



Yksinäisyys puheeksi -opas vapaaehtoisten tueksi

Sisällys

Yleiset ohjeet vertaisryhmien ohjaamiseen	3
Tehtäviä ryhmäytymisen ja tutustumisen tueksi	4
Yksinäisyys puheeksi -diat ja muistiinpanot	5
1. Tapaamiskerta: Tutustuminen, käytänteistä sopiminen ja yksinäisyys ilmiönä	6
2. Tapaamiskerta: Mistä yksinäisyys voi johtua?	24
3. Tapaamiskerta: Ajatusten yllättävä voima	32
4. Tapaamiskerta: Kuinka hyvin tunnemme itsemme?	43
5. Tapaamiskerta: Menneisyyden merkitys	53
6. Tapaamiskerta: Uuteen ihmiseen tutustuminen ja vuorovaikutustaidot	63
7. & 8. Tapaamiskerta: Odotukset ja unelmat	75

Yleiset ohjeet vertaisryhmien ohjaamiseen

Diasetin käyttö: Yksinäisyys puheeksi -diat, jotka löydät myös tästä oppaasta, on tarkoitettu ensisijaisesti vapaaehtoisten tueksi. Dioihin tukeutuen voitte suunnitella tapaamisten rakennetta sekä kertoa ja keskusteluttaa ryhmää kulloisenkin kerran teemoista. Halutessanne voitte myös näyttää dioja valikoiden ryhmätapaamisissa, mutta vertaisryhmässä pääpainon olisi hyvä pysyä keskustelussa. Tähdellä merkityt diat ovat erityisen tärkeitä, ja voitte näyttää ne ryhmäläisille myös dioina.

Ryhmäytyminen: Tutustumiselle ja ryhmäytymiselle on hyvä varata aikaa erityisesti ensimmäisessä tapaamisessa. Myös muut tapaamiskerrat voidaan aloittaa yhdessä tekemisellä tai tutustumisharjoituksella. Vinkkejä tutustumisharjoituksiin ja ryhmäytymisen tukemiseen löydät kootusti sivulta 2.

Tapaamisten rakenne:

1. **Kuulumiskierros + ryhmäytymistehtävä.** Jokainen tapaaminen alkaa kuulumiskierroksella, jossa voi hyödyntää diasetistä löytyviä fiiliskuvia. Tapaamisten alussa voi vetää myös ryhmäytymistehtävän, jotta kynnystä osallistua tapaamiskerran keskusteluihin saadaan madallettua.
2. **Viikkotehtävän purku.** Käsitellään lyhyesti edellisen viikon viikkotehtäviä ja niiden herättämiä ajatuksia.
3. **Keskustelua päivän teemasta.** Kullekin kerralle on oma teemansa, jota käsitellään vapaaehtoisten alustusten ja keskustelun kautta. Teemojen käsittelyssä voi hyödyntää myös videoita tai muuta materiaalia.
4. **Viikkotehtävän ja linkkilistan jakaminen.** Jokaisen kerran lopuksi ryhmäläiset saavat valita itselleen sopivan viikkotehtävän. Ryhmäläisille jaetaan myös linkkilista, josta he voivat tutustua tarkemmin tapaamisessa käsiteltyihin aihepiireihin.

Tehtäviä ryhmäytymisen ja tutustumisen tueksi

Tehtävistä kannattaa valita omalle ryhmälle sopivalta tuntuvat. Halutessanne voitte myös ideoida vapaaehtoisten kesken omaa ohjelmaa ryhmäytymisen tueksi!

Fiiliskuvat: Diasetistä löytyviä eläinteemaisia fiiliskuvia voi hyödyntää tapaamiskertojen alussa. Voitte käydä fiiliskierroksen, jossa ryhmäläiset voivat kuvata päivän tai viikon tunnetilaansa kuvien kautta. Omaan tunnetilaan sopivan kuvan numeron voi jakaa myös chatin kautta. Halutessaan ryhmäläiset voivat jakaa chatissa myös esimerkiksi tunnetilaansa kuvaavan meemin. Fiiliskuvat voivat auttaa luomaan avointa ilmapiiiriä ja madaltaa kynnystä omien kokemusten jakamiseen.

Kysymyskierros: Esimerkiksi nimikierroksen yhteydessä voidaan toteuttaa kysymyskierros. Kysymyskierroksen ideana on, että muut ryhmäläiset voivat kysyä jokaiselta vuorollaan jotakin, mitä haluavat hänestä tietää. Riittää, että jokaiselle esitetään 1–2 kysymystä. Liian henkilökohtaiset kysymykset tulee kuitenkin karsia pois. Vapaaehtoisten kannattaa varautua esittämään kysymyksiä, jos niitä ei osallistujilta tule. Vaihtoehtoisesti kysymyskierros voidaan toteuttaa niin, että jokainen ryhmäläinen saa vastata samaan kysymykseen.

Esimerkkikysymyksiä: Missä paikassa haluat ainakin käydä vielä elämäsi aikana? Mistä sinulle tulee hyvä mieli? Mikä kirja tai elokuva on tehnyt sinuun vaikutuksen? Mitä harrastat tai teet mielelläsi vapaa-ajallasi?

Minusta kertova esine: Ryhmäläisiä voi kehottaa valitsemaan tapaamista varten esineen, joka kertoo jotakin itsestä. Tapaamisessa jokainen voi vuorollaan esitellä valitsemansa esineen sekä kertoa, mitä se hänestä kertoo, ja miksi hän on valinnut juuri tämän esineen. Huomion keskittyminen esineeseen voi auttaa esimerkiksi tilanteessa, joissa itsestä kertominen tuntuu jännittävältä.

Verkkopelit: Voitte kokeilla esimerkiksi [shakin](#) tai [ristinollan](#) pelaamista esimerkiksi pareittain, jos tämä tuntuu teknisesti mahdolliselta oman ryhmänne kohdalla.

Lempiasioden jakaminen: Voitte sopia, että osallistujat jakavat ryhmän seuraavassa tapaamisessa esimerkiksi oman lempireseptinsä tai lempibiisinsä, joihin voidaan yhdessä tutustua.

Yksinäisyys puheeksi -diat ja muistiinpanot

Vertaisryhmän tapaamisissa on hyvä seurata Yksinäisyys puheeksi -diasetin runkoa, mutta itse dioja ei ole tarpeellista näyttää osallistujille. Liika diojen käyttö voi viedä tilaa keskustelulta ja kokemusten jakamiselta, mikä on vertaisryhmän päätarkoitus.

Punainen Risti 

Yksinäisyys puheeksi

Vertaisryhmä yksinäisyyttä kokeville



Yksinäisyys puheeksi -vertaisryhmän materiaalit perustuvat Suomen Punaisen Ristin Kaveritaitoja-ohjelmaan, Mielenterveystalon Yksinäisyyden omahoito-ohjelmaan sekä HelsinkiMission Yksinäisyys-tehtäväkirjaan.

www.punainenristi.fi/kaveritaitoja

[Yksinäisyystyökirja-HelsinkiMissio-1.pdf](#)

[Tervetuloa yksinäisyyden omahoito-ohjelmaan! | Mielenterveystalo.fi](#)

Ryhmäläisiä voi kannustaa tutustumaan Yksinäisyyden omahoito-ohjelmaan ja Yksinäisyys-tehtäväkirjaan ryhmätapaamisten rinnalla.

1. Tapaamiskerta: Tutustuminen, käytänteistä sopiminen ja yksinäisyys ilmiönä

Tapaamiskerran sisältö:

1. Ryhmän tavoitteet, aikataulut ja sitouttaminen
2. Turvallisemman tilan periaatteet
3. Tutustuminen
4. Ryhmän sääntöjen sopiminen yhdessä
5. Teemaosio: Yksinäisyys ilmiönä
6. Viikkotehtävän ja linkkien jakaminen

Ensimmäisen tapaamisen alussa ryhmäläisille kerrotaan ryhmän tavoitteista ja aikataulusta, ja ryhmäläisiä motivoidaan sitoutumaan ryhmään.

Ryhmän tavoitteet

- Lisätä ymmärrystä yksinäisyydestä
- Tutustua uusiin ihmisiin ja jakaa kokemuksia muiden kanssa
- Tunnistaa ja löytää omia vahvuuksia
- Lisätä itseluottamusta ja rohkeutta sosiaalisissa tilanteissa
- Huomata olemassa oleva hyvä
- Vähentää yksinäisyyden kokemusta

Ryhmän tarkoitus

Ryhmän tarkoituksena on tarjota turvallinen ja kannustava ympäristö, jossa voidaan jakaa ajatuksia ja kokemuksia yksinäisyydestä sekä tukea toisiamme yksinäisyyden hetkissä.

Ryhmä ei tarjoa ammatillista apua

Ryhmän tapaamisia ohjaavat Punaisen Ristin vapaaehtoiset. He eivät ole ammattilaisia eikä ryhmä tarjoa yksinäisyyden vähentämiseen ammattiapua.

Tavoitteista:

On hyvä, jos jotkut edellä luetelluista tavoitteista toteutuvat. Kaikki tuskin toteutuvat kenelläkään. On tärkeä tiedostaa, ettei ole epäonnistunut, mikäli kaikki eivät toteudu. Monet aloittamistamme prosesseista (kuten haitallisten ajatusten haastaminen) ovat pitkiä ja ne jatkuvat ryhmän jälkeen. Voit myös jatkaa erilaisten harjoitusten tekemistä ryhmän päätyttyä ja palata asioihin, joihin haluat syventyä. => Kts. Seuraava dia!

**Kaikki kasvu ei ole näkyvää,
eikä kaikki edistys
ole suoraviivaista. Joskus
merkittävimmät muutokset
tapahtuvat hiljaa, pinnan alla.**

”Motivointipuheenvuoro”

Ryhmän alussa on hyvä motivoida ryhmäläisiä sitoutumaan ryhmään koko sen elinkaaren ajaksi. On luonnollista, että osallistujat epäröivät ensimmäisissä tapaamisissa, onko ryhmästä heille hyötyä tai voiko osallistuminen auttaa yksinäisyyden kokemukseen. Myös oman kuoren raottaminen voi tuntua aluksi liian hankalalta. Voitte muistuttaa osallistujia siitä, että

- kannattaa luottaa prosessiin. Ryhmä on suunniteltu siten, että ryhmästä on apua erilaisiin yksinäisyyden kokemuksiin.
- jokainen voi olla ryhmässä oma itsensä. On ok, ettei omien kokemusten jakaminen uusille ihmisille tunnu välttämättä hyvältä tai helpolta, mutta täällä voidaan edetä omaan tahtiin.
- ryhmän ohjaajille voi esittää toiveita keskustelunaiheista ja yksinäisyyden teemoista, joita haluaisi ryhmässä käsiteltävän. Näin ryhmästä voidaan muovata sellainen, että se vastaa ryhmäläisten toiveisiin ja tarpeisiin.

Ryhmätapaamisten sisällöt

pp.kk.	Tutustuminen ja yhteisistä käytänteistä sopiminen, yksinäisyys ilmiönä
pp.kk.	Mistä yksinäisyys voi johtua?
pp.kk.	Ajatusten yllättävä voima
pp.kk.	Kuinka hyvin tunnemme itsemme?
pp.kk.	Menneisyyden merkitys
pp.kk.	Uuteen ihmiseen tutustuminen ja vuorovaikutustaidot
pp.kk.	Odotukset ja unelmat
pp.kk.	Päätöskerta, sisältö päätetään yhdessä

Kerrotaan ryhmän toteutuksesta käytännössä:

- Tapaamisia yhteensä 8 kertaa.
- Tapaamiset kestävät n. 1,5 h kerrallaan. Joskus ryhmä voi päättyä aiemmin, mikäli yhteiset asiat on saatu käsiteltyä.
- Tapaamisiin sisältyy keskustelua ja erilaisia tehtäviä.
- Jokaisen tapaamisen alussa tullaan käymään kuulumiskierros.
- Tapaamiskertojen välissä on myös kotitehtäviä, joita jokainen voi tehdä aikatauluihinsa sopivalla tavalla.
- Voi ottaa käyttöön vihkon tai tehdä muistiinpanoja digitaalisesti. Kotitehtävien lisäksi myös tapaamisten aikana saatetaan tehdä tehtäviä, joihin liittyviä muistiinpanoja voi kirjata ylös.

Voitte kertoa, että ryhmän aikana on mahdollista esittää toiveita ryhmän kulusta.



Punainen Risti on Suomen suurimpia kansalaisjärjestöjä. Pidämme huolta kaikkein heikoimpaan asemaan joutuneista. Autamme kriisien ja onnettomuuksien keskellä, ja tuemme kaikenikäisiä ihmisiä elämän kolhiessa. Punaisella Ristillä on lakiin kirjattuja velvollisuuksia mm. auttaa viranomaisia poikkeustilanteissa.

Toimintamme on poliittisesti ja uskonnollisesti riippumatonta ja perustuu vapaaehtoisuuteen.

Punainen Risti 

On hyvä, että osallistujat ymmärtävät järjestön olevan poliittisesti ja uskonnollisesti sitoutumaton toimija.

Seuraavaksi ryhmäläisille näytetään turvallisemman tilan periaatteet. Tässä kannattaa hyödyntää myös diaa.



**Seitsemän
turvallisemman
tilan periaatetta**



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



Punainen Risti

Ryhmän alussa on tärkeä käydä läpi turvallisemman tilan periaatteet. Noudatamme kaikessa Punaisen Ristin toiminnassa turvallisemman tilan periaatteita.

- Turvallinen tila ryhmässä on tärkeää, jotta jokainen uskaltaa osallistua omana itsenään ja kertoa kokemuksiaan.
- Tärkeää on avoin ilmapiiri ja toisten kuunteleminen ja kunnioittaminen.
- Ei oleteta toisista vaan kysytään kunnioittavasti.
- Toista ihmistä väheksyvä tai kyseenalaistava kommentointi ei kuulu ryhmän toimintaan. Tähän puututaan ja mikäli vapaaehtoiset eivät itse huomaa tilannetta, on tärkeää että osallistujat uskaltavat nostaa asian esiin ja puuttua.
- Jokainen voi osallistua tapaamisiin itselle sopivalla tavalla. Ei ole pakko puhua tai avata kameraa, vaikka olisi tosi mukava nähdä ja kuulla kaikki.

Tutustuminen

Seuraavaksi on hyvä varata aikaa ensifiilisten läpikäyntiin sekä tutustumiseen ja ryhmäytymiseen. Voitte käyttää tukena seuraavia tehtäviä. Lisää vinkkejä löydätte sivulta 3!



Fiiliskuvia voi hyödyntää vaikka joka tapaamisella päivän tunnetilan jakamisessa. Osallistujat voivat valita päivän fiilikseensä sopivan kuvan ja kertoa sen avulla hieman päivästä. Fiiliksiä voi jakaa myös vaikka meemein chatin kautta!

Nimikierros: tutustuminen on hyvä aloittaa nimikierroksella, jonka yhteyteen voi lisätä jonkin muun tehtävän, kuten oman fiiliksen kertomisen eläinteemaisten fiiliskuvien avulla tai ryhmää koskevien odotusten jakamisen (ks. seuraava sivu).

On hyvä, että vetäjät aloittavat tutustumiskierroksen. Osallistujia taas voi kehottaa kertomaan (tai kirjoittamaan) oman nimen ja iän sekä jakamaan esimerkiksi oman fiiliksen tai päällimmäiset odotukset tälle ryhmälle. Osallistujia on hyvä muistuttaa myös siitä, ettei ole pakko kertoa mitään, jos se tuntuu vaikealta.

