

YSTÄVÄÄ ETSIMÄSSÄ

Miten aikuinen saa ystävän, kun pelkkä kahville pyyntökin tuntuu vaikealta?

Tia Nikkinen KUVITUS Ami Lindholm

Että voi olla hankalaa! Ystävyshyminen.
"Seurustelukumppanikin on helpompi löytää kuin ystävä. Ystäviä ei voi vain hakea", sanoo historiaa yliopistossa opiskeleva Sarita, 28.

Hänellä ei ole ollut läheistä ystävää kymmeneen vuoteen. Se tuntuu kummalliselta, kun häntä kuuntelee. Hän on mukava, fiksu ja analyyttinen. Toisaalta hän on pohtinut tätä ystäväasiaa ehkä vähän liiankin kanssa ja kasannut itselleen paineita.

"Jos olisi yksikin ystävä, olisi helpompi tutustua ihmisiin ilman stressiä, että voikohan tuosta tulla ystäväni ja mitä pitäisi tehdä."

Saritan on vaikeaa luottaa uusiin ihmisiin. Koulukiusaaminen on jättänyt jälkensä myös itsetuntoon.

Hän on ollut miehensä kanssa yhdessä jo vuosia, joten tähän hän on voinut aina turvata. Mutta kenen kanssa juttelisi parisuhteen ongelmista? Tai jakaisi tyttöjen juttuja? Lapsuuden kaverit ovat jääneet toiselle puolelle Suomea, ujous ja epäsosialisuus ovat taas

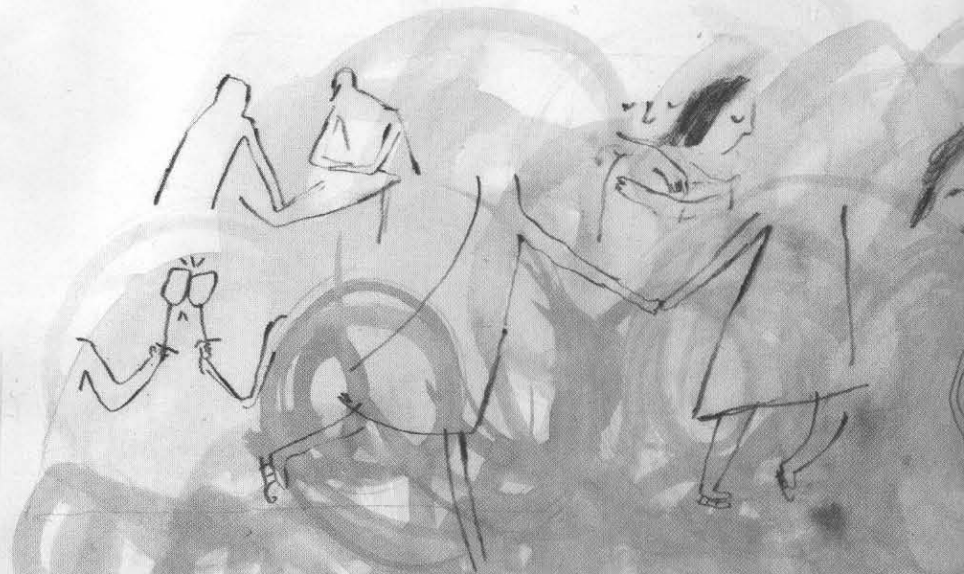
vaikeuttaneet uusien kontaktien luomista.

Tässä vaiheessa kenenkään on turha tulla sanomaan, että Facebookissahan niitä kavereita on. Ketä siellä tuuppaisi viestilään, jos ei ole ketään, kenestä aloittaisi? Jotain Jani Sievisen tyttöystävää tai muuta tuntematonta?

Saritaa Facebook ahdistaa. Hänestä se on kärjistetyin esimerkki yhteiskunnasta, jossa sosiaalisten kontaktien määrää ihannoidaan kuin kahvin korviketta pula-ajalla. Hänestä tuntuu, että joka paikassa korostetaan, että olethan sosiaalinen, viihdythä

IHAN
Mieletön
KAMPANJA

Trendi tukee suomalaisten naisten mielenterveytyötä.



ihmisten parissa – vaikka hakisi töihin yksin kiertäväksi yövartijaksi.

Ujosta ei ole mihinkään, siltä hänestä tuntuu.

Sarita on kuitenkin tullut yksinäisyydessään siihen pisteeseen, että ”jotakin on pakko tehdä”.

Ehkä niitä ystäviä voisi kuitenkin hakea.

Suuret odotukset

Yksinäiset eivät ole yksin, niin typerältä kuin se kuulostaakin. Kun opiskelijoiden tukikeskus Nyyti ry piti syksyllä internetissä keskusteluryhmää yksinäisyydestä, sitä oli pelkästään lokakuun aikana käyty lukemassa lähes 38 000 kertaa. *Vauva*-lehden nettisivuilla taas on yli 5900 ystävähakuilmoitusta. Ystäväkato ei ole vain vanhusten ongelma.

