Yksinäisyydestä yhteisöllisyyteen

Työpajamalli yksinäisyyden ennaltaehkäisyyn ja yhteisöllisyyden vahvistamiseen nuorten ryhmille.

MLL
MANNERHEIMIN
LASTENSUOJELULIITON
Tampereen osasto

MATERIAALIN KÄYTTÄJÄLLE:
Materiaali pitää sisällään ohjeistuksen harjoituksiin sekä taustatietoa yksinäisyyteen liittyen, jota työpajan ohjaaja voi tuoda osaksi keskustelua, jos asiat eivät nouse esiin nuorten omien pohdintojen kautta. Materiaalin kanssa käytetään yhdessä Powerpoint-esitystä (PP). Materiaalia voi soveltaa käyttäen esimerkiksi vain osaa harjoituksista ryhmän tarpeiden ja työpajan keston mukaan.

TARKOITUS:
Työpaja vahvistaa nuorten ymmärrystä yksinäisyydestä, sosiaalisesta ulkopuolelle sulkemisesta, siitä miten kuka vain voi olla yksinäinen, mitkä ovat yksinäisyyden seurauksia, miten yksinäisyyttä jokainen voi omalla toiminnallaan ehkäistä ja miten yksinäisyyteen voi saada apua. Harjoitukset vahvistavat myös yhteisöllisyyttä.

TYÖPAJAN RAKENNE:

- Ominaisuuksien tori -harjoitus
- Kuka on yksinäinen?
- Ryhmiin jakaminen
- Video: MLL Ulkopuolisena ryhmässä
- Ryhmäkeskustelut yksinäisyyteen liittyen
- Ryhmäkeskustelut sosiaalisiin taitoihin liittyen
- Lautapeli

KOHDERYHMÄ:

Työpaja on suunnattu käytettäväksi ryhmille, joissa nuoret ovat noin 13–20 -vuotiaita. Koulumaailmassa työpajaa on pilotoitu 7-luokkalaisten sekä toisella asteella aloittaneiden opiskelijaryhmien kanssa. Työpajaa voi pitää muokaten yksittäisenä tuntina (45min tai 75min) tai tuplatuntina (90min).

OMINAISUUKSIEN TORI -HARJOITUS

Harjoitus vahvistaa tutustumista, ja yhteisöllisyyttä sekä itsestä ääneen kertomisen taitoa ja toisten kunnioittamista kuuntelutaidon avulla. Kortit tulostetaan (ja laminoidaan) etukäteen (liite 1). Jaetaan jokaiselle nuorelle 3-4 ominaisuuskorttia ryhmän koosta riippuen. Nuori saa itse katsoa kortit, mutta ei vielä kertoa toisille millaisia ominaisuuksia sai. Kun kaikilla on kortit, noustaan ylös ja lähdetään vaihtelemaan kortteja toisten kanssa muutaman minuutin ajaksi. Vaihto tapahtuu sokkona sillä tavalla, että korttia tarjotaan kaverille nurin päin ja katsotaan saako vaihdossa itselleen osuvamman ominaisuuden. Tarkoituksena on saada mahdollisimman hyvin itseä ja omia ominaisuuksia kuvaavat kortit. Toki nuorille on hyvä vaihdon jälkeen korostaa, että se ei haittaa, jos kaikki kortit eivät ole itseen sopivia, sillä voimme kertoa itsestämme myös vastakohtien kautta.

Ryhmän koosta riippuen kierros voidaan tehdä koko ryhmän kesken tai pienryhmissä. Nuoret kertovat etunimensä, mitä ominaisuuksia saivat ja pienet perustelut, miten ne sopivat tai eivät sovi itseen. (lähde mukaellen: https://www.leikkipankki.fi/Leikit/Tiedot/965)

KUKA ON YKSINÄINEN? (PP)

Nuoret saavat vaihtaa muutaman minuutin ajan parin kanssa ajatuksia kuviin (PP) liittyen.
Ohjeistus nuorille ennen pariporinaa:
Kuka kuvan henkilöistä voi kokea yksinäisyyttä? Voidaanko sanoa kuvien tai ulkonäön perusteella? Voiko henkilö, joka yksin istuu laiturilla kokea yksinäisyyttä? Voiko joku kokea yksinäisyyttä kuvassa, jossa on iso ryhmä ja kaikilla näyttäisi olevan hymy huulilla?

