

Yhdessä yksinäisyyttä vastaan

Marika Kunnari, TtT, YTM, Osaamispäällikkö, Tulevaisuuden terveysterveyst, Lapin ammattikorkeakoulu

Asiasanat: yksinäisyys, yhteisö, hoitotyö, työharjoittelu, järjestöt

Johdanto

Jäätävintä on kohdata yksinäinen ihminen, jonka kuolleisuus- ja itsemurhariski on kohonnut. Vielä sitäkin kylmäävempää on nähdä ihmiskunnan julmimman rangaistuksen lopputulos. Ihminen, joka on jätetty vuorovaikutuksesta ulkopuolelle ja kohdeltu riittävän pitkään ikään kuin hän olisi näkymätön. Julmimpienkaan väkivallan tekijöiden ei tarvitse silloin nostaa kättään lyöntiin, sanoa yhtä ainutta pilkkasanaa tai jäädä kiinni teoistaan. Riittää, kun kääntää vain lopullisesti selkänsä, oikeuttaa koko sosiaalisen piirin tekemään samoin ja jättää uhrin täysin yksin. Ei ole väliä oletko rikas, köyhä, parisuhteessa, sinkku, opiskelija, työtön, työssäkäyvä, asunnollinen, asunnoton, lapsellinen tai lapseton. Yksinäisyydelle kelpaa kohteeksi melkein kuka tahansa. (Holmberg 2019.)

Edellä kuvattu lainaus kuvastaa raadollisesti yksinäisyyden todellisuutta. Yksinäisyys masentaa, vie terveyden, ja todella, pahimmassa tapauksessa tappaa. Kun puhumme yksinäisyydestä, kyse on sekä yksilön että suomalaisen yhteiskunnan kannalta merkittävästä terveyden ja hyvinvoinnin heikentäjästä, vieläpä hyvin yleisestä sellaisesta. Yksinäisyyttä vastaan voidaan kuitenkin taistella muun muassa erilaisin yhteisöllisin toimin sekä mahdollistamalla ihmisten osallistuminen niihin.

Yhteisöllisyys kehittyy sellaisessa toiminnassa, jossa yhteisöjen jäsenet osallistuvat vuorovaikutuksessa yhteisen ymmärryksen muodostamiseen toiminnasta, sen tarkoituksesta, tavoitteista ja keinoista (Perkka-Jortikka 1992).

Yhteisöllisyys voidaan nähdä siten muun muassa yhteisenä tekemisenä, yhdessä olemisena ja yhteisen, merkityksellisen tavoitteen jakamisen kokemuksena. Yksinäisyys voidaan puolestaan ymmärtää osoituksena yhteisöllisyyden puutteesta.

Esitän tässä yhteydessä taustoitusta yksinäisyyteen ilmiönä sekä esimerkin siitä, miten Lapin ammattikorkeakoulun hoitotyön koulutuksissa yksinäisyyttä on lähdetty haastamaan vastuullisuuden sekä yhteisen tekemisen näkökulmasta yhteistyössä järjestötoimijoiden kanssa. Haastamisen taustalla oli tavoite hoitaa omalta osaltamme eri-ikäisten ihmisten parissa leviävää yksinäisyyden epidemiaa vahvistamalla yksilöiden yhteisöön kuulumisen kokemuksia järjestötoiminnan keinoin. Lisäksi taustalla oli tavoite vahvistaa opiskelijoiden osaamista koskien yhteisöllisyyttä sekä ihmisen kunnioittavaa kohtaamista. Tavoitteisiin liitettiin toive siitä, että järjestötyö voisi jäädä opiskelijoiden elämään yhtenä tärkeänä sisältönä vielä harjoittelun jälkeenkin.

