Keskimäinen ikäryhmä on osallistunut jokaiseen tiedonkeruukierrokseen kaikkein aktiivisimmin, ja ero myös nuorimpiin, vuosina 1946–50 syntyneisiin on hienokseltaan kasvanut. (Haapola 2009, 16–17; Kuvio 1) Omassa tarkastelussani keskityn vuoden 2008 kyselyaineistoon, mutta hyödynnän myös mahdollisuutta tarkastella yksinäisyydessä tapahtuneita muutoksia, joita tutkimusvuosien aikana on ilmennyt.

Ikihyvän kyselyaineisto kertoo varsin monipuolisesti tutkimuksessa mukana olleiden sosiaalisista suhteista, ja sen avulla on mahdollista selvittää missä määrin yksinäisyyttä koetaan ja millaiset taustatekijät sen kanssa korreloivat. Yksinäisyyden yksilöllisiin merkityksiin syvennyn haastatteluaineiston avulla, jonka keräsin joulukuussa 2009 ja alkuvuodesta 2010. Tuolloin haastattelin kymmentä seitsemän- ja kahdeksankymmppistä ikääntyvää, jotka tavoitin seurantatutkimuksen kautta. Lomakevastausten pohjalta tiesin yksinäisyyden olevan heidän arjessaan usein läsnä.

Haastateltavien joukossa on sekä miehiä että naisia, ja he kaikki asuvat Päijät-Hämeessä: kaupungin keskustassa, lähiöissä, taajamissa tai maaseutumaisemissa. Haastattelut tein pääasiassa heidän kotonaan, ja ne kestivät tunnista kolmeen tuntia. Varsinaisten haastattelutapahtumien päätteeksi jäimme usein myös istumaan kahvikupin ääreen, ja vierailujeni aikana oli minulla mahdollisuus rajoitetusti havainnoida heidän arkeaan. Näin ollen voidaan puhua eräänlaisesta etnografisesta aineistosta, joka koostuu haastateltavieni kanssa käydyistä keskusteluista sekä havainnoista ja tuntemuksista, joita itse noina hetkinä tein ja koin. Tehdessäni haastatteluja talven ja kevään aikana kirjoitin tutkimuspäiväkirjaa, jota nimitin *muistikirjaksi*. Mustakantinen muistikirjani kulki mukanaani haastattelutilanteissa ja niiden jälkeen. Muistikirjan merkinnät kirjoitin koneella puhtaaksi samannimiseksi tiedostoksi. Tätä hieman yli kolmenkymmenen sivun

---

<sup>3</sup> Ikihyvän alkuperäisen tutkimusryhmän koko on kuuden ensimmäisen seurantavuoden aikana supistunut 600 henkilöllä eli 14 prosenttia. Pääosa poistumasta koostuu kuolleista, joiden määrä oli vuonna 2008 noussut jo kymmenesosaan alkuperäisestä otoksesta. Tutkimusryhmää ovat pienentäneet myös Päijät-Hämeen ulkopuolelle muuttaneet sekä pienekkö ryhmä, jota ei puutteellisten osoitetietojen vuoksi ole kyetty tavoittamaan. (Haapola 2009, 15.)

pituisista tutkimuspäiväkirjaani olen hyödyntänyt erityisesti luvussa 5 kuvatessani aineiston keruuta ja haastattelukokemuksia, sekä luvussa 6 esitellessäni haastateltavat.

### 3.2 Menetelmät

Käytössäni oleva kyselyaineisto ja sen analysointi toimivat ennen kaikkea tutkimusprosessiini johdattajana. Kyselyaineiston kuvaamiseen käytän frekvenssijakaumia ja ristiintaulukointia, ja aineiston analyysit toteutan SPSS 15.0 tilasto-ohjelmalla.

Kuten edellä kuvasin, haastatteluaineistoni koostuu kymmenestä yksinäisyyttä kokevan ikääntyvän haastattelusta. Vaikka olin lähtökohtaisesti kiinnostunut yksinäisyydestä, toivoin myös tutustuvani sitä mahdollisesti taustoittaviin elämäntarinoihin. Valmistelin haastattelurungon, joka koostui muistilistan omaisesti kysymyksistä, joista olin kiinnostunut. Kysymykset jaoin teemoihin, kuten *elämäntilanne*, *muuttohistoria*, *arki* ja *päivien kulku*, *yhteydenpito* ja *yksinäisyys*. En halunnut tapaamisista turhan virallisia ja haastattelunomaisia. Toivoin onnistuvani luomaan keskusteluhetkiä, joissa myös minä antaisin itsestäni jotain, enkä toimisi pelkästään ”kuulustelijana”.

Tutkimusorientaatiotani kuvaa Anni Vilkon esittelemä (1995) käsite empaattinen luenta, jota myös Sirpa Andersson (2008) on omassa väitöskirjassaan käyttänyt kuvatessaan lähestymistapaansa aineistoon, jonka hän keräsi haastattelemalla ja havainnoimalla vanhoja pariskuntia. Empaattisessa luennassa aineisto herättää tunneperäistä vastakaikua, mikä auttaa ymmärtämään ja luomaan tulkinnallista näkemystä. Anderssonin tavoin tunsin sympatiaa haastateltaviani kohtaan. Yhteisten keskustelujen myötä huomasin ihailevani heidän elämäkokemustaan sekä tuntevani myötätuntoa, kun he kertoivat elämänsä ilon- ja surunaiheista. Vilko (1995, 163) kuvaa empaattista luentaa vastaan tulevaksi, kokemukselliseksi luennaksi, jossa puhekuumppanin maailma ja sitä jäsentävät rakenteet hahmottuvat. Se ei välttämättä rakennu samaistumiselle ja samankaltaisuuden kokemukselle vaan on pikemminkin asenne, joka antaa tilaa ja mahdollisuuden samankaltaisuuden ja ennen kaikkea erilaisuuden näkemiselle.

Erityisesti etnografiassa on pidetty tärkeänä, että kentällä ollessaan tutkija saa tuntuman tutkittaviinsa. Laura Assmuth (1997, 49) on kirjoittanut tutkimuskohteeseen ”rakastu-

misesta”: Jos tutkittavat tietävät tutkijan ihastuneen tutkimuskohteeseensa, he tulkitsevat tämän arvostuksen osoitukseksi ja ovat auliita auttamaan aineiston keruussa. Liian lähelle ei kuitenkaan ole syytä mennä. Voimakas ihastuminen tutkimuskohteeseen voi värjätä aineistojen hankintaa ja niiden tulkintaa. Jos samaistuu tutkittaviinsa liian voimakkaasti, tutkijanidentiteetti voi hämärtyä ja tutkija muuttua tutkittaviensa puolestapuhujaksi (Vesterinen 1999, 101). Analyyttistä etäisyyttä tarvitaankin viimeistään aineistoa tulkittaessa. (Karisto 2008, 40–42.)

Haastatteluaineiston analyysin aloitin, kun viimeisestä haastattelusta ja sen litteroinnista oli kulunut muutama kuukausi. Näin jälkikäteen ajateltuna tuo ajallinen etäisyys haastatteluaineistostani oli tarpeen. Tehdessäni haastatteluja olin voimakkaasti eläytynyt haastateltavieni elämään ja huomannut pitäväni heistä, kuten edellä kerroin. Aika, jonka vietin haastateltavieni seurassa oli kuitenkin lyhyt, eikä tutkimukseni kohdalla voida puhua yhtenäisestä kenttätyöjaksosta etnografian perinteisessä mielessä, joten etäisyyden otto tapahtui helposti ja osittain huomaamatta. Kun palasin aineiston pariin, tasapainoilin eläytymisen ja etäisyyden ottamisen kanssa varmemmin kuin haastatteluja tehdessäni. Alustavaa haastatteluaineiston analyysiä tein toki jo niin sanotussa kenttätyövaiheessa eli kulkiessani eri puolilla Päijät-Hämettä haastateltavieni luona. Tuolloin tutkimuspäiväkirjaani muotoutui pieniä tarinanomaisia kuvauksia jokaisesta haastateltavasta. Kuvaukset sisälsivät päällimmäisiä havaintojani siitä, millaista heidän arkensa on ja millaisia merkityksiä yksinäisyys siinä saa. Varsinainen analyysini lähtee liikkeelle teemojen muodostamisesta, jota esittelen tarkemmin luvussa 6. Teemoittelun myötä lähdän jäsentämään aineistoa sisällönanalyysia hyödyntäen.

Laadullisessa tutkimuksessa sisällönanalyysia voidaan käyttää menetelmänä monella eri tavalla. Se voidaan ymmärtää tiukasti yhdenlaiseksi menetelmäksi tai väljemmin tutkimusotteeksi. Sisällönanalyysissa aineistoa tarkastellaan eritellen, yhtäläisyyksiä ja eroja etsien ja tiivistäen sen sisältämää tietoa. Sisällön analyysin rinnalla puhutaan usein myös sisällön erittelystä, jolla tarkoitetaan aineiston sisällön määrällistä erittelyä. Tärkeää on, että analyysi tuottaa tutkittavasti ilmiöstä selkeän kuvauksen, jonka pohjalta voidaan tehdä selkeitä ja luotettavia johtopäätöksiä. (Tuomi ja Saarijärvi 2002, 105–110.) Tutkimuksessani sisällönanalyysi toimii välineenä, jonka avulla hahmottelen kuvaa siitä, mitä on olla yksinäinen.

## 4 YKSINÄISTEN JÄLJILLÄ

Yksinäisyyttä tutkittaessa on usein kysytty ihmiseltä itseltään, kokeeko hän yksinäisyyttä (Wenger ym. 2004, 116). Tällaisella yksittäisellä kysymyksellä on todettu olevan hyvä sisältövaliditeetti eli sillä on kyetty mittaamaan sitä, mitä on haluttu tutkia (Bowling 2005, 123). Yksittäistä kysymystä on pidetty selkeänä ja ymmärrettävänä, ja sen on koettu vastaavan melko hyvin yksinäisyyden kokemusta (Tiikkainen 2006, 15). Validiteetisarviot perustuvat siihen, että yksittäisen kysymyksen on todettu korreloivan voimakkaammin emotionaalisen kuin sosiaalisen yksinäisyyden kanssa (van Baarsen ym. 2001, 132).

Vuonna 2002 Ikihyvän ensimmäisellä kyselykierroksella yksinäisyyttä käsiteltiin kysymyspatteristossa, jolla selvitettiin elämän pieniä ja suuria huolenaiheita<sup>4</sup>. Sekä vuoden 2005 että 2008 kyselylomakkeissa yksinäisyyden kokemusta kartoitettiin kahdella yksittäisellä kysymyksellä. Vastaaajilta kysyttiin, tuntevatko he itsensä yksinäiseksi ja onko yksinäisyys heille ongelma. Kumpaankin kysymykseen annettiin vastausvaihtoehdot *ei koskaan, harvoin, silloin tällöin, usein tai jatkuvasti*. Yksinäisyyttä käsiteltiin myös myönteisenä ilmiönä. Lomakkeessa esitettiin väittämä *olen mielelläni yksin*, johon tarjottiin vastausvaihtoehdot täysin *samaa mieltä, osittain samaa mieltä, osittain eri mieltä tai täysin eri mieltä*.

Aikaisempien tutkimusten valossa näitä kysymyksiä voidaan pitää selkeinä ja ennen kaikkea yksinäisyyden emotionaalista kokemusta kartoittavina. Yksinäisyyden taustoista tai ilmenemismuodoista ne eivät kerro, sillä ne mittaavat yksinäisyyttä yksiulotteisena ilmiönä. Kysymyksen, kuten *tunnetteko itsenne yksinäiseksi*, avulla voidaan mitata koetun yksinäisyyden vaihtelua, erottelematta yksinäisyyden syitä. Määrällisissä tutkimuksissa yksinäisyyttä on pyritty mittaamaan myös moniulotteisemmin, erottelemalla sen eri ilmenemismuotoja. Käytetyin moniulotteinen asteikko on de Jong-Gierveldin (1987) kehittämä<sup>5</sup>, mutta sen luotettavuudesta ja sopivuudesta iäkkäille henkilöille on vain vähän tietoa (Tiikkainen 2006, 15).

---

<sup>4</sup> Vastaaajilta kysyttiin onko yksinäisyys *suuri huolenaihe, pienempi huolenaihe* ja *ei lainkaan huolenaihe*.

<sup>5</sup> De Jong-Gierveld Loneliness Scale sisältää kuusi kielteistä ja viisi myönteistä väitettä. Kielteiset väittämät käsittelevät emotionaalisia kokemuksia kuten läheisyyden kaipuuta ja hylkäämisen tunnetta. Myönteiset väitteet liittyvät merkityksellisiin ihmissuhteisiin.

Useissa tutkimuksissa yksinäisyyttä on mitattu myös sellaisilla objektiivisina pidetyillä mittareilla kuten ystävien määrällä, sosiaalisen verkoston koolla tai tapaamistiheydellä. Subjektiiivisesti samoja asioita on tutkittu tyytyväisyytenä olemassa oleviin suhteisiin, koettuna läheisyytenä sekä kokemuksena sosiaalisesta tuesta. (Tiikkainen 2006, 15.) Vastaavanlaisia mittareita on käytetty myös Ikihyvässä.

Seuraavaksi tarkastelen Ikihyvä-aineiston avulla, missä määrin ikääntyvät päijäthämäläiset kokevat yksinäisyyttä ja keillä sitä erityisesti esiintyy. Yksinäisyyden kokemuksen lisäksi tarkastelen vastaajien sosiaalista elämää laajemminkin tutkimalla yhteydenpitoa läheisiin ja suhteita lapsiin sekä niiden yhteyttä yksinäisyyden kokemukseen.

#### 4.1 Vain harvalle huolenaihe

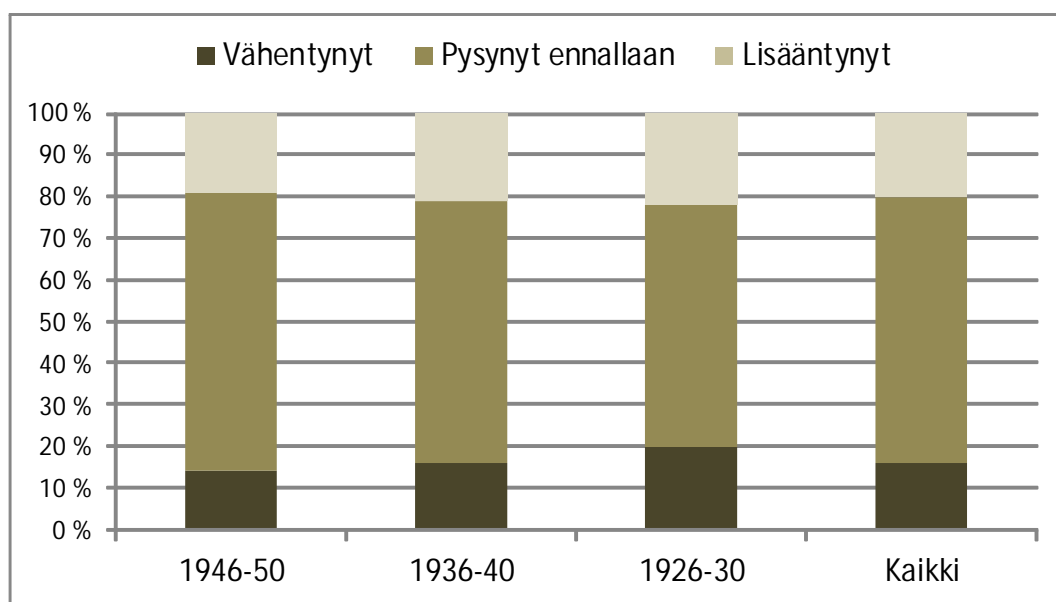
Ikihyvän ensimmäisellä kyselykierroksella vuonna 2002 joka kymmenes vastaajista totesi yksinäisyyden olevan suuri huolen aihe. Kolmasosa piti yksinäisyyttä pienempänä huolenaiheena, ja runsas puolet ei kantanut siitä huolta lainkaan. Sen sijaan esimerkiksi oma terveys ja lähiomaisen sairaus tai menettäminen olivat suuria huolenaiheita useammalle kuin joka kolmannelle. Yksinäisyydestä olisikin ollut turha kantaa yleisempää huolta, sillä kuusi vuotta myöhemmin eli vuonna 2008 saatujen vastausten perusteella runsas kolmasosa ei tunne itseään koskaan yksinäiseksi.

Verrattaessa vuosien 2005 ja 2008 vastauksia nähdään, että yksinäisyyttä silloin tällöin tai useammin kokevien osuudet ovat pysyneet lähes ennallaan. Niiden osuus, jotka eivät koskaan tunne itseään yksinäiseksi, on kuitenkin kolmen vuoden kuluessa selvästi vähentynyt erityisesti vanhimmassa ikäryhmässä. Harvoin itsensä yksinäiseksi tunteviakin on enemmän kuin kolme vuotta sitten. (Taulukko 1.) Tulokset näyttäisivät viittaavan siihen, että hetkittäiset yksinäisyyden kokemukset ovat lisääntyneet, vaikka edelleen harva kokee yksinäisyyttä usein tai edes silloin tällöin.

Taulukko 1. Yksinäisyyden kokemus vuoden 2005 ja 2008 kyselykiertoilla (%).

	Vuonna 1946–50 syntyneet		Vuonna 1936–40 syntyneet		Vuonna 1926–30 syntyneet	
	2005	2008	2005	2008	2005	2008
Ei koskaan	41	36	36	35	42	34
Harvoin	42	48	42	43	30	37
Silloin tällöin	15	13	18	19	24	26
Usein	2	2	3	2	4	3
Jatkuvasti	0	1	1	1	0	0
Yhteensä (N)	1220	1079	691	638	492	358

Kun käytetään hyväksi aineiston poikittaisluonnetta ja tarkastellaan muutoksia *samojen* ihmisten yksinäisyyden kokemuksissa, niitä on tapahtunut lähes yhtä yleisesti sekä parempaan että huonompaan suuntaan. Yksinäisyyskokemukset ovat pysyneet ennallaan noin kahdella kolmasosalla vastaajista. Joka viidennellä yksinäisyys on lisääntynyt ja runsaalla kuudenneksella vähentynyt. Suuria eroja ikäryhmien välillä ei ole. Nuorimassa syntymäkohortissa on kuitenkin suhteellisesti vähiten vastaajia, joilla yksinäisyyskokemukset ovat vähentyneet. Vanhimmassa syntymäkohortissa on samanaikaisesti eniten vastaajia, joilla yksinäisyys on lisääntynyt ja niitä, joilla yksinäisyys on vähentynyt. (Kuvio 2.)



Kuvio 2. Muutos yksinäisyyden kokemuksessa tutkimusvuosien 2005 ja 2008 välillä syntymäkohortteittain. N=1939.

Kun vuonna 2008 viidesosa tuntee itsensä yksinäiseksi silloin tällöin tai useammin, ongelmaksi yksinäisyyden kokee selvästi harvempi, hieman yli kymmenesosa tutkimukseen osallistuneista. Myös niin sanottua syvää yksinäisyyttä koetaan harvoin; usein tai jatkuvasti yksinäisiä on vain kolmisen prosenttia kaikista vastaajista eli kuutisenkymmentä henkilöä.

Kyselyaineiston perusteella yksinäisyyden esiintyminen on yhteydessä ikään ja sukupuoleen: yksinäisyyttä esiintyy eniten ja yleisimmin vanhimmassa ikäryhmässä, erityisesti naisten keskuudessa. Lähes kolmasosa 78–82 -vuotiaista tuntee itsensä yksinäiseksi silloin tällöin tai useammin, ja noin joka viidennelle yksinäisyys on ongelma. Kun naisilla yksinäisyyden kokemukset yleistyvät tasaisesti iän myötä, yksinäisyyttä kokevia miehiä on lähes yhtä paljon nuorimman ja vanhimman ikäryhmän keskuudessa. Yksinäisyyttä usein tai jatkuvasti kokevia on miehissä kaksi kertaa enemmän kuin naisissa. Yksinäisyys vaivaa paitsi vanhimpia myös suuriin ikäluokkiin kuuluvia miehiä, jotka ovat hiljattain siirtyneet tai juuri siirtymässä eläkkeelle. (Taulukko 2.)

Taulukko 2. Yksinäisyyden kokemus sukupuolen ja syntymäkohortin mukaan vuonna 2008 (%).

	Miehet			Naiset		
	1946-50	1936-40	1926-30	1946-50	1936-40	1926-30
ei koskaan	34	38	39	37	32	30
harvoin	50	44	36	46	43	38
silloin tällöin	12	16	21	15	23	27
usein	3	2	3	1	2	3
jatkuvasti	1	0	1	1	1	0
Yhteensä (N)	537	289	135	541	350	22

Yksinäisyys liitetään usein yksin asumiseen, mutta näiden kahden asian välille on hyvä tehdä selvä erottelu. Vanhan ihmisen yksin asumista voi pitää merkinä hyvästä toimintakyvystä, mutta toimintakyvyn heikentyessä yksin asuminen luo osaltaan tarvetta ulkopuoliselle avulle. Avuntarve kasvaa sitä suuremmaksi, mitä vanhemmasta yksin asujasta on kyse. Vanhuudessa yksin asuminen ei usein ole samassa määrin itse valittua kuin nuorempana, jolloin voidaan useammin puhua myös elämäntapavalinnasta. Vanhemmalla iällä yksin asuminen liittyy usein leskeksi jäämiseen. (Karisto ym. 2003, 43.)

Ikäihyvä-vastaajien keskuudessa yksin asuminen ja leskeytyminen selittävät yksinäisyyttä, vaikka tarkemmin katsottuna kuva leskeksi jääneiden sosiaalisesta elämästä on vi-

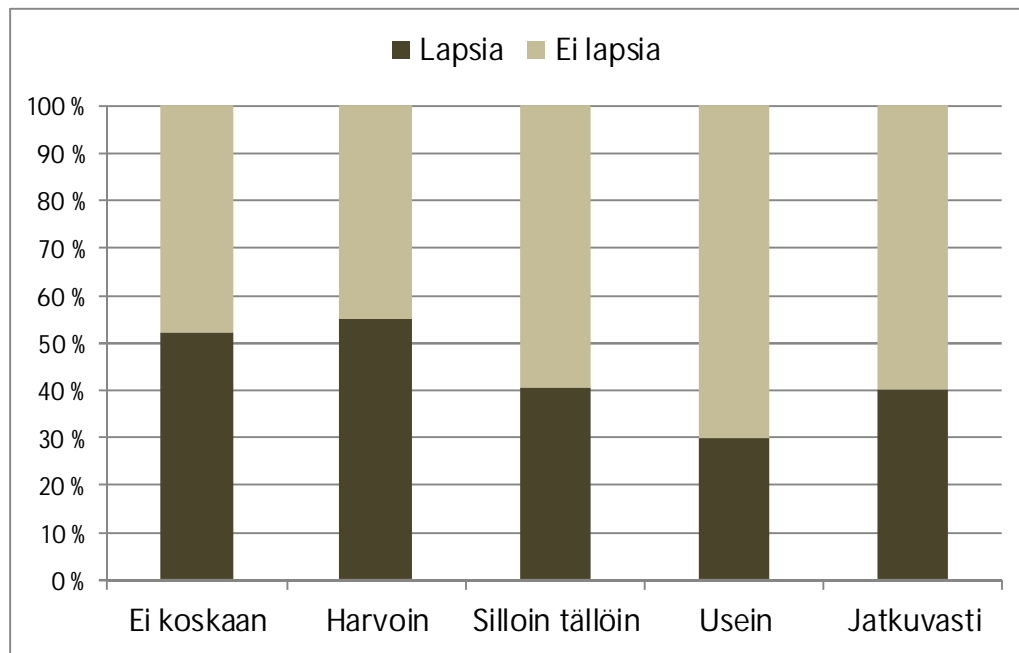


vahteikas (Koskimäki 2010). Naisleskistä kaksi viidesosaa tuntee itsensä yksinäiseksi silloin tällöin tai useammin. Yksinäisyys on ongelma hieman harvemmalle kuin joka kolmannelle. Miesleskien keskuudessa yksinäisyyttä koetaan vain hieman naisia useammin. Myös eronneet miehet tuntevat itsensä eronneita naisia hieman useammin yksinäisiksi. Silloin tällöin tai useammin itsensä yksinäiseksi tuntee 38 prosenttia eronneista miehistä ja 34 prosenttia eronneista naisista. Naimattomat miehet ovat naimattomia naisia yksinäisempiä. Parisuhteessa eläminenään ei sulje pois yksinäisyyden kokemusta. Naimisissa olevista ja puolisonsa kanssa asuvista 14 prosenttia tuntee itsensä yksinäiseksi silloin tällöin tai useammin. Yksinäisyyden kokeminen on lähes yhtä yleistä naimisissa olevien naisten ja miesten välillä. (Taulukko 2.)

Taulukko 3. Yksinäisyyden kokemus sukupuolen ja siviilisäädyn mukaan vuonna 2008 (%).

	Miehet				Naiset			
	Naimisissa	Eronnut	Leski	Naimaton	Naimisissa	Eronnut	Leski	Naimaton
Ei koskaan	39	18	15	17	41	24	24	27
Harvoin	47	41	44	49	45	44	37	40
Silloin tällöin	12	22	33	25	13	28	35	31
Usein	2	14	7	9	1	3	3	1
Jatkuvasti	0	5	0	0	0	1	1	0
Yhteensä (N)	794	63	27	59	672	143	208	70

Lapsettomia vastaajien keskuudessa on kuusi prosenttia. Heistä joka kolmas tuntee itsensä yksinäiseksi silloin tällöin tai useammin. Niiden keskuudessa, joilla lapsia on, yksinäisyyttä koetaan hieman harvemmin: noin joka viides on yksinäinen silloin tällöin tai useammin. Ei koskaan tai harvoin yksinäisyyttä kokevia on lähes saman verran sekä lapsettomien että vanhempien keskuudessa. (Kuvio 4.) Vanhemmuutta enemmän yksinäisyyteen vaikuttaneekin tyytyväisyys olemassa oleviin ihmissuhteisiin (Raitakari 2010).



Kuvio 3. Yksinäisyyden kokemus lapsettomien (N=116) sekä vanhempien (N=1800) keskuudessa.

Aineisto antaa viitteitä siihen, että hyväksi koettu terveydentila vähentää osaltaan yksinäisyyden kokemusta. Yksinäisyyttä koetaan selvästi vähiten niiden vastaajien keskuudessa, jotka kokevat terveydentilansa hyväksi tai melko hyväksi. Vielä selvemmin yksinäisyyteen liittyy heikoksi koettu taloudellinen tilanne. Keskituloisista, hyvin toimeentulevista tai varakkaista ani harva kokee yksinäisyyttä. Pienituloisiksi itsensä luokittelevista miltei joka kolmas tuntee itsensä yksinäiseksi silloin tällöin tai useammin. Köyhänä itseään pitävistä jopa runsas viides on yksinäinen usein tai jatkuvasti. (Taulukko 3.)

Taulukko 4. Yksinäisyyden kokemus koetun taloudellisen tilanteen mukaan vuonna 2008 (%).

	Varakas	Hyvin toimeentuleva	Keskituloinen	Pienituloinen	Köyhä
Ei koskaan	55	45	35	33	18
Harvoin	30	45	51	40	37
Silloin tällöin	15	9	14	23	23
Usein	0	1	1	3	15
Jatkuvasti	0	0	0	1	7
Yhteensä (N)	20	291	775	907	73

Paradoksaalisesti yksinäisyyttä koetaan eniten siellä, missä eletään tiheimmin. Kaupungin keskustassa asuvista hieman alle joka kolmas tuntee itsensä yksinäiseksi silloin tällöin.

löin tai useammin, kun esikaupunkialueella, maaseututaajamassa ja maaseudulla vastaava osuus on joka viides tai harvempi. Myös asumismuodolla on yhteys yksinäisyyteen, sillä kerrostalossa yksinäisyyttä koetaan useammin kuin omakotitalossa asuttaessa. Sillä onko asuintalossa hissiä, ei ole juuri vaikutusta yksinäisyyteen. (Taulukko 4.) Se, millaisessa asunnossa asutaan, liittyy osaltaan siihen, millaisella alueella eletään, mutta myös parisuhdetilanteeseen. Kaupungin keskustassa asutaan pääasiassa kerrostaloasunnoissa ja niissä omakotitaloa useammin yksin.

Taulukko 5. Yksinäisyyden kokemus asumismuodon mukaan vuonna 2008 (%).

	Omakotitalossa	Rivi- tai paritalossa	Kerrostalossa, jossa on hissi	Kerrostalossa, jossa ei ole hissiä
Ei koskaan	37	34	33	34
Harvoin	46	47	42	43
Silloin tällöin	15	15	23	21
Usein	2	3	2	3
Jatkuvasti	0	0	1	1
Yhteensä (N)	1010	281	536	233

## 4.2 Kun tapaamisodotukset eivät täyty

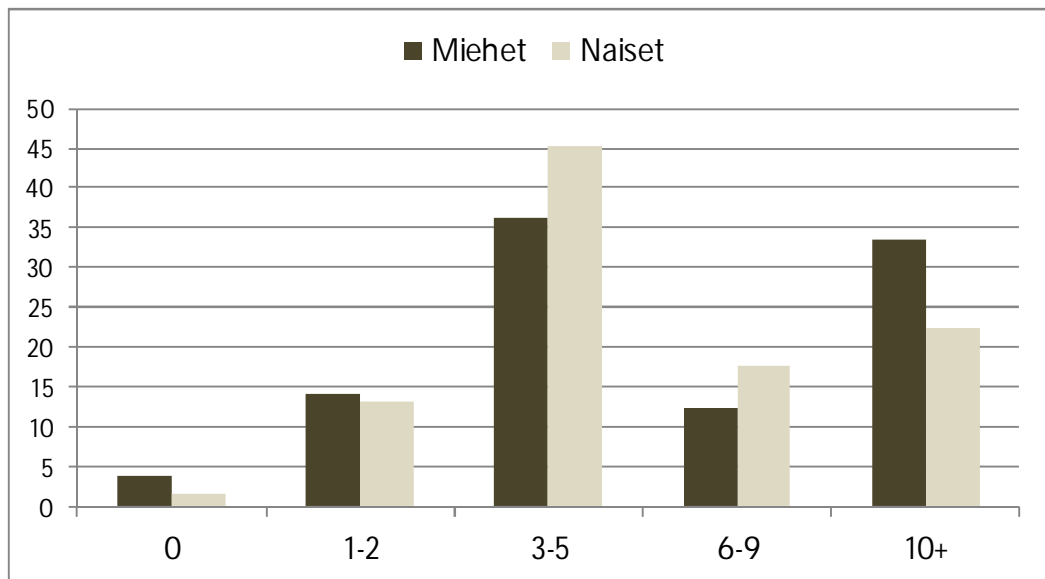
Yksinäisyyttä on aineistossa kartoitettu myös välillisesti muiden sosiaalista elämää koskevien kysymysten avulla. Yhteydenpitoa läheisiin tiedusteltiin kysymällä, kuinka usein ollaan yhteydessä sellaisiin ihmisiin, *joiden kanssa on helppo olla ja joiden kanssa voi puhua itselle tärkeistä asioista*. Hieman yli joka kymmenes on yhteydessä itselle tärkeisiin ihmisiin vain muutaman kerran vuodessa tai harvemmin. Vain harvalla eli joka sadannella ei ole lainkaan sellaisia ystäviä tai omaisia, joiden kanssa on helppo olla ja puhua tärkeistä asioista. Naisilla yhteydenpito on miehiä tiiviimpää. (Taulukko 6.) Yhteydenpidon tiiviydellä on selvä yhteys yksinäisyyden kokemukseen sekä miesten että naisten keskuudessa. Vastaajat, joilla yhteydenpito itselle tärkeisiin ihmisiin on vähäistä, kokevat yksinäisyyttä muita useammin.

Taulukko 6. Itselle tärkeisiin ihmisiin kohdistuvan yhteydenpidon tiiviys vuonna 2008 sukupuolittain (%).

	Miehet	Naiset	Kaikki
lähes päivittäin	30	32	31
muutaman kerran viikossa	23	34	29
muutaman kerran kuukaudessa	32	25	28
muutaman kerran vuodessa	11	6	9
Harvemmin	3	2	2
minulla ei ole sellaisia ystäviä tai omaisia	1	1	1
Yhteensä (N)	954	1108	2062

Lisäksi vastaajilta kysyttiin, tapaavatko he lapsiaan, lastenlapsiaan, sisaruksiaan, omia vanhempiaan ja muita lähisukulaisiaan niin usein kuin toivovat tapaavansa. Neljä viidestä ilmoitti tapaavansa lapsiaan ja kolme neljästä lapsenlapsiaan toiveidensa mukaisesti. Ikä ei merkittävästi vaikuta siihen, täyttyvätkö nuo tapaamisodotukset. Sen sijaan naiset kokevat miehiä useammin, etteivät tapaa lapsiaan tai lapsenlapsiaan niin usein kuin haluaisivat. Lastenlasten suhteen tapaamisodotukset eivät täyty kolmasosalle naisista ja viidesosalle miehistä. Eroa selittää todennäköisimmin se, että naiset toivovat tapaavansa lapsenlapsiaan useammin kuin miehet, ei niinkään se että naiset todellisuudessa tapaisivat heitä harvemmin. Sillä täyttyvätkö lasten ja lastenlasten tapaamisodotukset on yhteys yksinäisyyteen niin miesten kuin naisten keskuudessa. Mikäli tapaamisodotukset täyttyvät, yksinäisyyttä koetaan harvemmin.

Sosiaalisia suhteita kartoitettiin tiedustelemalla myös ystävien määrää. Hieman alle kolmasosalla on vähintään kymmenen ystävää. Useammalla kuin joka kymmenellä on yksi tai kaksi ystävää, ja kolmisen prosenttia on niitä, joilla ei ole ystäviä lainkaan. Valtaosalla on kolmesta viiteen ystävää. Iällä ja sukupuolella näyttäisi olevan vaikutusta ystävien määrään. Miesten joukossa on, ehkä hieman yllättäen, naisia enemmän henkilöitä, joilla on vähintään kymmenen ystävää. Toisaalta heidän keskuudessaan on enemmän myös niitä, joilta ystävät puuttuvat kokonaan. Ystävää vailla olevia on sekä miesten että naisten joukossa eniten vanhimmassa ikäryhmässä. (Kuvio 4.) Ystävien määrällä on yhteys yksinäisyyden kokemukseen siten, että ne mies- ja naisvastaajat, joilla ystäviä on muita vähemmän, kokevat yksinäisyyttä useammin.

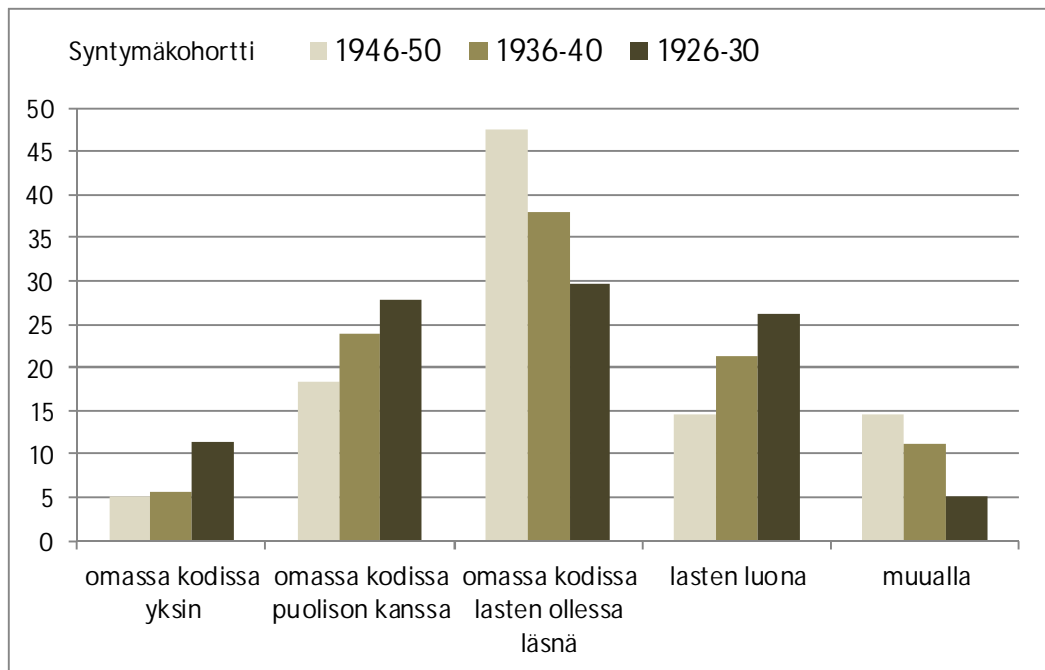


Kuvio 4. Ystävien lukumäärä vuonna 2008.

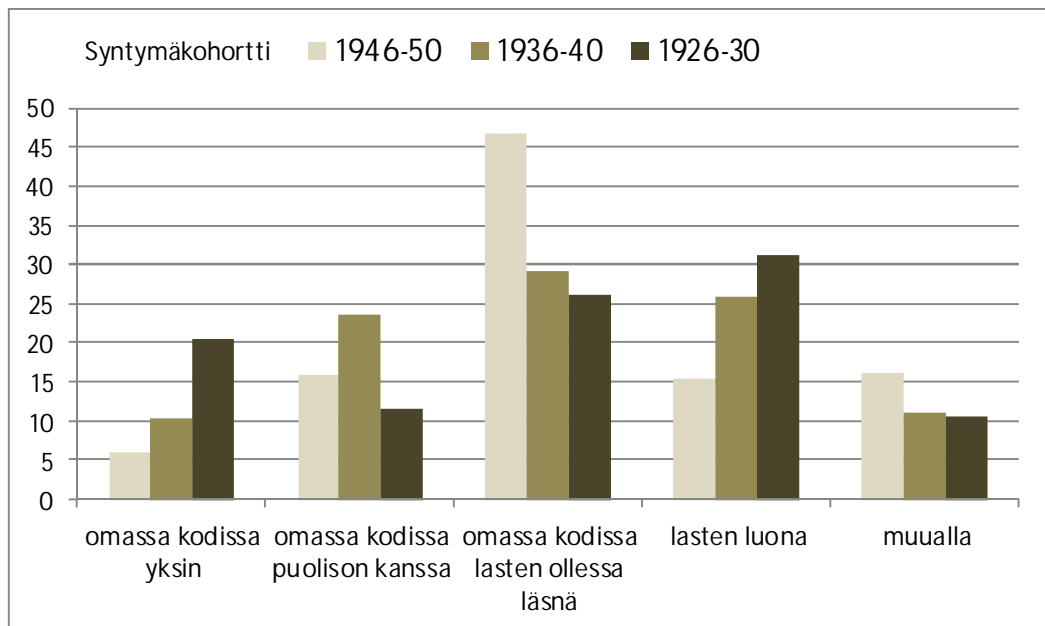
### 4.3 Jouluna yksin

Kyselyssä on käytetty myös hieman laadullisempia kysymyksenasetteluja, joista yhtä hyödynsin yksinäisyyttä tarkasteltaessa. Vastaajia pyydettiin muistelemaan viime joulua, ja heiltä kysyttiin missä ja kenen kanssa he sen viettivät. Tausta-ajatuksena kysymystä laadittaessa oli, että joulun viettäminen yksin voi olla merkki yksinäisyydestä, sillä joulua on Suomessa perinteisesti pidetty perhekeskeisenä juhlanä.

