



Osaamista
ja oivallusta
tulevaisuuden
tekemiseen

Anna Lindroos, Emmi Rintala, Linda Sillanmäki

Syrjäytymisvaarassa olevien nuorten miesten sosiaaliset suhteet

Niko 97 -hanke

Metropolia Ammattikorkeakoulu

Sairaanhoitajan tutkinto

Hoitotyön koulutusohjelma

Opinnäytetyön raportti

15.05.2019

Tekijä(t)	Anna Lindroos Emmi Rintala Linda Sillanmäki
Otsikko	Syrjäytymisvaarassa olevien nuorten miesten sosiaaliset suhteet
Sivumäärä	21 + 1 liite
Aika	15.05.2019
Tutkinto	Sairaanhoidtaja
Tutkinto-ohjelma	Hoitotyö
Suuntautumisvaihtoehto	
Ohjaaja(t)	Lehtori Maija-Riitta Jouhki
<p>Syrjäytyminen on ajankohtainen asia ja vaikuttaa yhteiskuntaan monella eri tavalla. Nuorten syrjäytymisellä tarkoitetaan esimerkiksi koulutuksen ja työmarkkinoiden ulkopuolelle ajautumista, joka on vahvasti yhteydessä hyvinvoinnin heikentymiseen. Syrjäytymisellä on suuri vaikutus sosiaalisiin suhteisiin ja vuorovaikutustaitoihin. Nuorten yhteiskuntaan kiinnittymättömyyden taustalla on useita tekijöitä. Opinnäytetyössä käsitelimme syrjäytymisen syitä, vaikutusalueita ja seurauksia sosiaalisiin suhteisiin nuorten miesten kohdalla. Opinnäytetyö toteutettiin osana Metropolia ammattikorkeakoulun ja Kohtaus ry:n Niko -97 hanketta. Opinnäytetyön tarkoituksena on tarjota nuorille miehille helposti lähestyttävää tietoa. Tavoitteemme on antaa nuorille miehille tukea ja keinoja sosiaalisten suhteiden muodostamiseen sekä ylläpitoon.</p> <p>Opinnäytetyö oli toiminnallinen ja sen pääpaino oli toteutuksessa. Työssä käsitelimme syrjäytymiseen ja sosiaalisiin suhteisiin liittyviä käsitteitä: mielenterveys, vuorovaikutustaidot, tunnetaidot, seurustelu, seksuaalisuus ja minäkuva. Kirjallisen tuotoksemme pohjalta loimme tietomateriaalia ja tunnetestin Kohtaus ry:lle tukemaan heidän toimintaansa. Selvitimme, millaista on hyvä tietomateriaali, joka olisi samalla helposti ymmärrettävää ja sisältöltään kattavaa. Keräämästämme materiaalista kokosimme lyhyitä tietopaketteja eri aihealueista.</p> <p>Opinnäytetyömme tuotoksena luomamme tietopaketit sisältävät tietoa tunnetaidoista, minäkuvasta ja sosiaalisista suhteista, sekä niihin liittyvää kannustavaa tukea ja ohjausta. Ennen tietopakettien lukemista tehtävä tunnetesti sisältää 10 kysymystä, joihin lukijat vastaavat omien kokemusten ja tuntemusten perusteella. Testin jälkeen he saavat ehdotuksia juuri heille sopiviin tietopaketteihin.</p>	
Avainsanat	Syrjäytyminen, sosiaaliset suhteet, vuorovaikutustaidot, tunnetaidot

Author(s)	Anna Lindroos Emmi Rintala Linda Sillanmäki
Title	Social Relationships of Young Men in a Risk of Social Exclusion
Number of Pages	21 + 1 attachment
Date	15th May 2019
Degree	Bachelor of Health Care
Degree Programme	Degree Programme in Nursing
Specialisation option	
Instructor(s)	Maija-Riitta Jouhki, Senior Lecturer
<p>Social exclusion is a burning issue and affects the society in many ways. When talking about young people's social exclusion it usually refers to people who have been left outside from the education and labor market. Social exclusion is highly connected with deterioration of our well-being and has a high impact on social relationships and interaction skills. There are many factors behind young people's detachment from the society and this thesis discusses these factors, analyzing specifically what influences young men into social exile and what consequences occur as a result of social exclusion. This thesis was carried out as part of project Niko -97, together with Metropolia University of Applied Sciences and Kohtaus ry organization. The aim of this thesis was to offer accessible information for the young men, and to give support and tools for them to create and maintain social relationships.</p> <p>This thesis was a practice-based and the weight was in its implementation. On our thesis we discussed about the concepts related to social exclusion, such as mental health, interaction skills, emotional intelligence, dating, sexuality and self-image. Using the theoretical knowledge from our thesis, we created cognitive material and a quiz for Kohtaus ry organization to support their work. We investigated what kind of cognitive material is considered good, and how it can be comprehensible and extensive at the same time. From the created material we compiled short information packages about different topics.</p> <p>As a product of our thesis we created information packages, which contain information about emotional intelligence, self-image and social relationships, along with encouraging support and guidance. The included quiz contains 10 questions, which will be answered according to the readers' own experiences and feelings before reading the material. Once the quiz has been completed, they will receive suggestions to information packages most suitable for them.</p>	
Keywords	Social exclusion, social relationships, interaction skills, emotional intelligence

Sisällys

1	Johdanto	2
2	Tarkoitus ja tavoitteet	1
3	Opinnäytetyön tietoperusta	1
3.1	Keskeiset käsitteet	1
3.1.1	Mielenterveys	1
3.1.2	Syrjäytyminen	1
3.1.3	Sosiaaliset suhteet ja vuorovaikutus	2
3.1.4	Seurustelu	3
3.1.5	Seksuaalisuus	3
3.1.6	Minäkuva	4
3.1.7	Tunnetaidot	5
3.2	Syrjäytyminen tutkimusten valossa	5
4	Opinnäytetyön toteuttaminen	8
4.1	Verkkomateriaalia syrjäytymisvaarassa oleville nuorille	8
4.2	Työn kulku	9
4.3	Kehittämistyön menetelmät	9
4.4	Tiedon haku	12
4.5	Verkkomateriaalin laatukriteerit	12
4.6	Lopputuotos	13
5	Pohdinta	14
5.1	Kehittämisprosessin ja tuloksen pohdinta	14
5.2	Opinnäytetyön eettisyys ja luotettavuus	15
5.3	Johtopäätökset ja jatkokehittämisaiheet	16
5.4	Oman oppimisen pohdinta	16
	Lähteet	17

1 Johdanto

Vuonna 2010 syrjäytyneitä 15-29-vuotiaita nuoria oli reilu 51 300, joista miehiä noin 32 800 eli noin 64% (Myrskylä. 2012). THL:n erikoistutkija Ristikari kertoi haastattelussaan, miten vuonna 1987 tehdyn tutkimuksen tulokset osoittivat varhaisten kokemusten vaikuttavan yhteiskunnalliseen menestymiseen. Käyttäytymisen ja mielenterveyden haasteiden lisäksi on yhtenä tekijänä heikko koulumenestys. Ristikarin mukaan nykypäivänä haastetta lisää se, että käymättä vähintään toisen asteen tutkintoa on lähes mahdotonta pärjätä työelämässä. (Korhonen 2018: 26.) Työttömyys, syrjäytyminen, sosiaaliset suhteet ja seksuaalisuus ja näihin liittyvät ongelmat, ovat monen nuoren miehen arkea. Yksilö voi syrjäytyä yhteiskunnan antamasta tuesta, sosiaalisista suhteista (perhe, ystävät, työyhteisö) tai työelämästä. Syrjäytymisvaara on sitä suurempi, mitä useammalle elämän osa-alueelle ongelmat kasautuvat. Henkilön omaa syrjäytymisriskiä lisää puutteellinen luottamus omaan tulevaisuuteen ja omiin taitoihin sekä vähäinen motivaatio tehdä työtä tavoitteidensa saavuttamiseksi. (Lehtonen 2013: 128-143.) Syrjäytymiseen ja sen tuomiin ongelmiin täytyy tarttua jo varhaisessa vaiheessa.

Kohtaus ry tarjoaa nuorille aikuisille mahdollisuuksia itsensä toteuttamiseen, ihmisten tapaamisen ja vapaa-ajan viettoon. NIKO-97 hanke on Metropolia ammattikorkeakoulun sekä Kohtaus ry:n yhteistyönä tehtävä hanke, jonka tavoitteena on luoda kohtaamisenmalli, joka tukee nuorten miesten seksuaali- ja lisääntymisterveyttä parantamalla heidän seksuaaliterveystietoja, sosiaalisia taitoja, tunnetaitoja, sekä ehkäisemällä väkivaltaisuutta. Kohderyhmänä ovat 18-29 -vuotiaat pääkaupunkiseudulla sekä Oulussa asuvat syrjäytymisvaarassa olevat nuoret miehet.

Opinnäytetyömme tarkoituksena oli luoda syrjäytymisvaarassa oleville nuorille miehille suunnattua tietoa sähköisessä muodossa, joka keskittyy pääosin sosiaalisiin suhteisiin ja niiden luomiseen. Lopputuotoksena luomamme tietopaketit sisältävät tietoa tunnetaidoista, minäkuvasta ja sosiaalisista suhteista, sekä ennen materiaalin lukemista tehtävän tunnetestin, joka ohjaa käyttäjän hänelle sopiviin tietopaketteihin. Sähköisestä toteutuksesta vastaa Metropolia ammattikorkeakoulun hyvinvointi- ja terveysteknologiaopiskelijat.

2 Tarkoitus ja tavoitteet

Opinnäytetyön tarkoituksena on tuottaa yhdessä kahden Metropolia ammattikorkeakoulun hyvinvointi- ja terveysteknologiaopiskelijan kanssa verkossa julkaistava nuorille miehille sopiva tietopaketti sekä tunnetesti

Opinnäytetyön tavoitteena on tuottaa nuorille miehille sellaista tietoa, joka tukee heidän elämänlaatuaan, tukee kykyä luoda kaveri- ja seurustelusuhteita ja vaikuttaa positiivisesti vuorovaikutustaitojen kehittymiseen.

3 Opinnäytetyön tietoperusta

3.1 Keskeiset käsitteet

3.1.1 Mielenterveys

WHO määrittelee mielenterveyden hyvinvoinnin tilaksi, jossa ihminen selviytyy elämän haasteista, tunnistaa omat kykynsä sekä pystyy työskentelemään yhteisössä (WHO 2014). Hyvään mielenterveyteen kuuluu monet elämäntaidot, kuten elämönhallinta-, vuorovaikutus-, ongelmanratkaisu-, tietoisuus- sekä tunnetaidot. Mielenterveys on osa ihmisterveyttä ja se vaurioituu helposti. Mielenterveyden vaurioituminen voi johtaa ihmisen syrjäytymiseen. (Mielenterveysseura a.)

3.1.2 Syrjäytyminen

Syrjäytyminen on monimuotoinen käsite. Syrjäytyminen tarkoittaa pääpiirteittäin yksilön heikentynyttä sidettä yhteisöön, jossa yksilö joutuu yhteisön tai yhteiskunnan ulkopuolelle (THL a. 2018). Se saattaa olla seuraus elämässä tapahtuvista negatiivisista muutostilanteista. Syrjäytymisen voi laukaista ihmisen henkilökohtaisessa elämässä tapahtuva asia, kuten parisuhteen päättymisen tai työsuhteen lopetus. Työttömyys, köyhyys, mielenterveysongelmat ja alkoholismi ovat myös asioita, jotka johtavat usein syrjäytymi-

seen. Yhteiskunnallisten järjestelmien ulkopuolelle jääminen altistaa myös ihmisen syrjäytymiseen. Syrjäytyminen voi johtaa paradoksaalisesti mielenterveysongelmiin kuten masennukseen sekä alkoholismiin. (THL b. 2018.)

