

SAVONIA

ammattikorkeakoulu

OPINNÄYTETYÖ - YLEMPI AMMATTIKORKEAKOULUTUTKINTO
SOSIAALI-, TERVEYS- JA LIIKUNTA-ALA

I LOVE KUOPIOLAINEN-KAMPANJA

Vuosikellon kehittäminen yksinäisyyttä ehkäisevälle toimintamallille

TEKIJÄ Hilka Pirskanen

Koulutusala Sosiaali-, terveys- ja liikunta-ala	
Tutkinto-ohjelma Sosiaali- ja terveysalan kehittämisen ja johtamisen tutkinto-ohjelma	
Työn tekijä(t) Hilkka Pirskanen	
Työn nimi I love kuopiolainen-kampanja, Vuosikellon kehittäminen yksinäisyyttä ehkäisevälle toimintamallille	
Päiväys 23.10.2022	Sivumäärä/Liitteet 52/13
Toimeksiantaja/Yhteistyökumppani(t) Kuopion kaupunki/hyvinvointikoordinaattori	
<p>Tiivistelmä</p> <p>Yksinäisyydellä ja sen ehkäisemisellä on suuri yhteiskunnallinen merkitys kansantalouden näkökulmasta yksinäisyyden lisätessä ihmisten syrjäytymistä ja sairastavuutta. Yksinäisyyden ehkäisy kuuluu myös Kuopion kaupungin hyvinvointisuunnitelmaan. Opinnäytetyö on toteutettu kehittämistyönä ja sen tilaaja on ollut Kuopion kaupunki. Yhteyshenkilönä toimi kaupungin hyvinvointikoordinaattori. Kehittämistyön tarkoituksena on ollut kehittää kaupungin yksinäisyyttä ehkäisevää työtä ja tavoitteena on ollut luoda vuosikello Kuopion kaupungin yksinäisyyttä ehkäisevän työn kampanjaan. Kehittämistyön tuotosta hyödynnetään I love kuopiolainen-kampanjassa. Opinnäytetyön tehtävänä on ollut jäsentää yksinäisyyttä yhteiskunnallisena ja sosiaalisena ilmiönä.</p> <p>Kehittämistyötä on työstetty ideointityöpajoin. Vuosikellosta muodostui ideointityöpajoissa neljä eri versiota, joista viimeisin annettiin Kuopion kaupungin viestintään muokattavaksi ja julkaistavaksi verkkosivuillaan I love kuopiolainen-kampanjassa. Kehittämistyön tuotoksen käytettävyyttä ja kehittämiskohteita on arvioitu ryhmähaastattelulla noin puoli vuotta vuosikellon käyttöönoton ja kampanjan alkamisen jälkeen.</p> <p>Kampanjan vuosikello koettiin haastattelun perusteella toimivaksi ja helpoksi käyttää. Sen sisältö arvioitiin monipuoliseksi ja erilaiset näkökulmat huomioon ottavaksi. Tunnettuus kasvoi koko ajan kampanjan edetessä ja yhteistyöryhmille järjestetty starttipalaveri koettiin tärkeäksi. Vuosikellon sisällön katsottiin olevan vakuuttava. Sosiaalisen median kautta tapahtunutta kampanjaa pidettiin toteutuksena hyvänä. Yhdellä teemapäivällä eli Lähde-päivällä, joka toistuu jokaisen kuukauden 10.päivä, katsottiin olleen suuri merkitys. Kehittämistyötä voidaan pitää haastattelun tulosten perusteella onnistuneena ja sen uudelleen käyttämiselle ja jatkokehittämiselle löytyy mielenkiintoa tilaajan taholta. Kampanjan katsottiin onnistuneen tehtävässään lisätä tietoisuutta yksinäisyydestä ja pienillä resursseilla on saatu paljon aikaan. Haastateltavilla oli halu jatkaa ja jatkokehittää kampanjaa ja viedä sitä jatkossa seuraavalle tasolle.</p>	
Avainsanat Vuosikello, I love kuopiolainen-kampanja, yksinäisyys, yksinäisyyden ehkäiseminen	

Field of Study Social Services, Health and Sports	
Degree Programme Master's Degree Programme in Management and Development for Social and Health Care Professionals	
Author(s) Hilkka Pirskanen	
Title of Thesis I love kuopiolainen campaign, Development of an annual clock for an operating model that prevents loneliness	
Date 23.10.2022	Pages/Appendices 52/13
Client Organisation /Partners City of Kuopio/well-being coordinator	
<p>Abstract</p> <p>Loneliness and its prevention are of great social importance from the point of view of the national economy, as loneliness increases people's marginalization and morbidity. The prevention of loneliness is also part of the City of Kuopio's well-being plan. The thesis was commissioned by the City of Kuopio, and thereon implemented as a development. The contact person was the city's well-being coordinator. The purpose of the development work was to develop the city's loneliness prevention work, and the aim was to create an annual clock for the City of Kuopio's loneliness prevention campaign. The proceedings of the development work will be utilized in the I love kuopiolainen campaign. The task of the thesis was to structure loneliness as a societal and social phenomenon.</p> <p>The development work was done through brainstorming workshops. In the ideation workshops, four different versions of the annual clock were formed, the latest of which was given to the City of Kuopio's communications to be edited and published on its website in the I love kuopiolainen campaign. The usability of the of the output of development plan was assessed through a group interview about six months after the introduction of the annual clock and the start of the campaign.</p> <p>Based on the interview, the campaign's annual calendar was considered functional and easy to use. Its content was assessed as diverse, taking into account different perspectives. Awareness grew all the time as the campaign progressed, and the start-up meeting organized for cooperation groups was considered important. The content of the annual plan was considered convincing. The campaign, which took place through social media, was considered a good implementation. One theme day, the Source Day, which repeats on the 10th of each month, was considered to have played a major role. Based on the results of the interview, the development work can be considered successful, and there was found interest in its reuse and further development on the part of the client. The campaign was considered successful in its mission to raise awareness of loneliness and a lot has been achieved with limited resources. The interviewees wanted to continue and further develop the campaign, taking it to the next level in future.</p>	
<p>Keywords Annual clock, I love kuopiolainen campaign, loneliness, preventing loneliness</p>	

SISÄLTÖ

JOHDANTO	6
1 YKSINÄISYYDEN MÄÄRITTELYÄ JA SILLE HAAVOITTUVIA IHMISRYHMIÄ.....	7
1.1 Sosiaalinen eristäytyneisyys.....	7
1.2 Koettu yksinäisyys.....	7
1.3 Vapaaehtoinen yksinäisyys	8
1.4 Lasten ja nuorten yksinäisyys	8
1.5 Ikäihmisten yksinäisyys	9
1.6 Vähemmistöjen ja erityisryhmien yksinäisyys	10
2 YKSINÄISYYS YHTEISKUNNALLISENA KYSYMYKSENÄ.....	11
2.1 Yksinäisyys aiheuttaa hyvinvointivajetta	11
2.2 Koettu hyvinvointi ja sosiaaliset suhteet	11
2.3 Sosiaalinen pääoma ihmissuhteista saatava resurssi	12
2.4 Osallisuus ja sen edistäminen	13
2.5 Osallisuus terveydestä.....	14
3 YKSINÄISYYDEN EHKÄISEMINEN.....	17
3.1 Ketkä tekevät yksinäisyystyötä?	17
3.2 Lähde-liikkeen toimintamalli yksinäisyystyössä	17
3.3 Yksinäisyyden ehkäiseminen Kuopion kaupungin hyvinvointisuunnitelmassa	18
4 KEHITTÄMISTYÖN VAIHEIDEN KUVAUS	20
4.1 Kehittämistyön tarkoitus ja tavoite	20
4.2 Ideointi	21
4.3 Suunnittelu.....	22
4.4 Toteutus ja arviointi	22
4.5 Opinnäytetyön aikataulu.....	23
4.6 Vuosikello kehittämistyönä.....	24
4.7 Vuosikellon työstäminen ideointityöpajoissa	25
4.7.1 Vuosikello 1.versio	26
4.7.2 Vuosikellon 2.versio	28
4.7.3 Vuosikello 3.versio	32
4.7.4 Vuosikello 4.versio	34
4.8 I love kuopiolainen-kampanjan julkaistu vuosikello.....	36

5	VUOSIKELLON KÄYTETTÄVYYDEN JA KEHITTÄMISTARPEIDEN ARVIOINTI	39
5.1	Tiedonhankinta ryhmahaastattelulla	39
5.2	Haastattelun suunnitelma ja toteutus	40
5.3	Haastattelun purkaminen, analysointi ja tulkinta	40
5.4	Haastattelun luotettavuus, uskottavuus ja eettisyys	41
5.5	Haastattelun tulokset ja johtopäätökset.....	42
6	JOHTOPÄÄTÖKSET JA POHDINTA.....	45
6.1	Kehittämistyön tuotoksen arviointia	45
6.2	Tuotoksen hyödyntäminen ja jatkokehittäminen	45
6.3	Kehittämistyön eettisyys ja luotettavuus	46
6.4	Oman oppimisen arviointia	47
	LÄHTEET	48
	LIITE 1: TIETOSUOJASELOSTE.....	53
	LIITE 2: HAASTATTELUN TEEMARUNKO.....	60
	LIITE 3: HAASTATTELUN ANALYYSITÄULUKKO.....	61
KUVALUETTELO		
	Kuva 1. Kehittämistyön toteutuksen vaiheet.....	25
	Kuva 2. Vuosikellon 2.version suunnittelun lähtökohdat	28
TAULUKKOLUETTELO		
	Taulukko 1. Vuosikellon 1.version	27
	Taulukko 2. Vuosikellon 2.version ydinviestit.....	29
	Taulukko 3. Vuosikellon 2.version fakta	30
	Taulukko 4. Vuosikellon 2.version haasteet.....	31
	Taulukko 5. Vuosikellon 3.version	32
	Taulukko 6. Vuosikellon 4.version	35

JOHDANTO

Yksinäisyydellä ja sen ehkäisemisellä on suuri yhteiskunnallinen merkitys kansantalouden näkökulmasta yksinäisyyden lisätessä ihmisten syrjäytymistä ja sairastavuutta. Yksinäisyyden ehkäisy kuuluu myös Kuopion kaupungin hyvinvointisuunnitelmaan. Opinnäytetyö toteutetaan kehittämistyönä ja sen tilaaja on Kuopion kaupunki. Yhteyshenkilönä toimii kaupungin hyvinvointikoordinaattori. Kehittämistyön tarkoituksena on kehittää kaupungin yksinäisyyttä ehkäisevää työtä ja tavoitteena on luoda vuosikello Kuopion kaupungin yksinäisyyttä ehkäisevän työn kampanjaan. Opinnäytetyön tehtävänä on jäsentää yksinäisyyttä yhteiskunnallisena ja sosiaalisena ilmiönä.

Opinnäytetyön tuotosta hyödynnetään yksinäisyyttä ehkäisevässä ”I love kuopiolainen”-kampanjassa”. Kampanjan suunnittelun käynnistäjänä toimii valtakunnallisen Lähde-liikkeen asettama haaste Kuopion kaupungille osallistua sen yksinäisyyttä ehkäisevään työhön. Kehittämistyötä työstehtäviin ideointityöpajoin ja sen käytettävyyttä ja kehittämiskohteita arvioidaan ryhmähaastattelulla.

Yksinäisyys on yhteiskunnallinen ilmiö ja merkittävä ongelma hyvinvoinnin ja terveyden näkökulmasta. Yksinäisyyttä voidaan jäsentää tai tarkastella lääketieteen ja psykologian näkökulmasta tai osana yhteiskuntapolitiikkaa (Saari 2009,37). Erityisesti parin viimeisen vuoden aikana ihmiset ja koko ihmiskunta ovat joutuneet elämään toisistaan erossa ja jopa eristyksissä pandemian aiheuttamien rajoitusten vuoksi. Tämä on vaikuttanut meihin kaikkiin tavalla tai toisella. Ne ihmiset, jotka ovat kärsineet sosiaalisten tilanteiden vähyydestä ja kokeneet yksinäisyyttä, ovat olleet viimeiset pari vuotta entistä huonommassa tilanteessa. Korona-aika on nostanut yksinäisyyden ongelman pintaan. (Bavard 2021, A24.)

Koronaviruksen aiheuttamalla pandemialla (COVID-19) on ollut kuolonuhrien ja tautitapausten lisäksi sosioekonomisia, poliittisia ja psykososiaalisia vaikutuksia. Karanteenit ja sosiaalinen eristäytyminen tartuntojen hillitsemiseksi voivat johtaa yksinäisyyteen, jolla on suuria vaikutuksia ihmisten henkiseen ja fyysiseen hyvinvointiin. Epävarmuus, eristäytyneisyys ja ahdistus lisäävät huonovointisuutta. Eristäytymisestä johtuva yksinäisyys voi aiheuttaa esimerkiksi erilaisia autoimmuunisairauksia, sydän- ja verisuonisairautta ja liikalihavuutta. Eristäytymisestä ja yksinäisyydestä voi seurata myös perheväkivaltaa, masennusta, ahdistusta, unettomuutta ja se voi lisätä myös itsemurhariskiä. (Banerjee & Rai, 2020, 525–527.)

Yksinäisyyden vähentämisessä ensimmäinen askel on lisätä yleistä tietoutta yksinäisyydestä. Yksinäisyys voi kohdata kenet tahansa ja myös suositut ja korkeassa asemassa olevat henkilöt voivat kokea yksinäisyyttä. Yksinäisyyden leima hankaloittaa sen hoitamista. Vaikka yksinäisyys aiheuttaa ahdistusta ja voi olla suuri riskitekijä monenlaisille fyysisille ja psyykkisille ongelmille ja jopa ennenaikaiselle kuolemalle, saa se liian vähän huomiota. (Cacioppo, Grippo, London, Goossens & Cacioppo 2015, 384.)

1 YKSIÄISYYDEN MÄÄRITTELYÄ JA SILLE HAAVOITTUVIA IHMISRYHMIÄ

1.1 Sosiaalinen eristäytyneisyys

Yksinäisyys voidaan jaotella kahteen perusmuotoon; sosiaaliseen eristäytyneisyyteen (social isolation), joka kuvaa sosiaalisten suhteiden vähyyttä ja koettuun yksinäisyyteen (loneliness). Sosiaalisen eristäytyneisyyden tutkimuksessa huomio kiinnittyy sosiaalisen vuorovaikutuksen määrään. Yksinäisiksi määrittyvät he, joilla on keskimääräistä vähemmän sosiaalisia kontakteja. Sosiaalista eristäytyneisyyttä pyritään selittämään yhteiskunnallisilla tekijöillä, jotka liittyvät sosioekonomiseen modernisoitumiseen. Tähän vaikuttavia tekijöitä ovat muutokset elinkeinorakenteessa, väestö- ja kotitalousrakenteessa, kaupungistumisessa, vaurastumisessa ja sosiaalisessa ja alueellisessa liikkumisessa. (Saari 2016, 14–16.) Junntila (2018,16) kuvaa sosiaalista yksinäisyyttä tilanteeksi, jossa sosiaaliset verkostot ja ihmissuhteiden määrä eivät vastaa haluttua määrää.

Tutkimukset ovat osoittaneet sosiaalisen eristäytyneisyyden vaikuttavan ihmisen hermo-, hormoni-, solu- ja geneettisiin prosesseihin. Läpi ihmiskunnan historian lajimme on selvinnyt ja menestynyt yhteen liittymällä luoden pareja, perheitä ja heimoja. Näiden avulla olemme voineet tarjota keskinäistä apua ja suojelua toisillemme. Sosiaalinen eristäytyneisyys voi olla ihmiselle alkukantainen kehotus olla valppaana uhkien välttämiseksi. Se voi taas saada aikaan meissä monia elimellisiä vaikutuksia ja lisätä sairastuvuutta ja kuolleisuutta. (Cacioppo, Hawkey, Norman & Berntson 2011, 17–22.)

1.2 Koettu yksinäisyys

Koettu yksinäisyys (loneliness) on identiteettiä tai minäkuvaa muokkaava emotionaalinen tila, joka pitkäkestoisena vaikuttaa negatiivisesti ihmisen kokemaan hyvinvointiin ja terveyteen. Koetun yksinäisyyden tutkimuksessa ihmistä tarkastellaan sosioemotionaalisen olentona. Ratkaisevassa asemassa ovat ihmisten sosioekonomisille ja kulttuurisille tilanteille antamat tulkinnat, kuten esimerkiksi ihmisen kokema yhteiskunnallinen status. Status on subjektiivinen kokemus, joka on kytköksissä sosioekonomiseen yhteiskunnalliseen eriarvoisuuteen. Koettu status on tärkeä hyvinvointi- ja terveyseroja selittävä tekijä. Siinä ei tarkastella sosiaalisten suhteiden määrää vaan ihmisten omaa käsitystään kokemastaan yksinäisyydestä. (Saari 2016, 17–18.) Emotionaalinen yksinäisyys on yksinäisyyden muodoista satuttavin ja se johtaa sosiaalista yksinäisyyttä useimmin yksilön kokemukseen merkityksettömyydestä aiheuttaen ahdistusta ja masennusta. Emotionaalisessa yksinäisyydessä yksilö kokee, ettei hänellä ole sellaista tärkeää henkilöä, joka ymmärtäisi, kunnioittaisi ja johon voisi luottaa. (Junntila 2018, 16.)

Ihminen voi kokea olevansa yksinäinen myös ihmisjoukossa eikä pelkästään fyysisten sosiaalisten kontaktien runsas määrä poista sitä, etteikö ihminen voisi tuntea itseään yksinäiseksi. Ihmissuhteiden täytyy olla sellaisia, että vuorovaikutus, luottamus ja ihmissuhteen merkityksellisyys ovat sellaisia, että niiden kautta koetaan yhteenkuuluvuutta. Silloin ihminen voi olla tilapäisesti yksin, muttei koe itseään yksinäiseksi. Jos ihminen tuntee olevansa yhteydessä puolisoonsa, perheeseensä ja ystäviinsä, vaikka etäältäkin, ei hän koe oloaan yksinäiseksi. (Cacioppo ym. 2015, 239.)

1.3 Vapaaehtoinen yksinäisyys

Edellä mainittujen lisäksi voidaan erotella kolmas kategoria eli vapaaehtoinen yksinäisyys (solitude). Se on henkilön vapaaseen valintaan perustuvaa sosiaalisista suhteista irrottautumista. Ihminen vetäytyy siis yksinäisyyteen omasta tahdostaan tietoisena siitä, että paluu takaisin voi tapahtua koska tahansa hänen niin halutessaan. Vapaaehtoinen yksinäisyys voi olla vetäytymistä tai yksityisyyden tavoittelua. Se voi liittyä luovaan toimintaan tai ajatteluun, jossa haetaan työrauhaa. Yksinäisyystutkimuksen kannalta tämä yksinäisyyden muoto ei ole kovin kiinnostava, vaan se nähdään yksinäisyyden sijaan pikemminkin yksinolona. Vapaaehtoinen yksinäisyys ei ole hyvinvointi- tai terveysongelmiin painottuvan yksinäisyystutkimuksen kannalta kiinnostava ilmiö. (Saari 2016, 20.)

Positiivinen yksinolo on omaan valintaan perustuvaa ja siihen voi liittyä oman sisäisen rauhan ja taspainon etsimistä, henkistä kilvoittelua ja uskonnollisuutta. Positiivinen yksinolo voi olla vapauttava ja toimia parantavana tekijänä sekä tarjota mahdollisuutta henkiseen kasvuun. Se voi vapauttaa voimavaroja luovuudelle ja mahdollisuutta itsensä kohtaamiseen. Taiteilijat kaipaavat usein tällaista yksinäisyyttä luodakseen uutta. Positiiviseen yksinoloon voi liittyä halua tulla lähemmäksi luontoa tai osaksi jotain suurempaa, kuten maailmankaikkeutta. (Tiikkainen 2011, 64.)

1.4 Lasten ja nuorten yksinäisyys

Yksinäisyys kytkeytyy usein erilaisiin hylkäämiskokemuksiin, joista yleisimpiä ovat koulukiusaaminen ja erilainen väheksytyksi ja hylätyksi tuleminen koulu-, tai työkavereiden tai ystävien tai puolison taholta. Monet paikallistavat yksinäistymisen kiusaamiseen koulussa tai muualla. Kiusaaminen voi alkaa jo ala-asteella kytkeytyen yläasteella osaksi koululaisten ryhmädynamiikkaa. Yläaste-aika on pahinta aikaa yksinäisille ja kiusatuille, mutta kiusaamista tapahtuu myös lukiossa, ammatillisissa oppilaitoksissa ja yliopistoissa. Yksinäisyys kulkee käsi kädessä kiusaamisen kanssa ja ryhmän ulkopuolelle jääviin kohdistuu henkistä ja fyysistä väkivaltaa. (Saari 2009, 174.)

Suomalaisessa Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen tekemässä vuonna 2021 kouluterveyskyselyssä tuli esille yksinäisyyden ja pahoinvoinnin lisääntyminen, joka on ollut korona-aikana kansainvälinen ilmiö. Kyselyn päälöydöksiä oli muun muassa se, että yksinäisyyden kokemus oli lisääntynyt verrattuna vuoteen 2019. Tytöistä yksinäiseksi tunsivat itsensä 22–26 % ja pojista noin 10 %. Elämään tyytyväisyys oli myös hieman laskenut vuoteen 2019 verrattuna. Kohtalaisesta tai vaikeasta ahdistuneisuudesta kärsi tutkimuksen mukaan noin kolmannes tytöistä ja 8 % pojista. Kouluterveyskyselyn tulokset perustuvat 265 000 lapsen ja nuoren vastauksiin perusopetuksessa, lukiossa ja ammattikoulussa. Tiedonkeruu on tapahtunut keväällä 2021 ja tulokset on julkaistu 17.9.2021. (Helakorpi & Kivimäki 2021, 1.)

Kaverisuhteiden vähenemistä ja eristäytymistä pidetään yhtenä todennäköisenä syynä lasten ja nuorten ongelmien lisääntymiseen. THL:n ylilääkäri Terhi Aalto-Setälä toteaa, että ilmassa on ollut useita huolenaiheita liittyen omaan ja läheisten terveyteen. Vanhemmat ovat voineet olla ahdistuneita ja huolestuneita, ja tämä on voinut vaikuttaa erityisesti tyttöjen kokemaan ahdistukseen. Tytöt ovat herkkiä havainnoimaan ympäristöään ja myös ihmissuhteissa tapahtuvat katkokset vaikuttavat heihin voimakkaasti. (Raita-aho 2021, A20.) Pandemialla on nuorten mielenterveyteen vakavia seurauksia. Fyysisen vuorovaikutuksen, harrastusten ja ikätovereiden puute sekä etäkoulu vaikuttavat

nuorten kehitykseen. Sosiaalinen media ei korvaa live-kohtaamisia. Elävällä vuorovaikutuksella on valtava merkitys siinä, millaiseksi kehittyy kyky ymmärtää ja tulkita toisten ihmisten tunteita. Fyysisellä läsnäololla on valtava merkitys aivojen toimintaan, käytökseen ja suhtautumiseen muihin ihmisiin. Kouluterveyskyselyn tuomien huolestuttavien tulosten lisäksi kansainväliset tutkimukset ovat osoittaneet masennusoireiden ja ahdistuneisuuden lisääntyneen nuorilla. Nuorten näkökulma korona-ajan koettelemuksista ei ole saanut riittävää huomiota, sanoo Itä-Suomen yliopiston emerita-professori Eila Laukkanen. Nuorten maailmankuvaa muokkaavat päivittäin julkisuudessa esillä olevat koronatapausten määrät, sairaalahoidon tarve ja kuolin luvut. Uhkakuvien lisäksi pitäisi löytyä myös toiveikkuutta tulevaisuuteen. Vanhemmilla on tärkeä tehtävä suhteuttaa asioita ja realisoida ympäröivää maailmaa nuorille. Laukkanen toivoo, että koulu ja opiskelijaterveydenhuoltoon saadaan riittävästi henkilöstöä. Palvelujen saannissa on valtavasti vaihtelua valtakunnallisesti. Nuoren avuntarpeen kartoittaminen matalalla kynnyksellä ja mielenterveystaitojen eli tunnetaitojen kehittäminen auttaisi pandemiasta kärsineitä lapsia ja nuoria toipumaan. (Säynäjärvi 2022, A8.)

Italialaisille 11–19-vuotiaille nuorille tehdyssä tutkimuksessa osoitettiin, että vanhempien ja ystävien merkitys nuorten psyykkisen hyvinvoinnin edistämiseen ja huonovointisuuden vähentämiseen on suuri. Erityisesti varhaisen nuoruuden aikana koettu hyväksymisen tunne ja vertaisryhmään integroituminen oli tärkeää. Ne nuoret, joilla oli takanaan epätydyttäviä ihmissuhteita, kokivat voimakkaita yksinäisyyden tunteita. Yksinäisyyttä ei ilmennyt sellaisilla henkilöillä, jotka pystyivät luottamaan sosiaalisiin suhteisiinsa. Tutkimus osoitti myös sen, että nuoret tunnistavat yksinäisyyden monet ulottuvuudet negatiivisesta tunnetilasta jopa toivottavaan ja tavoiteltuun tilaan. Iän kasvaessa tarve omaan aikaan ja vetäytymiseen kasvoi riippumatta sosiaalisten suhteiden laadusta. (Corsano, Majorano, Champretavy 2006, 341–353.)

1.5 Ikäihmisten yksinäisyys

Vanhuudessa yksinäisyyttä lisäävät pitkän eliniän mukanaan tuomat sairaudet ja vammat, jotka voivat rajoittaa tai estää sosiaalista toimintaa. Sosiaalinen kanssakäyminen voi kaventua ja muuttua harvatahtiseksi. Puolison kuolema ja leskeksi jääminen, sukulaisten asuminen kaukana sekä heidän kiireensä ja urakeskeisyytensä tai jopa heidän puuttumisensa kokonaan, lisäävät yksinäisyyden kokemusta vanhemmalla iällä. Voidaan jopa olettaa, että ikäihmisten yksinäisyys pahentuu tulevina vuosina lisääntyneen uraorientoituneisuuden, yksin asumisen, parisuhteiden myöhään solmimisen ja syntyvyyden vähentymisen kautta. (Junttila 2018, 34.)