Vajaa kymmenesosa kaikista vastaajista vietti joulunsa kotonaan yksin. Viidesosa vietti sen kahdestaan puolison kanssa ja yhtä moni lastensa luona. Neljä kymmenestä vietti joulua omassa kodissa niin, että lapset olivat läsnä. Muuten, esimerkiksi matkalla ollen, joulua vietti 13 prosenttia. Joulun vietto yksin yleistyy iän myötä niin, että joka yhdeksäs vanhimmista miehistä ja joka viides samanikäisistä naisista vietti joulun yksin. (Kuvio 3 ja 4.) Vanhimmassa naisryhmässä on kuitenkin paljon enemmän yksinasuvia kuin joulunsa yksin viettäviä eli monet yksin asuvatkin viettävät joulun seurassa.



Kuvio 5. Miesten joulunviettopaikka ja -seura kyselyajankohtaa (v. 2008) edeltävältä vuodelta (%).



Kuvio 6. Naisten joulunviettopaikka ja -seura kyselyajankohtaa (v. 2008) edeltävältä vuodelta (%).

Sillä, missä ja kenen kanssa joulua vietettiin, on selvä yhteys yksinäisyyden kokemukseen. Vastaajista, jotka ovat viettäneet edeltävän joulun yksin, runsas kaksi viidesosaa tuntee itsensä yksinäiseksi silloin tällöin tai useammin. Vain 17 prosenttia heistä kokee, ettei yksinäisyys ole heille koskaan ongelma, kun vastaava osuus joulun puolisonsa kanssa viettäneiden keskuudessa on yli kaksinkertainen. Mikäli joulu on vietetty puoli-

son kanssa tai lasten läsnä ollessa, yksinäisyyttä koetaan selvästi harvemmin. Taulukon 7 mukaan yksin joulua viettävistä miehistä jopa puolet tuntee itsensä yksinäiseksi vähintään silloin tällöin ja lähes viidesosa usein tai jatkuvasti. (Taulukko 7.) Erityisesti iäkkäimmät yksin joulun viettäneet kokevat yksinäisyyttä usein. Yksin vietetty joulu voi siis todella olla merkki yksinäisyydestä. Tähän ajatukseen uppoudun lähemmin haastatteluaineistoni myötä.

Taulukko 7. Yksinäisyyden kokemus sukupuolen sekä joulunviettopaikan ja -seuran mukaan vuonna 2008 (%).

	Miehet		Naiset			
	Omassa kodissa yksin	Omassa kodissa puolison kanssa	Lasten seurassa	Omassa kodissa yksin	Omassa kodissa puolison kanssa	Lasten seurassa
ei koskaan	9	40	39	22	40	34
harvoin	45	45	47	40	43	46
silloin tällöin	28	13	13	30	15	18
usein	16	2	2	5	3	1
jatkuvasti	3	1	0	3	0	0
Yhteensä (N)	58	202	575	112	190	651

Kyselyaineiston avulla olen tarkastellut, missä määrin päijätähämäläiset ikääntyvät kokevat yksinäisyyttä ja ketä yksinäisyys erityisesti koskettaa. Valtaosa vastaajista tuntee itsensä harvoin yksinäiseksi, eikä yksinäisyys ole tutkimusvuosien 2005 ja 2008 välillä merkittävästi lisääntynyt. Usein tai jatkuvasti yksinäisiä on kourallinen – kolmisen prosenttia – kaikista vastaajista. Ajoittainen yksinäisyys on yleisintä iäkkäimpien naisten keskuudessa, mitä osaltaan selittää leskien ja sen myötä yksin asuvien suuri määrä heidän keskuudessaan. Kuitenkin erityisesti miehet kärsivät usein tai jatkuvasti toistuvasta yksinäisyydestä.

Sekä huonoksi koetulla terveydentilalla että heikoksi koetulla taloudellisella asemalla on selvä yhteys yksinäisyyden kokemukseen. Yksinäisimpiä ovat vastaajat, joiden yhteydenpito läheisiin on vähäistä, lapsiin ja lapsenlapsiin kohdistuvat tapaamisodotukset eivät täyty ja edeltävä joulu on vietetty yksin. Paradoksaalisesti yksinäisyys on kuitenkin yleisintä siellä, missä ihmisiä on eniten: kaupungin keskustassa ja kerrostaloasunnoissa.

Tutkimusongelmaani tilastollinen tarkastelu antaa vähän vastauksia, mutta sen avulla olen paikantanut ”tutkimusjoukkoni”: usein tai jatkuvasti yksinäiset. Miten yksinäisyys heidän jokapäiväisessä elämässä ilmenee? Millaisia tekijöitä yksinäisyyden taustalla on ja millä tavoin he yksinäisyyteensä suhtautuvat?



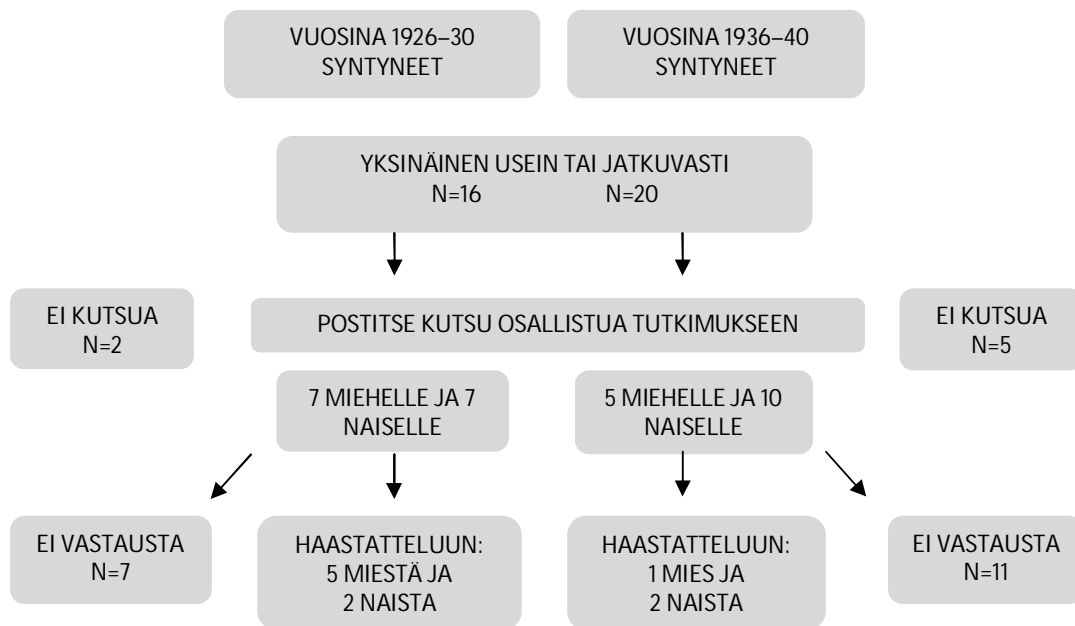
## 5 LOMAKKEISTA HAASTATTELUIHIN

Pyöriteltyäni aikani kyselyaineistoa yksinäisyyden näkökulmasta, tiesin mitä saan siitä irti ja mitä en. Koska halusin syventää ymmärrystäni yksinäisyydestä ja sen yksilöllisistä merkityksistä, päätin kerätä haastatteluaineiston. Sitä varten minun oli löydettävä ikääntyviä, jotka olisivat valmiita kertomaan yksinäisyydestä ja sitä ympäröivästä arjesta. Tutkimusjoukkoa lähestyäkseeni minun oli haettava tutkimuslupa Päijät-Hämeen sosiaali- ja terveystieteiden eettiseltä toimikunnalta. Hakemus sisälsi tutkimussuunnitelmani sekä kuvauksen tutkittavien tietosuojasta ja aineiston asianmukaisesta säilyttämisestä. Myönteisen lausunnon sain loppusyksystä 2009.

Haastatteluaineiston keruu käynnistyi siten, että poimin aineistosta niiden vastaajien havaintotunnukset, jotka vuonna 2008 tunsivat itsensä yksinäiseksi usein tai jatkuvasti<sup>6</sup>. Toiseksi valintakriteeriksi muodostui ikä: päätin keskittyä kahteen vanhimpaan syntymäkohorttiin eli 68–72 ja 78–82 –vuotiaisiin. Tutkimussuunnitelmani pohjalta laadin tälle kohdejoukolle kutsun (liite 1) osallistua tutkimukseeni, sekä suostumuskirjeen (liite 2), jotta voisin ottaa heihin yhteyttä. Tässä vaiheessa tutkimusjoukkoni koostui kaikkiaan 36:sta Ikihyvään osallistuneesta henkilöstä. Kirje postitettiin heistä 29:lle. Osa jäi yhteydenottojen ulkopuolelle puutteellisten lomaketietojen vuoksi, ja osa sen vuoksi, että halusin painotuksen olevan vanhimmassa ikäryhmässä ja molempien sukupuolten olevan mahdollisimman hyvin edustettuina. Tämä selittää sitä, miksi kutsuja lähetettiin vähemmän vuosina 1936–40 syntyneille. (Kuvio 7.)

---

<sup>6</sup> Käytössänihän olisi myös ollut kysymys *onko yksinäisyys Teille ongelma*. Ennen haastatteluaineiston keruuta halusin kuitenkin välttää määrittelemästä yksinäisyyttä näin voimakkaasti kielteiseksi ja ei-toivotuksi olotilaksi. Halusin antaa haastateltavilleni mahdollisuuden kertoa yksinäisyydestä juuri sellaisena kuin he sen kokevat.



Kuvio 7. Tutkimusjoukon muodostuminen tutkimuksen kohdejoukosta.

Kirjeet lähetettiin useassa eri aallossa viidestä kymmeneen henkilölle kerrallaan. Tällä pyrin välttämään tilanteen, jossa en ehtisi ajoissa sopia haastatteluajankohtaa tai haastateltavat joutuisivat liian kauan odottamaan haastattelua. Ensimmäisessä aallossa kutsu postitettiin vanhimmasta ikäryhmästä neljälle naiselle ja neljälle miehelle. Tästä joukosta sain kolme yhteydenottopyyntöä, niistä ensimmäisen jo heti postittamista seuraavana päivänä. Joulukuussa 2009 pääsin toteuttamaan ensimmäiset haastatteluni.

Seuraava postitusaalto sisälsi kirjeet viidelle miehelle ja viidelle naiselle. Heistä osa oli vuosina 1926–30 ja osa vuosina 1936–40 syntyneitä. Kutsut eivät tuottaneet toivottua tulosta, sillä ainoastaan yksi mies ilmoitti halukkuutensa osallistua tutkimukseeni. Sovittu haastatteluajankohta jouduttiin kuitenkin perumaan hänen puolisonsa sairastumisen vuoksi, ja jäin odottamaan miehen yhteydenottoa uuden ajankohdan sopimiseksi.

Helmikuun lopussa 2010 toteutuneita haastatteluja oli vasta kolme, joten päätin olla uudelleen yhteydessä kolmeen naiseen ja kahteen mieheen, jotka olivat saaneet kutsun ensimmäistä kertaa joulukuussa. Heistä yksi soitti suoraan minulle ja kertoi olleensa kiinnostunut osallistumaan jo aiemmin, mutta hävittäneensä kirjeen. Näin löytyi neljäs haastateltavani. Samoihin aikoihin kutsut postitettiin vielä viidelle; kolmelle miehelle ja kahdelle naiselle, joihin ei oltu vielä oltu yhteydessä. Heistä yksi, vanhimpaan ikäryhmään kuuluva mies, lähetti takaisin suostumuksen.

Maaliskuun alussa postitettiin kutsut vielä yhdeksälle henkilölle, joihin oltiin ensimmäistä kertaa oltu yhteydessä kuukausi aikaisemmin. Pian sainkin useamman yhteydenottoopyynnön ja sovin haastattelut kahden naisen ja kahden miehen kanssa. Heissä oli sekä vanhimpaan että keskimmäiseen ikäryhmään kuuluvia. Kevään edetessä olin myös uudelleen yhteydessä mieheen, jonka kanssa olimme joutuneet haastatteluajan perumaan, ja saimme sovittua uuden tapaamisen. Pääsiäisen lähestyessä ensimmäisistä haastatteluista oli kulunut jo useampi kuukausi ja takana oli yhdeksän haastattelua. Haastateltavista kuusi oli miehiä, joten halusin vielä tavoittaa naisia haastateltaviksi. Kirjeet postitettiin kuudelle keskimmäisen ikäryhmän naiselle, joihin ei oltu vielä oltu yhteydessä sekä viidelle naiselle, jotka olivat saaneet kutsun muutama viikko aikaisemmin. Ensimmäistä kertaa kutsun saanut nainen otti pian yhteyttä ja toivoi voivansa osallistua tutkimukseeni. Pääsiäisen jälkeen olin tehnyt kymmenen haastattelua. Haastateltavista kuusi olin tavoittanut yhdellä yhteydenotolla ja neljä kahden yhteydenoton jälkeen.

Yhteydenottoja suunnitellessani pyrin olemaan systemaattinen, mutta tärkeää oli myös noudattaa hienotunteisuutta, olihan tutkimuskohteena yksinäisyys, mahdollinen arkaluonteinen aihe. Jokaisella kutsun saaneella oli tarvittava tieto tutkimuksen sisällöstä ja mahdollisuus sekä suostua että kieltäytyä osallistumasta tutkimukseen. Kieltäytyminen oli tehty erityisen helpoksi, sillä se ei edellyttänyt yhteydenottoa. Kutsukirjeen saattoi vain unohtaa.

## 5.1 Esitietoa haastateltavista

Ennen haastatteluja tutustuin haastateltaviin Ikihyvä-seurantatutkimuksessa kerättyjen lomakkeiden avulla. Luin pintapuolisesti läpi haastateltavieni täyttämät lomakkeet vuosilta 2005 ja 2008. Lomakkeesta saatujen tietojen pohjalta muokkasin hieman kysymysrunkoa, jota haastattelutilanteissa käytin. Lomakkeista saadut tiedot olivat tärkeitä jo sen vuoksi, etten lähtenyt keskustelemaan esimerkiksi lapsista ja lapsenlapsista, jos haastateltavalla ei sellaisia ollut. Toisaalta lomakkeet luettuani minulla oli myös mahdollisuus tarttua niissä esiin nousseisiin ilon- tai huolenaiheisiin, kuten mieluisiin harrastuksiin tai vaikkapa kotitalon hissittömyyteen. Haastattelutilanteissa en kuitenkaan halunnut liiaksi tuoda esiin sitä, että olin tutustunut heidän vastauksiinsa kyselylomak-

keista. Tällä pyrin välttämään sen, että haastateltavalle tulisi tunne, että tiedän hänestä jo liikaa.

Kaiken kaikkiaan tutustuin kymmenen haastateltavani kyselylomakkeisiin kahdelta viimeisimmältä Ikihyvän kyselykierrokselta. Lomakkeita oli yhteensä 40 kappaletta (kaksi per kyselykierros). Taulukkoon 8 olen koonnut haastateltavista muutamia tietoja, joihin kiinnitin huomiota ennen haastattelujen toteuttamista. Siinä olen antanut heille myös nimen, jota käytän jatkossa.

Haastateltavista neljän – kahden miehen ja kahden naisen – tiesin jääneen leskeksi joko muutama vuosi tai useampi vuosikymmen sitten. Kaksi miestä ja yksi nainen ovat eronneet työikäisinä, eivätkä ole tällä hetkellä parisuhteessa. Haastateltavista yksi on naimisissa, mutta hänen puolisonsa on ollut pysyvästi laitoshoidossa muutaman vuoden ajan. Yksi miehistä on avoliitossa ja yksi naisista asuu yksin, eikä ole koskaan ollut naimisissa. Myös asuinympäristöt vaihtelevat. Haastateltavista kaksi asuu kaupungin keskustassa ja neljä esikaupunkialueella. Kaksi asuu maaseututaajamassa ja kaksi maaseudulla. (Taulukko 8.)

Vuonna 2008 kymmenestä haastateltavastani yksi mies ja yksi nainen tunsivat itsensä yksinäiseksi *jatkuvasti*, kun muut kertoivat yksinäisyyden olevan läsnä *usein*. Ongelmaksi yksinäisyys koettiin harvemmin. *Harvoin* yksinäisyyden ongelmaksi koki kolmannes haastattelemistani miehistä. Saman verran oli heitä, jotka kokivat sen ongelmaksi *silloin tällöin* kuin myös heitä jotka kokivat sen ongelmaksi *usein*. Naisista puolet koki yksinäisyyden olevan *silloin tällöin* ongelma, kun taas puolelle se oli *usein* ongelma. (Taulukko 8.) Nämä tiedot toimivat siis taustatietoina haastatteluihin lähtiessäni. Itse Itse haastattelutilanteissa minulla oli mahdollisuus testata tätä etukäteiskuvaa, eli tutustua lähemmin haastateltavien elämäntarinoihin ja tavoittaa sellaista, jota kyselyaineisto ei tavoita.

Taulukko 8. Lomakevastausten pohjalta koottuja taustatietoja haastateltavista. Haastateltavien nimet muutettu.

Haastateltava	Siviilisäätö	Asuinympäristö	Tuntee itsensä yksinäiseksi	Yksinäisyys ongelma
Lauri 81 v.	Eronnut	Kaupungin keskusta	Usein	Silloin tällöin
Vilho 81 v.	Leski	Maaseutu- taajama	Usein	Usein
Eini 81 v.	Leski	Esikaupunki-alue	Usein	Usein
Aatos 83 v.	Eronnut	Maaseutu-taajama	Jatkuvasti	Silloin tällöin
Heikki 83 v.	Leski	Maaseutu	Usein	Harvoin
Olavi 80 v.	Naimisissa (puoliso pysyvästi sairaalahoidossa)	Esikaupunki-alue	Usein	Harvoin
Helmi 73 v.	Eronnut	Esikaupunki-alue	Jatkuvasti	Silloin tällöin
Anja 82 v.	Leski	Maaseutu	Usein	Silloin tällöin
Pauli 70 v.	Avoliitossa	Kaupungin keskusta	Usein	Usein
Anneli 72 v.	Naimaton	Esikaupunki-alue	Usein	Usein

## 5.2 Tiheitä kahvipöytäkeskusteluja

Kymmenestä haastattelusta kahdeksan toteutin haastateltavien kotona. Olavin ja Paulin tapasin työpaikallani heidän toiveestaan. Pauli asuu avopuolison kanssa, joten ymmärsin, että yksinäisyydestä saattoi olla helpompi puhua jossain toisessa ympäristössä. Olavi on naimisissa, mutta asuu yksin, sillä hänen puolisonsa on ollut jo pidempään laitoshoidossa. Kahdeksan muuta haastateltavaa toivottivat minut tervetulleeksi kotiinsa. Syy saattoi olla heikentyneessä liikkumiskyvyssä, vaikeissa kulkuyhteyksissä Lahden keskustaan tai yksinkertaisesti siinä, että tapaamisen koettiin olevan mielekkäämpi tutussa ympäristössä. Haastattelut veivät minut ympäri Päijät-Hämettä. Pääasiassa matkustin linja-autolla, mutta välillä jouduin turvautumaan henkilöautoon huonojen julkisten kulkuyhteyksien vuoksi. Haastattelut toteutin kuudessa maakunnan kunnassa ja kaupungissa ja tutustuin niiden myötä niin muutamiin lahtelaisiin kaupunginosiin kuin päijäthämäläisiin maalaismaisemiin.

Lähestymistapani haastatteluihin oli realistinen eli oletin haastateltavieni kertovan minulle asioista totuudellisesti, parhaansa mukaan. Tämä edellytti myös huolellista kuuntelua sen tavoittamiseksi, mitä haastateltavat tarkoittavat ja miten he määrittelevät merkityksiä puheessa ja keskustelussa (Andersson 2008, 38). Etenkin arkaluontoisia ilmiöitä tutkittaessa tutkija saattaa jäädä varsin pinnallisen tiedon varaan. Haastateltavat vakuuttelevat asioiden olevan hyvin, eivätkä välttämättä kerro, mitä he todella tuntevat. Tätä on kuvattu ”onnellisuusmuurina” (Kortteinen 1982, 295–299) sekä sisäisen tarinan ja ulkoisen minäkertomuksen eriytymisenä (Hänninen 1999, 43). Tutkija tavoittelee aitoa puhetta, mutta saattaakin kuulla ”strategisia minäesityksiä”. Muuri murtuu kun tarvetta tähän ei enää ole. (Karisto 2008, 77.)

Muurin murtumisen uskon yleensä tapahtuneen jo siinä vaiheessa kun haastateltavat tekivät päätöksen osallistua tutkimukseen. Koska kerroin kirjeessäni tekeväni tutkimusta yksinäisistä, haastateltavillani ei ollut tarvetta piilotella yksinäisyyden kokemuksiaan, joita usein pidetään kielteisinä. Onnellisuusmuurin taakse saattoivat piiloutua ennemminkin ne ihmiset, jotka eivät vastanneet haastattelupyyntööni. Sinisilmäisesti en silti aineistooni suhtaudu, sillä ymmärrän haastateltavien kertoneen ja näyttäneen minulle ainoastaan sen, minkä halusivat.

Haastateltaville oli tärkeää kertoa omasta elämänsä historiastaan ja siihen liittyvistä käännekohtista. Myös päivien kulusta annettiin tarkkoja kuvauksia. Marja Saarenheimon (1997, 83) mukaan iäkkäät pitävät jo puhumista sinänsä suurella arvolla. Tämä koskee erityisesti niitä, joilla on rajoitetusti sosiaalisia kontakteja ja jotka elävät yksin. Jos mahdollisuuksia keskusteluun on vähän, voi arkipuhe olla ”väljää”. Väljä puhe ei siis välttämättä ole tavoitteetonta, vaikka onkin erityyppistä kuin tehokkuutta korostava ”tiivimpi” puhe.

Kuuntelemalla herkällä korvalla niin väljää kuin tiivistä arkipuhetta voidaan tavoittaa puhuja sekä kulttuurin jäsenenä että omia käsityksiään esittävänä yksilönä. Ihmisillä on ymmärrys kulttuurisesti sopivista tavoista kertoa elämästään ja näin ollen haastattelutilanteessa kerrottu on paitsi tilannesidonnainen myös vahvasti kulttuurisidonnainen. (Andersson 2008, 39.) Myös kokemukset yksinäisyydestä ovat vahvasti kulttuurisidonnaisia, sillä yksinäisyyden tunne heijastaa yksilön mielessä olevaa kuvaa yhteisöstä, johon hän kuuluu. Esimerkiksi huonokuntoisen vanhuksen kohdalla tämä näkyy siten, että yhteisöllisissä kulttuureissa jääminen syrjään aktiivisesta elämänmenosta näkyy yksinäisyyden tunteena paljon todennäköisemmin kuin individualistisessa yhteiskunnassa, jossa tiivis yhteisöllisyys ei kuulu kulttuuriin (Jylhä ja Jokela 1990; Seppänen 2001).

Tiina Silvastin (2001, 50) mukaan haastattelutilanteessa on aina mukana tunteita kun tutkija pyrkii ymmärtämään haastateltavaa ja asettumaan tämän asemaan. Haastattelijan on oltava empaattinen ja kyettävä ottamaan vastaan erilaisia tunneilmaisuja. Haastattelutilanteessa hän joutuu vastaamaan esille tulleisiin tunteisiin, esimerkiksi ilmaisemalla myötätuntoa tai myötäelämällä iloa tai surua. Haastattelutilanne hakee muotonsa riippuen siitä, miten tämä tapahtuu.

Tutkimusaiheestani johtuen tunteet olivat vahvasti läsnä keskusteluissamme. Ne saattoivat nousta pintaan useaan otteeseen keskustelun aikana kun puhe siirtyi esimerkiksi edesmenneeseen puolisoon. Näissä tilanteissa oli tärkeintä ettei haastateltava kokenut jäävänsä yksin tunteidensa kanssa tai tuntenut oloaan epämuikavaksi. Se, että kuuntelin ja olin keskustelussa aidosti läsnä, oli tarpeen sekä surun että ilon hetkistä puhuttaessa. Omien haastattelutaitojen arviointi tuntuu tässä suhteessa vaikealta, mutta tutustuttuani haastatteluista kertyneeseen aineistoon arvelen onnistuneeni. Keskustelujen kuluessa

haastateltavillani oli taito antaa minut viireessä pitävää palautetta. Myös keskustelujen päätteeksi sain usein pienen tai hieman isomman vihjeen siitä, miten haastattelu oli sujunut.

*Nauhurin sammutettuani jään vielä juttelemaan. Puhumme opinnoistani ja Vilhon tulevasta syntypäivästä. Hän saattaa minut ulos ja opastaa oikoreitille pihan poikki. Lähtiessäni Vilho taputtaa minua olkapäälle ja siitä tulee hyvä mieli. (Muistikirja 15.12.2009)*

*Ovella Helmi halaa minua ja toteaa, että toistekin saa tulla. Hän kertoo olleensa aluksi skeptinen tapaamisemme suhteen ja jännittäneensä sitä, keksimmekö puhuttavaa. Nuo huolet ovat kuitenkin kaikonneet. (Muistikirja 23.3.2010)*

Silvasti (2001) jatkaa pohdintaansa tutkijan roolista toteamalla, että tutkija yleensä mietetään asiantuntijaksi, joka kontrolloi keskustelun kulkua. Hänen ei odoteta ilmaisevan tunteitaan, vaan käyttäytyvän asiallisesti ja ystävällisesti ammattimaisuutta vaalien. Haastattelutilanne on kuitenkin aina vuorovaikutustilanne, joten hyvin pidättyväisellä ja muodollisella haastattelutekniikalla voi tuskin olettaa saavansa aineistoa, jossa tunteita käsitellään ja ilmaistaan runsaasti. Tunteiden ilmaisemisen ja käsittelyn osalta yksittäiset haastattelut poikkeavat kuitenkin toisistaan. (mt., 50.) Näin kävi myös omien haastattelujeni kohdalla.

*Kun laitan nauhurin pois päältä, Aatos ehdottaa, että hän voisi tarjota kahvit minulle läheisessä kahvilassa, sillä ei ole ostanut mitään tarjottavaa. Aluksi epäroin, sillä en halua vaivata häntä liikaa koska liikkuminen on selvästi hankalaa. Pian suuntaamme kuitenkin jo autolleni, jolla matkaamme lyhyen matkaa läheiseen kahvilaan. Autan Aatoksen autoon ja autosta ulos.*

*Päätien varrella oleva kahvila on pieni ja viihtyisä. Kahden naistyöntekijän lisäksi paikalla on kaksi kovaan ääneen keskustelevaa miestä. Aatos tervehtii heitä kaikkia. Otan tarjottimelle itselleni voileivän ja kahvin ja hänelle kahvin kääretorttun kera. Aatos on tarjoutunut maksamaan estelyistäni huolimatta ja toivoisi minun ottavan myös jotain makeaa lisäksi. Kääretorttu on kuulemma erityisen hyvää.*

*Istahdamme kahvittelemaan. Emme juuri keskustele, sillä vieressä olevat miehet juttelevat edelleen varsin kovaan ääneen. Hiljaisuus ei kuitenkaan tunnu vaivaantuneelta. Hetken istuttuamme Aatos toteaa näiden olevan niitä parempia hetkiä ja hänen olevan kiitollinen siitä, että olen vierailut hänen luonaan. Kerron tapaamisemme olleen antoisa myös minulle ja kiitän häntä siitä, että otti minut vastaan.*



*Ennen kotiinlähtöä vien Aatoksen kahvilasta kotiovelle. Nousen autosta hyvästelemään ja hän toivottaa aurinkoa elämälleni. Kerron olevani yhteydessä graduni valmistuttua ja huomaan Aatoksen ilahtuvan siitä, että voimme pitää yhteyttä myös jatkossa. (Muistikirja 4.3.2010)*

*Haastattelu lähtee nopeasti käyntiin. Tunnelma on selvästi erilainen kuin aiemmissa haastateltavien kotona tehdyissä haastatteluissa. Tahti on nopea, eikä haastateltava juuri lähde oma-aloitteisesti kertomaan elämästään. Jään hieman harmittelemaan sitä, ettei haastattelu etene yhtä luontevasti kuin aiemmat. (Muistikirja 19.3.2010)*

Syitä siihen, miksi haastattelut poikkesivat toisistaan, on varmasti monia. Selkeimmän eron huomasin haastateltavien kotona ja työpaikallani tehtyjen haastattelujen välillä, kuten yllä oleva katkelma muistikirjastani paljastaa. Toimistomaisella ympäristöllä oli yllättävän suuri vaikutus siihen, millaiseksi haastattelu muodostui. Haastattelutilanne ei ollut yhtä luonteva tai keskusteleva ja näissä tilanteissa tunsin itseni selvemmin haastattelijaksi kuin kahvi- tai sohvapöydän ääressä istuessani. Haastateltavan kotona – hänen vieraanaan – oleminen syvensi selvästi haastattelujen sisältöä (ks. Andersson 2008, 37).

Haastattelun kulkuun vaikutti myös oma vireystilani. Mikäli päivä oli ollut pitkä ja keskustelu venynyt useampituntiseksi, huomasin olevani väsynyt ja ehkä hieman puolihuolimaton kuuntelija. Haastattelujen tekeminen oli rankkaa, vaikkakin antoisaa työtä (ks. myös Karisto 2008, 79). Jälkikäteen nauhoja kuunnellessani löysin keskustelusta kohtia, joissa olisin voinut aktiivisemmin esittää jatkokysymyksiä kiiruhtamatta eteenpäin. Aineistooni olen kuitenkin tyytyväinen, eivätkä yksittäiset väsymyksenhetket näy kokonaisuudessa.

Haastattelijan ja haastateltavan samanvireisyyttä on pidetty hyvän haastattelun mittana, joskaan ei ainoana. Kun tehdään teemahaastatteluja, keskustelun kulku ei usein ole täysin tutkijan hallittavissa. Väljätköjen teemojen puitteissa eteneminen voi tuottaa rikkaan aineiston, mutta tarjota mahdollisuuden myös ohipuhumiselle. Keskustelua voidaan pitää samanvireisenä, kun molemmat puhuvat samasta asiasta, mutta joskus myös erivireisyydestä voi syntyä kiinnostavaa puhetta, jota ei olisi syntynyt jos tutkija yksin olisi vienyt keskustelua. (Karisto 2008, 76–77.) Ohipuhumista esiintyi myös omissa haastatteluissani, eikä keskustelu ollut aina niin samanvireistä kuin olisin toivonut. Esimerkiksi lääkärikäynneistä tai sota-ajasta saatettiin puhua enemmän kuin olin odottanut,

ja saattoi kestää kauan ennen kuin sain keskustelun ”raiteilleen” teemojeni pariin. Jälkikäteen litteroituja keskusteluja lukiessani huomasin joidenkin ohipuhumisen hetkiksi kuvittelemieni tilanteiden olevan tutkimuskysymysteni kannalta olennaisia ja kertovan aidosti siitä arjesta, jossa haastateltavani elää. Tämä havainto kytkeytyy ajatukseen siitä, että aineisto koostuu ”väljästä” arkipuheesta, jonka kuunteleminen edellyttää herkkää korvaa.

### 5.3 Paikkani tutkijana

Paikkaani haastattelutilanteissa määritti tutkijuuteni ohella ennen kaikkea ikäni. Haastattelutilanteissa huomasin asettuvani varsin luontevasti nuoren tytön rooliin, samaan rooliin, jossa olen esimerkiksi omien isovanhempieni kanssa. Olen iältäni useimpia haastateltavia yli 55 vuotta nuorempi eli voisin olla heidän lapsenlapsensa. Muutamilla haastateltavilla onkin ikäisiäni lapsenlapsia, jotka olivat eläneet lapsuuttaan ja edenneet aikuisuuden kynnykselle samanaikaisesti kuin minä. Haastattelutilanteissa, ehkä osin tiedostamatta, vaalin asetelmaa, jossa haastateltavat edustivat elämäkokemusta, jota minä saatoin heidän kautta ammentaa. Koska suurin osa haastateltavista oli samankäisiä kuin isovanhempani, joiden kanssa olen aina ollut läheinen, koin helpoksi keskustella heidän kanssaan ja olevani oma itseni haastattelutilanteissa. Tämä ei kuitenkaan tarkoittanut sitä, etten olisi jännittänyt tapaamisiamme. Jokainen kerta kun suuntasin kohti haastateltavan kotia tai valmistelin haastattelutilannetta työpaikallani, toi perhoset vatsanpohjaani.

Jännitys helpotti huomattavasti haastateltavien luottamuksen minua kohtaan kasvavan haastattelujen edetessä. Myös minä luotin heihin ja puhumisen tapa muuttui usein keskusteleväksi. Pidin tärkeänä tuoda esiin kokemuksia, joita koin jakavani haastateltavieni kanssa, enkä siis epäröinyt kertoa omasta muuttohistoriastani, perheestäni tai harrastuksistaani. Riitta Granfeltin mukaan (1998, 38) hyvä haastattelu syntyy kun kaikki osapuolet tuntevat saavansa jotain. Vaikka haastattelujeni antia on vaikea pukea sanoiksi, voin sanoa nauttineeni yhteisistä keskusteluistamme ja toivon myös haastateltavien saaneen niistä jotakin itselleen.

*Parin tunnin jälkeen siirrymme keittiöön, jossa Heikki keittää meille pannukahvit. Tarjolla on hänen itse leipomaansa pullaa. Kellon lähentyessä neljää olen ollut kolme ja puoli tuntia Heikin luona. Aika on mennyt nopeasti, enkä ole kiirehtinyt kotimatalle, sillä keskusteltavaa on riittänyt. Eteisessä, pukiessani ulkovaatteita päälleni, Heikki kertoo olevansa erittäin kiitollinen käynnistäni ja nauttineen keskustelustamme. Tunnen olevani yhtä kiitollinen, sillä haastattelu on ollut myös minulle antoisa. Heikki saattaa minut autolleni ja varmistaa vielä, ettei autoja tule kun käännyin pihatieltä kohti Lahtea. (Muistikirja 9.3.2010)*

*Haastattelua on kestänyt hieman yli tunnin ja olen yllättynyt siitä, kuinka antoisaksi se on alkuvaikeuksien myötä kääntynyt. Ehdotan Paulille, että voisin lähettää hänelle haastattelun purettuna kirjalliseen muotoon. Näin hän saisi alkua elämäkerralle, jota on haaveillut kirjoittavansa. Pauli kuulostaa ilahtuneelta ehdotuksestani.*

*Haastattelun jälkeen olen lopen uupunut. Päivä on ollut pitkä ja haastattelu raskas, sillä tunteet ovat olleet pinnassa. Väsymyksestä huolimatta minulle jää hyvä mieli. Koen tapaamisemme olleen Paulille tärkeä. (Muistikirja 25.3.2010)*

En suunnitellut haastattelujen kulkua kovinkaan tarkasti, vaan annoin keskustelun kulkea varsin vapaamuotoisesti, joskin hahmottelemiini teemoihin tukeutuen. Haastattelutilanteet kestivät yhdestä kolmeen tuntia, ja niiden nauhoittaminen tuntui luontevalta, sillä muistiinpanojen tekeminen olisi tehnyt keskustelusta kankeaa. Ainoastaan yksi haastateltavista selvästi jännitti nauhoittamista ja oli aluksi hieman pidättyväinen. Haastattelun edetessä hän kuitenkin rentoutui, eikä kantanut liiaksi huolta siitä, mitä nauhalle taltentuisi. Kahvittelemaan siirryimme usein vasta kun olin sulkenut nauhurin. Kahvin lomassa keskustelimme niitä näitä ja usein myös opinnoistani, joista haastateltavat olivat varsin kiinnostuneita.

*Haastattelu on kestänyt runsaan tunnin kun laitan nauhurin pois päältä ja siirryn keittiöön, jonne Anja menee keittämään kahvia. Kodinhoitohuoneesta löytyy tarjottin, jossa on itse leivottua kääretorttua, kuivakakkua ja pullaa. Olen melko varma siitä, että Anja on laittanut kaiken valmiiksi ikään kuin varmuuden vuoksi. Jos keskustelumme olisi sujunut huonosti, olisivat herkut varmasti jääneet tarjoamatta. Nyt istumme kuitenkin kahvikupin ääressä juttelemassa niitä näitä.*

*Anja kertoo pihamaasta ja puutarhatöistä, joita kesäisin on tehtävä. Hän kysyy poikaystävästäni ja on kiinnostunut hänen tulevasta ammatistaan. Syön mahan täyteen herkuja ja maistan lusikkaleipiä, jotka ovat Anjan mukaan epäonnistuneet. Toista hän ei tarjoa, sillä ne ovat kuulemma liian rasvaisia. Minusta ne ovat hyviä. (Muistikirja 24.3.2010)*

Haastattelutilanteissa käydyt keskustelut litteroin tarkasti, mutta siten että jätin tarkoituksella pois sellaisia katkelmia, joissa keskustelu karkasi kauas tutkimukseni teemoista. Keskustelujen litteroinnissa tavoittelin ennen kaikkea selkeyttä ja informatiivisuutta. Näin ollen litteroin haastattelut lähes yleiskielisesti, poistin toistoja ja välisanoja. Kaiken kaikkiaan noin 16 tunnista keskustelujamme kertyi hieman alle 200 sivua litteroitua aineistoa.

## 6 KURKISTUS ANALYYSIIN

Lähestymistapani haastatteluaineiston analyysiin on aineistolähtöinen, joka sisällönanalyysin osalta voidaan karkeasti jaotella kolmivaiheiseksi prosessiksi, johon kuuluu 1) aineiston pelkistäminen, 2) aineiston ryhmittely ja 3) teoreettisten käsitteiden luominen (Tuomi ja Saarijärvi 2002, 110–111). Analyysi on edennyt siten, että olen lukenut aineistoa useaan otteeseen. Pelkistämässä ja ryhmittelyssä olen hyödyntänyt temaattista luentaa. Olen eritellyt ja tulkinnut haastateltavien puheesta teemoja, joita he ovat tuoneet keskustelussa esiin ja peilannut niitä tutkimusongelmaani: mitä on olla yksinäinen. Analyysin lopuksi tarkoitukseni ei ole luoda uusia teoreettisia käsitteitä vaan tiivistetty kuva siitä, millaisia vastauksia aineisto tutkimuskysymyksiini antaa. Seuraavaksi kuvaan tarkemmin analyysiteemojen muodostamista.

### 6.1 Teemojen muodostaminen

Sirpa Andersson (2008) on väitöskirjassaan käyttänyt jaottelua haastatteluteemat, jotka tutkija suunnitteli ennakkoon; teemat, joista todellisuudessa puhuttiin; sekä analyysiteemat, jotka aineiston sisällön analysointi tuotti. Jaottelu on sovellus Laura Aron (1996, 62–63) käyttämästä erittelystä, joka pohjautuu ajatukseen siitä, ettei haastateltava aina tartu annettuun aiheeseen. Tällöin ennakkoon valittu tema ei toteudu. Analyysiteemoja muodostaessa olen hyödyntänyt Anderssonin jaottelua. Taulukossa 9 vasemmalla näkyvät teemat, jotka olin valinnut ennakkoon ja joiden pohjalta tarkastelin haastateltavien elämää tutkimuspäiväkirjaani kirjoittaessa. Litteroitua haastatteluaineistoa lukiessani teemat muotoutuivat uudelleen. Teemoja, joista haastattelutilanteissa puhuttiin, oli keskimäärin parisenkymmentä, jotka tiivistin taulukossa keskellä oleviksi kolmeksitoista teemaksi.

