



Punainen Risti



Suomen Punaisen Ristin ystävätoiminnan vaikuttavuuden arviointi

Raportti 2023

Suomen Punainen Risti

Kuva: Joonas Brandt,
Suomen Punainen Risti

Lukijalle

Meistä jokainen tarvitsee toisen ihmisen seuraa. Suomen Punainen Risti pyrkii ystävätoiminnalla välittämään ystäviä sinne, missä ystävää tarvitaan. Ystävätoiminnan vapaaehtoiset ystävät tuovat iloa yksinäiseen arkeen ja antavat monenlaista tukea erilaisissa elämäntilanteissa. Suomen Punaisella Ristillä on noin 7000 koulutettua vapaaehtoista ystävää.¹ Ystävät toimivat erilaisten ihmisten, kuten ikäihmisten, nuorten ja maahanmuuttaneiden, kanssa. Ystävätoimintaa tarjotaan eri muodoissa, kasvokkain ja verkossa.

Ystävätoiminta on tärkeä osa Suomen Punaisen Ristin työtä sosiaalisen hyvinvoinnin lisäämiseksi. Se on vakiintunutta ja tunnustettua toimintaa, josta on ollut apua tuhansille ihmisille. Toiminnalle on tarve, sillä yksinäisyys on suomalaisessa yhteiskunnassa kasvava ongelma esimerkiksi nuorten ja nuorten aikuisten keskuudessa². Ystävätoiminnan kautta tuetaan ihmisten hyvinvointia antamalla nähdäksi ja kuulluksi tulemisen kokemuksia sekä konkreettista apua ihmisten arkeen.

Tämä raportti esittelee vuonna 2023 kerättyjä ystävätoiminnan vaikuttavuuskyselyn tuloksia. Kyselyyn vastasi ihmisiä, joilla on tai on ollut vapaaehtoinen ystävä tai -verkkoystävä. Kyselyllä selvitettiin, millaisia vaikutuksia toiminnalla on ollut heidän yksinäisyyden kokemukseensa ja hyvinvointiinsa. Samalla kartoitettiin yleisemmin vastaajien hyvinvoinnin ja yksinäisyyden kokemuksia sekä heidän ajatuksiaan ystävätoiminnasta ja sen merkityksestä.

Vaikuttavuuskyselyn tulokset vahvistavat, että ystävätoiminnan kautta tavoitetaan yksinäisyyttä kokevia ja tuen tarpeessa olevia ihmisiä. Vastauksissa näkyy tarve vapaaehtoisen ystävän läsnäololle ja tuelle. Kyselyyn osallistuneesta 437 ystävä- ja verkkoystäväasiakkaasta suurin osa on myös tyytyväisiä saamaansa tukeen ja ystävään. Läsnäolo ja keskustelut ovat vahvistaneet ja virkistäneet. Kuten eräs vastaaja kuvaa keskustelujaan ystävän kanssa:

”Tietää että asiat ovat kunnossa. Huolehtiminen toisesta on tärkeää.”

Suomen Punainen Risti, Keskustoimisto

¹ ”Mitä ystävätoiminta on?” Suomen Punainen Risti, 2023.

<https://www.punainenristi.fi/vapaaehtoiseksi/ystavatoiminta/>

² ”Yksinäisyys koskettaa yhä useampaa Suomessa”. Suomen Punainen Risti, 2023.

<https://www.punainenristi.fi/uutiset/2023/yksinaisyys-koskettaa-yha-useampaa-suomessa/>

Sisällys

Lukijalle	2
Kuviot ja taulukot	4
1 Johdanto	5
1.1 Vaikuttavuuskyselyn toteutus.....	5
1.2 Keitä ystävätoiminnan asiakkaat ovat?	6
2 Ystäväsuhteen elinkaari ja merkitys	9
2.1 Yhteydenpito ystävän kanssa	9
2.2 Muut ihmiset elämässä	9
2.3 Miksi ystävää etsitään?	11
2.4 Kokemus avun saamisesta Punaisen Ristiltä	15
3 Koettu yksinäisyys ja vapaaehtoisen ystävän tuki.....	17
3.1 Yksinäisyyden kesto ja toistuvuus	17
3.2 Yksinäisyyden tekijöitä	20
3.3 Ystävän vaikutus yksinäisyyden tunteeseen	26
4 Koettu hyvinvointi ja vapaaehtoisen ystävän tuki	29
4.1 Kokemus omasta hyvinvoinnista.....	29
4.2 Suhde ystävään ja sen tuoma hyvinvointi.....	33
4.3 Ystävätoiminnan merkitys ja vaikutus hyvinvointiin	35
4.4 Ystävätoiminta asiakkaiden kuvailemana	38
5 Yhteenveto ja johtopäätökset	42
5.1 Ystävätoiminnalla tavoitetaan vaikeassa tilanteessa olevia	42
5.2 Vapaaehtoisten koetaan tukevan omaa hyvinvointia.....	43
5.3 Punaisen Ristin rooli yksinäisyyden vähentämisessä.....	44
Lähteet	48
Liitteet	49

Kuviot ja taulukot

Kuvio 1. Kyselyyn vastanneiden asiakkaiden ikäjakauma.	6
Kuvio 2. Ystävän hakemiseen vaikuttaneet tekijät.	12
Kuvio 3. Miten hyvin ystäväsuhde vastasi asiakkaan tarpeeseen?	16
Kuvio 4. Ystävätoiminnan asiakkaiden yksinäisyyden kesto.....	19
Kuvio 5. "On ihmisiä, jotka todella ymmärtävät minua".....	20
Kuvio 6. "Elämässäni on ainakin yksi ihminen, jonka kanssa voin keskustella avoimesti henkilökohtaisista asioistani."	21
Kuvio 7. "Löydän halutessani seuraa."	22
Kuvio 8. "Koen kuuluvani johonkin minulle merkitykselliseen yhteisöön tai ystäväporukkaan."	23
Kuvio 9. "Tunnen olevani ulkopuolinen."	24
Kuvio 10. "SPR:n ystävä on vähentänyt yksinäisyyden tunnettani."	26
Taulukko 1. Ystävätoiminnan asiakkaiden koettu hyvinvointi.....	29
Kuvio 11. Asiakkaan arvio vapaaehtoisen ystävän vaikutuksesta omaan hyvinvointiin.	35
Kuvio 12. Asiakkaan arvio ystävätoiminnan tärkeydestä itselle.	36

1 Johdanto

Raportti esittelee vuonna 2023 kerättyjä ystävätoiminnan vaikuttavuuskyselyn tuloksia. Kyselyyn vastasi ystävätoiminnan asiakkaita, joilla on tai on ollut joko vapaaehtoinen ystävä, jonka kanssa nähdään useimmiten kasvotusten tai vapaaehtoinen verkkoystävä, jonka kanssa pidetään yhteyttä verkossa. Raportissa heistä käytetään nimitystä ystäväasiakas ja verkkoystäväasiakas. Tuloksia esitellään kaikkien vastausten perusteella sekä vertaamalla verkkoystävä- ja ystäväasiakkaiden vastauksia. Aineiston pohjalta on mahdollista koostaa myös jatkoanalyysseja eri muuttujilla.

Kyselyssä kartoitettiin vastaajien yksinäisyyden ja hyvinvoinnin kokemusta, ystävätoiminnan vaikutuksia yksinäisyyden ja hyvinvoinnin kokemuksiin, vastaajien suhdetta vapaaehtoiseen ystäväan tai verkkoystäväan sekä toiminnan merkitystä heille. Vastaajilla oli mahdollisuus antaa myös avointa palautetta toiminnasta.

Kyselyyn vastasi 437 ystävä- ja verkkoystäväasiakasta. Suurin osa osallistuneista on tyytyväisiä saamaansa tukeen ja ystäväan. Vastauksissa näkyy kiitollisuus ja tarve vapaaehtoisen ystäväan läsnäololle. Huonommat kokemukset taas liittyvät siihen, että ystäväa on tavattu liian harvoin, hänen kanssaan ei ole tultu toimeen tai hänen seurassaan ei ole saatu kuulluksi tulemisen kokemuksia. Osalla tapaamisten järjestäminen on ollut hankalaa ja osa on joutunut odottamaan ystäväa hyvin pitkään. Suurimmalle osalle vapaaehtoinen ystävä on kuitenkin ollut tärkeä tuki ja arjen piristys, jolla on ollut myönteinen vaikutus omaan hyvinvointiin.

1.1 Vaikuttavuuskyselyn toteutus

Ystävätoiminnan vaikuttavuuskysely toteutettiin sähköisellä lomakkeella. Vastaukset kerättiin sähköpostissa lähetetyn kyselylinkin ja erikseen toteutettujen puhelinhaastattelujen avulla. Kyselyyn kertyi vastauksia yhteensä 437 ystävä- ja verkkoystäväasiakkaalta.

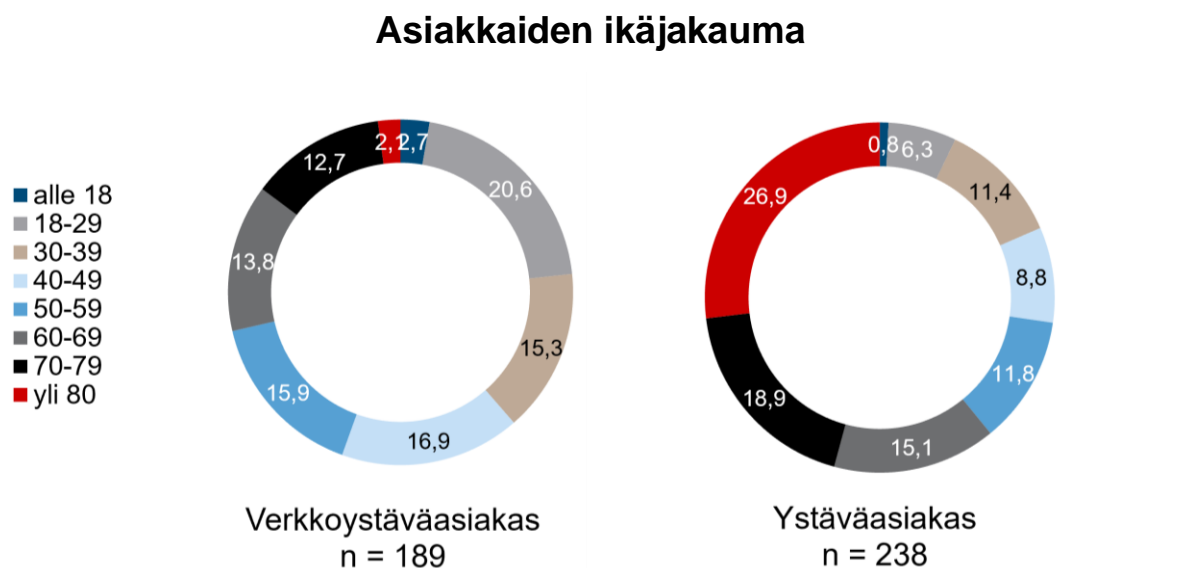
Linkki sähköiseen kyselyyn lähetettiin niille ystävä- ja verkkoystävätoiminnan asiakkaille, jotka ovat ilmoittaneet sähköpostiosoitteensa ystävävälitykselle. Sähköinen kysely toteutettiin huhtikuussa 2023. Sen kautta vastauksia saatiin 337 kappaletta. Sähköisen kyselyn lisäksi aineistoa päätettiin kerätä puhelimitse, sillä suhteellisen harva ystäväasiakas on ilmoittanut tiedoissaan sähköpostiosoitteen, eikä esimerkiksi kaikilla asiakkailla ole sähköpostia. Puhelimitse haastatteleamalla vahvistettiin tulosten luotettavuutta. Haastattelut toteutettiin satunnaisotannalla ystävävälityksen tietojen pohjalta huhti-elokuussa 2023. Puhelimitse kyselyyn vastasi 100 henkilöä.

Ystävätoiminnan asiakkaat vastasivat kyselyyn sen mukaan, onko heillä ollut vapaaehtoinen ystävä vai -verkkoystävä. Jos vastaajalla on ollut molemmat, hän sai valita, vastaako kysymyksiin vapaaehtoiseen ystävään vai -verkkoystävään liittyen. Ystävään liittyen vastasi 239 asiakasta ja verkkoystävään liittyen 190 asiakasta. Kahdeksan vastaajaa jätti määrittelemättä, oliko heillä vapaaehtoinen ystävä vai -verkkoystävä.

Kysely toteutettiin anonymina eikä osallistuneita asiakkaita voi tunnistaa raporttiaineistosta vastausten perusteella. Taustatietoina kerättiin vastaajan ikä, sukupuoli, asuinmaakunta ja asumismuoto. Kyselyssä oli avoimia ja monivalintakysymyksiä.

1.2 Keitä ystävätoiminnan asiakkaat ovat?

Vaikuttavuuskyselyyn vastanneista 54 prosenttia on ystäväasiakkaita ja 43 prosenttia verkkoystäväasiakkaita. Kolmella prosentilla on sekä vapaaehtoinen ystävä että verkkoystävä. Kyselyyn vastanneiden ikäjakauma on suhteellisen tasainen. Enemmistö eli 60 prosenttia asiakkaista on yli 50-vuotiaita. Lähes kolmannes vastanneista on yli 70-vuotiaita ja 27 prosenttia alle 40-vuotiaita.



Kuvio 1. Kyselyyn vastanneiden asiakkaiden ikäjakauma.

Ystävääsiakkaita ja verkkoystävääsiakkaita vertailtaessa huomataan kuitenkin selviä eroja ikäjakaumissa. Mitä iäkkäämpi vastaaja on, sitä todennäköisemmin hän on ystävääsiakas. Ystävääsiakkaissa yli 80-vuotiaat ovat suurin yksittäinen ikäryhmä: peräti 27 prosenttia ystävääsiakkaista on yli 80-vuotiaita. Yli 80-vuotiaista (n = 70) puolestaan vain neljä on vastannut kyselyssä verkkoystävään liittyen. Verkkoystävääsiakkaiden osuus kaikista vastaajista kasvaa iän laskiessa. Mitä nuorempi vastaaja on, sitä todennäköisemmin hänellä on verkkoystävä. Jo 50–59-vuotiaiden ryhmässä verkkoystävävastaajia on ystävävastaajia enemmän. Ikäryhmien väliset erot voivat selittyä esimerkiksi digitaidoilla ja totumuksilla sekä sillä, että iäkkäämmillä ihmisillä ei usein ole puhelimen lisäksi muita sähköisiä laitteita. Tämä kävi ilmi myös puhelinhaastatteluissa.

Valtaosa, 80 prosenttia, kyselyyn vastanneista asiakkaista kertoo sukupuolensa olevan nainen ja 18 prosenttia kertoo sukupuolensa olevan mies. 60–79-vuotiaista asiakkaista naisia on 86 prosenttia ja yli 80-vuotiaista peräti 96 prosenttia. Miesten osuus taas kasvaa iän laskiessa. Esimerkiksi 18–29-vuotiaista 30 prosenttia kertoo sukupuolekseen mies ja 62 prosenttia nainen. Sekä ystävä- että verkkoystävääsiakkaista enemmistö on naisia. Verkkoystävääsiakkaissa miesten osuus (21 %) on kuitenkin hieman korkeampi kuin ystävääsiakkaissa (16 %) ja naisia taas on suhteellisesti enemmän ystävääsiakkaissa (83 %) kuin verkkoystävääsiakkaissa (76 %).

Vaikuttavuuskysely osoittaa myös sen, että selvä enemmistö ystävätoiminnan asiakkaista kokee yksinäisyyttä ja yksinäisyys on myös yleisin syy hakeutua ystävätoimintaan sekä miesten että naisten kohdalla. Ystävätoimintaan osallistuvat miehet ovat syvästi yksinäisiä, sillä miehistä jopa kolmannes kokee yksinäisyyttä päivittäin. Myös naisasiakkaiden kohdalla yksinäisyys korostuu: neljännes kokee yksinäisyyttä päivittäin ja toinen neljännes useamman kerran viikossa. Sukupuoli ja ikä voivat selittää tiettyjä eroja yksinäisyyden kokemukseen liittyen. Terve Suomi -tutkimus osoittaa, että miesten yksinäisyys ja heikko osallisuuden kokemus on yleisintä 20–54-vuotiaiden keskuudessa. Ystävä- ja verkkoystävätoimintaan osallistuvista miehistä enemmistö osuu tähän ikähaarukkaan. Naisten kohdalla taas yksinäisyyden tiedetään olevan yleistä paitsi nuorilla aikuisilla, mutta myös yli 75-vuotiailla.³

Vastaajia on kaikista Suomen 19 maakunnasta. Selvä enemmistö eli kolmasosa vastaajista on Uudeltamaalta. Vastaajista 9 prosenttia asuu Pirkanmaalla, 8 prosenttia Varsinais-Suomessa,

³ Terve Suomi -tutkimus. THL, 2023. Yksinäisyys, osallisuus ja syrjintäkokemukset. [Yksinäisyys, osallisuus ja syrjintäkokemukset \(thl.fi\)](https://www.thl.fi/fi/terve-suomi-tutkimus-yksinaisyys-osallisuus-ja-syrjintakokemukset)

7 prosenttia Pohjois-Pohjanmaalla ja 6 prosenttia Keski-Suomessa. Muiden maakuntien vastausprosentit ovat viisi tai alle. Vähiten vastaajia on Ahvenanmaalta, Etelä-Savosta ja Lapista. Ystäväasiakkaita on verkkoystäväasiakkaita enemmän ainoastaan Uudellamaalla, Pohjois-Pohjanmaalla, Keski-Pohjanmaalla, Kanta-Hämeessä, Kymenlaaksossa ja Pohjois-Savossa. Peräti 41 prosenttia ystäväasiakkaista asuu Uudellamaalla, kun verkkoystävistä siellä asuvia on suhteellisesti huomattavasti vähemmän, vain 23 prosenttia. Erot toimintamuotojen alueellisissa asiakasmäärissä selittyvät muun muassa sillä, että verkkoystävätoimintaa on joustavampaa toteuttaa harvemmin asutuilla alueilla, kun verkon kautta eri puolella Suomea asuvia ihmisiä voidaan tuoda yhteen.