Yksinäisyys ilmiönä

Mitä yksinäisyys sitten on? Yksinäisyydestä puhuttaessa on hyvä ymmärtää käsitteen moniulotteisuus: ihminen voi olla yksin, mutta ei koe yksinäisyyttä, ja hän voi jopa nauttia yksinolosta. Toisaalta ihminen voi kokea itsensä hyvinkin yksinäiseksi ja ulkopuoliseksi, vaikka kuuluisikin esimerkiksi opiskelija- ja/tai työyhteisöön. (Turunen 2020.) Yksinäisyyden tunne on siten subjektiivinen kokemus ja yleensä sellaisenaan epämiellyttävä. Kyseisten kokemusten syynä on usein sosiaalisten suhteiden puute sekä haasteet omassa toimintakyvyssä. (Terveystieteiden tutkimuskeskus 2019a; Peplau & Perlman 1982.) Yksinäisyyttä ilmentäviä tunteita ovat esimerkiksi ahdistus, ikävä, suru, levottomuus, apaattisuus sekä arvottomuuden kokemukset. Yksinäinen ihminen voi kokea olevansa turha ja tarpeeton sekä lähiyhteisössä että yhteiskunnassa. Arkielämässä yksinäisyyden kokemukset koetaan usein hyvin konkreettisissa tilanteissa: kotiaskareissa tai nukkumaan mentäessä. (Kuikka 2015; Uotila 2011.)

Yksinäisyyttä on tutkittu useissa eri yhteyksissä. Yksinäisyyden vaikutukset liitetään lukuisiin terveyshuoliin ja eliniän odotteen lyhenemiseen. On arvioitu, että yksinäisyyden terveysriskit ovat samaa suuruusluokkaa kuin tupakoimisen ja kolme kertaa suuremmat kuin ylipainon. Yksinäisyyden terveysriskit välittyvät pitkälti masentuneisuuden, elämäntapatekijöiden ja sosioekonomisen aseman kautta. (Turunen 2020; kts. myös Okkonen 2019; Kunnari 2017.)

Yksinäisyys voi selittää muun muassa päihdeongelmia. Ratkaisevaa ihmisten ylipainon, alkoholismin, työttömyyden, velkaantumisen ja muiden tällaisten tekijöiden hoitamisessa on siten havainto siitä, että hoidettava asia voikin olla näiden sijaan ihmisen yksinäisyys. Kuten yksinäisyystutkija Juho Saari toteaa: yksinäisyys on yksilön tragedia, mutta yhteiskunnan ongelma. (Koivisto 2016; Karjalainen 2020.) Yhteiskunnan ongelmana yksinäisyys näyttäytyy muun muassa siten, että yksinäiset henkilöt käyttävät sosiaali- ja terveystalvveluita selvästi enemmän kuin muut saman ikäiset henkilöt (Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2019a).

Yksinäisyyteen liittyy uutena tekijänä korona-ajan eristäytyneisyys. Tähän liittyvät viranomaisten ja hallitusten erilaiset suositukset ja määräykset. (Turunen 2020.) Korona-aikana ihmisten yksinäisyyskokemukset ovat yleistyneet ja voimistuneet harrastustoimintojen jäädessä tauolle sekä erilaisten arkisten kohtaamisten poistuttua kokoontumisrajoitusten myötä. Voidaan ajatella, että korona-aika on normalisoinut yksinäisyyden kokemusta ja tehnyt siitä aiempaa hyväksyttävämpää, kun yksinäisyys on koskettanut useita väestöryhmiä. (Eskelinen 2020.)