Analyysiteemat muotoutuivat haastattelutilanteessa esiin nousseiden teemojen sekä tutkimusongelmani pohjalta. Keskeisen osan keskusteluja muodosti haastateltavan elämänhistoria, jonka olin ennakkoon ajatellut lähinnä taustatiedoksi. Elämänhistoria, siihen kytkeytyvät käännekohtat ja nykyinen elämäntilanne nousivat esiin yksinäisyyteen liittyvinä tekijöinä. Näin ollen valitsin ensimmäiseksi analyysiteemakseni *yksinäisyyden taustat*. Kolmeksi muuksi analyysiteemaksi muodostuivat *arjen kulku ja yksinäi-*

syys, *suhtautumistapoja yksinäisyyteen* sekä *toisenlainen todellisuus*, joihin liittyviä teemoja nousi esiin kaikkien haastateltavien puheessa ja joita pidin keskeisinä tutkimusongelmani kannalta.

Taulukko 9. Analyysiteemojen muodostaminen.

Haastatteluteemat, jotka suunniteltiin ennakkoon	Teemat, joista haastattelutilanteissa puhuttiin	Valitsemani analyysiteemat: Mitä on olla yksinäinen?
Taustatiedoiksi muuttohistoria, perhe, koulutus- ja työhistoria	Elämänhistoria: lapsuus ja nuoruus, työhistoria, elämän käännekohtat, kuten leskeytyminen ja avioero Perhe ja muut ihmissuhteet Terveystila	Yksinäisyyden taustat
Liikkuminen kodin ulkopuolella, mieluisa tekeminen	Nykyinen koti ja naapurusto Päivien kulku: Liikkuminen, kotityöt, harrastukset	Arjen kulku ja yksinäiset hetket
Yhteydenpito sukulaisten ja ystävien kanssa	Yhteydenpito: soittelu ja kyläily	
Kaipaisiko enemmän seuraa? Kenen erityisesti?	Seuran kaipuu	Suhtautumistapoja yksinäisyyteen
Sana yksinäisyys: mitä siitä tulee mieleen?	Yksinäiset hetket	
Yksinäiset hetket ja siihen liittyvät tunteet	Yksinäisyyden seuraukset Yksinäisyyteen vaikuttaminen	Toisenlainen todellisuus
Kun yksinäisyys ei vaivaa	Arjen kohokohtat	
län tuomat muutokset yksinäisyyden tunteeseen	Muutokset ajassa	
Juhlapyhien vaikutus yksinäisyyteen	Tulevaisuus	

## 6.2 Kertomuksia muistikirjasta

Ennen haastatteluaineiston varsinaiseen sisällönanalyysiin siirtymistä esittelen vielä haastateltavani tapaamisjärjestyksessä. Kuvaukset pohjautuvat tutkimuspäiväkirjaan tekemiini merkintöihin. Niissä hahmottelen kuvaa haastateltavan elämänhistoriasta, sekä sivuan myös yksinäisyyttä ja sen laatua. Kunkin haastateltavan kuvaus on omanlaisensa ja käsittelee hieman erilaisia elämänhistoriaan ja -tilanteeseen liittyviä asioita.

## LAURI

Ensimmäinen haastateltavani on Lauri. Hänen kotinsa on aivan kaupungin keskustan tuntumassa, uudehkossa kerrostalossa. Summeria soitettuani suuntaan oikeaan kerrokseen, jossa tapaan ystävällisen näköisen miehen. Astun sisään asuntoon, jonka eteisestä aukeaa olohuone ja avokeittiö. Makuuhuone on asunnon perällä ja sen vieressä iso parveke. Pöydällä on pitsiliina ja tavarat ovat hyvässä järjestyksessä. Mieleepi tulee oma ukkini ja hänen kotinsa, jossa kaikki on samalla tavalla mallillaan, vaikka kummankin kotoa niin sanottu naisen kosketus puuttuukin.

Saan valita istumapaikkani, joten istahdan ikkunan edessä olevalle sohvalle. Laurilla on oma paikka, jossa hän kertoo aina istuvansa. Se on iso nahkainen nojatuoli. Vasta istuttuani huomaan hänen pukeutuneen kauluspaitaan ja puvun takkiin. Ajankohtaan sopivasti kaulassa on jouluaiheinen kravatti. Minusta tuntuu, että hän on pukeutunut näin tyylikkäästi varta vasten haastattelua varten. Aluksi jännitämme molemmat. Lauri epäroii, osaako vastata kysymyksiini, joten pyrin parhaani mukaan vakuuttamaan hänelle, että oikeita ja vääriä vastauksia ei ole. Vähitellen tunnelma rentoutuu ja minulle tulee tunne, että hänestä on mukava keskustella kanssani. Keskustelun lomassa katselemme yhdessä valokuvia, jotka seisovat kehystettyinä kirjahyllyllä.

Lauri kertoo elämästään, avioerostaan ja muutaman vuoden takaisesta parisuhteesta, joka päättyi yllättävään eroon. Lapsia hänellä ei ole. Yksinäisyyttä hän on kokenut erityisesti viime vuosina ja ollut sen vuoksi myös masentunut. On paljon päiviä, jolloin hän ei ole tekemisissä kenenkään kanssa. Ystäviä ei juuri ole ja elossa olevat kaksi sisarukoa asuvat kaukana toisessa maassa. Laurin yksinäisyys liittyy ennen kaikkea naisystävän kaipaamiseen ja se iskee erityisesti iltoisin, kun päivä on päätöksessään. Hän kertoo kaipaavansa naista auttamaan kotitöissä, mutta totta kai kumppaniksi myös muussa mielessä. Esimerkiksi tanssikaveri olisi tarpeen. Lauri uskoo olevansa valmis menemään vielä naimisiin, jos oikeanlainen ihminen tulee vastaan.

## VILHO

Toinen haastateltavani on Vilho, joka asuu pienellä paikkakunnalla, varsin huonojen kulkuyhteyksien päästä työpaikaltani. Matkaan sinne linja-autolla ja loppumatkan kylälätkävellen. Vilho asuu kaksikerroksisessa, rivitalomaisessa rakennuksessa, jonka ympärillä on pääasiassa omakotitaloja. Asunnon pitkän eteisen vieressä on pieni keittiö ja käytävän varrella suuri kylpyhuone. Olohuoneessa on myös makuuhuone, sillä sänky on sinne sijoitettu. Vilho on pitkä ja vankkarakenteinen mies. Hänen toinen korvansa on kuuro ja toisessa on kuulolaite. Se ei kuitenkaan häiritse keskustelua, sillä istumapaikat on valmiiksi mietitty niin, että asetun istumaan Vilhon kuulevan korvan puolelle.

Vilho kertoo asuneensa täällä viimeiset yhdeksän vuotta. Sitä ennen hän on asunut maaseudulla omakotitalossa, johon aikoinaan muutti vaimonsa kanssa. Puoliso on kuollut kolmisenkymmentä vuotta sitten eli yksinelo on ollut jo pitkään. Vanha kotitalo on vielä olemassa ja poika tekee siellä pieniä kunnostustöitä. Koska omaa autoa ei ole enää käytössä, Vilho ei pääse siellä usein käymään. Polkupyörällä hän liikkuu yhä vaivattomasti, kesät talvet.

Pojan lisäksi Vilholla on tytär, joka asuu perheineen samalla paikkakunnalla. Tytärtä hän tapaa säännöllisesti, pääasiassa silloin kun tämä tulee auttamaan kotitöissä. Yhteydenpito tuttaviiin sen sijaan on vähäistä. Kirkolla käynti on jäänyt, sillä isoissa porukoissa on vaikea viihtyä. Kovat äänet häiritsevät ja muiden puheista on vaikea saada selvää. Myös puolison kaipuu on tullut viime vuosina mieleen. Vilho kertoo vasta nyt vanhemmiten miettivänsä millaista elämä olisi, jos vaimo olisi rinnalla. Yksinäisyys valtaa mielen erityisesti iltaisin, kun tekemisen puute vaivaa ja on liikaa aikaa pohtia elämää. Vilho on puhunut lääkärille yksinäisyyden aiheuttamasta levottomasta olostaan.



## EINI

Eini on kolmas haastateltavani ja hän asuu esikaupunkialueella, noin kymmenen minuutin päästä kaupungin keskustasta. Eini on toivonut haastattelua kotonaan, koska ei pysty juurikaan liikkumaan kodin ulkopuolella. Pääsen bussilla aivan talon läheisyyteen. Asuinalue on täynnä matalia kerrostaloja, joiden keskellä sijaitsee lähikauppa. Oikean rapun löydettyäni suuntaan portaita muutaman kerroksen ylöspäin. Hissiä talossa ei ole.

Eini toivottaa minut ystävällisesti tervetulleeksi. Hän vaikuttaa puheliaalta ja aavistelen, että keskustelumme jatkuu pitkään. Einin asunto on iso kolmio. Pitkän eteisen jälkeen avautuu olohuone, makuuhuone ja keittiö. Minut ohjataan suoraan keittiöön, joten en ehdi juurikaan vilkuilla ympärilläni. Keittiö on hyvin siisti ja pöydillä on vähän tavaraa. Eini on ollut juuri tekemässä kauppalistaa, sillä hänen poikansa on tulossa käymään kauppaoستoksilla. Einillä on kaksi poikaa ja heidän kanssaan hän soittelee päivittäin. Puoliso on kuollut runsas kymmenen vuotta sitten ja se on tapahtunut varsin yllättäen. Kuolemaa edeltävät viikot ovat jääneet Einille mieleen raskaina. Yhteistä elämää hän muistelee lämmöllä ja niistä kertominen on selvästi tärkeää.

Suurinta huolta Einille aiheuttaa oman terveydentilan huonontuminen. Liikkumiskyvyn heikennyttyä yksinäisyys on ollut usein läsnä. Sairastumisen myötä ystävien yhteydenpito on jäänyt vähäiseksi. Moni heistä ei ole kyläillyt sen jälkeen kun Einin kunto on huonontunut. Hänellä on tunne, että sairaus pelottaa ihmisiä. Eini kaipaa erityisesti naisystävien seuraa, miesten perään hän ei ole haikaillut. Yksinäisyys koskettaa etenkin talvella, kun minnekään ei voi mennä. Se purkautuu pahana olona, itkeskelynä ja ikävän tunteena. Myös syöminen on joskus vaikeaa. Eini kertoo kamppailevansa välillä ruokahaluttomuuden ja välillä ahmimisen kanssa.

## AATOS

Aatos on neljäs haastateltavani ja hän asuu pienessä maalaiskunnassa. Aatoksen koti sijaitsee rivitaloalueella runsaan kilometrin päässä pankin, linja-autoaseman, kaupan ja muutaman kuppilan muodostamasta taajamasta. Asunto on pieni kaksio. Oikealle avautuu pienehkö keittiö, pitkän eteisen varrella on kylpyhuone ja käytävän päässä on olohuone, jossa on pari nojatuolia ja sänky. Sieltä on näkymä omalle takapihalle, joka on nyt valtaviiden kinoksien peitossa. Aatos on asunut nykyisessä asunnossaan lähes kaksikymmentä vuotta. Hän kertoo olleensa kihloissa ja kihlauksen purkauduttua muuttaneensa tähän asuntoon. Aatoksella on aikuinen tytär, joka asuu lähellä. Tyttärellä on yksi lapsi, minun ikäiseni. Lyhyestä välimatkasta huolimatta yhteydenpito tyttäreeseen on vähäistä.

Aatoksen poika on kuollut tapaturmaisesti parikymmppisenä. Hän kertoo tapahtuneesta avoimesti, vaikka se on selvästi raskas aihe. Toinen erityisen tärkeä ihmissuhde on katkennut runsas kolme vuotta sitten kun hänen naisystävänsä on menehtynyt sairauteen. He olivat tapailleet kolmisen vuotta ja viihtyneet hyvin yhdessä. Aatos kuvaa naisystävänsä ”kunnon ihmiseksi” ja suree kovasti hänen poismenoaan. Aatoksella on nykyään harvoja ystäviä tai läheisiä, joiden kanssa hän viihtyy. Yhteyttä hän pitää lähinnä puhelimitse kauempana asuviin veljiin. Hänellä on myös puhelinkaveri, johon hän on ottanut yhteyttä lehti-ilmoituksen kautta. Naapureiden kanssa jutellaan, mutta ei kyläillä puolin eikä toisin. Kauppareissulla näkee tuttuja ja heidän kanssaan vaihdetaan kuulumisia.

Aatos kuuluu paikalliseen yhdistykseen, jossa on mukana muita saman ikäisiä. Yhdistyksen kautta hän on voinut harrastaa tanssia, mikä on ollut mieluista. Nyt liikkumiskyky on kuitenkin sen verran huonontunut, ettei tanssimaan ole juuri päässyt. Päivät tuntuvatkin pitkiltä ja mieli on maassa kun kipuja on paljon. Aatos kertoo yksinäisyyden liittyvän moneen asiaan, mutta ikävimmältä tuntuu kun enää ei pääse liikkumaan. Iän myötä yksinäisyys on alkanut koskettaa syvemmillä. Aatos kokee sen hälvenevän kun muita ihmisiä on ympärillä ja arvelee, että myös kovat fyysiset kivut helpottaisivat jos joku olisi vierellä.

## HEIKKI

Toinen maaliskuinen haastateltavani on Heikki, joka asuu maaseudulla noin puolen tunnin automatkan päästä työpaikaltani. Pysäköin auton pihamaalle, johon on kolattu pieni parkkialue. Heikki huomaa minut ikkunasta ja tulee pihalle vastaan varoittamaan autotallin reunustasta, joka on liukas, sillä lumi on alkanut sulaa katolta. Lähin naapuritalo sijaitsee tien toisella puolella, mutta talon molemmin puolin on paljon pihamaata ja peltoa. Talon vierustalla lepäävät sukset ja pellon poikki näkyy menevän omatekoinen hiihtolatu. Heikin koti on kaksikerroksinen omakotitalo. Eteisen kautta astutaan suureen tupakeittiöön, jossa on vanhanaikainen leivinuuni. Keittiöstä avautuu olohuone, jonka lähes lattianrajaan ulottuvista ikkunoista paistaa aurinko sisälle. Olohuoneesta nousee portaat yläkertaan ja takaseinältä aukeaa ovi makuuhuoneeseen. Kaikki on viimeisen päälle laitettua, mutta kodikasta. Talosta huokuu lämmin tunnelma.

Siirrymme Heikin kanssa olohuoneen auringon paisteeseen. Ennen kuin ehdin istahtaa, hän ryhtyy kertomaan vaimonsa kuolemasta ja pian myös ainoan poikansa kuolemasta. Tunteet nousevat pintaan useaan otteeseen haastattelun kuluessa. Heikin puoliso on kuollut muutama vuosi sitten asuttuaan vuosia hoitokodissa Alzheimerin taudin vuoksi. Tätä ennen Heikki on hoitanut puolisoa kotonaan useamman vuoden ajan. Heikki on onnellinen siitä, että pystyi hoitamaan puolisoa ja että on itse ollut hyväkuntoinen tuon ajan. Leskeytymisen jälkeen yksinäisyys on ollut useammin läsnä, vaikka vaimo ehtikin asua pitkään hoitokodissa. Heikki kuitenkin kävi hänen luonaan päivittäin ja kertoo lasteneensa ajoa tulleen useamman maailmanympärysmatkan verran.

Yksinäisyyden tunteet pysyvät taustalla jos tekemistä riittää. Heikki ulkoilee päivittäin hiihtäen tai kävellen. Hänellä on myös auto, jota ilman kotona asuminen ei maaseudulla onnistuisi. Huolta aiheuttaa liikkumiskyvyn heikkeneminen ja Heikki pohtii kuinka kauan hän kykenee asumaan kotonaan ja puuhastelemaan askareita, jotka ovat nyt päivien kulkua täyttäneet. Kun autosta joutuu luopumaan, edessä on varmasti muutto pois kotoa. Heikkiä mietityttää myös se, mitä talolle käy kun hän joutuu siitä luopumaan. Hän uskoo sen joutuvan todennäköisimmin maan tasalle, sillä ei ole ketään jolle se siirtyisi.

## OLAVI

Olavi on ensimmäinen, joka on toivonut haastattelua työpaikkani toimistolla. Hän asuu muutaman kilometrin päässä ja saapuu paikalle oltuaan asioilla keskustassa. Olen laittanut tarjolle omenapiirakkaa ja kahvia, joista Olavi on hyvillään. Hän kertoo olevansa herkkusuu, jolle aina maistuu makea. Työelämästä Olavi on jäänyt pois kaksikymmentä vuotta sitten. Puoliso on ollut muutaman vuoden sairaalassa Alzheimerin taudin vuoksi, mitä ennen Olavi on hoitanut häntä kotona omaishoitajana. Hän käy katsomassa vaimoa pari, kolme kertaa viikossa. Käytössään Olavilla on auto, jolla käynnit onnistuvat helposti.

Olavi kertoo lapsistaan, joihin on hyvät välit. Hänellä on kaksi lasta: tytär ja poika, useampi lapsenlapsi ja jo lapsenlapsenlapsiakin. Olavilla on myös sisaruksia, joihin pidetään yhteyttä pääasiassa kesäisin. Sisaruksilla on mökit lapsuuden kotipaikkakunnalla ja myös Olavi on mökillään suurimman osan kesistä. Kotoa ”pikkumökkiin” on ajomatkaa tunnin verran. Olavia mietityttää, miten tulevaisuudessa käy, jos ei saa pitää ajokorttiaan. Syksyllä on edessä kortin uusiminen ja se hieman jännittää, vaikka ajamisessa ei olekaan ollut mitään ongelmia. Elämästä tulee hankalaa, jos autoa ei ole mahdollista käyttää, sillä myös puolison luona käynti on ollut pitkälti oman auton varassa. Olavilla on tapana pitää sauvoja mukana autossa ja käydä sauvakävelemässä samalla kun piipahtaa jonnekin kauemmas. Hän käy myös päivittäin kahviloissa, joissa voi jutustella muiden asiakkaiden kanssa. Talvisaikaan päivät eivät ole kummoisempia ja syksyisin iskee syysmasennus, jota on hoidettu myös mielialalääkkeillä. Olavin mukaan kesäisin ei ole puhuttakaan, että tarvitsisi lääkitystä.

Olavi kertoo jääneensä pois ”seurapiirielämästä” omaishoitovuosien myötä. Nyt ei ole ketään joka kävisi kylässä tai jonka luona hän voisi käydä. Nuorempana kyläilypaikkoja oli paljon. Olavi kokee eläneensä liian kauan, sillä kaikki muut ovat jo lähteneet. Hän myös toteaa olevansa erakkoluonne ja viihtyvänsä mieluummin yksin kuin seurassa. Hälinää ja ihmisvilinää Olavi ei ole koskaan kaivannut ympärilleen. Olavi on tyytyväinen siihen, että fyysinen kunto on pysynyt hyvänä, eikä hän ole juuttunut kotiin. Kun mieli tekee kulkea, siihen on mahdollisuus.

## HELMI

Helmi on inkerinsuomalainen nainen ja seitsemäs haastateltavani. Hän asuu kerrostalo-asunnossa lahtelaisessa lähiössä. Helmi on syntynyt Virossa ja asunut Lahdessa noin 16 vuotta. Hän kertoo olleensa kova työhminen ja tehneensä aikoinaan paljon töitä tehtaalla. Suomeen Helmi on muuttanut poikansa perässä. Poika asuu läheisellä omakotitalo-alueella puolisonsa kanssa. Lapsenlapsia Helmillä on kolme. Helmi kertoo tapaavansa lapsenlapsiaan melko harvoin, pojan kanssa soitellaan kuitenkin lähes päivittäin ja minin kanssa tullaan hyvin toimeen.

Helmi puhuu ”meikäläisistä”, jolla viittaa inkerinsuomalaisiin. ”Meikäläisiä” asuu samalla asuinalueella paljon ja yhteydenpito heidän kesken on melko tiivistä. Helmi on ollut mukana tanhuryhmässä, jonka jäsenet ovat olleet pääasiassa inkerinsuomalaisia. Välillä Helmi pyrkii olohuoneen lattialla esittelemässä tanssiliikkeitä, joita on lapsuudessaan tehnyt. Hän kertoo paljon lapsuudestaan, Stalinin ajoista ja ajasta Siperiassa. Helmin mielestä ystäväystyminen suomalaisten kanssa on vaikeaa. Hänen mukaan suomalaiset eivät juuri seurustele toistensa kanssa, eikä naapureidenkaan kanssa pidetä yhteyttä. Kulttuurierot Venäjään ja Viroon verrattuna näyttävät selvinä. Yhteydenpito meikäläisten kesken on helpompaa, sillä elämäkokemukset vastaavat toisiaan. Meikäläisillä on yhteneväinen elämä ja paljon yhdistäviä tekijöitä.

Helmi liikkuu vain vähän ulkona, vaikka terveys on pysynyt hyvänä. Askel on yhä kepeä. Lukeminen on hänelle mieluinen harrastus ja sen parissa kuluukin paljon aikaa. Tanhun lisäksi hän on aiemmin harrastanut kirkkokuorossa laulamista. Nyt kodin ulkopuolisia harrastuksia ei juuri ole. Vaikka olo on välillä yksinäinen, Helmi ei enää tunne kauheasti ikävää. Hän tuo useaan otteeseen esiin, kuinka elämään on sopeuduttava. Jo pienestä pitäen asti Helmille on opetettu, että vaikka millaisissa olosuhteissa elää, siihen oppii. Sellaista elämä vain on.

## ANJA

Anja on kolmas haastattelemaninainen. Hän on hieman epäröinyt haastatteluun osallistumista, sillä ei ole varma olisiko ”oikea ihminen” tutkimukseeni. Puhelimessa Anja kertoi olleensa Ikihyvä-kyselyn aikoihin erityisen yksinäinen, sillä hänen miehensä oli juuri kuollut. Nyt yksinäisyys on hieman helpottanut. Sovimme kuitenkin haastattelun hänen kotiinsa. Talo, jossa Anja asuu, on kaunis ja iso omakotitalo. Sisältä koti näyttää vieläkin suuremmalta. Asuintilaa on kahdessa kerroksessa. Aurinko paistaa isoista ikkunoista sisään ja saamme nauttia kauniin keväisestä päivästä. Istahdamme ”arkiolo-huoneeseen”, jossa on muhkeita nojatuoleja ja sohva.

Anja kertoo miehestään, joka on kuollut pari vuotta sitten. Puolison kuolema on ollut suuri menetys ja sen muisteleminen tekee yhä hyvin kipeää. Tunteet nousevat pintaan Anjan kertoessa miehestään ja yhteisistä vuosista hänen kanssaan. Naimisissa oltiin yli kuusikymmentä vuotta. Anja kuvaa miestänsä hyväluontoiseksi mieheksi ja sitä kuinka sen vasta toisen poismentyä on huomannut ja ymmärtänyt. Heidän yhteistä arkeaan hän kuvaa kahden vanhan ihmisen mukavaksi yhteiseloksi. Anja kertoo olleensa miehen kuoleman jälkeen varsin saamaton. Ennen hänellä oli tapana touhuta paljon, mutta nyt hän ei enää saa aikaiseksi. Ruoanlaittokin tuntuu ankealta kun ei ole ketään kelle laittaa ruokaa. Hänellä on useita ystäviä, jotka ovat jääneet leskeksi ja kertoneet kuinka menetykseen tottuu. Ajatus yksinoloon ja miehen kuolemaan totumisesta tuntuu kuitenkin vieraalta, ja se on saanut Anjan pohtimaan, onko hän tavallista herkempi ihminen.

Anja kokee päivien olevan tyhjänpäiväisiä, minkä uskoo johtuvan siitä, ettei hänellä ole lapsenlapsia, joiden myötä elämä saisi enemmän merkitystä. Syksyisin mielen valtaa pelko siitä, miten talven saa sujumaan. Ajatukset elämän merkityksettömyydestä menevät kuitenkin ohi kun löytää tekemistä. Anja kuuluu noin kuuden naislesken porukkaan, joka kokoontuu merkkipäivinä toistensa luo. Samankaltaiset elämäntilanteet luovat yhteenkuuluvuutta. Naiset ovat tutustuneet jo vuosia sitten ja heidän miehensä ovat myös olleet ystäviä keskenään. Aiemmin on siis kyläilty pariskunnittain. Yhteydenpitoa ystäviin rajoittaa kuitenkin autottomuus. Kulkeminen etenkin talvisin on täysin muiden varassa.

## PAULI

Pauli on toinen haastateltava, jonka tapaan työpaikkani toimistolla. Istumme yhdessä kahvikuppien ääreen. Pauli asuu kaupungissa avopuolisonsa kanssa. Yhteiselo on kestänyt pian parikymmentä vuotta. Tätä ennen Pauli on ollut kahdesti naimisissa. Hänellä on kolme lasta ja useampi lapsenlapsi. Heitä hän toivoisi näkevän nykyistä enemmän. Lapset käyvät Paulin luona harvoin, mutta heistä vanhimman kanssa soitellaan päivittäin.

Sairaudet ovat viime vuosina rajoittaneet liikkumista ja Pauli on joutunut luopumaan monesta harrastuksesta. Sairastelu on myös osaltaan vaikuttanut siihen, ettei ystäviä tai lapsia näe kuten ennen. Pauli ei juuri pysty enää itse kyläilemään ja odottaa siten mielellään kyläilijöitä luokseen. Harrastuskaverit pitävät yhteyttä ja ajoittain myös naapurit kyläilevät. Paulilla on auto käytössään ja ajokortti on juuri uusittu. Auto mahdollistaa kulkemisen paikasta toiseen kun liikkuminen ei muuten onnistu. Mökillä käyntiä Pauli kertoo suunnittelevansa joka päivä, mutta edellisestä käynnistä on jo yli puoli vuotta. Paulin mielessä on usein toive siitä, että voisi pitää yhteyttä muihin ihmisiin. Yksinäisyyden tunnetta hän ei oikein osaa selittää, mutta toteaa sen olleen viime aikoina usein mielen päällä sairauden myötä. Kun puhutaan tutuista ihmisistä ja tutuista paikoista, tulee haikea mieli. Pauli on aiemmin pitänyt paljon yhteyttä työkavereihin, mutta nyt heistä moni on kuollut.

Ajoittain entisaikoja ja poismenneitä työkavereita tulee muisteltua. Myös kaipuu vanhalle kotipaikalle on suuri. Pauli olisi halunnut perheen kotipaikan sisarusten yhteiseen käyttöön, mutta näin ei kuitenkaan käynyt. Lapsuudestaan puhuessa Pauli kertoo äitinsä kuolemasta, joka nostaa tunteet pintaan. Erilaiset elämäntapahtumat kietoutuvat äidin kuolemaan. Äiti on kuollut tapaturmaisesti Paulin ollessa kouluikäinen. Tuolloin Pauli joutui lähtemään useammaksi kesäksi töihin toiselle paikkakunnalle. Jo pikkupoikana yksinäisyys oli vahvasti läsnä sillä hän koki itsensä ulkopuoliseksi. Kun pitkät kesäajat piti viettää muualla, palatessa kotiin ei enää ollut kavereita. Pauli toivoo, että elämä olisi toisenlaista tänäkin päivänä. Jos kunto olisi parempi, voisi harrastaa ja nähdä ihmisiä. Takaraivossa on myös huoli siitä, että puoliso jättää. Pauli kertoo pelkäävänsä yksin jäämistä ja pohtii, mitä sitten kävisi.

## ANNELI

Viimeinen haastateltavani on Anneli, joka asuu parin kilometrin päässä kotikaupunkinsa keskustasta. Anneli asuu rivitalossa, jossa on kahdeksan asuntoa. Naapurusto muodostuu pääasiassa omakotitaloista. Annelin asunnon ovi on raollaan, joten soitan ovikelloa ja astun varovasti sisään. Hän toivottaa minut tervetulleeksi ja laittaa ulko-oveen lapun, jossa lukee *Tärkeä haastattelu klo 11–13*. Asunto on siisti ja kauniiksi laitettu kaksio. Makuuhuonetta en näe, mutta eteisen päästä aukeaa olohuone ja avokeittiö. Pääsiäiskoosteita on ikkunan luona ja ruokapöydällä. Olohuone koostuu sohvasta ja kahdesta nojatuolista. Istahdan sohvalle Annelin asettuessa nojatuolille. Vielä ennen haastattelun aloittamista hän käy ottamassa puhelimen johdon pois seinästä, jottei keskeytyksiä tulisi.

Nykyiseen kotikaupunkiinsa Anneli on muuttanut toiselta paikkakunnalta, jossa on työskennellyt useamman vuoden. Eläkkeelle jäätyään hän muutti sinne ollakseen lähempänä iäkästä ja sairasta äitiään, joka nyt on edesmennyt. Lapsuuden kotipaikassa Annelilla on yhä mökki, joka on ollut hänellä kolmisenkymmentä vuotta. Lapsia hänellä ei ole, eikä hän ole ollut naimissa. Annelilla on hyvät välit sisaruksiin, joista neljä on elossa. Sisarukset asuvat toisella paikkakunnalla, joten heitä näkee valitettavan harvoin. Viikoittain ollaan kuitenkin puhelimitse yhteydessä.

Annelin muutto- ja sen myötä myös työhistoria on värikäs. Hän on asunut ja työskennellyt ympäri Suomea. Eläkkeelle Anneli jäi 63-vuotiaana. Uudesta kotipaikasta on löytynyt mukavia harrastuksia. Seurakunta ja sen kautta saadut ystävät muodostavat tärkeimmän osan Annelin arkea. Vaikka tekemistä riittää, erityisesti talvisin Annelilla on tunne, että aikaa jää. Jos päivän aikana ei juttele kenenkään kanssa, olo on ankea ja yksinäinen. Tällaisissa tilanteissa hän pyrkii itse olemaan aktiivinen ja soittamaan tuttavillem. Se, ettei ole lapsia ja lapsenlapsia, on tullut mieleen juuri edeltävänä sunnuntaina kun virpoja on kulkenut naapurustossa. Toisaalta Anneli kertoo kuulleensa joidenkin harmittelevan sitä, että lapset ja lapsenlapset käyvät liian usein, eikä omaa aikaa ole.



## 7 YKSINÄISYYDEN TAUSTAT

Tässä analyysiluvussa tarkastelen lähemmin yksinäisyyden taustoja. Kuten jo edellisen luvun kertomuksissa esiin nousevat erilaiset menetykset, muutokset, kaipaukset ja arjen haasteet, jotka liittyvät siihen, miksi yksinäisyyttä koetaan. Haastattelutilanteissa oli tyypillistä, että yksinäisyydestä puhuttiin henkilökohtaisena kokemuksena, joka sai merkityksensä oman elämän kautta. Osa haastateltavista kuvasi yksinäisyyttä myös yleisenä ilmiönä liittäen sen luonnolliseksi osaksi ikääntymistä (ks. myös Palkeinen 2005, 118).

### 7.1 Toisiinsa kietoutuvia tekijöitä

Kuvaukset yksinäisyyden taustoista kulkivat mukana läpi keskustelun haastateltavan kertoessa menneisyydestään, elämänsä käännekohdista ja tänä päivänä eletystä arjesta. Yksinäisyyttä kuvattiin muun muassa puolison kuoleman, liikkumisvaikeuksien, uuden kumppanin kaipuun, lapsettomuuden ja lapsuuden kokemusten kautta. Taulukkoon 10 olen koonnut ja ryhmitellyt näitä yksinäisyyden taustalla olevia tekijöitä, joita keskusteluissamme nousi esiin. Ryhmittelyssä olen soveltanut Gloria McInnisin ja Jane Whiten (2001) erittelyä yksinäisyyden taustoista. Yksinäisiä iäkkäitä haastatelleet tutkijat havaitsivat yksinäisyyden liittyvän kokemukseen puutteellisista tai menetetyistä ihmissuhteista sekä ulkoisiin tekijöihin, kuten kipuun, joka yhdessä puutteellisten ihmissuhteiden kanssa muodosti kokemuksen yksinäisyydestä.

Taulukkoon kokoamani ensimmäinen ryhmä muodostuu ihmissuhteisiin liittyvistä tekijöistä, joita ovat esimerkiksi puolison menettäminen, toive uudesta kumppanista, hyvän ystävän kaipuu ja liian vähäiseksi koettu yhteydenpito lapsiin ja lapsenlapsiin. Näitä kuvaan menetetyiksi ja toteutumattomiksi ihmissuhteiksi. Toinen ryhmä koostuu toimijuutta ja osallisuutta kaventavista tekijöistä kuten toimintakyvyn heikentymisestä, liikkumisvaikeuksista ja asuinympäristön muutoksista, jotka osaltaan vaikuttavat ihmissuhteisiin. Taulukon oikealle puolelle olen listannut ne haastateltavat, joiden kohdalla kyseinen tekijä muodostaa osan yksinäisyyden kokemusta.

Taulukko 10. Yksinäisyyden taustalla olevia tekijöitä.

		Haastateltava
Menetetyt ja toteutumattomat ihmissuhteet	Hyvän ystävän kaipuu	Lauri, Eini, Aatos ja Olavi
	Puolison kuolema	Eini, Heikki ja Anja
	Lapsettomuus tai lapsen kuolema	Anneli ja Heikki
	Vähäiseksi koettu yhteydenpito lapsiin ja lapsenlapsiin	Helmi ja Pauli
	Toive uudesta kumppanista	Lauri
	Äidin menettäminen lapsuudessa	Pauli
Toimijuuden ja osallisuuden kaventuminen	Ystäväpiirin kaventuminen ystävien ja tuttavien poismenon myötä	Vilho, Eini, Olavi ja Anneli
	Sairauden aiheuttamat liikkumisvaikeudet	Eini, Aatos ja Pauli
	Ympäristön haasteet liikkumiselle: asunnon hissittömyys, pitkät välimatkat ja autottomuus	Anja, Eini ja Heikki
	Kuulon heikkeneminen	Vilho
	Vieraaseen kulttuuriin asettuminen	Helmi
	Eriarvoisuuden tunne suhteessa nuorempiin	Eini
	Muutto maalta kaupunkiin	Vilho

Kuten taulukosta käy ilmi, yksinäisyydelle ei useinkaan ole yhtä ainoa syytä tai muotoa vaan useat eri tekijät kietoutuvat toisiinsa myös saman ihmisen kohdalla (ks. myös Saari 2010, 168–176). Yksinäisyyden taustalta voi olla mahdollista hahmottaa niin sanottu päätekijä, kuten esimerkiksi Anjan kohdalla puolison kuolema. Anjan yksinäisyyden kokemusta määrittää vahvasti puolison kaipuu ja hänen poismenonsa sureminen. Puolison kuoleman jälkeen ympäristö on asettanut haasteita liikkumiselle, sillä maaseudulla asuvalla Anjalla ei ole omaa autoa käytössään. Tämä on rajoittanut kulkemista ja yhteydenpitoa ystäviin.

Yksinäisyys voi muodostua myös useammista arkea määrittävistä tekijöistä, joista on vaikea nostaa yhtä toisen syyksi tai seuraukseksi. Näin on esimerkiksi Paulin kohdalla, jonka yksinäisyys liittyy niin oman sairauden tuomiin rajoitteisiin, äidin menettämiseen lapsuudessa kuin toiveeseen siitä, että tapaisi lapsiaan enemmän. Nämä kuvaamani esimerkit Anjasta ja Paulista tuovat esiin tarpeen tarkastella yksinäisyyttä useasta näkökulmasta myös yksittäisen ihmisen kohdalla, ja se on tarkoitukseni analyysin edetessä.

## 7.2 Menetetyt ja toteutumattomat ihmissuhteet

Ikääntyvien yksinäisyyttä on usein selitetty menetetyillä ihmissuhteilla kuten puolison tai ystävien poismenolla (Routasalo ja Pitkälä 2003, 24). Merkittäviin ihmissuhteisiin liittyviä menetyksiä voidaan paikantaa myös haastateltavieni yksinäisyyden taustalta. Näitä ovat muun muassa leskeytyminen, lapsen kuolema ja äidin menettäminen lapsuudessa, joihin liittyviä kokemuksia kuvaan seuraavaksi. Tarkasteluni en kuitenkaan rajaa ainoastaan olemassa olleisiin, menetettyihin ihmissuhteisiin. Weissin (1973) mukaan ihminen tarvitsee erilaisia vuorovaikutussuhteita, jotka vastaavat odotuksiin ja tarpeisiin, joita niihin liitetään. Mikäli odotukset ja tarpeet eivät kohtaa todellisuutta, voidaan puhua myös toteutumattomista ihmissuhteista. Menettyjen ihmissuhteiden rinnalla tarkastelen muun muassa lapsettomuutta, toivetta uudesta kumppanista ja hyvän ystävän kaipuuta, jotka tulkitseisin toteutumattomiksi ihmissuhteiksi.

### 7.2.1 Puolison kuolema

Leskeytymistä voidaan kiistatta pitää elämäntapahtumana, jonka myötä puolisonsa menettänyt altistuu herkästi yksinäisyydelle (esim. Kivett 1979, Samuelsson ym. 1998, Victor ym. 2005, Dykstra ym. 2005, Tiikkainen 2006). Erityisesti leskeksi jääneet naiset ovatkin olleet suosittu tutkimuskohde yksinäisyyttä tutkittaessa. Jo vuosikymmeniä sitten naisleskiä tutkinut Helena Lopata (1969) havaitsi heidän yksinäisyytensä liittyvän kaipaukseen entisenlaista elämää kohtaan. Enää ei ollut puolisoa, jonka kanssa jakaa arkielämää: päivittäiset askareet oli hoidettava yksin, koti tuntui tyhjältä, eikä ollut kumppania, jolle osoittaa rakkautta ja jolta saada vastarakkautta.

Haastateltavistani sekä Anja että Heikki ovat menettäneet puolisonsa muutama vuosi sitten. Molempien arkea määrittää vahvasti tämä elämänmuutos, jonka myötä yksinäisyys on ollut arjessa usein läsnä. Lähden liikkeelle Anjasta, jonka yksinäisyydessä on hyvin samanlaisia piirteitä kuin Lopatan (1969) haastattelemilla leskillä. Kun Anjan mies vielä eli, maaseudulla asuvan pariskunnan arki sujui mukavasti kaksistaan. Yleensä aina oltiin yhdessä, eikä kylässä kuljettu ilman toista. Nyt Anja asuu isossa omakotitalossaan yksin ja muistelee pariskunnan vuosikymmeniä kestänyttä yhdessäoloa.

*Se oli semmosta, että siihen niin tottu siihen toiseen ihmiseen sen kuudenkymmenen vuoden aikana. Tietää sen tavat ja luonteen niin hyvin. Ja olikin niin erikoisen hyväluontoinen mies. Ei koskaan hermostunu, eikä kironnu eikä pärmättänyt mistään asiasta. Teki vaan ja meni. Oli niin semmoinen erikoinen luonne. Nyt mä vasta sen huomaan. Mä pidin sitä niin luonnostaan selvänä ja nyt sitä kaipaa niin mahdottomasti. Se oli semmosta kahden vanhan ihmisen mukavaa yhteiseloa. Sitä minä niin kaipaen vieläkin.*

*(Anja)*

Vuosien yhteiselon myötä pariskunnan tavat hitsautuivat yhteen ja tätä ”yhdessä tekemistä” (ks. Andersson 2008) Anja kaipaa edelleen. Kuoleman jälkeisinä aikoina Anja saattoi ajatuksissaan jutella miehelleen. Mielikuvissaan hän söi aamupalaa entiseen tapaan – istuen miehensä kanssa vastakkain keittiön pöydän ääressä. Anja kertoo rukoilleensa jo vuosikausia aikaisemmin, ettei joutuisi jäämään yksin, mutta sairaskohtaukseen menehtyneen miehen kuolema oli tullut yllättäen, eikä siihen oltu voitu perheessä millään tavoin valmistautua. Anja syyttää osittain itseään tapahtuneesta, vaikka lääkäreiden mukaan kukaan ei olisi voinut tilanteessa auttaa. Kuoleman jälkeen yöt ja illat kuluivat sängyssä itkien ja huutaen. Itsesyytöksen myötä miehen poismenoon liittyvä suru tuntui ylitsepääsemättömältä. Miehen kuoleman jälkeinen vuosi oli erityisen raskas.