Selvä enemmistö, 61 prosenttia, ystävätoiminnan asiakkaista kertoo asuvansa yksin. Toiseksi eniten, 27 prosenttia, on heitä, jotka asuvat läheisen tai perheenjäsenen kanssa. Näyttääkin siltä, että yksin asuminen on merkittävä tekijä, joka on motivoinut ihmisiä mukaan ystävätoimintaan. Yksin asuvista asiakkaista 77 prosenttia kertoo hakeneensa ystävää yksinäisyyden takia, kun muulla tavoin asuvista näin kertoo 71 prosenttia. Yksin asuvien kohdalla myös pitkittynyt yksinäisyys näyttäisi olevan muita hieman yleisempää: yksin asuvista 45 prosenttia ja muista vastaajista 38 prosenttia on kokenut yksinäisyyttä yli viisi vuotta. Tilastokeskuksen mukaan yksinäisyyden kokemus on lisääntynyt kaikissa kotitalouksissa muutaman viime vuoden aikana, mutta yleisintä se on yksin asuvien keskuudessa. Vuonna 2022 noin puolet yksin asuvista ja vuonna 2018 noin 40 prosenttia koki itsensä yksinäisiksi koko ajan tai suurimman osan ajasta.⁴ Yksinäisyyttä kokevien lisäksi ystävätoiminnan asiakkaissa on paljon ihmisiä, jotka kokevat muita mielenterveyden haasteita sekä vaikeuksia sosiaalisissa suhteissa. Erityisesti kasvokkaisessa ystävätoiminnassa onkin mukana ikääntyneitä asiakkaita, joilla yksinäisyyden lisäksi erilaiset toimintarajoitteet ovat huomattavan yleisiä.

⁴ Elinolotilasto. Tilastokeskus, 2022. <https://www.stat.fi/julkaisu/cl8sh640so9n30bw7s21tu6s8>

2 Ystäväsuhteen elinkaari ja merkitys

2.1 Yhteydenpito ystävän kanssa

Suurimmalla osalla, 88 prosentilla, kyselyyn vastanneista ystäväsuhde Punaisen Ristin ystävän kanssa on kestänyt alle 3kk–3 vuotta. Heistä 39 prosentilla ystäväsuhde on kestänyt 1–3 vuotta. Tätä pidempään suhde on kestänyt lähinnä vapaaehtoisen ystävän kanssa. Ystäväasiakkaista noin 10 prosentilla suhde on kestänyt 4–5 vuotta ja kuudella prosentilla 6–9 vuotta. Verkkoystävätoiminnan asiakkuussuhteiden pituuteen vaikuttaa se, että verkkoystävätoiminta on käynnistynyt kunnolla vasta vuonna 2020 ja tietoisuus toiminnasta on lisääntynyt vähitellen, joten myöskään pitkiä ystäväsuhteita ei ole vielä ehtinyt muodostua.

Selvä enemmistö, 72 prosenttia, ystävätoiminnan asiakkaista on pitänyt yhteyttä ystäväänsä vähintään kerran kuukaudessa. Vastaajista 15 prosenttia kertoo ystäväsuhteen päättyneen. Tyypillisintä on pitää yhteyttä viikoittain tai pari kertaa kuussa: 24 prosenttia kertoo pitäneensä yhteyttä ystävään kerran viikossa ja niin ikään 24 prosenttia kertoo pitäneensä yhteyttä ystävään joka toinen viikko. Avoimien vastausten perusteella osalle tämä määrä on riittämätön. Osa ystäväasiakkaista kertoo, ettei oma yksinäisyyden kokemus ole juuri helpottanut, kun yhtä ihmistä on tavannut vain kaksi kertaa kuukaudessa tai kerran viikossa. Toisaalta yleensä kyselyyn vastanneet asiakkaat ovat kuitenkin kiitollisia tästäkin määrästä. Vain kaksi prosenttia ystäväasiakkaista on pitänyt yhteyttä ystävän kanssa kaksi kertaa viikossa tai useammin. Verkkoystävien kanssa pidetäänkin yhteyttä tältä osin useammin: yhdeksän prosenttia on pitänyt yhteyttä ystävän kanssa kaksi kertaa viikossa tai useammin. Harvemmin kuin kerran kuukaudessa yhteyttä piti 10 prosenttia vapaaehtoiseen ystävään liittyneistä vastaajista ja 16 prosenttia verkkoystävään liittyen vastanneista.

2.2 Muut ihmiset elämässä

Kysymykseen ”Keitä muita ihmisiä tapaat tai kenen kanssa vaihdat kuulumisia SPR:n ystävän lisäksi” vastasi kaikkiaan 432 asiakasta. Kaikkein eniten vastaajat tapaavat sukulaisiaan (66 %). Puolet vastaajista kertoo tapaavansa ystäviä, mikä viittaa samalla siihen, että **puolella vastaajista ei ole Punaisen Ristin ystävän lisäksi muita ystäviä, joiden kanssa he olisivat tekemisissä.** Sukulaisten ja ystävien lisäksi vastaajista 21 prosenttia on tekemisissä koulu-, opiskelu- tai työkavereiden kanssa, 23 prosenttia harrastuksissa tai muualla tavattavien tuttavien kanssa, 24 prosenttia naapureiden kanssa ja 24 prosenttia netissä olevien

ystävien ja tuttavien kanssa. Kohdassa ”muu” mainitaan esimerkiksi puoliso, tyttö- tai poikaystävä ja perhe. Kyselyssä ei ollut erikseen vaihtoehtoa seurustelukumppani tai puoliso. Useat vastaajista kuitenkin kertovat, että heillä on kumppani. Lisäksi vastaajat mainitsevat esimerkiksi siivoajan, henkilökohtaisen avustajan ja jonkun toisen toimijan kautta saadun vapaaehtoisen ystävän. **Ystävätoiminnan asiakkaista yhdeksän prosenttia myös kertoo, ettei vaihda kuulumisia Punaisen Ristin ystävän lisäksi kenenkään muun kanssa.** Vastaajilla oli myös mahdollisuus kuvailla ihmissuhteitaan avoimessa osiossa. Monet viittaavatkin syvään yksinäisyyden kokemukseen sekä ihmissuhteiden vähäiseen määrään.

”Vuosien ajan olen tuntenut olevani yksinäinen, unohdettu ja tarpeeton. --- On erittäin vahva tunne, että hiljalleen minusta tulee näkymätön.”

Nainen 60–69

”Lähes kaikki entiset ystävät ovat vanhempia, sairaita tai kuolleita, tai muuten huonojalkaisia.”

Nainen 70–79

Ystäväasiakkaiden ja verkkoystäväasiakkaiden välillä on hieman eroja siinä, mitä väyliä pitkin ja kenen kanssa he ovat tekemisissä. Ystävään liittyen vastanneista 72 prosenttia kertoo vaihtavansa kuulumisia sukulaisten kanssa, 54 prosenttia ystävien kanssa ja 29 prosenttia naapureiden kanssa. Vastaavat luvut verkkoystäväasiakkaiden osalta ovat 59 prosenttia sukulaisten, 44 prosenttia ystävien ja 17 prosenttia naapureiden. Verkkoystäväasiakkaista 34 prosenttia pitää yhteyttä ystäviin ja tuttaviin netissä, kun taas ystäväasiakkaista näin tekee vain 15 prosenttia. Ystäväasiakkaista 7 prosenttia ja verkkoystäväasiakkaista 12 prosenttia kertoo, ettei vaihda kuulumisia kenenkään muun kuin Punaisen Ristin ystävän kanssa.

”Minulla on vain aikuinen tytär, joka asuu lähikaupungissa, mutta ei ole muita ystäviä, kuin yksi SPR.”

Nainen 60–69

”Ystäväpiiri on pieni. Ystäviä, joita tapaa kasvokkain säännöllisesti, on ollut jo vuosikausia vain yksi.”

Mies 30–39

”Satunnaisesti juttelen jonkun kanssa, vaikka bussissa tai kaupungilla käydessä.”

Nainen 60–69

Avoimissa vastauksissaan monet kuvaavat yksinäisyyttä ja kertovat, etteivät tapaa juuri ketään tai tapaavat esimerkiksi ammattiapua tai sukulaisia vain harvakseltaan. Monet keuhuvat tässä kohtaa ystävätoimintaa ja kertovat vapaaehtoisen ystävän tärkeydestä. Osalla vastaajista on kuitenkin myös harmillisia kokemuksia ystävä- tai verkkoystävätoiminnasta. Joukossa on ihmisiä, joiden suhde vapaaehtoiseen ystävään on päättynyt harmillisesti tai hänen kanssaan ei ole ehditty tavata kertaakaan. Osa vastaajista kertoo, ettei ystävän hakeminen ole tuottanut toivottua tulosta vaan ystävän saamista on joutunut odottamaan pitkään.

2.3 Miksi ystävää etsitään?

”Ei ole ketään ihmistä ympärillä.”

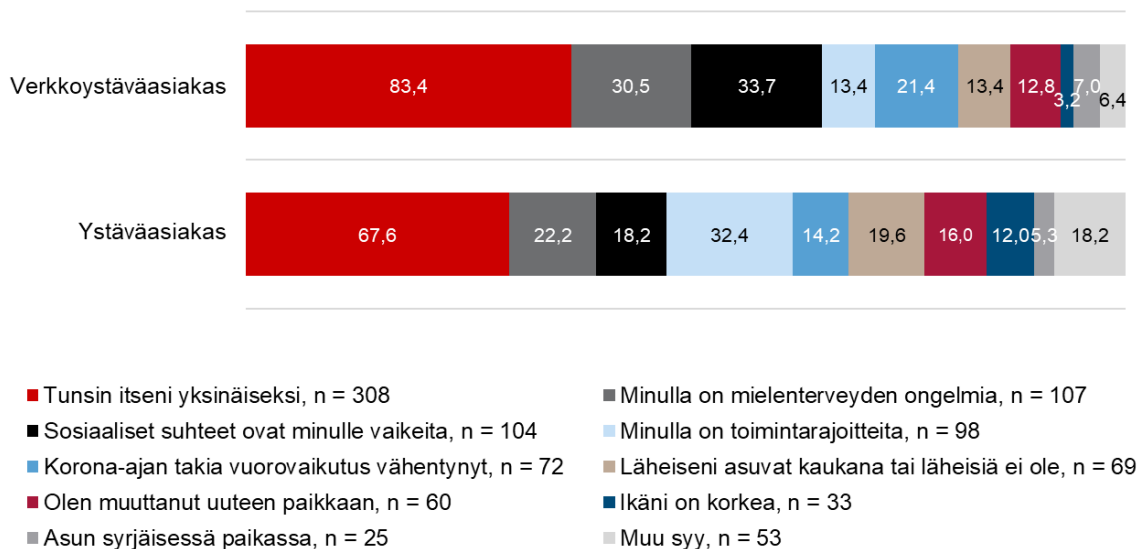
Mies 18–29

”Yksinäisyys on musertavaa. Kaipasin seuraa, joka kuuntelisi.”

Nainen 60–69

Kysymykseen **”Miksi hait itsellesi SPR:n ystävää?”** vastasi 420 asiakasta. Tämän kysymyksen kohdalla oli mahdollista valita useampi vastausvaihtoehto. Ystävätoimintaan hakeutumiseen on monia syitä, mutta yksinäisyyden kokemus yhdistää ystäväasiakkaita vahvasti. **Vastaajista 75 prosenttia kertoo tunteneensa itsensä yksinäiseksi.** Miehistä ystävää on hakenut yksinäisyyden vuoksi 78 prosenttia ja naisista 73 prosenttia. Myös yksin asuvien ja muulla tavoin asuvien välillä on huomattavissa pieniä eroja: yksin asuvista 77 prosenttia on hakenut ystävää yksinäisyyden vuoksi, kun muulla tavoin asuvista näin on tehnyt 71 prosenttia. Alle 80-vuotiaiden ikäryhmissä yksinäisyydestä kertovien osuus vaihtelee 73 prosentista 86 prosenttiin. Yli 80-vuotiaista hieman harvempi, noin puolet (51 %) kertoo ystävätoimintaan hakeutumisen syyksi yksinäisyyden.

Ystävän hakemiseen vaikuttaneet tekijät



Kuvio 2. Ystävän hakemiseen vaikuttaneet tekijät.

”Olisin seurallinen ja jutteleva, mutta kun ei ole ketään kenelle puhuisin.”

Nainen 70–79

Yksinäisyyden kokemuksen lisäksi myös mielenterveyden ja sosiaalisten suhteiden haasteet korostuvat. Vastaajista 26 prosenttia kertoo hakeneensa ystävää mielenterveyden ongelmien tai usein toistuvan alakuloisuuden vuoksi. Neljännnes asiakkaista myös kertoo hakeneensa ystävää, koska sosiaaliset suhteet ovat olleet heille vaikeita esimerkiksi ujuden tai sosiaalisten tilanteiden jännittämisen vuoksi. Kokemus sosiaalisten suhteiden vaikeudesta on yleisintä nuorten ikäryhmien kohdalla ja vähenee tasaisesti, mitä vanhempia ikäryhmiä tarkastellaan. Tulosta voikin peilata vuoden 2023 Yksinäisyysbarometriin, jonka perusteella nuoret kokevat usein vaikeuksia sosiaalisissa suhteissa.⁵ Vastaajista 17 prosenttia kertoo hakeneensa ystävää, koska mahdollisuudet sosiaaliseen kanssakäymiseen ovat vähentyneet korona-aikana ja sen

⁵ Yksinäisyysbarometri 2023 – tutkimusraportti. Suomen Punainen Risti, 2023. https://www.punainenristi.fi/globalassets/13.-uutiset/2023/yksinaisyys-koskettaa-yha-useampaa-suomessa/spr_yksinaisyysbarometri_2023_raportti.pdf

jälkeen. 70–79-vuotiaiden kohdalla tämä korostuu – heistä näin on vastannut peräti 33 prosenttia. Lisäksi 17 prosenttia asiakkaista kertoo omaistensa asuvan kaukana tai ettei heillä ole omaisia tai läheisiä. Monet vastaajista ovat valinneet useamman vastausvaihtoehdon ja monet vaihtoehdoista liittyvät todennäköisesti toisiinsa.

”Käperryn kotiin. SPR:n ystävän kanssa käymme kävelyllä.”

Nainen 60–69

”Jag ville ha någon att gå ut med. Det är svårt att gå ut ensam. Någon som håller min hand.”

Nainen, yli 80

Osa vastaajista kuvailee avoimissa vastauksissa kaivanneensa ennemminkin ulkoilukaveria tai apua liikkumiseen, eikä niinkään yksinäisyyteen. Vastaajista 24 prosenttia kertookin ystävän hakemisen taustalla vaikuttaneen toimintarajoitteet liikuntakyvyssä tai sairauden tai vamman vuoksi. Yli 80-vuotiaista 40 prosenttia kertoo hakeutuneensa ystävätoimintaan toimintarajoitteiden takia. Osa kokee, ettei ole enää esimerkiksi kaatumisen jälkeen uskaltanut lähteä yksin liikkeelle ja vapaaehtoisen ystävän kanssa on päässyt ulkoilemaan. Ystävä on motivoinut lähtemään lenkille tai auttanut, jos yksin liikkuminen on vaikeaa.

”Minulle tarjottiin tätä palvelua. Punaisen Ristin ihminen soitti, kun tytär oli sanonut, että voisin tarvita.”

Nainen, yli 80

”Sairaanhoitaja ehdotti ja järjesti minulle ystävän. Hän ilmeisesti katsoi, että olin sen verran masentunut. Tämä oli hyvä ratkaisu.”

Nainen, yli 80

Avoimissa vastauksissa tulee myös ilmi, että monet eivät ole itse hakeneet ystävää. Osalle ystävää oli ehdottanut tai hakenut joku muu, usein sukulainen. Osalle vapaaehtoista ystävää oli ehdottanut myös sairaalan tai kotihoidon hoitohenkilökunta, esimerkiksi yksinäisyyden tai liikuntakyvyn heikkenemisen takia. Osalle ystävä oli järjestetty myös kysymättä, tai he eivät enää muistaneet mitä kautta olivat ystävän saaneet. Ystävän saattoi siis järjestää myös huolestunut läheinen, joka oli tietoinen Punaisen Ristin tarjoamasta avusta.

”Elämäntilanteeni muuttui jäätyäni eläkkeelle. Halusin uutta sisältöä, ihmisiä päiviini. Itse koen yksinäisyyttä ja masennusta, joten ystävätoiminta on tuonut siihen vaihtelua. Haluan myös antaa vastapuolisesti toiselle ihmiselle ystävyyttä ja yhdessäoloa, huolehtimista ja välittämistä.”

Nainen 60–69

”I am new in Finland and need to integrate. Having a friend from FRC has been huge blessing. I have learnt many new things. She is like a mother to me.”

Nainen 40–49

Avoimissa vastauksissa näkyy koko elämäkirjo ja sen eri haasteet. Vastausten perusteella ystävän hakemisen taustalla on usein muuttunut elämäntilanne, joka on johtanut yksinäisyyden kokemukseen tai ystävän tarpeeseen. Ystävää on haettu vaikeassa tilanteessa, kun ihminen on jäänyt yksin esimerkiksi läheisen kuoltua, tai kun on tuntunut, että on yksin vaikeiden tai uusien tilanteiden edessä. Näihin kuuluvat esimerkiksi muuttaminen uudelle paikkakunnalle tai uuteen maahan, työttömäksi jääminen, sairastuminen ja eläköityminen. Suomeen muuttaneet kertovat, että haluavat ystävän avulla opetella suomen kieltä sekä saada suomalaisen ystävän uudessa maassa. Ystävä on voinut auttaa elämänmuutoksiin sopeutumisessa ja niiden käsittelemisessä. Monille ystävä on myös henkilö, jonka kanssa voi keskustella omista henkilökohtaisista asioista. Kuten eräs vastaaja kuvailee: ”Halusin jutella jonkun ihmisen kanssa omista murheista ja asioista. Itse olen ollut ennemminkin sanko, johon muiden murheet puretaan”. Aina yksinäisyys ei ole kuitenkaan elämäntilanteeseen liittyvää: Suuri osa asiakkaista kertoo yksinäisyytensä jatkuneen pitkään – silloin taustalla on usein esimerkiksi vaikeuksia muodostaa ihmissuhteita sekä eristäytymistä.

Kun vertaillaan vastaajaryhmiä, verkkoystäväasiakkaat ovat hakeneet ystäväasiakkaita useammin ystävää yksinäisyyden takia: 83 prosenttia verkkoystäväasiakkaista ja 63 prosenttia ystäväasiakkaista kertoo ystävän hakemisen syyksi yksinäisyyden.

”Tutustuminen uusiin ihmisiin on minulle vaikeaa ja netin kautta tutustuminen on helpompaa.”