”Vaikea sanoa, onko yksinäisyys lisääntynyt, mutta se on tullut selkeämmin esille, kun siitä on puhuttu enemmän”, psykologi **Elina Marttinen** Nyyti ry:stä sanoo.

Saritan on vaikea kuvitella aitoa ystävyttä, koska hän ei ole sitä aikuisiällä kokenut. Hän kuitenkin yrittää: Ystävän kanssa voi olla oma itsensä ja kertoa kaikista asioistaan. Ystävä on luotettava, ei loukkaa, ottaa toisen huomioon, on tukena ilossa ja surussa. Ystävä on samalla aaltopituudella, eikä yritä muuttaa toista erilaiseksi.

”Aika paljon vaadittu”, Sarita arvelee. ”En tiedä, johtuuko siitä, ettei ystäviä ole löytynyt.”

Ehkä tarvitsemme nyt asiantuntijan neuvon.

Kaupallisella alalla työskentelevä **Anna**, 27, ystävyystyy helposti ja saa sen kuulostamaan vaivattomalta. Kieltämättä kun Annaa ja Saritaa vertaa, tajuaa, että ne, joilla on ystäviä, ja ne, joilla ei ole, puhuvat ystävyystyöstä aivan eri kielellä.

”Yleensä sanon vaan, että moi mä oon Anna, kuka sä oot. Se on toiminut hiekkalaatikolta asti, joten miksei se toimisi aikuisenakin?” Anna kertoo.

Hänestä ei kannata kerätä liikaa paineita, vaan aloittaa tutustuminen vaikka hymyilemisellä. Tarpeeksi kauan kun hymyilee ja on ystävällinen, saa jossain vaiheessa vastakaikua.

”Yleensä uuden kaverin kanssa on tietysti jokin yhdistävä tekijä, esimerkiksi koulu, työ tai kiinnostuksen kohde. Ilman sitä on hankalaa tutustua.”

Mistä löydät sä ystävän?

Kyllähän niitä yhdistäviä seikkoja löytyy, haku päälle vaan. Työ, opinnot, harrastukset, aloitetaan niistä.

Sarita on aina työskennellyt pienissä yhteisöissä, joissa on hänen lisäksi korkeintaan pari työntekijää. Yliopistolakaan hän ei ole törmännyt kehenkään, jonka kanssa kemiaat olisivat kohdanneet lounaskaveruutta pitemmälle.

Nyt kun hän tekee graduaan, hän myös opiskelee lähinnä omissa oloissaan. Lopputyön tekeminen ja muut projektit pitävät niin kiireisenä, ettei harrastuksille ole juuri nyt aikaa. ”Enkä keksi kuin yksin tehtäviä juttuja.”

Toisaalta eivät harrastuspiiritkään välttämättä tuo ihmisiä lähelle. Kolmekymppinen **Harri** kertoo, että ystävien saanti aikuisiällä on erityisen haastavaa miehille.

”Ehkä kun on käynyt pari vuotta jonkin seuran harjoituksissa, voi pyytää jonkun kaljalle ilman, että luullaan homoksi.”

Saritastakin tuntuu vaikealta ottaa ensimmäinen askel ja pyytää uusi tuttavuus vaikka kahville.

”Monella on vakiintunut kaveripiiri, johon ei mahdu enää uusia ystäviä. En halua tuppautua.”

Ei nyt kuitenkaan luovuteta. Miten olisi Suomen Punaisen Ristin ystäväpalvelu? Se välittää seuraa esimerkiksi vanhuksille, mielenterveyskuntoutujille, maahanmuuttajille ja yksinäisille nuorille. ”Olen mä sitäkin miettinyt”, Sarita kertoo, ”mutta tuntuu, että haluaisin ensin oman elämäni kuntoon. Luultavasti ottaisin sen taas vain yhtenä suoritettavana työtehtävänä.”

Entäs tämä? Jolly Dragon -yhteisö järjestää harrastuksiin ja hauskanpitoon kavereita internetin kautta. Sen sivuilta »

Sosiaalisten kontaktien määrää ihannoidaan kuin kahvin korviketta pulajalla.



voi bongata tapahtumia ja ilmoittautua mukaan vaikka sulkapalloa pelaamaan.

"Tuollaiseen olisi helpompi mennä, jos olisi joku kaveri mukana tai yksinäisyys olisi vain tilapäinen ongelma, esimerkiksi jos olisi juuri muuttanut uudelle paikkakunnalle", Sarita sanoo.

