

Emma on nyt aikuinen, mutta muistaa yhä, miten vaikeaa oli olla kouluaikana yksin. Hän muistelee, että itki seitsemännellä luokalla koulussa päivittäin.

KUIN NORMAALIA IHMISTÄ

Kun Emma oli yläkoulussa, hän seisoj välitunneilla yksin koulun katoksen alla ja nojasi tolppaan. Emma keksi ratkaisun, miten saada kavereita, mutta osa yksinäisistä lapsista ja nuorista on yksinäisiä aikuisenakin.

Anne Ventelä kuvat Maiju Pohjanheimo

Sydämeni on musta, sydämeni itkee. Niin kuvailee 9-vuotias **Bob**. Bob seisoo helsinkiläisen alakoulun pihassa ja sanoo, etteikokoulussa ole yhtäkään lasta, jota hän voisi kutsua kaverikseen.

Bob on tässä jutussa kertomassa, miltä yksinäisyys lapsesta tuntuu ja miten se elämään vaikuttaa. Siitä hän

osaakin kertoa väkevästi.

”Koulun jälkeen syön, pelaan tietokonetta tai nukun. Kun isällä ja äidillä on töitä ja olen yksin kotona, leikin varjoni kanssa.”

Bob ei ole lapsen oikea nimi. Sitä ei tässä jutussa kerrota lapsen yksityisyyden suojaamiseksi.

Noin joka viides alakoulun 4.- tai 5.-luokkalainen lapsi on jonain lukukautena yksinäinen. Joka kymmenes on yksinäinen yli vuoden, kertoo yksinäisyystutkija, kasvatuspsykologian professori ja opetusneuvos **Niina Junttila**. Yläkoulun ja toisen asteen opiskelijoista joka neljäs kertoo, ettei hänellä ole läheistä ystävää, käy ilmi Helsinki Mission syksyllä 2022 teettämästä kyselystä, johon vastasi 4 147 opiskelijaa.

Yksinäisyydelle altistaa moni asia, Junttila sanoo. Tilannetekijät, kuten muutto toiselle paikkakunnalle, voivat katkaista siteet vanhoihin kavereihin. Toisaalta oma kokemus siitä, että on erilainen kuin muut, voi aiheuttaa ulkopuolisuuden tunnetta.

Sosiaalisten ja kognitiivisten taitojen puute voivat tulla kaverisuhteiden muodostumisen tielle. Samoin sosiaalinen maine: jos tulee tunnetuksi yksinäisenä tai esimerkiksi masentuneena, voi ystävien saamisesta tulla entistä vaikeampaa.

”Myös vanhempien avioero, lapsuudessa koettu kaltoinkohtelu tai huomiotta jättäminen linkittyvät tutkitusti yksinäisyyteen.”

Ongelmat kasvavat, jos lasten sosiaalisia taitoja ja vuorovaikutusta ei ehditä riittävästi tukemaan koulujen ja varhaiskasvatuksen isoissa oppilasryhmissä, Junttila sanoo. Samaan aikaan sosiaali- ja terveydenhuollon resurssit ovat sen verran heikot, ettei yksinäisyydelle altistaviin haasteisiin saa riittävän varhain apua.

”Nuorten yksinäisyys lisääntyi koronarajoitusten aikana. Yksinäisyys on kroonistunut, ja se linkittyy väkival-

taan, ahdistukseen, masennukseen ja uupumukseen.”

Kuitenkaan yksinäisyyttä ei aina osata tunnistaa eikä siihen läheskään aina osata puuttua. Tämä johtuu esimerkiksi siitä, että yksinäisyys ei läheskään aina näy ulospäin. Näin kävi esimerkiksi 24-vuotiaan **Emman** tapauksessa.

Ala-asteella Emmalla oli hyvä kaveriporukka. Tyttöjä oli neljä, yhdessä he rakensivat majoja lähimetsään, hyppivät trampoliinilla ja yökyläilivät toistensa luona. Kuudennella luokalla kaverit alkoivat kiinnostua pojista ja meikkaamisesta. Emma leikki vielä pikkusiskon kanssa leluilla.

”Tilanteeseen ei liittynyt kiusaamista eivätkä kaverit mitenkään kääntyneet minua vastaan. Minulle vain tuli olo, etten enää ole kiinnostavaa seuraa kavereideni mielestä”, Emma muistelee nyt.

Välitunneilla Emma tykkäsi mennä ulos. Kaverit viittelivät sisällä, vaikka se oli kiellettyä.

Kun liikuntatuntien alussa menttiin lämmittelylenkille, juoksi Emma urheiluvaatteissaan muiden edellä. Kaverit kävelivät perässä ja juttelivat keskenään. Liikuntavaatteista ei ollut puhuttakaan.

