

VAIETTU YKSINÄISYYS VIERASKIELISTEN IKÄÄNTYVIEN ARJESSA

Vieraskielisten ikääntyvien yksinäisyys on vaiettu ilmiö suomalaisella tutkimuskentällä ja julkisessa keskustelussa niin kuin myös erilaisten kielivähemmistöjen keskuudessa. Vieraskielisten iäkkäiden kohdalla yksinäisyys herkästi sivuutetaan nojaten oletuksiin kollektiivisista yhteisöistä, perhekeskeisyydestä ja läheishoivasta. Sosiaalisten verkostojen pienuus, osallisuuden niukkuus, taloustilanne ja terveys punoutuvat yhteen tuottaen yksinäisyyttä iäkkäiden arjessa, vaikka sitä voi olla vaikea tunnistaa, haastavaa sanoittaa ja sen ympärillä vaietaan. Näkökulma-artikkelissa tarkastelemme vieraskielisten ikääntyvien yksinäisyyden ja osallisuuden kokemuksia järjestöissä tehtyjen selvitysten valossa.

Avainsanat: yksinäisyys, vieraskieliset ikääntyvät, osallisuus, sosiaaliset suhteet

ANN-LY PALOSAARI

Sosionomi YAMK, Kulttuurinen Moninaisuus - Muistikeskus ry

NASHWA KHATIRI

Sosionomi, geronomi AMK, moninaisuustyön asiantuntija, Jade yhteisö ry

SUSANNA LEHTOVAARA

Toiminnanjohtaja, FM, Jade yhteisö ry,



Suomessa asuvat vieraskieliset ikääntyvät muodostavat nopeasti kasvavan, mutta edelleen heikosti tunnistetun väestöryhmän. Heidän arkensa, tarpeensa ja kokemuksensa jäävät usein näkymättömiin niin palvelujärjestelmässä, julkisessa keskustelussa kuin ikääntymistä koskevassa tutkimuksessa. Suomeen muuttaneen iäkkään henkilön elämäntilannetta tarkastellaan herkästi ennako-oletusten kautta ja huomio kiinnittyy eroihin eikä kaikille yhteisiin ikääntymisen mukanaan tuomiin haasteisiin. Oletukset siirtävät katseen pois yksinäisyydestä, osallisuuden puutteesta ja sosiaalisten verkostojen kaventumisesta. Samalla yksinäisyydestä tulee vaiettu ja keinoja sen lievittämiseen on vaikea löytää.

Kansainvälinen tutkimus osoittaa, että ulkomaalaistaustaisten ikääntyneiden yksinäisyyden taustalla vaikuttavat samankaltaiset tekijät kuin valtaväestössä, mutta ne voivat kasautua ja voimistua kielellisten, sosiaalisten ja rakenteellisten esteiden vuoksi. Ruanin ja Cheungin (2024) systemaattisessa katsauksessa havaittiin, että vieraskielisten

iäkkäiden yksinäisyyden keskeisiä riskitekijöitä ovat puolison puuttuminen, heikko taloudellinen tilanne, huono terveydentila, psyykkiset ongelmat, ystävyyssuhteiden vähäisyys, sosiaalisten suhteiden heikko laatu ja puutteellinen yhteenkuuluvuuden tunne. Palosaaren (2025) tekemän kirjallisuuskatsauksen mukaan Suomessa vieraskielisen ikääntyneen väestön yksinäisyyttä on toistaiseksi tutkittu vain vähän.

Yksinäisyydestä vaietaan niin yksilön kuin yhteisön tasolla. Oletukset vahvoista perhesuhteista, yhteisöllisyydestä ja omaisten vastuusta ikääntyvien auttamisessa hämärtävät entisestään yksinäisyyttä ilmiönä, joka on iäkkäille itselleenkin vaikeasti sanoitettava asia. Tarkastelemme seuraavassa vieraskielisten ikääntyvien yksinäisyyden ja osallisuuden kokemuksia järjestöissä tehtyjen selvitysten kautta. Tuomme esille ikääntyvien ääntä ja kokemuksia, jotta ikäväestöä koskevassa tutkimuksessa ja palveluja kehitettäessä huomioitaisiin paremmin myös kielellisten ja eri taustoista tulevien vähemmistöjen näkökulmat.

