

## OPINNÄYTETYÖ

### **Yksinäisyyden vähentäminen Kiintopisteitä vertaisuudesta - hankkeessa**

Janne Dachinger

Yhteisöpedagogi

(210 op)

Arvioitavaksi jättämisaika

5/2023

# TIIVISTELMÄ

Tekijä: Janne Dachinger

Opinnäytetyön nimi: Yksinäisyyden vähentäminen Kiintopisteitä vertaisuudesta – hankkeessa.

Sivumäärä: 52 ja 6 liitesivua

Työn ohjaaja(t): Susanna Pitkänen, Joni Liikala

Työn tilaaja(t): HNMKY ry

---

Opinnäytetyöni tilaajana on Helsingin NMKY:n Kiintopisteitä vertaisuudesta – kehittämishanke. Työskentelen itse hankkeessa projektisuunnittelijana. Hankkeen tavoitteita ovat moniulotteisesti haastavassa tilanteessa olevien nuorten aikuisten ulkopuolisuuden, syrjään jäämisen ja yksinäisyyden vähentäminen. Vertaistuellalla ja ihmisten äärellä olemisella on hankkeessa huomattu olevan merkittäviä vaikutuksia nuorten hyvinvointiin. Hankkeen kehittämiseen haluttiin nyt lisää tietoa siitä miten nuoret ovat kokeneet yksinäisyyden vähentyneen toimintaan osallistumisen myötä.

Tutkimukseni tavoite on saada selville minkälainen toiminta Kiintopisteitä vertaisuudesta – hankkeessa koetaan vähentävän yksinäisyyttä sekä miten hanketta tulisi kehittää nuorten itsensä mielestä. Tuomalla esiin tähän asti saatuja tuloksia pyrin löytämään kehitettäviä ja vahvistettavia osa-alueita.

Tietoa kerättiin nuorilta anonyymillä kyselyllä sekä yksilöhaastatteluilla, joilla saatiin uutta tietoa nuorten yksinäisyyden kokemuksista. Uusi tieto lisää ymmärrystä miksi vertaistuki on auttanut nuoria voimaan paremmin. Tietoa saatiin myös siitä mitä nuoret arvostavat hankkeen toiminnassa.

Nuurilta kerätyn aineiston perusteella hankkeen toiminnalla vähennetään yksinäisyyden kokemusta. Esiin tuli myös kokemuksia edelleen jatkuvasta yksinäisyyden tunteesta ja tilanteista, joissa se vaikuttaa. Alueellista yhteistyötä lisäämällä sekä hankkeessa toteutettavan ”luomuverkostotyön” kehittämällä voidaan nyt tarttua paremmin edelleen jatkuvaan yksinäisyyteen.

Tietoperusta kertoo koko ammattialalle tärkeitä huomioita yksinäisyydestä, ulkopuolisuudesta ja syrjäytymisestä, joita tutkimuksen tulokset vahvistavat. Yksinäisyys ja yksin oleminen haasteiden äärellä ovat monen kohdalla taustalla syrjäytymisessä. Nuorten kertomaa on se, että kiireelliset ja väkinäiset tukitoimet syrjäytyneen integroimiseen takaisin hyvinvointiyhteiskuntaan eivät ole helposti nuorten vastaanotettavissa eikä näin ollen kestäviä toimenpiteitä.

Näkökulma yksinäisyyden vaikutuksista syrjäytymiseen ja osattomuuteen pysyy tutkimuksen keskiössä ja johtopäätökset vastaavat tutkimuskysymyksiin. Tutkimuksesta saatu tieto on ollut työn tilaajalle arvokasta ja edesauttanut uusien lähetymistapojen ja käytäntöjen luomisessa nykyhetken sekä lähitulevaisuuteen. Tietoperustan, työkokemuksen sekä analysoidun aineiston reflektointi vuoropuheluna on selkiyttänyt hankkeessa tehtävää työtä yksinäisyyden lieventämisessä.

---

Asiasanat: yksinäisyys, syrjäytyminen, yhteisöllisyys, resilienssi, vertaisuus, vuorovaikutus, sosiaalipedagogiikka

# ABSTRACT

Humak University of Applied Sciences  
Community Educator

---

Author: Janne Dachinger

Title: Reduction of experienced loneliness in the Points of References Project

Number of Pages: 52 and 6 attachment pages

Supervisor(s): Susanna Pitkänen, Joni Liikala

Commissioned by: YMCA Helsinki

---

My thesis was commissioned by the YMCA Helsinki - Points of References from Peerity Project in which I am employed as a project designer. The project aims to reduce social exclusion and loneliness of young adults with multidimensional challenges. Peer support and simply being with people have been noted to have a significant impact on the wellbeing of these young people. In developing the project it was desired to obtain additional information and feedback in what manner the clients have experienced loneliness with regard to their participation in the Points of References Project.

The aim of my thesis was for me to determine the de facto nature of the clients' experiences with regard to how their loneliness has been motivated with an eye to further developing the project. By bringing forth gains made to date, it was endeavored to discover areas of the project which deserve to be noted or developed further.

The information was gathered via both an anonymous questionnaire and individual interviews. A considerable amount of new knowledge was gained from the above-mentioned client feedback. What has been revealed as a result of peer support, observed in my work, is presented in this thesis. What our clients truly value in the Points of Reference Project is also revealed.

Participation in the Points of Reference Project has reduced loneliness in participants overall. Yet there was an indication that this feeling of loneliness was ascertained in a low sampling of participants. When considering the results of this thesis many parts of the project that warrant development from new points of view were discovered. These development procedures consist of for example regional co-operation and working with our clients' already existing social networks.

The results indicate significant observations regarding preventive and corrective approaches in the professional field involved with social exclusion and loneliness. The feedback from our young adult clients is such that rapid and compulsory support procedures for integrating socially excluded persons back into society are not well received thus are not sustainably dependable.

Throughout the thesis the focus stays on the impact of loneliness to social exclusion and impartiality. Knowledge now gained has been valuable to the commissioner and has led forth to new approaches and practices in the moment as well as for the near future. Reflecting the theory base, work experience and client feedback has clarified work being done within the project in reducing loneliness.

---

Keywords: loneliness, social exclusion, peerity, communal, resilience, interaction, social pedagogy

# SISÄLLYS

TIIVISTELMÄ

ABSTRACT

1	JOHDANTO.....	7
2	NMKY .....	9
	2.1 NMKY – liike .....	9
	2.2 Helsingin NMKY ry .....	10
	2.3 Kiintopisteitä vertaisuudesta – hanke .....	11
3	TIETOPERUSTAA.....	16
	3.1 Palveluverkon toimivuus nuorten näkökulmasta .....	16
	3.2 Erityisen tuen tarve .....	18
	3.3 Nuorten aikuisten yksinäisyys .....	20
	3.4 Sosiaalipedagogiikka .....	24
	3.5 Yhteisöt ja yhteisöllisyys .....	25
4	AINEISTON KERÄÄMINEN.....	29
	4.1 Yleistä aineistosta .....	29
	4.2 Kysely .....	29
	4.3 Puolistrukturoidut yksilöhaastattelut .....	30
5	TULOKSET KERTOVAT YHTEISYYDEN TÄRKEYDESTÄ.....	33
	5.1 Analysointitapa .....	33
	5.2 Katgoria 1: Sosiaaliset kontaktit .....	33
	5.3 Katgoria 2: Toiminnan vetovoimaisuus eli mikä tuo nuoren paikalle .....	36
	5.4 Katgoria 3: Yksinäisyyden elementit .....	39

5.5 Nuoret kertovat .....	40
6 TOIMINNAN JATKOKEHITTÄMINEN.....	44
7 ARVIOINTI .....	46
LÄHTEET .....	49

# 1 JOHDANTO

Maailman terveysjärjestö WHO määrittelee terveyden täydellisenä fyysisenä, psyykkisenä ja sosiaalisena hyvinvoinnin tilana korostaen dynaamisuutta ja hengellisyyttä. Tämänlaista täydellistä hyvinvoinnin tilan saavuttamista on yleisesti pidetty mahdottomana ja näin ollen WHO:n määritelmää on kyseenalaistettu ja arvosteltu. Terveys on muuttuva tila, johon vaikuttaa eniten yksilön oma kokemus, arvot ja asenne, mutta myös sairaudet sekä fyysinen että sosiaalinen elinympäristö. Ihmiset kokevat terveyden eri tavoin, jolloin voidaan puhua terveydestä suhteellisena käsitteenä. Hyvän terveyden ja hyvinvoinnin kokemuksen keskiössä ovat ihmisen itsensä kyvyt ja mahdollisuudet riippumattomuuteen ja autonomiaan eli mahdollisuuksista päättää omasta toiminnastaan sekä huolehtia itsestään. (Huttunen, Jussi 2020.) Jotta ihminen voi hyvin, kykenee huolehtimaan itsestään ja vaikuttamaan oman elämän kulkuun, ihminen tarvitsee muutakin kuin ehjän kehon eli fyysisen terveyden. Ihminen on kokonaisuus, jonka eri osa-alueet vaikuttavat saumattomasti toisiinsa.

Pyrin opinnäytetyössäni selittämään yksinäisyyttä ja miten sen kokeminen liittyy syrjäytymiseen ja hyvinvoinnin kokonaisuuteen nuorilla aikuisilla. Opinnäytetyöni tutkimusympäristönä toimii HNMKY:n Kiintopisteitä vertaisuudesta – hanke. Selkiyttääkseni tekstin luettavuutta puhun hankkeesta lyhyemmin käyttämällä sanaa Kiintopiste. Kerron sosiaalipedagogiikasta, yhteisöistä ja yhteisöllisyydestä tuodakseni esiin yhteyden siihen millä keinoilla ja työotteella Kiintopisteen toiminnassa pyritään nuoria tukemaan.

Kerron hankkeen kohderyhmää koskevista tilastoista ja heidän haasteistaan kiinnittymisessä yhteiskuntaan. Tuon esiin nuorten äänen muodossa yhteyden tilastoihin ja haasteisiin yksinäisyyden kokemuksen ollessa yhtenä selittävänä tekijänä. Tämä yhteys on olennainen asia syrjäytymisen ehkäisyn työn kentällä.

Puhun tekstissäni nuorista. Nuorilla tarkoitan tässä yhteydessä nuoria aikuisia. Hankkeen kohderyhmäikä on 15 – 29vuotiaat, mutta käytännössä hankkeen toiminnassa olevat nuoret ovat 20 – 30vuotiaita muutamaa alaikäistä lukuun ottamatta. Tiedonkeruussa kaikki vastanneet kuuluvat tähän 20 – 30vuotiaiden ikäryhmään.

Kuvailen hankkeen toimintaa ja tukimuotoja sekä niiden sisältämiä erilaisia toimintaympäristöjä. Kerron NMKY – liikkeestä kokonaisuutena maailmassa sekä sen historiasta ja rakenteesta. Haluan avata NMKY – liikkeettä, koska sillä on merkittävä vaikutus maailmassa yhteisö-

jen tukemisessa ja nuorisotyössä. Suomessa NMKY tunnetaan yleisimmin yhteyksistä koripalloon.

Ensimmäisessä Kiintopiste – hankkeessa huomasimme, että vertaistuella, eli nuorten toisten nuorten kanssa keskustelemisellä ja toimimisella, oli suurempi vaikutus nuorten omien tavoitteiden edistämisessä kuin ohjaajavetoisesti tiettyihin yksittäisiin asioihin paneutumalla. Hankkeessa tahtotilana on nyt nuorten saattaminen toistensa äärelle turvallisessa ympäristössä, jossa keskustelujen ja yhdessä tekemisen kautta on mahdollisuus huomata, ettei olekaan niin yksin tai ainoana maailmassa kamppailemassa tietynlaisten asioiden kanssa.

Tutkimuskysymys: Miten Kiintopisteitä vertaisuudesta – hankkeessa voidaan vähentää nuorten aikuisten yksinäisyyttä?

Alakysymykset: Miten hankkeen yhteisöä tulisi kehittää entistä enemmän yksilön sosiaalista resilienssiä vahvistavaksi? Miten hanketta tulisi kehittää nuorten näkökulmasta?

Tutkin onko asiakkailamme yksinäisyyttä ylläpitäviä elementtejä elämässään ja mitä ne ovat. Haluan selvittää mitä nuoret itse kokevat Kiintopisteen toiminnassa olevan yksinäisyyttä vähentävää toimintaa. Minua kiinnostaa jatkokehittämisessä se miten yksinäisyyttä vähentämällä voidaan vaikuttaa nuorten elämään ja hyvinvoinnin kokonaisuuteen. Kehittämiseen tarvitsemme hankkeessa lisää tietoa asiakkaidemme tämän hetkisistä kokemuksista ja miten sekä mitkä asiat heihin ovat vaikuttaneet positiivisella tavalla.

Uutta tietoa ja aineistoa haen hankkeen piiriin kuuluvilta nuorilta kyselyllä ja yksilöhaastattelulla. Analysoin aineiston jakamalla sitä eri teemoihin. Lopuksi teen johtopäätöksiä reflektoiden aiempaa tutkimustietoa, kerättyä aineistoa sekä omaa tietoa ja kokemustani. Tutkimus on etnografinen laadullinen tutkimus. Toimin itse hankkeessa ohjaajana eli olen osa yhteisöä. Osana yhteisöä minulla on myös mahdollisuus havainnoida asioita kokonaisuutena.

Uudella nuorilta saadun kokemustiedon avulla hanketta voidaan myöhemmin kehittää kokeilemalla erilaista toimintaa, joka vastaisi tutkimuksessa esiin tulleisiin huomioihin. Kiintopisteitä vertaisuudesta on kehittämishanke, jossa pyritään löytämään erilaisia toimivia käytäntöjä yksinäisten, syrjäytymisvaarassa olevien ja erityisen tuen tarpeessa olevien nuorten tukemiseksi. Kehitettyä toimintamallia ja kokemuksia halutaan myös jakaa tulevaisuudessa esimerkiksi muille paikallisille NMKY toimijoille tai muille kiinnostuneille tahoille.

## 2 NMKY

### 2.1 NMKY – liike

NMKY – liikkeen on perustanut George Williams vuonna 1844 Lontoossa. NMKY on lyhenne nuorten miesten kristillisestä yhdistyksestä. Nimi on alkuperäisellä englannin kielellä ”Young Mens Christian Association” ja lyhennettynä YMCA. Nimi juontaa juurensa toiminnan alkuaikoihin, jolloin kohderyhmänä olivat toimettomat ja huonosti voivat nuoret miehet. Nykyään ihmisen sukupuolella tai millään taustatekijöillä ei ole estävää vaikutusta toimintaan osallistumiseen. NMKY on maailman suurin kansainvälinen poliittisesti sitoutumaton nuorisoliike visionaan jokaisen ihmisen elävän harmoniassa itsensä, yhteiskunnan ja luomakunnan kanssa. Liikkeen missio on voimaannuttaa ihmisiä ja yhteisöjä ja sitä kautta edistää oikeudenmukaisen, kestävän, tasa-arvoisen ja inklusiivisen maailman rakentumista. Nykypäivänä NMKY – liike toimii 130:ssä eri maassa ympäri maailmaa ja jäseniä maailman laajuisesti on noin 58 miljoonaa. (YMCA World Alliance 2023.)

NMKY - liikkeen rakenne on monitasoinen. Kansallisten NMKY toimijoiden kattojärjestönä toimii NMKY:n maailmanliitto, joka koordinoi kansainvälisiä hankkeita ja muita maailmanlaajuisesti toimintaan vaikuttavia linjauksia eri maanosien ja kansallisten liittojen kanssa yhteistyössä. Kansalliset liitot koordinoivat omien maiden toimintaa paikallisyhdistysten kanssa. (Suomen NMKY 2023.)

Suomeen NMKY – liike rantautui vuonna 1886. Paikallisyhdistyksiä Suomessa on tällä hetkellä 41. Suomen NMKY:n liitto koordinoi valtakunnallisia hankkeita, globaalikasvatusta ja kansainvälistä toimintaa kuten kehityshankkeita, tukee paikallisyhdistysten toimintaa sekä tekee yhteistyötä sidosryhmien ja rahoittajien kanssa. Liitto tekee yhteistyötä muiden maiden NMKY toimijoiden kanssa ja koordinoi kansainvälistä yhteistyötä paljolti Euroopan NMKY:n liiton sekä maailman NMKY:n liiton kanssa. Kansainvälisiä kehityshankkeita Suomen NMKY:llä on muutama. Erilaisia kansainvälisiä NMKY – liikkeen seminaareja, vuosikokouksia ja tapahtumia järjestetään vuosittain. Paikallisyhdistysten työntekijöiden ja nuorten on mahdollisuus osallistua vaihtoihin, kansainvälisiin tapahtumiin ja projekteihin. (Suomen NMKY liitto 2022.)

NMKY – liikkeen logo, kärjellään seisova kolmio, kuvastaa liikkeen ihmiskäsitystä sekä hyvinvoinnin tasapainon tilaa. NMKY ihmiskäsitys perustuu ajatukseen, jossa ihminen on fyy-

sinen, henkinen ja hengellinen kokonaisuus. NMKY:n ihmiskäsityksen mukaan näiden kolmen osa-alueen tasapainoon pyrkiminen edistää ihmisen kokonaisvaltaista hyvinvointia. Fyysinen puoli pitää sisällään esimerkiksi riittävän liikunnan ja ravinnon. Henkinen puoli käsittää vaikkapa ihmissuhteet ja oppimisen. Hengellisyydellä ei käytännössä ole paljoakaan tekemistä uskonnollisuuden kanssa. Hengellisyyden voi käsittää mahdollisuutena tai tilana olla oma itsensä; se versio itsestään, jota arvostaa ja johon voi olla tyytyväinen.