Yksinäisyyden kokijat

Jo ennen koronapandemiaa yksinäisyys oli hyvin yleinen ilmiö yhteiskunnassamme. Tilastokeskuksen tutkimuksen mukaan vuonna 2018 yksinäisyyttä koki koko ajan tai suurimman osan ajasta noin neljä prosenttia yli 15-vuotiaasta väestöstä, eli lähes 180 000 henkilöä. Neljän viikon aikana joskus itsensä yksinäiseksi tunteneita oli noin joka viides yli 15-vuotiaasta väestöstä. Lukumääräisesti tämä tarkoittaa yhteensä 950 000 henkilöä. Yksinäisyyttä kokivat erityisesti yksin asuvat tai yhden huoltajan taloudessa asuvat henkilöt. Myös ikä lisäsi yksinäisyyden kokemuksia: eläkeikäisistä yksin asujista vähintään joskus yksinäiseksi itsensä koki 42 prosenttia ja nuorimmista yksin asujista 33 prosenttia. (Okkonen 2019.) Ikääntyessä yksinäisyyden taustatekijöitä ovat erityisesti leskeytyminen sekä vähäiset ihmissuhteet. Lisäksi heikentyneeseen terveyteen ja toimintakykyyn liittyvät rajoitteet lisäävät iäkkäiden yksinäisyyden kokemuksia. (Uotila 2011.)

Myös nuorten on todettu eri yhteyksissä kokevan lisääntyvässä määrin yksinäisyyttä. Erilaiset yksinäisyyden seuraukset, kuten tunne-elämän ongelmat ja käytöksen häiriöt lisäävät nuorten syrjäytymisriskiä (Suomen mielenterveysseura ry. 2020). Vuoden 2019 kouluterveyskyselyn mukaan yläkoululaisista 12 prosenttia tunsi itsensä yksinäiseksi usein tai jatkuvasti. Lukiolaisista yksinäisyyttä koki noin 14 prosenttia ja ammatillisen koulutuksen opiskelijoista

12 prosenttia. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2019b.) Yksinäisillä nuorilla esiintyy muita yleisemmin selkä-, pää-, ja vatsakipua sekä nukahtamisvaikeuksia ja hermostuneisuutta. Nämä nuoret käyttävät kyseisiin oireisiinsa lääkkeitä jopa kolme kertaa yleisemmin kuin muut nuoret. (Lyyra, Junttila, Tynjälä & Välimaa 2019.)

Työikäisten yksinäisyyden kokemuksista on puhuttu paljon erityisesti koronapandemian aikana työn muututtua yleisesti etätyöksi. Tässä tilanteessa moni on joutunut tahtomattaan luopumaan pitkiksikin ajoiksi omasta, tutusta työympäristöstään ja päivittäisistä, kasvokkaisista tapaamisista työyhteisössään. Koronapandemia on lisännyt yksinäisyyden tunnetta noin neljänneksellä työikäisistä suomalaisista. Yksinäisyys on lisääntynyt erityisesti heillä, jotka kokevat työyhteisön kasvokkaiset kohtaamiset tärkeinä, mutta joilta ne korona-aikana puuttuvat kokonaan. Yksinäisyys on lisääntynyt myös heillä, joilla on arjessa erilaisia haasteita ja/tai jotka ovat kokeneet yksinäisyyttä jo aikaisemmin. Esimerkiksi omaishoitajien tilanne on ollut haastava tukipalveluiden taukojen vuoksi. Myös opiskelijoiden yksinäisyyden kokemukset ovat lisääntyneet korona-aikana, kun opinnot suoritetaan yleisesti etäopintoina. (Eskelinen 2020.)

Yksinäisyyttä lieventäviä toimia – esimerkkinä hoitotyön koulutusten järjestöharjoittelu

Yksinäisyyttä on pyritty ja pyritään haastamaan ja lievittämään sen kielteisten seurauksien vuoksi monin eri keinoin, useiden eri toimijoiden taholta. Näitä toimijoita ovat muun muassa poliittiset toimijat, erilaisissa tutkimus- ja kehittämistoiminnoissa mukana olevat toimijat sekä eri alojen asiantuntijat. Kansalaisjärjestöillä on niin ikään merkittävä rooli ihmisten yksinäisyyskokemusten lieventäjinä. (Uotila 2011.) Järjestöt toimivat lähellä ihmisten arkea ja niissä heille tarjoutuu mahdollisuus osallistua erilaisiin harrastuksiin sekä yhteiskunnan toimintoihin. Järjestötoiminta on vuorovaikutuksellista ja yhteisöllistä. Se antaa vaikuttamismahdollisuuksia myös niille kansalaisille, jotka muuten tulevat huonosti kuulluiksi. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2019c.)

