



# Puhutaan yksinäisyydestä selkokielellä maahanmuuttajien kanssa

Arja Martikka

2025 Laurea



Laurea-ammattikorkeakoulu

**Puhutaan yksinäisyydestä selkokielellä  
maahanmuuttajien kanssa**

Arja Martikka  
Sosionomi (AMK)  
Opinnäytetyö  
Helmikuu, 2025

Arja Martikka

**Puhutaan yksinäisyydestä selkokielellä maahanmuuttajien kanssa**

Vuosi

2025

Sivumäärä

98

Opinnäytetyön tarkoituksena oli tuottaa selkokiehinen verkkoryhmän toimintamalli maahanmuuttajien yksinäisyyttä käsitteleviin vertaistukiryhmiin toimeksiantaja Suomen Punaiselle Ristille (SPR). Toimintamallin avulla SPR:n vapaaehtoiset ohjaavat maahanmuuttajia puhumaan yksinäisyydestä. Mallia pilotoitiin kuudessa verkkotapaamisessa marras-joulukuussa 2024 tavoitteen mukaisesti. Yksinäisyyden tunne on yksilöllinen kokemus, johon vaikuttavat muun muassa lapsuudessa opitut toimintatavat. Selkokiehinen materiaali auttaa ymmärtämistä ja edistää osallistumista, mikä tukee kotoutumista ja itseluottamuksen kasvua. Tietoperustassa käsiteltiin muun muassa maahanmuuttajien yksinäisyyttä, selkokieltä, itsetuntoa, itsemyötä-tuntoa, resilienssiä ja kotoutumista.

Opinnäytetyö keskittyi yksinäisyyden tunteen käsittelemiseen ja sen ymmärrettävyyteen selkokielellä. Yksinäisyyden, maahanmuuton ja kotoutumisen teemat ovat yhteiskunnallisesti merkittäviä, ja niiden käsitteleminen parantaa maahanmuuttajien hyvinvointia. SPR kehitti kesällä 2024 verkkomateriaalia yksinäisyyden käsittelemiseksi, ja opinnäytetyössä luotiin Puhutaan yksinäisyydestä selkokielellä -toimintamalli. Pilottiryhmässä toimintamallia kehitettiin keskustelevan havainnoinnin, ryhmäkeskustelun ja ratkaisukeskeisillä menetelmillä puhumisen, kirjoittamisen, osallisuuden ja yhteisen tekemisen kautta sekä kokemusten perusteella. Lopuksi analysoitiin saatuja havaintoja ja palautetta. Lopullinen toimintamalli muokattiin saadun palautteen perusteella.

Pilottiryhmä arvioi mallin selkokiehisen version helposti ymmärrettäväksi ja yksinäisyyden tärkeäksi keskustelun aiheeksi. Ryhmässä koettiin, että yksinäisyydestä puhuminen auttoi ymmärtämään omia ja muiden tunteita. Palautekeskusteluissa käsiteltiin muun muassa osallistujien valintaa ja suomen kielen taitotasoa, ja tulevissa ryhmissä suositeltiin tason A2.2 määrittämistä, jotta osallistuminen olisi sujuvampaa.

Arja Martikka

**Talking about loneliness in plain language with immigrants**

Year

2025

Pages

98

---

The aim of this thesis was to develop a plain language online group model for peer support groups addressing loneliness among immigrants, commissioned by the Finnish Red Cross (FRC). With this model, FRC volunteers guide immigrants in discussing loneliness. The model was piloted in six online meetings during November and December 2024, in accordance with the objectives. Loneliness is an individual experience, influenced by factors such as behavior patterns learned in childhood. Plain language materials help improve understanding and encourage participation, which supports integration and the development of self-confidence. The theoretical framework covered topics such as loneliness of immigrants, plain language, self-esteem, self-compassion, resilience, and integration.

This thesis focused on addressing the experience of loneliness and making it understandable through plain language. The themes of loneliness, immigration, and integration are socially significant, and addressing them improves the well-being of immigrants. In the summer of 2024, FRC developed online materials for discussing loneliness, and this thesis created a plain language model titled "Talking About Loneliness with Immigrants in Plain Language." In the pilot group, the model was developed through observational discussions, group conversations, solution-focused methods, writing, participation, and shared activities, based on the participants' experiences. Finally, the observations and feedback were analyzed, and the model was refined based on the input received.

The pilot group evaluated the plain language version of the model as easy to understand and saw loneliness as an important topic for discussion. The group felt that talking about loneliness helped them better understand their own and others' emotions. In feedback discussions, topics such as participant selection and language proficiency levels were addressed. For future groups, it was recommended to set the language level at A2.2 according to the European framework to ensure smoother participation.

Keywords: loneliness, immigrant, plain language, integration

## Sisällys

1	Johdanto.....	6
2	Opinnäytetyön työelämäkumppani .....	7
3	Maahan muuttaneiden yksinäisyyteen vaikuttavia tekijöitä .....	7
3.1	Yksinäisyyden eri muotoja .....	9
3.2	Itsetunto ja itsemyötätunnon merkitys .....	11
3.3	Positiivisuus resilienssin vahvistajana .....	12
4	Maahanmuuttajien ja yhteiskunnan tarpeiden kohtaaminen.....	13
4.1	Työperäisen maahanmuuton tarve.....	14
4.2	Kotoutuminen yhteiskuntaan .....	15
5	Selkokielen tarpeet .....	18
5.1	Selkokieli ja Klaara-verkosto .....	19
5.2	Selkokielellä puhuminen .....	19
6	Kehittämistyön tausta .....	20
6.1	Tarkoitus ja tavoite.....	22
6.2	Kehittämismenetelmien risteytys.....	23
6.3	Kehittämistyön ja opinnäytetyön prosessit.....	24
7	Kehittämistyön arviointi.....	27
7.1	Opinnäytetyön eettisyys ja luotettavuus .....	29
7.2	Kehitystyön toimintamalli .....	31
8	Pohdinta ja jatkokehittämisideat .....	34
	Lähteet.....	37
	Kuviot .....	41
	Kuvat .....	41
	Liitteet .....	42

## 1 Johdanto

SPR:n yksinäisyydestä tehdyn barometrin 2024 tulokset ovat hälyttäviä. Yksinäisyyden tunnetta säännöllisesti kokevia ihmisiä on Suomen yhteiskunnassa 15-24 vuotiaista vastaajista noin puolella ja noin 56 prosentilla ihmisistä on yksinäisyyden kokemusta aina joskus. (SPR 2024a.) Osalla maahanmuuttajista hyvinvointia heikentää kokemukset yksinäisyydestä ja syrjinnästä selviää vuosina 2022 ja 2023 tehdystä THL:n MoniSuomi-tutkimuksesta. Tutkimuksen mukaan maahanmuuttajat kuitenkin yleisesti ottaen ovat hyvinvoivia. Terveys, hyvinvointi ja osallisuus vaihtelevat taustan ja sukupuolen mukaan, ja näihin liittyy merkittävästi yksinäisyyden, syrjinnän kokemuksia sekä talousvaikeuksia. Tutkimuksessa 14 % maahanmuuttajista kokee yksinäisyyttä ja syrjinnänkokemus tulee esiin 42 %:lla vastaajista. Kyselytutkimukseen osallistui 7 838 ihmistä, joiden vanhemmilla tai itsellään oli syntymäpaikka Suomen ulkopuolella. (Kotoutuminen.fi 2023.)

Yksinäisyyden vaikutus hyvinvoinnin ja terveyden heikentymiseen tunnetaan vahvimpana erillisenä osatekijänä. Yhteiskunnassamme koetaan eriarvoisuutta yksinäisyyden muodossa, minkä takia sadat tuhannet suomalaiset eivät pysty elämään arvojensa ja toiveidensa kaltaisesti. (Saari 2016, 4.) Yksinäiset ajattelevat usein negatiivisemmin ja suhtautuvat sosiaalisiin tapahtumiin muita varauksellisemmin ja epäilevämmiin. Kun yksinäisyyttä saa vähennettyä itsetuntemus ja psyykinen hyvinvointi kasvaa. (Saari 2016, 201).

Tämän kehittämismuotoisen opinnäytetyön tarkoitus on tuottaa selkokiehinen maahanmuuttajien yksinäisyyttä käsittelevä verkkoryhmän toimintamalli toimeksiantaja Suomen Punaiselle Ristille (SPR:lle). Toimintamallin selkokiehisiä materiaaleja käyttäen SPR:n vapaaehtoiset voivat ohjata vertaistuellisia yksinäisyyttä käsitteleviä maahanmuuttajaryhmiä. Toimintamalli toteutetaan PowerPoint-esityksen muodossa. Tavoitteena on pilotoida Puhutaan yksinäisyydestä selkokiehellä maahanmuuttajien kanssa -toimintamallia verkkoryhmässä kuudessa tapaamisessa ja antaa ryhmään osallistuville työkaluja yksinäisyyden kohtaamisen käsittelemiseksi. Toimintamallia kehitetään edelleen pilottiverkkoryhmän aikana sekä ryhmien osallistujien ja vapaaehtoisten palautteiden mukaisesti.

Puhutaan yksinäisyydestä selkokiehellä maahanmuuttajien kanssa -toimintamallissa etsitään keinoja vähentää yksinäisyyden tunnetta. Yhteisöllisistä kulttuureista Suomeen muuttaneet ihmiset voivat kokea Suomen yksilökeskeisen kulttuurin vaikeana ja yksinäisyyden tunnetta lisäävänä. Yksinäisyyden tunteesta puhumisen avulla on mahdollista tehdä asiaa helpommin lähestyttävämmäksi ja vähentää mahdollista häpeän tunnetta. Opinnäytetyön tietoperusta koostuu käsitteistä: yksinäisyys, selkokieh, kotoutuminen, kohtaaminen, maahanmuutto, työperäinen maahanmuutto, itsetunto, itsemyötätunto, positiivisuus, resilienssi.

## 2 Opinnäytetyön työelämäkumppani

Suomen Punainen Risti kuuluu suurimpiin kansalaisjärjestöihin Suomessa. Punainen Risti huolehtii kaikista heikoimmassa asemassa olevista, auttaa kriiseissä ja onnettomuuksien kohdalla sekä tukee ihmisiä elämässä vastaan tulevilla haasteilla. Punainen Risti kannustaa ja kouluttaa huolehtimaan toisista ja omasta terveydestään. Inhimillisyyden puolustaminen ja rohkeus havaitsemaan ympärillä olevien ihmisten hätä on läsnä kaikessa työssä. (SPR 2024b.)

STEA:n SPR:lle myöntämän avustusohjelmaan Yksinäistä - vaihtoehtoja ja saavutettavuutta yksinäisyystyöhön 2024-2026 ohjelman tavoitteena on yksinäisyyden vähentäminen ja sosiaalisten kontaktien lisääminen kohtaavan toiminnan ja vertaistuen keinoin. Aikuisten sosiaalisten vuorovaikutustaitojen vahvistaminen, ja yksinäisyystyön saavutettavuuden edistäminen. (SPR 2024c.)

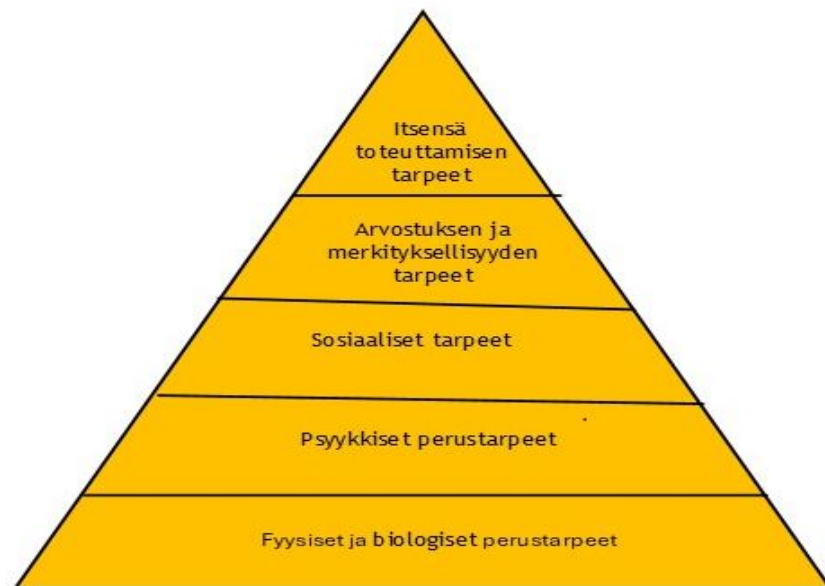
Laki Suomen Punaisesta Rististä (238/2000) 1§ avaa Suomen Punaisen Ristin toiminnan perustaa. Kaikessa järjestön toiminnassa näkyy poliittinen sekä uskonnollinen riippumattomuus sekä toiminnan perusta vapaaehtoisuus. Tasavallan presidentin asetuksessa Suomen Punaisesta Rististä (827/2017) 1 luvun 2 §:ssä määritellään Punaisen Ristin tarkoitus: 1) kaikenlaisissa olosuhteissa elämän ja terveyden suojaaminen sekä ihmisarvon ja ihmisoikeuksien puolustaminen 2) kansainvälisen yhteistyön ja rauhan edistäminen 3) ihmishenkien pelastaminen koti- ja ulkomailla 4) kaikista heikoimpien inhimillisten kärsimyksien ehkäiseminen ja lieventäminen 5) maan viranomaisten tukeminen ja avustaminen rauhassa sekä sota- ja aseellisten selkkauksien kohdatessa ihmisten hyvinvoinnin parantamiseksi 6) kansan yhteisvastuun ja auttamismielen edistäminen 7) vapaaehtoistoiminnan edistäminen ihmisten avunsaannin helpottamiseksi 8) auttamisvalmiuden edistäminen ja 9) Punaisen Ristin työn yleisinhimillisten pyrkimysten ymmärryksen lisääminen.

## 3 Maahan muuttaneiden yksinäisyyteen vaikuttavia tekijöitä

Monissa hyvinvointiteorioissa korostetaan, että ihmisen hyvinvointiin tarvitaan riittävä materiaallinen elintaso, mahdollisuus osallistua mieleiseen toimintaan, kuulumisen kokemus ja toisten ihmisten kanssa koettua yhteyttä (Karvonen, Kestilä & Saikkonen 2022, 355). Taloustutkimuksen toteutuksella tammikuussa 2024 Suomen Punainen Risti teki kolmannen kerran barometritutkimuksen yksinäisyydestä. Siinä tutkittiin laajasti yksinäisyyden taustoja, kokemukseen johtaneita syy-seuraussuhteita sekä miten ja mihin ne vaikuttivat. (SPR 2024d.) Sosiaaliset suhteet korostuivat tärkeänä ja vaikuttavat hyvinvointiin sekä mielenterveyteen etenkin nuoruudessa. Tuki sosiaalisten vuorovaikutustilanteiden syntymiseen turvallisessa ympäristössä ja aito kohtaaminen ilman roolia koettiin tärkeäksi nuorten keskuudessa. Kaikki nuoret eivät ole saaneet riittävästi kannattelua sosiaalisten suhteiden luomiseksi ja omiin

voimavaroihin luottamiseksi. Osalle oli sisäistynyt tapa menestyä ja pärjätä yksin. Nuorille oli myös kertynyt kokemuksia yhteiskunnan normien ulkopuolelle jäämisestä. (SPR 2024a.)

Ihmisten välinen fyysinen läsnäolo ei ole riittävää, on tärkeä tuntea merkityksellinen yhteys yksinäisyyden tunteen välttämiseksi. Yksinäinen voi olla tilapäisesti yksin, mutta silti kokea yhteyttä puolisoon, perheeseen ja/tai ystäviin vaikka fyysistä etäisyyttä olisi paljon. Keskeinen piirre yksinäisyydessä on sen subjektiivisuus sekä sosiaalisen ympäristön ystävällisyys tai vihamielisyys. Koomikko Robin Williams on todennut: Ennen ajattelin, että pahinta elämässä on jäädä yksin. Ei se ole. Pahinta on jäädä ihmisten kanssa, jotka saavat sinut tuntemaan itsesi yksinäiseksi. (Cacioppo, Grippo, London, Goossens & Cacioppo, 2015.)



Kuvio 1: Tarvehierarkiapyramidi, Maslow'n tarvehierarkiaa mukailten (McLeod 2024)

Maslowin (1943, 1954) motivaatioteoria, mikä on tunnettu myös nimellä tarvehierarkia, koostuu viidestä ihmisen perustarpeesta. Hierarkia etenee alimmasta kerroksesta ylöspäin, ja sitä kuvataan pyramidin eli kolmion muodossa, mikä on jaettu vaakaviivalla eri lohkoihin (kuvio 1). Alempien tarpeiden tyydyttämisen jälkeen on vasta mahdollista siirtyä seuraavalle tasolle. Fysiologiset selviytymiseen tarvittavat tarpeet ovat alimmaisena, turvallisuuden tarpeet tulevat seuraavana, kolmanneksi rakkauden-, läheisyyden ja muut sosiaaliset tarpeet, neljäntenä arvostuksen tarpeet ja viidentenä itsensä toteuttamisen tarpeet. Neljännen tason Maslow on todennut olevan tärkein lapsille ja nuorille, koska kunnioituksen ja arvostuksen tarve on todellisen itsetunnon ja omanarvontunteen edellytys. Maslow kuvasi korkeinta tasoa kaiken

haluaman saavuttamisen tasoksi. Maslow uskoi, että kaikki yksilöt kokevat hetkellisiä huippukokemuksia, mutta ettei moni pysty saavuttamaan todellista itsensä toteuttamista. Tällaisia huippuhetket liittyvät merkittäviin kokemuksiin. esimerkiksi synnytykseen, urheiluosaavutukseen tai koemenestykseen, niitä on vaikea ylläpitää ja saavuttaa jatkuvasti. (McLeod 2024.)

HelsinkiMission (2020, 17) Yksinäisyys tehtäväkirja avuksesi korostaa yksinäisyyden kokemuksesta sitä, miten tärkeää on ihmisten välinen yhteenkuuluvuus. Muita ihmisiä tarvitaan selviytymiseen ja tuomaan elämään merkityksellisyyttä. Yksinäisyys voi tehdä elämästä tyhjää. Elämässä keskeisiin perustarpeisiin kuuluu kaipaus ja tarve yhteyteen. Yhteydenkokemuksen myötä elämään saadaan merkityksellisuuden tunne.

### 3.1 Yksinäisyyden eri muotoja

Tunne yksinäisyydestä voi olla lyhytaikainen ja ohimenevä. Yksinäisyyden kokemus tulee ongelmaksi, jos se satuttaa, on pitkäaikaista, vaikuttaa tunteisiin, käyttäytymiseen ja ajatuksiin sekä on tunne, ettei siitä ole mahdollista irrottautua. Yksinäisyydestä aiheutuva inhimillinen, taloudellinen ja yhteiskunnallinen rahallinen arvo on suuri. Ostrakismi eli ulkopuolelle sulkeminen ja ulkopuolisuuden kokemus satuttaa, mutta lyhytaikaisena kokemus usein siedetään. Pidempiaikainen ja etenkin tarkoituksellinen ostrakismi satuttaa fyysistä väkivaltaa enemmän. (Junttila, 2022, 215.)

Svendsen (2015, 26-36) kertoo sosiologi Robert S. Weissin yksinäisyyden kokemuksen erittelemisestä sosiaaliseen ja emotionaaliseen yksinäisyyteen. Sosiaalinen yksinäisyys voidaan määrittellä sosiaalisen yhteyden puutteena, kun ihminen toivoisi pääsevänsä osalliseksi yhteisöön. Emotionaalinen yksinäisyyden kokemus liittyy aidon läheisen ihmissuhteen puuttumiseen. Omaehtainen kokemus yksinäisyydestä vaikuttaa ihmisen terveyden tuntemuksen heikentymiseen merkittävästi enemmän kuin sosiaalisen tuen suuruus. Yksinäisyyden tunteeseen liittyy läheisesti myös häpeän tunne ja sen koetaan määrittävän itsensä merkityksellisyyttä itselleen ja toisille. Yksinäisyyden kokemusta voidaan määrittellä luonteeltaan krooniseksi, tilannekohtaiseksi tai ohimeneväksi. Kroonisen yksinäisyyden tilassa kokemus on jatkuvaa riittämättömien ihmissuhteiden tuskaa. Ulkoiset muutokset vaikuttavat vähän, kroonisen yksinäisyyden tunne syntyy ja vaikuttaa ihmisen sisältä käsin. Tilannekohtaiseen yksinäisyyteen vaikuttaa elämässä tapahtuneet ulkoisten olosuhteiden muutokset esim. läheisen kuolema, ero, lasten muuttaminen omiin koteihinsa. Ohimenevä yksinäisyyden tunne voi kohdata esim. suuren ihmisjoukon keskellä tai kotona yksin. Kokemus ahdistavasta yksinäisyydestä voi johtua sosiaalisten tai emotionaalisten ihmiskontaktien puuttumisesta, irrallisuudesta tai kokemuksesta, että on erilainen kuin muut (Saari 2016, 51).

Helminen (2020, 203-206) muistuttaa ihmisten kohtaamisessa kokonaisuuden huomioimista, jossa globaalit ilmiöt ja tapahtumat tulee ymmärtää osaksi yksilön elämää ja ratkaisuja. Kohtaamisessa korostuu aitous, avoin dialogi, vuorovaikutus, hyväksyminen, luottamus, tasa-arvo,

arvostus, pyyteetön välittäminen ja läsnäolo. Globaalisuuden voi havaita yksilöiden välisestä vuorovaikutuksesta, vastavuoroisuuden sekä luottamuksen kehittymisessä. Kulttuurisensitiivisyyttä voi kasvattaa vuorovaikutuksellisten onnistumisen kokemuksien myötä. Kulttuurien välistä kompetenssia ei voi kasvattaa ainoastaan yksilöiden sisältä lähtien vaan siihen tarvitaan sosiaalinen jäsenyys yhteisössä sekä vuorovaikutus ihmisten välille.

Vuorovaikutusteorioiden avulla voidaan havaita monimutkaisuus ja moninaisuus sosiaalisissa suhteissa sekä tutkia erilaisia näkökantoja yksinäisyyden kokemuksen lieventämiseksi. Yksinäisyyden tarkastelua yhdestä ulottuvuudesta käsin on vaikeaa, koska erilaiset yksinäisyyskokemukset liittyvät läheisesti toisiinsa. Monien vuorovaikutusteorioiden lähestymistavat todistavat yksinäisyyden kokemuksen olevan mahdollista myös ihmisten kesellä sekä päinvastoin yksinäisyyden tunteen poissaoloa yksin ollessa. Kulttuurierot vaikuttavat yksinäisyyden kokemukseen. Eri kulttuurien omat raja-arvot ja käsitykset yksinäisyydelle ja yksinololle vaikuttavat yksinäisyyden kokemuksen merkityksiin sekä uskomuksiin. Kulttuurien keskuudessa suvun suhteissa voi olla merkittäviä velvollisuuksia ja oletuksia. Yhteisöllisessä kulttuurissa yksinäisyyden kokemus voi perustua tunteeseen, että toiset ihmiset eivät ota yhteyttä kertoakseen murheista tai ongelmista ja yksilökeskeisessä siihen, että ei ole ihmistä kenelle voisi jakaa huolia. Kokemus kuulumattomuudesta ja ulkopuolisuudesta sisältyy usein sosiaaliseen yksinäisyyden kokemukseen, kun on tarve liittyä sekä saada arvostusta, mitkä vaikuttavat merkittävästi identiteetin kasvamiseen. Ihmisen sosiaalisella tilalla on merkitystä ja omaa minää usein arvioidaan ympäröivän yhteiskunnan näkökulmasta. Ikääntynyt voi kokea ulkopuolisuutta tämän hetken nopeissa muutoksissa ja vieraantuneensa yhteiskunnasta sekä tuntea itsensä eri aikakaudella eläjäksi. (Tiilikainen 2019, 15-18.)

Yksinäisyyden kokemuksen tuntevat ihmiset suuntaavat huomioita negatiivisemmin sekä kokemus vahvistaa tilanteiden tulkintaa vääristyneesti. Tieteellisesti tehty silmänliiketutkimus todentaa yksinäisyyttä kokijoiden huomioivan riitoja ja vihaisia ihmisiä enemmän kuin positiivisempia asioita kuten hymyä ja ystävällistä kohtaamista. Pelko epäonnistumisesta saattaa kehittää oman suojaansarin, minkä suoja pitää negatiiviset asiat sisällään. (Junttila 2022, 28.) Syitä yksinäisyyteen on monia. Ulkopuolisuus, kelpaamattomuus sekä merkityksettömyyden tunne voi kehittyä varhaisen lapsuuden vuorovaikutussuhteessa tai kokemus periytyy sukupuolvelta toiselle ominaisuuden ja opitun mallin muodossa. Yksinäisyyden kokemus on voinut syntyä vanhemman kiireen, piittaamattomuuden, parisuhteen muutoksien, muuttojen, kiusaamisen, torjunnan, etnisen taustan, aikaisempien traumojen sekä koetun erilaisuuden vuoksi. Yksinäisyyden kokemus voi syntyä edellisten tai esimerkiksi sairauden takia, ettei pääse osalliseksi itselle tärkeisiin ryhmiin, joissa voisi harjoitella verkostoissa toimimiseen tarvittavaa osaamista. Jos ei ole tietoa, kuinka olla vuorovaikutuksessa ihmisten kanssa voi sosiaaliset tilanteet pelottaa ja kokee turhauttavana jo mukaan pääsemisen yrittämisenkin. Sattumat sekä erilaisten sosiaalisten tilanteiden tulkitseminen ja itseensä kohdistamat aikomukset sekä ajatukset vaikeuttavat yhteenkuuluvuuden tunnetta. (Junttila 2022, 42-43.)

Yksinäisyyden kokemusta on mahdollista hälventää opettelemalla itsensä hyväksymistä, että on vähemmän riippuvainen toisten antamasta vahvistuksen tunteesta silloin kun hakeutuu toisten ihmisten luokse ja kertoo omia ajatuksiaan. Kuitenkin yksinäisyyden tunne tulee ajoittain nostamaan päätään ja opettaa kuinka pärjätä ja ottaa vastuuta omasta yksinäisyydestä. (Svendsen 2015, 131.) Yksinäisyyden kokemuksessa ristiriitaa syntyy jatkuvasta pallottelusta yksinäisyyttä tuntevan ja hänen ympäristön vastuullisuuden välille eli pohdinnasta kuinka paljon kokemus on itselle rakennetuista vaatimuksista, ajattelun rajoitteisuudesta syntyvää ja kuinka paljon siihen vaikuttavat ulkopuoliset tekijät sekä toisten ihmisten käytös. Yksinäinen on tilanteessa, jossa hän vertaa ulkoisten tekijöiden ja omien ratkaisujen vaikutusta ratkaisun löytymiseen. Jokaisella on halunsa mukaisesti valta ja vastuu määrittää koetun yksinäisyyden taustat, tarkoitus, syy ja selitys sekä ratkaisuvaihtoehdot. Jotta ratkaisuja löytää, tulee tehdä päätös ja sitoutua tekemään työtä päästäkseen tavoitteeseen. (Ilmoniemi 2020, 16-17.)

### 3.2 Itsetunto ja itsemyötätunnon merkitys

Itsensä tunteminen on itsetuntemusta, kyvykkyyttä omien ajatusten havaitsemiseen sekä tunteiden, tarpeiden ja toiveiden huomioimista omassa elämässään sekä hyvinvoinnissaan. Itsetuntemuksen pohja luodaan lapsuudessa, sitä kartutetaan iän ja elämäkokemuksien aikana. Harjoittelemalla voi kasvattaa itsetuntemusta eri tavoilla, kuten positiivisella psykologialla. Miettimällä mihin haluaisi elämässä käyttää runsaammin aikaa, omien vahvuuksien, haasteiden ja tavoitteiden pohtimisella voi vahventaa itsensä tuntemista. Hyvä itsetunto on sitä, kun pitää itsestään, vaikkei ole täydellisen moitteeton. On hyödyllistä opetella itsensä tuntemista sekä hyväksyä erilaiset ominaisuudet itsessään huomaten ne positiivisesti. (Mieli 2024.)

Yksinäisyyden tunnetta voi kuvata umpikujana, josta koettaa päästä pois. Yksinäinen yrittää saada oman paikkansa ja täytettää omaan tyhjään oloon jostain sellaisesta mitä ei ehkä kuitenkaan ole olemassa. Jokaisen tulee luoda oma merkityksellisyys ja tila itse. Merkityksellisyttä ja omaa tilaa on mahdollista alkaa rakentamaan sen jälkeen, kun rohkaistuu olemaan pelkäämättä sitä, ettei tule hyväksytyksi tai kuulluksi sekä uskaltautuu ottamaan oman vastuunsa tilastaan. (Ilmoniemi 2020, 63.)