Anja peilaa omia tunteitaan muihin leskeksi jääneisiin ystäviinsä, joista on muodostunut tiivis ystäväpiiri. Yhteneväinen elämänmuutos yhdistää, mutta sopeutuminen uuteen elämäntilanteeseen tapahtuu jokaisella omaan tahtiin ja omien luonteenpiirteiden värittämänä.

*Kaikkihan, mitä meitä tässä nyt on, on leskiä. Kaikkihan on miehensä menettänyt, mutta minä olen sitten ehkä tavallista herkempi luonteeltani. Tunnen sen niin mahdottomana kipuna. Kun yksikin ruova sano, että kyllä siihen tottuu, niin aatelin, että kuinka siihen voi tottua. Olen minä kyllä nyt jo ymmärtänyt mitä hän sano. Kyllä siihen on pakko tottua. (Anja)*

Vaikka Anja kertoo hiljalleen tottuneensa yksinloon ja sen myötä myös yksinäisyyden hieman helpottaneen, muistot miehestä ja hänen läsnäolonsa kaipuu ovat kuitenkin yhä päivittäin mielessä. Pojan tai ystävien luona kyläily auttavat unohtamaan ikävän ja surun, mutta usein vain hetkeksi. Päivän päätteeksi kotona on vastassa tyhjä talo, jonne puolison kanssa jaettu arki vielä muutama vuosi sitten rakentui. Anjalle yksinäisyys on

ennen kaikkea voimakas sisäinen kokemus, joka pohjautuu kaipuuseen tuota entisenlaista, menetettyä elämää kohtaan.

Heikin tarina puolisonsa menettämisestä ja sen myötä kohdatusta yksinäisyydestä on monin tavoin erilainen kuin Anjan. Ennen kuolemaansa Heikin puoliso on asunut lähes kymmenen vuotta hoitokodissa. Tätä ennen Heikki on hoitanut muistisairasta Rauha-vaimoaan kotona useamman vuoden ajan. Rauhan saaminen hoitokotiin oli ollut Heikille helpotus, sillä raskaat omaishoitovuodet veivät hänestä voimat. Vaikka Heikki kävi päivittäin hoitokodissa Rauhaa katsomassa, ero hänestä oli jo alkanut.

Heikki kertoo ymmärtävänsä yksinäisyyden liittyvän elämäntilanteeseen, jossa arki on vuosien yhdessäolon jälkeen jaettava ilman puolisoa. Rauhan kuolemaan liittyy helpotusta siitä, että sairaus eteni lempeästi ja viimeiset hetket yhdessä eivät olleet Alzheimerin värittämiä. Heikki oli myös vähitellen valmistautunut puolisonsa poismenoon ja surutyötä oli tehty siitä saakka kun tieto Rauhan sairaudesta tuli ilmi.

*Kyllä minä oon sen ymmärtäny aika hyvin, että se yksinäisyys kuuluu tähän. Minähän itkeskelin silloin aika tavalla, kun sain tiedon Rauhan Alzheimerista. Että ei minun ole tarvinnu sillä lailla itkee sitä poismenoo. Minähän olin silloin saatamassa Rauhan ihan taivaan tielle saakka ja vielä laittamas arkkuukin. Kyllä minä siellä olin päinvastoin helpottunu, että kuinka Rauha selvis siitä sillä lailla, ettei hänen tarvinnu kipuja kärsiä. Minua rasitti kovasti, että jos hän tulee sellaiseen kuntoon henkisesti, että rupee raivoomaan. Mutta oli sitten tyyni ihan koko ajan, niin mulle jäi hirveen hyvä kuva siitä sitten. (Heikki)*

Heikin suurimpana toiveena oli ollut elää puolisoaan kauemmin niin, että voisi häntä hoitaa. Hän kertoo kiittäneensä monta kertaa *luontojumalaansa*, siitä että on saanut elämänsä tärkeimmän tehtävän hoidettua. Ennen puhekyvyn menettämistä Rauha on lausunut miehelleen kiitoksen, mitä Heikki nyt muistelee.

*Rauha melkein viimeisinä sanoinaan sano – mitä minä kuulin selvää puhetta – se sano kuules minulla on hyvä mies. Se oli hirvittävä kiitos. (Heikki)*

Anjan tavoin Heikki asuu yksin isossa omakotitalossaan maaseudulla, minkä vuoksi arki on usein konkreettista yksinoloa. Myös puolison ollessa hoitokodissa yksinäisyys oli

aika ajoin läsnä, mutta Rauhan kuoleman jälkeen Heikki kohtasi tarpeettomuuden tunteen, jonka myötä kokemus yksinäisyydestä voimistui.

*Silloin kun Rauha oli hoidettu loppuun niin pitkälle, että oli nimet hautapatsaassa pojan nimen alapuolella, minä tunsin itteni erittäin joutilaaks. Aina sanoin tutuille ihmisille, et olisin niin joutilas tästä jo lähtemään. (Heikki)*

Heikin kohdalla leskeytymistä ja sen myötä kohdattua yksinäisyyttä on mahdollista tarkastella minäkäsityksen muuttumisen näkökulmasta. Jos minäkäsitys on perustunut vahvasti omaksuttuihin sosiaalisiin rooleihin, vaikuttavat roolimenetykset usein kielteisesti itsearvostukseen (Sarvimäki ym. 2010; Hooyman ja Kiyak 1991). Vuosikausia puolisoaan hoitaneelle, lapsensakin menettäneelle Heikille tunne siitä, ettei enää ollut kenellekään tarpeellinen on saanut elämän tuntumaan yksinäiseltä ja merkityksettömältä.

Myös Eini on menettänyt puolisonsa, 15 vuotta sitten, nopeasti miehen sairauden diagnoosin saamisesta. Erityisesti miehen kuolemaa edeltävä aika on jäänyt vahvasti hänen mieleensä. Lukuisten sairaalakäyntien jälkeen viimeiset hetket saatiin viettää yhdessä omassa kodissa lääkärin epäröinnistä huolimatta, mikä on Einille tärkeä muisto.

*Lääkäri sano mulle, että työ ette pärjää sen kanssa viikkokaan. Mies sano kun sen kuuli, että tiiätteks te, myö ollaan pärjätty yhdessä neljäkymmentä vuotta. Me pärjätään vielä. (Eini)*

Miehen kuoleman jälkeen Eini on asunut yksin pariskunnan kerrostaloasunnossa, johon muutettiin yhdessä yli kolmekymmentä vuotta sitten. Oman sairauden myötä liikkuminen on ollut Einille vaikeaa ja vuosien saatossa hyviä ystäviä on edesmennyt, mikä on osaltaan lisännyt yksinäisyyden tunnetta. Vaikka yksinäisyys on ollut vasta viime vuosina enemmän läsnä, uskoo Eini sen johtuvan ennen kaikkea siitä, että hän on menettänyt elämäntoverinsa liian aikaisin, pian eläkkeelle jäämisen jälkeen.

*Sanotaan, että jos olis kymmenen, kakstoista vuotta eläny sen jälkeen kun nyt kuoli, niin ehkä minä oisin toisenlainen. Meillä oli siihen aikaan justinsa se elämämuutos tapahtu. Pojat olivat pois kotoo, mutta kävivät ahkeraan. Kaikki joulut oltiin meillä, tähän tultiin ja laitettiin. Siinä oli aina semmonen sisältö. Nythän ei oo mitään. (Eini)*

Myöskään sairauden aiheuttamat huolet eivät painaisi niin paljoa kun puoliso olisi rinnalla. Lasten läsnäolo ei aina riitä, vaikka Eini kokee olevansa onnellinen siitä, että hänellä on ollut kaksi poikaa tukena.

*Enemmähän minulla olis ollu mukavaa kun me oltais oltu yhdessä. Elämäntoverin pitäis säilyä aina pidempään, kuin sen mitä minä oon nyt ollu viistoista vuotta yksin. (Eini)*

Haastateltavista myös Vilho on menettänyt puolisonsa ja ollut leskenä yhtä kauan kuin aikoinaan aviossa. Hänen vaimonsa on menehtynyt sairauteen kolmisenkymmentä vuotta sitten, mutta Vilho kertoo miettineensä vasta näin vanhoilla päivillään enemmän puolisoaan ja millaista elämä olisi, jos hän vielä eläisi. Anjan, Heikin ja Einin tavoin Vilho ei liitä yksinäisyyttään niinkään puolison menettämiseen vaan kuulon heikkenemiseen, jonka myötä arki on supistunut kodin seinien sisälle. Tätä toimijuuden ja osallisuuden kaventumista tarkastelen edempänä muun muassa Vilhon näkökulmasta.

### 7.2.2 Toive uudesta kumppanista

Lauri asuu yksin kaupungin keskustassa sijaitsevassa kerrostalo-asunnossaan ja elää niin sanottua sinkkumiehen elämää. 1970-luvun lopulla eronneella Laurilla on ollut eron jälkeen naisystäviä, mutta viime vuodet hän on ollut yksin, sillä sitä oikeaa ei ole rinnalle löytynyt. Lauri tapaili naisia aikoinaan ystävänsä kannustamana. Valtaosa suhteista oli lyhyitä, mutta mahtui joukkoon yksi pidempiaikainenkin, joka päättyi eroon pari vuotta sitten.

*Tämä kalakaveri aina hommas minulle niitä naisia. Se laitto lehteen ilmoituksen ja sano, että soitappa, nyt siellä on hyvä. No mie aina soitin ja tapasin taas naisen. Mutta ne oli vähän lyhytaikaisia sitte. Yks oli vaan sen kolme vuotta. Se oli pisin aika ja sen jälkeen ei ole oikeen ollu paljoo kettään. (Lauri)*

Laurin kohdalla yksinäisyys liittyy ennen kaikkea toteutumattomaan ihmissuhteeseen, naisystävän kaipuuseen, joka on erityisesti iltaisin mielen päällä.

*Lauri: Päivätkin jotenkin paremmin menee, mutta illalla olis mukava kun olis joku kaveri.*

*Elisa: Kenenkä seuraa sitä sitten kaipais? Olisko se just että naisystävän vai?*

*Lauri: Totta kai naisystävän.*

*Elisa: Niin, että sitä kaipais?*

*Lauri: Niinpä niin. Miesystäviä paremmin löytyy, hehh.*

Yksinäisyyttä Lauri on kokenut vasta viime vuosina, vaikka hänellä ei ole lapsia ja sisaret ovat jo vuosia asuneet toisella mantereella. Nuorempana yksinäisyys ei juontunut Laurin mieleen: *vaikka sanottiin, että ei tärpänny tanssissa, niin sitä lähti tyytyväisenä pois kun oli niin väsyksissä.* Tuolloin yksinäisyyttä ei ehtinyt ajatella. Lauri kertoo asioiden olevan nyt toisin, sillä kahdeksankymppisenä on aikaa miettiä yksinäistä arkeaan. Kumppanin kaipuun myötä Laurin ajatuksissa siintää toive uudesta avioliitosta, joskin *harvoin niitä tapaa sellaisia sopivia.*

Sekä eronneiden että leskeksi jääneiden miesten on todettu sopeutuvan helpommin puolisonsa menettämiseen ja hyötyvän uudesta suhteesta naisia enemmän. Uuden kumppanin löytyminen kiinnostaa erityisesti miehiä, jotka kaipaavat puolisolta saatua huomiota ja huolenpitoa, joka saattoi aikaisemmin tuntua itsestäänselvyydeltä. (de Jong Gierveld 2004.) Näin lienee myös Laurin kohdalla, sillä hän kertoo yksinäisyyden vaivaavan erityisesti iltaisoin, mutta myös kotitöitä tehdessä ja laskuja maksaessa.

Puolisonsa menettäneistä haastateltavista ainoastaan Eini otti puheeksi uuden kumppanin, joskin täysin vastakkaisesta näkökulmasta kuin Lauri. Leskeksi jääneelle Einille ajatus miesystävästä on vieras, vaikka tuttavapiirissä kumppanuussuhteita on luotu myös myöhäisemmällä iällä. Einin toiveissa ei siis siinnä uusi puoliso tai niin sanottu LAT-suhde, jossa jaetaan arjen tekemisiä, vaikkakin erillään asuen (ks. Koskimäki, 11).

*Minä en oo koskaan ollu siitä kiinnostunu, että minä kattelisin esimerkiks miehiä tuolla. Kun minun vanhimman veljen vaimo jäi yksin, niin hänellä oli niitä miesseikkailujansa ja hän aina sanoo minulle, että etkö sinä löydä niitä miehiä. Minä aina sanoin, että ei miehet enää kiinnosta. Miehistä en oo kiinnostunu, hyvistä naisystävistä. (Eini)*



### 7.2.3 Hyvän ystävän kaipuu

Iäkkäiden ihmisten on todettu arvostavan erityisesti kontakteja oman ikäisiin ystäviin (Holmén ym. 1992), mikä ilmenee myös haastateltavieni kokemuksissa. Kuten edellä kävi ilmi, Eini on yksi haastateltavista, joka kaipaa erityisesti hyvän ystävän seuraa. Vaikka muutamien ystävien kanssa soitellaan, yhteydenpito on vähentynyt sairauden myötä. Eini on aina kutsunut mielellään ystäviä kylään ja muistelee harmistuneena puolen vuoden takaisen leikkauksen jälkeistä aikaa, jolloin kahvinkeitto oli vaikeaa ja jututuksessa oli oltava pitkälleen. Vaikka jaksaminen on nyt selvästi parempaa, ystävät eivät enää juuri lainkaan kyläile, minkä Eini uskoo johtuvan siitä, että sairaus pelottaa heitä. Ystävät olisivat kuitenkin tarpeen erityisesti nyt kun omasta kodista ei ole voinut lähteä minnekään. Eini kertoo kaipaavansa myös edesmenneitä ystäviään. He ovat olleet naapurustossa asuvia naisia, joiden kanssa on pidetty yhteyttä erityisesti puolison kuoleman jälkeen.

Vaikka vanhuusiän yksinäisyyttä on usein selitetty ystäväpiirin kaventumisella - jota tarkastelen lähemmin edempänä toimijuuden ja osallisuuden kaventumisen näkökulmasta - ystävän kaipuu ei aina liity ihmissuhteiden menetyksiin. Ystäviä tai tuttavvia saattaa olla, mutta heistä ei välttämättä ole sellaisiksi, joita erityisesti kaipaisi. Laurilla on ystävä, jonka kanssa on tunnettu vuosikaudet, käyty yhdessä tansseissa ja kalassa. Kun ystävä on tavannut nykyisen puolisonsa ja muuttanut hänen kanssaan kauemmaksi maaseudulle, yhteydenpito on muuttunut erilaiseksi, mitä Lauri harmittelee. Laurin toiveissa olisi, että ystävä kutsuisi kylään ja yhdessä voitaisiin istua iltaa vaikkapa saunomisen merkeissä, mutta näin ei ole kuitenkaan käynyt.

*Harmittaa vähän kun on sen kanssa semmoinen suhde, että vaikka monta vuotta ollaan tunnettu, niin koskaan se ei sano, että lähetään heille. Kun heilläkin on auto, millä se kulkee. Että lämmitetään sauna ja jutellaan, mutta se ei oo semmonen kaveri. Täällä se kyllä käy, mutta sinne ei voi mennä. (Lauri)*

Laurille tämä olemassa oleva ystävyysuhde on tärkeä, mutta se ei vastaa täysin niitä odotuksia, joita hän ystävyteen liittää. Laurin kohdalla hyvän ystävän kaipuuta ei riitä tyydyttämään yksipuolisilta tuntuvat vierailut kun haaveissa olisi yhdessä tekeminen ja ajatusten jakaminen samanhenkisen ystävän kanssa. Samanlaista ystävyyttä kaipaa myös moni muu haastattemistani miehistä.

*Sellanen kaveri, jolle vois jutella omia olemattomia huoliensa ja ilojansa. (Olavi)*

*Lähinnä kaipaa semmosta oikein lämmintä ystävyyttä. Jolle kaikki asiansa kertoa, että oikein sellasta hyvää ystävää. Jonka kanssa voi jutella asioita maan ja taivaan välillä. (Aatos)*

Aatoksella on vielä muutama vuosi sitten ollut ystävyyssuhde, jollaista hän nyt erityisesti kaipaa. Pari vuosikymmentä sitten eronnut Aatos löysi vanhoilla päivillään naisystävän, joka asui toisella paikkakunnalla. Pari tapaili toisiaan muutaman vuoden ajan ja viihtyi hyvin yhdessä, mutta neljä vuotta sitten naisystävä menehtyi sairauteen. Aatos uskoo, että ystävyyssuhde olisi kestänyt loppuun saakka, ellei *sairaus olisi määrännyt sitä loppumaan*. Aatoksella on naapurustossa paljon tuttavuuksia, mutta kaivattuja ystävyyssuhteita ei ole heidän kanssaan syntynyt, sillä ystäväksi ei sovi kuka tahansa (ks. myös Palkeinen 2007, Zechner ja Sointu 2010).

*Harvemmassa on sitten taas semmosia, joitten kanssa enemmän viihtyy. Joitakin on semmosia, että kun tapaa tossa pihalla, niin niistä ei pääse eroon. Ne sitten puhuu vaikka kuinka, ei lopeta millään. Monta kertaa täytyy sanoa, että ei tässä tarkene olla eikä seisoa, heh. (Aatos)*

Myöskään Vilhon ystävyyssuhteet eivät aina ole aivan sellaisia kuin hän toivoisi. Naapurissa asuva mies käy hänen luonaan miltei päivittäin, mutta usein *pikku hensselissä*, mikä ei aina ole Vilhon mieleen.

*Se käy joka päivä melkeen. Sitte ku se ostaa sellasen pikkupullon viinaa, se tulee sitten höpöttää tohon niin etten minä aina siitä niin tykkää. (Vilho)*

Jotta ystävyyssuhde voi syntyä, on oltava samalla aaltopituudella. Olavin puoliso on ollut viime vuodet laitoshoidossa ja Olavi viettää usein päiviään kahviloissa, joista on löytynyt hyvin juttuseuraa. Hän kuitenkin kertoo kaipaavansa ystävää, jonka kanssa kyläillä puolin ja toisin ja tehdä yhteisiä matkoja kun siihen vielä jaksamista olisi. Tällaista ystävää on ollut vaikea löytää, mutta toivoa Olavi ei ole vielä menettänyt.

*Ei minulla oikein sellasta kaveria ole, jonka kanssa voitais sitten käydä toistemme kotona. Kyllä minä olen katellut sitäkin ja samaten matkustamisen kanssa, mutta ei ole löytynyt sellasta. Kaikkien kanssa ei oikein pääse samalle aaltopituudelle, mutta täytyy toivoa, että josko tärppäis. (Olavi)*

## 7.2.4 Lapsettomuus ja vanhemmuus

Lapsettomuuden on havaittu altistavan yksinäisyydelle, mutta yhä useammin on myös todettu, ettei vanhemmuus itsessään takaa vähäisempää yksinäisyyttä. Vanhempien kohdalla oleellista on se, millaiseksi suhde omiin lapsiin on muodostunut, kun taas lapsettomilla keskeistä on suhde omaan lapsettomuuteen eli se missä määrin omat asenteet ja odotukset vastaavat todellisuutta. (Raitakari 2010, 15–16.) Vastaavanlaisia havaintoja voidaan tehdä myös aineistoni pohjalta.

Leskeksi jäänyt Heikki on kohdannut lapsettomuuden vasta aikuisiällään, kun hänen ainoa poikansa on parikymmentä vuotta sitten menehtynyt liikenneonnettomuudessa. Haastattelutilanteessa Heikki kertoo pojan lapsuudesta ja ajasta jolloin kolmihenkinen perhe oli koossa, mutta pohtii vain ohimennen omaa nykyistä lapsettomuuttaan. Heikin siskolla on useampia lapsia ja lapsenlapsia ja yhteyttä heihin pidetään aika ajoin. Sen jälkeen kun Heikki jäi leskeksi, osa siskon lapsenlapsista on ottanut tavaksi käydä keran vuodessa häntä tervehtimässä. Heikki kertoo arvostavansa suuresti sitä, että he pitävät yhteyttä. Katkera lapsettomuudestaan hän ei ole, mutta toivoo ihmisten ymmärtävän, millainen merkitys jälkikasvulla on. Nyt puolison poismenon myötä Heikki on miettinyt, mitä talolle käy kun hänen aikansa koittaa. Hän uskoo sen joutuvan maan tasalle, sillä ei ole ketään kenelle sen jättäisi.

*Minä en ole omalle suvulle kateellinen, mut minä olen rehellisesti kateellinen semmosille ihmisille, jotka ei osaa ymmärtää minkälainen arvo se on ihmiselle, että on jälkikasvu olemassa. (Heikki)*

Ikääntyvä lapseton kohtaa usein enemmän menetyksiä kuin uusia ihmissuhteita, sillä lapsettomuus merkitsee myös sitä, ettei ole lapsenlapsia (vrt. Aartsen ym. 2004). Leena Eräsaaren (2002, 13) mukaan isoäidin rooli on yksi hienoimmista, jonka nainen voi kohdata, ja merkittävintä isoäitinä olemisessa on sukupolvien ketjuun liittyminen ja tieto oman elämän jatkumisesta. Isoisyys ja siten myös miehet jäävät Eräsaaren tarkastelun ulkopuolelle, mutta vastaavanlaisia kokemuksia on varmasti myös heillä. Merkittävästä isovanhemmuuden kokemuksesta voi jäädä paitsi niin lapseton kuin vanhempi. Lapsettomien haastateltavien sijaan isovanhemmuuden kaipuusta kertookin leskeksi jäänyt Anja, jolla on yksi poika, mutta ei lapsenlapsia. Anja uskoo, että elämässä olisi enemmän merkitystä, mikäli hänellä olisi lapsenlapsia.

Hieman päälle seitsemänkymppinen Anneli ei ole koskaan ollut naimisissa, eikä hänellä ole lapsia. Haastattelutilanteessa en ota Annelin lapsettomuutta esiin, mutta hän tekee sen itse pohtiessaan hetkiä, jolloin olo tuntuu yksinäiseltä. Mielessä on haastattelua edeltävä sunnuntai, jolloin virpoja on kulkenut lähistöllä. Omaa elämäntilannettaan Anneli peilaa naapureihin, joiden luona perheenjäsenet kyläilevät.

*Tässäkin nyt kun on nämä naapurit niin niillähän käy tietysti lapset ja lapsenlapset, mutta meikäläisellä ei ole ketään semmosia tuttuja, jotka kävis sillä tavalla. (Anneli)*

Anneli jatkaa pohdintaansa toteamalla, ettei sekään olisi hyvä, jos lapset ja lapsenlapset kävisivät liian paljon. Hän kertoo tuttaviansa voivotelleen, että omia menoja on joutunut rajoittamaan, sillä lapset perheineen käyvät turhankin usein kylässä. Yhteydenpito lapsiin saatetaan kokea myös liian vähäiseksi, kuten Paulin ja Helmin kohdalla on käynyt. Suomeen viitisentoista vuotta sitten muuttaneen inkerinsuomalaisen Helmin lähiverkosto koostuu pojasta ja hänen perheestään. Helmi kehuu useaan otteeseen poikaa ja miniäänsä hyviksi ihmisiksi ja on erityisen ylpeä lapsenlapsistaan, joista on kasvanut kilttejä ja kunnollisia. Helmin puheesta heijastuu kuitenkin toive siitä, että tapaisi heitä enemmän. Välimatkaa ei ole paljoa, mutta yhteydenpitoa on rajoittanut nuorempien kiireinen elämäntilanne.

*Minä soitin tänään, molemmat ovat töissä. Aina vaan sitä remonttia tekevät. He ostivat vanhan kodin ja siellä sisällä poika remonttia laittaa. Minä en ole aikoihin käynyt, eivät he kutsu. Eivät kutsu, sillä vissiin ovat aina töissä. (Helmi)*

Myös joulun Helmi kertoo viettävänsä yksin, sillä häntä ei ole pojan luokse kutsuttu. Vihainen Helmi ei kuitenkaan ole, eikä hän läheisiään tästä syyllistä, sillä pojasta ja miniästä on ollut suureksi avuksi käytännön asioiden hoitamisessa ja aika ajoin lapsenlapset ilahduttavat vierailullaan. Routasalo ym. (2005, 10) mukaan iäkäs vanhempi voi kokea hylätyksi tulemista, mikäli odotusten ja toteutuneiden kontaktien määrässä on ristiä. Helmin kokemus osoittaa, ettei yhteydenpidon määrä aina ole ratkaisevin tekijä. Tärkeämpää on se vastaako yhteydenpidon laatu odotuksia (myös esim. Litwin ja Shio-vitz-Ezra 2006). Helmin kohdalla käytännön apu ei ole riittänyt korvaamaan toivetta siitä, että olisi tervetullut pojan ja hänen perheensä luokse aikaa viettämään.

Myös Paulin toiveissa on toisenlainen suhde omiin lapsiin. Hänellä on kolme lasta, jotka kaikki asuvat toisella paikkakunnalla, reilun tunnin ajomatkan päässä. Pauli harmittelee tapaavansa heitä ja lapsenlapsiaan liian harvoin. Pojan kanssa yhteyttä pidetään säännöllisesti, mutta toiveissa olisi että lasten ja heidän puolisoitten kanssa vietettäisiin enemmän aikaa yhdessä.

*Nyt on vanhimman pojan kohalla soiteltu joka päivä, mutta ei niiden muiden kanssa. Ei oikein kunnon vävyjä saanu kumpikaan tyttäristä. Ei niillä oo aikaa tämmöselle appiukolle, heh. Ei oo kukaan sanonu, että lähetäänkö kalaan. (Pauli)*

Yhteydenpitoa on rajoittanut Paulin sairaus, jonka vuoksi hän ei ole päässyt juuri käymään lastensa luona. Lapsilla ei sen sijaan ole aikaa tai varaa kyläillä isänsä luona useammin. Haasteensa yhteydenpidolle ovat asettaneet myös perhesuhteet: Pauli on eronnut jo vuosikymmeniä sitten lastensa äidistä ja asunut pitkään avoliitossa uuden puolison kanssa. Pauli kertoo, että hyvin on tultu toimeen, mutta riitoja on perheessä helppo saada aikaan. Toiveessa olisi, että yhteydenpito puolison ja lasten välillä olisi tiiviimpää ja heidän välinsä läheisemmät. Paulin mukaan tällöin asiat voisivat olla paremmin.

### 7.2.5 Lapsuuden kokemukset

Paulin kohdalla yksinäisyys ei liity ainoastaan toiveeseen siitä, että yhteydenpito lapsiin olisi erilaista vaan myös omaan lapsuuteen ja siellä koettuun menetykseen. Paulin äiti on menehtynyt tapaturmaisesti kun hän on ollut koulupoika. Lapsuuden tapahtumat nousevat useaan otteeseen esiin haastattelutilanteessa, vaikka äidin kuoleman muistelemineen on edelleen raskasta. Yksinäisyyden kokemustaan Pauli selittää äidin menettämällä ja sen seurauksilla.

*Minä oon aina ollu tässä kaikkien välissä, eikä ole oikein onnistunu. Kaikki johtuu siitä äidin kuolemasta. (Pauli)*

Myös Hanna Palkeisen (2005) yksinäisyyttä käsittelevässä kirjoitusaineistossa vanhempansa menettänyt nainen kuvaa kokeneensa koko elämänsä yksinäisyyttä ja juurettomuutta. Vanhempien ja kodin menettämisen aukkoja ei ole paikannut edes oman perheen perustaminen aikuisiällä. Näin kuvatessaan kirjoittaja ohittaa kulttuurisesti vahvat käsitykset lasten tärkeydestä omille vanhemmilleen, korostaen sen sijaan vanhempien

merkitystä lapsille. (Mt., 116.) Vanhempansa Suomen sotien aikaan menettäneille, sota-orvoiksi jääneille, tämä voi olla tyypillinen sukupolvikokemus (ks. Roos 1987). Paulin elämässä korostuvat vahvasti sekä lasten että omien vanhempien merkitys, kuten edellä olen tuonut esiin. Äidin menettäminen lapsuudessa on osaltaan saattanut voimistaa odotuksia, joita hän omaan vanhemmuuteensa kohdistaa. Paulin lapsuudessa isän uudesta puolisoista ei ollut äidin korvaajaksi ja uusi perhe muodostui ikään kuin olosuhteiden pakosta.

*Sitten tuli äitipuoli kotia ja sano heti että en minä teidän äiti ole. Kun isän oli pakko joku ottaa tai meidät olis sitten sijoitettu johonkin. (Pauli)*

Taloudesta äitipuoli huolehti, mutta *sellanen lämminhenkisyys jäi kokonaan pois*. Vastaavanlaisia lapsuudenkokemuksia on myös Aatoksella, joka kertoo yksinäisyyden olleen mielen päällä nuorena poikana kun äidin kuoleman jälkeen isä oli mennyt uuteen avioon. Äitipuoli sulki Aatoksen perheen ulkopuolelle ja olo tuntui hylätyltä. Äidin menettämiseen liittyvät muistot ovat yhä Aatoksen mielessä, joskaan eivät nouse esiin niin voimakkaina kuin Paulilla.

Paulille yksinäisyys on ollut koko elämän kestänyt kokemus ulkopuolisuudesta. Äidin kuoleman jälkeen hän joutui kesätöihin toiselle paikkakunnalle, mikä johti jo tuolloin pikkupoikana yksinäisyyden kierteeseen.

*Yksinäisyys oli jo silloin siellä pikkupoikana. Sain minä siinä talossa olla niin kun olisin omassa kotona ollu, mutta vieraitahan ne oli. Pitkä kesä oli ja viis kesää olin siellä. Se johti sitten toiseen yksinäisyyteen kun olin kesät pois ja sitten kun tulin kotiin niin eihän ne mun kavereita ollu enää. Oli, että missäs sää oot ollu, meillä on ollu täällä sellasta ja sellasta.*

*Sitten tuli yks sellanekin juttu, että kun oli samanniminen kaveri, niin opettaja muutti minun nimen toiseks. En mä siitäkään tykänny. Oli kaks samannimistä. Mä en ollu enää oma itteni. Mielestäni minä olin Pauli. Opettaja määräsi, että minä olen Sakari ja kesäpaikalla minä olin pikku-Pauli, kun siellä talossa oli samanniminen poika. Se oli iso-Pauli ja minä olin pikku-Pauli. Mulla oli kolme nimeä. (Pauli)*

Lapsuudessa koettu ulkopuolisuus merkitsi Paulille identiteetin kadottamista, joka on yhä vahvasti mielen päällä. Sarvimäki ym. (2010) ovat puhuneet mielen haavoittuvuu-

desta ja todenneet sen vanhuudessa kytkeytyvän elämänkulkuun. Tässä hetkessä ollessaan iäkäs ihminen on menneisyyden ja tulevaisuuden risteyskohdassa, jossa aiemmat elämäntapahtumat ja kriisit, niiden merkitykset sekä niistä selviytyminen ovat muokanneet iäkkäästä sen, joka hän on tällä hetkellä. Aiemmat elämäntapahtumat ja niistä selviytyminen muokkaavat osaltaan myös suhtautumista tulevaisuuteen, luoden odotuksia, toivoa tai pelkoa. (Mt., 169.) Äidin menettäminen ja sen jälkeiset tapahtumat ovat varjostaneet Paulin elämää ja hänen ajatuksistaan välittyvä kokemus siitä, ettei hän ole selviytynyt yksinäisyydestä, jonka jo tuolloin kohtasi. Tulevaisuuteen Pauli ei uskalla suhtautua toiveikkaasti ja läsnä on yhä pelko hylätyksi tulemisesta.

### 7.3 Toimijuuden ja osallisuuden kaventuminen

Toimijuuskäsite on viime vuosina ollut vahvasti esillä vanhenemisen tutkimuksessa. Jyrki Jyrkämän (2008) mukaan toimijuudessa on viime kädessä kyse elämäntilanteiden ehdoista ja niiden rakentumisesta, pakoista ja valintamahdollisuuksista, resursseista ja niiden muodoista, olemassaolosta ja käytettävyydestä. Toimijuudessa toisiinsa kytkeytyy kuusi ulottuvuutta: kyetä, osata, haluta, täytyä, voida ja tuntea. Toimijuutta on tarkasteltu myös yksinäisyyden näkökulmasta. Kirjoitusaineistonsa pohjalta Palkeinen (2005) luonnehtii toimijuuden puutetta yhdeksi näkökulmaksi yksinäisyyteen. Hän kuvaa tätä ulkopuoliseen maailmaan kohdistuvan yhteyden haurastumisena, joka ilmeni yksinäisyyttä käsittelevissä kirjoituksissa muun muassa yksin tekemisenä ja osallisuuden kokemuksen menetyksenä. Usein taustalla oli heikentynyt toimintakyky ja se, ettei pysty toimimaan samalla tavalla kuin aikaisemmin.

Vastaavanlaisia havaintoja olen tehnyt aineistoni pohjalta. Menetettyjen ja toteutumattomien ihmissuhteiden rinnalla yksinäisyyden taustalta nousee vahvasti esiin kokemus siitä, ettei enää kykene tai halua tehdä samanlaisia asioita kuin ennen. Yksinäisyyteen kytkeytyvää toimijuuden kaventumista kuvaan seuraavaksi muun muassa toimintakyvyn heikentymisen ja liikkumisen haasteiden kautta. Toimijuuskäsitteen rinnalle olen halunnut nostaa käsitteen osallisuus, joka kuvaa yksilön tarvetta kokea yhteenkuuluvuutta muihin ihmisiin ja ympäröivään yhteiskuntaan. Tarkastelen siis osattomuutta sosiaaliin suhteisiin (ks. Seppänen 2001) eli puhun osallisuuden kaventumisesta, joka haasteltavieni kuvauksissa ilmenee muun muassa ystäväpiirin kaventumisena, arvostuksen

puutteena ja asuinympäristön sosiaalisen elämän haurastumisena, jotka voidaan paikantaa yksinäisyyden kokemuksen taustalta.

### 7.3.1 Ruumiin rajallisuus

Erityisesti Vilho kuvaa yksinäisyyttään toimintakyvyn heikkenemisen kautta. Kuten jo aiemmin toin esiin, Vilhon kohdalla kyse on kuulon huononemisesta, jonka myötä arki on supistunut kodin seinien sisäpuolelle. Leskeksi jäänyt Vilho on muuttanut maaseudulta kirkonkylän läheisyyteen ja asunut nykyisessä rivitalo-asunnossaan runsas kymmenen vuotta. Alkuaikoina kylällä tuli tavattua tuttavias ja välillä istuskeltua baarissakin, mutta nyt kulkeminen on pankki- ja kauppa-asiointeja lukuun ottamatta jäänyt. Vilho kertoo, että paikkakunnalla järjestetään vanhuksille kaikenlaista toimintaa, mutta huonon kuulonsa vuoksi hän välttää paikkoja, joissa on paljon ihmisiä.

*Jos kuulisin, kävisin noissa vanhusten tilaisuuksissa, mutta se on turha meikäläisen mennä sinne. Ne ihmiset pitää huonokuulosta ihan pöhkönä. Minä kerran sain kouriintuntuvan käsityksen kun olin tuolla kaupassa. Siitä on monta vuotta jo, mutta täällä kirkolla asuin. Minä kysyin siinä kassalla jotain asiaa ja sanoin että mitä kun minä kuulen niin huonosti, että ihmiset pitää pöhkönä. Se sano se kassa rouva, että siinä sinä oot oikeessa, kyllä ne pitää huonokuulosta pöhkönä. En minä viiti käyä, naureskellaan vaan. Sitte ei tiä, mitä ne naureskelee kun et kuule. (Vilho)*

Myös aiemmissa tutkimuksissa yksinäisyyden on todettu olevan yhteydessä kuulon huononemiseen (Chen 1994, Dykstra ja de Jong Gierveld 1999). Alkavan muistihäiriön tavoin huono kuulo voi aiheuttaa häpeää ja eristäytymistä (ks. Routasalo ja Pitkälä 2003,65), kuten Vilhon kohdalla on käynyt. Kahden kesken jutellessaan Vilho kuulee tarpeeksi hyvin, mutta kun keskusteluun tulee mukaan muita, *menee ihan ulalle kaikki*. Epämiellyttäviltä tuntuvien tilanteiden välttämiseksi Vilho pyrkii karttamaan paikkoja, joissa on useampia ihmisiä. Vaihtoehtoja kotiin jäämiselle hän on etsinyt, mutta kahdenkeskistenkin ystävyysuhteiden ylläpitäminen on osoittautunut vaikeaksi. Vilho kertoo lähellä asuneesta ystävästä, jonka luona on aikoinaan vierailut säännöllisesti.

*Minä kävin tuossa viereisessä palvelutalossa. Kävin siellä uskollisesti melkein joka viikko kun siellä asuu yks vanha naapuri kotipaikalta. Minä kävin siellä syksyllä kaks kolme kertaa, mutta se ei ollu kotona. Aattelin, että onkohan se kuollu ja seurasin lehdestä oikein kuolinilmoitusta, mutta se olikin ollu sairaalassa.*



*Sen jälkeen en ole käynyt. Sinne on niin vaikea mennä kun ovi lukossa ja se ei kuule. Siellä aina pauhaa televisio tai radio ja se ite nukkuu. Se ei kuule ovikellon soittoa. Minä osutin aina siihen kun sinne menee ruokapalvelu viemään ruokaa ennen yhtätoista. Menin samasta ovista. Tai sitten jos se söi siinä, naputin akkunaan. (Vilho)*

Viime kyläilystä on siis jo pitkän aikaa, sillä ystävän luokse on ollut vaikea päästä. Tähän on vaikuttanut myös ystävän kuulon huononeminen. Vilholle helpoimmalta on tuntunut jättäytyminen tapahtumien ja yhteydenpidon ulkopuolelle, vaikka se onkin johtanut kokemukseen yksinäisyydestä. Vilhon tavoin myös Aatoksen päivät kuluvat pitkälti kotona, sillä hänen liikkumisensa on vaikeaa. Kauppa- ja muut välttämättömät asiointit hoituvat taksikuljetuksella. Kuukaudessa on käytössä yhdeksän edestakaista matkaa, eikä näillä reissuilla ehdi juuri kaupoissa pyörimään ja tuttujen kanssa juttelemaan.