3.1.3 Sosiaaliset suhteet ja vuorovaikutus

Sosiaaliset suhteet ovat ihmisten välisiä suhteita. Niiden muodostumiselle tarvitaan konkreettinen paikka ja aika. Ihmissuhteiden perustana toimivat normit, arvot sekä asenteet. (TYT 2016.) Sosiaalisilla suhteilla on suuri merkitys ihmisen hyvinvointiin ja niillä on todettu olevan yhteys psyykkiseen ja fyysiseen terveyteen (Martelin ym. 2009). Ihmiset tarvitsevat sosiaalisia suhteita sekä kanssakäymistä yksilöllisesti (Kymenlaaksonopastin 2017). Määrä ei kuitenkaan korvaa laatua ja tässäkin asiassa yhdessä luotettavassa ja hyvässä ihmissuhteessa voi saada riittävästi tukea, apua sekä arvostusta. Sosiaaliset suhteet vaativat ihmisten välistä vuorovaikutusta. Vuorovaikutukseen tarvitaan omanlaisia taitoja. Toisten kuunteleminen, muilta kysyminen ja itsensä esitteleminen vaatii paljon sosiaalisia taitoja. (Nyyti 2016.)

Sosiaalinen tietoisuus voidaan jakaa neljään osa-alueeseen. Yksilö kykenee samaistumaan toisen tunteisiin, sanallisiin ja sanattomiin, ja tunnistaa tunteita eleiden ja ilmeiden pohjalta. Tätä kutsutaan vaistonvaraiseksi empatiaksi. Emotionaalinen virittäytyminen tarkoittaa yksilön läsnäoloa ja keskittymistä kuuntelemaan. Varsinainen syväkuuntelu edellyttää toisen tunteiden havainnollistamista ja kuuntelua. Empaattisella tarkkuudella tarkoitetaan toisen tunteiden, ajatusten sekä aikeiden ymmärtämistä. Sosiaalinen kognitio eli sosiaalinen tietoisuus on osa tunnetaitoja, ja sillä tarkoitetaan kykyä ymmärtää ihmissuhteiden maailman toimintaperiaatteita. Empaattisuus toisia ihmisiä kohtaan on luonnollisempaa yksilön omatessa sosiaalista tietoisuutta. (Laine 2018.)

Terveiden sosiaalisten suhteiden luomiseen vaikuttaa suurelta osin myös kyky luottaa toiseen ihmiseen. Luottamus kuuluu ihmisen perustarpeisiin ja se kehittyy jo vauvaiässä. Jotta lapselle syntyy perusluottamus, on tärkeää vastata heidän tunteisiinsa ja tarpeisiin. Lapsille on myös tärkeää tuntee, että heitä ei hylätä tai jätetä yksin. Aikuisiässä on vaikeampaa luoda luottamusta toisiin ihmisiin, jos lapsuudessa on ollut liian vähän myönteisiä kokemuksia luottamuksesta. Luottamusta pystyy kuitenkin harjoittelemaan esimerkiksi läheisten kanssa. Jo nuorena olisi hyvä pyrkiä luottamaan muihin, sekä olla itse luottamuksen kohteena. Luottamisen menettäminen sekä sen puute tekee ihmisen usein

haavoittuvaiseksi. (Mielenterveysseura c.) Luottamusta ei yleensä tunnista tai huomaa ennen kuin sen menettää. Menetetyn luottamuksen pystyy kuitenkin korjaamaan, mutta se vaatii aikaa sekä molempien osapuolien tahtoa (Lehtovirta 2019). Luottamus on tärkeää, sillä se on yhteydessä mielen hyvinvointiin (Mielenterveysseura c).

3.1.4 Seurustelu

Seurustelu on kahden ihmisen välinen suhde, jossa tunnetaan voimakasta henkistä yhteenkuuluvuutta ja rakkauden tunnetta toista kohtaan. Parhaimmillaan seurustelusuhde ja –kumppani tuo turvaa, vakautta ja vahvistaa minäkuvaa sekä itsetuntoa. Seurustelussa voidaan tunnistaa kolme erilaista vaihetta. Symbioosivaihe, itsenäistymisvaihe sekä kumppanuusvaihe. Symbioosivaiheessa ihminen näkee toisen täydellisenä. Tässä vaiheessa pari haluaa olla yhdessä ja saa siitä paljon ilon ja läheisyydentunnetta. Itsenäistymisvaiheessa eli eriytymisvaiheessa pariskunta huomaa, ettei kumppani olekaan niin täydellinen kuin hänen kuvitelmissaan. Pari hakee tässä vaiheessa tasapainoa yhdessä ja erikseen olemiseen. Kumppanuusvaihe on vaihe, joka tulee haastavan itsenäistymisvaiheen jälkeen. Tässä vaiheessa intohimo on saattanut hieman laimentua, mutta parin rakkaus toisia kohtaan on syventynyt. Kumppanuusvaiheessa parit uskaltavat olla omia itseänsä ja ovat oppineet käsittelemään yhdessä konflikteja. (Väestöliitto a. 2018.) Vahvat suhteet syntyvät välittämisestä sekä hyvästä viestimisestä. Suhteita voi olla monia erilaisia, tietyt piirteet ovat osoittautuneet tärkeiksi terveelle suhteelle. Molempien osapuolien tulisi olla varmoja siitä, että oma kumppani on halukas antamaan aikaa ja huomiota sekä on sitoutunut kestämään erimielisyydet ja haasteet, joita väistämättä parisuhteessa ilmenee. Hyvässä kumppanuudessa molemmat tuntevat kiitollisuutta toisistaan, antavat ja vastaanottavat kiintymyksen osoituksia, sekä pystyvät puhumaan avoimesti seksistä. (Psychology Today 2018.)

3.1.5 Seksuaalisuus

Seksuaalisuus on osa ihmisyyttä. Siihen kuuluu monia asioita, kuten sukupuolisuus, yhteenkuuluvuus, hellyys ja läheisyys, lasten saaminen, tunteet ja ajatukset, fyysinen halu, tyydytys ja itsetunto. Seksuaalisuus ei kuitenkaan tarkoita seksiä. Ihmiset, jotka pitävät huolen seksuaalisuudestaan voivat yleensä paremmin. (Väestöliitto b. 2018.) Seksuaalisuuteen kuuluvat myös seksuaalinen kehitys, biologinen sukupuoli, seksuaalinen suuntautuminen ja sosiaalinen sukupuoli-identiteetti. Seksuaalisuus kuuluu kaikille ihmisille.

Se kuuluu myös elämän kaikkiin osa-alueisiin. (Väestöliito c. 2018.) Seksuaaliterveys on fyysinen, psyykinen, sosiaalinen ja emotionaalinen tila. Tämä ei tarkoita pelkästään tautien olemattomuutta, vaan käsite sisältää myös positiivisen ja kunnioittavan lähestymistavan seksuaalisuuteen ja seksuaalisiin suhteisiin, sekä mahdollisuuden harrastaa nautinnollista ja turvallista seksiä. (WHO 2006.)

3.1.6 Minäkuva

Minäkuva on ihmisen oma näkemys itsestään ja käsitys siitä millainen ihminen on. Minäkuva muuttuu koko ajan ihmisen elämän aikana. Minäkuva voi myös vaihtua eri tilanteissa, sillä jokaisella on minäkäsitys itsestään esimerkiksi perheenjäsenenä, opiskelijana tai työntekijänä. (Nettinappi 2018.) Ihmiselle voi myös kehittyä kielteinen minäkuva, jonka seurauksena ihminen voi pelätä epäonnistumisia, vältellä haasteita sekä elää varauksellisesti. Myönteisen minäkuvan avulla taas ihminen pystyy suhtautumaan elämään rohkeammin sekä avoimemmin. (Vernerin 2014.)

Terveen minäkuvan ja tunnetaitojen perustana on itsearvostus. Itsearvostuksen kielteiset ja myönteiset kokemukset muokkaavat ihmisen itsetuntoa joko hyväksi tai huonoksi. Itsearvostus koostuu itsensä hyväksymisestä, itsekunnioituksesta, uskosta omiin kykyihin, tyytyväisyydestä omaan elämään ja kyvystä rakastaa itseään. Itsensä rakastaminen muodostuu elämän merkityksellisistä kokemuksista, mahdollisuuksista vaikuttaa omaan elämään, tiedosta kuinka tärkeää oma olemassaolo on ja siitä, miten osaa huomioida omat tarpeensa. Itsearvostus vaikuttaa muihinkin tunnetaitoihin, eli jos niitä halutaan kehittää, on itsearvostuksen lisääminen erittäin tärkeää. (Mielenterveysseura b.)

Jämäkkyys tarkoittaa vastuuta omasta elämästä, jonka avulla ihminen huolehtii omista rajoista olemalla terveen itsekäs. Jämäkkyydellä voi vaikuttaa omaan hyvinvointiin, sekä elämänlaatuun ja sitä harjoittava pystyy antamaan itselleen luvan virheiden tekemiseen ja omiin mielipiteisiin. Itsensä kuuntelu ja sisäisen äänen arvostaminen ovat osa taitoja, jotka voivat kehittyä jämäkkyyttä harjoitellessa. Jämäkkyys ei kuitenkaan ole aggressiivista, vaan sosiaalista vuorovaikutusta, jolla pyritään pitämään kiinni omista oikeuksista ja puolustamaan niitä loukkaamatta kuitenkaan toisten ihmisten oikeuksia. Kyse ei siis ole muiden lyttäämistä vaan oikeudesta vetää raja omien ja muiden tarpeiden välille. (Katajainen ym. 2006.)

3.1.7 Tunnetaidot

Kyky ymmärtää tunteiden syitä ja seurauksia on suuri voimavara selvitä arjen päätöksistä ja suuremmista valinnoista. On tärkeää näyttää hyviä tunteita ulospäin ja pystyä käsittelemään negatiivisia tunteita ennen niiden muuttumista vahingoittaviksi. Kaikki koetut tunteet ovat osa ihmistä ja vaikeimpienkin tunteiden käsitteleminen ja julki tuominen luovat ihmisestä kokonaisen. Tunteiden säätely helpottaa tunteiden kanssa elämistä, sillä pystytään hallitsemaan sekä hillitsemään tunteita, ja tuomaan niitä esille sopivien määrin kuormittamatta itseä tai toisia. Jos tunteita ei pysty säätämään voi ajautua omien tunteiden vietäväksi, tai jäädä vellomaan hankaliin tunnetilanteisiin. Hyvän tunteiden säätelytaidon omaavilla on usein kyky selvitä helpommin pettymyksistä ja vastoin käymisistä. Omien tunteiden säätely lisää itsetuottamusta ja parantaa minäkuva. (Mielenterveysseura b.)