Itselleen rehellisenä oleminen antaa valtavasti voimavaroja ja vapauden tunnetta, se on merkityksellinen valinta ja vaatii suurta rohkeutta. Valinnat ja valitsemattomuus ovat valintoja, jotka kuljettavat valinnan mukaiselle tielle. Yksinäisellä ihmisellä on usein rakennettu suuret tulevaisuudenkuvat ja tarkat kriteerit, mitä vasten hän punnitsee kaikkia vuorovaikutussuhteita. Suhteesta odotetaan erityisiä asioita ajatuksella, ettei mikään koskaan onnistu ja tästä syystä eristäytyminen yksinäisyyteen on helpompi ratkaisu. (Ilmoniemi 2020, 83-92.) Emotionaaliseen yhteyteen toisen kanssa on mahdollista päästä sitten kun yhteys itsen on syntynyt ja suhtautuminen itsen on myötätuntoista sekä on päässyt eroon välinpitämättömyyden

tunteesta itseään kohtaan. Lämmin suhtautuminen itseensä, itsemyötätuntoja oman arvon huomaaminen kannattelee myös silloin, kun joku horjuttaa ulkoapäin. (Ilmoniemi 2020, 112.)

### 3.3 Positiivisuus resilienssin vahvistajana

Resilienssi tarkoittaa joustamis- ja mukautumiskykyä omaan toimintaa ja ajatuksia kohtaan erityyppisissä haastavissa olosuhteissa, kun suunnitelmaa ei ole mahdollista toteuttaa toivotusti. Kriisit ja muutokset usein vahvistavat resilienssiä, mutta joskus vaikeuksia ja haastavia tilanteista kertyy ylitarjontaa. Resilienssikykyä on mahdollisuus harjoitella. Sitä voi kuvata sisäiseksi selviämisen, kyvykkyyden ja luottamuksen tunteeksi omaa voimaa kohtaan myös vaikeiden hetkien kohdalla. Resilienssin avulla ei voi suojautua ongelma- ja epäonnistumistilanteilta, mutta se helpottaa selviytymistä ja säästää toimintakykyä sekä voimia löytää toisenlaisia ratkaisuvaihtoehtoja. (Junttila 2022, 91-93.) American Psychological Association (2018) määrittelee resilienssin ihmisen kyvyksi sopeutua vaikeisiin tilanteisiin tai elämänhaasteisiin, erityisesti henkisten, emotionaalisten ja käyttäytymismallien joustavuuden sekä ulkoihin ja sisäisiin vaatimuksiin mukautumisen kautta. Monet tekijät vaikuttavat siihen, miten ihmiset sopeutuvat vastoinkäymisiin. Keskeisimpinä tekijöinä mainitaan yksilön tapa nähdä maailma ja olla vuorovaikutuksessa, sosiaalisten resurssien saatavuus ja laatu sekä omat selviytymisstrategiat. Psykologisilla tutkimuksilla on osoitettu, että myönteisempään sopeutumiseen liittyviä resursseja ja taitoja on mahdollista harjoitella. Tätä kutsutaan myös psykologiseksi resilienssiksi.

Positiivisen psykologia ja sen tietous antaa perustaa vahvistaa voimaantumista. Myönteiset tunteet, vahvuuksien tunnistaminen ja niiden käyttäminen ovat merkityksellisiä ihmisen hyvinvoinnissa. Omien vahvuuksien ja taitojen käyttäminen sekä myönteisten kokemusten etsiminen ja yhteenkuuluvuuden sekä merkityksellisyys ovat ihmisille tärkeitä tunteita. Myönteisellä näkökulmalla asioihin suhtautuen elämän hankaluudet eivät poistu, mutta kuinka hankaluuksia kohdataan ja niistä selvittää tai opitaan olemaan haasteiden kanssa, on positiivista psykologiaa. Hankaluudet saattavat muotoutua elämän selviytymiskertomuksiksi. Kokemusten avulla ihmiset oppivat itsestä ja omasta elämästään paljon, näitä kokemuksia kannattaa kiinnostuneesti kuunnella. Vaikeuksien keskellä katseen tarkentaminen myös hyviin arjen asioihin on olennaista. Arjessa hyvien asioiden huomaaminen helpottaa huojentavien näkökulmien ja mahdollisuuksien löytämistä. Toisen ihmisen auttaminen hyvien ja kannattelevien asioiden löytämiseen elämässään on mahdollista. (Heimonen & Juote & Rasanen & Björkqvist 2017, 10.) Iloisuuden tai innostuksen tunteet ovat muun muassa positiivisuuteen liittyviä kokemuksia. Tunteet myös korreloivat toistensa kanssa, esimerkiksi muutossa toiseen kaupunkiin saattaa tunteista innokkuus ja haikeus olla molemmat pinnalla. Joskus toinen on hallitseva, mutta myös toisaalta molemmat voivat olla myös heikkoja. (Uusitalo 2023, 34.)

Kaikkien ihmissuhteiden perustana on toimiva suhde omaan itseen. Positiivisen psykologian tutkimuksella keskitytään myönteisten voimavarojen, ominaisuuksien sekä tunteiden avulla lisäämään hyvinvointi ja onnellisuus kokemuksia. Positiivinen psykologia tuottaa tietoa ja keinoja ihmisille hyvää tekevästä asioista. (Avola & Pentikäinen 2020, 17-18.) Näinä päivinä kasvatusta ja opetusta ohjaavista päätöksenteon arvoista nousee usein esille itseensä keskittyminen, itseilmaisuus, vahvuudet, kyky ajatella luovasti uusien ideoiden kautta, omat kiinnostuksen kohteet sekä tehokkuuden arvostus. Hyvinvointiin perehtyneet ohjeistavat oman tien etsintään, itselle merkityksellisen elämän elämiseen sekä välttämään huonoa oloa tuottavien ihmisten seuraa tai sellaista oloa tuottavia tilanteita. Pysähtymistä, kuuntelemista, epämuksuisten sietämistä sekä oman halun vastaisesti toimimista tapahtuu jokseenkin harvoin. Tällaisien asioiden olisi hyvä olla näkyvillä useammin, koska ne ovat tarpeen, kun pyritään yhteiseen hyvään sekä kestäväan kehitykseen. Kaikenlaisten ihmisten kanssa kanssakäyminen edellyttää moraalisten arvojen ilmapiiriä, missä voi erottaa totuudenmukainen valheellisesta ja missä kaikki voivat kuulua ryhmään ainutlaatuisina omina persoonina. Semmoisessa joukossa ei ole häirintää, syrjintää, kiusaamista tai kelläkään ei ole tarve toisen kiusaamiseen. Tämöiseen ilmapiiriin pyrkimys vaatii tietoutta ihmismielen toimimisesta ja tavoista, miten ne eri kulttuureissa huomioidaan. (Uusitalo 2023, 147.)

Joustavuus toiminnoissa ja ajatuksissa sekä ympäristön havainnoiminen vahvistuu positiivisten tunteiden vaikutuksesta. Myönteinen mieli parantaa ongelmanratkaisukykyä sekä avaa ottamaan palautetta, neuvoja ja uutta tietoa vastaan. Sosiaaliset suhteet, niiden ylläpito ja uusien suhteiden syntyminen on helpompaa myönteisesti suhtautuen sekä optimismin ja tavoitteellisuuden lisääntyminen, myös elämän haasteiden kestämissä vahvistuu. Positiiviset tunteet kertyvät ja lisääntyvät vähitellen. Myönteisten tunteiden vaikutus hyvinvointiin kasvaa laajentavan katsantokannan ja psyykkisten voimavarojen lisääntymisen myötä. Tällä on arvioitu olevan vaikutusta psyykkiseen kukoistamiseen sekä resilienssin vahvistumiseen. (Uusitalo 2023, 64.)

#### 4 Maahanmuuttajien ja yhteiskunnan tarpeiden kohtaaminen

Ihmiset Suomen yhteiskunnassa koostuvat erilaisista syntyperistä ja heillä on erilaisia kulttuuritaustoja. Yleisiä maahanmuuttoon tai maastamuuttoon liittyviä syitä on työ, perhesiteet, opiskelu tai vainoamista pakeneminen. Rajat ylittävä muuttoliike tai elämä monen maan alueella samanaikaisesti on lisääntynyt. (Väestöliitto 2024.) Kuka on maahanmuuttaja? Maahanmuuttajista puhuttaessa saatetaan tilastoissa tarkoittaa erilaisia ihmisistä muodostuneita joukkoja. Ulkomaalaistaustaisella tarkoitetaan henkilöä, kenellä ainut tiedossa oleva vanhempi tai molemmat vanhemmat ovat syntyneet ulkomailla. Ulkomaalaistaustaiset voivat olla syntyneet ulkomailla tai Suomessa. Vieraskielisellä tarkoitetaan henkilöä, kenen äidinkieleksi on rekisteröity joku toinen kuin suomen, ruotsin tai saamen kieli. Jotkut vieraskieliset

henkilöt ovat syntyneet ulkomailta ja toiset Suomessa. Monesti vieraskieliset ovat samalla suomen- tai ruotsinkielisiä. Ulkomaan kansalaisella tarkoitetaan ihmistä, joka ei ole Suomen kansalainen. Myös Suomen kansalaiset voivat olla kansalaisia jossakin muussa maassa. Ulkomailta syntyneellä tarkoitetaan muista maista Suomeen muuttavaa henkilöä, jonka rekistereihin merkitään hänen tiedoksi antamansa synnyinmaa. Suomen yhteiskunnassa syntyneen henkilön synnyinmaa määrittyy samaksi, mikä on ollut äidin vakinainen kotimaa syntymän hetkellä. (TEM 2019, 4.)

Sisäministeriön vastuulla on maahanmuuttoon liittyvien lakien valmistelu, ohjaus ja maahanmuuttohallinnon kehittäminen sekä Maahanmuuttoviraston tulosoajaus. Ministeriön tavoite on turvallisen Suomen, hallitun ja yhteiskunnallisen kestävä maahanmuuton ylläpitäminen. (Sisäministeriö 2024a.) Hallitusohjelmassa uudistetaan maahanmuuttopolitiikkaa, jotta voidaan tarjota apua hädässä oleville ja vähennetään väärinkäytöksiä. Turvapaikkapolitiikan tiukennuksilla saatetaan se samalle tasolle muiden pohjoismaiden kanssa. Hakujärjestelmän kehityksellä sekä prosessien sujuvoittamisella turvapaikanhakijat saavat ratkaisun kansainvälisen suojeluasemasta niin pian kuin mahdollista. Kielteinen turvapaikkapäätös tarkoittaa nopeaa paluuta tai palautusta lähtömaahan. Paluuneuvonnan tehostaminen on yksi osa uudistusta ja sen tavoite on rohkaista vapaaehtoisesti tapahtuvaan kotimaahan palaamiseen. Turvapaikkapolitiikan painopisteenä pidetään hädänalaisia ja erityisesti heikkoja henkilöitä esimerkiksi lapsia sekä vammaisia. Pakolaiskiintiöitä valittaessa huomioidaan myös erityisesti edellä mainitut ryhmät. Kansalaisuuden saamisen ehdot tiukentuvat. Tavoite on kannustaa kotoutumista, työntekoa ja sääntöjen noudattamista suomalaisessa yhteiskunnassa. (Sisäministeriö 2024b.) Suomessa maahanmuuttopolitiikan ja sen lakien valmisteleminen perustuu hallituksessa linjattuihin päämääriin, Euroopan Unionissa yhdessä sovittuihin maahanmuuton ja turvapaikan politiikkaan sekä kansainvälisesti tehtyihin järjestelyihin. Maahanmuuttopolitiikan avulla hyödytään sellaisesta maahanmuutosta, mitä tarvitsemme esimerkiksi yhteiskuntamme väen ikääntyessä. Työperäistä maahanmuuttoa voimistetaan tehokkaan ja toimivan sekä yrittäjien tarpeista lähtevän lupajärjestelmän avulla. (Sisäministeriö 2024c.)

#### 4.1 Työperäisen maahanmuuton tarve

Suomessa tarvitaan työntekijöitä ulkomailta. Ennusteiden mukaan vuonna 2030 työikäisten osuus työvoimasta on arviolta 130000 henkilöä vähemmän kuin tällä hetkellä. Aktiivinen työperäisen maahanmuuton edistäminen paikkaa työmarkkinoilla olevaa osaamisvajetta sekä helpottaa rekrytointiongelmia ja edistää kotoutumista. (Elinkeinoelämän keskusliitto 2024.) Suomeen muuttaneet ihmiset haluavat jäädä Suomeen, kun heidät hyväksytään yhteiskuntaan ja työntekijät kokevat olevansa tärkeitä sekä osaamisensa arvoisia kokonaisina ihmisinä myös työpaikan ulkopuolella. Hyry Jaakon (2024) tekemän Suomen Yrittäjien teettämän tutkimuksen mukaan palkkaamalla maahanmuuttajia saadaan yritykseen uutta innovaatiokykyä, suvaitsevaisuus kasvaa ja asenneilmapiiriin tulee positiivisuutta.

Suomessa menestyksen ja kansainvälisen kilpailukyvyyn ylläpitäminen perustuu osaamisen korkeaan tasoon. Osaavaa työvoimaa tarvitaan lisää työmarkkinoille. Kotimaisen työvoiman lisäksi tarvitaan työn perässä Suomeen muuttavia osaajia. Hallitus kehittää työperusteista maahanmuuttoa edelleen Suomen veto- ja pitovoimaisuuden parantamiseksi ja kansainvälisten osaajien saamiseksi työhön ja elämään Suomeen. Työperäiseen maahanmuuttoon panostetaan monella tavalla. Talent Boost -ohjelman avulla esimerkiksi edistetään osaavan työvoiman saatavuuden parantamista, panostetaan hyvän maakuvan syntymistä sekä sujuvoitetaan oleskelulupien prosesseja. Estämiseksi työperäistä hyväksikäyttöä hallituksessa valmistellaan toimenpideohjelmaa, että suomalainen työmarkkinakenttä olisi turvallinen jokaiselle. Suomi haluaa pitää kiinni tänne muuttavista ja täällä jo asuvista osaajista sekä heidän perheistään. Keskeistä on, että Suomeen ulkomailta muuttavat työntekijät tuntevat olonsa tervetulleiksi ja kokevat nopeasti olevansa osa yhteiskuntaa. Sujuvilla pankkipalveluilla, englanninkielisellä varhaiskasvatuksella ja suomen sekä ruotsin kielen opetuksella on saatu jo hyviä tuloksia. Hallituksen 2023 julkaisemalla yhdenvertaisuustiedonannolla vahvennetaan työmarkkinoiden vastaantuloa sekä kyvykkyyttä monikulttuurisuuden hyödyntämiseen. (Työ- ja elinkeinoministeriö 2024.)

Talent Boost -toimenpideohjelma koostaa hallitusohjelmassa työperäiseen maahanmuuttoon liittyvät tehtävät ja voimistaa aikaisemmin käytössä olleita toimenpiteitä. Monet eri toimijat ovat mukana toteuttamassa kehitystyön avulla työnantajien ja osaajien palveluja. Tarvitaan valtiolta, kaupungeilta, korkeakouluilta, oppilaitoksilta, yrityksiltä sekä muilta toimijoilta hyvää ja pitkäjänteistä toimintaa yhdessä ja toisiaan tukevia palveluita, jotta tavoitteet saavutetaan. (Talent Boost 2024). Erilaisten yhteisöjen tarjoamilla mahdollisuuksilla on luontaita yrittää ehkäistä yksinäisyyden ja yhteisöjen ulkopuolelle jäämisen irrallisuuden kokemuksia. Ennalta ehkäisevää toimintaa yksinäisyyden kokemusta vastaan on esimerkiksi ihmisen toimijuutta korostava lyhyt- tai pitkäaikainen toiminta yhteisöissä sekä palvelujen tarjoaminen. Yksinäisyydestä voi herkästi syntyä myös muita ongelmia. (Saari 2016, 200.)

## 4.2 Kotoutuminen yhteiskuntaan

Lain kotoutumisen edistämisestä (681/2023) 1 luvun 5 §:ssä määritellään kotoutuminen maahan muuttaneen yksilöllisenä prosessina, mikä toteutuu yhteiskunnassa vuorovaikutuksen avulla. Puodinketo-Wahlsten & Laaksonen-Heikkilä (2019, 9) kirjoittavat, että Suomeen ulkomailta tulleiden sopeutumista edistää kulttuuri- ja yhteiskuntajärjestelmän tuntemus. Maahanmuuttajalta odotetaan yhteiskuntamme pelisääntöjen oppimista, tutustumista uusiin ihmisiin ja verkostoihin sekä suomen kielen tuntemusta, jotta on mahdollista edetä kotoutumisprosessissa. Tärkeäksi koetaan muuttaneiden ihmisten erilaisuus, mutta samalla tulee kunnioittaa yhteiskuntamme normeja ja toimia sääntöjen mukaisesti. Maahan muuttaneet kokevat monenlaisia haastavia tilanteita opitellessaan suomalaisia elämäntapoja ja toimintamalleja. Kotoutumisprosessi on monikerroksista, uudensuolaan tilanteisiin ja tapoihin tutustumisen ja

vanhojen sekä tuttujen keinojen hyvästelemistä. Vanhassa kulttuurissa tunnetut toimintatavat, eivät välttämättä kohtaa uuden yhteiskunnan kantaväestön kanssa.

Tietoisuudella voidaan lisätä ihmisten tietoa kotoutumisen prosessista. Kartuttamalla erilaisien väestöryhmien mahdollisuuksia mielipiteiden muodostamiseen monikulttuurisuudesta tiedon perusteella, voidaan edistää ihmisten osallistumista kotoutumisprosessiin merkityksellisesti. Tietoisuuden lisääminen on vuorovaikutuksessa maahanmuuttajien voimaantumisen kanssa. Voimaantuminen tuo maahanmuuttajille mahdollisuuksia osallistua sekä valmiutta tehdä tietoisia valintoja toteuttaakseen kotoutumista edistäviä toimia. Kotoutumisprosessi on kahdensuuntaista, missä maahan muuttaneet ja kantaväestö kohtaavat yhteisessä elämässä. (Niessen & Huddleston 2010, 50.)

Työelämässä merkityksellisyttä on mahdollista kuvata monella eri tavalla. Sisällöltään työelämän merkityksellisyys sisältää ytimessään samanlaisia teemoja kuin merkityksellisyuden tunne kokonaisuudessaan: itsensä toteuttamista, sosiaalisuutta ja myötätuntoa. Liika kuormittuminen haastaa ihmisiä työelämän merkityksellisyuden sosiaalisuuden ja myötätunnon osalta. Merkityksellisyteen kuuluu, että työssä saadaan jotakin aikaiseksi. Työn merkityksellisyydellä tarkoitetaan myös sen liittymistä johonkin laajempaan kokonaisuuteen tai tarkoitukseen, esimerkiksi se edistää muiden ihmisten parempaa elämää ja hyvinvointia. Työn merkityksellisyys toteuttamalla itseään on kolmas merkityksellisyys työn ymmärryksessä, esimerkiksi oikeus määrätä itseään koskevista asioista, aitous sekä itseilmaisun keinoin ymmärretyksi tuleminen. Työn merkityksellisyuden kokemuksessa kulttuurilla on oma kehyksensä. Suomen yhteiskunnassa merkityksellisyuden lähteisiin saattaa kuulua eri asioita kuin muissa kulttuureissa. Oma merkityksellisyuden kokemusta voi usein voimaannuttaa oman toiminnan avulla huomioimalla asiat, joissa voi vaikuttaa ja tarttumalla toimeen. Hyödyllistä on myös yhteyden etsiminen muiden samankaltaisesti ajattelevien kanssa. Oman työn vaikutuksien tunnistaminen myös suuremmissa merkityksessä omien arvojemme ja päämääriemme mukaisesti on tärkeää. Merkityksellinen työ auttaa toimimaan ja kasvattaa kokonaisuudessaan ihmisiä sekä innovoi uuteen ja tarjoaa yhteyden kehitysmahdollisuuteen sisäisesti ja ulkoisesti. (Uusitalo 2023, 91-95.)

Useimmiten ikääntyneiden sosiaalinen verkosto koostuu omista lapsista, koska saman sukupolven sosiaaliset ryhmät pienentyvät ystävien ja läheisten kuolemien sekä liikkumisrajoitteiden takia. Nuoremmat sukupolvet ovat useiden velvoitteiden kuormituksen alla. Toisesta kulttuurista tulleilla oletukset perheenjäseniä kohtaan ovat joskus voimakkaita, koska sosiaalisten verkostojen löytäminen on haastavaa uudessa yhteiskunnassa. Yhtä aikaa perheenjäsenten kiire sopeutua ja kotoutua uudessa kotimaassaan voi muokata perheensisäisiä rooleja uudella tavalla. (Tiilikainen 2019, 75.) Sopeutuminen ja kotoutuminen uuteen maahan voi olla hidasta esim. koti-ikävä, kotimaan ja sinne jääneiden ihmisten kaipuun vuoksi. Yhteydenpitoa aikaisempaan kotimaahan pidetään mahdollisuuksien mukaan vireillä kirjeillä,

puhelimella, internetissä sekä vierailuilla, joiden avulla tyydytetään sosiaalista kanssakäymisen tarvetta. (Tiilikainen 2019, 157.)

Kulttuuristen erojen ja kielellisten ongelmien vaikuttaminen toimintaan osallistumiseen voi aiheuttaa yksinäisyyden kokemuksia. Vapaaehtoistoiminnasta on mahdollista saada lisää sosiaalisia kontakteja auttamistoiminnan ja yksinäisyyden kokemuksen lieventämisen lisäksi. Yksinäisen ihmisen oman toimijuuden lisäämisen ohella yhteisöllinen toimijuus, vertaisryhmiin osallistuminen sekä erilaiset palvelut ovat yksinäisyyden vähentämisen keinoja. Yksinäisyyteen kehitellyillä erilaisilla toimilla tavoitellaan sosiaalisten taitojen ja yleistä sosiaalisuuden tukemista myös yhteiskunnan tasolla. (Saari 2016, 203-204.)

Kulttuuritaustalla on merkitystä ja joistakin kulttuuritaustoista tulleiden ihmisten ajattelutavat ja normit voivat olla yhteneviäkin, kokemus on kuitenkin se minkä kautta niitä voi oppia. Kantaväestön ennakkoluuloilla, yleisellä viestinnällä ja eri käsityksillä ihmisryhmistä vaikutetaan Suomeen tulevien maahanmuuttajien toimintakykyyn. Monien kulttuurien erityispiirteiden tuntemusta hyödyllisempää on omien vuorovaikutustaitojen kehittäminen sekä tuntemus maahanmuuton ja uuteen maahan kotoutumisen vaikutuksia ihmisiin kokonaisvaltaisesti. Tärkein asia on ihmisen kohtaaminen yksilöllisesti asiakkaan taustaan ja kokemusmaailmaan tutustuen. Sopeutuminen uuteen maahan on yleisesti pidetty ulkomailta muuttavien asiana. Sopeutumisprosessiin vaikuttaa kaksisuuntaisesti kantaväestön ja muuttavien sekä yhteiskunnan sekä organisaatioissa vallalla olevat toimintatavat. Etninen tasa-arvo luo pohjan kehittyvälle yhteiskunnalle. Hyvillä kohtaamistaidoilla vaikutetaan kokonaisuuteen, millä keinoin osallisuus uusien yhteiskunnan asukkaiden kohdalla toteutuu. Kotoutumisella tarkoitetaan tapahtumaketjua, missä maahan muuttanut ihminen opettelee uuden maan toimintatapoihin liittyviä tietotaitoja ja etsii sosiaalista verkostoa ympärilleen. Nämä taidot helpottavat osallisuuden rakentamista uudessa maassa. Asenneilmapiiri ja kantaväestön toimintatapa vaikuttavat kotoutumisen mahdollistumiseen. (Alitolppa-Niitamo & Fågel & Säävälä 2013, 6-7.)

Ihmissuhteet ovat tärkeitä ihmiselle mielen rakentumisessa sekä sen realisoitumisessa. Sosiaaliset aivojen hienoviritteiset osat käynnistyvät toisten ihmisten avulla peilisolujärjestelmän resonoitumisen välityksellä, kun ihmisten tunnetilat siirtyvät toistensa välillä. Aivojen ravintoa sekä hyvin vahvistavaa on havaita olemassa oleva yhteys toisen välillä. Vuorovaikutuksen puute vaikuttaa ihmisen kehitykseen pysähdyttävästi ja aivojen toiminta näivettyy. (Uusitalo 2023, 155.) Yhteinen ymmärrys ja keskinäinen luottamus voi johtua sosiaalisten verkostojen ja järjestäytyneiden rakenteiden vähäisyydestä. Yhteiskunta ja ystävyysverkostot mahdollistavat mielekkään vuorovaikutuksen ja kanssakäymisen paikallisesti. Sosiaaliset verkostot vahvistavat sisäistä luottamusta, solidaarisuutta ja lisäävät henkilökohtaista sekä taloudellista hyvinvointia. Ihmisen sosiaalisen verkoston vähentymisestä voi syntyä yksilöllistä ylikorostamista, välinpitämättömyyttä hyvinvoinnista, stereotyyppistä ajattelua, heikossa asemassa olevien ihmisten vaikeutta tulla näkyväksi, monenlaista syrjintää sekä äärimmäisyysajattelua

jokaisen osallisen kesken. Erityisesti sosiaalisen verkoston heikkous on haitallista kotoutumisprosessissa oleville. Vuorovaikutus kulttuurien välisesti helpottaa havainnoimaan, kuinka omaan viiteryhmään kuuluvat ihmiset ja taustoiltaan eriävät kokevat muutokset yhteiskunnan monimuotoistumisessa. Yhteisen ymmärryksen sekä luottamuksen kasvaminen mahdollistuu ihmisten kokiessa täysivaltaista jäsenyyttä yhteisössä sekä yhteistä identiteettiä ja tärkeyttä ylläpitää kaikkien hyvinvointiin vaikuttavia asioita. (Niessen & Huddleston 2010, 81-82.)

Vertaisuuden ja vertaistuen merkityksellisyys on ollut terapian sekä hoitotyön tiedossa jo pitkään varsinkin järjestöjen ja vapaaehtoistoiminnan keskuudessa. Samankaltaisissa tilanteissa elävien ihmisten on ollut mahdollista jakaa tuntemuksiaan, vastaanottaa tukea sosiaalisesti sekä keskustella samaa kokemusmaailmaa jakavien ihmisten parissa. Olennaisinta on vertaisuuden kokemus, että on mahdollista keskustella tasavertaisesti yhdessä vertaisten kanssa. Vastavuoroisuuden ja vuorovaikutteisuuden tekijät ovat tärkeitä, mitkä antavat mahdollisuuden omien kokemusten peilaamiseen, kokemusten jakamiseen, palautteen saamiseen sekä keksiä yhdessä keinoja ratkaisujen löytämiseksi. Vertaistuelliset menetelmät ja työtavat ovat yleistyneet työelämän muutosten myötä. Aikaisemmin tarkkojen työnkuvien ja töiden ositukset vaikuttivat siihen, kuka vastasi kehittämiseen liittyvistä asioista. Tänä päivänä työntekijä on oman alansa asiantuntija ja vastaa osaltaan myös oman työn kehittämisestä. Toisaalta vertaistuellisten menetelmien kasvuun liittyy päätäntävällän siirtyminen paikallistasolle ja ohjauksellisen sekä erilaisten sääntelyiden väheneminen, asiantuntijuudessa ja vallankäytössä tapahtuneet muutokset. Hallinnollisten käskyjen tilalle on tullut verkostomaisen vuorovaikutuksen korostaminen, valtaistumisia ja asiakkuuksia sekä kansalaisuuksia vahvistavia alemmalta tasolta ylemmälle tasolle -vaikuttamisen keinoja. (Seppänen-Järvelä 2005, 12.)

## 5 Selkokielen tarpeet

Selkokieli hyödyttää ihmisiä, joilla puutteellinen kielitaito vaikeuttaa tilanteita arjessa, opinnoissa, työelämässä tai osallistumisessa yhteiskunnassa. Selkokielen tarpeellisuuteen syyt voivat olla moninaiset. Tarpeen mukaan ihmisiä voidaan jakaa kolmeen eri syystä selkokieltä tarvitseviin: 1) Ihmisiin, joilla tarve selkokielelle on synnynnäistä, johtuen pysyväluonteisista neurobiologian poikkeamista kielenkäsittelymekanismeissa. 2) Ihmisiin, joilla taidot kielellisesti ovat vähentyneet sairauksiin tai vammoihin liittyen. 3) Ihmisiin, joilla kielen taidot ovat kehitymässä. Selkokieltä saattaa tarvita koko elämän tai tarve voi olla lyhytkestoista. Kaikkiin edellä kuvattuihin selkoelisyttä tarvitseviin ryhmiin kuuluu myös sellaisia ihmisiä, joille ei ole hyötyä selkokielen käyttämisestä. (Leskelä 2023.)

Työ- ja elinkeinoministeriön (TEM) tiedotteessa 27.1.2023 kerrotaan Kotoutuminen.fi julkaisemasta selkokielisestä kotoutumislain käsikirjasta, minkä avulla tuetaan ja edistetään kotoutumista. Selkokielisestä käsikirjasta on apua kotoutumistyössä ohjauksessa sekä neuvonnassa.

