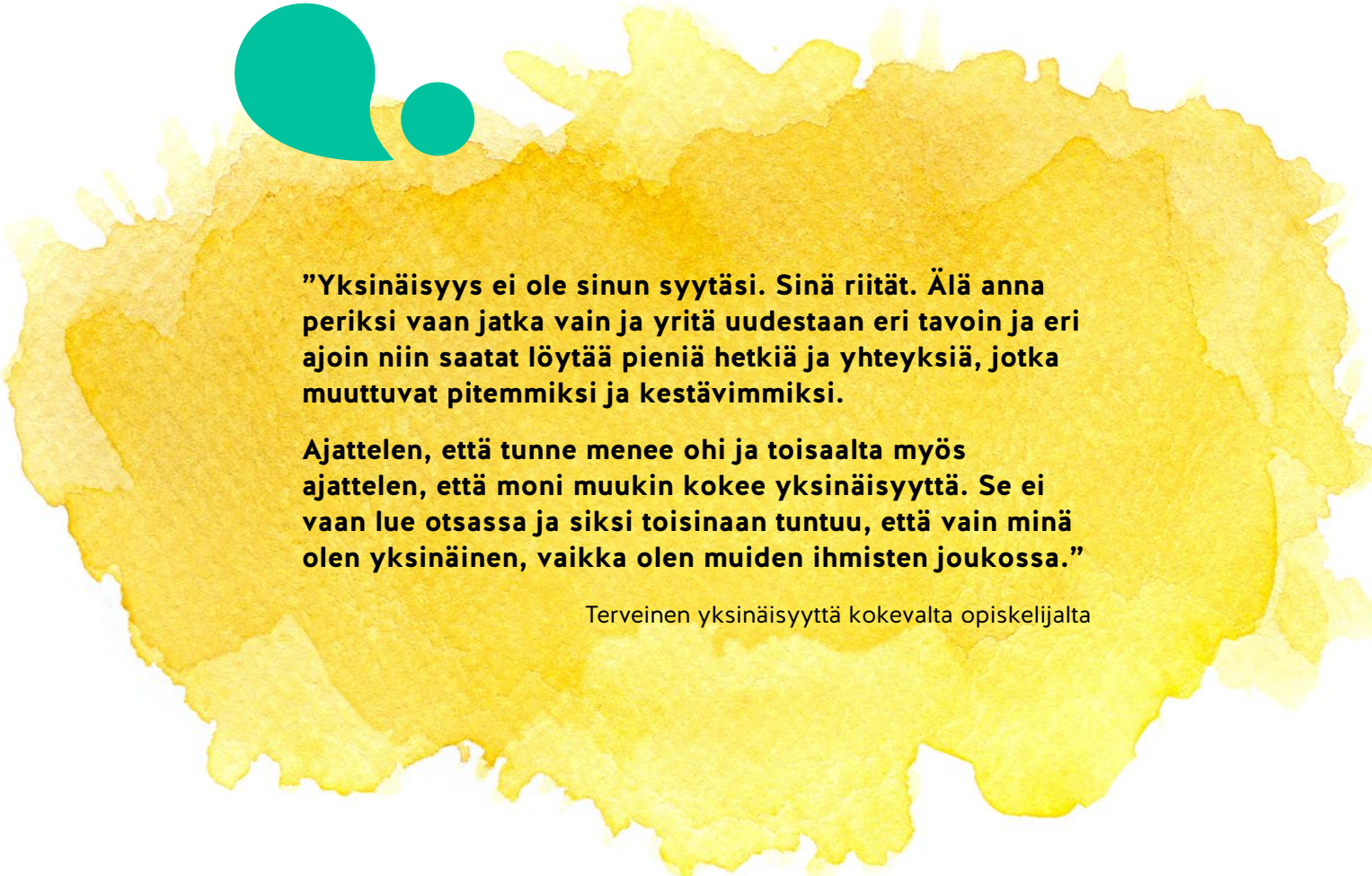





Yksinäisyyttä ryhmissä -ohjauskortit








”Yksinäisyys ei ole sinun syytäsi. Sinä riität. Älä anna periksi vaan jatka vain ja yritä uudestaan eri tavoin ja eri ajoin niin saatat löytää pieniä hetkiä ja yhteyksiä, jotka muuttuvat pitemmiksi ja kestävimmiksi.

Ajattelen, että tunne menee ohi ja toisaalta myös ajattelen, että moni muukin kokee yksinäisyyttä. Se ei vaan lue otsassa ja siksi toisinaan tuntuu, että vain minä olen yksinäinen, vaikka olen muiden ihmisten joukossa.”

Terveinen yksinäisyyttä kokevalta opiskelijalta

Tervetuloa käyttämään Yksinäisyyttä ryhmissä -ohjauskortteja! Korttien tarkoituksena on helpottaa yksinäisyyden käsittelyä erilaisissa opiskelijaryhmissä tarjoamalla vinkkejä ja harjoituksia tukemaan välillä hankalaltakin tuntuvan aiheen käsittelyä. Voit hyödyntää kortteja haluamallasi tavalla opiskelijoiden kanssa. Poimi korteista toimintaasi sopiva yksittäinen harjoitus tai inspiroidu rakentamaan ryhmää yksinäisyyden teeman ympärille – mikä vain tuntuu juuri sinulle sopivalta tavalta!

Kortit on jaoteltu neljään eri kategoriaan:

-  **Yksinäisyyden äärellä** -osiosta löydät yleistä tietoa yksinäisyydestä ja vinkkejä siitä, miten ja millä sanoin yksinäisyydestä voi puhua opiskelijoiden kanssa.
-  **Sukella syvemmälle** -osiossa pääset pohtimaan yhdessä opiskelijoiden kanssa yksinäisyyttä perusteellisemmin. Tehtävien avulla voi tunnistaa omia toimintamalleja ja löytää uusia näkökulmia ja tapoja toimia.
-  **Vahvistetaan yhteyttä** -osiossa pohditaan ihmissuhteita ja sosiaalisia taitoja.
-  Viimeinen osio **Lempeästi vahvuuksiin** puolestaan pysähtyy myötätunnon ja itsetuntemuksen äärelle. Vahvistamalla itsetuntoa ja tuomalla myötätuntoa osaksi arkea voi helpottaa muutoksen tekemistä ja löytää omaan elämään lisää sävyjä yksinäisyyden rinnalle. 

Toivottavasti kortit pääsevät aktiiviseen käyttöön kanssasi. Kiitos, että olet mukana vähentämässä opiskelijoiden yksinäisyyttä.



YKSINÄISYYDEN ÄÄRELLÄ

Luotettava yksinäisyystieto vähentää stigmaa

Vinkkejä yksinäisyyden ottamiseen puheeksi

Miten jutella yksinäisyydestä enemmän?

