

Opas yksinäisyyden lieventämiseen



Sisällysluettelo

Ensimmäinen askel	3
Toinen askel	4
Yksinäisyys nuorena aikuisena	5
Infoa harjoitteista	6
Harjoitteet 1-4	7
Ystäväkahvila Muru	11
Kulttuuripaja Lumo	12
Kotiklubi Into	13
Satakunnan alueen muita palveluja nuorille aikuisille	14
Palvelutärpit Satakunnan maakunnista	19
Satakunnan ja verkon muita palveluja nuorille aikuisille	20
Kolmas askel	22
Lähteet	



Ensimmäinen askel

Tervetuloa lukemaan opasta nuorten aikuisten yksinäisyydestä. Tämä opas tarjoaa sinulle tietoa yksinäisyydestä sekä harjoitteita, joiden avulla voit lieventää ja käsitellä yksinäisyyttäsi sekä sen kokemusta.

Lisäksi oppaan lopusta löydät erilaisia palveluita, joihin voit tarvittaessa ottaa yhteyttä yksinäisyyteen liittyen.

Opinnäytetyön toimeksiantajana toimii Ystäväkahvila Muru, jonka kävijöitä on haastateltu luodaksemme realistisen oppaan yksinäisten nuorten aikuisten tarpeisiin.



Toinen askel

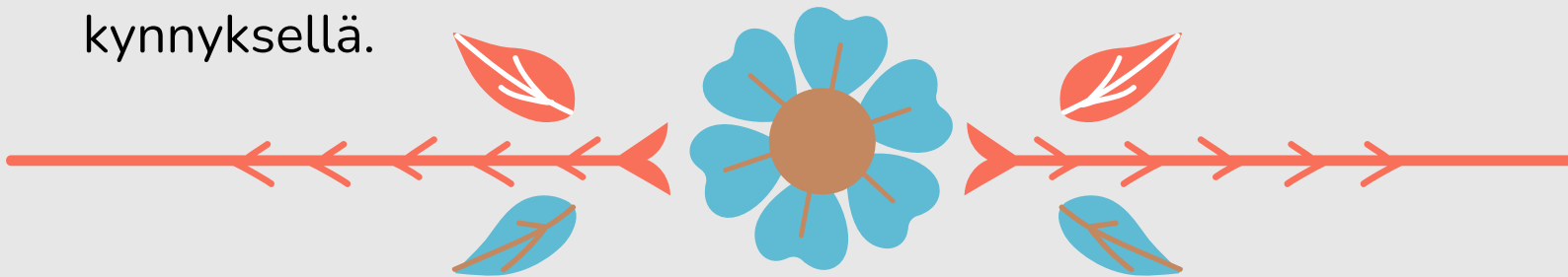
Vaikka sanat yksin ja yksinäinen kuulostavat samalta, on niillä kuitenkin eroa. Vaikka olisimme yksin, esimerkiksi kotona pelaamassa videopelejä, emme välttämättä silti ole yksinäisiä.

Yksinäisyyttä Suomessa kokee joka viidennes, joten vaikka sinusta tuntuisi, että olet yksin ongelman kanssa niin näin ei kuitenkaan ole.

Jokainen kokee kuitenkin yksinäisyyden tunteen eri tavoin ja olemme tässä oppaassa pyrkineet valitsemaan harjoitteet mahdollisimman objektiivisesti.

Yksinäisyyden kukistaminen lähtee siitä, että pystyt hyväksymään yksinäisyyden ja vallitsevan tilanteen. Kun hyväksyt yksinäisyyden, siitä tulee ominaisuus muiden joukossa. Yksinäisyys ei siis välttämättä ole negatiivinen tai paha asia vaan siitä saattaa tulla myös voimavara, jos sitä osaa käsitellä oikein.

Nuorilla aikuisilla on niin menneisyydessä kuin tulevaisuudessa isoja elämänmuutoksia ja -tapahtumia, joten on normaalia kokea yksinäisyyttä aikuisuuden kynnyksellä.



Yksinäisyys nuorena aikuisena

Nuori aikuisuus on oman elämäntyylin etsimisen aikaa. Lisäksi nuoressa aikuisuudessa tehdään isoja päätöksiä koulutukseen, työhön, asumiseen ja sosiaalisiin suhteisiin liittyen. Näitä asioita yhdistää se, että kaikki nämä asiat voivat lisätä yksinäisyyttä.