Selkokielen käyttämistä tarvitsevia ihmisiä Suomessa on peräti 750000, joiden joukossa osa maahanmuuttajataustaisia. Käsikirjassa kerrotaan loppupuolella pakolaisten vastaanottamisen aiheesta sekä sosiaali- ja terveydenhuoltopalvelujen siirtymisestä hyvinvointialueilla vuoden 2023 alussa. Vuonna 2023 työministerinä olleen Tuula Haataisen mukaan selkokielineen sisältö hyödyttää kaikkia. Palvelutilanteet helpottuvat sekä tasa-arvo lisääntyy, kun ihmiset ymmärtävät helpommin esimerkiksi lakitekstiä. (TEM 2023.)

### 5.1 Selkokieli ja Klaara-verkosto

Selkokielessä mukautetaan sisältöä, sanastoa ja rakennetta selkeämmäksi kuin yleiskieli sekä helpommin luettavaksi. Ihmiset, joilla on haasteita lukemisessa tai ymmärtämisessä yleiskielellä hyötyvät selkokielen käyttämisestä. Selkokielisessä tekstissä otetaan huomioon kieleen liittyvät erityistarpeet esimerkiksi tutuilla sanoilla, helppojen sanojen ja rakenteiden käytöllä sekä rajaamalla tietoa määrällisesti. (Selkokeskus 2024a.) Selkokeskus (2024b) kertoo, että selkokielestä tehtyjä tutkimuksia löytyy vähäisesti, vaikka sitä on edistetty Suomessa jo vuodesta 1980 alkaen. Terveyden ja hyvinvoinninlaitos (2025) jakaa vammaispalvelujen käsikirjassa kirjoitetun selkokielen kolmeen vaikeustasoon helppoon selkokieleeseen, perusselkokieleeseen ja vaativaan selkokieleeseen. Selkokirjoittamisessa on tärkeä pitää mielessä, kuka tekstiä lukee. Kirjoittajan tulee tuntee kohderyhmän kielelliset tiedot ja taidot. Selkotekstiä on hyvä testata kohderyhmässä ja tarvittaessa muokata sitä helpommin ymmärrettäväksi ryhmän mukaisesti.

Klaara-verkostossa edistetään selkokielisten tutkimuksien, tutkimuksien tekijöiden, selkokieltä tarvitsevien ja sen parissa toimivien yhteistyön kehittymistä. Toiminnan ideologinen tavoite on parantaa selkokielisyyttä tarvitsevien ihmisten maailmaa yhteisen tutkimuksen avulla. Yhteistyö sekä keskustelu tutkimuksellisen tiedon ympärillä antaa systemaattista ymmärrystä selkokielisyyden tarpeista ja Klaara-verkosto perustettiin vastaamaan tähän tarpeeseen vuonna 2018. (Klaara-verkosto 2024.)

### 5.2 Selkokielellä puhuminen

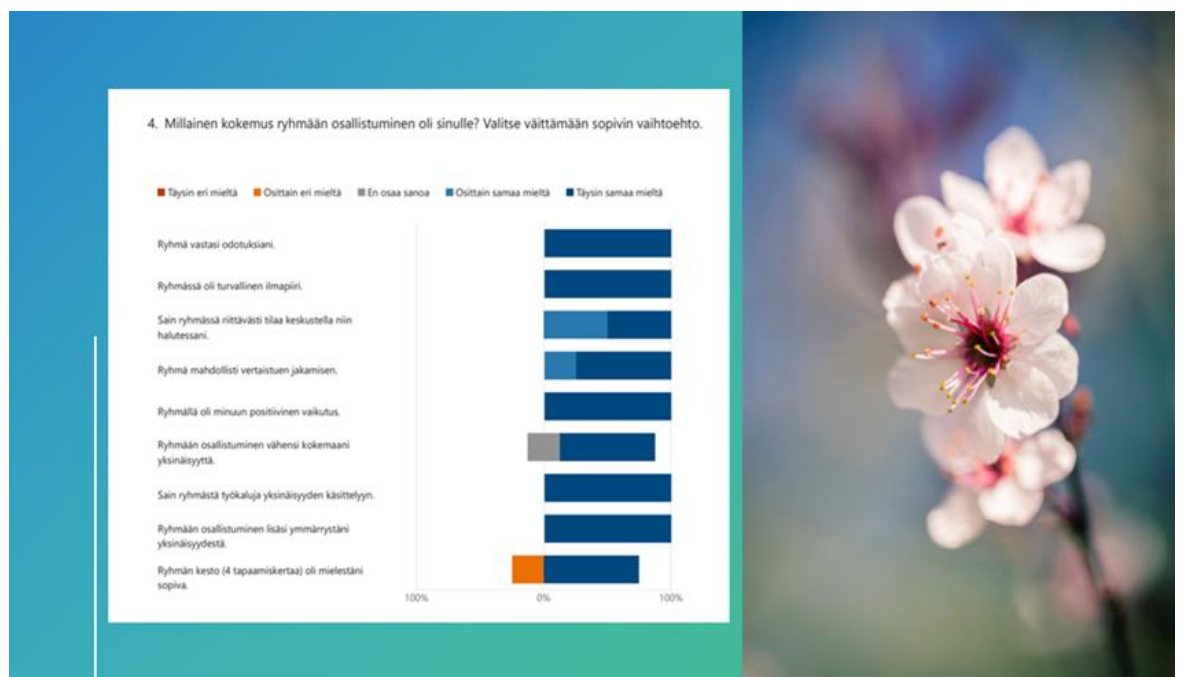
Puhutussa selkokielessä tulee kiinnittää huomio kielenkäyttöön sekä vuorovaikutukseen. Oman puheen tarkkaileminen keskustelun aikana on haastavaa, sen sijaan rohkea toimivan puhettavan etsiminen on tärkeintä. Usein pikkuhiljaa löydetään yhteinen tapa keskustella. Sanan selittäminen sekä luonnollinen rauhallinen puhe helpottaa ymmärtämistä useimmiten. (Terveyden ja hyvinvoinninlaitos 2025.) Puhuminen selkokielellä edistää keskustelua selkokielen tarpeen omaavien ihmisten kanssa. Molemmilla osapuolilla on vaikutusta, onnistuuko keskustelu ja onko se ymmärrettävää. Osaavampi kielenkäyttäjä vastaa puheen sekä viestin sopeutuksesta ottaen huomioon kanssapuhujan tarpeet. Selkokielisten puheen avulla voidaan helpottaa yhteisymmärryksen rakentamista sekä ymmärrysvaikeuksien ratkaisemista. Sen avulla rohkaistaan, osallistetaan ja innostetaan aloitteellisen vuorovaikutuksen syntymiseen sekä lisätään myönteistä ja

palkitsevaa vuorovaikutusta, vaikka kielen tuottamisessa olisikin vaikeuksia. (Selkokeskus 2024c.)

Selkokeskus (2024d) ohjeistaa selkokielen käyttämiseen oppilaiden kanssa, joilla on kielellisiä haasteita. Vapaan keskustelun kannustaminen on hyödyllistä opetus - tai ohjaustilanteissa, jolloin huomio kannattaa keskittää kielellisistä haasteista tavoitteeseen saada osallistujat keskustelemaan innostuneesti. Jatkuvaa virheiden korjaamista tulisi välttää. Oppilaiden kannustaminen itsensä ilmaisemiseen, vaikka se onnistuisikin vaikeasti ja hitaasti. Oppilaiden on hyvä antaa myös mahdollisuuksia keskustelun ohjaamiseen sekä vapaaseen keskusteluun ja siirtymään asiasta toiseen. Siten opiskelijat saavat harjoitusta vuorotteluun, puheenvuorojen ottamiseen sekä reagointiin. Leskelä Leealaura (2024) Saavuta ry:stä pitämässään SPR:n suuren koulutuspäivän selkokielikoulutuksessa antoi vinkkejä selkokielen käyttöön lähtemällä liikkeelle kysymyksillä, rauhallisuudella, ystävällisellä katseella, kuuntelulla, ajan ja tilan antamisella ja rohkaisulla.

## 6 Kehittämistyön tausta

Kehittämistyön idea sai alkunsa sosionomiopintoihin kuuluneen Kuntouttavat työmenetelmät, ohjaus ja neuvontatyö aikuissosiaalityössä -opintojakson aikaisesta ohjausharjoituksesta Suomen Punaisen Ristin verkkotoiminnassa. Ohjaus sai erinomaisen vastaanoton. Alla esimerkki Yksinäisyys puheeksi ryhmän palautteesta (kuvio 2).



Kuvio 2: Yksinäisyys puheeksi -ryhmän palaute (SPR 2024)

Yhteistyökumppanin SPR:n havaitsemasta yksinäisyyden kasvamisen tarpeesta lähtien ryhdyimme kesällä 2024 kasvatustieteiden maisteri tutkintoa opiskelevan harjoittelijan kanssa tuottamaan SPR:lle materiaalia ohjauksen avuksi vapaaehtoisten ohjaamiin yksinäisyyttä käsittelevään verkkoryhmiin. Yksinäisyyttä käsittelevän materiaalin viimeistelivät SPR:n asiantuntijat. Materiaalin tueksi ja erityisesti maahanmuuttajataustaisten ihmisten yksinäisyyden kokemusten selvittämiseksi muotoiltiin yhdessä SPR:n asiantuntijoiden kanssa sähköinen haastattelulomake maahanmuuttajataustaisille SPR:n toimintaan osallistuneille henkilöille. (liite 3). Esimerkiksi haastattelulomakkeella kysyttiin: Syksyllä järjestämme verkossa ryhmän, jossa käsitellään yksinäisyyttä helpolla suomen kielellä. Miten mielestäsi ryhmä kannattaisi toteuttaa? Voit valita useita vaihtoehtoja. Mielestäni useiden vaihtoehtojen valitsemismahdollisuus ei tuonut tähän kysymykseen selkeää näkemystä, miten 54 vastaajaa ajatteli ensisijaiseksi ryhmän järjestämismuodoksi. Vastauksissa eniten kannatusta saaneet laskevassa järjestyksessä: videopuhelu (22), audiopuhelu (16), en halua osallistua keskusteluun (16), tekstikeskustelu (15) ja en osaa sanoa (9).

Yleisestä yksinäisyyttä käsittelevästä verkkoryhmän materiaalista kehitettiin maahanmuuttaja kohderyhmälle Puhutaan yksinäisyydestä selkokielellä maahanmuuttajien kanssa -toimintamallin pilottiversio. SPR:n järjesti 5.10.2024 klo 13-15 avoimen ja maksuttoman Selkokielikoulutuksen verkossa kaikille asiasta kiinnostuneille. Koulutuksessa annettiin perustietoa, rohkeutta ja valmiutta selkokielen käyttäjien kohtaamiseen erilaisissa tilanteissa. Koulutus tarjosi perustiedon selkokielestä, selkokielestä hyötyvien kohderyhmistä ja sen hyödyksi käyttämisestä puheen tukena. Selkokielikoulutuksen antia käytettiin toimintamallin pilottiversion selkokielisen materiaalin työstämiseen ja ohjauksen selkeyttämiseen. Verkkoryhmässä kehitettiin toimintamallia maahanmuuttajataustaisten osallistujien ja vapaaehtoisen ohjaajaparin kanssa kuuden eri tapaamiskerran aikana marras-joulukuussa 2024. Ryhmän lopussa kerättiin suullinen palaute, minkä analysoinnin jälkeen saatiin näkyväksi, kuinka onnistuimme ryhmässä ja millaisia parannusehdotuksia saimme ryhmän aikana. Päivitetty Puhutaan yksinäisyydestä selkokielellä toimintamalli toimitettiin SPR:lle virallista selkokielelle kääntämistä varten 18.12.2024.

Kehittämistyön tuloksista hyötyvät yksinäisyyden tunteen kanssa kokevat selkokieltä yleis kieltä helpommin ymmärtävät, esimerkiksi maahanmuuttajataustaiset ihmiset. Yksilöt ja yhteiskunta hyötyvät ihmisten vuorovaikutustaitojen kehittymisestä sekä yksinäisyyden asioiden nostamista tavallisten asioiden joukkoon, poistaen ylimääräistä salailun tai häpeän jännitettä. Yksinäisyys on yksi hyvinvointiin vaikuttavista osa-alueista. Yksinäisyydestä puhuminen voi helpottaa yksinäisyyden kohtaamista. Vertaistuen avulla ryhmissä on mahdollista jakaa omia kokemuksia ja vinkkejä yksinäisyyden kokemuksista.

Suomen yhteiskunnassa yksinäisyyden kokemus on yleistä. Suomalaisessa kulttuurissa yksilöllisyys ja yksilönvapaus korostuu. Ihmiset arvostavat yksityisyyttä sekä omaa tilaa, mikä omalta

osaltaan voi lisätä ihmisten yksinäisyyden tunnetta. Keskustelussa suomalaiset menevät suoraan asiaan ilman lämmittely puheita ja oletuksena on, että sanoihin voi luottaa sekä niiden mukaisesti toimitaan. Keskustelussa saattaa olla jonkin verran hiljaisia hetkiä, mikä tuntuu suomalaisista luonnolliselta. Toisen puhumisen keskeyttäminen on epäkohteliasta, joten yleensä odotamme keskustelukumppanin sanovan asian loppuun ja vasta sitten puhutaan itse. Vieraaksi toisen kotiin menemisestä tulee aina sopia ennakoon, koska suomalaiset arvostavat omaa rauhaa sekä yksityisyyttä. (InfoFinland.fi 2024.) Yksinäisyydestä puhuminen on tärkeää ja yksinäisyyttä voi lieventää oman toiminnan ja ajatuksien kautta. Voi esimerkiksi kysyä itseltään: Kohtaanko muut ihmiset niin kuin haluaisin itse tulla kohdatuksi? Kuinka puhun itselleni? Näenkö ja kuulenko oikeasti ympärilläni olevia ihmisiä? Miten suhtaudun ja ajattelen asioista? Hymyllä, katseella ja rohkaisulla voi olla suuri merkitys yksittäiselle ihmiselle. Nähtynä ja kuultuna ihminen kokee merkityksellisyyden tunteen, jolla yksinäisyyden kierteeseen on mahdollista vaikuttaa. Merkityksellisyys lisää voimavaroja ja kasvattaa toiveikkuutta omien haaveiden toteuttamisen suunnitteluun.

## 6.1 Tarkoitus ja tavoite

Tämän kehittämismuotoisen oppinäytetyön tarkoitus oli tuottaa selkokiehinen maahanmuuttajien yksinäisyyttä käsittelevä verkkoryhmän toimintamalli toimeksiantaja Suomen Punaiselle Ristille (SPR:lle). Toimintamallin selkokiehlistä materiaalia käyttäen SPR:n vapaaehtoiset voivat ohjata vertaistuellisia yksinäisyyttä käsitteleviä maahanmuuttajaryhmiä. Toimintamalli toteutettiin PowerPoint-esityksen muodossa. Tavoitteena oli pilotoida Puhutaan yksinäisyydestä selkokiehellä maahanmuuttajien kanssa -toimintamallia verkkoryhmässä kuudessa tapaamisessa ja antaa ryhmään osallistuille työkaluja yksinäisyyden kohtaamisen käsittelemiseksi. Toimintamallia kehitettiin edelleen pilottiverkkoryhmän aikana sekä ryhmien osallistujien ja vapaaehtoisten palautteiden mukaisesti.

Puhutaan yksinäisyydestä selkokiehellä maahanmuuttajien kanssa -toimintamallin tavoitteet olivat: ymmärtää mitä yksinäisyyteen voi liittyä, vertaistukea, omien vahvuuksien tunnistamista, lisätä itsevarmuutta ja rohkeutta olla muiden ihmisten kanssa, huomata ympärillä oleva hyvä ja vähentää yksinäisyyden tunnetta. Ryhmän tarkoituksena oli luoda turvallinen paikka, missä oli mahdollista turvallisesti jakaa omia ajatuksia ja kertoa yksinäisyyden kokemuksista sekä antaa ja saada vertaistukea. Tavoitteen mukaisesti Puhutaan yksinäisyydestä selkokiehellä maahanmuuttajien kanssa -toimintamallia pilotoitiin kuuden tapaamiskerran aikana verkkoryhmässä, jonka aikana ryhmään osallistuneet saivat työkaluja yksinäisyyden tunteen käsittelemiseksi. Toimintamallia kehitettiin edelleen pilottiryhmän aikana sekä ryhmien osallistujien ja vapaaehtoisten palautteiden mukaisesti. Tulevaisuuden tavoitteena suuressa mittakaavassa pyrittiin lisäämään Suomeen muuttaneiden ja kantaväestön välille kaksisuuntaista yhteisöllisyyttä, osallisuutta ja vuorovaikutteista hyvinvointia sekä edistämään Suomen houkuttelevuutta työperäisesti.

Opinnäytetyöni kehittämistehtävä oli Suomeen muuttaneiden ihmisten hyvinvoinnin parantamisen yksinäisyyden tunteesta puhumisen ja asian käsittelemisen näkökulmasta sekä tehdä asiaa helpommin ymmärrettäväksi selkokielellä. Yksinäisyyden kohtaaminen, maahanmuutto ja kotoutuminen ovat yhteiskunnallisesti ajankohtaisia ja merkittäviä. Yksinäisyyden kokemuksesta puhuminen voi helpottaa myös kynnystä avun ja vertaistuen hakemiseen. Kotoutumista uuteen maahan edistää ihmisten hyvinvointiin panostaminen. Yksinäisyyden kokemuksen liittyvien tunteiden esille nostaminen ja siitä puhuminen voi tuoda ymmärrystä itsensä sekä muiden ihmisten käyttäytymismalleihin.

## 6.2 Kehittämismenetelmien risteytys

Opinnäytetyö on mahdollista toteuttaa erityyppisesti ja monien eri menetelmien risteytyksillä ja aineiston kokoamisen tavalla (Vilka 2021, 5). Kehittämispohjaisessa opinnäytetyössä Puhutaan yksinäisyydestä selkokielellä maahanmuuttajien kanssa -toimintamallia kehitettiin keskusteleavan havainnoinnin, ryhmäkeskustelun ja ratkaisukeskeisellä menetelmillä puhumisen, kirjoittamisen, osallisuuden ja yhteisen tekemisen kautta sekä kokemusten perusteella. Vilka (2021, 34) kertoo, että käsitteiden osallistaminen, kumppanuus ja empatia ovat yleistyneen tutkimuksellisessa toiminnassa. Ne ovat hyviä keinoja osallisuuden luomiseen, käyttäjä- ja asiakaslähtöisesti kehittämistyössä ja niillä työkaluilla on mahdollista vaikuttaa asenteisiin. Kumppanuuden ja empatian luomisella voidaan saavuttaa keskinäinen ymmärrys ja kehittämisenpalo. Käytännön läheisyys, asiaan liittyvä tietoperusta sekä taito käyttää ammatillisuutta hyödyksi voi tuottaa tiiviin vuoropuhelun, missä kokemuksia pystytään refleктоimaan sekä tulkitsemaan yhteistyössä. Työtavassa korostuu kommunikaation- ja kielentaito, vuorovaikutus, tiedonjakamisen ja osaamisen taito sekä näistä muodostuvan tiedon koostaminen.

Ryhmän osallistujilta ja vapaaehtoiselta ryhmän toiselta vapaaehtoiselta ohjaajalta kerättiin suullinen loppupalautte. Ryhmän aikana saatujen toimintamallin kehittämisehdotusten ja loppupalautteen huomioiden perustella tehtiin lopullinen toimintamallin versio, mikä lähetettiin SPR:n toimesta viralliselle selkokielen kääntäjälle. Furman, Ahola ja Lipchik (2002, 14-19) avaavat ratkaisukeskeistä työtapa, kuinka siinä tarkastellaan menneisyyttä ja kokemuksia ymmärtäen ne voimavaroiksi. Asiakkaiden ohjaus lähtee myönteisistä poikkeuksista eikä ongelmat ole lähtökohta. Asioita ratkaistaan etsimällä menneisyyden tilanteista onnistumisia, kuinka onnistumisen havaitsi, millaiset menettelytavat johtivat onnistuneeseen tilanteeseen sekä kuinka onnistuneita tilanteita voitaisiin saada lisää. Ohjauksen aikana nostetaan esille vuorovaikutusta onnistumisien ja ratkaisujen välillä sekä tulkinnan merkitystä. Käyttäytymiseen ja tulkintaan liittyvien erilaisten toimintatapojen käyttäminen voi tuoda ratkaistun tilanteisiin tai asioihin. Ratkaisukeskeisessä lähestymistavassa, kuten myös voimavarakeskeisessä, sosiodynaamisessa, narratiivisessa ja monikuluttuorisessa lähestymistavassa dialogisuus sisältyy menetelmään periaatteen muodossa. Tällä tarkoitetaan hyvin käytäntöön sovellettuna

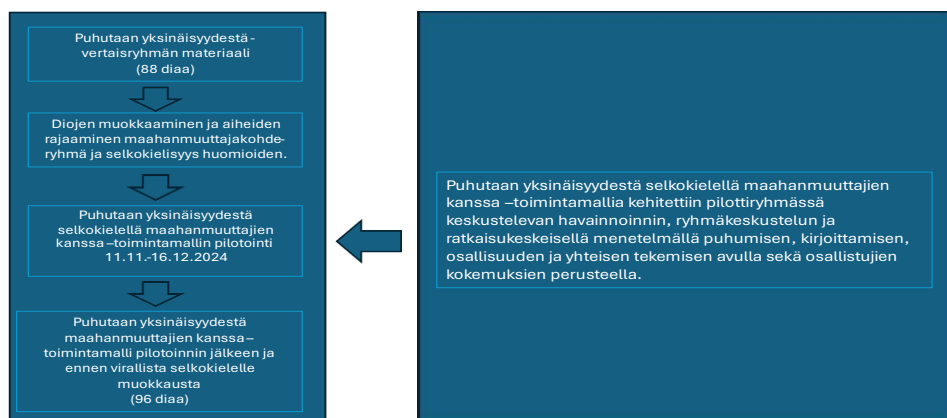
keskeisistä periaatteista avointa puhumista ryhmäkeskustelussa samalla tasolla osallistujien ja ohjaajien välillä.

Ihminen kokee osallisuutta, kun hän kuuluu itselleen merkitystä antavaan joukkoon. Yhteisön sisällä arvostus, luottamus ja vaikutusmahdollisuudet ilmentävät osallisuutta. Yhteiskunnassa osallisuudella tarkoitetaan erilaisten tilaisuuksien sekä ihmisten oikeudenmukaisuuden toteutumaa ja vastavuoroista kanssakäymistä. Poliittisella tasolla osallisuus tarkoittaa toimia väestön osallistumisen vahvistamiseksi ja yhteiskunnassa vallitsevaa osallisuuden tasoa. Rakenteet ja palvelut yhteiskunnassa, kunnissa sekä maakunnissa ovat tärkeässä roolissa osallisuutta vahvistettaessa esimerkiksi sosiaali- ja terveyspalvelut sekä työllisyyspalvelut. Koulujen, työpaikkojen, järjestöjen, harrastusseurojen, seurakuntien ja yhdistyksien toimet osallisuuden kasvattamiseksi on myös merkittävää. Asukkaiden, asiakkaiden sekä kokemusasiantuntijoiden mukana olo palvelusuunnittelussa, palvelukehittämisessä ja arvioinnissa on osallisuudessa keskeistä. Ihmisen aktiivisuutta tukemalla ja toimijuutta vahvistamalla edistetään osallisuutta. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2024.)

Tutkimuksellisessa kehittämishankkeessa lähtökohta on kehittämisen kohteen tunnistus sekä ymmärrys ja kohteeseen yhteydessä olevien asioiden käsitys. Kehittämishankkeella usein pyritään aikaansaamaan muutos nykytilanteeseen. (Ojasalo & Moilanen & Ritalahti 2015, 24.)

### 6.3 Kehittämistyön ja opinnäytetyön prosessit

Puhutaan yksinäisyydestä selkokielellä maahanmuuttajien kanssa -toimintamalli kehitettiin kesällä 2024 syntyneestä Puhutaan yksinäisyydestä vertaistiryhmän materiaalista. Toimintamallia muokattiin kahdeksasta kerrasta kuuteen sovittamalla maahanmuuttajille sopiva materiaali ja esimerkiksi häpeän aihe jätettiin vähäiselle huomiolle. Toimintamallin kehittämisprosessi (kuva 1).



Kuva 1: Toimintamallin kehittämisprosessi

Pilottiryhmässä ratkaisukeskeisellä lähestymistavalla kohdaten vertaistuellisissa ryhmissä luotiin luottamuksellinen ja avoin ilmapiiri vapaaehtoisten sekä osallistujien välille. SPR:n turvallisen tilan periaatteet käytiin läpi ensimmäisellä tapaamiskerralla, jolloin myös tehtiin ryhmäsopimus osallistujien sopimukseen haluamalla lisäyksillä. SPR:n turvallisen tilan periaatteet selvitettiin ja puhuttiin turvallisen tilan merkityksestä. Turvallisessa ympäristössä ihmiset uskaltavat kertoa omista kokemuksistaan sekä halutessaan jakaa niitä. Positiivisen psykologian keinoin sekä esimerkein tuotiin näkyväksi ajatusten voiman ja positiivisuuden vaikutus omaan hyvinvointiin. Puhutaan yksinäisyydestä selkokielellä maahanmuuttajien kanssa -toimintamallissa teemoihin lähestyttiin positiivisuuden kautta. Ratkaisukeskeisyydestä yleisesti on hyötyä silloin, kun ihminen haluaa itse muutosta ja suunnittelee omaa tulevaisuuttaan askel askeleelta. Vertaistuen merkitys ryhmän sisällä olisi ollut suuri, mutta valitettavasti osallistujamäärän vähäisyys vaikutti vertaistuen eri näkökulmien jakamiseen. Osallistujilla oli mahdollisuus niin halutessaan jakaa valmiiden esimerkkien sijaan tai lisäksi omia kokemuksiaan ja keinoja, kuinka olivat selvinneet erilaisista kyseessä olevista tai kaltaisista tilanteista. Ryhmän toiminnassa tuli todeksi lause: Mitä enemmän antaa itsestään ja kertoo omasta tilanteestaan sekä kokemuksistaan ryhmässä, sitä enemmän saa itselleen keinoja käsitellä asioita ja huomaa, ettei ollutkaan ainoa, joka koki tai tunsii sillä tavalla.

Puhutaan yksinäisyydestä selkokielellä maahanmuuttajien kanssa -opinnäytetyö tuotti alustavasti selkokielistetyn yksinäisyyttä käsittelevän verkkoryhmän materiaalin toimeksiantaja SPR:lle. Virallisen selkokielen käännöksen jälkeen SPR:n vapaaehtoistyöntekijät pystyvät ohjaamaan vertaistuellisia ryhmiä selkokielen materiaalin avulla valtakunnallisesti. Ennen ryhmänohjaamismahdollisuutta vapaaehtoiset suorittavat SPR:n järjestämän ystäväkurssin, verkoperehdytyksen ja verkkoauttajana koulutuksen. Vapaaehtoiset osallistuivat myös SPR:n asiantuntijoiden järjestämään perehdytykseen, jossa käytiin toimintamallin vaiheet vapaaehtoisten kanssa yhdessä läpi. Vapaaehtoisilla on mahdollisuus karsia materiaalia ryhmän tarpeiden mukaisesti tulevissa ryhmissä. Tärkeimmät aiheet merkattiin PowerPoint-esityksen dioihin tähdellä. Taulukossa 1 on esitetty opinnäytetyön kehittämisprosessi.

Taulukko 1: Opinnäytetyön kehittämisprosessi

Aikaväli	Vaihe	Tehtävät/toimet
Touko-kesäkuu 2024	Orienteaatiovaihe	Opinnäytetyön suunnittelu TEAMS-tapaamisessa 14.6.24 SPR:n asiantuntijoiden kanssa ja aiheanalyysin palautus 31.5.24.
Kesä-heinäkuu 2024		Yksinäisyyden verkkomateriaalin valmistelu yhdessä asiantuntijoiden ja harjoittelijan kanssa TEAMS tapaamisissa 18.6., 25.6. ja 28.6.2024. Suunnittelu sekä tietojen vaihto sähköpostilla ja WhatsAppissa. Itsenäinen materiaalin kerääminen ja työstäminen.
Heinä-lokakuu 2024	Suunnitteluvaihe	Suunnitteluvaihe aiheanalyysin hyväksymisen jälkeen. TEAMS tapaamisissa verkkomateriaalin valmistelu ja arviointi yhdessä SPR:n asiantuntijoiden ja harjoittelijan kanssa 8.7., 25.7., 30.7., 6.8., 8.8. ja 12.8.2024. Suunnittelu ja tietojen vaihto sähköpostilla sekä WhatsAppissa. Itsenäinen materiaalin kerääminen sekä työstäminen. Opinnäytetyön kirjallinen sopimus. 17.9.2024 SPR:n Ystävyysskurssin suorittaminen. 19.9.2024 SPR:n koulutus Ninchat-sovelluksesta. Opinnäytesuunnitelman esitys 3.10.2024.
Loka-joulukuu 2024	Toteutusvaihe	SPR:n suuressa koulutuspäivässä Selkokielellä koulutus 5.10.2024. TEAMS tapaamisissa työn arviointi ja kehittämideoita yhdessä SPR:n asiantuntijoiden kanssa 7.10., 16.10. ja 22.10.2024. Suunnittelu ja tietojen vaihto sähköpostilla sekä WhatsAppissa. Itsenäinen materiaalin kerääminen sekä työstäminen. 6.11.2024 Ninchatin perehdytys ennen pilottiryhmää. Pilottiryhmän ohjaus yhdessä vapaaehtoisen kanssa 11.11.-16.12.2024 maanantaisin klo 18.00-19.30. 18.12.2025 loppukeskustelu SPR:n asiantuntijoiden ja vapaaehtoisen ohjaajan kanssa. Toimintamallin viimeistely ja lähetys SPR:lle 19.12.2024. Opinnäytetyön raportin kirjoittaminen.
Tammi-helmikuu	Julkaisuvaihe	Opinnäytetyöraportin kirjoittaminen. Virallinen selkokiehinen toimintamalli valmistui 30.1.2025. Opponointiprosessi. Opinnäytetyöohjausseminaari 13.2.2025, kypsyysnäyte ja arviointikeskustelu. Opinnäytetyön palautus arvioitavaksi 22.2.2025.