Mies 40–49

Verkkoystäväasiakkaat ovat hakeneet ystävää ystäväasiakkaita useammin myös mielenterveysongelmien, sosiaalisten suhteiden vaikeuden ja korona-aikana vähentyneiden sosiaalisen kanssakäymisen mahdollisuuksien takia. Verkkoystäväasiakkaista 30 prosenttia ja ystäväasiakkaista 22 prosenttia kertoo mielenterveysongelmista. Suurin ero on kokemuksessa sosiaalisten suhteiden vaikeudesta: Verkkoystäväasiakkaista 34 prosenttia kertoo yhdeksi

ystävän hakemisen syyksi, että sosiaaliset suhteet ovat heille vaikeita esim. ujuden tai jännittämisen vuoksi. Ystäväasiakkaista näin vastaa kuitenkin vain 18 prosenttia. Tulosta selittää ainakin se, että nuoret kokevat enemmän vaikeuksia sosiaalisissa suhteissa ja verkkoystäväasiakkaat ovat tyypillisesti ystäväasiakkaita hieman nuorempia – esimerkiksi yli viidennes verkkoystäväasiakkaista on alle 30-vuotiaita, kun ystäväasiakkaissa heitä on vain 7 prosenttia. Iäkkäämpien ystäväasiakkaiden kohdalla puolestaan painottuu melko luonnollisesti esimerkiksi toimintarajoitteet, korkea ikä ja se, että omaiset asuvat kaukana tai omaisia tai läheisiä ei ole. 32 prosentilla ystäväasiakkaista toimintarajoitteet ovat ohjanneet hakemaan ystävää, kun taas verkkoystävien kohdalla vastaava luku on 13 prosenttia.

”Halusin jonkun, jonka kanssa voi jutella kaikkea, sellaista, joita muille ei ehkä juttelisi.

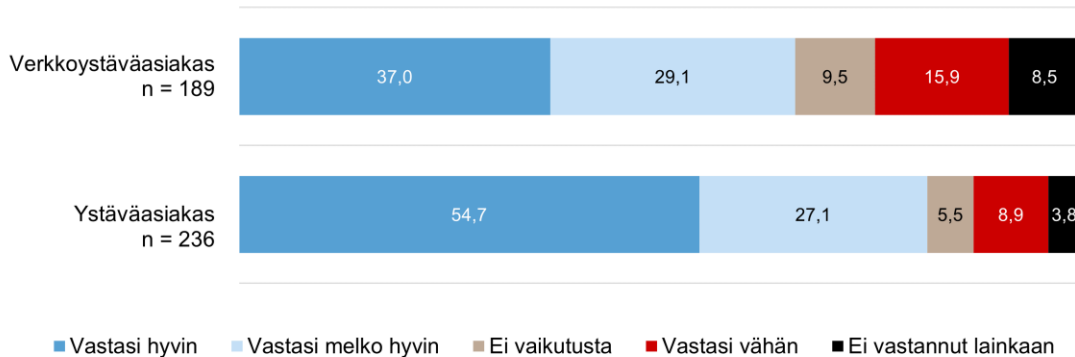
Tukea ja ystävän.”

Nainen 60–69

2.4 Kokemus avun saamisesta Punaisen Ristiltä

Kysymykseen **”Avun saaminen yksinäisyyteen Punaisen Ristin kautta oli mielestäni...”** vastasi 415 asiakasta. 72 prosenttia vastanneista asiakkaista kokee avun saamisen yksinäisyyteen olleen helppoa tai melko helppoa. Tulos on samansuuntainen ystäväasiakkaiden (71 %) ja verkkoystäväasiakkaiden (76 %) kohdalla. Vaikeaksi tai hyvin vaikeaksi avun saamisen on kokenut 13 prosenttia asiakkaista. 15 prosenttia ei ole osannut sanoa. Kysymyksessä puhutaan avun saamisesta yksinäisyyteen, mikä on voinut vaikuttaa vastaajaprosenttiin, sillä kaikki asiakkaat eivät koe yksinäisyyttä. Avun saamisen vaikeaksi kokeneista asiakkaista useat kertoivat puhelinhaastatteluissa, että ystävää oli joutunut odottamaan hyvin pitkään, joskus yli vuodenkin. Toisinaan ystäväsuhde oli päättynyt hyvin nopeasti tai ollut muuten epätydyttävä, jos ystävää oli esimerkiksi tavattu omiin tarpeisiin nähden liian harvoin.

Miten hyvin ystäväsuhde vastasi asiakkaan tarpeeseen?



Kuvio 3. Miten hyvin ystäväsuhde vastasi asiakkaan tarpeeseen?

Kysymykseen ”**Koetko, että SPR:n ystävän saaminen vastasi omaan tarpeeseesi?**” vastasi yhteensä 431 asiakasta. Enemmistö asiakkaista on vähintään melko tyytyväisiä: 75 prosenttia asiakkaista on sitä mieltä, että ystävän saaminen on vastannut omaan tarpeeseen joko hyvin (47 %) tai melko hyvin (28 %). 18 prosenttia taas kokee, että ystävä on vastannut omaan tarpeeseen vain vähän (12 %) tai ei lainkaan (6 %). Seitsemän prosenttia kokee, ettei ystävällä ole ollut vaikutusta omaan tarpeeseen.

Jopa 66 prosenttia verkkoystäväasiakkaista kokee ystävän vastanneen tarpeeseensa joko hyvin (37 %) tai melko hyvin (29 %). Ystäväasiakkaiden kohdalla tulos on vieläkin parempi: heistä 82 prosenttia kokee ystävän vastanneen omaan tarpeeseensa vähintään melko hyvin, ja peräti 55 prosenttia ystäväasiakkaista kertoo ystävän vastanneen tarpeeseensa hyvin. Verkkoystäväasiakkaat kokevat kuitenkin hieman useammin, että verkkoystävätoiminta ei ole vastannut heidän tarpeisiinsa. Avointen vastausten perusteella tähän kokemukseen vaikuttaa muun muassa ystäväsuhteiden lyhytkestoisuus, kasvokkaisten kohtaamisten tarve sekä yhteydenpidon riittämätön määrä.

3 Koettu yksinäisyys ja vapaaehtoisen ystävän tuki

”Vaimo nukkui pois ja pitkän ajan jälkeen tuntui oudolta. Oli hyvä, että oli joku ystävä.

Vaikutti siihen, että ei tuntunut niin yksinäiseltä.”

Mies, yli 80

Kyselyn kolmannessa osiossa kysyttiin yksinäisyyden kokemukseen ja ystävään liittyviä kysymyksiä. Koettua yksinäisyyttä arvioitiin erityisesti monivalintakysymyksillä, jotka koskivat erilaisia yksinäisyyteen vaikuttavia tekijöitä. Näissä hyödynnettiin valikoiden ja soveltaen Californian yliopiston yksinäisyysmittaria (UCLA Loneliness Scale)⁶.

3.1 Yksinäisyyden kesto ja toistuvuus

Yksinäisyyden kokemuksen toistuvuutta koskevaan kysymykseen ”**Kuinka usein koet yksinäisyyttä**” vastasi 435 asiakasta. Kyselyyn vastanneet ystävätoiminnan asiakkaat kokevat yksinäisyyttä huomattavan usein. Asiakkaista 27 prosenttia kertoo kokevansa yksinäisyyttä päivittäin – yksinäisyyttä päivittäin kokevat ovat myös suurin yksittäinen vastausjoukko. Useamman kerran viikossa yksinäisyyttä kokee 24 prosenttia asiakkaista. Erityisesti alle 70-vuotiaiden asiakkaiden kohdalla päivittäin tai useana kertana viikossa toistuva yksinäisyys on hyvin yleistä. Asiakkaista 12 prosenttia kertoo kokevansa yksinäisyyttä noin kerran viikossa ja 14 prosenttia joitakin kertoja kuukaudessa. Näin ollen valtaosa, 77 prosenttia, asiakkaista kertoo kokevansa yksinäisyyttä vähintään joitakin kertoja kuukaudessa ja noin kolme viidesosaa vähintään viikoittain. Ystävätoimintaan osallistuvien miesten ja naisten välillä on hieman eroa yksinäisyyden kokemuksen toistuvuuteen liittyen. Miehistä noin kolmannes, 34 prosenttia, kokee yksinäisyyttä päivittäin ja viidennes useamman kerran viikossa. Naisista taas neljännes kokee yksinäisyyttä päivittäin ja toinen neljännes useamman kerran viikossa. Kaikista vastaajista vain kahdeksan prosenttia on vastannut, ettei koe yksinäisyyttä koskaan ja yhdeksän prosenttia on vastannut kysymykseen, että ei osaa sanoa.

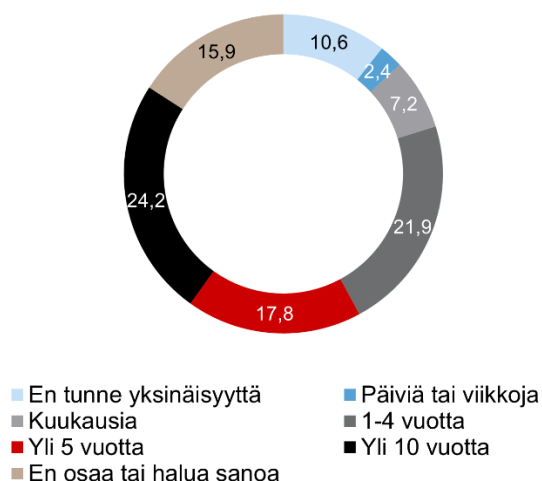
⁶ Ks. esim. Tiikkainen & Pynnönen, 2018 7–8. UCLA:n yksinäisyysmittari tai -asteikko on yksi tieteessä tunnetuimmista yksinäisyyden mittareista. Sitä on kokeiltu ja hyödynnetty erilaisissa konteksteissa myös Suomessa. Mittarista on lisäksi olemassa lyhyempi versio. Alkuperäinen UCLA-mittari: Russell, Peplau & Cutrona, 1980.

Puolet ystävätoiminnan asiakkaista kokee yksinäisyyttä päivittäin tai useamman kerran viikossa.

Verkkoystäväasiakkaat vaikuttavat kokevan yksinäisyyttä toistuvammin kuin ystäväasiakkaat. Lähes kolmasosa, **32 prosenttia verkkoystäväasiakkaista kertoo kokevansa yksinäisyyttä päivittäin.** Ystäväasiakkaiden kohdalla vastaava luku on 23 prosenttia. Yksinäisyyttä useana kertana viikossa kokevia on näissä vastaajaryhmissä kuitenkin lähes yhtä paljon. Verkkoystäväasiakkaista 58 prosenttia kokee yksinäisyyttä vähintään useana kertana viikossa, ystäväasiakkaista taas 47 prosenttia. Toisaalta tulokseen saattaa vaikuttaa se, että ystäväasiakkaista 14 prosenttia ja verkkoystäväasiakkaista vain kolme prosenttia ei osaa sanoa, kuinka usein kokee yksinäisyyttä. Verkkoystäväasiakkaista kuitenkin vain kaksi prosenttia kertoo, että ei koskaan koe yksinäisyyttä, kun ystäväasiakkaista näin on vastannut 13 prosenttia. Eroa ei voi suoraan arvioida näistä vastauksista. Sitä selittänee kuitenkin se, että ystäväasiakkaat ovat useammin vanhempia ja ystävä toimi heillä myös ulkoiluapuna, kauppa-apuna tai muuten monipuolisemmissa rooleissa. Voi myös olla, ettei vanhempien ihmisten keskuudessa aina tunnisteta yksinäisyyttä. Lisäksi esimerkiksi Yksinäisyysbarometri kertoo, että nuoret kokevat yhä useammin yksinäisyyttä. Myös Tilastokeskuksen vuoden 2022 tuloksissa yksinäisyyttä on eniten 16–34-vuotiaiden ja yli 75-vuotiaiden ikäluokissa.

Ystävätoiminnan asiakkaiden yksinäisyys on myös pitkäkestoista. 64 prosenttia vastaajista kertoo yksinäisyyden jatkuneen vähintään vuoden. Noin kaksi viidesosaa kertoo yksinäisyytensä jatkuneen yli viisi vuotta.

Ystävätoiminnan asiakkaiden yksinäisyyden kesto



Kuvio 4. Ystävätoiminnan asiakkaiden yksinäisyyden kesto.

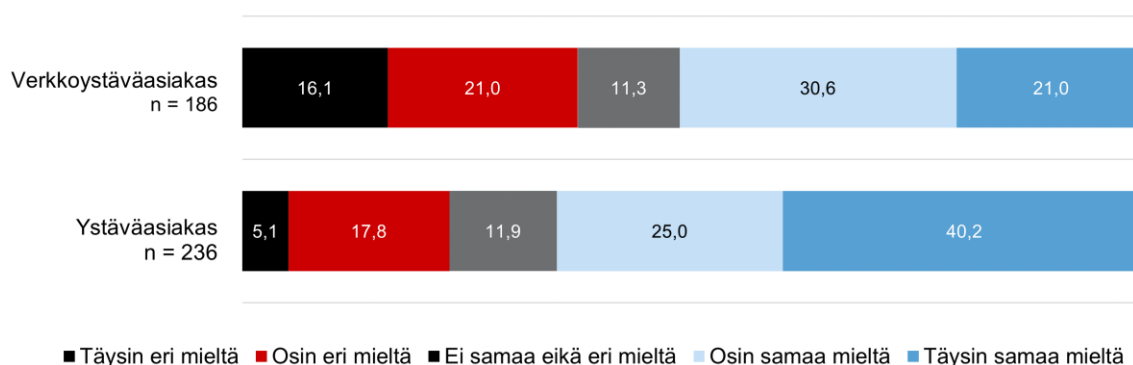
Kysymykseen ”**Kuinka pitkään yksinäisyytesi on jatkunut?**” vastasi 433 asiakasta. Kyselyyn vastanneiden asiakkaiden suurin joukko, 24 prosenttia, kertoo yksinäisyytensä jatkuneen yli 10 vuotta. Yli 10 vuotta jatkunut yksinäisyys on yleisintä 18–59-vuotiaiden kohdalla. Vain harvalla yksinäisyyttä kokevista yksinäisyys on jatkunut kuukausia tai alle. Vain noin 10 prosenttia kertoo, ettei koe yksinäisyyttä ja 14 prosenttia vastaajista ei osannut sanoa. Nämä luvut poikkeavat hieman luvuista, joita saimme yksinäisyyden toistuvuuteen liittyen. Luultavasti harvoin yksinäisyyttä kokevat ovat tämän kysymyksen kohdalla valinneet useammin joko vaihtoehdon ”en tunne yksinäisyyttä” tai ”en osaa sanoa”.

Myös verkkoystäväasiakkaiden yksinäisyyden kokemuksen kesto poikkeaa ystäväasiakkaista. Verkkoystäväasiakkaiden yksinäisyys on pitkäkestoisempaa. Tästä asiakasryhmästä lähes kolmannes, 31 prosenttia, kertoo yksinäisyyden jatkuneen yli 10 vuotta, kun ystäväasiakkaiden kohdalla vastaava luku on 19 prosenttia. Neljännos verkkoystäväasiakkaista on kokenut yksinäisyyttä 1–4 vuotta, ystäväasiakkaista puolestaan noin viidennes. Yksinäisyyttä yli 5 vuotta kokeneita on näissä asiakasryhmissä kuitenkin saman verran, 18 prosenttia.

3.2 Yksinäisyyden tekijöitä

Kyselyssä tiedusteltiin yksinäisyyteen vaikuttavia tekijöitä sekä emotionaaliseen tai sosiaaliseen yksinäisyyteen liittyviä muuttujia. Sosiaalinen yksinäisyys on yksinäisyyttä, jonka taustalla on sosiaalisten verkostojen puute tai kokemus, ettei kuulu mihinkään ryhmään. Emotionaalisen yksinäisyyden kokemuksen taustalla on taas se, ettei ihmisellä ole läheistä ihmissuhdetta, jossa voisi keskustella ”mistä tahansa”.⁷ Sosiaalisesti yksinäisellä ei siis ole riittävästi sosiaalisia verkostoja ja emotionaalisesti yksinäisten ihmissuhteista puuttuu riittävä merkityksellisyys ja läheisyys.⁸ Kyselyssä yksinäisyyden kokemusta mittaavia muuttujia sai arvioida viisiportaisella asteikolla. Kysyjä pyydettiin arvioimaan viittä eri väittämää ja kertomaan, kuvaavatko ne heidän tilannettaan. Asiakkaista 434 arvioi näitä väittämiä.

"On ihmisiä, jotka todella ymmärtävät minua"



Kuvio 5. "On ihmisiä, jotka todella ymmärtävät minua".

Suurin osa, 59 prosenttia asiakkaista on osittain tai täysin samaa mieltä siitä, että väittämä **"on ihmisiä, jotka todella ymmärtävät minua"** kuvaa heidän tilannettaan. Jotkut kertovat avoimissa vastauksissaan vapaaehtoisesta ystävän olevan heille tällainen ymmärtävä ihminen. Kaikista vastaajista 29 prosenttia on kuitenkin ainakin osittain sitä mieltä, ettei heillä

⁷ Yksinäisten Suomi. Juho Saari, 2016.

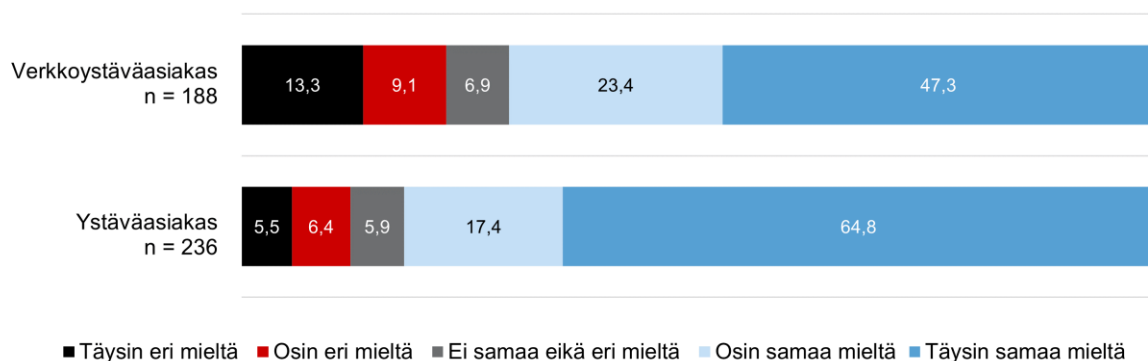
⁸ "Mitä yksinäisyys on?" Mielen terveystalo, 2023.

<https://www.mielen terveystalo.fi/fi/omahoito/yksinaisyyden-omahoito-ohjelma/mita-yksinaisyyys>

ole elämässään ihmisiä, jotka todella ymmärtävät heitä. Verkkoystävääsiakkaat kokevat näin ystävääsiakkaita useammin. Tämä tukee osaltaan havaintoja verkkoystävääsiakkaiden yleisemmästä yksinäisyyden kokemuksesta. Ystävääsiakkaista 65 prosenttia on ainakin osittain samaa mieltä väittämän kanssa ja verkkoystävääsiakkaista vain hieman yli puolet eli 52 prosenttia. Suurimmat erot ovat ääripäissä: ystävääsiakkaista 40 prosenttia on täysin samaa mieltä, verkkoystävääsiakkaista vain 21 prosenttia ja täysin eri mieltä on vain viisi prosenttia ystävääsiakkaista, mutta 16 prosenttia verkkoystävääsiakkaista.