Positiivisten tunteiden kokemisella on edistävä vaikutus parinvalinnan onnistumisessa sekä sosiaalisten suhteiden solminnassa. Positiiviset tunnekokemukset lisäävät toimintatapoja toimia sosiaalisissa suhteissa sekä kohentavat omia voimavaroja keskeisenä osana psyykkistä hyvinvointia. Voimavarojen suuntaaminen tilanteessa on sidoksissa kykyyn säädellä negatiivisten tunteiden voimakkuutta, sävyä ja kestoa. (Korkeila 2017.)

Itsehillintä on olennainen osa tunteiden säätelyä. Se tarkoittaa sisäistä kontrollia, sekä kykyä hallita omaa käytöstä iän edellyttämällä tavalla. Impulssien, mielihalujen sekä tunteiden hallitsemiseksi tarvitaan itsehillintää. Omien tarpeiden kuuntelu ja tyydyttäminen on osana jämähyyttä sekä rajojen muodostamista. Omista tunteistaan huolehtiva henkilö on kykenevä myös huolehtimaan ja kuuntelemaan muiden tunteita. (Mielenterveysseura b.) Empaattinen kuunteleminen on osa tunnetaitoja. Kuunteleminen voidaan jakaa osa-alueisiin. On kuunneltava mitä toinen sanoo ja oltava läsnä. Täytyy ymmärtää mitä toinen on sanonut ja muistaa se. Lopuksi tulee vastata siihen mitä toinen on sanonut. (Laine 2018.)

3.2 Syrjäytyminen tutkimusten valossa

Nuorten syrjäytyminen on vakava ja todellinen ongelma. Vuonna 2010 syrjäytyneitä 15-29-vuotiaita nuoria oli 51 341. Syrjäytyneistä 32 500 eivät olleet edes rekisteröityneet

työttömiksi. Syrjäytyneistä suurin osa on miehiä. Perhetaustan ja asumismuodon katsotaan olevan riskitekijöitä ulkopuolisuudelle. Nuorella ollessa edes toinen vanhemmista, syrjäytymisriski on alle kolmasosan yksin asuvaan verrattuna. Syrjäytyneistä nuorista asunnottomuutta kokee joka kymmenes. Tähän syynä on esimerkiksi huostassa olon päättyminen 18 vuoden iässä. (Myrskylä 2012.) Moni lapsi tai nuori tunnistetaan jo päiväkodissa syrjäytymisvaarassa olevaksi levottomuuden, vetäytymisen, oppimisvaikeuksien tai sosiaalisenkanssakäymisen hankaluuden takia (Hiltunen 2015: 196-198).

Suomessa vuonna 2008 on tilastoitu olevan noin 10 516 työtöntä 15-29-vuotiasta vain peruskoulun käynyttä nuorta miestä. Näistä vieraskielisiä ja ulkopuolisia on 2 307 miestä. Maahanmuuttajataustaisesta väestöstä joka viides nuori on ulkopuolinen tai työtön (naiset mukaan lukien). Yhteiskunnassa jollain tavalla ulkopuolisten miesten määrä on kuitenkin laskenut noin 20% vuoden 1999 jälkeen. (Myrskylä 2011.)

Henkilö voi tuntea irrallisuuden tunnetta, vaikka ympärillä olisikin läheisiä ihmisiä. Yksinäisyyttä voi kokea myös sosiaalisesti ja emotionaalisesti. Emotionaaliseen yksinäisyyteen johtaa läheisten ihmisten puuttuminen ja sosiaaliseen yksinäisyyteen sosiaalisen vuorovaikutusverkoston uupuminen. Yksinäisyyden syntyyn vaikuttaa psyykkiset, fyysiset, sosiaaliset sekä ympäristölliset tekijät. Yksinäisyys on usein liitoksissa ahdistukseen, uupumukseen, heikompaan itsetuntoon tai itsemurhaan. Yksinäisyyden pitkittyminen voi ajaa päihteiden käyttöön, sairasteluun, työttömyyteen tai velkaantumiseen. Ahdistuneisuutta, pahaa oloa ja tunnetta, ettei ole ketään kehen luottaa tai kelle puhua kokee joka viides koulujemme lapsista ja nuorista jossain vaiheessa elämäänsä. (Hiltunen 2015: 196-198 mukaan.)

Syitä syrjäytymiseen erityisesti nuorella iällä on kavereiden puute tai niin sanotusti väärissä piireissä liikkuminen, muut vaikeudet kaverisuhteissa, kiusaaminen, parisuhdeongelmat. Isossa roolissa on myös erilaiset ongelmat perheen sisällä, kuten vanhempien päihde- ja mielenterveysongelmat ja talousvaikeudet. (Röning 2017.) Aikaisemmin mainitsimmekin, miten Eva tutkimuksissa todettiin syrjäytymisen olevan helposti myös periytyvää, jolloin vanhempien tilanne herkästi ohjaa nuoren samaan pisteeseen (Myrskylä 2012). Myös huono terveys, runsas alkoholin käyttö, työttömyys tai opiskelupaikan puute ja huonot tulot ovat yhteydessä sosiaaliseen yksinäisyyteen ja syrjäytymiseen. Myös mies sukupuoli on yksi tekijä. Naiset ja kouluttautuneet kokevat vähemmän yksinäisyyttä kuin miehet ja työttömät. Syrjäytyneisyys on tutkimusten mukaan myös yhteydessä kuol-

leisuuteen, jolloin syrjäytyneiden alhaisempi kuolleisuusriski on jopa kaksi kertaa suurempi verrattuna niihin, jotka eivät ole syrjäytyneitä millään tavalla. (Tanskanen – Anttila 2016.)

Nuorten syrjäytymisriski on suurin vaikeuksissa olevissa perheissä. Vanhempien päihde- tai mielenterveysongelmat saattavat olla osasyynä nuoren syrjäytymiselle, nuoren kantatellessa taakkaa itsellään. Myös perheen rakenteelliset muutokset tai toimeentulotuen puute voivat johtaa kasvualustan heikkenemiselle. Tällaisissa tilanteissa nuori ei ole syynä syrjäytymiselle vaan kärsii syrjäytymisestä seurauksena. (Korhonen 2018: 26.) Syrjäytyminen voi olla periytyvää ja syrjäytyneistä nuorista noin puolella myös vanhemmat ovat työttömiä tai syrjäytyneitä. Huostaanotto vaikuttaa nuoren elämään ja heistä suurimmassa syrjäytymisriskissä ovat teini-ikäiset pojat, jotka ovat olleet laitoshoidossa tai useassa sijaishoidossa. (Myrskylä 2012.)

Internetissä voidaan luoda erilaisia suhteita ja tutustua ihmisiin hahmon välityksellä. Monille sosiaalisista peloista kärsiville henkilöille yhteisöt mahdollistavat kohtaamispaikan ihmisten tapaamiselle sekä tunteiden ilmaisemiselle. Hahmojen kautta voidaan ylittää sukupuolen, taustan tai iän mukana tuomat rajoitteet. Kasvottoman kanssakäymisen on katsottu olevan kasvualustana tunneköyhyydelle ja epäsosiaalisuudelle, myös kiusaaminen on helpompaa. Anonyymien henkilöiden on helpompaa aiheuttaa tahallista kiivailua. Konfliktit ja tunteiden purkaukset ovat kuitenkin osa sosiaalista elämää ja suuttumuksen hallinta ja ilmaiseminen osa vuorovaikutustaitoja. Nuorten toimiessa omassa rajatussa tilassaan heidän käsityksensä maailmasta voi vääristyä ja muusta maailmasta vieraan- tumisesta tulee yhdessä olon edellytys. Yhdysvaltalais tutkimuksessa on huomattu, että nuorilla miehillä on enemmän taipumusta etsiä uusia ihmiskontakteja ja flirttailla verkkosivustojen kautta kuin naisilla. (Noppiari – Uusitalo 2011.)

Miesten taipumukseen hakea uusia ihmissuhteita verkosta voi vaikuttaa esimerkiksi seksuaalikasvatuksen toteutuminen miesten kohdalla. Tutkimusprofessori Osmo Kontulan (2012) mukaan, jotkut pojat kokevat seksuaalikasvatuksen sisällön liian tyttökeskeiseksi, jolloin poikien kysymyksiin ja tarpeisiin vastaaminen jää vajavaiseksi. Nuorten miesten kysymykset esimerkiksi siitä, miten seksin yhteydessä kuuluu toimia, jäävät usein opetukselta pois. Tämä voi ajaa heidät hakemaan tietoa itsenäisesti internetistä ja muista epävirallisista tietokanavista, kuten pornosta. Terveystieteiden työntekijöillä on myös oma vastuunsa nuorten seksuaalikasvatuksessa yhteistyössä muiden osapuolten

kanssa. (Kuortti – Halonen 2018.) Miesten tavoittaminen voi kuitenkin terveydenhuollossa olla haasteellista.

Tilastojen mukaan terveyspalvelujen käyttäjistä vähemmistö on miehiä, sillä kynnyksen haakea apua on liian korkea ja tarjonta vähäisempää. Röning (2017) väittää artikkelissaan suurimman osan asunnottomista, vangeista, työkyvyttömistä, työttömistä ja jopa itsemurhan tehneistä olevan miehiä. Myös huoltajuuskiistoissa miehet ovat häviäjapuolen edustajistoa. (Röning 2017.)

4 Opinnäytetyön toteuttaminen

4.1 Verkkomateriaalia syrjäytymisvaarassa oleville nuorille

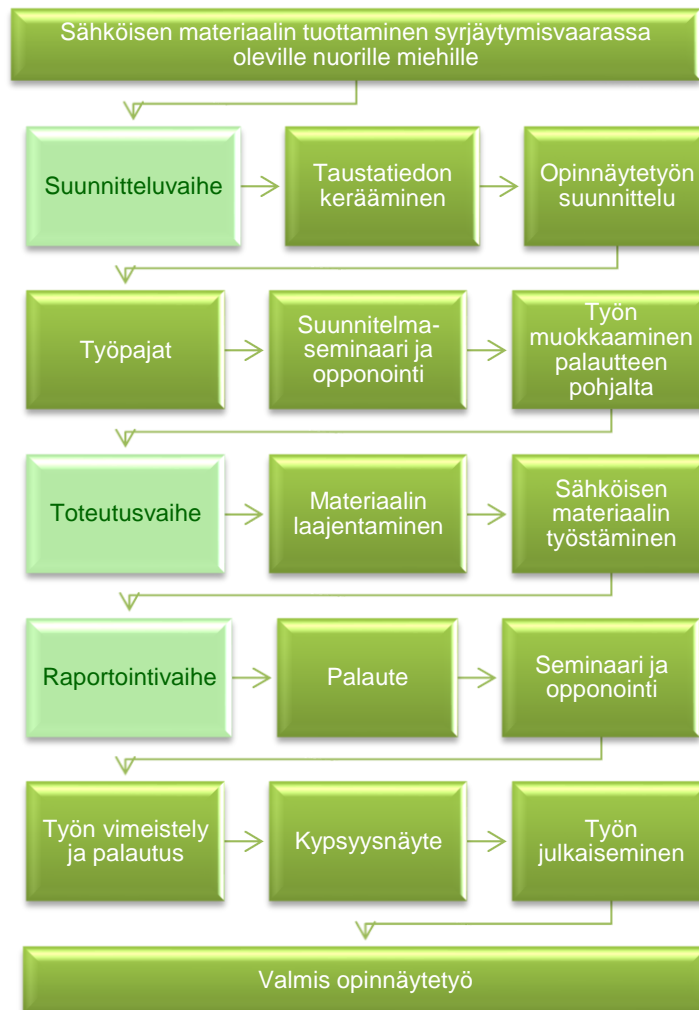
Opinnäytetyömme on osa Niko- 97 hanketta, joka toteutetaan yhdessä Metropolia ammattikorkeakoulun kanssa. Tilaajan toiveena oli, että tuottaisimme verkkomateriaalia Kohtaus ry:n kävijöille. Kohderyhmänä ovat syrjäytymisvaarassa olevat nuoret miehet, jotka ovat noin 18-30 vuotiaita.