Yksinäisyys liittyy usein elämän taitekohtiin, joissa jokapäiväinen toiminta sosiaalisine rooleineen muuttuu. Tällaisia taitekohtia elämässä ovat esimerkiksi läheisen menettäminen, työelämästä poissa jääminen, muutto toiselle paikkakunnalle ja sairastuminen. Näissä muutostilanteissa sosiaalisen ja emotionaalisen tuen tarve korostuu. Erilaisia leskeksi jäämiseen, avioeroon tai vanhemmuuteen liittyviä vertaistukiryhmiä onkin kehitetty jo paljon, muttei niiden merkitystä yksinäisyyden vähentäjänä ole juurikaan tunnistettu suomalaisessa keskustelussa. Eri elämäntilanteisiin liittyvällä toiminnalla, jossa on mahdollisuus vertaistukeen, on tärkeä paikka yksinäisyyden ehkäisijänä ja lievittäjänä. Kokemusten jakaminen lisää keskinäistä ymmärrystä ja on tärkeää yksinäisyyden hetkinä. (Tiilikainen 2019, 183, 184.)

1.6 Vähemmistöjen ja erityisryhmien yksinäisyys

Alankomaissa tehdyssä tutkimuksessa osoitettiin, että etniset vähemmistöt kokivat huomattavasti enemmän sosiaalista ja emotionaalista yksinäisyyttä kuin hollantilaiset vastaajat. Tämä tutkimus vahvisti aikaisempien tutkimusten tulosta, jotka ovat osoittaneet, että yksinäisyyttä ilmenee etnisten vähemmistökansallisuuksien keskuudessa alkuperäisväestöä enemmän. Kaikki kolme tutkimuksen etnistä ryhmää (turkkilaiset, marokkolaiset ja surinamelaiset) kokivat itsensä vähemmän terveiksi ja syrjitymmiksi kuin alkuperäisväestö. Myös koetut taloudelliset vaikeudet ja naapuruston ristiriidat vaikuttivat erityisesti turkkilaisten kokemaan yksinäisyyteen liittyvään ahdistukseen ja masennukseen. (Visser & El Fakiri 2016, 977.)

Eriarvoisuus, osattomuus ja syrjiminä vaikuttavat yksinäisyyden kokemiseen. Suomalaisen yhteiskunnan tavoitteena on perusoikeuksien ja -vapauksien toteutuminen kaikissa väestöryhmissä. Kaikilla tulisi olla mahdollisuus täyttää yhteiskunnalliset velvollisuutensa. Yhteiskunnassa tulisi toteutua yhdenvertaisuus, osallisuus ja syrjimättömyys. Eriarvoisuus näkyy usein vähemmistöissä ja erityisryhmissä. Kaikki vähemmistöihin kuuluvat eivät ole sosiaalisesti heikommassa asemassa, mutta joidenkin kohdalla on suurempi mahdollisuus vaaratekijöiden kasaantumiseen. Tällaisia vähemmistöryhmiä ovat muun muassa vammaiset, maahanmuuttajat, romanit ja saamelaiset. Vammaisilla vammaispalvelut edistävät tätä yhteiskunnallista tavoitetta yhdenvertaisuuden lisäämiseen. Maahanmuuttajien hyvinvointiin ja terveyteen vaikuttavat usein mahdolliset traumaattiset kokemukset, alempi koulutustaso, korkeampi työttömyys, matala tulotaso ja heikompi terveys koko väestöön verrattuna. Maahanmuuttajien kokema syrjintä heikentää hyvinvointia. Kotouttamis- ja maahanmuuttopolitiikka pyrkii parantamaan eriarvoistumista ja sen seurauksia. Suomen romanipoliittinen toimintaohjelma tähtää romanien eriarvoisuuden vähentämiseen. Saamelaiset ovat omakielisten palveluiden saatavuuden suhteen eriarvoisessa asemassa, joka näkyy esimerkiksi riittämättömänä sosiaali- ja terveyspalveluiden saatavuutena. Saamelaisten yhdenvertaisuuden saavuttamiseksi tarvitaan lisää tietoa, rakenteellisia muutoksia ja resursointia hyvinvointipalveluiden tuotannossa. (Terveyden ja hyvinvoinninlaitos, julkaisuaika tuntematon.)

2 YKSINÄISYYS YHTEISKUNNALLISENA KYSYMYKSENÄ

2.1 Yksinäisyys aiheuttaa hyvinvointivajetta

Yksinäisyys on yhteiskunnallinen ilmiö ja se heikentää suomalaisten hyvinvointia ja terveyttä voimakkaammin kuin mikään muu yksittäinen tekijä. Yhteiskunnallinen eriarvoisuus luo yksinäisyyttä aiheuttaen hyvinvointi- ja terveysvajetta, jotka muuntuvat eriarvoisuudeksi yksilön elämänmahdollisuuksissa ja toimintakyvyssä. Yksinäisyys vähentää tyytyväisyyttä elämään ja huonontaa terveydentilaa lähes kaikissa yhteiskunnissa ja sosioekonomisissa ryhmissä ollen yleismaailmallinen ja itsenäisen terveys- ja hyvinvointieroja selittävä tekijä. Yksinäisyys liittyy yhteiskunnan organisoitumistaan. (Saari 2016,5,11, 24.)

Yhteiskunnan kestävän perustan muodostaa hyvinvoiva, koulutettu ja terve väestö. Väestön hyvinvoinnin ja terveyden tilan kautta voidaan arvioida hyvinvoinnin kestävyyttä ja sitä, miten se on jakautunut ja kehittynyt eri väestöryhmissä ja eri alueilla. Hyvinvointipolitiikka on investointi ja julkinen panostus sosiaaliseen yhteenkuuluvuuteen ja inhimilliseen pääomaan. Hyvinvointi- ja tuloerot sekä väestön ikääntyminen tuovat haasteita hyvinvointiin. Väestönrakenteen muutos ikääntyvien määrän lisääntyessä aiheuttaa paineita kansantalouden kestokyvylle. Ulkomaalaisen väestön lisääntyminen Suomessa edellyttää palvelujärjestelmän kehittymistä monimuotoisuuden lisääntyessä ja erilaisten tarpeiden huomioon ottamisessa verrattuna kantaväestöön. Hyvinvoinnin ja terveyden edistämiseen ja ylläpitämiseen liittyy uudenlaisia vaatimuksia. Väestönrakenteen lisäksi kaupungistuminen vaikuttaa suomalaisten hyvinvointiin ja sen jakautumiseen. Hyvinvointi vaihtelee alueittain. Alueellisen eriytymisen eli segregaaation vaikutuksia hyvinvointiin seurataan Suomessa erilaisten hyvinvointimittareiden avulla. Hyvinvoinnin vajeet kasautuvat usein tiettyihin väestöryhmiin, jotka muodostuvat erilaisten geneettisten, biologisten, psykososiaalisten ja sosioekonomisten tekijöiden yhteisvaikutuksesta. Eriarvoisuudella on suuria yhteiskunnallisia vaikutuksia huonontaan sen oikeellisuutta, yhteisyyttä ja osallisuutta. (Kestilä & Karvonen 2019, 10–14.)

2.2 Koettu hyvinvointi ja sosiaaliset suhteet

Koettu hyvinvointi on onnellisuutta ja tyytyväisyyttä elämään. Onnellisuus kytkeytyy geneettiseen perimään, sosiaalisiin suhteisiin ja terveyteen. Onnellisuus nousee yhteisöllisyydestä sen eri tasoilla laajentuen lähiyhteisön perheestä ja ystävistä aina yhdistystoimintaan ja muuhun yhteiseen toimintaan. (Saari 2010, 14.) Karvosen (2019, 96–98) mukaan hyvinvointi on monitahoinen käsite, mutta tutkijat pohjoismaissa ymmärtävät hyvinvoinnin niin, että se kattaa ihmisen aineellisten perustojen lisäksi terveyden, sosiaalisten suhteet ja sosiaalisen identiteetin. Koettu hyvinvointi on yksilön oma kokemus näistä ulottuvuuksista, joka summautuu onnellisuudeksi ja tyytyväisyydeksi elämään. Hyvinvoinnin perusrakenteet vaihtelevat riippuen siitä, mistä teoriaperinteestä tai viitekehuksesta käsin sitä tarkastellaan. Hyvinvoinnin kääntöpuolena on huono-osaisuus, jota voidaan tarkastella sekä objektiivisesti tarkastelemalla tilastoja tai subjektiivisesti keskittymällä ihmisten itsensä antamiin tietoihin koetusta hyvinvoinnista. Koettua hyvinvointia voidaan mitata kuvaamalla yksilön sosiaalisia suhteita, turvallisuutta, elämänlaatua ja osallisuutta. Sosiaaliset suhteet käsittelevät henkilön kokemaa yksinäisyyttä, läheisten ystävien puutetta ja turvallisuus asuinalueen turvallisuutta tai lasten koettua

koulukiusaamista. Elämänlaatu on yksilön kokemus laadukkaasta elämästä. Osallisuutta voidaan tarkastella poliittista osallistumista ja äänestyskäyttäytymistä sekä järjestökäyttäytymistä kuvaamalla. Sosiaalisia suhteita tarkastellaan yksinäisyyden kautta; tunteeo yksilö itsensä yksinäiseksi ja onko hänellä läheisiä ystäviä.

Pohjoismaisessa hyvinvointitutkimuksessa sovelletaan kolmea hyvinvoinnin ulottuvuutta, joita ovat elintaso, sosiaaliset suhteet ja psykososiaalinen hyvinvointi ja itsensä toteuttaminen ja mielekäs tekeminen. Taustalla on suomalaisen sosiologin Erik Allardtin hyvinvointiteoria, jossa ulottuvuudet nimitetään having (aineellinen elintaso), loving (sosiaaliset suhteet) ja being (itsensä toteuttaminen) (Allardt 1976, 38). Viimeiseen liittyy myös doing, jolla tarkoitetaan toimeliaisuutta ja mielekästä tekemistä. Elintason osatekijät ovat taloudelliset resurssit, asuinolot, työllisyys ja työolot, koulutus ja terveys. Yksinäisyyden kannalta merkityksellisiä ovat sosiaaliset suhteet eli suhteet perheeseen, sukuun, ystäviin, paikallisyhteisöön ja työtovereihin. Itsensä toteuttaminen sisältää vaikutusmahdollisuuden omaan elämään, poliittiset resurssit ja vapaa-ajan toiminnan. (Kestilä, Karvonen, Parikka, Seppänen, Haapakorva ja Sutela 2019, 121, 122.)

2.3 Sosiaalinen pääoma ihmissuhteista saatava resurssi

Sosiaalisella pääomalla ja sen rakentamisen tukemisella on väestön kansanterveyden ja hyvinvoinnin kannalta suuri merkitys. Tämä on tutkimuksen mukaan erityisen tärkeää ikääntyvän väestönosan kannalta. Sosiaalisen pääoman rooli terveyden edistämässä korostaa sukupolvien välistä tukea, voimaantumista, sosiaalisen luottamuksen rakentamista ja tarvetta puuttua ikääntyvän aikuisväestön yksinäisyyteen. (Koutsogeorgoua, Daviesb, Arandab, Zissic, Chatzikoud, Cerniauskaitea, Quintasa, Raggia, Leonardia 2013, 627–641.)

Sosiaalista pääomaa tarkastellaan usean tieteenalan piirissä ja sen määrittelyssä voi ilmetä vaihtelua. Sosiaalisen pääoman katsotaan tuottavan yksilöille parempaa hyvinvointia ja terveyttä. Sosiaalinen pääoma tarkoittaa yleensä ihmissuhteista saatavaa resurssia, joka muodostuu sosiaalisista verkostoista, niissä jaetuista arvoista, uskomuksista, asenteista ja käsityksistä. Sosiaalista pääomaa voidaan tutkia yksilön tai yhteisön ominaisuutena. Yksilötason sosiaalista pääomaa mitataan sosiaalisina verkostoina ja yhteisöllisessä sosiaalisessa pääomassa mitataan yhteisöjen ominaisuuksia. Yksilötason sosiaalista pääomaa määrittää sukupuoli, ikä, koulutus, siviilisäätö, sosioekonominen asema ja pysyvät tai suhteellisen pysyvät persoonallisuuden piirteet. Yhteisön tai alueen ominaisuudet, kuten taloutta, sairastavuutta tai rikollisuutta kuvaavat tiedot määrittelevät yhteisön sosiaalista pääomaa. Asuinalueen naapurusto, ystävät tai työpaikka voivat muodostaa sosiaalisen yhteisön. Eläköidyttyä tai etätyössä ihmisten vapaa-aika määrittää palkkatyön sijaan sosiaalisia yhteisöjä. Merkityksellisiksi yhteisöiksi voi muodostua yhdistykset, järjestöt ja vapaaehtoistyö, joissa muodostuu pitkäkestoisia ihmissuhteita. Luottamus on tärkeä sosiaalisen pääoman osatekijä. Luottamus voi olla sosiaalista eli luottamusta toisiin ihmisiin tai poliittista luottamusta eli uskoa esimerkiksi oikeus- tai verojärjestelmään. Sosiaalista pääomaa voidaan tarkastella myös sairausspesifin sosiaalisen pääoman kautta, jossa yksilön sosiaalista pääomaa määrittää vakavan sairauden myötä muodostuneet sosiaaliset verkostot. (Lehto, Ojanen, Nieminen, Turpeenniemi-Hujanen 2017, 297–306.)

Suomalaista sosiaalista pääomaa käsittelevän, laajaan väestöpohjaiseen Kansallinen Terveys 2000 tutkimustietoihin perustuvassa tutkimuksessa tavoitteena oli kuvata yksilöllisen sosiaalisen pääoman vaihtelua sosio-demografisten muuttujien (ikä, sukupuoli, koulutus, elinjärjestelyt, tulot ja alue-tyyppi) avulla ja kehittää sopiva tapa mitata sosiaalista pääomaa tässä tarkoituksessa. Tuloksena oli erottaa kolme ulottuvuutta, joiden perusteella sosiaalista pääomaa mitattiin. Ne olivat sosiaalinen tuki, sosiaalinen osallistuminen ja verkostot sekä luottamus ja vastavuoroisuus. Tutkimuksen päätelmänä tehtiin havainto, että naimisissa olevilla ja korkeimpiin koulutus- ja tuloryhmiin kuuluvilla oli enemmän sosiaalista pääomaa kuin muilla. Kaupunki- ja maaseutualueiden asukkaat eivät järjestelmällisesti poikenneet toisistaan sosiaalisen pääoman tasolla, vaikka kaupunkilaiset osallistuivat ja osoittivat luottamusta maaseudulla tai taajamissa asuvia vähemmän. Sosiaalisen tuen väheneminen iän myötä oli jyrkempää naisilla kuin miehillä. Tutkimuksen tuloksena saadut tiedot voivat auttaa kohdistamaan aputoimia niihin ihmisryhmiin, jotka ovat suurimman sosiaalisen syrjäytymisen vaarassa. (Nieminen, Martelin, Koskinen, Simpura, Alanen, Härkänen & Aromaa 2008, 405–423.)

2.4 Osallisuus ja sen edistäminen

Osallisuus on monitasoinen kokonaisuus, joka sisältää tuntemisen, kuulumisen ja tekemisen kokonaisuuden. Työn, harrastusten ja erilaisten osallistumis- ja vaikuttamismahdollisuuksien kautta ihminen kokee olevansa osallinen omassa yhteisössään ja yhteiskunnassa. Osallisuuden kokemus muodostuu nähdäksi ja huomioiduksi tulemisesta, sosiaalisista suhteista, oman elämän vaikuttamismahdollisuuksista ja omien asioiden päättämisestä, kohtaamisista ja keskusteluista. Osallisuus on syrjäytymisen vastavoima ja ulkopuolisuuden kokemukset heikentävät koettua hyvinvointia. Ulkopuolisuuden kokemukseen vaikuttavat yhteiskunnan rakenteet osallisuuden ollessa sekä yksilö- että yhteiskuntatason ilmiö. Syrjäytymisessä ja osattomuudessa on kyse vajeesta sosiaalisessa vaihdossa ja jopa kansalaisten oikeuksien kieltämisestä. Osattomuudesta kärsivä ihminen ei ole osallinen jossain yhteiskunnassa tärkeänä pidetyssä asiassa kuten sosiaalisissa suhteissa, työmarkkinoilla tai yhteiskunnallisessa vaikuttamisessa. Ihmisarvoinen elämä muodostuu elintasosta, kuulumisesta ja itsensä toteuttamisesta. Sosiaaliset verkostot ja osallisuus ovat hyvinvointia, jota hyvä elintaso ei riitä takaamaan. Yhteiskunnan rakenteet, asenneilmapiiri ja yksilön voimavarat vaikuttavat osallisuuden kokeamiseen. Yksilön voimavarat voivat vaihdella eri elämäntilanteissa, jolloin heikommat voimavarat vaikuttavat kykyyn, jaksamiseen ja mahdollisuuteen kokea osallisuutta. Kuormittava elämäntilanne ja elämän kriisit suuntavat voimavarat selviytymiseen osallisuuden sijaan. Osallisuuden kokemukseen vaikuttaa lähipiirin ja yhteisön antama arvostus. Suomalaisessa yhteiskunnassa kansalaisyhteiskunnan rooli on ollut merkittävä osallisuuden vahvistaja. Se rakentuu ihmisten vapaaehtoisuuden, yhteisöllisyyden ja aktiivisuuden varaan. Kansalais- ja vapaa-ajan toiminta tarjoaa vuorovaikutusta, sosiaalisia suhteita ja mahdollistaa myös toimintaa, jossa voi kokea itsensä tarpeelliseksi, tärkeäksi ja osaksi yhteisöä ja yhteiskuntaa. (Särkelä-Kukko 2014, 36, 37, 39, 42, 43.)

Heikoimpien väestöryhmien oikeuksien valvominen on osallisuuden edistämistä. Palvelujärjestelmän ulkopuolelle jäävät väestöryhmät pyritään huomioimaan palvelujärjestelmää kehittämällä. Yhteiskunnan kehittyminen muuttaa toimintaympäristöä ja edellytyksiä osallisuuden ja hyvinvoinnin kokemiseen. Tämä vaikuttaa yksinäisyyden lisääntymiseen ja on uhka hyvinvoinnille. Tietoyhteiskunnan

vaatimukset ovat yhä enenevässä määrin osallisuuden edellytyksiä. Yhteiskunnassa mukana pysyminen vaatii kansalaisilta uudenlaisia vaatimuksia. Väestön ikärakenteen muutos haastaa palvelujärjestelmää ja osallisuuden kokemusta. (Mykrä 2014, 94, 95.)

Yhteisöissä syntyy osallisuuden kokemus. Matalan kynnyksen toiminnalla voidaan luoda mahdollisuus eri lähtökohdista tulevien ihmisten osallisuuden kokemiselle ja vaikuttamismahdollisuuksille. Osallisuuden edistäminen on valtion viranomaisten, kuntien, järjestöjen ja seurakuntien yhteinen asia. Helposti löydettävällä ja selkeästi esitetyllä tiedolla palveluista ja osallistumisen mahdollisuuksista on suuri merkitys osallisuuden toteutumiselle. Voimien, osaamisen ja tiedotuskanavien yhdistäminen on kannattavaa. (Johtolankoja osallisuuteen 2014, 196.)

Osallisuuden edistämässä sosiaali- ja terveysministeriön vastuulla ovat köyhyden ja syrjäytymisen ehkäiseminen, asumisen tukeminen asumistuella ja palveluilla, vammaispoliittiset kysymykset, romanipoliittiset kysymykset, maahanmuuttajien ja muiden erityisryhmien terveys ja hyvinvointi, sosiaalisen hyvinvoinnin vahvistaminen ja toimeentulon turvaaminen. Sosiaali- ja terveysministeriö huolehtii siitä, että ihmisillä on Suomessa kohtuullinen toimeentulo ja peruspalvelut. Osallisuus merkitsee vaikuttamista, huolenpitoa, mukanaoloa ja yhteisesti rakennetun hyvinvoinnin osalliseksi pääsemistä. Sosiaali- ja terveyspolitiikan tehtävä on tukea eri-ikäisten lasten ja aikuisten, naisten ja miesten sekä kieli-, kulttuuri ja muiden vähemmistö- tai erityisryhmien ihmisarvoista elämää ja osallisuutta. (Sosiaali- ja terveysministeriö, julkaisuaika tuntematon.)

2.5 Osallisuus terveydestä

Yksinäisyydellä voi olla useita haitallisia fyysisiä ja henkisiä terveysvaikutuksia ihmiseen. Tutkimuksissa on osoitettu esimerkiksi se, että yksinäisillä ihmisillä on mitattu korkeampia verenpaine- ja kolesteroliarvoja, ei-toivottuja muutoksia sydämen toiminnassa ja unenlaadussa. Yksinäiset kokivat unen laatuunsa huonommaksi kuin ei-yksinäiset. On myös voitu osoittaa, että yksinäisyydellä on negatiivinen vaikutus nukkumiseen ja sitä kautta yleiseen terveydentilaan unen ollessa merkittävä tekijä ihmisen jaksamiselle ja hyvinvoinnille. (Cacioppo ym. 2002.)

Yksinäisyyden ja huonomman unen laadun yhteys todettiin myös Englannissa ja Walesissa vuosina 1994 ja 1995 syntyneiden kaksosten Longitudinal Twin Study-tutkimuksessa, jossa tutkittiin nuorten aikuisten kaksosten yksinäisyyden ja unenlaadun välisiä yhteyksiä. Yksinäisyys liittyi erityisesti subjektiiviseen unen laatuun ja päivähäiriöihin. Tutkimus osoittaa varhaisen puuttumisen tärkeyden yksinäisyyden ongelmiin, jotta pitkän aikavälin ongelmia voitaisiin vähentää. Tutkimus osoitti myös sen, että lapsuudessa koettu väkivalta ja kaltoin kohtelu pahensi yksinäisyyden ja huonon unen laadun välistä yhteyttä. (Matthews, Danese, Gregory, Caspi, Moffitt & Arseneault 2017, 2177–2186.)

Huono sosiaalinen terveys on sydän- ja verisuonisairauksien riskitekijä. Sosiaalinen eristäytyminen, sosiaalisen tuen puute ja yksinäisyys ovat yhteydessä näiden sairauksien esiintymiseen. Puuttamalla myös ikääntyneiden aikuisten sosiaalisen elämän ongelmiin, voidaan saada aikaan positiivisia vaikutuksia myös heidän sydän- ja verisuonisairauksiinsa. Tämä on osoitettu tutkimuksessa, joka on tehty Australiassa yli 70-vuotiaille. Siinä pystyttiin osoittamaan yhteys yksinäisyyden ja erilaisten sydänperäisten häiriöiden taustalla. (Hu, Fitzgerald, Owen, Ryan, Joyce, Chowdhury, Reid, Britt, Woods, McNeil & Freak-Poli 2021, 1795–1809.)

Itä-Suomen yliopistossa laajalle tutkimusaineistolle ja pitkän seurantajakson aikana tehdyssä väitöstudios- tutkimuksessa havaittiin myös, että yksinäisyys ennusti suurempaa sydäntautikuolleisuutta tutkituil- leen. Tutkimusjoukko on ollut yli 2000 miestä ja aineistoa on kerätty 1980-luvulta lähtien. Yksinäi- syyt lisäsi kuolleisuutta keuhkosityöpään ja sydänsairauksiin sekä nosti onnettomuus- ja tapaturma- riskiä. Keuhkosityövän ja yksinäisyyden välillä löydettiin yhteys. Yksinäisten mahdolliset epäterveelli- semmät elintavat eivät selittäneet tutkimuksessa selvinnyttä suurempaa sairastuvuutta. Parisuh- teessa oleminen näytti pienentävän syöpäkuolleisuutta. Väitöstutkimus vahvistaa aiempien tutkimus- ten havaintoja siitä, että yksinäisyydellä ja sosiaalisella eristäytyneisyydellä on vakavia terveyshait- toja. Yksinäisyyteen puuttuminen ja sen tunnistaminen sosiaali- ja terveyshuollossa olisi tärkeää näi- den ongelmien estämiseksi. (Kraav 2022, 11,12.)

Yksinäisyys on myös masennusoireiden riskitekijä. Kahdessa Yhdysvalloissa tehdyssä poikkileikkaus- ja pitkittäistutkimuksessa on pystytty osoittamaan yksinäisyyden ja masennusoireiden vuorovaiku- tus. (Cacioppo, Hughes, Waite, Hawkley, Thisted 2006.) Myös Heikkinen ja Kauppinen (2004), ha- vaitsivat vuonna 1989 tekemässään tutkimuksessa yli 75-vuotiaille jyvaskyläläisille, masennusoirei- den ja yksinäisyyden välisen yhteyden. Yksinäisyys, suuri määrä kroonisia sairauksia, huono itsear- vostus, heikko toimintakyky, huono näkökyky ja havaitut negatiiviset muutokset elämässä ennustivat masennusoireita. Masennuksen ja yksinäisyyden välisen syy-yhteyden todettiin löytyvän myös Itä- Suomen yliopiston tutkimuksessa, jonka otos on ollut 2682 miestä ja heidän keski-ikänsä on ollut 53 vuotta. He, joilla ilmeni masennusta, oli enemmän myös yksinäisyyttä. Yksinäisyyden vaikutus ma- sennukseen oli selvä. 1980-luvulla yksinäisyyttä pidettiin masennuksen yhtenä osana, sen jälkeen yhtenä yksittäisenä masennuksen riskitekijänä. Nykyisin yhteys nähdään kahdensuuntaisena ja yksi- näisyystutkimus haluaa selvittää näiden kahden tekijän korrelaatiota. (Kraav, Lehto, Junntila, Ruusu- nen, Kauhanen, Hantunen & Tolmunen 2021, 553–557.)

Yhdysvalloissa tehdyssä tutkimuksessa keski-ikäisille aikuisille havaittiin, että yksinäisyys lisää kehon tulehdustekijöitä ja korreloi stressin kanssa. Systeeminen tulehdus voi nostaa masennuksen ja mui- den terveysongelmien ohella myös kuoleman riskiä. Naisten ja miesten välillä ei tutkimuksessa ha- vaittu eroa yksinäisyyden tuntemisessa. 29 % tutkimusryhmästä ilmoitti kokevansa itsensä yksinäi- siksi suurimman osan ajasta. Yksinäisyyden ja kolmen eri tulehdusta kuvaavalla biomarkerilla (in- terleukiini- 6, fibrinogeeni, C- reaktiivinen proteiini) oli yhteys tutkituilta otetuissa paastoverinäyt- teissä. Sosiaaliset yhteydet ja positiiviset suhteet korreloivat negatiivisesti yksinäisyyden kanssa. (Nersesian, Han, Yenokyan, Blumenthal, Nolan, Hladek & Szanton 2018, 174-181.)

Yksinäisyyden ja syömishäiriöiden välillä on pystytty osoittamaan yhteys. Anoreksia nervosa, bulimia nervosa, ahmimishäiriö ja muut syömishäiriöt ovat hankalia terveysongelmia. Nämä häiriöt ovat usein yhteydessä yksinäisyyteen. Yksinäisyyden aiheuttamat negatiiviset tunteet voivat lisätä syö- mishäiriöiden oireita. Negatiivisiksi koetut ihmissuhteet ja kokemukset sekä yksilön vääristyneet käsi- tykset pahentavat syömishäiriötä ja yksinäisyyttä. Yksinäisyyden ehkäisemisellä on suuri rooli myös syömishäiriöihin puuttumisessa. (Levine 2012, 243.)