Tutustumisharjoitusten yhteydessä ryhmäläisiä voi kuitenkin myös muistuttaa, että yksi ryhmän tavoitteista on tutustua muihin ryhmäläisiin. Vertaisryhmän parasta antia on luottamuksellinen ilmapiiri, jossa uskalletaan rohkeasti jakaa asioita. Mitä enemmän antaa ryhmälle, sitä enemmän todennäköisesti siitä myös saa.

Huom! Tutustumista edistäviä tehtäviä voidaan tehdä myös muiden tapaamiskertojen alussa. Löydätte tehtävät koottuna sivulta 3.

Tutustutaan toisiimme!



Tutustumiskierros

- ❖ Kerro nimi, jolla toivot muiden kutsuvan sinua ryhmässä
- ❖ Kerro, mitä odotat ryhmältä

Tämän jälkeen muut ryhmäläiset voivat esittää vuorossa olevalle pari kysymystä

Punainen Risti 

Tutustutaan toisiimme!



Minusta kertova esine

Esittele muille valitsemasi esine, joka kertoo jotakin sinusta

Mitä esine kertoo sinusta?
Miksi valitsit juuri tämän esineen?

Punainen Risti 

Huom! Minusta kertova esine -tehtävä täytyy alustaa jo ennen tapaamista, jotta osallistujat ehtivät valmistautua tehtävään.



Ryhmäsopimuksen tekeminen

- Mitä odotat tältä ryhmältä?
- Miten voimme varmistaa, että kaikki tuntevat olonsa turvalliseksi ja kunnioitetuksi?
- Millaisia sääntöjä tarvitsemme, jotta keskustelut pysyvät rakentavina?
- Miten voimme varmistaa, että jokainen pääsee ääneen mutta että saa olla myös hiljaa?
- Luottamuksellisuus ryhmässä

Ohjaajat kirjaavat ylös ryhmän tärkeimmät säännöt.



Tutustumisen jälkeen käydään ryhmän kanssa läpi sääntöjä, joita juuri tässä ryhmässä halutaan noudattaa. Apukysymykset auttavat pohtimaan asiaa. Kysymykset voi jakaa ryhmäläisille dian sijaan myös chatissa:

- Mitä odotat tältä ryhmältä?
- Miten voimme varmistaa, että kaikki tuntevat olonsa turvalliseksi ja kunnioitetuksi?
- Millaisia sääntöjä tarvitsemme, jotta keskustelut pysyvät rakentavina?
- Miten voimme varmistaa, että jokainen pääsee ääneen mutta että saa olla myös hiljaa?
- Luottamuksellisuus ryhmässä

Sääntöjä voidaan käydä läpi keskustellen tai osallistujat voivat kirjoittaa chattiin.

Vapaaehtoisten on hyvä huolehtia, että ainakin seuraavat asiat tulevat mainituiksi jollakin tavalla:

1. kannustaminen,
2. ollaan läsnä ja ei keskeytetä,
3. empaattisuus,
4. luottamuksellisuus – ei kerrota eteenpäin asioita muille,
5. hyväksyntä,
6. jokainen voi jakaa sen verran, mikä tuntuu itsestä hyvältä.

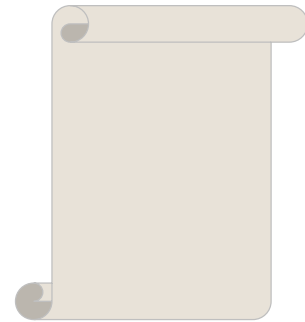
Kirjatkaa ylös ryhmänne tärkeimmät säännöt

Kirjatkaa vielä ylös tärkeimmät yhteiset pelisäännöt. Jatkossa nämä pelisäännöt voidaan näyttää jokaisen tapaamiskerran alkaessa yhdessä turvallisemman tilan periaatteiden kanssa.

Seuraavaksi edetään yksinäisyysteeman käsittelyyn. Teemaosioon ei kuitenkaan tarvitse kiirehtiä, vaan on hyvä, että tutustumiseen ja ryhmän säännöistä keskusteluun varataan ensimmäisellä kerralla aikaa. Osan seuraavista sisällöistä voi siirtää myös ryhmän toiseen tapaamiskertaan, mikäli aika loppuu kesken.

Yksinäisyydestä

- Yksinäisyys on kokemus ulkopuolisuudesta ja erillisyydestä.
- Yksinäisyys ei ole sama asia kuin yksin oleminen.
- Yksinäisyys on yleistä.
- Yksinäisyyttä voi kokea kuka tahansa, eikä sitä voi nähdä ulkoapäin.



Voitte kertoa ryhmäläisille yksinäisyydestä seuraavasti:

Yksinäisyydellä tarkoitetaan sellaista yksin olemista, joka ei ole itse valittua. Yksinäisyyttä voi tuntea myös muiden ihmisten seurassa.

Yksinäisyyden yleisyys: jopa joka kolmas suomalainen kokee yksinäisyyttä ajoittain ja n. joka kymmenes kokee yksinäisyyttä jatkuvasti. Varmasti jokainen ihminen kokee yksinäisyyttä jossakin vaiheessa elämäänsä.

Tutkitusti eniten yksinäisyyttä koetaan nuoruudessa esimerkiksi uusien opintojen aloitusvaiheessa tai ikäihmisten keskuudessa, kun lähipiiri pienenee.

Pitkittynyt tunne ulkopuolisuudesta vaikuttaa negatiivisesti hyvinvointiimme.

Enemmän puhetta yksinäisyydestä



- ❖ Millä tavoin yksinäisyydestä puhutaan yleisesti? Millainen sävy puheessa on?
- ❖ Pitäisikö yksinäisyydestä puhua enemmän?
- ❖ Onko sinun helppoa keskustella yksinäisyydestä?

Punainen Risti 

Keskustelutehtävä

Jaetaan vapaamuotoisesti kokemuksia aiheesta.

Voitte jakaa kysymykset osallistujille dian sijaan myös chatin kautta:

- ❖ Millä tavoin yksinäisyydestä puhutaan yleisesti? Millainen sävy puheessa on?
- ❖ Pitäisikö yksinäisyydestä puhua enemmän?
- ❖ Onko sinun helppoa keskustella yksinäisyydestä?

Yksinäisyyden vähentämiseksi voi tehdä paljon asioita, eikä siihen vaadita oman elämän tai persoonallisuuden kaikinpuolista mullistusta!

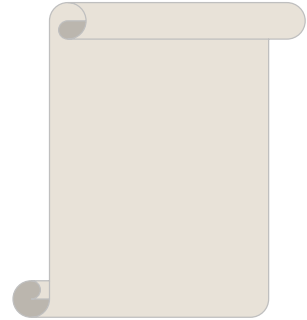


Osallistujille voi kertoa, että ensimmäinen ja tärkeä askel yksinäisyyden vähentämiseksi on se, että tunnistaa kaipaavansa elämäänsä enemmän tai erilaisia ihmissuhteita. Tämän jälkeen voi ottaa askelia kohti yksinäisyyden tunteen hyväksymistä, opetella ymmärtämään, mistä yksinäisyys omassa elämässä voi johtua ja pohtia, millaisia muutoksia omassa elämässä tai omassa ajattelussa voi tehdä, jotta uusia ihmisiä voisi päästä mukaan omaan elämään.

Osallistujia voi kiittää jo tässä vaiheessa siitä, että he ovat halunneet pysähtyä teeman äärelle yhdessä muiden kanssa. Pelkästään yksinäisyyden kokemuksen tarkasteleminen yksin ja yhdessä muiden kanssa voi avata uudenlaisia näkökulmia, lisätä tunnetta siitä, että asialle voidaan tehdä jotakin ja vähentää yksinäisyyttä.

Sosiaalista vai emotionaalista yksinäisyyttä?

- Yksinäisyys voi olla sosiaalista, jolloin kaipaamme elämäämme enemmän erilaisia ihmissuhteita tai yhteisöjä.
- Emotionaalinen yksinäisyys johtuu siitä, että elämästä puuttuu läheinen ihmissuhde.



Punainen Risti 

Ryhmäläisten kanssa kannattaa tutkia yksinäisyyden kokemusta tarkemmin erottamalla toisistaan emotionaalinen ja sosiaalinen yksinäisyys:

Ihmissuhteissa laatu korvaa useimmiten määrän ja juuri emotionaalinen yksinäisyys on pitkittyessään erityisen kuormittavaa.

Yksikin läheinen ihmissuhde voi poistaa yksinäisyyden tunteen, kun taas sadatkaan ihmiset ympärillä eivät auta yksinäisyyteen, kun ei ole yhtään läheistä ihmissuhdetta.

Osallistujia voi pyytää hetken aikaan pohtimaan omaa yksinäisyyden kokemustaan, kaipaako ensisijaisesti enemmän verkostoja ja erilaisia ihmisiä tai yhteisöjä vaiko yhtä läheistä ystävää. Kokemuksia voidaan jakaa yhdessä.

Huom! Tapaamiskerran lopuksi jaettavasta linkkilistasta löytyy myös "testit" oman yksinäisyyden kokemuksen tutkimiseen.

**Yksinäisyyden kokemus on
aina yksilöllinen.
Jokainen tarina on arvokas ja
saa tulla kuulluksi.**



Voitte katsoa yhdessä jommankumman alla olevista videoista tai siirtyä suoraan keskustelemaan yksinäisyyden kokemuksesta.

[SPR Nähdään yksinäisyys \(youtube.com\)](#)

[Mitä yksinäisenä ei halua kuulla? / SOME DEEP STORY 6 \(youtube.com\)](#)

Minun kokemukseni yksinäisyydestä



Pysähdy hetkeksi miettimään omia kokemuksiasi yksinäisyydestä.

Nouseeko mieleen jokin tietty hetki lapsuudesta, nuoruudesta tai aikuisuudesta, joka on jäänyt erityisesti mieleen?

Jaa kokemuksesi muille siinä määrin, kuin se tuntuu hyvältä.

Punainen Risti 

Pohdinta- ja keskustelutehtävä

Tämän pohdintatehtävän voi jakaa ryhmäläisille myös chatin kautta:

- Pysähdy hetkeksi miettimään omia kokemuksiasi yksinäisyydestä.
- Nouseeko mieleen jokin tietty hetki lapsuudesta, nuoruudesta tai aikuisuudesta, joka on jäänyt erityisesti mieleen?
- Jaa kokemuksesi muille siinä määrin, kuin se tuntuu hyvältä.

Ohjaajat voivat aloittaa omalla tarinallaan, mikäli osallistujat eivät uskaltaudu vielä ääneen. On tärkeää, että jokainen saa kertoa sen verran kuin itsestä tuntuu hyvältä.

Apukysymyksiä keskustelun tueksi:

- Miksi luulet juuri tuon muiston piirtyneen mieleesi?
- Mikä on varhaisin muistosi yksinäisyyden kokemuksesta?
- Oliko tuossa hetkessä tuntemasi yksinäisyys enemmän emotionaalista (en tuntenut yhteenkuuluvuutta kenenkään kanssa) vai sosiaalista (kaipasin, että elämässäni olisi enemmän erilaisia ihmisiä tai jokin yhteisö, johon kuulua)?
- Pystytkö kuvailemaan tuossa hetkessä kokemaasi tunnetta jollakin sanalla?

Kiitollisuus osana yhteistä matkaa

- Pitkään jatkunut yksinäisyys voi saada maailman näyttämään ikävältä paikalta.
- Vaikka se voi olla todella haastavaa, olisi tärkeää löytää asioita, joista on kiitollinen, edes ihan vähän.
- Yksi ryhmämme keskeisistä ajatuksista on keskittyä voimavaroihin ja kiitollisuus ohjaa huomiotamme juuri niihin asioihin, joista voimme ammentaa voimavaroja hankalassa tilanteessa.
- Kiitollisuuden harjoittamisen on tutkimuksissa osoitettu olevan tehokas keino suunnata ajatuksia pois negatiivisista tunteista ja vahvistavan itsetuntoa.



Ryhmäläisiä voi muistuttaa siitä, että on normaalia ja tervettä tuntea myös negatiivisia tunteita, eikä tämän ryhmän tarkoituksena ole tukahduttaa niitä – päin vastoin. On kuitenkin tärkeää, että vertaisryhmässä pystytään löytämään näkökulmia, jotka lisäävät toiveikkuutta ja uskoa siihen, että asioita voidaan muuttaa. **Tämän vuoksi ryhmäläisiä kannustetaan pitämään kiitollisuuspäiväkirjaa. Kiitollisuuspäiväkirjan pitäminen on kuitenkin täysin vapaaehtoista. Seuraavalla sivulla tästä enemmän.**

Tutkimuslähde: Emmons, R. A. (2004). The Psychology of Gratitude: An Introduction. In R. A. Emmons & M. E. McCullough (Eds.), The psychology of gratitude (pp. 3–16). Oxford University Press. <https://www.terveyskirjasto.fi/ont00901>

Kiitollisuuspäiväkirja työkaluna

- Kiitollisuuspäiväkirjan pitäminen auttaa sinua huomaamaan ja arvostamaan positiivisia asioita elämässäsi.
- Se voi parantaa mielialaasi, lisätä hyvinvointiasi ja auttaa sinua keskittymään siihen, mitä voit itse hallita.
- Voit käyttää päiväkirjaa myös muiden tehtävien ja ajatusten kirjaamiseen ryhmän edetessä.



Osallistujia voi kannustaa pitämään päiväkirjaa vertaisryhmän tapaamisten välissä. Ryhmän aikana herää varmasti monenlaisia ajatuksia, joita on hyvä kirjata ylös.

Halutessaan osallistujat voivat pitää ryhmän ajan myös kiitollisuuspäiväkirjaa. Se voi auttaa löytämään tasapainon negatiivisten tunteiden kanssa. Päiväkirja on jokaisen henkilökohtainen, mutta ryhmätapaamisten alussa on mahdollisuus jakaa jokin asia kiitollisuuspäiväkirjasta.

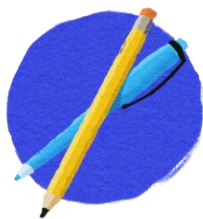
Päiväkirjan pitämiseen voi ohjeistaa seuraavasti:

- Päätä, pidätkö fyysistä vai digitaalista päiväkirjaa (Esim. Gogle Keep, Evernote, Word-dokumentti)? Voit myös sanella jos se tuntuu luontevammalta.
- Pohdi, mihin aikaan päivästä sinun voisi olla helpointa kirjoittaa ja pyri kirjoittamaan tuohon aikaan.
- Yhdistätkö kirjoittamisen tiettyyn rutiiniin? Esim. hampaiden pesun yhteyteen.

Vinkkejä kiitollisuuspäiväkirjan pitämiseen:

- Yritä kirjoittaa joka päivä – vaikka vain minuutin ajan.
- Kirjoita vähintään kolme asiaa joista olet kiitollinen. Asiat voivat olla niin suuria tai pieniä kuin haluat.
- Kirjoita myös asioista, jotka olet itse tehnyt - näin voit olla kiitollinen myös itsellesi.
- Pyri olemaan mahdollisimman tarkka.
- Pidä tarvikkeet (kynä, vihko, tms.) läsnä ja näkyvissä.
- Tehdessäsi muistiinpanoja pysähdy myös tunnustelemaan, miltä kiitollisuus kehossa tuntuu.

Viikkotehtävä – valitse itsellesi sopiva!



- ✓ Kirjaa kiitollisuuspäiväkirjaan huomioita vähintään yhtenä päivänä.
- ✓ Seuraa viikon ajan missä kaikkialla yksinäisyys tulee esiin (kirjallisuudessa, elokuvissa, musiikissa).
- ✓ Tutustu Podcast-suositukseen (löytyvät jaetusta linkkilistasta).