*Ei siinä kerkee mitään asioita kun liikkuminen on hidasta. Sitten jos on vähän matkaa liikkeiden välillä niin ei viitti lähtee kävelemään. Täytyy jo soittaa uus tyyppi. (Aatos)*

Taksikuljetuksen lisäksi Aatos on kulkenut lähellä asuvan tuttavansa kyydillä viikoittaiseen harrastukseensa, paikallisen yhdistyksen kerhoon. Liikkumisvaikeuksien vuoksi Aatos on joutunut luopumaan mieluisasta tanssiharrastuksestaan. Haastattelu-tilanteessa saan nähtäväkseni runsas vuosi sitten otetun valokuvan, jossa hän tanssittaa tuttavaansa yhdistyksen pikkujouluissa. Viime tanssista on siis jo aikaa ja muisto siitä on Aatokselle erityisen tärkeä. Hän kertoo useimpien päivien olevan yksinäisiä, sillä mihinkään ei omin avuin pysty liikkumaan, eikä kyläilijöitä juuri ole. Kova kyläilijä hän ei ole itse koskaan ollut, mutta pääsee nykyään kävellen pyörähtämään vain posti-luukulla tai enintään muutamia kymmeniä metrejä pihatietä pitkin. Talvella haasteensa liikkumiselle aiheuttaa pukeutuminen, joka on Aatokselle vaikeaa. Turvonneeseen jalkaan ei ole edes löytynyt sopivia kenkiä. Kesällä tilanne hieman helpottaa, sillä vaatetta ei tarvitse pukea niin paljon päälle.

Liikkumisvaikeudet voidaan paikantaa myös Einin yksinäisyyden taustalta. Hänen elämänsä olen jo hieman raottanut leskeytymisen ja ystävän kaipuun näkökulmasta. Toimintakyvyn huononemisen myötä näihin menetyksiin ja puutteisiin liittyvät yksinäisyyden kokemukset ovat voimistuneet. Eini on sairautensa vuoksi käynyt läpi ison leikka-

uksen ja liikkuminen on sen jälkeen ollut erityisen vaikeaa. Oma-ehtoista kulkemista on rajoittanut asuintalon hissittömyys.

*Eini: Aina on pitänyt asua sellaisissa huonoissa asunnoissa. Tämähän on ollu meidän oma alusta asti ja nyt on huono minulle kun minä oon niin sairas.*

*Elisa: Niin tässä ei oo hissiä?*

*Eini: Niin se on. Kahteen ja puoleen kuukauteen oon käyny korkeintaan neljä kertaa ulkona. Kun se hissi on puuttunu, se ei oo antanu mulle käyntioikeutta.*

Einillä on kaupungilta saatu rollaattori käytössään, mutta se on liian iso asunnosta ulos ja sisään kuljetettavaksi. Pienemmästä kolmipyöräisestääkään ei olisi apua, sillä sen liikkuttaminen on yksin ilman hissiä mahdotonta ja rapusta ulos päästäkseen on avattava kolme raskasta ovea. Leikkauksen jälkeen liikkuminen kodin ulkopuolella onkin ollut täysin pojan varassa. Poika on käyttänyt apteekissa, lääkärissä ja kaupassa tai tehnyt ruoka-ostokset Einin puolesta. Aiemmin Eini on käynyt monen vuoden ajan seurakunnalla ruokailemassa, mutta on siitä joutunut luopumaan reistailevan sydämensä vuoksi. Kodin seinien sisällä päivät eivät tunnu mielekkäiltä, koska tekemistä ei juuri ole: mieluinen käsityöharrastus on jäänyt, sillä ompelukonetta on mahdoton saada itse esille ja virkkausta Eini on joutunut heikon sydämensä vuoksi rajoittamaan. Itselle tärkeästä harrastuksesta tai mielenkiinnon kohteesta luopuminen on yleistä etenkin vanhojen naisten keskuudessa: jopa 45 prosenttia Ikihyvä-seurantatutkimukseen osallistuneista vanhimmissa naisista on ikääntymisen vuoksi sellaisesta joutunut luopumaan (Karisto ja Konttinen 2004, 110).

Paulille liikkuminen on sairauden myötä ollut vaikeaa, eikä kävely pieniä välimatkoja lukuun ottamatta ole onnistunut. Hän arvelee yhteydenpidon tuttaviiin vähentyneen sairauden vuoksi. Liikkumisvaikeuksien lisäksi sekä omat että puolison lääkärikäynnit ovat vieneet ison osan ajasta ja jaksamisesta. Pitkäaikaisista harrastuksistaan Pauli ei ole kuitenkaan vielä luopunut, sillä ne ovat pitäneet päivät mielekkäinä. Kulkeminen harrastuksiin on mahdollistunut omalla autolla, jonka merkitystä tarkastelen lähemmin seuraavaksi.

### 7.3.2 Kulkemisen vaikeus

Toimijuuden ja osallisuuden kaventuminen ei kaikkien haasteltavien kohdalla liity yksinomaan ruumiillisiin rajoitteisiin. Maaseudulla asuvan Anjan yhteyttä ulkomaailmaan on rajoittanut autottomuus. Aiemmin liikkuminen paikasta toiseen sujui kätevästi miehen kyydissä, mutta hänen kuolemansa jälkeen autoilu on jäänyt, sillä Anjalla itsellään ei ole ajokorttia. Anja kertoo olleensa aikoinaan liian arka opetellakseen autolla ajamista. Kerran hän on ajanut niityltä kotiin traktorilla, mutta siihen ajaminen on jäänyt. Autottomuuden myötä kulkeminen maaseudulla ei suju kuten ennen, mikä on ollut Anjalle iso elämänmuutos. Niin asioinnit kuin kyläilyt ovat selvästi harventuneet ja kulkeminen kodin ulkopuolella jäänyt vähäiseksi.

*Se (auton menettäminen) teki ison jutun mulle. Aina ennen lähettiin. Millon oli verkokeet ja mitäkin, kuka käski kylään ja aina me lähettiin. (Anja)*

Päijäthämäläisiä naisleskiä tutkinut Tiina Koskimäki (2010, 54) on todennut liikkumisen olevan haasteellista erityisesti leskille, sillä harvalla heistä on omaa autoa käytössään ja kyyditsemisapua tuttavilta saadaan avo- tai avioliitossa eläviä naisia harvemmin. Anjan ystäväpiirissä yhdellä naisella on auto ja Anja saa häneltä tai pojaltaan kyydin niin tarvitessaan. Kyydin pyytäminen ei kuitenkaan aina tunnu helpolta ja Anja usein arkailee sen suhteen, sillä on tottunut vuosikymmenien ajan kulkemaan perheen omalla autolla. Samanlaisia havaintoja on tehnyt Leena Vuorinen (2009), jonka tutkimassa maalaiskylässä pitkät etäisyydet koetaan esteeksi osallistumiselle. Kyytiä kehdataan pyytää ainoastaan välttämättömiin asiointeihin, kuten terveyskeskuskäynteihin. Vapaa-ajan tapahtumat ja tilaisuudet jäävät usein väliin, sillä toista ei haluta liiaksi vaivata. (Mt., 69.) Pojan kyydissä Anja hoitaa välttämättömät asioinnit ja naisystävän mukana hän pääsee kulkemaan yhteisten ystävien luona heidän merkkipäivinänsä. Muita matkoja Anja ei kodin ulkopuolelle juuri tee.

Silva Tedren (2010) mukaan kulkemisen kysymys on vanhuspolitiikassa jäänyt toissijaiseksi itsestäänselvyydeksi. Kotona asumisen kysymys on korkeintaan yltänyt kysymään, miten asunnosta päästään pois. Tarkastelu ulottuu kuitenkin ani harvoin asunnon ulko-ovea pidemmälle, vaikka etenkin harvaan asutulla maaseudulla vasta siinä on matkan alku. (Mt.) Maaseudulla auto on usein ehto arjen sujumiselle, mutta yksinäisyyden

näkökulmasta sen merkitys ei ole yksiselitteinen. Toisin kuin Anjalla, maaseudulla asuvalla Heikillä on auto käytössään. Koska matkaa lähimpään kauppaan on useita kilometrejä, eikä kyyditsemisapua ole saatavilla, on oma auto ollut edellytys sille, että kotona asuminen on onnistunut. Heikin auto pysyy kuitenkin useimmiten tallissaan, sillä sen käyttäminen on kallista ja pienen eläkkeen kanssa ylimääräisistä ajoista on karsittava. Ainoastaan kesäisin Heikki on sallinut itselleen automatkan toiselle paikkakunnalle vanhoja ystäviä tapaamaan. Muina vuodenaikoina Heikki tekee autolla ainoastaan välttämättömiä asiointireissuja. Kaupan hyllyjen välissä tuttujen kanssa jutellaan, mutta viikoittaiset kontaktit muihin ihmisiin jäävät vähäisiksi.

*Ei kaupassa puolta tuntia kauempaa mene koskaan. Sitten jos ei tuttuja, niin se on niin nopea toi yhden ihmisen ostoslista, että se on silmänräpäys kun minä olen jo pois. (Heikki)*

Myös ystävien autottomuus voi vähentää yhteydenpitoa ja lisätä kokemusta yksinäisyydestä, kuten Annelin kohdalla on käynyt. Annelilla on kesäisin tapana käydä mökillään, joka on ollut hänen omistuksessa yli kolmekymmentä vuotta. Omasta autosta luovuttuaan Anneli on kulkenut mökille taksilla. Aikoinaan mökkiseurasta ei ole ollut puutetta, mutta viime vuosina ystävät eivät ole kyläilleet mökillä entiseen tapaan, sillä heidän kuntonsa on huonontunut ja useimmat ovat joutuneet luopumaan omista autoistaan.

### 7.3.3 Kaventunut ystäväpiiri

Ikääntyminen merkitsee usein konkreettista ystäväpiirin kaventumista, sillä iän lisääntyessä myös ystävät vanhenevat, heidän toimintakykynsä heikkenee ja osa ystävistä kuolee (Routasalo ja Pitkälä 2003, 24). Moni haastateltavista kuvasi ystävien ja tuttavien rivien harventuneen vuosien saatossa. Ystäväpiirin kaventuminen nähtiin luonnollisena osana ikääntymistä, mutta yksinäisyyttä kokevalle ihmetystä herätti se, miksi itse oli elänyt muita pidempään.

*Ihme kyllä, että työkavereitakin - vaikka niitäkin oli paljon - niin kyllä ne on hävinny nytten. Joko on sairaita tai nekin on kuolleet. Ennen kun meni torille, sielähän oli paljon kavereita ja työkavereita, mutta nyt ei näy ei sitten ketään. Minä olen vissiin elänyt vähän liian pitkään. Kaikki muut on jo lähteneet. (Olavi)*

Kun oman ikäiset ystävät vähenevät, sosiaalisen verkoston supistuminen voi merkitä tunnetta elämän pysähtymisestä (Palkeinen 2005, 115), mikä ilmenee myös Olavin kokemuksesta. Ennen ei tarvinnut kuin suunnata torille, jossa tuttuja tuli tiuhaan vastaan. Nyt tilanne on toinen, sillä kaikki muut ovat jo lähteneet. Olavi jatkaa pohdintaansa kertomalla jääneensä seuraelämästä pois jo aikaisemmin, kun yhteydenpitoa ja osallistumista rajoitti omaishoitajuus. Tuolloin puolison sisarukset kyläilivät ja kävivät katsomassa, mutta nyt heidänkin rivinsä ovat harventuneet, eikä kyläilijöitä enää ole.

*Minä olin niin pitkään pois tällasesta seuraelämästä vaimon kanssa, kun siinä meni ne viimeiset kolme vuotta sillä tavalla, että ei päässy oikein mihkään. Hänellä oli vielä sisaruksia, että heitä kävi kyllä meitä katsomassa. Sen jälkeen on harventunu, kuolleet sitten pois nykyään. (Olavi)*

Edempänä tarkastelin ystävän kaipuuta tulkiten ystävyuden toteutumattomaksi ja joidenkin haastateltavien kohdalla menetetyksi ihmissuhteeksi. Kuten Olavilta poimitut lainaukset osoittavat ystävyysuhteita kuvataan myös varsin yleisellä tasolla ja emotionaalisen kaipuun sijaan ystäväpiirin kaventuminen liitetään kokemukseen sosiaalisesta yksinäisyydestä, konkreettisesta yksin jäämisestä (ks. myös Vuorinen 2009, 165). Kangasniemen (2005) mukaan ihminen kaipaa läheisen ihmissuhteen lisäksi ystävien ja tuttavien muodostamaa verkostoa, joka antaa mahdollisuuden sosiaaliseen kanssakäymiseen. Ystävyysuhteet tarjoavat hyväksytyksi tulemisen, yhteenkuulumisen ja toveruuden tunteita (mt., 242). Ikääntyessä tällaiset ihmissuhteet vähenevät ja uusien luominen voi olla vaikeampaa kuin nuorempana. Ystäväpiiri voi kaventua myös asuinpaikan vaihtumisen myötä, kuten Zechner ja Sointu (2010) ovat havainneet. Muutto vanhemmalla iällä voi aiheuttaa sen, että yhteydet tuttaviin jäävät, eikä uusia löydy tilalle (mt. 192).

Anneli on haastattelemistani naisista nuorin, 72 -vuotias. Nuorempana hän on muuttanut useaan otteeseen paikkakunnalta toiselle ja ollut jo tuolloin yksinäinen, kun ystävät ja sukulaiset ovat jääneet kauas. Anneli kertoo yksinäisyyden lisääntyneen iän myötä, mihin on osaltaan vaikuttanut hyvien ystävien poismeno. Uusia ystäviä on kuitenkin tullut tilalle, eikä ystävyysuhteiden luominen myöhemmällä iällä ole ollut mahdotonta edes uudella paikkakunnalla.

*Kyllä mä oon aika nuorenakin joskus kokenu yksinäisyyttä, kun on itekseen ollu. Ihan semmosena kaks, kolmekymppisenäki jo. Kun oli lähteny kauas kotoa ja siel-*

*lä ei ollu ketään tuttuja tai sukulaisia Ja kyllä se nelikymppisenäkin silloin ahisti se yksinään olo. Mutta kyllä se tietysti tuntuu, että on jollakin tavalla ehkä lisääntynyt. On se semmonen tunne kuitenkin iän mukana. Kun on tietysti ystäviä joita on kuollukin, semmosia hyviä ystäviä. Mutta kyllähän niitä ystäviä tulee uusiakin. Se on kyllä jännä, että tulee vaan jostakin sitten aina. Jos on sellanen avoin, niin kyllä niitä sitten tulee. (Anneli)*

Toisin kuin Annelille, inkerinsuomalaiselle Helmille juuri uuteen asuinympäristöön asettuminen on merkinnyt ystäväpiirin kaventumista. Rungas viisitoista vuotta Suomessa asunut Helmi kuvaa suomalaisten kanssa ystäväyhtymisen olevan vaikeaa.

*Minä olen huomannut, jotta suomalaisten kaa ei voi mitenkään ystävyyttä saada. Ihan totta. Eivät he ole paha, mutta he ovat tottuneet yksin olemaan. He ovat oppineet yksin. Meikäläisten kanssa on kivempi keskustella, meillä on yhdenlainen elämä. (Helmi)*

Vaikka naapurustossa on oman ikäisiä tuttavuuksia, Helmi ei ole löytänyt suomalaisista ystäviä, joiden kanssa kokee yhteenkuuluvuutta. Helmin ystäväpiirin kaventumista voidaan tarkastella liittymisen menettämisenä tai epäonnistumisena, jonka Weiss (1973) paikantaa sosiaalisen yksinäisyyden taustalta. Liittymisen mahdollistuu vuorovaikutussuhteissa, joissa ihminen kokee olevansa kaltaistensa seurassa ja voivan jakaa heidän kanssaan yhteisiä kokemuksia. Helmin kokemus osoittaa, ettei ikä yksinomaan riitä luomaan yhteenkuuluvuuden tunnetta. Sitä tärkeämpää on kokemus olosuhteiden yhteisyydestä (ks. Roos 1987, 54), jonka löytäminen voi vieraassa kulttuurissa olla jopa mahdotonta.

#### 7.2.4 Muuttanut elinympäristö

Kokemuksen paikkaan kuulumisesta on todettu olevan keskeinen elämän merkityksellisyttä tuottava (esim. Rowles 1980) ja yksinäisyyttä vähentävä (Stanley ym. 2010) tekijä. Edellä kuvasin asuinpaikan vaihdoksen johtaneen Helmin kohdalla ystäväpiirin kaventumiseen. Muuttanut elinympäristö voidaan paikantaa yksinäisyyden taustalta myös muulla tavoin. Vilho on muuttanut saman kunnan sisällä maaseudulta kirkonkylän läheisyyteen ja pohtii elämänmenon olevan uudessa asuinympäristössä varsin erilaista kuin ennen.

*Kun se on mennä siihen malliin, ettei naapuria meinaa tervehtiä. Vaikkei tämä mikään häävi liikekeskus oo, mutta on kun kaupungissa olis. Minä muistan semmosena pikkupoikana kun kävin sodan jälkeen Tampereella serkkuni kanssa. Serkkuni asu siellä ja varotti mua kun mentiin kerrostalon rappuun, että täällä ei saa sanoo päivää kellekään. Se oli mulle outoo kun olin maalla kasvanu. (Vilho)*

Kymmenisen vuotta sitten Vilho muutti palveluiden äärelle lastensa kannustamana. Vaikka ”kaupunkielämä” tuntuu yhä vieraalta, hän kokee tehneensä asuinpaikan suhteen oikean ratkaisun, sillä vanhalta kotipaikalta ovat kaikki palvelut lopettaneet. Maaseudulla asunutta Vilhoa hämmästyttää se, ettei tavatessa *morjesteta*. Nyt kun siihen on tottunut, mieleen jäävät erityisesti ne kerrat kun joku tuntematon tekee poikkeuksen ja tervehtii ohi kulkiessaan. Kuten aiemmin toin esiin, huonon kuulonsa vuoksi Vilho pyrkii välttämään paikkoja, joissa on paljon ihmisiä kerrallaan. Maaseudulle tutuksi tullutta kyläilykulttuuria hän kuitenkin kaipaa.

*Se on säilyny tuolla sivukujilla vieläki. Takavuosina mentiin iltasella istumaan kylään, taikka viimeistään pyhänä. Muistan lapsena kun pyhäiltana lähti minunkin vanhempani naapuriin istumaan taikka tuli naapureita meille. Se on jääny pois sen laatunen seurustelu. (Vilho)*

Vilhon mukaan yksinäisyyteen on vaikea vaikuttaa, sillä ihmiset ovat tänä päivänä niin omissa oloisissaan. Päiviin toisi piristystä se, että edes ympärillä näkyisi elämää. Lähiöasukkaiden olemattomat naapuruussuhteet on usein mainittu ongelma suomalaisessa lähiökeskustelussa. Huoli asukkaiden yksinäisyydestä ja sosiaalisesta eristäytyneisyydestä oli erityisesti 1960–1970 -luvun lähiökirjoittelun keskeinen teema kun taas 1970-luvun loppupuolella huomio kiinnittyi lähiöasukkaiden juurettomuuteen. Maalta muuttaneiden asukkaiden sopeutumista urbaaniin elämään tuettiin jopa yhdyskuntatyön keinoin. (Roivainen 1999,101.) Vilho ei asu lähiössä, mutta maalta tiheimmin asutulle alueelle muuttaneena myös hän kokee asuinympäristön sosiaalisen elämän haurastuneen.

Naapuruussuhteita on pidetty tärkeinä yksilön hyvinvoinnin kannalta (esim. Helliwell ja Putnam 2004), mutta on myös havaittu, ettei niillä ole vaikutusta yksinäisyyden kokemukseen (esim. Berg ym. 1981, Seppänen 2001). Naapuruussuhteet eivät useinkaan korvaa muita ihmissuhteita, mutta niiden vähäisyys voi olla yksi yksinäisyyden taustalla olevista tekijöistä, kuten Vilhon kohdalla. Ikääntyneelle ja yksinasuvalle yksityistynyt elämäntapa ja asuinympäristön vähäinen sosiaalinen elämä (ks. esim. Daun 1974) voi

myös merkitä kokemusta unohdetuksi tulemisesta ja eriarvoisuuden tunteesta. Eini asuu tyypillisessä suomalaisessa lähiössä ja kuvaa naapuruston muuttuneen ajoista, jolloin asunto kolmekymmentä vuotta sitten ostettiin.

*Kun on tämä sairaus, tämä elämä on siinä mielessä menny alaspäin, että ei enää kukaan nuoremmista ihmisistä halua puhuakaan. Meidän talossakin ennen puhuttiin kun oli saman ikäisiä. Minä olin alta viiskymmentä kun myö tähän tultiin, nyt oon kaheksankymmentä. Kun tuossa oli semmosia saman ikäisiä ihmisiä, niin sitä puhuttiin kauheesti aina kun nähtiin. Mutta tänä päivänä on nuoret ihmiset tullu taloon ja ei ne puhu enää, ne menee ohitte vaan.(Eini)*

Sairautensa vuoksi Eini kokee olevansa eriarvoinen kuin muut. Naapurustossa ei enää entiseen tapaan tervehditä, minkä Eini tulkitsee arvostuksen puutteeksi. Ghanalaisten vanhusten yksinäisyyttä tutkinut van der Geest (2004) havaitsi arvostuksen puutteen olevan keskeinen yksinäisyyden taustalla oleva tekijä. Yhteydenpito iäkkäiden ja nuorempien sukupolvien välillä oli vähäistä ja iäkkäät haastateltavat toivat esiin kokemuksen siitä, etteivät nuoremmat olleet kiinnostuneita heidän elämästään ja arvostaneet heitä toivotulla tavalla. Eini pehmentää näkemystään toteamalla, että syy yksin jäämiseen löytyy myös omasta luonteesta, joka on muuttunut vanhenemisen myötä.

*Ja kyllä sitä sitten kun vanhaksi tulee, vierastaa ihmisiä. Minä ainakin kun meen kauppaan, jos ei ole ihan minun ikäisiä tai jotka ei ole ennestään tuttuja niin en minä puhu niille mitään koskaan. Sitä eristyy, kun siinä tulee semmonen tunne, että ei ole ihan samanarvoinen toisten ihmisten kanssa enää. (Eini)*

Myös muut haastateltavat kuvaavat tulleensa aremmiksi, eivätkä siten ota kontaktia muihin ihmisiin samalla tavalla kuin ennen (ks. myös Palkeinen 2007). Syitä tähän voidaan etsiä ikääntymisestä itsestään. Heikentynyt toimintakyky voi osaltaan luoda tunteen turvattomuudesta, joka ilmenee pelkona ja eristäytymisenä: paradoksaalisesti ihminen jää yksin pelätessään yksin liikkumista (Palkeinen 2005, 155). Kun tarkastelukohteenä on muuttunut elinympäristö, yhteydenpidon aloitteellisuuden vähentymistä on tarpeen pohtia myös sen näkökulmasta. Palaan siis ajatukseen elämäntyylin yksityistymisestä. Vilho ei ole tohtinut pitää lähellä asuvaan sukulaiseensa yhteyttä, sillä hän ei ole varma kaipaako pikkuserkku puhekaveria vai haluaisiko hän mieluummin olla yksin.

*Tuossa lähellä asuu pikkuserkkuni, sekin on ikäihminen. En oo siinäkään arvannu käydä kun seki on mua vuotta vanhempi ja sitä ei koskaan tiedä mitä tykkää kun*



*menee. Jos haluaa olla yksin, ettei halua puhekaveria. Minä kerran menin ja sillä oli siellä siivoja, niin mua harmitti kun menin häirittee. (Vilho)*

Vilhon mieleen on jäänyt epämukava kokemus toisen yksityisyyden häiritsemisestä ja hän on epävarma, missä määrin yhteyttä muihin voisi pitää. Sekä Beck (2002) että Bauman (2001) ovat kirjoittaneet elämän kasvavasta pirstaloitumisesta, epävarmuudesta ja yhteisöjen hajoamisesta. Yksilöllistymisen myötä vahvan yhteisöllisyyden on korvannut löyhiin ja vaihteleviin yhteisöihin kuulumisen, joka mahdollistaa yksilöllisyyden vaalimisen ja sen tukemisen (Lähteenmaa 2000, 72). Vilhon kokemus osoittaa, ettei tällaisten löyhien suhteiden välillä sukkuloiminen aina onnistu.

Edellä olen tarkastellut *menetettyjä ja toteutumattomia ihmissuhteita* sekä *toimijuuden ja osallisuuden kaventumista*, jotka olen paikantanut yksinäisyyden taustalta. Samalla olen sivunnut haastateltavieni jokapäiväistä elämää, jossa yksinäisyyden kokemukset konkretisoituvat eri tavoin ja erilaisin seurauksin. Yksinäisen arjen otan seuraavaksi lähempään tarkasteluun.

## 8 YKSINÄISEN ARKI

Tässä analyysiluvussa kuvaan haastateltavieni päivien kulkua ja arjen kohokohtia ja kiinnitän huomioni hetkiin, jossa yksinäisyyden tunne aktivoituu. Pohdin, millaisia seurauksia yksinäisyydellä on ja nostan esiin erilaisia suhtautumistapoja ja ratkaisuja, joita yksinäiseen arkeen on etsitty.

### 8.1 Päivien kulku ja arjen kohokohtat

Haastattelutilanteissa pyysin haastateltavia kuvaamaan tyypillistä päiväänsä. En tarkentanut pyyntöäni sen enempää, sillä toivoin heidän kertovan arjestaan itselleen merkityksellisten asioiden kautta. Taina Ukkosen (2000, 72) mukaan arkielämään kuuluvat asiat ja tapahtumat ovat usein vaikeasti mieleen palautettavissa tai niiden yksityiskohdista olevan vaikea kertoa tutkijalle niiden yksityisluonteisuuden vuoksi. Myös Andersson (2008, 80) havaitsi omassa tutkimuksessaan muistoista ja menneistä ajoista olevan helppompaa puhua kuin kodin arkipäivästä, josta kertominen vaatii uutta pohdintaa ja muotoilua. Vaikka Anderssonin tavoin käytin Ukkosen (2000, 74–80) kuvailemaa laveaa ja epämääräistä kysymyksenasettelua, sain kuultavakseni varsin tarkkoja kuvauksia siitä, mitä kuluneen tai edeltävien päivien aikana oli tehty. Etenkin miehet kuvaavat arjen kulkua yksityiskohtaisesti, aloittaen varhaisesta aamusta.

*No ensin on semmonen tehtävä, joka ei koskaan jää, että 15, 17, 18 minuuttia voimistelen tuol petil, ennen ku nousen pois. Sitten kun mulla on siinä juomalasi, niin juon sen veten ja sitten juon vielä lasillisen heti kun menen pesulle. Käyn pesulla ja sitten laitan näin talvella paljon vaatteita. Yhdet lyhkäset housut ja kahdet pitkät alushousut, taikka niin sanotut välihousut on ne toiset ja sitten verkkopaidan taikka aluspaidan ja sitten tämmösen flanellipaidan talvella ja t-paidan kesällä. (Heikki)*

Puettuaan Heikki siirtyy aamiaiselle ja keittiöaskareisiin, joiden lomassa pitää talon lämpimänä.

*Ja sitten tulen keittiöön ja laitan hellaan tulen ja keitän puuroa kaurahiutaleista ja vehnähiutaleista sekasin. Kaurahiutaleita kaks kolmasosaa ja vehnähiutaleita yks kolmasosa, pien piraus suolaa ja sitten maidon kanssa. Sitten minä vielä juon teetä, kastan teepussia tohon mukiin kuumaa vettä. Juon teetä ja sitten yhden kor-*

*pun otan tuolta kaapista ja kolme näitä keksiä. Ja kun on se puuro, niin siinä on mun pika-aamiaiseni sitten. Minähän oon talvella joutunu takkaan laittaa vielä heti yhtäkaa tulet, kun tohon hellaan. Kun saa ne pellit kiinni, niin sitten mä lähdän hiihtämään. (Heikki)*

Niin Heikin kuin muiden haastateltavien päivien kulkua rytmittävät ateriat – aamupala, usein yksi lämmin ruoka, välipaloja ja iltapala – ja niiden valmistaminen saa ajan mukavasti kulumaan. Osa miehistä on siirtynyt mikrossa lämmitettäviin valmisaterioihin, joita he pitävät varsin hyvänä vaihtoehtona (vrt. Vuorinen 2009, 107–108), mutta ulkona syömistä ei haastateltavien keskuudessa harrasteta (ks. myös Karisto ja Konttinen 2004, 136–137). Vilho kertoo aiemmin valmistaneen ruokansa itse, mutta tyttären tilattua ateriapalvelun, päivästä on tämä yksi ohjelmanumero jäänyt. Arki ilman ruoanlaittoa tuntuu turhankin yksinkertaiselta.

*No ne on aika yksinkertasia vallankin. Kun mä olen kevästä saakka saanut ton ateriapalvelun - tytär tilas sen mulle - niin nyt ei oo siitä ruoanlaittoakaan paitsi sunnuntaisin. Mulle tulee kaikkina muina päivinä ateria, ei sunnuntaina. Nyttien tuli tiedoks pari viikkoo takaperin kuinka jouluaterian tekevät. Minä lupasin sitten itte laitella, ostin niitä valmiita laatikoita. (Vilho)*

Joulun lähestyessä Vilho on sopinut laittavansa ruokansa itse. Pakastimeen hän on ostanut joululaatikoita, jotka lämmittää aattona. Tavallisena arkipäivänä Vilhon ateriointi sujuu varsin tarkan kaavan mukaan ja vaikka ruoka tulisi valmiina, omatoimisesta kahvinkeitosta pidetään kiinni. Myös muille haastateltaville kahvi on jokapäiväinen nautinto ja eräänlainen arjen kulminaatio (ks. myös Vuorinen 2009, 111–112).

*Ateria tulee siinä varttia vaille ykstoista. Minä siinä keitän pari kertaa iltapäivällä kahvin ja syön pari voileipää. Aamulla keitän puuron, minähän en nuku kun vähän iltayöstä ensin. Sitten keitän kahvin vähän myöhemmin siinä ja sitten taas iltapäivällä. Illalla kuuden aikaan keitän viimisen kahvin ja syön voileipää sen kanssa. Taikka margariiniä, en minä voita oo ostanu pitkään aikaan. (Vilho)*

Ruoanlaittoa en itse ottanut puheeksi, mutta Vilhon ja Heikin tavoin myös muut kertoivat varsin tarkkaan siitä, mitä päivän aikana tulee syötyä. Yhdessä saatoimme keskustella ruoka-aineiden terveellisyydestä, maukkaudesta ja ajoittain myös hinnoista. Monelta sain kuulla, mistä ruokakaupasta löytyvät parhaat tarjoukset. Paulia lukuun ottamatta haastateltavien on suunniteltava ruoanlaitto ja ruokaostokset yksinasuvan näkökulmasta.

Heikki ja Olavi kertovat valmistavansa ruokaa ison padan tai kattilallisen kerrallaan ja pakastavan siitä pieniä annoksia, joita on helppo tarpeen tullen sulattaa. Montaa päivää putkeen ei samaa ruokaa haluta syödä. Olavi toteaa olevansa innostunut ruoanlaitosta, vaikka *ei mikään kokki olekaan*. Silloin tällöin tulee myös leivottua. Etenkin naisten seurassa pääsin myös itse kahvipöydän ääreen ja sain nauttia muun muassa Annelin ja Anjan leivonnaisista. Myös Heikki on aikoinaan opetellut leipomaan kun puolison sairaus oli alkuvaiheessa. Tuolloin Rauha-vaimo oli opettanut muun muassa pullataikinan teon. Vaikka leipominen on monelle mieluisa tapa saada arki kulumaan, ruoanlaitosta voi olla vähän maku pois, kun on yksinäinen.

*Minä olen aina ollu kova leipomaan kakkuja, pikkuleipiä ja kaikkee, mutta nyt en oikein enää kun ei oo kulutusta ollenkaan. Tottakai sitten, että jos on joku tulossa ja tiedän, että tulee mun synttäreille taikka muuten, niin totta kai sitten yritän leipoa. Mutta siitä on vähän maku pois, kun mä oon yksinäinen. (Anja)*

Anjalle viime vuodet ovat olleet uudenlaisten rutiinien opettelua, eikä arkeen ole löytynyt samanlaista mielekkyyttä kuin ennen. Anderssonin (2008) mukaan iäkkäiden arkea on liiaksi kuvattu toistojen ja tavanomaisuuden ikävyytenä. Tähän viitaten hän toteaa ymmärtävänsä itse arjen rutiinit vakiintuneeksi tavaksi toimia, joka ylläpitää itsetuntoa. Tyytyväisyyttä saa aikaan se, kun voi tehdä mitä osaa (mt., 81), mikä näkyy myös haastateltavieni arjessa. Toistot ja rutiinit pitävät päivät mielekkäinä, ja niiden muuttumiseen voi olla vaikea sopeutua esimerkiksi leskeytymisen myötä. Anja kertoo päivien kuluvan lähinnä televisiota katsellen ja lehtiä lukien, vaikka toki omakotitalon ylläpitäminen vaatii omat toimensa, joista ei ole voinut luopua.

Kotitöiden ja arkiaskareiden lisäksi haastateltavieni päivät kuluvat ulkoillen, mikäli oma kunto ja kulkemismahdollisuudet antavat myöten. Arjessa voi myös olla jotain pyhää. Heikki käy päivittäin läheisellä hautausmaalla, jonne hänen poikansa ja puolisonsa on haudattu. Talvisin matka sujuu suksilla ja kesäisin jalkaisin. Välimatkaa kotoa hautausmaalle kertyy neljästä kuuteen kilometriä, riippuen siitä tekeekö matkalla *kiemuraa* vai ei.

*Käyn juttelemassa. Minä puheskelen joka aamu siel jonkun sanan ja ilmoitan heille ilmoja, lämpötiloja ja semmosia. Aikasemmin aina kiittelinkin melkein päivittäin pitkästä elämästä. (Heikki)*

Haudoilla käynti on Heikille arjen kohokohta, josta luopuminen ei ole käynyt mielessä. Myös Lauri kertoo ulkoilevansa paljon, talvisin kävellen ja kesäisin pyöräillen. Hänen lempireittinsä kulkevat järven rannalla. Kovilla pakkasilla ulos ei voi lähteä, mutta silloin Lauri saattaa polkea kuntopyörällään. Aamutoimien jälkeen päivien kulku ei aina ole etukäteen kovin tarkkaan suunniteltua, vaikka tiettyjä rutiineja sisältävätkin. Olavi kertoo päivänsä alkavan aamun lehdellä ja puurolla, minkä jälkeen edessä on pohdinta siitä, minne suunta tulisi tänään ottaa.

*Se on vähän sellasta, että aamulla täytyy lukea lehdet. Taikka lehti, minulle tulee Etelä-Suomen Sanomat. Aamupuuro on tietysti ensiks keitettävä. Sitten sitä miettii, että mitähän sitä. Usein minä lähden kaupungille, sinne kahville ja tapaan jotain juttukavereita siellä. (Olavi)*

Aamupuuhien jälkeen Olavi suuntaa kaupungin kahviloihin, joista löytyy useimpina päivinä juttukavereita. Autossa kulkevat mukana sauvakävelysauvat ja silloin tällöin hän piipahtaa lähimaastoon lenkille. Omalla autollaan Olavi käy katsomassa puolisoaan muutaman kerran viikossa ja matkaa kesäisin mökille, noin tunnin ajomatkan päähän kotoa. Kirjastossa hän pistäytyy lukemassa erilaisia harrastelehtiä. Mieluisin on Tekniikan Maailma, mutta myös tiede- ja valokuvaus -aiheiset lehdet kiinnostavat. Valokuvaus on ollut Olaville mieluinen harrastus jo pidemmän aikaa ja filmirullia on kertynyt kokonainen kaapillinen. Kuvia Olavi kertoo ottavansa omasta mielestään mielenkiintoisista kohteista ja pääasiassa omaksi ilokseen, vaikka ajoittain niitä katsellaan yhdessä lasten kanssa. Myös Aatos harrastaa valokuvausta. Viimeisimpänä kuviin ovat taltioituneet tuttavalta saadut joulukukat ja hankiin peittyneet pihamaa.

Kerran viikossa Aatos käy paikallisen yhdistyksen kerhossa, jossa jutellaan ja kahvitellaan yhdessä. Pauli kertoo viihtyvänsä kolme kertaa viikossa urheiluharrastuksen parissa tutun miesporukan kesken ja Anneli seurakunnan tilaisuuksissa. Myös paikkakunnalla järjestetyt linturetket ovat olleet Annelille mieluisia, mutta niitä on järjestetty valitettavan vähän. Haastateltaville, joilla harrastuksia tai kulkemismahdollisuuksia ei juuri ole, arjen kohokohtia ovat hetket, jolloin ystävien ja sukulaisten kanssa pidetään yhteyttä, vaikkapa puhelimitse.

*Vilho: Meillä on semmoinen sopimus, hiljanen sopimus, että ainoan sisareni ja nuoremman veljeni kanssa puhutaan kerta viikossa vähintään. Sitten minulla on minusta pari vuotta nuorempi veli niin sille minä soittelen silloin tällöin, mutta harvemmin.*

*Elisa: Minkälaisista asioista te sitten juttelette?*

*Vilho: No ihan tavallisista asioista. Mitä sylki suuhun tuo. Eilen aamullakin soitin sisarelleeni, mutta ei mulla mitään asiaa ollu. Niin se itteki sano, että se soittaa aina pyhänä. Kun sillä on kännykässä sopimus, että pyhänä maksaa vaan euron, vaikka koko päivän puhuis.*

Vilhon tavoin myös Anneli, Aatos, Lauri ja Heikki soittelevat säännöllisesti sisarustensa kanssa. Osalla haastateltavista on selvästi nuorempia sisaruksia, eikä heihin tule samalla tavalla pidettyä yhteyttä. Sukulaisten lisäksi myös ystävien kanssa soitellaan. Keskustelut puhelimen äärellä ovat mieluisia. Ne saavat veren kiertämään, kuten Anja kuvaa naisystävänsä kanssa käytyjä puhelinkeskusteluja

*Kyllä se aina niinkun piristää. Siinä rupee veri ihan kiertämään kun innostuu ja saa jutella niitä kuulumisia. (Anja)*

Etenkin naiset kertovat pitävänsä puhelimitse yhteyttä niin lähellä kuin kaukana asuviin ystäviin. Annelin ystäväpiiri on levinnyt laajalle, sillä hän on aikoinaan muuttanut työn perässä paikkakunnalta toiselle. Ystäviä hänellä on paljon, mutta pitkän välimatkan vuoksi yhteydenpito heihin on lähinnä puhelimen varassa. Anja sen sijaan tapaa ystäviään varsin säännöllisesti leskistä koostuvan naisporukan kokoontuessa kahvittelemaan merkkipäiväänsä kulloinkin viettävän ystävän luokse. Yhteiset kahvihetket ovat tulleet tavaksi ikään kuin itsestään. Syntymä- ja nimipäivien tullen ovet ovat ystäville avoinna ja paikalle osataan tulla, vaikka virallisia kutsuja ei naisporukan kesken lähetetä.

*Ei siellä isoja juhlia, mutta se sama porukka. Kuka vaan pääsee, niin sitten kahvit juodaan ja keskustellaan. Kyllä se aina piristää ja kun kaikki on leskiä, niin tuntee jotenkin sellasta yhteenkuuluvaisuuden tunnetta siinä. Ajattelen, että menehän taas yks päivä, heh. (Anja)*

Päivien kohokohdat ja mielipuuhat saavat arjen kulumaan ja pitävät loitolla ikävyyden (ks. myös Andersson 2008, 112–114), kuten Anja pohtii. Vaikka edellä olen kuvannut haastateltavieni arkea pääosin mielekkään tekemisen kautta, tavallista päivää kuvataan myös pitkänomaiseksi, merkityksettömäksi tai turhanpäiväiseksi, josta tuota mielekkyyttä on vaikea löytää. Usein päivät ovat konkreettista yksinoloa ja voi kulua useampi

päivä ennen kuin kehenkään ollaan yhteydessä edes puhelimitse. Haastateltavien arjen kuvauksissa yksinäisyys on vahvasti läsnä ja se saa merkityksensä varsin konkreettisten tilanteiden kautta. Näitä yksinäisiä hetkiä tarkastelen seuraavaksi lähemmin.