Kysytään muutamilta pareilta millaisia ajatuksia he ehtivät vaihtaa ja käydään yhteisesti keskustellen seuraavat kohdat läpi:

- Miten yksin oleminen ja yksinäisyys eroaa toisistaan? Yksin oleminen on vapaaehtoista ja yksinäisyys on vastentahtoista ja ahdistavaa olotilaa siitä, että ei ole ystävää tai porukkaa, johon kuulua.
- Yksinäisyys on subjektiivinen kokemus. Yksinäisyyttä voi kokea, vaikka olisi kavereita tai ihmisiä ympärillä.
- Kuka vain voi kokea yksinäisyyttä, ei voida sanoa kuvan tai ulkonäön perusteella. Oikeastaan vain kysymällä selviää. Aina emme halua näyttää tai kertoa todellisia tunteitamme ja hymyn taakse voi kätkeytyä kurjaa oloa.
- Emotionaalinen yksinäisyys on sitä, että ympärillä voi olla porukkaa, mutta läheinen ystävä, jolle jakaa omia ajatuksia ja tunteita puuttuu. Sosiaalinen yksinäisyys on sitä, että ei ole kavereita tai porukkaa mihin kuulua.
- Onko yksinäisyys on yleistä? Tutkimuksista riippuen noin 10–20% nuorista kokee jopa pitkäkestoista yksinäisyyttä. Vaikka ei itse kokisi yksinäisyyttä, on tärkeää olla tietoinen siitä, sillä meistä jokainen kohtaa omissa verkostoissaan myös yksinäisyyttä kokevia henkilöitä. Pystymme omalla toiminnallamme paljon vaikuttamaan siihen, millainen olo itse kullakin on olla ryhmässä tai yhteisössä.

RYHMIIN JAKAMINEN (PP)

Jaetaan nuoret ryhmiin. Otetaan esimerkiksi jako viiteen tai kuuteen riippuen ryhmän koosta, jotta saadaan noin 3–4 henkilön ryhmät.
Keskustellen nuorten kanssa:

- Miksi ryhmät määrätään, miksi ei saa itse päättää missä ryhmässä on?
- Kun ryhmät määrätään, niin kukaan ei voi jäädä ryhmien ulkopuolelle. Samalla vahvistetaan tutustumista ja opitaan tekemään yhteistyötä kaikkien kanssa.
- Millaisella asenteella mennään ryhmään? Millaisia eleitä/ilmeitä ei näytetä?

VIDEO

Katsotaan video YouTubesta:
MLL Ulkopuolisena ryhmässä (3:32 min)
https://www.youtube.com/watch?v=qgubGZIHn54

RYHMÄKESKUSTELUT VIDEON HERÄTTÄMISTÄ AJATUKSISTA (PP)

Ryhmät saavat 5–10 min aikaa keskustella kysymyksistä. Sen jälkeen käydään kysymys kerrallaan läpi kysyen eri ryhmiltä vastauksia. Vasta nuorilta tulleiden vastausten jälkeen käydään Powerpointeilla olevat asiat läpi kysymyksiin liittyen.

Ohjeistus ryhmille:

Pitäkää ryhmässä huoli, että jokainen pääsee osallistumaan keskusteluun. Kyselkää toisiltanne ”mitä ajattelet tästä” jne. Asettukaa ryhmään siten, että näette toinen toistenne kasvot, niin vuorovaikutus on luontevampaa.