Ikääntyvien yksinäisyyden kokemuksissa korostuu ajallinen vaihtelu. Yksinäisyys ei ole kaikille pysyvä tila, vaan se liittyy usein tiettyihin hetkiin ja vuorokaudenaikoihin.

Tietoa ikääntyvien vieraskielisten vertaisryhmistä ja yhteisöistä

Kulttuurinen Moninaisuus – Muistikeskus ry:n Jututtaja-hankkeessa ja Jade yhteisö ry:n vertaisryhmissä selvitettiin vieraskielisten ikääntyvien kokemaa yksinäisyyttä vuosina 2025–2026. Jututtaja-hanke toteutti monimenetelmällisen selvityksen tuottaakseen tietoa eri kieliryhmiin kuuluvien ikääntyvien yksinäisyydestä, arjen haasteista ja palveluiden kehittämistarpeista (Muistikeskus 2025). Selvityksen kohderyhmänä olivat arabian-, viron- ja venäjänkieliset 60 vuotta täyttäneet henkilöt (N=112) eri puolilla Suomea (Helsinki, Vantaa, Kotka, Jämsä ja Jyväskylä). Tietoa kerättiin osallistujien äidinkielellä: sähköisellä kyselyllä vironkielisiltä (31), työpajoissa venäjänkielisiltä (70) ja yksilöhaastatteluin arabiankielisiltä (11) hyödyntäen 54 väittämän sarjaa. Kokonaisuus pohjautui aiheesta toteutetun pinnäytetyön ja kirjallisuuskatsauksen mukaisiin teemoihin (Palosaari 2025).

Jade yhteisö ry:ssä toteutettiin fokusryhmäkeskusteluja, joihin osallistui viidessä omakielisessä vertaisryhmässä farsin-, darin-, vietnamin-, arabian- ja thainkielisiä yli 50-vuotiaita henkilöitä (N=50). Järjestötyöntekijä ohjasi keskustelua etukäteen teemoitettujen kysymysten avulla ja kirjasi vastauksia ja havaintoja muistiin. Ryhmissä oli paikalla omakielinen ohjaaja, joka toimi keskustelun tulkkina. Fokusryhmäkeskustelujen tavoitteena oli tuottaa uutta, kokemuksellista tietoa ilmiöstä, joka on pitkälti jäänyt tutkimuksen katveeseen. Keskustelujen kysymysrunko pohjautui Jututtaja-hankkeen selvityksen pohjalta tunnistettuihin yksinäisyyden ulottuvuuksiin (Palosaari 2025). Fokusryhmissä tarkasteltiin yksinäisyyden voimakkuuden ajankohtia, sosiaalisten suhteiden merkitystä, talouden ja terveyden vaikutusta sekä osallisuuden, kuulluksi tulemisen ja toimijuuden merkitystä yksinäisyyden lievittämisessä.

Järjestöjen työssä huomattiin, että yksinäisyyden kokemukset voivat olla vaikeasti sanoitettavia omallakin kielellä, ja tulkauksessa niiden vivahteet ja merkitykset saattavat muuttua tai kadota. Keskustelujen kääntäjinä toimineet ohjaajat eivät ole koulutukseltaan tulkkereita. Heillä on kuitenkin ryhmänohjaajan roolin kautta saavutettu luottamus, joka edesauttaa herkistä ja vaikeista asioista puhumista vertaisryhmässä. Seuraavassa puramme esille nousseita havaintoja neljän eri teeman alla. Jututtaja-hankkeen aineistosta käytämme jäljempänä termiä "selvitys" ja Jade yhteisön aineistosta termiä "keskustelu", mikäli erottelu näiden välillä on tarpeen.