Yksinäisyyteen vaikuttavia tekijöitä

Myyttien opiskelija vai tavallinen opiskelija?

Sanoilla on merkitystä

Pienet askeleet kohti muutosta

Sosiaalinen yksinäisyys
= Verkostojen
vähäisyys ja sosiaalisten
suhteiden puute

21%

Korkeakouluopiskelijoista
kokee itsensä yksinäiseksi
jatkuvasti.

Emotionaalinen yksinäisyys =
ihmissuhteet tuntuvat pinnallisilta,
läheisyyden ja merkityksellisyyden
tunteet puuttuvat

30%

kokee yksinäisyyttä
melko usein.

Mahdollisia terveydellisiä vaikutuksia:

- univaikeudet
- ahdistuneisuus
- tarkkaavaisuuden ja keskittymisen haasteet
- kohonnut riski mm. sydän- ja verisuonitauteihin

83%

opiskelijoista kokee, että
korkeakoulun henkilökunta
ei kysy kuulumisia koskaan
tai vain harvoin.

Mahdollisia vaikutuksia
opiskeluun

- opiskelumotivaation lasku
- riski keskeyttää opinnot
- tulevaisuuden usko heikkenee



LUOTETTAVA YKSINÄISYYSTIETO VÄHENTÄÄ STIGMAA

Yksinäisyydestä puhuttaessa on tärkeää muistaa ero yksinäisyyden ja yksin olon välillä. Yksin oleminen on usein mieluisaa ja itse valittu tila. Yksinäisyys taas aiheuttaa kärsimystä eikä ole vapaaehtoista.

Yksinäisyys ei näy päälle päin. Se, miten ihminen toimii sosiaalisissa tilanteissa tai kuinka paljon hänellä näyttää olevan kontakteja, ei vielä kerro yksinäisyyden kokemuksesta. Parisuhteessa tai isossa kaveriporukassa voi tuntea itsensä yksinäiseksi!

Usein yksinäisyys jaetaan sosiaaliseen ja emotionaaliseen yksinäisyyteen, joista varsinkin emotionaalinen yksinäisyys voi olla hyvin piilotettua. Ihminen voi myös kokea sekä emotionaalista että sosiaalista yksinäisyyttä samaan aikaan. Inhimillisen kärsimyksen lisäksi yksinäisyyteen liittyy myös monenlaisia terveydellisiä ja psyykkisiä haittavaikutuksia.

Yksinäisyyden äärellä

YKSINÄISYYS PUHEEKSI

**Onko sinulla ihmisiä
joiden kanssa tehdä
asioita yhdessä ja
viettää aikaa?**

**Tunnetko itsesi
yksinäiseksi?**

**Koetko syvempää yhteyttä
ihmissuhteissasi?**

**Minkälaisia sosiaalisia
suhteita sinulla on?**



VINKKEJÄ YKSINÄISYYDEN OTTAMISEEN PUHEEKSI

Yksinäisyys näkyy harvoin päälle päin. Emme voi siis tietää, kuka yksinäisyyttä kokee ja kuka ei. Yksinäisyyden olisikin hyvä olla asia, josta voi puhua niin kuin muistakin aiheista. Usein yksinäisyyteen liittyy häpeää eikä sitä ole helppo tunnustaa, aina edes itselleen.

Yksinäisyyden voi ottaa puheeksi monella tapaa – kysyä suoraan, pohtia sosiaalisten suhteiden laatua ja kartoittaa sitä, tulevatko opiskelijan sosiaaliset tarpeet täytetyiksi.

Yksinäisten ihmisten sijaan on parempi puhua yksinäisyyden tunteesta tai kokemuksesta. Tällöin yksinäisyyttä on helpompi käsitellä eikä se leimaa ihmistä kokonaisuutena.

Se, että opiskelijalla on kavereita, ei tarkoita, etteikö hän voisi kokea yksinäisyyttä. Tai vaikka opiskelija näyttäisikin olevan paljon itsekseen, se ei myöskään välttämättä viesti yksinäisyyden kokemuksesta.

KOKEILE

VÄLTÄ

Kuunteleminen

**Hyvä kun sanoit,
haluatko kertoa
enemmän?**

Ratkaisuehdotukset

**Mene vain
reippaasti
juttelemaan.**

Ymmärtäminen

**Yksinäisyys on
satuttavaa. Ei ihme,
että sinulla on
vaikeaa.**

MITEN JUTELLA YKSINÄISYYDESTÄ ENEMMÄN?

Vähättely

**Sinulla on sentään
kumppani. Jotkut ovat
täysin yksin.**

Normalisointi

**Yksinäisyys koskettaa
monia etkä ole tunteidesi
kanssa yksin.**

Ohittaminen

**Kyllähän jokaisen
täytyy osata olla
yksinkin.**



MITEN JUTELLA YKSINÄISYYDESTÄ ENEMMÄN?

Yksinäisyydestä puhuminen voi tuntua hankalalta ammattilaisillekin. Usein hyvää tarkoittavat neuvot voivat tuntua yksinäisyyttä kokevasta ohittamiselta tai mitätöinniltä eivätkä kannusta jatkamaan keskustelua. Yksinäisyyteen liittyy usein voimakasta häpeää ja tunnetta – empatia ja ymmärrys ovat vastalääke häpeälle.

Kuvaan on koottu tapoja reagoida kannustavasti ja lempeästi sekä myös reaktioita, joita mieluummin välttää. On hyvä miettiä, minkälaiset sanoitukset tuntuvat itselle luontevilta yksinäisyydestä puhuesssa.

YKSINÄISYYTEEN VAIKUTTAVIA TEKIJÖITÄ

- Ujous, arkuus, "lämpenee hitaasti"
- jännittäminen
- jatkuva etäopiskelu
- vaikeat kokemukset (esimerkiksi koulukiusaaminen)
- jaksamisvaikeudet, uupumus
- ikä
- erilainen elämäntilanne
- diagnoosi
- aistiyliherkkyys, erityisherkyys
- muutto uudelle paikkakunnalle
- heikot sosiaaliset taidot
- erilainen vuorovaikutustyyli
- vääränlaiset kiinnostuksen kohteet
- opitut toimintatavat ja -mallit
- fyysiset tai psyykkiset terveyshuolet
- yksin asuminen
- oma tausta
- päihteettömyys
- erilaisuuden kokemus
- taloudellinen tilanne



YKSIÄISYYTEEN VAIKUTTAVIA TEKIJÖITÄ

Yksinäisyyden taustalla voi olla monenlaisia tapahtumia, kokemuksia ja tekijöitä. Kuvassa on opiskelijoiden nimeämiä asioita, joiden he kokevat vaikuttaneen yksinäisyyteensä.