Punainen Risti

Tapaamisen lopetus:

Jaetaan osallistujille vapaaehtoinen viikkotehtävä ja linkit (alla). Kiitetään osallistujia jokaisen tapaamisen päätteeksi ja muistutetaan seuraavan kerran teemasta.

Osallistujille jaettava listaus:

Vapaavalintaisen viikkotehtävän ohjeistus (valitse sopivalta tuntuva tehtävä):

- Kirjaa kiitollisuuspäiväkirjaan huomioita vähintään yhtenä päivänä.
- Seuraa viikon ajan missä kaikkialla yksinäisyys tulee esiin (kirjallisuudessa, elokuvissa, musiikissa).
- Tutustu Podcast-suositukseen (linkit alla).

Podcast-suositukset:

Yksinäisyys – onko mussa joku vikana? | Melkein kaikki mielestä | Yle Areena

Yksinäisyys | Tunnekultti | Yle Areena

Yksinäisyyden kehästä pois | Sari Valto | Yle Areena

Jakso 2: Kiitollisuus tuo onnellisuutta | Onnellisuusharjoituksia | Yle Areena

Tapaamiskertojen välissä voi tutustua seuraaviin itseopiskelumateriaaleihin, joiden pohjalta vertaisryhmän sisältöjä on suunniteltu:

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

Mielenterveystalon Yksinäisyyden omahoito-ohjelma: [Tervetuloa yksinäisyyden omahoito-ohjelmaan! | Mielenterveystalo.fi](#)

Punaisen Ristin Kaveritaitoja-ohjelma: www.punainenristi.fi/kaveritaitoja

Omaa yksinäisyyden kokemustaan voi tutkia näillä testeillä:

<http://spr.fi/emotyksinaisyys>

<http://spr.fi/sosyksinaisyys>

2. Tapaamiskerta: Mistä yksinäisyys voi johtua?

Tapaamiskerran sisältö:

1. Kuulumiset ja ryhmäytymistehtävä
2. Tehtävä: Millaiset tekijät voivat aiheuttaa yksinäisyyttä
3. Tehtävä: Minkä asioiden koet luovan yksinäisyyden tunnetta omassa elämässäsi?
4. Keskustelua yksinäisyydestä
5. Keskustelua sosiaalisen median vaikutuksista
6. Viikkotehtävän ja linkkien jakaminen



Fiiliskuvia voi hyödyntää vaikka joka tapaamisella päivän tunnetilan jakamisessa. Osallistujat voivat valita päivän fiilikseensä sopivan kuvan ja kertoa sen avulla hieman päivästä. Fiiliksiä voi jakaa myös vaikka meemein chatin kautta!

Mitä meille kuuluu?



Miltä tuntuu juuri nyt?

Millaisia asioita mielen päällä?

Onko jotakin, mitä haluaisit jakaa kiitollisuuspäiväkirjastasi?

Punainen Risti

Käydään läpi yhteinen kuulumiskierros esimerkiksi fiiliskuvia hyödyntäen. Osallistujat voivat kertoa, millainen fiilis on juuri nyt ryhmän alkaessa. Onko kuluneen päivän tai viikon aikana tapahtunut jotakin, jonka haluaisi jakaa muille? Haluaisiko joku jakaa kiitollisuuspäivän merkintöjään? Edellisen kerran viikkotehtävänä oli yksinäisyysteemaisten uutisten seuraaminen. Voi kysyä, huomasivatko osallistujat yksinäisyysteemaisia uutisia viikon aikana?

Huom! Ensimmäisten tapaamisten alussa kannattaa tehdä myös jokin tutustumista edistävä toiminnallisia tehtäviä. Löydätte tehtävät koottuna sivulta 3.

Seuraavaksi syvennyttään yksinäisyyden syihin. Mikäli jotain olennaista yksinäisyysteemaan liittyen jäi ensimmäisessä tapaamisessa käsittelemättä, voitte käsitellä tämän osion aluksi myös edellisen kerran sisältöjä.

Millaiset asiat voivat aiheuttaa yksinäisyyttä?

Yksilölliset tekijät

- piirteet ja ominaisuudet
- toimintakyky
- Erilaiset tavat toimia ja ajatella
- aiemmat elämäkokemukset
- Sosiaaliset taidot...

Elämäntilanne

- Muutokset terveydessä
- Muutokset ihmissuhteissa
- Muutokset taloudellisessa tilanteessa
- Muutokset olosuhteissa...

Toimintaympäristö

- Ympäriällä olevat ihmiset ja yhteisöt
- Kulkuyhteydet
- Erilaiset toimintakulttuurit...

Yhteiskunta

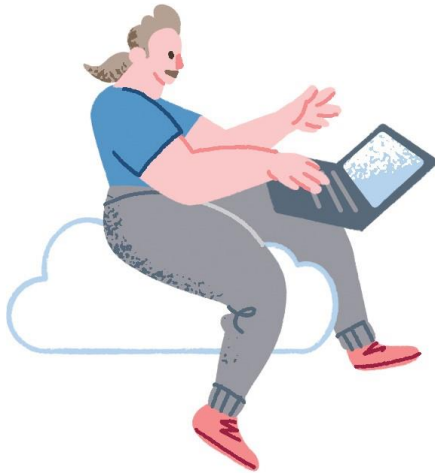
- Arvot ja asenteet
- Rasismi
- Yksilökeskeisyys
- Media
- Palvelut ja niiden saatavuus...

Punainen Risti 

Voitte käsitellä yksinäisyyden syitä nelikentän avulla, joka on yksi tapa lähestyä yksinäisyyttä ja sen taustatekijöitä. Nelikenttä toimii johdantona seuraavaan tehtävään, joten sen läpikäymiseen ei kannata käyttää aikaa 5 minuuttia enempää. Tärkeää on, että osallistujat ymmärtävät suurin piirtein, mitä kategorioilla tarkoitetaan.

Huom! Aiheeseen liittyvä video Kaveritaitoja-ohjelmassa: [Kaveritaitoja 5: Yksinäisyys \(youtube.com\)](#)

Tutkitaan aihetta tarkemmin yhdessä



Listataan tarkemmin yksinäisyyttä aiheuttavia tekijöitä. Kirjoita niin monta asiaa kuin keksit.

Huom! Sinun ei tarvitse lähestyä aihetta ainoastaan omakohtaista kokemusten kautta, pohditaan yksinäisyyttä ilmiönä ja yleisellä tasolla.

Punainen Risti 

Osallistujat ohjeistetaan pohtimaan yksinäisyyden taustatekijöitä yleisellä tasolla, eikä niinkään omakohtaisten kokemusten kautta. Omakohtaisia kokemuksia jaetaan vasta seuraavan tehtävän yhteydessä. **Tehtävän voi jakaa dian sijaan chatin kautta:** *Listataan tarkemmin yksinäisyyttä aiheuttavia tekijöitä. Kirjoita niin monta asiaa kuin keksit. Huom! Sinun ei tarvitse lähestyä aihetta ainoastaan omakohtaista kokemusten kautta, pohditaan yksinäisyyttä ilmiönä ja yleisellä tasolla.*

Tehtävä voidaan toteuttaa chatissa tai jos teknistä osaamista on niin padletissa, jossa jokainen pääsee kirjoittamaan huomioita ja esimerkkejä yksinäisyyttä aiheuttavista tekijöistä otsikoiden/teemojen alle: yksilölliset tekijät, elämäntilanne, toimintaympäristö ja yhteiskunta. Voidaan jakaa näyttöä padletin näkymästä.

Annetaan kirjoittamiseen aikaa n. 10 minuuttia. Tämän jälkeen käydään teemat läpi keskustellen. Vapaaehtoiset voivat lukea vastauksia ääneen yhdestä teemasta kerrallaan ja esittää osallistujille näistä tarkentavia kysymyksiä tai huomioita esim.

- Johtaako ujous automaattisesti siihen, että kokee yksinäisyyttä tai on vaikea toimia sosiaalisissa tilanteissa?
- Millaisia muita ikäviä kokemuksia voi olla ihmissuhteista kuin tässä mainittu koulukiusaaminen?
- Millaiset yksinäisyyttä aiheuttavat elämäntilanteet ovat tyypillisiä nuorille? Entä vaikkapa eläkeikäisille?
- Onko teillä kokemuksia toimintaympäristöstä, jossa on ollut helppoa olla oma itsensä tai tutustua muihin ihmisiin? Esim. Koulu, harrastusryhmä, työpaikka, kyläyhteisö? Entä onko teillä kokemuksia sellaisesta ympäristöstä tai yhteistöstä, jossa on suljettu ulos tai syrjitty ihmisiä jonkin ominaisuuden perusteella?
- Millä tavalla yksilökeskeisyys näkyy suomalaisessa yhteiskunnassa?
- Mitä yhteisöllisyyttä lisääviä tekijöitä tunnistatte yhteiskunnassamme?

Tämän tehtävän käsittelyyn kannattaa varata aikaa reilusti, sillä sen myötä osallistujat hahmottavat, kuinka laajasta ilmiöstä yksinäisyydessä on kysymys.

Yksinäisyyden taustatekijät omassa elämässä



Pohdi hetken aikaa omaa yksinäisyyden kokemustasi.

Tunnistatko äskeisessä tehtävässä listattuja tekijöitä, jotka ovat vaikuttaneet omaan yksinäisyyteesi?

Jaa muille sen verran, kuin sinusta tuntuu hyvältä.

Punainen Risti 

Pohdinta- ja keskustelutehtävä

Annetaan osallistujille joitakin minuutteja aikaa pohtia tehtävää. Muistutetaan, että ajatuksia voi kirjata omaan päiväkirjaan, paperille, koneelle ym. **Tehtävän voi jakaa dian sijaan myös chatin kautta:**

- Pohdi hetken aikaa omaa yksinäisyyden kokemustasi.
- Tunnistatko äskeisessä tehtävässä listattuja tekijöitä, jotka ovat vaikuttaneet omaan yksinäisyyteesi?
- Jaa muille sen verran, kuin sinusta tuntuu hyvältä.

Käydään läpi kierros, jossa jokainen voi jakaa sen verran kuin itsestä tuntuu hyvältä.

Kuinka sosiaalinen media vaikuttaa yksinäisyyden kokemukseen?



Seuraatko sosiaalista mediaa?

Millainen vaikutus erilaisilla some - sisällöillä on sinun yksinäisyyden kokemukseesi?

Punainen Risti 

Pohdinta- ja keskustelutehtävä

Tässä tehtävässä pohditaan somen hyviä ja huonoja puolia yksinäisyyden tunteeseen liittyen. Voidaan yhdessä keskustella mm. seuraavista kysymyksistä.

Kysymykset voidaan jakaa dian sijaan myös chatin kautta:

- Kuinka paljon käytätte sosiaalista mediaa?
- Mitä seuraatte sieltä?
- Entä jaatteko itse kuvia ja postauksia omasta elämästänne?
- Millaisia vaikutuksia sosiaalisella medially on omaan yksinäisyyden tunteeseen? Lisääkö vai vähentääkö se sitä?
- Millainen sisältö tai toiminta sosiaalisessa mediassa voi lisätä tai vähentää yksinäisyyttä?

Tilanteen **hyväksyminen** voi auttaa löytämään **keinoja** tilanteen **muuttamiseksi**.



Tässä kohtaa ryhmäläisille voi kertoa seuraavia asioita:

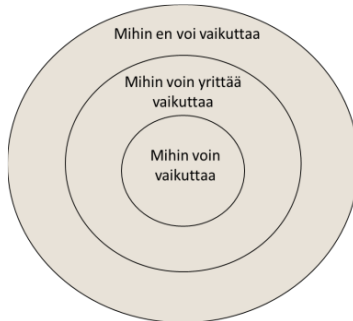
Pyrimme keskittymään tässä ryhmässä asioihin, joihin voimme jotenkin vaikuttaa. Se voi olla hyvin turhauttavaa, jos kokee isoimmat murheensa olevan sellaisia joihin ei voi vaikuttaa.

On hyvä opetella erottamaan, mihin asioihin voit vaikuttaa ja mitkä asiat eivät ole omassa hallinnassa.

Olisi myös tärkeää huomata mitkä asiat tuovat voimavaroja tilanteeseen ja miten näkee hyvää itsessä.

Seuraavan sivun tehtävä on ajateltu viikkotehtäväksi, mutta mikäli ryhmässä on vielä aikaa ja innostusta pohtia asiaa, voidaan siitä keskustella vielä ryhmän päätteeksi.

Viikkotehtävä – valitse itsellesi sopiva!



- ✓ Kiinnitä huomiota siihen, millaisia reaktioita sosiaalinen media saa sinussa aikaan. Millaiset sisällöt ilahduttavat, millaiset aiheuttavat pahaa mieltä.
- ✓ Sijoita tikkatauluun aikaisemmin lokeroimiasi yksinäisyyden syitä. Voisitko keskittää energiasi asioihin, joihin voit vaikuttaa? Entä keksisitkö miten voit sietää ja hyväksyä asiat joihin et voi vaikuttaa?
- ✓ Kirjaa kiitollisuuspäiväkirjaan huomioita vähintään yhtenä päivänä.

Punainen Risti

Tapaamisen lopetus:

Jaetaan osallistujille vapaaehtoinen viikkotehtävä ja linkit (alla). Kiitetään osallistujia jokaisen tapaamisen päätteeksi ja muistutetaan seuraavan kerran teemasta.

Huom! Tikkataulutehtävä on tarkoitettu kotona tehtäväksi, mutta mikäli on aikaa, voidaan siihen liittyvää keskustelua aloittaa jo ryhmässä. Ei käytetä aikaa itsenäiseen työskentelyyn vaan kysytään, tulisiko jollakin osallistujista heti mieleen omasta elämästä asioita, joihin ei voi vaikuttaa / voi vaikuttaa.

Osallistujille jaettava listaus:

Vapaavalintaisen viikkotehtävän ohjeistus (valitse sopivalta tuntuva tehtävä):

1. Kiinnitä huomiota siihen, millaisia reaktioita sosiaalinen media saa sinussa aikaan. Millaiset sisällöt ilahduttavat, millaiset aiheuttavat pahaa mieltä.
2. Piirrä paperille ”tikkataulu”: yksi iso ympyrä ja sille kaksi sisäkehää. Kirjoita sisimpään ympyrään teksti ”Mihin voin vaikuttaa”, seuraavaan sektoriin teksti ”Mihin voin yrittää vaikuttaa” ja uloimpaan sektoriin teksti ”Mihin en voi vaikuttaa”. (Voit myös kirjoittaa ylös pelkästään tekstit.) Sijoita tikkatauluun/tekstien alle aikaisemmin lokeroimiasi yksinäisyyden syitä. Voisitko keskittää energiasi asioihin, joihin voit vaikuttaa? Entä keksisitkö miten voit sietää ja hyväksyä asiat, joihin et voi vaikuttaa?
3. Kirjoita kiitollisuuspäiväkirjaan huomioita vähintään yhtenä päivänä.

Tapaamisten välissä voit myös tutustua seuraaviin materiaaleihin itsenäisesti:

[Yksinäisyystyökirja-HelsinkiMissio-1.pdf](#)

[Tervetuloa yksinäisyyden omahoito-ohjelmaan! | Mielenterveystalo.fi](#)

www.punainenristi.fi/kaveritaitoja

3. Tapaamiskerta: Ajatusten yllättävä voima

Tapaamiskerran sisältö:

1. Ryhmän kuulumiset
2. Viime kerran tehtävästä keskustelua
3. Yksinäisyys ja häpeä
4. Yksinäisyyden synnyttämät haitalliset ajatukset
5. Positiivinen lumipalloefekti
6. Viikkotehtävän ja linkkien jakaminen



Fiiliskuvia voi hyödyntää vaikka joka tapaamisella päivän tunnetilan jakamisessa. Osallistujat voivat valita päivän fiilikseensä sopivan kuvan ja kertoa sen avulla hieman päivästänsä. Fiiliksiä voi jakaa myös vaikka meemein chatin kautta!