## 2.2 Helsingin NMKY ry

Helsingin NMKY perustettiin vuonna 1889 perustajajäseninään muun muassa Arthur Hjelt ja Sakari Topelius. HNMKY on historiansa aikana toiminut nuorisotyön uranuurtajana ja tuonut esimerkiksi koripallon, partion ja vapaa-ajan kerhotoiminnan Suomeen. Nykyään toiminta on monipuolista ja kohtaamisia tapahtuu noin 490 000 vuosittain. Täysipäiväisiä yöntekijöitä on noin 120 ja osa-aikaisia noin 80. Organisaation toiminta jakautuu viiteen eri toimialaan: Musiikki, Urheilu, Vapaa-ajan toiminta, Kerhotoiminta ja Koulutus ja Tuki (Helsingin NMKY 2023.). Eri toimialoilla on jokaisella useita toimintoja monipuolisesti erilaisille kohde- ja ikäryhmille. Toimialat toimivat itsenäisesti, mutta synergioiden ilmentyessä tekevät läpileikkaavasti tiivistäkin yhteistyötä keskenään.

Helsingin NMKY on paikallisyhdistys, jonka toimintaa ohjaa hallitus. Hallitus koostuu puheenjohtajasta, kahdesta varapuheenjohtajasta sekä yhdeksästä hallituksen jäsenestä. HNMKY:n rahoitus tulee pääasiassa Helsingin kaupungilta, STEA:lta, ministeriöiltä ja omalta tukisäätiöltä.

Yhdistyksen kristilliset arvot näkyvät käytännön toiminnassa ihmisten hyväksymisenä mukaan sellaisina kuin ovat. Tunnuslause raamatun Johanneksen kirjasta ”Että he kaikki yhtä olisivat” kuvaa hyvin yhdistyksen toimintaa. Yksilön huomioivaa yhteisöllistä toimintaa pyritään tarjoamaan mahdollisimman monelle helposti saavutettavana ja monipuolisesti.

Jokaisen ihmisen arvokkaana pitäminen on HNMKY:n strategian perustana. Vuorovaikutuksessa toisiin ihmisiin olemisella tuodaan merkityksellisyyttä ja edistetään ihmisen tunnetta

siitä, että on tärkeä. Strategiakauden 2021 – 2025 painopiste on yksinäisyyden ja osattomuuden vähentäminen. Helsingin NMKY tarjoaa osallisuuden ja itsensä kehittämisen mahdollisuuksia monipuolisesti. ”*Helsingin NMKY:ssä jokainen on arvokas osa yhteisöä.*” (HNMKY 2023.)

Olen työskennellyt Helsingin NMKY:ssä vuodesta 2001 asti, lukuun ottamatta kolmea vanhempainvapaa jaksoa pituuksiltaan yhteensä noin viisi vuotta. Tänä aikana olen tehnyt nuorisotyötä monessa muodossa käyttäen monenlaisia toiminnallisia menetelmiä työssäni. Esimerkiksi nuorisotalotyö, isä-lapsi työ, retkeily ja seikkailukasvatus sekä leirityö ovat tulleet tutuksi. Lukuisat erilaiset toimintaympäristöt sisätiloissa ja ulkoilmassa sekä monialaisissa verkostoissa toimiminen ovat olleet kiinteä osa työtäni. HNMKY:ssä työskennellessäni olen saanut käyttää vahvuuksiani, koulutusta ja oppia kollegoilta. Tällä hetkellä työskentelen Kiintopisteessä nuorten aikuisten parissa alkaen syksystä 2019. Työtä aloittaessani se oli minulle uutta, jotain mitä en ollut aiemmin tehnyt. Uudenlaiseen työmuotoon ja kohderyhmään tutustuminen sekä uuden oppiminen ovat olleet mielekästä, mielenkiintoista ja kehittänyt minua paljon työntekijänä ja ihmisenäkin. Aiempaa työkokemustani ja osaamistani olen voinut ja saanut käyttää paljon.

HNMKY:n Nuorten ja Aikuisten palvelut ja koulutus toimiala (Tuki ja Koulutus), lyhennettynä NAPK, koostuu muutamasta hankkeesta kohderyhmänään nimensä mukaan nuoret, nuoret aikuiset ja aikuiset. Hankkeet tarjoavat tukea erilaisiin elämäntilanteisiin. Täyspäiväisiä työntekijöitä toimialalla on 17.

### **2.3 Kiintopisteitä vertaisuudesta – hanke**

Kiintopisteitä vertaisuudesta – hanke, jossa työskentelen ja jota opinnäytetyössäni käsittelen, kuuluu NAPK:n alaisuuteen. Hanke on jatkoa aiemmin HNMKY:ssä toimineelle Kiintopiste – hankkeelle. Hanketta rahoittaa Sosiaali- ja terveysjärjestöjen avustuskeskus STEA. Kohderyhmä on moniulotteisesti haastavassa elämäntilanteessa olevat nuoret ja nuoret aikuiset. Nuoret, jotka ovat vaarassa jäädä syrjään tai ovat jo jääneet syrjään ja ulkopuolisiksi yhteiskunnasta, sosiaalisesta verkostosta tai omasta elämästään yleensäkin. Jotkut ovat hankkeen piiriin tullessaan palveluiden ulkopuolella eli niin sanotusti palveluverkon läpi pudonneita.

Hankkeen toimintaan asiakkaat ohjautuvat muun muassa psykiatrisen poliklinikan, etsivän nuorisotyön, muiden HNMKY:n toimintojen, kaverin, Ohjaamon, sosiaalityön tai muun palvelun kautta. Edellä mainittuihin palveluihin hanketyöntekijät pitävät yhteyttä ja muistuttavat hankkeen olemassaolosta ja nuorten tuki mahdollisuudesta. Palveluissa ollaan ehkä oltu, mutta niistä ei ole saatu apua tai palvelusuhteet on lopetettu palveluiden toimesta. Joskus kyseessä on nuoren heikentyneestä toimintakyvystä johtuva kyvyttömyys noudattaa palvelun vaatimuksia esimerkiksi saapua tapaamisiin. Tästä on saattanut seurata palvelun tulkinta, ettei palvelun tarvetta ole, koska ei saavu tapaamiseen. Kokemukseni ja havaintojeni mukaan hankkeeseen tullaan useimmiten tilanteesta, jossa ollaan tavalla tai toisella yksin. Nuoren osallistuminen perustuu vapaaehtoisuuteen. Motivaatiota oman hyvinvoinnin edistämiseksi pyritään herättelemään kiinnostavalla toiminnalla sekä madaltamalla kynnystä osallistumisessa. Pakkoa kaikissa muodoissa tai tilanteissa vältetään, jolloin annetaan nuorten ottaa askelia omaan tahtiin painostamatta eteenpäin. Nuoret voivat olla hankkeen toiminnassa mukana niin pitkään kuin itse haluavat. Heille ei ole asetettu tiettyä tavoitetta, jonka saavuttaessaan ovat ”valmiita” ja jatkavat elämäänsä ilman hankkeen tukea. Aikarajattomuus mahdollistaa ohjaajien, vertaismentorien ja yhteisön asettumista nuoren rinnalle pitkäkestoisesti.

Kiintopisteen tavoitteita ovat muun muassa nuorten aikuisten yksinäisyyden kokemuksen vähentäminen ja sitä kautta kokonaisvaltaisesti hyvinvoinnin lisääminen. Hanke tarjoaa pitkään yksinäisyydestä kärsineille paikan altistaa itseään ihmiskontakteille ja harjoitella vuorovaikutusta ja voimaantumaa. Toimintaa voisi ajatella sosiaalisena kuntouttamisena. Eli perimmäinen tavoite on saada nuori itselleen sopivalla tavalla integroitumaan yhteiskuntaan, tuntemaan yhteyttä maailmaan ja muihin ihmisiin sekä tyytyväisyyttä, että on osallinen omassa elämässään ja myös hallitsee sitä (Työttömien keskusjärjestö ry 2023).

Nuoret ovat olleet halukkaita jakamaan kokemuksiaan ja kiinnostuneita kuulemaan toistensa haasteista ja tunteista. Kiintopisteessä uskotaan, että tämänkaltainen puolin ja toisin jakaminen auttaa vapautumaan negatiivisen erityisyyden tunteista. Usein ei halutakaan keskustella haasteista vaan olla vaan ja jutella kevyemmistä aiheista tai vaikka pelata korttia. Ympäristö ja tilanteet joissa voi vapautuneesti olla oma itsensä, keventää raskasta oloa eli rentouttaa ja antaa paremmin mahdollisuuden keskittyä esimerkiksi olemaan sosiaalisissa tilanteissa.

”Tavallinen” yhdessä oleminen erilaisten ihmisten kesken ja kevyt toiminnallisuus ovat Kiintopisteen menetelmien keskiössä. Lähes kaiken toiminnan suunnitteluun ja toteuttamiseen tarjotaan nuorille mahdollisuus olla mukana. Toiminnallisuus voi helpottaa liittymistä keskus-

teluun tai antaa mahdollisuuden olla mukana, vaikka ei haluaisi puhua. Se auttaa siirtämään keskittymistä pois vaikkapa jännittämisestä tai ajatuksista miltä oma ääni kuulostaa kun puhuu tai onko paita rytyssä. Vapaamuotoisilla kohtaamisilla, joissa hanketyöntekijät eivät pyri hallitsemaan joka tilannetta, halutaan tarjota nuorille mahdollisuuksia harjoitella vuorovaikutusta sekä rakentaa keskinäisiä suhteitaan.

Ryhmätapaamisia on kahdesta kolmeen viikossa vähintään kolme tuntia kerralla. HNMKY:n Kaisaniemessä hyvien kulkuyhteyksien varrella sijaitseva kodikas, olohuonemainen ja erilaista toimintaa mahdollistava tila toimii useimmiten tapaamispaikkana. Tapaamiset eroavat profiililtaan hieman toisistaan. Päiväryhmä on hieman pienimuotoisempi ja keskustelut luotaavat usein luonnostaan syvältä tunteita ja ajatuksia. Päiväryhmä kokoontuu nimensä mukaan päivällä ja ajankohdallaan rajoittaa osallistumista heiltä, jotka käyvät töissä tai koulussa. Mutta usein juuri työssä tai koulussa käyvä joukko on toimintakykyisempää ja paremmin kiinni elämässä ja näin antaa tilaa enemmän tukea tarvitseville. Iltaryhmä on yleensä väkimäärältään suurempi ja toiminnaltaan hieman eläväisempi. Iltaryhmässä vapaamuotoisuus, toiminnallisuus ja vuorovaikutus korostuvat. Illoissa on vaihtelevia teemoja ja vaihtelevaa toimintaa, mutta tietyt tutut asiat, kuten esimerkiksi lauta- ja korttipelit, yhdessä ruuan laitto sekä yhdessä syöminen, ovat aina niin sanotusti ulottuvilla. Vertaismentoreita on myös iltaisin aina mukana.

Toimintaa yhdistetään myös säännöllisesti muiden HNMKY:n toimintojen kanssa, jolloin nuoret kohtaavat tutussa ja turvallisessa ympäristössä uusia ihmisiä. Joskus fyysinen ympäristö ei ole tuttu ollenkaan esimerkiksi Liike – hankkeen kanssa yhteistyössä tehtävillä luontoretkeillä, mutta silloinkin mukana on tuttuja ihmisiä. Retkiä järjestetään yleensä kolme kertaa kuukaudessa. Retket suuntaavat luontoon, museoihin tai muihin nuoria itseään kiinnostaviin kohteisiin. Vuosaaren Uutelassa sijaitsevaa Sininauhaliiton fasilitoimaa Skatan tilaa ja siellä olevaa kotaa hyödynnetään läpi vuoden erilaisten tapahtumien järjestämisessä. Keväisin ja syksyisin järjestetään kahden päivän leiri HNMKY:n omassa leirikeskuksessa, Pellissä, Karjalohjalla. Leireillä ohjelmassa on saunomisen ja muun tavanomaisen suomalaisen mökkeilyn lisäksi kevyttä toiminnallisuutta; esimerkiksi askartelua, joogaa, meditaatio hetkiä, maaseutukävelyä, frisbee golfia, sienestämistä tai muuta ulkona ja sisällä tapahtuvaa kevyttä toimintaa.

Hankkeessa tarjotaan yksilöohjausta tarpeen mukaan satunnaisesti tai säännöllisesti. Yksilöohjauksessa pyrimme saamaan nuoren mukaan ryhmätoimintaan. Eli nuori saattaa olla pit-

käänkin tekemisissä ensin ainoastaan ohjaajan kanssa tutustuen ja rakentaen luottamusta ennen kuin kokee pystyvänsä tulemaan tutustumaan ryhmätoimintaan.

Yksilötukea hieman eri muodossa voi saada myös hankkeen vertaismentorilta. Vertaismentorit ovat ihmisiä, joilla on samankaltaisia kokemuksia elämässään takana kuin usein Kiintopisteen asiakkailta on sillä hetkellä. Vertaisuutena voi pitää esimerkiksi kokemuksia masentuneisuudesta, yksinäisyydestä, neuroepätyypillisyydestä tai ihan vaan nuorta ikää, jossa itsenäistymisen kokemukset ja haasteet ovat lähellä. Nuori voi halutessaan saada rinnalla kulkijakseen vertaismentorin. Vertaismentorin on kuuntelija ja aktivoija, joka voi tarpeen ja omien voimavarojen mukaan esimerkiksi saattaa ryhmätoiminnan äärelle, tutustuttaa nuorelle uusia vapaa-ajan toiminta mahdollisuuksia tai vaikka käydä yhdessä tutustumassa nuoren oman asuinalueen palveluihin. Vertaismentorit ovat kerran kuussa mukana iltaryhmätapaamisissa ja muutama voi olla suunnitellusti ja tarpeen mukaan useamminkin. Iltaryhmätapaamiset ovat luonteva alusta nuorten ja mentoreiden kohdata ja tutustua. Vertaismentoriksi ryhtymisen edellytyksenä on 18 vuoden ikä, olla oma itsensä ja ettei ota mentorina toimimisesta työomaista taakkaa itselleen. Hanketyöntekijät toimivat vertaismentorien tukena ja heille järjestetään kerran kuussa oma tapaaminen.

Hankkeessa on vuoden 2023 alusta lähdetty pilotoimaan työmuotoa, jossa tavoitteena on vahvistaa nuorten olemassa olevaa läheisten ihmisten verkostoa, niin kutsuttua ”luomuverkostoa”. Välillä työssämme herännyt tunne siitä, ettei yhteiskunnan hyvinvointijärjestelmän tuki ole aina välttämättä sitä mitä nuori haastavassa elämäntilanteessaan tarvitsee, antoi sysäyksen tämän työmuodon kehittämiseksi ja kokeilemiselle. Kehittäminen on vasta alussa, mutta toiminta on jo käynnissä ja siinä on pieni joukko ihmisiä mukana, perheitä ja muita läheisiä sekä mentoreita. Eli konkreettisia kokemuksia ja tietoa on jo saatu edelleen kehittämiseen. Olemme myös saaneet neuvoja, vinkkejä ja tietoa ja pohtineet yhteistyötä Mannerheimin lastensuojeluliiton kanssa, josta löytyy kokemusta perhetyöstä. Kiintopisteitä vertaisuudesta - hankkeessa ”luomuverkostolla” tarkoitetaan sosiaalista verkostoa, joka ei liity yhteiskunnan palveluihin. Tähän verkostoon voisi lukea kenet tahansa, kenet nuori kokee itselleen tärkeäksi henkilökseksi. Se voi olla esimerkiksi oma vanhempi tai huoltaja, puoliso, sisarus, ystävä, isovanhempi tai vaikka naapuri. Sellainen ihminen kenen kanssa nuorella on mahdollisuus ja tahto olla tekemisissä omassa elämässään. Hankkeessa on jonkin verran nuoria, jotka asuvat vanhemman tai vanhempien kanssa. Se miten vanhemmat ovat vuorovaikutuksessa ihmisten kanssa, heijastuu heidän lapsiinsa ja lasten sosiaalisiin kykyihin. Vanhempien huono-

osaisuuden kertyminen siirtyy helpoiten seuraavalle sukupolvelle. (Kainulainen & Paananen 2023.) ”Luomuverkoston” tukeminen ja mukaan ottaminen toimintaan voi parantaa keskinäisiä vuorovaikutussuhteita, virkistää, saattaa esimerkiksi vanhempaa lastaan koskevan ymmärrystä lisäävän uuden tiedon äärelle tai keventää nuoren oloa nähdessään vanhempansa myös saavan apua. Luomuverkostolle ei ainakaan toistaiseksi haluta järjestää tiettyä omaa toimintaa, vaan idea on ottaa tiettyihin olemassa oleviin nuorten toimintoihin tai tapaamisiin mukaan.