Brittiläisille yliopisto-opiskelijoille vuosina 2012–2014 tehdyssä tutkimuksessa selvitettiin yksinäisyy- den ja mielenterveyden välistä suhdetta. Siinä osoitettiin, että yksinäisyys ennusti ajan myötä suu-

rempaa ahdistuneisuutta, masennusta, stressiä ja yleistä mielenterveyttä. Alkoholiongelmien ja yksinäisyyden välillä ei tässä tutkimuksessa löytynyt yhteyttä. Sen sijaan yksinäisyys ennusti suurempaa syömishäiriöriskiä. Yksinäisyyden ja syömishäiriöiden suhde näyttäisi olevan kaksisuuntainen, sillä syömishäiriöön taipuvaiset henkilöt ovat todennäköisemmin yksinäisiä ja yksinäisyys pahentaa syömishäiriöiden oireita entisestään. Koska nuorilla opiskelijoilla on isoja muutoksia sosiaalisessa elämässään heidän muutettuansa kotoa ja solmiessaan uusia ihmissuhteita opintojen alussa, olisi hyvä, jos tätä asiaa pystyttäisiin tukemaan entistä paremmin. Sosiaalisen tuen lisääminen, sosiaalisten taitojen koulutus, sosiaalisten kontaktien lisäämisen mahdollistaminen ja erilaisten mielenterveyspalveluiden saatavuuden parantamisella erityisesti opintojaan aloittaville, voitaisiin puuttua yksinäisyyteen, mielenterveysongelmiin ja syömishäiriöihin. Myös yksinäisyydestä ja sen vaikutuksista puhumisella on positiivisia vaikutuksia opiskelijoille. (Richardson, Elliott & Roberts 2017, 48-54.)

3 YKSINÄISYYDEN EHKÄISEMINEN

3.1 Ketkä tekevät yksinäisyystyötä?

Yksinäisyyden aiheuttaessa inhimillistä kärsimystä, sairauksia ja kustannuksia yhteiskunnalle on sen vähentämisen tarve kaikille selvää. Yksimielisyyttä ei ole kuitenkaan siitä, miten se tulisi tehdä ja kenen toimesta. Parannuskeinoksi ehdotetaan usein ”yhteisöllisyyttä” jota erilaiset toimijat, kuten seurakunnat ja kansalaisjärjestöt pyrkivät lisäämään. Eri tahoja, jotka pyrkivät vähentämään toiminnallaan yksinäisyyttä ovat julkinen ja yksityinen sektori, järjestöt, seurakunta ja kirkko. Yksinäisyyden ehkäisemisen yhteiskunnallinen vastuu jakautuu julkiselle (valtio, kunnat), yksityiselle (yritykset) ja kolmannelle sektorille (järjestöt, kansalaisten omaehtoinen toiminta). Yksinäisyyden ehkäisemisessä voidaan katsoa yhdeksi vastuunkantajaksi toisinaan neljänneksi sektoriksi nimetyt ihmisen lähiverkostot (perhe, suku ja ystävät). Kolmannen sektorin toiminnalla on valtava merkitys yksinäisyyden vähentämisessä suomalaisessa yhteiskunnassa. Tällaisia toimijoita ovat esimerkiksi Suomen punainen risti, HelsinkiMissio ja Mannerheimin lastensuojeluliitto. (Grönlund & Falk 2016, 253, 254, 263 ja 265.)

Vapaaehtoistoiminnalla ja toisten auttamisella on suuri merkitys toistemme tukemiselle ja yksinäisyyden ehkäisemiselle. Teoksessa Hyvä tahto käsitellään suomalaisten auttamistahtoa ja siihen liittyviä tekijöitä, kuten arvoja ja elämänasenteita sekä auttamisen tilannesidonaisuutta. Sen perusteella voidaan yleistäen todeta suomalaisten olevan sekä itsekkäitä että auttavaisia. Esimerkiksi muukalaisuus, sivullisuus ja sukupolvisuus ovat auttamistahtoon vaikuttavia tekijöitä. Odotukset sosiaalisen vastuun kantamiselle, auttamiselle ja huolenpidolle ovat korkeita julkista sektoria kohtaan, joka on haaste hyvinvointiyhteiskunnan tulevaisuudelle. Suomalaiset odottavat auttamistoimintaa julkisen sektorin lisäksi myös yritysmaailmalta. Yhteiskuntavastuuta yksityinen sektori voisi toteuttaa esimerkiksi enenevässä määrin vapaaehtoistoiminnalla ja -hankkeilla. Kansalaisten vapaaehtoistoimintaan perustuva kansalaisyhteiskunnan vahvistaminen ja yhteisöllisyyden sekä sosiaalisen tuen lisääminen on ollut esillä myös hallitusohjelmissa hyvinvointivaltion tukemiseksi ja ylläpitämiseksi. (Pessi & Saari 2008, 7, 11, 91, 220.)

3.2 Lähde-liikkeen toimintamalli yksinäisyystyössä

Lähde-liike on saanut alkunsa vuonna 2018, jolloin Emil Salovuori on ollut mukana kehittämässä Ystävyys-sovellusta. Projektin tiimoilta yksinäisyys ilmiönä oli noussut keskiöön. Sovelluksen kehittämisen aikana Emil havaitsi, että on olemassa valtava joukko toimijoita, joita yhdistää tämä suuri yhteiskunnallinen ongelma, yksinäisyys. Kentällä on paljon järjestöjä ja muita kolmannen sektorin toimijoita, jotka haluavat puuttua tähän yhteiskunnalliseen hankaluuteen, joka on yleensä jokaisen ihmisen kokema tunne jossain vaiheessa elämää. Hänellä heräsi ajatus siitä, että voisiko näiden toimijoiden voimavaroja yhdistää ja aloittaa taistelu yhdessä saman hyvän asian puolesta. Emil oli myös tietoinen siitä, että myös yritysmaailmassa on paljon halua tehdä hyvää, joten heitäkin voisi kannustaa lähtemään mukaan omalla panoksellaan yksinäisyyttä ehkäisevään taisteluun.

Lähteen pyrkimys on ollut myös purkaa stigmaa yksinäisyyden ympäriltä ja korostaa yhdessä tekemisen voimaa. Ihmiset liittyvät sosiaalisiin suhteisiin ja yhteisöihin yhdessä tekemisen kautta. Emil Salovuori on ottanut tuolloin yhteyttä Suomen johtavaan yksinäisyyden tutkija Niina Junttilaan. Hän

on opetusneuvos ja kasvatopsykologian professori Turun yliopistossa. Yhteistyön tiimoilta on saanut alkunsa valtakunnallinen Lähde-liike, joka ei ole kenenkään oma vaan kaikkien yhteinen. Lähteen päämääränä on vähentää yksinäisyyttä aktivoimalla se 70–80 %:a väestöstä, joka ei koe yksinäisyyttä sillä hetkellä ja tekemään tekoja yhteisöllisyyden lisäämiseksi. Sosiaalisen tuen antaminen ja yhteisvastuun lisääminen yhteiskunnassa vähentää yksinäisyyttä. ”Yhteisöllisyys, autonomia ja kyvykkyys ovat ihmisen psykologisia perustarpeita, jotka yksinäisyys tuhoaa. Mutta yhteisöllisyys, autonomia ja kyvykkyys ovat myös keinoja, joilla Lähde taittaa suomalaisten yksinäisyyden” (Lähde-liike, julkaisuaika tuntematon.)

Lähdettä kehittäessä on ollut ajatus siitä, että luotaisiin tunnistettava asia, brändi, joka voisi toimia sateenvarjona yksinäisyyttä vähentävälle toiminnalle. Tarkoitus on ollut tuoda toimijoita yhteen, takata järjestöjen kilpailua, luoda jatkuvuutta ja säännöllistä toimintaa. Lähteen päämääränä on olla brändi, johon on helppo liittyä. Brändin luomiseen on osallistunut mainostoimisto ilman palkkiota tuoden oman kortensa kokoon tässä tärkeässä työssä.

Keskeistä Lähteen toiminnassa on alueellinen jalkautus ja paikalliset toimijat. Päämääränä on löytää kultakin alueelta ydinjoukko, jonka sydän sykkii yksinäisyyttä ehkäisevälle työlle ja saattaa alueen toimijat yhteen saman pöydän ääreen. Ydinjoukon kokoontuminen ja yhteistyö toisi pieniä voimavaroja yhteen muodostaen jotain suurempaa. Keskeistä Lähteessä on samanaikaisuus eli brändin ydinideaan kuuluu ajatus siitä, että joka kuukauden kymmenes päivä on Suomen yhteisöllisin päivä. Lähteen toimintamallin ideaan kuuluu haasteet ja haastaminen osallistua yksinäisyyden vähentämiseen. Brändi itse on haastanut kaupungeja liittymään mukaan toimintaansa. Kukin kaupunki tai alue voi rakentaa Lähde-brändin ympärille oman näköistä toimintaa, jolle olisi lähtökohtana Lähteen alkuperäinen idea. Lähde toimii muun muassa Turussa ”Tykkää turkulaisesta! -kampanjan alla. Toimintaa ollaan parhaillaan käynnistämässä ympäri Suomea useassa kaupungissa. (Salovuori 2021.)

3.3 Yksinäisyyden ehkäiseminen Kuopion kaupungin hyvinvointisuunnitelmassa

Hyvinvointisuunnitelma -ja kertomus ovat hyvinvointijohtamisen työvälineitä, joiden avulla voidaan linjata toiminnan painotuksia ja mahdollistaa työskenteleminen yhteisesti sovittujen toimenpiteiden ja tavoitteiden määrittämällä tavalla. Hyvinvointikertomus ja -suunnitelma laaditaan Kuopiossa kerran valtuustokaudella laajana, jota sen jälkeen voidaan päivittää ja arvioida vuosittain osana kuntasuunnittelua ja vuosiraportteina. Tällä hetkellä voimassa oleva Kuopion hyvinvointikertomus ja -suunnitelma vuosille 2021–2025 sisältää terveydenhuoltolain mukaisen hyvinvointikertomuksen- ja suunnitelman lisäksi lasten ja nuorten hyvinvointisuunnitelman, ehkäisevän päihdetyön suunnitelman ja näkökulmia arjen turvallisuuden edistämiseksi. (Kuopion kaupungin verkkosivut 2021.)

Kuopion kaupungin hyvinvointisuunnitelmassa vuosille 2021–2025 on asetettu yhdeksi tavoitteeksi yksinäisyyden kokemisen vähentäminen. Tehtävinä suunnitelmassa on vuorovaikutteisten kohtaamisten vahvistaminen, tiedon lisääminen kohtaamisten merkityksellisyydestä ja mahdollisuuksien luominen kohtaamisille sekä yksinäisyyttä ehkäisevän toiminnan kehittäminen. Toimenpiteitä kohtaamisten vahvistamisen toteutumiseksi ovat yksinäisyyden ja sen ehkäisemisen nostaminen esiin markkinoinnissa ja viestinnässä sekä osana ohjausta ja opetusta, ryhmäytymisen tukeminen ja

tunne- ja vuorovaikutustaitojen vahvistaminen eri menetelmin ja palvelujen tasa-arvoisuuden ja yhdenvertaisuuden vahvistaminen. Kohtaamisten mahdollistamiseksi ja yksinäisyyden kokemisen ehkäisemiseksi kehitetään toimintaa, joilla mahdollistetaan kaupunkilaisten yhteistoiminta ja kohtaaminen sekä fyysisesti että digitaalisin keinoin. Tästä esimerkkinä asukastoimintaan panostaminen, kirjastojen vahvistaminen kohtaamispaikkoina ja perheille kohdistetun toiminnan kehittäminen. Toimenpiteenä tässä on myös vapaaehtoistoimintaan panostaminen, jossa olemassa olevia malleja vahvistetaan ja uusia kokeillaan. Tarkoitus on tukea yksinäisyyttä kokevia yhdessä eri toimijoiden kanssa. Tässä esimerkkinä Helsinki-mission yksinäisyystyö, Tsemppari ja Ystäväpiiri-toimintamallit. Toteutuksen ja vaikutuksen arviointia tehdään seuraamalla toimintaa ja mittaamalla tilaisuuksien, koulutettujen ja tavoitettujen määrää, tasa-arvo ja yhdenvertaisuussuunnitelman valmistuminen ja asiakaspalautteiden seuranta, kuvaamalla toteutunut toiminta ja vapaaehtoistehtävät ja mittaamalla niiden kautta tavoitettujen määrää. (Kuopion hyvinvointisuunnitelma 2021–2025, 15.)

4 KEHITTÄMISTYÖN VAIHEIDEN KUVAUS

4.1 Kehittämistyön tarkoitus ja tavoite

Kehittämistyön tarkoituksena on ollut kehittää kaupungin yksinäisyyttä ehkäisevää työtä ja tavoitteena on ollut luoda vuosikello Kuopion kaupungin yksinäisyyttä ehkäisevän työn kampanjaan. Yksinäisyyden ehkäisy kuuluu Kuopion kaupungin hyvinvointisuunnitelmaan. Opinnäytetyön tehtävänä on jäsentää yksinäisyyttä yhteiskunnallisena ja sosiaalisena ilmiönä. Kehittämistyötä työstetään ideointityöpajoin ja sen käytettävyyttä ja kehittämiskohteita arvioidaan ryhmähaastattelulla.

Työn teoriaosuus koostuu yksinäisyysilmioistä. Kehittämistyön lähtökohtana oli se, ettei Kuopion kaupunki ole vielä vastannut valtakunnallisen Lähde-liikkeen haasteeseen tulla mukaan heidän toimintaansa. Yksinäisyyden vähentäminen sisältyy Kuopion kaupungin hyvinvointisuunnitelman tavoitteisiin. Tilaaja, eli Kuopion kaupunki, tarvitsi uuden näkökulman ja mallinnuksen siihen, miten se voisi lähteä vastaamaan asetettuun haasteeseen. Mikä olisi se malli, jonka mukaan toiminnassa edettäisiin? Tavoitteena oli luoda konkreettinen malli tilaajan hyödynnettäväksi ja käytettäväksi.

Opinnäytteen tavoite oli luoda vuosikello yksinäisyyttä ehkäisevän kampanjan käyttöön. Pulmaa lähdettiin ratkomaan ottamalla ensin selvää Lähde-liikkeen toimintamallista ja ideasta. Teoriatietoa haettiin yksinäisyydestä, sen vaikutuksista hyvinvointiin ja terveyteen sekä myös yksinäisyyden yhteiskunnallisesta luonteesta ja yksinäisyyden ehkäisemisestä. Kehittämistyön tuotos antaa tilaajalleen lähtökohdan kampanjailmeen luomiselle ja toteuttamiselle. Vuosikelloa hyödynnetään kampanjassa ja sen tarkoituksena on ollut helpottaa kampanjaan osallistuvien tahojen työtä selkeyttämällä työn tekemistä ja etenemistä. Tilaaja on saanut siten apua kampanjan suunnittelussa ja mahdollisuuden käyttää tuotetun materiaalin haluamallaan tavalla. Opinnäytetyössä haettiin vastausta kysymykseen, millainen vuosikello voisi toimia Kuopion kaupungin Lähde-liikkeen brändiä hyödyntävässä yksinäisyyttä ehkäisevässä kampanjassa? Vuosikellon hyödynnettävyyden arviointi ja kehittämistarpeet on arvioitu ryhmähaastattelulla vuosikellon työstämiseen osallistuneelle työryhmälle.

Opinnäytetyön tehtävänä on kehittämistyön tavoitteena syntyvän vuosikellon lisäksi kasvattaa yleistä tietoisuutta yksinäisyydestä, sen yhteiskunnallisesta luonteesta ja haitallisista vaikutuksista yksilön terveyteen ja hyvinvointiin. Onnistuessaan saavuttamaan mahdollisimman suuren kohdeyleisön Kuopion kaupungin vuosikelloa käyttävä kampanja lisää omalta osaltaan tätä tietoisuutta ja haastaa meidät mukaan yksinäisyyttä ehkäisevään ja osallisuutta lisäävään työhön.

Kehittämistyön arvioimiseksi tehty ryhmähaastattelu antaa tietoa vuosikellon käytettävyydestä ja jatkokehitystarpeista. Ryhmähaastattelu lisää opinnäytetyön tutkimuksellista osuutta ja antaa myös kehittämistyön tilaajalle informaatiota siitä, voisiko jo mallinnettua vuosikelloa jatkokehittää niin, että sitä voisi hyödyntää myös tulevaisuudessa. Itselleni haastattelun suunnittelu, sen pitäminen, analysoiminen ja raportointi antaa runsaasti tietoa ja kokemusta liittyen laadulliseen tutkimukseen, sen metodeihin ja tulosten analysointiin.

4.2 Ideointi

Opinnäytetyön ideointi lähti liikkeelle yhteydenotostani Kuopion hyvinvointikoordinaattoriin keväällä 2021 jolloin pohdimme, mitkä voisivat olla omia mielenkiinnonkohteitani liittyen ajankohtaisiin hyvinvoinnin edistämisen hankkeisiin. Tutustuin Kuopion kaupungin hyvinvointisuunnitelmaan kartoittaakseni mahdollisia mielenkiintoisia aiheita. Sieltä nousi esiin yksinäisyyden teema, jonka toin hyvinvointikoordinaattorille esiin mielenkiintoisena lähestyä. Valtakunnallinen Lähde-liike oli haastanut Kuopion mukaan toimintaansa, eikä haasteeseen ole vielä vastattu. Opinnäytetyöni voisi liittyä siihen, miten haasteeseen vastataan. Jo ideointivaiheessa olin säännöllisesti yhteydessä työn tilaajaan ja osallistuin tietoa saadakseni Lähde-liikkeen tapaamisiin.

Kehittämistyötä toteutettiin suunnittelemalla ja kuvaamalla vuosikello Kuopion yksinäisyyttä ehkäisevän työn kampanjan käytettäväksi ja se määrittyi yhteistyössä Kuopion kaupungin hyvinvointikoordinaattorin kanssa. Kehittämistehtävän sisältö jäsenyi osallistumalla työryhmän keskusteluihin ja omalla tiedonhaullani. Opinnäytetyöprosessi muodostui ideoinnista, suunnittelusta, toteuttamisesta ja arvioinnista, jonka jokaisessa työvaiheessa olin yhteydessä työn tilaajaan.

Tutkimuksellinen kehittämistoiminta sijoittuu kehittämistoiminnan ja tutkimuksen risteykseen. Sitä voidaan lähestyä joko kehittämistoiminnan tai tutkimuksen suunnalta. Kehittävässä tutkimuksessa edetään tutkimuksellisesta kysymyksenasettelusta kohti konkreettista toimintaa ja pääpaino on sanalla tutkimus. Tutkimuksellisessa kehittämistoiminnassa taas käytännön ongelma ohjaa tiedon tuotantoa. Tieto tuotetaan käytännön toimintaympäristössä ja tutkimukselliset menetelmät toimivat apuna. Tutkimuksellinen kehittämistoiminta tuottaa tietoa, jonka kysymyksen asettelu nousee käytännön rakenteesta ja toiminnasta. Kehittämistyön avulla muodostetaan uutta tietoa tai konkreettista muutosta ja siinä pyritään perusteltuun tiedon tuottamiseen tutkimuksen ollessa avustavassa roolissa. Kehittämistoiminnassa pyritään tiedontuotantoon, mutta se eroaa esimerkiksi perustutkimuksen tuottamasta tiedosta. Kehittämisprosessin tiedon tarkoitus on tukea kehittämistä ja se on luonteeltaan käytännöllistä. Tiedon kriteerit ovat erilaiset kuin perinteisessä tutkimuksessa ja kehittämistyön intressit vaikuttavat tuotetun tiedon luonteeseen. (Toikko & Rantanen 2009, 22, 113.)

Ideointivaiheessa tutustuin yksinäisyyden ilmiöön ja Lähde-liikkeeseen. Osallistuin Lähteen kuukausittaisiin tapaamisiin Teams:n välityksellä. Tapaamisten koolle kutsujana toimii Turun yliopiston professori Niina Junntila, joka on Suomen johtavia yksinäisyystutkijoita. Tapaamisiin osallistui valtakunnallisesti laaja joukko yksinäisyys teeman parissa työskenteleviä henkilöitä ja mielenkiintoisia vierailijoita, kuten esimerkiksi suomalainen filosofi, tietokirjailija ja tutkija Frank Martela ja kansanedustaja ja poliitikko Eeva-Johanna Eloranta. Otin yhteyttä ja keskustelin puhelimitse Emil Salovuoren kanssa, joka on Niina Junntilan kanssa Lähde-liikkeen perustajajäsen. Kokoustin Teams:n välityksellä Turun Lähde-liikkeen pohjalta syntyneen kampanjan "Tykkää turkulaisesta!" koordinaattorin kanssa. Hän kertoi minulle heidän kampanjatoteutuksestaan. Ideointivaiheessa, yksinäisyysilmiöön tutustuakseni, osallistuin verkon välityksellä myös Kuopion kaupungin järjestämään "Yhdessä yksinäisyyttä vastaan"-tilaisuuteen. Näistä tapaamisista ja keskusteluista saamani tieto pohjusti tiedon hankintaa opinnäytetyötäni varten ja viritti ideoita vuosikellon suunnittelemiseksi.

4.3 Suunnittelu

Opinnäytetyön teoriaosaa ja kehittämistehtävän toteuttamista varten kerättiin tietoa yksinäisyydestä ja sen seurauksista. Selvitin Lähde-liikkeen syntyä, sen tausta-ajatusta ja toimintaideologiaa. Selvitin myös sitä, miten Lähde-liikkeen toimintamallia voitaisiin Kuopiossa hyödyntää. Osallistuin opinnäytetyöprosessini ajan edelleen valtakunnallisiin, kuukausittaisiin Lähde-tapaamisiin ajatukseni päästä yhä paremmin sisälle yksinäisyysteemaan ja yksinäisyyttä ehkäisevään työhön.

Opinnäytetyöhön tarvittiin tiedonhakuja yksinäisyyteen liittyvästä kirjallisuudesta ja tutkimuksista. Tiedonhakuja aloin tekemään jo ideointivaiheessa ottamalla yhteyttä Lähde-liikkeen kehittäjään ja osallistumalla heidän tapaamisiinsa. Hain tietoa myös ottamalla yhteyttä sellaisiin tahoihin, jotka ovat jo hyödyntäneet Lähde-liikkeen brändiä yksinäisyystyössään.

Tiedonhakuja opinnäytetyön teoriaosioon on tehty eri hakukoneiden ja Savonian kirjastopalveluita hyödyntäen. Osallistuin kahteen eri Savonian informaation pitämään Tietotärppi-ohjaukseen. Ensimmäisellä kerralla syyskuussa 2021 keskityimme ohjauksessa yksinäisyyteen ja sen terveysvaikutuksiin ja toisella kertaa huhtikuussa 2022 sain ohjausta tiedon hakemiseen sosiaalisen pääomaan ja osallisuuteen liittyen. Tietoa hain Savonia-Finnan, EBSCOhost:n, Pubmedin, Ericin, Googlen ja Google scholarin kautta muun muassa hakusanoilla sosiaalinen pääoma, social capital ja social capital and well-being (Eric), yksinäisyys, loneliness, social isolation, minority and loneliness, loneliness and children or adolescents or youth or child or teenager (EBSCOhost). Olen hyödyntänyt opinnäytetyössäni myös Niina Juntilan pyynnöstäni osoittamaa yksinäisyyteen liittyvää tieteellistä materiaalia sekä muun muassa hänen, Juho Saaren ja Elisa Tiilikaisen yksinäisyyttä käsittelevää kirjallisuutta.

Tiedonhakuja ja selvitystyötä on tehty myös siitä, miten vuosikello rakentuisi tähän kyseiseen opinnäytetyöni kampanjaan. Mikä olisi se lähestymistapa, mikä toimisi parhaiten tässä työssä? Mikä voisi toimia kampanjarunkona liittyen yksinäisyyden ehkäisyyn? Mitä on yksinäisyys? Miten se jaotellaan ja mitä se on yhteiskunnallisesti? Miten yksinäisyys vaikuttaa ihmisiin? Kuka kokee yksinäisyyttä? Miten siihen vastataan?

4.4 Toteutus ja arviointi

Kehittämistyön toteutus tapahtui yhteistyössä työn tilaajan ja kampanjaa toteuttavan työryhmän kanssa. Toteuttamisen aikana loppuvuodesta 2021 olen koostanut vuosikelloa työn tilaajalle ja kampanjan työryhmälle ja tehnyt siihen tarvittavia muutoksia ideointityöpajoissa ja sähköpostitse käydyn keskustelun mukaisesti. Työskentely on ollut ideointityöpajatyöskentelyä sekä ajatusten vaihtoa kasvokkain, sähköpostitse että Teams-tapaamisissa. Olen tuonut ideoitani esille työpajoissa kampanjaan osallistuvalla työryhmällä ja päivittänyt tarvittavat muutokset suunnitelmaan.

Opinnäytetyön lähestymistapani on laadullinen ja se on tutkimuksellinen kehittämistyö, jonka menetelmä on ollut ideointi ja työpajatyöskentely. Tutkimuksellisen kehittämistyön prosessin vaiheita ovat kohteen ja tavoitteen määrittäminen, tiedon hankkiminen, kehittämistehtävän määrittäminen, tietoperustan muodostaminen, lähestymistavan valitseminen, kehittämistyötä tukevien menetelmien käyttäminen, tulosten jakaminen ja kehittämistyön arvioiminen (Ojasalo ym. 2015, 7).

Olin mukana kampanjan suunnittelussa alusta lähtien ja matkan varrella määrittyi lopulta opinnäytetyön kehittämistehtäväksi kampanjan vuosikello. Kuopion kaupungin yksinäisyyttä ehkäisevä kampanja kulki suunnittelun viime metreille asti ”Kohtaa kuopiolainen”-nimellä, mutta muuttui lopulliseen versioon ”I love kuopiolainen”-kampanjaksi Kuopion kaupungin viestinnän ehdotuksesta.