Mitä meille kuuluu?



Miltä tuntuu juuri nyt?

Millaisia asioita mielen päällä?

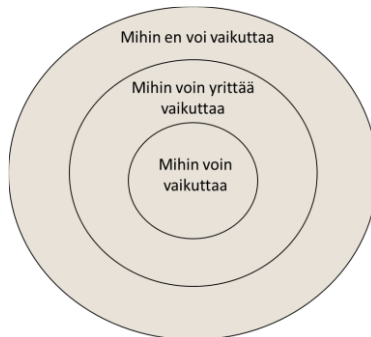
Onko jotakin, mitä haluaisit jakaa kiitollisuuspäiväkirjastasi?

Punainen Risti 

Käydään läpi yhteinen kuulumiskierros esimerkiksi fiiliskuvia hyödyntäen. Osallistujat voivat kertoa, millainen fiilis on juuri nyt ryhmän alkaessa. Onko kuluneen päivän tai viikon aikana tapahtunut jotakin, jonka haluaisi jakaa muille? Onko kiitollisuuspäiväkirjaan tullut merkintöjä, joita haluaisi jakaa muille?

Huom! Tapaamisten alussa voidaan tehdä myös tutustumista edistäviä toiminnallisia tehtäviä. Löydätte tehtävät koottuna sivulta 3.

Herättikö viikkotehtävä ajatuksia?



- ✓ Kiinnitä huomiota siihen, millaisia reaktioita sosiaalinen media saa sinussa aikaan. Millaiset sisällöt ilahduttavat, millaiset aiheuttavat pahaa mieltä.
- ✓ Sijoita tikkatauluun aikaisemmin lokeroimiasi yksinäisyyden syitä. Voisitko keskittää energiasi asioihin, joihin voit vaikuttaa? Entä keksisitkö miten voit sietää ja hyväksyä asiat joihin et voi vaikuttaa?

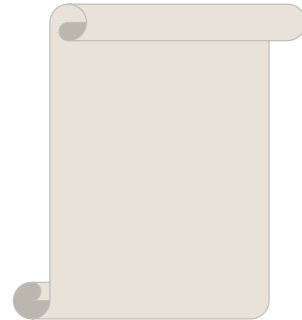
Tässä kohtaa voidaan keskustella hetki myös edellisen kerran viikkotehtävästä. Diaa ei kuitenkaan tarvitse jakaa.

Edellisellä kerralla annettiin kotitehtäväksi pohtia asioita, joihin voi elämässään vaikuttaa ja toisaalta pohtia sitä, kuinka voisi paremmin hyväksyä asiat, joihin ei voi vaikuttaa. Tehtävä liittyy vahvasti tämän kerran teemaan, joka on ajatusten voima. Kysytään, haluaisiko joku jakaa viikkotehtävän herättämiä ajatuksia. Kysytään myös, kiinnittikö joku huomiota sosiaalisen median käyttöön.

Seuraavaksi edetään tämän kerran teemaosioihin.

Yksinäisyys ja häpeä

- ✓ Yksinäisyys herättää monia tunteita, mutta yksi vahvimmista ja yksinäisyyttä syventävistä tunteista on usein häpeä.
- ✓ Häpeä estää puhumasta omasta tilanteesta muille, sekä saa ihmisen kääpetyään vielä syvemmin omiin oloihinsa.
- ✓ Usein myös tuntuu, että on ainoa maailmassa joka kokee näin ja yksinäisyyden kokemus herättää syyllisyyttä.



Punainen Risti 

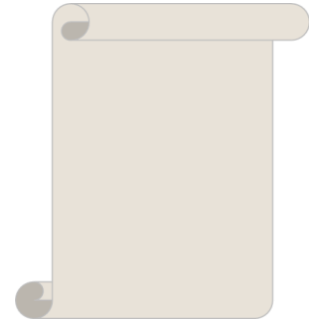
Tässä kohtaa voitte pohjustaa lyhyesti, miten häpeä voi liittyä yksinäisyyteen.

Voitte keskustella ryhmän kanssa siitä, tunnistavatko osallistujat itse kokevansa häpeää yksinäisyyteen liittyen. Kokemuksia voi sanoittaa ääneen tai chatin kautta.

Kuten aiempien tehtävien kautta on todettu, monenlaiset asiat aiheuttavat yksinäisyyttä, ja yksinäisyys on hyvin harvoin ihmisen ”omaa syytä”. On hyvä sanoittaa, ettei yksinäisyyttä tarvitse eikä pidä hävetä.

Yksinäisyys voi synnyttää haitallisia ajatuksia

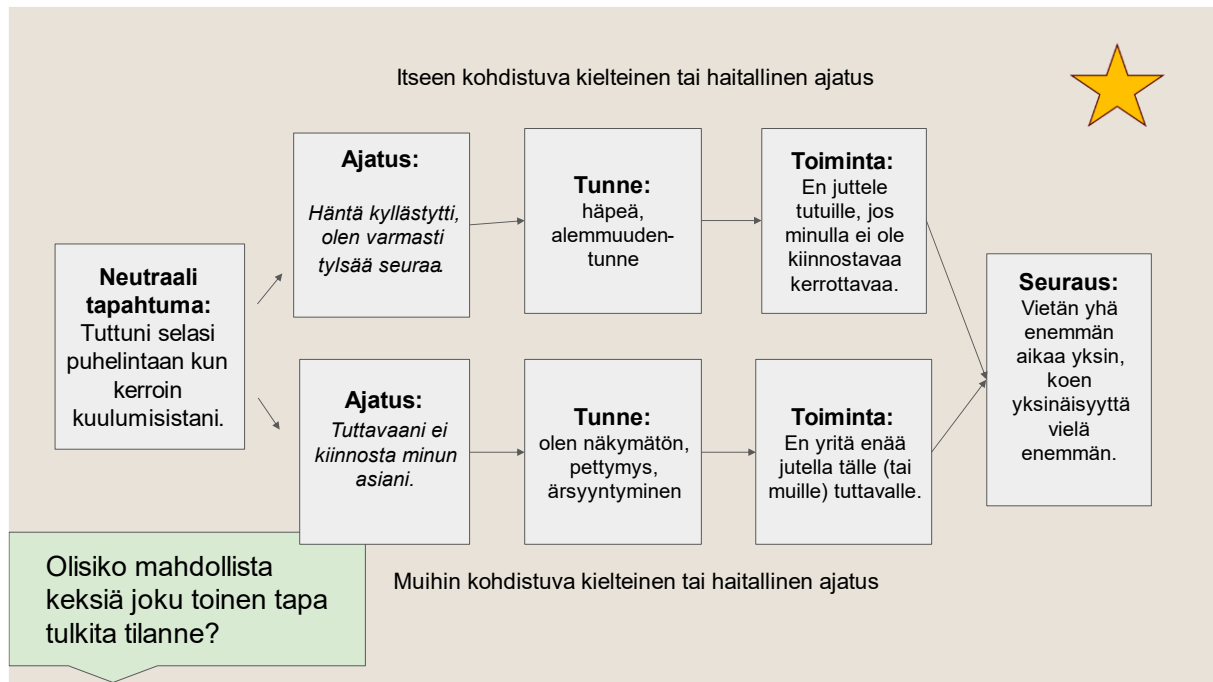
- Kun yksinäisyys jatkuu pitkään, tapamme havainnoida ympäristöämme voi muuttua:
 - Saatamme helposti tulkita ympäristön neutraalit tapahtumat negatiivisiksi.
 - Keskitymme myös enemmän negatiivisiin asioihin.
- Näin maailma alkaa näyttää paljon ikävämmältä paikalta kuin se objektiivisesti katsottuna onkaan. Tämä voi vaikuttaa käyttäytymiseemme niin, että yksinäisyyden tunne kasvaa kasvamistaan kuin lumipallo.
- Haitalliset ajatukset voivat kohdistua itseän tai muihin.



Punainen Risti 

Tässä kohtaa voitte kertoa oman sisällönne apuna käyttäen, kuinka yksinäisyys voi synnyttää haitallisia ajatuksia.

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



Halutessanne voitte käyttää dian esimerkkiä haitallisten ajatusten käsittelyssä.

Vinkit pohdintatehtävään:

Käydään läpi tilanne osa kerrallaan (dia animoitu), pysähdytään jokaisen osion jälkeen ja kehoitetaan osallistujia pohtimaan hetki etukäteen, millaisia ajatuksia tai tunteita itsessä heräisi – edetään vasta tämän jälkeen.

Pohditaan yhdessä, mitä eri vaihtoehtoisia selityksiä voi olla tuttavän välinpitämättömältä vaikuttavalta käytökselle.

Esim.

- Tuttavalla on jokin tärkeä asia hoidettavana puhelimella
- Tuttava on alakuloinen, stressaantunut tai väsynyt, eikä pysty keskittymään tai jaksa keskittyä keskusteluun...

Huom! Ohjaaja voi huomauttaa, etteivät kaikki välttämättä koe näin tai havaitse tällaisia ajatuksia itsellensä.

Yleisimpiä haitallisia ajatuksia



Negatiivinen
ennustaminen

Leimaaminen

Yleistäminen

Mustavalkoinen
ajattelu

Itsensä vähättely

Myönteisten
asioiden huomiotta
jättäminen

Pikaiset
johtopäätökset

Tässä kohtaa voitte keskustella yleisellä tasolla haitallisista ajatuksista, joita yksinäisyyteen voi liittyä. Halutessanne voitte käyttää diaa tai sen esimerkkejä apuna. Voitte kysyä osallistujilta, tuleeeko vielä mieleen (muita) esimerkkejä haitallisista ajatuksista.

Lähde: Mielenterveystalo.fi

Pohditaan omia ajatusmalleja



Tunnistatko omassa ajattelussa vastaavia haitallisia tulkintoja?

Tuleeko mieleen vastaavia esimerkkejä omasta elämästä?

Punainen Risti 

Pohdinta- ja keskustelutehtävä

Seuraavaksi tutkitaan osallistujien omia haitallisia ajatuksia. Käytetään hetki aikaa siihen, että jokainen voi pohtia omasta elämästään vastaavia esimerkkejä. Ohjaajat voivat antaa esimerkkejä tilanteista esim. juhlat, uuteen ihmiseen tutustuminen, riitatilanne, yksinäisyyden tunteesta kumpuavat ajatukset...

Kysymykset voi jakaa osallistujille dian sijaan chatin kautta:

- Tunnistatko omassa ajattelussa vastaavia haitallisia tulkintoja?
- Tuleeko mieleen vastaavia esimerkkejä omasta elämästä?

Käydään keskustellen läpi kokemuksia, sen verran kuin osallistujat haluavat niitä jakaa.

Positiivinen lumipalloeefekti



Näitä jo automatisoituneita ajatuksia on vaikea kyseenalaistaa sillä ne tuntuvat meille todelta.

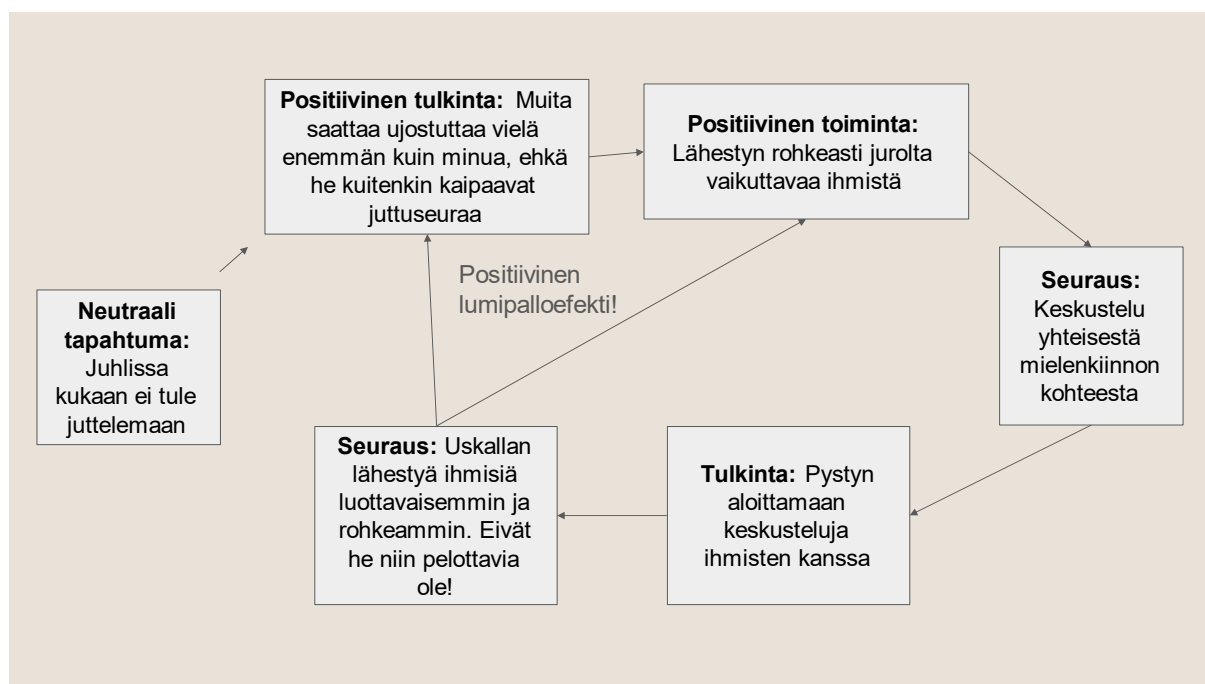
Onkin tärkeää, että tunnistamme haitallisia suhtautumis - ja ajattelutapojamme ja uskallamme sitten haastaa ajatteluamme.

Hyvä uutinen nimittäin on, että **myös positiivisuus toimii lumipalloejektin tavoin!**



Punainen Risti 

Tässä kohtaa osallistujia kannattaa muistuttaa positiivisesta lumipalloejektistä!



Voitte käydä läpi myös esimerkin positiivisesta lumipalloejektistä. Vinkit läpikäyntiin:

Pohditaan hetki tilannetta. Huomautetaan, että tilanne voisi tapahtua jossain muussakin ympäristössä esim. Työpaikalla, koulussa, harrastusryhmässä jne.

Onko ihmisillä vastaavia kokemuksia, joissa on uskaltanut puhumaan vieraille ihmisille, vaikka tilanne jännittää ja "pelkää pahinta"? Haittaako se, vaikka keskustelu vieraan henkilön kanssa ei olisi "menestys"? Onko tärkeintä se, että uskaltaa?

Pohditaan myös (mikäli aikaa), millaisissa tilanteissa on helppoa/vaikeaa mennä juttelemaan ihmisille?

Positiivisuuden lumipalloeefekti vahvistuu ajan kanssa, kun jokainen positiivinen kokemus lisää mahdollisuuksia seuraaviin positiivisiin kokemuksiin.



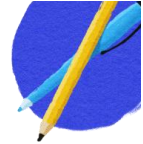
Tässä kohtaa osallistujia voi jälleen muistuttaa, että pyrimme keskittymään tässä ryhmässä asioihin, joihin voimme jotenkin vaikuttaa. Se voi olla hyvin turhauttavaa, jos kokee isoimmat murheensa olevan sellaisia joihin ei voi vaikuttaa

On hyvä opetella erottamaan, mihin asioihin voit vaikuttaa ja mitkä asiat eivät ole omassa hallinnassa.