Mistä yksinäisyys voi johtua? (PP)

- *Syitä ja riskitekijöitä voi olla lukuisia. Taustalla voi olla ihmissuhteen katkeaminen, muutto eri paikkakunnalle, koulun vaihto tai kiusaamistausta.*
- *Lapsuudessa koettu kaltoinkohtelu, kuten turvattomat kiintymyssuhteet tai väkivalta perheessä voivat johtaa yksinäisyyteen.*
- *Taustalla voi olla kokemus erilaisuudesta esimerkiksi sairastumisen myötä, omaan taustaan liittyen tai omat mielenkiinnon kohteet ovat erilaisia kuin toisten. Näissä tilanteissa yksinäisyys voi olla myös yhteydessä ulkopuolelle sulkemiseen, jolloin toisten asenne ja ryhmän ulkopuolelle jättäminen voivat aiheuttaa yksinäisyyden kokemusta.*
- *Myös luonteenpiirteet, kuten ujous, voi olla altistava tekijä. Lisäksi puutteet sosiaalisissa taidoissa, kuten keskustelun avaamisessa, hankaloittavat muiden kanssa toimimista ja kontaktien luomista. Kaikille ei ole niin helppoa mennä uusiin tilanteisiin ja tutustua ihmisiin.*
- *Tärkeää on muistaa, että aina ei ole selkeää syytä ja joskus yksinäisyys voi alkaa myös sattumalta. Yksinäisyys ei ole yksinäisyyttä kokevan syy.*

Onko ulkopuolelle jättäminen kiusaamista? (PP)

- *Ostrakismi eli sosiaalinen ulkopuolelle sulkeminen on epäsuoraa kiusaamista ja henkistä väkivaltaa.*
- *Joskus ulkopuolelle jättäminen on tahatonta. Näissä tilanteissa ei tahallisesti haluta jättää ketään ulkopuolelle, vaan se tapahtuu tahattomasti. Esimerkiksi henkilö voi olla omissa maailmoissaan, eikä huomaa tervehtiä käytävällä vastaantulevaa kaveria takaisin.*
- *Ostrakismia kovempaa rangaistusta ei Suomessa voi saada, sillä vankiloiden eristysselleissä henkilö ei pysty olemaan yhteydessä muihin ihmisiin. Tällöin ei pysty jakamaan kenellekään omia tunteita ja ajatuksia. Me kaikki olemme sosiaalisia olentoja ja meillä kaikilla on ydintarpeita, kuten tulla nähdyksi ja kuulluksi, tulla hyväksytyksi ja kokea kuuluvamme joukkoon. Nämä ydintarpeet eivät pääse täyttymään, jos suljemme toinen toisiamme ulkopuolelle.*
- ***Kysymys nuorille:*** *miten voimme sulkea toinen toisiamme ulkopuolelle? Millaisin elein ja ilmein? Oletteko havainneet näitä eleitä esimerkiksi koulussa? Voiko ulkopuolelle sulkemista tapahtua vielä työelämässä?*
- *Ulkopuolelle sulkeminen voi näyttäytyä hyvin pienin elein, joita aikuisten voi olla vaikea havaita. Voi olla selän kääntämistä, silmien pyörittelyä tai sivuuttamista jättämällä esimerkiksi vastaamatta toisen kysymykseen. Joskus se näyttäytyy suoraan sanomalla: ”älä tule meidän ryhmään” tms.*
- *Myös sosiaalisessa mediassa tapahtuu ulkopuolelle sulkemista esimerkiksi jättämällä joku yhteisestä Whatsapp-ryhmästä ulkopuolelle tai jättämällä vastaamatta viesteihin.*
- *Ostrakismia voi valitettavasti tapahtua työpaikoillakin, sitä voi tapahtua ihan kaikkialla missä on ihmisiä. Näihin tilanteisiin on puututtava viemällä asia esimerkiksi aikuisten tietoisuuteen.*

Miten yksinäisyys vaikuttaa ajatteluun? (PP)