Kohtaus ry on kulttuuri-, sosiaali-, ja nuorisoalan yhdistys, joka on rekisteröity 2014. Yhdistys on puoluepoliittisesti sekä uskonnollisesti sitoutumaton eikä se tavoittele voittoa. 2015 huhtikuussa yhdistys avasi Helsingin Vallilaan pientapahtumapaikan, jota kutsutaan kaupunkilohuoneeksi. Olohuone on tarkoitettu 18-30 vuotiaille Helsingissä asuville nuorille aikuisille ja lähes kaikki siellä järjestettävät tapahtumat ovat maksuttomia. Kohtaus ry tarjoaa nuorille aikuisille vaihtoehdon itsensä toteuttamiseen, ihmisten tapaamiseen ja vapaa-ajanviettoon. Kaupunkilohuoneella Kohtaus ry pyrkii vähentämään nuorten aikuisten yksinäisyyttä, sekä haluavat toiminnallaan ehkäistä myös syrjäytymistä ja mielenterveysongelmia. Jokainen Kohtaus ry:ssä kävijä saa osallistua toiminnan kehittämiseen, ja siksi yhdistyksen tärkeimpinä yhteistyötahoina pidetäänkin kävijöitä. Tämän lisäksi Kohtauksella on muita yhteistyötahoja, kuten järjestöjä, yrityksiä, kulttuuriväkeä, kollektiiveja ja julkisen puolen tahoja auttamassa hankkeiden kehittämisessä. Sosiaali- ja terveysministeriö tukee Kohtaus ry:n toimintaa Veikkauksen tuotoilla. Yhdistys järjestää myös maksullisia tapahtumia ja näistä saatu tuotto menee Kohtaus ry:n perustoimintaan. (Kohtaus ry 2014.)

4.2 Työn kulku

Olemme aloittaneet opinnäytetyöprosessin laatimalla työllemme suunnitelman syksyllä 2018. Opinnäytetyön kirjoittamisen ja sähköisen materiaalin luomisen aloitimme tammi-kuussa 2019. Viimeistely opinnäytetyö valmistui keväällä 2019. Taulukossa 1 on esitettyä opinnäytetyömme kulku.

Taulukko 1



4.3 Kehittämistyön menetelmät

Kehittämistoiminnassa on seitsemän vaihetta, joka alkaa tarpeen tunnistamisesta ja ideoinnista. Tätä seuraa suunnittelu ja toteutus, josta saadaan tulos/tuotos. Kehittämistoiminnan eri vaiheet saattavat monesti limittyä keskenään ja esimerkiksi arviointia tapah-

tuu läpi koko toteutusvaiheen. (Salonen ym. 2017) Opinnäytetyössämme olemme toteuttaneet vaiheet melko lineaarisesti, mutta esimerkiksi arviointia olemme toteuttaneet palautteen avulla suunnitteluvaiheesta lopullisen työn valmistumiseen saakka. Toimintaympäristön nopea muuttuminen ja kompleksisuus vaatii kehittämistyön tekijöiltä epävarmuuden sietämistä, muiden mielipiteiden ja ehdotusten kunnioittamista, sekä joustavuutta päätöksenteossa (Salonen ym. 2017). Opinnäytetyötä tehdessä pyrimme avoimin mielin vastaanottamaan hankkeen edustajien, tekniikkaopiskelijoiden, opettajien ja oponojien mielipiteitä ja tekemään palautteen avulla lopputuloksesta erityisesti tilaajan toiveiden mukaista, mutta jättäen työhön myös oman kädenjälkemme.

Kehittämistarpeen tunnistamisen ja aiheen rajauksen jälkeen ideoidaan, miten haluttu päämäärä saavutetaan. Etenemisen kannalta on edullista, mitä enemmän näkökulmia saadaan eri henkilöiltä ja asianosaisilta. (Salonen ym. 2017.) Aiheemme oli rajattu siis pelkästään syrjäytymisvaarassa oleviin nuoriin miehiin ja saimme toiveen Kohtaus ry:ltä, millainen materiaalimme voisi olla. Keskustelimme yhdessä aivoriihimenetelmän tapaan pohtien erilaisia mahdollisuuksia. Aluksi tarkoituksemme oli tehdä materiaalia tietotestiä varten. Pohdimme yhdessä tietotekniikan opiskelijan kanssa erilaisia vaihtoehtoja ja useiden opettajilta, Kohtaus ry:ltä sekä seminaareissa saamiemme palautteiden jälkeen päädyimme sittenkin tekemään materiaalia tunnetestiä varten. Tunnetestin valitseminen tietotestin sijaan oli suotuisampaa ja kannustavampaa kohderyhmää ajatellen.

Suunnitteluvaiheen tehtävänä on tarkentaa ja täsmentää, mitä työllä on realistista tavoitella ja mitä vaaditaan sen toteuttamisen mahdollistamiseksi. Suunnitteluvaiheessa tutustutaan tutkimustietoon ja kirjallisuuteen. Päätetään tavoitteet ja etenemisvaiheet. (Salonen ym. 2017.) Opinnäytetyössä käytimme suunnitteluvaiheessa useita eri tietokantoja ja lähteitä luotettavan tiedon löytämiseen. Opinnäytetyön suunnitteluvaiheessa, jokainen etsi tietoa eri näkökulmista, jotta tietoperustamme olisi mahdollisimman kattava ja luotettava. Suunnittelimme aikataulun työllemme resurssiemme mukaan. Joskus käytännössä saattaa ilmetä yllättäviä seikkoja, joihin ei suunnittelulla pystytä varautumaan. (Salonen ym. 2017). Hyödynsimme työskentelyssämme dialogista keskustelua. Dialoginen keskustelu on avointa ja suoraa tavoitteena yhteisen ymmärryksen löytäminen. Dialogin avulla mahdollistetaan ihmisten luovuus, motivaatio ja osaaminen. (Salonen ym. 2017.)

Kun suunnitelma on valmis ja organisaatio on hyväksynyt sen alkaa toteutusvaihe. Aikaisemmin tehty suunnitelma ohjaa toteutusvaiheen etenemistä, mutta suunnitelma tarkentuu myös mitä pidemmälle toteutus etenee. Työskentelyn tueksi on tärkeää kerätä

monia eri materiaaleja sekä muistiinpanoja. Toteutusvaiheessa ammatillisen ja onnistumisen kehittymisen näkökulmista on tärkeää saada ohjausta, palautetta ja vertaistukea. (Salonen ym. 2017.) Niin suunnitelma kuin toteutusvaiheessakin, osallistuimme opinnäytetyön seminaareihin, joissa saimme vertaistukea, palautetta ja ohjausta muilta opiskelijoilta, sekä opettajilta. Tämä on niin sanotusti työpaja eli workshop menetelmä, jossa osallistujat jakavat mielipiteitään, ideoita ja uusia näkemyksiä keskustellen tai toimien. (Salonen 2017). Uutta tuotosta olisi hyvä testata ja kehittää jatkuvan arvioinnin avulla (Salonen ym. 2017), mutta emme kuitenkaan ehtineet testaamaan lopputulosta kohderyhmällä, joten pyrimme hyödyntämään mahdollisimman paljon muualta saatua palautetta työn kehittämisessä.

Tuotokset ja/tai tulokset kertovat kehittämistoiminnassa saadut hyödyt ja muutokset toimijoiden, sekä hyödyn kohteena olevien henkilöiden näkemykset huomioiden. Innovaatiomääritelmän mukaan tulosten tulee aina tuottaa lisäarvoa työyhteisölle. Tuotoksen sekä saavutettujen hyötyjen kuvaamisessa voidaan käyttää myös monia erilaisia esityksiä esimerkiksi piirroksia, kuvioita ja valokuvia. (Salonen ym. 2017.) Opinnäytetyömme lopullisen tuotoksen julkaisu tulee olemaan vasta syksyllä 2019 tekniikanopiskelijoiden saadessa valmiiksi sähköisen toteutuksen ja tätä ennen emme pysty täysin realistisesti arvioimaan tuotoksen hyötyjä kohderyhmän näkökulmasta. Pohdinta osiossa olemme kuitenkin kertoneet hyödyistä, joita toivomme tehdyn sähköisen materiaalin tuovan syrjäytymisvaarassa olevien nuorten miesten elämään. Laadimme opinnäytetyömme tuotoksena syntyneiden tietopakettien aiheista kuvion (kuvio 1), jonka olemme julkaisseet myös opinnäytetyötä esittelevässä posterissa. Tietopaketit, sekä tunnetesti löytyvät opinnäytetyön liitteistä.

Arviointivaihe erotellaan omaksi vaiheekseen tulos- ja/tai tuotosvaiheen jälkeen, mutta yleensä se kuitenkin sisältyy kaikkiin vaiheisiin. Arviointia voi tehdä kaikissa vaiheissa esimerkiksi arvioimalla toteuttamissuunnitelmaa ja sen kelpoisuutta jo ennen arvioitavaa toimintaa. Toiminnan aikana voidaan taas arvioida alustavia tuloksia ja kehittämistoiminnan vaikutuksia arvioidaan toteutuksen päätyttyä. (Salonen ym. 2017.) Olemme toteuttaneet koko opinnäytetyöprosessin ajan aktiivisesti itsearviointia, ulkoista arviointia, sekä vertaisarviointia. Arvioinnissa pohditaan kriittisesti kehittämistoimintaa suhteessa niihin asetettuihin tavoitteisiin ja tästä tehdään kirjallinen loppuraportti. Raportti pitää sisällään kaikki työn vaiheet kehittämistoiminnan tarpeesta tuloksiin saakka. (Salonen ym. 2017.) Opinnäytetyömme toimii tekemämme kehittämistyön lopullisena raporttina.

4.4 Tiedon haku

Tietoa haimme tietokannoista, kuten Medic, ja Finna, sekä Google hakukoneen vapaasanahauulla. Käytetyt hakusanat: syrjäytyminen, syrjäytyneisyys sosiaaliset suhteet, tunnetaidot, nuorten syrjäytyminen, social exclusion. mielenterveys, seurustelu ja minäkuva. Työmme lähteinä käytimme artikkeleita, sekä erilaisia aiheeseen liittyviä verkkosivuja, kuten THL, Mielenterveysseura ja Väestöliitto.

Taulukko 2

Tietokanta	Medic	Finna	Manuaalinen haku (Google)
Tulokset hakusanoilla	10 665	93 921	4 525 000
Otsikon perusteella valitut artikkelit/sivustot	27	11	22
Lopulliseen työhön valitut artikkelit/sivustot	12	6	16

4.5 Verkkomateriaalin laatukriteerit

Teknologian kehittyessä verkkomateriaali on yhä suuremmassa käytössä. Esimerkiksi lukioissa on otettu käyttöön enimmäkseen verkko-oppimateriaaleja tavallisten kirjojen sijasta. ”Verkko-oppimateriaali on yleensä digitaalista, dynaamista ja joustavaa materiaalia, jolla on tietty opetuksellinen tarkoitus” (Karjalainen 2005).