## 3 TIETOPERUSTAA

### 3.1 Palveluverkon toimivuus nuorten näkökulmasta

Miten yhteiskunnan tukiverkko toimii käytännössä Suomessa syrjäytyneiden tai syrjäytymisvaarassa olevien nuorten aikuisten kannalta? Valtionhallinnon edustajille tehdyissä haastatteluisissa ilmenee vastuiden syrjäytymisen ehkäisyssä olevan selkeitä, mutta hallinnonalojen siiloutuminen haittaa yhteistyötä eri hankkeiden ja palveluiden välillä. Palveluiden puuttuva koordinointi ja selkeä vastuu tai omistajuus kunnissa koetaan vaikeutena johtaa ja sovittaa yhteen palveluiden rajapintoja. Resurssien ohjautuminen määräytyy vallitsevan poliittisen tahtotilan mukaan, josta seuraa lyhytjänteisyyttä palveluiden rahoituksissa. (Leskelä & Käsmä & Jokiranta & Salonen & Valtakari & Yli-Koski & Määttä 2022, 7.) Henkilöstön vaihtuvuus, pirstaloituvat palvelut sekä kohtuuttomat jonotusajat lisäävät syrjäytymisen riskiä ja heikentävät tukitoimien vaikutusta. Merkitykselliset kohtaamiset ja luottamus palveluihin vähenevät. Nuoret kokevat tulevansa siivutetuiksi, määritellyiksi tavoilla joita eivät itse koe olevan ja pakotetuiksi tukitoimiin, jotka eivät vastaa omia tavoitteita eivätkä vahvista nuoren osallisuutta ja toimijuutta. (THL 2022.) Tässä onkin monien hyvinvointipalveluiden suuri haaste. Miten voidaan toimia asiakkaiden tarpeista käsin? Nuoret itse kun toivoisivat ammattilaisilta yksinkertaisesti kuuntelua, rinnalla kulkemista, luottamuksen arvoisena oloa, kunnioitusta ja mukana olemista. (Gissler & Kekkonen & Känkkänen 2019.) Kohtaamattomuus palveluissa voi johtaa palveluiden ulkopuolelle putoamista, jonka jälkeen tällaisen ihmisen löytäminen taustuen piiriin vaikeutuu (Pyykkönen 2023). YLE:n artikkelissa ”Työelämästä kadonneet” kerrotaan Suomessa työ- ja opiskeluelämän ulkopuolelle jääneestä suuresta joukosta ihmisiä mukaan lukien paljon syrjään jääneitä nuoria. Artikkeleihin haastateltu Erhan Daler 22 kertoo pitkän kotiin jämähtämisen aikana kulkeneensa palvelusta toiseen saamatta apua. Loppujen lopuksi Daler päätyi Diakonissalaitoksen Vamos – nuorten palveluun, jossa ohjaaja katsoi silmiin ja keskusteli hänen kanssaan tavallisesti tekemättä vain rutiininomaisesti muistiinpanoja. Aito ja välitön kohtaaminen ja Vamoksen kautta kohdatut muut nuoret, joilla oli taustalla samanlaisia kokemuksia, eivät ole parantaneet Dalerin traumoja, mutta ovat rikkoneet hänen huonovointisuuden ja toimintakyvyttömyyden kehän. ” – Tämä ei kuulosta paljolta, mutta tämä tekee todella paljon 18-vuotiaalle nuorelle, joka ei ole tiennyt mitään muuta paitsi tuskaa ja luottamusongelmia” sanoo Daler. (Muilu 2023.) Samaa tarinaa kertoo Kiintopiste – hankkeessa perustettu ”Nuoret Valtaan” ryhmä, jonka tarkoituksena oli nostaa esiin ja ottaa

kantaa millaista tukea ryhmän jäsenet kaipasivat sillä hetkellä tai minkälaista tukea olisivat tarvinneet jossain muussa elämäntilanteessa. ”Nuoret Valtaan” ryhmän kaikki seitsemän nuorta kertoivat ”luottamuksen murenemisestä” eli kuinka he ovat kokeneet, etteivät avuntarjoajat ole kohdanneet heidän todellisia haasteitaan. (Turkka & Währn 2020.) Omassa työssäni olen toiminut usein niin sanotusti ”palvelutulkkina”. Ihmisten, joilla on oppimisvaikeuksia, lievä kehitysvamma, neuroepätyypillisyyttä, voimavarat lopussa tai muuten vaan vaikeaa puhua omista asioistaan, on usein vaikea kertoa omasta tilanteestaan jollekin vieraalle ammattilaiselle selkeästi ja ytimekkäästi. Tällöin ”palvelutulkkauksesta” voi olla nuorelle suuri apu. Edellytyksenä tulkkaukseen on ehkä, että tuntee ja tietää jonkin verran nuoren asioista, mielenmaisemasta ja ajatuksista. Nuoret reagoivat tuntemalla häpeää kun apua ei saa ja tuntee itsensä avuttomaksi. Näin yhteiskunnassa käytännössä korostetaan inhon ja häpeän haitallista dynamiikkaa ihannoimalla täydellistä hallintaa ja jättämällä tasapuolinen kunnioitus ja yhdenvertaisuus toissijaiseksi. (Nussbaum 2011, 10, 43 - 45.) Koko totuus Suomen palveluverkosta ei ole näin synkkä. Monille palvelut ovat riittäviä ja ne auttavat nuoria pääsemään eteenpäin elämässä. Suuri joukko nuoria kuitenkin kokee palvelut riittämättöminä tai vääränlaisina, josta on aiheellista olla huolissaan ja herättää keskustelua (Turkka & Währn 2020.)

Tämänkaltainen epätasapaino herättää kysymyksiä miten ja millainen politiikka vaikuttaa kansalaisyhteiskunnan kehittämisessä tai minkälaista valtaa ja kenellä sitä yhteiskunnassamme on. Miten valtio, talouselämä ja kansalaiset voisivat paremmin toimia harmoniassa. (Ryyänen 2009, 19.). Maahamme on muodostunut illuusio vastakkainasettelusta niin kutsutun elämismaailman ja järjestelmän välille. Todellisuudessa hyvinvointijärjestelmän pitäisi olla elämismaailmaa varten ja näin ollen ”samalla puolella”. (Hämäläinen 2009, 6 - 7.) Kuten Erik Allardt (1998), suomalainen sosiologi ja pitkään hyvinvointia tutkinut, on kiteyttänyt: ” *Ihmille on annettava oikeus itse määrittää, onko heidän elämänsä hyvää, sen sijaan että tutkijat tai poliitikot väkisin tyrkyttävät kansalaisille omia hyvinvoinnin käsityksiään*” (Martela 2022, 566). Suomea kutsutaan hyvinvointivaltioksi ja hyvinvointivaltio käsitteessä jo itsessään on siitä kyse, että sen piirissä toimivat tahot ja elävät ihmiset pyrkivät vähentämään pahoinvointia ja ehkäisemään sitä (Nivala 2009, 97).

### 3.2 Erityisen tuen tarve

Erityisen tuen tarpeella tai syrjäytymisellä tarkoitetaan työelämän, koulutuksen ja sosiaalisen verkoston ulkopuolelle jäämistä. Siihen voi liittyä terveysongelmat, päihteet tai asunnottomuus. Se on usein kodin ja lapsuuden haasteiden jatkumista nuoruuteen ja aikuisuuteen eli sitä voidaan pitää myös periytyvänä. Yksinäisyys ja epäluottamus kokemuksina voimistavat omalta osaltaan yhteiskunnan ulkopuolelle putoamista. Avun saaminen liian myöhään tai riittämätön apu haastavassa tilanteessa hankaloittavat tilannetta huomattavasti haasteiden päästessä monimutkaistumaan. (Kainulainen & Paananen 2023.)

Suomessa on noin 140 000 työelämän ulkopuolelle jäänyttä ihmistä. Hoitovapaalla tai muiden selkeiden syiden takia pois työelämästä olevia ei ole laskettu tähän joukkoon. Pitkäaikaistyöttömiä on paljon vähemmän, noin 90 000. (PTS Services; Tilastokeskus 2023.) Pelkästään pääkaupunkiseudulla alle 30vuotiaita työttömiä työnhakijoita helmikuussa 2023 oli yli 53 000 (Työ- ja elinkeinoministeriön työnvälitystilasto 2023). ME – säätiön mukaan Suomessa oli vuonna 2020 arviolta noin 60 000 syrjäytyneitä nuorta. Syrjäytyneitten nuorten määrää on vaikea arvioida tarkkaan. Tilastot kertovat keille on kerääntynyt tutkittuja ja sitä kautta tunnistettuja syrjäytymisen riskitekijöitä, mutta eivät sitä, ketkä todella kokevat olevansa syrjäytyneitä. Suomessa arviolta kolme prosenttia nuorista on täysin yhteiskunnallisten instituutioiden tavoittamattomissa ja kymmenen prosenttia koulutuksen, työpaikan tai muun palvelun ulkopuolella. (THL 2022.)

Syrjäytyneistä nuorista puhuttaessa usein törmätään käsitteeseen NEET – nuoret. NEET käsite tulee englannin kielestä ”Not in education, employment or training”. NEET –nuorten osuus Euroopassa oli noin 13,1 prosenttia kaikista 15 - 29 vuotiaista nuorista vuonna 2021 (Eurostat 2022). Koko Euroopan tasolla tehdyn tutkimuksen mukaan NEET – nuorten tilastot käsittävät erityyppisiä työnhakijoita.

- Työelämään palaavat nuoret (7,8 %), jotka ovat jo saaneet työn tai tulleet hyväksytyksi kouluun ja odottavat niiden alkamista ja näin ollen poistuvat lyhyessä ajassa NEET tilastosta
- Lyhytaikaistyöttömät (29,8 %), jotka ovat olleet alle vuoden työnhakijoita
- Pitkäaikaistyöttömät (22 %)
- Työkyvyttömiä (6,8 %), joilla on palkkatyötä estäviä sairauksia tai vammoja

- Perhetilanteiden pakosta tai omana valintana jäädä esimerkiksi lapsen kanssa kotiin (15,4 %), joista suurin osa naisia
- Masentuneita ja lannistuneita (5,8 %), jotka eivät usko työmahdollisuuksiin ja ovat lopettaneet työelämään pyrkimisen
- Heterogeeninen joukko muita NEET – nuoria (12,5 %), jossa on mukana kaikenlaisia nuoria; Esimerkiksi välivuotta pitäviä, matkustelevia, taiteilijoita, muusikoita ja muita vaihtoehdoisen elämän tilanteen valinnea  
(Eurofound 2022.)

NEET status ei tarkoita automaattisesti, että nuori olisi syrjäytynyt. Tutkittua kuitenkin on se miten eripituiset työttömyyden jaksot ja miten työttömyyden eri syyt vaikuttavat syrjäytymisen mahdollisuuteen tai todennäköisyyteen. Subjektiiivinen statuskokemus, matalat tulot ja alhainen koulutustaso korreloivat vahvasti sosioekonomisen huonovointisuuden kanssa (Junttila 2018, 27).

Riskitekijöitä on muitakin kuin työttömyys ja nojaten ajatukseen, jossa terveyden kokemus on yksilöllinen, syrjäytymisen riskitekijöiden takaa löytyy samankaltainen kirjo yksilöllisesti vaikuttavia tekijöitä. Tunnettuja ja merkittäviä nuorten syrjäytymisen riskitekijöitä ovat pitkäaikaistyöttömyys, matala koulutustaso, päihde- ja mielenterveysongelmat sekä toimeentulo ongelmat (THL 2022). Muita tunnistettuja riskitekijöitä ovat muun muassa alle 20-vuotiaana synnyttäminen, rikollisuus, huono-osaisuuden kasautuminen ja perhetausta (Sutela, Törmäkangas, Toikka, Haapakorva, Hautakoski, Hakovirta, Rasinkangas, Gissler & Ristikari 2016, 36, 38, 42).

Riskitekijät ja syrjäytymisen kokemukseen johtavat tekijät eivät ole yksiselitteisiä eivätkä yksinkertaisia. Usein taustalla on henkistä, sosiaalista ja emotionaalista puutetta tai menetystä, josta nuorelle kumpuaa huono-osaisuuteen suuntaavia tunteita esimerkiksi huonommuuden, häpeän ja arvottomuuden tunnetta. Ylisukupolvinen eli vanhemmilta ”periytyvä” syrjäytymisen siirtyminen on sitkeintä silloin kun kyseessä on yhdistelmä huono-osaisuutta, yksinäisyyttä ja masennusta (Junttila 2018, 27). Nuoret itse ajattelevat syrjäytymisen tarkoittavan yksinäisyyttä ja syrjään jäämistä yhteisöstä tai sosiaalisesta ryhmästä kuten kaveripiiristä (Törrönen & Vorananen 2002, 34 - 35, 37). Tästä nuorten näkökulmasta käsin nuorten elämässä olemassa olevien hyvien asioiden merkitys koetaan vähäisinä tai olemattomina silloin kun on yksinäinen. Toisin sanoen nuori ei tunne itseään osalliseksi omassa elämässään. Näin ollen

syryään jäämisen kokemusta voi esiintyä nuorilla, joita syrjäytyneitten määrää keräävät mittarit eivät tunnista.

Aika vähän törmään kirjoituksiin tai keskusteluun siitä kuinka kauan kestää toipua syrjäytyneenä olemisesta ja mitä takaisin omaan elämään ja yhteiskuntaan mukaan pääseminen käytännössä vaatii. Yhtä suoraviivaista tai yksiselitteistä vastausta kysymykseen ei ole. Yhteiskunnassamme vallitseva tehokkuuden tavoittelu, kiire ja kiireessä elämiseen tottuneina emme aina ymmärrä kuinka syrjäytymiseen ja yksinäisyyteen liittyvässä työssä kiireettömyys on olennaista. Sekä työntekijän antama läsnäolo ja aika huomata ja kohdata syrjäytyneen tilanne että syrjäytyneelle tai yksinäiselle itselleen antama aika toipumiseen ovat tärkeitä. (Junttila 2018, 130.)

### 3.3 Nuorten aikuisten yksinäisyys

Voisi ajatella, että yhteydenpidon ollessa digitalisaation ansiosta nykyisin monelle teknisesti helppoa ja jopa monipuolisesti saavutettavissa, myös itse vuorovaikutuksessa olemisen tai yhteydenpidon helpottuvan kaiken kaikkiaan. Näin yksiselitteinen asia ei kuitenkaan ole. Vaikka yhteisöjä ja yhteisöllisyyttäkin syntyy internetin alustoilla (Sitra 2023), muun muassa juuri digitalisaatio luo myös harhaa yhteydestä tai yhtenäisyydestä (Ryynänen 2009, 19). Esimerkiksi sosiaalinen media saattaa tutkimusten mukaan jopa lisätä ulkopuolisuuden tunnetta. Yleisesti tiedostetaan itsellä ja muilla jonkin roolin esittäminen sosiaalisen median alustoilla ja tämä saattaa kasvattaa ulkopuolisuuden ja yksinäisyyden tunnetta. (Punainen risti 2020.) Sosiaalisen median asiantuntija Piritta Seppälä kirjoittaa blogissaan ihmisen aitoudesta ja rooleista sosiaalisessa mediassa. *”Kukaan ei koskaan ikinä kerro somessa mitään todellista, ja sen takia puolet kansasta masentuu, kun ne vaan vertaa itseään niihin kaikkiin kiiltokuviiin, vähän niin kuin naistenlehtien kanssa.”* Hän pohtii myös esimerkiksi kuinka haastavaa aitoutta on määritellä, koska ihmiset tunnistavat itsessään erilaisia painotuksia, jotka sosiaalisessa mediassa saattavat näyttäytyä rooleina. Vallitseva tunnetila eri hetkessä tai tilanteessa saattaa myös vaikuttaa sosiaalisessa mediassa näyttäytyvään rooliin epävarmuuden peittämiseksi tai turvan tunteen lisäämiseksi. (Seppälä 2017.). Oma kokemukseni työskennellessä yksinäisten nuorten aikuisten kanssa koronan ja tapaamisrajoitusten ajalta oli se, ettei toiminnan siirtäminen verkkoon vastannut nuorten tarpeita. Osallistujamäärät putosivat roimasti ja nuoret sanoivat syyksi, etteivät saaneet verkkotapaamisissa sitä mitä halusivat tai tarvitsivat. Tapaamiset siirrettiin ulkoilmaan silloin kun rajoitukset eivät sinne yltäneet ja nuoret tulivat

paikalle säällä kuin säällä; kävelyllä tapaamaan ihmisiä kasvotusten (maskien takaa) ja juttelemaan.

Yksinäisyys on todellista. Se ole ei kuviteltua tuskaa tai turhaa valittamista. Yksinäisyyden on todettu aivotoimintaa seuraamalla olevan verrattavissa mihin tahansa fyysiseen kipuun. (Junttila 2018, 20.) Yksinäisyys kokemuksena vaikuttaa nuorten aikuisten syrjäytymiseen (Kainulainen & Paananen 2019). Kuten syrjäytymisessäkin yksinäisyys myös periytyy vanhemmilta ja osittain geneettisesti selitettävillä tekijöillä. Geneettisen perimän myötä saaduilla ominaisuuksilla eli luonteenpiirteillä on vaikutusta siihen millaiset lähtökohdat lapsella on sosiaalisessa elämässä. Tosin perimän vaikutus laskee prosentuaalisesti iän myötä ja tilalla alkaa vaikuttaa voimakkaammin ympäristö. Alakouluiässä perimän vaikutus on vielä kohtuullisen suuri, mutta varhaisteini-iässä tilanne on jo muuttunut paljon. (Junttila 2015, 129 – 130.) Ystävien puute on nuorten mielestä selkein yksittäinen syrjäytymisen riskitekijöistä. Mielenterveyden ja hyvinvoinnin kannalta sosiaalinen tuki ja läheiset ihmissuhteet ovat merkittäviä tekijöitä. (Autio & Eräranta & Myllyniemi 2008, 64.) Luottamuksellisten ihmissuhteiden merkitys yksinasuville on tärkeämpää kuin perhesuhteet itsessään (Borg 2016, 120). ”*Minulla ei ole ketään keneltä saisin tukea, kun sairastun tai voin huonosti. Edes Suomen sosiaaliset turvaverkot eivät ole minua varten. Olenkin miettinyt elämäni ja tullut siihen tulekseen, että kun en jaksa enää fyysisesti ja psyykkisesti, minulla ei ole muuta vaihtoehtoa kuin kuolla pois.*” (Junttila 2018, 30).

Yksinäisyyttä esiintyy ihmisillä eniten aikuisuuden alku- ja loppupäässä. Yksi viidestä suomalaisesta kokee yksinäisyyttä vähintään ajoittain ja jopa yli puoli miljoonaa suomalaista tuntee itsensä yksinäiseksi usein tai jatkuvasti. Nuorten aikuisten kokema yksinäisyys voi johtua monesta syystä. Voi olla, että ollaan konkreettisesti yksin, että ei ole ketään kenen kanssa puhua, olla, viettää aikaa ja jakaa elämää. Yksi skenaario on, etteivät ihmissuhteet ole toivotunlaisia, jolloin koetaan ulkopuolisuutta, vaikka sosiaalisia kontakteja olisikin. (Punainen risti 2020.) Yksinäisyys ei ole erityisesti kokonaisuudessaan lisääntynyt viime vuosikymmeninä, mutta ainakin sen kyljessä kulkevat ilmiöt ovat muuttuneet. Pandemian vaikutus tosin näyttää muuttaneen tilannetta. Nyky-yhteiskunnassa sosiaalisen pääoman ja statuksen merkitykset korostuvat jatkuvalla tahdilla, jonka seurauksena yksinäisyydestä johtuva ahdistuneisuus, masennus ja itsetuhoisuus ovat yleistyneet huomattavasti ja vienyt yhä useamman hyvinvointiyhteiskunnan ulkopuolelle. (Junttila 2018, 17.)