Useimmat vastaajista kokevat elämässään olevan ihmisiä, jotka todella ymmärtävät heitä. Täysin eri mieltä on noin 11 prosenttia kaikista vastaajista.

"Elämässäni on ainakin yksi ihminen, jonka kanssa voin keskustella avoimesti henkilökohtaisista asioistani"

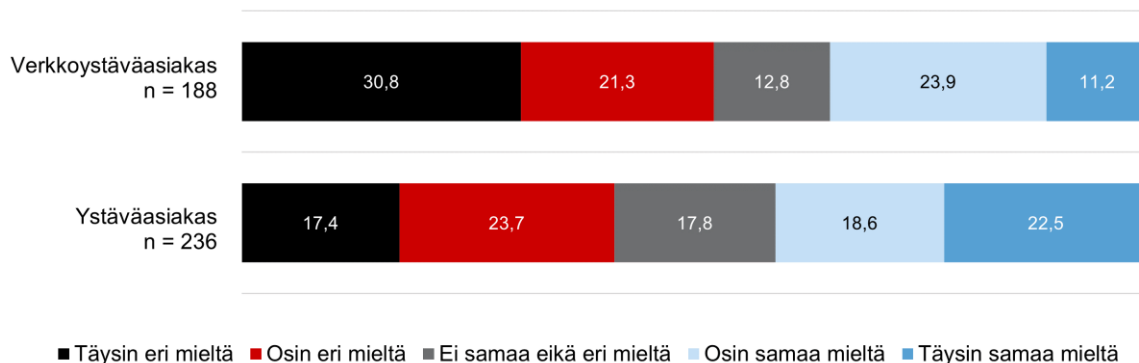


Kuvio 6. "Elämässäni on ainakin yksi ihminen, jonka kanssa voin keskustella avoimesti henkilökohtaisista asioistani."

Selvä enemmistö, 77 prosenttia asiakkaista on osittain tai täysin samaa mieltä väittämän ”elämässäni on ainakin yksi ihminen, jonka kanssa voin keskustella avoimesti henkilökohtaisista asioistani” kanssa. Täysin samaa mieltä väittämän kanssa on 57 prosenttia asiakkaista. Noin yhdeksän prosenttia on täysin eri mieltä. Kuten edellisen väittämien kohdalla, tässäkin tapauksessa verkkoystävääsiakkaiden tilanne on huonompi. Verkkoystävääsiakkaista hieman alle puolet, 47 prosenttia on täysin samaa mieltä väittämän kanssa, kun ystävääsiakkaiden kohdalla vastaava luku on 65 prosenttia. Avoimien vastausten perusteella monelle ystävä- ja verkkoystävääsiakkaista vapaaehtoinen ystävä on ihminen, jonka kanssa omista asioista voi keskustella avoimesti. Muiden vastausten kohdalla

asiakasryhmien välillä on vähemmän eroa. Kuitenkin täysin eri mieltä väitteen kanssa on 13 prosenttia verkkoystäväasiakkaista ja 6 prosenttia ystäväasiakkaista.

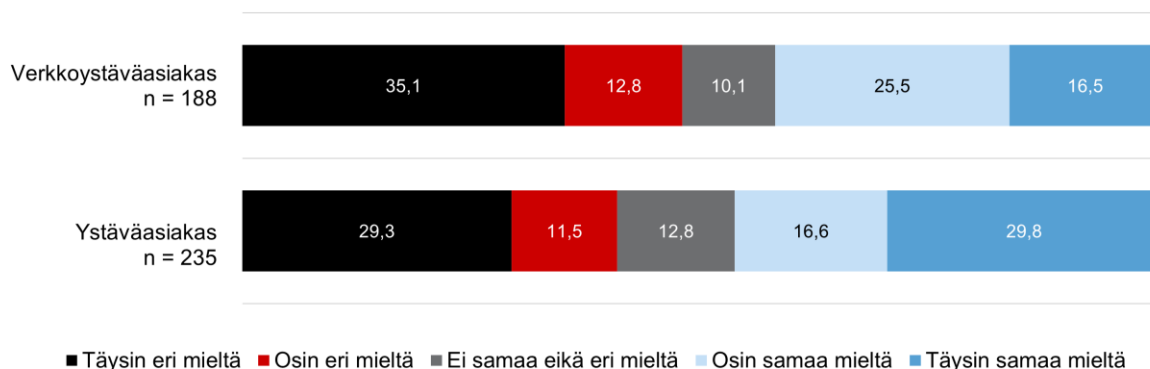
"Löydän halutessani seuraa"



Kuvio 7. "Löydän halutessani seuraa."

Asiakkaiden vastauksissa sosiaalinen yksinäisyys korostuu emotionaalista yksinäisyyttä voimakkaammin. Vain 38 prosenttia asiakkaista on osittain tai täysin samaa siitä, että väittämä **"löydän halutessani seuraa"** kuvaa heidän tilannettaan. Lähes puolet, 47 prosenttia, on osittain tai täysin eri mieltä väittämän kanssa. Ystäväasiakkaat ovat verkkoystäväasiakkaita luottavaisempia siihen, että löytävät halutessaan seuraa. Havainto on linjassa edellisten vastausten kanssa. Verkkoystäväasiakkaista yli puolet, 52 prosenttia kertoo olevansa osittain tai täysin eri mieltä väitteen kanssa, kun ystäväasiakkaista näin on vastannut 41 prosenttia. Vastausasteikon ääripäissä asiakasryhmien väliset erot ovat jälleen suurimmat: verkkoystäväasiakkaista lähes kolmasosa, 31 prosenttia, on täysin eri mieltä siitä, että löytää halutessaan seuraa, kun ystäväasiakkaiden kohdalla vastaava osuus on 17 prosenttia ja verkkoystäväasiakkaista vain 11 prosenttia on täysin samaa mieltä siitä, että löytää halutessaan seuraa, kun ystäväasiakkaiden kohdalla vastaava osuus on 22 prosenttia.

"Koen kuuluvani johonkin minulle merkitykselliseen yhteisöön tai ystäväporukkaan"

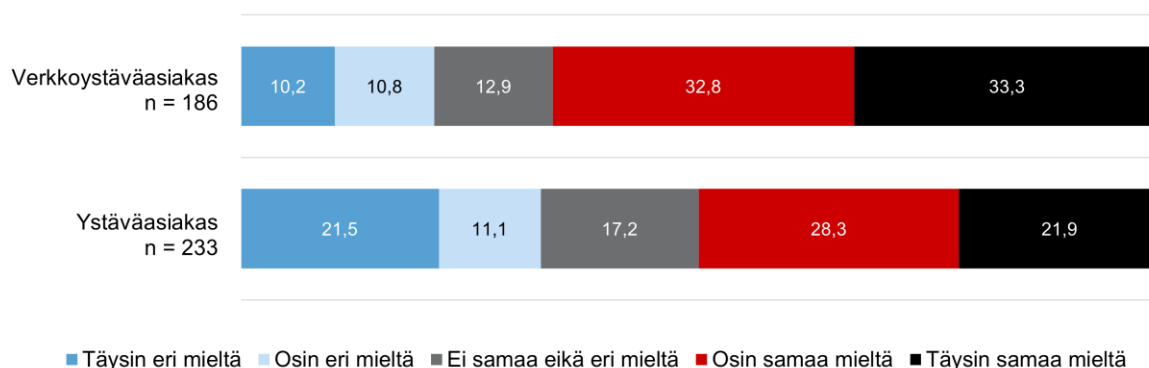


Kuvio 8. "Koen kuuluvani johonkin minulle merkitykselliseen yhteisöön tai ystäväporukkaan."

Asiakkaista 44 prosenttia on ainakin osittain samaa mieltä siitä, että väittämä **"koen kuuluvani johonkin minulle merkitykselliseen yhteisöön tai ystäväporukkaan"** kuvaa heidän tilannettaan. 45 prosenttia asiakkaista on osin tai täysin eri mieltä väittämän kanssa. Heistä 33 prosenttia on täysin eri mieltä väittämän kanssa. Jälleen asiakasryhmien välillä on eroja: ystäväasiakkaista 30 prosenttia ja verkkoystäväasiakkaista vain 16 prosenttia on täysin samaa mieltä siitä, että kokee kuuluvansa merkitykselliseen yhteisöön tai ystäväporukkaan.

Joka kolmas vastaaja on täysin eri mieltä siitä, että kuulu johonkin itselle merkitykselliseen yhteisöön tai ystäväporukkaan. 28 prosenttia asiakkaista on täysin samaa mieltä siitä, että tuntee olonsa ulkopuoliseksi.

"Tunnen olevani ulkopuolinen"



Kuvio 9. "Tunnen olevani ulkopuolinen."

Yli puolet asiakkaista, 57 prosenttia, kertoo olevansa täysin tai osittain samaa mieltä väitteen ”**tunnen olevani ulkopuolinen**” kanssa. 28 prosenttia heistä kertoo olevansa täysin samaa mieltä väitteen kanssa. Vain 16 prosenttia on väitteen kanssa täysin eri mieltä. Verkkoystäväasiakkaista 66 prosenttia on ainakin osittain samaa mieltä väittämän kanssa, ystäväasiakkaista 50 prosenttia. Jälleen erot ovat suurimmat ääripäissä: verkkoystäväasiakkaista kolmannes on täysin samaa mieltä, että tuntee olevansa ulkopuolinen, kun ystäväasiakkaista näin kokee 22 prosenttia ja verkkoystäväasiakkaista vain 10 prosenttia on täysin eri mieltä väitteen kanssa, kun ystäväasiakkaiden kohdalla vastaava osuus on 22 prosenttia. Verkkoystäväasiakkaat kertovat siis ystäväasiakkaita useammin sekä ulkopuolisuuden tunteesta että heikosta yhteisöön kuulumisen kokemuksesta.

Ystävätöiminnan asiakkaiden vastauksissa sosiaalinen yksinäisyys näkyy emotionaalista yksinäisyyttä yleisempänä yksinäisyyden muotona – ulkopuolisuuden ja yhteisöön kuulumattomuuden kokemus on arvioitu melko voimakkaina. Huomattavan moni ystävätöiminnan asiakkaista kokee, ettei löydä halutessaan seuraa tai kuulu itselleen merkitykselliseen yhteisöön tai ystäväporukkaan. Moni onneksi myös kokee elämässään olevan ihmisiä, joiden kanssa tulee ymmärretyksi sekä ihmisiä, joille voi puhua henkilökohtaisista asioistaan avoimesti. Tällaiset ihmiset vastaavat emotionaaliseen tarpeeseen, kun arvioidaan emotionaalista ja sosiaalista yksinäisyyttä.

Kokonaisuudessaan verkkoystäväasiakkaat kokevat ystäväasiakkaita hieman useammin ja voimakkaammin emotionaalista ja sosiaalista yksinäisyyttä. Verkkoystäväasiakkaat ovat myös

keskimäärin nuorempia. Tuloksia voi tarkastella tutkimusten valossa, jotka kertovat nuorten yksinäisyyden lisääntyneen. Vielä 2000-luvun taitteessa yksinäisyys on ollut yleisempää vanhempien ikäryhmien kohdalla, mutta erot ovat tasaantuneet 2000-luvun kuluessa.⁹ Viime vuosina nuorten yksinäisyys on lisääntynyt: yksinäisyyttä kokevatkin nyt eniten ikääntyneimmät ja nuoret aikuiset. Tilastokeskuksen vuoden 2022 tuloksissa yksinäisyyttä on eniten 16–34-vuotiaiden ikäluokissa sekä yli 75-vuotiaiden kohdalla. Ikääntyneiden ryhmässä yksinäisyys voimistuu iän kasvaessa. Ulkopuolisuuden tunnetta taas kokevat eniten 25–34-vuotiaat sekä yli 65-vuotiaat. Ikääntyneiden kohdalla myös ulkopuolisuuden tunne voimistuu iän kasvaessa.¹⁰ Ystävätoiminnan asiakkaissa kuitenkin ulkopuolisuuden ja yksinäisyyden kokemus näkyy vahvemmin nuorempien ikäryhmien kohdalla. Iäkkäämmät asiakkaat ovatkin hakeutuneet ystävätoimintaan usein esimerkiksi toimintarajoitteiden takia.

⁹ Moisio & Rämö 2007, 399.

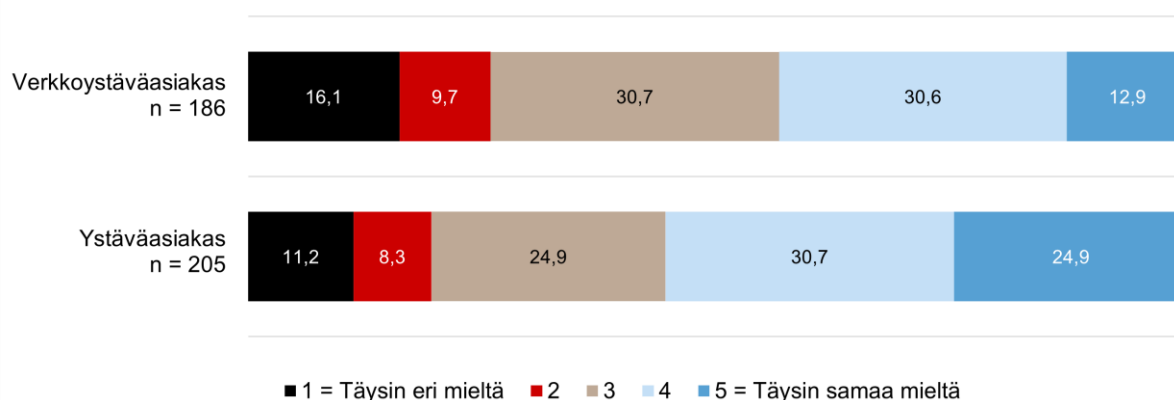
¹⁰ Elinolotilasto. Tilastokeskus, 2022. [Yksinäisyyttä koki 29,7 % 16 vuotta täyttäneistä henkilöistä vuonna 2022 - Tilastokeskus \(stat.fi\)](https://www.stat.fi/yksinaisyys)

3.3 Ystävän vaikutus yksinäisyyden tunteeseen

”En koe olevani enää niin yksinäinen, vaikka vielä on yksinäisyyden tunne.”

Nainen 30–39

”SPR:n ystävä on vähentänyt yksinäisyyden tunnettani”



Kuvio 10. ”SPR:n ystävä on vähentänyt yksinäisyyden tunnettani.”

Vapaaehtoisen ystävän vaikutusta asiakkaan yksinäisyyden kokemukseen selvitimme väittämän ”**SPR:n ystävä on vähentänyt yksinäisyyden tunnettani**” avulla. Ystävän vaikutusta yksinäisyyden tunteeseen arvioi 395 ystävätoiminnan asiakasta. Väittämään sai vastata asteikolla 1–5 (1 = täysin eri mieltä, 5 = täysin samaa mieltä). Tällä asteikolla vastausten keskiarvo on 3.3. Puolet asiakkaista kokee, että vapaaehtoinen ystävä on vähentänyt heidän yksinäisyyden tunnettaan (vastauksena 4 tai 5). 30 prosenttia on vastannut 4 (kun 5 merkitsi täysin samaa mieltä). Vastauksen 3 on antanut 28 prosenttia asiakkaista ja loput 23 prosenttia on ollut eri mieltä väittämän kanssa. Ystäväasiakkaista 56 prosenttia ja verkkoystäväasiakkaista 44 prosenttia on arvioinut ystävän vähentäneen omaa yksinäisyyden tunnettaan (vastannut 4 tai 5). Ystäväasiakkaiden vastausten keskiarvo on 3.5, verkkoystäväasiakkaiden taas 3.1.

”Tunnen itseni eläväksi ja saan suruuni muuta ajateltavaa. Koen itseni tärkeäksi, kun saan aikaa toiselta henkilöltä.”

Nainen 60–69

”Hän on tuonut iloa elämääni. Voin viestiä hänelle lähes kaikesta. --- Kun viestimme Telegramin avulla esim. pahojen kipukohtauksieni aikana, en ajattele niitä liikaa ja oloni helpottuu. Minua ilahduttavat myöskin hänen lähettämänsä valokuvat luonnosta. Itse en enää luontoon (metsään jne. katselemaan kasveja ja eläimiä) ole päässyt kahteen vuoteen.”

Nainen 60–69

”On ollut mukava saada viestiä ja tuntea, että joku oikeasti välittää, mitä minullakin on sanottavaa.”

Mies 40–49

”En ole ollut niin syrjäytynyt enää.”

Nainen 18–29

Vastaajat saivat kuvailla myös omin sanoin, kuinka Punaisen Ristin ystävä on vaikuttanut heidän yksinäisyyden kokemukseensa. Suurin osa asiakkaista kuvailee tässä kohtaa positiiviseen sävyyn ystäväsuhteen merkitystä. Vastauksissa nousee esiin, että ystävän yhteydenotto on odotettu tapahtuma, ystävän kohtaaminen tuo iloa arkeen ja ystävän kanssa käytyjä keskusteluja pidetään tärkeinä. Monissa vastauksissa kerrotaan ystävän tuovan arkeen muun muassa piristystä ja turvaa. Asiakkaat pitävät tärkeänä tietoa siitä, että on olemassa ihminen, ketä voi tavata ja joka kuuntelee. Mahdollisuus jutella koetaan hyvin tärkeäksi. Monille on myös tärkeää, että on saanut seuraa ulkoilemiseen, kuten kävelyyn. Myös tuntemattomalle juttelussa nähdään myönteisiä puolia – kuten eräs asiakas kuvailee: ”on helpottavaa kirjoitella jollekin täysin tuntemattomalle.” Vapaaehtoiselle ystävälle voi olla helpompi kertoa omista haasteista tai kipeistä asioista, kuin muille läheisille tai tutuille. Vapaaehtoisen kuvataan olevan ikään kuin puolueeton kuuntelija.

”SPR:n kautta onnistuin löytämään ihmisen, jolle voin kertoa oikeasti mitä minulle kuuluu. Joka ei pelästy huonoja asioita ja jolle ei tarvitse sokerikuorruttaa kuulumisia. Ja samalla hän ymmärtää, miten isoja asioita pienet hyvät asiat voivat olla.”

Muu 40–49

”Ei ole kovin paljoa parantanut yksinäisyyttäni, koska olemme yhteydessä melko harvoin ja olemme ehkä hiukan erilaisia.”