Yksinäisyyden kokemukseen voivat vaikuttaa myös monet yhteiskunnalliset, kulttuuriset ja rakenteelliset tekijät. Myös niiden äärelle on tärkeä pysähtyä ja miettiä millä keinoin niihin voisi vaikuttaa. Tässä tehtävässä näkökulma on kuitenkin niissä seikoissa, joihin yksilöllä itsellään on enemmän vaikutusmahdollisuuksia.

Mitä taustatekijöitä juuri sinun yksinäisyytesi taustalta löytyy? Yksinäisyyden historiaa voi tutkia kuvassa olevan listauksen avulla poimimalla sieltä tunnistettavia tekijöitä ja vaikuttavia asioita. Ovatko tekijät vaihdelleet elämän

eri hetkissä? Onko jonkun tekijän merkitys vähentynyt? Onko jotain mihin voin itse vaikuttaa?

Voit myös tehdä janan, johon poimit elämäsi varrelta tilanteita, joissa yksinäisyys on ollut läsnä. Pohdi mikä näissä tilanteissa auttoi selviytymään. Janalle voi myös kirjata niitä hetkiä, jolloin yksinäisyys ei ole ollut osa elämää tai sen merkitys on ollut vähäisempi. Mikä tällöin oli toisin?

Yksinäisyyden historiaa ja taustatekijöitä pohtimalla voi ymmärrys omista ajatus- ja toimintatavoista laajentua. On myös helpompi suhtautua itseensä ja yksinäisyyteen myötätuntoisemmin, kun on tietoinen mahdollisista vaikuttavista tekijöistä.

MYTTIEN OPISKELIJA VAI TAVALLINEN OPISKELIJA?

Juttua riittää olipa tilanne mikä tahansa.

Armoton tarmopesä; kukkuu riennoissa illat ja yöt ja silti päivisin pirteä kuin peipponen.

Aina hyväntuulinen ja aikaansaava.

Some hallussa: kanavat jatkuvassa seurannassa, aikaa ja intoa löytyy tietysti tähänkin!

Rahaa aina riittämiin; pystyy osallistumaan, koska rahastahan se ei jää kiinni.

Ei heikkouksia eikä epäonnistumisia: kaikki mitä tekee onnistuu aina.

Aina valmis uusiin sosiaalisiin tilanteisiin.

Small talkin mestari.

Tapahtuipa muussa elämässä mitä vaan, aina on aikaa ja intoa lähteä mukaan johonkin!

Vaikka ei tunne ketään paikalta entuudestaan, on hetkessä jo verkostoitunut ja huomion keskipiste.

Mikään ei jännitä; helppo lähteä kaikkeen mukaan.



**Kumpi opiskelija teidän
korkeakoulussanne opiskelee?**

MYTTIEN OPISKELIJA VAI TAVALLINEN OPISKELIJA?

Ei aina jaksaa osallistua järjestettyyn toimintaan, vaikka se kiinnostaisikin.

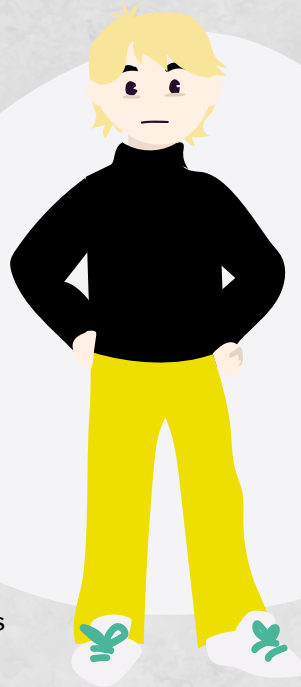
Ei aina keksi sanottavaa uusille ihmisille tai on tyytyväinen vähempäänkin puhemäärään.

Jännittää moniakin asioita; uusia ihmisiä, tilanteita, huomion keskipisteenä olemista.

Ei osallistu, koska ei tunne paikalta entuudestaan ketään ja kokemuksia on, että yksinhän silloin on jääty, kun on joskus yritetty.

Muun elämän kuormitus vie joskus niin paljon voimia, että muuta ei meinaa jaksakaan.

Ei vaan löydy jotain pirtsakkaa kysyttävää tai sanottavaa kelle tahansa.



Ei aina jaksaa olla aktiivinen somessa.

Tarvitsee kunnon määrän lepoa ja palautumista, jotta jaksaa opiskellakin.

Kaikki ei aina mene putkeen ja epäonnistumisiakin on tullut; uskaltaako enää yrittää?

On hyviä ja välillä vähän huonompia päiviä; joskus tuntuu ettei mitään saa aikaiseksi.

Joskus rahat ovat niin tiukilla, että ei voi osallistua, jos tiedossa on pientäkään rahanmenoa.

Kumpi opiskelija teidän korkeakoulussanne opiskelee?

OMINAISUUKSIEN UUDELLEEN MÄÄRITTELY



Hiljainen



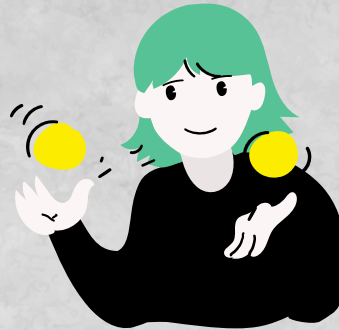
Hyvä kuuntelemaan



Hidas



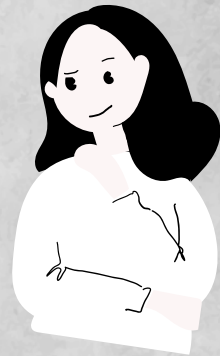
Harkitsevainen



Tuuliviiri



**Pystyy muuttamaan
käsitteksiään
joustavasti**



Utelias



**Kiinnostunut
oppimaan**



SANOILLA ON MERKITYSTÄ

Kaikki ihmiset liittävät itseensä erilaisia ominaisuuksia tai määrittelevät itseään erilaisten piirteiden kautta. Jotkut ominaisuudet ovat ei-toivottuja tai ne koetaan enemmän taakaksi kuin vahvuudeksi.

Sanoilla on suuri vaikutus siihen, millaisiksi itsemme koemme tai mitä joku ominaisuus meille merkitsee. Ei-toivottuja ominaisuuksia voi sanoittaa uudelleen ja pohtia voiko

uudelleenmäärittelyn kautta löytää ominaisuuksiin uusia näkökulmia, vähentää niiden voimaa tai jopa kääntää niitä vahvuuksiksi.

Moni yksinäisyydestä kärsivä kokee olevansa liian erilainen kuin muut. Muuttuuko oma ajatus itsestä, jos erilaisuuden sijasta ajatteleekin olevansa rohkeasti oma itsensä, persoonallinen tai poikkeuksellinen?