Kehittämistyön tuotos on vuosikello Kuopion yksinäisyyttä ehkäisevän ja Lähde-liikkeen toimintamalliin pohjautuvaan kampanjan rungoksi. Olen tuottanut vuosikelloa omalla suunnittelutyölläni ja ideointityöpajojen pohjalta, tiedonhaullani ja osallistumalla työskentelyssäni kampanjan työryhmän koontumisiin. Tapaamisissa olemme käyttäneet ideointityöpajatyöskentelyä. Tämän tyyppisessä työskentelyssä työryhmä pyrkii ideoimaan uusia lähestymistapoja ja ratkaisuja ongelmaan (Ojasalo, Moilanen & Ritalahti 2015, 161). Opinnäytetyö on tuottanut uuden toimintamallin tilaajalleen, jolloin voidaan puhua jopa innovaation tuottamisesta. Innovaatio on uusi tuote, palvelu, prosessi, toimintamalli tai joku muu asia, jonka tarkoitus on tuottaa taloudellista tai muuta hyötyä (Ojasalo ym. 2015, 83.) Taloudellista hyötyä ei tässä opinnäytetyöni tapauksessa ole tarkoitus tavoitella. Näitä opinnäytetyön menetelmiä työkaluja eli työpajoja on toteutettu loppuvuoden 2021 aikana. Keskustelua ja ideointia on käyty kasvotusten, virtuaalisesti (Teams) sekä sähköpostitse.

Työhön tarvittavat resurssit ovat olleet oma aikani, tietokone ja verkkoon pääseminen. Työhön tarvittavana resurssina voidaan pitää myös tilaajan ja kampanjan työryhmän kanssa tehtävää yhteistyötä. Siihen ovat kuuluneet säännöllinen yhteydenpito ja tapaamiset kampanjan suunnittelemisen tiimoilta. Työ on vaatinut aikaa tiedon keräämiseen, jäsentämiseen ja käsittelyyn. Aikaa ovat vieneet myös tiedonhankinta, sen auki kirjoittaminen ja vuosikellon mallintaminen. Kustannuksia opinnäytetyön tekemisestä ei ole tullut, vaan aika ja oma työpanokseni on ollut suurin resurssini opinnäytetyötä tehdessäni. Rahoitussuunnitelmaa ei kehittämistehtävää varten ole ollut tarve laatia, sillä vuosikellon suunnittelemisesta ei muodostu kuluja. Lopullinen tuotos on tilaajan vapaasti käytettävissä kampanjan suunnittelussa ja toteutuksessa. Tuotosta ja sen hyödynnettävyyttä ja jatkokehitystarpeita on arvioitu ryhmähaastattelulla.

4.5 Opinnäytetyön aikataulu

Aiheseminaarissa syyskuussa 2021 olen esitellyt opinnäytetyöaiheeni ja saanut koululta ohjaajan. Aihekuvaukseni hyväksyttiin ja toiveenani oli saada pikaisesti työsuunnitelma tehtyä ja hyväksyntään, jotta pääsin varsinaiseen kenttätööhön eli vuosikellon suunnittelemiseen työn tilaajalle kampanjan työryhmän kanssa. Tilaaja toivoi nopeaa toimintaa, jotta se voisi edetä toivomallaan tavalla kampanjan suunnittelussa ja toteutuksessa. Tilaaja toivoi vuosikellon olevan käytettävissä vuoden 2022 tammikuussa alkavassa kampanjassa.

Työsuunnitelmani valmistumisen jälkeen lokakuussa 2021 jatkoin työn toteuttamiseen eli vuosikellon tekemiseen työn tilaajalle. Varsinaisen vuosikellon suunnittelemiseen ja kenttätööhön on käytetty tilaajan mahdollistama aika eli loppuvuosi 2021. Riskinä on ollut, että tilaaja ei voi odottaa kenttätööhöni osallistumisen vaihetta, jos opinnäytetyöprosessini ei olisi edennyt pian toteuttamisvaiheeseen. Vuosikellon varsinainen toteuttaminen tapahtui loppuvuodesta 2021 jolloin se on ollut tilaajan käytettävissä vuoden 2022 alusta. Kevään ja kesän 2022 aikana keskityin lopullisen opinnäytetyön raportin kirjoittamiseen, jolloin olen vielä syventänyt opinnäytetyön teoriaosiotani ja analysoinut

vuosikellon käytettävyyden arvioimiseksi ja jatkokehitystarpeiden selvittämiseksi pitämäni haastattelua. Olen myös kuvannut vuosikellon eri suunnitteluvaiheet opinnäytetyöraportissani. Opinnäytetyön on tarkoitus valmistua syksyllä 2022.

4.6 Vuosikello kehittämistyönä

Vuosikello on työkalu, jonka avulla voidaan suunnitella vuoden prosessit ja tekemiset. Vuosikello on vuoden kuluessa tapahtuvien tapahtumien aikataulu ja se voidaan esittää joko sanallisesti tai graafisena kuvauksena. Vuosikello kuvaa pidemmän aikajakson tapahtumat kokonaisuutena ja sitä on mahdollista vuoden aikana tarkentaa. Työkalua voidaan hyödyntää monipuolisesti lähes minkä tahansa toiminnan suunnittelussa ja arvioinnin tukena. Vuosikellon arvo on siinä, että se tuottaa tiiviissä muodossa eri tehtävät ja prosessit. Se luo selkeän työsuunnitelman kullekin vuodelle. Vuosikelloon voidaan laittaa kaikki tiedossa olevat tapahtumat ja tehtävät vuoden aikana. Siitä on hyötyä toiminnan suunnittelussa, kun vuosikelloon otetaan aikataulutettavat päätehtävät ja prosessit eri alueilta. Jos käytössä on useita vuosikelloja samanaikaisesti samassa organisaatiossa kannattaa tarkistaa, että ne on synkronoitu ja että ne tukevat toisiaan koordinoitusti. Vuosikellon säännöllinen päivittäminen on tärkeää, jotta turhat prosessit jäävät pois ja tarvittavat uudet toiminnot lisätään. Organisaatiossa voi tapahtua myös esimerkiksi roolin muutoksia, jotka voivat vaikuttaa vuosikellon sisältöön ja vaativat uudenlaisen aikataulutuksen. Vuosikello on konkreettinen suunnitelma, joka auttaa aikataulussa pysymistä ja varaamaan aikaa työn valmisteluun. Se helpottaa toiminnan jäsentämistä ja vuositason työskentelyä. Vuosikellon hyötyinä on ajanhallinta, prosessien näkyvyys, ennakoinnin mahdollisuus, tekemisten synkronointi, mahdollisiin päällekkäisyyksiin puuttuminen ja työn määrittäminen selkeällä tavalla. Aikajänne on yksi vuosi ja se sopii monenlaisiin organisaatioihin ja tiimeihin. Tiimistä voidaan tarvittaessa sopia vastuuhenkilö seuraamaan vuosikellon ajassa pysymistä. (Innokylä, julkaisuaika tuntematon.)

Vuosikello on syntynyt yhteistyössä kampanjaan osallistuvan työryhmän kanssa. Menetelmä vuosikellon kehittämisessä on ollut ideointityöpajatyöskentely. Tämä menetelmä valikoitui siksi, että siinä voidaan hyödyntää mahdollisimman hyvin ja laajasti ideointityöpajoihin osallistuvien osaamista. Ideointityöpajatyöskentelyä kutsutaan myös aivoriiheksi, jossa kokoonnutaan ideoimaan uusia lähestymistapoja johonkin ongelmaan. Tämän tyyppisestä työskentelystä on lukuisia eri muunnelmia. Ideointityöpajasta voidaan erottaa esivaihe, jossa asetetaan tavoitteet, lämmittelyvaihe, jossa pyritään vapautumaan mieltä rajoittavista tekijöistä, ideointivaihe, johon kuuluu vapaa ideointi ja valintavaihe, jossa valitaan toteuttamiskelpoiset ideat. (Ojasalo, Moilanen & Ritalahti 2015, 160, 161). Opinnäytetyö on tuottanut uuden toimintamallin tilaajalleen, jolloin voidaan puhua jopa innovaation tuottamisesta. Innovaatio on uusi tuote, palvelu, prosessi, toimintamalli tai joku muu asia, jonka tarkoitus on tuottaa taloudellista tai muuta hyötyä (Ojasalo ym. 2015, 83.)

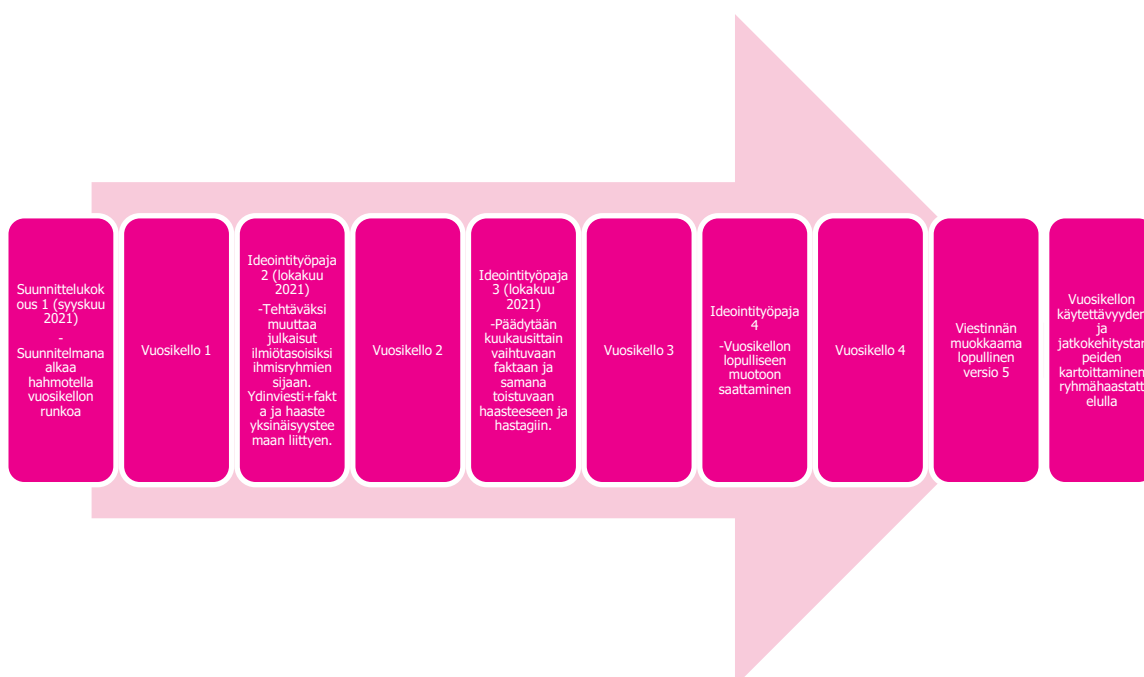
Kehittämistoiminta on sosiaalinen prosessi. Se edellyttää ihmisten välistä vuorovaikutusta ja aktiivista osallistumista. Vuorovaikutus perustuu avoimeen keskusteluun ja kehittämistoiminnan toimintatapojen, perusteiden ja tavoitteiden tarkasteluun. Yhteistoiminnallisessa kehittämisessä kehittäjät ja tutkijat osallistuvat yhdessä kehittämistyöhön. Jokainen tuo oman näkökulmansa ja kysymyksenasettelunsa yhteiseen keskusteluun. Kehittämisen kohde on sama, mutta jokainen lähestyy sitä

omasta lähtökohdastaan. Kehittämistoiminnan seuranta perustuu dokumentointiin ja se on kehittämistoiminnan väline. Seurannalla pyritään systematisoimaan kerättyä dokumenttiaineistoa. Dokumenttiaineistoa ovat esimerkiksi muistiot, toimintakalenterit, työsuunnitelmat, päiväkirjat ja arviointiaineisto. Erilliset arviointiaineistot kerätään suunnitelmallisesti ja systemaattisesti. Aineiston kerääminen voi tapahtua nykyhetkellä tai jälkikäteen esimerkiksi kyselyllä tai haastattelulla, jossa pyritään saamaan arviointiaineisto kehittämistyön tavoitteen suunnasta. (Toikko & Rantanen 2009, 80, 89, 91.)

4.7 Vuosikellon työstäminen ideointityöpajoissa

Ideointityöpajoja kehittämistyön tuotoksen eli vuosikellon aikaansaamiseksi pidettiin neljä kappaletta, joista muotoutui neljä vuosikellon raakaversiota (kuva 1). Ensimmäinen työpaja oli luonteeltaan suunnittelukokous. Ideointityöpajatyöskentely tapahtui loppuvuoden 2021 aikana. Ideointityöpajat toteutettiin kohtaamalla joko kasvokkain tai etätapaamisina Teamsin välityksellä. Keskustelua käytiin välillä myös sähköpostitse.

Työryhmä koostui lisäksi Kuopion kaupungin hyvinvointikoordinaattorista eli opinnäytetyön tilaajan yhteyshenkilöstä sekä kahdesta Mieli Ry:n työntekijästä, jotka työskentelevät Yksinäisyystyö Pohjois-Savossa-hankkeessa. Hanke tarjoaa Pohjois-Savon alueella maksutonta apua täysi-ikäisille yksinäisyyttä kokeville ihmisille vuosina 2021–2023. Hankkeen tarjoama apu perustuu HelsinkiMission toimintamalliin, johon kuuluu yksilökeskustelut työntekijän kanssa sekä työkirjatyöskentely. Hankkeen tavoite on muodostaa Pohjois-Savoon yksinäisyystyön asiantuntijataho, joka toimii tiedon välittäjänä ja kouluttajana yksinäisyyteen liittyvissä teemoissa. Hanke on yhteistyössä HelsinkiMission, Kuopion kaupungin, Pohjois-Savon sairaanhoitopiirin HYTE-tiimin ja yksinäisyystyön asiantuntijoiden kanssa. (Mielenterveysseurat.fi 2021.) Osaan ideointityöpajoja osallistui myös hyvinvointikoordinaattori-harjoittelija.



Kuva 1. Kehittämistyön toteutuksen vaiheet

Opinnäytetyön tuotoksen kehittämisen prosessin aikana suunniteltiin neljä eri versiota kampanjan vuosikelloksi. Esittelen seuraavissa alaluvuissa ja niiden taulukoissa näiden neljän vuosikellon eri versioiden sisältöä ja sitä, mistä lähtökohdista sitä on lähdetty suunnittelemaan. Taulukot ovat työsuunnitelmiani ja muistioitani kehittämistyöprosessissa, joita on muokattu eteenpäin työryhmän toiveiden ja työryhmässä käytyjen keskustelujen mukaisesti aina seuraavissa ideointityöpajoissa.

Kaikkiaan vuosikellon versioita muodostui neljä viidennen version ollessa lopullinen julkaistu versio. Vuosikellon ideointi perustuu yksinäisyysilmiöön. Koostin ja toimitin vuosikellosuunnitelmat työryhmälle aina ennen seuraavaa ideointityöpajaa sähköpostitse. Tapaamisissa kävimme suunnitelman läpi ja kirjasin ylös ideointityöpajan tuottamat ideat ja kehittämistarpeet siitä, mihin suuntaan vuosikelloa lähdetään viemään.

4.7.1 Vuosikello 1.versio

Lähtökohtainen kampanjan tarkoitus oli toteuttaa joka kuukauden 10.päivä Lähde-brändin alla tapahtuvaa sosiaalisen median mainontaa ja saada sitä kautta näkyvyyttä yksinäisyysongelmalle sekä haastaa ihmiset mukaan yksinäisyyttä ehkäisevään toimintaan. Joka kuukauden 10. päivä on Lähdepäivä ja Suomen yhteisöllisin päivä. Lähdepäivää vietetään joka kuun 10. päivä, jolloin juhlitaanystävyyttä ja yhteisöllisyyttä erilaisilla teoilla (Lähdeliike, julkaisuaika tuntematon.) Vuosikellon sisältö tulitisiin hyödyntämään sosiaalisessa mediassa kuukausittain vaihtuvien teemojen.

1. Vuosikellon suunnittelussa lähdin kartoittamaan ihmisryhmiä (taulukko 1), joilla on mahdollisesti suurempi mahdollisuus syrjäytyä sosiaalisista suhteista ja kokea sitä kautta yksinäisyyttä. Tietoperustana ensimmäisessä vuosikellossa ovat yksinäisyyttä kokevat ihmisryhmät. Vähemmistöihin ja erityisryhmiin kohdistetut ennakkoluulot ja suurempi syrjäytymisriski sekä tiettyjen ikäryhmien kokemana yksinäisyys toimi teoreettisena tietoperustana ensimmäisessä vuosikellon versiossa.

Suunnittelin myös ilmiöön tai ihmisryhmään liittyvän ajatuksen, joka liittyisi kuukausittaiseen aiheeseen ja jonka voisi kampanjaan lisätä hashtagina. Hashtag on viestintää helpottava metatietotunniste eli avainsana tai aihetunniste kokonaisuudelle, joka muodostetaan ristikkomerkillä # ja sitä seuraavalla sanalla tai merkkijonolla (Fimnet, julkaisuaika tuntematon.) Vuosikello 1 määritettiin ihmisryhmiin pohjautuvaksi, koska koin sen mielekkääksi tavaksi lähestyä yksinäisyyttä. Lähdin hahmottelemaan vuosikelloa ajatuksella: kuka tai ketkä kokevat yksinäisyyttä yhteiskunnassa? Koska kampanja oli tarkoitus julkaista sosiaalisen median välityksellä, siihen kuuluvan avainsanan miettiminen oli perusteltua.

Vuosikellon suunnittelu pohjautui käymäämme ensimmäiseen ideointityöpajaan kampanjan työryhmän kanssa, jossa sovittiin, että alan hahmotella alustavaa runkoa vuosikelloksi, jossa yksinäisyysteema tulisi esiin. Ensimmäinen versio vuosikellosta on muodostunut tiedonhaullani ja ajatuksillani siitä, miten vuosikelloa voisi olla hyvä lähteä rakentamaan ja ideoimaan. Kirjasin suunnitelmani tietokoneella Word-tiedostoon, johon rakensin alustavan taulukon ihmisryhmistä ja niihin liittyvistä avainsanoista tai aihetunnisteista (hashtag). Selvitin myös järjestöjen teemapäiviä, jotka voisivat liittyä yk-

sinäisyysilmiöön ja niihin ihmisryhmiin, joita yksinäisyys koskettaa erityisesti. Teemapäiviä on valtavasti ympäri vuoden. Kävimme niitä läpi seuraavalla työryhmän tapaamiskerralla verkkosivulta soste.fi, josta tein muutamia nostoja omasta mielestäni käyttöön sopivista teemapäivistä.

Taulukko 1. Vuosikellon 1.versio

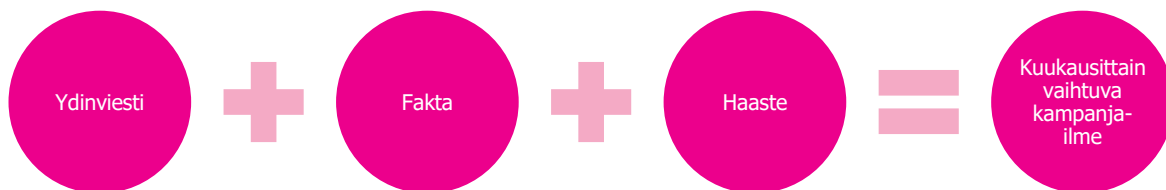
<p>Tammikuu:</p> <p>YKSINÄISYYS-ilmiönä #Sinä et ole yksin</p>	<p>Helmikuu:</p> <p>IKÄIHMISET #Kunnioitus</p>	<p>Maaliskuu:</p> <p>PERHEET #Ole kanssani</p>
<p>Huhtikuu:</p> <p>MAAHANMUUTTAJAT #Erilainen/samanlainen</p>	<p>Toukokuu:</p> <p>TYÖTTÖMÄT #Sinua tarvitaan</p>	<p>Kesäkuu:</p> <p>TYÖSSÄKÄYVÄT #Yhteistyössä on voimaa!</p>
<p>Heinäkuu:</p> <p>MIELENTERVEYSONGELMAT #Luota elämään!</p>	<p>Elokuu:</p> <p>VAMMAISET #Näe minut!</p>	<p>Syyskuu:</p> <p>SEKSUAALIVÄHEMMISTÖT #Rakkaus</p>
<p>Lokakuu:</p> <p>LAPSET/NUORET #Ystävyys</p>	<p>Marraskuu:</p> <p>OPISKELIJAT #Tulevaisuus on sinussa</p>	<p>Joulukuu:</p> <p>OMAISHOITAJAT #Minä en hylkää sinua</p>

4.7.2 Vuosikellon 2.versio

Esiteltyni ensimmäisen vuosikello-suunnitelmani toisessa ideointityöpajassa työryhmälle, tuli toive siitä, että vuosikelloon ei otettaisi suoraan vain ihmisryhmiä, vaan että teemat pyrittäisiin pitämään enemmän ilmiötasoisina. Toisen työpajan tavoitteena oli ideoida vuosikellon rakennetta. Järjestöjen teemapäivät koettiin kampanjan toteutuksen aikatauluun haastaviksi hyödyntää niiden runsauden ja osittaisen ristikkäisyyden vuoksi. Idea järjestöjen teemapäivistä aiottiin pitää kuitenkin vielä mukana suunnitelmissa ja pohtia tarkemmin, voisiko niistä löytyä sellaisia, jotka toimisivat hyvin.

Toiveena ideointityöpajan tiimoilta nousi se, että ilmiöistä löytyisi mahdollisimman paljon tarttumapintaa sekä yksinäisille että ei-yksinäisille. Seuraavan vuosikellon mallinnuksen lähtökohdaksi sovittiin toisella tapaamiskerralla otettavaksi ajatus siitä, että joka kuukauden 10.päivä Lähde-päivänä tuotaisiin esille kampanjassa jokin YDINVIESTI, FAKTA ja HAASTE yksinäisyyteen liittyen (kuva2).

Ydinviestin tarkoitus oli tuoda kampanjan myötä tietoisuuteen jokin yksinäisyyteen liittyvä teema, faktan tarkoitus tuoda kampanjan seuraajalle jokin yksinäisyyteen liittyvä pysäyttävä ja ajatuksia herättävä tietopohjainen fakta ja lisäksi asettaa myös haaste, joka aktivoisi meistä jokaisen toimimaan yksinäisyyttä ehkäisevällä tavalla. Haasteen asettaminen perustuu Lähde-liikkeelle tyypilliseen toimintaan, jossa ihmisiä pyritään haastamaan erilaisin teoin yksinäisyyden ehkäisemiseen.



Kuva 2. Vuosikellon 2.version suunnittelun lähtökohdat

Toisen ideointityöpajan tuloksena on syntynyt malli vuosikellon rakenteesta, jolla kuukausittainen yksinäisyyteen liittyvä käsiteltävä asia tuotaisiin esille. Yksinäisyys-ilmion olisi hyvä olla sellainen, jossa tarttumapinta-alaa kaikille. Ydinviesti, fakta ja haaste toimivat perustana toistuvalla rakenteella. Taulukko 2 kuvaa ydinviestejä, joissa on pyritty tuomaan esille erilaisia ilmiöitä yksinäisyyteen liittyen. Tällaisia esiin nostettuja teemoja ovat esimerkiksi ennakkoluulottomuus, kiusaaminen ja mielen hyvinvointi.

Taulukko 2. Vuosikellon 2.version ydinviestit

<p><u>Tammikuu-Yksinäisyys!</u></p> <p>Yksinäisyys-ilmiönä, Lähde-liikkeen esittely.</p>	<p><u>Helmikuu-Ystävyys!</u></p> <p>Teemana ystävyys ja ystävällisyyden voima. 14.2 Ystävänpäivä. Arla kaverisovelluksen esittely</p>	<p><u>Maaliskuu- Kohtaaminen!</u></p> <p>Teemana ennakkoluottomuus kohtaamisessa. Keskiössä maahanmuuttajat ja Suomen vähemmistöt kuten romanit ja saamelaiset. 17.-21.3 Rasisminvastainen viikko</p>
<p><u>Huhtikuu- Eriäinen, samanlainen!</u></p> <p>2.4. Maailman autismitietoisuuden päivä ja 7.4. Maailman terveyspäivä. Vammaisjärjestöjen esittely ja tietoa vammaisuudesta. Vammaisten kaveritoiminta!</p>	<p><u>Toukokuu- Tartu käteeni!</u></p> <p>Teemana suojella elämää ja terveyttä. Sairauksien parissa kamppailevat henkilöt ja heidän omaisensa. 5.-11.5 Punaisen ristin viikko. 5.5 Läheisten päivä, 8.5 Kansainvälinen punaisen ristin päivä, 15.5 Maailman perhepäivä.</p>	<p><u>Kesäkuu- Yhdenvertaisuus!</u></p> <p>Teemana seksuaalivähemmistöjen tasa-arvoisuus. Pride, Helsinki Pride-viikko järjestetään tavallisesti juhannuksen jälkeisellä viikolla.</p>
<p><u>Heinäkuu- Tulevaisuus!</u></p> <p>Teemana nuoret ja opiskelijat. Opinnot aloittaville ja myös niille, jotka jäivät ilman opiskelupaikkaa tietoiskuja esimerkiksi asumiseen tai avun tarpeeseen liittyen.</p>	<p><u>Elokuu-Kiusaaminen jättää jäljen!</u></p> <p>Teemana kiusaaminen kouluissa ja työpaikoilla. Koulujen alkaessa useita tempauksia kiusaamisen vähentämiseksi.</p>	<p><u>Syyskuu- Mielenterveys!</u></p> <p>Teemana mielen hyvinvointi. 10.9.Kansainvälinen itsemurhien ehkäisy päivä. 14.9. Lähimmäisen päivä.</p>
<p><u>Lokakuu- Arvostus!</u></p> <p>Teemana sukupolvien välinen yhdessä olo ja arvostus. 1.10.Vanhusten päivä, kansainvälinen ikääntyneiden päivä. Vanhusten viikko 1.–8.10, Vanhustyön keskusliitto. 2.10. Kansainvälinen väkivallattomuuden päivä 6.10. Euroopan omaishoitajien päivä, Omaishoitajaliitto. 7.10. Valtakunnallinen Vanhustenpäivä, Vanhustyön keskusliitto. 10.10 Maailman mielenterveyspäivä. 7.–14.10. Valtakunnallinen Vanhustenviikko – Iloa toimeliaisuudesta, Vanhustyön keskusliitto – Centralförbundet för de gamla väl ry. 16.10. Isovanhempien päivä lokakuun 3. lauantai, Vanhus- ja lähimmäispalvelun liitto.</p>	<p><u>Marraskuu-Perhe!</u></p> <p>Teemana perheet ja perheiden hyvinvointi. Tarkoitus tuoda esille perheille tarkeitteja hyvinvointia lisääviä toimintoja ja matalan kynnyksen tahoja, joista voi hakea tarvittaessa apua. Tuodaan esille myös se, etteivät kaikki saa lapsia, vaikka haluaisivat. 1.–7.11. European Fertility Week, Lapsettomien yhdistys Simpukka ry. 4.–10.11. Ehkäisevän päihdetyön viikko, Ehkäisevä päihdetyö EHYT. 9.11. World Adoption Day, Adoptioerheet ry. 13.–19.11. Parisuhdeviikko, Parisuhdekeskus Kataja ja Väestöliitto.</p>	<p><u>Joulukuu-Kampanjan yhteenveto!</u></p> <p>10.12 Ihmisoikeuksien päivä. Tässä voisi tuoda esille kampanjan aikaansaannokset. Työ jatkuu... Hyvinvointikoordinaattorin haaste liittyen esimerkiksi siihen, miten hyvä työ asian tiimoilta voisi jatkua. (soste.fi 2021.)</p>

Taulukossa 3 on etsitty faktoja liittyen yksinäisyyteen. Tavoitteena on herättää lukija havaitsemaan yksinäisyyden vahingollisuus ja yksinäisyyden tunteen lisääntyminen. Faktoissa on pyritty nostamaan esille myös vähemmistöt, joilla on mahdollisesti suurempi riski tuntea yksinäisyyttä.

