

HELSINKIMISSIO × KUKAAN EI JÄÄ YKSIN

HELSINKI
MISSIO
HELSINGFORSMISSION

YKSINÄISYYS HUOLTAJIEN NÄKÖKULMASTA

Panu Janhunen ja Silva Saulio
12.9.2023

SCHOOL TO BELONG
CERTIFICATE FOR REDUCING LONELINESS AT SCHOOL

HELSINKIMISSIO × KUKAAN EI JÄÄ YKSIN

SCHOOL TO BELONG

SCHOOL TO BELONG

”

”Voimaton olo aina, sillä se, kun yrittää jatkuvasti päästä mukaan kaikkeen sosiaaliseen ja yrittää tulla kuulluksi sekä ymmärretyksi, vie energiaa.”

– tyttö, 17 vuotta

”Jos en saa itselleni kavereita tai jos jään yksin, niin silloin menee vähän niin kuin fiilis kaikkeen ja minusta tulee tosi välinpitämätön ja surullinen. Joudun koulussa olemaan aika paljon yksin enkä sen takia menesty koulussa ehkä niin hyvin koska mielenterveys kärsii. En tietenkään syytä tästä ketään muuta kuin itseäni. Kaikki juhlat kuten koulun päättärit ovat niitä hetkiä jolloin yksinäisyys nostaa eniten päätään, sillä silloin jään melkein aina yksin.” – poika, 18 vuotta

”Vietän suurimman osan vapaa-ajastani yksin, mutta koulussa kuitenkin minulle puhutaan. En silti tunne ikinä kuuluvani joukkoon. Lopetin harrastukseni vaikka rakastin sitä mutta en vain enää kestänyt sitä syrjintää ja yksinäisyyttä mitä koin siellä ollessani.” – muu, 16 vuotta

Vastauksia kysymykseen ”Miten yksinäisyys näkyy arjessasi?”. School to Belong -yksinäisyyskysely nuorille, 2023

SCHOOL TO BELONG

Olemme oppilaitosten kumppanina vähentämässä yksinäisyyttä ja vahvistamassa yhteisöllisyyttä, jotta kukaan ei jäisi yksin.

- 2023-2024: 108 oppilaitosta ympäri Suomen
- Materiaalit, koulutukset ja työkalut yksinäisyyden ilmiön tunnistamiseen, vähentämiseen, seurantaan sekä ennaltaehkäisyyn
- Ohjelmaa toteutetaan suomeksi ja ruotsiksi
- Ohjelma on oppilaitoksille maksuton



SYKSY 2023: TILAISUUDET

TAPAHTUMA: School to Belong Kick-off	18.8. klo 9-9.30
KOULUTUS: Nuorten yksinäisyyden tunnistaminen ja puheeksiotto (henkilökunta)	7.9. klo 15-16
LUENTO: Yksinäisyys huoltajan näkökulmasta	12.9. klo 17.30-18.15
LUENTO: Minä ja muut: yksinäisyys kaverisuhteissa (nuorille)	21.9. klo 9-9.30
INFO: HelsinkiMission palvelut opiskelijan tukena	3.10. klo 15-15.45
KOULUTUS: Yksinäisyyden vähentämisen työkalut (henkilökunta)	11.10. klo 15-16
LUENTO: Minä riitän – itsemyötätunnon voima (nuorille)	8.&9.11. klo 9-9.30
KOULUTUS: Minä riitän - itsemyötätunto hyvinvoinnin tukena (henkilökunnalle)	7.11. klo 15-16
KOULUTUS: Nuorten jengiytyminen ja väkivaltailmiö (henkilökunta)	23.11. klo 15-16