Olisi myös tärkeää huomata mitkä asiat tuovat voimavaroja tilanteeseen ja miten näkee hyvää itsessä.

Seuraavaksi tehtävä on ajateltu kotitehtäväksi, mutta mikäli ryhmässä on vielä aikaa ja innostusta pohtia asiaa, voidaan siitä keskustella vielä ryhmän päätteeksi.

Viikkotehtävä – valitse itsellesi sopiva!



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



Tapaamisen lopetus:

Muistetaan kiittää osallistujia jokaisen tapaamisen päätteeksi ja muistutetaan, mikä on seuraavan kerran teema. Jaetaan osallistujille viikkotehtävä ja linkkilista chatissa.

Osallistujille jaettava listaus:

Vapaavalintaisen viikkotehtävän ohjeistus (valitse sopivalta tuntuva tehtävä):

1. Kiinnitä viikon aikana huomiota tilanteisiin, joissa yksinäisyyden kokemuksesi tai jokin muu ikävä tunne herää tai syvenee. Pysähdy pohtimaan, miksi tunne heräsi. Huomaatko, onko niiden taustalla jokin tulkinta tilanteesta tai toisista ihmisistä. Yritä sitten keksiä tilanteeseen myös muita tulkintoja, jotka katsovat tilannetta positiivisemmasta näkökulmasta.
2. Kirjaa kiitollisuuspäiväkirjaan huomioita vähintään yhtenä päivänä.
3. Tutustu Podcast-suosituksiin (linkit alla).

Podcast-suositukset:

- Yle Areena: Kukoistusta positiivisesta ajattelusta: <https://areena.yle.fi/podcastit/1-65913638>
- Yle Areena: Häpeä on selittämätön möykky, josta ei puhuta: <https://areena.yle.fi/podcastit/1-50464541>
- Yle Areena: Nykynuoret eivät häpeä ja se on hyvä asia!: <https://areena.yle.fi/podcastit/1-4523440>

Tapaamisten välissä voit myös tutustua seuraaviin materiaaleihin itsenäisesti:

- [Yksinäisyystyökirja-HelsinkiMissio-1.pdf](#)
- [Tervetuloa yksinäisyyden omahoito-ohjelmaan! | Mielenterveystalo.fi](#)
- www.punainenristi.fi/kaveritaitoja

4. Tapaamiskerta: Kuinka hyvin tunnemme itsemme?

Tapaamiskerran sisältö:

1. Ryhmän kuulumiset
2. Viime kerran tehtävästä keskustelua
3. Itsetuntemus
4. Vahvuudet ja arvot
5. Itsemyötätunto
6. Viikkotehtävän ja linkkien jako



Fiiliskuvia voi hyödyntää vaikka joka tapaamisella päivän tunnetilan jakamisessa. Osallistujat voivat valita päivän fiilikseensä sopivan kuvan ja kertoa sen avulla hieman päivästänsä. Fiiliksiä voi jakaa myös vaikka meemein chatin kautta!

Mitä meille kuuluu?



Miltä tuntuu juuri nyt?

Millaisia asioita mielen päällä?

Onko jotakin, mitä haluaisit jakaa kiitollisuuspäiväkirjastasi?

Punainen Risti 

Käydään läpi yhteinen fiilis/kuulumiskierros. Osallistujat voivat kertoa, millainen fiilis on juuri nyt ryhmän alkaessa. Onko kuluneen päivän tai viikon aikana tapahtunut jotakin, jonka haluaisi jakaa muille? Onko kiitollisuuspäiväkirjaan tullut merkintöjä, joita haluaisi jakaa muille?

Herättikö viikkotehtävä ajatuksia?



1. Kiinnitä viikon aikana huomiota tilanteisiin, joissa yksinäisyyden kokemuksesi tai jokin muu ikävä tunne herää tai syvenee. Pysähdy pohtimaan, miksi tunne heräsi. Huomaatko, onko niiden taustalla jokin tulkinta tilanteesta tai toisista ihmisistä. Yritä sitten keksiä tilanteeseen myös muita tulkintoja, jotka katsovat tilannetta positiivisemmasta näkökulmasta.

2. Kirjaa kiitollisuuspäiväkirjaan huomioita vähintään yhtenä päivänä.

3. Podcast-suositukset:

- Yle Areena: Kukoistusta positiivisesta ajattelusta: <https://areena.yle.fi/podcastit/1-65913638>
- Yle Areena: Häpeä on selittämätön möykky, josta ei puhuta: <https://areena.yle.fi/podcastit/1-50464541>
- Yle Areena: Nykynuoret eivät häpeä ja se on hyvä asia!: <https://areena.yle.fi/podcastit/1-4523440>

Punainen Risti 

Tässä kohtaa voidaan kysyä, haluaisiko joku jakaa viikkotehtävän herättämiä ajatuksia. Diaa ei tarvitse jakaa.

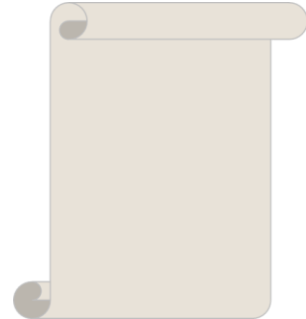
Itsetuntemus

Mitä se on?

Sananmukaisesti itsensä tuntemista. Se on yksilön kyky ymmärtää itseään, omia ajatuksiaan, tunteitaan, vahvuuksiaan, heikkouksiaan, arvojaan ja motiivejaan.

Miksi itsetuntemus on tärkeää?

Se, miten ajattelee itsestään heijastuu ihmissuhteisiin. Kun ymmärrämme, kuinka toimimme eri tilanteissa ja erilaisten ihmisten kanssa, ja miksi reagoimme juuri tietyillä tavoilla, ymmärrämme myös paremmin omia ihmissuhteitamme.



Punainen Risti 

Kerrotaan teemaosion aluksi osallistujille itsetuntemuksesta. Apuna voi käyttää dian sisältöjä, mutta itse diaa ei tarvitse näyttää.

Voidaan myös katsoa Kaveritaitoja-ohjelman video itsetuntemuksesta: [Kaveritaitoja 2: Itsetuntemus \(youtube.com\)](#)

Minun vahvuuteni



Mielikuvituksellisuus		Avuliaisuus	Rohkeus
	Kärsivällisyys	Rauhallisuus	
Ryhmätyötaidot			Kiitollisuus
	Toiveikkaus	Ystävällisyys	
Aloitteellisuus			Innokkuus
Sinnikkyys	Oppimisen ilo	Itsesäätely	
	Sosiaalinen älykyys		Uteliaisuus
Reiluus		Huolellisuus	
	Luovuus	Myötätunto	Rakkaus
Huumorintaju			

Minun vahvuuteni -tehtävä

Tehtävänanto, jonka voi jakaa myös chatissa:

Etsi listalta 1–3 vahvuutta, jotka tunnistat itsestäsi. Voit kirjoittaa nämä paperille. Jos sinulla on vahvuus, jota ei löydy listalta, voit kirjoittaa senkin paperille.

Entä löydätkö vahvuuden, jossa haluaisit kehittyä? Kirjoita sekin paperille tai paina se mieleesi.

Minä ja muut ihmiset



Kuinka vahvuutesi näkyvät
ihmissuhteissasi tai tavassasi
toimia muiden ihmisten
kanssa?

Punainen Risti 

Pohdinta- ja keskustelutehtävä

Kysymyksen voi jakaa osallistujille myös chatissa:

Kuinka vahvuutesi näkyvät ihmissuhteissasi tai tavassasi toimia muiden ihmisten kanssa?

Käydään läpi kierros, jossa jokainen voi nostaa esiin yhden tai useamman vahvuuden ja kertoa, kuinka tämä näkyy ihmissuhteissa tai omassa tavassa toimia muiden ihmisten kanssa. On hyvä tiedostaa, että vahvuus voi myös joskus ”kääntyä itseään vastaan”, esim. Auttavainen ihminen voi huomata olevansa aina tukemassa muita, mutta ei ehkä osaa itse ottaa apua vastaan. Voidaan myös nostaa esiin ominaisuudet, joissa haluttaisiin kehittyä => perustellaan, miksi valitsi juuri kyseisen ominaisuuden (millä tavalla tuo ominaisuus voisi auttaa ihmissuhteissa).

Lisäkysymyksiä aiheesta:

Huomaatteko, että kiitollisuuden kokeminen olisi vahvistunut kiitollisuuspäiväkirjan pitämisen myötä?

Olitteko yllättyneitä joistakin vahvuuksistanne?

Minulle tärkeät arvot ihmissuhteissa



Millaiset arvot ovat sinulle
tärkeitä ihmissuhteissa?

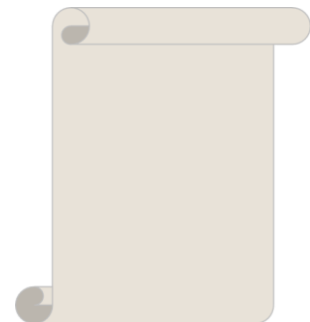
Onko sinun helppo pitää kiinni
ja kertoa omista arvoistasi?

Punainen Risti 

Kysymykset voi jakaa chatin kautta: Millaiset arvot ovat sinulle tärkeitä ihmissuhteissa? Onko sinun helppo pitää kiinni ja kertoa omista arvoistasi? Käydään keskustelua vapaamuotoisesti.

Itsensä hyväksyminen ja itsemyötätunto

- Itsemyötätunto on myötätuntoista ja hyväksyvää suhtautumista itseä kohtaan – erityisesti vaikeina hetkinä.
- Usein säitimme itseämme tavalla, jolla emme kohtelisi ketään muuta ihmistä elämässämme - edes ihmisiä, joista emme pidä!
- Usein luullaan, että itsensä sättäminen on ainoa tapa saada asiat hoidettua hyvin, mutta se on myytti!



Punainen Risti 

Kerrotaan itsemyötätunnosta dian sisältöjen avulla.

Voidaan katsoa Kaveritaitoja-ohjelman video itsemyötätunnosta: [Kaveritaitoja 3: Itsemyötätunto \(youtube.com\)](https://www.youtube.com/watch?v=Kaveritaitoja_3_Itsemyotatunto)

Vaihtoehtona Mieli ry:n video itsensä hyväksymisestä:
<https://youtu.be/wZ16Dg7dsX8>

Kuulostavatko nämä tutuilta?

"Näin yksinkertaista asiaa en olisi saanut mokata!"

"Kaikki muut osasivat toimia tilanteessa järkevästi, vain minä panikoin!"

"Käyttäydyin niin oudosti eilen. Ihmiset kummeksuu tätä vielä vuosien päästä!"

Pohdintatehtävä

Pohdintatehtävän voi jakaa myös chatin kautta:

Kuulostavatko nämä tutuilta?

"Näin yksinkertaista asiaa en olisi saanut mokata!"

"Kaikki muut osasivat toimia tilanteessa järkevästi, vain minä panikoin!"

"Käyttäydyin niin oudosti eilen. Ihmiset kummeksuu tätä vielä vuosien päästä!"

Pohditaan hetki, miten voisimme sanoa nämä asiat myötätuntoisemmin? Mitä ajattelisit, jos näet jonkun muun tekevän saman "virheen"? Voit miettiä, mitä vastaisit ystävälle tai pienelle lapselle.

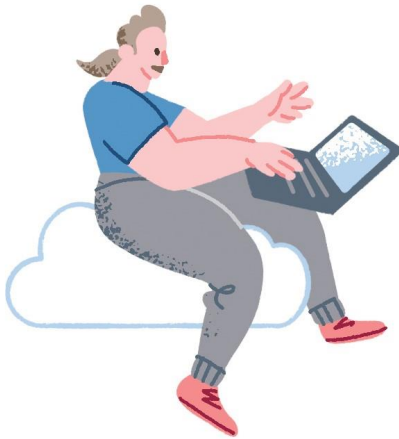
Mahd. vastauksia:

"Noh, tällaista sattuu. Yritetään huomenna uudelleen."

"Olin varmasti ihan mukavaa seuraa juhlissa vaikka ehkä käyttäydyin hassusti."

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

Myötätuntoista suhtautumista



- Mieti, millaisissa tilanteissa helposti sätit itseäsi ja millaisia asioita sinun on vaikea hyväksyä itsessäsi.
- Kirjoita vähintään yksi tällainen asia tai tilanne. Tilanne voi olla kuvitteellinen tai oikeasti tapahtunut, mieltä painava asia. Kirjoita vastaus minä-muodossa (Minä en voi hyväksyä itsessäni... Minua hävettää vuosienkin jälkeen tilanne, jossa....)
- Lue muiden kirjoittamia tilanteita ja kirjoita myötätuntoinen vastaus, jonka henkilö voisi sanoa itselleen.

Punainen Risti 

Myötätunto-tehtävä

Mikäli teknistä osaamista on, tehtävän voi toteuttaa Padletissa:

1. Mietitään hetki, millaisissa tilanteissa itse helposti sättii itseään ja millaisia asioita on vaikea hyväksyä itsessään.
2. Jokainen kirjoittaa yhden asian Padlettiin, chattiin tai itselleen. Tilanne voi olla kuvitteellinen tai oikeasti tapahtunut, mieltä painava asia.
3. Luetaan muiden kirjoittamat tilanteet ja kirjoitetaan myötätuntoinen vastaus henkilölle, jolla pyritään myös avaamaan tilanteeseen muita näkökulmia. Kirjoitetaan vastaus minä-muodossa – eli sillä tavoin kuin henkilö voisi itse puhutella itseään myötätuntoisesti.
4. Käydään tämän jälkeen tilanne kerrallaan keskustellen läpi ja voidaan pyytää tarkennuksia ja lisäyksiä osallistujilta.

Jos tehtävä toteutetaan anonymisti, kenenkään ei tarvitse kertoa, mikä oli oma vastaus.

Viikkotehtävä – valitse itsellesi sopiva!



1. Kirjoita asioista, jotka saavat sinut kokemaan, ettet ole tarpeeksi hyvä. Nämä voivat olla konkreettisia asioita kuten *en osaa uida* tai vähemmän konkreettisia kuten *minusta tuntuu, että olen kömpelö* sosiaalisissa tilanteissa. Eläydy omaksi myötätuntoiseksi ystäväksesi ja kirjoita itsellesi kirje, jossa vastaat mainitsemiisi asioihin. Tämä ystävä hyväksyy ja kunnioittaa sinua ja tunteitasi. Hän ei vähättele sinua tai kokemuksiasi. Lue kirje muutaman päivän päästä. Anna sanojen vaikuttaa.
2. Kirjaa kiitollisuuspäiväkirjaan huomioita vähintään yhtenä päivänä.
3. Videosuositukset:
 - o Mieli ry, itsensä hyväksyminen: <https://youtu.be/wZ16Dg7dsX8>
 - o Sydänliitto: [Mindfulness harjoitus - myötätuntoa ja lempeyttä itselle. Toivon sinulle kaikkea hyvää. – YouTube](#) (kesto 8:20 min)



On hyvä huomauttaa, että omien heikkouksien listaaminen voi tuntua haastavalta ja tehtävä voi herättää negatiivisia tunteita. Se on normaalia, sillä ihmiset usein välttelevät niistä puhumista. Nämä tunteet olisi kuitenkin hyvä kokea ja niistäkin olisi hyvä kirjoittaa. <https://positivepsychology.com/self-compassion-exercises-worksheets/#6-self-compassion-exercises>

Tapaamisen lopuksi:

Muistetaan kiittää osallistujia jokaisen tapaamisen päätteeksi ja muistutetaan, mikä on seuraavan kerran teema. Jaetaan osallistujille viikkotehtävä ja linkkilista chatissa.