Toimeksiantaja SPR:llä on mahdollisuus päivittää selkokiehlistä toimintamallia sekä myös muokata sitä eri selkokiehien tarvitsijoiden tarpeiden mukaisesti tulevaisuudessa. Puhutaan yksinäisyydestä selkokiehilellä maahanmuuttajien kanssa -toimintamallia voisi myös käyttää esimerkiksi kotoutumisvaiheessa olevien maahanmuuttajien keskustelukerhoissa yhtenä keskusteluteemana.

## 7 Kehittämistyön arviointi

Kehittämistyössä arviointia tehdään koko kehittämistyön ajan. Aikaisempien vaiheiden arvioinnin tehtävä on pääasiallisesti kehittämistyön suuntaaminen sekä osallistujille palautteena toimiminen. Loppuarvioinnissa osoitetaan, kuinka kehittämistyö onnistui. Tiedonkeruu ja kerättyjen tietojen analysointi suunnitelmallisesti on arviointia. Tuloksia verrataan määriteltyihin standardeihin arvioiden kehittämistoimintojen vaikuttavuutta sekä edistymistä. Pätevyyteen arviointiin vaikuttaa tavoitteet ja panokset, prosessi ja aikaansaannokset sekä niiden tunnistaminen ja tarkat kuvaukset. Useimmiten kehittämistyössä arvioinnissa huomioon otetaan panokset, muutosprosessi sekä lopputuotos ja näiden väliset suhteet. Arviointia tehdään monesti suunnittelun, tavoitteiden selkeyden ja saavuttamisten näkökulmasta, kehittämistyössä käytettyjen menetelmien perusteella, johdonmukaisen toiminnallisuuden, vuorovaikutuksellisuuden ja sitoutuneisuuden pohjalta. Tuloksia kehittämistyössä arvioidaan muun muassa merkityksellisyyden, yksinkertaisuuden, helppokäyttöisyyden, siirrettävyyden, toistettavuuden sekä neutraalisuuden kriteereistä. Arvioinnissa menetelmiä voivat olla esimerkiksi havainnointi, kyselyt, haastattelut sekä dokumenttianalysit. (Ojasalo, Ritalahti & Moilanen 2015, 47-48.)

Kehittämispohjaisessa opinnäytetyössä toivotaan usein, että tuotoksesta tulisi merkityksellinen kohderyhmälle. Kohderyhmään kuuluvia ja kokemusta omaavia on kannattavaa ottaa mukaan tiedontuottajiksi sekä kerätä palautetta heiltä. Kohderyhmän edustajien mukana olo madaltaa kynnystä kehittämistuotoksen hyödyntämistä arjessa. Samalla opinnäytetyön avulla voi osoittaa työelämän tärkeiden taitojen vuorovaikutuksen-, ohjaamisen- ja ryhmätyöntaitojen hallitsemisen. (Vilkkä 2021, 21.) Tutkimuksellisen kehittämistyön luotettavuutta arvioidaan 1) kehittämisprosessia, sisältäen suunnittelun sekä toteutuksen, 2) yhteistyö- sekä neuvottelutilanteita, muun muassa osallisuusmahdollisuuksia, osallistumisia, eri kiinnostuksien yhdistelyä sekä eroavaisuuksien sovittelua ja 3) tuloksien, kuten päämäärien saavuttamista, tuotoksia sekä tuotoksien laatua. Opinnäytetyön aineiston määrä ja niiden riittävyys on opinnäytetyökohtaista. Pohdittaessa yleistettävyyttä liittyy siihen tutkimusaineiston määrä. Aineiston määrä muodostuu opinnäytetyypin, kehittämistehtävän, tavoitteiden sekä tutkimusongelman ja -kysymyksien ja käytettävissä olevien resurssien mukaisesti. Validiteetti eli pätevyys perustuu tarkasteluun, kuinka onnistuneesti teoreettiset käsitteet on purettu kokemusperäiselle tasolle. Opinnäytetyön ymmärrettävyyttä ja tulkittavuutta arvioidaan ajattelussa aineistojen sekä lähteiden vuoropuhelun kautta. (Vilkkä 2021, 130-140.)

SPR kerää palautetta jokaisesta järjestettävästä ryhmästä systemaattisesti sähköisen palautekyselyn avulla. Ryhmien tuloksia ja hyödyllisyyttä henkilöille arvioidaan ja tuloksia esitellään hankkeiden raporteissa rahoittajille sekä yhteiskunnalle. Puhutaan yksinäisyydestä selkokielellä maahanmuuttajien kanssa -toimintamallista ja sen vaikuttavuudesta kerättiin palautetta sähköisellä loppupalautteella, mihin osallistui myös muita Yksinäisyys puheeksi ryhmiä. SPR:n

verkkoryhmät palautekooste (2024) otteita: Kysyttiin yksinäisyyden tunteen vähentymisestä toiminnan ansioista. Yksi oli täysin samaa mieltä, kolme täysin erimieltä, neljä samaa mieltä ja neljä täysin eri mieltä. Kysyttiin, oliko uskaltanut sanoa oman mielipiteensä ryhmässä. Yksi oli täysin samaa mieltä, kahdeksan samaa mieltä ja kolme erimieltä. Kysyttiin, oliko saanut tehdä itselle tärkeitä asioita. Yksi oli täysin samaa mieltä, kaksi täysin erimieltä ja yhdeksän samaa mieltä.

Suoraan palautetta kerättiin tapaamisilla verkkoryhmän aikana ja ryhmän viimeisellä kerralla. Palautteessa mainittiin osallistujien kielitaidon taso, mikä havaintojen perusteella oli suurin haaste ryhmään osallistumiselle ja pudotti pois monet osallistujat ensimmäisen kerran jälkeen. Ryhmän aikana kielitaidon taso kuitenkin osallistujilla kehittyi edelleen, mikä oli positiivinen tulos. Toimintamallin dioista mainittiin hyväksi asiaksi, että puheessa oleva asia oli kattavasti myös kirjoitettuna, jolloin osallistujilla oli mahdollista lukea diaa uudestaan ja tarvittaessa tarkastaa sanoja käännohjemalla tai sanakirjasta. Dioihin lisättiin kuvailevaa tekstiä ryhmän aikana saadun palautteen mukaisesti. Kahden osallistujan mielestä diat olivat helppolukuisia ja helposti ymmärrettäviä. Eräs ryhmän jokaiseen tapaamiseen osallistunut antoi palautetta yksinäisyyden teeman puhumisen tärkeydestä ja sen vaikuttamisesta hyvinvointiin. Myös palautekeskustelussa ihmeteltiin, miksi ihmiset eivät halunneet tulla mukaan ryhmään ja yhdeksi vaihtoehdoksi nousi ujous sekä epävarmuus suomen kielen taidon riittävästä. Myös positiivisuuden ylläpitäminen ja hyvien asioiden huomaaminen vaikeiden elämäntilanteiden keskellä koettiin tärkeäksi. Toivottiin ihmisten keskelle enemmän hymyjä ja ystävällisyyttä. Puhumalla yksinäisyyden tunteesta ja kohtaamisesta on mahdollista madaltaa ennakkoluuloja sekä vähentää yksinäisyyden tunnetta.

Suomeen muuttaneiden ja kantaväestön välisen kaksisuuntaisen yhteisöllisyyden, osallisuuden ja vuorovaikutteisen hyvinvoinnin parantamisen tuloksien arviointia ei voi mitata lyhyellä aikavälillä, mutta toimintamallin avulla voi antaa ihmisille mahdollisuuksia ajatella ja toimia muutoksen suuntaan. Kokonaisuudessa Puhutaan yksinäisyydestä selkokielellä maahanmuuttajien kanssa -toimintamalli onnistui tavoitteiden mukaisesti. Pilottiryhmässä vertaistuellinen osuus ja saatu palaute jäi niukaksi osallistujien vähäisyyden takia. SPR:n vuonna 2024 käyttöön ottama Ninchat -sovellus, oli vielä kaikille uudehko kokemus ja se koettiin jäykästi toimivaksi alustaksi tällaisessa verkkoryhmässä. Esimerkiksi nopea reagointi osallistujien viesteihin hymiöillä, ei ollut mahdollista. Vaikeaksi koettiin myös esityksen jakaminen sekä chatin seuraaminen esityksen aikana. Ryhmän jatkuessa Ninchat-sovellus tuli tutuksi ja diojen animaatiotkin saatiin esitettyä hyvin. Kaksi ohjaajaa oli tarpeen, jolloin voitiin jakaa tehtäviä ryhmän aikana. Vapaaehtoisen ohjaajan kanssa ryhmän ohjaaminen sujui luontevasti ja vuoropuheluilla saimme nostettua omia kokemuksiamme esimerkeiksi ja keskustelujen avaamiseksi. Omien kokemusten kertomisella saimme myös toisiltamme vertaistukea, mikä voidaan katsoa mukaan ryhmän tavoitteiden toteutumiseen. Ryhmä oli hiljainen, useimmiten vain yksi puhui. Osallistuja, joka puhui, oli aktiivinen ja hänellä oli positiivinen ajatusmaailma. Kirjoittamalla

ryhmään osallistunut kertoi kolmannella kerralla, että aikoo osallistua jatkossa myös videolla ja jakaa ajatuksiaan puhumalla. Valitettavasti tämä ei toteutunut ja osallistuja lopetti myös kirjoittamisen, vaikka ohjaajina jatkoimme edelleen huomioimalla myös kirjoittamalla osallistujat.

Työelämäyhteistyö toimeksiantaja SPR:n asiantuntijoiden kanssa oli erinomaista, kannustavaa, rohkaisevaa ja arvostavaa. Puhutaan yksinäisyydestä selkokielellä toimintamallia tullaan hyödyntämään SPR:n yksinäisyyden vähentämisen työssä. Toimintamallia voidaan käyttää verkossa tai kasvokkain järjestettävissä maahanmuuttajien vertaisryhmissä ja se on helposti muokattavissa myös muiden selkokielistä toimintamallia tarvitsevien kohderyhmien yksinäisyyden asioita käsitteleviin verkkoryhmiin.

Kehittämistyötä arvioitiin SPR:n asiantuntijoiden kanssa yhteisissä TEAMS-tapaamisissa koko kehittämistyön aikana kolmessa tapaamisessa. Asiantuntijoiden kanssa pohdittiin ja tehtiin tarvittaessa muutoksia toimeksiantajan tarpeiden mukaisesti. Kehitettyä materiaalia pilotoitiin kuudella tapaamiskerralla ennen toimintamallin virallista selkokielelle kääntämistä. Toimeksiantaja SPR hyötyy opinnäytetyöstä, koska siinä kehitettiin vapaaehtoisille toimintamalli yksinäisyyttä käsittelevään vapaaehtoisten ohjaamaan verkkoryhmään. SPR:n asiantuntijoiden kanssa käytiin palautekeskustelu 18.12.2025, jossa toimeksiantaja kertoi arvostavansa toimintamallin tuotosta, pilottiryhmän ohjaamista ja ryhmästä nousseita kehittämis ehdotuksia sekä antoi hyvää palautetta yhteistyöstä koko opinnäytetyöprosessin ajalta. Kirjallisessa työelämän palautteessa (liite 6) mainittiin SPR:n hyötyvän Puhutaan yksinäisyydestä selkokielellä -materiaalista ja toimintamallista vapaaehtoisten ohjaamana yksinäisyyttä kokevien maahanmuuttajien verkkoryhmissä ja tapaamisissa kasvotusten. Lisäksi muiden selkokielestä hyötyvien yksinäisyyden puheeksi ottamiseen hyödynnetään opinnäytetyön materiaalia. Tulevissa ryhmissä tulee jatkossa huomioida osallistujien suomen kielen taitotasoa A2.2 eurooppalaisen viitekehysten mukaisesti keskustelun mahdollistamiseksi ja osallisuuden saavuttamiseksi. Kielitaidon taitotasoa A2.2 kuvataan mahdollistavan lyhyen kerronnan ja antavan perustan välittömään sosiaaliseen kanssakäymiseen. (OPH.fi 2025).

### 7.1 Opinnäytetyön eettisyys ja luotettavuus

Opinnäytetyössä noudatetaan yleisiä eettisiä periaatteita kokonaisvaltaisesti koko kehittämisprosessin ajan. Yksilöiden ihmisarvon ja itsemääräämisoikeuden kunnioittaminen ohjaa kehitystyön tekijää sekä aineellisen ja aineettoman kulttuuriperinnön sekä monimuotoisen luonnon kunnioitus. Kehittämistutkimus toteutetaan ilman kenellekään aiheutuvaa riskiä, vahinkoa tai haittaa ja tutkimuksen aikana toimitaan Tutkimuseettisen neuvottelukunnan laatimien ohjeiden mukaisesti hyvän tieteellisen käytännön mukaisesti. (Kohonen, Kuula-Luumi & Spoof. 2019, 7.)

Eettisen herkkyyden pohtiminen tieteellisen käytännön noudattamisen osalta tuo näkyväksi opinnäytetyön tekijän eettisen herkkyyden. Tästä lähtökohdasta katsottuna voidaan olettaa tutkimusaineiston olevan asianmukaisuudella ja kunnioituksella koottuja sekä työssä on noudatettu yleisen huolellisuuden, tarkkuuden ja rehellisyyden periaatteita. (Vilka 2021, 85.) Olennainen osa eettisyyttä arvioidessa on valinnat aineistoksi sekä mitä haluaa valinnoillaan viestittää. Eettisesti pohdiskeluun kannattaa ottaa kysymykset, mikä on etäisyys tutkimuksen tekijän ja tutkittavan välillä aineiston keräämisessä sekä miltä vallankäyttöasetelma osapuolien välillä on. Pohdinnassa on myös huomioitava, millainen vaikutus tutkimuksen tekijällä on materiaalin syntymisessä ja laadussa. (Vilka 2021, 143.) Yleisiä eettisiä periaatteita, huolellisuutta, tarkkuutta ja rehellisyyttä noudatetaan kokonaisvaltaisesti koko opinnäytetyön ja kehittämismateriaalin tuottamisen sekä vertaistuellisten ryhmien aikana. Vapaaehtoisten ja vertaisryhmiin osallistujien ihmisarvoa ja itsemääräämisoikeutta kunnioitetaan. Opinnäytetyössä noudatetaan Laurea-ammattikorkeakoulun lähdeviittaus- ja lähteiden merkintätapoja (Laurea 2023).

Luotettavuus liittyy kaikenlaiseen tutkimustyöhön ja sen avulla esim. opinnäytetyön uskottavuus tulee esille ja tietoon voi luottaa. Tutkimustyön koko prosessia koskee luotettavuuden vaatimus ja jokaista tutkimuksen osiota tulee voida arvioida erikseen. Luotettavuus edistää lukijan omien mielipiteiden muodostamista tuloksista sekä mahdollistaa niiden siirrettävyyden vastaavanlaisiin tilanteisiin. (Hakala 2024, 94-96.) Yksi keskeisistä huomioitavista asioista opinnäytetyössä on tietosuoja. Eettinen ohjeistus korostaa huolehtimaan osallistumisen vapaaehtoisuuden säilymisestä etenkin, jos tutkija on tutkittavassa organisaatiossa asiakkuus-, opiskelu- tai palvelusuhteessa tai hän on työsuhteessa organisaatiossa tai tutkimukseen osallistumisesta päättää muu henkilö kuin tutkittava. Jos tutkimukseen osallistuu organisaatio, tulee tutkimuslupa saada myös organisaation asianosaiselta henkilöltä. Jos tutkimuksessa haastatteluja nauhoitetaan, tarvitaan nauhoittamiseen myös lupa. (Puusa, Juuti & Aaltio 2020, 190.)

Opinnäytetyön tekijä on vastuussa tarvittavan tutkimusluvan hankkimisesta sekä opinnäytetyöhön liittyvän prosessin vastaavan hankittua lupaa. Tutkimuslupaa haetaan organisaatiosta, mihin opinnäytetyötutkimus tehdään. (Laurea 2024.) Suomen Punaisen Ristin kanssa tehtävään kehittämistyötutkimukseen tarvittiin tutkimuslupa (liite 2). Puhutaan yksinäisyydestä selkokielellä maahanmuuttajien kanssa -toimintamallin pilottiryhmän osallistujat ilmoittautuivat SPR:n hallinnoiman sovelluksen avulla. Ryhmän hakuilmoitukseen liitettiin tiedonantajien informointi Puhutaan selkokielellä maahanmuuttajien kanssa -toimintamallin liittymisestä saman nimiseen opinnäytetyöhön (liite 3). Tiedote opinnäytetyöstä. Opinnäytetyön aineistonhallinta suunnitelma (liite 4).

Kehittämistoiminnassa luotettavuutta on mahdollista arvioida tutkimalla osallistujien sitoutumista. Heikko sitoutuminen vaikuttaa kehittämisen aineiston ja päämäärän saavuttamista

luotettavalla tavalla. (Toikko & Rantanen 2009, 124.) Pilottiryhmän ensimmäisellä kerralla osallistujia oli seitsemän, toisella kerralla kaksi, kolmannella kerralla kaksi, neljännellä kerralla kolme, viidennellä kerralla kaksi ja kuudennella kerralla kolme. Kahden osallistujan sitoutuminen kaikkiin kertoihin lisää luotettavuutta, kuitenkin osallistujien vähäinen määrä heikentää luotettavuutta.

## 7.2 Kehitystyön toimintamalli

Verkkoryhmään oli suljettu haku SPR:llä sisäisesti. Mainos noudatti SPR:n yleistä Puhutaan yksinäisyydestä -verkkoryhmien mainosta. Mainoksen liitteeksi toimitettiin Liite 1. Tiedote opinäytetyöstä. Ryhmään ilmoittautui 10 osallistujaa, joista ensimmäisellä kerralla paikalla oli seitsemän. Pilottiryhmä kulki nimellä Puhutaan yksinäisyydestä helpolla suomen kielellä maahanmuuttajien kanssa, koska diat menivät vasta ryhmän jälkeen viralliselle selkokielen kääntäjälle. Diat tehtiin helpolla suomen kielellä, SPR:n selkokielikoulituksen antia hyödyntäen ja Chat GPT:n apua osittain käyttäen. Kuvassa 3 pilottiryhmän aloitusdia ja kuvassa 4 ryhmän tavoitteet.

# Puhutaan yksinäisyydestä helpolla suomen kielellä maahanmuuttajien kanssa

## Vertaisryhmä yksinäisyyttä kokeville

Sisällöt perustuvat Suomen Punaisen Ristin Kaveritaitoja-ohjelmaan, Mielen terveystalon Yksinäisyyden omahoito-ohjelmaan sekä Helsinki Mission Yksinäisyys-tehtäväkirjaan.

- [Kaveritaitoja-ohjelma selkokielellä](#)
- [Yksinäisyystyökirja-HelsinkiMissio-1.pdf](#)
- [Tervetuloa yksinäisyyden omahoito-ohjelmaan! | Mielen terveystalo.fi](#)



Kuva 3: Pilottiryhmän aloitusdia

## Ryhmän tavoitteet

- Ymmärtää, mitä yksinäisyys on
- Tavata uusia ihmisiä ja kertoa omista kokemuksista
- Tunnistaa omat vahvuudet
- Lisätä itsevarmuutta ja rohkeutta olla muiden kanssa
- Huomata ympärillä oleva hyvä
- Vähentää yksinäisyyden tunnetta

### Ryhmän tarkoitus

Tämän ryhmän tavoitteena on luoda paikka, jossa voimme turvallisesti jakaa ajatuksia ja kokemuksia yksinäisyydestä sekä tukea toisiamme.

### Ryhmä ei tarjoa ammatillista apua

Ryhmässä on mukana Punaisen Ristin vapaaehtoisia, jotka eivät ole ammattilaisia. Tämä ryhmä ei tarjoa ammattiapua yksinäisyyteen.

### Tavoitteet:

On tärkeää muistaa, että kaikki ryhmän tavoitteista eivät välttämättä toteudu heti. On aivan tavallista, että jotkin asiat vievät aikaa. Monet asiat, kuten haitallisten ajatusten käsitteleminen, voivat kestää pitkään ja jatkua niin kauan kuin tarvitset. Voit myös tehdä harjoituksia ryhmän jälkeen ja palata asioihin, jotka kiinnostavat sinua.

## Kuva 4: Ryhmän tavoitteet

### Havaintomuistiinpanoja pilottiryhmän ensimmäisestä tapaamisesta:

Ensimmäisellä tapaamiskerralla ryhmästä kaksi osallistujaa osallistui keskusteluun, kolme osallistui kirjoittamalla keskustelualueelle ja kaksi olivat kuuntelijoita. Osallistujien kielitaidon tasoa ei ollut määritelty ennalta, mikä saattoikin vaikuttaa seuraavien kertojen osallistumiseen, kun kielitaito ei vielä riittänyt keskustelemiseen. Ensimmäisen kerran osallistujat toivoivat lisää tietoa yksinäisyydestä yhdessä ryhmän kanssa ja oppia auttamaan yksinäisiä ihmisiä. Monella oli toive oppia lisää suomen kieltä. Yhteisöllisestä kulttuurista tulija kuuli Suomessa ensimmäistä kertaa yksinäisyyden tunteesta. Yksinäisyydestä ei ole helppo puhua. Yksi osallistuja oli tavannut suomen kielen kurssilla vanhemman miehen, jonka kanssa tapaa kerran viikossa. Joku halusi auttaa vanhuksia. Ohjaajat kertoivat yksinäisyyden kokemuksistaan. Viikkotehtävä jaettiin Ninchatin chattiin sekä podcastin suosituksista kaksi: Yksinäisyys onko mussa joku viikana? Melkein kaikki mielestä sekä Kiitollisuus tuo onnellisuutta/Onnellisuusharjoituksia/Yle Areena. Osallistujat kiittivät ryhmästä, ohjaajat kiittivät osallistumisesta ja toivoteltiin hyvät illat ja yöt. Nähdään ensi viikolla!

Pilottiryhmän jälkeen dioja muokattiin havaintojen, palautteiden sekä muiden muutostarpeiden osalta ryhmästä nousseita ideoita hyödyntäen. Toimeksiantaja SPR toivoi toimintamallin koostuvan kahdeksasta kerrasta, joten pilottiryhmän jälkeen sisältö jaettiin kuudesta kerrasta kahdeksaan (kuva 5).

## Tapaamisten sisällöt

pp.kk.	Ryhmän sääntöjen sopiminen ja tutustuminen. Mitä on yksinäisyys.
pp.kk.	Mistä yksinäisyys tulee?
pp.kk.	Ajatusten voima.
pp.kk.	Kuinka hyvin tunnemme itsemme?
pp.kk.	Menneisyys ja tulevaisuuden toiveet.
pp.kk.	Uuteen ihmiseen tutustuminen ja vuorovaikutustaidot
pp.kk.	Odotukset ja unelmat.
pp.kk.	Askeleet kohti tulevaisuutta. Ryhmän päättäminen ja jatkosuunnitelmat

Ryhmä kokoontuu yhteensä 8 kertaa. Jokainen kokoontuminen kestää noin 1,5 tuntia. Joskus tapaaminen voi loppua aikaisemmin, jos kaikki asiat on käyty läpi. Tapaamisissa keskustellaan ja tehdään erilaisia tehtäviä. Tapaamisten alussa puhumme, mitä osallistujille kuuluu. Tapaamisten välillä on kotitehtäviä, jotka voi tehdä oman aikataulun mukaisesti. Voit kirjoittaa tehtävät vihkoon tai tehdä muistiinpanoja tietokoneella tai puhelimella. Voimme myös tehdä tehtäviä yhdessä tapaamisissa. Ryhmän aikana voit kertoa, mitä asioita haluaisit käsitellä.

Kuva 5: Tapaamisten sisällöt

Ryhmän säännöistä sovitaan jokaisessa ryhmässä yksilöllisesti. Muutamia tärkeitä asioita toivotaan nostettavan esille kaikkien ryhmien säännöissä (kuva 6).

## Ryhmän sääntöjen sopiminen



- Mitä toivot tältä ryhmältä?
- Miten varmistamme, että kaikki tuntevat olonsa turvalliseksi ja kunnioitetuksi?
- Millaisia sääntöjä tarvitsemme, jotta keskustelut ovat mukavia?
- Miten varmistamme, että jokainen saa puhua, mutta voi olla myös hiljaa, jos haluaa?
- Kuinka pidämme ryhmän keskustelut luottamuksellisina?

Ainakin seuraavat asiat on hyvä mainita ryhmän säännöissä:

- Kannustamme toisiamme.
- Olemme läsnä ja emme keskeytä toista.
- Osoitamme ymmärrystä ja empatiaa.
- Luotamme toisiimme eli emme kerro ryhmän asioita muille.
- Hyväksymme toisemme.
- Jokainen voi kertoa sen, mitä itsestä tuntuu mukavalta.

Säännöt voi kirjoittaa ylös seuraavalle dialle.

Kuva 6: Ryhmän säännöt

Virallista selkokielelle kääntämistä varten toimitettiin SPR:lle 96 diaa sisältävä PowerPoint -esitys 19.12.2024. Selkokielineen toimintamalli valmistui 30.1.2025 ja se koostuu 103 diasta. Kuvassa 7 toimintamallin viimeinen dia.



**Kiitos  
osallistumisesta ja  
kaikkea hyvää  
tulevaan!**

**Olet tärkeä!**

Kuva 7: Toimintamallin viimeinen dia

## 8 Pohdinta ja jatkokehittämissideat

Opinnäytetyön tuotoksena syntyi toimintamalli Puhutaan yksinäisyydestä selkokielellä maahanmuuttajien kanssa. Ryhmään osallistuminen tuotetun toimintamallin toi mahdollisuuden madaltaa kynnystä puhua yksinäisyyden kokemuksesta ja lieventää yksinäisyydestä koettua häpeän sekä erilaisuuden tunnetta. Yksinäisyyden tunteen kokee jokainen ihminen omalla tavallaan yksilöllisesti, mikä luo runsaasti erilaisia syvyyksiä ja näkökulmia asian käsittelyyn.

Opinnäytetyö sisälsi laajoja erillisiä vaiheita, joista sovittiin TEAMS-tapaamisissa SPR:n asiantuntijoiden kanssa. 1) Puhutaan yksinäisyydestä maahanmuuttajien kanssa yksinäisyydestä -toimintamallin diojen valinta ja muokkaus Puhutaan yksinäisyydestä -toimintamallista. Esimerkiksi häpeään liittyvät diat ja harjoitukset jätettiin pois Puhutaan yksinäisyydestä -verkko-ryhmistä saadun palautteen takia. Helpolle suomen kielelle muokkaamisessa käytettiin apuna omaa osaamista selkokielisen materiaalin valmistelusta ja Chat GPT tekoälyohjelmaa. 2) Tutustuttiin ryhmän ohjauksesta kiinnostuneen vapaaehtoisen kanssa TEAMS-tapaamisissa ja tapaamiskertojen ohjausvuorot jaettiin ja aihealueista sovittiin muutamia päiviä ennen ryhmän tapaamista, jotta valmistautumiselle jäi aikaa. Osallistuttiin verkkosovellus Ninchatin koulutukseen. 3) Puhutaan yksinäisyydestä helpolla suomen kielellä - ryhmän verkko-ohjaus toteutettiin kuuden tapaamiskerran aikana Ninchat-alustalla yhdessä vapaaehtoisen kanssa. Jokaisen kerran jälkeen raportoitiin osallistujamääristä sekä huomioista SPR:n hallinnoimaan Excel-taulukon 4) Opinnäytetyöraportin kirjoittaminen.