TAVOITTEIDEN PORTAIKKO

Tänne
haluaisin
päästä



1. askel

2. askel

3. askel

4. askel





PIENET ASKELEET KOHTI MUUTOSTA

Muutostyöskentelyssä on tärkeää pysähtyä rauhassa pohtimaan, minkälaista muutosta tavoitellaan ja mitä se käytännössä tarkoittaa. Pelkkä yksinäisyyden vähentyminen on laaja ja epätarkka tavoite ja sen toteuttaminen voi tuntua hankalalta ja vaikeasti lähestyttävältä.

Pohdin siis, mitä yksinäisyyden väheneminen käytännössä tarkoittaa. Jokaiselle opiskelijalle se voikin olla vähän erilainen asia. Joku kaipaa yhteisöä, johon tuntee kuuluvansa. Toinen taas enemmän kavereita, joiden kanssa viettää aikaa ja jollakin on suuri tarve saada syvällisiä ihmissuhteita.

Pyrittäessä vähentämään jotakin, on rinnalla hyvä pohtia myös sitä, mitä halutaan kasvattaa. Yksinäisyyden poistumisen lisäksi nimetään niitä asioita, joita halutaan vahvistaa ja mietitään konkreettisia keinoja tähän.

Tavoitteiden portaikossa olennaista on, että toiminta tavoitetta kohti pilkotaan osiin ja havaitaan pienetkin muutokset kohti tavoitetta. On myös hyvä muistaa, ettei portaikko aina mene suoraviivaisesti ylöspäin, vaan askelmia voi tulla välillä alas tai sivullepäin ja joskus matkalla voi olla myös tasanne, jolla vietetään pidempään aikaa.



SUKELLA SYVEMMÄLLE

Minun yksinäisyyteni
Arjessa toistuva kehä
Ulos arjen kehästä
Yksinäisyys ja tunteet
Ovatko ajatukset totta?
Yksinäisyyden värittämät tulkinnat
Yksinäisyyden hahmo

MINUN YKSINÄISYYTENI

Mitä
yksinäisyyteni
on?



Mitä tunteita
yksinäisyys minussa
herättää? Millä
sanoilla kuvailisin
sitä?



Mitä yksinäisyys haluaa
minulle sanoa? Voiko
yksinäisyyttä kuvailla
jollain metaforalla?





MINUN YKSINÄISYYTENI

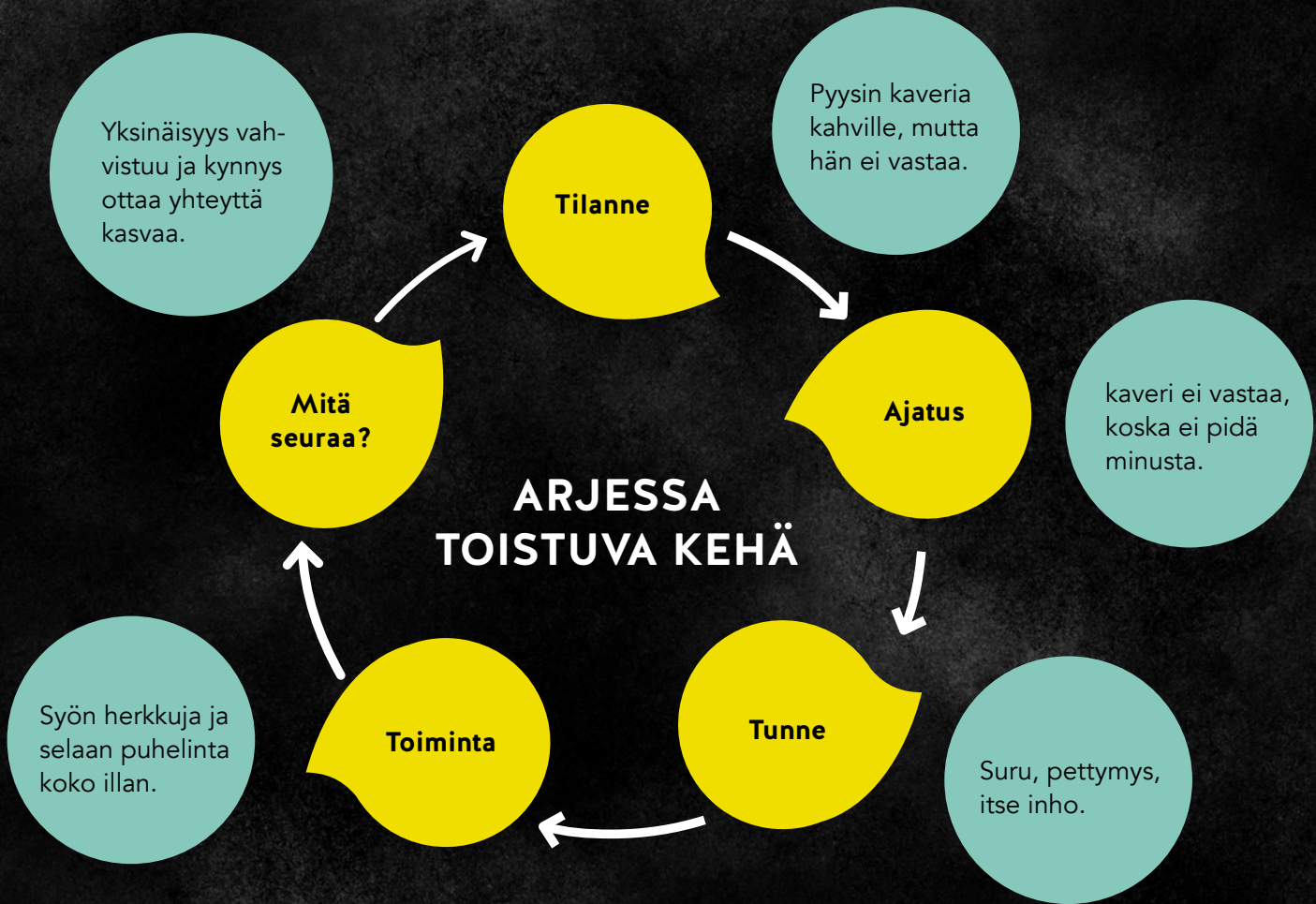
Mieti omaa yksinäisyyttäsi. Mitä se on ja miltä se tuntuu? Kirjoita ylös ajatuksiasi, etsi yksinäisyyttä ilmentävä kuva tai tee kuvakollaasi juuri sinun yksinäisyydestäsi. Voit käyttää apuna seuraavia kysymyksiä:

- Mitä yksinäisyyteni on?
- Mitä tunteita se minussa herättää?