Taulukko 3. Vuosikellon 2.version fakta

1. Tiesitkö, että yksinäisyyden tunne aiheuttaa kipua samoilla aivoalueilla kuin fyysinen kipu. (HelsinkiMissio, 2021.)
2. Tiesitkö, että ystävyys on kahden ihmisen välinen ihmissuhde, joka on tuttavuutta läheisempi mutta seurustelusuhdetta etäisempi. Ystävyys on vapaaehtoinen ja tasa-arvoinen suhde, jonka osapuolet viettävät usein vapaa-aikaansa yhdessä ja keskustelevat henkilökohtaisista asioistaan. (Wikipedia 2021.)
3. Tiesitkö, että vuonna 2019 Suomessa eli yhteensä 423 500 ulkomaalaistaustaista henkilöä, joka on noin 8 % koko väestöstä. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2021.) Lisäksi Suomessa asuu noin 10 000 saamelaista ja arviolta 10 000–12 000 romanialaista. (THL 2021.)
4. Tiesitkö, että vammaiset ovat Suomen suurin vähemmistö. Euroopan tilastoviraston tulo- ja elinolotutkimuksen (2014) mukaan vammaisten 16–64-vuotiaiden henkilöiden osuus oli suurin Suomessa (29 %) ja pienin Maltalla (6 %). Tässä vammaisiksi oli määritelty ne henkilöt, jotka kokivat rajoitteita tavanomaisessa toiminnassa terveysongelman vuoksi. (Peda-net 2021.)
5. Tiesitkö, että Punaisen Ristin ja Punaisen Puolikuun liikkeen toimintaa ohjaa seitsemän perusperiaatetta: inhimillisuus, tasapuolisuus, puolueettomuus, riippumattomuus, vapaaehtoisuus, yleismaailmallisuus ja ykseys. (Punainen Risti 2021.)
6. Tiesitkö, että ihmiset ympäri maailmaa kohtaavat syrjintää sen vuoksi, keitä he rakastavat ja keitä he ovat. Ympäri maailman ihmisiä syrjitään, vangitaan, pahoinpidellään ja jopa tapetaan seksuaalisen suuntautumisen, sukupuoli-identiteettinsä tai sukupuolen ilmaisunsa vuoksi. (Amnesty 2021.)
7. Tiesitkö, että yli puolet korkeakouluopiskelijoista kokee yksinäisyyden tunteen lisääntyneen. Tämä selviää yliopisto- ja ammattikorkeakouluopiskelijoiden kyselytutkimuksessa, joka toteutettiin helmi-maaliskuussa 2021. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2021.)
8. Tiesitkö, että kiusaaminen on rikos ja siitä voi tehdä rikosilmoituksen. (Halminen 2021.)
9. Tiesitkö, että MIELI ry:n Kriisipuhelin päivystää 24 tuntia vuorokaudessa joka päivä numerossa 09 2525 0111. Voit soittaa nimettömästi ja luottamuksellisesti. (Mieli ry 2021.)
10. Tiesitkö, että lapsenlapsia kutsutaan usein elämän jälkiruoaksi. Lapsenlapset voivat tuoda iloa ja merkitystä isovanhempien elämään. (Väestöliitto 2021.)
11. Tiesitkö, että tilastokeskuksen tietojen mukaan Suomessa oli vuoden 2020 lopussa Lapsiperheitä oli yhteensä 556 052. Lapsiperheiden keskimääräinen lapsiluku oli 1,84. Tilastokeskus 2021.)
12. Tiesitkö, että...

Lähde-liikkeen toimintaan liittyy kiinteästi ihmisten haastaminen yksinäisyyttä ehkäisevään työhön. Taulukossa 4 on ideoitu erilaisia haasteita, joihin voisi tarttua. Näiden haasteiden tarkoitus on toimia yksinäisyyttä ehkäisevällä tavalla.

Taulukko 4. Vuosikellon 2.version haasteet

1. Ota haaste vastaan-yhdessä yksinäisyyttä vastaan!
2. Hanki uusi ystävä/kaveri! Ota kaverisovellus käyttöön!
3. Tule tutuksi vähemmistön edustajan kanssa! Tähän joku taho, minkä kautta se voisi onnistua helposti?
4. Kohtaa omat ennakkoluulosi ja tutustu kehitysvammaiseen!
5. Tutustu SPR:n toimintaan, tule vapaaehtoiseksi!
6. Anna rakkauden voittaa, liputa suvaitsevuuuden puolesta! (liputtaminen somen kautta virtuaalisesti)
7. Usko tulevaisuuteen, älä luovuta!
8. Puutu kiusaamiseen, älä vaikene!
9. Ota yhteyttä häneen, jonka tiedät tarvitsevan apua!
10. Soita mummulle tai ukille!
11. Anna aikaa rakkaillesi, varaa päivittäin hetki vain perheellesi!
12. Jatka hyvää työtä!

4.7.3 Vuosikello 3.versio

Tässä vaiheessa kampanjan suunnittelua, eli kolmannessa työryhmän ideointityöpajassa, päädyimme kuitenkin siihen, että käytämme jokaisessa vuosikellon mukaisessa sosiaalisen median kampanjajulkaisussa aina samaa hashtagia #kohtaakuopiolainen#lähdemukaan #yhdessäyksinäisyyttä-vastaan (taulukko5.). Jokaisen postaukseen tulee lisäksi yhteinen ja samana toistuva haaste, joka liittyy kulloisenkin kuukauden faktaan/ilmiöön. Jokaisessa kuukausittaisessa postauksessa toistuu siis sama hastag ja sama haaste. Tällä pyritään saamaan mahdollisimman yhdenmukainen ja selkeä lähestymistapa kuukausittain toistuvaan yksinäisyyteen liittyvään ilmiöön. Tämä haaste olisi muodossa: "Mitä sinä voit omassa roolissasi tehdä?" Osassa loppuvuoden kuukausista on muutama eri vaihtoehto toteutukselle.

Kolmannessa versiossa toistuu siis sama haaste ja sama hastag (taulukko 5.), joka on liitetty vaihtuvaan yksinäisyysfaktaan ja ilmiöön. Niissä on pyritty etsimään mahdollisimman tuomaan esille eri ryhmien tuntemaa yksinäisyyttä. Vuosikello suunnitellaan julkaistavaksi Kuopion kaupungin verkkosivujen kautta, mistä kampanjaan osallistuvat voivat ottaa kampanjan materiaalia käytettäväkseen ja jaettavakseen omilla verkkosivuillaan. Tässä vaiheessa meillä on tieto, että kauppakeskus Matkus on kiinnostunut lähtemään mukaan kampanjamme yhteistyötahoksi koko vuoden 2022 ajaksi.

Taulukko 5. Vuosikellon 3.versio

1. Joka kymmenes kuopiolaisista kokee yksinäisyyttä. #yhdessäyksinäisyyttä-vastaan #lähdemukaan #kohtaakuopiolainen. (Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2021.) -Mitä sinä voit omassa roolissasi tehdä?
2. Yläkoululaisista 10 %:lla ei ole yhtään läheistä ystävää. #yhdessäyksinäisyyttä-vastaan #lähdemukaan #kohtaakuopiolainen. (Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2021.) -Mitä sinä voit omassa roolissasi tehdä?
3. Suomessa asuvista ulkomaalaistaustaisista miehistä 40 prosenttia ja naisista 37 prosenttia on kokenut syrjintää viimeisen vuoden aikana. #yhdessäyksinäisyyttä-vastaan #lähdemukaan #kohtaakuopiolainen. (Salmi, 2020.) -Mitä sinä voit omassa roolissasi tehdä?
4. Vammaisen haluaa tulla kohdatuksi omana itsenään - kohtaamattomuus satuttaa. #yhdessäyksinäisyyttä-vastaan #lähdemukaan #kohtaakuopiolainen. (STT 2021.) -Mitä sinä voit omassa roolissasi tehdä?
5. Vapaaehtoistyö lisää elämän merkityksellisyyttä #yhdessäyksinäisyyttä-vastaan #lähdemukaan #kohtaakuopiolainen. (Sydänmaa 2021.) -Mitä sinä voit omassa roolissasi tehdä?

(jatkuu)

TAULUKKO 5 (jatkuu)

6. Tiesitkö, että ihmiset ympäri maailmaa kohtaavat syrjintää sen vuoksi, keitä he rakastavat ja keitä he ovat. #yhdessäyksiäisyttävastaan #lähdemukaan #kohtaakuopiolainen. (Amnesty 2021.) -Mitä sinä voit omassa roolissasi tehdä?

7. Tiesitkö, että yli puolet korkeakouluopiskelijoista kokee yksinäisyyden tunteen lisääntyneen. #yhdessäyksiäisyttävastaan #lähdemukaan #kohtaakuopiolainen. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2021.) -Mitä sinä voit omassa roolissasi tehdä?

8. Tiesitkö, että kiusaaminen on rikos ja siitä voi tehdä rikosilmoituksen. #yhdessäyksiäisyttävastaan #lähdemukaan #kohtaakuopiolainen. (Halminen 2021.) -Mitä sinä voit omassa roolissasi tehdä? TAI VAIHTOEHTOISESTI:

Tiesitkö, että moni kiusattu kokee aikuisenakin yksinäisyyttä? (Kellomäki, 2018.) -Mitä sinä voit omassa roolissasi tehdä?

9. Tiesitkö, että MIELI ry:n Kriisipuhelin päivystää 24 tuntia vuorokaudessa joka päivä numerossa 09 2525 0111. Voit soittaa nimettömästi ja luottamuksellisesti. #yhdessäyksiäisyttävastaan #lähdemukaan #kohtaakuopiolainen. (Mieli ry 2021.) -Mitä sinä voit omassa roolissasi tehdä? TAI VAIHTOEHTOISESTI:

Tiesitkö, että yksinäisillä on moninkertainen riski sairastua erilaisiin mielenterveyden häiriöihin? (Heinrich & Gullone 2006, 695–718.) -Mitä sinä voit omassa roolissasi tehdä?

10. Tiesitkö, että ikäihmisten yksinäisyyteen liittyy usein jokin elämäntapahtuma tai muutos, kuten muutto, puolison menetys, avioero, oma sairaus tai eläkkeelle jääminen. #yhdessäyksiäisyttävastaan #lähdemukaan #kohtaakuopiolainen. (Eläkeliiitto 2021.) -Mitä sinä voit omassa roolissasi tehdä?

11. Tiesitkö, että 13 %:a Pohjois-Savolaisista synnyttäneistä vanhemmista koki itsensä yksinäiseksi vuonna 2020. #yhdessäyksiäisyttävastaan #lähdemukaan #kohtaakuopiolainen. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2021.) -Mitä sinä voit omassa roolissasi tehdä?

12 Yksinäisyys on iso ongelma, jota ratkaistaan pienillä teoilla. #yhdessäyksiäisyttävastaan #lähdemukaan #kohtaakuopiolainen. (HelsinkiMissio 2021.) -Mitä sinä voit omassa roolissasi tehdä?

Tilaaaja toivoo tässä kohtaa kampanjan suunnittelua minun hahmottelevan verkkosivulle ohjeistusta kampanjaan osallistuville. Tarkoituksena on, että Kuopion kaupungin verkkosivuille tulee julkaista-

vaksi lopullinen vuosikello, kampanjakuvat ja ohjeet kampanjaan osallistumiselle. Toiveena osallistujille on, että esimerkiksi järjestöt, yhteisöt ja ihmiset osallistuisivat yksinäisyyttä ehkäisevään kampanjaan jakamalla vuosikellon sisältöä ja haastamalla lisää eri toimijoita mukaan kampanjaan. Perustin suunnittelemani ohjeistuksen saamiini ohjeisiin tilaajalta. Ajatuksena oli tuoda esille mahdollisimman selkeästi se, mikä on kampanjan tarkoitus ja miten siihen osallistuvan toivotaan toimivan. Seuraavassa on hahmottelemani ohjeistus verkkosivulle:

VERKKOSIVUJEN OHJEISTUS

Tältä sivulta löydät Kohtaa kuopiolainen –kampanjan kampanjaohjeet ja materiaalit.

Kampanja on käynnissä läpi vuoden 2022 kuukausittain vaihtuvien teemojen. Kampanja on osa Kuopion kaupungin yksinäisyyttä ehkäisevää työtä, jolla se vastaa Lähde-liikkeen haasteeseen tulla mukaan heidän toimintaansa.

Joka kuussa on tuotu esille yksinäisyyteen tavalla tai toisella liittyvä teema ja haaste meille jokaiselle osallistua miettimään, mitä itse kukin voisi ongelmalle oman roolinsa puitteissa tehdä. Haluamme tällä lisätä tietoisuutta yksinäisyydestä, vähentää sen aiheuttamaa leimaa ja haastaa meidät toimimaan yhteisöllisesti.

Keskeistä kampanjassamme ovat joka kuukauden 10.päivä, jolloin teema vaihtuu sekä haasteet, joilla kannustamme toinen toisiamme tekemään isoja ja pieniä tekoja yksinäisyyden vähentämiseksi.

Haastamme teidät osallistumaan kampanjaamme jakamalla omissa some-kanavissanne joka kuukauden 10.päivä vaihtuvat materiaalit ja mahdollisuuksien mukaan vastaamaan myös kysymykseen ”mitä voit omassa roolissasi tehdä”?

Voitte kertoa tässä yhteydessä omasta toiminnastanne ja käynnissä olevista projekteistanne. Tällä tavoin haluamme tuoda esille teidän upean työnne! Voit myös samalla haastaa jonkin muun tahon liittymään mukaan työhön!

Kauppakeskus Matkus osallistuu kampanjaamme ja heiltä on mahdollista tiedustella tiloja mahdollista promoa varten. Jos haluat jalkautua kertomaan kampanjan yhteydessä toiminnastanne, niin otathan tällöin yhteyttä: X

-Linkki Lähde-sivuille

-Linkki Joka kuukauden teemaan

4.7.4 Vuosikello 4.versio

Joulukuun 2021 alussa tapaamme työryhmän kanssa neljännen eli viimeisen kerran vuosikellon suunnittelun tiimoilta. Tässä tapaamisessa hiomme vielä vuosikellon sisältöä yhteistyössä ideointityöpajassa. Tämän kohtaamisen tavoitteena on saattaa vuosikello mahdollisimman lopulliseen muotoonsa. Seuraavassa (taulukko 6) on muistio siitä, minkälaisiin ratkaisuihin vuosikellon sisällöstä tässä aivoriihessä päädyimme. Tämä viimeinen eli neljäs versio vuosikellosta on annettu Kuopion kaupungin viestinnän käyttöön ja heille muokattavaksi lopulliseen ilmiäsuunsa sekä julkaistavaksi verkkosivuilla. Toteamme, että jos käytettävissämme olisi enemmän aikaa, voisi vuosikelloa vielä muotoilla ja jäsentää nykyisestä. Aikataulun puitteissa tämä on se versio, jonka laitamme eteenpäin.

Taulukko 6. Vuosikellon 4.versio

1. Joka kymmenes kuopiolainen kokee yksinäisyyttä. #kohtaakuopiolainen #lähdemukaan #yhdessäyksiäisyttävastaan. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2021.) -Mitä sinä voit omassa roolissasi tehdä?

2. Yläkoululaisista 10 %:lla ei ole yhtään läheistä ystävää. #kohtaakuopiolainen #lähdemukaan #yhdessäyksiäisyttävastaan. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2021.) -Mitä sinä voit omassa roolissasi tehdä?

3. Suomessa asuvista ulkomaalaistaustaisista noin 40 prosenttia on kokenut syrjintää.
#kohtaakuopiolainen #lähdemukaan #yhdessäyksiäisyttävastaan. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2021.) -Mitä sinä voit omassa roolissasi tehdä?

4. Jokaisella on oikeus tulla kohdatuksi omana itsenään - kohtaamattomuus satuttaa.
#kohtaakuopiolainen #lähdemukaan #yhdessäyksiäisyttävastaan. (STT 2021. -Mitä sinä voit omassa roolissasi tehdä?

5. Vapaaehtoistoiminta ja muiden auttaminen lisää elämän merkityksellisyyttä.
#kohtaakuopiolainen #lähdemukaan #yhdessäyksiäisyttävastaan. (Sydänmaalakka 2021, B7.)
-Mitä sinä voit omassa roolissasi tehdä?

6. Ihmiset ympäri maailmaa kohtaavat syrjintää sen vuoksi, keitä he rakastavat ja keitä he ovat.
#kohtaakuopiolainen #lähdemukaan #yhdessäyksiäisyttävastaan. (Amnesty 2021.) -Mitä sinä voit omassa roolissasi tehdä?

7. Yli puolet korkeakouluopiskelijoista kokee yksinäisyyden tunteen lisääntyneen.
#kohtaakuopiolainen #lähdemukaan #yhdessäyksiäisyttävastaan. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2021.) -Mitä sinä voit omassa roolissasi tehdä?

8. Kiusaaminen on rikos. Moni kiusattu kokee aikuisenakin yksinäisyyttä.
#kohtaakuopiolainen #lähdemukaan #yhdessäyksiäisyttävastaan. (Halminen 2021 ja Kellomäki 2018.) -Mitä sinä voit omassa roolissasi tehdä?

9. Ikäihmisten yksinäisyyteen liittyy usein jokin elämäntapahtuma, kuten eläkkeelle jääminen, läheisen menetys tai sairaus. (Eläkeliiitto 2021.)
#kohtaakuopiolainen #lähdemukaan #yhdessäyksiäisyttävastaan. -Mitä sinä voit omassa roolissasi tehdä?

10. Yksinäisyys koettelee mielen hyvinvointia ja lisää riskiä sairastua mielenterveyden häiriöihin.
#kohtaakuopiolainen #lähdemukaan #yhdessäyksiäisyttävastaan. (Heinrich, L M. & Gullone, E. 2006, 695–718.) -Mitä sinä voit omassa roolissasi tehdä?

11. Kuopiolaisista synnyttäneistä vanhemmista yli 10 % on kokenut itsensä yksinäiseksi.
#kohtaakuopiolainen #lähdemukaan #yhdessäyksiäisyttävastaan. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2021.) -Mitä sinä voit omassa roolissasi tehdä?

12. Yksinäisyys on iso ongelma, jota ratkaistaan sekä isoilla että pienillä teoilla. Vastuu on yhteiskunnalla ja yksilöllä.
#kohtaakuopiolainen #lähdemukaan #yhdessäyksiäisyttävastaan. (HelsinkiMissio 2021.) -Mitä sinä voit omassa roolissasi tehdä?

4.8 I love kuopiolainen-kampanjan julkaistu vuosikello

Neljäs versio toimitettiin eteenpäin Kuopion kaupungin viestintään ja heille annettiin mahdollisuus tehdä siihen omat muutoksensa. Viestintä muutti tässä kohtaa kampanjan nimen ”kohtaa kuopiolainen” ”I love kuopiolainen”-kampanjaksi ja haaste (mitä sinä voit omassa roolissasi tehdä?), joka oli suunniteltu kuukausittain toistuvaksi, poistui. Haaste muodostui tässä kohtaa erilaisiksi haasteiksi kulloiseenkin teemaan liittyen. Suunniteltu fakta toistui neljännen vuosikelloon suunnitellulla tavalla.

Tämä seuraavaksi esitelty lopullinen versio vuosikellosta löytyy Kuopion kaupungin verkkosivuilta osoitteesta <https://www.kuopio.fi/ilovekuopiolainen>:

I love kuopiolainen

Haastamme kaikki mukaan yksinäisyyden ehkäisyyn.

Tältä sivulta löydät I love kuopiolainen -kampanjan kampanjaohjeet ja materiaalit.

Kampanja on osa valtakunnallisen Lähde-liikkeen toteutusta Kuopiossa. Kampanjassa tuodaan vuoden 2022 aikana kuukausittain esille yksinäisyyteen liittyviä teemoja. Tavoitteena on pitää aihetta esillä ja herättää pohtimaan, mitä meistä kukin voi omassa arjessaan tehdä yksinäisyyden ehkäisemiseksi. Haluamme lisätä tietoisuutta yksinäisyydestä, vähentää sen aiheuttamaa leimaa ja haastaa kaikki mukaan yksinäisyyden ehkäisyyn.

Haastamme teidät osallistumaan kampanjaan jakamalla kampanjan materiaaleja omissa viestintäkanavissanne joka kuukauden 10. päivä. Käytössäsi on some-kuvat (Facebook ja Instagram) sekä infonäyttöjen kuvat.

Jakaessanne materiaalia sosiaalisessa mediassa voitte päivityksen yhteydessä esimerkiksi kertoa omasta toiminnastanne yksinäisyyden ehkäisyssä. Jotta saamme suuren vaikutuksen aikaiseksi, olisi hienoa, jos haastat oman verkostosi toimijoita mukaan kampanjaan!

I love kuopiolainen -toiminnan some-vuosikello

Jokaiselle kuukaudelle oma some-kuva, jonka yhteyteen toivomme alla olevat tekstit ja kuvat. Voitte varioida tekstiä omien sisältöjenne mukaan.

Jokaiseen kuvaan merkitään lisäksi:

#kuopio #ilovekuopiolainen #lähdemukaan #lähdeliike #yhdessäyksinäisyttävastaan

Lisää postaukseen tekstiä mukaan aiheesta: Mitä sinä/teidän organisaationne voi tehdä yksinäisyyden vähentämiseksi? Miten postauksen näkijä voi toimia, kun hän haluaa auttaa yksinäistä?

Täggää postaukseen mukaan verkostosi toimija, jonka haluat haastaa mukaan Lähde-kampanjaan. Vinkkaa toimijalle myös tästä verkkosivusta www.kuopio.fi/ilovekuopiolainen

1. Tammikuu

"Kysy mitä kuuluu. Kuuntele. Ole läsnä.

Joka kymmenes kuopiolaisista kokee yksinäisyyttä."

2. Helmikuu

"Olisi kiva jutella kanssasi.

Kuopion yläkoululaisista 10 %:lla ei ole yhtään läheistä ystävää. Mitä sinä voisit tehdä tilanteelle?"

3. Maaliskuu

"Suomessa asuvista ulkomaalaistaustaisista noin 40 prosenttia on kokenut syrjintää ja ulkopuolisuutta viimeisen vuoden aikana. Ota ulkopuolinen mukaan, sano jotain mukavaa."

4. Huhtikuu

"Sinä olet tärkeä.

Jokaisella on oikeus tulla kohdatuksi omana itsenään - kohtaamattomuus satuttaa."

5. Toukokuu

"Minulla on aikaa juuri sinulle.

Vapaaehtoistoiminta ja muiden auttaminen lisää elämän merkityksellisyyttä."

6. Kesäkuu

"Ihmiset ympäri maailmaa kohtaavat syrjintää sen vuoksi, keitä he rakastavat ja keitä he ovat. Olethan ihmiselle ihminen?"

7. Heinäkuu

"Yksinäisyys koettelee mielen hyvinvointia ja lisää riskiä sairastua mielenterveyden häiriöihin. Pyydä yksinäistä mukaan, kysy "mitä kuuluu", ole valmis aidosti kuuntelemaan."

8. Elokuu

"Moni lapsena kiusattu kokee aikuisenakin yksinäisyyttä. Kerro yksinäiselle, että hän on erityinen ja arvokas, ja että sinulla on aikaa juuri hänelle."

9. Syyskuu

"Yli puolet korkeakouluopiskelijoista kokee yksinäisyyden tunteen lisääntyneen koronapandemian myötä. Päivän piristykseksi voi riittää kaksi helppoa sanaa: mitä kuuluu?"

10. Lokakuu

"Ikäihmisten yksinäisyyteen liittyy usein jokin elämäntapahtuma, kuten eläkkeelle jääminen, läheisen menetys tai sairaus. Pidä yhteyttä yksinäiseen ja muista hänet kiireenkin keskellä."

11. Marraskuu

"Kuopiolaisista vanhemmista yli 10 % on kokenut itsensä yksinäiseksi. Anna yksinäiselle ystävällinen sana tai ele."

12. Joulukuu

"Yksinäisyys on iso ongelma, jota ratkaistaan sekä isoilla että pienillä teoilla. Kaikki voivat tehdä oman osansa yksinäisyyden vähentämiseksi - mitä sinä päätät tänään tehdä?"

Kampanjan potentiaalisesti osallistuville kohde- ja yhteistyöryhmille eli kuopiolaisille järjestötoimijoille järjestettiin hyvinvointikoordinaattorin kutsuma Teams-kokous 14.12.2021, jossa esiteltiin "I love kuopiolainen"-kampanja vuosikelloineen ja kampanjaohjeineen. Tilaisuuteen osallistui myös henkilö Kuopion kaupungin viestinnästä sekä yhteistyötahoista muun muassa Matkus shopping centerin kauppakeskusjohtaja ja markkinointikoordinaattori. Matkus viettää 2.2.2022 alkaen 10-vuotisjuhlavuottaan ja heillä on juhlavuoden teemanaan mielen hyvinvointi. Pohjois-Savossa on tunnetusti maakunnista eniten ongelmia mielen hyvinvoinnissa ja juhlavuotenaan asiaa halutaan tuoda esille avoimesti ja ratkaisuja ongelmaan etsien. Matkus on kohtaamispaikka ja heillä on käytössään Mieli-tila, jossa järjestetään läpi 2022 vuoden maksutonta ohjelmaa eri yhteisöjen ja yhdistysten toimesta. Matkus ovat nimennyet oman kampanjansa nimellä "jokamielenoikeus" ja verkkosivuillaan se esittelee eri avuntarjoajien yhteistyötietoja ja sieltä löytyy myös linkki "I love kuopiolainen"-kampanjaan apua tarjoavien toimijoiden ja hyvän mielen reseptit-linkin kautta. (Matkus 2022.)

