

## Yhdessä ja yksin, kohtaamisia Heinolassa

Heinolan kirjasto osallistui Kansallisiin dialogeihin 30.11.2023. Aiheena oli Yhdessä ja yksin. Keskustelu toteutettiin erätaukomenetelmällä ja sen ohjasi kirjastopalvelujohtaja Mirja Sipilä. Osallistujia oli kuusi henkeä. Erikoiskirjastonhoitaja Leena Pietilä piti alustuksen, joka koostui muutamasta paikallislehden lehtiartikkelista ja aihetta sivuavasta kolumnista ja yleisestä pohdinnasta. Leena toimi myös toimituskeskustelun kirjurina.

### Merkittävä kohtaaminen

Aluksi keskustelijat kertoivat omista merkittävistä kohtaamisistaan lähiaikoina. Toisia kohdataan sekä yksittäin että yhteisöissä, lähitapaamisissa ja digitaalisesti. Kohtaaminen voi olla sovittu pikakokous ystävän kanssa kirjastossa, ensin luetaan lehdet ja sitten jutellaan. Se voi olla joka-aamuinen pysähtyminen ja tervehdysten vaihto koiralenkillä tutuksi tuleen ihmisen kanssa. Vapaaehtoistyö keskustelukerhon vetäjänä täyttää tarpeen kohtaamisiin, muita harrastuksia ei silloin kaipaa. Kuoro on avoin, hyväksyvä, innostava ja hauska monen ikäisten ja monesta taustasta tulevan yhteisö. Eri puolilla maata asuvien opiskelijoiden lähitapaaminen ei ole mahdollista, mutta digitaalinen yhteisö on tärkeä. Myös digitaalinen vertaistukiryhmä on muodostunut yhteisölliseksi.

”Vanhusten kerhossa on turvallinen luottavainen henki. Voidaan puhua vaikeista asioista, esimerkiksi kuolemasta – tänään oli aiheena lapsuuden joulu, joka oli turvallinen, koska kaikki mummot ja muut olivat mukana. Jäi hyvä mieli tästä.”

### Yhteisöllisyyden tärkeys

Keskustelijat olivat lukeneet ja kuulleet keskustelua ja tutkimuksia yksinäisyydestä ja yhteisöllisyydestä. Rannikolla asuu terveempää ja pitkäikäisempää väkeä kuin muualla maassa, ruotsin kieli yhdistää väkeä. Yksinäisyys on yhtä haitallista kuin terveydelle kuin 15 tupakan polttaminen päivässä. Jopa pituuskasvu voi häiriintyä yksinäisyyden takia. Yksinäisyys vaikuttaa aivoihin ja koko terveyteen, mutta kuitenkin ei voi mennä lääkäriin valittamaan, että minua vaivaa yksinäisyys.

Keskustelijoilla oli paljon myös omia havaintoja yksinäisyyden vaikutuksesta toimintakykyyn ja elämänlaatuun. Vanhusten alkoholinkäyttö on lisääntynyt, samoin muu päihde- ja peliriippuvuus. Nuorten yksinäisyyden syiksi arveltiin ainakin koulukiusaaminen ja mielenterveysongelmat. Työikäisiä miehiä on Suomessa kadonnut 80000 kaikista järjestelmästä, ja he voivat olla äärimmäisen yksinäisiä. Parin vuoden syrjäytyminen lisää radikalisoitumisen riskiä. Hyvänä asiana nähtiin nuorilla digiryhmät, joihin voi kuulua esimerkiksi pelaamisen kautta. Huolta kannettiin myös maahanmuuttajalapsista ja heidän pääsemisestään yhteisöihin.

## Miksi joku jää ulkopuolelle

Monenlaisia syitä ulkopuolelle jäämiseen tuli esille. Lasten aikuistuttua perheenjäsenet voivat asua hyvinkin kaukana toisistaan. Kynnys lähteä mukaan kasvaa, jos jossain vaiheessa on jäänyt tai jättäytynyt pois yhteisistä menoista. Vieraille paikkakunnalle muuttaessa tutustuminen voi olla vaikeaa, se on kiinni paitsi itsestä myös työ- ja muista yhteisöistä. Eri puolella Suomea suhtaudutaan muualta tulijoihin eri lailla.

Protestanttinen moraalit pitää työelämää tärkeänä, ja koko elämä voi pyöriä työn ympärillä ja ehdoilla. Eläkkeelle jääminen on kriittinen vaihe. Moni haluaa heittäytyä eläkkeellä vapaalle, ilman mitään sitoumuksia, ja siinä voivat katketa siteet yhteisöön. Joskus käpertymisessä ja aloitekyvyttömyydessä voi olla kyse alkavasta muistisairaudesta.

” Meillä Heinolassa on sulkeutunut kulttuuri. Pohjoisessa asuessani huomasin että tulija haluttiin yhteisön jäseneksi. Ihmisten tuttavallisuus oli toisaalta järkytys.”

## Miten mukaan

Keskustelijoilla oli omia kokemuksia siitä, miten pääsee mukaan yhteisöön. Jos tuntuu että harrastusporukat ovat suljettuja, pitää vain sitkeästi yrittää uudelleen – hämäläiset tarvitsevat aikaa tottua. On tärkeä tutustua lähimmäiseensä jotta huomaa onko hän itsekseen omasta tahdostaan, vai tarvitseeko hän toisen tukea, sitkeää pyytämistä mukaan.

Päivittäisten kohtaamisten väheneminen on nykyajan ongelma. Tavalliset palvelut, kuten pankit ja kaupat ovat vähentyneet tai hävinneet kokonaan. Jollekin kirjastossa käynti on päivän ainut ihmiskontakti, ja he haluavat siksi asioida mieluummin henkilökunnan kuin automaatin kanssa. Kansalaisopistossa eräs osallistuja sanoi, että tämä kurssi on ainut syy herätä aamulla.

Ikäihmisiä Heinolassa on paljon, ja se heille puitteiltaan hyvä paikka: kaupunki on kompakti, kaikki on lähellä, jopa palvelutalot sijaitsevat keskustassa. Sen sijaan nuoria perheitä ei enää näe niin kuin ennen. Syntyvyys on laskenut valtakunnallisesti. Heinolassa havaitsee ensimmäisenä rollaattorin, ei lastenvaunuja.

”Kirjaston pehmoeläintapahtumassa jonotettiin eläinlääkärille, siellä kyllä oli lapsia ja perheitä!”

## Voisiko kirjasto olla yhteisöllinen?

Kirjastossa on jo nyt paljon tapahtumia ja yhteistyötä, ja niitä voi kehittää edelleen, esimerkiksi kesäyliopiston etäluennon päätteeksi voisi jäädä keskustelemaan. Kirjaston tulevassa remontissa pitää ottaa huomioon se, että jotkut haluavat lukea lehtiä rauhassa,

toiset taas jutella samalla keskenään, ja molemmat tarvitsevat omat tilansa. Kirjasto voisi myös jalkautua ihmisten pariin, eri paikkoihin ja yhteisöihin, kuten jo tehdään päiväkotien ja koulujen kanssa.

Oivalluksia, huomioita

”Loppuuko yksinäisyys koskaan, se vain jatkuu sukupolvesta toiseen”

”Miten hyväksyisimme toisemme arvokkaina, ettei toisella olisi kynnystä tulla mukaan”

”Huomioi lähimmäinen”

”Aloita tervehtimällä ja kysymällä kuulumisia”

”Tämä oli hyvä, sukupolvia ylittävä keskustelu!”