- Millä sanoilla kuvailisin sitä?
- Mitä yksinäisyys haluaa minulle sanoa?
- Voiko yksinäisyyttä kuvailla jollain metaforalla? (Esimerkiksi "yksinäisyyteni tuntuu siltä kuin kylmä nyrkki puristuisi sydämeni ympärille" tai "yksinäisyyteni hiipii huomaamatta kuin Muumien Mörkö")

Sukella syvemmälle





Kuvio mukailtu lähteestä: Yksinäisyys - tehtäväkirja avuksesi, HelsinkiMissio.



ARJESSA TOISTUVA KEHÄ

Valitse joku sinulle tyypillinen hetki, jolloin olet tuntenut yksinäisyyttä. Lähdä purkamaan tilannetta osiin seuraavien ohjeiden avulla.

- Kuvaile tilanne, jossa koet yksinäisyyttä. Se voi olla esimerkiksi hetki, jolloin saavut yksin tyhjään kotiin tai hetki lounasravintolassa, jolloin ei ole ketään kenen kanssa syödä yhdessä.
- Pohdi, mikä ajatus tilanteessa juolahti ensimmäiseksi mieleesi. Älä analysoi tai mieti tässä kohtaa liikaa, vaan kirjoita mieleen se ajatus, jonka tilanteessa tunnistat. Se voi olla esimerkiksi "olen erilainen kuin muut" tai "muut eivät huomaa minua".

- Mieti miltä sinusta tuntui tilanteessa. Mikä tunne sinussa heräsi? Tunteita voi olla useitakin. Kirjaa tunteet mahdollisimman tarkasti ylös. Jos mieleesi tulee yksinäisyyden tunne, yritä löytää mistä tunteista tämä koostuu (esimerkiksi suru, pettymys, häpeä...).
- Tarkastele viimeiseksi omaa toimintaasi. Miten käyttäydyit? Mitä teit ja miten? Kirjaa ylös.

Sukella syvemmälle





Kuvio mukailtu lähteestä: Yksinäisyys-tehtäväkirja avuksesi, HelsinkiMissio.



ULOS ARJEN KEHÄSTÄ

Erilaiset toiminta- ja ajatusmallit ovat usein automatoituneita ja mieli pitää niistä tiukasti kiinni. Ajatukset itsestä voivat ohjata toimimaan niin, että ajatus itsestä saa vahvistusta.

Ensimmäinen askel onkin tiedostaa kehän eri osat ja pysähtyä miettimään, mitkä ovat niitä kohtia, joissa kehää voisi rikkoa. On tärkeää muistaa, että uusien toimintatapojen harjoittaminen vaatii aikaa, sitkeyttä ja toistoja.

Minkälaisia ulospääsyeitä kehästä voisi löytyä?

- Voiko itse tilannetta muuttaa tai toimia siinä eri tavoin?
- Onko mielessä heräävä ajatus totta? Aina ja joka tilanteessa? Voiko löytää vaihtoehdoisen ajatuksen?
- Voisiko ajatuksen herättämää tunnetta rauhoittaa jollakin tunnesäätelykeinolla?
- Voisiko oma toiminta olla erilaista? Mikä tekisi itselle pitkällä tähtäimellä hyvää?

Sukella syvemmälle



YKSINÄISYYS JA TUNTEET




**Tunteen
tunnistaminen
ja nimeäminen**




**Tunteen
salliminen ja
sietäminen**



viha ja epäonnistuminen
häpeä ja suru
epäluottamus ja epävarmuus
syyllisyys
tylsistyminen tai passiivisuus
ahdistus ja riittämättömyys
kateus
pelko ja turvattomuus
jännitys
kaipaus ja tyhjyys
ulkopuolisuus
erilaisuus



**Kehollisten
tuntemusten
helpottaminen**



**Erilaisten
tunnesäätelykeinojen
hyödyntäminen**






YKSINÄISYYS JA TUNTEET

Yksinäisyyteen liittyy paljon hankalia ja epämiellyttäviäkin tunteita. Näistä tunteista halutaan usein päästä mahdollisimman nopeasti eroon tai jopa välttää niiden kohtaamista kokonaan. Mitä enemmän jonkun tunteen haluaa sivuuttaa, sitä sitkeämmin se etsii tietään tulla näkyville. Yksinäisyyteen liittyvän tunteiden kirjon äärelle onkin hyvä pysähtyä ja vaikkapa yhdessä opiskelijoiden kanssa nimetä näitä tunteita. Tunteelle nimen antaminen on jo itsessään yksi keino säädellä tunnetta.

Yksinäisyyden tunteiden kanssa kannattaa hyödyntää tunnesäätelykeinoja monipuolisesti.

Keinoja voi etsiä hyvinkin luovasti, kunhan tunnetta helpottaakseen ei satuta itseään tai muita. Joku hyöttyy tunteen äärelle pysähtymisestä hengityksen avulla, joku purkaa tunnetta liikkumalla tai kirjoittamalla, kolmannelle helpotusta tuo itsestä huolehtiminen hemmottelemalla.

Se, että tunteen suurinta intensiteettiä helpottaa ja tekee tunteesta itselleen siedettävämman kokoisen, ei tarkoita sitä, että tunteen haluaisi ohittaa tai välttää. Usein voimakkaan tunteen äärellä lohduttava ajatus on, että mikään tunne ei kestä ikuisesti.

An illustration of a woman with long black hair, wearing a teal t-shirt, standing in a crowd of grey silhouettes. She has a sad expression with closed eyes and a downturned mouth, and her arms are crossed. A yellow speech bubble is positioned to her left, containing text in Finnish. The background is dark grey with various grey silhouettes of people in different poses, creating a sense of a large, anonymous crowd.

**Olen liian erilainen.
Minulla ei ole
mitään väliä.**



OVATKO AJATUKSET TOTTA?

Yksinäisyyteen liittyy usein haitallisia ajatuksia, jotka voivat vaikeuttaa yhteyden löytymistä muihin tai jopa ylläpitää yksinäisyyden kokemusta. Yksinäisyyttä kokeva usein tarkastelee tilanteita ja ihmisiä ympärillään eräänlaisten yksinäisyyden silmälasien läpi. Ajatukset itsestä ja muista saattavat ohjata havaintojen tekemistä ja sitä kautta vahvistaa kokemusta itsestä vaikkapa liian erilaisena.

Omien tyypillisten ajatusten äärelle on hyvä pysähtyä ja miettiä esimerkiksi seuraavia kysymyksiä.