Tällaisina hetkinä Emma kuvaa kokeneensa voimakasta ulkopuolisuuden tunnetta. Koulussa hän usein itki.

Emman vanhemmat eivät tienneet asiasta mitään ennen kuin vasta paljon myöhemmin, kun tilanne oli edennyt paljon vakavammaksi.

Emman tavoin moni muukin on yksinäinen muiden seurassa. Tällaista yksinäisyyttä toisten voi olla vaikea ymmärtää. Kun puhutaan yksinäisyydestä, tulee helposti mieleen ihminen, jolla ei ole yhtäkään ystävää. Kuitenkin yksinäisyys on monisyisempi juttu. Sitä myös on kahta erilaista lajia.

Ensinnäkin on sosiaalista yksinäisyyttä. Se tarkoittaa sitä, että ihmisellä on määrällisesti vähemmän kavereita kuin mitä hän toivoisi.

Sitten on sellaista yksinäisyyttä, jota Emma koki. Sitä kutsutaan emotionaaliseksi yksinäisyydeksi, ja sitä on huomattavasti vaikeampi tunnistaa kuin sosiaalista yksinäisyyttä, Niina Junttila sanoo.

Emotionaalinen yksinäisyys tarkoittaa kokemusta siitä, että ihmisellä ei ole ketään, joka olisi hänen kanssaan samalla aaltopituudella tai jonka kanssa saisi olla oma itsensä. Luokan suosituinkin lapsi voi suuren kaveriporukan keskellä olla yksinäinen, kertoo Junttila.

”Minulle vain tuli olo, etten enää ole kiinnostavaa seuraa kavereideni mielestä.”

Emma menetti kaveriporukkinsa kuudennella luokalla. Häntä kiinnosti lukeminen, käsityöt ja lenkkeily, kavereita ei niinkään.

Vanhemmille tilanne tuli yllätyksenä. Hän oli suoriutunut koulussa hyvin.

Siinä, missä emotionaalista yksinäisyyttä on vaikeampi tunnistaa, sillä voi myös olla sosiaalista yksinäisyyttä vaikeammat seuraukset, Junntila kertoo. Tämä johtuu siitä, että voimakasta emotionaalista yksinäisyyttä kokeva ihminen ei välttämättä halua kertoa asiasta muille vaan yrittää sopeutua joukkoon, joka ympärillä on. Tämä vahvistaa kokemusta siitä, että on vääränlainen, erilainen, outo.

Emotionaalinen yksinäisyys linkittyy sosiaalista yksinäisyyttä vahvemmin voimakkaisiin pitkäaikaisvaikutuksiin, kuten psykiatriisiin ongelmiin, sosiaaliseen ahdistuneisuuteen, masennukseen, syrjäytymiseen ja itsetuhoisuuteen, Junntila kertoo.

Emman yksinäisyys paljastui hänen kotiväelleen vasta, kun Emma joutui sairaalahoitoon syömishäiriön vuoksi. Tämä tapahtui seitsemännen luokan keväällä. Jo syksyllä hänestä oli alkanut vaikuttaa siitä, että vanhat kaverit eivät enää halunneet häntä joukkoonsa. Välitunneilla Emma oli mennyt seisomaan samaan rinkiin näiden kanssa, mutta huomannut pian jääneensä muiden selkien taa. Jossain vaiheessa joku sanoi suoraan, että ehkä Emman pitäisi etsiä uusia kavereita.

Niinpä Emma oli alkanut viettää välitunteja yksin. ”Yleensä seisoin koulun katoksen alla ja nojasin tolppaan.”

Vielä alkusyksystä uudet oppilaat olivat silloin tällöin tulleet juttelemaan Emmalle, ja se oli tuntunut hänestä ihanalta. Kuitenkin tilanteet olivat jännittäneet häntä niin paljon, ettei hän ollut pystynyt juttelemaan muille rennosti. Hiljalleen nämäkin kohtaamiset olivat loppuneet.

Emman vanhemmille tilanne tuli yllätyksenä. Emma oli suoriutunut koulussa hyvin ja panostanut balettiharastukseensa. Jälkikäteen hän ymmärtää suorittaneensa, koska näin hän oli saanut tunteen hyväksynnästä.

Seitsemännen luokan viimeiset opinnot Emma suoritti sairaalaosastolta käsin. Viimeistään tämä sinetöi sen, että koko yläkouluopinnoista tuli selviytymistaistelua, hän sanoo.

”Tuntui, että minulla on leima otsassa. Olin se, joka on ollut yksinäinen ja hiljainen ja sairastanut syömishäiriön, enkä päässyt siitä leimasta eroon.”

Mitä pidemmälle yksinäisyys etenee, sitä harvemmin lapsi tai nuori kokee, että hänellä on keinoja muuttaa tilannetta, kertoo Niina Junntila. Kun esimerkiksi 9-vuotiaalta Bobilta kysyy, uskooko hän, että

hän saa kavereita myöhemmin, on vastaus hiljainen ei.