Nuorten aikuisten yksinäisyys on pandemian seurauksena lisääntynyt Marja Lähteenmäen, Helsinki Missio yksinäisyystyön päällikön, mukaan. Yksinäisyys ei tarkoita itse valittua ja toivottua yksinään olemista, vaan ihmiskontaktien puutteesta tai laadusta johtuvaa pahaa oloa. Yksinäisyydestä kumpuaa ihmiselle ulkopuolisuuden tunteita ja ne taas voivat viedä eteenpäin kohti masennusta ja sairauksia. Eli ihmissuhteet tai niiden puuttuminen on ihmisen hyvinvointiin kokonaisvaltaisesti vaikuttava asia. (Punainenristi 2020.)

Ihmisen ollessa vuorovaikutuksessa ja ihmissuhteissa sosiaaliset kyvyt kehittyvät. Tasavertaiset kohtaamisen ja jakamisen kokemukset, tunne omana itsenään yhteisöön kuulumisesta, hyväksytyksi tuleminen tunne ja tunne siitä, että on hyödyksi, ovat erityisen merkityksellisiä sosiaalisten kykyjen kehityksen kannalta. (Ryynänen 2009, 14 - 15.) Pitkään kestänyt yksinäisyys voi tuoda haasteita tilanteisiin, jossa yksinäisyydestä kärsivä kohtaa muita ihmisiä. Henkilö on stressitilassa eli pelkää tai odottaa jotain ikävää tapahtuvaksi eikä kykene olemaan avoimin mielin tilanteessa. Näin vuorovaikutustilanteita saatetaan tulkita ulkopuolisuuden kautta. (Lähteenmäki 2022.)

Stressitilaa, tulkitsemista ja ylipäättään yksinäisyyttä ylläpitävät mekanismit linkittyvät ja vaikuttavat vahvasti toisiinsa. Ylläpitääkseen sosiaalisia taitoja ja sosiaalista resilienssiä, eli sosiaalista kimmoisuutta, ihminen tarvitsee harjoitusta; tavanomaisia pieniä vastoinkäymisiä ihmisten kanssa. Käytännössä siis tavallista olemista ihmisten parissa ja kokemuksia siitä, että erimielisyyksiä tulee ja niistä selviää ehjänä. Lähtökohtana täytyy olla kokemus siitä, että on hyväksytty suhteessa tai yhteisössä sellaisenaan kuin on. Sosiaalinen resilienssi kehittyy ihmiselle jo lapsesta saakka, mutta pitkittyneessä yksinäisyydessä se voi päästä heikkenemään. (Junttila 2018, 108 - 111.) Resilienssi vaihtelee ihmisen elämäntilanteen mukaan. Se että pyytää apua ja saa auttaa muita, vahvistaa resilienssiä. Muiden ihmisten antama tuki erityisesti vahvistaa resilienssiä. (Mieli ry 2023.)

Yksinäisyyttä kokevat ovat lähtökohtaisesti motivoituneita etsimään sosiaalista kanssakäymistä ja nimenomaan siitä syystä, että sitä pidetään arvokkaana. Välillä käy kuitenkin niin, että voimakas motivaatio ja halu olla ihmisten kanssa saavat aikaan ihmisessä muiden mielestä kummallista tai outoa käytöstä. Yksinäisen valppaus vuorovaikutustilanteessa on niin herkkänä, että pienetkin erimielisyydet tai muut vastoinkäymiset tuntuvat ylitsepääsemättömän suurilta haasteilta. Hyvät asiat jäävät helposti vähälle huomiolle ja järkipäiväinen ajattelu jää yksinäisyyden voiman jalkoihin. Tämä mekanismi tuottaa vääristymiä vuorovaikutukseen. Joskus taas motivaatiota ei ole, koska on kokenut esimerkiksi hylätyksi tulemista. Joskus so-

siaalisiin tilanteisiin hakeudutaan, vaikka oma tahto olisi jäädä pois, mutta tästä omasta tahdosta heräävät syyllisyys ja häpeä halutaan vaietaa. Ulkoinen motivaatio ajaa myös joskus ihmisten ilmoille. Tällöin oma sisäinen tunne saattaa olla ristiriitainen tai kurjakin, mutta pois ei haluta jäädä, ettei joutuisi esimerkiksi leimatuksi oudoksi. (Junttila 2018, 111 - 119.)

Erilaisissa silmän liikkeitä ja aivoja koskevissa tutkimuksissa on todettu yksinäisten ihmisten tulkitsevan sosiaalisia tilanteita ei-yksinäisiä ihmisiä negatiivisemmin. Pelätään epäonnistumisia vanhojen kokemusten pohjalta ja näin koetaan sosiaaliset tilanteet ennemminkin uhkana kuin mahdollisuutena johonkin itselleen hyvään. Yksinäinen kokee epäonnistumisiensa taustalla olevan jokin itsessään sisällä oleva pysyvä viallisuus; tyhmyys, kelpaamattomuus tai huonomuus. Tämänkaltaisessa syyselitysmallissa yksinäinen välttelee sosiaalisia tilanteita ja vetäytyy tai eristäytyy. (Junttila 2018, 120.) Joutuessaan kohtuuttomasti tarkkailemaan itseään voi tilanne johtaa oman arvon epäilyyn ja sosiaalisten tilanteiden pelko-oireisiin. Pelossa keskeistä on, että joutuu häpeämään itseään, tulee nolatuksi tai arvostelluksi jotenkin negatiivisella tavalla ja suljettua ulos vaikkapa yhteisöstä. Pelko-oireet voivat ilmentyä esimerkiksi paniikkihäiriönä, tai jopa pyörtymisenä tai oksentamisena. Useimmiten sosiaalisesta pelosta kärsivälle muodostuu noidankehä. Itse jännittämistä tai pelonoireita aletaan jännittää ennakkoivasti, tulee ahdistava olo ja aletaan kokonaan välttää sosiaalisia tilanteita. (Rovasalo 2022.)

Oman elämän hallinnan tunteen voi menettää asioiden mennessä toistuvasti tavalla tai toisella huonosti. Saattaa seurata luovuttamista ja holtittomuutta esimerkiksi lohtusyömistä tai päihteidenkäyttöä. Omat voimavarat kuluvat loppuun eikä vaikeuksien kasaantumista kykene eikä jaksaa yksin pysäyttää. (Junttila 2018, 125.)

Masennuksesta puhutaan paljon sellaisessa kontekstissa, että masennus aiheuttaa toimintakyvyttömyyttä ja kotiin jäämistä. Tämä on totta. Mutta kotiin jääminen ja lamaantuminen voi nuorella aikuisella johtua myös sosiaalisesta pelokkuudesta (Rovasalo 2020).

Erittäin räikeä ja ikävä ilmiö pieleen menneissä sosiaalisissa tilanteissa on kiusaaminen. Tekstissäni aiemmin mainitsemissani YLE:n artikkelissa haastateltu nuori kertoo nimenomaan kiusaamisen johtaneen hänen kahdeksanvuotiseen omassa huoneessa olemiseen (Muilu 2023). Itse olen työssäni kuullut useita tarinoita pitkään jatkuneesta kiusaamisesta, sen vaikutuksista esimerkiksi juuri erakoitumiseen sekä miten kiusaamiseen ei ole osattu puuttua onnistuneesti. Kiintopisteen ”Nuoret valtaan” ryhmä nosti esiin myös kiusaamisen yhtenä viidestä asiastaan.

Aikuisten, koulussa ja kotona, tiedossa ollutta pitkään jatkunutta kiusaamista ei yhteisen kokemuksen mukaan saatu loppumaan. (Turkka & Währn 2020.)

Yksinäisyys tekee pienistä ongelmista suuria ja yhdestä ongelmasta useita ongelmia. Ennen ohi menevä ahdistus muuttuukin pysyväksi. Kaikista olemassa olevista pelkotiloista sosiaalinen ahdistuneisuus on kaikkein yleisin. Lievä ahdistus tai jännittyneisyys sosiaalisissa tilanteissa on yleistä ja normaaliksi luokiteltavaa. Oikein pahaksi mennessään sosiaalinen ahdistuneisuus muuttuu sosiaalisiksi fobiaksi, johon voi liittyä muita pelkotiloja, unettomuutta, keskittymisvaikeuksia ja vakavia psyykkisiä häiriöitä, jotka pitkään jatkuessaan ovat fyysiselle terveydelle haitallisia. (Junttila 2015, 95 – 99.)

### 3.4 Sosiaalipedagogiikka

Sosiaalipedagogiikan käsitteessä yhdistyvät sosiaalisuus ja kasvatus tai kasvaminen. Sosiaalipedagogiikka luo omanlaisen kasvatuksellisen perustan kaikelle ihmisten parissa tehtävälle työlle. Sen ytimessä on yksilön ja yhteisön vuorovaikutuksessa oleminen huomioiden yksilöiden ainutlaatuisuus. Yksilön sosiaalista kehitystä pyritään tukemaan sosiaalipedagogisen toiminnan keinoin kohti yhteisöllisyyttä, sosiaalista osallistumista ja vuorovaikutuksessa olemista. Sosiaalipedagoginen toiminta on yksilön omassa elinympäristössä ja yhteisöissä tapahtuvaa osallistavaa ja yhteisöllistä toimintaa, joka pyrkii vuorovaikutuksessa olemisella yhteisen tavoitteen edistämiseen. Tavoite on omien ja yhteisön voimavarojen aktivoimisen tukeminen ja niiden kautta koko yhteisön sekä yksilöiden elämänlaadun parantaminen. (Ryynänen 9-10; Hämäläinen & Kurki 1997, 15, 18, 37, 212.) Viitaten aiempaan tekstiini yksinäisyydestä, pitkään yksin olleiden ihmisten kanssa työskentelyssä elämänlaadun parantamisen lähtökohtana voisi olla esimerkiksi sosiaalisten taitojen kehittäminen ja muilla tavoilla totuttelu ihmisten parissa olemiseen ja toimimiseen ja sitä kautta merkityksellisyyden kokemukset. Sosiaalipedagogisella työotteella olevan toiminnan piiriin osallistumisella voi näin ollen olla hyvinvointia lisäävä vaikutus pitkään yksinäisyydessä eläneelle. Yhteiskuntaan integroituminen eli oman paikkansa löytäminen yhteiskunnassa ja sen eri yhteisöissä antaa ihmiselle osallisuuden tunnetta (Nivala & Ryynänen 2019). Osallisuus lyhyesti on yhteenkuuluvuutta hyvinvointia

edistäviin aineellisiin, aineettomiin tai niiden yhdistelmään perustuviin lähteisiin; esimerkiksi tulonlähde, koti, luottamus, turva tai palvelut. Se on myös yhteenkuuluvuutta merkityksellisiin vuorovaikutussuhteisiin sekä toimimista oman elämänsä mahdollisuuksien, palveluiden ja yhteisten asioiden äärellä. (Isola & Kaartinen & Leemann & Lääperi & Schneider & Valtari & Keto-Tokoi 2017, 3.)

Samaan aikaan persoonallisesti että sosiaalisesti muodostuva sosiaalipedagogiikka hahmottelee jatkuvaa yksilön ja yhteisön välistä suhdetta (Kurki 2002, 33). Kasvatus- ja yhteiskuntatieteitä yhdistelemällä sosiaalipedagogiikka pitää sisällään kiinnostuksen sekä sosiaalisten ilmiöiden kasvatuksellisuudesta että kasvatuksellisten ilmiöiden sosiaalisuudesta. Sana sosiaalinen viittaa haasteisiin, huono-osaisuuteen ja näiden asioiden äärellä auttamiseen, kun puhutaan sosiaalipedagogiikasta. Työtä voi tehdä sosiaalipedagogisella työotteella lukemattomissa eri ammateissa ja toimintaympäristöissä. Työote voi olla läsnä päiväkodeissa, poliisin työssä, nuorisotaloilla, sosiaalitoimistossa, papin tai opettajan työssä. (Nivala & Ryyänen 2019.) Tässä on vain muutama esimerkki, lista on todella pitkä ja mahdollisuuksia on siis paljon.

Pelkän keskustelun tai dialogin sijaan sosiaalipedagoginen työote pitää sisällään usein toiminnallisuutta. Toiminnallisuuden keskiössä on yhteisöllisyys ja yhdessä tekeminen ja siitä saatujen kokemusten jakaminen ja yhdessä refleктоiminen. Kokemukselliseen oppimiseen ja yhteisölliseen kasvatustyöhön perustuva sosiaalipedagoginen työote tähtää tarjoamaan mahdollisuuden ihmisten osallistua yhdessä tekemiseen. Yhdessä tekemisellä luodaan eri toimintaympäristöjä ja tiloja hyödyntämällä tilanteita, jossa vuorovaikutus ja erilaiset ryhmäprosessit mahdollistuvat. (Nivala & Ryyänen 2019.) Esimerkiksi yhdessä ruuan laittaminen tai kävelylenkin tekeminen mahdollistaa ihmisten kohtaamista tavalla, jossa vuorovaikutus ja dialogi mahdollistuvat. Eivätkä ainoastaan mahdollistu vaan jopa johon koetaan olevan helpompi osallistua. Eli toiminnallisuudella on mahdollista madaltaa kynnystä osallistumiseen. Tavointeltu ryhmäprosessi voi olla esimerkiksi toisilleen vieraista ihmisistä aidon yhteisön rakentaminen.

### **3.5 Yhteisöt ja yhteisöllisyys**

Yhteisöä ei ole yksinkertaista määritellä. Se voi tarkoittaa suurta joukkoa tai vaikka jopa koko maailman väestöä. Se voi käsittää myös vain muutaman ihmisen joukkoa. (Lehtonen 2020.)

Esimerkiksi perhe, kylä tai muu asuinalue ei automaattisesti tee yhteisöä tai yhteenkuulumista (Ryynänen 2009, 11). Kaupungistumisen ja persoonattomuuden lisääntymisen seurauksena (Sitra 2023) sama osoite saattaa olla melkeinpä ainoa asia, joka perheenjäsenille on yhteistä. Yhteisö käsitteenä kertoo tietyn ihmisjoukon vuorovaikutuksen tavasta, heidän suhteesta toisiinsa tai yhteisestä asiasta. Yhteisön toiminnan määrittely sen sijaan on yksinkertaista. Se on sitä, kun tietty ihmisryhmä kokoontuu vapaaehtoisuuden, tasa-arvon ja demokratian nimissä yhdessä toimimaan elinehtojensa parantamisen eteen. (Lehtonen 2020.)

Yhteisen asian eli yhteisyyden muodostumiselle on kaksi kehitysprosessia:

1. Vuorovaikutuksessa ja konkretian kautta kehittyvä ryhmän oma identiteetti, joka synnyttää toiminnallisen yhteisön.
2. Vahvistuva tietoisuus yhteisyydestä ja yhteenkuuluvuudesta, josta syntyy symbolista yhteisyyttä. Tätä voidaan kutsua jo itsessään yhteisöksi.

Yhteisöllisyyttä tai yhteisöllistä toimintaa voidaan pitää yhteisön tavoitteita ja ideaa edistävänä toimintana. (Lehtonen 2020.) Yhteisöllisen toiminnan pohjalla täytyy olla toimiva dialogi. Ainoastaan dialogin avulla voidaan tavoitteiden toteutumista yhteisössä pitää oikealla kurssilla alati muuttuvien tunteiden ja ajatusten keskellä. (Kurki 2002, 50.) Toimiva dialogi edellyttää yksilöiltä uskoa toisia kohtaan, toivoa, kuuntelua ja asettumista toisen asemaan eli toisen ihmisen todellisuuden hyväksymistä. Dialogiin kuuluu myös kriittinen ajattelu, asioiden kyseenalaistaminen ja muutoksen mahdollisuuteen uskomisen. (Ryynänen 2009, 12.) Muutokseen uskomisen vaatii jonkinlaista eri tulevaisuuksien näkemistä. Ihmisellä oleva faktatieto ja vuorovaikutus sekä ympäristönsä että muiden ihmisten kanssa ovat oleellisia tekijöitä valintojen tekemisessä. Selkeitä valintoja tehdäkseen ihmisellä täytyy olla kyky hahmottaa mitä valinnat merkitsevät omalle elämälleen. Valinnoillaan ihminen muodostaa tulevaisuuttaan kohti kokonaisempaa itseään. (Kurki 2002, 22.)

Johonkin ryhmään tai yhteisöön kuulumisen tunne on ihmiselle tärkeä. Usein yksin ollessa ihmisen haasteet saavat suuremmat mittasuhteet kuin mitä ne todellisuudessa ovat. Saatetaan myös kuvitella olevansa muuttumattomasti ainutlaatuisen huonoja, heikkoja tai viallisia eikä tiedetä, että monet kamppailevat samankaltaisten asioiden kanssa kuin itse. Joskus ihmistä voi helpottaa jo pelkästään tieto siitä, että on muitakin, joilla on samankaltaisia haasteita tai tun-

teita. Joskus lohtu ja sitä kautta rohkaistuminen tulee yksinkertaisesti yhdessä olemisesta. (Punainen risti 2020.)