5 VUOSIKELLON KÄYTETTÄVYYDEN JA KEHITTÄMISTARPEIDEN ARVIOINTI

5.1 Tiedonhankinta ryhmähaastattelulla

Opinnäytetyön tuotoksena syntyneitä vuosikellon käytettävyyttä ja kehitystarpeita arvioitiin haastattelulla, joka toteutettiin ryhmähaastatteluna työryhmään osallistuneelle ryhmälle noin puoli vuotta vuosikellon käyttöönoton jälkeen. Haastattelu on tiedonhankinnan perusmuoto ja paljon käytetty tiedonkeruumenetelmä. Se on joustava menetelmä ja sopii monenlaisiin tutkimustarkoituksiin. Haastattelun osapuolten välinen vuorovaikutus luo mahdollisuuden tiedon hankinnan suuntaamiseen haastattelutilanteissa. Haastattelu voidaan toteuttaa monella eri tavalla ja monesta eri lähtökohdasta käsin. Haastattelu sopii tutkimusmenetelmäksi silloin, kun halutaan selventää vastauksia ja syventää saatavia tietoja. Vapaamuotoisen haastattelun analysointi, tulkinta ja raportointi voivat olla ongelmallisia valmiiden mallien puuttuessa. (Hirsjärvi & Hurme 2015, 11, 34, 35.)

Haastattelu voidaan mieltää keskusteluksi, jolla on etukäteen asetettu tavoite. Haastattelu on vuorovaikutusta, jonka osapuolet vaikuttavat aina toisiinsa. Haastattelun tavoite on kerätä aineisto, jonka avulla voidaan kuvata tulkittavaa ilmiötä ja tehdä siitä päätelmiä. Päätelmien tekeminen edellyttää haastattelujen tallentamista. Haastattelu on laadullinen tutkimus, jossa tutkija tekee tulkintoja toisten tulkinnoista. Tutkijan tekemä analyysi on lopulta hänen omaa puhettaan, vaikka onnistuisi tuomaan siihen haastateltavien tunnot esiin mahdollisimman hyvin. Haastatteluaineisto on tilannesidonnaista, jolloin sen yleistäminen on rajallista. (Puusa 2020, 98, 99.)

Haastattelu on täsmäryhmähaastattelu (focus group interview), jota voidaan pitää ryhmähaastattelun alalajina. Sille on tyypillistä, että haastateltavat voivat kommentoida, tehdä huomioita ja tuottaa tietoa melko spontaanisti. Ryhmähaastattelua voidaan pitää keskusteluna, jossa haastattelijä puhuu haastateltavilleen yhtä aikaa, mutta voi suunnata kysymyksiä välillä ryhmän yksittäisille jäsenille. Haastattelijan tehtävä on huolehtia siitä, että keskustelu pysyy valitussa teemassa ja että kaikki osapuolet pystyvät osallistumaan keskusteluun. Täsmäryhmähaastattelu toteutetaan pienelle ryhmälle, jotka kutsutaan haastatteluun. Heidät on tarkoin valittu ja ryhmällä on selkeä tavoite, joista ryhmän jäsenet ovat tietoisia. Haastattelua johtaa puheenjohtaja/haastattelijä, joka tuo ilmi haastattelun tarkoituksen ja helpottaa keskustelun kulkua. Istunnosta pyritään saamaan miellyttävä ja rento ja apuna voidaan käyttää nauhoitusta tai videointia. Valitun täsmäryhmähaastattelun teema on arvioiva/kuvaileva, jonka avulla pyritään saamaan tietoa osallistujien mielipiteistä esimerkiksi uudesta tuotteesta tai palvelusta. (Hirsjärvi & Hurme 2015, 48, 61–62.)

Valittu menetelmä on puolistrukturoitu teemahaastattelu, jossa haastattelun aihepiiri ja teema-alue on kaikille haastatteluun osallistujille yhteinen. Myös kysymykset ja kysymysten muoto on kaikille sama. Teemahaastattelu ei ole täysin vapaa kuten esimerkiksi syvähaastattelu eikä sen kysymykset ja niiden järjestys eivät ole etukäteen niin tarkkaan mietittyjä kuten esimerkiksi strukturoidussa lo-mahaastattelussa. (Hirsjärvi & Hurme 2015, 48.)

5.2 Haastattelun suunnitelma ja toteutus

Ennen haastattelua pitää haastattelijan tehdä joitakin käytännön ratkaisuja. On päätettävä haastattelun ajankohta, paikka, kesto ja haastattelun välineistö. (Hirsjärvi & Hurme 2015, 73). Tässä tapauksessa ajankohdaksi määrityksi 20.5.2022, toteutustavaksi Teams-kokous, joka äänitettiin ja haastattelun kestoksi määriteltiin yksi tunti. Haastattelua ei siis suunniteltu tehtäväksi kasvokkain, vaan etätapaamisena Teams-alustalla. Haastattelua varten tutustuin etukäteen Teams:n ominaisuuksiin äänittää tapaaminen ja sen mahdollisuudesta litteroida käyty keskustelu. Tätä harjoittelin myös käytännössä tekemällä harjoitushaastattelun Teams:n välityksellä, jonka äänitin ja litteroin. Esihaastattelu on teemahaastattelun tärkeä osa, jonka tarkoituksena on selvittää aihepiirin järjestystä ja hypoteettisten kysymysten muotoilua (Hirsjärvi & Hurme 2015, 72, 73.) Tutkimusongelma tässä tapauksessa on haastattelun avulla saavuttaa tieto kehitetyn vuosikellon käytettävyydestä ja jatkokehitystarpeista.

Täsmäryhmähaastattelulle on tyypillistä se, että haastateltavat ovat tarkoin valittu ja kutsuttu haastatteluun ja jäsenet ovat myös tietoisia haastattelun tavoitteesta (Hirsjärvi & Hurme 2015,62). Kutsuin haastateltavat sähköpostilla haastatteluun, jossa pyysin suostumusta haastatteluun ja toin esille myös haastattelun tavoitteen ja luonteen. Sähköpostin liitteenä oli tietosuojaseloste (liite 1). Suunnittelin etukäteen haastattelun kulkua. Haastattelua ohjasi teemarunko (liite 2). Haastattelun alussa päätin kerrata haastattelun tavoitteen ja tarkoituksen ja rohkaisen spontaaniin ja vapaaseen keskusteluun asian tiimoilta. Virikemateriaalina esittäisin ainakin alussa, tai mahdollisesti koko keskustelun ajan, I love kuopiolainen-verkkosivut, jotta käsiteltävä aihe tulisi konkreettisesti esille.

Teemarunkona olivat seuraavat kysymykset: Millaisia kokemuksia teillä on vuosikellon käytettävyydestä joko itseltänne tai muilta kellon käyttäjiltä? Onko vuosikello ja kampanja saavuttanut mielestänne hyvin kohderyhmänsä? Onko vuosikellon lähestymistapa ja ymmärrettävyys hyvällä tasolla? Voiko käytettävyyttä, saavutettavuutta ja vuosikellon sisältöä parantaa ja miten sen voisi tehdä? Mitä hyvää ja mitä huonoa olette havainneet vuosikellon sisällössä, suunnittelussa ja toteutuksessa? Varsinaiset tutkimuskysymyksetni haastattelulle olivat: millaiseksi vuosikello on koettu ja miten sitä voitaisiin jatkokehittää?

Haastattelu toteutettiin suunnitelulla tavalla 20.5.2022 klo 10–11. Kaikki kutsumani haastateltavat osallistuivat Teams-tapaamiseen. Haastatteluun osallistui haastattelijan lisäksi viisi haastateltavaa. Haastattelun äänitys ja litterointi Teamsin välityksellä toimi asianmukaisesti. Keskustelu sujui hyvin ja ilmapiiri oli positiivinen koko haastattelun ajan. Valmista litterointitekstiä syntyi yhteensä 22 sivua. Litterointi sisältää jonkin verran kirjoitusvirheitä ja vääriin kuultuja sanoja, sisältö on kuitenkin hyvin tulkittavissa litteroinnista.

5.3 Haastattelun purkaminen, analysointi ja tulkinta

Haastattelusta saatua aineistoa voidaan purkaa tekemällä aineistosta kokonaiskuva ja sen jälkeen pilkkoa se osiin esimerkiksi luokittelemalla havaintoja tai jakamalla niitä teemoihin. Teemat voivat rakentua etukäteen aineiston keruuvaiheessa suunniteltujen teemojen mukaan tai siitä voi löytyä uusia teemakokonaisuuksia. Seuraavaksi teemat kategorisoidaan ja pyritään vastaamaan asetettuun tutkimuskysymykseen. Analyysin tavoitteena on nostaa saadusta aineistosta esiin olennainen ottaen

huomioon tutkimuksen tavoitteet. Aineiston autenttisuuden säilyttämiseksi ja tekstin rikastuttamiseksi käytetään suoria lainauksia alkuperäisaineistosta. Analysoinnin jälkeen tulokset selitetään ja tulkitaan. Analyysin perusteella pyritään tekemään johtopäätöksiä ja merkitysten selittämistä ja pohdintaa. Aineiston analyysi ja tulkinta ovat usein tutkijoiden mielestä päällekkäisiä toimintoja, eikä niitä voi täysin erottaa toisistaan. (Puusa 2020, 148–151.)

Aloitin aineiston purkamisen tulostamalla Teams:n kautta pitämäni haastattelun litteroinnin eli transkription paperille ja lähestyin haastatteluaineistoa alleviivaamalla kuvaavia sanoja ja lauseita tekstistä. Tein analyysitaulukon (liite 3), jonka ensimmäiseen sarakkeeseen laitoin suoran aineisto-otteen, toiseen sarakkeeseen aineisto-otteesta pelkistetyn ilmaisun ja kolmanteen sarakkeeseen laitoin yksinkertaistetun kuvauksen eli alakategorian aineisto-otteesta ja pelkistetystä ilmaisusta. Luokittelin nämä kahteen osioon; niihin, jotka kuvasivat olemassa olevaa vuosikelloa ja niihin, jotka kuvasivat vuosikellon kehittämistarpeita. Nämä kaksi ovat yläkategorioita, joiden alle voin jakaa muodostamani alakategoriat. Tämän kategorisoinnin avulla voin vastata tutkimuskysymyksiini siitä millaiseksi vuosikello on koettu ja miten sitä voitaisiin jatkokehittää.

5.4 Haastattelun luotettavuus, uskottavuus ja eettisyys

Haastatteluaineiston luotettavuus eli reliabiliteetti riippuu sen laadusta. Jos haastateltavista vain osaa on haastateltu ja tallenteiden kuuluvuus huono, vaikuttaa se tulosten luotettavuuteen. Siihen vaikuttaa myös se, että onko aineisto litteroitu ja luokiteltu säännönmukaisesti. (Hirsjärvi & Hurme 2015, 185.) Luotettavuus tarkoittaa sitä, että tutkijan katsotaan osanneen valita oikean lähestymistavan ja menetelmän tutkimusta toteuttaessaan. Uskottavuus kuvaa sitä, missä määrin tutkimuksen tulosten katsotaan olevan tosia ja aineisto on kerätty asianmukaisesti ja analysoitu huolellisesti. Tutkijan tulee huolehtia myös siitä, että on noudattanut eettisiä periaatteita tutkimusta tehdessään. Tutkimuksesta ei saa tutkimukseen osallistuville tai vaarantaa elämänsä. Laadullinen tutkimus ei pyri yleistettävään tietoon, vaan tuottaa osuvaa hyödyllistä ja kuvaavaa tietoa tutkittavasta ilmiöstä. Sen pitäisi kuvastaa myös tutkittavien käsityksiä mahdollisimman hyvin. (Puusa 2020, 167,180)

Haastattelun tuloksia voidaan pitää luotettavina koska kaikki haastatteluun osallistujat osallistuivat keskusteluun tasapuolisesti. Tallenteiden kuuluvuus, laatu ja toistettavuus olivat hyvällä tasolla. Litterointi onnistui Teams:n kautta automaattisesti ja aineisto pyrittiin luokittelemaan säännönmukaisesti. Valitsemani lähestymistapa ja menetelmä osoittautuivat antavan hyvin tietoja haluamaani tutkimuskysymyksiin. Tutkimuksen uskottavuutta lisää se, että aineisto on kerätty ja analysoitu huolellisesti. Tutkimuksella ei ole pyritty yleistettävään tietoon, vaan sen on toivottu tuottavan hyödyllistä tietoa vuosikellosta ja sen jatkokehittämisestä.

Pyysin haastatteluun osallistuvilta suostumusta haastatteluun ja siitä saatavan materiaalin hyödyntämiseen opinnäytetyössäni sähköpostilla 22.4.2022. Toimitin heille samassa yhteydessä sähköpostin liitteenä täyttämäni tietosuojailmoituksen (liite 1), joka oli tehty Savonia tietosuojapohjaa hyödyntäen. Sähköpostissa kerroin haastattelusta, sen tavoitteesta ja toteutustavasta. Tietosuojalomakkeesta ilmeni omat yhteystietoni, tutkimuksen nimi ja kesto, henkilötietojen käsittelyn oikeusperuste ja tietojen käyttäminen ja luovuttaminen sekä Savonian tietosuojavastaavan yhteystiedot. Siitä ilmeni myös se, ettei tutkimuksessa käytetä arkaluonteisia henkilötietoja.

5.5 Haastattelun tulokset ja johtopäätökset

Haastattelun tutkimuskysymykset olivat: millaiseksi vuosikellon on koettu ja miten sitä voitaisiin jatkokehittää. Yläkategoriat olivat vuosikellon arviointi ja vuosikellon kehittäminen. Näiden alle olen koonnut alakategoriat. Vuosikellon arvioinnin alakategoriat olivat: helppous, toimivuus ja näkyvyys, kasvava tunnettuus, monipuolinen sisältö ja erilaiset näkökulmat, hyvä toteutus ja hyvä resurssien käyttö. Kampanjan vuosikello koettiin toimivaksi ja helpoksi käyttää. Sen sisältö arvioitiin haastattelussa monipuoliseksi ja erilaiset näkökulmat huomioon ottavaksi.

”Että onhan nuo tosi helpot materiaalit... ei vaadi isoa vaivaa, että käy tuolta ottamassa ja hyödyntää niitä omassa viestinnässä...”

”Kyllähän me paljon käytettiin suunnitteluun tavallaan aikaa ja mun mielestä on tosi monipuolisesti eri näkökulmista saatu noita kuukausien.”

”Ja minusta kans muissa aiheissa kyllä nousee tosi kivasti noita eri ikään kuin voidaan ajatella vähemmistöjä tai yksinäisyys riskissä olevia ryhmiä...”

”...pienillä resursseilla on minun mielestäni saatu paljon aikaiseksi...”

Tunnettuus kasvoi koko ajan kampanjan edetessä ja yhteistyöryhmille järjestetty starttipalaveri koettiin tärkeäksi. Sisällön katsottiin olevan vakuuttava, kun siinä viitattiin erilaisiin tutkimustuloksiin. Somekampanjaa pidettiin toteutuksena hyvänä ja pienillä resursseilla eli käytännössä nollabudjetilla on saatu paljon aikaan. Yhdellä teemapäivällä eli Lähde-päivällä, joka toistuu jokaisen kuukauden 10.päivä, katsottiin olevan suuri merkitys. Kampanjan katsottiin lisänneen tietoisuutta yksinäisyydestä. Haastattelusta kävi ilmi, että haastateltavilla oli halu jatkaa kampanjaa ja viedä sitä jatkossa seuraavalle tasolle.

”Mut semmosen mä oon niin kun tuota huomannut, että ihmiset alkavat tuntea tätä kampanjaa...”

”...tosi vakuuttavaa, että jos siihen taustalle saadaan jonkunnäköinen tutkimustulos tai... tai tutkimuksenkin mukaan, niin se on aina vakuuttava juttu myös...Kannattaa ehdottomasti just noin, vaikka noi kouluterveyskyselyssä hyödyntää tässä...”

”Sehän se on, että että jos meidän pitää tehdä jotain tällaista niinku tyyliin nollabudjetilla niin niin somessa ja sillä osallistumisella ja verkoston aktivoimisesta se onnistuu, ettei siinä oikein ole muuta vaihtoehtoa”

"...yksi päivänä kuussa niin niin niin sillä saa silti yllättävän suuren vaikutuksen sitten tuolla somessa aikaan."

Vuosikellon kehittämisen alakategorioita olivat osallistujamäärän lisääminen, ulkoasun parantaminen, fokuksen kirkastaminen, konkreettisen toiminnan lisääminen ja kampanjan kohdentaminen laajemmalle joukolle.

"tää on tosi hyvä niinku se pelkän huomion herättäminen on hyvä ja tietoisuuden herättäminen on hyvä, mutta ehkä seuraava vuosi voisi olla askel vielä eteenpäin, että saadaan jotain actioniakin aikaiseksi."

Starttipalaverin tärkeyttä korostettiin ja siihen toivottiin saavan mahdollisimman laaja osallistujamäärä heti alkuun paikalle. Starttipalaverissa olisi hyvä myös käydä läpi konkreettisella tavalla neuvomalla yksityiskohtaisesti, miten toimia, kun osallistuu kampanjaan. Kampanjaan toivottiin osallistavia elementtejä ja se toivottiin voivan kohdentaa järjestötoimijoiden sijaan myös yrityksille ja yksittäisille ihmisille.

"... jos mietitään nyt tätä kehittämistä sitten, niin mieluumminkin haastaa se iso porukka heti vuoden alussa ja käydä samanlainen... aloitus team siinä sillä isommalla porukalla..."

"...minusta tuntuu että siinä se alku startti palaveri mikä meillä oli ja se ihan käytännössä asian katsominen läpi kun se ei ole välttämättä kaikille sellaista päivittäistä tai niin tuttua vaikka se somettaminen niin...käyminen läpi, että tämä tästä klikkaamalla... sen ohjeen läpi-käyminen niin auttaa..."

"...kun vielä isommalle porukalle kannattaa tehdä sitten ensi vuoden alussa ja sitten toinen kehittäminen oli nyt sitten se, että meillä...ne julkaisut on sillä tavalla loogisia että kuva ja teksti puhuu samaa kieltä, niin ehkä nämä 2 kehittämistä..."

Kampanjan ulkoasua myös haluttiin parantaa ja löytää sille yhdenmukainen linja. Olemassa olevia verkostoa ja tietoa haluttiin jatkossa hyödyntää ja viedä kampanjaa eteenpäin seuraavalle tasolle. Sisällön toteutuksessa mainittiin myös mahdollisuus palkita kampanjaan osallistujia esimerkiksi elokuva- tai uimalipuilla tai muilla vastaavilla pienillä palkinnoilla.

"...olisi pitänyt vielä tarkemmin katsoa...Sitä kuvaa ja sitä tekstiä mitä siinä kuvassa on. Versus sitten tuo teksti mikä on tuossa tuon kuukauden kohdalla. Eli jos jonain kuukautena ajattelin just että nyt jää niinku liian irralliseksi se teksti siitä kuvasta... piti vähän aasinsiltaa yrittää keksiä sinne."

"Kyllä ehdottomasti tarvitaan joku elementti joka liittää ne postaukset...visuaalisuus myös muistuttaa...tässä olikin kyse tästä, mistä mi-nua muistutetaan joka kuukausi 10. päivä... Voihan se olla joku, se-hän voi olla vaikka joka kerta eri valokuva. Jossain vaikka jotkut ke-hykset tai jos on vaikka joku leima et se toteutustapa voi olla eri. Mutta joku visuaalinen elementti täytyy olla joka toistuu joka on tun-nistettava."

6 JOHTOPÄÄTÖKSET JA POHDINTA

6.1 Kehittämistyön tuotoksen arviointia

Kehittämistyön tavoitteena on ollut tuottaa vuosikello osaksi Kuopion kaupungin yksinäisyyttä ehkäisevää kampanjaa, jolla se vastaa valtakunnallisen Lähde-liikkeen haasteeseen osallistua mukaan yksinäisyyden ehkäisemiseen. Kehittämistyön tuotoksella on ollut valmis käyttökohde tilaajalle. Se toimii kampanjan runkona ohjaten kulloinkin esillä olevaa aihetta, määrittää ajallisesti kampanjan aikataulutusta ja siihen nivoutuvaa toimintaa sekä yhteistyökumppaneiden mukaan tuloa. Kehittämistyö on tehty tilaajan tarpeisiin ja se on pyrkinyt vastaamaan siihen, mitä tilaaja on opinnäytetyöltä toivonut. Se tuottaa tilaajalle konkreettisen mallin kampanjan suunnitteluun ja toteuttamiseen. Opinnäytetyönä syntynyt vuosikello on tilaajan käytössä ja sen sisältö on kaikkien saavutettavissa Kuopion kaupungin verkkosivuilta.

Yksinäisyyden ja sen ehkäisemisen tärkeyden esiin tuominen on ollut myös opinnäytetyöni tavoite ja se lisää työni merkityksellisyyttä. Ajankohtaisen ja tärkeän asian pinnalla pitäminen on ensiarvoista yksinäisyyteen liittyvän stigman ja sen aiheuttamien ongelmien vähentämiseksi. Kehittämistyöllä on merkitystä ja sillä on uutuusarvoa, koska vastaavaa kampanjaa tai kampanjarungon vuosikellon suunnittelua ei ole vielä aikaisemmin tehty Kuopion yksinäisyyttä ehkäisevissä kampanjoissa. Kampanjaa ei myöskään ole toteutettu vastaavan brändin alla. Lähde-liikkeen brändin alla ei ole käytetty myöskään valtakunnallisesti juuri tämän tyyppistä lähestymistapaa ja tämä vuosikelloon rakentuva kampanja on siis ensimmäinen laatuaan.

Opinnäytetyöni on merkityksellinen työelämälähtöisyyden näkökulmasta luoden monenlaista uutta yhteistyötä ja antaen minulle kokemusta työelämälähtöisestä kehittämistyöstä. Vaikka itse kehittämistyön lopullisen tuotoksen ilmiasu voi näyttäytyä lukijalleen varsin yksinkertaisena, on sen lopulliseen muotoon saattaminen vaatinut useilta eri ihmisiltä runsaasti eri työvaiheita ja tunteita toteutukseen.

Opinnäytetyöni kehittämistyön tuotos on ollut vuosikello ja vuosikellon käytettävyyttä ja kehittämistarpeita on arvioitu ryhmähaastattelun keinoin. Haastattelun tuloksena voidaan todeta, että vuosikelloa on pidetty helppona ja yksinkertaisena käyttää. Sen sisältöä on arvioitu monipuoliseksi ja vakuuttavaksi ja some-kampanjaa toteutustapana hyvänä. Kampanjan tunnettuus on kasvanut kampanjan etenemisen myötä. Kerran kuussa eli joka kuukauden 10.päivä tapahtuvalla some-kampanjoinnilla on koettu saadun aikaan yllättävän suuri vaikutus. Pienillä resursseilla ja nollabudjetilla on päästy tekemään vuoden mittainen yksinäisyyttä ehkäisevä kampanja, jolle toivotaan myös jatkoa. Kampanjan katsottiin saavuttaneen tavoite sen lisätessä tietoisuutta yksinäisyydestä ja sitä haluttiin viedä edelleen seuraavalle tasolle.

6.2 Tuotoksen hyödyntäminen ja jatkokehittäminen

Tuoreen suomalaisen tutkimuksen mukaan murrosikäen liittyy suurempi riski yksinäisyyden kokemiseen ja siihen liittyviin psykosomaattisiin terveysongelmiin ja lääkkeiden käyttöön. Tutkimuksen tiedot on saatu poikkileikkaustutkimuksella vuosina 2006, 2010, 2014 ja 2018 ja se osoittaa yksinäisyy-

den kasvavaa suuntausta. Yksinäisyyteen liittyy tutkimuksen mukaan päänsärkyä, hermostuneisuutta, vatsakipua ja univaikeuksia sekä näiden oireiden lievittämiseen liittyvää lisääntyntä lääkkeitä käyttöä. Yksinäisyydellä ja siihen puuttumisella on myös valtava merkitys yksilöiden hyvinvointiin tulevaisuudessa. (Lyyra, Junntila, Tynjälä, Villberg ja Välimaa 2022.) Tutkimus osoittaa yksinäisyyden ehkäisemisen tärkeyden ja tarpeellisuuden myös jatkossa. ”I love kuopiolainen”-kampanjan kaltaisia yksinäisyyteen puuttuvia yhteiskunnallisia tekoja tarvitaan nyt ja tulevaisuudessa ihmisten hyvinvointia lisäämään ja terveysongelmia vähentämään. Yksinäisyyttä vähentävät teot ovat yksilön, yhteisön ja yhteiskunnan vastuulla ja Kuopion kaupungin toteuttaman tyyppistä kampanjatoimintaa tarvitaan enenevässä määrin.

Tuotosta on jo hyödynnetty vuoden 2022 kampanjassa ja sen jatkokehittämistä on kartoitettu haastattelulla. Haastattelussa nousivat esiin vuosikellon ulkoasun parantaminen ja yhdenmukaistaminen, konkreettisen toiminnan lisääminen ja kampanjan osallistujamäärän kasvattaminen sekä kampanjaan osallistuvien tahojen kohdistaminen laajemmalle skaalalle. Tällaisia uusia tahoja voisivat jatkossa olla yritykset ja yksityiset henkilöt järjestötoimijoiden sijaan tai lisäksi. Kampanjan kehittämisideoiksi nousivat myös kampanjan fokuksen kirkastaminen ja osallistavan elementin ja pienimuotoisen palkitsemisen lisääminen kampanjointiin. Käytössä jo olleen starttipalaverin merkitystä korostettiin ja jatkokehittämiseksi ehdotettiin sen laajentamista mahdollisimman suurelle joukolle ennen kampanjointia. Starttipalaverissa toivottiin tapahtuvan myös konkreettista neuvomista sähköisten työkalujen käytössä kampanjan toteutuessa sosiaalisen median kampanjana. Olemassa olevaa tietoa ja verkostoja halutaan jatkossakin hyödyntää.

6.3 Kehittämistyön eettisyys ja luotettavuus

Arkaluonteisia asioita ei ole opinnäytetyöprosessissani käsitelty. Kehittämistyön tutkimuksellista osuutta lisää vuosikellon käytettävyyttä ja kehittämistarpeita kartoittava haastattelu. Eettisyyttä arvioidessa kaikki opinnäytetyöprosessiini osallistuneet ovat tehneet sen vapaaehtoisesti ja omasta tahdostaan. He ovat suostuneet yhteistyöhön vuosikellon kehittämisessä ja haastatteluun osallistumisessa sekä siihen, että voin käyttää sekä yhteistyöstä että haastattelusta saatua materiaalia opinnäytetyössäni. Suostumusta on kysytty sekä suullisesti että sähköpostilla. Sähköpostin liitteenä on ollut myös asianmukainen tietosuojaseloste (liite 1).