Tällä hetkellä Suomessa on noin 135 000 rekisteröityä yhdistystä, joista noin joka kymmenes on sosiaali- ja terveysalan järjestöjä. Näiden toimintaan osallistuu yli 720 000 suomalaista, joista säännöllisesti osallistuu yli 460 000 henkilöä. Toiminnassa on mukana erityisesti eläkeläisiä ja lapsiperheitä. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2019c.) Vapaaehtoisina sekä

tuensaajina on lisäksi muun muassa pitkäaikaissairaita, mielenterveys- ja päihdekuntoutujia sekä heidän läheisiään. Sosiaali- ja terveysalanjärjestöt ovat tukena ihmisten vaikeissa tai erityisissä elämäntilanteissa. Ne tarjoavat ihmisille tietoa, apua ja tukea organisoimalla esimerkiksi vapaaehtois- ja vertaistoimintaa, arjessa selviytymisen apua sekä yksinäisyyden ehkäisyä. (Soste 2020.)

Vaikka yksinäisyyttä pyritään haastamaan monin tavoin, ei kaikenkattavaa keinoa sen hoitamiseen ole olemassa. Jokainen ihminen ja yhteisö voi kuitenkin omilla ja yhteisillä toimilla pyrkiä vähentämään kanssaihminen kokemaa yksinäisyyttä. Tartuimme Lapin ammattikorkeakoulun hoitotyön koulutuksissa tähän haasteeseen pohtimalla vuoden 2019 aikana työharjoittelujen sisältöjen uudistamisen tarpeita yhdessä työelämän edustajien kanssa. Tässä yhteydessä puheissa otettiin esille hoitotyön harjoittelut erilaisiin yhteiskunnallisiin ilmiöihin liittyvien tarpeiden näkökulmasta. Pohdimme sitä, mitkä ilmiöt yhteiskunnassamme ovat sellaisia, joihin voisimme omalta osaltamme tuoda apua ja missä tuota apua voisimme antaa. Eri-ikäisten ihmisten yksinäisyydestä puhuttiin silloinkin paljon. Päädyimme siihen, että haluamme kantaa oman kortemme kekoon kamppailussa yksinäisyyttä vastaan. Tähän liittyen teimme harjoitteluja koskevan opetussuunnitelmamuutoksen siten, että jatkossa opiskelijoiden harjoittelukokonaisuuteen kuuluu yhtenä osana viiden opintopisteen harjoittelu: *Harjoittelu sosiaali- ja terveysalan uudistuvissa toimintaympäristöissä I*. Sopivaksi toimintaympäristöksi tähän valikoitui sosiaali- ja terveysalan eri järjestöjen sekä seurakuntien muodostama toimintakenttä Pohjois-Suomessa.

Harjoittelu toteutetaan opintojen toisena lukuvuotena, jonka aikana opiskelija tekee 80 tuntia työtä tietyssä järjestössä. Harjoittelun sisällöt vaihtelevat järjestöittäin. Rovaniemen kampuksen opiskelijoilla harjoittelujakso alkaa Pestuumarkkinoilla. Tämä on tilaisuus, jossa eri järjestöt käyvät esittäytymässä opiskelijoille. Ensimmäistä kertaa, syksyllä 2020 Pestuumarkkinoilla esiteltiin parikymmentä järjestöä ja tilaisuuden jälkeen harjoittelunsa aloitti noin 60 hoitotyön opiskelijaa 11 järjestössä eri puolilla Lappia. Käytännössä järjestökentällä harjoittelee jatkossa vuosittain kahdessa erässä yhteensä noin 120 hoitotyön opiskelijaa Rovaniemen kampukselta. Lisäksi järjestöissä harjoitteluaan tekee osa Kemin kampuksen hoitotyön opiskelijoista, joille kyseinen harjoittelu tarjotaan vaihtoehtoisena. Harjoittelun tavoitteet ovat seuraavat:

Kohtaat eri ikäisiä ja eri elämäntilanteissa olevia asiakkaita uudistuvissa toimintaympäristöissä. Kykenet asiakasta kunnioittavaan ja luottamusta herättävään

vuorovaikutukseen. Ymmärrät eri toiminta- ja palveluyksikköjen tehtävät osana hoito- ja palveluketjua. Tiedät erilaiset terveys- ja sosiaalipalvelujen tarjoajat ja niiden yhteistoiminnan osana sosiaali- ja terveydenhuollon palvelujärjestelmää. (Lapin AMK 2019.)

Harjoitteluun liittyy vapaaehtoistyön peruskoulutus. Harjoittelu antaa opiskelijoille näkökulman järjestökentästä ja se lisää heidän tietoisuuttaan järjestöjen tarjoamista palveluista. Tätä tietoa he voivat hyödyntää valmistumisensa jälkeen potilaiden/asiakkaiden ohjauksessa.

Opiskelijat saavat ohjausta harjoittelunsa aikana. Joulukuussa 2020 pidimme Rovaniemen kampuksen opiskelijoille yhteisen ohjaustilaisuuden, jossa he kertoivat omia kokemuksiaan uudesta harjoittelusta. Monin osin harjoittelut olivat toteutuneet suunnitellusti korona-ajasta huolimatta. Opiskelijat toivat syksyn 2020 aikana järjestöissä toteutuneisiin harjoitteluihin liittyvät kokemuksensa esille vielä pitkälti oman toimijuutensa kautta. Hyvät kokemukset liitettiin siten muun muassa oman järjestötietoisuuden lisääntymiseen sekä itseä kiinnostavien tehtävien tekemisen mahdollisuuteen. Huonoksi luonnehdittavat kokemukset liitettiin annettujen tehtävien vähäiseen määrään sekä tehtävien yksipuolisuuteen.

Opiskelijoiden esittämien kokemusten jälkeen keskustelimme ihmisten kokemasta yksinäisyydestä, yksinäisyyden yksilöllisistä ja yhteiskunnallisista vaikutuksista sekä järjestöissä tapahtuvan harjoittelun merkityksestä. Kävimme tässä yhteydessä keskustelua muun muassa vastuullisuudesta, joka on tärkeä elementti Lapin ammattikorkeakoulun kaikessa toiminnassa. Järjestöharjoittelu voidaan nähdä yhtenä esimerkkinä hoitotyön koulutusten vastuullisuusajattelusta, sen sisältämien toimien edustaessa konkreettisia keinoja tarjota apua sitä tarvitseville. Vastuullisuuden näkökulman korostamisen lisäksi haastoimme opiskelijoita pohtimaan, miten keväällä 2021 jatkuvaa harjoittelua voisi lähestyä oman toimijuuden rinnalla/sijaan myös tuensaajien näkökulmasta: Mitä muuta näissä ihmisten kohtaamistilanteissa tapahtuu kuin ”pelkkää ulkona kävelyttämistä tai vieressä istumista”, kuten asia vielä tuotiin yksittäisissä, opiskelijoiden kriittisimmissä näkemyksissä esille. Mitä niissä voi toiselle antaa, jotta hänen yksinäisyyden tunteensa jää edes hetkeksi taka-alalle? Mitä näistä kohtaamisista voi itse oppia kunnioittavan kohtaamisen sekä yksinäisyyttä heikentävän yhteisöllisyyden näkökulmasta?