Nainen 30–39

”Hän asuu aivan liian kaukana ja viestimme vain kirjeitse. Kiinnostukset ja harrastukset ovat erilaiset. Olen pettynyt, vaikka arvasinkin ettei minulle sopivaa ystävää helposti

löydy. Kirjeet kuitenkin piristävät elämää.”

Nainen 60–69

Osa ystävätoiminnan asiakkaista myös kokee, ettei ystäväsuhde ole vaikuttanut myönteisesti omaan yksinäisyyden kokemukseen tai ystävällä ei ole ollut yksinäisyyden kokemukseen mitään vaikutusta. Osa asiakkaista ei koe yksinäisyyttä ja osa taas kuvailee avoimissa vastauksissaan, että viestittely- tai tapaamiskertoja ystävän kanssa on ollut liian harvoin tai suhde ei muuten ole syystä tai toisesta toiminut. Eräs asiakas myös kuvaa pitkittyneenä yksinäisyyden kokemustaan toteamalla, että ”yksinolosta on tullut elämäntapa”. Vaikeissa ja pitkittyneissä tilanteissa esimerkiksi viestittely muutaman kerran kuukaudessa ei välttämättä olekaan riittävä apu. Osa asiakkaista kokee myös eri ikäiset tai eri elämänvaiheessa olevat ystävät haasteeksi. Samaan aikaan kuitenkin osa asiakkaista kokee tällaiset erot virkistävinä.

”Tällä ei ole väliä, kunhan jutut menee yksin. Riittää, että toinen ymmärtää ja näkee minut tasavertaisena ihmisenä. Kun näkee toista ja juttelee, ja toisella on samanlaisia mielenkiinnonkohteita, niin vielä parempi. Kyllä se voi toimia iästä huolimatta. On kiva jutella ja huomaamatta meni aika nopeasti. Eli vaikutti aika paljon.”

Mies 30–39

4 Koettu hyvinvointi ja vapaaehtoisen ystävän tuki

”On joku, joka välittää. Se tekee sekä henkisesti että fyysisesti hyvää.”

Nainen, yli 80

Kyselyn kolmannessa osiossa kartoitettiin vastaajien koettua hyvinvointia ja ystävän vaikutusta hyvinvoinnin kokemukseen. Vastaajia pyydettiin ensin arvioimaan esimerkiksi sitä, ovatko he tyytyväisiä elämäänsä, fyysiseen ja psyykkiseen terveyteensä, ihmissuhteisiinsa ja itseensä, sekä kokevatko he olevansa tarpeellisia muille ja onko heillä elämässään mielekästä tekemistä. Kyselyssä käytetyt hyvinvointia kuvaavat väittämät ovat olleet laajemminkin käytössä Punaisen Ristin kyselyissä. Väittämien muotoilussa on hyödynnetty Maailman terveysjärjestön elämänlaadun mittaria.¹¹

4.1 Kokemus omasta hyvinvoinnista

Väittämä	Asiakasryhmä	Täysin samaa mieltä	Osin samaa mieltä	Ei samaa eikä eri mieltä	Osin eri mieltä	Täysin eri mieltä
Olen tyytyväinen elämääni	Ystäväasiakas	30,8	29,0	13,7	19,2	7,3
	Verkkoystäväasiakas	10,7	36,6	15,6	23,1	14,0
Olen tyytyväinen fyysiseen terveyteeni	Ystäväasiakas	14,4	24,2	9,3	26,7	25,4
	Verkkoystäväasiakas	14,5	32,8	8,6	24,7	19,4
Olen tyytyväinen psyykkiseen terveyteeni	Ystäväasiakas	30,8	28,6	12,0	17,5	11,1
	Verkkoystäväasiakas	18,1	29,3	12,8	22,3	17,5
Olen tyytyväinen itseeni	Ystäväasiakas	27,6	29,4	17,0	16,2	9,8
	Verkkoystäväasiakas	14,4	31,6	16,6	21,9	15,5
Olen tyytyväinen ihmissuhteisiini	Ystäväasiakas	30,9	26,6	10,3	22,8	9,4
	Verkkoystäväasiakas	9,7	25,8	18,3	29,0	17,2
Minulla on elämässäni mielekästä tekemistä	Ystäväasiakas	25,6	32,9	10,7	18,4	12,4
	Verkkoystäväasiakas	18,6	35,1	19,2	17,0	10,1
Koen olevani tarpeellinen muille	Ystäväasiakas	21,8	26,5	14,5	21,8	15,4
	Verkkoystäväasiakas	12,2	33,5	16,0	16,0	22,3
Tiedän, mistä hakea apua, kun sitä tarvitsen	Ystäväasiakas	41,0	27,4	11,1	15,8	4,7
	Verkkoystäväasiakas	33,0	29,8	13,8	12,8	10,6
Saan riittävästi apua, kun sitä tarvitsen	Ystäväasiakas	31,9	21,7	15,7	21,3	9,4
	Verkkoystäväasiakas	13,4	31,2	19,9	21,5	14,0

Taulukko 1. Ystävätoiminnan asiakkaiden koettu hyvinvointi.

¹¹ Esim. Hietaranta 2020, 22–24. Hyvinvoinnin kokemusta on samoin kysymyksiin mitattu esimerkiksi ruoka-apukyselyissä. WHO:n ”lyhyen elämänlaadun mittarissa” (WHOQOL-BREF) taas samansuuntaisia muuttujia on tiedusteltu kysymysmuodossa.

Kaikista vastaajista (n = 427) 54 prosenttia on täysin tai osin samaa mieltä väitteestä ”**olen tyytyväinen elämäni**”. Hieman yli viidennes (22 %) asiakkaista on täysin samaa mieltä väittämän kanssa. Monet ovatkin elämäänsä kokonaisuutena melko tyytyväisiä erinäisistä haasteista huolimatta. Lähes kolmasosa (31 %) on kuitenkin osin tai täysin eri mieltä. **Ystäväasiakkaat ovat keskimäärin tyytyväisempiä elämäänsä kuin verkkoystäväasiakkaat.** Ystäväasiakkaista 31 prosenttia kertoo olevansa täysin samaa mieltä väittämän kanssa, kun verkkoystäväasiakkaista vain 11 prosenttia kokee näin voimakasta tyytyväisyyttä. Verkkoystävä asiakkaat ovat myös vastanneet ystäväasiakkaita useammin olevansa osin tai täysin eri mieltä väittämän kanssa.

Tyytyväisyys fyysiseen terveyteen on huomattavan matalaa asiakkaiden keskuudessa. Kaikista vastaajista (n = 429) vain 15 prosenttia kertoo olevansa täysin samaa mieltä väitteen ”**olen tyytyväinen fyysiseen terveyteeni**” kanssa. Osin samaa mieltä on 28 prosenttia. Kyselyyn vastanneista asiakkaista siis lähes puolet (49 %) on väitteen kanssa osin tai täysin eri mieltä. Lähes joka neljäs (23 %) on täysin eri mieltä. Vastaajien kokemukseen omasta fyysisestä terveydestä saattaa vaikuttaa ainakin ystäväasiakkaiden korkea ikä, sillä **verkkoystäväasiakkaita iäkkäämmät ystäväasiakkaat ovat tyytymättömpiä fyysiseen terveyteensä.** Ystäväasiakkaista vain 38 prosenttia ja verkkoystäväasiakkaista 47 prosenttia on osin tai täysin samaa mieltä väittämän kanssa. Ystäväasiakkaista täysin eri mieltä väittämän kanssa on 25 prosenttia, verkkoystäväasiakkaista taas 19 prosenttia. Lukuja selittänee osin se, että moni ystäväasiakkaista on hakeutunut ystävätoiminnan piiriin juuri toimintarajoitteiden vuoksi, jotka ovat usein myös korkeaan ikään liittyviä.

Yli puolet, 54 prosenttia, kaikista vastaajista (n = 428) on täysin tai osin samaa mieltä väitteen ”**olen tyytyväinen psyykkiseen terveyteeni**” kanssa. Täysin tai osin eri mieltä on noin kolmannes (33 %) vastaajista. **Verkkoystäväasiakkaat ovat ystäväasiakkaita tyytymättömpiä psyykkiseen terveyteensä.** Ystäväasiakkaista 31 prosenttia kertoo olevansa täysin samaa mieltä väittämän kanssa, kun verkkoystäväasiakkaista näin vastaa vain vajaa viidennes (18 %). Lisäksi 18 prosenttia verkkoystäväasiakkaista kertoo olevansa täysin eri mieltä väittämän kanssa, kun ystäväasiakkaista näin vastaa 11 prosenttia.

Noin puolet, 52 prosenttia, kaikista vastaajista (n = 429) on täysin tai osin samaa mieltä väitteen ”**olen tyytyväinen itseeni**” kanssa. 22 prosenttia asiakkaista on täysin samaa mieltä väittämän kanssa ja noin 13 prosenttia on täysin eri mieltä. Ystäväasiakkaat ovat verkkoystäväasiakkaita tyytyväisempiä myös itseensä. Ensimmäisistä 28 prosenttia on vastannut olevansa täysin samaa mieltä väittämän kanssa, verkkoystäväasiakkaista taas vain

14 prosenttia. Verkkoystävääsiakkaista 37 prosenttia ja ystäväasiakkaista 26 prosenttia on osittain tai täysin eri mieltä väitteen kanssa.

Hieman alle puolet, 48 prosenttia, kaikista vastaajista (n = 426) on täysin tai osin samaa mieltä väittämän **“olen tyytyväinen ihmissuhteisiini”** kanssa. Emme määritelleet, koskeeko väittämä esimerkiksi ihmissuhteiden laatua vai määrää, vaan selvitimme yleisempää kokemusta omista ihmissuhteista. Osin eri mieltä väittämän kanssa on 26 prosenttia ja täysin eri mieltä 13 prosenttia vastaajista. Yhteensä siis 39 prosenttia asiakkaista kertoo tyytymättömyydestä ihmissuhteisiinsa. Ystäväasiakkaat ovat jälleen verkkoystävääsiakkaita tyytyväisempiä. Ystäväasiakkaista 58 prosenttia kertoo olevansa osin tai täysin samaa mieltä väittämän kanssa ja heistäkin 31 prosenttia on täysin samaa mieltä. Verkkoystävääsiakkaista täysin samaa mieltä on vain 10 prosenttia ja osin samaa mieltä noin neljännes (26 %).

Yli puolet, 56 prosenttia, vastaajista (n = 429) on vastannut täysin tai osin samaa mieltä väittämään **“minulla on elämässäni mielekästä tekemistä”**. 30 prosenttia on väittämän kanssa täysin tai osin eri mieltä. Ystäväasiakkaista 59 prosenttia ja verkkoystävääsiakkaista 54 prosenttia on osin tai täysin samaa mieltä väittämän kanssa. Osin tai täysin eri mieltä on ystäväasiakkaista 31 prosenttia ja verkkoystävääsiakkaista 27 prosenttia. Verkkoystävääsiakkaat ovat siis hieman harvemmin väitteen kanssa samaa mieltä, mutta toisaalta ystäväasiakkaat ovat hieman useammin väitteen kanssa eri mieltä. Kokemukseen mielekkään tekemisen puuttumisesta voi vaikuttaa esimerkiksi liikuntakyvyn heikkenemisestä johtuvat hankaluudet tehdä itselle tärkeitä asioita sekä arkipäivän askareita. Monet kuitenkin mainitsevat, että mielekästä tekemistä on löytynyt uuteen tilanteeseen.

Alle puolet, 47 prosenttia, kaikista vastaajista (n = 429) kertoo olevansa täysin tai osittain samaa mieltä väitteen **“koen olevani tarpeellinen muille”** kanssa. Fyysiseen terveyteen ja ihmissuhteisiin liittyvän tyytymättömyyden lisäksi tarpeettomuuden kokemus korostuu vastauksissa. Vain alle viidesosa, 18 prosenttia, on täysin samaa mieltä väitteen kanssa. Osin eri mieltä on 19 prosenttia vastaajista ja täysin eri mieltä myös 19 prosenttia. Asiakkaat kertovat, että oma perhe sekä erityisesti lapset tai lapsenlapset lisäävät kokemusta omasta tarpeellisuudesta. Tämä saattaa vaikuttaa siihen, että usein iältään verkkoystävääsiakkaita vanhemmat ystäväasiakkaat kokevat hieman useammin olevansa tarpeellisia muille. Ystäväasiakkaista 48 prosenttia on väittämän kanssa samaa mieltä, verkkoystävääsiakkaista 46 prosenttia. Ääripäissä erot korostuvat: ystäväasiakkaista 22 prosenttia ja verkkoystävääsiakkaista 12 prosenttia on omaa tarpeellisuutta koskevan väittämän kanssa täysin samaa mieltä. Ystäväasiakkaista 15 prosenttia ja verkkoystävääsiakkaista taas 22 prosenttia on väittämän kanssa täysin eri mieltä. Tässä kohtaa on kuitenkin hyvä huomioida,

että iäkkäimpiä ystäväasiakkaita on haastateltu, jolloin omaa tilannetta voidaan arvioida tuntemattoman kysyessä hieman paremmaksi ja toisaalta myös onnellisuusmuuri tai yksin pärjäämisen eetos voivat nousta esiin.¹² Lisäksi kasvokkaisen ystävätoiminnan kautta olemme tavoittaneet paljon ihmisiä, joilla on toimintarajoitteita, mutta usein myös verrattain hyvä koettu hyvinvointi. Vaikka ikääntyneiden tiedetään kokevan yksinäisyyttä nuorten rinnalla eniten, ystävätoiminnan kautta tavoitamme huonommin kaikista vaikeimmassa tilanteessa olevia, sillä ystävän saaminen vaatii aloitteellisuutta joko avuntarvitsijalta itseltään tai häntä auttavilta ammattilaisilta tai läheisiltä. Ellei yksinäisyyttä kokeva ikääntynyt ole palveluiden piirissä tai hänellä ei ole läheisiä, avunhakeminen vapaaehtoistoiminnasta voi olla erittäin vaikeaa.

Selvä enemmistö, 66 prosenttia, vastaajista (n = 429) on vastannut osin tai täysin samaa mieltä väittämään **“tiedän, mistä hakea apua, kun sitä tarvitsen”**. Täysin tai osin eri mieltä on 22 prosenttia kaikista vastaajista. Ystäväasiakkaista 41 prosenttia on täysin samaa mieltä, verkkoystävistä taas kolmannes (33 %). Verkkoystäväasiakkaista 11 prosenttia ja ystäväasiakkaista 5 prosenttia kertoo olevansa täysin eri mieltä. Vaikka apua osattaisiin hakea, sitä ei aina koeta saatavan riittävästi. Kaikista vastaajista (n = 428) tasan puolet on vastannut osittain tai täysin samaa mieltä väittämään **“saan riittävästi apua, kun sitä tarvitsen”**. 33 prosenttia vastaajista on osin tai täysin eri mieltä tämän väittämän kanssa. Ystäväasiakkaista 54 prosenttia ja verkkoystäväasiakkaista 45 prosenttia on osin tai täysin samaa mieltä väittämän kanssa. Verkkoystäväasiakkaista kuitenkin vain 13 prosenttia on täysin samaa mieltä, ystäväasiakkaista taas lähes kolmannes, 32 prosenttia. Näin ollen myös verkkoystäväasiakkaiden kokemus avun saamisesta on ystäväasiakkaita huonompi.

Useimmilla koetun hyvinvoinnin mittareilla verkkoystäväasiakkaiden koettu hyvinvointi onkin ainakin hieman heikompi kuin ystäväasiakkaiden. Ainoastaan fyysistä terveyttä koskeva tyytymättömyys on ystäväasiakkailla selvästi yleisempää.

¹² Lumme-Sandt, 2005.

4.2 Suhde ystävään ja sen tuoma hyvinvointi

Ystävätoiminnan asiakkaat saivat kuvailla ystäväsuhdettaan valitsemalla väittämiä, jotka kuvaavat omaa suhdetta Punaisen Ristin ystävään. Asiakkaat saivat valita useamman väittämän. Yhteensä 400 asiakasta on vastannut väittämiin.

Vastaajat valitsivat eniten väittämää **“kohtaamiset virkistävät mieltäni ja ovat odotettuja”**. 67 prosenttia (n = 267) ystävätoiminnan asiakkaista kokee, että kohtaamiset ystävän kanssa virkistävät mieltä ja ovat odotettuja. Ystäväasiakkaista näin kokee peräti 84 prosenttia ja verkkoystäväasiakkaista 45 prosenttia. Kysymyksen muotoilu voi vaikuttaa eroihin vastausmäärissä. Verkkoystäväasiakkaiden kohdalla olisi voinut olla osuvampaa puhua esimerkiksi yhteydenpidosta eikä kohtaamisista. Päätelmää tukee se, että merkittävä osa verkkoystäväasiakkaista kokee hyvinvointinsa parantuneen vapaaehtoisen ystävän myötä. Näitä tuloksia esitellään tarkemmin seuraavassa alaluvussa.

Toiseksi eniten vastaajat valitsivat väittämää **“ystävän ansiosta olen rohkaistunut ja aktivoitunut muutenkin”**. Näin ilmoittaa ystävätoiminnan asiakkaista noin kolmannes, 34 prosenttia (n = 137). Ystäväasiakkaista 43 prosenttia ja verkkoystäväasiakkaista 24 prosenttia kokee rohkaistuneensa ja aktivoituneensa ystävän ansiosta. Ystävätoiminnassa vapaaehtoinen voi kenties konkreettisemmin kannustaa ja tukea ystäväänsä lähtemään kotoaan esimerkiksi ulkoilemaan, ja lähteä jopa mukaan ensimmäisillä kerroilla. Toisaalta kaikki eivät tällaista rohkaisua ja tukea tarvitse vaan ovat ystävätoiminnassa mukana esimerkiksi sen takia, että kaipaavat seuraa päiviinsä. Verkkoystävätoiminnassa taas verkkoystävä ei ole samalla tavoin arjen tukena kuin vapaaehtoiset ystävät, vaikka hänkin voi sanoillaan rohkaista ja kannustaa. Lisäksi eroihin voi tässäkin kohtaa vaikuttaa se, että verkkoystävätoiminnassa koettu hyvinvointi on alhaisemmalla tasolla kuin ystävätoiminnassa.

Kolmanneksi eniten valittiin väittämää **“ystävän kohtaamisten johdosta tunnen oloni turvalliseksi”**. 31 prosenttia (n = 124) asiakkaista kokee, että ystävä on lisännyt omaa turvallisuuden tunnetta. Ystäväasiakkaista näin kokee 43 prosenttia ja verkkoystäväasiakkaista 16 prosenttia. Vastaajaryhmien välistä eroa selittää todennäköisesti ainakin se, että ystäväasiakkaat ovat iäkkäämpiä ja heillä on enemmän toimintarajoitteita, jolloin vapaaehtoinen ystävä vaikuttaa erityisesti tällaisten asiakkaiden turvallisuuden kokemukseen. Turvallisuuden tunteen syntyminen voi myös edellyttää kasvokkaista kohtaamista, mitä verkkotoiminnassa ei tapahdu.