+ Lähettiläiden kouluvierailut

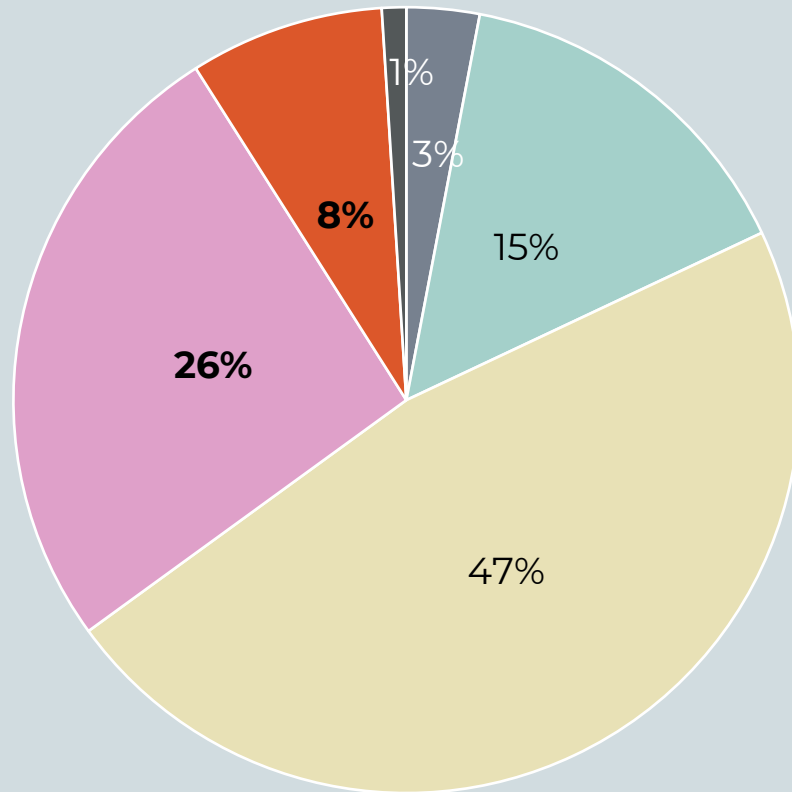
KEVÄT 2024: TOIMINTA

KOULUTUS: Work to Belong: Yksinäisyys työyhteisössä	25.1. klo 15-16
TAPAHTUMA: Ystävällisyysviikko	Vk 7
INFO: School to Belong -vanhempainilta	7.3. klo 17.30-18.15
School to Belong -yksinäisyyskysely	huhti-toukokuu

+ Lähettiläiden kouluvierailut, oppituntien järjestäminen

Koen, että minulla on mahdollisuuksia vaikuttaa opiskelijoiden yksinäisyyteen työssäni

2. vuotta School to Belong -ohjelmassa mukana olevat oppilaitokset



en koskaan
joskus
jatkuvasti
hyvin harvoin
melko usein
en osaa sanoa

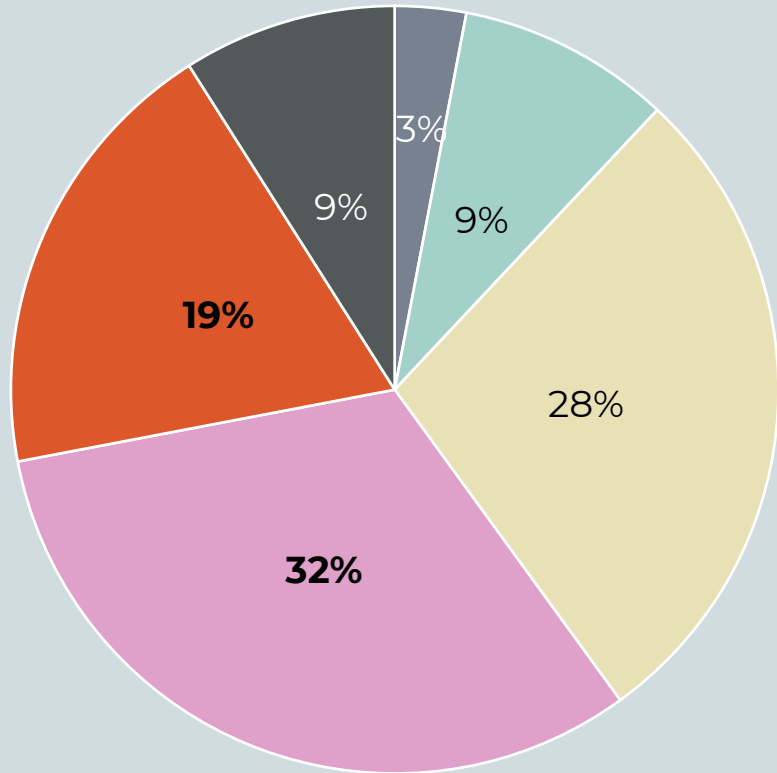
34 %

henkilöstöstä, joiden oppilaitos on toista vuotta mukana School to Belong -ohjelmassa kokee, heillä on toistuvasti mahdollisuus vaikuttaa nuorten yksinäisyyteen

School to Belong -ohjelmassa vasta aloittavista oppilaitoksista vastaava luku oli 23 %.