Opetushallituksen laatimat neljä laatukriteeriä ovat pedagoginen laatu, käytettävyys, esteettömyys ja tuotannon laatu. Pedagoginen laatu tarkoittaa materiaalin ominaisuuksia ja soveltuvuutta opetukseen. Käytettävyys taas tarkoittaa sähköisen materiaalin teknistä helppoutta ja sujuvuutta. Esteettömyys pitää sisällään materiaalin helpon saavutettavuuden riippumatta käyttäjän ulkoisista ominaisuuksista. Hyvä tuotannon laatu vaatii hallitun toteutuksen, dokumentoinnin, sekä tiedolliset ja taidolliset tavoitteet. Sähköistä materiaalia on montaa eri lajia ja erilaisiin tarkoituksiin. Tämän vuoksi kaikkia edellä mainittuja kriteereitä ei ole pakko soveltaa ja niiden käyttö voi olla joustavaa. (Opetushallitus 2006.) Opinnäytetyönä tekemämme materiaali ei ole suoranaisesti opetuskäyttöön, vaikka sen

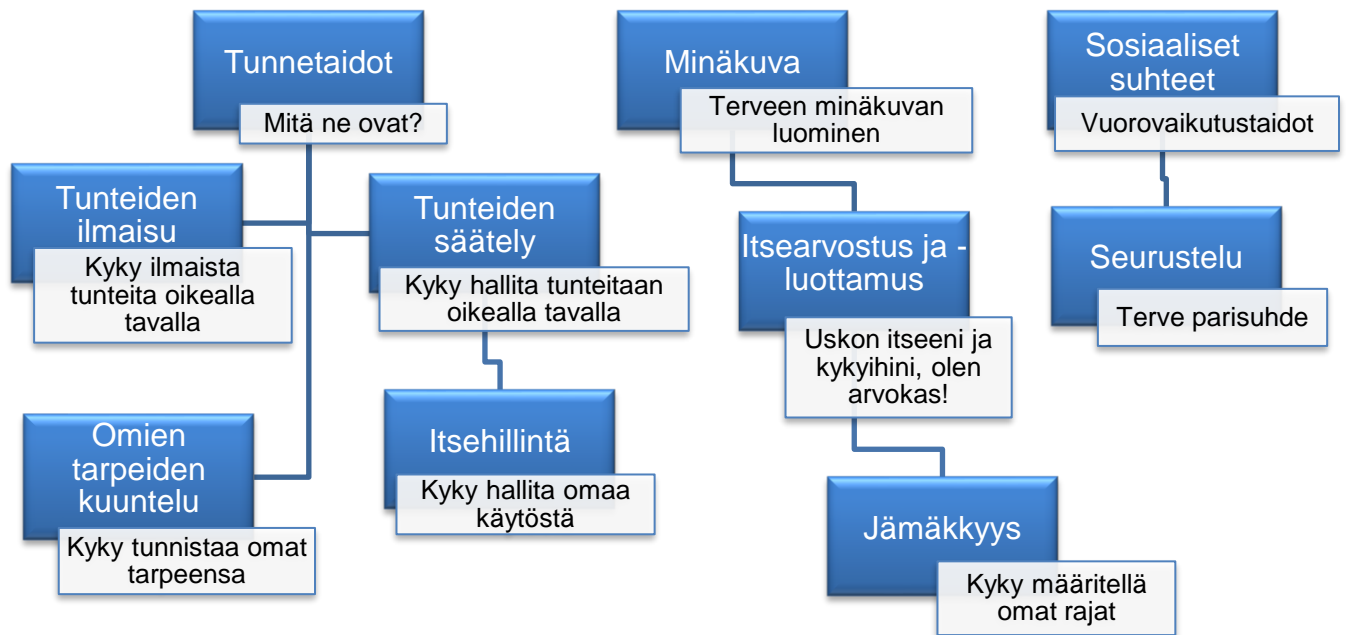
tarkoituksena onkin tarjota tietoa käyttäjilleen. Olemme kuitenkin ottaneet huomioon laatu-kriteerien eri osa-alueet ja esimerkiksi käytettävyyttä ajatellen olemme luoneet materiaalista yksinkertaista ja selkeää, jotta sitä voisi mahdollisesti käyttää jopa matkapuheli-men selaimella.

4.6 Lopputuotos

Opinnäytetyönämme tuotimme verkkomateriaalia syrjäytymisvaarassa oleville nuorille miehille. Opinnäytetyömme tuotoksena luomamme verkkomateriaali sisältää tiiviissä paketissa tietoa tunnetaidoista, minäkuvasta ja sosiaalisista suhteista (kts. alempi taulukko käsittelemistämme aiheista), sekä niihin liittyvää kannustavaa tukea ja ohjausta. Halusimme luoda yksinkertaista ja helposti saatavilla olevaa materiaalia, josta olisi myöhemmin mahdollisuus kehittää myös puhelimen selaimella toimiva kokonaisuus, jotta mahdollisimman moni nuori pääsisi materiaaliin helposti käsiksi, milloin ja missä vain.

Yhteistyössä Metropolia ammattikorkeakoulun hyvinvointi- ja terveysteknologiaopiskelijoiden kanssa kehitimme luodun verkkomateriaalin pohjalta pelimuotoisen tunnetestin, jonka tulosten avulla nuoret miehet saavat ehdotuksia juuri omaan tilanteeseensa sopivista tietopaketeista. Testissä on 10 kysymystä, joihin lukija vastaa omien tuntemusten perusteella. Testin loputtua tietokone antaa eräänlaisen analyysin tuloksista ja ehdottaa käyttäjälle juuri hänelle sopivia tietopaketteja. Tulosten perusteella voi olla myös helpompi hahmottaa, mistä aiheesta olisi esimerkiksi hyvä vielä jutella jonkun kanssa, jos oma ymmärrys ei riitä, tai jos jokin asia jäi vielä kaivelemaan mieltä. Testi on mahdollista myös ohittaa ja halutessaan päästä käsiksi suoraan tietopaketteihin. Tietopakettien sisältö sekä testi löytyvät opinnäytetyön liitteistä.

Kuvio 1 – Tietopakettien aihealueet



5 Pohdinta

5.1 Kehittämisen prosessin ja tuloksen pohdinta

Opinnäytetyöprosessi alkoi valittuamme yhdessä meitä kiinnostavan aiheen. Valitsimme sairaanhoitajaopintoihin soveltuvan aiheen hankkeesta NIKO-97, joka käsittelee nuorten miesten syrjäytyneisyyttä. Opinnäytetyön tarkoituksena oli tuottaa syrjäytymisvaarassa oleville nuorille miehille suunnattua tietoa, joka keskittyy pääosin sosiaalisiin suhteisiin ja niiden luomiseen.

Teimme yhteistyötä kahden Metropolia ammattikorkeakoulun hyvinvointi- ja terveysteknologiaoiskelijan kanssa. Meidän tehtävämme oli tuottaa verkkomateriaalin sisältö, jonka he sitten työstävät sähköiseen muotoon. Yhteistyömme oli sujuvaa ja tuimme toisiamme opinnäytetöiden kehittämisessä. Emme itse esimerkiksi päässeet tapaamaan Kohtaus ry:n ja Niko 97 -hankkeen edustajia, jolloin tietotekniikan opiskelijat välittivät myös heiltä saadun palautteen meille. Palautteen avulla pyrimme parhaamme mukaan tuottamaan tilaajan toiveiden mukaisen lopputuloksen. Saimme myös opinnäytetyötä ohjaavalta opettajaltamme koko opinnäytetyöprosessin ajan valtavasti tukea, sekä rakentavaa palautetta työn edetessä.

Palautteen kannalta on harmillista, että emme ehtineet testaamaan tietopaketteja ja tunnetestiä kohderyhmällä, vaikka tämä kuuluikin alkuperäiseen suunnitelmaamme. Palautteen saaminen työmme toimivuudesta olisi ollut tärkeää, jotta olisimme voineet tehdä tietopaketeista myös kohderyhmän toiveiden mukaista.

Tietopakettien ja tunnetestin lopullinen julkaiseminen on vielä hieman auki. Tietotekniikkaopiskelijoiden kertoman mukaan sähköinen julkaisu tulee olemaan web-sovellus, joka on hybridi puhelinsovelluksesta ja verkkosivusta. Työn olisi tarkoitus valmistua viimeistään syksyllä 2019.

5.2 Opinnäytetyön eettisyys ja luotettavuus

Työtä tehdessä huomioimme kohderyhmän sensitiivisyyden, jonka vuoksi pyrimme luomaan materiaalista helposti ymmärrettävää, lähestyttävää ja lämminhenkistä, jolloin nuori ei kokisi tekstiä syyttävänä vaan tukea antavana. Nuorille miehille suunnattuja tietopaketteja tehdessä tutustuimme teorian tietoon ja tutkimukseen syrjäytymisestä luotettavista lähteistä. Noudatimme työskentelyssä yleisiä eettisiä ohjeita, sekä hyviä tieteellisiä käytäntöjä ja työssämme ei tarvittu tutkimuslupaa. Työssämme ei käsitelty myöskään salassa pidettävää tai arkaluontoista tietoa.

Tutkimuseettisen neuvottelukunnan (2013) mukaan hyvässä tieteellisessä käytännössä noudatetaan rehellisyyttä, luotettavuutta, huolellisuutta ja tarkkuutta (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2013). Myös valituilla tietolähteillä on suuri merkitys luotettavuuden varmistamisessa. (Leino-Kilpi 2014: 367.) Pyrimme varmistamaan tiedon luotettavuutta löytämällä samankaltaista tietoa eri lähteistä. Lisäksi varmistimme, että sivuilta löytyy tieto julkaisun tekijästä/tekijöistä tai julkaisijasta, sekä maininta milloin julkaisu on tehty tai päivitetty. Jokaisen lähteen, kuten eräiden verkkosivujen kohdalla, julkaisijan tai päivämäärän tarkistaminen ei kuitenkaan aina ollut mahdollista. Näissä tapauksissa lähdeluettelosta löytyy kuitenkin päivämäärä, jolloin itse olemme käyttäneet kyseistä lähdettä. Viittasimme työssämme kaikkien tutkijoiden töihin huolellisesti, kuten hyvien käytäntöjen mukaan kuuluu (Leino-Kilpi 2014: 365). Tarkistimme työmme Turnitinissa ja saimme samankaltaisuus prosenttimääräksi 13 prosenttia, josta suurin osa yhtäläisyyksistä löytyi lähdeluettelosta, sekä tunnetestin a, b, c ja d. vastauksien muotoilusta.

5.3 Johtopäätökset ja jatkokehittämisaiheet

Toivomme, että nuoret miehet, jotka pääsevät lukemaan verkkomateriaalia saisivat uutta tukea kaveri- ja seurustelusuhteisiinsa, sekä mahdollisuuden oppia erilaisia menetelmiä ja toimintatapoja tukevan kasvualueen luomiseksi. Verkkomateriaalin tietopakettit sisältävät myös muutamia linkkejä esimerkiksi puhelinpalveluihin tai Kohtaus Ry:n toimintaan, joiden toivomme rohkaisevan nuoria etsimään ja vastaanottamaan apua vaikeisiin elämäntilanteisiin. Toivomme ettei opinnäytetyön tuloksena syntynyt verkkomateriaali jää käyttämättä vaan, että siitä olisi mahdollisimman monelle nuorelle todellista apua ja tukea.