Neljäs väittämistä on **“ystäväni on minulle hyvin läheinen”**. Tasan neljännes (n = 100) asiakkaista pitää ystäväänsä hyvin läheisenä. Ystäväasiakkaista näin kokee yli kolmannes, 35 prosenttia ja verkkoystäväasiakkaista 13 prosenttia. Väittämän muotoilu ”hyvin läheinen” viittaa melko syvälliseen ihmissuhteeseen ja usein ystävyysuhteiden muotoutuminen hyvin läheiseksi ottaa aikaa. Myös henkilökemiat eivät aina kohtaa niin hyvin, että mieluinenkaan ihmissuhde muotoutuisi hyvin läheiseksi. Tällaiset asiat voivat vaikuttaa siihen, ettei enemmistö pidä ystäväänsä hyvin läheisenä. Ystävätoiminnassa ystäväsuhteet ovat usein pidempiä kuin verkkoystävätoiminnassa, joka on käynnistynyt kunnolla vuonna 2020, eikä siten pitkiä ystäväsuhteita ole ehtinyt verkkoystävätoiminnassa muotoutua yhtä paljon. Verkkoystävätoiminnassa osa ystäväpareista keskustelee myös anonyymisti, jolloin ystäväsuhdetta voi olla vaikea kuvata läheisenä.

Ystävätoiminnan asiakkaista 24 prosenttia (n = 94) kokee väittämän **“yhteydenpito ystävän kanssa tuntuu välillä väkinäiseltä”** kuvaavan heidän ystäväsuhdettaan. Ystäväasiakkaista näin kokee 19 prosenttia ja verkkoystäväasiakkaista 29 prosenttia. Ihmisiä yhteen tuodessa huomioimme esimerkiksi yhteiset kiinnostuksenkohteet, mutta se ei takaa esimerkiksi henkilökemioiden kohtaamista. Avoimien vastausten perusteella väkinäisyyden kokemukseen vaikuttaa muun muassa se, ettei ystävän kanssa välttämättä löydy riittävästi puheenaiheita.

Väittämän **“en voi luottaa ystävääni”** on valinnut kuusi prosenttia (n = 23) ystävätoiminnan asiakkaista. Heistä neljä prosenttia on ystäväasiakkaita ja kahdeksan prosenttia verkkoystäväasiakkaita. Kummassakin vastausmäärät ovat kuitenkin pieniä ja kokemukset yksittäisiä. Avoimien vastausten perusteella tällaiseen kokemukseen voi vaikuttaa esimerkiksi se, ettei vapaaehtoinen ystävä ole pitänyt kiinni sovituista aikatauluista.

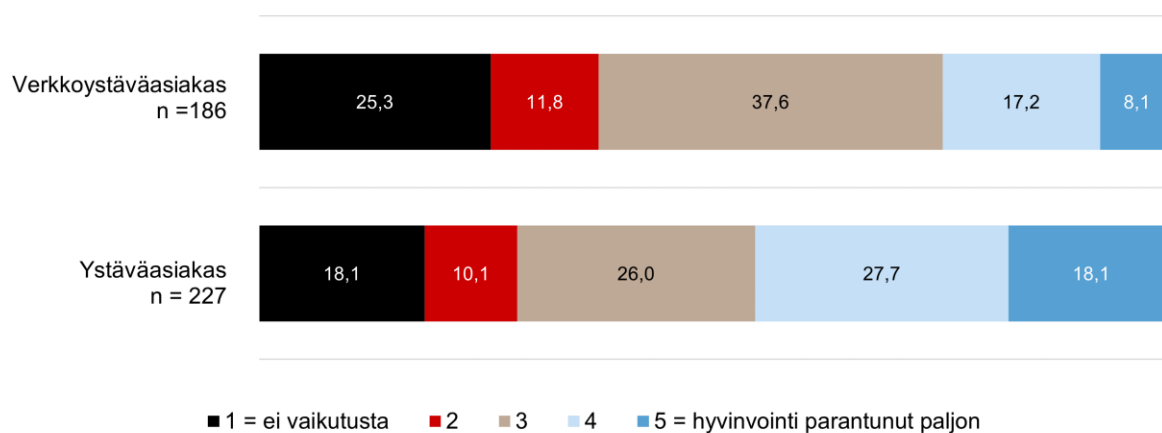
Väittämiin on vastannut huomattavasti enemmän ystäväasiakkaita kuin verkkoystäväasiakkaita. Kyselyn väittämistä osaan oli kenties helpompi vastata ystäväasiakkaan näkökulmasta tai ne kuvasivat paremmin perinteisen ystävätoiminnan kautta muodostuvaa suhdetta. Tässä kyselyssä verkkoystäväasiakkaat nostavat esiin enemmän hankalia kokemuksia ja myös ystävätoiminnan vaikutukset ovat jääneet heidän kohdallaan vähäisemmiksi, mille on monia syitä. Kyselyn vastausten perusteella verkkoystävätoiminnassa mukana olevien tilanteet ovat usein huomattavasti haastavampia kuin ystävätoiminnassa mukana olevien tilanteet. Tällöin vapaaehtoisen tuki ei ole riittävä, vaan asiakkaat tarvitsisivat sen lisäksi ammatillista tukea. Vapaaehtoinen verkkoystävä on kuitenkin matalan kynnyksen mahdollisuus sosiaaliseen kanssakäymiseen.

4.3 Ystävätoiminnan merkitys ja vaikutus hyvinvointiin

”On ihanaa tiedostaa, että joku haluaa kuulla mitä minulle kuuluu.”

Muu 40–49

Asiakkaan arvio vapaaehtoisen ystävän vaikutuksesta omaan hyvinvointiin



Kuvio 11. Asiakkaan arvio vapaaehtoisen ystävän vaikutuksesta omaan hyvinvointiin.

Ystävätoiminnan asiakkailta kysyttiin myös suoraan arviota vapaaehtoisen ystävän vaikutuksesta omaan hyvinvointiin. Kysymykseen **“oletko huomannut hyvinvointisi parantuneen SPR:n ystävän myötä?”** vastasi 416 asiakasta. Kysymykseen sai vastata asteikolla 1-5 (1= ei merkitystä, 5 = parantanut paljon). Kaikkien vastanneiden vastausten keskiarvo on 3. Asiakkaista 37 prosenttia on vastannut 4 tai 5, eli heidän hyvinvointiinsa ystävällä on ollut merkittävä vaikutus. Lähes kolmannes, 31 prosenttia, on huomannut ystävän tuoneen parannusta omaan hyvinvointiin arvolla 3, minkä voisi sanallistaa siten, että ystävän myötä hyvinvointi on parantunut hieman tai jonkin verran. Noin viidennes, 21 prosenttia, ystävätoiminnan asiakkaista kokee, ettei ystävällä ole ollut merkitystä oman hyvinvoinnin kannalta (vastannut 1).

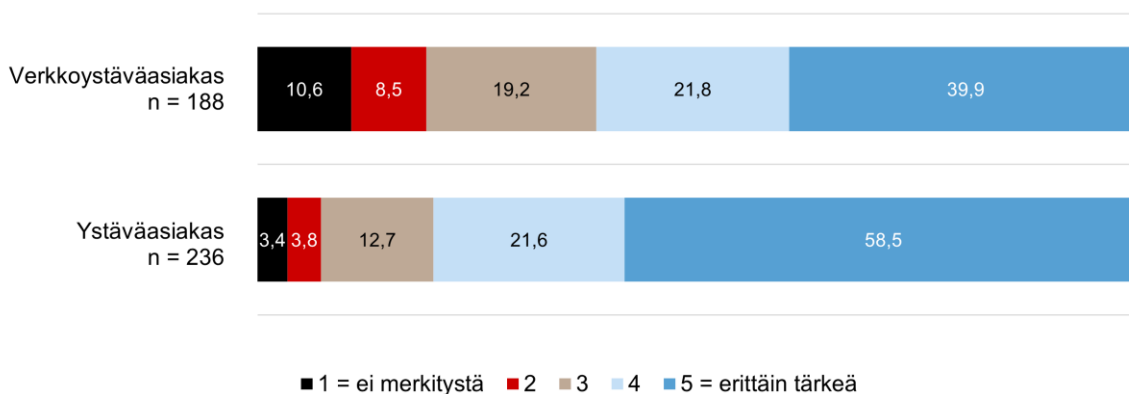
Tämän hyvinvoinnin parantumista mittaavan kysymyksen kohdalla ystäväasiakkaiden vastausten keskiarvo on 3.2 ja verkkoystäväasiakkaiden keskiarvo 2.7. Ystäväasiakkaista 46 prosenttia ja verkkoystäväasiakkaista 25 prosenttia on vastannut tässä yhteydessä 4 tai 5. Ystäväasiakkaista 26 prosenttia ja verkkoystäväasiakkaista 38 prosenttia on vastannut 3. Vaikutusta voi pitää huomattavana, sillä verkkoystäväasiakkaiden elämäntilanteet ovat usein

hyvin haastavia, jolloin vapaaehtoinen ystävä ei välttämättä ole yksinään riittävä tuki näille asiakkaille. Ystäväasiakkaista 18 prosenttia ja verkkoystäväasiakkaista 25 prosenttia kokee, ettei vapaaehtoisella ystävällä ole ollut merkitystä oman hyvinvoinnin kannalta.

”Verkkoystäväni on ollut tukenani paljon, kuunnellut paljon minua ja kannustanut.”

Nainen 18–29

Asiakkaan arvio ystävätoiminnan tärkeydestä itselle



Kuvio 12. Asiakkaan arvio ystävätoiminnan tärkeydestä itselle.

Asiakkaiden arviota ystävätoiminnasta selvitettiin kysymyksellä ”**kuinka tärkeänä itsellesi pidät Punaisen Ristin ystävätoimintaa?**” Asteikolla 1-5 (1= ei merkitystä, 5 = erittäin tärkeänä) tarkasteltuna kaikkien vastanneiden (n = 428) keskiarvo on 4. Tasan puolet vastaajista on kokenut ystävätoiminnan itselleen erittäin tärkeänä. Lisäksi yli viidennes (22 %) on antanut toiminnan henkilökohtaiselle tärkeydelle arvon 4. Yhteensä siis 72 prosenttia asiakkaista pitää toimintaa hyvin tärkeänä itselleen. “Ei merkitystä” (arvo 1) on vastannut seitsemän prosenttia vastaajista ja arvon kaksi on antanut kuusi prosenttia. Suurin osa vastaajista kokee siis toiminnan tärkeäksi.

Ystäväasiakkaiden ystävätoiminnan tärkeydelle antama keskiarvo on 4.3 ja verkkoystäväasiakkaiden 3.7. Peräti 59 prosenttia ystäväasiakkaista ja 40 prosenttia verkkoystäväasiakkaista pitää ystävätoimintaa itselleen erittäin tärkeänä. Arvon 4 on vastannut 22 prosenttia sekä ystävä- että verkkoystäväasiakkaista ja arvon 3 taas 13 prosenttia ystäväasiakkaista ja 19 prosenttia verkkoystäväasiakkaista. Vain kolme prosenttia ystäväasiakkaista ja 11 prosenttia verkkoystäväasiakkaista kokee, ettei ystävätoiminnalla ole ollut itselle merkitystä.

”Olen aina vähän aikaa iloinen, kun olemme tavanneet, ja se on minulle harvinaista.”

Nainen 60–69

”En ole enää niin ”hajuton, mauton ja läpinäkyvä”. Siten tunsin, kun ei ollut ystäviä enää.”

Nainen 60–69

”Olen saanut toivoa jatkaa eteenpäin.”

Mies 40–49

”Ehkä olen saanut elämänhaluani takaisin. Meillä on mielenkiintoisia jutteluhetkiä.

Ajatukseni avautuvat eivätkä ole koko ajan surussani.”

Nainen 60–69

”Mielialani on piristynyt tehokkaasti, sekä mukavista asioista on voinut puhua

helpommin.”

Mies 18–29

Asiakkaat saivat kuvailla myös omin sanoin, kuinka ystävä on vaikuttanut omaan hyvinvointiin. Moni kertoo tässä kohtaa omin sanoin, kuinka ystävä on parantanut omaa hyvinvointia, vähentänyt yksinäisyyden kokemusta ja kohottanut mielialaa. Avoimissa vastauksissa toistuu ystävän virkistävä ja kannatteleva vaikutus. Vastajat kuvailevat ystävän läsnäolon merkitystä. Moni pitää vapaaehtoista ystävää ihmisenä, jolle voi kertoa avoimesti omia asioitaan ja tämän tärkeyttä korostetaan. Ystävä on sekä keskustelukaveri että tukea antava ihminen. Eräs vastaaja kuvailee vapaaehtoista ystäväänsä ”henkireiäksi” arjessaan. Moni nostaa esiin myös ystävän aktivoivan ja rohkaisevan vaikutuksen – ystävä on esimerkiksi tukenut ja motivoitunut asiakasta ulos lähtemisessä.

”Ystävä on saanut minut liikkumaan enemmän. Tuntuu hyvältä, kun voi kertoa asioitaan

luotettavalle ihmiselle.”

Nainen, yli 80

”Olen uskaltanut enemmän. Olen tehnyt parempia valintoja.”

Nainen 40–49

4.4 Ystävätoiminta asiakkaiden kuvailemana

”Tapaaminen on yleensä kävelylenkki, johon sisältyy kahvittelu jossakin sopivassa kahvilassa. Samalla kerrotaan kuulumiset ja kiinnostavia keskusteluja syntyy. Ystäväni on minua huomattavasti nuorempi. Hänen ajatuksiaan ja kokemuksiaan on mukava kuunnella.”

Nainen, yli 80

”Kävelemme, juttelemme, hänellä ihana koira mukana. Minun ei tarvitse hirveästi jännittää.”

Nainen 50–59

”Rauhallisia, rentoja. Ei ole paineita. Saa olla oma itsensä, tulee kuulluksi, nähdyksi ja arvostetuksi omana itsenään.”

Nainen 18–29

Vastaajia pyydettiin myös kuvailemaan omin sanoin, millaisia tapaamiset tai yhteydenpito vapaaehtoisen ystävän kanssa olivat. Ystäväasiakkaat kuvailevat, kuinka ystävän kanssa on käyty ulkona kävelyllä, museoissa ja kaupassa, keskusteltu tai kahviteltu. Aktiviteetit ovat vaihdelleet marjanpöiminnasta retkeilyyn, elokuvissa käymiseen ja vain keskusteluun – kummankin jaksamisen ja mielenkiinnon mukaan. Pääosassa on ollut yleensä keskustelu ja kuulumisten vaihtaminen. Usein ystävä on myös auttanut ulkona liikkumisessa, kun toinen ei ole yksin jaksanut tai päässyt liikkumaan.

”Me lähdetään kävelylle ja hän on kauhean mukava ja kärsivällinen. Hän jaksaa odotella aina, eikä koskaan hoputa. Hän juttelee kaikennäköisiä asioita, mitkä ovat ajankohtaisia tai muuten yhteisiä.”

Nainen, yli 80

”Yhteydenpito on rentoa, vaikka asiat, joista viestimme, ovat toisinaan todella kipeitä. En ole vielä tavannut ystäväni, joten vaikea sanoa tapaamiseen liittyen mitään. Odotan sitä pienellä jännityksellä.”

Mies 30–39

”The are very cordial. Like mother and daughter meetings. We go to the sauna and pool together. Last summer, we went berry picking on many occasions.”

Nainen 40–49

Asiakkaat kuvailevat tapaamisia useimmiten positiiviseen sävyyn ja heidän vastauksistaan välittyy lämpö sekä tarve ystävälle. Monet kertovat, että tapaamiset ovat olleet voimaannuttavia ja tuoneet piristystä arkeen. Ystävä on auttanut usein arjen asioissa, ollut turvallinen keskustelukumppani ja murheiden kuuntelija sekä tarjonnut mahdollisuuden jakaa aikaa ja läsnäoloa toisen ihmisen kanssa. Jotkut asiakkaista kuvailevat myös, että esimerkiksi suuri ikäero on tuonut suhteeseen omaa lisäarvoa. Heistä on ollut mukava kuulla erilaisten ihmisten kuulumisia sekä oppia uutta nuoremman ajatuksista ja kokemuksista. Osa myös kertoo ystävän olevan itselleen hyvin läheinen.

”Ystävän kanssa tapaamiset ovat muuttuneet merkityksellisemmiksi, nyt kun tunnemme toisemme jo paremmin.”

Nainen 60–69

”Sitä aina odotti niitä tapaamisia. Aina ei huvittanut vaikka talvella, mutta se oli kuitenkin mukavaa ja virkistävää. Lievitti yksinäisyyttä.”

Nainen 50–59

Ystäväsuhteiden haasteita jaetaan vähemmän, mutta niitäkin on. Muutamat kertovat, että ystävä on puhunut enemmän itsestään eikä kysellyt asiakkaan kuulumisia. Jotkut asiakkaista taas kertovat väkinäisyydestä ja vaikeudesta löytää yhteistä keskusteltavaa. Yksi vastaajista kuvailee tapaamisia jopa kiusallisiksi. Eräs taas kuvailee pitkiä hiljaisuuksia. Sekin on tuntunut välillä hankalalta, jos ystävän mielenkiinnonkohteet ovat olleet aivan erilaisia.

”Melko etäistä ja hankalaakin.”

Nainen 70–79

”Peli-iltoja sovittuina harvakseltaan. Nyt ainakin puolen vuoden tauko ystävän omien asioiden vuoksi. En minäkään ole ollut aktiivinen.”

Nainen, yli 80

Osa asiakkaista on myös kokenut, että vastuu yhteydenpidosta on kasautunut liikaa heille. Tämä saattoi olla erityisen haastavaa, jos asiakkaalla on esimerkiksi mielenterveyden ongelmia, vaikeuksia ottaa yhteyttä tai kulkea tapaamispaikkaan. Lisäksi osa asiakkaista kertoi tapaamisia olevan liian harvoin. Tapaamisten kerrotaan jääneen harvaan niin vapaaehtoisen kuin ystäväasiakkaankin epäaktiivisuuden takia. Toisinaan koettiin myös, että ystävä ei ole sopinut itselle tai ystävä on ollut esimerkiksi roolissaan etäinen. Tilanteet ovat jääneet usein harmittamaan, sillä ystävä olisi ollut monelle tarpeen.

”Tuntuu hankalalta, kun puhelimessa tai virtuaalisesti joku kyselee. En kuitenkaan koe yhteydenottoja välttämättä negatiiviseksi.”