Osallistujille jaettava listaus:

Vapaavalintaisen viikkotehtävän ohjeistus (valitse sopivalta tuntuva tehtävä):

1. Kirjoita asioista, jotka saavat sinut kokemaan, ettet ole tarpeeksi hyvä. Nämä voivat olla konkreettisia asioita kuten *en osaa uida* tai vähemmän konkreettisia kuten *minusta tuntuu, että olen kömpelö* sosiaalisissa tilanteissa. Eläydy omaksi myötätuntoiseksi ystäväksesi ja kirjoita itsellesi kirje, jossa vastaat mainitsemiisi asioihin. Tämä ystävä hyväksyy ja kunnioittaa sinua ja tunteitasi. Hän ei vähättele sinua tai kokemuksiasi. Lue kirje muutaman päivän päästä. Anna sanojen vaikuttaa.
2. Kirjaa kiitollisuuspäiväkirjaan huomioita vähintään yhtenä päivänä.
3. Videosuositukset:

Mieli ry, Itsensä hyväksyminen: <https://youtu.be/wZ16Dg7dsX8>

Sydänliitto: [Mindfulness harjoitus – myötätuntoa ja lempeyttä itselle](#)

Tapaamisten välissä voit myös tutustua seuraaviin materiaaleihin itsenäisesti:

www.punainenristi.fi/kaveritaitoja

[Yksinäisyystyökirja-HelsinkiMissio-1.pdf](#)

[Tervetuloa yksinäisyyden omahoito-ohjelmaan! | Mielenterveystalo.fi](#)

5. Tapaamiskerta: Menneisyyden merkitys

Tapaamiskerran sisältö:

1. Kuulumiset
2. Menneisyyden merkitys
3. Lapsuudenkodin vaikutus
4. Aikaisemmat voimaannuttavat kokemukset
5. Menneiden sosiaalisten suhteiden pohdintaa
6. Voimaannuttavat muistot
7. Mitä haluan ihmissuhteilta tulevaisuudessa
8. Viikkotehtävän ja linkkien jako



Fiiliskuvia voi hyödyntää vaikka joka tapaamisella päivän tunnetilan jakamisessa. Osallistujat voivat valita päivän fiilikseensä sopivan kuvan ja kertoa sen avulla hieman päivästä. Fiiliksiä voi jakaa myös vaikka meemein chatin kautta!

Mitä meille kuuluu?



Miltä tuntuu juuri nyt?

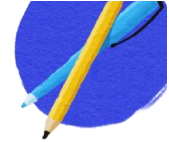
Millaisia asioita mielen päällä?

Onko jotakin, mitä haluaisit jakaa kiitollisuuspäiväkirjastasi?

Punainen Risti 

Käydään läpi yhteinen kuulumiskierros. Osallistujat voivat kertoa, millainen fiilis on juuri nyt ryhmän alkaessa. Onko kuluneen päivän tai viikon aikana tapahtunut jotakin, jonka haluaisi jakaa muille? Onko kiitollisuuspäiväkirjaan tullut merkintöjä, joita haluaisi jakaa muille?

Herättikö viikkotehtävä ajatuksia?



1. Kirjoita asioista, jotka saavat sinut kokemaan, ettet ole tarpeeksi hyvä. Nämä voivat olla konkreettisia asioita kuten *en osaa uida* tai vähemmän konkreettisia kuten *minusta tuntuu, että olen kömpelö* sosiaalisissa tilanteissa. Eläydy omaksi myötätuntoiseksi ystäväksesi ja kirjoita itsellesi kirje, jossa vastaat mainitsemiisi asioihin. Tämä ystävä hyväksyy ja kunnioittaa sinua ja tunteitasi. Hän ei vähättele sinua tai kokemuksiasi. Lue kirje muutaman päivän päästä. Anna sanojen vaikuttaa.
2. Kirjaa kiitollisuuspäiväkirjaan huomioita vähintään yhtenä päivänä.
3. Videosuosituksset:
 - o Mieli ry, itsensä hyväksyminen: <https://youtu.be/wZ16Dg7dsX8>
 - o Sydänliitto: [Mindfulness harjoitus - myötätuntoa ja lempeyttä itselle. Toivon sinulle kaikkea hyvää. – YouTube](#) (kesto 8:20 min)

Kysytään, haluaako joku jakaa viikkotehtävän herättämiä ajatuksia. Diaa ei tarvitse näyttää.

Millainen oli sinun lapsuudenkotisi?



- Millaisia sosiaalisia suhteita kuului lapsuudenkotiin, kyläiltiinkö usein?
- Kuinka vanhempasi suhtautuivat vieraisiin ihmisiin, oltiinko varautuneita vai avoimia?
- Millaisen mallin vanhemmat antoivat tunteiden näyttämiseen ja niistä puhumiseen? Entä ristiriitojen käsittelyyn?

Punainen Risti 

Pohdinta- ja keskustelutehtävä

Ohjaajat voivat pohjustaa tehtävää seuraavilla huomioilla:

- Lapsuudenkodissa myös usein opitaan, miten tunteita näytetään ja millaiset käyttäytymistavat koetaan sallituiksi.
- Lapsuudenkodin sosiaaliset tavat ja tulkinnat voivat “periytyä”. Joskus taas muodostamme täysin päinvastaisia tapoja toimia.

Osallistujat pohtivat hetken aikaa seuraavia kysymyksiä, jotka voi jakaa chatissa:

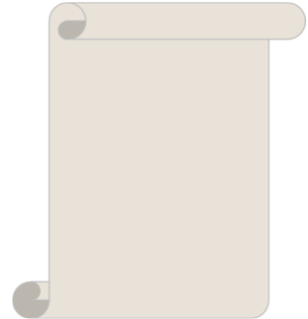
- Millaisia sosiaalisia suhteita kuului lapsuudenkotiin, kyläiltiinkö usein?
- Kuinka vanhemmat suhtautuivat vieraisiin ihmisiin, oltiinko varautuneita vai avoimia?
- Millaisen mallin vanhemmat antoivat tunteiden näyttämiseen ja niistä puhumiseen? Entä ristiriitojen käsittelyyn?

Käydään kierros läpi, joissa jokainen voi kertoa omia huomioitaan lapsuudenkodistaan ja sen vaikutuksista omaan tapaan toimia muiden ihmisten kanssa.

Menneisyyden merkitys



- Aiemmat ihmissuhteet, epäonnistumiset ja perheessä totutut tavat vaikuttavat siihen, miten olemme tässä hetkessä vuorovaikutuksessa ihmisten kanssa.
- Ikävistä tapahtumista, kuten kiusaamisesta, menetyksestä tai epäonnistumisesta, voi jäädä isokin jälki ihmisen elämään.
- Ihminen voi esimerkiksi kokonaan vältellä samanlaisia tilanteita, joissa ikävä tapahtuma on alun perin tapahtunut. Tämä voi olla alitajuista, eikä ihminen itse tiedosta, mistä käyttäytyminen johtuu.



Punainen Risti 

Tässä kohtaa osallistujille voidaan kertoa menneisyyden merkityksestä dian sanoitusta hyödyntäen.

Esimerkkejä:

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

Kiusaamisen takia Aleksi ei hakeudu ikinä paikkoihin, joissa on uusia ihmisiä.

Ala-asteella esitelmän mokattuaan ja naurunalaiseksi jouduttuaan Minni ei halua, että kukaan kiinnittää häneen huomiota.

Ihmissuhteet elämän varrella



- Tunnistatko joitakin ihmissuhteita tai tapahtumia, jotka ovat selvästi vaikuttaneet omaan tapaan suhtautua muihin ihmisiin tai toimia eri tilanteissa?
- Muistatko, että joku ihminen olisi nähnyt vahvuuksiasi, kannustanut ja ymmärtänyt sinua?
- Olisitko toivonut joltain ihmiseltä erilaista suhtautumista, että sinun olisi ollut parempi olla?
- Oletko päässyt yli jostakin vaikeasta ihmissuhteesta tai kokemuksesta? Millaisia vinkkejä antaisit muille ryhmäläisille?

Punainen Risti 

Pohdinta- ja keskustelutehtävä

Tässä keskusteluhetkessä tärkeää, että osallistujat antaisivat toisilleen vertaistukea, vinkkejä, näkökulmia ja kannustusta. Kun joku osallistujista esimerkiksi kertoo, että on vaikea kehua tai ottaa kehuja vastaan, koska sitä ei ole kotona oppinut, voivat ohjaajat kysyä, onko muilla ryhmässä vastaavia kokemuksia ja millaisia vinkkejä heillä on tilanteen muuttamiseksi.

Onnistumisen kokemuksia on hyvä nostaa esiin, jotta muistetaan, että asioihin voidaan vaikuttaa.

Vaihtoehtoisesti voisi kirjoittaa listan erilaisista asioista, ja osallistujat voisivat valita jonkun joka tuntuu vaikealta. Voitaisiin pohtia mikä sen tekee vaikeaksi.

- esim. tunteiden näyttäminen, omana itsenäänä oleminen, anteeksipyyttäminen, puhuminen ison ryhmän edessä, avun pyytäminen, heikkouden näyttäminen.

Hyvät uutiset: Menneisyyden **ei tarvitse** määrittää tulevaisuutta.



Tässä käännetään ajatukset menneistä ihmissuhteista ja kokemuksista kohti tulevaa. Muistutetaan, että meillä on mahdollisuuksia vaikuttaa tulevaan ja tuleviin ihmissuhteisiin. Tämä edellyttää, että pystymme tiedostamaan, minkä asian haluaisimme muuttuvan. On myös tärkeää pohtia, mitä vaaditaan asian muuttumiseksi. Tämän jälkeen voidaan ottaa askelia kohti muutosta.

Voimaannuttavat kokemukset



Onko sinulla joitain hyviä muistoja tai kokemuksia, joista voit ammentaa hyvää tähän hetkeen?

Mieti 1 -3 pientä tai suurta hetkeä, jolloin koit itsesi erityisen vahvaksi, onnelliseksi tai voimaantuneeksi .

Elä hetket ja niiden luomat tunteet uudelleen mielessäsi. Huomaatko, että on mahdollista kokea samat tunteet myös tässä hetkessä?

Pystyisitkö ammentamaan hetkistä voimaa vaikeina hetkinä?

Punainen Risti 

Pohdintatehtävä

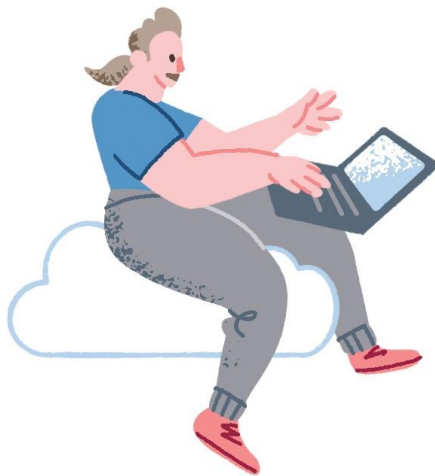
Muistutetaan ajatusten voimasta ja harjoitellaan konkreettisesti sitä, kuinka positiivisia kokemuksia voidaan käyttää voimavarana ja muistoja niistä voidaan vahvistaa.

Voidaan auttaa osallistujia pohtimaan muistoa antamalla apukysymyksiä:

- Olivatko hetket esim. luonnossa tai sosiaalisessa tilanteessa?
- Minkä uskot olevan syy siihen, että hetki oli niin hyvä?

Kysytään, haluaako joku jakaa muiston.

Mitä haluan ihmissuhteilta tulevaisuudessa



Käännä katse tulevaan ja pohdi, mitä odotat tai miten aiot toimia ihmissuhteissa tulevaisuudessa.

Jatka seuraavia lauseita:

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

Kommentoi muiden ajatuksia antamalla vinkkejä, kuinka tavoitteeseen voi päästä.

Punainen Risti 

Pohdintatehtävä

Tämän tehtävän tarkoituksena on kääntää katse menneisyydestä kohti tulevaa. Huomio kiinnitetään siihen, millaisia rajoja ihmissuhteissa voidaan vetää ja miten itse voidaan toimia toisin.

"Käännä katse tulevaan ja pohdi, mitä odotat tai miten aiot toimia ihmissuhteissa tulevaisuudessa. Jatka seuraavia lauseita:

Tuleviltä ihmissuhteilta toivon...

En aio hyväksyä tulevissa ihmissuhteissa sitä, että...

Tulevaisuudessa aion itse...

Kommentoi muiden ajatuksia antamalla vinkkejä, kuinka tavoitteeseen voi päästä."

Tämä tehtävä olisi ehkä parasta tehdä padletissa ym. Alustalla, jossa osallistujat voivat kirjoittaa vastauksensa anonyymisti. Padlettiin kirjaaminen on myös tehokkaampaa ajankäytön kannalta kuin keskustelu.

Ohjaajat voivat kuitenkin nostaa kirjatusta vastauksista joitakin huomioita esiin. Voidaan esim. kysyä muilta osallistujilta vinkkiä siihen, **kuinka johonkin esitettyyn tavoitteeseen voidaan päästä**. Kannustetaan osallistujia reagoimaan tai kommentoimaan muiden viesteihin => kannustaminen ja vinkit käyttöön!

Viikkotehtävä – valitse itsellesi sopiva!



1. Pohdi, millaisia ihmissuhteita elämäsi kuuluu tällä hetkellä. Mitkä ominaisuudet tekevät tärkeimmistä ihmisistä sinulle merkityksellisiä ja mitä heissä arvostat? Tunnistatko ihmissuhteita, joiden toivoisit muuttuvan jotenkin? Miten? Mitä voit itse tehdä ihmissuhteen muuttamiseksi? Entä millaisia ihmisiä tai ihmissuhteita kaipaisit elämäsi nykyisten lisäksi?
2. Kirjaa kiitollisuuspäiväkirjaan huomioita vähintään yhtenä päivänä.
3. Podcast-suositukset:
 - o Yle Areena: Voiko haitallisen ihmissuhteen korjata: <https://areena.yle.fi/podcastit/1-50313158>



Tapaamisen lopuksi:

Muistetaan kiittää osallistujia jokaisen tapaamisen päätteeksi ja muistutetaan, mikä on seuraavan kerran teema. Jaetaan osallistujille viikkotehtävä ja linkkilista chatissa.

Osallistujille jaettava listaus:

Vapaavalintaisen viikkotehtävän ohjeistus (valitse sopivalta tuntuva tehtävä):

1. Pohdi, millaisia ihmissuhteita elämäsi kuuluu tällä hetkellä. Mitkä ominaisuudet tekevät tärkeimmistä ihmisistä sinulle merkityksellisiä ja mitä heissä arvostat? Tunnistatko ihmissuhteita, joiden toivoisit muuttuvan jotenkin? Miten? Mitä voit itse tehdä ihmissuhteen muuttamiseksi? Entä millaisia ihmisiä tai ihmissuhteita kaipaisit elämäsi nykyisten lisäksi?
2. Kirjaa kiitollisuuspäiväkirjaan huomioita vähintään yhtenä päivänä.
3. Podcast-suositus:
Yle Areena: Voiko haitallisen ihmissuhteen korjata:
<https://areena.yle.fi/podcastit/1-50313158>

Tapaamisten välissä voit myös tutustua seuraaviin materiaaleihin itsenäisesti:

- [Yksinäisyystyökirja-HelsinkiMissio-1.pdf](#)
- [Tervetuloa yksinäisyyden omahoito-ohjelmaan! | Mielenterveystalo.fi](#)
- www.punainenristi.fi/kaveritaitoja

6. Tapaamiskerta: Uuteen ihmiseen tutustuminen ja vuorovaikutustaidot

Tapaamiskerran sisältö:

1. Kuulumiset
2. Uusiin ihmisiin tutustuminen
3. Viikkotehtävän ja linkkien jako



Fiiliskuvia voi hyödyntää vaikka joka tapaamisella päivän tunnetilan jakamisessa. Osallistujat voivat valita päivän fiilikseensä sopivan kuvan ja kertoa sen avulla hieman päivästä. Fiiliksiä voi jakaa myös vaikka meemein chatin kautta!