Opinnäytetyön eri vaiheista opin sosionomille hyödyllisiä asioita, joita voin käyttää työskennellessäni erilaisten ihmisten tai ryhmien kanssa. Ennen pilottiryhmää muokkasin Puhutaan yksinäisyydestä toimintamallin dioja selkeämmäksi ja vähensin tekstin määrää. Pilottiryhmän aikana vahvasti tuli esille, että osallistujat hyötyvät, että dioissa oli mahdollisimman paljon tekstiä puhuttavasta aiheesta. Siten osallistujat pystyivät paremmin pääsemään sisälle asiaan ja ymmärsivät aiheen. Ryhmän ohjauksen kanssani työskennellyt vapaaehtoinen oli koulutukseltaan opettaja, mikä antoi meille lisää ammatillisuutta ohjaukseen ja ohjaus sujui hyvässä yhteistyössä sekä vuoropuhelun avulla. Verkko-ohjaus antoi hyvää kokemusta verkkoryhmän ohjaamisesta. Osallistujamäärän vähäisyys herätti ihmetystä paikalla olevien keskuudessa ja usein osallistujat ihmettelivät:

Ihmettelen, miksi ihmiset eivät osallistu tähän ryhmään, kun täällä on niin tärkeää asiaa.

Nähdyksi ja kuulluksi tulemisen tarve on jokaisella ihmisellä, se voimaannuttaa ja vahvistaa. Itsetunnon vahvistuminen antaa pohjaa sisäiselle muutokselle. Hyvinvointi ja osallisuus omaan elämään sekä elämään vaikuttaviin päätöksiin vahvistaa. Yksinäisyyden tunteet ja koettu huono-osaisuus on joskus ylisukupolvista ja kierteen jatkumisen estämistä voi edistää osallistava toiminta, jossa ihminen kohdataan nähtynä ja kuultuna. Ihminen etsii kaikesta jotain itseä hyödyntävää, itselle merkityksellistä asiaa. Koetun merkityksellisyyden tunteen ei tarvitse olla suurta, mutta loppujen lopuksi pienistä näkyvänä ja kuulluksi tulemisen kokemuksista lähtee liikkeelle suuri sisäinen voima. Jokainen ihminen haluaa tulla kohdatuksi kuultuna ja nähtynä. Näkymättömyys pienentää sisäisesti ja ulkoisesti. Yksinäisyyden kokemus voi kehittyä monesta eri lähtökohdasta ja sen voi kokea erilaisissa tilanteissa. Omakohtaisesti yksinäisyyden tunne oli läsnä opinnäytetyön aikana, kun asuimme ulkomailla puolison työn takia. Yhteys SPR:n ihanien asiantuntijoiden kanssa opinnäytetyön suunnittelun ja muun yhteistyön aikana antoi sosiaalista merkityksellisyyttä, arvostusta ja itsevarmuutta, mistä olen kiitollinen. Pilottiryhmän ohjaus oli mukavaa ja innostavaa, vaikka aihe oli yksinäisyys, ilmapiiri ryhmässä oli positiivinen, kunnioittava ja avoin. Osallistujamäärä oli vähäinen, mutta saimme luotua yhteisöllisyyden kokemuksen omassa pikku ryhmässämme. Opinnäytetyön tuloksena kehitetyt toimintamallin ja yksinäisyydestä puhumisen myötä kynnys puhua yksinäisyyden kokemuksista on madaltunut ja otan yksinäisyyden huomioon eri tavalla kuin ennen myös työssäni maahanmuuttajien kanssa. Yksinäisyydestä puhuminen voi vähentää yksinäisyyden kokemusta ja tunnetta yksinäisyydestä.

Tässä opinnäytetyössä keskityttiin Puhutaan yksinäisyydestä selkokielellä maahanmuuttajien kanssa -toimintamallin kehittämiseen. Opinnäytetyön yhteys Yksinäistä - vaihtoehtoja ja saavutettavuutta yksinäisyystyöhön 2024-2026-hankkeen tavoitteisiin toteutui maahanmuuttajien kotoutumisen ja osallisuuden edistämällä yksinäisyyden kokemuksen käsittelemisen ja osallisuuden vahvistamisen avulla kotoutumista tukevan vapaaehtoistoiminnan materiaalin kehittämisen keinoin. Puhutaan yksinäisyydestä selkokielellä toimintamallia tullaan hyödyntämään

SPR:n yksinäisyyden vähentämisen työssä. Toimintamallia voidaan käyttää verkossa tai kasvokkain järjestettävissä maahanmuuttajien vertaisryhmissä ja se on helposti muokattavissa myös muiden selkokielistä toimintamallia tarvitsevien kohderyhmien yksinäisyyden asioita käsitteleviin verkkoryhmiin. Puhutaan yksinäisyydestä selkokielellä maahanmuuttajien kanssa - toimintamalli (liite 5).

Suuren mittakaavan tavoitteessa pyrkiä lisäämään Suomeen muuttaneiden ja kantaväestön välille kaksisuuntaista yhteisöllisyyttä, osallisuutta ja vuorovaikutteista hyvinvointia sekä edistämään Suomen houkuttelevuutta työperäisesti oli liian laaja ja mahdoton toteuttaa opinnäytetyönä. Jatkokehitysehdotuksena toimintamallin kehittämisen yhteydessä nousi idea hyödyntää monen maahanmuuttajan yhteisöllisyyden vahvuuksia ja lisätä yhteisöllisyyttä Suomen yhteiskunnassa yhdessä maahanmuuttajataustaisten kokemusten perusteella.

## Lähteet

- Alitolppa-Niitamo, A., Fågel, S., Säävälä, M. 2013. Olemme muuttaneet - ja kotoudumme. Maahan muuttaneen kohtaaminen ammatillisessa työssä. E-kirja. Helsinki: Väestöliitto. Viitattu 1.7.2024. [https://www.vaestoliitto.fi/uploads/2020/11/e38fea1b-olemme-muuttaneet-ja-kotoudumme\\_ilmankantta.pdf](https://www.vaestoliitto.fi/uploads/2020/11/e38fea1b-olemme-muuttaneet-ja-kotoudumme_ilmankantta.pdf)
- American Psychological Association 2018. Viitattu 3.2.2025. [APA Dictionary of Psychology](#)
- Avola, P., Pentikäinen, V. 2022. Kukoistava kasvatus. Positiivisen pedagogiikan ja laaja-alaisen hyvinvointiopetuksen käsikirja. E-kirja. Beehappy.
- Cacioppo, S., Grippo, A. J., London, S., Goossens, L., Cacioppo, J.T. 2015. Loneliness: Clinical Import and Interventions. Special Section on Loneliness. Sage journals. Viitattu 30.1.2025. [Loneliness](#)
- Elinkeinoelämän keskusliitto 2024. Viitattu 2.9.2024. [Työperäinen maahanmuutto - Elinkeinoelämän keskusliitto \(ek.fi\)](#)
- Hakala, J.T. 2024. Laadullisen tutkimuksen ABC. Menetelmäopas opinnäytteen tekijälle. E-kirja. Helsinki: Gaudeamus.
- Helminen, J.(toim.) 2020. Sosiaaliohjaus -lähtökohtia ja käytäntöjä. E-kirja. Helsinki: Edita.
- Heimonen, S., Juote M., Rasanen L., Björkqvist T.2017. Helsinki: Ikäinstituutti. Viitattu 21.9.2024. [avamia\\_172x245\\_PIDEMPI.indd \(ikäinstituutti.fi\)](#)
- HelsinkiMissio 2020. Yksinäisyys tehtäväkirja avuksesi. Helsinki: HelsinkiMissio. Viitattu 3.2.2025. [Yksinäisyystyökirja-HelsinkiMissio-1.pdf](#)
- Hyry, J. 2024. Yrittäjägallup marraskuu 2024 Maahanmuuttajien palkkaaminen. Verian. Viitattu 25.1.2025. [yrittajagallup-maahanmuuttajien-tyollistyminen.pdf](#)
- Ilmoniemi, M. 2020. Yksinäinen. Helsinki: Otava
- InfoFinland. 2024. Viitattu 16.9.2024. [Suomalainen tapakulttuuri \(infofinland.fi\)](#)
- Junttila, N. 2022. Yksinäisyyden monet kasvot. Helsinki: Tammi.
- Karvonen, S., Kestilä, L, Saikkonen, P. 2022. Suomalaisten hyvinvointi. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Helsinki: PunaMusta. Viitattu 18.2.2025. [Suomalaisten hyvinvointi 2022](#)
- Klaara-verkosto 2024. Helsingin yliopisto. Viitattu 8.12.2024. [Klaara-verkosto - Network of Finnish Easy Language Researchers - Selkokielen tutkijoiden verkosto](#)
- Kohonen, I., Kuula-Luumi, A., Spoof, S-K. 2019. Tutkimuseettinen neuvottelukunta. Ihmiseen kohdistuvan tutkimuksen eettiset periaatteet ja ihmistieteiden eettinen ennakoarviointi Suomessa. Tutkimuseettisen neuvottelukunnan julkaisuja 3/2019. Viitattu 1.7.2024. [Ihmiseen kohdistuvan tutkimuksen eettiset periaatteet ja ihmistieteiden eettinen ennakoarviointi Suomessa \(tenk.fi\)](#)
- Kotoutuminen.fi 2023. Syrjintä ja yksinäisyys vaikuttavat maahanmuuttajien hyvinvointiin. Viitattu 4.12.2024. [Syrjintä ja yksinäisyys vaikuttavat maahanmuuttaneiden hyvinvointiin | Kotoutuminen](#)
- Laki Kotoutumisen edistämisestä 681/2023.

Laki Suomen Punaisesta Rististä 238/2000.

Laurea 2023. Lähdeviitteet ja lähteiden merkintätavat Laurea ammattikorkeakoulussa. Versio 3, päivitetty 15.6.2023. Viitattu 19.9.2024. <https://www.laurea.fi/globalassets/koulutus/lahdeviitteet-ja-lahteiden-merkitseminen-laureassa.pdf>

Laurea 2024. Opinnäytetyö ja valmistuminen. Viitattu 25.9.2024. [Opinnäytetyö AMK-tutkinossa \(sharepoint.com\)](#)

Leskelä, L. 2023. Vammaispalvelujen käsikirja. Selkokieli. THL. Viitattu 25.9.2024. [Selkokieli - THL](#)

McLeod, S. 2024. Maslow's Hierarchy of Needs. SimplyPsychology. Viitattu 15.10.2024. [Maslow's Hierarchy of Needs \(simplypsychology.org\)](#)

Mieli 2024. Viitattu 2.7.2024. [Itsetuntemus ja itsetunto - MIELI ry](#)

Miettinen, R. (1999) ”Abraham Maslowin ja Carl Jungin uudistavan kokemuksen käsitteet mielen kehityksen malleina”, Aikuiskasvatus, 19(2), ss. 128-139. doi: 10.33336/aik.93217.

Niessen, J., Huddleston, T. 2010. Kotouttamiskäsikirja päättäjille ja käytännön toimijoille. Oikeus-, vapaus- ja turvallisuusasioiden pääosasto. Luxemburg: Euroopan unionin julkaisutoimisto.

Ojasalo, K., Moilanen, T., Ritalahti, J. 2015. Kehittämistyön menetelmät: uudenlaista osaamista liiketoimintaan. E-kirja. Helsinki: Sanoma Pro

Opetushallitus 2025. Kielitaidon tasojen kuvausasteikko. Viitattu 6.2.2025. [kielten\\_taito-tasoasteikko.pdf](#)

Puodinketo-Wahlsten, A., Laaksonen-Heikkilä, R. 2019. Terveys ja hyvinvointi maahanmuuttajien kotoutumisen edistämiseksi: Marjat-hankkeen satoa. E-kirja. Turku: Turku AMK.

Puusa, A., Juuti, P., Aaltio, I. 2020. Laadullisen tutkimuksen näkökulmat ja menetelmät. E-kirja.

Saari, J. 2016. Yksinäisten Suomi. E-kirja. Helsinki: Gaudeamus

Seppänen-Järvelä, R. 2005. Vertaismenetelmät kehittävän arvioinnin välineinä. Hyvät käytännöt -menetelmäkäsikirja. Helsinki: Stakes. Viitattu 21.9.2024. [Arviointiraportteja205 \(jul-kari.fi\)](#)

Selkokeskus 2024a. Viitattu 13.9.2024. [Selkokeskus - suomeksi » Selkokielen määritelmä](#)

Selkokeskus 2024b. Viitattu 9.12.2024. [Selkokeskus - suomeksi » Selkokielen tutkimus](#)

Selkokeskus 2024c. Viitattu 9.12.2024. [Selkokeskus - suomeksi » Näin puhut selkokieltä](#)

Selkokeskus 2024d. Viitattu 9.12.2024. [Selkokeskus - suomeksi » Ohjeita selkokielen käyttöön opetuksessa](#)

Sisäministeriö 2024a. Viitattu 19.9.2024. [Maahanmuutto - Sisäministeriö \(intermin.fi\)](#)

Sisäministeriö 2024b. Viitattu 19.9.2024. [Hallitusohjelman uudistukset maahanmuuttopolitiikkaan - Sisäministeriö \(intermin.fi\)](#)

Sisäministeriö 2024c. Viitattu 19.9.2024. [Maahanmuuttopolitiikka perustuu yhteisiin linjauksiin ja sopimukseen - Sisäministeriö \(intermin.fi\)](#)

- SPR 2024a. Viitattu 3.9.2024. [Tuoreen yksinäisyysbarometrin tulokset ovat hälyttäviä - Punainen Risti](#)
- SPR 2024b. Viitattu 3.7.2024. [Mitä Punainen Risti tekee? - Punainen Risti](#)
- SPR 2024c. Viitattu 1.7.2024. [Vaihtoehtoja ja saavutettavuutta yksinäisyystyöhön, Yksinäistä - ohjelma 2024-2026 | RedNet \(punainenristi.fi\)](#)
- SPR 2024d. Turja, T. Yksinäisyysbarometri 2024. Tutkimusraportti. Viitattu 3.9.2024. [ASIAKAS-TYYTYVÄISYYS-TUTKIMUS- \(punainenristi.fi\)](#)
- Svendsen, L. 2015. Yksinäisyyden filosofia. Jyväskylä: Docendo
- Talent Boost. 2024. Työ- ja elinkeinoministeriö. Viitattu 1.7.2024. [Talent Boost - Työ- ja elinkeinoministeriö \(tem.fi\)](#)
- Tasavallan presidentin asetus Suomen Punaisesta Rististä 827/2017.
- Terveysten ja hyvinvoinninlaitos 2025. Viitattu 23.1.2025. [Selkokieli - THL](#)
- THL 2024. Osallisuuden edistäminen. Viitattu 16.10.2024. [Osallisuuden edistäminen - THL](#)
- Tiilikainen, E. 2019. Jakamattomat hetket. Yksinäisyyden kokemus ja elämäntulkku. Helsinki: Gaudeamus.
- Toikko, T., Rantanen, T. Tutkimuksellinen kehittämistoiminta. Näkökulmia kehittämisprosessiin, osallistamiseen ja tiedontuotantoon. 3. korjattu painos. Tampere: Tampere University Press. Viitattu 25.1.2025. [Tutkimuksellinen kehittämistoiminta.indd](#)
- Työ- ja elinkeinoministeriö 2023. Viitattu 15.9.2024. [Selkokielineen käsikirja kotoutumislaista tukee kotoutumisen edistämistä - Työ- ja elinkeinoministeriö \(tem.fi\)](#)
- Työ- ja elinkeinoministeriö. 2024. Viitattu 1.7.2024. [Hallituksen työperäisen maahanmuuton toimet - Työ- ja elinkeinoministeriön verkkopalvelu \(tem.fi\)](#)
- Työ- ja elinkeinoministeriö 2019. Viitattu 19.9.2024. [Maahanmuutto ja kotoutuminen Yleiskuva ja kehittäminen \(valtioneuvosto.fi\)](#)
- Uusitalo, L. 2023. Positiivisen psykologian voima. Jyväskylä: PS-kustannus. E-kirja
- Vilka, H. 2021. Näin onnistut opinnäytetyössä. Ratkaisut tutkimuksen umpikujiin. Jyväskylä: PS-kustannus. E-kirja.
- Väestöliitto 2024. Viitattu 19.9.2024. [Maahanmuuttajat kotoutuvat ja integroituvat - Väestöliitto.fi \(vaestoliitto.fi\)](#)

#### Julkaisemattomat lähteet

Leskelä, L. (2024). SPR:n selkokielikoulutus verkossa 5.10.2024. Saavuta ry.

SPR:n verkkoryhmät (2024). Palautekooste.

#### Kuviot

Kuvio 1: Tarvehierarkiapyramidi Maslow'n tarvehierarkiaa mukailleen (McLeod 2024.) .....	8
Kuvio 2: Yksinäisyys puheeksi -ryhmän palaute (SPR 2024).....	20

#### Kuvat

Kuva 1: Toimintamallin kehittämisprosessi. ....	24
Kuva 2: Pilottiryhmän aloitusdia. ....	31
Kuva 3: Ryhmän tavoitteet. ....	32
Kuva 4: Tapaamisten sisällöt.....	33
Kuva 5: Ryhmän säännöt.....	33
Kuva 6: Toimintamallin päätösdia.....	34

#### Taulukot

Taulukko 1: Opinnäytetyön kehittämisprosessi.....	26
---	----

## Liitteet

Liite 1: Tiedote opinnäytetyöstä .....	43-44
Liite 2: Aineistohallintasuunnitelma .....	45-46
Liite 3: Kysely yksinäisyyttä tunteville .....	47-48
Liite 4: SPR:n verkkoryhmän mainos .....	49
Liite 5: Puhutaan yksinäisyydestä selkokielellä maahanmuuttajien kanssa -toimintamalli .	50-97
Liite 6: Työelämän palaute.....	98

## Liite 1: Tiedote opinnäytetyöstä

### TULE MUKAAN OPINNÄYTETYÖHÖN!

Tässä opinnäytetyössä kehitetään toimintamallia, jolla ohjataan Punaisen Ristin (SPR) verkkoryhmiä. Verkkoryhmässä keskustellaan maahanmuuttajien yksinäisyydestä selkokielellä.

### Vapaaehtoisuus

Osallistuminen opinnäytetyöhön on täysin vapaaehtoista. Jos et halua osallistua, se ei vaikuta siihen, voitko olla mukana Punaisen Ristin toiminnassa. Voit peruuttaa tai lopettaa osallistumisen milloin tahansa ilman, että tarvitsee antaa syytä. Jos päätät lopettaa osallistumisen, aiemmin kerättyjä tietoja voidaan silti käyttää opinnäytetyössä.

### Opinnäytetyön tarkoitus

Tämän opinnäytetyön tarkoitus on luoda toimintamalli, jolla käsitellään maahanmuuttajien yksinäisyyttä selkokielellä. Toimintamallia tulevat käyttämään Punaisen Ristin vapaaehtoiset ohjatuissa yksinäisyyttä käsittelevissä ryhmissä.

### Opinnäytetyömenetelmät ja toimenpiteet

Voit osallistua Punaisen Ristin verkkoryhmään, jossa käsitellään yksinäisyyden tunteita ja siihen liittyviä asioita.

Verkkoryhmä kokoontuu kuusi kertaa maanantaisin klo 18.00-19.30 alkaen 11.11.2024. Ryhmään mahtuu 10 osallistujaa.

Verkkoryhmässä keskustellaan yksinäisyyden tunteista ja jaetaan keinoja sen käsittelemiseen. Käytämme ryhmässä osallistavia ja ratkaisukeskeisiä työmenetelmiä, ja osallistujilta kerätään anonymisti palautetta. Osallistujia ei voida tunnistaa.

Voit osallistua keskusteluihin omalla tavallasi: mikrofonin ja kameran käyttö ei ole pakollista, voit osallistua myös kirjoittamalla chattiin. Koska tämä on pilottiryhmä, toivomme, että voit osallistua kaikkiin tapaamisiin.

### Opinnäytetyön tuloksista tiedottaminen

Verkkoryhmän osallistujille lähetetään pyydettäessä yhteenveto palautekyselyn tuloksista. Opin-äytetyö julkaistaan avoimesti Theseus-tietokannassa, ja se on kaikkien luettavissa.

### Aineiston hävittäminen ja jatkokäyttö

Opinnäytetyön pohjalta tehdään virallinen selkokielinen toimintamalli, jota Punainen Risti voi käyttää jatkossa. Opinnäytetyön aineistoa voidaan käyttää ja kehittää edelleen SPR:n tarpeiden mukaan.

#### Lisätiedot

Jos sinulla on kysymyksiä, voit kysyä opinnäytetyön tekijältä tai ohjaajalta.

#### Opinnäytetyötekijä

Nimi: Arja Martikka

Opinnot: Sosionomi(AMK)

Sähköposti: arja.martikka@student.laurea.fi

#### Opinnäytetyön ohjaaja

Nimi: Pauliina Partanen

Titteli: Lehtori

Korkeakoulu / yksikkö: Laurea-ammattikorkeakoulu, sosiaali- ja terveystieteiden yksikkö

Sähköposti: Pauliina.Partanen@laurea.fi

Tervetuloa mukaan!

## Liite 2: Aineistonhallintasuunnitelma

## AINEISTONHALLINTASUUNNITELMA

Suunnitelman tekijät:	Aija Martikka
Opinnäytetyön nimi:	Puhutaan yksinäisyydestä selkokielenä maahanmuuttajien kanssa
Opinnäytetyön toimeksiantaja (organisaatio/projekti/henkilö, jos on):	Suomen Punainen Risti Keskustoimisto, Hyvinvoinin ja terveyden yksikkö Eliisa Vesterinen Telthaankatu 1A, PL 100, 00034 Helsinki
Suunnitelman laatimispäivämäärä:	25.9.2024

## 1. Kerättävä tai olemassa oleva aineisto ja sen ominaisuudet sekä aineiston laadun varmistaminen

Valitse suunnittelemasi aineistonkeruumenetelmät ja keräämäsi aineiston tyyppi.

Aineiston laatu varmistetaan siten, että aineisto ei epäluotettavaksi muutu ja alkuperäinen tietosisältö säilyy. Alkuperäinen aineisto tallennetaan erillään ennen sen analysointia.

Haastattelu (mm. äänitallenne, video, litteroitu teksti, muu)	Sähköinen haastattelulomake
Havainnointi (mm. kuva, video, litteroitu teksti, havaintomatriisi, muu)	
Kysely (mm. sähköinen lomake, paperilomake, taulukkolaskentaohjelma)	
Työpaja (mm. kuva, äänitallenne, video, teksti, muu)	
Muu	

## 1.5. Miten hallinnot käyttämäsi, tuottamasi ja jakamasi aineiston oikeuksia?

- Nämä asiat on kuvattu toimeksiantajapöytäkirjassa.

## 2.6. Osallistujien informointi, suostumus osallistua ja aineiston mahdollinen jatkokäyttö

Jos opinnäytetyöhön osallistuu ihmisiä esimerkiksi haastattelun, havainnoinnin, kohdennettuun kyselyyn tai työpajaan, osallistujia informoidaan opinnäytetyön tarkoituksesta ja menetelmistä. Osallistujia on myös informoitava, jos opinnäytetyön aineisto halutaan käyttää opinnäytetyön valmistuksen jälkeen jatkotutkimukseen tai markkinointimateriaalin osana, samoin jos opinnäytetyön aineisto tallennetaan avoimesti data-arkistoon tai tarjotaan muulla tavoin avoimesti käytettäväksi. Jos opinnäytetyöhön ei osallistu muita henkilöitä, siirry kohtaan 3.

## Valitse informointitapa

- Hyödynnän tarvittavilla osin Laureaan [Tiedote opinnäytetyön osallistujille mallipohjaa](#) erillisenä dokumenttina tai osana kyselyn saatetta.

- Muu tapa (kuva alla)

Opinnäytetyöhön osallistuvilta on pyydettävä osallistumisestumusta sekä tarvittaessa suostumus henkilötietojen käsittelyyn opinnäytetyön tarkoituksiin varten.

## Valitse suostumuskysymystyyppi

- Hyödynnän tarvittavilla osin Laureaan [Opinnäytetyön osallistujien suostumus mallipohjaa](#) erillisenä dokumenttina tai osana kyselyn saatetta.

- Kysyn suostumuksen suullisesti tallennettavan haastattelun aikana.

- Pyydän suostumuksen henkilötietojen käsittelyyn osana osallistujan suostumusta.

- Muu tapa (kuva alla)

## 2. Eettiset periaatteet, lainsäädäntö ja henkilötietojen käsittely

## 2.1. Henkilötiedot ja tietosuojaan huomioiminen

Henkilötieto voi olla suoraan (esim. nimi, henkilötunnus, sähköpostiosoite, kasvokuva) tai epäsuoraan (esim. ääni, puhelinnumero, jokin erityispiirre tai erikoinen harrastus).

Jos keräät henkilötietoja, muista huomioida myös suostumus henkilötietojen käsittelyyn osana osallistujan suostumusta (katso kohta 2.6).

Onko aineistossa suoria tai epäsuoria henkilötietoja? (Jos aineistossa ei ole henkilötietoja, siirry kohtaan 2.4.)	Ei
--	----

- Olen varmistanut, että aineistossani ei ole arkaluonteisia henkilötietoja.

## 2.2. Päästetty henkilötietojen käsittelystä eli rekisterintäjäisyys

Jos opinnäytetyön aineistossa on henkilötietoja, täytyy määrittää rekisterintäjä, joka vastaa henkilötietojen käsittelystä. Varmistathan, että rekisterintäjäryydestä ja henkilötietojen käsittelystä on tarvittaessa sovittu toimeksiantajan kanssa.

## Valitse rekisterintäjä

## 2.3. Tietosuojaan edellyttämät ilmoitukset

- Hyödynnän [Laurean opinnäytetöiden tietosuoja-ilmoituspohjaa](#).
- Hyödynnän toimeksiantajaorganisaation tietosuoja-ilmoitusta.

## 2.4. Eettistä ennakkoarviointia edellyttävät tutkimusasetelmat amk:n opinnäytetyössä

- Olen varmistanut, että opinnäytetyössä ei ole eettistä ennakkoarviointia edellyttävää tutkimusasetelmaa.

## 3. Aineiston dokumentointi

## 3.1. Aineiston dokumentointi

Aineiston käsittelyn vaiheista ja muuttujista tehdään vähintään omat muistilpanot. Aineiston dokumentointi kuvaa, miten opinnäytetyön aineisto on tuotettu, mitä se sisältää ja miten sitä on käsitelty.

Kirjaan erillään dokumenttiin tehdyt muutokset, analyysin vaiheet, muuttujien merkitykset ym.
---

## 3.2. Aineiston järjestys ja eheys

Säilytä alkuperäinen aineisto erillään opinnäytetyön tekemisen aikana käytettyä aineistosta, jotta voit palata alkuperäiseen, jos tarvetta ilmenee.

Tiedosta jo opinnäytetyöprosessin alussa aineiston siviiliasia, ja varaudu tilanteisiin, joissa data saattaa huomattavasti muuttua, kuten esim. nauhoitus, litterointi, konversio toiseen tiedostomuotoon, tallentaminen jne.

## 4. Tallentaminen ja tietoturva opinnäytetyöprosessin aikana

## 4.1. Minne aineisto tallennetaan ja varmuuskopioidaan opinnäytetyöprosessin aikana?

- Laurea OneDrive
- Julkinen pilvipalvelu (ei välttämättä ole tietoa eikä henkilötietoja)
- Oma tietokone
- Ulkoinen kovalevy (huom! suojaat tiedot!)

## 4.2. Miten huolehdit, että ulkopuoliset eivät pääse aineistoon käsiksi?

- Tallennan tietoa vain Laureaan tietosäilytysjärjestelmän mukaisin paikkoihin.
- Jos teen opinnäytetyötä julkisella paikalla: Varmistan, että ulkopuoliset eivät näe tietokoneeni näyttöä enkä puh. luottamuksellista aineistoa.
- Lukitsen tietokoneen aina, kun en käytä sitä, eikä jätä laittamani oman vointoa julkisiin tiloihin.
- Jos jaan tietoa: Huolehdin jaettavien tietojen ja tietojen käyttöoikeuksista ja jaan tietoa tietoturvalle: vain riittävästi, jotka sitä tarvitsevat.
-

## 5. Aineisto opinnäytetyön valmistuttua: tuhoaminen, säilyttäminen tai mahdollinen jatkokäyttö ja avaaminen

Lauseen ohjeistusten mukaisesti opinnäytetyön aineisto on hävitettävä 6 kk opinnäytetyön julkaisun jälkeen. Henkilötiedot on poistettava heti opinnäytetyön valmistuttua, ellei muuta ole sovittu. Huomaathan myös, että aineiston mahdollisesta jatkokäytöstä on informoitava osallistujia.

### 5.1. Mikä teet aineistolle opinnäytetyön valmistuttua?

- Tuhoan paperisen aineiston soppurilla tai vien ne tietoturvaroskoihin.
- Tyhjennän ulkoisen tallennusvälineen.
- Vien sähköisen aineiston tietokoneen tai OneDriven roskakorin ja tyhjennän roskakorin.
- Käytän ylikirjoitusohjelmaa.
- Luovutan aineiston anonyymisointuna toimeksiantajalle.
- Akaan aineiston jatkokäyttöä varten opinnäytetyön ohjaajan ohjeiden mukaisesti.