- *Yksinäisyys voi pitkään jatkuessaan vaikuttaa ajatteluun ja muuttaa suhtautumista itseen ja muihin.*
- *Yksinäisyys voi vaikuttaa siten, että ajattelu kapeutuu ja kääntyy negatiiviseksi puheeksi itseään kohtaan: ”olen huono”, ”kukaan ei halua olla mun kanssa”, ”tämä on omaa syytäni” jne.*
- *Asioita tulkitaan helposti negatiivisen kautta ”miksi tuo kaikkia muita tervehtii, mutta minut se jätti tervehtimättä”, ”miksi se muita tervehtii iloisemmalla äänensävyllä, mutta minua ei”, ”sain kutsun synttäreille vain säälistä” jne. Ajatusvääristymien eli väärin tulkintojen myötä ei osata nähdä asioille vaihtoehtoisia tulkintoja eikä myönteisiä asioita, joita on olemassa. Ajatusvääristymät vaikuttavat myös käyttäytymiseen ja saattavat aiheuttaa mm. välttelyä.*
- *Ajatusvääristymiä on hyvä tunnistaa. Tunnistamisen jälkeen niihin on helpompi vaikuttaa ja niitä on helpompi kyseenalaistaa. Ammattiapu voi olla tässä tarpeen.*
- *Pitkittyessään yksinäisyys voi aiheuttaa myös mm. itsetunnon laskua, masentuneisuutta, ahdistuneisuutta ja itsetuhoisuutta.*

Miten yksinäisyyttä voi ennaltaehkäistä? (PP)

- *Meistä jokainen voi vaikuttaa paljonkin siihen, millainen tunne itse kullakin on esimerkiksi tulla kouluun tai ryhmään. Yksinäisyyden ennaltaehkäisy ei ole rakettitiedettä, se vaatii vain rohkeutta kohdata. Katsoa silmiin, hymyillä, tervehtiä, kysyä kuulumisia, ottaa mukaan, pyytää mukaan jne.*
- *Tuleeko esimerkiksi tervehdittyä luokkakavereita aamulla, kun saavutte kouluun?*
- *Ryhmäyttäminen, ryhmien jakaminen ja istumajärjestyksen sekoittaminen ovat kaikki tutustumista ja yhteisöllisyyttä vahvistavia sekä samalla yksinäisyyttä ennaltaehkäiseviä keinoja. Miten luokkaan tai ryhmään esimerkiksi otetaan uusi opiskelija vastaan, joka saapuu kesken lukuvuoden?*
- *Myös tiedon jakaminen yksinäisyydestä auttaa siihen, että ymmärrys yksinäisyydestä lisääntyy ja sitä kautta osataan ottaa vielä paremmin toisemme huomioon.*
- *On totta, että yksinäisyyttä kokeva voisi itsekin tehdä aloitteita, mutta se ei ole helppoa varsinkaan, jos yksinäisyys on jatkunut pitkään. On hyvä kuitenkin mennä pienin askelin kohti epämukavuusaluetta ja sosiaalisia tilanteita, joissa pääsee vahvistamaan sosiaalisia taitoja.*

Miten yksinäisyyteen voi saada apua? (PP)

- *Puhuminen voi tuntua vaikealta, mutta myös oloa helpottavalta. Puhua voi jollekin luotettavalle ihmiselle. Esimerkiksi huoltajille, opettajalle, kuraattorille tai muulle ammattiauttajalle*
- *Netistä löytyy erilaisia palveluja, joiden kautta saa anonyymisti ja maksutta apua. Esimerkiksi MLL:n lasten ja nuorten puhelin, nettikirjepalvelu ja chat.*
- *Voi hakeutua oman mielenkiinnon kohteen mukaiseen toimintaan tai vertaisryhmiin ja parhaimmillaan tutustua siellä uusiin ihmisiin.*
- *Yksinäisyyttä kokevat usein ajattelevat, että yksinäisyys on pysyvää, mutta se ei ole pysyvä olotila. Muutos vaatii sinnikkyyttä, omaa halua, menoa epämukavuusalueelle, päättäväisyyttä, itsensä hyväksymistä ja myötätuntoa.*
- *Omiin ajatuksiin ja tulkintoihin voi kiinnittää huomiota. Ajatuksiaan voi haastaa ja toimia toisin.*
- *Sosiaalinen aktiivisuus on hyvä lääke, mutta se ei ratkaise emotionaalista yksinäisyyttä.*
- *Netin kaverisovellusten kautta voi löytää uusia kavereita. (esim. kaverihaku.net)*
- *Mielenterveystalo.fi osoitteesta löytyy yksinäisyyden omahoito-ohjelma: https://www.mielenterveystalo.fi/fi/omahoito/yksinaisyyden-omahoito-ohjelma*