Bob kertoo, että voisi nykyisessä koulussaan mennä muiden lasten mukaan pelaamaan jalkapalloa, ja nämä kyllä ottaisivat hänet peliin mukaan. Hän ei kuitenkaan pidä jalkapallosta. Sen sijaan hän leikkii välitunneilla yksin piilosta tai hippaa. Se onnistuu, kun kuvittelee, että joku jahtaa, hän sanoo.

Bob kokee, että kukaan ei ymmärrä, miltä hänestä tuntuu, eivätkä aikuiset pysty auttamaan häntä. Bobin ja hänen äitinsä mukaan asia on otettu koulussa puheeksi edellisenä lukuvuonna. Silloin Bob koki, että opettaja ei tehnyt asiallemitään. Nytkin hän ajattelee, että opettaja myös luulee kaiken olevan hyvin. Se johtuu hänen mukaansa siitä, että hän on itse sanonut opettajalle näin. Asia vaikuttaa tulevan hänen äidilleen haastattelutilanteissa yllätyksenä.

Myös Bobin vanhemmat ovat tilanteessa neuvottomia. ”Olemme kannustaneet häntä leikkimään naapureiden ja muiden lasten kanssa. Yritämme itsekin leikkiä hänen kanssaan, mutta emme voi esittää olevamme lapsia.”

Miten yksinäistä lasta sitten autetaan? Se ei ole yksinkertainen kysymys. Esimerkiksi Emma kokee, että hänen yksinäisyytensä johtui siitä, että hän oli erilainen kuin muut lapset koulussa. Tälle aikuiset eivät hänen mukaansa olisi voineet tehdä mitään.

Jälkikäteen Emma kuitenkin kokee kiitollisuutta opettajiaan kohtaan. Jo alakoulun kuudennella luokalla opettaja huomasi, kun Emma alkoi eriytyä kaveriporukastaan. Opettaja kyseli Emmalta kuulumisia ja kannusti häntä tekemään asioita, jotka voisivat auttaa häntä kaverisuhteen vahvistamisessa. Opettaja oli myös ohjannut Emman koulupsykologille.

Samoin yläkoulussa luokanvalvoja oli tullut juttelemaan välitunneilla ja kysellyt kuulumisia. Emma uskoo, että ilman näitä kohtaamisia hän olisi vajonnut vielä syvemmälle.

Silti opettajien apu ei Emman mukaan ollut ihan ongelmaton. Alakoulun opettaja oli toistuvasti yrittänyt kannustaa Emmaa ja tämän kavereita viettämään aikaa yhdessä. Emma se oli nolottanut.

Niina Junntilalla on yksinäisten avuksi pitkä lista konkreettisia keinoja. Näitä hän on muun muassa kerännyt yksinäisiltä itseltään. Tutkimuksissa nuoret ovat kertoneet kaipaavansa kannustusta, tukea, rauhaa sekä tilaa ja vapautta tehdä omia valintojaan tosin vanhempien tuella.

Alakoulun opettaja yritti kannustaa Emmaa ja tämän kavereita viettämään aikaa yhdessä. ”Sen jälkeen minun oli entistä vaikeampi olla heidän kanssaan. Mietin, haluavatko he oikeasti olla minun kanssani, vai esittävätkö opettajan takia.”



Emman elämä muuttui lukiossa. Hän hakeutui opiskelemaan toiselle paikkakunnalle.

Lisäksi nuoret toivovat konkreettisia apukeinoja: aikuinen voisi tutustuttaa lapsia omien kavereidensa samankäisiin lapsiin, järjestää harrastuksia, kannustaa olemaan sukulaislasten kanssa.

Huomionarvoista on Junttilan mukaan se, että murrosikäisetkin nuoret kertovat toivovansa, että heidän omat vanhempansa viettäisivät heidän kanssaan enemmän aikaa.

”Enemmän kuin mitään muuta yksinäiset toivovat, että joku kysyy kuulumisia ja kohtelee kuin normaalia ihmistä.”

Tätäkin tärkeämpää on tietenkin ennaltaehkäisy. Tässä jokainen aikuinen voi auttaa. Lasten tulee oppia sosiaalisia taitoja, luottamusta muihin ihmisiin, keskustelu- ja kuuntelutaitoja ja empatiaa, Junttila listaa. Lasta täytyy opastaa, miten toisia ihmisiä tervehditään, miten pyydetään päästä leikkiin mukaan ja mitä sitten tehdään, jos yhteisissä touhuissa tulee riitaa. Omalla mallillaan aikuiset myös opettavat sitä, miten muihin suhtaudutaan ja miten käyttäydytään ristiriitatilanteissa.