## 6. Tehtävät ja vastuut

6.1. Jos teet opinnäytetyön yhdessä muiden kanssa, kuva, miten tehtävät on vastuutettu.

Tallentaminen	
Varmuuskopiointi	
Aineiston jakaminen	
Aineiston hävittäminen tai arkistointi työn valmistuttua	

Toimeksiantajan tehtävät ja vastuut on määritelty opinnäytetyösopimuksessa.

## Liite 3: Kysely yksinäisyyttä tunteville

### Kysely yksinäisyyttä tunteville

Tämä kysely on ihmisille, jotka ovat muuttaneet Suomeen toisesta maasta ja tuntevat itsensä yksinäisiksi. Yksinäisyys on eri asia kuin yksin oleminen. Yksinäisyys tarkoittaa sitä, että ihmisellä ei ole ketään, jonka kanssa keskustella. Ihminen voi olla yksinäinen myös silloin, vaikka hänen ympärillään on paljon ihmisiä. Yksinäisyys on ikävä tunne ja se koskettaa lähes jokaista meistä jossain elämänvaiheessa. Käytämme kyselyn vastauksia, kun suunnittelemme toimintaa, joka auttaa maahan muuttaneita tuntemaan vähemmän yksinäisyyttä. Voit vastata kyselyyn 7.7. asti. Vastanneiden kesken arvomme Punaisen Ristin tuotepalkinnon. Voit antaa yhteystietosi kyselyn lopussa kiitosivulla olevan linkin kautta. Kiitos, että osallistut. Olet tärkeä!

Pakollinen \*

1. Mikä on sukupuolesi?\*

Mies

Nainen

Muu

En halua kertoa

2. Minkä ikäinen olet?\*

29 vuotta tai vähemmän

30-45 vuotta

46-65 vuotta

yli 66 vuotta

3. Mistä maasta olet lähtöisin? Valitse oikea ryhmä lähtömaasi mukaan.\*

Venäjä/Neuvostoliitto

Viro

Eurooppa (Ei venäjä/Neuvostoliitto)

Lähi-Itä ja Pohjois-Afrikka

Afrikka (Ei Pohjois-Afrikka)

Kaakkois-Aasia

Muu Aasia, Amerikka ja Oseania

4. Kuinka monta vuotta olet asunut Suomessa?\*

0-2 vuotta

3-5 vuotta

6-10 vuotta

11-15 vuotta

16+ vuotta

5. Arvioi, kuinka hyvin osaat suomen kieltä näillä osa-alueilla:\*

Ei lainkaan Vähän Kohtalaisesti Hyvin Erinomainen

Kuulun ymmärtäminen

Puhuminen

Lukeminen

Kirjoittaminen

6. Kuinka usein olet yksinäinen? \*

Joka päivä

Monta kertaa viikossa

Yhden kerran viikossa

1-3 kertaa kuukaudessa

En ole yksinäinen

7. Minkälaisia sosiaalisia suhteita sinulla on Suomessa? Voit valita useita vaihtoehtoja.\*

Minulla on vähintään yksi läheinen perheenjäsen Suomessa

Minulla on yksi läheinen ystävä Suomessa

Minulla on kaksi tai useampi läheinen ystävä Suomessa

Minulla on tuttavuutta Suomessa, mutta emme ole kovin läheisiä

Minulla on yhteyksiä lähinnä viranomaisten ja myyjien kanssa Suomessa

8. Kuinka usein tapaat tai keskusteleet puhelimessa tai verkossa perheesi tai ystäväsi kanssa?\*

En koskaan

Hyvin harvoin

1-2 kertaa vuodessa

Joka kuukausi

Joka viikko

Joka päivä tai monta kertaa viikossa

9. Miksi olet yksinäinen? Voit valita useita vaihtoehtoja, jotka sopivat tilanteeseesi.\*

Olen juuri muuttanut Suomeen tai uuteen paikkaan.

Perheeni asuu eri maassa tai paikassa.

Ystäväni asuvat eri maassa tai eri paikassa.

Minun on vaikea tutustua uusiin ihmisiin.

En ole tyytyväinen nykyisiin ystävyssuhteisiini.

Täällä ei ole minulle sopivia harrastuksia.

Minulla ei ole rahaa harrastuksiin tai tapahtumiin, joissa voisin tutustua uusiin ihmisiin.

Minut jätetään ulkopuolelle työpaikalla, opinnoissa tai harrastuksissa.

En ole löytänyt samankaltaisia ihmisiä.

En saa tavata ystäväniä.

Koen syrjintää ja rasismia.

Minulla ei ole poikaystävää/tyttöystävää tai aviomiestä/vaimoa.

En ole huomannut mitään edellisiä kohdallani.

10. Millaisia kokemuksia sinulla on erilaisissa tilanteissa muiden ihmisten kanssa? Voit valita useita vaihtoehtoja.\*

En löydä mitään yhteistä juteltavaa ihmisten kanssa.

Ystävyssuhteeni eivät yleensä kestä pitkään.

Minua jännittää puhua tai olla tekemisissä muiden kanssa.

Minun on vaikea näyttää omia tunteitani.

Minun on vaikea ymmärtää tai huomata toisen ihmisen tunteita.

En osaa kiellä tarpeeksi hyvin tutustukseni ihmisiin.

Minun on vaikea hyväksyä erilaisia mielipiteitä tai näkemyksiä.

Minun on vaikea puhua tilanteisiin sopivalla tavalla, ja toiset ihmiset voivat loukkaantua puheistani.

Minun on vaikea keskittyä kuuntelemaan mitä muut sanovat.

En luota muihin ihmisiin.

Minua ei ymmärretä oikein.

En tunne yhteenkuuluvuutta kenenkään kanssa.

11. Millaista apua tarvitsisit, jotta et olisi yksinäinen? Voit valita useita vaihtoehtoja.

Toivoisin, että muut huomioisivat minua ja puhuisivat minulle.

Haluaisin tutustua uusiin ihmisiin ja löytää uusia ystäviä.

Haluun puhua ja jakaa ajatuksiani muiden samassa tilanteessa olevien kanssa.

Haluun tietää enemmän yksinäisyydestä.

Haluun neuvoja ja ohjeita, miten voisin päästä eroon yksinäisyydestä.

Haluaisin miettiä ja ratkoa omaa yksinäisyyttäni tekemällä harjoituksia yksin.

En tarvitse apua yksinäisyyden tunteen vähentämiseksi.

12. Syksyllä järjestämme verkossa ryhmän, jossa käsitellään yksinäisyyttä helpolla suomen kielellä. Miten mielestäsi ryhmä kannattaisi toteuttaa? Voit valita useita vaihtoehtoja.\*

Videopuhelu

Audiopuhelu

Tekstikeskustelu

En halua osallistua keskusteluun itse, mutta haluaisin kuunnella ja seurata muiden keskustelua.

En osaa sanoa

13. Onko sinulla muita ideoita tai toiveita, jotka haluaisit jakaa kanssamme?

#### Liite 4: SPR:n verkkoryhmän mainos

Tervetuloa Punaisen Ristin ”Puhutaan Yksinäisyydestä” -verkkoryhmään! Ryhmässä puhutaan helppoa suomen kieltä, ja se on tarkoitettu maahan muuttaneille, joiden äidinkieli on joku muu kuin suomi. Puhutaan yksinäisyydestä -verkkoryhmässä

- ✦ Tutustut uusiin ihmisiin ja jaat kokemuksia
- ✦ Opit ymmärtämään yksinäisyyttä paremmin
- ✦ Edistät kotoutumistasi ja opit suomen kieltä
- ✦ Löydät omat vahvuutesi

**Verkkoryhmä kokoontuu yhteensä kuusi kertaa maanantaisin klo 18.00–19.30. Ryhmä alkaa 11.11.2024 ja päättyy 16.12.2024.**

- ✦ Ryhmään mahtuu 15 ensin ilmoittautunutta.
- ✦ On hyvä, jos pytyt osallistumaan jokaiseen tapaamiseen.
- ✦ Voit osallistua ryhmän tapaamisiin tietokoneella, tabletilla tai älykännykällä.
- ✦ Saat tarkemmat ohjeet verkkoryhmään osallistumiseen sähköpostilla
- ✦ Ryhmä on osa opinnäytetyötä.

Ilmoittaudu rohkeasti mukaan viimeistään 9.11.2024: [Yksinäisyys puheeksi-verkkovertais-ryhmä ILMOITTAUTUMINEN \(office.com\)](mailto:Yksinäisyys_puheeksi-verkkovertais-ryhma@ilmoittautuminen.office.com)

# Puhutaan yksinäisyydestä helpolla suomen kielellä maahanmuuttajien kanssa

## Vertaisryhmä yksinäisyyttä kokeville

Sisällöt perustuvat Suomen Punaisen Ristin Kaveritaitoja-ohjelmaan, Mielen terveystalon Yksinäisyyden omahoito-ohjelmaan sekä Helsinki Mission Yksinäisyys-tehtäväkirjaan.

- [Kaveritaitoja-ohjelma selkokielellä](#)
- [Yksinäisyystyökirja-HelsinkiMissio-1.pdf](#)
- [Tervetuloa yksinäisyyden omahoito-ohjelmaan! | Mielen terveystalo.fi](#)



## Ryhmän tavoitteet

- Ymmärtää, mitä yksinäisyys on
- Tavata uusia ihmisiä ja kertoa omista kokemuksista
- Tunnistaa omat vahvuudet
- Lisätä itsevarmuutta ja rohkeutta olla muiden kanssa
- Huomata ympärillä oleva hyvä
- Vähentää yksinäisyyden tunnetta

### Ryhmän tarkoitus

Tämän ryhmän tavoitteena on luoda paikka, jossa voimme turvallisesti jakaa ajatuksia ja kokemuksia yksinäisyydestä sekä tukea toisiamme.

### Ryhmä ei tarjoa ammatillista apua

Ryhmässä on mukana Punaisen Ristin vapaaehtoisia, jotka eivät ole ammattilaisia. Tämä ryhmä ei tarjoa ammattiapua yksinäisyyteen.

### Tavoitteet:

On tärkeää muistaa, että kaikki ryhmän tavoitteista eivät välttämättä toteudu heti. On aivan tavallista, että jotkin asiat vievät aikaa. Monet asiat, kuten haitallisten ajatusten käsitteleminen, voivat kestää pitkään ja jatkua niin kauan kuin tarvitset. Voit myös tehdä harjoituksia ryhmän jälkeen ja palata asioihin, jotka kiinnostavat sinua.

**Kaikki kasvu ei näy ulospäin,  
eikä edistyminen ole  
aina näkyvää.**

**Tärkeimmät muutokset voivat  
tapahtua hiljaa, pinnan alla.**

### Tapaamisten sisällöt

pp.kk.	Ryhmän sääntöjen sopiminen ja tutustuminen. Mitä on yksinäisyys.
pp.kk.	Mistä yksinäisyys tulee?
pp.kk.	Ajatusten voima.
pp.kk.	Kuinka hyvin tunnemme itsemme?
pp.kk.	Menneisyys ja tulevaisuuden toiveet.
pp.kk.	Uuteen ihmiseen tutustuminen ja vuorovaikutustaidot
pp.kk.	Odotukset ja unelmat.
pp.kk.	Askeleet kohti tulevaisuutta. Ryhmän päättäminen ja jatkosuunnitelmat

Ryhmä kokoontuu yhteensä 8 kertaa. Jokainen kokoontuminen kestää noin 1,5 tuntia. Joskus tapaaminen voi loppua aikaisemmin, jos kaikki asiat on käyty läpi. Tapaamisissa keskustellaan ja tehdään erilaisia tehtäviä. Tapaamisten alussa puhumme, mitä osallistujille kuuluu. Tapaamisten välillä on kotitehtäviä, jotka voi tehdä oman aikataulun mukaisesti. Voit kirjoittaa tehtävät vihkoon tai tehdä muistiinpanoja tietokoneella tai puhelimella. Voimme myös tehdä tehtäviä yhdessä tapaamisissa. Ryhmän aikana voit kertoa, mitä asioita haluaisit käsitellä.

# 1. Tapaaminen

Ryhmän sääntöjen sopiminen ja tutustuminen.  
Puhutaan siitä, mitä on yksinäisyys.



Punainen Risti on yksi Suomen suurimmista kansalaisjärjestöistä. Autamme ihmisiä, jotka ovat vaikeassa tilanteessa. Autamme kriisien ja onnettomuuksien aikana ja tuemme kaikkia ihmisiä, kun elämä tuntuu raskaalta. Punaisella Ristillä on velvollisuus auttaa viranomaisia hätätilanteissa.

**Toimintamme perustuu vapaaehtoisuuteen, se ei ole sidoksissa puolueisiin, politiikkaan tai uskontoihin.**



**Seitsemän  
turvallisemman  
tilan periaatetta**



<p><b>1 Ole avoin</b> Kohtaa uudet ihmiset ja asiat ennakkoluulottomasti. Ota jokainen kohtaaminen mahdollisuutena oppia uutta ja kehittyä.</p>	<p><b>2 Kunnioita</b> Kiinnitä huomiota sanavalintoihisi ja arvosta toisen mielipidettä. Älä pilkkaa, nolaa tai tuomitse ketään puheillasi tai käytökselläsi.</p>	<p><b>3 Luo myönteistä ilmapiiriä</b> Ota vastuuta myös toisen kokemuksesta. Kuuntele, kehu ja kannusta.</p>
<p><b>4 Vältä oletuksia</b> Älä tee oletuksia ulkoisten ominaisuuksien, ihonvärin, etnisyyden, uskonnon, sukupuolen, iän tai puheen perusteella. Älä tee oletuksia sukupuolesta, taustasta tai toimintakyvystä.</p>	<p><b>5 Anna tilaa</b> Kunnioita toisen henkilökohtaista tilaa, yksityisyyttä ja itsemääräämisoikeutta. Huolehdi, että kaikki tulevat kuulluksi ja anna kaikille mahdollisuus osallistua.</p>	<p><b>6 Puutu</b> Älä seuraa sivusta, jos todistat häiritsevää tai muuta epäasiallista kohtelua.</p>
<p><b>7 Nauti</b> Pidä hauskaa! Kysy, jos joku asia ihmetyttää ja ota asiasta selvää.</p>		



Punainen Risti

## Toimimme Punaisen Ristin sääntöjen mukaan, jotta tapaaminen on turvallinen kaikille.



- Ryhmässä on tärkeää, että kaikki tuntevat olonsa turvalliseksi. Jokainen voi olla oma itsensä ja kertoa omista kokemuksistaan, jos haluaa.
- Ilmapiiri pidetään avoimena, kaikkien on tärkeä kuunnella ja kunnioittaa toisia.
- Emme tee oletuksia toisista, vaan kysymme aina kohteliaasti.
- Ryhmässä ei saa loukata tai vähätellä muita. Jos joku huomaa tällaista käytöstä, on tärkeää kertoa siitä ja puuttua asiaan.
- Kaikki voivat osallistua tapaamisiin omalla tavallaan. Ei ole pakko puhua tai avata kameraa, jos ei halua.



## Ryhmän sääntöjen sopiminen

- Mitä toivot tältä ryhmältä?
- Miten varmistamme, että kaikki tuntevat olonsa turvalliseksi ja kunnioitetuksi?
- Millaisia sääntöjä tarvitsemme, jotta keskustelut ovat mukavia?
- Miten varmistamme, että jokainen saa puhua, mutta voi olla myös hiljaa, jos haluaa?
- Kuinka pidämme ryhmän keskustelut luottamuksellisina?

Ainakin seuraavat asiat on hyvä mainita ryhmän säännöissä:

- Kannustamme toisiamme.
- Olemme läsnä ja emme keskeytä toista.
- Osoitamme ymmärrystä ja empatiaa.
- Luotamme toisiimme eli emme kerro ryhmän asioita muille.
- Hyväksymme toisemme.
- Jokainen voi kertoa sen, mitä itsestä tuntuu mukavalta.

Säännöt voi kirjoittaa ylös seuraavalle dialle.



## Ryhmämme tärkeimmät säännöt

Jatkossa voimme katsoa nämä säännöt jokaisen tapaamisen alussa.



## Kerro itsestäsi!



- ❖ Mitä nimeä haluat käyttää ryhmässä?
- ❖ Mitä toivot ryhmältä?
- ❖ Mitä sinulle kuuluu?
- ❖ Mitkä kaksi asiaa haluat kertoa itsestäsi?

Yksi ryhmän tavoitteista on tutustua toisiin. Ryhmässä on luottamuksellinen tunnelma, jossa voi rohkeasti kertoa asioita. Mitä enemmän kertoo, sitä enemmän voit saada takaisin. Jos jokin tuntuu vaikealta, ei tarvitse kertoa mitään, jos ei halua.

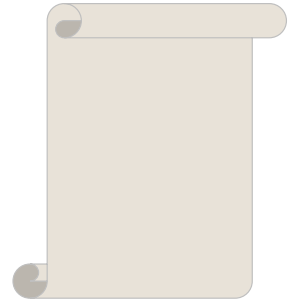
Tehtävää voi muuttaa esim. valitsemalla esineen, joka kuvaa itseään ja näyttää se muille.

Tutustumistehtäviä voi tehdä myös muiden tapaamisten alussa.

## Yksinäisyydestä



- Yksinäisyydellä tarkoitetaan, että on yksin, vaikka ei haluaisi.
- Yksinäisyyttä voi tuntea myös muiden seurassa.
- Yksinäisyys tuntuu ulkopuoliselta tai eristyneeltä.
- Yksinäisyys ei tarkoita samaa kuin olla yksin.
- Yksinäisyys on yleistä. Noin joka kolmas suomalainen kokee joskus yksinäisyyttä ja noin joka kymmenes tuntee sitä jatkuvasti. Jokainen tuntee joskus yksinäisyyttä. Tutkimukset näyttävät, että nuoret kokevat eniten yksinäisyyttä, esimerkiksi kun he aloittavat uudet opinnot. Yksinäisyyttä esiintyy myös ikäihmisten keskuudessa, kun lähipiiri pienenee.
- [Maahanmuuttanut väestö voi Suomessa keskimäärin hyvin, mutta yksinäisyys ja syrjintä varjostavat terveyttä ja hyvinvointia](#) – THL
- Kuka tahansa voi kokea yksinäisyyttä, eikä sitä voi nähdä ulkopuolelta.
- Pitkäaikainen yksinäisyyden tunne heikentää hyvinvointia.



## Puhumme siitä, miltä yksinäisyys tuntuu.



- ❖ Miten ihmiset yleensä puhuvat yksinäisyydestä?
- ❖ Millainen tunnelma puheessa on?
- ❖ Pitäisikö yksinäisyydestä puhua enemmän?
- ❖ Onko yksinäisyydestä helppo keskustella?

**Yksinäisyyden vähentämiseksi** voi tehdä **monia asioita**, eikä tarvitse muuttaa koko elämää tai omaa itseään!

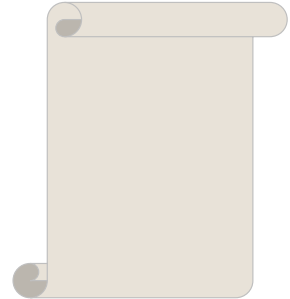
Ensimmäinen askel yksinäisyyden vähentämisessä on huomata, että kaipaa enemmän tai erilaisia suhteita. Tämän jälkeen voi alkaa hyväksyä yksinäisyyden tunteen ja miettiä, mistä se johtuu omassa elämässä. Voi miettiä, millaisia muutoksia voi tehdä, jotta uusia ihmisiä voisi tulla elämään.

Kiitos osallistujille, että olette halunneet pysähtyä tämän aiheen äärelle yhdessä. Yksinäisyyden miettiminen yksin ja yhdessä voi avata uusia näkökulmia. Se voi lisätä uskoa siihen, että asialle voi tehdä jotain ja vähentää yksinäisyyttä.



## Sosiaalista vai emotionaalista yksinäisyyttä?

- Yksinäisyys voi olla sosiaalista, kun kaipaamme elämäämme enemmän erilaisia suhteita tai yhteisöjä.
- Emotionaalinen yksinäisyys tarkoittaa, että elämästä puuttuu läheinen ihmissuhde.
- Ihmissuhteissa laatu on tärkeämpää kuin määrä. Emotionaalinen yksinäisyys on erityisen raskasta, jos se kestää pitkään.
- Yksi läheinen ihmissuhde voi poistaa yksinäisyyden tunteen, mutta vaikka ympärillä olisi paljon ihmisiä, se ei auta, jos ei ole yhtään läheistä suhdetta.
- Mieti hetki omaa yksinäisyyttä: kaipaako enemmän ystäviä ja uusia ihmisiä vai yhtä läheistä ystävää? Kerro kokemuksia toisille, jos haluat.
- Omaa yksinäisyyden kokemusta voi tutkia lisää näillä "testeillä":
- <http://spr.fi/emotyksinaisyys>
- <http://spr.fi/sosyüksinaisyys>



**Yksinäisyyden kokemus on jokaisella erilainen.**  
**Jokaisen tarina on tärkeä ja kaikki ansaitsevat, että heitä kuullaan.**

Yhdessä voi katsoa seuraavia videoita tai siirtyä suoraan keskustelemaan yksinäisyyden kokemuksesta.

[SPR Nähdään yksinäisyys \(youtube.com\)](https://www.youtube.com/watch?v=...)

[Mitä yksinäisenä ei halua kuulla? / SOME DEEP STORY 6 \(youtube.com\)](https://www.youtube.com/watch?v=...)

## Minun kokemus yksinäisyydestä



- Mieti hetki omia kokemuksia yksinäisyydestä.
- Muistatko jonkin yksinäisen hetken lapsuudesta, nuoruudesta tai aikuisuudesta, joka on jäänyt mieleen? Miksi juuri tuo muisto on jäänyt mieleen?
- Mikä on ensimmäinen muistosi yksinäisyydestä? Tunsitko silloin yhteyttä kenenkään kanssa vai kaipasitko enemmän ihmisiä tai yhteisöä, johon kuulua?
- Osaisitko kertoa yhdellä sanalla, mitä tunnetta silloin tunsit?

Jos haluat, kerro kokemuksesi muille.

## Kiitollisuus osana yhteistä matkaa



- Pitkä yksinäisyys voi tehdä maailmasta ikävän paikan.
- On normaalia ja tervettä tunkea myös negatiivisia tunteita, eikä tämän ryhmän tarkoitus ole estää niitä – päinvastoin. On kuitenkin tärkeää, että löytää ajatuksia, jotka tuovat toivoa ja uskoa siihen, että asioita voi muuttaa.
- Vaikka se on vaikeaa, on tärkeää löytää edes muutama asia, joista voi olla kiitollinen.
- Ryhmämme tärkeä ajatus on keskittyä voimavaroihin. Kiitollisuus auttaa huomaamaan ne asiat, joista saamme voimaa vaikeina aikoina.
- Tutkimukset näyttävät, että kiitollisuuden harjoittaminen auttaa siirtämään ajatuksia pois negatiivisista tunteista ja voi vahvistavaa itsetuntoa.

## Kiitollisuuspäiväkirja



- Kiitollisuuspäiväkirjaan kirjoitat asioita, joista olet kiitollinen. Se voi olla vihko tai sovellus ja sen avulla pyritään keskittymään hyviin asioihin elämässä.
- Kiitollisuuspäiväkirjan pitäminen auttaa huomaamaan ja arvostamaan elämäsi hyviä asioita, jotka voivat olla pieniä tai suuria, kuten iloinen herääminen tai terveys.
- Päiväkirja voi auttaa sinua tuntemaan olosi paremmaksi ja muistamaan positiiviset asiat. Voit kirjoittaa sinne myös muita ajatuksia. Ryhmässä käytämme kiitollisuuspäiväkirjaa myös tasapainottamaan negatiivisia tunteita ja voit kertoa ajatuksia ryhmässä, jos haluat.

Vinkkejä päiväkirjan pitämiseen:

- Valitse, käytätkö paperista vai digitaalista päiväkirjaa.
- Mieti, mihin aikaan päivästä kirjoitat ja yritä kirjoittaa silloin.
- Kirjoita joka päivä, vaikka vain minuutti.
- Kirjoita ainakin kolme asiaa, joista olet kiitollinen.
- Kirjoita myös omista teoistasi, joista voit olla kiitollinen.
- Pidä tarvikkeet esillä, jotta voit kirjoittaa helposti.
- Kun kirjoitat muistiinpanoja, pysähdy ja tunne, miltä kiitollisuus tuntuu kehossasi.

Punainen Risti 

## Valitse viikkotehtävä!



- ✓ Kirjoita kiitollisuuspäiväkirjaan huomioita ainakin yhtenä päivänä.
- ✓ Seuraa viikon ajan miten yksinäisyys näkyy (kirjallisuudessa, elokuvissa, musiikissa).

Podcast suositukset jaetaan myös chat -kenttään:

- [Yksinäisyys – onko mussa joku vikana? | Melkein kaikki mielestä | Yle Areena](#)
- [Yksinäisyys | Tunnekultti | Yle Areena](#)
- [Yksinäisyyden kehästä pois | Sari Valto | Yle Areena](#)
- [Jakso 2: Kiitollisuus tuo onnellisuutta | Onnellisuusharjoituksia | Yle Areena](#)

Hyviä linkkejä yksinäisyyteen ja kaveritaitoihin:

- [Kaveritaitoja -ohjelma selkokielellä](#)
- [Yksinäisyystyökirja -HelsinkiMissio -1.pdf](#)
- [Tervetuloa yksinäisyyden omahoito -ohjelmaan! | Mielen terveystalo.fi](#)

Punainen Risti 



**Kiitos tästä  
tapaamisesta!**

**Seuraavalla kerralla  
puhumme, mistä  
yksinäisyys tulee.**

## **2. Tapaaminen**

Mistä yksinäisyys tulee?



Mitä sinulle kuuluu?

Onko jotain,  
mitä haluaisit kertoa  
kiitollisuuspäiväkirjastasi?

Punainen Risti 

## Mitä ajattelit viikkotehtävästä?



- ✓ Kirjoita kiitollisuuspäiväkirjaan huomioita ainakin yhtenä päivänä.
- ✓ Seuraa viikon ajan missä yksinäisyys näkyy (kirjallisuudessa, elokuvissa, musiikissa). Huomasitko tällaisia uutisia viikon aikana?
- ✓ Tarvittaessa voi aikaa rajata esim. max. 2 minuuttia aikaa kertoa omia kuulumisia.
- ✓ Podcast suositukset:
  - [Yksinäisyys – onko mussa joku vikana? | Melkein kaikki mielestä | Yle Areena](#)
  - [Yksinäisyys | Tunnekultti | Yle Areena](#)
  - [Yksinäisyyden kehästä pois | Sari Valto | Yle Areena](#)
  - [Jakso 2: Kiitollisuus tuo onnellisuutta | Onnellisuusharjoituksia | Yle Areena](#)

Punainen Risti 

## Mikä voi aiheuttaa yksinäisyyttä?



### Yksilölliset tekijät

- Piirteet ja ominaisuudet
- Toimintakyky
- Eri tavat toimia ja ajatella
- Aiemmat elämäkokemukset
- Sosiaaliset taidot

### Elämäntilanne

- Muutokset terveydessä
- Muutokset ihmissuhteissa
- Muutokset rahatilanteessa
- Muutokset olosuhteissa

### Toimintaympäristö

- Ympäriällä olevat ihmiset ja yhteisöt
- Kulkuyhteydet
- Erilaiset toimintakulttuurit

### Yhteiskunta

- Arvot ja asenteet
- Yksilökeskeisyys
- Media
- Palvelut ja niiden saatavuus

Nelikenttä, on yksi tapa lähestyä yksinäisyyttä ja sen syitä yleisesti. Dia toimii johdantona seuraavaan tehtävään, käytetään aikaa noin viisi minuuttia.

Video Kaveritaitoja -ohjelmassa: [Kaveritaitoja 5: Yksinäisyys \(youtube.com\)](https://www.youtube.com/watch?v=Kaveritaitoja_5_Yksinäisyys)



Kirjoita keskustelualueelle tai kerro asioita, jotka voivat aiheuttaa yksinäisyyttä. Voit miettiä yleisesti, ei vain omista kokemuksistasi. Omia kokemuksia voi jakaa myöhemmin.



Harjoituksen voi tehdä padletissa, chattissa tai keskustelemalla. Miettimiseen ja kirjoittamiseen on aikaa n. 10 minuuttia.

Sen jälkeen keskustelemme yhdessä näistä kysymyksistä:

- Voiko ujous johtaa yksinäisyyteen tai vaikeuksiin sosiaalisissa tilanteissa?
- Millaisia ikäviä kokemuksia voi olla ihmissuhteista, kuten esimerkiksi koulukiusaaminen?
- Mitkä elämäntilanteet aiheuttavat usein yksinäisyyttä?
- Missä paikoissa on helppo olla oma itsensä ja tutustua uusiin ihmisiin (esimerkiksi koulu, harrastusryhmä, työpaikka)?
- Onko ollut paikkoja, joissa olet tuntenut itsesi ulkopuoliseksi tai syrjityksi?
- Miten yksilökeskeisyys näkyy Suomessa?
- Mitkä tekijät lisäävät yhteisöllisyyttä Suomessa?
- Miten yhteisöllisyyttä voisi lisätä?