Tutkimusten mukaan juuri 18-24-vuotiaat nuoret aikuiset ovat yksinäisin ikäryhmä. Ei ole siis tavatonta, että saatat kokea yksinäisyyttä nuorena aikuisena. Vaikka tuntisit yksinäisyyttä, on tärkeää muistaa, että sitä pystyy käsittelemään ja siihen on tarjolla apua.

Isoin syy yksinäisyyden yleisyyteen nuoren aikuisen elämässä on ystävyyssuhteiden puuttuminen tai niiden jääminen etäisiksi. Monilla nuorilla aikuisilla on toiveena iso kaveripiiri, jossa olisi mahdollisuus kokea yhteisöllisyyttä ja osallistua mielekkääseen toimintaan.

Ystävyyssuhteiden luomiseen ei ole olemassa oikoreittejä tai polkua, joka johdattaa ystävät luoksesi. Tärkeää on olla itse aktiivinen ja ottaa kontaktia muihin ihmisiin. Ensimmäinen askel voi olla esimerkiksi alueesi toimintaan osallistuminen, kuten Ystäväkahvila Murussa käyminen Porissa.

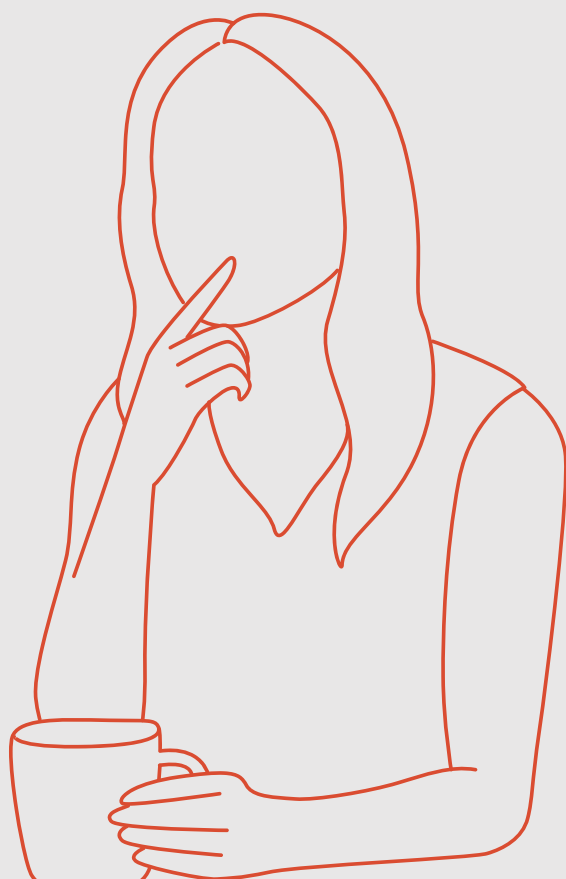


Infoa harjoitteista

Opinnäytetyössämme olemme tutkineet, että miten nuorten aikuisten yksinäisyyttä voisi lieventää. Olemme tähän oppaaseen koonneet erilaisia harjoitteita, joiden avulla pystyt käsittelemään ja jäsentämään yksinäisyyden tunnettasi ja kokemustasi eri tavoilla.

Toivomme, että harjoitteet auttavat sinua jaksamaan ja ymmärtämään yksinäisyyttä ja sen luomaa kokemusta paremmin. Tee harjoitteet rauhallisessa paikassa ja ota niiden tekemiselle oma aikasi. Älä stressaa, jos yksinäisyyden käsittely tuntuu sinusta hankalalta. Voit palata harjoitusten pariin myös myöhemmin.

Harjoitteita olemme keränneet tähän oppaaseen neljä ja löydät ne seuraavilta sivuilta.



Harjoite 1

Tämän harjoitteen tavoitteena on, että saat suunniteltua itsellesi mahdollisimman tavoiteltavissa olevan muutossuunnitelman yksinäisyyden lieventämiseksi sekä sosiaalisten suhteiden vahvistamiseksi.