Opinnäytetyön sähköisen toteutuksen valmistuessa ja ennen sen virallista käyttöönottoa olisi kokonaisuutta hyvä vielä testata kohderyhmällä, jolloin mahdollisen palautteen jälkeinen kehitystyö voisi olla jopa uusi opinnäytetyön aihe seuraaville opiskelijoille. Olisi tärkeää saada kohderyhmän ajatuksia työn toimivuudesta ja siitä, mistä nuoret miehet itse haluaisivat lisää tietoa ja minkälaista apua he toivoisivat saavansa. Tietopaketteja voisi kehittää vielä laajemmiksi esimerkiksi sisällyttäen konkreettisia neuvoja tunteiden hallintaan ja sosiaalisten suhteiden luomiseen. Aihe on kuitenkin hyvin tärkeä ja ajankohtainen jatkossakin, niin kohderyhmälle kuin sosiaali- ja terveystieteiden opiskelijoille.

5.4 Oman oppimisen pohdinta

Opinnäytetyön tekeminen oli innostavaa, koska tiesimme tekemämme sähköisen materiaalin tulevan oikeaan käyttöön syrjäytymisvaarassa oleville nuorille miehille. Opinnäytetyön tekeminen kyseisestä aiheesta kehitti meidän ammatillista tietotaitoamme ja valmiutta kohdata, sekä tunnistaa syrjäytymisvaarassa olevia nuoria sairaanhoitajan työssämme. Opinnäytetyötä tehdessämme sisäistimme paljon uutta asiaa syrjäytyneisyydestä ja sen moniulotteisuudesta. Ymmärsimme myös, miten vaikeaa kyseisten hälytysmerkkien huomaaminen voi monesti olla, sekä miten monella eri tavalla yksinäisyys ja syrjäytyneisyys näkyy nuorten elämässä.

Aikaisempaan verrattuna uskomme pystyvämme käsittelemään paremmin erityisesti potilaina olevia nuoria miehiä, jolloin osaamme tunnistaa syrjäytymisvaaran merkit ja kohdata potilas ne huomioon ottaen. Tämä mahdollistaa henkilökohtaisemman avun antamisen, kuten keskusteluavun tarjoamisen. Vaikka työmme kohderyhmä oli täysi-ikäiset nuoret miehet, voi tietoa soveltaa myös alaikäisiin nuoriin. Jos esimerkiksi huomaamme

nuorena potilaassa syrjäytymisen merkkejä, pystymme puhumaan myös potilaan vanhemmille tekemistämme havainnoista, jolloin vanhemmat pystyvät paremmin auttamaan omaa lastaan. Ammatillisen tietomme kehittyminen syrjäytymisestä tulisi erinomaiseen käyttöön esimerkiksi nuorten mielenterveystyössä.

Lähteet

Hiltunen, Hannele 2015. Kurkistus yksinäisyyden harson alle. Suomen kasvatustieteellinen aikakauskirja. 46. s.196-198.

Karjalainen, Kristiina 2005. Laadukasta verkko-oppimateriaalia tuottamassa. Verkko-dokumentti. <http://www.oppi.uef.fi/uku/vopla/tiedostot/Laatukasikirja/Oppimateriaali/laadukasta%20verkko-oppimateriaalia%20tuottamassa_final.pdf>. Luettu 10.12.2018

Katajainen ym. 2006. Jämäkkyys. Terveyskirjasto. Verkkodokumentti. <https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=onn00017> Luettu 1.2.2019

Kohtaus ry 2014. Verkkosivusto. <<https://www.kohtaus.info/team/kohtaus-ry/>> Luettu 31.1.2019

Kontula, Osmo 2012. Mitä pojat todella haluavat tietää seksistä. Tehoa poikien seksuaaliopetukseen. PoikaS-hanke. Väestöliitto. Verkkodokumentti <https://vaestoliitto-fi-bin.directo.fi/@Bin/26b45bb55531a7f2d5368a26638499a8/1547641398/application/pdf/3335068/PoikaS-raportti_web.pdf>.

Korhonen, Maiju 2018. Syrjäytyminen ei ole lapsen syy: Hän kantaa seurauksia harteillaan. Terveys ja Talous 4. 26. Saatavilla myös sähköisesti: <<http://media.media.sepat.fi/Tt201804/index.html#/article/26/page/1-1>>. Luettu 12.10.2018

Korkeila, Jyrki 2017. Terve mieli terveissä aivoissa. Duodecim. 2017; 133: 209-210. Verkkodokumentti <<https://www.terveysportti.fi/xmedia/duo/duo13528.pdf>>. Luettu 3.2.2019

Kuortti, Marjo – Halonen, Miila 2018. Miten nuorten seksuaaliterveyttä edistetään tehokkaimmin? Duodecim. 2018; 134 (8): 873-9. Verkkodokumentti <<https://www.duodecim-lehti.fi/lehti/2018/8/duo14270>>. Luettu 12.10.2018

Kymenlaakson opastin 2017. Oma hyvinvointi. Sosiaaliset suhteet. Verkkodokumentti. <<https://www.kymenlaaksonopastin.fi/oma-hyvinvointi/sosiaaliset-suhteet>>. Luettu 9.10.2018

Laine, Satu 2018. Tunnetaitojen oppiminen ja opettaminen sosiaalisin ja toiminnallisin menetelmin alakoulun ensimmäisellä luokalla. Itä-Suomen yliopisto. Pro gradu -tutkielma 18-35. Verkkodokumentti. <http://epublications.uef.fi/pub/urn_nbn_fi_uef-20180880/urn_nbn_fi_uef-20180880.pdf> Luettu 4.2.2019

Lehtonen, Olli 2013. Nuorten aikuisten syrjäytymiskierre. Janus. vol. 21. (2). s.128-143. Verkkodokumentti. <<https://journal.fi/janus/article/view/50693/15399>> Luettu. 12.10.2018

Lehtovirta, Mikko 2019. Ei luottamusta ilman vuorovaikutusta. Lääkärilehti. 1-2/2019. Verkkodokumentti. <https://www.laakarilehti.fi/maailmassa/kolumni/ei-luottamusta-ilman-vuorovaikutusta/?public=dbbac3a0438de50a6eb43825e66dfc80&utm_source=facebook/>. Luettu 1.2.2019

Leino-Kilpi, Helena 2014. Hoitotyöntekijä ja tutkimusetiikka. Teoksessa Leino-Kilpi, Helena – Välimäki, Maritta (toim.) Helsinki: Sanoma Pro Oy. 361-378. Luettu 23.4.2019

Martelin ym. 2009 Hyvä kumppani ja kivat kaverit tuovat terveyttä arkeen. Terveyskirjasto. Verkkodokumentti. <http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=onn00107>. Luettu 12.10.2018

Mielenterveysseura a. Mitä on mielenterveys? Verkkodokumentti. <<https://www.mielenterveysseura.fi/fi/mielenterveysseura/organisaatio-ja-toiminta/strategia/mit%C3%A4-mielenterveys>>. Luettu 9.10.2018

Mielenterveysseura b. Tunnetaitojen perusteet. Verkkodokumentti. <<https://www.mielenterveysseura.fi/fi/mielenterveys/itsetuntemus/tunnetaidot/tunnetaitojen-perusteet>>. Luettu 1.2.2019

Mielenterveysseura c. Luottamus. Verkkodokumentti. <<https://www.mielenterveysseura.fi/fi/mielenterveys/itsetuntemus/tunteet/luottamus>>. Luettu 1.2.2019

Myrskylä, Pekka 2012. Hukassa – Keitä ovat syrjäytyneet nuoret? Verkkodokumentti. 1.12.2012. <<https://www.eva.fi/wp-content/uploads/2012/02/Syrjaytyminen.pdf> >. Luettu 10.10.2018

Myrskylä, Pekka 11/2011. Nuoret työmarkkinoiden ja opiskelun ulkopuolella. Verkkodokumentti. <<https://tem.fi/documents/1410877/3346190/Nuoret%20ty%C3%B6markkinoiden%20ja%20opiskelun%20ulkopuolella%2017032011.pdf/59864674-0df6-47f6-963c-331105533ce3>>. Luettu 10.12.2018

Nettinappi 2018. Tietoalue. Hyvinvointi ja terveys. Mielen hyvinvointi. Itsetunto ja minäkuva. Verkkodokumentti. <<http://nettinappi.fi/tietoalue/hyvinvointi-ja-terveys/mielen-hyvinvointi/itsetunto-ja-minakuva/>>. Päivitetty 25.4.2018. Luettu 9.10.2018

Noppiari, Elina – Uusitalo, Niina 2011. Kavereita verkossa ja sen ulkopuolella: näkökulmia nuorten verkkoyhteisöllisyyteen. University of Tampere. Verkkodokumentti. <https://tampub.uta.fi/bitstream/handle/10024/66236/kavereita_verkossa_ja_sen_ulkopuolella_2011.pdf?sequence=1>. Luettu 12.10.2018

Nyyti 2016. Opiskelijoille. Opi elämäntaitoa. Sosiaaliset taidot. Verkkodokumentti. <<https://www.nyyti.fi/opiskelijoille/opi-elamantaitoa/treenaa-sosiaalisia-taitoja/>>. Luettu 14.10.2018

Opetushallitus 2006. Moniste 1/2006. Helsinki. Verkkodokumentti <https://www.oph.fi/download/47132_verkko-oppimateriaalin_laatukriteerit.pdf>. Luettu 11.12.2018

Psychology today 2018. Relationships. Building a Healthy Relationship. Verkkodokumentti. <<https://www.psychologytoday.com/intl/basics/relationships>> Luettu 7.12.2018

Röning, Kaarina 2017. Perustetaan miestenpäivä. Yleislääkäri. 5. 32. Verkkodokumentti <<https://www.lukusali.fi/index.html?i=254dbb58-99ec-11e7-a2cc-00155d64030a#>>. Luettu 12.10.2018

Salonen ym. 2017. Kehittämistoiminta ja kehittämisen menetelmiä ammatillisessa korkeakoulutuksessa. Verkkodokumentti <<https://mail.metropolia.fi/owa/#path=/attachmentlightbox>>. Luettu 14.5.2019

Tanskanen, Jussi – Anttila, Timo 2016. A Prospective Study of Social Isolation, Loneliness, and Mortality in Finland. AJPH Research. No.11. Verkkodokumentti. <<http://web.b.ebscohost.com.ezproxy.metropolia.fi/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=6&sid=0e70bd9b-049d-4345-a0d4-c1d0dccc6ccf%40pdc-v-sessmgr06>>. Luettu 12.10.2018

THL = Terveyden ja hyvinvoinnin laitos

THL a. 2018. Hyvinvointi ja terveyserot. Eriarvoisuus. Keskeisiä käsitteitä. Verkkodokumentti. <<https://thl.fi/fi/web/hyvinvointi-ja-terveyserot/eriarvoisuus/keskeisia-kasitteita>> Luettu 16.10.2018

THL b. 2018 Nuorten syrjäytyminen. Verkkodokumentti. <https://thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/tyon_tueksi/nuorten-syrjaytyminen>. Päivitetty 20.7.2018. Luettu 9.10.2018

Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2013. Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa. Verkkodokumentti. <http://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK_ohje_2012.pdf>. Luettu 23.4.2019