## 8.2 Yksinäisiä hetkiä

Leskeytymisen myötä arjen pyörittäminen entiseen tapaan ei aina ole mielekästä, ja jopa leipomisesta voi mennä maku, kuten edellä olen tuonut esiin. Anja kertoo yksinäisyyden olevan mielen päällä tilanteissa, joissa asiat eivät ole kuten ennen. Hän erottuu useimmista muista haastateltavista, joille kotityöt ja arkiset askareet ovat olleet keino pitää yksinäisyyden tunne loitolla. Juuri ne muistuttavat Anjaa yksinäisyydestä, sillä mielessä on yhä mennyt aika, jolloin kotona puuhasteltiin miehen kanssa yhdessä. Myös Lauri viittaa arjen askareisiin yksinäisyyttä pohtiessaan. Pilke silmäkulmassaan hän toteaa yksinäisyyden muistuvan mieleen laskuja maksaessa. Laskupinot pistävät harmittamaan kun ketään ei ole niitä jakamassa. Yksinäisiä hetkiä koetaan myös kodin ulkopuolella, Annelin tapauksessa mökillä, kuten edellä toin esiin. Vaikka mökillä puuhastelu, uinti ja veneily ovat Annelille mieluista tekemistä, huomaa hän usein pohtivansa, miksi sinne tuli jälleen kerran lähdettyä.

*Aina kun mökille menee niin tuntus että olis kiva, että olis seuraa. Sinne on ihan kiva mennä, mutta aina kun vähän aikaa on, niin tuntuu, että olis se kiva, jos olis joku joka tulis myös. Se tuntuu vähän sellaselta ahistavalta.*

*Kyllä se ihminen sillä tavalla on luotu toisen seuraan. Niitähän on semmosia ihmisiä, jotka saattaa olla mökillä vaikka kuinka monta viikkoa, vaikka kuukausmääriä itekseen. Minä en oikein oo semmonen ihminen, joka viihtyis niin itekseen. Jotenki tuntuu, että ei niin hirveen kauaa ainakaan. (Anneli)*

Vaikka Anneli liittää yksinäisyyden konkreettiseen yksinoloon, kertoo hän myös kaipaavansa omaa aikaa. Päivässä yksi tai kaksi tapahtumaa riittää, mutta enemmän olisi jo liikaa. Yksinolosta hän pyrkii etsimään myös hyviä puolia, joita nostan esiin luvun lopussa. Kyselyaineistoa tarkastellessani havaitsin yksinäisyyden olevan yleisintä kaupungin keskustassa eli paradoksaalisesti siellä, missä ihmisiä on eniten. Tätä voi osaltaan selittää ajatus yksinäisyyden konkretisoitumisesta toisten oletetun onnellisuuden äärellä (ks. Saari 2009, 183–185). Näin kertoo Aatos, joka muistelee aikaa, jolloin ulko-

na pystyi vielä liikkumaan. Tuolloin olo oli yksinäinen kun ympärillä näki pariskuntia ja ihmissuhteita, joita itsellä ei ole.

*Niin kyllähän se tuntu tuolla sillon kun vielä liikkeellä oli niin kyllähän se monta kertaa sitten kun katteli toisten elämätä niin tunti ittensä sitten ihan yksinäiseks kun ei niin oo. (Aatos)*

Monet haastateltavat paikantavat yksinäisyyden tietynlaisiin tilanteisiin. Eivät kuitenkaan kaikki. Aatos kuvaa yksinäisyyden olevan pikemminkin *yleisesti semmonen tunne* kuin tiettyyn tilanteeseen liittyvä kokemus. Paulista yksinäisyyttä on vaikea selittää. Hetken pohdinnan jälkeen Pauli toteaa yksinäisyyden olevan mielessä erityisesti menneistä ajoista puhuttaessa tai niitä muistellessa.

*Sitä tulee kun puhutaan jostain ihmisistä tai paikkakunnista, niin heti yöllä näkee unta jotakin, että on siellä. (Pauli)*

Pauli kertoo viihtyvänsä puolisonsa ja ympärillään olevien ihmisten kanssa, mutta kaipaavansa vanhaa kotipaikkaansa ja lapsuuttaan. Vaikka äidistään Pauli ei juuri puhu, antaa hän ymmärtää yksinäisyyden konkretisoituvan tilanteissa, joissa ajatukset palaavat aikaan ennen hänen kuolemaansa. Myös toisaalla yksinäisten hetkien on todettu näyttyvän vastakohtina johonkin päinvastaiseen, voimakkaan läheisyyden kokemukseen ja onnen aikaan, jollaisena lapsuus- ja nuoruus usein esiintyy (Mikkola 2005, 143). Eräänlaisia toisenlaisia todellisuuksia – muistoja menneestä ja haaveita tulevasta – tarkastelen lähemmin hieman edempänä.

### 8.2.1 Pimeän tullen ja pyhien aikaan

Useimmat haastateltavat liittävät yksinäisyyden tiettyyn vuorokauden- tai vuodenaikaan. Vilho toteaa sen vaivaavan erityisesti iltaisin. Samaa kertovat myös Lauri ja Aatos. Kumppania kaipaavalle Laurille illat käyvät pitkiksi kun ketään ei ole vierellä. Nukkumaan mennessä Aatoksella on mielessä kulunut päivä, joka on useimmiten vietetty yksin. Yksinäisyyden ikävyys nousee pintaan etenkin, jos unta on vaikea saada.

*Kyllähän se kun päivän elää yksinäisenä ja sitten yksinäisenä menee illalla pedille ja jos ei vielä saa unta niin se tuntuu aika ikävälle sillon. (Aatos)*



Yksinäisyyden tunteen ja illan tai yön yhteenliittymistä on pidetty suomalaisen kulttuuriseen kuvastoon kuuluvana: esimerkiksi Yleisradion suomalaisten äänitteiden arkistossa *yksin* -sanalla alkavissa lauluissa, joissa vuorokauden aika on kappaleen nimessä mainittu, on se poikkeuksetta ilta tai yö (Mikkola 2005, 138). Myös Eini kertoo tuntevansa itsensä yksinäiseksi öisin kun unta ei meinaa saada, mutta erityisesti viikonloppuisin: lauantaisin ja sunnuntaisin, jolloin ihmisillä on omat menonsa. Tällöin lapsilla ja tuttavilla ei ole aikaa kyläillä ja koska Eini ei itse pääse juuri liikkumaan, tekevät viikonloput erityistä kiusaa. Myös vuodenajalla on vaikutuksensa.

*Kun rupee valosampi, kesäisempi aika tulemaan, niin jos sitten jaksaisin mennä tuohon ulos kävelemään. Mutta sekin on hankalaa kun siinä ei oo enää penkkiä ja ei voi mennä istumaan. Yleensä sanonkin, että minä en ole syksyn ihminen. Minä en tykkää pimeestä ajasta. Niinku nyttekin minä oikein odotan sitä, että tulis valosaa. (Eini)*

Omaelämäkerrallisissa yksinäisyyttä käsittelevissä kirjoituksissa yksinäisyyteen liittyvä masennus on liitetty valoisaan ja lämpimään vuodenaikaan (Mikkola 2005, 139–140). Itsemurhia tehdään eniten valoisalla, niin päivisin kuin lämpiminä vuodenaikoina (Durkheim 1985). Durkheimin mukaan syy tähän löytyy ennen kaikkea sosiaalisista olosuhteista, ei niinkään ilmaston tilasta (mt. 121). Kesäisin sosiaalinen elämä on vilkkaampaa, minkä vuoksi myös yksinäisyyden sietäminen voi olla vaikeampaa. Eini kuitenkin kokee yksinäisyyttä erityisesti pimeinä vuodenaikoina, eikä hän suinkaan ole haastateltavista ainoa. Olavi kertoo kärsivänsä eräänlaisesta syysmasennuksesta ja myös Heikki toteaa syksyn olevan erityisen vaikeaa aikaa. Syksyn synkkyys ahdistaa, eivätkä yksinäiset hetket ole harvinaisia, sillä tekemistä ei juuri ole. Talvisin Heikki pääsee hiihtämään, mutta syksyisin päivät kuluvat ohi ajavia autoja katsellen, ja maailman meno on tyydyttävä seuraamaan sivusta (ks. myös Palkeinen 2005, 114).

*Kyl minulla syksy on vaikeeta, se on äärettömän vaikeeta. Pimee ei oo mulle mikään ongelma, mutta se synkkyys muuten. Semmonen synkkä on vaikee. Minä nostan tosta yksinistuttavan nojatuolin – 160 vuotta vanhan nojatuolin – tohon ikkunan eteen. Kattelen tuolta autojen kulkua ja lasken paljonko kumpaankin suuntaan menee. (Heikki)*

Valoisan ajan asemesta liitän Durkheimin (1985, 121) ajatuksen yksinäisyyden tunteen korostumisesta juhlapyyhiin, joista etenkin joulukuukausi on perinteisesti hyvin perhekeskeinen

juhla. Joulun sosiaalisen luonteen vuoksi olin kiinnostunut sen vietosta jo kyselyaineistoja tarkastellessani ja koska toteutin haastattelut joulun ja pääsiäisen alla, keskustelimme usein myös juhlapyhistä. Haastateltavista lähes kaikki ovat viettäneet edeltävän joulun yksin. Useimmat toteavat sen olevan vain yksi päivä muiden joukossa, eikä jouluun liitetä sen erilaisempia odotuksia tai toiveita kuin tavallisiin arkipäiviin. Katkaistessaan normaalin päivärytmin pyhät saattavat kuitenkin aiheuttaa päänvaivaa ja voimistua kokemusta yksinäisyydestä kuten Olavin kohdalla on käynyt.

*Minusta ne on rasittavia nämä juhlapyhät ja mitä pitempiä pyhiä sitä rasittavampia. Kaikki ihmiset on kotona ja kaupat ja kahvilatkin kiinni. Sillon minä oon yksinäinen. Se niinkun katkasee tämän normaalin päivärytmin. Normaalisti minä käväsen tuossa kaupungilla kahvilla, mutta meepäs jouluna. Ei siellä mitään omissään, kaikki on tietysti kotona ja viettää joulua. Sillon sitä ajattelee, että pahuksen pyhät kun niitä tulee tämän tästä niin paljon. (Olavi)*

Olavi tuumaa olevansa hieman erakkoluonne, eikä sen vuoksi kaipaa suurta hulinaa ja ihmisjoukkoa ympärilleen. Toissa joulun hän on viettänyt lastensa seurassa, mutta perinteisten joulumenojen sijaan Olavi toivoo, että arki sujuisi pyhien aikaan samalla tavalla kuin muulloinkin, ilman sen kummallisempia ihmeellisyyksiä. Joulun arvon kieltäminen tai väheksyminen voi myös olla keino saada vaikeaksi koettu pyhäaika sujumaan helpommin.

Myös Eini kertoo yksinäisyyden korostuvan jouluna. Edeltävänä jouluna poika on käyttänyt häntä kappelilla ja oman perheensä luona syömässä. Einin liikkuminen on kuitenkin kuluneen vuoden aikana huonontunut, eikä hän ole tulevan joulun suhteen kovinkaan toiveikas. Todennäköisesti lapset viettävät joulua omissa kodeissaan ja ystävät suuntaavat omien lapsiensa luokse, joten heitäkään ei voi pyytää kylään. Pitkät pyhät tuntuvat liian pitkiltä ja niiden päättymistä odotetaan, mikäli ohjelmaa ei ole tiedossa. Haastatellessani Annelia pääsiäinen on juuri tuloillaan ja hän miettii, miten tulevan pyhäajan saa kulumaan.

*Oikeestaan yksinäiselle ihmiselle vaikeimmat on nää juhlapyhät. Justiinsa soitin tolle yhdelle rouvalle ja tuli puhe, että miten hän pääsiäisen viettää, niin hän sano, että viettää miehen kanssa hiljaisesti ihan kahdestaan. Ne juhlapyhät on semmoset, että niihin pitää ajatella aina ohjelmaa, että mitäs tässä nyt taas tehdään.*

*Kaikki juhlapyhät pitää aina suunnitella, että mitä sitten tekee. Perheellisillä on tietenkin se oma perhe, että sen kanssa ollaan sitten. (Anneli)*

Anneli kertoo suunnittelevansa juhlapyhien vieton ennakkoon, sillä perheettömänä yksinäisyys nousee helposti mielen päälle, jos tekemistä ei ole. Toissa joulun Anneli on viettänyt sisarensa luona, mutta tällä kertaa hän on päättänyt kokeilla jotain uutta. Anneli on viettänyt joulun hotellissa toisella paikkakunnalla ja on tyytyväinen siihen, että joulun pyhinä on ollut seuraa, vaikka matkaan tuli yksin lähdettyä.

*Viime joulunakin mietin, että mitähän nyt teen. Yhteishyvässä oli semmonen paketti, noita hotellipaketteja. Ajattelin, että minäpä menen kattomaan, minkälainen se on semmonen hotellijoulu, hehh. Yksinäähän sielläkin sitten on. Mutta aamulla menin kirkkoon - olin selvittänyt että millon niillä on jumalanpalvelukset ja muut – ja kun siinä hississä oli yks pariskunta kysyin, että oottekste kans menossa kirkkoon, niin he vastas että juu kyllä. Sitten mentiin kirkkoon yhtä matkaan ja he oli siellä ruokasalissakin yhtä aikaa. Se oli ihan mukava. Menin aattona ja tulin sitten tapanina kotiin, että en sen pidempään ollu sitten. (Anneli)*

Juhlapyhiin voi liittyä myös häpeää, mikäli suunnitelmia ei ole ja ne on vietettävä yksin (Saari 2009, 181). Erilaisia tunnetiloja olen sivunnut tarkastelussani vain ohimennen, joten seuraavaksi on tarpeen tarkastella lähemmin, millaisia seurauksia yksinäisyydellä haastateltaville on.

### 8.2.2 Seurana alakulo

Yksinäisyyteen on tutkimuksissa ja teoretisoinneissa liitetty toivottomuutta (Walton ym. 1991), surullisuutta ja hiljaista kärsimystä (McInnis ja White 2001), tyhjyyden tunnetta (Holmén ym 1999), häpeää ja kateutta (Saari 2009) sekä ahdistuneisuutta (Fees ym. 1999). Siihen on todettu liittyvän myös levottomuutta ja pelkoa toisille taakaksi tulemisesta (McInnis ja White 2001) sekä elämän merkityksettömäksi kokemista (Parkkila ym. 2000). Haastattelutilanteissa pyysin haastateltavia pohtimaan, millaisia tunteita yksinäisyys heissä herättää. Suoraan kysymykseeni ei aina ollut helppo vastata, mutta yksinäisyyden seurauksia saatettiin muutoin pohtia.

*Minä käyn hyvin levottomaks monta kertaa kun funtsailee yksistään, eikä oo kelle mitä puhuis aatoksiaan ja meininkiään. (Vilho)*

Vilholle tilanteet, joissa juttuseuraa ei ole ja omien ajatusten kanssa on oltava yksinään, aiheuttavat levottomuutta ja vähän *semmoista haikuraista* oloa. Jos nuorempana olo oli levoton, Vilho saattoi mennä naapuriin istumaan, mutta sellaisia paikkoja ei enää ole. Hän kertoo hermoja kiristävän ja unta olevan vaikea saada, kun ajatukset jylläävät paikoillaan. Unettomuudesta kertovat myös muut ja etenkin miehet tuovat esiin turvautuneensa unilääkkeisiin. Vilho ei usko niistä olevan suuresti apua, mutta kertoo ottavansa pillerin aina tarpeen tullen.

*Se menee ohi sitten kun menee. Mulla on semmosia pilleriä, joita minä otan jos rupee oikein vaivaamaan. Kun hermojen päälle rupee oikein käymään, minä otan sitten. Saattaa aamulla olla kun herää aikasin, että ei unta enää saa. Kun ei viittis mennä aamupuuroo vielä keittämään, niin minä ruukaan ottaa sellaisen. Ne on lievästi rauhoittavia. Ei ne juuri mitään auta, mutta otan kuitenkin.*(Vilho)

Myös Lauri kärsii unettomuudesta, minkä hän liittää yksinäisyyden aiheuttamaan suuruun ja ikävään. Masennukseen Lauri viittaa varsin rohkeasti ja muita haastateltavia selvemmin. Pettymys elettyä elämää kohtaan on mielessä nukkumaan mennessä.

*Sitä surua. Masennusta, masennusta se tekee. Kun ajattelee että miten näin voi mennä, aika menny hukkaan kokonaan. Kun ne pyörii ne ajatukset siinä, niin ei saa nukuttuakaan. Niinku viime yönä mie nukuin niin että tunnin kerrallaan, aina välillä kaks tuntia ja taas heräsin.* (Lauri)

Masennuksen ja yksinäisyyden välistä yhteyttä on käsitelty useissa tutkimuksissa (esim. Adams ym. 2004, Stek ym. 2005), mutta siihen, missä määrin masennus on yksinäisyyden syy tai seuraus ei ole aina löydetty yksiselitteistä vastausta (Saari 2009, 177–178). Laurille syy-seuraus -suhde on selkeä, sillä yksinäisyys on ollut vasta viime vuosina läsnä, eikä hän pidä minäkuvaansa kielteisenä (vrt. mt.). Lauri viihtyisi mielellään ihmisten kanssa ja on luonteeltaan sosiaalinen, minkä minäkin haastattelutilanteessa huomasin. Aatoksellekaan ei melankolia ole tuntunut ominaiselta, mutta mielen pistävät matalaksi etenkin sairauden aiheuttamat kivut. Niitä ei tulisi samalla tavalla mietittyä, jos vierellä olisi joku.

*Surullinen ja alakulonen, semmonen oon. En minä koskaan sillä tavalla, että mitään erikoista masennusta olis, mutta sillä tavalla vire on semmonen alakulonen ja matala sillon. Luonteeltani minä oon aina ollu semmonen positiivinen.* (Aatos)

Myös Olavi pohtii luonteenpiirteitään ja kuvaa itseään hitaaksi hämäläiseksi, jonka on joskus vaikea saada asioita aikaan. Eräänlainen syysmasennus on ollut hänelle tyypillistä ja toisin kuin Lauri, hän kokee sen olevan ennemminkin yksinäisyyden syy kuin seuraus. Olavin mielessä on ollut erilaisiin kerhoihin osallistuminen, mutta vaimon sairastuttua hän ei ole saanut lähtemisiä aikaiseksi. Saamattomuus vaivaa etenkin syksyisin ja Olavi on puhunut asiasta lääkärilleen.

*Olavi: Mua on vaivannu tämmönen syysmasennus aina. Kun tulee marras-joulukuu ja tummat ilmat, niin silloin on jotenkin niin vetämätön kerta kaikkiaan, ettei pysty oikein mihinkään.*

*Elisa: Millasia ajatuksia siinä on sitten päässä?*

*Olavi: No elämä tuntuu jotenkin sellaselta synkältä siinä. Ettei se tunnu ollenkaan mukavalta ja mielekkäältä. Ei siinä kuitenkaan mitään itsetuhoajatuksia ole ollu. Kyllä minä olen sitten kolmena syksynä saanu lääkäriltä tämmösiä mielen.. miksi-kä sitä sanotaan?*

*Elisa: Mielialalääkkeitä?*

*Olavi: Niin mielialalääkkeitä ja minä olen sitten ottanu. Nytkin minä olen alkanu niitä vähentämään. Että en lopeta kerralla, mutta silleen vähittäin alan taas vähentää. Sillä tavalla minä olen sen pimeän ajan yli päässyt. Kun valosaa alkaa tulla niin kyllä se mieli ainakin minulla paranee, kyllä minä olen sen huomannu. Ja kesällä ei tosiaan oo puhuttakaan, että tarvis mitään pillereitä. Kesällä kun on sitten sitä touhua siellä mökillä, pientä puutarhan hoitoa ja kalastusta ja kaikenlaista. Siellä menee kyllä sitten aika.*

Haastateltavista Olavi ei ole ainoa, joka kertoo käyttävänsä mieliala- tai masennuslääkkeitä. Myös Einille on niitä kirjoitettu, mutta Olavin tavoin hän pohtii lopettavansa niiden syömisen kun kevät alkaa tulla. Sairautensa vuoksi Eini kokee olevansa eriarvoinen kuin muut, minkä toin esiin yksinäisyyden taustoja tarkastellessani. Masentuneisuuden Eini uskoo liittyvän ennen kaikkea yksinäisyyteen, jolla on ollut myös fyysisiä seurauksia. Ikävä ja paha mieli ovat saaneet kamppailemaan ruokahaluttomuuden ja ahmimisen välillä.

*Eini: Ikävähän se on ensinnäkin. Se itkettää välillä ihan kauheasti, sellanen paha olo. Tällä viikolla kun oli paha olo niin minä en kahteen päivään muistanu syyäkään. Sitten ihmettelin kun viimisen, kun viimisen kerran otin lääkkeitä, että minä tähän minua oksettaa. Rupesin miettimään, että hyvä ihme enhän minä syöny eilen ollenkaan, enkä oo tänäänkään ja päivä on jo puolessa.*

*Elisa: Mistä se syömättömyys sitten johtuu?*

*Eini: Paha mieltä. Siinä on kaks vaihtoehtoo. Kun mulla on paha mieli minä en itke ja syön jatkuvasti ja sitä vasten minä sitten aattelen, että ei haittaa jos minä oon välillä syömättä pari kolmeki päivää huonommalla kun sitten pitää taas syyä hirveesti. Ruokaa tekee mieli.*

Myös Anja kertoo reagoineensa vatsalla yksin jäämiseen ja kärsineensä myös kovista rintakivuista miehensä kuoleman jälkeen. Päälimmäisenä mielessä on kuitenkin ollut tyhjyyden tunne ja saamattomuus, jonka Anja uskoo johtuvan siitä, että elämästä on kadonnut merkitys. Toisin kuin Olavi, hän pitää saamattomuuttaan yksinäisyyden seurauksena, ei syynä. Aikaisemmin Anjalla on ollut tapana touhuta paljon: viedä mattoja ja petivaatteita ulos, laittaa ruokaa ja puuhastella muutenkin kotona, mutta nyt hänestä tuntuu, että millään ei ole mitään väliä. Anja kertoo elämän tuntuvan merkityksettömältä myös sen vuoksi, ettei hänellä ole lapsenlapsia.

*Mä sanon, että oon ihan niinku tämmönen juureton puu. Ihan niinku mulla ei olis juuria ollenkaan. Mulla ei oo mitään sellasta elämisenhalua, ei minulla ole. Että mä voin kaatua koska vaan. (Anja)*

Verratessaan itseään juurettomaan puuhun Anja viittaa niin identiteettiinsä kuin arjesta selviytymiseen. Miehen kuoleman myötä hän kokee menettäneensä merkittävän osan itseään. Vaikka ennen haastattelua Anja kertoi yksinäisyyden jo hieman helpottaneen, on yksin jäämisen tuska yhä vahvasti mielen päällä, eikä hän ole varma siitä, miten elämä tulee tästäkään eteenpäin sujumaan (ks. myös Vuorinen 2009, 166–167). Vihaisia tai katkeria eivät Anjan kuin muidenkaan haastateltavien kuvaukset yksinäisyydestä ole. Vaikka otin mahdollisen katkeruuden tai vihaisuuden useimpien kanssa puheeksi, ainoastaan Anneli rohkaistui kertomaan tulevansa joskus vihaiseksi pohtiessaan elämäänsä ja sitä, miksi juuri hänen täytyy olla yksin.

*Kyllä sitä joskus varmaan tulee sellanen viha, että miks mun pitää olla tässä ja miks ei ketään oo. Tietysti talvisaikaan kun ihmiset vähempi liikkuu ja vähempi käyvät. Ja sitten jos joku on luvannu, että on tulossa ja ei tuukaan niin sitä tosiaan on vihanen. Kun on saattanu laittaa valmiiks. (Anneli)*

Etenkin ystävien yhteydenpitoon liittyviä pettymyksiä on ollut vaikea kohdata. Anneli muistelee tapahtumaa, jolloin ystävän oli pitänyt tulla kylään ja kaikki on ollut valmiina juuri tehtyä täytekkua myöten. Ystävä oli jättänyt saapumatta, sillä hän tuskin oli arvannut Annelin häntä niin odottavan.

## 8.3 Suhtautumistapoja yksinäisyyteen

Tähän mennessä olen tarkastellut niin yksinäisyyden syitä kuin seurauksia kiinnittämättä tarkempaa huomiota siihen, miten yksinäiseen arkeen suhtaudutaan. Tätä kysymystä pohdin seuraavaksi.

### 8.3.1 Rauhallinen elämä

Yksinäisestä arjesta etsitään myös hyviä puolia, kuten Annelin osalta toin jo aiemmin esiin. Hän on kuullut tuttavien valittelevan, ettei omaa aikaa juuri ole, sillä lapset ja lastenlapset kyläilevät liian tiuhaan. Anneli vertaa omaa elämäänsä myös tuttavapariskuntien elämään. Hän on seurannut vierestä ystäviensä raskaita omaishoitovuosia ja se on saanut pohtimaan omaa yksinoloa.

*Kun aattelen, että meikäläisen ikäsenä monellakin miehet on hirveen sairaita. Sekin on raskasta semmonen. Onhan tietysti niin, että jotkut pariskunnat saavat olla hyvin terveinä loppuun saakka. On joitakin ihmisiä, jotka hyvin liikkuvat ja kulkevat. Sitten monilla voi tosiaan tulla niitä sairauksia. Sekin että joutuu kuuntelemaan jatkuvasti sitä, että nyt mua särkee. Joskus tuntuu, että parempi olla yksin kun kuunnella jonkun valituksia siinä. (Anneli)*

Annelin tavoin myös Helmi päätyy kuvaamaan yksinäistä elämää ennen kaikkea rauhalliseksi elämäksi. Joskus tuntuu hyvältä, ettei vierellä ole ketään, joka voisi sanoa pahoja sanoja. Toisin kuin Anneli, hän viittaa ihmisen perusluonteeseen, ei sairauksiin ja niiden aiheuttamiin särkyihin.

*Yksinäinen elämä ensimmäiseks on rauhallinen elämä. Sinua kukaan ei hauku. Sinua kukaan ei sano pahoja sanoja. Sen takia, jotta ei ole sitä. Ihmiset yleensä ovat pahat. (Helmi)*

Helmin kokemus ihmisen luontaisesta pahuudesta lienee lähtöisin jo vuosien takaa, eroon johtaneesta parisuhteesta. Uusiin ihmissuhteisiin on vaikea luottaa, sillä mielessä on yhä pettymys ja hylätyksi tuleminen (ks. myös Saari 2009, 175–176). Näin ollen Helmi kokee paremmaksi vaihtoehdoksi olla yksin. Myös Olavi etsii hyviä puolia yksinäisestä arjestaan. Helmin tavoin hänellä on mielessä aika, jolloin elämä ei ollut niin yksinäistä, mutta omalla tavallaan vaikeaa. Omaishoitovuodet ovat jääneet mieleen var-

sin samanlaisina kuin Annelin mielikuvissa: raskaina ja sairauden värittäminä. Puolison persoonallisuus muuttui Alzheimerin myötä ja yhdessäolo oli ajoittain hankalaa.

*Niin, ei se ollenkaan ole hullumpaa se yksinolo. Kyllähän meillä vaimon kanssa tietysti kohtalaisen hyvin meni. Tietysti joka perheessä taitaa joskus olla pientä sanomista. Yleensä meillä vaimon kanssa meni hyvin kun hän oli terveempi, mutta sitten hänestä tuli kyllä aika hankala kun tämä tauti teki sen. Lähes kaikki asiat oli sitten minun syytä. Se täytyy ymmärtää, että se kuuluu tähän tautiin. Mutta mennyttä mikä mennyttä, se oli sitä aikaa. (Olavi)*

Menneitä Olavi ei kuitenkaan liioin halua muistella, joten selittää yksinäisen arjen hyviä puolia mieluummin omilla luonteenpiirteillään. Kuten aiemmin toin esiin, Olavi pitää itseään hieman erakkoluonteisena, joka ei suurta hulinaa ympärilleen kaipaa. Vaikka toiveissa on hyvä ystävä, jonka kanssa viettää aikaa ja matkustella, mieluista tekemistä on ollut lukeminen, jolla hän on saanut päivänsä täyttää. Omaishoitovuosien jälkeen siihen on ollut jälleen aikaa.

*Ei se yksinäisyys minulle niin kauheeta merkitse. Minä olen sellainen erakkoluonne kerta kaikkiaan. Minä en niin kaipaakaan sellasta suurta hulinaa ja ihmisiä ympärille. Minulle käy ihan hyvin tällöinen yksinäisyys. (Olavi)*

Olavi on sopeutunut arkeensa, mutta omalla tavallaan pyrkinyt vaikuttamaan siihen, missä määrin yksinäisyys on mielessä. Suuntaamalla kaupungin kahviloihin on löytynyt mukavasti juttukavereita, mikä on tehnyt päivien kulusta mielekkäämpää. Siitä, miten yksinäisyyteen sopeudutaan tai pyritään vaikuttamaan kertovat myös muut haastateltavat.

### 8.3.2 Sopeutua vai vaikuttaa

Etenkin ikääntyvien yksinäisyyttä käsittelevissä tutkimuksissa on viime vuosina kiinnostuttu yhä enemmän siitä, miten yksinäisyyttä voidaan lievittää (esim. Pitkälä ja Routasalo 2003, Savikko 2008). Vastauksia on etsitty muun muassa taide-elämyksistä ja niihin liittyvistä ryhmäkeskusteluista (Wikström 2002), kotieläinterapiasta (Banks ja Banks 2002), leskien sururyhmistä (Stewart ym. 2001) sekä terapeuttisesta kirjoittamisesta (Pitkälä ym. 2005). Myös Saari (2009, 185-199) on paikantanut yksinäisyyttä käsittelevistä internet-kirjoituksista erilaisia ratkaisukeinoja yksinäisyyteen. Näitä ovat



lääkkeet ja terapia, ihmissuhteiden luominen, erilaiset toiminnot sekä tavalla tai toisella tapahtuva sopeutuminen yksinäisyyteen.

Yksinäisyyden seurauksia tarkastellessani kerroin osan haastateltavista turvautuneen lääkkeisiin. Niin masennus- kuin unilääkkeisiin suhtaudutaan kuitenkin hieman epäileväisesti (vrt. Saari 2009, 187) ja haastateltavat halusivat tuoda esiin niiden käytön olevan väliaikaista ja hallittua. Oletin useimpien ottaneen yksinäisyyden puheeksi lääkärin kanssa, sillä lääkkeitä oli määrätty niin unettomuuteen kuin levottomaan ja alakuloiseen oloon, joita haastateltavat itse pitävät yksinäisyyden seurauksina. Osoittautui kuitenkin, että useimmille minä olin ensimmäinen, jolle yksinäisyydestä kerrottiin. Lääkkeet ovat keino päästä yli vaikeimpien aikojen, mutta ratkaisukeinoja yksinäisyyteen etsitään muualta, jos lainkaan.

Haastateltavistani moni tuo esiin tarpeen sopeutua omaan elämäntilanteeseen ja sen myötä myös yksinäisyyteen, johon ei koeta voivan itse juuri vaikuttaa. Tällöin ratkaisukeinojen sijaan – tai ainakin niitä enemmän – etsitään luonnolliselta tuntuvia selityksiä yksinäisyydelle. Miehensä kuoleman jälkeen Anja on pohtinut elämän rajallisuutta ja kuolemaa, jonka jokainen kohtaa yksin, halusi tai ei.

*Monta kertaa sanon, että yksin olet sinä ihminen, kaiken keskellä yksin. Kun sitä ajattelee kuolemaakin – olen jostain lukenut senkin – että siinä tuntee, että kukaan ei voi auttaa. Yksin se on tehtävä sekin juttu.*

*Mutta niinhän se on, olen sanonu että harvoin täältä yhdessä lähetään. Jompikumpi jää yksin. Sanon vaan, että mieheni luonteella, hän ois varmaan sen paremmin kestänyt. (Anja)*

Ikääntyneelle ja avioliitossa elävälle leskeytyminen on usein luonnollinen osa elämäntähtäystä, mutta sen seuraukset eivät ole kaikille samanlaisia, kuten Anjan pohdinnasta käy ilmi. Mikäli hän olisi kuollut ensin, mies olisi ehkä pärjännyt paremmin. Ruoanlaitto ja kodin pyörittäminen olisivat aluksi saattaneet olla miehelle hieman vaikeaa, mutta yhtä yksinäinen kuin Anja hän ei olisi välttämättä ollut. Yksinäisyyden lievittämiseksi Anja kertoo miettineensä muuttoa omakotitalosta, joka tuntuu nyt turhan isolta yhdelle. Läheiset ja tuttavat ovat häneltä useaan otteeseen tiedustelleet, eikö asuminen läheisessä kuntakeskuksessa kiinnostaisi. Tällöin ihmisiä olisi lähellä ja kulkeminen paikasta toi-

seen helpompaa kuin maaseudulla. Muuttoreupeamaan Anja ei kuitenkaan usko olevansa valmis.

*Kyllä määhän sillen aattelin, että en minä olis kenestäkään riippuvainen kun tuolla olis kaikki lähellä ja vielä sen verran kun jalat kantaa. Mutta ei sitä oikein millään, mä en saa irti, että rupeisin muuttokuormaa tekemään. Tottakai siihen apua saa, mutta se on semmosta se kodin hävittäminen. (Anja)*

Vaikka Anja ei pidä kuntakeskuksessa asumista huonona vaihtoehtona (vrt. Vuorinen 2009, 160–162), kotonaan hän aikoo asua niin kauan kuin jaksaa kantaa puita sisälle. Tai pidempäänkin, sillä *kyllähän jostain saa apua niitä tuomaan*. Mahdolliset muuttoaiheet tulevat puheeksi myös Einin kanssa, sillä nykyinen asunto hissittömässä kerrostalossa on ollut hänelle huonoin mahdollinen vaihtoehto, ainakin yksinäisyyden näkökulmasta. Palvelutaloon muuttamista Eini on harkinnut ja käynyt asiasta kyselemässäkin. Muuttaminen yksityiseen palveluasuntoon ei kuitenkaan ole taloudellisesti mahdollista, eikä julkisella puolellakaan ole onnistanut.

*Eläke on sen verran suuri, ettei anneta mitään avustuksia. Ja kuitenkin se on niin rajassa, että kuuskymmentäviis tai seitsemän euroa, niin jos multa se puuttuis niin sitten minä saisin. (Eini)*

Toiveikkaasti tulevaisuuteen Eini ei uskalla suhtautua, sillä sairaudet tekevät liikkumisesta yhä vaikeampaa. Polvet ja selkä eivät enää yli kahdeksankymmppisenä korjaannu, vaikka sydän onkin saatu leikkauksen avulla parempaan kuntoon.

*Ne on vanhuutta ja nyt täytyy antaa niille periks. (Eini)*

Olavin tilanne on varsin erilainen kuin Einin, sillä hänen terveytensä on pysynyt hyvänä, eikä liikkumisesta ja kulkemisesta kaupungilla ole tarvinnut luopua. Tarpeen sopeutua nykyiseen elämäntilanteeseen hän kuitenkin ottaa useaan otteeseen esille ja pohtii, miten asiat olisivat voineet mennä paljon huonomminkin. Vaikka olo on usein yksinäinen, tulee Olavista olla tyytyväinen siihen, mitä itsellä on.

*Aika hyvältä tämä kuitenkin tuntuu, vaikka ajattelee vaimon sairauden kannalta. Kun sille ei voi mitään, niin täytyy sopeutua ja pyrkiä olemaan tyytyväinen siihen mitä on. Ja kun terveyttä on, niin on siinä sitten aikalailla sitä olemista. (Olavi)*

Myös Helmi etsii syitä sille, miksi omaan elämään ei auta kuin sopeutua. Helmi viittaa *ylhäiseen*, joka on määrännyt asioiden kulkua. Mielessä on jälleen aika vuosikymmeni- en takaa, jolloin mies oli hänet juuri jättänyt. Tuohon kauheaan elämäntilanteeseen oli sopeuduttava, samalla tavoin kuin nyt yksinäiseen arkeen.

*Siihen yksinään elämiseen täytyy tietysti sopeutua ja mulla on aina töit tehtävänä. Ikävyyden tunsin ja kauheaa oli kun mies meni pois. Se oli kauheaa aikaa mulla. Mutta kaikki täytyy kärsiä, mitä on annettu ylhäiseltä. (Helmi)*

Sopeutuminen yksinäisyyteen voi johtaa aloitekyvyn heikentymiseen (Saari 2009, 157), mutta myös Helmi tuo esiin tarpeen pysyä puuhakkaana, jotta yksinäiset ajatukset pysyisivät loitolla. Saaren (2009) mukaan lievitystä tai ratkaisua yksinäisyyteen voidaan hakea erilaisista toiminnoista, kuten ulkoilusta, harrastuksista, työstä ja uskonnosta. Ihmissuhteiden tavoin ne eivät kuitenkaan vähennä yksinäisyyden kokemusta, ainakaan samalla tavalla. Ihmissuhteisiin nähden ne ovat toissijainen ratkaisumalli, joka luo tyhjää tilaa ja vapaata aikaa täyttävää arkipäivän rakennetta, ettei yksinäisyys tunnu niin voimakkaalta vajeelta kuin aikaisemmin. (Mt., 190–193.) Tähän ajatukseen tarttuu Anneli, joka pohtii yleisemmin ikäistensä yksinäisyyttä.

*Joku sano, että eläkkeellä on aina kiire. Tietysti sitten jos on jatkuvasti menossa, mutta mä en ainakaan jaksa enää semmosta, että oisin jatkuvasti menossa. Musta tuntuu, että aika moni eläkeläinen pakenee sitä yksinäisyyttä sillä tavalla, että ne on aina menossa. Ei niitä kohta tapaa enää kotona koskaan. Mä oon sanonuki jollekin, että mä en ainakaan semmoseen ruljanssiin lähe, että kyllä mulla pitää olla sitä omaa aikaa. (Anneli)*

Arkipäivän täyttäminen jatkuvilla menoilla ei tunnu Annelista oikealta ratkaisulta, sillä myös omaa aikaa on oltava, kuten jo aiemmin olen tuonut esiin. Oman aktiivisuuden merkitystä ihmissuhteiden luomisessa ja niiden ylläpitämisessä Anneli kuitenkin korostaa. Kun olo on yksinäinen, ei auta kuin soittaa ystävälle tai tuttavalle, tai tutustua. Muutama vuosi takaperin Anneli oli huomannut lehdessä miehen ilmoituksen, jossa tämä kertoi kaipaavansa juttuseuraa etenkin pitkien pyhien ajaksi. Anneli päätti ottaa yhteyttä mieheen ja he ovat siitä pitäen silloin tällöin soitelleet ja jutelleet niitä näitä. Myös naapureiden suhteen Anneli pyrkii olemaan aktiivinen. Televisiota hänellä ei ole, joten ajan käydessä pitkäksi Anneli on kysynyt naapurissa asuvilta tuttavilta, saako hän tulla kyläilemään. Tervetulleeksi hänet on aina toivotettu.