Tämä tehtävä auttaa ymmärtämään, miten monimutkaista yksinäisyys voi olla.

Video Kaveritaitoja -ohjelmassa: [Kaveritaitoja 5: Yksinäisyys \(youtube.com\)](https://www.youtube.com/watch?v=Kaveritaitoja_5_Yksinäisyys)





## Yksinäisyyden taustat omassa elämässä



Mieti hetki omia taustojasi ja kokemuksia yksinäisyydestä. Voit kertoa tai kirjoittaa chattiin, jos haluat ja tuntuu hyvältä.

Onko sinulla samoja syitä kuin edellisessä tehtävässä?

## Miten sosiaalinen media vaikuttaa siihen, että ihminen saattaa tuntea itsensä yksinäiseksi?



Tässä tehtävässä mietitään sosiaalisen median hyviä ja huonoja puolia yksinäisyyden tunteen kannalta. Keskustellaan yhdessä esimerkiksi seuraavista asioista:

- Käytätkö sosiaalista mediaa?
- Miten sosiaalisen median sisällöt vaikuttavat yksinäisyyden tunteeseesi?
- Kuinka paljon käytät sosiaalista mediaa ja mitä seuraat siellä?
- Jaatko kuvia ja postauksia omasta elämästäsi?
- Millaisia vaikutuksia sosiaalisella medialla on yksinäisyyden tunteeseen? Lisääkö vai vähentääkö se sitä?
- Millainen sisältö tai toiminta sosiaalisessa mediassa voi lisätä tai vähentää yksinäisyyttä?

Tilanteen **hyväksyminen** voi auttaa löytämään **tapoja muuttaa** tilannetta.

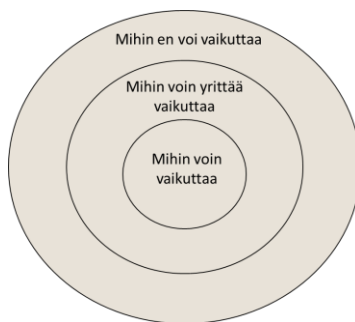
Tässä ryhmässä yritämme keskittyä asioihin, joihin voimme vaikuttaa. On turhauttavaa, jos suurimmat huolet tuntuvat sellaisilta, ettei voi tehdä mitään.

On tärkeää oppia erottamaan, mihin asioihin voi vaikuttaa ja mitkä asiat eivät ole omassa hallinnassa.

On myös hyvä huomata, mitkä asiat antavat voimaa ja miten voit nähdä hyviä puolia itsessäsi.

Seuraava tehtävä on kotitehtävä, mutta jos ryhmässä on vielä aikaa ja halua, voimme keskustella siitä yhdessä ryhmän loppuksi.

## Valitse viikkotehtävä!



- ✓ Miten sosiaalinen media vaikuttaa sinuun? Mitkä asiat ilahduttavat sinua ja mitkä tekevät surulliseksi?
- ✓ Kirjoita tikkatauluun aiemmin mainittuja yksinäisyyden syitä eri kohtiin:
  - ✓ Mihin voin vaikuttaa
  - ✓ Mihin voin yrittää vaikuttaa
  - ✓ Mihin en voi vaikuttaa
- ✓ Voitko keskittyä asioihin, joihin voit vaikuttaa? Miten voit hyväksyä asiat, joihin et voi vaikuttaa?
- ✓ Kirjoita kiitollisuuspäiväkirjaan huomioita ainakin yhtenä päivänä.



**Kiitos tästä  
tapaamisesta!**

**Seuraavalla  
kerralla puhumme  
ajatusten  
voimasta.**

Punainen Risti 

## **3. Tapaaminen**

Ajatusten voima.

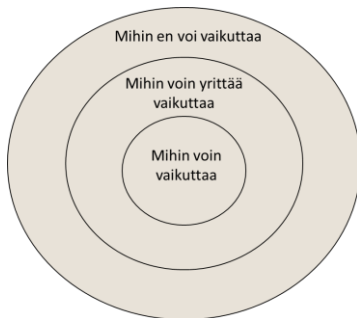


Mitä sinulle kuuluu?

Onko viikon aikana tapahtunut jotain, mitä haluaisit kertoa?

Punainen Risti 

### Haluatko kertoa, mitä ajattelit viikkotehtävästä?



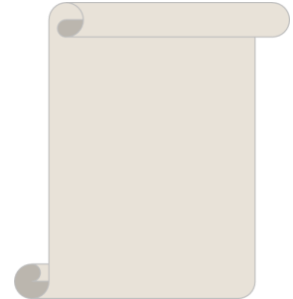
- ✓ Miten sosiaalinen media vaikuttaa sinuun? Mitkä asiat ilahduttavat sinua ja mitkä tekevät surulliseksi? Huomasitko jotain erityistä sosiaalisen median käytössä?
- ✓ Kirjoita tikkatauluun aiemmin mainittuja yksinäisyyden syitä. Voitko keskittyä asioihin, joihin voit vaikuttaa? Miten voit hyväksyä asiat, joihin et voi vaikuttaa?
- ✓ Millaisia asioita kirjoitit kiitollisuuspäiväkirjaan?

Punainen Risti 

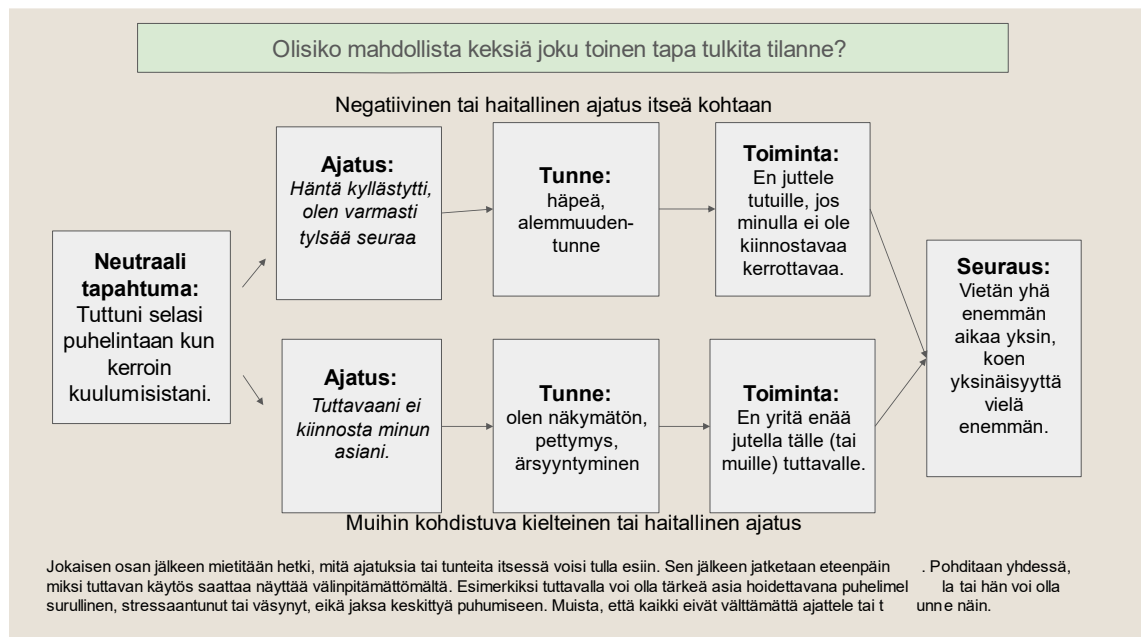


## Yksinäisyys voi aiheuttaa haitallisia ajatuksia

- Kun yksinäisyys kestää pitkään, voi tulla nähdä ympäristöä muuttua.
  - Saatamme nähdä neutraalit asiat negatiivisina ja keskitymme enemmän huonoihin asioihin.
- Näin maailma voi tuntua ikävämmältä paikalta kuin se oikeasti on. Tämä voi vaikuttaa käyttäytymiseemme ja yksinäisyyden tunne voi kasvaa.
- Haitalliset ajatukset voivat kohdistua itseemme tai muihin.



Lähde: Helsinki Missio – Yksinäisyystyökirja:  
[Yksinäisyystyökirja -HelsinkiMissio -1.pdf](#)



## Tuleeko mieleen muita esimerkkejä ajatuksista, jotka voivat olla haitallisia?

Huonojen asioiden odottaminen eli negatiivinen ennustaminen

On vain kaksi vaihtoehtoa, ei muita mahdollisuuksia eli mustavalkoinen ajattelu

Oman arvon pienentäminen eli itsensä vähättely

Jatkuva arvioiminen tai tuomitseminen eli leimaaminen

Yhden kokemuksen perusteella johtopäätöksien tekeminen kaikista eli yleistäminen

Hyvien asioiden huomaamatta jättäminen eli myönteisten asioiden unohtaminen

Päätösten tekeminen ilman riittävästi tietoa eli nopeiden johtopäätöksien tekeminen

Lähde: Mielenterveystalo.fi

## Mietitään omia ajatuksia ja sitä, miten ajattelemme asioita.



Tunnistatko omassa ajattelussasi haitallisia ajatuksia?

Tuleeko mieleen esimerkkejä omasta elämästäsi?

Esimerkiksi uusien ihmisten tapaaminen, juhlat, riita tai yksinäisyyden tunteesta nousevat ajatukset.

Puhu tai kirjoita chatiin kokemuksista. Ajatuksia ei tarvitse jakaa, jos et halua.

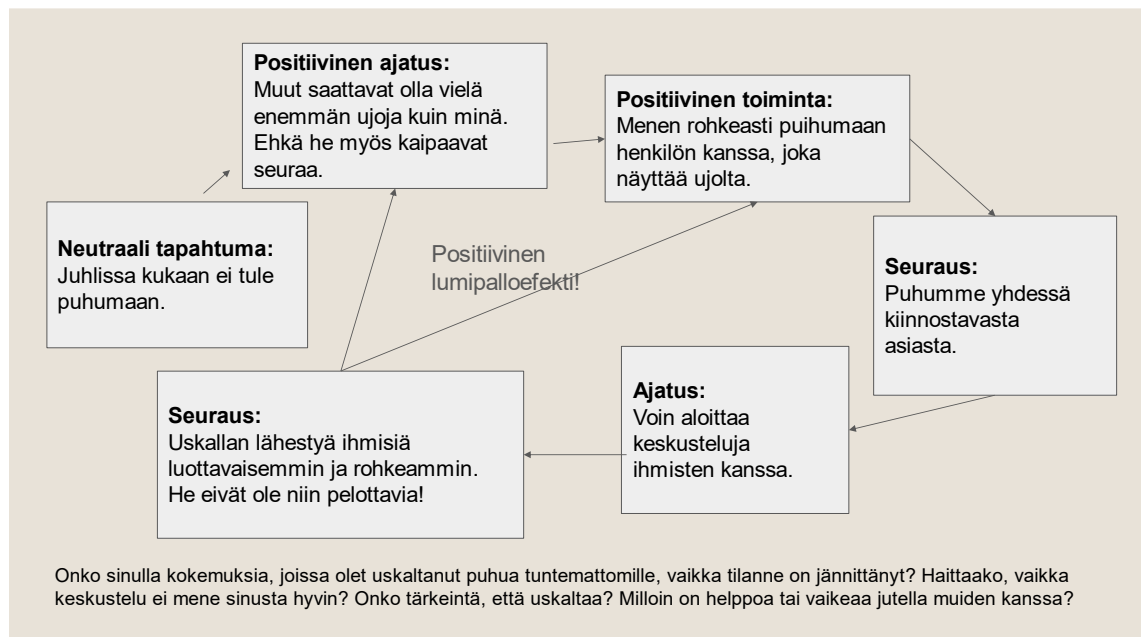
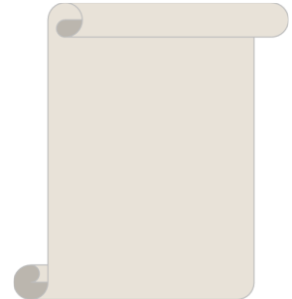


## Lumipalloeefekti on vaikutus, joka kasvaa itsestään.

Automaattiset haitalliset ajatukset ovat vaikeita kyseenalaistaa, koska ne tuntuvat todelta.

On tärkeä tunnistaa haitalliset ajatukset ja uskaltaa haastaa niitä.

Hyvä uutinen on, että **positiivisuus myös kasvaa itsestään, kuten lumipallo!**



**Positiivisuuden vaikutus kasvaa itsestään, koska jokainen positiivinen kokemus tuo lisää uusia positiivisia kokemuksia.**

**On tärkeää huomata, mitkä asiat tuovat voimaa ja miten voit nähdä hyviä asioita itsessäsi ja ympärilläsi.**

Punainen Risti 

## Viikkotehtävä – valitse itsellesi sopiva!



1. Kiinnitä viikon aikana huomiota tilanteisiin, joissa yksinäisyyden kokemuksesi tai jokin muu ikävä tunne herää tai syvenee. Pysähdy pohtimaan, miksi tunne heräsi. Huomaatko, onko niiden taustalla jokin tulkinta tilanteesta tai toisista ihmisistä. Yritä sitten keksiä tilanteeseen myös muita tulkintoja, jotka katsovat tilannetta positiivisemmasta näkökulmasta.
2. Kirjaa kiitollisuuspäiväkirjaan huomioita vähintään yhtenä päivänä.
3. Podcast-suositukset:
  - o Yle Areena: Kukoistusta positiivisesta ajattelusta: <https://areena.yle.fi/podcastit/1-65913638>
  - o Yle Areena: Häpeä on selittämätön möykky, josta ei puhuta: <https://areena.yle.fi/podcastit/1-50464541>
  - o Yle Areena: Nykynuoret eivät häpeä ja se on hyvä asia!: <https://areena.yle.fi/podcastit/1-4523440>

Punainen Risti 



**Kiitos tästä  
tapaamisesta!**

**Seuraavalla kerralla  
puhumme aiheesta  
”Kuinka hyvin  
tunnettu itsemme?”**

Punainen Risti 

## **4. Tapaaminen**

Kuinka hyvin tunnettu itsemme?



Mitä sinulle kuuluu?

Onko tapahtunut jotakin, jonka haluaisi kertoa muille?

Onko jotain, mitä haluaisit kertoa kiitollisuuspäiväkirjasta?

Punainen Risti 

## Mitä ajattelit viikkotehtävästä?



1. Kiinnitä viikon aikana huomiota tilanteisiin, joissa yksinäisyyden kokemuksesi tai jokin muu ikävä tunne herää tai syvenee. Pysähdy pohtimaan, miksi tunne heräsi. Huomaatko, onko niiden taustalla jokin tulkinta tilanteesta tai toisista ihmisistä. Yritä sitten keksiä tilanteeseen myös muita tulkintoja, jotka katsovat tilannetta positiivisemmasta näkökulmasta.
2. Kirjoita kiitollisuuspäiväkirjaan huomioita vähintään yhtenä päivänä.
3. Podcast-suositukset:
  - Yle Areena: Kukoistusta positiivisesta ajattelusta: <https://areena.yle.fi/podcastit/1-65913638>
  - Yle Areena: Häpeä on selittämätön möykky, josta ei puhuta: <https://areena.yle.fi/podcastit/1-50464541>
  - Yle Areena: Nykynuoret eivät häpeä ja se on hyvä asia!: <https://areena.yle.fi/podcastit/1-4523440>

Punainen Risti 



## Itsetuntemus

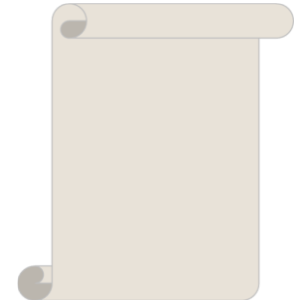
### Mitä se on?

Itsetuntemus tarkoittaa, että tunnet itsesi. Se on kyky ymmärtää omat ajatukset, tunteet, vahvuudet, heikkoudet, arvot ja syyt tekojesi taustalla.

### Miksi itsetuntemus on tärkeää?

Se, miten ajattelet itsestäsi, vaikuttaa ihmissuhteisiin. Kun ymmärrämme, miten toimimme eri tilanteissa ja erilaisten ihmisten kanssa, ja miksi reagoimme tietyillä tavalla, ymmärrämme myös paremmin omia ihmissuhteitamme.

Kaveritaitoja-ohjelman video itsetuntemuksesta:  
[Kaveritaitoja 2: Itsetuntemus \(youtube.com\)](https://www.youtube.com/watch?v=...)



## Minun vahvuuteni



Etsi listalta 1-3 vahvuutta, jotka tunnistat itsestäsi. Voit kirjoittaa ne paperille tai chatiin. Löydätkö vahvuuden, jossa haluaisit kehittyä?

Mielikuvitus		Huolellisuus
Avuliaisuus	Kärsivällisyys	Rauhallisuus
	Ryhmätyötaidot	Toiveisuus
Aloitteellisuus		Kiitollisuus
	Oppimisen ilo	Ystävällisyys
Sinnikkyys	Reiluus	Innokkuus
		Oman käytöksen hallinta
Kyky ymmärtää muita ihmisiä		Uteliaisuus
	Luovuus	
Huumorintaju		Myötätunto
		Rakkaus

## Minä ja muut ihmiset



Kerro yksi tai useampi vahvuutesi? 

Miten vahvuus näkyy tavassasi toimia muiden kanssa?

Mitä ominaisuuksia haluaisit kehittää ja miksi?

Onko joku vahvuus yllättänyt sinut?

Oletko huomannut, että kiitollisuuden tunne on kasvanut, kun olet kirjoittanut kiitollisuuspäiväkirjaa?

Joskus auttavainen ihminen saattaa tukea muita, mutta ei osaa itse pyytää apua tai ottaa apua vastaan.

Punainen Risti 

## Tärkeät arvot ihmissuhteissa



Mitkä arvot ovat sinulle tärkeitä ihmissuhteissa?

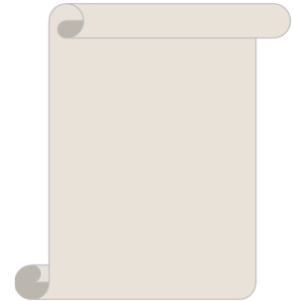
Onko helppoa pitää kiinni omista arvoista ja kertoa niistä muille?

Punainen Risti 



## Itsensä hyväksyminen ja itsemyötätunto

- Itsemyötätunto tarkoittaa, että kohtaat itsesi lempeästi ja hyväksyt itsesi, erityisesti vaikeina aikoina.
- Usein kritisoimme itseämme tavalla, jolla emme puhu muille, edes niille, joista emme pidä.
- On tärkeä puhua hyviä asioita itselleen, tukea ja kannustaa itseään, samoin kuin tekisi parhaalle ystävälle.



Kaveritaitojaohjelman video itsemyötätunnosta [Kaveritaitoja 3: Itsemyötätunto \(youtube.com\)](https://www.youtube.com/watch?v=wZ16Dg7dsX8)  
 Mieli ry:n video itsensä hyväksymisestä <https://youtu.be/wZ16Dg7dsX8>

"En olisi voinut tehdä näin yksinkertaista asiaa väärin!"

"Kaikki muut osasivat toimia hyvin, vain minä tein virheen!"

"Käyttäydyin oudosti eilen. Ihmiset ihmettelevät tätä vielä vuosien päästä!"

Kuulostavatko nämä tutuilta?

- Miten voisimme sanoa nämä asiat myötätuntoisemmin?
- Mitä ajattelisit, jos näet jonkun toisen tekevän saman "virheen"?
- Voit miettiä, mitä sanoisit tilanteissa ystävälle tai pienelle lapselle.

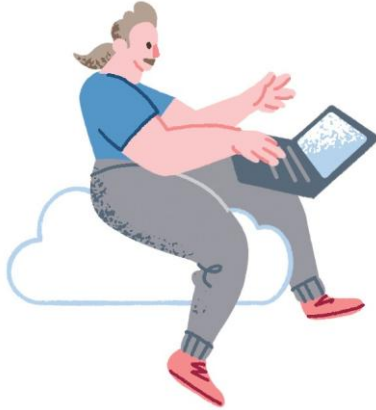
Esimerkkejä vastauksista: Noh, tällaista sattuu. Yritetään huomenna uudelleen.

Olin varmasti ihan mukavaa seuraa juhlassa vaikka ehkä käyttäydyin hassusti.

Minä jännitän tilanteita ja menen siksi välillä lukkoon. Se on minun ominaisuus, eikä se tee minusta huonoa ihmistä.



## Myötätuntoinen suhtautuminen



- Mieti, mitkä asiat on vaikea hyväksyä itsessäsi.
- Kirjoita tai kerro ainakin yksi tällainen asia tai tilanne. Se voi olla keksitty tai oikeasti tapahtunut, ja se voi painaa mieltäsi. Kirjoita vastaus minämuodossa esimerkiksi (En voi hyväksyä itsessäni... Minua hävettää vuosienkin jälkeen tilanne, jossa....)
- Mieti muiden kirjoittamia tai kertomia tilanteita. Millaisia myötätuntoisia asioita henkilö voisi sanoa itselleen?
- Luetaan muiden kirjoittamat tilanteet ja kirjoitetaan tai sanotaan myötätuntoinen vastaus henkilölle, jossa yritetään tuoda esiin muita näkökulmia. Kirjoitetaan tai sanotaan vastaus minämuodossa – eli niin kuin henkilö voisi itse puhutella itseään myötätuntoisesti.
- Käydään tämän jälkeen tilanne kerrallaan keskustellen läpi ja voidaan pyytää tarkennuksia ja lisäyksiä osallistujilta.
- Tehtävä voidaan tehdä keskustellen, chatiin kirjoittaen taPadletissa.

## Valitse viikkotehtävä!



1. Mieti asioita, jotka saavat sinut tuntemaan, että olet juuri sopiva ja ainutlaatuinen omana itsenäsi, vaikka et ole täydellinen. Kuvittele itsesi myötätuntoiseksi ystäväksesi ja kirjoita itsellesi hyväksyvä sekä kunnioittava kirje. Vastaa kirjeessä niihin asioihin, joita aluksi mietit. Tämä ystävä hyväksyy kaikenlaiset tunteesi. Hän ei vähättele sinua tai kokemuksiasi. Lue kirje muutaman päivän päästä ja anna sanojen vaikuttaa.
2. Mieti, millaisia ihmissuhteita sinulla on tällä hetkellä. Mitkä asiat tekevät tärkeimmistä ihmisistä sinulle merkityksellisiä? Mitä arvostat heissä? Millaisia ihmisiä tai ihmissuhteita kaipaisit elämääsi nykyisten lisäksi?
3. Kirjaa kiitollisuuspäiväkirjaan huomioita vähintään yhtenä päivänä.

### Videosuosituksset:

- Mieli ry, itsensä hyväksyminen <https://youtu.be/wZ16Dg7dsX8>
- Sydänliitto: [Mindfulness harjoitus - myötätuntoa ja lempeyttä itselle. Toivon sinulle kaikkea hyvää- YouTube](#) (kesto 8:20 min)

\*On hyvä huomata, että omien heikkouksien kirjoittaminen voi olla vaikeaa ja tehtävä voi herättää negatiivisia tunteita. Se on normaalia, koska ihmiset usein välttelevät puhumista heikkouksistaan. Nämä tunteet kannattaa kuitenkin kokea ja niistä olisi hyvä myös kirjoittaa. <https://positivepsychology.com/selfcompassion-exercises-worksheets/#6-self-compassion-exercises>



**Kiitos tästä  
tapaamisesta!**

**Seuraavalla kerralla  
puhumme  
menneisyydestä ja  
tulevaisuuden  
toiveista.**

Punainen Risti 

## **5. Tapaaminen**

Puhumme menneisyydestä ja tulevaisuuden toiveista.



Mitä sinulle kuuluu?

Onko tapahtunut jotakin, jonka haluaisi kertoa muille?

Onko jotain, mitä haluaisit kertoa kiitollisuuspäiväkirjasta?

Punainen Risti 

## Mitä ajattelit viikkotehtävästä?



1. Mieti asioita, jotka saavat sinut tuntemaan, että olet juuri sopiva ja ainutlaatuinen omana itsenäsi, vaikka et ole täydellinen. Kuvittele itsesi myötätuntoiseksi ystäväksesi ja kirjoita itsellesi hyväksyvä sekä kunnioittava kirje. Vastaa kirjeessä niihin asioihin, joita aluksi mietit. Tämä ystävä hyväksyy kaikenlaiset tunteesi. Hän ei vähättele sinua tai kokemuksiasi. Lue kirje muutaman päivän päästä ja anna sanojen vaikuttaa.
2. Mieti, millaisia ihmissuhteita sinulla on tällä hetkellä. Mitkä asiat tekevät tärkeimmistä ihmisistä sinulle merkityksellisiä? Mitä arvostat heissä? Millaisia ihmisiä tai ihmissuhteita kaipaisit elämäsi nykyisten lisäksi?
3. Kirjaa kiitollisuuspäiväkirjaan huomioita vähintään yhtenä päivänä.

Videosuositukset:

- o Mieli ry, itsensä hyväksyminen <https://youtu.be/wZ16Dg7dsX8>
- o Sydänliitto: [Mindfulness harjoitus - myötätuntoa ja lempeyttä itselle. Toivon sinulle kaikkea hyvää- YouTube](#) (kesto 8:20 min)

\*On hyvä huomata, että omien heikkouksien kirjoittaminen voi olla vaikeaa ja tehtävä voi herättää negatiivisia tunteita. Se on normaalia, koska ihmiset usein välttelevät puhumista heikkouksistaan. Nämä tunteet kannattaa kuitenkin kokea ja niistä olisi hyvä myös kirjoittaa. <https://positivepsychology.com/self-compassion-exercises-worksheets/#6-self-compassion-exercises>

Punainen Risti 

## Millainen oli sinun lapsuudenkotisi?



- Lapsuudenkodissa opimme, miten tunteita näytetään ja millainen käytös on sallittua.
- Lapsuudenkodin tavat ja ajatukset voivat vaikuttaa meihin myöhemmin. Joskus taas toimimme eri tavalla.
- Millaisia suhteita oli lapsuudenkodissasi? Kävittekö usein kylässä?
- Miten vanhempasi suhtautuivat vieraisiin ihmisiin? Oltiinko varautuneita vai avoimia?
- Miten vanhemmat näyttivät esimerkkiä tunteiden näyttämässä ja niistä puhumisessa? Miten käsittelitte ongelmia?

Mietitään hetki näitä kysymyksiä. Jos haluat, voit kertoa omia ajatuksiasi lapsuudenkodistasi ja siitä, miten se on vaikuttanut siihen, miten toimit muiden ihmisten kanssa.

Punainen Risti 

## Menneisyyden merkitys



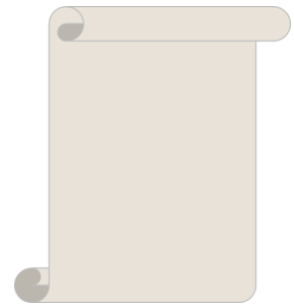
- Aiemmat ihmissuhteet, elämän tapahtumat ja perheessä opitut tavat vaikuttavat siihen, miten toimimme nyt muiden kanssa.
- Ikävistä tapahtumista, kuten kiusaamisesta, menetyksistä tai epäonnistumisista, voi jäädä suuri vaikutus ihmisen elämään.
- Ihminen voi esimerkiksi vältellä tilanteita, joissa ikävä tapahtuma on tapahtunut. Tämä voi tapahtua ilman, että ihminen itse ymmärtää, miksi hän käyttäytyy niin.

Esimerkkejä:

Heidi tuli jätetyksi ilman selvää syytä ja nyt hän ei enää uskalla seurustella, ettei sama tapahtuisi uudelleen.

Kiusaamisen takia Aleks ei mene koskaan paikkoihin, joissa on uusia ihmisiä.

Koulussa Minni epäonnistui esitelmässään ja joutui naurunalaiseksi. Sen takia hän ei halua, että kukaan huomaa häntä.



Punainen Risti 




## Ihmissuhteet elämän aikana



- Tunnistatko joitakin ihmissuhteita tai tapahtumia, jotka ovat vaikuttaneet siihen, miten suhtaudut muihin ihmisiin tai miten toimit eri tilanteissa?
- Muistatko, että joku on nähnyt vahvuutesi, kannustanut ja ymmärtänyt sinua?
- Olisitko toivonut, että joku olisi suhtautunut sinuun eri tavalla, jotta olisit voinut paremmin?
- Oletko päässyt yli jostakin vaikeasta ihmissuhteesta tai kokemuksesta? Millaisia vinkkejä antaisit muille ryhmäläisille?
- Millaista asioista on helppo tai vaikea puhua?

\*Tässä keskustelussa on tärkeää, että kaikki tukevat toisiaan, antavat vinkkejä, erilaisia näkökulmia ja kannustavat. Esimerkiksi, jos on vaikea kehua itseään tai saada kehuja, koska sitä ei ole oppinut kotona, voi kysyä, onko muilla samanlaisia kokemuksia ja mitä vinkkejä heillä on tilanteen parantamiseksi.

On hyvä kertoa onnistumisista, jotta muistamme, että voimme vaikuttaa asioihin.