Varsinaista tutkimuslupaa työssäni ei ole tarvittu työn luonteen vuoksi. Asia on tarkistettu kohdeorganisaatiolta. Olen pyrkinyt opinnäytetyötä tehdessäni tiedonkeruun luotettavuuteen ja eri työväiteiden dokumentaatioon. Tiedonkeräämisessä olen hankkinut tietoa sekä Savonian kirjaston tiedonhaun ja hakukoneiden kautta sekä seuraamalla ajankohtaista keskustelua yksinäisyydestä ja yksinäisyystutkimuksista. Työn tilaaja on saanut vuosikellon vapaaseen käyttöönsä ja Kuopion kaupungin viestintä on saanut muokata syntyneen tuotoksen pohjalta haluamansa version. Kaupunki saa käyttää, muokata ja jatkokehittää vuosikelloa toivomallaan tavalla jatkossa.

Ryhmähaastattelun tuloksia voidaan pitää luotettavina, koska kaikki haastatteluun osallistujat osallistuivat keskusteluun tasapuolisesti. Tallenteiden kuuluvuus, laatu ja toistettavuus olivat hyvällä tasolla. Litterointi onnistui Teams:n kautta automaattisesti ja aineisto pyrittiin luokittelemaan säännön-

mukaisesti. Valitsemani lähestymistapa ja menetelmä osoittautuivat antavan hyvin tietoja tutkimuskysymyksiin. Tutkimuksen uskottavuutta lisää se, että aineisto on kerätty ja analysoitu huolellisesti. Tutkimuksella ei ole pyritty yleistettävään tietoon, vaan sen on toivottu tuottavan hyödyllistä tietoa vuosikellosta ja sen jatkokehittämisestä.

6.4 Oman oppimisen arviointia

Opinnäytetyöni aihe ei ole liitoksissa entiseen tai nykyiseen työhöni, mutta yksinäisyys ilmiönä ja muutkin yhteiskunnalliset asiat kiinnostavat. Itse opinnäytetyöraportin koostaminen ja sen kirjoittaminen osoittautuivat ennakoitua haasteellisimmiksi. Prosessin aikana tuli vastaan runsaasti vastoin käymisiä ja jouduin tekemään paljon ylimääräistä lisätyötä. Uskoakseni nämä haasteet liittyivät paitsi vuosikellon valmistumisen aikataulutukseen, mutta myös osaltaan siihen, että opinnäytetyön aihe ei perustu pohjakoulutukseni mukaiseen ammattiosaamiseen, yksinäisyyden ollessa yhteiskunnallinen ilmiö. Kokonaisuutena opinnäytetyön tekeminen on ollut valtava oppimisprosessi ylä- ja alämäkineen.

Koen onnistuneeni saavuttamaan tavoitteeni vuosikellon kehittämisessä ja yhteistyössä tilaajan kanssa. Vuosikello on saatu tilaajan käyttöön toivotulla aikataululla, ja yhteistyö kaupungin suuntaan on ollut mutkatonta. Se, mitä voisin tehdä prosessissa nyt toisin, olisi ollut ottaa varmuudella etukäteen selvää kaikista koulun määrittämistä opinnäytetyön aikataulutuksen reunaehdoista, eikä luottaa liikaa työelämälähtöisyyteen ja siihen, että työssä voidaan edetä tilaajan toivomalla ripeällä aikataululla. Varaisin tällä tiedolla opinnäytetyön toteuttamisvaiheeseen enemmän aikaa ja suunnitelmallisuutta.

Olen saavuttanut opinnäytetyön tekemisestä monenlaista osaamista. Vuosikellossa näkyy eri ihmisten ja ammattien välinen yhteistyö ja sen päätavoite on havahduttaa yksinäisyyden haitallisuus ja saada ihmiset aktivoitumaan yksinäisyyttä ehkäiseviin tekoihin. Kampanjan suunnittelun tiimoilta muodostui moniammatillista yhteistyötä, jolla on merkitystä käytännön työn kehittämisen näkökulmasta. Yhteisen pöydän ääreen on istunut saman asian äärelle eri ammattien ja eri työnantajien edustajia. Kaupunki, kolmas sektori tai hanketyö työnantajana ovat olleet minulle ennestään tuntemattomia. Opinnäytetyön tekemisen myötä on mahdollistunut tilaisuus päästä verkostoitumaan ja tutustumaan erilaisiin työnantajiin ja työnkuviin. Moniammatillisuus ja monikanavaisuus on ollut hyvä lähtökohta työskentelyssä. Koen, että työskentely ideointityöpajoissa oli mielekästä ja antoisaa. Keskustelu ja vuorovaikutus ryhmässä oli hyvää koko prosessin ajan.

Työ on kehittänyt erityisesti työelämälähtöistä kehittämiskokemusta. Se on parantanut tiedonhankintataitojani, yhteistyötaitojani ja verkostoitumiskykyjäni sekä lisännyt tietoa yksinäisyydestä ja sen ehkäisemisestä. Se on avartanut näkemystäni monenlaisista työtehtävistä erilaisten työnantajien palveluksessa. Työn tekemisen aikana olen saanut valtavan määrän tietoa paitsi yksinäisyydestä, myös erilaisista järjestöistä. Myös laadullisen tutkimuksen menetelmät tulivat tutummiksi opinnäytetyön kautta. Kampanjasuunnittelun näkökulmasta olen saanut myös erinomaisen mahdollisuuden oppia kampanja- ja projektityyppistä työskentelyä. Toivon ja uskon, että näistä tiedoista ja taidoista on minulle hyötyä tulevaisuudessa niin työelämässä kuin siviilissäkin.

LÄHTEET

Allardt, Erik 1976. Hyvinvoinnin ulottuvuuksia. Juva: WSOY.

Amnesty International 2021. Työmme aiheet. Syrjintä. Miten Amnesty vastustaa syrjintää? Verkkosivut. https://www.amnesty.fi/mita-amnesty-tekee/syrjinta/?gclid=EAIaIQobChMI9MexuZ3l8wI-VGiwYCh0UGgErEAAAYASAAEgIHi_D_BwE. Viitattu 4.10.2021.

Banerjee, Debanjan Rai, Mayank 2020. Social isolation in Covid-19: The impact of loneliness. *Int J Soc Psychiatry*. 66(6):525–527. doi:10.1177/0020764020922269. Viitattu 2.10.2021.

Bavard, Chimene 2021. Kaikkein tärkeintä on auttaa yksinäisyyttä kokevia ajoissa. *Savon Sanomat* 17.10.2021, Uutiset A24.

Cacioppo, John T., Hawkey, Louise C., Norman, Greg J. & Berntson, Gary G. 2011. Social isolation. *Ann N Y Acad Sci*. 2011 elokuu; 1231(1): 17–22. Julkaistu verkossa 8.6.2011. doi: 10.1111/j.1749–6632.2011.06028.x. Viitattu 4.10.2021.

Cacioppo, John T., Hawkley, Louise C., Crawford, L. Elizabeth, Ernst, John M., Burleson, Mary H., Kowalewski, Ray B., Malarkey, William B., Van Cauter, Eveja, Berntson, Gary G. 2002. Loneliness and Health: Potential Mechanisms. *Psychosomatic Medicine* 64:407–417 (2002).

Cacioppo, Stephanie, Grippo, Angela J., London, Sarah, Goossens, Luc, Cacioppo, John T. 2015. Loneliness: clinical import and interventions. *Perspect Psychol Sci*. 2015 Mar;10(2):238-49. doi: 10.1177/1745691615570616. Viitattu 5.10.2021. 384-387.

Cacioppo, John T., Hughes, Mary Elizabeth, Waite, Linda J., Hawkley, Louise C., Thisted, Ronald A. 2006. Loneliness as a specific risk factor for depressive symptoms: cross-sectional and longitudinal analyses. *Psychol Aging*. 2006 Mar;21(1):140-51. doi: 10.1037/0882-7974.21.1.140. Viitattu 5.10.2021.

Cacioppo, John T., Hawkley, Louise C., Berntson, Gary G., Ernst, John M., Gibbs, Amber C., Stickgold, Robert, Hobson, J. Allan. 2002. DO LONELY DAYS INVADE THE NIGHTS? Potential Social Modulation of Sleep Efficiency. *American Psychological Society* 4.7.2002. Viitattu 12.11.2021.

Eläkeliitto 2021. Ikääntyneen mielenterveys, ikäihmisten yksinäisyys. Eläkeliiton verkkosivut. <https://elakeliitto.fi/tietoa/ikaantyneen-mielenterveys/ikaihminen-yksinaisyys>. Viitattu 12.11.2021.

Fimnet julkaisuaika tuntematon. Aihetunniste eli hashtag (#). Verkkosivut. <https://www.fimnet.fi/kaytto-ohjeet/aihetunniste-eli-hashtag/>. Viitattu 12.5.2022.

Grönlund, Hanna & Falk, Hanna 2016. Kolmas sektori ja yksinäisyyden vähentäminen. Teoksessa *Yksinäisten Suomi*, toimittanut Saari, Juho. Gaudeamus Oy. Tallinna: Printon Trukikoda,

Halminen, Jutta 2021. Kiusaaminen voi täyttää rikoksen tunnusmerkit ja edetä poliisille-” Jos Kiusaamisen sisältyy väkivaltaa, on rikosilmoitus ehdoton.” *Nurmijärven Uutiset* 10.3.2021, Etusivu, paikalliset. <https://www.nurmijarvenuutiset.fi/paikalliset/3985489>. Viitattu 4.10.2021.

Hirsjärvi, Sirkka & Hurme, Helena 2008. Tutkimushaastattelu: teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Gaudeamus Helsinki University Press.

Heikkinen, Riitta-Liisa, Kauppinen, Markku 2004. Depressive symptoms in late life: a 10-year follow-up. *Arch Gerontol Geriatr*. May-Jun 2004;38(3):239–50. doi: 10.1016/j.archger.2003.10.004.

Heinrich, L M. & Gullone, E. (2006). The clinical significance of loneliness. *Clinical Psychology Review*, 26. https://www.researchgate.net/publication/6836772_Heinrich_LM_Gullone_E_The_clinical_significance_of_loneliness_a_literature_review_Clin_Psychol_Rev_26_695-718. Viitattu 26.11.2021.

HelsinkiMissio 2019. Blogi: Yksinäisyys on iso ongelma, jota ratkaistaan pienillä teoilla. <https://www.helsinkimissio.fi/blogit/helsinkimissio-blogi/yksinaisyys-on-iso-ongelma-jota-ratkaistaan-pienilla-teoilla>. Viitattu 26.11.2021.

HelsinkiMissio 2021. Mitä yksinäisyys on? HelsinkiMission verkkosivut. <https://helsinkimissio.fi/yksinaisyys/yksinaisyys>. Viitattu 4.10.2021.

Hu, Jessie, Fitzgerald, Sharyn M., Owen, Alice J., Ryan, Joanne, Joyce, Johanna, Chowdhury, Enayet, Reid, Christopher M., Britt, Carlene, Woods, Robyn L., McNeil, L.ohn J., Freak-Poli, Rosanne 2021. Social isolation, social support, loneliness, and cardiovascular disease risk factors: A cross-sectional study among older adults. *Geriatric Psychiatry* 11/2021, s 1795-1809, <https://doi-org.ezproxy.savonia.fi/10.1002/gps.5601>. Viitattu 14.2.2022.

Innokylä, julkaisuaika tuntematon. Tool vuosikello. Innokylän verkkosivut. <https://innokyla.fi/fi/ty-okalut/vuosikello>. Viitattu 29.3.2022.

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

Johtolankoja osallisuuteen 2014. Teoksessa Jämsen, Arja & Pyykkönen, Anne (toim.) *Osallisuuden jäljillä 2014*. Saarijärvi: Saarijärven offset, 196.)

Kellomäki, Ani 2018. Kiusaaminen voi jättää kipeät jäljet. Kiusaaminen lisää masennuksen, pelkojen ja sairauksien riskejä. Terve.fi-verkkosivut. <https://www.terve.fi/artikkelit/kiusattu-karsii-viela-aikuisena>. Viitattu 26.11.2021.

Karvonen, Sakari 2019. Koetun hyvinvoinnin tila tunnuslukujen valossa. Teoksessa Kestilä, Laura & Karvonen, Sakari (toim.) *Suomalaisten hyvinvointi 2018*. Helsinki: PunaMusta Oy, 96–98.

Kestilä, Laura & Karvonen, Sakari 2019. Johdanto. Teoksessa Kestilä, Laura & Karvonen, Sakari (toim.) *Suomalaisten hyvinvointi 2018*. Helsinki: PunaMusta Oy, 10–14.

Kestilä, Laura, Karvonen, Sakari, Parikka, Suvi, Seppänen, Johanna, Haapakorva Pasi ja Sutela, Elina 2019. Nuorten hyvinvoinnin erot. Teoksessa Kestilä, Laura & Karvonen, Sakari (toim.) *Suomalaisten hyvinvointi 2018*. Helsinki: PunaMusta Oy, 121.

Koutsogeorgou, Eleni, Daviesb, John Kenneth, Arandab, Kay, Zissic, Anastasia, Chatzikoud, Maria, Cerniauskaitea, Milda, Quintasa, Rui, Raggia, Alberto, Leonardia, Matilde 2013. Healthy and active ageing: Social capital in health promotion. *Health Education Journal* Volume: 73 issue: 6, page(s): 627-641. <https://doi.org/10.1177/0017896913509255>. Viitattu 5.5.2022.

Kraav, Siiri-Liisi 2022. EFFECTS OF LONELINESS AND SOCIAL ISOLATION ON MORTALITY AND MORBIDITY IN MIDDLE-AGED MEN. Väitöstutkimus. Terveystieteiden tiedekunta. Itä-Suomen yliopisto. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-61-4440-5>. Viitattu 4.5.2022.

Kuopion kaupungin verkkosivut, julkaisuaika tuntematon. Hyvinvoinnin edistäminen, hyvinvointikertomus- ja suunnitelma. Verkkosivut. <https://www.kuopio.fi/hyvinvointi>. Viitattu 25.1.2022.

Kuopion kaupungin verkkosivut, julkaisuaika tuntematon. Valtuustokauden 2021–2025 hyvinvointikertomus- ja suunnitelma, laaja hyvinvointikertomus- ja suunnitelma. Verkojulkaisu. <https://www.kuopio.fi/documents/7369547/8799776/Hyvinvointisuunnitelma+2021-2025/31d5db79-c028-45c4-a667-06aa8330808b>. Viitattu 25.1.2022.

- Kuopion kaupungin verkkosivut, julkaisuaika tuntematon. I love kuopiolainen-kampanja. Verkkojulkaisu. <https://www.kuopio.fi/ilovekuopiolainen>. Viitattu 17.1.2022.
- Lehto, Ulla-Sisko, Ojanen, Markku, Nieminen, Tarja, Turpeenniemi-Hujanen, Taina 2017. Sosiaalisten resurssien vaikutus hyvinvointiin ja terveyteen: sairausspesifi sosiaalinen pääoma. *Sosiaalilääketieteellinen aikakauslehti* 2017-12-04, Vol.54 (4), 297–309.
- Levine, Martha Peaslee, 2012. Loneliness and Eating Disorders, *The Journal of Psychology: Interdisciplinary and Applied*, 146:1-2, 243-257, DOI: 10.1080/00223980.2011.606435, <http://dx.doi.org/10.1080/00223980.2011.606435>. Viitattu 12.10.2021.
- Lyyra, Nelli, Junttila, Niina, Tynjälä, Jorma, Villberg, Jari & Välimaa, Raili 2022. Loneliness, subjective health complaints, and medicine use among Finnish adolescents 2006–2018. *SAGE-julkaisut. Scandinavian Journal of Public Health*. <https://doi-org.ezproxy.savonia.fi/10.1177/14034948221117970>. Viitattu 28.9.2022.
- Matthews, T., Danese, A., Gregory, A. M., Caspi, A., Moffitt T. E. & Arseneault, L. 2017. Sleeping with one eye open: Loneliness and sleep quality in young adults. Cambridge University Press:17 May 2017, s. 2177 – 2186. <https://doi.org/10.1017/S0033291717000629>. Viitattu 14.2.2022.
- Matkus 2022. MATKUKSEN 10-VUOTISJUHLAVUOSI – YHDESSÄ OLEMME ENEMMÄN. Matkus shopping centerin verkkosivut. <https://www.matkushoppingcenter.fi/10v/>. Viitattu 7.2.2022.
- Mieli ry 2021. Kriisipuhelin 09 2525 0111 - keskusteluapua kriisiin. Verkkosivut. <https://mieli.fi/tukeaja-apua/kriisipuhelin/>. Viitattu 4.10.2021.
- Mielenterveysseurat.fi 2021. Yksinäisyystyö Pohjois-Savossa hanke. Verkkojulkaisu. Mieli Ry:n verkkopalvelu, hankkeet. <https://www.mielenterveysseurat.fi/kuopio/hankkeet/yksinaisyystyo-pohjois-savossa-hanke/>. Viitattu 17.1.2022.
- Mykrä, Pekka 2014. Osallisuutta raha-automaattivastuksilla. Teoksessa Jämsen, Arja & Pyykkönen, Anne (toim.) *Osallisuuden jäljillä 2014*. Saarijärvi: Saarijärven offset, 94, 95.)
- Nersesian, Paula V., Han, Hae-Ra, Yenokyan, Gayane, Blumenthal, Roger S., Nolan, Marie T., Hladek, Melissa D., & Szanton, Sarah L. 2018. Loneliness in Middle Age and Biomarkers of Systemic Inflammation: Findings from Midlife in the United States. *Soc Sci Med*. 2018 Jul; 209: 174–181. doi: 10.1016/j.socscimed.2018.04.007. Viitattu 16.2.2022.
- Nieminen, Tarja, Martelin, Tuija, Koskinen, Seppo, Simpura, Jussi, Alanen, Erkki, Härkänen, Tommi & Aromaa, Arpo 2008. Sosiaalisen pääoman mittaaminen ja sosio-demografinen vaihtelu suuressa väestöpohjaisessa tutkimuksessa. *Soc Indic Res* 85, 405–423 (2008). <https://doi.org/10.1007/s11205-007-9102-x>. Viitattu 5.5.2022.
- Nordic Journal of Psychiatry* 2021, Depression and loneliness may have a direct connection without mediating factors, 553-557, <https://doi.org/10.1080/08039488.2021.1894231>. Viitattu 10.2.2022.
- Ojasalo, Katri, Moilanen, Teemu, Ritalahti, Jarmo 2015. Kehittämistyön menetelmät, uudenlaista osaamista liiketoimintaan. Helsinki: Sanoma Pro Oy.
- Peda.net 2021. Vammaiset - Suomen suurin vähemmistö. Verkkosivut. <https://peda.net/kouvola/perusopetus/koulut/inkeroistenyhteiskoulu/oppimisalusta/oppiaineet/e/kjk/sk/sv2/vssv>. Viitattu 4.10.2021.

Pessi, Anne Birgitta & Saari, Juho 2008. Hyvä tahto. Auttamisen asenteet ja rakenteet Suomessa. Helsinki: Sosiaali- ja terveysturvan keskusliitto Ry.

Punainen Risti 2021. Punaisen Ristin periaatteet. Verkkosivut. <https://www.punainenristi.fi/tyomme/periaatteet/>. Viitattu 4.10.2021.

Puusa, Anu 2020. Laadullisen aineiston analysointi. Teoksessa Puusa, Anu & Juuti, Pauli (toim.) 2020. Laadullisen tutkimuksen näkökulmat ja menetelmät. Helsinki: Gaudeamus Oy, 148–151.

Puusa, Anu 2020. Laadullisen tutkimusaineiston hankintamenetelmiä. Teoksessa Puusa, Anu & Juuti, Pauli (toim.) 2020. Laadullisen tutkimuksen näkökulmat ja menetelmät. Helsinki: Gaudeamus Oy, 98–99.

Puusa, Anu 2020. Laadullisen tutkimuksen luotettavuus. Teoksessa Puusa, Anu & Juuti, Pauli (toim.) 2020. Laadullisen tutkimuksen näkökulmat ja menetelmät. Helsinki: Gaudeamus Oy, 167,180.

Raita-aho, Sanna 2021. Tyttöjen ahdistus lisääntyi poikia enemmän. Kouluterveyskysely: "Pandemia on ollut pommi, joka on laukaissut jotain.". Savon Sanomat 17.9.2021, Uutiset A20.

Richardson, Thomas, Elliott, Peter & Roberts, Ron 2017. Relationship between loneliness and mental health in students. *Journal of Public Mental Health*, s 48-54. <https://doi-org.ezproxy.savonia.fi/10.1108/JPMH-03-2016-0013>. Viitattu 15.2.2022.

Saari, Juho 2009. Yksinäisten yhteiskunta. Helsinki: WSOYpro Oy.

Saari, Juho 2016. Yksinäisten Suomi. Helsinki: Gaudeamus Oy.

Salmi, Sara 2020. Yli 6 800 ulkomaalaistaustaista kertoi hyvinvoinnistaan Suomessa – Tutkimuspäällikkö: "Yksinäisyyden kokeminen on jopa lisääntynyt". Ylen verkkosivut, uutiset, hyvinvointi. <https://yle.fi/uutiset/3-11201757>. Viitattu 11.11.2021.

Salovuori, Emil 2021. Lähde-liike. Puhelinkeskustelu 25.08.2021.

Sosiaali- ja terveysministeriö 2021. Maahanmuuton tilannekatsaus 1/2021. Valtioneuvoston ja ministeriöiden verkkosivut. Suomen väestö monimuotoistuu – vaihtelua on alueittain. Päivitetty 13.4.2021. <https://stm.fi/-/1410869/suomen-vaesto-monimuotoistuu-vaihtelua-on-alueittain>. Viitattu 4.11.2021.

Sosiaali- ja terveysministeriö julkaisuaika tuntematon. Osallisuuden edistäminen. Verkkosivut. <https://stm.fi/osallisuuden-edistaminen#:~:text=Yleisesti%20STM%3An%20vas-tuulla%20on%20huolehtia%20siit%C3%A4%2C%20ett%C3%A4%20ihmi-sill%C3%A4,sek%C3%A4%20huolenpitoa%20ja%20yhteisesti%20rakennetusta%20hyvinvoinnista%20osalliseksi%20p%C3%A4%20semist%C3%A4>. Viitattu 24.4.2022.

SOSTE Suomen sosiaali- ja terveys ry 2021. Järjestöjen teemapäivät. Verkkojulkaisu. <https://www.soste.fi/jarjestojen-teemapaivat/>. Viitattu 17.1.2022.

STT 2021. Vammaisuus ei ole hyvän lapsuuden este – syrjintä, rakenteet ja asenteet ovat. Lapsiasiavaltuutettu 26.10.2021. Verkkojulkaisu. <https://www.sttinfo.fi/tiedote/vammaisuus-ei-ole-hyvan-lapsuuden-este-syrjinta-rakenteet-ja-asenteet-ovat?publisherId=17712812&releaseId=69922046>. Viitattu 11.11.2021.

Sydänmaalakka, Riina 2021. Arvot. Merkitys asuu muissa ihmisissä. Savon Sanomat 10.11.2021, Tiede, B7.

Särkelä-Kukko, Mona 2014. Osallisuuden eriarvoisuus ja eriarvoistuminen. Teoksessa Jämsen, Arja & Pyykkönen, Anne (toim.) *Osallisuuden jäljillä* 2014. Saarijärvi: Saarijärven offset, 36, 37, 39, 42.)

Säynjärvi, Terhi 2022. Myös nuorille pandemia-ajan poikkeusolot raskas taakka. Korona: ”riskiryhmien ja vanhusten suojeleminen korostunut liikaa”. Savon Sanomat 3.2.2022, Uutiset A8.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2021. FinSote-tutkimus. <https://thl.fi/fi/tutkimus-ja-kehittaminen/tutkimukset-ja-hankkeet/finsote-tutkimus>. Viitattu 11.11.2021.

Terveyden ja hyvinvoinninlaitos 2021. Etäopinnot ja yksinäisyys ovat koetelleet korkeakouluopiskelijoita. Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen verkkosivut. <https://thl.fi/fi/-/etaopinnot-ja-yksinaisyys-ovat-koetelleet-korkeakouluopiskelijoita>. Viitattu 4.10.2021.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2021. Kouluterveyskysely. Verkkosivut. <https://thl.fi/fi/tutkimus-ja-kehittaminen/tutkimukset-ja-hankkeet/kouluterveyskysely>. Viitattu 26.11.2021

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2021. Maahanmuutto ja kulttuurinen moninaisuus. Kieli- ja kulttuurivähemmistöt. Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen verkkosivut. Päivitetty 11.6.2020.

<https://thl.fi/fi/web/maahanmuutto-ja-kulttuurinen-moninaisuus/kieli-ja-kulttuurivahemmistot>. Viitattu 4.10.2021.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2021. Vauvaperheiden hyvinvointi – FinLapset-kyselytutkimus 2020. Verkojulkaisu. <https://thl.fi/fi/tilastot-ja-data/tilastot-aiheittain/lapset-nuoret-ja-perheet/vauvaperheiden-hyvinvointi>. Viitattu 12.11.2021

Terveyden ja hyvinvoinninlaitos, julkaisuaika tuntematon. Vähemmistöt ja erityisryhmät. Verkojulkaisu. <https://thl.fi/fi/web/hyvinvointi-ja-terveyserot/eriarvoisuus/vahemmistot>. Viitattu 12.5.2022.

Tiikkainen, Pirjo 2011. Yksinäisyys teorioiden valossa. Teoksessa Tarja Heiskanen & Liisa Saaristo (toim.) Kaiken keskellä yksin. Juva: PS-kustannus, 64.

Tiilikainen, Elisa 2019. Jakamattomat hetket. Yksinäisyyden kokemus ja elämäntulkinto. Tallinna: Gaudemus Oy.

Tilastokeskus 2021. Perheiden määrän lasku pysähtynyt. Tilastokeskuksen verkkosivut. Julkaistu 28.5.2021. https://www.stat.fi/til/perh/2020/perh_2020_2021-05-28_tie_001_fi.html. Viitattu 4.10.2021.

Toikko, Timo & Rantanen, Teemu 2009. Tutkimuksellinen kehittämistoiminta. Näkökulmia kehittämisprosessiin, osallistamiseen ja tiedontuotantoon. Tampere: Tampereen Yliopistopaino Oy-Juvenes Print.

Visser, Marlies A. & El Fakiri, Fatima 2016. The prevalence and impact of risk factors for ethnic differences in loneliness. *The European Journal of Public Health*, Vol 26, (6):977-983. doi: 10.1093/eurpub/ckw115. Viitattu 13.4.2022.

Väestöliitto 2021. Lapsenlapset ja isovanhempien onnellisuus. Verkkosivut. <https://www.vaestoliitto.fi/artikkelit/lapsenlapset-ja-isovanhempien-onnellisuus/>. Viitattu 4.10.2021.