Nainen, yli 80

”Muutaman kerran kirjoittelimme, pääosin hän vain kertoi omasta tilanteestaan ja elämänhaasteistaan. En kokenut tulevani kuulluksi juuri mitenkään. Yhteydenpito lakkasi aika pian.”

Määrittelemätön, 40–49

”Yhteydenpito verkkoystävän kanssa on ollut lähinnä sähköpostilla käytävää kirjeenvaihtoa. Keskustelu on ollut vaihtelevista aiheista ja ollut sinänsä pääsääntöisesti mielenkiintoista, mutta tuntuu siltä, että aiheita on vaikea löytää, ja se tekee yhteydenpidosta joskus väkinäistä.

Näin on myös, jos asia sivuaa jotain, jota en itse oikein ymmärrä. Joskus viestien kirjoittamiseen menee enemmän aikaa kuin haluaisin. En ole varma, onko tämä kyseinen verkkoystävä ehkä minulle ihan paras mahdollinen siitä näkökulmasta, kuinka hyvin persoonallisuudet sopivat yhteen.” Mies 40–49

”Viestitään positiivisin mielin arkiasioista, harrastuksista ja samoista mielenkiinnon kohteista. Siis, vaikka asenne on positiivinen, yhteydenpito ei tuo aina hyvää mieltä.”

Mies 70–79

Verkkoystäväasiakkaiden osalta kuulumisia vaihdettiin pääsääntöisesti sähköisesti, vaikka toisinaan on sovittu myös tapaamisista etänä tai kasvotusten. Kokemuksissa korostuu keskustelun ja kuulumisten vaihtamisen merkitys. Viesteissä on keskusteltu usein aivan arkisista asioista ja elämäntapahtumista. Toisinaan verkkoystävyyden on kuitenkin tuntunut jopa kuormittavalta. Huonoissa kokemuksissa korostuu yhteyden puute, väkinäisyys ja kirjoittamisen vaikeus. Osa vastaajista kokee, ettei ole tullut kuulluksi, eikä vapaaehtoinen ole osannut aina kohdata. Kuitenkin myös verkkoystävyydestä kirjoitettiin pääosin positiivisia kokemuksia – viestittely koettiin tärkeäksi ja monesta vastaajasta viestittely oli mukavaa. Asiakkaat kertovat, että on hyvä päästä kuulemaan toisen asioista ja kertomaan omistaan. Monet pitävät tärkeänä, kun joku on ollut kiinnostunut itsestä.

”Kirjoitteleminen elämästä aktiivisesti. Tuntuu hyvälle, että hän on kiinnostunut asioistani.”

Nainen 50–59

”Sähköpostiviestit on lämpimiä ja hauskoja, niistä tulee aina hyvälle tuulelle!”

Nainen 30–39

”Kirjoitamme sähköpostia kahden viikon välein, pikkuhiljaa tutustuttu jonkin verran, toivon että kirjoittelumme jatkuu vielä pitkään.”

Nainen 60–69

”Hyviä kuulumisten vaihtoa puolin ja toisin. Saan kertoa omasta elämästä ja saan kuulla toisen elämästä.”

Nainen 30–39

Avoimessa palautteessaan asiakkaat arvioivat ystävätoimintaa niin henkilökohtaisesti kuin yleisemminkin. Palautteet jakautuvat henkilökohtaisiin kokemuksiin, kehittämissuhteisiin sekä yleismaailmallisiin palautteisiin koko toiminnan arvosta. Joukossa on paljon positiivisia kokemuksia, mutta myös kehittämissuhteita. Positiivisissa palautteissa näkyy toiminnalle annettu henkilökohtainen ja yleisempi arvo. Kriitikissä puolestaan nousee esiin erityisesti omalle kohdalle sattuneet ikävät kokemukset ja vapaaehtoisten sitoutumisen haasteet. Osa pitää toimintaa periaatteessa hyvänä, mutta esimerkiksi itselle sopivaa vapaaehtoista ei ole löytynyt. Ihmisten auttamisen halua pidetään kuitenkin hienona.

”Toiminta on hyvin tärkeä monelle yksinäiselle. Kun löytää henkilön, joka on samanhenkinen kuin itse, niin kaikki on hyvin.”

Nainen, yli 80

5 Yhteenveto ja johtopäätökset

5.1 Ystävätoiminnalla tavoitetaan vaikeassa tilanteessa olevia

Ihmisten yksinäisyyden kokemukseen vastaaminen ja vaikeassa tilanteessa olevien auttaminen on Punaisen Ristin ystävätoiminnan keskeinen lähtökohta. Ystävätoiminnan vaikuttavuuskyselyn tulokset vahvistavat, että tavoitamme ystävätoiminnallamme yksinäisyyttä kokevia sekä muulla tavoin vaikeassa tilanteessa olevia avuntarvitsijoita. Kaikista yleisin ystävätoimintaan osallistumisen taustatekijä on yksinäisyyden kokemus – 75 prosenttia asiakkaista kertoo hakeneensa ystävää yksinäisyyden vuoksi ja peräti 51 prosenttia asiakkaista kertoo kokevansa yksinäisyyttä päivittäin tai useampana kertana viikossa. Toisaalta taustalla on usein monia tekijöitä, jotka ovat osin keskinäisriippuvaisia. Ystävätoiminnan asiakkaista enemmistö on yksinasuvia, heillä on usein niukasti sosiaalisia suhteita ja monen koettu terveys on heikko. 26 prosenttia vastaajista kertoo mielenterveyden ongelmista ja neljäsosa kokee sosiaalisten suhteiden olevan heille vaikeita ujuden tai sosiaalisten tilanteiden jännittämisen vuoksi. Usein ystävän hakemisen taustalla on myös muuttunut elämäntilanne, kuten sairastuminen, läheisen kuolema, avioero, eläköityminen tai uuteen maahan tai uudelle paikkakunnalle muuttaminen, mikä on johtanut yksinäisyyden kokemukseen tai ystävän tarpeeseen. Muuttunut elämäntilanne on yleisin syy yksinäisyyden taustalla myös Yksinäisyysbarometrin mukaan.

Vain puolet ystävätoiminnan asiakkaista kertoo olevansa tekemisissä vapaaehtoisen ystävän lisäksi muidenkin ystävien kanssa. **Lisäksi lähes joka kymmenes asiakkaista ilmoittaa, ettei vaihda kuulumisia Punaisen Ristin ystävän lisäksi kenenkään muun kanssa.** Luvut viittaavatkin siihen, että vapaaehtoinen ystävä on joskus jopa ainoa säännöllinen ihmiskontakti vastaajien elämässä. Monet vastauksista kertovat ihmissuhteiden vähäisestä määrästä ja syvästä yksinäisyyden kokemuksesta – useimpien asiakkaiden kohdalla yksinäisyys on jatkuvaa ja pitkittynyttä. 77 prosenttia vastaajista kokee yksinäisyyttä vähintään joitakin kertoja kuukaudessa ja peräti 51 prosenttia kokee yksinäisyyttä päivittäin tai useampana kertana viikossa. Lisäksi asiakkaista 64 prosentin kohdalla yksinäisyys on jatkunut vähintään vuoden. Vastanneiden suurin joukko, 24 prosenttia, kertoo yksinäisyyden jatkuneen yli 10 vuotta. Samoin heitä, joilla yksinäisyys on jatkunut 1–4 vuotta, on neljäsosa. Tämän vastaajaryhmän kohdalla näkyy korona-aikana Yksinäisyysbarometrinkin mukaan lisääntynyt yksinäisyys, josta osa ei ole päässyt tilanteen normalisoiduttuakaan eroon.

Myös elämänlaatu on kyselyyn vastanneilla heikolla tasolla. Lähes puolet (49 %) vastaajista kertoo tyytymättömyydestä fyysiseen terveyteensä ja kolmasosa (33 %) ei ole tyytyväinen psyykkiseen terveyteensä. Vain 54 prosenttia kertoo olevansa tyytyväinen elämäänsä. Alle puolet (47 %) kokee olevansa tarpeellinen muille. Vastaajien koettu fyysinen ja psyykinen terveys, koettu elämäntyytyväisyys ja koettu psykososiaalinen hyvinvointi, kuten kokemus merkityksellisyydestä, ovat myös huomattavasti alhaisemmalla tasolla kuin Punaisen Ristin ruoka-avun asiakkaille tehdyssä kyselyssä.¹³ Yleisesti ruoka-avun asiakkaita pidetään erityisen haavoittuvassa asemassa olevina ja huono-osaisina, mutta ystävätoiminnan asiakkaiden tilanne koetun hyvinvoinnin suhteen on huomattavasti heikompi.

Lisäksi useimmilla koetun hyvinvoinnin mittareilla verkkoystäväasiakkaat voivat ystäväasiakkaita hieman huonommin. Verkkoystäväasiakkaat ovat myös korostuneen syvästi yksinäisiä sekä kokevat mielenterveyden ongelmia ja sosiaalisten tilanteiden haasteita ystäväasiakkaita hieman useammin. Mielenterveysongelmat ja sosiaalisten suhteiden vaikeudet ovat hyvin yleisiä alle 50-vuotiaiden asiakkaiden kohdalla, joista enemmistö on mukana verkkoystävätoiminnassa. Verkkoystävätoiminta onkin matalan kynnyksen toimintaa, jolla tavoitamme paremmin haastavissa tilanteissa olevia ja nuorempia ihmisiä.

5.2 Vapaaehtoisten koetaan tukevan omaa hyvinvointia

Kun seurantatietoa vastanneiden tilanteesta ennen toimintaan osallistumista ei ole, toiminnan vaikuttavuudesta ei voi tämän aineiston perusteella tehdä suoria johtopäätöksiä. Kyselyn perusteella ystävätoiminnan vaikutukset vastaajien omaan hyvinvointiin ja yksinäisyyden kokemukseen ovat kuitenkin merkittäviä. Punaisen Ristin ystävän vaikutusta omaan hyvinvointiin sai arvioida asteikolla 1–5 (1 = ei merkitystä, 5 = parantunut paljon). Asiakkaiden antama keskiarvo toiminnan hyvinvointivaikutuksille on 3. Asiakkaista 37 prosenttia on vastannut viisiportaisella asteikolla 4 tai 5, eli heidän hyvinvointiinsa ystävällä on ollut merkittävä vaikutus. Lähes kolmannes (31 %) on huomannut ystävän tuoneen parannusta omaan hyvinvointiin arvolla 3, jolloin hyvinvointi on koettu parantuneen ystävän myötä ainakin hieman. Noin viidennes (21 %) ystävätoiminnan asiakkaista kokee, ettei ystävällä ole ollut merkitystä oman hyvinvoinnin kannalta.

¹³ Hietaranta, 2020.

Ystävän vaikutusta yksinäisyyden kokemukseen selvitettiin väittämän “SPR:n ystävä on vähentänyt yksinäisyyden tunnettani” avulla. Asteikolla 1–5 (1 = täysin eri mieltä, 5 = täysin samaa mieltä) annettujen vastausten keskiarvo on 3.3. Tasan **puolet asiakkaista kokee, että Punaisen Ristin ystävä on vähentänyt heidän yksinäisyyden tunnettaan.** 23 prosenttia kokee, ettei ystävä ole vähentänyt omaa yksinäisyyden tunnetta.

Lisäksi asiakkailta kysyttiin kokemusta Punaisen Ristin ystävätoiminnan tärkeydestä itselle. Puolet ystävätoiminnan asiakkaista pitää toimintaa itselleen erittäin tärkeänä ja lähes viidennes on arvioinut toiminnan tärkeydeksi asteikolla 1–5 arvon 4 (1 = ei merkitystä, 5 = erittäin tärkeä). Yhteensä **72 prosenttia ystävätoiminnan asiakkaista onkin arvioinut toiminnan itselleen hyvin tärkeäksi.** Verkkoystäväasiakkaat kokevat ystäväasiakkaita hieman harvemmin toiminnan vaikuttaneen omaan hyvinvointiin tai yksinäisyyden tunteen vähenemiseen, mutta heistäkin 40 prosenttia pitää verkkoystävätoimintaa itselleen erittäin tärkeänä ja 22 prosenttia on antanut toiminnan tärkeydelle arvon 4. Toiminnan vaikutuksista kertoo myös se, että kaikista vastaajista **75 prosenttia koki ystävän vastanneen omaan tarpeeseen hyvin tai melko hyvin.**

Ystävätoiminnan asiakkaista 67 prosenttia ovat yksimielisiä väittämän “kohtaamiset [ystävän kanssa] virkistävät mieltäni ja ovat odotettuja”. Ystäväasiakkaista näin kokee peräti 84 prosenttia. Verkkoystäväasiakkaista harvemmat ovat kokeneet näin, mihin vaikuttaa todennäköisesti väittämän muotoilu ja verkkoystäväasiakkaiden yleisemmät hyvinvoinnin haasteet, kuten mielenterveysongelmat. Ystävätoiminnan asiakkaista 34 prosenttia myös kertoo, että “ystävän ansiosta olen rohkaistunut ja aktivoitunut muutenkin” ja 31 prosenttia kertoo myös väittämän “ystävän kohtaamisten johdosta tunnen oloni turvallisiksi” pitävän kohdallaan paikkansa. Ystäväasiakkaista jopa 43 prosenttia kokee ystävän rohkaisseen ja aktivoineen sekä tuoneen elämään turvallisuuden tunnetta. Ystäväasiakkaat kokevat näin verkkoystäväasiakkaita useammin – ystäväasiakkaat ovat iäkkäämpiä ja heillä on enemmän toimintarajoitteita, jolloin vapaaehtoinen ystävä tuo konkreettista tukea ja turvaa arkeen ja voi samalla rohkaista esimerkiksi ulkoiluun. Turvallisuuden tunteen syntyminen voi myös edellyttää kasvokkaista kohtaamista, mitä verkkotoiminnassa ei tapahdu.

5.3 Punaisen Ristin rooli yksinäisyyden vähentämisessä

Punaisen Ristin ystävätoiminnan roolia yksinäisyyden vähentämisessä on hahmoteltu Masin ym. (2011) meta-analyysissään esittämien yksinäisyyden ratkaisukeinojen pohjalta.

Perinteinen ystävöiminta, jossa vapaaehtoinen kohtaa ystävää pyytäneitä joko kahden kesken tai ryhmätoiminnassa, on tarkoitettu *lisäämään yksinäisyyttä kokevan sosiaalisten kontaktien mahdollisuuksia* (keino 1). Myös muuhun vapaaehtoistoimintaan vapaaehtoisena tai avunsaajana osallistuminen tarjoaa sosiaalisia kontakteja ja vähentää osaltaan yksinäisyyttä. Muulla Punaisen Ristin yksinäisyystyöllä, kuten kampanjoilla vaikuttamme kansalaisten *asenteisiin, yksinäisten huomioimiseen ja vastavuoroisuuteen* (keino 2). *Sosiaalisia ja sosiokognitiivisia taitoja vahvistamme* Kaveritaitoja-ohjelmien kautta (keino 3). Sen sijaan *negatiivisten ajattelumallien murtaminen* (keino 4) ei kuulu Punaisen Ristin yksinäisyystyöhön, vaan ammattiavun piiriin. Ystävöiminnan rooli kohtaamisten mahdollistajana on matalan kynnyksen tukea vapaaehtoisten antamana. Tuen löytäminen edellyttää jonkinlaista aloitteellisuutta ja toimintakykyä yksinäisyyttä kokevalta. Mitä pidempään ja voimakkaampana yksinäisyys on jatkunut, sitä enemmän siihen liittyy negatiivisia ajatusväärityksiä, joiden korjaamiseen tarvitaan ammattiapua. Tällaisissa tilanteissa ystävöiminta ei usein ole riittävä ainoaksi tukimuodoksi yksinäiselle.

Tämä tulee esiin erityisesti verkkotoiminnassa – verkkoystäväasiakkaiden kohdalla mielenterveysongelmat ja sosiaalisten suhteiden vaikeus ovat yksinäisyyden rinnalla merkittävimpiä syitä hakeutua ystävöimintaan. Vaikeassa tilanteessa olevan on helpompi hakea apua verkkoystävöiminnasta kuin kasvokkaisesta ystävöiminnasta. Verkossa täytetty ystäväpyyntölomake on helppo tapa pyytää ystävää: sen voi täyttää ajasta ja paikasta riippumatta, eikä paikallisen ystäväväilyksen yhteystietoja ja aukioloaikoja tarvitse selvittää. Myös sosiaalisen suhteen luominen viestittelemällä voi olla helpompaa varsinkin sosiaalisia tilanteita jännittäville. Verkkoystävöiminta onkin havaittu erityisen toimivaksi silloin, kun kynnys muunlaiseen toimintaan lähtemiselle on korkea esimerkiksi sosiaalisten tilanteiden jännittämisen, vaikean yksinäisyyden tai mielenterveysongelmien vuoksi. Verkkoystäväasiakkaat ovat kuitenkin kokeneet ystävöiminnan vaikuttavan heidän yksinäisyyden kokemukseensa ja hyvinvointiinsa ystäväasiakkaita vähemmän. Kun lähtötilanne on vaikeampi, vapaaehtoisen tarjoamalla kevyemmällä tuella ei pystytä tukemaan kaikkia verkkoystäväasiakkaita riittävästi. Vaikeassa tilanteessa ystävöiminta ei ole yksistään välttämättä riittävä apu, vaan asiakkaat voivat olla vahvemman tuen ja esimerkiksi ammattiavun tarpeessa.

Ystäväasiakkaat puolestaan hakeutuvat ystävöimintaan yksinäisyyden lisäksi erityisesti toimintakyvyn rajoitteiden takia ja ovat keskimäärin vanhempia kuin verkkoystäväasiakkaat. Tämän kaltaisiin avuntarpeisiin vapaaehtoisen ystävän on helpompi vastata ja tällöin myös toiminnan koetut vaikutukset ovat ilmeisempiä. Onkin tärkeää, että erilaisten kohderyhmien erilaisiin elämäntilaisiin on tarjolla erilaisia ystävöiminnan tukimuotoja.

Ystävöitymisen asiakkaista 72 prosenttia myös kokee, että avun saaminen yksinäisyyteen Punaisen Ristin kautta on ollut helppoa tai melko helppoa. Tulos on hyvä, sillä ystävöitymisessä on paikoitellen pula vapaaehtoisista, aina vapaaehtoisen ja asiakkaan toiveet eivät kohtaa ja ystäväläytöksissä on välillä pitkiäkin odotusaikoja. Sen lisäksi, että ihmiset itse hakevat apua ystävöitymisestä, osalle ystävää on ehdottanut joku muu, usein sukulainen tai hoitaja. Tämä kertoo siitä, että myös osa ammattilaisista ja läheisistä tuntee ystävöitymisen ja pitää sitä vaikuttavana keinona vähentää yksinäisyyttä. Toisaalta saamme palautetta siitäkin, että viestimme toiminnastamme liian vähän ja ystävöitymistämme on vaikea löytää. Uusia tapoja tavoittaa kohderyhmiä onkin edelleen paikallaan kehittää.