- Onko ajatus totta? Minkälaisessa tilanteessa voit tunnistaa, ettei ajatus pidäkään paikkaansa?
- Auttaako ajatus vähentämään yksinäisyyden tunnetta?
- Auttaako ajatus sinua toimimaan niin kuin haluaisit?
- Minkälainen olisi sellainen lempeämpi ajatus, joka voisi auttaa sinua toimimaan yksinäisyyttä vähentäen?

Sukella syvemmälle



Yritän jutella uuden tuttavuuden kanssa, mutta keskustelu ei käynnisty ja tuttava vastailee yksisanaisesti.

Tuttavallani on huolia eikä hän sen vuoksi jaksaa osallistua keskusteluun. Kysyn häneltä onko kaikki hyvin ja voinko olla jotenkin avuksi.

Olen epäkiinnostava eikä tuttava halua jutella kanssani. Hän haluaisi poistua tilanteesta.



Kumpaan tulkintaa päädyt?



YKSINÄISYYDEN VÄRITTÄMÄT TULKINNAT

Yksinäisyys ja siihen liittyvät hankalat tunteet saavat usein tekemään monenlaisia tulkintoja sosiaalisissa tilanteissa. Tulkintoja saatetaan tehdä yksinäisyyden kokemuksesta käsin, nopeasti ja pieniä vihjeitä suurellisesti tulkiten. Tulkinnat voivat vahvistaa käsitystä itsestä ja omasta yksinäisyydestä ja ohjata toimintaa siihen suuntaan, että yksinäisyys lisääntyy.

Tämän harjoituksena avulla voit pohtia itselle tyypillistä tulkintatapaa ja lähteä etsimään vaihtoehtoisia näkökulmia ja erilaisia tulkintatapoja.

Valitse yksi sinulle tuttu tilanne, jossa huomaat tekeväsi tulkinnan yksinäisyydestä käsin tai

oma ajatuksesi tilanteesta on muulla tavoin haitallinen itseäsi tai toista osapuolta kohtaan.

Kirjoita tilanne kahdella tapaa

- Tulkinta tai ajatus, joka on sinulle tuttu ja tyypillinen
- Tulkinta tai ajatus, joka on suopeampi ja ymmärtäväisempi

Mitä huomaat? Onko sinulle tyypillinen tulkinta yksinäisyyttä vahvistava? Mitä toisenlainen näkökulma tuo tilanteeseen? Voiko tulkintatapa vaikuttaa siihen, miten suhtaudut itseesi tilanteessa? Entä siihen miten suhtaudut tilanteessa mukana oleviin henkilöihin?

Sukella syvemmälle







YKSINÄISYYDEN HAHMO

Minkälainen on sinun yksinäisyyden hahmosi ja miltä se näyttää?

Yksinäisyys voi tuntua hahmottomalta, hämmäiseltä ja vaikeasti lähestyttävältä asialta. Mitä jos yksinäisyydelle loisikin jonkin hahmon? Yksinäisyys saisi muodon, rajat, äänen ja ehkä jopa uudenlaisen nimen.

Yksinäisyys pyrkii kertomaan sinulle jotain viestiä. Se saattaa tehdä näkyväksi sitä tarvetta, joka jää täyttymättä tai se kuiskuttelee korvaasi jotain uskomusta itsestäsi. Muista, että tarvetta

voi pyrkiä omilla toimilla täyttämään ja uskomuksen voi kyseenalaistaa. Entäpä jos päästäisit yksinäisyyden hahmon vierellesi istumaan – miltä se tuntuisi? Mitä sille haluaisit sanoa? Mitä uskot sen sinulta toivovan?

Se, että jokin kipeä asia saa tulla näkyväksi, voi olla juuri se mitä tarvitaan. Mielikuvituksen luoman hahmon kautta yksinäisyys voi olla helpommin ymmärrettävä ja siedettävä. Yksinäisyyden voi antaa olla siinä vieressä, välillä rapsuttaa sitä ja kertoa, että sen vaikutusvalta on rajallinen.

Sukella syvemmälle





VAHVISTETAAN YHTEYTTÄ

Syvenny sosiaalisiin taitoihisi

Rupatellaan

Sosiaalisten taitojen bingo

Mikä avuksi kun jännittää?

Verkostoitumisen verkostokartta

Ystävyyden kolmio

Yhteistyötaidot

- toisten huomioinen
- kannustaminen
- kiittäminen
- keskusteleminen
- kritiikin antaminen ja vastaanottaminen

Empatiataidot

- kuuntelemisen taito
- kyky olla läsnä ja kohdata
- ymmärtää toisen kokemusta

Ristiriitujen ratkaisutaito

- kyky pyytää ja antaa anteeksi
- rakentaa vuorovaikutusta toisten kanssa
- kuuntelemisen taito

Neuvottelutaidot

- erilaisten näkökulmien hyväksyminen ja kunnioittaminen
- mielipiteen ilmaisu rakentavasti

Jämäkkyys

- vastuun ottaminen omista tarpeista
- oman tahdon ilmaiseminen
- kyky sanoa EI
- uskallus tuoda esiin mielipiteensä

Lojaalius toisia kohtaan

- ei kerrota salaisuuksia
- luottamus

Taito pyytää apua

- osaa hakea apua
- osaa tukea kaveria



SYVENNY SOSIAALISIIN TAITOIHISI


Pohdi tilanteita, joissa käytät tai tarvitset erilaisia sosiaalisia taitoja. Mitkä taidot sujuvat? Mitkä tuntuvat haastavilta?

Arvioi omia taitojasi asteikolla 1-5. (1=tässä tarvitsen paljon harjoitusta, 5=tämä minulla on hyvin hallussa).

Kirjaa itsellesi suunnitelma, miten ja missä voit harjoitella niitä taitoja, joihin olet laittanut numeron 1 tai 2.

Mitä taitoa voisit käyttää apuna yksinäisyyden lievittämisessä?

Vahvistetaan yhteyttä



Aiheita rupattelulle

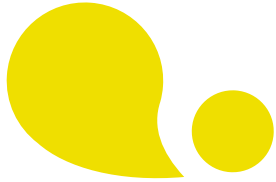
- opiskelu
- harrastus
- TV-sarjat tai elokuvat
- ajankohtainen tapahtuma tai tuleva juhlapyhä
- lemmikit

Mitä voisın sanoa:

- kerro lisää
- mikä sai sinut valitsemaan /tekemään/toimimaan juuri noin?
- Vau, kuulostaapa...
- Mistä pidät siinä eniten?
- Mitä suosittelisit minulle jos haluaisin tietää lisää?