OHJE:

1. Kuvaile paperille ensin millaista elämäsi on juuri nyt.

- Minkälaista arkesi on?
- Miten kuvailisit sosiaalisia suhteitasi ja sosiaalisia tilanteitasi?
- Miten yksinäisyys näkyy elämässäsi tai haittaa sitä?
- Minkälaisia asioita teet?
- Miten selviydyt yksinäisyyden kanssa?

2. Kuvaile seuraavaksi minkälaista toivoisit elämäsi olevan, kun olet selviytynyt yksinäisyydestäsi.

- Pystytkö jo kuvittelemaan, missä olisit ja mitä tekisit, jos et olisi enää yksinäinen?
- Minkälaista arkea eläisit?
- Mistä tietäisit, että et enää olisi yksinäinen?
- Minkälaisia asioita haluaisit tehdä? Kenen kanssa?
- Minkälaisia sosiaaliset tilanteet olisivat?

Sinun kannattaa myös kuvailla paperille mahdollisia välitavoitteita matkallasi. Listaa myös konkreettisia keinoja miten välitavoitteet ja toiveesi tulevaisuudesta toteutuisivat.

Harjoite 2

Tässä seuraavassa harjoitteessa tavoitteena on oppia tunnistamaan mikä vaikuttaa omaan yksinäisyyden tunteeseen; mikä pahentaa ja mikä helpottaa yksinäisyyden tunnetta?

OHJE:

Pohdi itsellesi tyypillistä viikkoa, kun koet yksinäisyyttä. Kirjaa yksinäisyyttäsi vahvistavia asioita. Listaa myös ne asiat, jotka helpottavat yksinäisyyden tunnetta.

Kirjaa paperille näihin kysymyksiin vastaukset:

1. Mitkä asiat vahvistavat yksinäisyyden tunnettasi tyypillisen viikon aikana?
2. Mitkä asiat helpottavat yksinäisyyden tunnettasi tyypillisen viikon aikana?



Harjoite 3

9

Tässä harjoitteessa hahmotellaan, miten yksinäisyyden voimistumista arjen toistuvissa tilanteissa voidaan vähentää. Eli miten on mahdollista saada itsensä pois yksinäisyyden kehästä.

OHJE:

Piirrä itsellesi esimerkin tapainen kuvio yksinäisyyden kehästä. Täytä se omalla yksinäisyyttä herättävällä tilantella, joka toistuu arjessasi.

Havainnoi minkälaisen ajatuksen yksinäisyyttä herättävä tilanne sinussa saa aikaan:

“Huomaan ajattelevani...”



Tämä harjoite auttaa sinua miettimään, mitä voisit tehdä muiden ihmisten hyväksi.

Yksinäisyyttä tutkineet henkilöt ovat huomanneet, että yksi hyväksi todettu keino helpottaa omaa yksinäisyyden tunnetta on se, että tekee asioita toisten ihmisten hyväksi. Kun autat muita ihmisiä, näkökulma omasta itsestä kääntyy muihin ihmisiin. Itsensä tarpeelliseksi kokemista lisää se, että tekee hyvää muille ihmisille itselleen sopivalla tavalla.

OHJE:

Mieti, milla tavalla tai tavoilla sinä voisit auttaa jotakin ihmistä. Onko sinun lähelläsi henkilöä, joka ilahtuisi esimerkiksi yhteydenotosta tai kylässä käymisestä? Entä voisiko esimerkiksi vapaaehtoistoiminta olla sinulle mieluisa tapa auttaa muita? Kirjoita pienikin idea muiden auttamisesta ylös ja pohdi erilaisia tapoja, joille voisit ilahduttaa muita.



Ystäväkahvila Muru

Ystäväkahvila Muru on Porissa toimiva 18-35 vuotiaille tarkoitettu kohtaamispaikka, joka sijaitsee Otava-talossa. Muru on avoinna joka viikko tiistaina, keskiviikkona ja sunnuntaina klo 16-20.

Ystäväkahvila on täysin päihteetön tila. Ystäväkahvilan Murun toiminta perustuu vertaistukeen, jonka takia heillä koulutetaan myös vapaaehtoisia kahvilakavereita. Vertaistuen lisäksi Murussa toimii ammattilaisia työntekijöitä, joilta voi tarvittaessa saada muun muassa keskusteluapua.