 Punainen Risti

## Hyvät uutiset: Menneisyys **ei määrää** tulevaisuuttasi.

Siirrytään menneistä ihmissuhteista ja kokemuksista kohti tulevaa.

Meillä on mahdollisuus vaikuttaa tuleviin ihmissuhteisiin. Tämä vaatii sen, että tiedämme, mitä haluamme muuttaa. On myös tärkeää miettiä, mitä tarvitaan, jotta muutos tapahtuu. Kun tiedämme sen, voimme alkaa ottaa askelia kohti muutosta.

 Punainen Risti

## Voimaannuttavat kokemukset



Millaisia hyviä muistoja tai kokemuksia sinulla on, jotka auttavat sinua vaikeina hetkinä?

Mieti 1-3 hetkeä, jolloin tunsit itsesi erityisen vahvaksi, onnelliseksi tai voimakkaaksi.

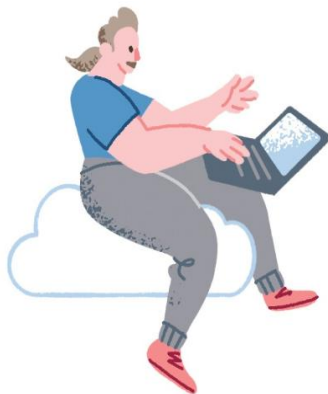
Millaisia tunteita sinulla oli silloin? Voitko tuntea samoja tunteita myös nyt? Miksi hetki oli niin hyvä? Oliko hetki esimerkiksi luonnossa tai jossain sosiaalisessa tilanteessa?

Haluatko kertoa, mikä on sinun voimaa antava kokemus?

Videosuositukset:

- o Mieli ry, itsensä hyväksyminen <https://youtu.be/wZ16Dg7dsX8>
- o Sydänliitto: [Mindfulness harjoitus - myötätuntoa ja lempeyttä itselle. Toivon sinulle kaikkea hyvää - YouTube](#) (kesto 8:20 min)

## Mitä haluan ihmissuhteilta tulevaisuudessa?



Käännä katseesi tulevaisuuteen ja mieti, mitä odotat tai miten aiot toimia ihmissuhteissa.

Jatka näitä lauseita:

- Tuleviltä ihmissuhteilta toivon...
- En aio hyväksyä tulevissa ihmissuhteissa sitä että...
- Tulevaisuudessa aion itse...

Kommentoi muiden ajatuksia kannustaen ja anna vinkkejä, miten tavoitteeseen voi päästä.

\*Tämän tehtävän tarkoitus on siirtää katse menneisyydestä tulevaisuuteen Mietimme, millaisia rajoja voimme asettaa ihmissuhteissa ja miten voimme toimia toisin.

Otetaan esiin huomioita kirjoitetuista vastauksista ja vinkkejä, miten jonkin tavoitteen saavuttaminen olisi mahdollista. Kanustetaan toisiamme reagoimaan ja kommentoimaan muiden viestejä => jotta hyvät ideat ja kannustus tulee näkyväksi.

## Valitse viikkotehtävä!



1. Mieti hyviä 1 -3 hetkeä menneisyydestä, jolloin tunsit itsesi erityisen vahvaksi, onnelliseksi tai voimakkaaksi. Voitko saada tunteen noista hetkistä tähän hetkeen? Miten voit ottaa tunteen esille, kun elämässä on vaikeita hetkiä?
2. Kirjoita kiitollisuuspäiväkirjaan huomioita ainakin yhtenä päivänä.

### Podcast-suositukset:

- o Yle Areena: Kukoistusta positiivisesta ajattelusta: <https://areena.yle.fi/podcastit/1-65913638>

Punainen Risti 



**Kiitos tästä  
tapaamisesta!**

**Seuraavalla kerralla  
puhumme uuteen  
ihmiseen  
tutustumisesta ja  
vuorovaikutustaidoista.**

Punainen Risti 

## 6. Tapaaminen

Uuteen ihmiseen tutustuminen ja vuorovaikutustaidot



Mitä sinulle kuuluu?

Onko tapahtunut jotakin, jonka haluaisi kertoa muille?

Onko kiitollisuuspäiväkirjassa jotain ajatuksia, mitä haluaisit kertoa muille?

## Mitä ajattelit viikkotehtävästä?

**Kerro tai kirjoita chattiin ajatuksiasi, jos haluat.**



1. Mieti hyviä 1 -3 hetkeä menneisyydestä, jolloin tunsit itsesi erityisen vahvaksi, onnelliseksi tai voimakkaaksi. Voitko saada tunteen noista hetkistä tähän hetkeen? Miten voit ottaa tunteen esille, kun elämässä on vaikeita hetkiä?
2. Kirjoita kiitollisuuspäiväkirjaan huomioita ainakin yhtenä päivänä.

Podcast-suositukset:

- o Yle Areena: Kukoistusta positiivisesta ajattelusta: <https://areena.yle.fi/podcastit/1-65913638>



## Mitä ajattelit viikkotehtävästä? Kerro tai kirjoita ajatuksistasi, jos haluat.



1. Mieti asioita, jotka saavat sinut tuntemaan, että olet juuri sopiva ja ainutlaatuinen omana itsenäsi, vaikka et ole täydellinen. Kuvittele itsesi myötätuntoiseksi ystäväksesi ja kirjoita itsellesi hyväksyvä sekä kunnioittava kirje. Vastaa kirjeessä niihin asioihin, joita aluksi mietit. Tämä ystävä hyväksyy kaikenlaiset tunteesi. Hän ei vähättele sinua tai kokemuksiasi. Lue kirje muutaman päivän päästä ja anna sanojen vaikuttaa.
2. Mieti, millaisia ihmissuhteita sinulla on tällä hetkellä. Mitkä asiat tekevät tärkeimmistä ihmisistä sinulle merkityksellisiä? Mitä arvostat heissä? Millaisia ihmisiä tai ihmissuhteita kaipaisit elämääsi nykyisten lisäksi?
3. Kirjaa kiitollisuuspäiväkirjaan huomioita ainakin yhtenä päivänä.

Videosuositukset:

- o Mieli ry, itsensä hyväksyminen: <https://youtu.be/wZ16Dg7dsX8>
- o Sydänliitto: [Mindfulness harjoitus - myötätuntoa ja lempeyttä itselle. Toivon sinulle kaikkea hyvää. – YouTube](#) (kesto 8:20 min)

\*Keskitytään erityisesti siihen, millaisia ihmisiä tai ihmissuhteita haluaisit elämään nykyisten lisäksi. Tämä toimii johdantona päivän teemaan, joka on mm. Uuteen ihmiseen tutustuminen.



## Uuteen ihmiseen tutustuminen on **mielenkiintoista**, mutta se voi myös **jännittää** ja tehdä olon **epävarmaksi**. Olenko minä riittävä?

Kaveritaitoja-ohjelman video uusiin ihmisiin tutustumisesta: [Kaveritaitoja 1: Uuteen ihmiseen tutustuminen \(youtube.com\)](https://www.youtube.com/watch?v=Kaveritaitoja_1_Uuteen_ihmiseen_tutustuminen)

Punainen Risti 

## Uuteen ihmiseen tutustuminen

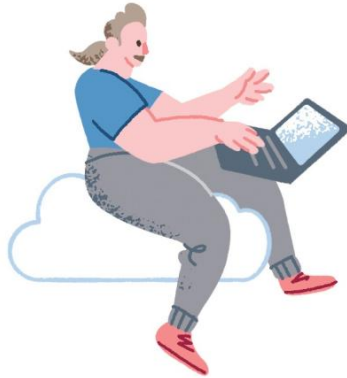


- Millainen on mielestäsi helposti lähestyttävä ihminen?
  - Koetko itsesi helposti lähestyttäväksi? Miksi tai miksi et?
  - Onko sinulla jokin kokemus onnistuneesta tutustumistilanteesta? Mitkä asiat auttoivat siinä?
  - Millaisissa tilanteissa tai paikoissa uusien ihmisten lähestyminen on helpompaa? Entä milloin se on erityisen vaikeaa?
- Jos uuteen ihmiseen tutustuminen tuntuu hankalalta ja toinen ihminen ei vaikuta lämpimältä, se ei tarkoita, että olisit huono. Toisella ihmisellä voi olla vaikeuksia tutustumisessa tai hän ei ehkä halua tai jaksa tavata uusia ihmisiä
  - Englannin kielessä sanotaan "make friends" eli "tehdä ystäviä", kun taas suomeksi sanotaan "saada ystäviä". Tämä voi vaikuttaa siihen, miten suhtaudumme uusien ihmisten tapaamiseen. Ehkä suomalaiset odottavat, että ystävyysuhteet syntyvät itsestään, sen sijaan että aktiivisesti etsisimme niitä.

Punainen Risti 



## Mikä jännittää uusien ihmisten tapaamisessa?



On hyvä muistaa, että me ihmiset olemme erilaisia – toinen jännittää silmiin katsomista, toinen taas pelkää, että puhuu liikaa. Me voimme oppia toisiltamme paljon.

Mikä estää sinua tutustumasta uusiin ihmisiin?

Anna vinkkejä, kannusta, rohkaise tai kerro oma kokemuksesi. Esimerkit voivat olla yksinkertaisia ja pieniä asioita.

Vinkkejä tilanteisiin:

-Jos silmiin katsominen tuntuu vaikealta, voit katsoa toista ihmistä vaikka otsaan. Se näyttää siltä, kuin katsoisit silmiin.

-Jännittämistä voi opetella hillitsemään, ja siihen on erilaisia harjoituksia. Tästä aiheesta kerrotaan enemmän seuraavalla dialla.

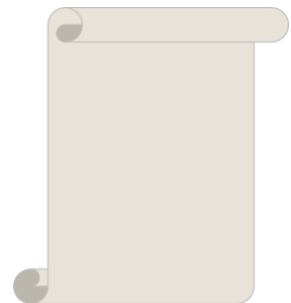
\*Tässä tehtävässä harjoitellaan kannustamista ja ratkaisuihin keskittymistä .

## Viisi ehdotusta jännityksen pienentämiseen

- Hyväksy jännitys.** Se on normaalia, eikä siitä tarvitse päästä täysin eroon.
- Ole itsellesi armollinen.** Lähesty jännittäviä tilanteita avoimesti, ilman suuria odotuksia. Älä vaadi itseltäsi täydellisyyttä.
- Tee jännittäviä asioita enemmän.** Aseta itsellesi pieniä tavoitteita.
- Sano ääneen, että jännität.** Myös toisia ihmisiä saattaa jännittää ja on helpottavaa kuulla, ettei ole ainoa.
- Varaudu etukäteen.** Mieti, miten voit rauhoittaa kehoasi ja mieltäsi ennen tilannetta.

**Millaisia vinkkejä sinulla on jännityksen vähentämiseen?**

Erilaiset maadoitus- ja keskittymisharjoitukset voivat auttaa ja niitä löytyy myös Kaveritaitoja-ohjelmasta: [Kaveritaitoja-ohjelma](#)



## Mitä ovat sosiaaliset taidot?



Punainen Risti 

### Sosiaalisiin taitoihin kuuluu ainakin...



- **Yhteistyötaidot** tarkoittavat toisten huomioimista, kannustamista, kiittämistä, keskustelemista ja palautteen antamista sekä vastaanottamista.
- **Empatiataidot** tarkoittavat kuuntelemisen taitoa, kykyä olla läsnä ja toisen kokemuksen ymmärtämistä.
- **Lojaalius** tarkoittaa tukea ja uskollisuutta muita kohtaan.
- **Taito pyytää apua ja auttaa muita**.
- **Jämäkkyys** tarkoittaa vastuun ottamista omista tarpeista, oman tahdon ilmaisemista ja kykyä sanoa EI.
- **Neuvottelutaidot** tarkoittavat erilaisten näkökulmien hyväksymistä, kunnioittamista ja mielipiteen rakentavaa ilmaisemista.
- **Ristiriitojen ratkaisutaidot** tarkoittavat kykyä pyytää ja antaa anteeksi, rakentavaa vuorovaikutusta ja kuuntelemisen taitoa.

Kaveritaitoja-ohjelmasta löytyy video: [Kaveritaitoja 4: Mitä ovat hyvät kaveritaidot? \(youtube.com\)](https://www.youtube.com/watch?v=...)

Punainen Risti 



Meillä kaikilla on taitoja, joissa olemme hyviä, ja taitoja, joissa voimme kehittyä. Ei ole noloa sanoa ääneen, missä olet hyvä tai missä haluaisit kehittyä – se on osa itsetuntemusta.

Mieti viiden minuutin ajan, missä taidoissa olet hyvä ja mitä taitoa haluaisit parantaa?

Jos haluat, voit kertoa tai kirjoittaa yhden vahvuutesi sosiaalisista taidoista ja yhden taidon, jota haluaisit kehittää.

Arvioi, kuinka hyvin hallitset nämä taidot tällä hetkellä numeroilla 1-5  
1 = en ollenkaan 5 = todella hyvin

Sosiaalisista tilanteista on monia uskomuksia, jotka eivät ole totta. Tässä esimerkkejä:

Ujat ihmiset eivät voi onnistua sosiaalisissa tilanteissa

Vain sosiaalisesti aktiiviset ihmiset ovat taitavia sosiaalisissa tilanteissa.

Pitää tietää paljon asioista, jotta voi keskustella.

- Sosiaaliset taidot ja sosiaalisuus eivät ole sama asia  
Esimerkiksi joku voi olla ujo, mutta silti taitava sosiaalisesti.
- Ihmiset yleensä kertovat mielellään asioita, kun joku on kiinnostunut. Muistatko tilanteen, jossa kerroit itsellesi tärkeästä asiasta ja joku toinen kuunteli kiinnostuneena?
- Sosiaalisia taitoja voi oppia ja kehittää, kuten muitakin taitoja. Parhaiten niitä oppii sosiaalisissa tilanteissa, mutta myös lukemalla voi saada hyviä vinkkejä. Voi valita yhden taidon kerrallaan ja harjoitella sitä esimerkiksi: ”Ensi kerralla keskityn kuuntelemaan paremmin, yritän keksiä kysymyksiä ja olen kannustava.”
- Onko totta, että jotkut ihmiset eivät ikinä tarvitse toista ihmistä? Mitä ajattelet?

## Valitse viikkotehtävä!



1. Mieti tapoja, joilla voisit parantaa sosiaalisia taitoja. Esimerkiksi: Ensi kerralla kun tarvitsen apua ruokakaupassa, menen rohkeasti pyytämään apua henkilökunnalta tai toiselta asiakkaalta.
2. Kirjoita kiitollisuuspäiväkirjaan huomioita ainakin yhtenä päivänä.

### Podcast-suositukset:

- o Yle Areena: Sosiaalisuus ja sosiaaliset taidot: <https://areena.yle.fi/podcastit/1-964557>

Punainen Risti 



**Kiitos tästä tapaamisesta!**

**Ensi kerralla puhumme  
odotuksista ja unelmista.**

Punainen Risti 

## 7. Tapaaminen

- Odotukset ja unelmat itselle ja muille
- Elämän arvot ja tärkeät asiat
- Askeleet kohti tulevaisuutta

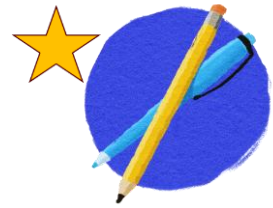


Mitä sinulle kuuluu?

Onko tapahtunut jotain, jonka haluaisi kertoa?

Onko kiitollisuuspäiväkirjaan tullut ajatuksia, joita haluaisi kertoa?

## Mitä ajattelit viikkotehtävästä?



1. Mieti tapoja, joilla voisit parantaa sosiaalisia taitoja. Esimerkiksi: Ensi kerralla kun tarvitsen apua ruokakaupassa, menen rohkeasti pyytämään apua henkilökunnalta tai toiselta asiakkaalta.
2. Kirjoita kiitollisuuspäiväkirjaan huomioita ainakin yhtenä päivänä.

### Podcast-suositukset:

- o Yle Areena: Sosiaalisuus ja sosiaaliset taidot: <https://areena.yle.fi/podcastit/1-964557>



## Odotukset itseä ja muita kohtaan



- Meillä on monenlaisia odotuksia itsellemme ja muille.
- Odotukset itseä kohtaan voivat tulla siitä, miten ajattelemme elämän kuuluisi olla tai miten muut ihmiset näkevät sinut.
- Tunnistatko odotuksia, joita asetat itsellesi tai odotuksia, jotka tulevat esim. ystäviltä tai sukulaisilta?

*Ajattelen, että minulla pitäisi olla työpaikka, jotta olisin muiden mielestä arvokas.*

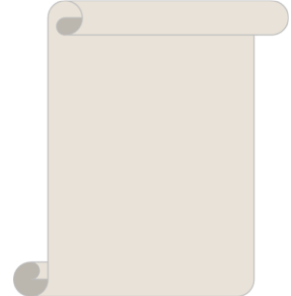
*Kukaan ei varmasti ymmärrä minua, koska olen niin erilainen.*

*Olen aina ollut hiljainen, joten olisi outoa, jos alkaisin puhua nyt.*



## Mitkä asiat ovat sinulle tärkeitä?

- Odotuksia itseä kohtaan tulee eri tahoilta: mediasta, läheisiltä, yhteiskunnalta.
- Kannattaa pysähtyä miettimään, ovatko odotukset todellisia ja millaista elämää haluaisit elää.
- Yksi tapa ymmärtää, mikä on sinulle tärkeää, on selvittää omat arvosi. Kun tiedät, millaisten arvojen mukaista elämää haluat elää, on helpompi tunnistaa ne odotukset, jotka tukevat haluamaasi elämää.



**Omien arvojen mukainen elämä  
tuntuu merkitykselliseltä.**

Punainen Risti 

**Mieti viisi tärkeää arvoa elämässäsi. Ihmissuhteisiin liittyviä arvoja pohdittiin aikaisemmin, nyt mietitään arvoja laajemmin.**



- Mitkä arvot ovat sinulle tärkeitä, kun teet valintoja elämässä?
- Millaiset arvot tekevät elämästäsi merkityksellisen?
- Onko elämässäsi jotain, joka estää sinua elämään arvojesi mukaan?
- Mieti hetki tilanteita, joissa sinun arvot ovat ohjanneet valintojasi.

Jos haluat, kerro kokemuksesi tai kirjoita chattiin.

Punainen Risti 



## Yksinäisyyden vähentämiseksi voi tehdä monia asioita. Mitkä askeleet auttavat sinua vähentämään yksinäisyyttä tai pääsemään eroon siitä?

Huomaa ympärillä oleva hyvä

Hanki apua  
ammattilaiselta

Aloita uusi harrastus

Syvennä ihmissuhteita

Ole kiitollinen

Vahvista sosiaalisia taitoja

Ryhdy vapaaehtoiseksi

Vahvista itsetuntoa

Tutki omia ajatuksia ja tapoja toimia

**Syvennä nykyisiä ihmissuhteita tai etsi uusia ystäviä:** Tee suunnitelma, mitä voit tehdä.

**Haluavatko ryhmän osallistujat jatkaa tapaamisia, vaikka ryhmä päättyy?** Voitte esimerkiksi luoda yhteisen Discord- tai WhatsApp-ryhmän. Jos vapaaehtoiset haluavat olla mukana, he voivat, mutta heidän rooli on silloin tasavertainen osallistuja.

**Punaisen Ristin ystävätoiminta:** Jos haluat uusia ystäviä tai harjoitella sosiaalisia taitoja, voit liittyä Punaisen Ristin ystävätoimintaan. Erityisesti verkkoystävätoiminnan kautta voi löytää ystävän nopeasti:

[www.punainenristi.fi/verkkoystavava](http://www.punainenristi.fi/verkkoystavava) Paikalliset ystävävälitykset: [www.punainenristi.fi/ystavavalitys](http://www.punainenristi.fi/ystavavalitys)

**Vapaaehtoistyö:** Vapaaehtoistyö voi tuoda merkitystä elämään ja auttaa tutustumaan uusiin ihmisiin sekä voi oppia uusia taitoja. Vapaaehtoistyötä voi tehdä monissa järjestöissä, seurakunnissa ja kunnissa.

**Vapaaehtoiseksi ystäväksi:** Jos haluat olla kuuntelija yksinäiselle, voit liittyä Punaisen Ristin vapaaehtoiseksi ystäväksi. Käy ystäväkurssi, jonka löydät OMA Punaisesta Rististä: [www.oma.punainenristi.fi](http://www.oma.punainenristi.fi)

**Ammattiapu:** Jos sinulla on paljon negatiivisia ajatuksia ja tunteita ja tarvitset apua niiden käsittelyyn, voit hakea keskusteluapua. Yksi vaihtoehto on HelsinkiMission maksuton yksinäisyystyö [Yksinäisyystyö – HelsinkiMissio](#)

**Itsenäinen työskentely:**

Helsinki Mission tuottama Yksinäisyystyökirja: [Yksinäisyystyökirja-HelsinkiMissio-1.pdf](#)

Punainen Ristin Kaveritaitoja-ohjelma: [www.punainenristi.fi/kaveritaitoja](http://www.punainenristi.fi/kaveritaitoja)



**Kiitos tästä tapaamisesta!**

**Ensi kerralla päätämme  
ryhmän ja  
suunnitteleme jatkoa.**

**Mieti omia  
jatkosuunnitelmia!**

## 8. Tapaaminen

- Askeleet kohti tulevaisuutta
- Ryhmän päättäminen ja jatkosuunnitelmat

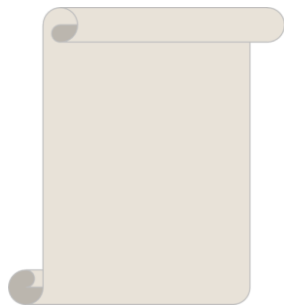
\*Ryhmän viimeisen tapaamisen voi järjestää joustavasti sen mukaan, miten ryhmä on edennyt ja mitä osallistujat toivovat. Jos kaikki aiheet on käsitelty, viimeinen kerta voi olla esimerkiksi keskustelua jatkosuunnitelmista. Jos teemoja on vielä käsittelemättä, voi niitä jatkaa vielä viimeisellä kerralla. Palautteen ja arvioinnin ryhmästä voi antaa joko 7. tai 8. kerralla. Tämän palautteen lisäksi saat sähköpostiisi SPR:n palautelomakkeen. Ole hyvä ja anna palautetta sekä kerro kehittämisideoita. Kiitos.



Mitä sinulle kuuluu?

Onko tapahtunut jotain, jonka haluaisi kertoa?

Onko kiitollisuuspäiväkirjaan tullut ajatuksia, joita haluaisi kertoa?



- Yksinäisyyden vähentäminen tai siitä eroon pääseminen vaatii kärsivällisyyttä.
- Vastoinkäymisiä tulee varmasti – niin ihmissuhteissa kuin muissakin asioissa. On tärkeä pysyä toiveikkaana.
- Kiitollisuuspäiväkirja voi auttaa huomaamaan hyvät asiat ja onnistumiset, vaikka ne olisivatkin pieniä.



Omien selviytymis - ja palautumiskeinojen tunnistaminen on tärkeä taito ja auttaa vaikeissa tilanteissa.

Miten sinä palaudut stressaavista tilanteista?

Miten käsittelet erilaisia pettymyksiä?

Esimerkkejä palautumiskeinoista:

Liikunta, luonto, musiikki, kirjoittaminen, piirtäminen, maalaaminen, käsityöt, keskusteleminen ja rentoutumisharjoitukset.



## Palaute keskustelu



- Mitä ryhmä on antanut sinulle?
- Onko yksinäisyyden tunne vähentynyt?
- Millaista palautetta haluaisit antaa vapaaehtoisille?
- Millaista palautetta haluaisit antaa muille ryhmäläisille?
- Onko jotain muuta, josta haluaisit kertoa mielipiteesi?

Voit antaa palautetta puhumalla tai kirjoittamalla chattiin.

Tämän palautteen lisäksi palautetta annetaan Punaisen Ristin sähköisellä arviointilomakkeella.

## Tee viikkotehtävästä tapa!



1. Kirjoita kiitollisuuspäiväkirjaan asioita, joista olet kiitollinen, ainakin kerran viikossa.
2. Tee unelmakartta asioista, joita toivot tapahtuvan seuraavan vuoden aikana. Voit piirtää tai kirjoittaa tai leikata kuvia lehdistä.
  - Kerää materiaaleja: Etsi lehtiä, kuvia, sanoja ja lauseita, jotka liittyvät sinun unelmiin ja tavoitteisiin.
  - Valitse iso paperi tai taulu: Voit myös käyttää pahvia, fläppitaulua tai isoa julistetta.
  - Tee rennosti ja luovasti: Leikkaa ja liimaa kuvia ja sanoja, jotka innostavat ja motivoivat sinua. Älä mieti liikaa, vaan anna luovuuden viedä.
  - Mieti unelmiasi: Mitä haluat saavuttaa elämässä? Millaisia asioita haluat kokea? Mitä unelmia sinulla on esimerkiksi työssä, ihmissuhteissa, terveydessä tai vapaa -ajalla?
  - Aseta unelmakartta näkyville: Ripusta kartta paikkaan, jossa näet sen usein. Se muistuttaa sinua tavoitteistasi.

Unelmakartta voi auttaa sinua näkemään ja saavuttamaan unelmiasi!

Punainen Risti 



**Kiitos  
osallistumisesta ja  
kaikkea hyvää  
tulevaan!**

**Olet tärkeä!**

Punainen Risti 

## Liite 6: Työelämän palaute

Hyvä työelämän edustaja

Kiitos, että tarjositte Laurea-ammattikorkeakoulun opiskelijalle mahdollisuuden tehdä opinnäytetyö organisaatioonne. Työelämän kehittäminen on tärkeä osa opinnäytetöidemme arvioinnissa. Pyydämmekin näkemystänne.

Organisaation nimi	Suomen Punainen Risti, Keskustoimisto, Hyvinvoinnin ja terveyden yksikkö
Työelämän edustajan/Arvioijan nimi ja tehtävänimike	Ystävatoiminnan suunnittelija
Opinnäytetyön ohjaaja organisaatiossa	Elisa Vesterinen
Opinnäytetyön tekijä	Arja Martikka

### Miten organisaationne hyödyntää tehtyä opinnäytetyötä?

Opinnäytetyössä luotiin Puhutaan yksinäisyydestä selkokielellä -materiaali ja toimintamalli. Mallia pilotoitiin kuudessa verkkotapaamisessa loppuvuodesta 2024. Tapaamisissa saatiin arvokasta tietoa materiaalista ja opinnäytetyöntekijä muokkasi materiaalin tulleiden havaintojen pohjalta. Tämän jälkeen SPR toimitti materiaalin viralliselle selkokääntäjälle. Keväällä 2025 on tarkoitus aloittaa uusia ryhmiä. Tuotetun selkokielisen materiaalin ansioista vapaaehtoiset pystyvät ohjaamaan vertaistuellisia ryhmiä valtakunnallisesti verkossa ja kasvokkain yksinäisyyttä kokeville maahanmuuttajille. Materiaalia tullaan hyödyntämään myös muille kohderyhmille, jotka hyötyvät yksinäisyyden puheeksi ottamisesta selkokielellä. Selkokielisen ryhmän pilottiohjauksessa huomattiin myös, että jatkossa on tärkeää ilmoittaa vaadittava kielitaso, jotta ryhmän teemoista keskusteleminen on mahdollista

Järjestössämme on otettu käyttöön uusi Ninchat-verkkoalusta, jota käytettiin verkkotapaamisissa. Opinnäytetyön ansiosta saimme erittäin arvokasta tietoa myös alustan soveltuvuudesta tämän tyyppiseen toimintaan.

### Mitä uutta ja/tai odottamatonta tuli esille opinnäytetyöprosessin aikana tai tuloksissa?

Osallistujia oli vaikeampi löytää kuin odotimme. Ryhmää markkinoitaessa tulee selkokielellä kertoa vaadittava kielitaso. Tulevissa ryhmissä suosittelimmekin tason A2.2 määrittämistä, jotta osallistuminen olisi sujuvampaa, kuten opinnäytetyön johtopäätöksissään käy ilmi.

### Miten kuvailisitte yhteistyötä opinnäytetyöntekijän kanssa?

Yhteistyö oli erittäin sujuvaa. Opinnäytetyön tekijä Arja Martikka oli erittäin sitoutunut ja syventynyt prosessiin ja tuotti laadukasta tulosta. Hän toimi itsenäisesti ja oma-aloitteisesti, mikä oli tärkeää, sillä meillä on ollut rajallinen aika antaa henkilökohtaista ohjausta.

### Haluaisitteko jatkossakin tarjota opiskelijoillemme opinnäytetyön aiheita tai harjoittelupaikkoja? Miten haluaisitte kehittää organisaationne ja Laurea-ammattikorkeakoulun yhteistyötä?

Teemme mielellämme yhteistyötä oppilaitosten kanssa, opinnäytetyöt ovat erittäin hyödyllisiä meille ja ennen kaikkea kohderyhmällemme. Tarpeet nousevat kentältä ja opiskelijat pääsevät tekemään merkityksellistä ja tarpeeseen vastaavia projekteja. Jaamme puolin ja toisin osaamista, ja se hyödyttää molempia tahoja.