Hyvinvoinnin ja mielenterveyden kannalta yhteisöt ovat siis merkittäviä tekijöitä. Resilienssi, eli psyykkinen palautumiskyky tai joustavuus, yhteisössä muodostuu eri tekijöistä. Siihen vaikuttaa yhteisön turvallisuus, toimivuus sääntöineen ja miten yhteisön tavoitteet koetaan; yhteisvastuullisesti vai jokaisen omalla vastuulla. Ihmiset itse, ilmapiiri ja yhteisössä toimimisen sujuvuus liittyvät siihen miten resilienssiä voidaan yhteisössä vahvistaa. Jotta ihmiset yksilöinä kykenisivät toimimaan yhteisössä mahdollisimman sujuvasti, olisi heidän huolehdittava omalta osaltaan mielenterveyttään suojaavista tekijöistä (kts. esim. Mielenterveyden käsi). Oman jaksamisen tasosta olisi myös hyvä olla tietoinen ja tarpeen mukaan säästää voimavaroja eli arkielämän keskellä muistaa kysyä itseltään mikä riittää. Yksilöiden luottaminen siihen, että yhteisö kestää yhteisön eri jäsenten haasteita, auttaa vahvistamaan kykyä psyykkiseen palautumiseen. Tämä psyykkisen palautumisen kyky, resilienssi, vahvistuukin juuri vaikeuksien kautta. Apua tulisi pyytää, ottaa vastaan ja antaa muille yhteisön jäsenille. Vaikeuksien keskellä omat voimavarat pienenevät ja kaikenlainen toisten ihmisten apu auttaa selviytymään vaikeuksista. On tärkeää, ettei jää yksin eikä jätä muita yksin. (Mieli ry 2023.) Yhteisön ja siihen kuuluvien yksilöiden hyvinvoinnin oleellinen osa on siis niiden keskinäinen vuorovaikutus. Huonovointinen yhteisö heikentää yksilön vointia. Jos yksilöt voivat huonosti, heikentyy myös yhteisö. (Junttila 2018, 126.)

Yhteisöjä on monenlaisia. Olemassa olevilla yhteisöillä ja niissä piilevissä toimintamalleissa on omat vaikutuksensa yksinäisyyteen. Yksinäisyyttä kokevien yksinkertainen toive on, että olisi joku kenen kanssa jutella vaikka ihan vaan arkisista asioista. Jos ajatellaan yksinäisen olevan sosiaalisen kehän uloimmalla reunalla, voi kehän sisemmällä oleva pelätä putoamista itsekkin sinne uloimmalle kehälle. Eli joskus ihmiset kokevat yksinäisen käytöksen olevan jotenkin outoa tai pelottavaakin ja mikäli menee juttelemaan yksinäiselle voi itse tulla leimatuksi oudoksi. Leimatuksi tulemisen vaikutus yhteiskunnassamme on merkittävä monella elämän alueella, hyvässä ja pahassa. Vaikka siis tiedostaa jonkun omassa elinpiirissään olevan yksinäinen, on omassa käytöksessään omalle elämälleen riskittömämpää jättää yksinäinen huomaamatta. Huomiotta jättäminen menee joskus niin pitkälle, että yksinäisestä tulee ”näkyvätön” eli hänen olemassaoloaan ei välttämättä edes muisteta. Monet yksinäiset kokevat juuri tämän näkyvättömänä olemisen kaikista ikävimpänä kokemuksenaan koko elämässään. Se miten yksinäisen oudoksi tulkittuun käytökseen reagoidaan, hakee mallia aina muista ihmis-

tä eli katsotaan ensiksi miten muut reagoivat ja sitten vasta itse tehdään päätös miten itse reagoi. Tutkimusten mukaan tämä johtaa usein vain sivusta seuraamiseen, vaikka huomaisi jonkun olevan yksinäinen tai jopa yksin hädässä. Eräässä olemassa olevassa yhteisöllisessä mekaniismissa yhteisö tai sen jäsenet pyrkii suojelemaan jäseniään. Tällaisessa asetelmassa yksinäisen ihmisen väärin tulkitusta käytöksestä käsin yhteisön vahva roolihahmo saattaa jopa käskyttää muiden olla huomioimatta erilailla käyttäytyviä ihmisiä. Outo ja vetäytyvä käytös yksinäisen näkökulmasta johtuvat useimmiten siitä, että sosiaalisista tilanteista on ajan kanssa tullut uhkaavia tilanteita. Riittävästi kun on kokenut pettymyksen, hylkäämisen tai muuten pieleen menneen kanssakäymisen ihmisten kanssa, loppuu usko onnistumiseen. Mahdollisuuksista tulee uhkia ja sosiaalisia tilanteita aletaan karttaa, vaikka oikeasti kaipasi seuraa. Yksinäisen vetäytyvät tai muuten luotaan työntävät ilmeet ja eleet ovat suojautumista tältä uhalta. Tällainen suojautuminen tulkitaan yleisimmin väärin eli niin, että henkilö haluaa ja itse valitsee olla yksin. (Junttila 2018, 126 - 150.)

Tahallisesta tai tahattomasta ulossulkemisesta yhteisöstä tai sosiaalisesta verkostosta ja huomiotta jättämisestä käytetään termiä ostrakismi. Ostrakismissa satutetaan ja loukataan toista tekemättä yhtään mitään. Ei kiusata sanoilla, ei satuteta fyysisesti. Ei vain huomioida millään tavalla, ei oteta mukaan ja laiminlyödään lähimmäisen sosiaalisuuden tarpeita. Ostrakismi satuttaa ihmistä syvältä. (Junttila 2018, 48 – 50.)

Ostrakismia vastaan voi jokainen tehdä jotain. Pienten tekojen kuten silmiin katsomisen, nyökkäämisen tai hymyilemisen on todettu vaikuttavan positiivisesti ihmisen sosiaaliseen olemassa olon kokemukseen. Vaikka yhteisöissä on myös yksinäisyyttä ylläpitäviä mekanismeja, löytyy yhteisöistä voima yksinäisyyden vähentämiseen. Yhteisöllinen toiminta tarjoaa monia tilaisuuksia erilaisten ostrakismin vastavoimina toimivien ilmiöiden toteutumiseksi tai mahdollistumiselle. Vuorovaikutus, myötäilo, empatia ja ystävyys ovat yhteisyyttä vahvistavine ominaisuuksineen yhteisöjen ja yhteisöllisyyden keskiössä ja kumoavat samalla ostrakismin vaikutusta yhteiskunnassa. (Junttila 2018, 75 – 78.)

## 4 AINEISTON KERÄÄMINEN

### 4.1 Yleistä aineistosta

Keräämälläni tiedolla selvitin onko Kiintopisteen toiminnalla kyetty vähentämään yksinäisyyttä ja mitkä asiat tähänastisessa toiminnassa ovat olleet sellaista, joka on vähentänyt yksinäisyyden kokemusta. Yhdistin saamaani tietoon jatkuvasti työssäni tekemiäni havaintoja. Sain myös nuorilta suoria kehittämissuhteita.

Valitsin erilaisia tapoja hankkia tietoa. Kyselyllä vastaajat voisivat nimettöminä antaa arkaluontoista tietoa tai kritiikkiä helpommin. Puolistrukturoiduissa haastatteluissa on mahdollisuus keskustelemalla ja täsmentäviä jatkokysymyksiä kysymällä saada yksityiskohtaista tietoa haastateltavan kokemuksista. Kyselyssä ja haastatteluissa tiedustelin samaa asiaa useilla eri kysymyksillä ja kysymysten asetteluilla. Eri näkökulmista asioiden kysyminen lisää vastausluottavuutta (KvaliMOTV 2023). Nuoret tuntien ja tietäen, etteivät pitkät kyselyt ja haastattelut ole kovinkaan houkuttelevia, pidin sekä kyselyn että haastattelut suhteellisen lyhyinä.

### 4.2 Kysely

Kiintopisteessä halutaan kerätä palautetta toiminnasta pari kertaa vuodessa. Palautteen keräämisen ollessa vuoden alkupuolella ajankohtaista STEA:n tuloksellisuusraporttia varten, halusin yhdistää palautekyselyyn opinnäytetyöni yksinäisyyden tutkimusta. Palautekyselyn ensisijainen tarkoitus ei ollut opinnäytetyöni tutkimusaineisto. Anonyymi kysely toteutettiin sähköisesti Pokka nimistä alustaa hyödyntäen. Pokka alustalla voi käyttää valmiita kysymyspohjia jopa valmiine kysymyksineen tai luoda täysin oma kysely. Halusin luoda oman kyselyn omilla kysymyksillä.

Laadin kysymykset ensin yksin, jonka jälkeen esitin tuotoksen työtiimilleni. Kysymyksiä pohdittiin yhdessä ja niihin tehtiin pieniä muutoksia. Itse kyselypohjan laadimme esimieheni kanssa, koska hänellä on Pokka alustalle vaadittava käyttöoikeus. Kyselyä ei testattu etukäteen, koska se oli tiimin mielestä sopiva STEA:n raporttiin kerättävän palautteen saamiseksi.

Lähetin kyselyn 30:lle toiminnassa mukana olevalle, jotka ovat hankkeen ”Hangout and...” WhatsApp ryhmässä. Kaikki WhatsApp ryhmässä olevat ovat täysi-ikäisiä ja kuuluvat hankkeen ydinkohderyhmään. Vastauksia sain 11:ltä eri nuorelta. Kyselyssä ei tiedusteltu sukupuolta tai ikää. Kyselyn ohjeissa oli huomiomaininta, että hyödynnän vastauksia opinnäytetyössäni ja vastaamalla kyselyyn vastaaja antaa siihen luvan. Vastausaikaa oli kaksi viikkoa ja kaksi päivää. Muistutin WhatsApp viesteillä nuoria vastaamaan kyselyyn. Kysymyksiä oli 11, joista opinnäytetyöni aineistoksi otin mukaan kyselystä seitsemän kohtaa.

### 4.3 Puolistrukturoidut yksilöhaastattelut

Kysymykset olivat pääasiassa avoimia kysymyksiä, joihin nuoret vastasivat oman kokemuksensa mukaan. Haastateltavat eivät tieneet kysymyksiä etukäteen. En halunnut antaa mahdollisuutta pohtia ja muotoilla vastauksia etukäteen, vaan halusin haastattelutilanteissa annettavat vastaukset mahdollisimman spontaaneina, jotta heidän päällimmäinen kokemus asiasta tulisi esille. Kysymysten etukäteen antaminen olisi saattanut ohjata tai lukita keskustelua tiettyyn asiaan (Puusa & Juuti 2020). Puolistrukturoidussa haastattelussa on tyypillistä kysymysten läpi käyminen siinä järjestyksessä kuin haastattelija kokee oikeaksi tilanteen mukaan. Edellä kuvailtu haastattelutapa mahdollisti tarttua nuoren vastauksiin ja tehdä jatkokysymyksiä aiheesta. Strukturoidussa haastattelussa olisi ollut ennalta määritelty rakenne, joka ei olisi antanut joustavuutta keskusteluun.

Valitsin haastateltavat sillä perusteella, että halusin saada pitkään mukana olleilta sekä uudemmilta asiakkailta kokemuksia. Haastateltavat olivat nais- ja miesoletettuja iältään 22 – 30vuotiaita. Kaikki haastateltavat ovat hankkeen ydinkohderyhmää ja tunsin heidät kaikki etukäteen. Vaikka tiesin etukäteen paljonkin heidän kokonaistilanteestaan, en tiennyt heidän omia kokemuksiaan yksinäisyydestä nykyhetkessä taikka heidän tullessaan hankkeen toimintaan mukaan. Pitkään mukana olleilla on erilaisia näkemyksiä hankkeen toiminnasta kuin vasta vähän aikaa mukana olleilla. Uudemmat tulokkaat sen sijaan voisivat antaa puhtaasti kokemuksensa tämänhetkisestä tilanteesta ja ovatko hiljattain tunteneet tai havainneet jotain muutosta elämässään. Haastateltavien valintaan vaikutti myös se, että halusin heidän olevan sellaisia, jotka käyvät useamman kerran viikossa hankkeen ryhmätoiminnassa sekä ovat yksilöohjauksessa tai heillä on oma vertaismentori. Näin ollen kokemukset hankkeen toiminnasta olisivat kokonaisvaltaisia.

Kysyin valitsemiltani henkilöiltä haastattelulupaa WhatsApp viesteillä viikkoa ennen kun olin suunnitellut ensimmäisiä haastatteluja tekeväni. Haastateltavat vastasivat WhatsAppin kautta myöntävästi. Viesteissä kerroin haastattelun liittyvän opinnäytetyöhöni ja Kiintopisteitä vertaisuudesta – hankkeen toimintaan. Kerroin tallentavani ja litteroivani haastattelut, mutta heidän pysyvän anonyymeinä, ja että ainoastaan minä pääsisin käsiksi heidän haastatteluvastauksiin tietäen kuka on mitäkin sanonut.

Haastatteluihin osallistui neljä Kiintopisteitä vertaisuudesta – hankkeen asiakasta ja ne toteutettiin heille tutussa Y - Lounge olohuonetilan yläkerrassa ”Hangout and...” illan yhteydessä. ”Hangout and...” ilta on Kiintopisteitä vertaisuudesta – hankkeen toinen kiinteä jokaviikkoinen tapaaminen tiistaisin kello 18 – 21. Valitsin tämän ajankohdan, jotta nuorten paikalle saapuminen olisi varmempaa. Ryhmätapaamisten aikana yläkerta on rauhallisempi paikka, jossa saa oven kiinni. Nuoria jännitti tulla haastateltaviksi muutenkin, joten oma rauha oli tarpeen. Vaikka olin kutsunut haastateltavat tulemaan jo aikaisemmin paikalle ennen kuin ovet aukeavat illan toiminnalle, oli paikalle ehtinyt saapua muitakin. Nuoret ovat alkaneet tulemaan jopa tuntia aikaisemmin oven taakse, eikä ole ollut tapana jättää ulkopuolelle, jos suinkin itse olemme hyvissä ajoin paikalla. Otetaan ihmiset sisälle mukaan järjestelemään paikkoja, käymään mukana kaupassa tai auttamaan muissa valmisteluissa. Eli haastatteluiden aikana alakerrassa oli ihmisiä ja illan valmistelut käynnissä.

Pyysin haastateltavia vastaamaan omin sanoin ja rehellisesti siltä miltä tuntuu. Sanoin, ettei kyseessä ole henkilökohtaisen palautteen antaminen minulle työstäni vaan tahtotila hankkeen toiminnan kehittämiseen vastaamaan nuorten tarpeita entistä paremmin.

Tallensin haastattelut tietokoneellani ja litteroin ne myöhemmin analyysia varten. Tarkastelin ja pohdin aineistoa ja totesin, etten saisi samoilla haastattelukysymyksillä enää uutta tietoa. Harkitsin uuden kysymyspatteriston tekemistä, mutta jätin haastattelut näihin neljään. Sain niistä jo paljon merkittävää tietoa. Tietyissä yksityiskohdissa oli toki eroja, mutta kokonaisuutena ja suhteutettuna hankkeen toiminnan kehittämisen näkökulmasta lisähaastatteluilla ei merkittävää lisäarvoa olisi ollut. Otin huomioon myös aineiston keruun kokonaisuudessa mukana olevan kyselyn, jonka kautta olin jo saanut erilaista tietoa.

Haastattelukysymykseni eivät suoraan olleet yksinäisyydestä. Kysymykset olivat pääasiassa avoimia, joihin vastattiin oman kokemuksen mukaan. Mikäli vastaajalla itsellään kysymykseen liittyä yksinäisyys, toivoin heidän tuovan sen esille. Haastateltavien ja heidän ilmaisuta-

pojensa tunteminen entuudestaan auttoi vastausten tulkinnassa. Näillä pyrin varmistamaan haastatteluiden oikeellisuutta. (KvaliMOTV 2023.) Kysymyksiä oli 17 ja jatkokysymykset lisäksi. Kysymykset laadin seuraavien kysymysteemojen pohjalta. Samalta pohjalta on laadittu myös kyselyn kysymykset, jotka olen ottanut mukaan opinnäytetyöni aineistoon.

1. Mitä sisältöä Kiintopiste antaa elämään?
2. Minkä laatusena Kiintopisteen sosiaaliset kontaktit koetaan?
3. Miten toiminnan vetovoimaisuus koetaan/mikä tuo paikalle?
4. Onko nuorella elämässään yksinäiselle tunnusomaisia tekijöitä?

## 5 TULOKSET KERTOVAT YHTEISYYDEN TÄRKEYDESTÄ

### 5.1 Analysointitapa

Pokka – alusta, jossa kysely teetettiin, antaa automaattisesti vastausten koosteen erittelyineen ja prosentti osuuksineen. Haastattelut olen litteroinut eli ne ovat muunnettu tekstin muotoon, jotta pystyn selkeästi käymään läpi ja pohtimaan haastattelujen sisältöjä. Litteroitua tekstiä on yhteensä 48 sivua. Litteroinnin toteutin niin, että lauseiden välissä omilla riveillään on merkitty puhuja. Käytän niin kutsuttua dialogista tematisointia aineiston purkamiseen ja analysointiin. Asetan keräämäni tiedon nuorten kokemuksista suhteeseen tietoperustani, Kiintopisteen toiminnan ja oman kokemukseni ja tiedon kanssa. Käsittelen edellä mainittuja asioita ikään kuin niiden kesken käytävänä vuoropuheluna. (Puusa & Juuti 2020.)

En analysoi aineiston määrällisiä ominaisuuksia otannan ollessa suhteellisen pieni. Analysoin aineiston laadullisesti yhdistämällä haastattelut ja kyselyn kokonaisuudeksi. Kaikesta aineistosta poimin toistuvia asioita ja asioita, jotka liittyvät tutkimuskysymykseeni sekä tietoperustaluvussa esittämäni teoria- ja tutkimustietoon. Yksinkertaistan keräämäni huomiot ranskalaisiin viivoin ja asetan kategoriat, joiden alle kerään huomiot teemoittain. Jotkin huomiot liittyvät kahteen tai useampaan teemaan. Kategoriat määräytyvät nuorten tuomien asioiden aiheista. Yhteenvedossa analysoin eri kategorioista nuorten vastauksissa toistuvat teemat laajemmassa kontekstissa. Näillä analyysiprosessin eri vaiheilla ja toimenpiteillä pyrin kokoamaan hajanaisen tiedon ymmärrettävään ja merkitykselliseen muotoon suhteessa tutkimuskysymykseen yksinäisyydestä ja Kiintopisteen käytännön toimintaan.