Oppilaitoksessani panostetaan yhteenkuuluvuuden lisäämiseen

2. vuotta School to Belong -ohjelmassa mukana olevat oppilaitokset



■ ei koskaan
■ joskus
■ jatkuvasti
■ hyvin harvoin
■ melko usein
■ en osaa sanoa

51 %

nuorista, joiden oppilaitos on toista vuotta mukana School to Belong –ohjelmassa koee, että oppilaitoksessa panostetaan yhteenkuuluvuuden lisäämiseen

School to Belong –ohjelmassa vasta aloittavista oppilaitoksista vastaava luku oli 39 %.

YKSINÄISYYS

ELINKAARINÄKÖKULMA YKSINÄISYYTEEN

- Yksinäisyyden taso vaihtelee ihmisen elämän aikana
- Erilaisia elämän kriisejä voidaan pitää yksinäisyysriskeinä
- Eniten yksinäisyyttä kokevat nuoret ja seniori-ikäiset



SCHOOL TO BELONG -KYSELYN MUKAAN:

8%

teistä kokee yksinäisyyttä
melko usein tai jatkuvasti

SCHOOL TO BELONG -KYSELYN MUKAAN

Avovastauksissanne korostui erityisesti

- Lapsuuden ja nuoruuden koulukiusaaminen tai ulkopuolisuuden kokemukset
- Ostrakismi eli sosiaalinen ulossulkeminen
- Sairaudet ja vammat
- Ruuhkavuodet ja kiire
- Lasten aikuistuminen ja poismuutto
- Emotionaalinen yksinäisyys; sydänystävän puute
- Riittämättömyyden tunne
- Läheisen kuolema
- Omaishoitajana toimiminen
- Pitkät välimatkat läheisiin ihmisiin; ulkomailla asuminen
- Työelämän yksinpärjäämisen kulttuuri ja kilpailu; yrittäjäyys; työttömyys
- Parisuhdeongelmat; erot; yksinhuoltajuus
- Oman lapsen kokemus yksinäisyydestä

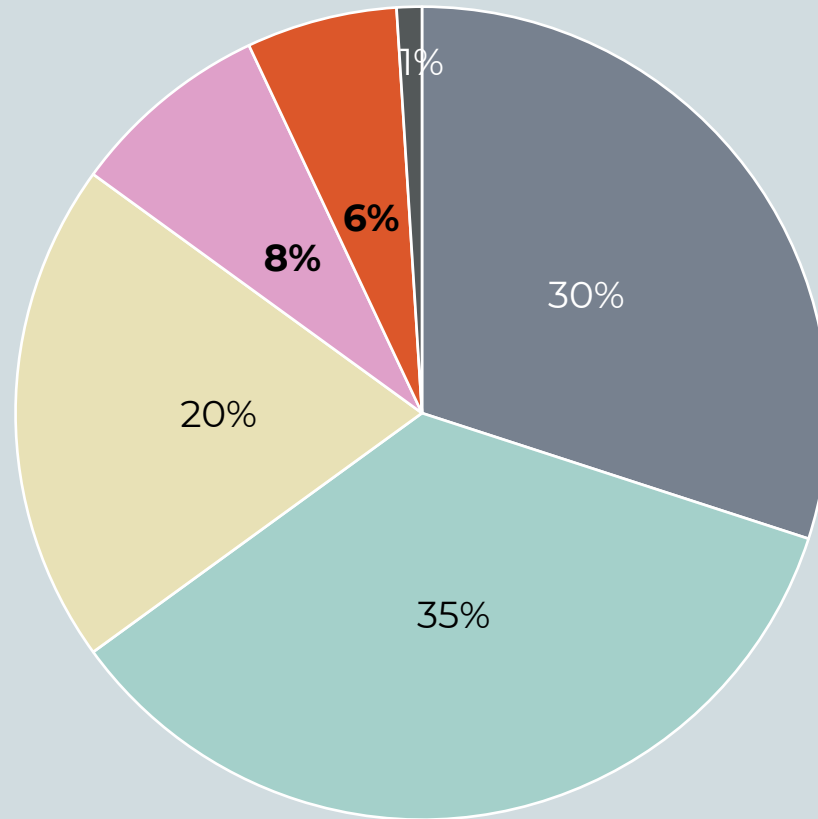
SCHOOL TO BELONG -KYSELYN MUKAAN

Avovastauksissanne yksinäisyyttä
helpottaa

- Itsetuntemus
- Iän tuoma varmuus
- Ihmisten tapaaminen
- Kokemus siitä, että on hyväksytty omana itsenään
- Parisuhde ja perhe
- Harrastukset
- Vapaaehtoistoiminta