Ystäväkahvila Murussa kenenkään ei tarvitse olla yksin ja jokainen hyväksytään omina itsenään.

Murussa on mahdollista pelata lautapelejä sekä biljardia, tai juoda rauhassa kupin kahvia. Kahvilassa on tarjolla erilaisia juotavia ja pientä syötävääkin löytyy.

Murussa järjestetään erinäköisiä tapahtumia yhdessä kävijöiden kanssa. Ja myös kuukausittain ikärajan satenkaarikahvila.

Voit seurata Ystäväkahvila Murua Instagramissa @ystavakahvilamuru

<https://www.murukahvila.fi/>



Kulttuuripaja Lumo

MIKÄ?

- Kulttuuripaja Lumo tarjoaa ryhmätoimintaa, mahdollisuuksia tavata uusia ihmisiä sekä tukea mielenterveyden haasteisiin 18-35-vuotiaille nuorille aikuisille.

MISSÄ?

- Otavankatu 5 C, 28100 Pori
- 044 751 2767
- kulttuuripajalumo.fi

MITÄ?

- Hyppää mukaan toimintaan Tervetuloa mukaan! -pajan kautta. Pajaa järjestetään keskiviikkoisin klo 11-12 ja siellä keskustellaan, mitä juuri sinä haluaisit Lumossa tehdä.



Kotiklubi Into

MIKÄ?

- Tarjoaa matalan kynnyksen ohjausta ja tukea arjen sekä mielenterveyden hallinnan tueksi
- Toiminta on vapaaehtoista, maksutonta ja luottamuksellista
- Tukena mm. yksinäisyydessä, elämänhallinnassa, mielenterveydessä.
- 18-45-vuotiaille porilaisille ja ulvilalaisille

MISSÄ?

- Toimisto: Klubitalo Sarastus. Vapaudenkatu 3, 28100 Pori
- Ota yhteyttä soittamalla arkisin klo 8-16 tai laita sähköpostia.
- Yhteystiedot ja lisää tietoa hankkeesta löydät: <https://www.kotiklubiinto.fi/etusivu>



Satakunnan alueen muita palveluja nuorille aikuisille

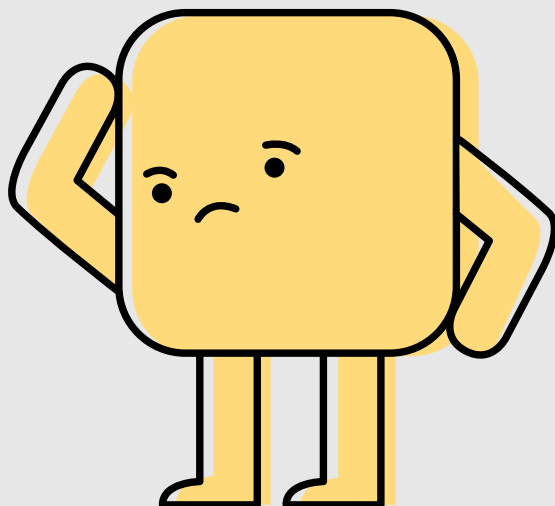
Ohjaamo Pori ja Rauma

Ohjaamo on tarkoitettu alle 30-vuotiaille ja sieltä saa maksuttomasti apua esimerkiksi asunnon etsimiseen, harrastuksen löytämiseen sekä monissa muissa asioissa. Ohjaamoon sinun ei tarvitse varata aikaa vaan voit mennä käymään sen aukioloaikoina.

Lisäksi Ohjaamo järjestää erilaisia tapahtumia ja ryhmiä vuoden ympäri. Tutustu Porin ja Rauman ohjaamoihin alla olevista linkeistä.

ohjaamot.fi/web/ohjaamo-pori

ohjaamot.fi/web/ohjaamo-rauma



Satakunnan alueen muita palveluja nuorille aikuisille

Etsivä nuorisotyö Pori

Etsivä nuorisotyö on suunnattu 15-29-vuotiaille, joilla ei ole koulutus-, työ- tai harjoittelupaikkaa tai jos muuten kaipaa apua arkeensa. Etsivät nuorisotyöntekijät auttavat ja ohjaavat nuoria tarvitsemiinsa palveluihin. Palvelu on maksutonta, vapaaehtoista ja luottamuksellista.