Wikipedia 2021. Ystävyys. Verkkosivut. Päivitetty 15.10.2021. <https://fi.wikipedia.org/wiki/Yst%C3%A4vyys>. Viitattu 4.10.2021.

LIITE 1: TIETOSUOJASELOSTE



**OPINNÄYTETYÖHÖN LIITETTÄVÄ
TIETOSUOJASELOSTE/-ILMOITUS
EU:n yleinen tietosuoja-asetus
13 ja 14 artiklat
Laatimispäivä: 22.04.2022**

Tietoa tutkimukseen osallistuvalla

Olet osallistumassa Savonia-ammattikorkeakoulussa tehtävään opinnäytetyöhön liittyvään tutkimukseen. Tässä selosteessa kuvataan, miten henkilötietojasi käsitellään tutkimuksessa.

Tutkimukseen osallistuminen on vapaaehtoista. Sinuun ei kohdistu mitään negatiivista seuraamusta, jos et osallistu tutkimukseen tai jos keskeytät osallistumisesi tutkimukseen. Jos keskeytät osallistumisesi tutkimukseen, ennen keskeytystä kerättyä aineistoa voidaan kuitenkin käyttää tutkimuksessa. Tämän selosteen kohdassa 14 kerrotaan tarkemmin, mitä oikeuksia sinulla on ja miten voit vaikuttaa tietojesi käsittelyyn.

Tutkimuksen rekisterinpitäjä

Nimi: Hilkka Pirskanen

Osoite: xxxxxxxxxxx x x xxxxx xxxxx

Puhelinnumero: xxx xxxxxx

Sähköpostiosoite: hilkka.pirskanen@edu.savonia.fi

Kuvaus tutkimushankkeesta ja henkilötietojen käsittelyn tarkoitus

Opinnäytetyön kehittämistyön työpajoihin ja ryhmähaastatteluun osallistuminen tuotoksen käytettävyyden arvioimiseksi ja jatkokehitystarpeiden selvittämiseksi. Materiaalia tuodaan esille opinnäytetyön raportissa. Ei suoria henkilötietoja. Epäsuoria henkilötietoja voi ilmetä raportissa (asuinpaikka ja ammatti/työnantaja).

Tutkimuksen suorittajat

Hilkka Pirskanen

Tutkimuksen nimi ja tutkimuksen kestoaika

Tutkimuksen nimi: Ryhmähaastattelu, työpajat

Henkilötietojen käsittelyn kesto: Opinnäytetyön valmistumiseen saakka

Henkilötietojen käsittelyn oikeusperuste

Henkilötietoja käsitellään yleisen tietosuojasetuksen 6 artiklan 1 kohdan mukaisella perusteella.

Henkilötietojen käsittelyperusta tässä tutkimuksessa on

tutkittavan suostumus

tieteellinen tai historiallinen tutkimus tai tilastointi

Mitä henkilötietoja tutkimusaineisto sisältää

Tutkimusaineiston keräämis- ja käsittelyvaiheessa voidaan käyttää suoria tietoja kuten nimitietoja. Raportissa ei suoria henkilötietoja.

Arkaluonteiset henkilötiedot

Tutkimuksessa ei käsitellä arkaluonteisia henkilötietoja.

Mistä lähteistä henkilötietoja kerätään

Henkilötiedot saadaan asianomaisilta henkilöiltä

Tietojen siirto tai luovuttaminen edelleen

Tietoja ei luovuteta edelleen.

Tietojen siirto tai luovuttaminen EU:n tai Euroopan talousalueen ulkopuolelle

Tietoja ei luovuteta edelleen

Henkilötietojen suojauksen periaatteet

Tiedot ovat salassa pidettäviä.

Manuaalisen aineiston suojaaminen:

Tietojärjestelmissä käsiteltävät tiedot:

- käyttäjätunnus salasana käytön rekisteröinti kulunvalvonta
- muu, mikä:

Suorien tunnistetietojen käsittely:

- Suorat tunnistetiedot poistetaan analysointivaiheessa
- Aineisto analysoidaan suoraan tunnistetiedoin, koska (peruste suorien tunnistetietojen säilyttämiselle):

Henkilötietojen käsittely tutkimuksen päättymisen jälkeen

- Tutkimusrekisteri hävitetään
- Tutkimusrekisteri arkistoidaan:
- ilman tunnistetietoja tunnistetiedoin

Mihin aineisto arkistoidaan ja miten pitkäksi aikaa:

Savonia-ammattikorkeakoulun tietosuojavastaavan yhteystiedot

Savonia-ammattikorkeakoulun tietosuojavastaava on hallinnon suunnittelija Mervi Hätinen. Häneen saa yhteyden sähköpostiosoitteesta tietosuojavastaava@savonia.fi

Mitä oikeuksia sinulla on ja oikeuksista poikkeaminen

Yhteyshenkilö tutkittavan oikeuksiin liittyvissä asioissa on tämän ilmoituksen kohdassa 1 mainittu henkilö.

Suostumuksen peruuttaminen (tietosuoja-asetuksen 7 artikla)

Sinulla on oikeus peruuttaa antamasi suostumus, mikäli henkilötietojen käsittely perustuu suostumukseen. Suostumuksen peruuttaminen ei vaikuta suostumuksen perusteella ennen sen peruuttamista suoritetun käsittelyn lainmukaisuuteen.

Oikeus saada pääsy tietoihin (tietosuoja-asetuksen 15 artikla)

Sinulla on oikeus saada tieto siitä, käsitelläänkö henkilötietojasi tutkimuksessa ja mitä henkilötietojasi tutkimuksessa käsitellään. Voit myös halutessasi pyytää jäljennöksen käsiteltävistä henkilötiedoista.

Oikeus tietojen oikaisemiseen (tietosuoja-asetuksen 16 artikla)

Jos käsiteltävissä henkilötiedoissasi on epätarkkuuksia tai virheitä, sinulla on oikeus pyytää niiden oikaisua tai täydennystä.

Oikeus tietojen poistamiseen (tietosuoja-asetuksen 17 artikla)

Sinulla on oikeus vaatia henkilötietojesi poistamista seuraavissa tapauksissa:

henkilötietoja ei enää tarvita niihin tarkoituksiin, joita varten ne kerättiin tai joita varten niitä muutoin käsiteltiin

peruutat suostumuksen, johon käsittely on perustunut, eikä käsittelyyn ole muuta laillista perustetta

vastustat käsittelyä (kuvaus vastustamisoikeudesta on alempana) eikä käsittelyyn ole olemassa perusteltua syytä

henkilötietoja on käsitelty lainvastaisesti; tai

henkilötiedot on poistettava unionin oikeuteen tai jäsenvaltion lainsäädäntöön perustuvan rekisterinpitäjään sovellettavan lakisääteisen veloitteen noudattamiseksi.

Oikeutta tietojen poistamiseen ei kuitenkaan ole, jos tietojen poistaminen estää tai vaikeuttaa suuresti käsittelyn tarkoituksen toteutumista tieteellisessä tutkimuksessa.

Oikeus käsittelyn rajoittamiseen (tietosuoja-asetuksen 18 artikla)

Sinulla on oikeus henkilötietojesi käsittelyn rajoittamiseen, jos kyseessä on jokin seuraavista olosuhteista:

kiistät henkilötietojen paikkansapitävyyden, jolloin käsittelyä rajoitetaan ajaksi, jonka kuluessa tutkija voi varmistaa niiden paikkansapitävyyden

käsittely on lainvastaista ja vastustat henkilötietojen poistamista ja vaadit sen sijaan niiden käytön rajoittamista

tutkija ei enää tarvitse kyseisiä henkilötietoja käsittelyn tarkoituksiin, mutta sinä tarvitset niitä oikeudellisen vaateen laatimiseksi, esittämiseksi tai puolustamiseksi

olet vastustanut henkilötietojen käsittelyä (ks. tarkemmin alla) odottaessa sen todentamista, syrjäyttävätkö rekisterinpitäjän oikeudet perusteet rekisteröidyn perusteet.

Oikeus siirtää tiedot järjestelmästä toiseen (tietosuoja-asetuksen 20 artikla)

Sinulla on oikeus saada tutkijalle toimittamasi henkilötiedot jäsennellyssä, yleisesti käytetyssä ja koneellisesti luettavassa muodossa, ja oikeus siirtää kyseiset tiedot toiselle rekisterinpitäjälle, jos käsittelyn oikeusperuste on suostumus tai sopimus, ja käsittely suoritetaan automaattisesti.

Kun käytät oikeuttasi siirtää tiedot järjestelmästä toiseen, sinulla on oikeus saada henkilötiedot siirrettyä suoraan rekisterinpitäjältä toiselle, jos se on teknisesti mahdollista.

Vastustamisoikeus (tietosuoja-asetuksen 21 artikla)

Sinulla on oikeus vastustaa henkilötietojesi käsittelyä, jos käsittely perustuu yleiseen etuun tai oikeutettuun etuun. Tällöin tutkija ei voi käsitellä henkilötietojasi, paitsi jos se voi osoittaa, että käsittelyyn on olemassa huomattavan tärkeä ja perusteltu syy, joka syrjäyttää rekisteröidyn edut, oikeudet ja vapaudet tai jos se on tarpeen oikeusvaateen laatimiseksi, esittämiseksi tai puolustamiseksi. Tutkija voi jatkaa henkilötietojesi käsittelyä myös silloin, kun sen on tarpeellista yleistä etua koskevan tehtävän suorittamiseksi.

Oikeuksista poikkeaminen

Tässä kohdassa kuvatuista oikeuksista saatetaan tietyissä yksittäistapauksissa poiketa tietosuoja-asetuksessa ja Suomen tietosuojalaissa säädetyillä perusteilla siltä osin, kuin oikeudet estävät tieteellisen tai historiallisen tutkimustarkoituksen tai tilastollisen tarkoituksen saavuttamisen tai vaikeuttavat sitä suuresti. Tarvetta poiketa oikeuksista arvioidaan aina tapauskohtaisesti.

Valitusoikeus

Sinulla on oikeus tehdä valitus tietosuojavaltuutetun toimistoon, mikäli katsot, että henkilötietojesi käsittelyssä on rikottu voimassa olevaa tietosuojalainsäädäntöä.

Yhteystiedot:

Tietosuojavaltuutetun toimisto

Käyntiosoite: Ratapihantie 9, 6. krs, 00520 Helsinki

Postiosoite: PL 800, 00521 Helsinki

Vaihde: 029 56 66700

Faksi: 029 56 66735

Sähköposti: tietosuoja(at)om.fi

LIITE 2: HAASTATTELUN TEEMARUNKO

- Kokemuksesi vuosikellon käytettävyydestä?
- Onko kuulunut muualta palautetta vuosikellosta?
- Onko kampanja saavuttanut hyvin järjestöt ja yhteistyötahot?
- Mitä mieltä vuosikellon lähestymistavasta?
- Mitä voisi tehdä toisin? Miten käytettävyyttä, saavutettavuutta ja sisältöä voisi parantaa?
- Mitä hyvää ja mitä huonoa on vuosikellon sisällössä, suunnittelussa ja toteutuksessa?

LIITE 3: HAASTATELUN ANALYYSITÄULUKKO

Taulukossa suora lainaus haastattelusta, siitä muodostettu pelkistetty ilmaisu ja alakategoria. Yläkategoriat ovat vuosikellon arviointi ja vuosikellon kehittämistarpeet.

Aineisto-ote	Pelkistetty ilmaisu	Alakategoria
"Ainakin meille järjestö toimijana niin se on ollut tosi helppo mennä aina tuonne sivuille ja poimia sieltä se sen kuukauden kuvaaja."	Järjestötoimijalle ollut tosi helppo	Helppous (a)
"Että onhan nuo tosi helpot materiaalit... ei vaadi isoa vaivaa, että käy tuolta ottamassa ja hyödyntää niitä omassa viestinnässä..."	Helpot materiaalit, ei vaadi suurta vaivaa	Helppous (a)
"Se on niin kuin minun mielestä toiminut ihan yllättävän hyvin, että ihmiset ei ole vaan sanonut, että joo, joo ollaan mukana vaan sitä oikeasti näkynyt sitä jakamista siellä somessa."	Toimineet hyvin, osallistumista näkynyt sosiaalisessa mediassa	Toimivuus ja näkyvyys hyvä (a)
"...olisi pitänyt vielä tarkemmin katsoa...Sitä kuvaa ja sitä tekstiä mitä siinä kuvassa on. Versus sitten tuo teksti mikä on tuossa tuon kuukauden kohdalla. Eli jos jonain kuukautena ajattelin just että nyt jää niinku liian irralliseksi se teksti siitä kuvasta... piti vähän aasinsiltaa yrittää keksiä sinne."	Kuva ja teksti jää irralliseksi	Ulkoasun parantaminen (b)
"Ja se saattaa johtua nyt myös vähän siitä, että kun meillähän näitä kuvia ei ole kahtatoista ja kuukausia on 12 ja ja tuota hilkka olit hienosti ideoinut sinne 12 eri vähän erityyppistä niin kuin tekstiä."	Kuva ja teksti jää irralliseksi	Ulkoasun parantaminen (b)
"... jos mietitään nyt tätä kehittämistä sitten, niin mieluummin haastaa se iso porukka heti vuoden alussa ja käydä samanlainen... aloitus team siinä sillä isommalla porukalla..."	Jatkossa suuremman määrän haastaminen kampanjaan heti alussa	Kampanjaan osallistujien määrän kasvattaminen (b)
"Mut semmosen mä oon niin kun tuota huomannut että ihmiset alkaa tuntea tätä kampanjaa..."	Kampanja tullut tutuksi ihmisille	Tunnettuus kasvanut (a)
"...minusta tuntuu että siinä se alku startti palaveri mikä meillä oli ja se ihan käytännössä asian katsominen läpi kun se ei ole välttämättä kaikille sellaista päivittäistä tai niin tuttua vaikka se somettaminen niin...käyminen läpi, että tämä tästä klikkaamalla... sen ohjeen läpikäyminen niin auttaa..."	Starttipalaveri kampanjan alussa tärkeää ja konkreettisesti käydä läpi, miten materiaalia hyödynnetään	Starttipalaverin tärkeys ja konkreettinen neuvominen (a+b)

<p>"...kun vielä isommalle porukalle kannattaa tehdä sitten ensi vuoden alussa ja sitten toinen kehittäminen oli nyt sitten se, että meillä...ne julkaisut on sillä tavalla loogisia että kuva ja teksti puhuu samaa kieltä, niin ehkä nämä 2 kehittämistä."</p>	<p>Starttipalaveri suuremmalle määrälle ihmisiä ja julkaisujen loogisuuteen kiinnitettävä huomioita, jotta teksti ja kuva puhuvat samaa kieltä</p>	<p>Ulkoasun parantaminen ja suuremman joukon mukaan saaminen (b)</p>
<p>"Kyllä ehdottomasti tarvitaan joku elementti joka liittyy ne postaukset...visuaalisuus myös muistuttaa...tässä olikin kyse tästä, mistä minua muistutetaan joka kuukausi 10. päivä... Voihan se olla joku, sehän voi olla vaikka joka kerta eri valokuva. Jossain vaikka jotkut kehykset tai jos on vaikka joku leima et se toteutustapa voi olla eri. Mutta joku visuaalinen elementti täytyy olla joka toistuu joka on tunnistettava."</p>	<p>Pitäisikö kuukausittaisessa julkaisuissa olla joka kerta eri valokuva? Tarvitaan kuitenkin jokin samana toistuva, tunnistettava ja yhdistävä visuaalinen elementti, joka voisi olla kuvan kehys tai leima.</p>	<p>Ulkoasun parantaminen (b)</p>
<p>"...julkaisu saa kuitenkin sitten aina enemmän näkyvyyttä, jos ihmiset kommentoi tai jakaa niin onko siinä tekstissä sitten joku koukku? Mihin ihmisen on helppo tarttua... Sitäkin voi olla meidän kehittämiskohde sitten että että onko joka julkaisussa vaikka vaikka kysymys tai joku osallistava elementti"</p>	<p>Julkaisuihin olisi hyvä lisätä jokin helppo yllyke tai osallistava elementti, mihin ihmisten olisi helppo tarttua ja sitä kautta saada suurempaa näkyvyyttä kampanjalle</p>	<p>Kampanjaan osallistujien määrän kasvattaminen (b)</p>
<p>"Kyllähän me paljon käytettiin suunnitteluun tavallaan aikaa ja mun mielestä ollaan tosi monipuolisesti eri näkökulmista saatu noita kuukausien."</p>	<p>Suunnitteluun käytettiin paljon aikaa ja saatiin siihen monipuolisesti eri näkökulmia yksinäisyyteen liittyen</p>	<p>Monipuolinen sisältö ja erilaiset näkökulmat (a)</p>
<p>"Ja minusta kans muissa aiheissa kyllä nousee tosi kivasti noita eri ikään kuin voidaan ajatella vähemmistöjä tai yksinäisyys riskissä olevia ryhmiä..."</p>	<p>Yksinäisyysriskissä olevat vähemmistöt nousevat hyvin esiin</p>	<p>Monipuolinen sisältö (a)</p>
<p>"...tosi vakuuttavaa, että jos siihen taustalle saadaan jonkun näköinen tutkimustulos tai... tai tutkimuksenkin mukaan, niin se on aina vakuuttava juttu myös...Kannattaa ehdottomasti just noin, vaikka noi kouluterveyskyselyssä hyödyntää tässä..."</p>	<p>Kun julkaisussa viitataan tutkimukseen ja tutkimustuloksiin, lisää se vakuuttavuutta. Esimerkkinä nyt julkaisuissa käytetyt kouluterveyskyselyt</p>	<p>Vakuuttava sisältö kun viitattu tutkimuksiin (a)</p>
<p>"...häpeän ...poistaminen voisi olla se yksi tavoite myös sillä ensi vuoden... Sitähän me halutaan näilläkin postauksilla tuoda esiin, mutta ehkä se vielä pikkuisen jää piiloon näissä vielä."</p>	<p>Voisi jatkokehittää niin, että esimerkiksi seuraavana vuonna kampanjan tavoite vielä enemmän häpeän poistaminen yksinäisyyteen liittyen. Sitä tavoiteltu jo nyt, mutta jää vielä hieman piiloon.</p>	<p>Fokuksen kirkastaminen (b)</p>
<p>"Mutta minusta tämä on niinku edelleen kun silloin mietittiin, että millä tavalla tätä lähdekonsepti ja lähdetään niinku Kuopiossa toteuttamaan.</p>	<p>Kuopion tapa lähteä mukaan Lähde-liikkeen haasteeseen ollut hyvä. Toteutus sosiaalisen median kampanjana ollut hyvä vaihtoehto.</p>	<p>Somekampanja toteutuksena hyvä (a)</p>

<p>Niin sitten kun miten vaikka niinku muita kaupunkeja että minkälaisia toimenpiteitä on, niin tuota minä kyllä pian tätä kampista edelleen niinku tällä lailla toteutettuna niin aika hyvänä vaihtoehtona.”</p>		
<p>”Sehän se on, että että jos meidän pitää tehdä jotain tällaista niinku tyyliin nollabudjetilla niin niin somessa ja sillä osallistumisella ja verkoston aktivoimisesta se onnistuu, ettei siinä oikein ole muuta vaihtoehtoa”</p>	<p>Nollabudjetilla toteutettuna some-kampanja ja olemassa olevan verkoston aktivoiminen ainoa vaihtoehto kampanjan toteutukseen</p>	<p>Somekampanja toteutuksena hyvä (nollabudjetti) (a)</p>
<p>”Tää on varmaan nyt itse asiassa semmoinen tota hyvä kehittämisskohde taas sinne sinne hilkka allekirjoitettavaksi ylös, että että kehitetään näitä postauksia sillä tavalla, että jokaisessa postauksessa on joku osallistava elementti tai niin sanottu liidi eli joku mihin se postaus tähkä että mikä on se meidän käsky että miten se miten me toivotaan että se ihminen tämän postauksen nähdessään toimii.”</p>	<p>Sisältöä voisi kehittää niin, että jokaisessa postauksessa jonkin osallistava elementti</p>	<p>Osallistavan elementin lisääminen (b)</p>
<p>”tää on tosi hyvä niinku se pelkän huomion herättäminen on hyvä ja tietoisuuden herättäminen on hyvä, mutta ehkä seuraava vuosi voisi olla askel vielä eteenpäin, että saadaan jotain actioniakin aikaiseksi.”</p>	<p>Kampanja saanut huomiota ja lisännyt tietoisuutta. Jatkokehittäminen niin, että konkreettinen toiminta yksinäisyyden vähentämiseksi lisääntyisi</p>	<p>Konkreettisen toiminnan tavoittelemisen (b)</p>
<p>”Niin tuota, että sekin varmaan semmoinen mitä voi niinku jatkossa miettiä että että eihän se välttämättä tarvii mennä organisaation tai jonkun toimijan kautta vaan ihan yksittäinen kuopiolainen kiinni voi lähteä jakamaan omalla seinällään.”</p>	<p>Kampanjan kohdentaminen jatkossa järjestöjen ja organisaatioiden sijaan yksittäisille ihmisille</p>	<p>Kampanjan kohdentaminen yksittäisille ihmisille (b)</p>
<p>”Että voiko yrityksiä myös haastaa mukaan?”</p>	<p>Kampanjan kohdistaminen yrityksille</p>	<p>Kampanjan kohdentaminen yrityksille (b)</p>
<p>”No ei ehkä oikeastaan jo vähän semmoisena yhteenvedona, vaan semmoinen kommentti, että mun mielestä tää on ollu nyt tosi hyvää. Semmoinen pohjatyö ja aloitus tälle kampanjoin niille, että ollaan kumminkin lisätty sitä tietoisuutta ja ensi vuonna voidaan laittaa just se toinen vaihde päälle, että vielä vähän seuraavalle tasolle viedä sitä viestintää. Mutta kylmä ollu niinku tosi hyvilläni tästä, että mitä ollaan saatu aikaan että tää on ollu oikeesti käytettävää materiaalia ja</p>	<p>Kampanja onnistunut. Hyvä pohjatyö ja aloitus kampanjalle tehty. On lisätty tietoisuutta ja jatkossa voidaan laittaa toinen vaihde päälle. Kampanja on sisältänyt oikeasti hyödynnettävää materiaalia ja asiaan on tullut innostus ja halua jatkaa yksinäisyyttä ehkäisevää kampanjaa.</p>	<p>Lisätty tietoisuutta yksinäisyydestä. Halu jatkaa kampanjaa ja viedä se seuraavalle tasolle (a+b)</p>

tässä tulee se innostus, että kyllä tätä haluaa vielä ensi vuonnakin jatkaa, niin siinä mielessä tosi tosi onnistunut on ollut tämä.”		
”Elikkä niinku arpoa palkintoja jostain kun joku on kommentoinut johonkin, se on hyvä hyvä idea ja yleensä ne palkinnot mitä me voidaan helposti saada niin on vaikka liput uimahalliin...löydä joku yksinäinen mukaan mukaan... Jotain tällaista, että ihan hyvä idea ja sillä saa aina sitten kyllä ihmiset enemmän vielä kommentoimaan.”	Pienet palkinnot ja arvonnat voisivat aktivoida ihmisiä lisää mukaan	Palkitseminen mukaan kampanjointiin (b)
”...pienillä resursseilla ollaan minun mielestä saatu paljon aikaiseksi...”	Pienillä resursseilla saatu paljon aikaan	Pienillä resursseilla saatu paljon aikaan (a)
”...yksi päivänä kuussa niin niin sillä saa silti yllättävän suuren vaikutuksen sitten tuolla somessa aikaan.”	Yksi päivä kuussa saa paljon aikaan sosiaalisessa mediassa	Yhdellä teemapäivällä suuri merkitys (a)
”...Tapaamisen, johon kuihtuu siten toimijoita, jotka on ollut jo mukana ja sitten uusia toimijoita joita haluttaisiin mukaan niin että meillä on jo sitten näyttää dataa että näin paljon tällä kampuksella kaksykytkaks vuonna tavoitettiin ihmisiä ja ketä kaikkia siinä oli mukana niin tuota se on varmasti hyvä lähtökohta sitten niitten uusille yhteistyökumppaneille ja säännölliselle viestinnälle myös jo olemassa olevien kanssa.”	Kampanjan myötä kertynyt jo tietoa kampanjan toimivuudesta ja mukaan saatu paljon toimijoita. Olemassa olevia verkostoja ja syntynyttä viestintää voidaan jatkossakin hyödyntää. Nämä asiat ovat hyvä lähtökohta jatkoa varten.	Tietoa jo kampanjan toimivuudesta. Olemassa olevien verkostojen ja saadun tiedon jatkohyödyntäminen (b)

Tutkimuskysymykset: Millaiseksi vuosikello on koettu? Miten sitä voitaisiin jatkokehittää?

Alakategoriat jaetaan yläkategorioihin

a) vuosikellon arviointi

b) vuosikellon kehittäminen

Vuosikellon arviointi:

- Helppous (a)
- Helppous (a)
- Toimivuus ja näkyvyys hyvä (a)
- Tunnettuus kasvanut (a)
- Starttipalaverin tärkeys ja konkreettinen neuvominen (a+b)
- Monipuolinen sisältö ja erilaiset näkökulmat (a)

- Monipuolinen sisältö (a)
- Vakuuttava sisältö kun viitattu tutkimuksiin (a)
- Somekampanja toteutuksena hyvä (a)
- Somekampanja toteutuksena hyvä (nollabudjetti) (a)
- Lisätty tietoisuutta yksinäisyydestä. Halu jatkaa kampanjaa ja viedä se seuraavalle tasolle (a+b)
- Pienillä resursseilla saatu paljon aikaan (a)
- Yhdellä teemapäivällä suuri merkitys (a)

Vuosikellon kehittäminen:

- Ulkoasun parantaminen (b)
- Ulkoasun parantaminen (b)
- Kampanjaan osallistujien määrän kasvattaminen (b)
- Starttipalaverin tärkeys ja konkreettinen neuvominen (a+b)
- Ulkoasun parantaminen ja suuremman joukon mukaan saaminen (b)
- Kampanjaan osallistujien määrän kasvattaminen (b)
- Fokuksen kirkastaminen (b)
- Osallistavan elementin lisääminen (b)
- Konkreettisen toiminnan tavoittelemine (b)
- Kampanjan kohdentaminen yksittäisille ihmisille (b)
- Kampanjan kohdentaminen yrityksille (b)
- Lisätty tietoisuutta yksinäisyydestä. Halu jatkaa kampanjaa ja viedä se seuraavalle tasolle (a+b)
- Palkitseminen mukaan kampanjointiin (b)
- Tietoa jo kampanjan toimivuudesta. Olemassa olevien verkostojen ja saadun tiedon jatkohyödyntäminen (b)