TYT = Tampereen yliopiston täydennyskoulutus

TYT 2016. Sosiologian peruskurssi. Sosiaalinen vuorovaikutus. Verkko-opinnot. <<http://www.uta.fi/avoinyliopisto/arkisto/sosiologia/luku3.html>>. Luettu 16.10.2018

Vernerinen 2014. Identiteetti, minäkuva ja itsetunto. Minäkuva. Verkkodokumentti. <<https://verneri.net/yleis/identiteetti-minakuva-ja-itsetunto>>. Päivitetty 26.03.2014. Luettu 7.12.2018

Väestöliitto a. 2018. Vanhemmuus. Tietoa vanhemmille. Parisuhteen happy hour. Tietoa. Parisuhteen vaiheet. Verkkodokumentti. <http://www.vaestoliitto.fi/vanhemmuus/tietoa_vanhemmille/parisuhteen-happy-hour/tietoa/parisuhteen-vaiheet/>. Päivitetty 2018. Luettu 16.10.2018

Väestöliitto b. 2018. Maahanmuuttajat. Nettikurssi Tasa-arvo ja seksuaalisuus. Kurssin sisältö. Seksuaalisuus. Verkkodokumentti. <<http://www.vaestoliitto.fi/monikulttuurisuus/nettikurssi-tasa-arvo-ja-seksuaa/kurssin-sisalto/seksuaalisuus/>>. Päivitetty 2018. Luettu 9.10.2018

Väestöliitto c. 2018. Seksuaalisuus. Verkkodokumentti. <<http://www.vaestoliitto.fi/seksuaalisuus/>>. Päivitetty 2018. Luettu 16.10.2018

WHO= World Health Organization

WHO. 2014. Mental health: a state of well-being. Verkkodokumentti. <http://www.who.int/features/factfiles/mental_health/en/>. Päivitetty 8/2014. Luettu 15.11.2018

WHO 2006.. Sexual and reproductive health. Verkkodokumentti. <https://www.who.int/reproductivehealth/topics/sexual_health/sh_definitions/en/>. Luettu 10.12.2018

SÄHKÖISEN MATERIAALIN SISÄLTÖ

TUNNETAIDOT – Mitä ne ovat?

Tunnetaidot voidaan jakaa pääosin kahteen eri osa-alueeseen, tunteiden ilmaisu ja tunteiden säätely. Tunteiden ilmaisu on kykyä ilmaista omia tunteitaan oikealla tavalla ja tunteiden säätely taas kykyä hallita omia tunteitaan oikealla tavalla. Näiden lisäksi tunnetaitoihin voidaan lukea myös kyky tunnistaa omat tarpeensa ja kyky hillitä omaa käytöstä.

Miksi on hyvä osata käsitellä tunteitaan oikealla tavalla?

Kyky ymmärtää tunteiden syitä ja seurauksia on suuri voimavara selvittää erilaisista elämän valinnoista, niin arkisista kuin suuristakin päätöksistä. Kaikki koetut tunteet ovat osa meitä ja vaikeimpienkin tunteiden käsitteleminen ja julki tuominen luovat ihmisestä kokonaisen. On tärkeää näyttää hyviä tunteita ulospäin ja pystyä käsittelemään negatiivisia tunteita ennen niiden muuttamista vahingoittaviksi. Jos emme pysty säätelemään omia tunteita, voi helposti ajautua niiden vietäväksi tai jäädä vellomaan hankaliin tunnetilanteisiin. Hyvät tunnetaidot auttavat meitä selviämään helpommin pettymyksistä ja vastoinkäymisistä, sekä lisäävät itseluottamusta ja parantavat minäkuva.

Miten saavutan hyvät tunnetaidot?

Onko sinulle koskaan sanottu ”hillitse nyt itsesi” tai jotain muuta tämän suuntaista? Itsehillintä on olennainen osa tunteiden säätelyä. Tämä tarkoittaa sisäistä kontrollia ja kykyä hallita omaa käytöstä iän edellyttämällä tavalla. Monesti kamppailemme impulssien, mielihalujen ja tunteiden kanssa, ja juuri näihin hetkiin tarvitsemme itsehillintää. Tilanteessa, joissa tunteet ja mielihalut alkavat ottaa valtaa, on hyvä rauhoittua ja miettiä tilannetta uudestaan ensireaktion laantuessa. Erityisesti vaikeissa tilanteissa puhuminen jollekin toiselle voi auttaa käsittelemään omia tunteitaan paremmin. Myös empaattinen kuunteleminen on osa tunnetaitoja ja tämä vaatii kuuntelukyvyn lisäksi kykyä olla todellisesti läsnä. Hyvä kuuntelija ymmärtää mitä toinen sanoo, muistaa sen ja reagoi siihen mitä on juuri kuullut.

LISÄÄ TUNTEISTA JA TUNNETAIDOISTA VOIT LUKEA ESIMERKIKSI TÄÄLTÄ

<https://www.mielenterveysseura.fi/fi/mielenterveys/itsetuntemus/tunteet>

1. Tunnistan ja ymmärrän omia tunteitani?
 - a. Täysin samaa mieltä
 - b. Samaa mieltä
 - c. En osaa sanoa
 - d. Eri mieltä
 - e. Täysin eri mieltä

2. Uskallan näyttää tunteitani ulospäin?
 - a. Täysin samaa mieltä
 - b. Samaa mieltä
 - c. En osaa sanoa
 - d. Eri mieltä
 - e. Täysin eri mieltä

3. Osaan hallita tunteitani?
 - a. Täysin samaa mieltä
 - b. Samaa mieltä
 - c. En osaa sanoa
 - d. Eri mieltä
 - e. Täysin eri mieltä

MINÄKUVA – Terveen minäkuvan luominen

Minäkuva on meidän oma näkemyksemme itsestämme ja käsitys siitä millainen minä olen. Minäkuva muuttuu koko elämämme ajan ja se voi vaihtua eri tilanteissa, sillä jokaisella meillä on omanlainen käsitys itsestämme esimerkiksi perheenjäsenenä, opiskelijana, ystävänä tai työntekijänä. Joskus minäkuvasta voi kehittyä kielteinen, jolloin pelko epäonnistumisista saa meidät välttelemään haasteita tai jopa sosiaalisia kontakteja. Tällöin alkaa helposti elämään varauksellisesti jokaisella elämän osa-alueella.

Terveen minäkuvan perustana on itsearvostus, joka koostuu itsensä hyväksymisestä, itsekunni-
oituksesta, uskosta omiin kykyihin, tyytyväisyydestä omaan elämään ja kyvystä rakastaa itseään. Elämässä kokemamme kielteiset ja myönteiset kokemukset muokkaavat itsetuntoa joko hyväksi tai huonoksi. Elämän merkitykselliset kokemukset, mahdollisuus vaikuttaa omaan elämäänsä, arvostus omasta olemassaolostaan ja kyky huomioida omat tarpeensa auttaa meitä rakastamaan itseämme.

Omien tarpeiden kuuntelu on jokaiselle tärkeä taito. Jämäkkyys tarkoittaa vastuuta omasta elämästä ja sen avulla huolehdimme omista rajoista ja opimme olemaan terveellä tavalla itsekkäitä. Toisten asettamiin tavoitteisiin, malleihin ja tehtäviin ei tarvitse aina suostua, sillä jokaisella meistä on oikeus määritellä omat rajamme. Jämäkkyydellä voi vaikuttaa omaan hyvinvointiin ja elämänlaatuun oppimalla antamaan itselleen luvan tehdä virheitä ja omistamaan omia mielipiteitä. On tärkeä kuitenkin muistaa, että jämäkkyys ei ole aggressiivista, vaan sosiaalista vuorovaikutusta. Kyse ei siis ole muiden lyttäämisestä, vaan oikeudesta vetää raja omien ja muiden tarpeiden välille, jolloin pyrimme pitämään kiinni omista oikeuksistamme ja puolustamaan niitä loukkaamatta kuitenkaan toisen osapuolen oikeuksia.

USKON ITSEENI JA KYKYIHINI, OLEN ARVOKAS!

4. Ajattelen positiivisesti itsestäni?

- a. En koskaan
- b. Hyvin harvoin
- c. Joskus
- d. Lähes aina

5. Uskallan määritellä omat rajani?

- a. En koskaan
- b. Hyvin harvoin
- c. Joskus
- d. Lähes aina

SOSIAALISET SUHTEET – Vuorovaikutustaidot

Sosiaaliset suhteet ovat ihmisten välisiä suhteita, joiden perustana toimivat normit, arvot ja asenteet. Sosiaalisilla suhteilla on meidän jokaisen elämässä suuri merkitys ja se on yksi psykiseen ja fyysiseen terveyteen vaikuttavista tekijöistä. Kaikilla meillä on omanlaisemme tarve kohdata muita ihmisiä ja muodostaa erilaisia ystävyyssuhteita. Jotkut kaipaavat enemmän ihmisiä ympärilleen ja toiset viihtyvät omissa oloissaan paremmin, mutta yhteistä meille kaikille on se, että kaipaamme ihmiskontaktia edes jossain määrin. Määrä ei siis korvaa laatua ja jopa vain yksi hyvä ihmissuhde voi antaa elämäämme tarpeeksi tukea, apua ja arvostusta.

Sosiaaliset suhteet tarvitsevat toimiakseen vuorovaikutustaitoja, kuten toisen kuunteleminen, muilta kysyminen ja itsensä esitteleminen. Hyvä ihmissuhde vaatii molemminpuolista läsnäoloa. Hyvä ystävä esimerkiksi kykenee samaistumaan toisen tunteisiin ja tunnistaa erilaisia tunteita eleiden ja ilmeiden pohjalta. Tätä voidaan kutsua myös empatiaksi. Empaattinen ystävä on läsnä, kuuntelee ja yrittää ymmärtää mitä tunteita/ajatuksia toinen käy läpi. Joskus on kuitenkin vaikea kuunnella ja olla läsnä toista varten, jos itsestä tuntuu, ettei omatkaan tunteet ole selvillä tai jos jokin asia ei vain tunnu olevan kohdillaan. Monesti saamme aikaan myös riitoja muiden ihmisten kanssa, sillä jokainen meistä on erilainen ja omistamme omat mielipiteemme. Jokaisella meillä on myös oikeus näihin omiin tunteisiin ja ajatuksiin. Kun huomaamme vaikeuksia ihmissuhteissamme, on tärkeää pysähtyä ja miettiä miksi tunnen näin ja mistä kaikki sai alkunsa. Toisen kanssa kommunikointi eli asioista puhuminen on monesti avain parempaan ymmärrykseen ja suhteeseen. Joskus voi olla hyvä puhua myös jollekin ulkopuoliselle ihmiselle tilanteesta, jota käyt läpi.