Mitä meille kuuluu?



Miltä tuntuu juuri nyt?

Millaisia asioita mielen päällä?

Onko jotakin, mitä haluaisit jakaa kiitollisuuspäiväkirjastasi?

Punainen Risti

Käydään läpi yhteinen kuulumiskierros. Osallistujat voivat kertoa, millainen fiilis on juuri nyt ryhmän alkaessa. Onko kuluneen päivän tai viikon aikana tapahtunut jotakin, jonka haluaisi jakaa muille? Onko kiitollisuuspäiväkirjaan tullut merkintöjä, joita haluaisi jakaa muille?

Jos ryhmä on hyvin puhelias, voi alun kuulumiskierroksen aikatauluttaa niin, että jokaisella on esim. max. 2 minuuttia aikaa kertoa omia kuulumisia.

Herättikö viikkotehtävä ajatuksia?



1. Pohdi, millaisia ihmissuhteita elämäsi kuuluu tällä hetkellä. Mitkä ominaisuudet tekevät tärkeimmistä ihmisistä sinulle merkityksellisiä ja mitä heissä arvostat? Tunnistatko ihmissuhteita, joiden toivoisit muuttuvan jotenkin? Miten? Mitä voit itse tehdä ihmissuhteen muuttamiseksi? Entä millaisia ihmisiä tai ihmissuhteita kaipaisit elämäsi nykyisten lisäksi?
2. Kirjaa kiitollisuuspäiväkirjaan huomioita vähintään yhtenä päivänä.
3. Podcast-suositukset:
 - Yle Areena: Voiko haitallisen ihmissuhteen korjata: <https://areena.yle.fi/podcastit/1-50313158>

Punainen Risti 

Kysytään, haluaako joku jakaa kotitehtävän herättämiä ajatuksia.

Keskitytään erityisesti siihen, millaisia ihmisiä tai ihmissuhteita kaipaisi elämänsä nykyisten lisäksi. Tämä toimii johdantona päivän teemaan, joka on mm. Uuteen ihmiseen tutustuminen.

**Uuteen ihmiseen tutustuminen
on **kiehtovaa**, mutta samalla se
voi aiheuttaa
jännitystä ja epävarmuutta.
Kelpaanko minä?**

Punainen Risti 

Alustetaan teemaa vapaamuotoisesti, voidaan myös katsoa Kaveritaitoja-ohjelman video uusiin ihmisiin tutustumisesta: [Kaveritaitoja 1: Uuteen ihmiseen tutustuminen \(youtube.com\)](#)

Uuteen ihmiseen tutustuminen



- Millainen on mielestäsi helposti lähestyttävä ihminen?
- Koetko itsesi helposti lähestyttäväksi? Miksi/miksi et?
- Onko sinulla jokin kokemus onnistuneesta tutustumistilanteesta? Jos on, mitkä asiat vaikuttivat siihen, että se meni niin hyvin?
- Millaisissa tilanteissa/paikoissa uusien ihmisten lähestyminen on mielestäsi helpompaa? Entä millaisissa tilanteissa se on erityisen vaikeaa?

Punainen Risti 

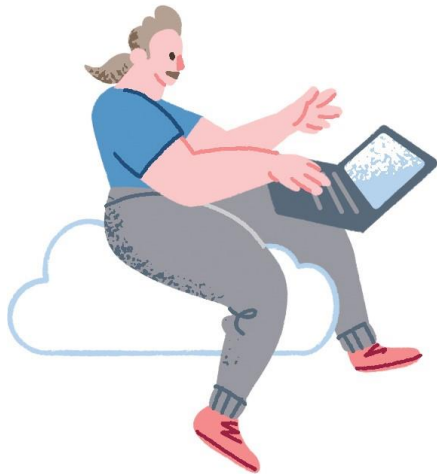
Keskustelutehtävä

Käydään keskustelua aiheesta niin, että jokainen voi osallistua. Kysymykset kannattaa käydä läpi yksi kerrallaan ja katsoa, herättääkö keskustelua.

Huomioita:

- Jos uuteen ihmiseen tutustuminen tuntuu vaikealta ja "vastaanotto nuivalta", on hyvä muistaa ettei se välttämättä johdu lähestyjästä. Myös vastapuolella on ehkä parantamisen varaa sosiaalisissa taidoissa tai ei muuten ole tarvetta tai voimia tutustua uusiin ihmisiin ja luoda uusia ihmissuhteita.
- Mielenkiintoinen kieleen liittyvä huomio: Englannin kielessä käytetään verbiä "make friends" ja suomen kielessä käytetään verbiä "saada ystäviä". Vaikuttaako tämä meidän tapaamme suhtautua uusiin ihmisiin tutustumiseen=> olemme passiivisia ja odotamme, että "meidät löydetään"?

Mikä uusiin ihmisiin tutustumisessa jännittää?



Mikä kaikki uusiin ihmisiin tutustumisessa jännittää tai mikä estää sinua tutustumasta uusiin ihmisiin?

Kirjoita padlettiin omat huomiosi. Kommentoi sitten muiden kirjoittamia huomioita.

Anna vinkkejä, kannusta, rohkaise tai jaa oma vastaava kokemuksesi.

Punainen Risti 

Tehtävä

Jos teknistä osaamista on, tehtävä kannattaa toteuttaa Padletissa tms. alustalla, jotta osallistujat voivat kirjoittaa ajatuksiaan anonyymisti. Toinen vaihtoehto on, että osallistujat kirjaavat asioita itselleen ylös ja jakavat esimerkiksi chatin kautta muutamia huomioitaan myös yhteisesti.

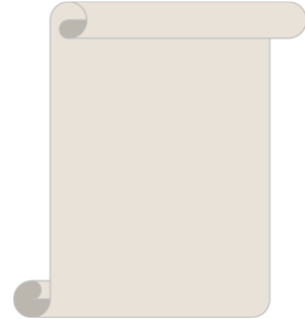
Tehtävän alussa voidaan muistuttaa, että me ihmiset olemme erilaisia – toinen jännittää silmiin katsomista, toinen taas pelkää puhuvansa liikaa. Siksi me voimme oppia toisiltamme paljon. Tässä tehtävässä oleellista on kannustaminen ja ratkaisukeskeisyys. Esimerkit voivat olla hyvin konkreettisia ja ”pieniä” asioita.

Muutamia vinkkejä, joita myös ohjaajat voivat kirjoittaa padlettiin tai vinkata yhteisessä keskustelussa seuraavia:

- silmiin katsominen tuntuu vaikealta => jos katsoo toista ihmistä vaikkapa otsaan, se näyttää siltä, kuin katsoisit silmiin.
- kahvikuppineuroosi eli ei tiedä mitä tehdä käsillä => voit pyöritellä ponnaria, hiuksia tai piuhaa – varaa vaikka jokin tällainen esine taskuun jännittävien tilanteiden varalta.
- Jännittäminen => jännittämistä voi opetella hillitsemään, tähän on erilaisia harjoituksia. Tästä aiheesta enemmän seuraavalla dialla.

Viisi vinkkiä jännityksen hillitsemiseen

1. **Hyväksy jännitys.** Se on normaalia, eikä siitä tarvitse edes yrittää päästä täysin eroon.
2. **Ole itsellesi armollinen.** Lähesty jännittäviä tilanteita mahdollisimman vähin odotuksin ja avoimin mielin. Älä vaadi itseltäsi täydellistä suorittamista.
3. **Altista itsesi jännittäville tilanteille.** Aseta itsellesi pieniä, konkreettisia tavoitteita.
4. **Sano ääneen, että jännität.** Vastapuolta todennäköisesti jännittää myös ja on helpottavaa kuulla toiselta, ettei ole ainoa.
5. **Varaudu etukäteen.** Mieti jo etukäteen keinoja, joilla voit rauhoittaa omaa kehoasi ja mieltäsi.



Punainen Risti 

Kysytään myös ryhmäläisiltä vinkit jännityksen hillitsemiseen.

Erilaiset maadoitus- ja keskittymisharjoitukset voivat auttaa ja niitä löytyy myös

Kaveritaitoja-ohjelmasta: www.punainenristi.fi/kaveritaitoja

Myyttejä sosiaalisista tilanteista – Jotka eivät muuten pidä paikkaansa!

Vain sosiaaliset ihmiset
ovat sosiaalisesti
taitavia.

Ujat ihmiset eivät voi pärjätä
sosiaalisissa tilanteissa

Sosiaalisia taitoja ei voi oppia
harjoittelemalla.

Pitää tietää paljon asioista,
jotta niistä voi keskustella.

Vetäjille:

1. Sosiaaliset taidot ja sosiaalisuus eivät kulje käsi kädessä. Voi olla esim. ujo mutta sosiaalisesti hyvin taitava.
2. Ujat voivat oppia sosiaalisia taitoja siinä missä muutkin. Ujat saattavat olla erittäin taitavia tulkitsemaan tilanteita ja tunnetiloja sekä hyviä kuuntelijoita - johtuen siitä, että he usein toimivat tarkkailijoina.
3. Ihmiset pitävät asioistansa kertomisesta vaikka vastapuoli ei tiedäkkään kaikkea. Usein ihmiset mielellään kertovat asioista itse jos niitä kohtaan osoittaa mielenkiintoa. Tässä voi miettiä, kuinka mukavaa omasta mielenkiinnon kohteesta kertominen on muille, jos he ovat kiinnostuneita.
4. Sosiaalisia taitoja voi opetella ja vahvistaa siinä missä muitakin taitoja. Taitoja on luonnollisesti paras harjoitella sosiaalisissa tilanteissa, vaikka lukemallakin voi oppia hyviä vinkkejä. Voi keskittyä johonkin vuorovaikutustaitoon kerrallaan ja harjoittaa sitä esim. Ensi kerralla keskityn kuuntelemaan toista paremmin, pyrin aktiivisesti keksimään lisäkysymyksiä, pyrin olemaan kannustava jne.

Bonuskysymys: On olemassa ihmisiä, jotka eivät ikinä tarvitse toista ihmistä. =>
Voiko tämä pitää paikkaansa?

Mitä sinun mielestäsi kuuluu sosiaalisiin taitoihin?



Punainen Risti 

Keskustelutehtävä

Käydään vapaata keskustelua siitä, mitä sosiaalisiin taitoihin voidaan lukea. Tähän tehtävään ei kannata käyttää paljon aikaa vaan se toimii lähinnä johdantona teemalle.



Sosiaalisiin taitoihin kuuluvat ainakin...

- Yhteistyötaidot
- Empatiataidot
- Lojaalius toisia kohtaan
- Taito pyytää apua
- Jämäkkyys
- Neuvottelutaidot
- Ristiriitojen ratkaisutaidot

Arvioi, kuinka hyvin hallitset nämä taidot tällä hetkellä numeroilla 1-5

1 = en ollenkaan
5 = todella hyvin

Punainen Risti 

Näytetään lista sosiaalisista taidoista. Ohjaajien on hyvä avata jokaista taitoa lyhyesti:

Yhteistyötaidot: toisten huomioiminen, kannustaminen, kiittäminen, keskusteleminen, kritiikin antaminen ja vastaanottaminen

Empatiataidot: kuuntelemisen taito, kyky olla läsnä, kohdata ja ymmärtää toisen kokemusta

Lojaalius toisia kohtaan:

Taito pyytää apua: taitoa hakea apua, osaa tukea kaveria

Jämäkkyys: vastuun ottaminen omista tarpeista ja oman tahdon ilmaisemisesta, osaa sanoa Ei, uskaltaa tuoda esiin mielipiteensä

Neuvottelutaidot: erilaisten näkökulmien hyväksyminen ja kunnioittaminen, mielipiteen ilmaisu rakentavasti

Ristiriitojen ratkaisutaidot: kyky pyytää ja antaa anteeksi, rakentava vuorovaikutus toisten kanssa, kuuntelemisen taito

Vaihtoehtoisesti voidaan myös katsoa Kaveritaitoja-ohjelmasta löytyvät video:

[Kaveritaitoja 4: Mitä ovat hyvät kaveritaidot? \(youtube.com\)](#)

Tehtävä:

Ennen tehtävänantoa on hyvä kertoa, että jokaisella meistä on taitoja, joissa olemme luonnostaan hyviä sekä taitoja, joissa meillä on kehitettävää. Ei ole noloa sanoa ääneen olevansa jossakin hyvä tai jossakin ”huono”, tämä on vain itsetuntemusta. Näytetään tehtävänanto ja annetaan aikaa pohtia asiaa esim. 5 minuuttia. Osallistujat voivat halutessaan kirjata tehtävän vihkoonsa / paperille. Käydään tämän jälkeen lyhyt keskustelu, jossa jokainen voi halutessaan nostaa esiin yhden vahvuuden ja yhden kehitettävän asian.

Vinkit sosiaalisten taitojen vahvistamiseen



Pohdi konkreettisia keinoja, joilla voisit vahvistaa niitä taitoja, joissa et koe olevasi kovin hyvä.

- **Ensi kerralla kun... minä....**
- **Jos tarvitsen apua** ruokakaupassa, menen rohkeasti pyytämään apua henkilökunnalta tai toiselta asiakkaalta.
- **Yritän hyväksyä** myös näkemyksiä, joista olen ihan eri mieltä.

Punainen Risti 

Pohdintatehtävä

Tehtävä voidaan toteuttaa chatissa tai Padletissa, jos ryhmän tekniset taidot ovat hyvät. Tehtävänanto voidaan kirjoittaa chatiin:

Pohdi konkreettisia keinoja, joilla voisit vahvistaa niitä taitoja, joissa et koe olevasi kovin hyvä.

- **Ensi kerralla kun... minä....**
- **Jos tarvitsen apua** ruokakaupassa, menen rohkeasti pyytämään apua henkilökunnalta tai toiselta asiakkaalta.
- **Yritän hyväksyä** myös näkemyksiä, joista olen ihan eri mieltä.

Kirjataan chatiin tai Padlettiin valmiiksi jokainen taito: yhteistyötaidot, empatiataidot, lojaalius toisia kohtaan, taito pyytää apua, jämäkkyys, neuvottelutaidot, ristiriitojen ratkaisutaidot

Osallistujat kirjoittavat kommenttina (tai viestiin vastaamalla) konkreettisia keinoja taitojen harjoitteluun. Osallistujat keskittyvät niihin taitoihin, jotka kokevat itselleen haastaviksi. Mikäli aikaa jää, voidaan kirjoittaa vinkkejä myös muiden taitojen osalta.

Vinkit voidaan ohjeistaa kirjoittamaan ”minä”-muodossa esim. Pyrin keskittymään siihen, mitä toinen kertoo ja osoittamaan empatiaa sanoin ja elein. Näin tehtävä tuntuu omakohtaisemmalta ja sitoutuminen sen toteuttamiseen voi olla vahvempi. Tehtävä voidaan tämän jälkeen käydä läpi yhdessä keskustellen.

Viikkotehtävä – valitse itsellesi sopiva!



1. Kirjaa kiitollisuuspäiväkirjaan huomioita vähintään yhtenä päivänä.
2. Podcast-suositukset:
 - o Yle Areena: Sosiaalisuus ja sosiaaliset taidot: <https://areena.yle.fi/podcastit/1-964557>



Tapaamisen lopuksi:

Muistetaan kiittää osallistujia jokaisen tapaamisen päätteeksi ja muistutetaan, mikä on seuraavan kerran teema. Jaetaan osallistujille linkkilista chatissa.