Tunnen itseni yksinäiseksi oppilaitoksessani



■ en koskaan
■ joskus
■ jatkuvasti
■ hyvin harvoin
■ melko usein
■ en osaa sanoa

14 %

nuorista kokee
haitallista
yksinäisyyttä
oppilaitoksessaan

”

”Teen koulussa vain aivan pakollisen ja menen koulusta suoraan kotiin. Käytän poissaolot aivan kurssilta tippumisen rajoille. Paritehtäviä tehdessä luokassa yritän näyttää siltä ettei minua kiinnosta ja sulkeutua puhelimelleni jotta muut eivät kiinnittäisi yksinäisyyteeni huomiota.” – tyttö, 18 vuotta

”Välitunnit alkavat aina kavereiden etsimisellä. Jos en löydä niitä niin kiertelen hetken koulun käytävillä kunnes ne löytyvät. Joskus jään istumaan sivuun ja avaamaan kännykän, jotta en näyttäisi yksinäiseltä. Joskus taas pärjään ilman kännykkää, ja näin käy silloin kun olen yksin mutta en koe olevani yksinäinen.” – poika, 19 vuotta

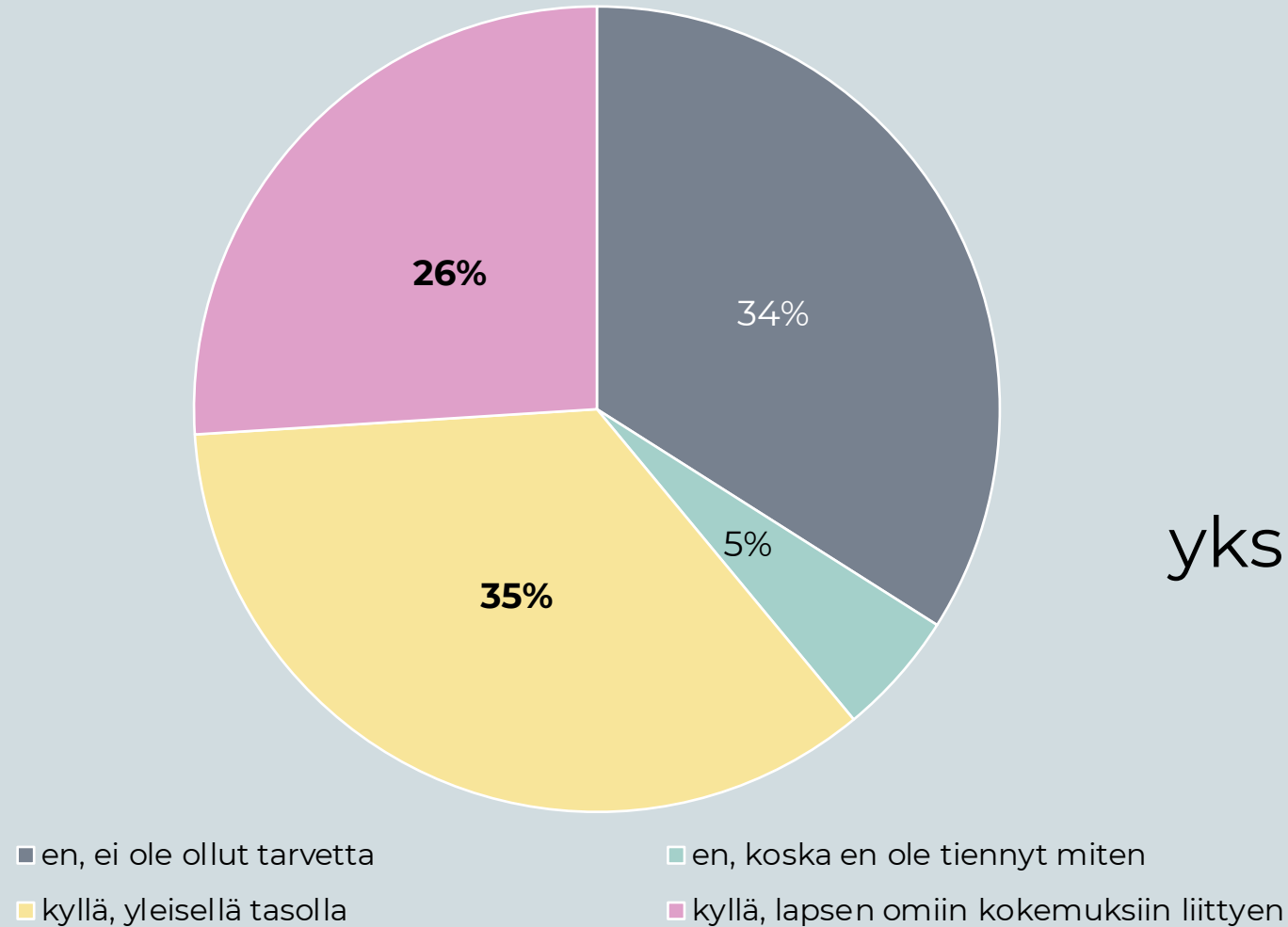
”Pidän jatkuvasti päällä telkkaria, jotta huoneessani on jotain taustaääntä täyttämään hiljaisuuden. Selaan somessa tunteja putkeen vältellen yksinäisten ajatusten muotoutumista päähän. Välillä tuntuu, että aivot melkein mätänevät kaiken sen sisällön määrästä, mutta en osaa lopettaa, koska muutakaan tekemistä ei oikein ole.” – nuori, 20 vuotta