Etsivät nuorisotyöntekijät tavoittaa Porissa puhelimitse, sähköpostilla tai Facebookilla. Voit ottaa yhteyttä etsiviin myös silloin, jos sinulla on huoli lähipiirisi nuoresta.

<https://www.pori.fi/tyo-ja-yrittaminen/tyollisyyspalvelut/porin-tyopajat/tyopajojen-hyvinvointipalvelut/porin-etsiva-nuorisotyo>



Etsivä nuorisotyö Rauma

Etsivää nuorisotyötä löytyy Satakunnasta myös Raumalta. Myös Rauman etsiviin yhteyden saa puhelimitse, sähköpostilla tai kirjallisesti. Rauman etsivä nuorisotyö toimii samalla periaatteella kuin Porinkin. Raumalla on tarjolla myös erilaisia nuorisotyön ryhmiä, kuten Etsivä Cafe, Sateenkaarevat illat ja Löydä oma tarinasi.

Tutustu linkistä lisää Rauman etsivään nuorisotyöhön ja ryhmiin.

<https://www.nuortenrauma.fi/nuorisopalvelut/etsiva-nuorisotyo/>

Satakunnan alueen muita palveluja nuorille aikuisille 16

Työpajatoiminta

Työpajatoiminnassa selvitetään työttömyytesi tilanne ja laaditaan yhdessä työntekijän kanssa henkilökohtainen palvelusuunnitelma. Työpajatoiminta kehittää osallisuuden ja yhteisöllisyyden kautta työhyvinvointitaitoja.

Tavoitteena on auttaa sinut koulutukseen ja työelämään siirtymisessä. Tässä käytetään tukena yksilövalmennusta, ryhmä- ja aktiivipalveluja sekä työpajojen erilaisia työ- ja oppimisympäristöjä.

Työpajatoimintaan Porissa ja Raumalla voit tutustua alla olevista linkeistä.

www.pori.fi/tyo-ja-yrittaminen/tyollisyyspalvelut/porin-tyopajat/tyopajojen-hyvinvointipalvelut

<https://www.nuortenrauma.fi/nuorisopalvelut/nuorten-tyopaja/>



Satakunnan alueen muita palveluja nuorille aikuisille

Etsivä nuorisotyö

Etsivää nuorisotyötä on tarjolla myös Eurassa, Eurajoella, Harjavallassa, Huittisissa, Jämijärvellä, Kankaanpäässä, Karvialla, Kokemäellä, Ulvilassa, Merikarvialla, Nakkilassa, Pomarkussa, Siikaisissa sekä Säkylässä. Klikkaamalla paikkakunnan nimeä, pääset suoraan oman paikkakuntasi etsivän nuorisotyön verkkosivulle, josta löydät oman paikkakuntasi tarkemmat etsivien yhteystiedot sekä muuta infoa.

Työpajatoiminta

Työpajatoimintaa löytyy Eurasta, Eurajoelta, Harjavallasta, Huittisista, Kankaanpäästä, Karviasta, Kokemäeltä, Merikarvialta, Nakkilasta, Pomarkusta sekä Säkylästä. Tutustu oman paikkakuntasi työpajatoimintaan sekä tarkempiin yhteystietoihin klikkaamalla oman paikkakuntasi nimeä. Siitä aukeaa suora linkki paikkakuntasi työpajojen verkkosivuille.



Satakunnan alueen muita palveluja 18 nuorille aikuisille

Jokaisella on oikeus liikkua -hanke

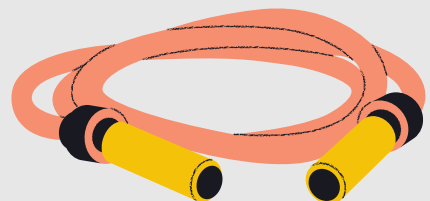
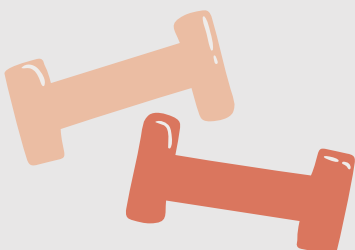
Hankkeen tavoitteena on ymmärtää 18-29-vuotiaiden erityistä tukea tarvitsevien nuorten porilaisten mahdollisuudet ja toiveet liikunnan harrastamisen suhteen. Hankkeessa erityistä tukea tarvitsevat nuoret ovat aktiivisesti mukana kehittämässä sekä suunnittelemassa toimintaa. Nuorilla on mahdollisuus osallistua kehittämiseen vastaamalla kyseilyihin sekä ottamalla osaa työpajoihin, lajikokeiluihin ja pienryhmähaastatteluihin.