RYHMÄKESKUSTELUT SOSIAALISIIN TAITOIHIN LIITTYEN (PP)

Neuvotelkaa pienryhmässä, mitkä ovat mielestänne 3 tärkeintä sosiaalista taitoa, jotta kaikkien olisi mahdollisimman hyvä olla ryhmässä ja tulla ryhmään? Nämä taidot ovat tärkeitä myös yksinäisyyden ennaltaehkäisyn näkökulmasta. Keskustelua voi käydä myös siitä, mitkä ovat tärkeimpiä sosiaalisia taitoja opiskelu-ja/tai työelämässä. Keksikää myös perustelut, miksi nostatte tärkeimmiksi juuri nämä taidot. Pitäkää ryhmissä huoli, että jokainen ryhmän jäsen pääsee osallistumaan keskusteluun.

Jokainen ryhmä saa kertoa nostonsa ja myös perustelut. Voidaan käydä myös keskustelua miten ko. taidot toteutuvat.

MIKÄ ON SOSIAALISISTA TAIDOISTA OMA VAHVUUS? MITÄ HALUAISI VIELÄ VAHVISTAA? (PP)

Kaikilla on varmasti useita vahvuuksia, mutta nyt riittää, että nostaa yhden oman vahvuuden perusteluineen esille. Jos löytää myös taidon, jota haluaa entisestään vahvistaa, niin senkin voi sanoa, mutta sitä ei tarvitse perustella. Jos nuoren on vaikea nimetä vahvuuttaan, niin muut voivat auttaa vahvuuden löytymisessä. Ohjaaja voi aloittaa kertomalla oman vahvuutensa ja kehitettävän asian.

Harjoitus voidaan tehdä pienryhmissä tai koko ryhmän kuullen kierroksena siten, että jokainen saa sanoa yhden taidon ja perustelut.

LAUTAPELI

Etukäteisvalmisteluina tulostetaan pelilaudat (liite 2), tarvitaan nopat ja pelimerkit ryhmäläiselle. Pienryhmissä jokainen vuorollaan heittää noppaa ja liikkuu laudalla sen mukaan. Lukee kysymyksen ääneen ja vastaa ääneen haluamallaan laajuudella. Kysymykset liittyvät tunnetaitoihin, kuten mikä saa sinut hyvälle tuulelle, mistä tulet surulliseksi jne.
Samalla vahvistetaan tutustumista, yhteisöllisyyttä sekä sosiaalisia taitoja, kuten toisen kunnioittamista kuuntelemalla.
(lähde: https://viitotturakkaus.fi/tuote/emoji-tunteet-lautapeli-1-2/)