Annelin tavoin myös Aatos on löytänyt itselleen puhelinystävän lehti-ilmoituksen kautta. Jo muutaman vuoden ajan hän on pitänyt yhteyttä toisella paikkakunnalla asuvaan naiseen, joka on halvaantunut. Invalidityö-lehdessä nainen oli etsinyt puhelinkaveria ja Aatos oli tarttunut tuumasta toimeen. Puolin ja toisin soitellaan muutaman viikon välein ja myös kortteja lähetellään.

*Elisa: Minkälaisista asioista te sitten juttelette?*

*Aatos: No ihan tavallisista asioista. Sääät nyt on ensimmäinen, heh. Että minkäläinen on säätila. Ei mitään vakavata. Ihan sellasta vaan, mutta kuitenkin ihan mukavaa.*

Kasvotusten ystävykset eivät ole koskaan tavanneet, eikä se ole suunnitelmisakaan. Oman aktiivisuutensa ansiosta Aatos on löytänyt myös toisen puhelinkaverin, lähes huutoetäisyyden päästä.

*Jos kovasti huutoo, niin ääni kuuluu, mutta en oo koskaan ainakaan nähny, että tuntis. Eikä hän tunne minua, heh. Puhelimessa tulee soiteltua. Se tuli sillä tavalla Helsingissä siellä hautajaisreissulla, että multa kyseltiin tunnetko semmosta ihmistä. Olivat jossakin lomareissulla tavanneet. Sanovat, että hän asuu tuossa palvelutalossa vissiin, mutta minä sitten sieltä kyselin, niin ei ainakaan sanottu. Sitten rupesin kattomaan puhelinluettelosta. No sieltähän se löyty ja minä sitten kerran soitin sille. Hän on minusta jonkun vuoden vanhempi vielä, mutta juttuhan meiltä käy hyvin, hehh. (Aatos)*

Vaikka puhelinystävä asuu aivan lähellä, ei tapaamisesta ole hänenkään kanssa ollut puhetta. Tähän ovat vaikuttaneet molempien liikkumisvaikeudet, mutta uuden tuttavuuden tapaaminen ei liene muutenkaan aivan mutkatonta. Mielessä voi olla epävarmuus siitä, onnistuuko täyttämään vastapuolen odotukset tai toisaalta se, onko puhelinkaveri sellainen kuin on itse ajatellut. Etenkin leskeksi jääneiden naisten puheesta välittyy pelko omasta kelpaamattomuudesta, joka osaltaan estää hakeutumisen ihmisten pariin. Kynnys osallistua erilaisiin toimintoihin voikin olla monelle yksinäiselle ylitsepääsemättömän korkea, ja aktivoituminen edellyttää muiden apua (Saari 2009, 192). Anneli pohtii yksinäisiä olevan paljon, mutta heidän olevan vaikea löytää toisiaan.

*Yksinäisiä ihmisiä on aika paljon, mutta ne ei sitten löydä toisiansa. Sehän se on että niitä ei kuitenkaan löydä. Valittaa jotkut, mutta ei oo sitten semmosia, jossa ihmiset tapais toisiaan. (Anneli)*

Useilla paikkakunnilla järjestetään iäkkäille erilaisia ryhmiä ja kerhoja, joilla yksinäisyyttä on pyritty lievittämään. Tällaisiin toimintoihin haastateltavani eivät ole osallistuneet, mutta Lauri kertoo ottaneensa yhteyttä paikalliseen Suomen Punaisen Ristin toimistoon juuri muutamaa viikkoa ennen tapaamistamme. Toimistolla Lauri on ilmoittanut tarvitsevänsä *sellaisen, joka kävis katsomassa minua*. Tätä ennen hän on käynyt seurakunnalla saman asian tiimoilta, mutta koska sinne olisi pitänyt jättää henkilötiedot, on Lauri kokenut SPR:n paremmaksi vaihtoehdoksi. Haastattelua edeltävien viikkojen aikana hänen luonaan on käynyt vapaaehtoinen kerran viikossa.

*Elisa: Mitä te sitten teette kun hän käy?*

*Lauri: No mie tässä istun ja kuuntelen. Jutellaan.*

*Elisa: Ja se on tunnin verran kun hän on?*

*Lauri: Tunnin. Joskus lähemmäs kaks tuntia, mut se on hyvin harvoin. Tuossahan se aina istuu (osoittaa viereistä nojatuolia). Hänen paikkansa on tuossa, heh.*

Silloin tällöin vapaaehtoinen käy siskonsa kanssa, mutta useimmiten yksin. Kahvi hänelle ei ole maistunut ja kielto on käynyt, ettei sitä saa keittää, joten tapaamisten aikana on vain juteltu mukavia. Myös tulevasta joulusta on ollut puhe ja vapaaehtoinen on ehdottanut, että Lauri voisi tulla hänen perheensä luona aattoiltana käymään. Varmuutta asiasta ei ole ja liian toiveikkaasti Lauri ei ajatukseen uskalla suhtautua. Vapaaehtoisen vierailut ovat olleet Laurille tärkeitä, mutta kerta viikossa on tuntunut liian vähältä. Useamminkin saisi hänen luonaan käydä. Tiedustelen Laurilta, olisiko hän itse kiinnostunut osallistumaan lähistöllä järjestettäviin kerhoihin. Lauri jaksaa yhä hyvin liikkua ja kaupungin keskustassa tarjontaa on, mutta ilman kaveria kynnys lähteä on tuntunut liian korkealta. Lähes yhtä isona tekijänä Lauri pitää taloudellista tilannettaan. Myös rahan puute voi siis olla esteenä osallistumiselle (vrt. Saari 2009, 201).

*Jos ois kaveri, mie voisin mennä vaikka minne. Mutta siinä on kans yks suurtekijä kun tarvis olla niin mahottoman paljon rahaa käytössä. Kyllä mie menisin vaikka mihkä, mutta rahat estää monessa asiassa. (Lauri)*

Erilaisten ryhmien, kerhojen ja ystäväpalvelun tarjoama mielekäs tekeminen ja seura voivat osaltaan poistaa tilanteisiin liittyvää yksinäisyyttä (Palkeinen 2005), mutta keinotekoiset ihmissuhteet eivät useinkaan ole riittäviä lievittämään sisäistä kokemusta yksinäisyydestä: ihmissuhteiden ei tulisi olla millaisia tahansa vaan ennen kaikkea itselle

merkityksellisiä (Weiss 1973). Paikallisten järjestöjen ylläpitämät ystäväpalvelut otin puheeksi myös Olavin kanssa.

*En minä semmosta kaipaa. Sen täytyy sitten olla ihan ystävä. Ei minulla oo mitään sellasta tarvetta. Niin kauan kun minä pystyn kulkemaan ulkona niin sieltä löytyy sitten aina puhekaveria. Kyllä näissä kahviloissakin istuu semmosia puolituttuja, joita on aikasemmin nähty, tervehtii ja istahtaa, että mitäs nyt kuuluu. Semmosta pikkujuttua siinä. (Olavi)*

Olaville ystäväpalvelun kautta mahdollistuvat ihmissuhteet tuntuvat keinotekoisilta, eikä hän usko niistä olevan itselleen iloa, vaikka ystävän kaipuu onkin ollut mielen päällä. Tällaisten ulkoapäin ohjattujen ihmissuhteiden rinnalla kahviloissa jutustelu tuntuu hyvältä vaihtoehdolta, ja ennen kaikkea itselle merkitykselliseltä.

## 9 TOISENLAINEN TODELLISUUS

Edempänä olen todennut yksinäisyyden voivan ilmetä vastakohtana johonkin päinvas-  
taiseen, esimerkiksi lapsuudessa elettyyn onnen ja läheisyyden aikaan. Aineistoa ana-  
lysoidessani huomasin kiinnostuvani yhä enemmän siitä, millaisena yksinäisen arjen  
vastakohta näyttäytyy. Keskusteluissamme nousi esiin muistoja ja haaveita, jotka ym-  
männän toisenlaiseksi todellisuudeksi – arjeksi, jollaista haastateltavani toivovat elävän.  
Näihin toisenlaisiin todellisuuksiin uppoudun seuraavaksi lähemmin. Tämän viimeisen  
analyysilukuni päätän haastateltavieni ajatuksiin tulevaisuudesta.

### 9.1 Muistoissa menneet

Nostalgian tunne on liitetty erityisesti ikääntymiseen, sillä iäkkäiden on ajateltu kiinty-  
vän menneeseen aikaan nuorempia alttiimmin. Ajan kulumisen voi saada aikaan voi-  
makkaita tunteita kuten surua tai jopa vihaa, mikäli itselle merkitykselliset asiat jäävät  
menneisyyteen. (Hepworth 1998, 178.) Menneisyyden kaipuu on noussut tarkastelussa-  
ni esiin useaan otteeseen niin yksinäisyyden taustalta kuin yksinäisistä hetkistä. Tässä  
yhteydessä tarkastelen mennyttä aikaa yksinäisen arjen vastakohtana, jollaisena etenkin  
Eini ja Anja sen näkevät. He ovat kumpikin jääneet leskeksi ja muistelevat nuoruuttaan,  
jolloin yksinäisyydestä ei ollut puhuttakaan.

*Eihän sitä yksinäinen ollu, hyvänen aika. Kun minäkin rupesin nuorena tuolla  
tansseissa käymään, oli tuttuja ja koskaan ei tullu mitään semmosta tunnetta. Sit-  
ten kun oli tosiaan tämä mahdoton yrittäminen siellä maapaikalla, niin ei koskaan  
tullu semmosta tunnetta nuorempana. Ei meillä tässäkään ollu mitään sellasta  
tyhjyyden tunnetta niinku nyt on. (Anja)*

Nuorempana Anjan elämä on ollut toimeliasta. Miehen kanssa on pidetty yhdessä maa-  
paikkaa, jossa puuhaa on riittänyt, eikä yksinäisille ajatuksille ole ollut aikaa tai tarvetta.  
Toisaalta eläkkeelläkään ei ole ollut hullumpaa, kun arjen on saanut jakaa miehen kans-  
sa kaksin. Tutkimuksissa avioparien on todettu olevan tyytyväisimpiä liittoonsa sen al-  
ku- ja loppupäässä. Kun lapset ovat jo aikoja sitten muuttaneet omilleen, on vanhoilla  
pareilla aikaa toisilleen ja yhdessä oloon. Riidan aiheet vähenevät, siinä missä riidatkin.

(Andersson 2008, 120.) Tuota aikaa Anja kuvaa lempeäksi yhdessäoloksi, jota hän yksinäisenä kaippaa.

*Hän aina piti kaikesta huolta. Kyllähän poikakin nyt, mutta ei se oo sitä kun on oma ihminen. Tossa iltasellaki televisioo kateltiin ja pidettiin toisiamme kädestä kiinni. Minä sanoin, että meen nyt nukkumaan ja samaa sano, että mennään nukkumaan. Se oli semmosta niin lempeetä yhdessäoloa. (Anja)*

Myös Einin muistossa on aika, jolloin miehen kanssa elettiin kahdestaan. Lapset olivat ammateissaan, eikä rahasta ollut huolta. Elettiin aikaa, jolloin arki saatiin rakentaa pariskunnan omilla ehdoilla.

*Parasta aikaahan minun elämässä oli sitten kun minun mies jäi eläkkeelle. Sehän oli mejän sitä parasta aikaa. Kumpiki saatiin eläkettä ja saatiin määrätä. Asunto oli jo maksettu. Pojat oli silloin omissa ammateissaan. (Eini)*

Einille elämän parasta aikaa ovat olleet vuodet ennen miehen kuolemaa, mutta myös nuoruus palautuu usein mieleen. Ikääntymisen myötä sairaudet ovat vaivanneet, mutta Eini ei haluaisi olla taakaksi lapsilleen. Toisenlaisen todellisuuden hän toivoo unohtuvan, sillä siihen palaaminen nostaa ikävän tunteen pintaan.

*Minä en ollu nuorena yksinäinen. Se on ihmeellistä. Ja nyt tulee liian usein mieleen sitten ne nuoruuden muistot. Minä oon monta kertaa ajatellu, että semmoset pitäis saaha unohettuu ihmisen. Mutta minkäs sille sitten voi kun esimerkiks yöllä istut ja mietit minkälaista se oli ennen nuorena. (Eini)*

Myös Helmi palaa muistoissaan menneeseen ja pohtii yhä vuosikymmenien jälkeen, millaista elämä entisen aviomiehen kanssa oli. Mies on aikoinaan jättänyt hänet toisen naisen vuoksi ja Helmi on jäänyt pienen poikansa kanssa kahdestaan. Vaikka eroon liittyy ikäviä muistoja, palautuvat miehen hyvät puolet yhä uudestaan mieleen. Haastattelutilanteessa Helmi etsii entisestä miehestään valokuvan, sillä haluaa näyttää minulle miten komea mies on ollut. Mikäli parisuhde olisi kestänyt, Helmi ei ehkä olisi koskaan muuttanut takaisin Suomeen, eivätkä ystävät ja sukulaiset olisi jääneet taakse. Viime kädessä päätös on kuitenkin ollut Helmin, sillä mies on yrittänyt saada hänet takaisin vielä vuosia myöhemmin.



Paulin elämässä menneisyydellä on ollut suuri merkitys, mikä on noussut jo aiemmin esiin. Pauli kaippaa kovasti kotipaikkaansa ja on harmissaan siitä, että siellä sijaitsevasta mökistä on luovuttu isän kuoleman jälkeen. Elämä ei ehkä olisi niin yksinäistä, jos mökki olisi pidetty sisarusten yhteisenä kokoontumispaikkana.

*Se mökki missä minä oon syntyny on pystyssä. Ei mun sisarukset halunnu sitä yhdessä pitää isän kuoleman jälkeen. Olisin halunnu, että se olis ollu yhteisessä käytössä, että olis voinu siellä kokoontua. Se olis ollu parempi, että olis ollu joku toinen paikka, eikä kenenkään koti. Olis voinu kokoontua. Kyllä minulla on aina ajatuksissa, että jos vaikka lotossa voittais, niin minä ostaisin siitä jonkun tontin, jos ei sitä mökkiä enää olis. Se on niinkun kaipuu. (Pauli)*

Menneisyydessä eletyn elämän sijaan Paulin toisenlainen arki muodostuu toteutumattomasta haaveesta, vanhalle kotipaikalle palaamisesta. Toteutumattomat haaveet ovat myös muilla haastattelemillani miehillä mielessä.

## 9.2 Mielessä haaveet

Lauri pohtii muutamaan otteeseen, millaiseksi elämä olisi muodostunut, jos hän olisi aikoinaan ostanut omakotitalon. Kerrostalossa asuminen ei ole ollut Laurille mieluista (ks. myös Vuorinen 2009, 162). Ajoittain rapussa häiriköidään soittelemalla ovikelloa öiseen aikaan ja myös tavaraa on kellarikomeroista varastettu. Naisystävän kanssa omakotitalon hankkimista oli yhdessä suunniteltu, mutta eron myötä ostoaikheet jäivät.

*Mie oisin halunnu, ehkä mie oisinki saanu omakotitalon, mutta yks juttu meni vähän pieleen. Minulla oli yks naiskaveri ja meinattiin, että ollaan niinku loppuiän yhdessä, mutta sitten siihen tulikin loppu. Jos mie oisin ollu yksin siinä vaiheessa - niinku mie nyt oon - niin varmaan mie oisin ostanu omakotitalon. Sen takia, että siellä ois saanu olla vielä enemmän omassa rauhassa, hehh. Ei olis kukaan kolkuttellu ja soitellu niin paljon. Ja sitte kun meillä sisaruksilla on yleensä ollu kaikenlaista soittoharrastusta, että me melkein kaikki soitetaan haitaria tai harppua. (Lauri)*

Kun Lauri kertoo edelleen haaveilevansa omakotitalosta, kysyn eikö elämä saattaisi silloin tuntua yksinäisemmältä, sillä ympärillä olisi entistä vähemmän ihmisiä. Laurin mukaan näin ei olisi, sillä omakotitalossa puuhaa riittää. Hänestä olisi kiva tehdä pihatöitä ja jatkaa soittoharrastusta, josta on kerrostalossa joutunut luopumaan. Laurin haaveissa

on ympäristönvaihdos (ks. myös Karisto ja Konttinen 2004, 97), mutta hänen toisenlaiseen todellisuuteen kuuluu ennen kaikkea kumppani, jollaisen Lauri ottaisi mieluummin rinnalleen myös nykyiseen asuntoonsa. Lauri on miettinyt asiaa myös mahdollisen naisystävän näkökulmasta.

*Kun aattelee sitä ku on yksin, niin toivois että olis kaveri tässä. Kun mie oon kumminki vanhempi, niin mie saattaisin kuolla ennemmin. Sille sitten jäis tämä asunto niin ei tarvis tehdä testamenttia kellekään. Silleenkin voi ajatella. Sitte se sais nämä tavarat kaikki, hehh. (Lauri)*

Lapsetonta Lauria mietityttää, miten hänen tavaroilleen käy kun hänen aikansa koittaa. Naisystävä toisi tähän pulmaan ratkaisun, ja Lauri saisi jättää omaisuutensa itselle tärkeälle ihmiselle. Laurin toiveen taustalla voi olla käytännönläheisyys, mutta myös pelko siitä, ettei häntä muisteta jälkeensä. Tähän ajatukseen viittaa Aatos pohtiessaan, millaista elämä olisi, jos hän voittaisi lotossa.

*Sanotaan, että kun sais sen seittemän miljoonan lottovoiton. Ensimmäisenä tulis mieleen kun siitä järkytyksestä toipuis, että minkätähän minä sen nytte vasta voitoin, että miksi minä en voittanu silloin kun olin terve. Jotakin semmosta minä tein, että muistettais minut jälkeensä. Se vois olla paikkakunnan eläkeläisille jotaki pysyvät. Kerran tässä puhuin, että siellä työväentalolla on äänentoistolaitteet niin huonot. Jos minä voittaisin lotossa, minä laittaisin semmoset äänentoistolaitteet, että ne varmaan toimii.*

*Välillä puhun ihan leikilläni, mutta eihän sitä tiä jos toteutuis. Voihan se olla tottaka. Jos minä sen lottovoiton saan, etin kielitaitosen oppaan. Naisoppaan, ei tartte nuori olla, mutta kuitenkin vähän nuorempi kun minä, hehh. Lähettäis sitten johonkin vaikka Hawaijille ensin ja siellä sitten päätettäis mihkä sieltä lähetään. Että maailmanympärimatkalle. Etukäteen ei päätettäis muuta ku mihkä Suomesta lähetään ja koska lähetään. (Aatos)*

Aatoksella on kaksi hieman erilaista haavetta, jotka tulevat mieleen kun tiedustelen, millaiset asiat voisivat yksinäisyyttä helpottaa. Matkustelu on aina ollut Aatoksen toiveissa, mutta Lontoota kauemmaksi hän ei ole päässyt käymään. Muutama vuosi takaperin paikallinen yhdistys on järjestänyt Pärnuuseen kylpyläloman, jolla Aatoskin on ollut mukana. Uudelle matkalle Aatos ei kuitenkaan usko lähtevänsä, sillä liikkuminen on vaikeaa, eikä hän halua olla toisille vaivaksi. Asiasta ei tarvitsisi liiaksi kantaa huol-

ta, jos matkaan pääsisi kielitaitoisen naisoppaan kanssa, jonka hän voisi loton voittoroilla palkata.

Hieman yllättäen miehet kertoivat lottovoittoon liittyvästä haaveesta, vaikka en sitä itse nostanut keskusteluun. Myös Ikihyvä -seurantutkimuksen kyselyssä lottovoitto oli yleinen yksittäinen vastaus siihen, mikä olisi parasta mitä lähivuosina voisi tapahtua ja miehet haaveilivat siitä kaksi kertaa naisia yleisemmin. Lottovoitto on paitsi konkreettinen onnenpotku, mutta myös symboli sille, että asiat muuttuisivat jollakin tavoin toiseen suuntaan. (Karisto ja Konttinen 2004, 93–96.) Paulin ja Aatoksen tavoin osalle kyselyaineistoon vastanneista lottovoitto merkitsi keinoa muiden haaveiden toteutumiselle, ei yksinomaan taloudellisen tilanteen kohentumiselle (mt.).

Ikihyvävastaajien keskuudessa matkusteluun liittyviä haaveita on vähemmän vanhimman ikäryhmän miehillä kuin saman ikäisillä naisilla. Syyksi on esitetty naisten koti-keskeisempää orientaatiota, jonka myötä heille on jäänyt kaipuu oman maailman laajentamiseen, matkustelemalla. (Karisto ja Konttinen 2004, 99.) Haastateltavistani kuitenkin ainoastaan miehet tuovat esiin toiveen nähdä vielä maailmaa. Myös Olavin toisenlainen arki pitää sisällään matkustelua. Jo yksinäisyyden taustoja tarkastellessani toin esiin Olavin toiveen hyvästä ystävästä, jonka kanssa voisi viettää aikaa ja matkustella. Tytärtä Olavi on yrittänyt houkutellessa seuraksi, mutta hän ei ole asiasta innostunut. Yksin Olavi ei uskalla matkustaa, joten haaveissa on matkakumppani, ja eihän sitä tiedä vaikka elämä saattaisi vielä nytkähtää toiseen suuntaan.

*Jollakin tavalla haluaisin matkustellakin vielä, mutta ei oo oikein sellasia kavereita. Yksin en oikein enää uskalla lähteä, vaikka me ennen vaimon kanssa matkusteltiin paljonkin ulkomailla. Een minä oikein yksin. Pelkään, että minä eksyn näihin lentokenttätouhuihin ja muihin. Mutta en oo tavannu ketään sellasta, joka olis vähän niinkun samanmielinen, että vois lähteä. Vielä tuntisin, että jaksan näin fyysisesti. Ei nyt oo vielä osunu sellasta sopivaa kaveria, mutta ainahan sitä kannattaa toivoa. Saattaa tärpätäkin. (Olavi)*

### 9.3 Ajatuksia tulevaisuudesta

Väitöskirjassaan Leena Vuorinen (2009) huomauttaa myös vanhuudessa olevan tulevaisuutta, mutta suhtautumistapojen olevan silloin toisenlaisia kuin nuorempana. Iäkäs on

varsin tietoinen ajan rajallisuudesta, mutta se ei tarkoita sitä, ettei hän suuntaisi katsetaan lainkaan tulevaisuuteen. Vanhemmiten on monenlaisia konkreettisia kysymyksiä ja asioita ratkaistavana, ja käsillä ovat viimeiset hetket, jolloin toteuttaa toiveita ja tavoitteita. Ikä ei kuitenkaan ole merkittävin tekijä siinä, miten tulevaisuuteen suhtaudutaan. Suurempaa painoarvoa on niin fyysisellä, psyykkisellä kuin sosiaalisella toimintakyvyllä. (Mt., 157.) Tulevaisuuteen liittyviä ajatuksia on noussut esiin läpi tarkasteluni. Huomiseen päivään suhtaudutaan toiveikkaasti, tai sitten ei. Samalla tavoin myös toisenlaisten todellisuuksien uskotaan toteutuvan, tai sitten ei. Syvää yksinäisyyttä kokevalle tulevaisuus saattaa näyttää toivottomalta, josta ulospääsyä ei ole (esim. Mikkola 2005, 148; Saari 2009, 193–199).

Olavi ja Pauli suhtautuvat tulevaisuuteen varsin eri tavoin. Paulille tulevaisuuden ajattelemisen on vaikeaa ja hänen ei ole helppo pukea sanoiksi, millaisia ajatuksia hän siihen liittää. Pienen pohdinnan jälkeen Pauli kertoo pelkäävänsä yksin jäämistä ja viittaa puolison kanssa käytyihin riitoihin, joita on vaikea unohtaa. Toiveiden ja unelmien sijaan tulevaisuus näyttäytyy Paulille nykyhetkeä synkempänä.

*Ei mulle tarvii kun kerran sanoo, että minä lähden tästä kävelemään niin kyllä ne muistaa ne sen suuntasen sanomiset. Ei oikein ole mieluista kuultavaa. Tulee heti mieleen, että tähän mä sitten yksin jään. (Pauli)*

Pauli on haasteltavista ainoa, joka elää parisuhteessa, saman katon alla. Olavin tilanne on toisenlainen, sillä puoliso on asunut hoitokodissa jo useamman vuoden. Yksin elämiseen Olavi on tottunut ja hän suhtautuu toiveikkaasti tulevaisuuteen, vaikka vaimon sairastuminen on ollut raskas ja vaikea elämänmuutos. Aamulla ajatukset ovat kuitenkin uudessa päivässä, jolloin kaikki on yhä mahdollista.

*Kun ei sure sitä tulevaa. Kun aamulla herää, on hyvä päivä tulossa. Ylihuomenna tulee sitten mitä tulee. Ei se auta sureminen. Näin minä olen sitä ajatellut, tätä yksinäistä elämää. (Olavi)*

Myös Vilho kertoo katsovansa eteenpäin vain päivä kerrallaan, kun tiedustelen hänen ajatuksiaan tulevaisuudesta ja siitä, voisiko yksinäisyys joskus helpottaa. Samanlaista toiveikkuutta Vilhon suhtautumisessa ei kuitenkaan ole. Tulevaisuuteen liittyviä toiveita tai suunnitelmia hän ei enää 81-vuotiaana halua tehdä.

*Se on semmonen juttu, että päivä kerrallaan. Kun ikää tulee, ei sitä koskaan tiedä mitä tässä tapahtuu. Ei mitään semmosia suunnitelmia, että mitä minä ens vuonna teen. Ei piä räknätä ollenkaan, kun ei tiedä tuleeko sitä ens vuotta. Sitä aina vaan aattelee, että kuinka aamulla herää. (Vilho)*

Tyytyminen vähään on vanhemmille sukupolville tyypillinen piirre (Vuorinen 2009, 157), mutta Vilhon suhtautumiseen vaikuttaa myös huono kuulo, jonka parantamiseksi ei ole mitään tehtävissä. Yksinäisyys on tullut jäädäkseen, mutta silti Vilho pyrkii iloitsemaan aamuista, jolloin hän herää uuteen päivään. Jalat kantavat edelleen ja kotona asuminen on onnistunut, kuten Vilho on toivonut.

*Totta kai kiitollinen oon, että tässäki kunnossa oon, että kykenen liikkumaan ja itte asioimaan. Kyllä minä iltarukoukseen ruukaan joka ilta panna, että luoja antais voimia kulkee niin kauan omine apuineen kuin henki pihisee. (Vilho)*

Oman terveydentilan huononemiseen liittyvästä huolesta kertovat etenkin haastateltavat, joille liikkuminen ja arkiset askareet ovat olleet keino pitää yksinäisyyden tunne loitolla. Etenkin Heikin mieltä painaa se, miten kauan hän kykenee hoitamaan pihaa ja huolehtimaan kotitöistä omin avuin. Myös autosta luopuminen merkitsisi muuttoa pois maaseudulta, jossa Heikillä on riittänyt puuhasteltavaa päivien kuluksi. Kotitalon myyminen ei tunnu mieluisalta ajatukselta ja Heikki toivoo välttyvänsä siltä viimeiseen saakka. Vaikka tulevaisuus painaa aika ajoin Heikin mieltä, kertoo hän nyt suhtautuvansa elämään eri tavoin kuin puolison kuoleman aikoihin. Tuolloin olo tuntui joutilaalta lähtemään, mutta nyt ajatukset ovat toisenlaiset.

*Nyt mä olen ruukannu jo, kun sisko kysyy että vieläks sul on kiirus kuolemaan, niin minä sanon et ei mul enää oo mitään kiirusta. Sitten kun tulee, niin tulee. (Heikki)*

Kuolemaa en haastattelutilanteessa ottanut esiin, mutta Heikin tavoin osa haastateltavista viittasi siihen, joskin usein vain ohimennen. Pohdinta kuolemasta oli varsin käytännönläheistä, kuten olen tuonut esiin. Heikkiä mietityttää kotitalon kohtalo ja Lauria se, kenelle asunto ja muu omaisuus mahdollisesti jää. Yksinäisyyden näkökulmasta koin kuoleman araksi puheenaiheeksi, sillä sitä on pidetty myös ratkaisuna yksinäisyyden ongelmaan (esim. Saari 2009, 197). Tällaisia ajatuksia ei minulle kerrottu.

## 10 LOPUKSI

Tutkimuksessani olen etsinyt vastauksia suureen kysymykseen: mitä on olla yksinäinen? Jo tutkimuksen suunnitteluvaiheessa tiesin tilastollisen tarkastelun antavan liian vähän vastauksia tutkimusongelmani ratkaisemiseksi. Käytössäni olevaa määrällistä kyselyaineistoa lähdin tarkastelemaan mielessäni kaksi kysymystä. Ensimmäkin olin kiinnostunut siitä, missä määrin päijäthämäläiset ikääntyvät kokevat yksinäisyyttä, mutta ennen kaikkea siitä, kenelle yksinäisyys on arkipäivää.

Kyselyaineisto ja sen analyysi johdattivat minut varsinaiseen tutkimusprosessiin. Aineiston avulla paikansin tutkimusjoukkoni: yksinäisiä oli kourallinen – kolmisen prosenttia – kaikista vastaajista. Minua eniten kiehtoviin kysymyksiin oli vastauksia etsittävä muualta. Koska halusin kiinnittää huomioni yksinäisten jokapäiväiseen elämään ja heidän omiin tulkintoihinsa siitä, haastattelin kymmentä Ikihyvä Päijät-Häme - seurantatutkimukseen osallistunutta iäkästä. Lomakevastauksissaan he olivat kertoneet olevansa usein tai jatkuvasti yksinäisiä.

Tutkimukseni vei minut päijäthämäläisiin maalaismaisemiin, taajamiin ja kerrostalolähiöihin, joissa istahdin kahvipöydän äärelle keskustelemaan yksinäisyydestä ja sitä ympäröivästä arjesta. Mielessäni olivat monenlaiset kysymykset, joihin toivoin löytäväni vastauksia. Lähdin liikkeelle ensimmäisestä tutkimuskysymyksestäni.

*Millaisia tekijöitä yksinäisyyden taustalla on?*

Osa haastateltavista on kohdannut puolison tai lapsen menetyksen tai vanhemman kuoleman ollessaan itse nuori. Merkittäviä ihmissuhteita on katkennut tai niitä on puuttunut: läsnä on toive isovanhemmudesta, uudesta kumppanista tai hyvän ystävän kaipuu. Vuosien myötä myös ikätovereiden rivit ovat harventuneet, eikä uusia ihmissuhteita ole aina onnistuttu luomaan. Omaehtoinen liikkuminen on vaikeutunut tai kuulo heikentynyt, ja enää ei ole kyetty tekemään samanlaisia asioita kuin ennen. Myös asuinympäristö on asettanut haasteita ihmissuhteiden ylläpitämiselle ja uusien luomiselle. Maaseudulla yhteydenpitoa ystäviin ja tuttaviiin on vaikeuttanut autottomuus. Tiheämmin asu-

tuilla alueilla elämäntyyli on yksityistynyt: naapuria ei tervehditä, eikä kyläilykulttuuria juuri ole.

Taulukkoon 11 olen tiivistänyt yksinäisyyden taustalta paikantamiani elämänhistoriaan ja elämäntilanteeseen liittyviä tekijöitä, joita kutsun *menetetyiksi ja toteutumattomiksi ihmissuhteiksi* sekä *toimijuuden ja osallisuuden kaventumiseksi*. Myös saman ihmisen kohdalla erilaiset tekijät kietoutuvat toisiinsa. Valtaosalle yksinäisyys on ollut tiettyyn elämäntilanteeseen liittyvä kokemus. Syvä yksinäisyys on kohdattu vasta ikääntymisen myötä oman toimintakyvyn heikentyessä, eikä menetettyjen tai puutteellisten ihmissuhteiden tilalle ole löytynyt uusia. Osalle yksinäisyys on ollut elämän mittaista. Tällöin läsnä on ollut lähes koko elämän kestänyt kokemus ulkopuolisuudesta, jota uudet ihmis-suhteet eivät ole kyenneet paikkaamaan.

Taulukko 11. Yksinäisyyden taustat.

MENETETYT JA TOTEUTUMATTOMAT IHMISSUHTEET	TOIMIJUUDEN JA OSALLISUUDEN KAVENTUMINEN
PUOLISON KUOLEMA kaipuu yhdessä jaettua arkea kohtaan tarpeettomuuden tunne	RUUMIIN RAJALLISUUS liikkumisvaikeudet kuulon heikkeneminen
TOIVE UUDESTA KUMPPANISTA hellyyttä ja huolenpitoa	KULKEMISEN VAIKEUS pitkät välimatkat ja autottomuus
HYVÄN YSTÄVÄN KAIPUU viettää aikaa ja harrastaa jakaa iloja ja suruja	KAVENTUNUT YSTÄVÄPIIRI ystävien ja tuttavien poismeno yhteisyyden puute
LAPSETTOMUUS JA VANHEMMUUS vanhemmuuden ja isovanhemmuuden kaipuu toteutumattomat tapaamisodotukset	MUUTTUNUT ELINYMPÄRISTÖ yksityistynyt elämäntapa arvostuksen puute
LAPSUUDEN KOKEMUKSET vanhemman kuolema kokemus ulkopuolisuudesta	

Jo yksinäisyyden taustoja tarkastellessani halusin kuvata jokapäiväistä elämää, jossa yksinäisyyden kokemukset ovat konkretisoituneet eri tavoin ja erilaisin seurauksin. Analyysini edetessä pysähdyin tarkastelemaan yksinäistä arkea lähemmin. Aloitin kuvaamalla haastateltavieni päivien kulkua ja arjen kohokohtia, sillä en halunnut rajata

tarkasteluni yksinäisyyden kokemukseen. Olinhan kiinnostunut myös sitä ympäröivästä arjesta. Toinen tutkimuskysymykseni kuului:

*Miten yksinäisyys sitä kokevan arjessa ilmenee?*

Päivien kulkua rytmittävät rutiinit, tärkeimpänä ateriat. Ruoanlaitto ja leipominen saavat ajan mukavasti kulumaan, mutta yksinäiselle niistä on myös harmia. Itselleen kun on turha mitään kovin ihmeellistä tehdä. Kotitöiden ja arkiaskareiden jälkeen päivät kuluvat ulkoillen, mikäli kunto antaa myöten. Maaseudulla hiihdetään talvisin ja kesäisin puuhastellaan kasvimaalla. Kaupungissa istuskellaan keskustan kahviloissa tai käydään pitkillä kävelylenkeillä järven rannalla. Myös harrastamaan on lähdetty, yksin tai porukassa. Puhelimella pidetään yhteyttä sukulaisiin ja tuttaviiin, ja joskus kyläillään puolin ja toisin.

Arjen kuvauksissa nousi esiin kohokohtia, mielipuuhiä ja onnistumisia, mutta tavallista päivää kuvattiin usein myös pitkänomaiseksi, merkityksettömäksi ja turhanpäiväiseksi, josta mielekkyyttä oli vaikea löytää. Useimmille, ja useimmiten arki on konkreettista yksinoloa. Paljon on päiviä, jolloin ollaan vain yksin, eikä kehenkään olla yhteydessä edes puhelimitse. Jokapäiväisessä elämässä yksinäisyys on vahvasti läsnä, ja se saa merkityksensä varsin konkreettisten tilanteiden kautta. Yksinäisyys hiipii mieleen koti töitä tehdessä tai ruokaa laittaessa, kun viereltä puuttuu kumppani, jonka kanssa arki ennen jaettiin. Yksinäisiä hetkiä koetaan myös kodin ulkopuolella, esimerkiksi mökillä tai ihmisjoukossa liikkeessä. Liian pitkään ei yksin haluta olla – mökilläkään – mutta toisten oletetun onnellisuuden äärellä (ks. myös Saari 2009, 183–185) yksinäisyys ottaa helposti vallan. Usein ympärillä on ihmissuhteita, joita itsellä ei ole.

Vaikka päivät tuntuvat monista pitkiltä, passiivista ei yksinäisenkään arki ole, kuten päivien kulkua koskevat havaintoni osoittavat. Sängyn pohjalle ei jäädä makaamaan, mutta yksinäisiä ajatuksia ei siitä huolimatta ole onnistuttu välttämään. Yksinäisyys valtaa mielen etenkin iltaisin kun unta on vaikea saada. Mielessä on kulunut päivä ja sen merkityksettömyys. Myös vuodenajalla on vaikutuksensa: etenkin syksyn synkkyys ja pimeys ahdistaa. Tekemistä on vaikea keksiä, ja maailman meno on tyydyttävä seuraamaan sivusta. Hankalimpia ovat päivät, jolloin muut ihmiset ovat omilla menoillaan ja normaali päivärytmi katkeaa. Tällaisia ovat etenkin juhlapyhät, jolloin kahvilat ja



kaupatkin ovat kiinni. Vaikea pyhäaika on onnistuttu ylittämään suunnittelemalla sen viettotapa ennakkoon, mutta etenkin joulukuun liitetyt odotukset ovat varovaisia. Suunnitelmista ja lupauksista ei haluta liikaa innostua, sillä pettymyksiä on vaikea kohdata. Todennäköisimmin joulu vietetään jälleen yksin.

Yksinäisyys on ilmennyt erilaisina tunteina kuten suruna ja ikävänä sekä kokemuksena juurettomuudesta. Sillä on ollut myös fyysisiä seurauksia. Yksinäiset ajatukset saavat levottomaksi ja saamattomaksi, jolloin arjesta selviytyminen on tuntunut vaikealta. Unettomuus vaivaa haastateltavista useimpia, etenkin miehiä, ja siihen on etsitty apua unilääkkeistä. Monelle yksinäisyys on masennuksen värittämää, jolloin myös mieliala- ja masennuslääkkeisiin on jouduttu turvautumaan. Se, onko masennus yksinäisyyden syy vai seuraus, ei kuitenkaan kaikkien kohdalla ole selvää. Ilmiöiden erottaminen toisistaan ei usein ole edes mielekästä, sillä alakuloisuuden voi ajatella olevan yksi yksinäisyyden elementti (Palkeinen 2005, 118). Vihaisia tai katkeria eivät kuvaukset yksinäisyydestä ole, mutta mielessä on joskus kysymys, miksi juuri minun täytyy olla yksin. Näiden havaintojen myötä etenen kolmanteen tutkimuskysymykseeni.

*Millaisia suhtautumistapoja ja mahdollisia ratkaisukeinoja yksinäisyyttä kokevalla on?*

Vaikka yksinäisyyden seuraukset ovat olleet kielteisiä, yksinäisestä arjesta etsitään myös hyviä puolia. Sitä kuvataan rauhalliseksi: vierellä ei ole ketään, joka sanoisi pahoa ja sanoja. Perheettömänä omasta ajasta myös nautitaan, jos vaakakupissa ovat raskaat omaishoitovuodet tai monille eläkeläisille tyypillinen kiire. Useimmiten yksinäinen arki ei kuitenkaan ole sitä mitä elämältä on toivottu. Mielessä ovat menneisyyden muistot ja tulevaisuuden haaveet, joita olen kutsunut toisenlaisiksi todellisuuksiksi. Etenkin naisilla yksinäisen arjen vastakohtana näyttäytyy mennyt aika: nuoruus ja puolison kanssa jaettu arki. Miehet haaveilevat uusista ihmissuhteista, omakotitalosta, lottovoitosta ja matkustelusta, joiden myötä arki ei ehkä olisi niin yksinäistä.