Lisäksi hanke auttaa edistämään erityistä tukea tarvitsevien nuorten osallisuutta, yhdenvertaisuutta ja tasa-arvoa harrastamisessa. Hankkeen tavoitteena onkin selvittää, mitkä tekijät rajoittavat tai estävät erityistä tukea tarvitsevien nuorten harrastamisesta sekä pohtii, miten näitä asioita voisi muuttaa.

Jokaisella on oikeus liikkua -hanke toteutetaan kolmivuotisena ja hankkeen aikana harrastustoiminta on maksutonta nuorille. Hanke on Porin kaupungin liikuntapalveluiden koordinoima mutta yhteistyötä tehdään muun muassa Ohjaamon kanssa.

Tutustu hankkeeseen lisää alla olevasta linkistä.

<https://www.pori.fi/vapaa-aika/liikunta/jokaisella-on-oikeus-liikkua/>



Palvelutärpit Satakunnan maakunnista

Kessoten psykiatrinen työryhmä aikuisille ja 16-vuotiaalle nuorille

<https://kessote.fi/palvelut/psykiatrinen-tyoryhma/>

Time-toiminta: alle 30-vuotiaille aikuisille suunnattu avoin ryhmätoiminta Raumalla

<https://www.raumanseudunkatulahetys.fi/time-toiminta>

Nuorten ja aikuisten vastaanotto Merikarvialla

<https://merikarvia.fi/sosiaali-ja-terveys/mielenterveyspalvelut/>

Nuorten Kumu: ryhmätoimintaa kokemäkeläisille nuorille aikuisille (18-29v)

<https://kessote.fi/palvelut/aikuisten-psykososiaaliset-palvelut/nuorten-kumu/>

Kuovin nuorisotalo Raumalla: tiistai-illat 17-28-vuotiaille

<https://www.nuortenrauma.fi/nuorisopalvelut/nuorisotoiminta/nuorisotalo/kuovin-nuorisotalo/>



Satakunnan ja verkon palveluja nuorille aikuisille

Seuraavalta kahdelta sivulta löydät palveluita Satakunnasta ja verkosta. Tutustu palveluihin klikkaamalla linkkejä. Näitä palveluita voit myös hyödyntää yksinäisyyden lievittämisessä tai muissa haasteissa. Palvelun nimen perässä on paikkakunta, missä palvelua on saatavilla. Apua yksinäisyyteen löytyy paljon myös verkosta.

Positiimi (Pori)

facebook.com/Liisankatu11/?locale=fi_FI

Nuorten vastaanotto (13-22-vuotiaat) (Pori)

cms.pori.fi/uploads/sites/2/2022/10/nuorten_vastaanotto_2021.pdf

Aikuisten vastaanotto (23 vuotta täyttäneet aikuiset) (Pori)

suomi.fi/palvelut/palvelupiste/aikuisten-vastaanotto-pori-satakunnan-hyvinvointialue/536929b1-9729-4c40-86f5-a35e34b8cce8

Digiverstas (Pori)

porinsininauha.fi/digiverstas/

Mieli Ry Kriisipuhelin

<https://mieli.fi/tukea-ja-apua/>



Satakunnan ja verkon palveluja nuorille aikuisille

Erityisnuorisotyöntekijä Kalle (Pori)

<https://www.pori.fi/vapaa-aika/nuoriso/erityisnuorisotyö/>

Sekasin-chat (verkossa)

sekasin.fi

Verkkonuorisotyöntekijä somessa (verkossa)

<https://www.pori.fi/vapaa-aika/nuoriso/verkkonuorisotyö/verkkonuorisotyöntekija-somessa/>