Vastauksia kysymykseen ”Miten yksinäisyys näkyy arjessasi?”. School to Belong -yksinäisyyskysely nuorille, 2023

YKSINÄISYYDEN VAIKUTUKSET

- Nuorten tunnistamat vaikutukset itsessään
 1. Väsymys (75 %)
 2. Mielen terveysongelmat (65 %)
 3. Liiallinen sosiaalisen median käyttö (58 %)
- Huoltajien tunnistamat vaikutukset lapsissaan
 1. Väsymys (71 %)
 2. Liiallinen sosiaalisen median käyttö (59 %)
 3. Ärtynisyys (50 %)
- Henkilökunnan tunnistamat vaikutukset opiskelijoissa
 1. Poissaolot koulusta (83 %)
 2. Mielen terveysongelmat (80 %)
 3. Liiallinen sosiaalisen median käyttö (67 %)

Olen puhunut lapseni kanssa yksinäisyydestä viimeisen vuoden aikana



61 %

teistä on puhunut
lapsensa kanssa
yksinäisyydestä viimeisen
vuoden aikana

MITEN PUHUA YKSINÄISYYDESTÄ?

- Yksinäisyys koskettaa meitä kaikkia
 - omakohtaisten kokemusten jakaminen
- Faktatiedon hyödyntäminen
- Me vs. ne yksinäiset -puheen välttäminen
- Rohkeus keskustella aiheesta
- Toiveikkuus



Yksinäisyys puheeksi

HELSINKI
MISSIO
HELSINGFORSMISSION

Yksinäisyyskysymys

Tunnetko itsesi
yksinäiseksi?

Jatkokysymyksiä


Tiedätkö, miten voit helpottaa
yksinäisyyttäsi?

Kuinka läheiseksi koet ihmissuhteesi?

Onko sinulla joku, jonka puoleen
kääntyä, kun tarvitset apua?

Kääntyykö joku puoleesi, jos tarvitset
apua?

Onko sinulla joku, jolle jutella omista
asioistasi?

 **SCHOOL
TO
BELONG**
CERTIFICATE FOR REDUCING LONELINESS AT SCHOOL

Yksinäisyys puheeksi

Nämä toimii



Keskusteluhalukkuus

"Haluatko keskustella asiasta?"

Normalisointi

"Yksinäisyys on normaali ja kipeä kokemus."

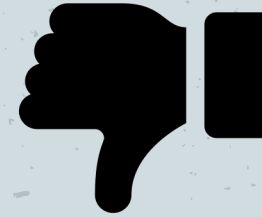
Ymmärtäminen

"On vaikea keskittyä, kun ei koe kuuluvansa."

Vastaanottavaisuus

"Mikä sinun kokemuksesi on?"

Vältä näitä



Neuvominen

"Oletko kokeillut uutta harrastusta?"

Vähättely

"Ihan kaikki kokee yksinäisyyttä."