Osallistujille jaettava listaus:

Vapaavalintaisen viikkotehtävän ohjeistus (valitse sopivalta tuntuva tehtävä):

1. Kirjaa kiitollisuuspäiväkirjaan huomioita vähintään yhtenä päivänä.
2. Kuuntele Podcast-jakso:
Yle Areena: Sosiaalisuus ja sosiaaliset taidot: <https://areena.yle.fi/podcastit/1-964557>

Tapaamisten välissä voit myös tutustua seuraaviin materiaaleihin itsenäisesti:

- [Yksinäisyystyökirja-HelsinkiMissio-1.pdf](#)
- [Tervetuloa yksinäisyyden omahoito-ohjelmaan! | Mielenterveystalo.fi](#)
- www.punainenristi.fi/kaveritaitoja

7. & 8. Tapaamiskerta: Odotukset ja unelmat

Ryhmän 7. ja 8. tapaamiskerta voidaan rakentaa joustavasti ryhmän etenemisestä riippuen ja osallistujien toiveita kuunnellen. Mikäli kaikki teemat ehditään käsitellä, voidaan viimeinen kerta pitää vapaamuotoisena keskustelukertana. Mikäli teemoja on vielä käsittelemättä, voidaan niitä jatkaa vielä 8. kerralla. Palautekeskustelua ja arviointia voidaan käydä sisällöstä riippuen läpi joko 7. tai 8. kerralla.

Tapaamiskerran mahdollinen sisältö:

1. Odotukset itseä ja toisia kohtaan
2. Arvot ja merkityksellisyys elämässä
3. Askelmerkit tulevaan
4. Päätetään viimeisen tapaamiskerran sisältö
5. Palautekeskustelua ja arviointia



Fiiliskuvia voi hyödyntää vaikka joka tapaamisella päivän tunnetilan jakamisessa. Osallistujat voivat valita päivän fiilikseensä sopivan kuvan ja kertoa sen avulla hieman päivästä. Fiiliksiä voi jakaa myös vaikka meemein chatin kautta!

Mitä meille kuuluu?



Miltä tuntuu juuri nyt?

Millaisia asioita mielen päällä?

Onko jotakin, mitä haluaisit jakaa kiitollisuuspäiväkirjastasi?

Punainen Risti 

Käydään läpi yhteinen kuulumiskierros. Osallistujat voivat kertoa, millainen fiilis on juuri nyt ryhmän alkaessa. Onko kuluneen päivän tai viikon aikana tapahtunut jotakin, jonka haluaisi jakaa muille? Onko kiitollisuuspäiväkirjaan tullut merkintöjä, joita haluaisi jakaa muille?

Odotukset itseä ja muita kohtaan



- Meillä on monenlaisia odotuksia itseämme ja toisia kohtaan.
- Itseämme kohtaan odotukset voivat syntyä esimerkiksi siitä, miten kokee, että elämän pitäisi olla, tai millaisena ihmiset ovat tottuneet näkemään sinut.

Minulla pitäisi olla työpaikka voidakseni olla muiden silmissä arvokas.

Olen aina ollut hiljainen, joten olisi kummallista, jos alkaisinkin puhumaan nyt.

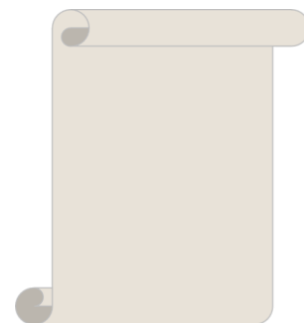
Kukaan ei varmasti pysty ymmärtämään minua, kun olen niin erilainen.

Punainen Risti 

Voidaan kysyä osallistujilta, tunnistavatko he tällaisia odotuksia, joita he asettavat itselleen tai kokevat tulevan ulkopuolelta esim. ystäviltä tai sukulaisilta.

Odotukset kannattaa suhteuttaa siihen, mikä on tärkeää

- Odotuksia itseä kohtaan tulee joka puolelta: mediasta, läheisiltä, yhteiskunnalta.
- On hyvä pysähtyä välillä miettimään, ovatko odotukset oikeastaan todellisia ja millaista elämää itse haluaisi elää.
- Yksi tapa lähestyä sitä, mikä itselle on elämässä tärkeää, on selvittää omat arvot. Kun tiedät, millaisten arvojen mukaista elämää haluat elää, sinun on helpompi tunnistaa ne odotukset, jotka tukevat haluamaasi elämää.



Omien arvojen mukainen elämä tuntuu merkitykselliseltä.

Punainen Risti 

Pystytkö nimeämään viisi sinulle tärkeää arvoa?



- Mitkä arvot ovat sinulle tärkeitä tehdessäsi elämässäsi valintoja?
- Millaisten arvojen toteuttaminen tuo elämääsi merkityksellisyyttä?
- Onko elämässäsi jotakin, mikä estää sinua elämästä arvojesi mukaista elämää?

Punainen Risti 

Pohdintatehtävä

Ihmissuhteisiin liittyviä arvoja pohdittiin jo neljännellä tapaamiskerralla. Nyt arvoja pohditaan kuitenkin laajemmin:

- Mitkä arvot ovat sinulle tärkeitä tehdessäsi elämässäsi valintoja?
- Millaisten arvojen toteuttaminen tuo elämääsi merkityksellisyyttä?
- Osallistujia voidaan pyytää pohtimaan esimerkkejä tilanteista, jolloin arvot ovat ohjanneet omia valintoja.

Osallistujat voivat pohtia arvoja hetken aikaa ja kirjoittaa niitä halutessaan myös paperille / chattiin. Käydään tehtävä läpi keskustellen.

Askelmerkit tulevaan



Uuden harrastuksen aloittaminen	Itsetunnon vahvistaminen
Vapaaehtoiseksi ryhtyminen	Perehtyminen tarkemmin yksinäisyyteen
Ammattiapu	Olemassa olevien ihmissuhteiden syventäminen
Kiitollisuuden harjoittaminen	Omien ajatus- ja toimintamallien tarkastelu
Uusien ihmissuhteiden löytäminen	Sosiaalisten taitojen vahvistaminen

Yksinäisyyden vähentämiseksi voidaan tehdä monia asioita. Pyydetään osallistujia pohtimaan, mitkä askelmerkit voisivat olla heille itselleen tarpeellisia matkalla yksinäisyyden vähentämiseksi tai siitä eroon pääsemiseksi. Alla muutamia vinkkejä, joita kannattaa mainita osallistujille. Nämä kannattaa jakaa lopuksi myös chattiin yhdessä viikkotehtävän kanssa.

- **Olemassa olevien ihmissuhteiden syventäminen tai uusien ihmissuhteiden löytäminen:** Tähän kannattaa laatia itselleen askelmerkkejä, mitä voisi itse konkreettisesti tehdä.
- **Haluavatko vertaisryhmän osallistujat jatkaa tapaamisiaan** ryhmän päätyttyä jollakin tavalla, esim. luomalla yhteisen Discord- tai Wa-ryhmän? Mikäli vapaaehtoiset haluavat olla mukana ryhmässä, se on mahdollista. Heidän roolinsa ei kuitenkaan enää jatkossa ole toimia vapaaehtoisena vaan he osallistuvat keskusteluihin tasavertaisena osallistujana.
- **Punaisen Ristin ystävätoiminta:** Mikäli kaipaa uusia ihmissuhteita elämään tai haluaisi esimerkiksi päästä harjoittelemaan sosiaalisia taitojaan, kannattaa suositella Punaisen Ristin ystävätoimintaa.
 - Erityisesti verkkoystävätoiminnan kautta vapaaehtoinen ystävä voi löytyä nopeastikin: www.punainenristi.fi/verkkoystavat
 - Paikalliset välitykset: www.punainenristi.fi/ystavavalitys
- **Vapaaehtoisuus:** Vapaaehtoistoimintaan osallistuminen tuo merkityksellisyyttä, sitä kautta tutustuu uusiin ihmisiin ja oppii yleensä uusia taitoja. Vapaaehtoistoimintaa on hyvin monenlaista ja sitä tehdään yleensä järjestöissä. Myös seurakunnat ja kunnat saattavat tarjota vapaaehtoistoiminnan paikkoja.

- **Vapaaehtoiseksi ystäväksi:** Mikäli kokee, että olisi valmis toimimaan kuuntelijana toiselle yksinäisyyttä kokevalle, on mahdollista lähteä itse Punaisen Ristin vapaaehtoiseksi ystäväksi. Ystäväksi pääsee käymällä ystäväkurssin, joita voi etsiä OMA Punaisesta Rististä: oma.punainenristi.fi.
- **Ammattiapu:** Mikäli ryhmän aikana on herännyt paljon negatiivisia ajatuksia ja tunteita ja kokee tarvitsevansa ammattiapua niiden käsittelyyn, kannattaa keskusteluapua hakea.
Yksi mahdollisuus yksinäisyyden syvempään käsittelyyn yhdessä ammattilaisen kanssa on Helsinkimission yksinäisyystyö, joka on maksutonta: [Yksinäisyystyö — HelsinkiMissio](#)
- **Itsenäinen työskentely:**
Helsinki Mission tuottama Yksinäisyystyökirja: [Yksinäisyystyökirja-HelsinkiMissio-1.pdf](#)
Punainen Ristin Kaveritaitoja-ohjelma: www.punainenristi.fi/kaveritaitoja

**Kaikki kasvu ei ole näkyvää,
eikä kaikki edistys
ole suoraviivaista. Joskus
merkittävimmät muutokset
tapahtuvat hiljaa, pinnan alla.**



Muistutetaan, etteivät muutokset välttämättä näy heti. Matka yksinäisyyden vähentämiseksi tai siitä eroon pääsemiseksi vaatii varmasti sinnikkyyttä. Vastoinkäymisiä tulee myös varmasti – niin ihmissuhteissa kuin elämässä muutoin. Tärkeää on säilyttää toiveikkuus.

Kannustetaan osallistujia jatkamaan kiitollisuuspäiväkirjan pitämistä, mikäli se on tuntunut itselle sopivalta työskentelytavalta. Se auttaa suuntaamaan huomioon onnistumisiin ja myönteisiin asioihin, olivatpa ne kuinka pieniä tahansa. Jos on aikaa, voidaan käydä keskustelua voimavaroista ja resilienssistä, joka tarkoittaa psyykkistä kestävyyttä ja joustavuutta. Osallistujat voivat kertoa, millaisia keinoja heillä on palautua stressaavista tilanteista tai käsitellä erilaisia pettymyksiä. Omien selviytymis- ja palautumiskeinojen tunnistaminen on tärkeä taito ja auttaa kohdatessa vastoinkäymisiä.

Esimerkkejä palautumiskeinoista:

- Liikunta
- Luonto
- Musiikki
- Kirjoittaminen, piirtäminen, maalaaminen, käsityöt ym. Luova tekeminen
- Keskusteleminen
- Rentoutumisharjoitukset

Palautekeskustelua



- Mitä ryhmä on antanut sinulle?
- Onko yksinäisyyden kokemuksesi vähentynyt?
- Millaista palautetta haluaisit antaa vapaaehtoisille?
- Millaista palautetta haluaisit antaa muille ryhmäläisille?

Punainen Risti 

Palautekeskustelun käymiseen on eri vaihtoehtoja. Se voidaan käydä avoimesti keskustellen tai hyödyntää esim. Padlet-alustaa, jolloin osallistujat voivat jättää palautteensa anonyymisti. Vapaaehtoiset voivat vaihtaa tai lisätä kysymyksiä, dialla on vain muutamia esimerkkikysymyksiä. Kysymykset voi jakaa myös chatissa:

- Mitä ryhmä on antanut sinulle?
- Onko yksinäisyyden kokemuksesi vähentynyt?
- Millaista palautetta haluaisit antaa vapaaehtoisille?
- Millaista palautetta haluaisit antaa muille ryhmäläisille?

Punaisen Ristin yhteiset arviointilomakkeet ovat sähköisiä ja niiden linkit jaetaan vapaaehtoisille etukäteen. Nämä palautteet tulee kerätä jokaisesta ryhmästä.

Viikkotehtävä – valitse itsellesi sopiva!



1. Kirjaa kiitollisuuspäiväkirjaan huomioita vähintään yhtenä päivänä.
2. Tee itsellesi unelmakartta niistä asioista, joiden toivoisit toteutuvan elämässäsi seuraavan vuoden aikana. Voit piirtää tai leikata kuvia lehdistä.

Punainen Risti 



**Kiitos tästä
tapaamiskerrasta!**

Punainen Risti 

Tapaamisten lopuksi:

Muistetaan kiittää osallistujia jokaisen tapaamisen päätteeksi. Jaetaan osallistujille vapaaehtoinen viikkotehtävä ja linkkilista chatissa. Kahdella viimeisellä tapaamisella katsetta suunnataan jo tulevaan.

Osallistujille jaettava listaus:

Vapaaehtoisuuden viikkotehtävän ohjeistus (valitse sopivalta tuntuva tehtävä):

1. Kirjaa kiitollisuuspäiväkirjaan huomioita vähintään yhtenä päivänä.
2. Tee itsellesi unelmakartta niistä asioista, joiden toivoisit toteutuvan elämässäsi seuraavan vuoden aikana. Voit piirtää tai leikata kuvia lehdistä.

Vinkkejä jatsoon:

- **Punaisen Ristin ystävätoiminta:** Mikäli kaipaa uusia ihmissuhteita elämään tai haluaisi esimerkiksi päästä harjoittelemaan sosiaalisia taitojaan, kannattaa suositella Punaisen Ristin ystävätoimintaa.
 - Erityisesti verkkoystävätoiminnan kautta vapaaehtoinen ystävä voi löytyä nopeastikin: www.punainenristi.fi/verkkoystava
 - Paikalliset välitykset: www.punainenristi.fi/ystavavalitys
- **Vapaaehtoisuus:** Vapaaehtoistoimintaan osallistuminen tuo merkityksellisyyttä, sitä kautta tutustuu uusiin ihmisiin ja oppii yleensä uusia taitoja. Vapaaehtoistoimintaa on hyvin monenlaista ja sitä tehdään yleensä järjestöissä. Myös seurakunnat ja kunnat saattavat tarjota vapaaehtoistoiminnan paikkoja.
- **Vapaaehtoiseksi ystäväksi:** Mikäli kokee, että olisi valmis toimimaan kuuntelijana toiselle yksinäisyyttä kokevalle, on mahdollista lähteä itse Punaisen Ristin vapaaehtoiseksi ystäväksi. Ystäväksi pääsee käymällä ystäväkurssin, joita voi etsiä OMA Punaisesta Rististä: oma.punainenristi.fi.
- **Ammattiapu:** Mikäli ryhmän aikana on herännyt paljon negatiivisia ajatuksia ja tunteita ja kokee tarvitsevänsä ammattiapua niiden käsittelyyn, kannattaa keskusteluapua hakea.
Yksi mahdollisuus yksinäisyyden syvempään käsittelyyn yhdessä ammattilaisen kanssa on Helsinkimission yksinäisyystyö, joka on maksutonta: [Yksinäisyystyö — HelsinkiMissio](#)
- **Itsenäinen työskentely:**
Helsinki Mission tuottama Yksinäisyystyökirja: [Yksinäisyystyökirja-HelsinkiMissio-1.pdf](#)
Punainen Ristin Kaveritaitoja-ohjelma: www.punainenristi.fi/kaveritaitoja
Mielenterveystalon Yksinäisyyden omahoito-ohjelma: [Tervetuloa yksinäisyyden omahoito-ohjelmaan! | Mielenterveystalo.fi](#)