



Mitä tekemistä vanhempien kanssa väleissä olemisella on yksinäisyyden kanssa?

#### DIA 6: RYHMÄÄN KUULUMINEN

Luvut ovat edelleen kouluterveyskyselystä vuodelta 2019.

Voitte keskustella: Miksi niin moni kokee, että ei ole tärkeä osa luokkaa? Tietävätkö kaikki nämä henkilöt toisistaan? Riittääkö harrastuksissa muiden kanssa toimiminen ja ryhmään kuuluminen helpottamaan yksinäisyyttä?

#### DIA 7: YKSINÄISYYS ERI TILANTEISSA

Eri tilanteissa koettua yksinäisyyttä voi pohtia yhdessä. Se voi olla vaikea muuten hahmottaa.

Koulussa koettu yksinäisyys voi olla sitä, että kokee, että koulussa ei ole omanhenkisiä ihmisiä tai että ei tule oman luokan ihmisten kanssa toimeen.

Kotona koettu yksinäisyys voi olla sitä, että vanhemmilla on paljon omia asioita ja kova kiire ja tuntuu, että heillä ei ole aikaa kuulla ja jutella. Tai vanhemmilla voi olla jotain omia huolia tai vaikka sairautta ja se vie heidän huomionsa ja nuori kokee jäävänsä yksin.

Sukujuhliissa koettu yksinäisyys voi tuntua aika pieneltä ja mitättömältä asialta. Voi kuitenkin tuntua pahalta, jos kokee, että vaikka isovanhemmat eivät hyväksy omia mielenkiinnon kohteita tai vaikka seksuaalista suuntautumista. Tämä voi tuntua erityisen pahalta, kun näkee ystävien olevan läheisiä omien sukulaisten kesken. Tämän merkitys saattaa korostua iän myötä.

Uudessa tilanteessa voi olla todella yksinäinen olo. Uudessa koulussa voi olla vaikka ihan eri tavat ja ihan erilaisia tyyppisiä. Yksinäisyyden tunnetta voi lisätä se, että vanhaan kouluun on jäänyt hyviä ja läheisiä ystäviä.

Voitte keskustella: Tuleeko ryhmälle mieleen muita tilanteita tai esimerkkejä?

#### DIA 8: VÄITTÄMIÄ AIHEESTA

Seuraavissa seitsemässä diassa on väittämiä yksinäisyyteen liittyen. Tarkoitus on, että jokainen ryhmäläinen voi jollain tavalla ilmaista oman mielipiteensä väittämään ja halukkaat voivat kommentoida ja keskustella aiheesta.

Voit pyytää ryhmän jäseniä nostamaan kättä edessään oman mielipiteen mukaisesti. Lattian rajassa on täysin eri mieltä, ylhäällä täysin samaa mieltä. Halutessasi voit käyttää myös sähköisiä, anonyymeja äänestysmenetelmiä, esim. mentimeteriä. [www.mentimeter.com](http://www.mentimeter.com) Tai vaikka erivärisiä lappusia, joilla voi ilmaista mielipiteen.

Käykää jokaisen väittämän jälkeen keskustelua. Huomaa, että vain halukkaat vastaavat, kaikkien ei ole pakko.

Jos ohjattava ryhmä on suuri ja ohjaajia on useampi, voitte jakautua käsittelemään väittämiä pienryhmissä.

#### DIAT 9 - 15: VÄITTÄMÄT

Voit valita sopivan määrän väittämiä riippuen ryhmän halusta keskustella ja käytettävissä olevasta ajasta.

## DIA 16: KYSELY YKSINÄISYYDESTÄ

Ennen kyselyn ohjeistamista muistuta, että jos tunti herätti hankalia tunteita tai joku nuorista haluaa jutella aiheesta, he voivat tulla juttelemaan. Kyselyn lopussa on myös linkki sähköiseen palveluun, josta voi saada apua ja tukea. Ohjaajana kiinnitä huomiota niihin nuoriin, joihin tämä keskustelu vaikuttaa ja voit itse kysyä onko kaikki hyvin.

Anna linkki kyselyyn: <https://link.webropol.com/s/yksinaisyyskysely2021>

TUKEA LAPSILLE JA NUORILLE:

<https://normaali.fi/>

<https://sekasin247.fi/>

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

<https://www.jelli.fi/nuoruus/>

Materiaali on työstetty yhteistyössä Joensuun seudun omaishoitajat ry:n ALISA-projektin, Pohjois-Karjalan Sosiaaliturvayhdistys ry:n, Joensuun Pelastakaa Lapset ry:n ja Siun soten kesken. Materiaali on käsitelty Siun soten kehittämisjohtajan Heli Aallon koollekutsumassa yksinäisyystyöryhmässä, jossa on ollut laaja edustus lasten ja nuorten parissa toimivia tahoja.

Lisätietoja:

Anne Pyykkönen, Pohjois-Karjalan Sosiaaliturvayhdistys ry, [anne.pyykkonen@pksotu.fi](mailto:anne.pyykkonen@pksotu.fi), 045 1179340

Anne Korppinen, Joensuun seudun omaishoitajat ry, [anne.korppinen@alisaprojekti.fi](mailto:anne.korppinen@alisaprojekti.fi), 0400 356656