Tämä teos on lisensoitu Creative Commons Nimeä 4.0 Kansainvälinen -käyttöluvalla. Tarkastele käyttöluvaa osoitteessa: <http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Yksinäisyyden kokemuksen muodot ja ajallisuus

Ikääntyvien yksinäisyyden kokemuksissa korostuu ajallinen vaihtelu. Yksinäisyys ei ole kaikille pysyvä tila, vaan se liittyy usein tiettyihin hetkiin ja vuorokaudenaikoihin. Osa ikääntyvistä ei koe yksinäisyyttä juuri lainkaan, kun taas toisille se on jatkuvasti läsnä arjessa. Selvityksen mukaan erityisesti ilta- ja yöajat nousevat esiin ajankohdina, jolloin yksinäisyys koetaan voimakkaimmin, etenkin arabian- ja venäjänkielisten ikääntyvien keskuudessa. Myös viikonloput näyttävät monille yksinäisinä, kun arjen rutiinit ja kohtaamiset vähenevät. Väittämään ”Vietän paljon aikaa yksin” vastasi myöntävästi 73 % arabian-, 44 % venäjän- ja 26 % vironkielisistä. Tämä kertoo yksinäisyyden kietoutumisesta osaksi arkipäivää eikä vain satunnaisiksi hetkiksi.

Yksinäisyyden ajallinen ja kokemuksellinen ulottuvuus jäsenyi keskusteluissa monitasoisesti, liittyen laajemmin arjen rakenteisiin ja sosiaalisen toiminnan katkoksiin. Yksinäisyys näyttäytyi vahvemmin silloin, kun mielekästä toimintaa tai sosiaalista kanssakäymistä ei ollut. Erityisesti korostuivat pyhäpäivät, jolloin erilaiset kokoontumispaikat, kuten järjestöjen toimintaryhmät, olivat suljettuna. Toisaalta yksinäisyyden voimakkuus liitettiin talvikauteen ja mahdollisuuksiin liikkua.

Yksinäisyys kytkeytyy iäkkäillä elämäntilanteisiin, menetyksiin ja oman identiteetin reflektointiin ikääntymisen myötä. Osalla yksinäisyys ilmeni erityisesti huolena avun saamisesta arjessa. Väittämään ”Saan apua, kun tarvitsen” vastasi myöntävästi 36 % arabiankielisistä ja yli 60 % venäjän- ja vironkielisistä. Osalla vastuun kantaminen toisista lisäsi kokemusta sisäisestä yksinäisyydestä, vaikka ympärillä olisikin ollut ihmisiä.

Yksinäisyyden kokemukseen vaikuttavat seura, tekeminen ja niiden merkityksellisyys. Selvityksessä ”Koen, että elämäni on mielenkiintoista ja merkityksellistä” väittämään vastasi myöntävästi 36 % arabian-, 64 % venäjän- ja 78 % vironkielisistä. Yli 75 % koki kuuluvansa ”ryhmiin, joissa on saman taustaisia ihmisiä”. Yksinäisyyden kokemuksissa korostui se, että puute ei liittynyt vain sosiaalisen seuran vähyteen, vaan myös merkityksellisyyden, turvan ja osallisuuden heikkeneemiseen. Yksinäisyys ilmeni erityisesti tekemisen ja omakielisen yhteyden puutteena, jolloin arjesta katosi kokemus yhteenkuuluvuudesta ja arjen mielekkyydestä. Järjestöjen toiminnassa tulee toistuvasti esille vieraskielisten ikääntyvien toive kohtaamisiin valtaväestön kanssa, mutta keskusteluissa korostui kuitenkin kielen merkitys ulosulkevana tekijänä.

Selvitys osoitti, että eri kieliryhmien välillä on merkittäviä eroja siinä, millaisena sosiaalinen tuki ja osallisuus koetaan.

Osallisuus ja kuulluksi tuleminen lievittävät yksinäisyyttä vahvistamalla tunnetta omasta merkityksestä ja yhteiskuntaan kuulumisesta.



Kuva: Adobe Stock.