Liite 1

UTELIAS

MUSIKAALINEN

TULINEN

HUOLELLINEN

HARKITSEVA

KOHTELIAS

HYVÄKSYVÄ

KANNUSTAVA

TAITAVA

VAATIMATON

ÄÄNEKÄS

YMMÄRTÄVÄINEN

ROHKAISEVA

SEURALLINEN

TAITEELLINEN

MOTIVOITUNUT

JÄMÄKKÄ

YSTÄVÄLLINEN

TARKKAAVAINEN

VAROVAINEN

TURHAUTUNUT

HUOMAAVAINEN

KEKSELIÄS

TOIVEIKAS

LUOTETTAVA

HÄMMENTYNYT

PERUSTEELLINEN

MONITAITOINEN

ELÄYTYMISKYKYINEN

TAVOITTEELLINEN

HYVÄNTUULINEN

VILKAS

OPPIMISHALUINEN

SINNIKÄS

ENNAKKOLUULOTON

MUSIKAALINEN

REHELLINEN

RAUHALLINEN

KUUNTELIJA

EMPAATTINEN

MIETTELIÄS

KIITOLLINEN

JÄRJESTELMÄLLINEN

IDEARIKAS

VASTUUNTUNTOINEN

UNELMOIJA

URHEA

AIKAANSAAVA

ROHKEA

LUOVA

SUORA

HAUSKA

VIHAINEN

KIIREINEN

ONNELLINEN

LEVOTON

VAUHDIKAS

MÄÄRÄILEVÄ

YKSINÄINEN

TUNTEELLINEN

HUUMORINTAJUINEN

NAUTISKELEVA

YHTEISTYÖHALUINEN

ILOINEN

HUOLETON

PUHELIAS

AUTTAVAINEN

POHDISKELEVA

KESKUSTELEVA

MÄÄRÄTIETOINEN

SEIKKAILUNHALUINEN

SOPEUTUVA

HUOLEHTIVAINEN

SUURPIIRTEINEN

PÄÄÄTTÄVÄINEN

MYÖNTEINEN

ANTEEKSIANTAVAINEN

KÄRSIVÄLLINEN

IHANA

SURULLINEN

SYDÄMELLINEN

SANAVALMIS

PIKKUTARKKA

EPÄILEVÄ

HILPEÄ

HILJAINEN

PITKÄPINNAINEN

ARKA

LAUHKEA

JOHTAJATYYPPI

HELPOTTUNUT

INNOKAS

TUNNOLLINEN

ITSENÄINEN

RENTOUTUNUT

POHDISKELEVA

VOIMAKASTAHTOINEN

VÄSYNYT

NÖYRÄ

TÄSMÄLLINEN

KUNNIANHIMOINEN

PIRTEÄ

LÄMMIN

STRESSAANTUNUT

NAURAVAINEN

TOISET HUOMIOIVA

POSITIIVINEN

SUVAITSEVAINEN

AVOIN

JÄNNITTÄJÄ

LAISKA

NOPEA

ENERGINEN

KUULUMISTEN KYSYJÄ

AKTIIVINEN

MUKAUTUVA

VAHVA

OIKEUDENMUKAINEN

VAATIVA

RAJOJEN ASETTAJA

LÄHTÖ	Mikä saa sinut vihaiseksi?	Mikä saa sinut hymyilemään?	Mikä saa sinut huolestumaan?	Mistä sinä haaveilet?	Milloin sinua kylästyttää?	Milloin sinulla on mukavaa?
	Mitä mukavaa asiaa odotat?	Mistä tykkäät tosi paljon?	Mikä saa olosi tuntumaan turvalliselta?	Mikä tekee sinut onnelliseksi?	Mikä saa sinut tuntemaan kiitollisuutta?	
Missä olet hyvä?	Mikä saa sinut suuttumaan kaverille?	Mikä ei tunnu mukavalta?	Mikä saa sinut iloiseksi?	Mikä saa sinut innostumaan?	Mikä sinua harmittaa?	Milloin olet surullinen?
Milloin olet nauranut niin että vedet valuvat silmistä?	Mikä asia sinua mietityttää?	Mikä saa sinut itkemään?	Milloin kaikki on hyvin?	Mikä lohduttaa kun sinulla on paha mieli?	Mikä rauhoittaa sinua?	
	Mitä sinä pelkäät?	Mikä ärsyttää sinua?	Missä asiassa olet viimeksi onnistunut?	Mikä toisen sanoma tai tekemän asia on loukannut tunteitasi?	Oletko ollut joskus nolostunut?	MAALI

Liite 2

Julkaisu on tehty MLL Tampereen osaston toteuttamassa ja Aluehallintoviraston rahoittamassa Yksinäisyydestä yhteisöllisyyteen -hankkeessa 2023.

Kirjoittaja Elina Plihtari, KM, hanketyöntekijä, Yksinäisyydestä yhteisöllisyyteen -hanke.

Materiaali ja PowerPointit löytyvät MLL Tampereen osaston nettisivuilta:
https://tampere.mll.fi/yksinaisyys-hanke/

MANNERHEIMIN
LASTENSUOJELULIITON
Tampereen osasto