### 5.2 Katgoria 1: Sosiaaliset kontaktit

Tähän katgoriaan kokoan aineistosta aiheita, jotka tulkitsen liittyvän Kiintopisteessä muodostuviin sosiaalisiin kontakteihin.

#### Teema 1. Vuorovaikutus

- kontaktit lisääntyneet
- yksinäisyys toimintaan mukaan tullessa
- voi puhua avoimesti

- yhteisön, yhteisöllisyyden ja yhteishengen arvostus
- vaikea aloittaa keskustelua eikä uskalla mennä mukaan porukkaan (Ei toistuvasti esiin tuotu ilmiö, mutta merkittävä otannan ollessa pieni). Käsittelen tätä kategoria 3:ssa ja pohdin erikseen myös jatkokehittämisen luvussa.

## **Teema 2. Henkinen/sosiaalinen turvallisuus**

- mentoreille ja ohjaajille helppo puhua
- voi puhua avoimesti
- saa olla oma itsensä
- rentous ja vapautuneisuus
- yhdessä syöminen
- yhteisö, yhteisöllisyys ja yhteishenki
- ilmapiiri
- ihmisten tasavertainen huomioiminen

## **Teema 3. Luottamus**

- mentoreille ja ohjaajille helppo puhua
- voi puhua avoimesti
- rohkaistuminen uusissa tilanteissa
- vertaistuki, antaa ja saa tukea muilta nuorilta
- saa olla oma itsensä
- rentous ja vapautuneisuus
- ilmapiiri

## **Teema 4. Onnistumisen kokemukset sosiaalisissa tilanteissa**

- voi puhua avoimesti
- vertaistuki, antaa ja saa tukea
- saa olla oma itsensä
- saanut uusia kavereita

- rentous ja vapautuneisuus

Kiintopisteessä olemme yhdessä nuorten kanssa luoneet turvallisen tilan periaatteet. Henkinen tai sosiaalinen turvallisuus on perusta Kiintopisteessä tapahtuvaan sosiaaliseen kanssakäymiseen. Turvallisuus muodostuu sujuvasta yhteisöllisestä toiminnasta, jossa kaikki pitävät yhdessä huolta siitä, että kaikilla on hyvä olla. Vuorovaikutuksessa on kimmoisuutta ja dialogin keskeiset piirteet kunnioittaen ja kuunnellen toisen mielipiteitä. Pakkoa ei ole olla esillä, toiminnallisuudessa mukana tai antaa itsestään millään tavalla enempää kuin sillä hetkellä on itsellään tahto. Kukaan ei ihmettele tai kyseenalaista toisen olemista sellaisenaan kuin on. Yhteisö huomioi näin jokaisen yksilöinä, joilla tunteet, ajatukset ja voimavarat vaihtelevat. Turvallisuuden tunteesta kumpuaa rentoutta, vapautuneisuutta, omana itsenään olemista ja avoimuutta. Ne mahdollistavat aidot kohtaamiset nuorten kesken, jossa vaihdetaan kokemuksia ja jaetaan samoja tunteita, annetaan tukea ja saadaan tukea. Tuen antaminen ja sen saaminen haastavassa tilanteessa auttaa palautumaan arjen ja muiden haasteiden tuomasta henkisestä rasituksesta ja antaa voimaa tulevaan.

Moni kertoi haastattelussa tai kyselyssä olleensa yksinäinen silloin kun on tullut toimintaan mukaan, mutta tunne yksinäisyydestä on sittemmin vähentynyt. Lisääntyneet sosiaaliset kontaktit ovat altistaneet vuorovaikutukselle. Turvallisessa ilmapiirissä tuntiessaan voivansa olla oma itsensä ilman, että kukaan tuomitsee tai kiusaa, on nuorilla hyvä alusta harjoitella vuorovaikuttamista. Pienistä erimielisyyksistä sopuun pääseminen ja kunnioituksen säilyminen eri mieltä olemisesta huolimatta vahvistaa sosiaalista resilienssiä. Sosiaalisen resilienssin vahvistuessa omat rajat selkiytyvät ja itsetunto kohenee. Kohentunut itsetunto lisää taas omalta osaltaan itseluottamusta; luottamusta siihen, että kykenee olemaan ihmisten kanssa tekemisissä ja uusissa tilanteissa selviytyen niistä ehjänä.

Turvallisuus ja luottamus kulkevat rinnakkain ja ovat erottamattomasti yhteydessä toisiinsa. Ne tukevat toistensa vahvistumista eikä toista olisi ilman toista. Luottamus yhteisöön, kuten turvallisuus yhteisössä, lisää avoimuutta sekä jakamista. Avun tai tuen vastaanottaminen koetaan helpommaksi silloin kun luotetaan tukijan tai avun antajan tarkoittavan hyvää. Luottamus itseensä rohkaisee nuoria antamaan tukea toisille sekä toimimaan ja olemaan vuorovaikutuksessa uusissa tilanteissa uusien ihmisten kanssa yhteisön ulkopuolellakin. Tuen antaminen toiselle lisää omaa merkityksellisyyden kokemusta, että itsellään on merkitystä, ja että voi vaikuttaa asioihin ja ihmisiin positiivisesti. Luottamus itseensä on perusta onnistuneille sosi-

aalisille tilanteille. Kohtuullisella itseluottamuksella varustettu ihminen ei anna ihan helposti tilaa vääristymille vuorovaikutuksessa ja näin ollen toimii todennäköisesti luontevammin sosiaalisissa tilanteissa. Itseluottamus ja onnistuneet ihmissuhteiden luomiset luo pohjaa myös motivaatiolle hakeutua uudelleenlaiseen sosiaaliseen kanssakäymiseen. Hyvän mielen saaminen siitä, että kokee olevansa arvokas ja tasavertainen suhteessa muihin ihmisiin motivoi ja antaa uskoa ihmisten parissa toimimiseen. Usko, itsetunto ja itseluottamus mahdollistavat aitojen ystävyysuhteiden muodostumisen; ystävyys- ja kaverisuhteiden, jossa ei tarvitse pinnistellä vaan saa olla vapautuneesti omana itsenään tuntien itsensä ja omat rajansa. Vapautuminen itsensä tarkkailusta miten suoriutuu sosiaalisessa tilanteessa mahdollistaa keskittymisen toiseen tutustumiseen.

### **5.3 Katgoria 2: Toiminnan vetovoimaisuus eli mikä tuo nuoren paikalle**

Tässä kategoriassa ovat aiheet, joita luokittelen toiminnan vetovoimaisuuteen liittyväksi.

#### **Teema 1. Autonomia, vapaus**

- vapaus tulla ja mennä, puhua tai olla puhumatta, osallistua toiminnallisiin osuuksiin tai olla osallistumatta
- rentous
- paikka, jossa saa olla oma itsensä
- sijainti

#### **Teema 2. Ihmisiä yhdistävät asiat**

- musiikki
- ruoka ja yhdessä syöminen
- yhdessä tekeminen

#### **Teema 3. Toiminnallisuus**

- retket
- kaikenlaista yhdessä tekemistä
- ruuan tekeminen

#### **Teema 4. Osallisuus**

- retket
- ruuan laitto yhdessä
- kaikenlaista yhdessä tekemistä
- musiikki
- yhdessä suunnittelu, saa vaikuttaa toimintaan

#### **Teema 5. Ihmiset**

- ihmiset – sosiaaliset kontaktit

Selkeästi muut nuoret ja ohjaajat, ”ihmiset”, ovat yksittäinen asia, joka eniten houkuttaa nuoria tulemaan paikalle tapahtumiin, retkille ja ryhmätapaamisiin. Nuorten vastauksissa ”ihmiset” pitänee sisällään kaiken mitä ensimmäiseen kategoriaan nuoret nostivat puheeksi. Tulkitseen näin, koska muihin nuoriin ja ohjaajiin liittyvissä kommentteissa oli paljon positiivista ja yhteisön hyvin toimivuutta kuvaavia vastauksia. Turvallisuus nostettiin esiin myös vetovoimaisuutta koskevissa kysymyksissä.

Vapaus ja itsemääräämisoikeus toiminnassa tulivat tiedonkeruussa vahvasti esille. Melkein kaikki vastanneet mainitsivat sen tavalla tai toisella. Yksilönä huomioiminen yhteisössä on olennaisena osana tässä huomiossa. Kaikilla on erilaiset ja vaihtuvat tilanteet, jotka sallitaan kyselemättä. Niiden huomioimista toimintaan osallistumisen kannalta arvostetaan. Kaikenlainen pakottaminen tai puolipakottaminen tuntuu painostavalta ja kuormittaa nuoria, joilla on muutenkin voimavarat vähissä. Kuorman lisääminen vähimmäisviikko-osallistumismäärällä tai tapaamiseen osallistumisen edellytyksenä koko tapaamisajan läsnäolopakolla suljettaisiin ulos todennäköisesti suuri osa nuorista.

Olen kuullut sanonnan ”musiikki, ruoka ja jalkapallo yhdistävät ihmisiä”. Kaksi kolmesta osuu Kiintopisteen nuoriin. Nuoret arvostavat ruokaa ja yhdessä syömistä Kiintopisteen toiminnassa. Tämä tuli melkein kaikkien vastauksissa. Yhdessä syöminen vahvistaa ihmissuhteita ja yhteenkuuluvuutta. Yhdessä ruokailu rutiinina luo jatkuvuutta ja turvallisuutta sekä edistää nuorten kokonaisvaltaista hyvinvointia. (Martat 2023.) Ruokailun merkitys yhteisön toimivuuden ja hankkeen toiminnan näkökulmasta ei ole nälän ja janon sammuttamiset. Yhdessä pöydän ääreen tai tilaan ruokailemaan kokoontuminen viestittää yhteisistä tavoitteista ja niihin sitoutumisesta sekä sitä, että kaikista sekä välitetään että heitä arvostetaan. Tilaan tunnelman luojana ja ilmapiirin keventäjänä ruuan laittaminen hyvine tuoksuineen ja yhdessä syöminen ovat toimiva konsepti. Hyvät muistot ja muistot mielihyvän tunteista usein sisältävät ruuan ja tuoksujen läsnäolon. Ylijääneen ruuan pakkaaminen nuorille mukaan ”dogibägeihin” viestii välittämisestä. (Terve.fi 2023.) Nuoret aina saavat vaikuttaa ja päättää (budjetin rajoissa) mitä ruokaa tai välipalaa laitetaan ja ovat usein mukana kaupassa aineksia ostamassa sekä tietenkin ruuan valmistuksessa. Ruokaa valittaessa nuoret punnitsevat myös sitä miten monelle riittää tekemistä valmistuksessa. Ruoka osallistaa toimintaan monella tavalla ja antaa nuorille mahdollisuuden huomioida muita sekä vaikuttaa yhteisiin asioihin.

Musiikin kuuntelu yhdessä oli toinen ”musiikki, ruoka ja jalkapallo” sanonnan ihmisiä yhdistävistä tekijöistä. Musiikki nimenomaan mainittiin toiminnan vetovoimaisuuteen liittyen. Tapahtumiin luodaan omia soittolistoja, joihin joku kerää vapaaehtoisesti muiden musiikkiehdotukset WhatsApp ryhmässä. Joku nuorista toimii DJ:nä Hangout and... illoissa ja musiikki soi muutenkin yleensä taustalla. Musiikki elementtinä siis myös osallistaa toiminnassa. Meditaatio hetkissä soi rauhallinen musiikki taustalla. Rauhallinen musiikki hillitsee stressiä, sydämen sykettä, verenpainetta ja auttaa rentoutumaan (Mielenihmeet 2023). Musiikki stimuloi aivoja aktivoiden oppimiseen, tunteisiin ja motoriikkaan liittyviä alueita. Musiikilla on todettu olevan ahdistusta lievittävä, personallisuutta vireyttävä ja kommunikaatio taitoja edistävä vaikutus. Musiikin vaikuttavuuteen liittyvissä tutkimuksissa on todettu samassa tilassa samaa musiikkia kuuntelevien kehollisten toimintojen synkronisoituvan keskenään kuin samaan ”rytmiin”. (Aivoliitto 2023.) Elementtinä musiikki yhdistää ihmisiä konkreettisesti ja omalta osaltaan vähentää ulkopuolisuuden tunnetta Kiintopisteen toiminnassa.

Monelle sopivalla sijainnilla saavutettavat toiminnot rennossa ilmapiirissä, jossa saa omana itsenään osallistua mihin toimintaan ja milloin itse haluaa, vetävät nuoria paikalle. Paikka ja

tilaa olla vaan ja hengittää. Toisaalta suuren osan vastaajista tuo paikalle toiminta. Yhdessä ruuan laittaminen, korujen tekeminen tai lautapeliä pelaaminen koetaan mielekkäänä ja tärkeänä. Retkistä pidetään myös paljon ja niitä toivottiin olevan enemmän. Retkikohteet mietitään aina yhdessä ja niissä huomioidaan esteettömyys ja saavutettavuus. Kaikilla halukkailla tulisi olla mahdollisuus osallistua välimatkojen, kulkuyhteyksien ja fyysisten rajoitteiden puitteissa. Nuoret pitävät retkien yhdessä suunnittelun osallistavaa ulottuvuutta arvokkaana.

## **5.4 Katgoria 3: Yksinäisyyden elementit**

Edellisissä kategorioissa on paljon yksinäisyyden vähentymisestä kertovia huomioita. Ne eivät kerro kokonaisuutta yksinäisyyden kokemuksista. Seuraavana esitän poimintoja, jotka viittaavat nuorilla olevan elämässään yksinäisille ihmisille tunnusomaisia hetkiä, tilanteita ja rutiineja. Nämä poiminnot ovat keskeisiä ottaa huomioon hankkeen jatkokehittämisessä.

### **Teema 1. Kiintopisteen toiminnan ulkopuolella vain vähän ihmiskontakteja**

- ei ihmisiä kenen kanssa harrastaa
- ei ihmisiä kenen kanssa syö
- ei ihmisiä kenen kanssa jutella

### **Teema 2. Yksin haasteiden kanssa**

- ei ihmisiä kenen kanssa jutella
- kohtaamattomuus palveluissa

### **Teema 3. Heikentyneet sosiaaliset kyvyt**

- vaikea aloittaa keskustelua eikä uskalla mennä mukaan porukkaan
- kokee, että ohjaajien tai mentoreiden kanssa on helpompi jutella

Hankkeen toiminnan kautta nuoret ovat tutustuneet toisiinsa, kunnioittavat ja arvostavat toisiaan. Yhteisöön kuuluvuuden tunnetta ja yhteisiä asioita tuntuu olevan. Ulkopuolelle jättämisestä tai syrjinnästä ei kyselyssä eikä haastattelussa kukaan mainitse. Retket ja yhdessä teke-

miset koetaan mielekkäinä. Mutta vain muutamat ovat tekemisissä keskenään Kiintopisteen toiminnan ulkopuolella. Onko toimintaa liian vähän muualla kuin tutuissa ympäristöissä? Liittyvätkö monien toiveet retkien lisäämiseen omiin tarpeisiin uusissa tilanteissa ja paikoissa toimimisen totutteluun? Miten todentaa ketkä tulevat toimeen keskenään ja voisivat aidosti ystäväystyä? Kuuluuko ihmisten yhteen ”yhyttäminen” hankkeen tavoitteisiin yksinäisyyden vähentämisessä?

Keskusteluun tai porukkaan mukaan meneminen esitettiin vaikeutena ja jäämisenä yksin puhelinta selailemaan. Vastaja totesi myös, että vertaismentorien ja ohjaajien kanssa on helppompaa puhua ja toivoi enemmän molempia tapaamisiin. Onko kyse ostrakismista, Kiintopisteen menetelmistä, uudesta kävijästä eli vähäisestä altistumisesta vuorovaikutukselle ja totuttomuudesta (turvan tunne ja luottamus ei vielä asettunut), ohjaajien tarkkaamattomuudesta vai jostain muusta? Yksin jäämisen tunnetta en toivoisi olevan toiminnassamme ollenkaan.

## 5.5 Nuoret kertovat

Aineisto kertoo Kiintopisteen toiminnassa olevan paljonkin yksinäisyyden, ulkopuolisuuden ja syrjäytymisen vastavoimia. Sosiaalipedagoginen työote näiden vastavoimien perustana, jota Kiintopisteessä käytetään, on avain sosiaaliseen integraatioon ja nuorten auttamisessa (Hämäläinen & Kurki 2002, 110 - 111). Kaikki kategoriat, teemat ja niiden sisällöt linkittyvät toisiinsa tilanteesta riippuen vahvistaen tai heikentäen toisiaan. Samoin kuin yksinäisyyttä ylläpitävät mekanismit vaikuttavat toisiinsa ja liikuttavat toisiaan. Yksi kun vahvistuu, vahvistuvat muutkin osa-alueet ”mutkan” kautta (Junttila 2018, 108.) Seuraavissa kappaleissa on suoria lainauksia eri nuorten haastatteluista ja kyselyistä.

Sosiaalisiin kontakteihin liittyen nuorten kertomaa on se, että Kiintopisteen toiminnan kautta saadut sosiaaliset kontaktit ovat merkityksellisiä. Kuten yksi nuorista kertoo haastattelussa: *”No just niin kun äsken viittasin lähinnä sitä, ettei kukaan arvostele ja saa olla oma itsensä ja kaikki kuuntelee ja ymmärtää.”* He voivat purkaa ahdistuksiaan ja huoliaan toisilleen ja ohjaajille nopeuttaen palautumista voimaan taas paremmin. Heillä on ihmisiä kenelle puhua ja keneltä kysyä neuvoa neuvottomassa tilanteessa. *”No kyllä mä oon saanut tukea muilta. Kyllä mulla tulee ihan mieleen muutamia kertoja. Musta se on kiva auttaa myös kaveria. Jos on huono päivä niin sitten keskustella siitä. Se on tuntunut tosi hyvältä, että on sellaista vertaistukea arjessa.”* Jakaminen ja yhteenkuuluvuuden tunne yhteisten asioiden äärellä vähentää ulkopuolisuuden tunnetta ja tunnetta siitä, että on yksin haasteidensa kanssa maailmassa.