Sosiaaliset suhteet yksinäisyyden mittarina

Sosiaaliset suhteet, luottamus ja yhteys muihin ovat keskeisiä tekijöitä yksinäisyyden kokemuksessa. Selvitys osoitti, että eri kieliryhmien välillä on merkittäviä eroja siinä, millaisena sosiaalinen tuki ja osallisuus koetaan. Monilla on elämässään ainakin yksi luotettava ihminen, jolle voi jakaa ilot ja surut eli henkilökohtaisia luottamussuhteita on usein olemassa. Tästä huolimatta merkityksellisten sosiaalisten kontaktien kokonaismäärä ja riittävyys näyttävät monille puutteellisina, erityisesti arabian- ja venäjänkielisten ikääntyvien keskuudessa. Väittämään ”Minulla on riittävästi merkityksellisiä sosiaalisia kontakteja” vastasi myöntävästi 36 % arabian-, 51 % venäjän- ja 71 % vironkielisistä. Yksittäinen luottamussuhde ei välttämättä riitä ehkäisemään yksinäisyyden kokemusta, jos arjen sosiaaliset verkostot ovat kapeat tai satunnaiset.

Keskustelut osoittivat, että yksinäisyys ei hahmotu pelkästään suhteessa sosiaalisten kontaktien määrään, vaan luottamukseen ja saavutettaviin tukiverkostoihin. Yhteys toisiin ja sosiaalinen tuki eivät ole sama asia. Vieraskielinen ikääntynyt voi kohdata arjessaan muita, mutta kokea, ettei saa apua silloin kun sitä tarvitsee tai ettei kontakteja ole riittävästi suhteessa omiin tarpeisiin. Sosiaalis-

ten suhteiden merkityksellisyys kytkeytyy voimakkaasti kieleen, arjen jakamiseen ja siihen, millä ehdoilla omaa identiteettiä voi tuoda esiin erilaisissa yhteyksissä vai pitääkö osa minuudesta piilottaa tai häivyttää. Luotettavuus paikantui omakielisiin ystävyssuhteisiin, koska yhteinen kieli vähentää vääryymmäryksiä ja mahdollistaa syvemmän kokemusten ja tunteiden sanoittamisen. Vertaisryhmä kuvattiin myös tilana, jossa voi olla ”oma itsensä” ilman perheeseen liittyviä velvollisuuksia, mikä erottaa vertaissuhteet perhesuhteista. Arkea kuormittaa yllirajainen huoli tärkeiden ihmisten hyvinvoinnista ja perheenjäsenten turvallisuudesta, sekä stressi ja oma kyvyttömyys auttaa.

Osalle uskonnollisten yhteisöjen tilat, kuten moskeijat, toimivat keskeisenä sosiaalisena infrastruktuurina, paikkoina, joissa on toistuvia kohtaamisia ja ennakoitavaa rutiinia. Luottamus kohdistui omien lasten ja läheisten ystävien lisäksi omaan suhteeseen Jumalaan. Maahanmuuton jälkeen ystävyssuhteissa kuvattiin tapahtuvan sopeutumista suomalaisen vuorovaikutustapaan. Esimerkiksi nousi samaan vertaisryhmään osallistuvien naapurusten olematon tapaaminen arkiympäristössään, mikä korostaa, ettei maantieteellinen tai kielellinen läheisyys automaattisesti muutu sosiaalisesti läheisyydeksi. Sosiaaliset suhteet näyttävät sekä emotionaalisenä turvana että käytännöllisenä re-

surssina, jonka sisältö vaihtelee, mutta puute näkyy yksinäisyytenä.

Talous, terveys ja arjen kuormitus vahvistavat yksinäisyyttä

Taloudellinen tilanne, yksilön terveys sekä arjen kuormitus vaikuttavat merkittävästi ikääntyvien mahdollisuuksiin osallistua toimintaan ja ylläpitää sosiaalisia suhteita. Selvitys osoittaa, että taloudelliset haasteet jakautuvat epätasaisesti eri kieliryhmien välillä. Erityisesti arabiankielisten vastaajien arjessa taloudellinen niukkuus näyttäytyy vahvasti elämää rajoittavana tekijänä, kun taas venäjänkielisillä taloudelliset haasteet koskettavat noin puolta vastaajista. Vironkielisten kohdalla taloudellisten vaikeuksien vaikutus arkeen on selvästi vähäisempää.