Ohittaminen

"Nyt voit hyvin keskittyä opintoihin."

Vertailu

"On sulla onneksi kavereita, joiden kanssa viettää aikaa. Kaikilla ei ole lainkaan."

HELSINKIMISSION PALVELUITA

Nuorille: Nuorten kriisipiste

- Keskustelu- ja kriisiapu nuorille
- Kaveritoiminta
- Minä riitän -ryhmätoiminta
- Minä riitän -työkirja

Perheille

- Perheiden keskusteluapu

Lue lisää: [nuortenkriisipiste.fi](https://www.nuortenkriisipiste.fi)

Aikuisille

- Yksinäisyystyön keskusteluapu
- Yksinäisyys-tehtäväkirja
- Perjantaipuhelin

Työyhteisöille

- Work to Belong -ohjelma

[helsinkimissio.fi](https://www.helsinkimissio.fi)

NUORTEN KRIISIPISTE

Keskustelu- ja kriisiapua 12-29-vuotiaille nuorille

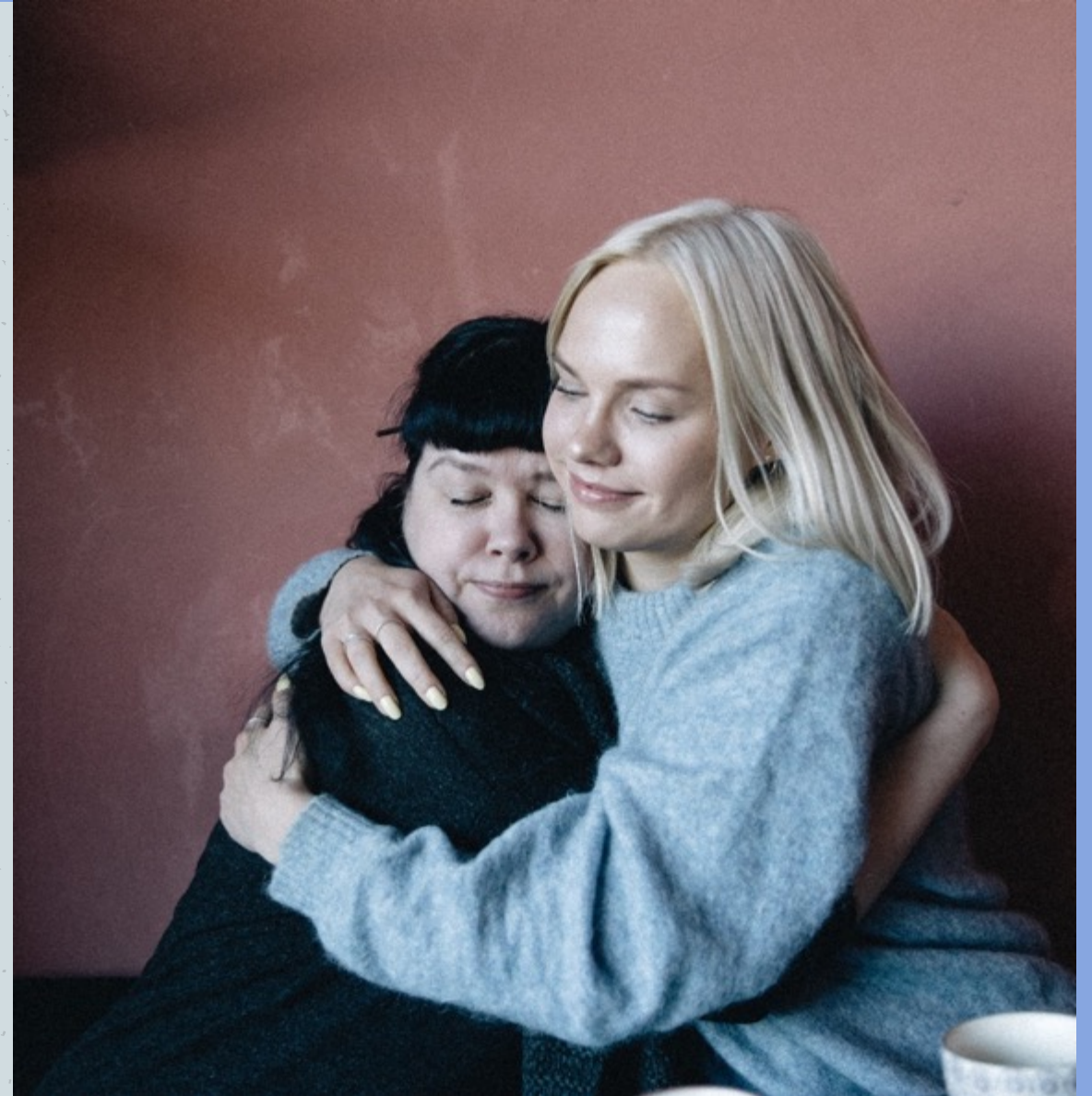
- Yksilöllistä keskusteluapua erilaisiin kriisitilanteisiin sekä yksinäisyyteen
- Keskusteluapua myös pari- ja lähisuhteiden ongelmiin
- Minä riitän –vertaisryhmät riittämättömyyden tunteiden ja paineiden kanssa kamppaileville nuorille
- Minä riitän/Jag räcker till –opas ja Yksinäisyys-tehtäväkirja maksutta verkkosivuilta