Mikä tuo nuoret mukaan toimintaan ja mikä toiminnassa on vetovoimaista? Kiteytän vastauksista lyhyesti olennaisen olevan ihmiset ja yhteisyys. Yhdistävät asiat ja niiden edistäminen tuntuu olevan yhteisössä selkeitä linjoja, joita kaikki omasta tahdostaan myötäilevät. *”Täällä pääsee juttelee aiheesta, missä muualla ei oikein pysty. Ja sitten täällä on samanlaisia nuoria samoista elämäntilanteissa, niin voi jakaa kokemuksia. Ja sitten on tietysti toi ilmainen ruoka ja ruoanlaitto niin houkuttelee kanssa.”* Positiivista on, että paikalle tullaan pääasiassa ihmisten takia ja nimenomaan omasta motivaatiosta käsin olemaan muiden ihmisten kanssa. *”Mä olin aika yksinäinen silloin ennen kun mä aloin käymään täällä niin se on tuonut mulle arkeen sellaista ihmisiä ja sellaista yhteisöllisyyttä.”* Tulkitsen, että kyseessä on syvempi tai tärkeämpi merkitys kuin, ettei ole parempaakaan tekemistä.

Yksinäisyyden elementit - kategorian teemat herättivät paljon kysymyksiä. Näitä kysymyksiä tulee tarkastella tulevaisuuden toiminnan kehittämisessä. Vaikka vain harvasta vastauksesta käy ilmi yksinäisyys, huomio yksin jäämisestä on merkittävä. *”Yleensä tulee syötyä yksin, mutta jos on vaikka hangoutsissa niin muiden kanssa.”* Toinen nuori kertoo näin: *”Kaipaen enemmän työntekijöitä hangouttiin. Tuntuu välillä että jään sivuun kun en uskallakaan mennä itse mukaan ryhmään. Jään helposti selaamaan sitten vaan puhelinta. Tykkään retkistä ja kun teemme hyvää ruokaa yhdessä.”* Tasavertaisuuden yllä pitäminen Kiintopisteen toiminnassa vaatii monella tavalla yksilöinä huomioimista.

Yksinäisyyteen liittyvä moninainen psykososiaalisen hyvinvoinnin kokonaisuus mutkistaa yksinäisyyden negatiivisten vaikutusten vähentämistä. Se on kuitenkin mahdollista ja merkittäviä positiivisia muutoksia voi tapahtua lyhyessäkin ajassa. Pienten edistysaskeleiden ja on-

nistumisten kokemusten tuottamisen tavoittelu on kuitenkin kestävämpi vaihtoehto kuin nopeiden tulosten tavoittelu. (Junttila 2018, 153, 157.)

Itse ajattelen oppimani ja kokemukseni perusteella syrjäytymisen ja yksinäisyyden kierteestä irti pääsemisessä olevan pitkälti kyse ihmisen minuuden uudelleen rakentamisesta. Mihin ihminen oikeasti pystyy, mistä haaveilee, mitä on unohtanut itsestään, mitä ikinä ei ole edes tiennyt itsestään, mitä tuntee? Kyse ei ole joidenkin tiettyjen elämän tapahtumien tai tilanteiden yksinkertainen peruuttaminen tai tekemättömäksi tekeminen vaan ihmisen oman potentiaalain, itsensä parhaan version löytyminen. Se on kaikille ihmisille tärkeää - se oman potentiaalain löytyminen. Minuuden uudelleen rakentamista edistävät uudet positiiviset kokemukset palveluissa, ihmisten kanssa ja omat onnistumiset. Onnistumiset pienissäkin asioissa rohkaisee kokeilemaan taas jotakin uutta. Tuetusti ja turvallisessa ilmapiirissä kaiken uuden äärellä oleminen on sallivaa myös epäonnistumisille, joita on tärkeää harjoitella. Kun uskaltaa haastaa itseään, henkinen kimmoisuus vahvistuu onnistumisten ja epäonnistumisen kautta. Opin näytetyöni ytimessä on tullut selväksi, että tuki ja turvalliset ihmiset ympärillä ovat melkein välttämättömiä, jotta uskaltaa olla avoin ja antaa elämälle mahdollisuuden vaihtaa suuntaa.

Tutkimuksissa on fyysiseen kipuun tarkoitetuilla lääkkeillä todettu olevan yksinäisyydestä johtuvaa pahaa oloa lieventäviä vaikutuksia. Lääkkeitä käytetään myös runsaasti yksinäisyydestä johtuvien masennuksen, surun, unettomuuden ja ahdistuksen lievittämiseen. Lääkkeet eivät kuitenkaan poista ongelmaa eli juurisyytä. (Junttila 2018, 153 - 154.) Samalla tavalla hyvinvointiyhteiskunnan rattaisiin mukaan saaminen puoliksi pakottamalla töihin tai kouluun ”hoitaa”, tilastojen valossa ainakin, oiretta jonkin aikaa, mutta ei poista ongelmaa. Jokaisesta nuorena syrjäytyneestä ihmisestä aiheutuu 700 000 euron kansantulon ja 430 000 euron julkisen talouden lisääntyvä kustannusrasite. Eli laskennallisesti jokainen nuorena syrjäytynyt ihminen tuottaa keskimäärin reilusti yli miljoonan euron loven Suomen talouteen. (VTV 2007, 116.) Tutkimuksen tulokset kertovat yksinäisten ihmisten kannalta toimivista ja kestävästä menettelytavoista, joissa pienillä askelilla edetessä erityisen tuen tarpeessa oleva nuori pysyy mukana tahdissa. Oikeilla toimenpiteillä saadaan aikaiseksi varmempia ja toivottuja ratkaisuja sekä nuorten että koko yhteiskunnan kannalta.



## 6 TOIMINNAN JATKOKEHITTÄMINEN

- Luomuverkostotyön kehittäminen
- Maailmaan saattaminen
- Heterogeenisempi Kiintopiste – yhteisö
- Tavoitteiden selkeyttäminen

Kevään aikana luomuverkostotyössä tehtyjen havaintojen, haastatteluiden ja kyselyn perusteella olemme saaneet merkittäviä viitteitä siitä, ettei kaikilla asiakkaillamme ole tahtoa elvyttää olemassa olevaa luomuverkostaan. Osalle lähipiirin tukeminen on tervetullutta, mutta se osa edustaa vähemmistöä. Olisiko uusien luomuverkostojen syntymiseen tukeminen Kiintopisteessä mahdollista? Esimerkiksi toimenpiteillä, jotka keskittyisivät uudella tavalla ja konkreettisesti ystävyys-suhteiden tai kaveriporukan luomiseen. Kotikäynnit kuuluvat osana ohjaajien työhön. Mitä jos järjestäisimme kyläilyjä, lautapeli-ilta tms., nuorten kesken niin, että ohjaajatkin olisivat mukana? Kiintopiste voisi maksaa tarjoilut ja ohjaajat auttaa isännöijää tai emännöijää valmisteluissa. Kyläilyllä totuteltaisiin toisen kotiin menemiseen tai omaan kotiin vieraiden vastaanottamiseen. Joillekin varmasti olisi korkea kynnys kutsua omaan kotiinsa, mutta rohkeimmat voisivat kutsua ensin.

Toinen mikä tuli mieleen on, että järjestetään enemmän tapaamisia HNMKY:n tilojen ulkopuolella julkisissa paikoissa. Paikoissa, joihin voisi myöhemmin järjestää tapaamisia ilman ohjaajia. Hoitaisimme etukäteisjärjestelyt jos tarpeen ja kutsut paikanpäälle, mutta emme itse olisi mukana. Kuitenkin niin, että nuoret tietäisivät tapaavansa keskenään. Retkiä oli nyt toivottukin enemmän. Tässä totuteltaisiin ja opeteltaisiin tapaamaan itsenäisesti tuttuja ja paikka, joka olisi hieman vieras, muttei täysin uusi. Tähän voisi liittyä myös muihin yhteisöihin tutustuminen esimerkiksi seurakunnat ja Kohtaus ry.

Toimintamme sisällöltään voisi hyvin houkutella melkein pä ketä vaan ihmisiä. Yhteistyöllä muiden HNMKY:n hankkeiden kanssa voisimme hallitusti sekoittaa useammin erilaisista taustoista tulevia ihmisiä keskenään. Yhteistyötä on tehty ja tehdään, mutta oppimani perusteella tarkoitus on nyt selkeämpi ja se ohjaa luontevasti tiiviimpää yhteistyötä. Iltapäiväker-

hon lapsia voisi kutsua kylään pienen joukon kerrallaan silloin tällöin. Mitä nuoret aikuiset asiakkaamme reagoivat lapsiin ja miten lasten läsnäolo vaikuttaa heihin? Voisimmeko Kiintopisteen nuorten kanssa järjestää lapsille pientä ohjelmaa?

Mikä riittää? Mikä on mahdollista kahden työntekijän hankkeessa? Yksinäisyyden vähentämiseen liittyen tavoitteen terävöittämisestä olisi hyvä käydä keskustelua hankkeen työntekijöiden ja esihenkilön kesken siitä mitkä osa-alueet yksinäisyyteen vaikuttamisessa kuuluvat hankkeen piiriin ja mikä toiminta katsotaan riittäväksi tai sopivaksi.”1. sosiaalisten ja sosiokognitiivisten taitojen vahvistaminen 2. ympärillä olevien ihmisten asenteiden suuntaaminen myönteisemmäksi 3. sosiaalisten kontaktimahdollisuuksien lisääminen 4. yksinäisyyteen usein kuuluvien negatiivisten ajatusmallien vähentäminen ja uudelleen suuntaaminen” (Junttila 2018, 169). Selkeästi kohta 4. ajatusmalleihin liittyen kuuluu psykoterapeutille tai muulle sopivan koulutuksen saaneelle henkilölle tai taholle. Mutta yhteistyötä voi tehdä aina. Mieleeni tuli Itäkeskuksessa Helsingin seurakunnan järjestämä ”Walk in” terapia. Muistan lukeeneeni tai kuulleeni, että kävijöitä on ollut kovin vähän. Kiintopisteellä on aika ja paikka, jossa on nuoria keille terapeutin kanssa työskentely turvallisessa ryhmässä ajatusvääristymien tunnistamiseksi ja kyseenalaistamiseksi olisi hyödyllistä. Teemme HNMKY:ssä seurakunnan kanssa monenlaista yhteistyötä, miksi ei tällainenkin sopisi. Mikäli seurakunnan kanssa ei onnistu, voi kysyä Nuorisoasemalta tai muualta. Voi myös tiedustella loppusuoralla olevaa psykoterapeutti opiskelijaa tai ottaa selvää olisiko hankkeella mahdollisuus palkata muutaman kerran terapeutti muutaman kerran ryhmätyöskentelyyn.

## 7 ARVIOINTI

Opinnäytetyöni aihetta olin hahmotellut jo pitkään ennen itse työstämisen aloittamista. Aihe tuntui olevan ajatuksissani selkeä, mutta sen hahmottaminen paperille sanoiksi tuotti vaikeuksia. Halusin tutkia yksinäisyyttä ja miten huomaan työssäni sen ilmentyvän ja oireilevan asiakkailani. Miten se vaikuttaa hyvinvointiin ja miten voisin kehittää työtäni yksinäisyyden vähentämisessä? En saanut alkuunkaan ajatuksiani, tunteitani ja tarkoitustani sanoiksi. Työstin asioita huonossa järjestyksessä. Ajattelin, että tekisin vähän kaikkea samanaikaisesti, ja että se toimisi. Toiminnallisena ihmisenä aloitin suoraa päätä aineiston keräämisen kyselyllä ja aloin miettimään haastattelukysymyksiä sekä pyytämään nuoria haastateltaviksi. Olin aloittanut lukemaan kirjoja ja muita lähteitä hyvinvoinnista ja yhteiskunnan rakenteiden vaikutuksesta hyvinvointiin toivoen löytäväni pohjaa yksinäisyyden juurisyille, mutta oikein kunnolla sopivaa tietoa en löytänyt eikä aihe selkiytynyt. Aiheeni selkeä näkökulma avautui kunnolla minulle vasta kun luin Niina Junttilan kirjan ”Kaiken keskellä yksin”. Onneksi ennen kuin tein haastattelut. Kirja sisältää laajasti yksinäisyyteen liittyvää tutkimustietoa ja yksinäisten ihmisten nimettömänä kirjoittamia katkelmia yksinäisyyden tunteista ja kokemuksista. Mielestäni hienoa kirjassa on kuinka teoriatieto ja tarinat käyvät vuoropuhelua tuoden kontekstiin molemminpuolisen merkityksen. Jatkoin muilla kirjoilla yhteisöistä ja sosiaalipedagogiikasta sekä etsien artikkeleita nuorten aikuisten yksinäisyyden yhteydestä syrjäytymiseen. Oikeanlaiseen tietoperustaan ja teoriaan (hyvät lähteet) tutustuminen oli ratkaisevaa. Eikä ainoastaan aiheen selkiytymisessä vaan myös oppimisessa ja käsitteiden ymmärtämisessä.

Tein haastattelut suhteellisen vähällä valmistautumisella. Olin tutustunut aineiston keruuseen liittyviin pääkohtiin laadullisen tutkimuksen menetelmien kirjallisuudesta. En testannut haastattelukysymyksiä ensin yhdellä haastattelulla, jonka jälkeen olisin analysoinut sen ja sitten tehnyt loput haastattelut mahdollisilla muutoksilla. Riski oli, etteivät haastattelut olisi tuottaneet mitään uutta tai arvokasta tietoa. Ne kuitenkin toimivat loppujen lopuksi paremmin kuin osasin odottaa. Minut yllätti miten nuoret toivat haastatteluihin yksinäisyyden kokemuksensa itse. Olin varautunut, että joutuisin kaivelemaan yksinäisyyteen liittyviä asioita, koska en kysynyt mitään siitä suoraan.

Tutkimuksen luotettavuutta ja oikeellisuutta vahvistaa nuorten useassa vastauksessa itse esille tuoma yksinäisyyden vähentyminen ilman, että yhdessäkään kysymyksessä olisi kysytty suoraan yksinäisyyden kokemuksista. Heillä kaikilla on kokemuksia yksinäisyyden eri vaikutuk-

sista ja ovat oikea kohderyhmä, joilta kysyä siitä tietoa. Ihmisillä on toisistaan poikkeavia tapoja ilmaista itseään. Haastatteluihin ja kyselyyn vastanneiden nuorten sekä heidän ilmaisutapojensa tunteminen lisäävät vastausten tulkittamisessa tulosten luotettavuutta.

Aineistosta ei selviä kuinka pitkään yksinäisyys on tai oli kenelläkin kestänyt, mutta se ei olekaan olennainen tieto, koska muutos voi tapahtua nopeasti eikä sitä oikein tiedä kehen mikäkin menetelmä tai tapahtuma vaikuttaa. Eräs nimetön tarina Junttilan kirjasta kertoo nopeasta muutoksesta, jossa opettaja näytti välittävänsä oppilaasta, joka oli koko elämänsä ollut yksinäinen. Oppilas koki ensimmäistä kertaa elämässään, että joku välitti hänestä ja se teki ratkaisevan käänteen ja suunnan muutoksen kohti hyvinvointia.

Haastatteluissa ja sitäkin enemmän kyselyissä nuoret kertoivat pitävänsä kuunnella musiikkia yhdessä ja syödä yhdessä. Musiikin ja ruuan merkitys nuorille yllätti minut, vaikka olen koko työhistoriani käyttänyt niitä toiminnassa. Olin ehkä sokaistunut niiden tuomalle vaikutukselle ja hyödyille. Minulla heräsi kiinnostus hakea tutkimustietoa niiden vaikutuksista ihmisiin. Opin paljon uutta aiheista ja sellaista, joka voi ohjata paremmin ja konkreettisesti käytännön työssä luomaan tai välttämään tietynlaisia tilanteita musiikin sekä ruuan avulla. Esimerkiksi musiikki tyyli vaikuttaa suuresti miten ihmiset asettuvat tai toimivat tilanteessa ja tilassa. Raskas tai menevä musiikki voi auttaa aktivoimaan liikkumista kun taas rauhallinen musiikki rentouttaa. Riippuen siis tilanteesta ja mitä toiminnalla tavoittelee, musiikin valinnalla on suurempi merkitys kuin mitä olen aikaisemmin tiedostanut. Yhdessä ruokailusta tuli mieleen uusia ideoita miten yhdessä syödessä asetutaan. Syödäänkö ”omalla paikalla” niin kuin usein tehdään vai katettaisiinko välillä pitkä pöytä ja kokoonnuttaisiin kaikki sen ääreen yhdessä ruokailemaan. Ei nämä ihan uusia asioita tai sellaisia, joita en olisi ajatellut ja todennutkin käytännön kautta, mutta tutkimustietoon tutustuminen antaa varmuutta, selkeyttä ja tuo syvemmän ulottuvuuden vaikutusten tiedostamisessa.

Kyselyn kysymykset olisivat voineet olla yksinkertaisempia ja täsmällisempiä. Kyselyyn olisi pitänyt haalia paljon enemmän vastaajia. Sain kyselystä arvokasta tietoa, mutta jälkepäin ajateltuna olisi ollut mielenkiintoista nähdä mitä vaikka kaksinkertainen määrä vastaajia olisi tuonut esille. Muistutuksia olisin voinut lähettää useampia sekä tuoda erilaisissa tilanteissa kyselyn keskusteluun. Jokin palkitseminenkin olisi voinut tuoda lisää vastaajia.

Haastattelut tekisin uusiksi niin, että haastateltavia olisi kaksi – kolme henkilöä enemmän ja kaikille kaksi haastattelukierrosta. Ensimmäisellä kierroksella voisin käyttää hyvin käyttä-

miäni kysymyksiä johdattelematta yksinäisyys aiheeseen, jonka jälkeen analysoisin niitä ja analyysin pohjalta tekisin toisen kierroksen kysymykset. Toinen kierros voisi keskittyä suoriin yksinäisyyttä koskeviin kysymyksiin, jolloin olisin voinut saada syvällisempää ja täsmällisempää tietoa Kiintopisteen käytännön menetelmien vaikuttavuudesta ja yksinäisyyden vähentymisen yhteydestä lisääntyneeseen hyvinvointiin.