Keskusteluissa ikääntyvien taloudellinen tilanne näyttäytyi keskeisenä osallistumisen ja sosiaalisen elämän mahdollistajana niin konkreettisella kuin symbolisella tasolla. Raha kytkeytyi arjen pieniin kohtaamisiin, liikkumiseen ja siihen, voiko ylipäänsä poistua kodin ulkopuolelle. Kahvilassa käyminen, harrastukset ja julkisen liikenteen käyttö kuvattiin edellytyksiksi toisten tapaamiselle. Taloudellinen niukkuus rajoitti yksilön toimintaa niin, että sosiaaliset kontaktit kaantuivat jo valmiiksi kapeassa verkostossa. Talous liitettiin vahvasti osaksi sosiaalista vastavuoroisuutta ja ystävien kutsuminen kylään koettiin vaikeaksi. Järjestöjen toimintaryhmät tarjosivat ikääntyville neutraalimman paikan kohtaamiselle ja ystävien näkemiselle. ”Minä käyn yhteisön tapahtumissa ja tapaan siellä ihmisiä” raportoi yli 80 % arabian- ja venäjänkielisistä ja 68 % vironkielisistä.

Terveydentilaan ja toimintakykyyn liittyvät haasteet vaikuttavat niin ikään mahdollisuuksiin tavata muita. ”Minun terveydentilani on huono, ja se vaikuttaa arkeeni” raportoi 50 % arabian- ja venäjänkielisistä, mutta vain 10 % vironkielisistä ja ”Ikäni tuo haasteita arjessa” raportoi 91 % arabian- ja 40 % venäjän- ja vironkielisistä. Oma toimintakyky koettiin vaikuttavan erittäin voimakkaasti yksin jäämiseen ja se limittyi liikkumiseen kodin ulkopuolella, erityisesti talvisin. Liikkumisen rajoitteet ja kokemus turvattomuudesta liukkaalla tai lumisella säällä kavensivat mahdollisuuksia lähteä ulos, vaikka muiden tapaaminen tai ulkoilu voisivat lievittää yksinäisyyttä. Terveys näyttäytyy osana osallistumisen ehtoja, jotka määräytyvät arjen ympäristöissä ja vuodenaikojen vaihtuessa.

Osallisuus ja kuulluksi tuleminen lievittävät yksinäisyyttä

Osallisuuden ja kuulluksi tuleminen kokemukset vaihtelevat ikääntyneiden keskuudessa selvästi

eri kieliryhmien välillä. Selvityksen mukaan venäjän- ja vironkielisistä osa kokee voivansa vaikuttaa päätöksentekoon, mutta arabiankieliset eivät lainkaan. Osallisuus ja kuulluksi tuleminen lievittävät yksinäisyyttä vahvistamalla tunnetta omasta merkityksestä ja yhteiskuntaan kuulumisesta. Vastavasti ulkopuolisuuden ja vaikuttamisen puute lisää yksinäisyyden kokemusta, mikä korostuu selvityksessä erityisesti arabiankielisten ikääntyneiden vastauksissa, mutta on havaittavissa myös muissa kieliryhmissä.

Kuulluksi tuleminen ilmeni tilanteissa, joissa osallistujilla oli mahdollisuus ilmaista itseään ja tulla ymmärretyksi ilman kielimuuria. Monelle kuulluksi tuleminen kokemus rakentui vertaisryhmässä, jossa omakielinen vuorovaikutus mahdollisti tunteiden ja vaikeiden kokemusten sanoittamisen. Osallistumisen merkitys määrittyi ennen kaikkea yhteisöllisen läsnäolon ja sisäisen rauhan kautta, ei muodollisena osallistumisena. Osallisuutta kuvattiin mahdollisuutena viettää aikaa muiden kanssa omalla kielellä ja ”tyhjentää sydämensä” turvallisessa ympäristössä, mikä korostaa kielen merkitystä osallisuuden perustana. Osallisuus yhdistyi kokemukseen yhdessäolosta, jolloin yksinäisyyden tunne helpottui. Osallisuuden kokemus oli kuitenkin hetkellinen, koska keskusteluissa todettiin, että yksinäisyys voimistuu välittömästi kotiin palatessa.