Terveen sosiaalisen suhteen luomiseen tarvitsemme myös luottamusta. Luottamus kuuluu meidän perustarpeisiimme ja se kehittyy jo vauvaiässä. Vanhempiesi ja muiden läheisten antama tuki lapsuudessasi on syy, miksi perusluottamus on syntynyt. Kun itkit, joku nosti sinut ylös ja rauhoitteli. Kun taas olit nälkäinen, joku antoi sinulle ruokaa. Lapselle on tärkeää tuntea, että häntä ei hylätä ja jätetä yksin. Joissain tapauksissa ihminen ei ole lapsuudessa kuitenkaan saanut tarvittavaa tukea ja rakkautta, ja siksi monilla voi vielä aikuisiällä olla suuria vaikeuksia luottaa toiseen ihmiseen. Perusluottamuksen rakentaminen myöhemmällä iällä on vaikeampaa, mutta luottamusta voi kuitenkin harjoitella jonkun läheisen ihmisen kanssa. Joskus täytyy vain antaa toiselle mahdollisuus olla luottamuksen arvoinen ja vastavuoroisesti olla sitä myös itse. Ihmisten ollessa epätäydellisiä luottamus joskus kuitenkin rikkoutuu. Tämä on vaikea saada takaisin, mutta ei suinkaan mahdotonta. Menetetyn luottamuksen voi korjata, jos molemmat osapuolet antavat siihen aikansa ja tahtovat korjata sen, mitä on menetetty. Luottamus on yksi tärkeimmistä hyvän ihmissuhteen rakentumisen edellytyksistä ja se on vahvasti yhteydessä mieleemme hyvinvointiin.

Yksinäisyys – tuttu tunne?

Tunnetko olosi useinkin yksinäiseksi? Et ole tämän tunteen kanssa yksin, sillä monet meistä kokee yksinäisyyttä jossain vaiheessa elämää. On täysin normaalia, jos esimerkiksi parisuhteen loppumisen, läheisen menettämisen tai työttömäksi joutumisen jälkeen tunnemme jääneemme jol-

lain tavalla yksin. Myös rahahuolet, ongelmat koulussa, sekä oma tai läheisen alkoholin liika-
käyttö ovat isoja ja vaikeita asioita käsitellä. Ei siis ihme, jos joskus tuntuu, että olen täysin yksin
tässä maailmassa. Tällaisissa tilanteissa alamme helposti sulkea muita ihmisiä ympäriltämme
pois, sillä joskus se voi tuntua helpommalta kuin kertoa toisille huolistamme. Yksinäisyyden
kanssa ei kuitenkaan koskaan tarvitse jäädä yksin ja siksi olisikin hyvä puhua vaikeistakin asioista
jollekin läheiselle. Aina ei kuitenkaan ole helppoa puhua ystäville tai perheelle, mutta se ei tar-
koita, etteikö maailmassa olisi ketään, joka voisi auttaa ja kuunnella. Suomessakin on tarjolla
monenlaista apua juuri sinulle, joka kamppaillet näiden tunteiden kanssa.

Esimerkiksi Kohtaus ry tarjoaa nuorille aikuisille mahdollisuuksia itsensä toteuttamiseen, ihmis-
ten tapaamisen ja vapaa-ajan viettoon. Kaupunkiolohuone on tarkoitettu sinulle 18-30 vuotias
Helsingissä asuva nuori, joka kaipaat tulla kohdatuksi turvallisessa ympäristössä. Kohtaus Ry:n
sivuilta löydät myös kalenterin, johon on merkitty erilaisia järjestettyjä tapahtumia. Kuten mies-
ten vuoro tapahtumasarja, joka on tarkoitettu kaikille miehiksi itsensä kokeville ja jossa keskus-
tellaan esimerkiksi ihmissuhteista, seksuaalisuudesta ja miesten rooleihin liittyvistä asioista.

KOHTAYS RY - <https://www.kohtaus.info/>

Minkälainen on terve parisuhde?

Seurustelu on kahden ihmisen välinen suhde, jossa tunnetaan voimakasta henkistä yhteenkuu-
luvuutta ja rakkauden tunnetta toista kohtaan. Jokaisen parisuhde on erilainen, mutta hyvä pa-
risuhde perustuu aina välittämiseen, rakastamiseen ja molempien osapuolten vapaaseen tah-
toon. Hyvässä suhteessa kumppani tuo meille turvaa ja vakautta, sekä vahvistaa minäkuva ja
itsetuntoa. Kuten kaikki ihmissuhteet, myös vahva parisuhde syntyy välittämisestä, hyvästä
kommunikaatiosta ja etenkin molemminpuolisesta luottamuksesta. Sinun ja kumppanisi tulisi
olla varmoja siitä, että molemmat ovat halukkaita antamaan toiselle aikaa ja huomiota, sekä on
sitoutunut kestämaan erimielisyydet ja haasteet, joita väistämättä parisuhteessa tulee esille.
Tämä ei koskaan kuitenkaan tarkoita sitä, että toisen tarvitsee tulla kohdatuksi huonosti. Erimie-
lisyydet ovat jokaisen arkea, mutta niiden oikealla tavalla käsittely vaatii hyviä vuorovaikutus –
ja tunnetaitoja. Vanha, mutta hyvä sääntö onkin, että kohtelen toista samalla tavalla kuin halu-
aisin itseäni kohdeltavan. Jokaisella meillä on myös oikeus vetää omat rajamme, joita toisen
kuuluu kunnioittaa. Hyvässä parisuhteessa tunnemme toisistamme kiitollisuutta, annamme ja

vastaanotamme kiintymyksen osoituksia, sekä pystymme puhumaan kaikesta avoimesti kumppanillemme.

6. Tunnetko olevasi yksinäinen?
 - a. En koskaan
 - b. Hyvin harvoin
 - c. Joskus
 - d. Melko usein

7. Minun on helppo lähestyä ja luottaa muihin ihmisiin?
 - a. Täysin samaa mieltä
 - b. Samaa mieltä
 - c. En osaa sanoa
 - d. Eri mieltä
 - e. Täysin eri mieltä

8. Oletko parisuhteessa?
 - a. Kyllä
 - b. En

Jos kyllä:

9. Puhumme kumppanin kanssa avoimesti kaikesta
 - a. Täysin samaa mieltä
 - b. Samaa mieltä
 - c. En osaa sanoa
 - d. Eri mieltä
 - e. Täysin eri mieltä

10. Olen onnellinen parisuhteessani
 - a. Täysin samaa mieltä
 - b. Samaa mieltä
 - c. En osaa sanoa
 - d. Eri mieltä
 - e. Täysin eri mieltä

HALUATKO JUTELLA JONKUN KANSSA LISÄÄ?

Voit soittaa esimerkiksi näihin numeroihin. Älä jää murheittesi kanssa yksin!

Nuorten kriisipuhelin – Surua tai pahaa oloa?

- Maksutonta ja luottamuksellista keskusteluapua 12-29 -vuotiaille nuorille
- p. 045 3410 583
- <https://www.helsinkimissio.fi/nuorten-kriisipiste>

Kriisipuhelin – Vaikea elämäntilanne? Itsetuhoisia ajatuksia?

- Maksutonta keskusteluapua kriisissä olevilla ja heidän läheisilleen
- Apua saatavilla suomeksi, ruotsiksi, arabiaksi ja englanniksi (tarkista oikea numero)
- p. 01019 5202 (suomi)
- <https://www.mielenterveysseura.fi/fi/tukea-ja-apua/kriisipuhelin-apua-el%C3%A4m%C3%A4n-kriiseihin>

Irti huumeista – käyttäjille/heidän läheisilleen

- Maksutonta tukea ja tietoa
- p. 0800 980 66
- <https://irtihuumeista.fi/>

TAI TULE MUKAAN KOHTAYS RY:N TOIMINTAAN!

Täällä voit chillaila muiden nuorten kanssa ja tutustua uusiin ystäviin, puhua mieltä askarruttavista asioista tai tulla kurkkimaan menoa ihan vain uteliaisuudesta.

Käy katsomassa tapahtumakalenteri nettisivuilta <https://www.kohtaus.info/>

TERVETULO! 😊

MUITA RYHMIÄ TUKE TARVITSEVILLE NUORILLE

Löydä oma tarinasi

- Yksinäisyyttä kokeville 18-25 -vuotiaille nuorille
- Tukea elämäntilanteisiin vertaistuesta

Lasinen lapsuus

- Lapsuudessaan aikuisten päihdekäytöstä kärsineille nuorille

Lisäinfoa saat täältä:

<https://www.mielenterveysseura.fi/fi/tukea-ja-apua/ryhmiss%C3%A4/ryhm%C3%A4t-tukea-tarvitseville-nuorille>

MATERIAALIN LÄHTEET

Katajainen ym. 2006. Jämäkkyys. Terveyskirjasto. Verkkodokumentti. <https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=onn00017> Luettu 1.2.2019

Kymenlaakson opastin 2017. Oma hyvinvointi. Sosiaaliset suhteet. Verkkodokumentti. <<https://www.kymenlaaksonopastin.fi/oma-hyvinvointi/sosiaaliset-suhteet>>. Luettu 9.10.2018

Lehtovirta, Mikko 2019. Ei luottamusta ilman vuorovaikutusta. Lääkärilehti. 1-2/2019. Verkkodokumentti. <https://www.laakarilehti.fi/maailmassa/kolumni/ei-luottamusta-ilman-vuorovaikutusta/?public=dbbac3a0438de50a6eb43825e66dfc80&utm_source=facebook/>. Luettu 1.2.2019

Martelin ym. 2009 Hyvä kumppani ja kivat kaverit tuovat terveyttä arkeen. Terveyskirjasto. Verkkodokumentti. <http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=onn00107>. Luettu 12.10.2018

Mielenterveysseura b. Tunnetaitojen perusteet. Verkkodokumentti. <<https://www.mielenterveysseura.fi/fi/mielenterveys/itsetuntemus/tunnetaidot/tunnetaitojen-perusteet>>. Luettu 1.2.2019

Mielenterveysseura c. Luottamus. Verkkodokumentti. <<https://www.mielenterveysseura.fi/fi/mielenterveys/itsetuntemus/tunteet/luottamus>>. Luettu 1.2.2019

Nettinappi 2018. Tietoalue. Hyvinvointi ja terveys. Mielen hyvinvointi. Itsetunto ja minäkuva. Verkkodokumentti. <<http://nettinappi.fi/tietoalue/hyvinvointi-ja-terveys/mielen-hyvinvointi/itsetunto-ja-minakuva/>>. Päivitetty 25.4.2018. Luettu 9.10.2018

Nyyti 2016. Opiskelijoille. Opi elämäntaitoa. Sosiaaliset taidot. Verkkodokumentti. <<https://www.nyyti.fi/opiskelijoille/opi-elamantaitoa/treenaa-sosiaalisia-taitoja/>>. Luettu 14.10.2018

Psychology today 2018. Relationships. Building a Healthy Relationship. Verkkodokumentti. <<https://www.psychologytoday.com/intl/basics/relationships>> Luettu 7.12.2018

TYT 2016. Sosiologian peruskurssi. Sosiaalinen vuorovaikutus. Verkko-opinnot. <<http://www.uta.fi/avoinyliopisto/arkisto/sosiologia/luku3.html>>. Luettu 16.10.2018

Vernerin 2014. Identiteetti, minäkuva ja itsetunto. Minäkuva. Verkkodokumentti. <<https://verneri.net/yleis/identiteetti-minakuva-ja-itsetunto>>. Päivitetty 26.03.2014. Luettu 7.12.2018

Väestöliitto a. 2018. Vanhemmuus. Tietoa vanhemmille. Parisuhteen happy hour. Tietoa. Parisuhteen vaiheet. Verkkodokumentti. <http://www.vaestoliitto.fi/vanhemmuus/tietoa_vanhemmille/parisuhteen-happy-hour/tietoa/parisuhteen-vaiheet/>. Päivitetty 2018. Luettu 16.10.2018