Muista myös

- ottaa katsekontakti
- hymyillä
- nyökkäillä
- myötäelää eleillä ja ilmeillä
- olla kiinnostunut keskustelukumppanistasi



RUPATELLAAN

Yksinäisyys ei tarkoita puutteellisia sosiaalisia taitoja tai kyvyttömyyttä sosiaalisiin suhteisiin. Erilaiset sosiaaliset tilanteet voivat kuitenkin tuntua monesta yksinäisyyttä kokevasta jännittävilä. Sosiaalisia tilanteita ja jutustelua voi harjoitella erilaisten rupatteluharjoitusten avulla.

Rupatteluharjoituksen voi toteuttaa pienissä ryhmissä tai pareittain. Aluksi voi olla

helpointa, että jokaisella on oma, ennalta sovittu aihe, josta rupatella.

Tärkeää on rajata aika sopivan mittaiseksi, rakentaa rauhallinen ja turvallinen tila harjoittelulle ja muistuttaa opiskelijoita siitä, että rupattelussa saa tulla hiljaisia hetkiä, mennä sanattomaksi ja olla epävarma. Taitoa ollaan harjoittelemassa yhdessä.

Vahvistetaan yhteyttä

SOSIAALISTEN TAITOJEN BINGO

Pyydä mukaan
kahville / lounaalle

Ota
katsekontakti

Kysy mielipidettä

Istu vieraamman
opiskelijan viereen

Anna myönteistä
palautetta

Hymyile
tuntemattomalle

Osoita
empatiaa keskustelu-
kumppanille

Kerro
mielipiteesi

Pyydä apua

Kuuntele
aktiivisesti

Löydä jotakin
yhteistä

Tervehdi

Jaa itsestäsi jotain
henkilökohtaista

Kysy:
mitä kuuluu?

Rupattele
niitä näitä

Tarjoa apua



SOSIAALISTEN TAITOJEN BINGO


Mitä pieniä sosiaalisuutta vahvistavia tekoja voisit tehdä seuraavan viikon aikana? Saatko kerättyä bingon?

Bingoa voi käyttää tukena ryhmäytymisessä. Jokainen voi täyttää omaa bingoruudukkoa tai ryhmälle voi tehdä yhteisen ruudukon. Bingoon voivat osallistua kaikki riippumatta siitä kokevatko ryhmän jäsenet yksinäisyyttä tai haasteita sosiaalisissa tilanteissa. Sen avulla voi

tehdä näkyväksi sitä, miten kaikki voivat vaikuttaa omalla toiminnallaan yksinäisyyden vähentämiseen ja yhteisöllisyyden vahvistumiseen.

Bingoon voi myös kerätä juuri kyseiselle opiskelijaryhmälle sopivia haasteita. Tai vaikkapa osallistaa koko ryhmän pohtimaan heitä hyödyttäviä taitoja!

Vahvistetaan yhteyttä



SELVIYTYMISKEINONI KUN JÄNNITTÄÄ

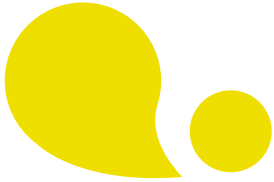
Tavoitteeksi riittää,
että ylipäättänsä
menen jännittävään
tilanteeseen. Kaikki
muu on plussaa.

Ajattelen hyviä
puoliani: olen
pystyvä ja kykenevä.

Hengitän
rauhallisesti ja
ajattelen, että
selviän.

Saatan sanoa
ääneen, että
jännitän.

Mietin ja
harjoittelen jo
etukäteen, mitä
sanon ja miten
toimin.



MIKÄ AVUKSI KUN JÄNNITTÄÄ?

Yksinäisyyteen voi liittyä myös sosiaalisten tilanteiden jännittämistä tai pelkoa. Korttiin on koottu yksinäisyyttä kokevien opiskelijoiden vinkkejä tilanteisiin, joissa jännitys on voimakasta ja voi voimakkaimmillaan jopa estää vuorovaikutuksessa olemisen muiden ihmisten kanssa.

Jännitys on tavallinen tunne ja jokainen meistä kokee joskus eri asteista jännitystä. Jännitystä ei kannata vältellä tai yrittää väkisin torjua, mutta kannattaa testaila erilaisia keinoja

jännityksen lieventämiseen. Keinojen miettiminen jo ennen jännittävää tilannetta auttaa. Itse tilanteessa tunne voi olla niin voimakas, että luova ajattelu on hankalaa eikä mieleen tule yhtään keinoja. Tee siis jonkinlainen suunnitelma.

Jännityksen tunteeseen on usein helppo samaistua. Opiskelijaryhmässä voikin yhdessä listata erilaisia jännittäviä tilanteita ja jakaa vinkkejä jännityksen helpottamiseen.






VERKOSTOITUMISEN VERKOSTOKARTTA

Verkostoituminen on korkeakouluopiskelijalle tulevaisuuden ja työuran kannalta tärkeää. Samaan aikaan se voi aiheuttaa valtavasti paineita, tuntua haastavalta ja vaikealta asialta. Opiskelijat ovat kuvanneet verkostoitumisen tuntuvan jopa vaikeasti hahmoteltavalta asialta – missä se tehdään ja miten? Opiskelijat toivovat, että verkostoitumiseen saisi enemmän käytännön neuvoja ja vinkkejä opintojen aikana.

Verkostoitumisen verkostokartassa tehdään näkyväksi eri yhteyksiä ja eri toimijoita, joiden kanssa on mahdollista verkostoitua. Joskus se voi tapahtua aivan huomaamatta. Tarkoituksena on myös laajentaa verkostoitumisen karttaa ja tehdä näkyväksi erilaisia mahdollisuuksia verkostoitumiselle. Verkostoihin voi löytyä linkkejä jo olemassa olevien yhteyksien kautta ja yllättävistäkin paikoista.

Vahvistetaan yhteyttä



HAAVOITTUVUUS

- Kipeiden ja iloisten asioiden jakaminen
- Avoin tunteiden ilmaisu
- Itsestä jakaminen luo pohjaa ystävyydelle
- "Tunemme rakkautta vain jos meidät tunnetaan, ja meidät tunnetaan vain jos kerromme itsestämme"

JOHDONMUKAISUUS

- Ajan viettäminen yhdessä, jotta suhteeseen syntyy totuttuja kaavoja
- Joissakin ystävyysuhteissa tehdään asioita yhdessä, joissain paino on enemmän avautumisella
- Omat toistuvat käytännöt, jotka tekevät ystävistä "meidät"
- Toistojen merkitys

MYÖNTEINEN TUNNE YSTÄVÄÄ KOHTAAN

- Ihailu
- Hyvä seura
- Empatia



YSTÄVYYDEN KOLMIO

Ystävyys ajatellaan usein syntyvän kuin itsestään tai sormia napauttamalla. Ystävyys syntymisen ja syventäminen vaativat kuitenkin aikaa ja joskus myös vaivannäköä.