Muistoista ja haaveista huolimatta yksinäiseen arkeen on pyritty sopeutumaan. Parhaiten se on onnistunut etsimällä yksinäisyydelle luonnolliselta tuntuva selitys, jollaisena ikääntyminen useimmille näyttäytyy. Ihmissuhteiden menetykset ja toimintakyvyn heikentyminen ovat osa elämäntähtäystä, eikä yksinäisyyteen koeta voivan juuri vaikuttaa. Toisaalta myös ratkaisukeinoja on etsitty. Puhelinystäviä on löytynyt lehti-ilmoitusten

kautta ja viikoittain kylässä käyvä vapaaehtoinen paikallisen ystäväpalvelun avulla. Omaa aktiivisuutta ihmissuhteiden ylläpitämisessä ja luomisessa korostetaan, mutta arjen reunaehdoista on usein vaikea ylittää. Rollaattorin kanssa liikkuminen on hissittömässä talossa lähes mahdotonta, talvikenkien löytäminen turvonneeseen jalkaan vaikeaa, eikä rahakaan aina riitä riennoista toiseen kulkemiseen. Sosiaalinen kanssakäyminen tapahtuu usein muiden ehdoilla.

Huomiseen päivään suhtaudutaan sekä toiveikkaasti että pahinta peläten. Mielessä on huoli yhä syvenevästä yksinäisyydestä. Etenkin toimintakyvyn heikkeneminen entisestään pelottaa, sillä liikkuminen ja pienetkin arkiset askareet ovat olleet keino pitää yksinäisyyden tunne loitolla. Toisaalta mielessä on myös usko siihen, että elämä saattaisi vielä nytkähtää toiseen suuntaan. Eihän sitä koskaan tiedä, millaisia ihmissuhteita huomien tuo tullessaan. Tulevaisuuden suunnitelmia ei liioin haluta tehdä, mutta aamuisin ajatukset ovat uudessa päivässä, jolloin kaikki on vielä mahdollista.

\*\*\*\*\*

Yksiselitteistä vastausta siihen, mitä on olla yksinäinen, ei liene mahdollista löytää. Jokainen yksinäisyyden taustalla oleva tarina on erilainen, mutta monin tavoin myös samanlainen, kuten tutkimuksessani olen tuonut esiin. Tärkeänä havaintona pidän sitä, ettei haastateltavieni arki juuri eroa muiden samanikäisten arjesta. Myös yksinäinen arki pitää sisällään ihmissuhteita, arjen kohokohtia ja jatkuvuuden tavoittelua (esim. Andersson 2008, Vuorinen 2009), joskin toisenlaisesta todellisuudesta aika ajoin haaveillaan.

Tutkimuksessani olen halunnut tuoda esiin uuden näkökulman yksinäisyystutkimukseen, jossa kiinnostus on harvoin kohdistunut siihen, mitä yksinäisyys sitä kokevalle todellisuudessa merkitsee. Läpi tutkimuksen näkökulmani onkin ollut laaja. Tutkimuskysymykseni ovat kietoutuneet yksinäisen arjen ympärille, jossa riittää tutkittavaa. Arjen olemuksen ja taustojen analysointia on pidetty tutkijan tehtävänä (Karisto 2010), mutta niiden tavoittaminen voi olla vaikeaa: on kyseenalaistettava itsestäänselvyksiä ja kuvattava rutiinien sisään rakentuneita sääntöjä (mt., 246). Tähän olen tutkimuksessani pyrkinyt, mutta valintoja on ollut tehtävä. Tarkasteluni ulkopuolelle on jäänyt näkökulmia, joihin toivon voivani vielä joskus tarttua.

Ihmisten yrittäessään selittää itselleen, miksi yksinäisyys jatkuu, he etsivät usein selitystä joko omasta persoonastaan tai tilanne- ja ympäristötekijöistä (Kangasniemi 2005, 269). Tutkimuksessani olen sivunnut luonteenpiirteitä vain ohimennen, mutta niiden merkitys siihen, mitä on olla yksinäinen, on ilmeinen. Aineistoni valossa erilaiset luonteenpiirteet ovat vaikuttaneet siihen, millä tavoin muun muassa ihmissuhteisiin liittyviin menetyksiin suhtaudutaan sekä siihen, missä määrin yksinäisyyteen koetaan voivan itse vaikuttaa. Jatkotutkimuksissa persoonatekijöihin onkin tarpeen kiinnittää lähempää huomiota.

Myös sukupuolen merkitys jäi tutkimuksessani vailla suurempaa huomiota, vaikka aineistoni olisi antanut siihen mahdollisuuden, ja se olisi tutkittavieni kannalta ollut tärkeää (esim. Karisto ym. 2003, 122). Tutkimuksessaan Tuija Saresma (2005) on havainnut naisten ajoittain tietoisesti hakeutuvan yksinäisyyteen saavuttaakseen tasapainon yksilöllisyyden ja yhteisöllisyyden välillä. Miesten yksinäisyys näyttäytyy hallitsemattomampana: läsnä ei ole samaa kontrollia ja itsesäätelyä vaan kommunikaation ongelmallisuus ja läheisten suhteiden puute (mt., 106). Samansuuntaisia havaintoja tein aineistoni pohjalta. Kiinnostavaa oli myös huomata miesten olevan naisia halukkaampia osallistumaan tutkimukseeni. Sukupuolittuneiden yksinäisyyskuvausten tarkempi tarkastelu on kuitenkin jätettävä toiseen kertaan.

Päätös haastatteluaineiston keruusta tuki aitoa tiedonhaluani: halusin tarkastella yksinäisyyttä tutkittavieni näkökulmasta ja tuoda heidät esiin oman elämänsä asiantuntijoina. Yksinäisten haastattelemista on kuitenkin pidetty ongelmallisena. Haastattelu itsessään on sosiaalinen suhde, joka voi muokata haastateltavan tapaa jäsentää oma yksinäisyytensä ja siten heikentää olennaisesti tutkimuksen luotettavuutta (Saari 2009, 143). Myös ”onnellisuusmuuri” on otettava huomioon (esim. Kortteinen 1982, 295–299). Tavoitteenani ei ollut yksinäisyyden selittäminen vaan sitä ympäröivän arjen kuvaaminen, johon keräämäni aineisto antoi mahdollisuuden. Se, että toteutin valtaosan haastatteluista haastateltavien kotona, mahdollisti heidän arkeensa kurkistamisen ja mikä tärkeintä, syvensi keskustelujamme.

Aineiston kerääminen käytössäni olleen kyselyaineiston avulla osoittautui onnistuneeksi ratkaisuksi. Hyödyntämällä Ikihyvä-seurantatutkimusta vältin yksinäisyystutkimukselle

tyypilliset rajanmäärittämisongelmat: tavoitin haastateltaviksi yksinäisiä, joiden löytäminen olisi muuten ollut vaikeaa (ks. Saari 2009, 25). Ratkaisussani on toki myös heikkoutensa: kyselytutkimuksella ei useinkaan pystytä tavoittamaan niitä, joilla menee kaikkein huonoimmin (ks. Ahlqvist ja Ahola 1996, esipuhe). Kaikkein yksinäisimmät ovat siten voineet jäädä tutkimuksessani huomiotta. Aineistooni ja sen keruuseen olen kuitenkin tyytyväinen. Tutkimuskohteestani johtuen esimerkiksi avainhenkilöiden hyödyntäminen olisi ollut vaikeaa. Yksinäisyydestä on harvoin kerrottu muille, minkä huomasi haastatteluja tehdessäni. Useimmille minä olin ensimmäinen.

Yhteydenpitomme on jatkunut myös tapaamisten jälkeen. Aatoksen kanssa vaihdoin viimeksi kuulumisia tapaninpäivänä. Hän soitti kiittääkseen saamastaan joulukortista ja kertoi arjen kulkevan samaa rataa kuin tavatessamme, hieman alle vuosi aikaisemmin. Sairaus ja sen aiheuttamat kivut painavat edelleen mieltä, eikä vierelle ole löytynyt sellaista, jonka kanssa *jutella asioita maan ja taivaan väliltä*. Puhelumme päätin hieman haikein mielin, mutta iloisena siitä, että olin piristänyt Aatoksen päivää. Tuoreen väestökyselyn mukaan vanhusten yksinäisyys on vähentynyt (Vaarama ym. 2010), mutta tekeekö se tutkimuksestani vähemmän merkittävän? Mielestäni ei. Yksilöiden kadottaminen keskilukuihin ei lievitä yksinäisyyttä. Yksinäisen arjen äärelle on tarpeen jatkosakin pysähtyä.

# LÄHTEET

## **Painetut**

Aartsen, Marja, Van Tilburg, Theo, Smits, Carolien & Knipscheer, Kees (2004) A longitudinal study of the impact of physical and cognitive decline of the personal network in old age. *Journal of Social and Personal Relationships* 21(2): 249–266.

Ahlqvist, Kirsti & Ahola, Anja (toim.) (1996) *Elämän riskit ja valinnat – Hyvinvointia lama-ajan Suomessa?* Helsinki: Tilastokeskus.

Adams, K B, Sanders, S & Auth, E A (2004) Loneliness and depression in independent living retirement communities: risk and resilience factors. *Aging & Mental Health* 8(6): 475–485.

Andersson, Lars (1982) Interdisciplinary study of loneliness – with evaluation of social contacts as a means towards improving competence in old age. *Acta Sociologica* 25: 75–80.

Andersson, Lars & Stevens, Nan (1993) Associations between early experience with parents and well-being in old age. *Journal of Gerontology* 48: 109–116.

Andersson, Lars, Mullins, Larry & Johnson, Paul (1989) Parental intrusion versus social isolation: A dichotomous view of the sources of loneliness. *Teoksessa Hojat, Mohammadreza & Crandall, Rick (toim.): Loneliness: Theory, research and applications.* London: SAGE. 125–134.

Andersson, Lars (1998) Loneliness research and interventions: a review of the literature. *Aging and Mental Health* 2: 264–74.

Andersson, Sirpa (2007) *Kahdestaan kotona. Tutkimus vanhoista pariskunnista.* Helsinki: STAKES.

Aro, Laura (1996) *Minä kylässä – Identiteettikertomus haastattelututkimuksen folklorina.* Suomalaisen Kirjallisuuden Seuran Toimituksia 650. Helsinki: Suomalaisen Kirjallisuuden Seura.

Assmuth, Laura (1997) *Women’s work, women’s worth. Changing lifecourses in Highland Sardinia.* Suomen antropologisen seuran toimituksia 39. Helsinki: Suomen antropologionen seura.

van Baarsen, Berna, Snijders, Tom, Smit, Johannes & Duijn, Maritje van (2001) Lonely but not alone: Emotional and social isolation as two distinct dimensions of loneliness in older people. *Educational and Psychological Measurement* 6: 119–135.

Banks, Marian & Banks, William (2002) The effects of animal-assisted therapy on loneliness in an elderly population in long-term facilities. *Journal of Gerontology* 57A(7): 428–432.

- Bauman, Zygmunt (2001) *Community: Seeking safety in an insecure world*. Cambridge: Polity Press.
- Beck, Ulrich (2002) *Individualization. Institutionalized individualism and its social and political consequences*. London: Sage.
- Berg, Stig, Melleström, Dan, Persson, Göran & Svanborg, Alvar (1981) Loneliness in the Swedish aged. *Journal of Gerontology* 36: 342–349.
- Bowling, Ann (2005) *Measuring health: a review of quality of life measurement*. Buckingham: Open University Press.
- Brannen, Julia (1992) Combining qualitative and quantitative approaches: an overview. Teoksessa Brannen Julia (toim.): *Mixing methods: qualitative and quantitative research*. Aldershot: Avebury. 3–37.
- Casey, Marie & Holmes, Colin (1995) The inner ache: an experimental perspective on loneliness. *Nursing Inquiry* 2: 172–179.
- Cahng & Yang (1999) The relationships between the elderly. Loneliness and its factors of personal attributes, perceived health status and social support. *The Kaohsiung Journal of Medical Science* 15: 337–347.
- Chen H L: Hearing in the elderly. Relation of hearing loss, loneliness and self-esteem. *Journal of Gerontological Nursing* 20 (6): 22–28.
- Daun, Åke (1974) *Förortsliv: en etnologisk studie av kulturell förändring*. Stockholm: Prisma.
- Donaldson, Jean & Watson, Roger (1996) Loneliness in elderly people: an important area for nursing research. *Journal of Advanced Nursing* 24: 952–959.
- Dugan, Elizabeth & Kivett, Vira (1994) The importance of emotional and social isolation to loneliness among very old rural adults. *The Gerontologist* 34: 340–346.
- Durkheim, Émile (1985) *Itsemurha: sosiologinen tutkimus*. Helsinki: Tammi.
- Dykstra, Pearl & de Jong Gierveld, Jenny (1999) Differential indicators of loneliness among elderly. The importance of type of partner relationship, partner history, health, socio-economic status and social relations. *Tijdschrift voor Gerontologie en Geriatrie* 30(5): 212–225.
- Dykstra, Pearl, Tilburg, Theo van & de Jong-Gierveld, Jenny (2005) Changes in Older Adult Loneliness : Results From a Seven-Year Longitudinal Study. *Research on Aging* 27(6): 725–747.
- Eräsaari, Leena (2002) *Moderni mummo*. *Gerontologia* 16(1): 10–24.
- Essex, Marilyn & Nam, Sunghee (1987) Marital status and loneliness among elderly women: the differential importance of close family and friends. *Journal of Marriage and Family* 49: 93–106.

Fees, Bronwyn, Martin, Peter & Poon, Leonard (1999) A model of loneliness in older adults. *Journal of Gerontology* 54B: 231–239.

Flick, Uwe (2009) *An introduction to qualitative research*. London: SAGE.

Fogelholm, Mikael, Haapola, Ilkka, Absetz, Pilvikki, Heinonen, Heikki, Karisto, Antti, Kasila, Kirsti, Mäkelä, Tiina, Seppänen, Marjaana, Talja, Martti, Uutela, Antti, Valve, Raisa & Väänänen, Ilkka (2007) *Ikihyvä Päijät-Häme -tutkimus*. Peruseräraportti 2005. Päijät-Hämeen sosiaali- ja terveystyöryhmän julkaisu 65.

Fratiglioni, Laura, Wang, Hui-Xin, Kjerstin, Ericsson, Maytan, Margaret & Windblad, Bengt (2000) Influence of social network on occurrence of dementia: a community-based longitudinal study. *The Lancet* 335: 1315–1319.

van der Geest, Sjaak (2001) “They don’t come to listen”: The experience of loneliness among older people in Kwahu, Ghana. *Journal of cross-cultural gerontology* 19:77–96.

Geller, Jeffrey, Janson, Paul, McGovern, Elizabeth & Valdin, Anthony (1999) Loneliness as a predictor of hospital emergency department use. *The Journal of Family Practice* 48(10): 801–804.

Granfeldt, Riitta (1998) *Kertomuksia naisten kodittomuudesta*. Suomalaisen Kirjallisuuden Seuran Toimituksia 702. Helsinki: Suomalaisen Kirjallisuuden Seura.

Green, Laura, Richardson, Deborah, Lago Tania & Schatten-Jones, Elizabeth (2001) Network correlates of social and emotional loneliness in young and older adults. *Personality and Social Psychology Bulletin* 27: 281–288.

Gubrium, Jaber & Holstein, James (toim.) (2000) *Aging and everyday life*. Oxford: Blackwell.

Haapola, Ilkka (2009) *Aineisto ja menetelmät*. Teoksessa Haapola, Ilkka, Fogelholm, Mikael, Heinonen, Heikki, Karisto, Antti, Kullaa, Arja, Mäkelä, Tiina, Niiranen, Teija, Nummela, Olli, Pajunen, Elisa, Ritsilä, Anu, Seppänen, Marjaana, Töyli, Pasi, Uutela, Antti, Valve, Raisa & Väänänen, Ilkka (2009): *Ikihyvä Päijät-Häme tutkimus*. Peruseräraportti 2008. Päijät-Hämeen sosiaali- ja terveystyöryhmän julkaisu 70. 11–18.

Haapola, Ilkka, Karisto, Antti & Kuusinen-James, Kirsi (2009) *Hyvinvoinnin ja palvelujen muutossuunnat*. Päijät-Hämeen hyvinvointibarometrin 2008 tuloksia. Päijät-Hämeen ja Itä-Uudenmaan sosiaalialan osaamiskeskus Verson julkaisu 4/09.

Helliwell, John & Putnam, Robert (2004) The social context of well-being. *Philosophical Transactions of the Royal Society B: Biological Sciences* 359(1449): 1435–1446.

Hepworth, Mike (1998) *Ageing and emotions*. Teoksessa Williams, Simon J. and Bendelow, Gillian (toim.): *Emotions in social life: critical themes and contemporary issues*. London: Routledge. 173–189.

Herlitz, J, Wiklund, K Caidahl, M, Hartford, M, Haglig, M, Karlsson, B.W, Sjöland, H & Karlsson, T (1998) The feeling of loneliness prior to coronary artery bypass grafting might be a predictor of short- and long-term postoperative mortality. *European journal of Vascular and Endovascular Surgery* 16(2): 120–125.

Hirsjärvi, Sirkka & Hurme, Helena (2008) Tutkimushaastattelu. Teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Helsinki: Gaudeamus.

Holmén, Karin, Ericsson, Kjerstin, Andersson, Lars & Windblad, Bengt (1992) Loneliness among elderly people living in Stockholm: a population study. *Journal of Advanced Nursing* 17: 43–51.

Holmén, Karin, Ericsson, Kjerstin, Andersson, Lars & Windblad, Bengt (1999) Quality of Life among the Elderly: State of Mood and Loneliness in Two Selected Groups. *Scandinavian Journal of Caring Sciences* 13(2): 91–95.

Hooyman, Nancy & Kiyak, Asuman (1991) *Social gerontology. A multidisciplinary perspective*. Boston: Alley and Bacon.

Hyypä, Markku (2002) *Elinvoimaa yhteisöstä: sosiaalinen pääoma ja terveys*. Jyväskylä: PS-kustannus.

Hänninen, Vilma (1999) *Sisäinen tarina, elämä ja muutos*. Tampere: Tampereen yliopisto.

Jokinen, Kimmo (2005) Yksinäisyys ajan ilmiönä. Teoksessa Jokinen, Kimmo (toim.): *Yksinäisten sanat. Kirjoituksia omasta tilasta, erillisyydestä ja yksinolosta*. Nykykulttuurin tutkimuskeskuksen julkaisuja 84. Jyväskylän yliopisto. 9–36.

de Jong-Gierveld, Jenny (1987) Developing and Testing a Model of Loneliness. *Journal of Personality and Social Psychology* 53(1): 119–128.

de Jong-Gierveld, Jenny (2004) Remarriage, Unmarried Cohabitation, Living Apart Together: Partner Relationships Following Bereavement or Divorce. *Journal of Marriage and Family* 66(1): 236–243.

Jylhä, Marja & Aro, Seppo (1989) Social ties and survival among the elderly in Tampere, Finland. *International Journal of Epidemiology* 18: 158–164.

Jylhä, Marja & Jokela, Jukka (1990) Individual experiences as cultural – A cross-cultural study on loneliness among the elderly. *Ageing Society* 10: 295–315.

Jyrkämä, Jyrki (2008) Toimijuus, ikääntyminen ja arkielämä – hahmottelua teoreettis-metodologiseksi viitekehikseksi. *Gerontologia* 4: 190–203.

Kangasniemi, Jukka (2005) Mitä on yksinäisyys? Teoksessa Jokinen, Kimmo (toim.): *Yksinäisten sanat. Kirjoituksia omasta tilasta, erillisyydestä ja yksinolosta*. Nykykulttuurin tutkimuskeskuksen julkaisuja 84. Jyväskylän yliopisto. 227–307.



Karisto, Antti, Nummela, Olli, Konttinen, Riikka, Haapola, Ilkka, Valve, Raisa, Uutela, Antti & Heikkilä, Kirsti (2003) Ikääntyvä Päijät-Häme. Kuntien hyvinvointiraportti. Helsingin yliopiston tutkimus- ja koulutuskeskus Palmenia. Raportteja ja selvityksiä 41/2003.

Karisto, Antti & Konttinen, Riikka (2004) Kotiruokaa, kotikatua, kaukomatkailua. Tutkimus ikääntyvien elämäntyyleistä. Helsinki: Palmenia-kustannus.

Karisto, Antti (2008) Satumaa. Suomalaiseläkeläiset Espanjan Aurinkorannikolla. Helsinki: Suomalaisen Kirjallisuuden Seura.

Karisto, Antti (2010) Yksi piano vai kymmenen lehmää? Kirjoituksia arjen ilmiöistä. Helsinki: Gaudeamus.

Karvonen, Sakari, Kauppinen, Timo M & Ilmarinen, Katja (2009) Koetun hyvinvoinnin erot ja kehitys asuinpaikan mukaan. Teoksessa Vaarama, Marja, Moisio, Pasi & Karvonen, Sakari (toim.): Suomalaisen hyvinvointi 2010. Helsinki: Terveystieteiden ja hyvinvoinninlaitos.

Kauppinen, Timo M., Saikku, Peppi & Kokko, Riitta-Liisa (2010) Työttömyys ja huono-osaisuuden kasautuminen. Teoksessa Vaarama, Marja, Moisio, Pasi & Karvonen, Sakari (toim.): Suomalaisen hyvinvointi 2010. Helsinki: Terveystieteiden ja hyvinvoinninlaitos.

Killeen, Colin (1998) Loneliness: an epidemic in modern society. *Journal of Advanced Nursing* 28: 657–681.

Kivett, Vira (1979) Discriminations of loneliness among the rural elderly. Implications for intervention. *The Gerontologist* 19: 108-115.

Kortteinen, Matti (1982) Lähiö: tutkimus elämäntapojen muutoksesta. Helsinki: Otava.

Koskimäki, Tiina (2010) Lesken elämänpiiri. Päijät-Hämeen ja Itä-Uudenmaan sosiaalialan osaamiskeskus Verson julkaisu 1/2010.

Linneman, Marco & Leene, Gert (1990) Loneliness among the frail elderly and possibilities for intervention by primary care caregivers. Report of an inventory study in 2 Amsterdam neighborhoods. *Tijdschrift voor gerontologie en geriatrie* 21(4):161–8.

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

Lopata, Helena Znaniecki (1969) Loneliness: forms and components. *Social Problems* 17:248–262.

Lähteenmaa, Jaana (2000) Myöhäismoderni nuorisokulttuuri. Tulkintoja ryhmistä ja ryhmiin kuulumisten ulottuvuuksista. Väitöskirjan yhteenveto. Helsinki: Hakapaino Oy.

Marangoni, Carol & Ickes, William (1989) Loneliness: a theoretical review with implications for measurement. *Journal of Social and Personal Relationships* 6: 93–128.

McInnis, Gloria & White, Jane (2001) A Phenomenological exploration of loneliness in the older adult. *Archives of psychiatric nursing* 15(3):128–139.

Mikkola, Henna (2005) Yksinäisyyden verho ympärillä ihmisten ohi kuljen – Yksinäisyyskertomukset Sukupolveni unta -kirjoituskilpailuaineistossa. Teoksessa Jokinen, Kimmo (toim.): *Yksinäisten sanat. Kirjoituksia omasta tilasta, erillisyydestä ja yksinolosta. Nykykulttuurin tutkimuskeskuksen julkaisuja 84.* Jyväskylän yliopisto. 129–187.

Pajunen, Elisa (2009) Tunnetteko itsenne yksinäiseksi? Päijät-Hämeen ja Itä-Uudenmaan sosiaalialan osaamiskeskus Verson raportteja 1/2009.

Pajunen, Elisa & Karisto, Antti (2009) Yksinäisyys, yhteydenpito ja ystävät. Teoksessa Haapola, Ilkka, Fogelholm, Mikael, Heinonen, Heikki, Karisto, Antti, Kullaa, Arja, Mäkelä, Tiina, Niiranen, Teija, Nummela, Olli, Pajunen, Elisa, Ritsilä, Anu, Seppänen, Marjaana, Töyli, Pasi, Uutela, Antti, Valve, Raisa & Väänänen, Ilkka (2009): *Ikihyvä Päijät-Häme tutkimus. Peruseräraportti 2008. Päijät-Hämeen sosiaali- ja terveystyön julkaisuja 70.* 31–34.

Palkeinen, Hanna (2005) Yksinäisyys iäkkäiden ihmisten kirjoituksissa. *Gerontologia* 3: 111–120.

Palkeinen, Hanna (2007) Yksinäisyys ja vanhuus – erottamaton parivaljakko? *Janus* 15(2): 104–117.

Parkkila, Marjatta, Välimäki, Maritta & Routasalo, Pirkko (2000) Kuvaileva tutkimus pitkäaikaisessa laitoshoidossa olevan potilaan yksinäisyydestä. *Hoitotiede* 12(1/-00): 26–35.

Pitkälä, Kaisu & Routasalo, Pirkko (2003) Voidaanko yksinäisyyttä ja sen kielteisiä vaikutuksia lievittää interventioilla? Geriatrisen kuntoutuksen tutkimus- ja kehittämishankkeen tutkimusraportti 1. Kuntoutushankkeen tausta ja suunnittelu. Vanhustyön keskusliitto. Saarijärvi: Gummerus. 63–70.

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

Raitakari, Sari (2010) Lapsettoman ikääntyvän elämän tarkoituksellisuuden kokemus. Näkökulmana sosiaalinen pääoma. Sosiaalipolitiikan pro gradu -tutkielma. Helsingin yliopisto.

Rajaniemi, Jere (2006) Arkea tukevat verkostot – ikääntyneiden kokemuksia arjen sujumisesta. *Gerontologia* 4: 169–181.

Roivainen, Irene (1999) Sokeripala metsän keskellä: lähiö sanomalehden konstruktiona. Helsingin kaupungin tietokeskuksen tutkimuksia 2.

Roos, JP (1987) Suomalainen elämä. Tutkimus tavallisten ihmisten elämäkerroista. Suomalaisen Kirjallisuuden Seuran Toimituksia 454. Helsinki: Suomalaisen Kirjallisuuden Seura.

Routasalo, Pirkko & Pitkälä, Kaisu (2003) Ikääntyvien yksinäisyys – miten sitä on tutkittu gerontologiassa? *Gerontologia* 1: 23–29.

Routasalo, Pirkko, Pitkälä, Kaisu, Savikko, Niina & Tilvis, Reijo (2005) Ikääntyneiden yksinäisyys, Kyselytutkimuksen tuloksia. Geriatrisen kuntoutuksen tutkimus- ja kehittämishankkeen tutkimusraportti 3. Vanhustyön keskusliitto.

Rowles, Graham (1980) Toward a geography of growind old. Teoksessa Buttimer, Anne & Seamon, David (toim.): *The human experience of space and place*. New York: St. Martin's Press. 55–72.

Saarenheimo, Marja (1997) Jos etsit kadonnutta aikaa. Vanhuus ja oman elämän muisteleminen. Tampere: Vastapaino.

Saarenheimo, Marja & Pietilä, Minna (toim.) (2005) Kaksin kotona. Iäkkäiden omaishoitoperheiden arjen ulottuvuuksia. Vanhustyön keskusliitto. Geriatrisen kuntoutuksen tutkimus- ja kehittämishanke, raportti 6. Saarijärvi: Gummerus

Saari, Juho (2009) Yksinäisten yhteiskunta. Helsinki: WSOY.

Salmi, Minna (1991) Ansiotyö kotona – toiveuni vai painajainen. Helsingin yliopiston sosiologian laitoksen tutkimuksia 225. Helsingin yliopisto.

Samuelsson, Gillis, Andersson, Lars & Hagberg Bo (1998) Loneliness in relation to social, psychological and medical variables over a 13-year period: a study of the elderly in a Swedish rural district. *Journal of Mental Health and Aging* 4: 361–378.

Saresma, Tuija (2005) Teen runosta rakastetun – Taideomaelämäkertojen sukupuolittuneet yksinäisyyskuvaukset. Teoksessa Jokinen, Kimmo (toim.): *Yksinäisten sanat*. Kirjoituksia omasta tilasta, erillisyydestä ja yksinolosta. Nykykulttuurin tutkimuskeskuksen julkaisuja 84. Jyväskylän yliopisto. 37–128.

Sarvimäki, Anneli, Stenbock-Hult, Bettina ja Heimonen, Sirkkaliisa (2010) Ikääntyminen ja mielen haavoittuvuus – haavoittuvuus riskinä ja voimavarana. *Gerontologia* 2: 169–178.

Savikko, Niina, Routasalo, Pirkko, Tilvis, Reijo & Strandberg, Timo (2005) Predictors and subjective causes of loneliness in an aged population. *Archives of gerontology and geriatrics* 41(3): 223–233.

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

Stanley, Mandy, Moyle, Wendy, Ballantyne, Alison, Jaworski, Katarina, Corlis, Megan, Oxlade, Deborah, Stoll, Andrew & Young, Beverley (2010) ‘Nowadays you don’t

even see your neighbours': loneliness in the everyday lives of older Australians. *Health and Social Care in the Community* 18(4): 407–414.

Stewart, Miriam, Craig, Dorothy, MacPhersson, Kathleen ja Alexander, Sharon (2001) Promoting positive affect and diminishing loneliness of widowed seniors through a support intervention. *Public Health Nursing* 18(1): 54–63.

Seppänen, Marjaana (2001) Liipolan Onni. Asuinalueen sosiaalinen erilaistuminen ja merkitys asukkaille. Helsinki: Palmenia Kustannus.

Silvasti, Tiina (2001) Talonpojan elämä. Tutkimus elämäntapaa jäsentävistä kulttuurisista malleista. Helsinki: Suomalaisen Kirjallisuuden Seura.

Stek, Max, Vinkers, David, Gussekloo, Jacobijn, Beekman, Aartjan, van der Mast, Roos & Westendorp, Rudi (2005) Is Depression in Old Age Fatal Only When People Feel Lonely? *American Journal of Psychiatry* 162(1): 178–180.

Tedre, Silva (1999) Hoivan sanattomat sopimukset: tutkimus vanhusten kotipalvelun työntekijöiden työstä. Joensuun yliopisto.

Tedre, Silva (2010) Kulkeminen maalla avaimena maalla asumisen mahdollisuuksiin. Artikkelikäsikirjoitus.

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

Tiikkainen, Pirjo (2006) Vanhuusiän yksinäisyys: seuruututkimus emotionaalista ja sosiaalista yksinäisyyttä määrittävistä tekijöistä. Jyväskylän yliopisto.

Tijhuis, Marja, de Jong Gierveld, Jenny, Feskens, Edith & Kromhout, Daan (1999) Changes in and factors related to loneliness in older men. *The Zutphen Elderly Study. Age and Ageing* 28: 491–495.

Tilvis, Reijo, Pitkälä, Kaisu, Jolkkonen, Juha & Strandberg, Timo (2000) Social networks and dementia. *The Lancet* 356: 76–78.

Tuomi, Jouni & Sarajärvi, Anneli (2002) Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki: Tammi.

Ukkonen, Taina (2000) Menneisyyden tulkinta kertomalla: muistelupuhe oman historian ja kokemuskertomusten tuottamisprosessina. Helsinki: Suomalaisen kirjallisuuden Seura.

Vaarama Marja, Hakkarainen, Anne & Laaksonen, Seppo (1999) Vanhusbarometri 1998. Sosiaali- ja terveystieteiden tutkimuskeskuksen selvityksiä 1999: 3. Helsinki: STM.

Vaarama, Marja, Moisio, Pasi & Karvonen, Sakari (toim.) (2010) Suomalaisten hyvinvointi 2010. Helsinki: Terveystieteiden ja hyvinvoinninlaitos.

Vesterinen, Ilmari (1999) Mitä kulttuuriantropologia on? Teoksessa Lönnqvist, Bo, Kiuru, Elina ja Uusitalo, Eeva (toim.): Kulttuurin monet kasvot. Johdatusta etnologiatieteisiin. Suomalaisen Kirjallisuuden Seuran Tietolipas 155. Helsinki: Suomalaisen Kirjallisuuden Seura. 82–141.

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

Vilkko, Anni (1995) Lukijaelämää. Teoksessa Haavio-Mannila, Elina, Hoikkala, Tommi, Peltonen, Eeva & Vilkko, Anni (toim.): Kerro vain totuus. Elämäkertatutkimuksen omaelämäkerrallisuus. Helsinki: Gaudeamus.

Vuorinen, Leena (2009) Ikääntyminen maalaiskylässä. Päijät-Hämeen ja Itä-Uudenmaan sosiaalialan osaamiskeskus Verson julkaisuja 3/2009.

Walton, Christine, Shultz, Cathleen, Beck, Cornelia & Walls, Robert (1991) Psychological correlates of loneliness in the older adult. *Archives of Psychiatric Nursing* 5(3): 165-170.

Wenger, Clare, Davies, Richard, Shahtahmasebi, Said & Scott, Anne (1996) Social Isolation and Loneliness in Old Age: Review and Model Refinement. *Ageing & Society* 16: 333–358.

Wenger, Clare & Burholt, Vanessa (2004) Changes in Levels of Social Isolation and Loneliness among Older People in a Rural Area: A Twenty-Year Longitudinal Study. *Canadian Journal on Aging* 23(2): 115–127.

Weiss, Robert (1973) *Loneliness: the experience of emotional and social isolation*. Cambridge: The MIT Press.

Weiss, Robert (1989) Reflections on the present state of loneliness research. Teoksessa Hojat, Mohammadreza & Crandall (toim.): *Loneliness. Theory, research and application*. London: Sage. 1–16.

Wikström, Britt Maj (2002) Social interaction associated with visual art discussions: a controlled intervention study. *Aging & Mental Health* 6(1): 82–87.

Young, Jeffrey (1982) Loneliness, depression and cognitive therapy: theory and application. Teoksessa Perlman, Daniel & Peplau, Letitia Anne (toim.): *Loneliness. A sourcebook of current theory, research and therapy*. New York: Wiley-Interscience. 379–406.

Zechner, Minna & Sointu, Liina (2009) ”Kyllä kaks huonoo on paljon rattosampi” Yksin asuvien vanhojen ihmisten sosiaaliset suhteet ja hoiva Suomessa ja Italiassa. *Gerontologia* 4: 189–199.

Zhang, Zhenmei & Hayward, Mark (2001) Childlessness and the psychological well-being of older persons. *Journal of Gerontology* 56B: 311–320.  
Internet-lähteet:

## **Sähköiset**

<http://www.palmenia.helsinki.fi/ikihyva/>

## HYVÄ IKIHYVÄ-TUTKIMUKSEEN OSALLISTUNUT

Teen Ikihyvä Päijät-Häme -hankkeeseen liittyvää maisteritutkinnon opinnäytetutkimusta Helsingin yliopiston yhteiskuntapolitiikan laitokselle aiheenani yksinäisyys ja sen yksilölliset merkitykset. Haluaisin tavata teidät henkilökohtaisesti ja keskustella kanssanne näistä teemoista: Mitä yksinäisyys teille merkitsee? Millaisia ovat yksinäiset hetket ja toisaalta hetket, jolloin olo ei ole yksinäinen? Millaisia tunteita yksinäisyys teissä herättää? Haastattelu on vapaamuotoinen ja keskustelevalta, ja keskitymme siinä omakohtaisiin näkemyksiin ja kokemuksiinne.

Haastattelut voidaan toteuttaa joko kotonanne tai jossakin muussa teille parhaiten soveltuvassa paikassa. Käytettävissä ovat myös Helsingin yliopiston koulutus- ja kehittämiskeskus Palmenian tilat Lahdessa. Haastattelu nauhoitetaan luvallanne ja siihen on hyvä varata pari tuntia aikaa. Haastatteluaineisto säilytetään analyysin jälkeen Koulutus- ja kehittämiskeskus Palmeniassa, eikä sitä luovuteta kenellekään ulkopuoliselle.

Haastattelusta saatuja tietoja yhdistellään aiemmin antamiinne Ikihyvä Päijät-Häme-tutkimuksessa kyselylomakkein kerättyihin tietoihin. Tietoja käsitellään siten, ettei haastatteluun osallistuneita ole mahdollista tunnistaa, eikä heidän henkilöllisyytensä paljastu missään tutkimuksen vaiheessa. Haastatteluaineiston käsittelemiseen ja säilyttämiseen liittyvistä tietosuojaa-asioista on olemassa tieteellisen tutkimuksen rekisteriseloste, joka on mahdollista saada nähtäväksi.

Mikäli suostutte olemaan tutkimuksessa mukana, pyydän teitä ystävällisesti täyttämään ohessa olevan suostumuslomakkeen. Postittakaa lomake palautuskuoressa noin viikon kuluessa. Halutessanne voitte myös ilmoittaa suostumuksenne suoraan minulle tai yhteyshenkilölle puhelimitse tai sähköpostin välityksellä. Tämän jälkeen otan teihin yhteyttä sopiaksemme haastatteluajankohdasta. Tutkimukseen osallistuminen on tietenkin vapaaehtoista ja teillä on oikeus vetäytyä tutkimuksesta milloin tahansa syytä ilmoittamatta.

Osallistumalla tutkimukseen ja jakamalla kokemuksianne annatte arvokasta tietoa yksinäisyydestä ja sen yksilöllisistä merkityksistä, joista tiedetään aivan liian vähän.

Ystävällisin terveisin ja avustanne etukäteen kiittäen,

Tutkija:

Elisa Pajunen, VTK, opiskelija

Yhteyshenkilö:

Raisa Valve, FT, kehittämispäällikkö

## SUOSTUMUS

Tutkimuksen nimi: Mitä on olla yksinäinen? Tutkimus ikääntyvien yksinäisyydestä.

Olen lukenut tutkijalta saamani tiedotteen tutkimuksen tarkoituksesta ja toteutuksesta. Minulla on ollut mahdollisuus keskustella tutkijan kanssa tutkimukseen liittyvistä yksityiskohdista.

Tällä suostumuksellani annan luvan haastattelun nauhoittamiseen. Minulle on selvitetty, että tutkimushaastatteluun liittyviä tiedot kerätään, käsitellään ja säilytetään tiedotteessa kuvatulla tavalla: täysin luottamuksellisesti ja suojattuna ja niitä voivat käyttää vain tutkimustyöhön osallistuvat henkilöt.

Annan luvan yhdistää haastattelutietoja aiemmin antamiini Ikihyvä Päijät-Häme-tutkimuksessa kyselylomakkein kerättyihin tietoihin. Tutkimustuloksia esiteltäessä ja julkaistaessa henkilöllisyyteni ei tule missään vaiheessa ilmi.

Osallistumiseni tutkimukseen on vapaaehtoista ja voin halutessani milloin tahansa ja syytä ilmoittamatta keskeyttää tutkimuksen ja perua tämän suostumukseni osallistua tutkimukseen. Mikäli keskeytän tutkimuksen, minulla on mahdollisuus kieltää käyttämästä jo kerättyä haastatteluaineistoa tutkimustarkoituksessa.

Suostumuksen antaja Päiväys \_\_\_ / \_\_\_ / 2010

Nimi \_\_\_\_\_

Allekirjoitus \_\_\_\_\_

ja nimen selvennys \_\_\_\_\_

Syntymäaika \_\_\_\_\_

Puhelinnumero \_\_\_\_\_

Osoite \_\_\_\_\_

Suostumuksen vastaanottaja Päiväys \_\_\_ / \_\_\_ / 2010

Allekirjoitus \_\_\_\_\_

ja nimenselvennys \_\_\_\_\_

Ammatti ja organisaatio \_\_\_\_\_