Siitä olisi hyötyä, että ihmiset ylipäätään tukeutuisivat toisiinsa enemmän, Junttila sanoo.

”Yhdessä koulussa näin seinällä säännön, että jokainen pitää huolta omista asioistaan eikä puutu muiden tekemisiin. Ennen oppilaita kehoitettiin ensin kysymään apua toisiltaan ja vasta sitten opettajalta.”

Junttila pitää ongelmallisena sitä, että lasten sosiaaliset suhteet ovat nykyään entistä enemmän vanhempien järjestämiä. Hänen mukaansa kouluikäiset lapset tarvitsevat itsenäisyyttä kaverisuhteiden ylläpitämiseen ja esimerkiksi kavereiden luo tai harrastuksiin kulkemiseen, jos sellaisia on.

Toisinaan aikuisilla on myös peiliin katsomisen paikka. Lapsille ei näytetä hyvää mallia kaverisuhteista, jos vieraiden tulon valmistaudutaan aina stressisiivouksella eikä toisten luona voi koskaan ohimennen piipahtaa, Junttila sanoo.

Lisäksi yksinäisyys on rakenteellinen ongelma, jonka ehkäisyyn tarvitaan yhteiskunnallisia toimia. Junttila on mukana eduskuntaan perustetussa, hallintokaudet ylittävässä työryhmässä, joka etsii keinoja kaiken ikäisten kokeman yksinäisyyden ja ulkopuolisuuden vähentämiseen.

Junttilan mukaan tarvitaan esimerkiksi keinoja yhteisöllisyyden vahvistamiseen. Tällaisia voivat olla avoimet tilat ja toiminta, jossa ihmiset voivat kohdata ja viettää aikaa toistensa kanssa. Tarvitaan vaikkapa penkkejä

kauppakeskuksiin ja aulatiloihin, leikkipuistoja omakotitaloalueille ja keskusteluryhmiä ihmisille, joita uudenlaiset elämäntilanteet yhdistävät.

Lisäksi tarvitaan tukea sosiaalisten taitojen harjoitteluun. Tässä kaksivuotisen esiopetuksen kokeilu saa häneltä kiitosta, sillä sen tavoitteissa korostetaan vuorovaikutustaitojen kehitystä varhaisella iällä.

Emman elämä muuttui lukiossa. Hän hakeutui tarkoituksella opiskelemaan toiselle paikkakunnalle. ”Halusin, että kukaan ei tunne minua ja saan aloittaa puhtaalta pöydältä.”

Lukukauden ensimmäisenä päivänä Emma keräsi kaiken rohkeutensa, meni toisen nuoren luo ja alkoi jutella. Uusien opiskelukavereiden joukosta Emma löysi nuoria, joiden kanssa hänen oli helppo puhua. Enää Emma ei tuntenut itseään tylsäksi tai erilaiseksi, vaan koki, että saa suunvuoron ja tulee kuulluksi, hän kuvaa. Nämä kokemukset rohkaisivat häntä. Vähitellen sosiaalisten tilanteiden jännitys hälveni.

Ensimmäisenä syksynä hän sai pari kaveria, myöhemmin tuli tilalle uusia. Ensimmäisen lukuvuoden loppuun mennessä oli jo vakiintunut kaveriporukka, joka Emmalla on pysynyt lukion jälkeenkin.

Silti yksinäisyys on myös jättänyt jälkensä, Emma kokee. ”Minun on edelleen vaikea olla isoissa porukoissa. Jään helposti hiljaisen tarkkailijan rooliin, jolloin on vaikea muodostaa kaverisuhteita. En tiedä, olisinko sosiaalisesti taitavampi, jos menneisyyteni olisi erilainen.”

Joskus yksinäisyys voi vaikuttaa loputtomalta, ja joskus se myös on sitä. Tutkimuksen mukaan emotionaalisesti yksinäisistä yläkoululaisista vain harva oli löytänyt toivomansa kaltaisen kaverin seuraavaan lukuvuoteen mennessä, ja moni yläkoulussa yksinäisyyttä kokenut ei ole löytänyt kaveria aikuisenaakaan, Junttila kertoo.

Varsinkaan tällaisissa tilanteissa aikuiset eivät saa jättää lasta tai nuorta oman onnensa nojaan. On tärkeää, että edes aikuinen kertoo lapselle säännöllisesti, että hän on hyvä ja riittävä, Junttila sanoo. Lisäksi aikuisen tulee tukea nuorta tekemään sellaisia asioita, joista hän nauttii. Se, että lapsi saa mielihyvää jostain, tukee hänen hyvinvointiaan.

Lisäksi lapselle tai nuorelle on tärkeä valaa uskoa siihen, että tilanne voi vielä joskus muuttua. Jonakin päivänä, ihan minä päivänä hyvänsä, voi tulla vastaan ihminen, joka on itselle sopiva. ■