Keskusteluissa yksinäisyyttä lievittävät tekijät liittyivät sosiaalisiin kohtaamisiin, toiminnallisuuteen ja kokemuksellisesti turvallisiin yhteisöihin. Vertais- ja toimintaryhmät sekä uskonnollinen yhteys ja sen tuottamat yhteisölliset rakenteet, kuten moskeijasta saadut sosiaaliset kontaktit, toivat tukea ja turvaa iäkkäiden arkeen. Selvitys vahvisti vertaistuen ja yhteisöön kuulumisen merkitystä yksinäisyyttä lievittävänä tekijänä. ”Kuulun ryhmiin, joissa on saman taustan ihmisiä” raportoi yli 75 % kaikista vastaajista.

Yksinäisyyttä vahvistaa yhteiskunnan tuottama ulkopuolisuuden kokemus

Järjestöjen toteuttaman toiminnan ja aiheesta käytyjen keskustelujen myötä vahvistui näkemys, että yksinäisyys ja osallisuuden puute voivat olla monitasoisia ja osin vaiettuja ilmiöitä. Yksinäisyys voi kytkeytyä tiettyihin hetkiin, rutiinien puutteeseen, etäisiin ihmissuhteisiin, kielimuriin tai kokemukseen siitä, ettei omia ajatuksia kuulla tai niillä ei ole merkitystä. Yksinäisyyttä tuo tunne, ettei ole näkyvä kenellekään. Yksinäisyys, arjen kuormitus ja osallisuus eivät ole toisistaan irrallisia ilmiöitä, vaan ne limittyvät yksilöllisellä, yhteisöllisellä ja rakenteellisella tasolla. Vieraskielisten ikääntyvien kokemukset eivät ole yhtenäisiä, vaan niissä on



Kuva: Freepik.com.

merkittäviä eroja kieliryhmien, sekä yksilöllisten elämäntilanteiden ja resurssien välillä.

Yksinäisyys vieraskielisten ikääntyvien arjessa ei kiinnity vain yksilötasolle vaan laajenee yhteiskunnalliseen ilmapiiriin – kokemukseen yhdenvertaisuuden puutteesta ja ulkopuolisuudesta. Iäkkäiden kokemalla yksinäisyydellä ja kuulumattomuuden tunteella on vaikutuksia myös sukupolvien yli. Järjestöjen monimuotoinen tietotaito ja luottamuksellinen suhde ikääntyviin mahdollistaa sen, että yksinäisyyden ja osallisuuden kaltaisia ilmiöitä voidaan tarkastella kokemuksellisella tasolla. Yksinäisyydellä ja siihen liittyvillä sanoilla, asenteilla ja tulkinnoilla on vaikutusta siihen, miten syvällisesti asioista päästään keskustelemaan ja minkälaista ymmärrystä ilmiöstä syntyy. Järjestöjen kokemustiedon perusteella osallisuus ja toimijuus eivät ole yksilön ominaisuuksia, mahdollisuuksia tai puutteita, vaan ne rakentuvat kielellisesti ja sosiaalisesti saavutettavissa olevissa ympäristöissä, joissa vieraskielinen ikääntynyt kokee tulevaisuensa nähdynsä, kuulluksi ja merkitykselliseksi.

Lähdeluettelo

- Kulttuurinen Moninaisuus -Muistikeskus (2025). Selvitys eri taustoista tulevien ikääntyvien yksinäisyydestä Suomessa, 2025. Saatavilla: <https://mukes.fi/page.php?id=133>. Luettu 27.2.2026.
- Palosaari, Anne-Ly (2025). Vieraskielisten ikääntyvien yksinäisyys Suomessa: Kartoitettava kirjallisuuskatsaus. Saatavilla: <https://www.theseus.fi/handle/10024/903832>. Luettu 26.2.2026.
- Ruan, Yong-xin & Mei-chun Cheung (2024). Systematic Review of Factors Influencing Loneliness in Older-Adult Migrants. *Aging & Mental Health*, 28 (7), 1129–1141. <https://doi.org/10.1080/13607863.2024.2340736>