Kaiken kaikkiaan haastattelut ja kysely tuottivat arvokasta tietoa, vaikkakin se on jokseenkin yleisen tason laatuista. Ryhmätoimintaan keskittyvään hankkeeseen saatu tieto on merkittävää ja jatkokehittämiseen hyödyllistä. Työn tilaaja on kertonut arvostavansa johtopäätöksistä aukeavia uusia näkökulmia ja uusia konkreettisia sekä realistisesti toteutettavissa olevia kehittämisohjelmia. Hankkeen toinen projektisuunnittelija on kertonut saaneensa tutkimuksesta paljon uutta tietoa sekä nuorten kokemuksista että tietoperustassa käsitellyistä yksinäisyyteen liittyvistä asioista. Molemmat, tilaaja sekä toinen projektisuunnittelija, ovat kommentoineet tutkimuksen olevan johdonmukainen sekä ristiriidaton käytännön työn havaintoihin nähden.

Aiheeni eli yksinäisyys on keskeinen tekijä yhteiskunnassamme monen ilmiön kannalta, joita itse työssäni ja varmasti lukemattomat muut alan ammattilaiset kohtaavat työssään. Monen nuoren ongelmien juurisyöt ovat jonkinlaatuisessa yksinäisyydessä. Juurisyihin meidän ammattilaisten tulisi keskittyä.

## LÄHTEET

Aivoliitto, Musiikki antaa aivoille siivet, <https://www.aivoliitto.fi/aivoterveys/mieli/musiikki-antaa-aivoille-siivet#31110ef6>, viitattu 6.5.2023

Borg, Pekka & Keskinen, Vesa & Väliniemi - Laurson, Jenni 2016, Yksin kaupungissa, Helsingin Kaupungin tietokeskus, [https://www.hel.fi/hel2/tietokeskus/julkaisut/pdf/16\\_04\\_25\\_Yksin\\_kaupungissa\\_ValiniemiLaurson\\_Borg\\_Keskinen.pdf](https://www.hel.fi/hel2/tietokeskus/julkaisut/pdf/16_04_25_Yksin_kaupungissa_ValiniemiLaurson_Borg_Keskinen.pdf), viitattu 8.4.2023

Eurofound 2022, NEETs, <https://www.eurofound.europa.eu/topic/neets>, viitattu 19.2.2023

Eurostat 2022, [https://ec.europa.eu/eurostat/statisticsexplained/index.php?title=Statistics\\_on\\_young\\_people\\_neither\\_in\\_employment\\_nor\\_in\\_education\\_or\\_training](https://ec.europa.eu/eurostat/statisticsexplained/index.php?title=Statistics_on_young_people_neither_in_employment_nor_in_education_or_training), viitattu 19.2.2023

Gissler, Mika & Kekkonen, Marjatta & Känkänen, Päivi 2019. Nuorten palvelusolmut auki. THL – Tutkimuksesta tiiviisti 9/2019. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-343-310-6>, viitattu 18.3.2023

HNMKY 2023, <https://www.hnmky.fi/meista>, viitattu 2.4.2023

HNMKY 2023, [https://www.hnmky.fi/sites/default/files/liitteet/Esitys%20strategiasta%202021-2025\\_0.pdf](https://www.hnmky.fi/sites/default/files/liitteet/Esitys%20strategiasta%202021-2025_0.pdf), viitattu 2.4.2023

Huttunen, Jussi 2020, Mitä on terveys? Lääkärikirja, Duodecim, <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00903>, viitattu 18.2.2023

Hämäläinen, Juha 2009, Luottamus yhteiskunnan voimavarana, Sosiaalipedagoginen aikakausikirja, vuosikirja 2009, vol. 10. Suomen sosiaalipedagoginen seura ry, Kuopio: Kopijyvä

Hämäläinen, Juha & Kurki, Leena 1997, Sosiaalipedagogiikka, Porvoo: WSOY

Isola, Anna-Maria & Kaartinen, Heidi & Leemann, Lars & Lääperi, Raija & Schneider, Taina & Valtari, Salla & Keto-Tokoi, Anna 2017, Mitä on osallisuus? Osallisuuden viitekehystä rakentamassa, Helsinki: Juvenes Print – Suomen Yliopistopaino Oy

Junttila, Niina 2015, Kavereita Nolla, Lasten ja nuorten yksinäisyys. Helsinki: Tammi

Junttila, Niina 2018, Kaiken keskellä yksin, Aikuisten yksinäisyydestä. Helsinki: Tammi

Kainulainen, Sakari & Paananen, Reija 2019, Sosiaalinen osallisuus, Syrjäytyminen kertoo puuttuvista itsenäisen elämän edellytyksistä –Dialogi, Diak.

<https://dialogi.diak.fi/2019/03/21/syrjaytyminen-kertoo-puuttuvista-itsenaisen-elaman-edellytyksista/>, viitattu 16.4.2023

KvaliMOTV, Reliabiliteetti, [https://www.fsd.tuni.fi/menetelmaopetus/kvali/L3\\_3\\_2.html](https://www.fsd.tuni.fi/menetelmaopetus/kvali/L3_3_2.html), viitattu 26.4.2023

KvaliMOTV, Validiteetti, [https://www.fsd.tuni.fi/menetelmaopetus/kvali/L3\\_3\\_1.html](https://www.fsd.tuni.fi/menetelmaopetus/kvali/L3_3_1.html), viitattu 26.4.2023

Kurki, Leena 2002, Persoona ja yhteisö - Personalistinen sosiaalipedagogiikka, Kuopio: Koppijyvä

Lehtonen, Heikki 2020, Mikä on yhteisö, Kansalaisyhteiskunnan tietopankki, <https://kansalaisyhteiskunta.fi/tietopankki/mika-on-yhteiso/>, viitattu 10.4.2023

Leskelä, Riikka-Leena & Käsmä, Laura & Jokiranta, Virve & Salonen, Neea & Valtakari, Mikko & Yli-Koski, Maria & Määttä, Mirja 2022, Nuorten syrjäytymisen ehkäisyn palvelurakenne, rahavirrat sekä seurannan haasteet, Eduskunnan tarkastusvaliokunnan julkaisu, Helsinki: eduskunta

[https://www.eduskunta.fi/FI/naineduskuntatoimii/julkaisut/Documents/TRVJ\\_1\\_2022\\_Nuorten\\_syrjaytyminen.pdf](https://www.eduskunta.fi/FI/naineduskuntatoimii/julkaisut/Documents/TRVJ_1_2022_Nuorten_syrjaytyminen.pdf), viitattu 19.2.2023

Lähteenmäki, Marjo 2022, Iltasanomat, Nuoret aikuiset ovat entistä yksinäisempiä – tällainen ”tupla negatiivisuus” tekee ongelmasta erityisen tukalan. <https://www.is.fi/kotimaa/art-2000008897417.html>, viitattu 18.3.2023.

Martat, Yhdessä syöminen vahvistaa arjen hyvinvointia, <https://www.martat.fi/ajankohtaista/yhdessa-syominen-vahvistaa-arjen-hyvinvointia/>, viitattu 6.5.2023

Martela, Frank 2022, Hyvinvoinnin mittaus edellyttää hyvinvoinnin teoriaa: Erik Allardtin hyvinvoinnin ulottuvuudet päivitettyinä nykyaikaan,

[https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/145551/YP2205-6\\_Martela.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/145551/YP2205-6_Martela.pdf?sequence=1&isAllowed=y), viitattu 13.4.2023

- Mieli ry 2023, Resilienssi auttaa selviytymään, <https://mieli.fi/vahvista-mielenterveyttasi/mita-mielenterveys-on/resilienssi-auttaa-selviytymaan/>, viitattu 19.3.2023
- Muilu, Hannele 2023, YLE, Työelämästä kadonneet, <https://yle.fi/a/74-20015118>, viitattu 10.4.2023
- Nivala, Elina 2009, Sosiaalipedagogisen kasvatuksen tarve yhteiskunnassamme (Lectio prae-cursoria), Sosiaalipedagoginen aikakausikirja, vuosikirja 2009, vol. 10. Suomen sosiaalipedagoginen seura ry, Kuopio: Kopijyvä
- Nivala, Elina & Ryyänen, Sanna 2019, Sosiaalipedagogiikka – kohti inhimillisempää yhteiskuntaa, Helsinki: Gaudeamus
- Nussbaum, Martha 2011, Talouskasvua tärkeämpää. Miksi demokratia tarvitsee humanistista sivistystä, Helsinki: Gaudeamus Helsinki University Press
- PTC-services; Tilastokeskus/Pääasiallinen toiminta, työssäkäyntitilasto 2023, <https://yle.fi/a/74-20015118>, viitattu 10.4.2023
- Punainen risti 2020, <https://www.punainenristi.fi/hae-apua-ja-tukea/apuayksinaisyyteen/mita-yksinaisyys-on/>, viitattu 26.2.2023
- Puusa, Anu & Juuti, Pauli 2020, Laadullisen tutkimuksen näkökulmat ja menetelmät, Gaudeamus Oy
- Pyökkönen, Jussi 2023, Yle, Työelämästä kadonneet, <https://yle.fi/a/74-20015118>, viitattu 10.4.2023
- Rovasalo, Aki 2022, Sosiaalisten tilanteiden pelko, Duodecim terveyskirjasto, <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00492>, viitattu 1.4.2023
- Ryyänen, Sanna 2009, Yhteisöistä ja yhteisöllisyydestä, Sosiaalipedagoginen aikakausikirja, vuosikirja 2009, vol. 10. Suomen sosiaalipedagoginen seura ry, Kuopio: Kopijyvä
- Seppälä, Piritta 2017, Viestintäpiritta, <https://viestintapiritta.fi/blogi/aitous-roolit-somessa/>, viitattu 26.2.2023
- Sitra 2023, Yhteisöllisyys ruokkii uusia toimintatapoja, <https://www.sitra.fi/aiheet/yhteisollisyys/#ajankohtaista>, viitattu 12.4.2023

Suomen NMKY 2023, <https://ymca.fi/historia/>, viitattu 23.2.2023

Sutela, Elina & Törmäkangas, Liisa & Toikka, Enna & Haapakorva, Pasi & Hautakoski, Ari & Hakovirta, Mia & Rasinkangas, Jarkko & Gissler, Mika & Ristikari, Tiina 2016, Nuorten hyvinvointi ja syrjäytymisen riskitekijät Suomen kuudessa suurimmassa kaupungissa, Helsinki, Espoo, Vantaa, Turku, Tampere, Oulu

[https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/130760/URN\\_ISBN\\_978-952-302-662-9.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/130760/URN_ISBN_978-952-302-662-9.pdf?sequence=1&isAllowed=y), viitattu 18.2.2023

Terve.fi, Syödään yhdessä – monta positiivista vaikutusta,

<https://www.terve.fi/artikkelit/76440-syodaan-yhdessa-monta-positiivista-vaikutusta>, viitattu 6.5.2023

THL 2022, <https://thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/hyvinvointi-ja-terveys/nuorten-syrjaytymisen-ehkaisy>, viitattu 18.2.2023

Turkka, Ville & Währn, Nina 2020, HNMKY:n Kiintopiste –hankkeen ”Nuoret Valtaan” –ryhmän koontiraportti

Työ- ja elinkeinoministeriön työnvälitystilasto 2023,

[https://elinkeinothelsingissa.fi/fi/tem\\_kuukausitilasto](https://elinkeinothelsingissa.fi/fi/tem_kuukausitilasto), viitattu 10.4.2023

Työttömien keskusjärjestö ry 2023, Mitä on sosiaalinen kuntoutus?

<https://lehti.tyottomat.fi/mita-on-sosiaalinen-kuntoutus/>, viitattu 9.4.2023

Törrönen, Maritta & Vornanen, Riitta 2002, Nuorisotutkimus, huono-osaisuus,

[https://www.researchgate.net/publication/283730596\\_Emotionaalinen\\_huono-osaisuus\\_peruskoululaisten\\_korostamana\\_syrjaytymisena](https://www.researchgate.net/publication/283730596_Emotionaalinen_huono-osaisuus_peruskoululaisten_korostamana_syrjaytymisena), viitattu 18.2.2023

Valtiontalouden tarkastusvirasto VTV 2007, Nuorten syrjäytymisen ehkäisy, toiminnan tarkastuskertomus 146,

<https://www.vtv.fi/app/uploads/2018/07/03142740/nuorten-syrjaytymisen-ehkaisy-146-2007.pdf>, viitattu 8.5.2023

YMCA World Alliance 2023, Who We Are, <https://www.ymca.org/who-we-are>, viitattu

2.4.2023

# LIITTEET

## HAASTATTELUKYSYMYKSET

*Kursivoitu teksti/kysymys on mitä kysymyksellä ajoin takaa.*

**1. Miksi sinulle on luontevaa olla mukana Kiintopisteen toiminnassa?**

*Mitä sisältöä Kiintopiste antaa elämään? Mainitaanko ihmiskontaktit?*

**2. Minkälaista sisältöä kiintopisteen toiminta on tuonut arkeesi tai elämäsi?**

*Mitä sisältöä Kiintopiste antaa elämään? Mainitaanko ihmiskontaktit?*

**3. Mitä arvostat Kiintopisteen toiminnoissa? Miksi?**

*Mitä sisältöä Kiintopiste antaa elämään? Mainitaanko ihmiskontaktit?*

**4. Koetko, että kiintopisteen tapaamisissa saat keskustella sinulle mielekkäistä tai tärkeistä aiheista?**

*Minkä laatusena Kiintopisteen sosiaaliset kontaktit koetaan?*

**5. Jääkö jokin asia sinuun liittyen huomioimatta kiintopisteen toiminnassa? Mikä/minkälaiset asiat?**

*Miten toiminnan vetovoimaisuus koetaan/mikä tuo paikalle?*

**6. Miksi käyt kiintopisteen tapaamisissa? Mikä on KP:ssä sinulle tärkeää?**

*Miten toiminnan vetovoimaisuus koetaan/mikä tuo paikalle? Mainitaanko ihmiskontaktit?*

**7. Oletko tutustunut muissa HNMKY:n toiminnoissa oleviin nuoriin Kiintopisteen toiminnan kautta? Missä toiminnoissa esimerkiksi?**

*Minkä laatusena Kiintopisteen sosiaaliset kontaktit koetaan? Onko nuorella elämässään yksinäiselle tunnusomaisia tekijöitä*

**8. Minkälaisia ihmissuhteita arvostat?**

*Minkä laatusena Kiintopisteen sosiaaliset kontaktit koetaan? Onko nuorella elämässään yksinäiselle tunnusomaisia tekijöitä?*

**9. Oletko antanut vinkkejä, apua tai muuta tukea toiselle Kiintopisteen nuorelle? Miltä tuen antaminen on tuntunut tai vaikuttanut sinuun?**

*Minkä laatusena Kiintopisteen sosiaaliset kontaktit koetaan?*

**10. Oletko saanut joltain Kiintopisteen nuorelta tukea? Miltä tuen saaminen toiselta nuorelta on tuntunut?**

*Minkä laatusena Kiintopisteen sosiaaliset kontaktit koetaan?*

**11. Kenelle kerrot tunteistasi?**

*Onko nuorella elämässään yksinäiselle tunnusomaisia tekijöitä?*

**12. Kenelle kerrot harmituksistasi?**

*Onko nuorella elämässään yksinäiselle tunnusomaisia tekijöitä?*

**13. Minkälaisia liikuntatottumuksia sinulla on?**

*Onko nuorella elämässään yksinäiselle tunnusomaisia tekijöitä?*

**14. Minkälaisia ruokailutottumuksia sinulla on?**

*Onko nuorella elämässään yksinäiselle tunnusomaisia tekijöitä?*

**15. Muistatko minkälaisia mielikuvia tai tunteita ryhmätapaamisiin osallistuminen herätti ennen kuin tulit mukaan? Miten toiminnan vetovoimaisuus koetaan/mikä tuo paikalle?**

**16. Miten Kiintopisteen toiminta on vastannut toiveitasi/tarpeitasi/odotuksiasi?**

*Miten toiminnan vetovoimaisuus koetaan/mikä tuo paikalle? Mainitaanko ihmiskontaktit?*

**17. Oletko saanut kiintopisteestä uusia kavereita? Miten olet tekemisissä näiden ihmisten kanssa?**

*Minkä laatusena Kiintopisteen sosiaaliset kontaktit koetaan? Onko nuorella elämässään yksinäiselle tunnusomaisia tekijöitä*

## KYSELY

1. MIHIN KIINTOPISTEEN TOIMINTAAN OSALLISTUT?

Yksilöohjaus, Hangout, Pienryhmä torstaisin, Retket/Leirit, Discord, Chatti

2. MILLAISINA KOET KESKUSTELUT KIINTOPISTEEN TOIMINNASSA?

3. SAMAA VAI ERI MIELTÄ: KOEN, ETTÄ KIINTOPISTEEN TOIMINNASSA Voin puhua turvallisesti asioistani? Saan ilmaista itseäni? Tulen kuulluksi? Minut otetaan huomioon?

4. OLETKO SAANUT UUSIA KAVEREITA KIINTOPISTEEN TOIMINNAN KAUTTA?

5. JOS OLET, KERRO MITEN SE ON VAIKUTTANUT ELÄMÄÄSI.

6. MILLAISESTA TOIMINNASTA PIDÄT KIINTOPISTEEN TAPAAMISISSA? Onko tapaamisissa jotain sellaista erityistä, joka saa sinut tulemaan paikalle tai joka innostaa?

7. MILLAISTA TOIMINTAA KAIPASIT TAI HALUAISIT JÄRJESTETTÄVÄN? Tai onko toiminnan sisällä jotain sellaista, jota pitäisi tehdä lisää, eritavalla tai paremmin?

8. MILLAISEN TOIMINNAN JÄRJESTÄMISESSÄ SINÄ HALUAISIT OLLA MUKANA?