"Kynnys on korkea, että ylipäättään saa lähdeytyä jonnekin ja sanottua jotain tunteuttomille. Luulen, että moni yksinäinen miettii ja tarkkailee itseään vähän liikaa."

Kyllä, tämä on vaikeaa.

Ystävyys siirtyi internetiin

Jokelan koulusurmien jälkeen brittilehti *The Times* maalasi melko synkän kuvan suomalaisten mielentilasta. Artikkelin sivusi myös ystävyttä: *Ystävyys perinteisessä mielessä on usein kesäpäivien luksusta, Roger Boyes kirjoitti. Suomessa teknologiasta on tullut normaali, ei poikkeuksellinen, ihmiskontaktien korvike.*

Outoa, jos vain harva tunsi piston sydämessään.

Anna, joka on muutamassa viikossa saanut 120 Facebook-kaveria, allekirjoittaa väitteen osittain. "Varmaan se on niin monelle, jotka ovat muuten ujoja."

Hän arvelee, että siinä missä internet tuo ihmisiä näppärästi yhteen, se myös ruokkii yksinäisyyttä.

"Internetissä voi vain seurailta, mitä muut puuhailevat ja ulkoistaa itsensä. Yksinäisen on nykyään helppo jäädä yhteiskunnan ulkopuolelle."

Anna mieltää virtuaalikaverit vierastumiseksi aidosta ystävydestä. Hänelle on tärkeää voida koskettaa ja halata ystäviään. Silloin tietää, että kyseessä on enemmän kuin pelkkä tuttavuus.

Saritakaan ei ole innostunut virtuaaliystävistä. Hän ei halua *second lifea*, vaan oikean elämän. Jonkun, jonka kanssa mennä lenkille ja miettiä kodin sisustusta. Kun hänen aviomiehensä löysi ystävän eräältä keskustelupalstalta, hän alkoi kuitenkin miettiä, voisiko internetin kautta löytää seuraa omalta paikkakunnalta.

Suomiz4:n kaltaiselle sivustolle Sarita ei halua mennä, koska siellä kirjoittajia kommentoidaan joskus rajustikin.

"Yksinäiset ovat usein hirveän herkkiä. Jos netin keskustelupalstalla puututaan vaikka siihen, ettei uskalla puhua ihmisille, se on

kova paikka. Siellä on kuitenkin omana itsenä liikkeellä."

Sarita vertaa yksinäisyydestä irti pääsemistä tupakanpolton lopettamiseen: vaikeaa se on, muttei mahdotonta.

"Pitää olla todellinen halu muutokseen ja tunnistaa syyt, miksi on yksinäinen."

Yksinäisyys yhdistää

Ja nythän sitä halua on. Kun Sarita osallistui syksyllä Nyyti ry:n yksinäisyyskeskusteluun, hän huomasi, että yksinäisyys on vahva ihmisiä yhdistävä tekijä. Monella oli samanlainen tausta ja samoja ajatuksia kuin hänelläkin.

"Ehkä se on vain omaa kuvitelmaa, että pitäisi olla tosi sosiaalinen, jotta voisi ystävyystyä", hän miettii.

"Olisihan se hienoa, jos ystävän kanssa voisi joskus olla hiljaakin."

Sarita sai palstan kautta kaksi kontaktia omalta paikkakunnaltaan. Sähköposteissa he ovat keskustelleet elämäntilanteista, kiinnostuksen kohteista, perheistä, vähän myös yksinäisyydestä.

"On tärkeää tutustua ihmisiin, jotka ovat samassa tilanteessa kuin itse on. On turvallista tietää, että toisellakin on samanlaisia ongelmia."

Sarita on huomannut, että yksinäiset ovat usein hyvin kiireisiä.

"Itseen pystyy huijaamaan sillä, että täyttää elämän kaikella muulla,

niin ettei ystäville olisi aikaa. Se on keino yrittää selviytyä."

Hän puhuu kokemuksesta. Kun hän viime keväänä hellitti tahtia pitkään jatkuneen stressin takia, vapaa-aika tuntui tyhjältä. Olisi ollut mukavaa soittaa jollekulle.

Anna löysi viimeksi ystävän pari kuukautta sitten. Naapurirapussa sattui asumaan kaverin kaveri, jolla on pieni lapsi niin kuin hänelläkin. Nyt he tapaavat lähes päivittäin.

"Ihmiset ovat lopulta hyvin vastaanotettavaisia, jos on valmis antamaan itsestään jotain. Kun itse kertoo avoimesti asioistaan, toisenkin on helpompi avautua."

Saritakin aikoo tavata sähköpostituttaviaan jo lähiaikoina, kunhan aikataulut saadaan sopimaan. Hän on myös ajatellut pitää enemmän yhteyttä erääseen mukavaan ihmiseen, jonka hän on tavannut miehensä kautta. Voisihan sitä mennä vaikka kahville.