Fyffee! (Pori, Ulvila, Nakkila, Kokemäki, Harjavalta)

karhuseutu.fi/sosiaalinen-kehittaminen/fyffee-matkalla-oman-talouden-hallintaan/

Satakunnan hyvinvointialueen chat ja palvelut (verkossa)

satakunnanhvvinvointialue.fi

[Enjaksa.fi/satakuntatesti](https://enjaksa.fi/satakuntatesti) (verkossa)

Solmussa-chat (verkossa)

tukinet.net/teemat/solmussa-chat-783075200

[Helsinkimissio](https://helsinkimissio.fi) (verkossa)

Yhteys etsivään nuorisotekijään (verkossa)

<https://yhteysetsivaan.fi/>



Kolmas askel

Kiitos, kun luit tämän oppaan. Toivomme, että siitä oli sinulle apua helpottamaan yksinäisyyden tunnettasi. Muista hakea aina apua, jos sinusta tuntuu ettet pärjää yksin omien tunteidesi tai ajatustesi kanssa. Jos et tiedä mistä aloittaa, voit ottaa ensimmäisen askeleen vierailemalla Ystäväkahvila Murussa.

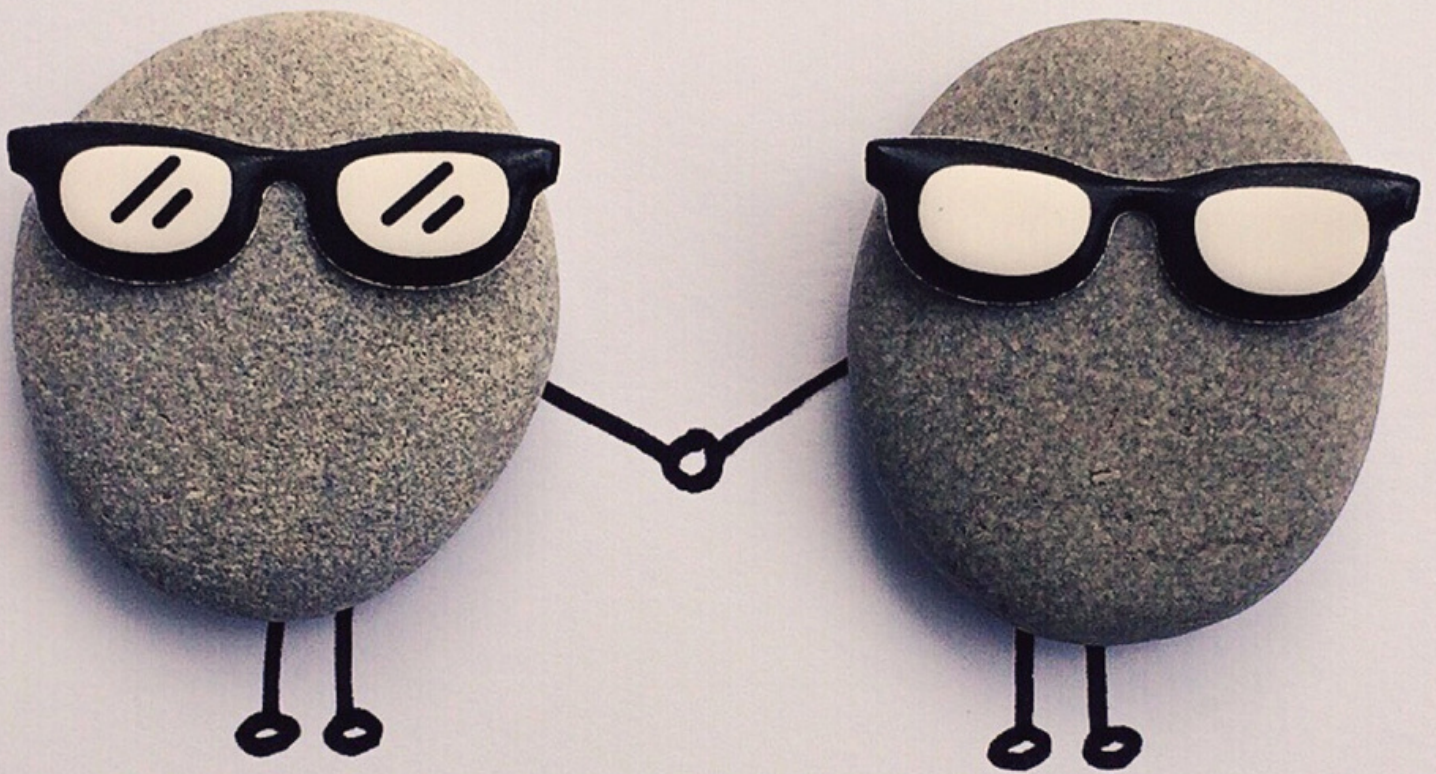
Olet myös tervetullut lukemaan opinnäytetyömme liittyen yksinäisyyteen. Sieltä löydät enemmän materiaalia, tietoa ja teoriaa mitkä liittyvät nuorten aikuisten kokemaan yksinäisyyteen. Opinnäytetyön löydät tämän oppaan lähteistä.