Yhteisen ohjauskeskustelun tavoitteena oli lisätä ymmärrystä, jonka mukaan harjoittelun toiminnoissa ei ole kyseessä ”pelkkä taluttaminen, istuminen tai ulkoiluttaminen”. Jokaisella kerralla, jokaisessa harjoittelussa tapahtuvassa vuorovaikutustilanteessa kanssaihminen on

yksilö eri taustoineen, eri elämäntilanteineen ja eri tarpeineen. Kyseessä tulisi siten aina olla ihmistä kunnioittava kohtaaminen tietyssä ympäristössä, tiettyjen toimintojen parissa. Näissä kohtaamisissa hoitajan on erityisen tärkeää pyrkiä todella kuuntelemaan, ei pelkästään kuulemaan kanssaihmistään. Tai toisaalta, olemaan vain hiljaa läsnä silloin, kun toinen niin haluaa. Näin toimimalla voidaan katkaista kenties edes hetkeksi yksinäisen ihmisen yksinäisyyden kokemus.

Lopuksi

Edellä kuvatun ohjauskeskustelun lisäksi saimme joulukuussa 2020 tiedon Verkoston voimalla osaksi työelämää -hankkeen (ESR, 2021-2023) myönteisestä rahoituspäätöksestä. Kyseisessä hankkeessa kehitämme järjestöjen hyödynnettäväksi ihmisten osallisuuden kokemuksia vahvistavan toimintamallin. Tämä malli liitetään vahvasti osaksi järjestöissä jo meneillään olevaa hoitotyön harjoittelukäytäntöä. Yhtenä tarkoituksena on, että opiskelijoilla on jatkossa järjestöharjoittelun päättyessä entistäkin parempaa osaamista ihmisten kunnioittavasta kohtaamisesta ja vuorovaikutuksesta, yksilöiden osallisuuden ja yhteisöllisyyden kokemusten vahvistamisesta sekä syvää ymmärrystä yhteisöllisyyden merkityksestä. Tällä osaamisella voidaan taistella järjestöjen toiminnoissa mukana olevien tuensaajien sekä opiskelijoiden omia yksinäisyyden kokemuksia vastaan. Kyseisen osaamisen vahvistaminen sekä osallistuminen yhteisen hyvän edistämiseen yhteiskunnassamme on velvollisuutemme hoitotyön koulutuksissa erityisesti nyt 2020-luvulla; koronan kurittamina, mutta taas piirun verran kokeneempina.

Kädet, jotka ojennetaan kohti sinua.

Niitä tämä maailma tarvitsee.

Käsiä, jotka tarttuvat käsistä, jotka tärisevät pelosta.

Päiväkodin portilla, uudessa koulussa ja

työpaikassa, lääkärin vastaanotolla.

Käsiä, jotka silittävät hellyyttä, rakkautta

ikävoivälle iholle. Käsiä, jotka pitävät kiinni,

kun viimeisen henkäyksen aika koittaa.

Toisiamme me tarvitsemme.

Ojennathan tänään kätesi.

- Paula Piirainen -

Lähteet

Eskelinen, S. (2020): Korona-ajan yksinäisyyden kuva on monitahoinen. Viitattu 28.12.2020
<https://www.uef.fi/fi/artikkeli/korona-ajan-yksinaisyyden-kuva-on-monitahoinen>

Holmberg, J. (2019): Yksinäisyys tappaa yhä yltäkyläisyyden maassa. Viitattu 3.1.2021
<https://www.tehylehti.fi/fi/blogit/mainio/yksinaisyys-tappaa-yha-yltakyllaisyyden-maassa>

Karjalainen, S. (2020): ”Mä vaan haluan sanoa sulle, että sä et oo yksin.” Viitattu 29.12.2020
<https://www.lskl.fi/blogi/ma-vaan-haluan-sanoa-sulle-etta-sa-et-oo-yksin/>

Koivisto, M. (2016): Kasvokkain: Professori kertoo, miksi lapsuuden yksinäisyys voi pilata loppuelämän – näin viheliäinen kierre vie terveyden ja toimintakyvyn. Viitattu 29.12.2020
<https://yle.fi/uutiset/3-9194161>

Kuikka, A. (2015): Kuinka paljon Suomessa on yksinäisiä vanhuksia? Viitattu 27.12.2020
https://www.valli.fi/wp-content/uploads/2019/12/Kuinka_paljon_Suomessa_on_yksinaeisiae_vanhuksia.pdf