Vaikuttavuuskyselyn tulokset viittaavat myös siihen, että toiminnalla ei välttämättä aina tavoiteta kaikkein haavoittuvimmassa asemassa olevia kohderyhmiä. Väestötasolla ikäihmisten tiedetään kokevan nuorten rinnalla yksinäisyyttä kaikkein eniten, mutta yksinäisyyttä kokevien asiakkaiden keskuudessa heitä on muihin ikäryhmiin nähden vähemmän: yli 80-vuotiaista 51 prosenttia kertoo kokevansa yksinäisyyttä, kun alle 70-vuotiaiden ikäryhmien kohdalla osuus vaihtelee 80 prosentin molemmin puolin. Toisaalta tulos voi kertoa myös onnellisuusmuurista, joka voi ikääntyneiden kohdalla olla korkeampi kuin muilla, sillä heille voi olla tärkeää tuoda esille omaa pärjäävyyttään.¹⁴ Tärkeänä kehittämistoimenpiteenä onkin pohtia, miten tavoitamme eri kohderyhmiä paremmin. Tämä on sidoksissa myös erilaisiin toimintamuotoihin: on tärkeää, että pystymme tavoittamaan kasvokkain ystävöitymisellä ja verkkoystävöitymisellä ihmisiä, jotka parhaiten hyötyvät toimintamuotojen eduista. Nuoremmista kohderyhmistä enemmistö on mukana verkkoystävöitymisessä, mutta heitä on tärkeää tavoittaa myös kasvokkain tapahtuvan ystävöitymisen piiriin. Jatkossa on syytä kartoittaa myös tarkemmin, kuinka paljon esimerkiksi maahanmuuttaneita toiminnalla tavoitetaan – tässä kyselyssä tämä ei käynyt ilmi. Lisäksi toiminnassa on tärkeää huomioida korona-ajan seuraukset. Vastaajista 17 prosenttia kertoo hakeneensa ystävää, koska mahdollisuudet sosiaaliseen kanssakäymiseen ovat vähentyneet korona-aikana ja sen jälkeen. 70–79-vuotiaiden kohdalla tämä korostuu – heistä näin on vastannut peräti 33 prosenttia. Poikkeuksellisilla ajoilla on ollut erityisesti ikääntyneiden elämään merkittäviä vaikutuksia, ja tilanteet ovat monilla muuttuneet pysyvästi. Korona-aikana yksinäistyneiden löytäminen ystävöitymisen tuen piiriin onkin selkeä kehittämiskohde.

¹⁴ Lumme-Sandt, 2005.

Yhtä laajaa vaikuttavuuden arviointia ystäväasiakkaille ei ole tehty aikaisemmin. Vuonna 2019 Kuntoutussäätiö arvio ystävätoiminnan vaikuttavuutta ja kysymykset olivat tuolloin osittain samoja, mutta otos oli niin pieni, ettei vertailua voi suoraan laajemmin tehdä. Tuolloin kuitenkin ystävätoiminnan vaikutukset olivat huomattavasti merkittävämmät kuin nyt toteutetussa kyselyssä. Toisaalta nyt toteutetun kyselyn vastaajat kertoivat useammin ystävätoimintaan mukaantulon syyksi yksinäisyyden kuin edellisen kyselyn vastaajat.¹⁵ Tulos ei sinänsä yllätä, sillä useiden tutkimusten mukaan yksinäisyys on viime vuosina yleistynyt koskettamaan yhä useampaa, syventynyt useilla viikoittaiseksi ja pitkittynyt jatkumaan vuosia. Samaan aikaan mielenterveyden ongelmat ovat lisääntyneet ja lähimenneisyydessä ovat poikkeuksellisen vaikeat pandemiavuodet, jotka heikensivät koko väestön hyvinvointia ja lisäsivät myös yksinäisyyttä.¹⁶

Kyselyn vastausten perusteella voidaan todeta, että yksinäisyys on syventynyt - näin kertoo myös Yksinäisyysbarometri. Yksinäisyyttä myös tunnustetaan paremmin ja siitä kerrotaan avoimemmin. Ystävää pyytävien tilanteet ovat usein vaikeita ja koettu hyvinvointi heikko. Tällöin pelkkä vapaaehtoisen vierailu parin viikon välein ei ratkaise tilannetta ja poista yksinäisyyttä kokonaan. Vapaaehtoinen voi kuitenkin olla ratkaiseva tuki ja kannattelijana, joka auttaa eteenpäin elämässä. Vapaaehtoistoiminnalla pystytään lievittämään yksinäisyyttä ja lisäämään hyvinvointia, mikä on tärkeää aikana, jolloin yksinäisyys on lisääntynyt koskettamaan yhä useampaa.

¹⁵ Suomen Punaisen Ristin ystävätoiminnan vaikuttavuuden arviointi, 2019.

¹⁶ Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, 2022.

Lähteet

Hietaranta, Marianne. (2020). Suomen Punaisen Ristin Kemin ja Rovaniemen Ruoka-apuun turvautuvien ruoka-avunsaajien koettu hyvinvointi. Pro gradu terveystieteiden opinnäytteenä. Jyväskylän yliopisto, Jyväskylä.

<https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/68988/1/URN%3ANBN%3Afi%3Ajyu-202005153210.pdf>

Lumme-Sandt, Kirsi. (2005). Vanhan ihmisen kohtaaminen haastattelutilanteissa. Teoksessa Johanna, Ruusuvoori & Liisa, Tiittula (toim.) Haastattelu. Tutkimus, tilanteet ja vuorovaikutus. Tampere: Vastapaino, 125–21.

Masi, Christopher M., Chen, Hsi-Yuan Chen, Louise C. Hawkey and John T. Cacioppo. (2011). A Meta-Analysis of Interventions to Reduce Loneliness. *Pers Soc Psychol Rev.* 2011 Aug; 15(3). <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3865701/>

Mielenterveystalo. (2023). ”Mitä yksinäisyys on?” <https://www.mielenterveystalo.fi/fi/omahoito/yksinaisyyden-omahoito-ohjelma/mita-yksinaisyys>

Moisio, Pasi & Tuomas Rämö. (2007) ”Koettu yksinäisyys demografisten ja sosioekonomisten taustatekijöiden mukaan Suomessa vuosina 1994 ja 2006.” *Yhteiskuntapolitiikka* 72(4), 392–401.

Russell, Dan, Letitia A Peplau & Carolyn E Cutrona. (1980). “The Revised UCLA Loneliness Scale: Concurrent and Discriminant Validity Evidence.” *Journal of personality and social psychology* 39(3) 472–480. APA, Washington. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.39.3.472>

Saari, Juho (toim.). (2016) ”Yksinäisten Suomi”. Gaudeamus.

Suomen Punainen Risti. (2023). ”Mitä ystävöiminta on?” <https://www.punainenristi.fi/vapaaehtoiseksi/ystavatoiminta/>

Suomen Punainen Risti. (2023). ”Yksinäisyys koskettaa yhä useampaa Suomessa”. <https://www.punainenristi.fi/uutiset/2023/yksinaisyys-koskettaa-yha-useampaa-suomessa/>

Suomen Punaisen Ristin Yksinäisyysbarometri. (2023). https://www.punainenristi.fi/globalassets/13.-uutiset/2023/yksinaisyys-koskettaa-yha-useampaa-suomessa/spr_yksinaisyysbarometri_2023_raportti.pdf

Suomen Punaisen Ristin ystävöiminnan vaikuttavuuden arviointi. (2019). Raportti. Kuntoutussäätiö. Julkaisematon.

Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. (2022). Covid-19-epidemian vaikutukset hyvinvointiin, palvelujärjestelmään ja kansantalouteen. Laura Kestilä, Satu Kapiainen, Merita Mesiäislehto ja Pekka Rissanen (toim.). Asiantuntija-arvio, kevät 2022. Raportti 4 / 2022. https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/144268/THL_Rap4_2022_Covid-seuranta_kevat2022_vs2.pdf?sequence=7&isAllowed=y

Tiikkainen Pirjo & Pynnönen Katja. (2018). *Sosiaalisen toimintakyvyn arviointi ja mittaaminen väestötutkimuksissa*. Suositus. TOIMIA. https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/132198/18_Sosiaalisen%20toimintakyvyn%20arviointi%20oja%20mittaaminen%20vaestotutkimuksissa.pdf?sequence=2&isAllowed=y

Liitteet

Kyselylomake



Kysely henkilölle, jolla on Punaisen Ristin ystävä

Tämä kysely on suunnattu sinulle, jolla on Punaisen Ristin ystävä tai verkkoystävä. Siinä tiedustellaan kokemuksia ja näkemyksiä ystävätoiminnasta.

Kysely auttaa Suomen Punaista Ristiä kehittämään toimintaansa. Sen kautta saadaan tärkeää palautetta toiminnan tuloksista ja kartoitetaan, millaisia vaikutuksia toiminnalla on ollut. Tietoja kerätään ystävätoiminnan arvioimista ja kehittämistä varten.

Kyselyyn vastataan nimettömästi.

Vastaathan 16.4.2023 mennessä.

Kyselyssä on avoimia ja monivalintakysymyksiä. Kyselyyn on hyvä varata aikaa noin 10 minuuttia. Kysymyksiä on vastaajasta riippuen [25-28](#).

Vastaajien kesken arvotaan 10 kpl 30 e arvoisia S-ryhmän

lahjakortteja! Osallistuaksesi arvontaan, anna yhteystietosi erillisellä kyselylomakkeella. Linkki siihen on kyselyn lopussa.

Kysely on lähetetty SPR:n vapaaehtoisen ystävän tai verkkoystävän saaneille. Tiedot on saatu SPR:n ystäväväilyksestä.

Tietosuojaseloste: https://www.punainenristi.fi/globalassets/8.-footer--alavalikko/tietosuoja/spr-tietosuojaseloste_ystavaasiakkaat.pdf

Kiitos jo etukäteen vastauksistasi!

Jos sinulla on kysyttävää ystävätoiminnasta, ole yhteydessä paikalliseen ystäväväilykseen. [Täältä löydät yhteystiedot](#).

Jos sinulle tulee kysyttävää lomakkeesta, ota yhteyttä:

Sosiaalisen hyvinvoinnin koordinaattori Maaret Alaranta, 040 358 3257
maaret.alaranta@redcross.fi

Korkeakouluharjoittelija Juho Pitkänen juho.pitkanen@redcross.fi

Ystävätoiminnan verkkosivut vapaaehtoisille ja asiakkaille:

<https://rednet.punainenristi.fi/ystavatoiminta>

1. Avoimia vastauksiani saa käyttää ystävätoiminnasta tiedottaessa tai viestiessä

- Kyllä
- Ei

Taustatiedot

Tässä osiossa kysytään taustatietoja.

2. Ikä (vuotta)

- alle 18
- [18-29](#)
- [30-39](#)
- [40-49](#)
- [50-59](#)
- [60-69](#)
- [70-79](#)
- yli 80

3. Sukupuoli

- Nainen
- Mies
- Muu
- En määrittele
- En halua vastata

4. Asuinalue

- Ahvenanmaa
- Etelä-Karjala
- Etelä-Pohjanmaa
- Etelä-Savo
- Kainuu

- Kanta-Häme
- Keski-Pohjanmaa
- Keski-Suomi
- Kymenlaakso
- Lappi
- Pirkanmaa
- Pohjanmaa
- Pohjois-Karjala
- Pohjois-Pohjanmaa
- Pohjois-Savo
- Päijät-Häme
- Satakunta
- Uusimaa
- Varsinais-Suomi
- Muu

6. Asun tällä hetkellä

- Asun yksin
- Asun kotona ja saan kotiin apua
- Asun perheenjäsenen tai läheisen kanssa
- Asun palvelutalossa tai vastaavassa
- Muu

Ystävätoimintaan osallistuminen

Tässä kysymme, kuinka kauan olet ollut mukana ystävätoiminnan piirissä ja missä muodossa.

8. Minulla on ollut

- SPR:n ystävä
- SPR:n verkkoystävä
- Molemmat

10. Kuinka kauan sinulla on ollut SPR:n ystävä?

- alle 3 kuukautta
- 6 - 12 kuukautta
- 1 - 3 vuotta
- 4 - 5 vuotta
- 6 - 9 vuotta
- 10-20 vuotta
- 20-30 vuotta
- yli 30 vuotta

11. Kuinka usein pidät yhteyttä SPR:n ystävän kanssa?

- kaksi kertaa viikossa tai useammin
- kerran viikossa
- joka toinen viikko
- kerran kuukaudessa
- harvemmin kuin kerran kuukaudessa
- suhteeni vapaaehtoiseen ystävään on päättynyt

12. Keitä ihmisiä tapaat tai kenen kanssa vaihdat kuulumisia SPR:n ystävän lisäksi? Voit valita useamman.

- Ystäviä
 - Koulu-, opiskelu- tai työkavereita
 - Sukulaisia
 - Tuttavia mm harrastuksista
 - Ystäviä ja tuttavien netissä
 - Tuntemattomia netissä
 - Naapureita
 - Kotihoidon henkilökuntaa
 - Muu ammattiapu
 - Ei ketään muita
 - Muu
-

13. Kerro halutessasi lisää

Ystävän saaminen

Tässä osassa kysytään, miksi hait ystävää.

14. Miksi hait itsellesi SPR:n ystävää? Voit valita useamman vaihtoehdon.

- Tunsin itseni yksinäiseksi
- Minulla on toimintarajoitteita liikuntakyvyssä tai sairauden tai vamman vuoksi
- Olen muuttanut uudelle paikkakunnalle tai uuteen maahan
- Minulla on mielenterveyden ongelmia tai tunnen usein olevani alakuloinen
- Asun syrjäisessä paikassa
- Sosiaaliset suhteet ovat minulle vaikeita esim. ujuden tai sosiaalisten tilanteiden jännittämisen vuoksi
- Korona-aikana ja sen jälkeen mahdollisuudet sosiaaliseen kanssakäymiseen ovat vähentyneet
- Omaiseni asuvat kaukana tai minulla ei ole omaisia tai läheisiä
- Ikäni on korkea
- Muu, mikä

15. Kerro halutessasi lisää, miksi hait ystävää

16. Avun saaminen yksinäisyyteen Punaisen Ristin kautta oli mielestäni

- Helppoa
- Melko helppoa
- En osaa sanoa
- Vaikeaa
- Hyvin vaikeaa

17. Koetko, että SPR:n ystävän saaminen vastasi omaan tarpeeseesi?

- Vastasi hyvin
- Vastasi melko hyvin
- Ei vaikutusta
- Vastasi vähän
- Ei vastannut lainkaan

Yksinäisyyden kokemus

Tässä osiossa kysytään yksinäisyyden kokemuksesta tarkemmin.

18. Kuinka usein koet yksinäisyyttä?

- Päivittäin
- Useampana kertana viikossa
- Noin kerran viikossa
- Joitakin kertoja kuukaudessa
- Muutaman kerran vuodessa
- En koskaan
- En osaa sanoa
- En halua kertoa

19. Kuinka pitkään yksinäisyytesi on jatkunut?

- Päiviä
- Viikkoja
- Kuukausia
- 1-4 vuotta
- Yli 5 vuotta
- Yli 10 vuotta
- En tunne yksinäisyyttä
- En osaa sanoa
- En halua kertoa

20. Kerro, kuvaavatko nämä asiat tilannettasi.

	Täysin samaa mieltä	Osin samaa mieltä	Ei samaa eikä eri mieltä	Osin eri mieltä	Täysin eri mieltä
Löydän halutessani seuraa	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
On ihmisiä, jotka todella ymmärtävät minua	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Elämässäni on ainakin yksi ihminen, jonka kanssa voin keskustella avoimesti henkilökohtaisista asioistani	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Koen kuuluvani johonkin minulle merkitykselliseen yhteisöön tai ystäväporukkaan	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Tunnen olevani ulkopuolinen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

21. SPR:n ystävä on vähentänyt yksinäisyyden tunnettani (1= Täysin eri mieltä, 5= Täysin samaa mieltä).

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5

22. Kuvaile omin sanoin, kuinka SPR:n ystävä on vaikuttanut yksinäisyyden kokemukseesi

Ystävä ja hyvinvointi

Tässä kysymme hyvinvointiisi ja SPR:n ystävään liittyviä kysymyksiä.

23. Kerro, kuvaavatko nämä asiat tilannettasi.

	Täysin samaa mieltä	Osin samaa mieltä	Ei samaa eikä eri mieltä	Osin eri mieltä	Täysin eri mieltä
Olen tyytyväinen elämäni	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Olen tyytyväinen fyysiseen terveyteeni	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Olen tyytyväinen psyykkiseen terveyteeni	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Olen tyytyväinen itseeni	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Olen tyytyväinen ihmissuhteisiini	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Minulla on elämässäni mielekästä tekemistä	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Koen olevani tarpeellinen muille	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Tiedän, mistä hakea apua, kun sitä tarvitsen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Saan riittävästi apua, kun sitä tarvitsen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

24. Valitse väittämät, jotka mielestäsi kuvaavat suhdettasi Punaisen Ristin ystävään. Voit valita useamman.

- Kohtaamiset virkistävät mieltäni ja ovat odotettuja
- Ystävän ansiosta olen rohkaistunut ja aktivoitunut muutenkin
- Ystäväni on minulle hyvin läheinen
- Ystävän kohtaamisten johdosta tunnen oloni turvalliseksi

En voi luottaa ystävääni

25. Oletko huomannut hyvinvointisi parantuneen SPR:n ystävän myötä? (1= ei merkitystä, 5=parantunut paljon).

1	2	3	4	5
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

26. Kuvaile omin sanoin, kuinka ystävä on vaikuttanut hyvinvointiisi

27. Kuvaile omin sanoin, millaisia tapaamiset tai yhteydenpito ystävän kanssa ovat

Ystävätoiminnan merkitys sinulle

Tässä osassa kysytään, mitä ystävätoiminta merkitsee sinulle.

28. Kuinka tärkeänä itsellesi pidät Punaisen Ristin ystävätoimintaa? (1= ei merkitystä, 5= erittäin tärkeänä)

1	2	3	4	5
<hr/>	<hr/>	<hr/>	<hr/>	<hr/>

1	2	3	4	5
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

29. Anna halutessasi palautetta Punaisen Ristin ystävätoiminnasta

Kiitos vastauksistasi!

Muista lopuksi painaa "Lähetä".