Toivomme, että pystyimme auttamaan sinua.

Terveisin Laura ja Krista



Yksikin ihminen
riittää murtamaan yksinäisyyden.



Lähteet

- Aaltonen, S., Kivijärvi, A. & Myllylä, M. (2018). Työn ja koulutuksen ulkopuolella olevien nuorten aikuisten koettu hyvinvointi. Yhteiskuntapolitiikka, s. 392–401.
<https://urn.fi/URN:NBN:fi-fe2018110147048>
- Helsinki Missio. (2020). Yksinäisyys tehtäväkirja avuksesi. Näkemys-hanke. <https://www.helsinkimissio.fi/wp-content/uploads/2022/08/Yksinaisyystyokirja-HelsinkiMissio-1.pdf>
- Kotiklubi Into. (n.d.). Kotiklubi Into. Innolla elämään. Haettu 27.11.2023 osoitteesta <https://www.kotiklubiinto.fi/etusivu>
- Kulttuuripaja Lumo. (n.d.). Kulttuuripaja Lumo. Haettu 26.11.2023 osoitteesta <https://www.kulttuuripajalumo.fi/>
- Mielenterveystalo.fi. (n.d.). Suunnitelma sosiaalisen yhteyden vahvistamiseksi. Yksinäisyyden omahoito ohjelma. Haettu 11.11.2023 osoitteesta <https://www.mielenterveystalo.fi/sites/default/files/2023-06/Suunnitelma-sosiaalisen-yhteyden-vahvistamiseksi.pdf>
- Nuorten Rauma. (n.d.). Etsivä nuorisotyö. Haettu 12.1.2024 osoitteesta <https://www.nuortenrauma.fi/nuorisopalvelut/etsiva-nuorisotyö/>

- Mielenterveystalo.fi. (n.d.). Yksinäisyyttä vahvistavat ja helpottavat asiat. Yksinäisyyden omahoito ohjelma. Haettu 11.11.2023 osoitteesta <https://www.mielenterveystalo.fi/sites/default/files/2022-06/Yksinaisyytta-vahvistavat-ja-helpottavat-asiat.pdf>
- Ohjaamot.fi (n.d.). Ohjaamo Pori. Haettu 14.11,2023 osoitteesta <https://ohjaamot.fi/web/ohjaamo-pori>
- Porin kaupunki. (n.d.a.). Porin etsivä nuorisotyö. Haettu 12.11.2023 osoitteesta <https://www.pori.fi/tyo-ja-yrittaminen/tyollisyyspalvelut/porin-tyopajat/tyopajojen-hyvinvointipalvelut/porin-etsiva-nuorisotyo/>
- Porin kaupunki. (n.d.b.) Työpajojen hyvinvointipalvelut. Haettu 14.11.2023 osoitteesta <https://www.pori.fi/tyo-ja-yrittaminen/tyollisyyspalvelut/porin-tyopajat/tyopajojen-hyvinvointipalvelut/>
- Pori. (n.d.). Jokaisella on oikeus liikkua. Haettu 7.1.2024 osoitteesta <https://www.pori.fi/vapaa-aika/liikunta/jokaisella-on-oikeus-liikkua/>
- Rönkä, A. (2017). Experiences of loneliness from childhood to young adulthood. Study of the Northern Finland Birth Cohort 1986. [väitöskirja, Oulun yliopisto]. Jultika. <http://jultika.oulu.fi/files/isbn9789526215945.pdf>
- Ystävähahvila Muru. (n.d.). Haettu 10.11.2023 osoitteesta <https://www.murukahvila.fi/>