Kunnari, M. (2017): Aikuisväestön hyvinvointiin liittyvät huolet ja hyvinvoinnin heikentäjät. Acta Universitatis Ouluensis Medica D 1415. Pysyvä osoite:
<http://urn.fi/urn:isbn:9789526215723>

Lapin AMK. (2019): Opetussuunnitelma. Sairaanhoidajakoulutus (päiväopiskelu), Rovaniemi syksy 2019. Viitattu 27.12.2020 <https://opinto-opas-amk.peppi.lapit.csc.fi/fi/708/fi/4086/R72H19S/322/year/2019>

Lyyra, N., Juntila, N., Tynjälä, J. & Välimaa, R. (2019): Nuorten yksinäisyys on yhteydessä lisääntyneeseen oireiluun ja lääkkeiden käyttöön. Viitattu 27.12.2020
<https://www.laakarilehti.fi/tieteessa/alkuperaistutkimukset/nuorten-yksinaisyys-on-yhteydessa-lisaantyneeseen-oireiluun-ja-laakkeiden-kayttoon/>

Okkonen, K.-M. (2019): Yksinäisiä on sadointuhansin – yhteistä korkea ikä, pienet tulot ja huono terveys. Viitattu 30.12.2020 <https://www.stat.fi/tietotrendit/artikkelit/2019/yksinaisia-on-sadoin-tuhansin-yhteista-korkea-ika-pienet-tulot-ja-huono-terveys/>

Peplau, L. A. & Perlman, D. (1982): Perspectives on loneliness. Kirjassa: Peplau, L. A. & Perlman, D. (toim.) Loneliness. A sourcebook of current theory, research and therapy, ss. 1–20. John Wiley & Sons, New York.

Perkka-Jortikka, K. (1992): Sosiaalinen hyvinvointi ja yhteisöllisyys työssä. Tutkimus toimihenkilöiden työn arjesta 1980-luvun Suomessa. Toimihenkilö- ja Virkamiesjärjestöjen Keskusliitto TVK ry., Helsinki.

Soste. (2020): Mitä sote-järjestöt tekevät? Viitattu 28.12.2020 <https://www.soste.fi/sote-jarjestot/mita-sote-jarjestot-tekevat/>

Suomen mielenterveysseura ry. (2020): Lasten ja nuorten yksinäisyys. Viitattu 31.12.2020 <https://mieli.fi/fi/kehitt%C3%A4mist%C3%A4minta/mielenterveysosaaminen/nuoren-mielen-ensiapu/lasten-ja-nuorten-yksin%C3%A4isyys>

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. (2019a): Itsensä yksinäiseksi tuntevien osuus (%), 20-64-vuotiaat. Viitattu 30.12.2020 <https://sotkanet.fi/sotkanet/fi/metadata/indicators/4285>

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. (2019b): Kouluterveyskyselyn tulokset. Viitattu 27.12.2020 <https://thl.fi/fi/tutkimus-ja-kehittaminen/tutkimukset-ja-hankkeet/kouluterveyskysely/kouluterveyskyselyn-tulokset>

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. (2019c): Järjestöt kunnassa. Viitattu 27.12.2020 <https://thl.fi/fi/web/hyvinvoinnin-ja-terveyden-edistamisen-johtaminen/hyvinvointijohtaminen/hyvinvointijohtaminen-kunnassa/jarjestot-kunnassa>

Turunen, J. (2020): Yksinäisyys – modernin ajan epidemia. Viitattu 27.12.2020 <https://www.laakarilehti.fi/ajassa/verkkokommentti/yksinaisyys-ndash-modernin-ajan-epidemia/>

Uotila, H. (2011): Vanhuus ja yksinäisyys. Tutkimus iäkkäiden ihmisten yksinäisyyskokemuksista, niiden merkityksistä ja tulkinnoista. Acta Universitatis Tamperensis 1651. Tampere University Press.