KAVERITOIMINTA

Vapaaehtoisia koulutettuja kavereita eri tarpeisiin

- Kaverit voivat seurana olemisen lisäksi tukea esimerkiksi
 - harrastuksen etsimisessä
 - Itsenäistymiseen ja itsenäiseen liikkumiseen liittyvissä asioissa
 - seurustelu-, kaveri- ja perhesuhdeasioiden pohtimisessa
 - seksuaalisuuteen ja sukupuoli-identiteettiin liittyvissä pohdinnoissa



NUORTEN KRIISIPISTEEN TULOKSIA (2022)


HELSINKI
MISSIO
HELSINGFORSMISSION

Keskusteluapu

- 1288 nuorta, 5028 kohtaamista
- Ajatukset selkeytyivät 86 %:lla
- Ymmärrys omasta tilanteesta lisääntyi 86 %:lla
- Hyvinvointi lisääntyi 59 %:lla
- Haitallinen yksinäisyyden kokemus väheni 21 prosenttiyksikköä

Kaveritoiminta

- 214 nuorta, 3306 kohtaamista
- Kaverisuhde vaikutti positiivisesti elämään 89 %:lla
- 78 % nuorista sai mielekästä tekemistä
- Haitallinen yksinäisyyden kokemus väheni 44 prosenttiyksikköä

 **SCHOOL
TO
BELONG**
CERTIFICATE FOR REDUCING LONELINESS AT SCHOOL

YKSINÄISYYDEN KOKEMUKSEEN VOI VAIKUTTAA

Ylitä itsesi

Hakeudu muiden ihmisten seuraan, tervehdi, puhu jotain ja ota katsekontakti!

Ole utelias, kokeile uutta

Mistä olet kiinnostunut?

Pohdi missä voit tavata kanssasi samanhenkisiä ihmisiä ja tutustua heihin?



Tee valintoja

Voit itse vaikuttaa siihen keiden kanssa haluat ystävystyä ja satsata erityisesti niihin suhteisiin.

Odota hyvää

Oleta, että ihmiset haluavat sinulle hyvää!

YKSINÄISYYDEN VÄHENTÄMINEN ON MEIDÄN JOKAISEN VASTUULLA

- Onko lähipiirissäsi yksinäisyyttä kokevia kanssaihmissiä?
- Mitä sinä voit tehdä?

Yhdessä yksinäisyys voitetaan!



**Jätäthän palautetta tilaisuudesta
osoitteessa:**

**[https://link.webropolsurveys.com/S/9A
BFC1AF51B82C4C](https://link.webropolsurveys.com/S/9A
BFC1AF51B82C4C)**



HELSINKIMISSIO × KUKAAN EI JÄÄ YKSIN

HELSINKI
MISSIO
HELSINGFORSMISSION

KIITOS!

Panu Janhunen

Yksinäisyyden vähentämisen asiantuntija
panu.janhunen@helsinkimissio.fi

Silva Saulio

School to Belong -ohjelmavastaava
silva.saulio@helsinkimissio.fi

schooltobelong@helsinkimissio.fi

helsinkimissio.fi
schooltobelong.fi



**SCHOOL
TO
BELONG**

CERTIFICATE FOR REDUCING LONELINESS AT SCHOOL

SCHOOL TO BELONG

SCHOOL TO BELONG

HELSINKIMISSIO × KUKAAN EI JÄÄ YKSIN