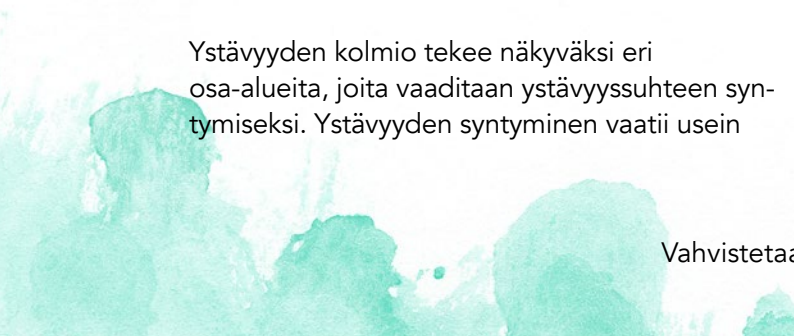
Yksinäisyyttä kokevalla on usein kokemuksia pettymyksistä ja epäonnistumisista sosiaalisissa suhteissa. Se tekee varovaiseksi ja itsensä altistamisen sijaan moni saattaa mieluummin vetäytyä ja jättää yrittämättä.

Ystävyys kolmio tekee näkyväksi eri osa-alueita, joita vaaditaan ystävyys-suhteen syntymiseksi. Ystävyys syntymisen vaatii usein

toistoja ja rutiineja, joita voi myös tietoisesti lähteä luomaan ja vahvistamaan sellaisen henkilön kanssa, jota kohtaan tuntee myönteisiä tunteita.

Ystävyys vaatii myös rohkeutta olla avoin, syvempienkin ajatusten ja tuntemusten jakamista sekä uskallusta myös altistaa itsensä pettymyksille. Ystävyys pohja muodostuu luottamukselle ja yksinäisyyden tunteiden keskellä voi kaivata paljonkin rohkaisua siihen, että uskaltaa antaa mahdollisuuden syvemmän ihmissuhteen syntymiselle.

Vahvistetaan yhteyttä





LEMPEÄSTI VAHVUUKSIIN

Tunnista vahvuutesi

Olet enemmän kuin kokemasi yksinäisyys

Arjen hyvät asiat

Myötätuntoiset sanat itsellesi

Mindfulness-harjoituksista apua arkeen

Valinnan tiehaara

tarkka
itsenäinen
vastuullinen
rauhallinen
joustava
rohkea
tunnollinen
oikeudenmukainen
mukava
syvällinen
hauska
motivoitunut
järjestelmällinen
huumorintajuinen
vitsikäs
pohtiva
älykäs
sitoutunut
analyttinen
matemaattinen
diplomaattinen
romanttinen
tunteellinen

henkevä
sovitteleva
ystävällinen
vakaa
omistautuva
maltillinen
utelias
vahva
suora
kärsivällinen
iloinen
ajatteleva
kielellisesti lahjakas
harkitseva
ideoiva
uskollinen
uskalias
luottavainen
viisas
avulias
rehellinen
luotettava
rento

luova
tasainen
herkkä
sitkeä
yhteistyökykyinen
myötätuntoinen
kekseliäs
lämmihenkinen
oppimishaluinen
havaitseva
ennakkoluuloton
nopea
kannustava
ihmisläheinen
tehokas
hymyilevä
keskusteleva
tarkkaileva
vaatimaton
päätäväinen
pitkäjänteinen
määrätietoinen
turvallinen

sosiaalinen
tiedonhaluinen
oivaltava
aito
sydämellinen
kiltti
energinen
innostunut
itsevarma
rakastava
paineensietokykyinen
ihmisläheinen
huomaavainen
spontaani
leikkisä
sinnikäs
aikaansaava
positiivinen
periksiantamaton
ennakoiva





TUNNISTA VAHVUUTESI

Valitse vahvuuksien listasta kaikki ne vahvuudet, jotka jollain tavalla tuntuvat sinulle ominaisilta. Etene listassa vauhdikkaasti ja rohkeasti, älä pysähtele miettimään liikaa. Poimi listasta kaikki ne ominaisuudet, jotka itsessäsi tunnustat. Voit valita vahvuuksia niin paljon kuin haluat, valitse kuitenkin vähintään 30.

Poimi näistä kolmestakymmenestä kymmenen sellaista ominaisuutta, jotka varmasti tiedät itselläsi olevan. Nämä vahvuudet tunnustat esimerkiksi siitä, että huomaat käyttäväsi niitä elämässä useammin kuin muita vahvuuksia. Ne

ovat sellaisia ominaisuuksia, joista et luopuisi mistään hinnasta.

Pysähdy tarkastelemaan valitsemiasi vahvuuksia. Huomaatko, että sinussa on monenlaisia piirteitä, jotka ovat sinulle ominaisia, auttavat sinua ja joita voit hyödyntää eri tilanteissa. Löysitkö jotain uutta? Vahvistuiko ajatus jo tiedossa olleista vahvuuksistasi? Onko joku näistä ominaisuuksista sellainen, jota voisit käyttää apuna. Nyt kun olet tietoisempi omista vahvuuksistasi, mieti, kuinka voit hyödyntää tätä tietoa tulevaisuutesi rakentamisessa.

Lempeästi vahvuuksiin

Lehdet

Mitä haluaisit oppia?

Mihin olisi tärkeää keskittyä, jotta arki toimisi mahdollisimman hyvin?

Oksat

Mistä nautit?

Minkä pienten asioiden tiedät tuovan sinulle hyvää mieltä?

Runko

Mitä osaat?

Missä olet hyvä?

Putoavat lehdet

Mitkä asiat vievät turhaan energiaasi?

Mitkä stressaavat tai tuovat pahaa mieltä?

Mistä olisi hyvä luopua?

Juuret

Mikä auttaa jaksamaan?

Mitkä asiat pitävät sinut pystyssä?

Mistä saat voimaa?



OLET ENEMMÄN KUIN KOKEMASI YKSINÄISYYS


Puu-harjoituksen avulla voi pysähtyä miettimään omaa elämää juuri tällä hetkellä.

Harjoituksessa pääsee pohtimaan omia vahvuuksia, voimavaroja ja iloa tuottavia asioita, mutta myös niitä tekijöitä, jotka kuormittavat tai vievät energiaa sekä asioita, joihin toivoisi muutosta. Puu voi auttaa miettimään myös asioita, joita kohti on menossa tai joista haaveilee. Samalla voi pohtia niitä asioita, joita tarvitsee päästäkseen kohti unelmiaan ja sitä, onko jotain mistä luopuminen voisi tehdä hyvää.

Harjoituksen voi tehdä itsenäisesti tai sen voi ohjata koko ryhmälle yhteisesti. Opiskelijat voivat aloittaa piirtämällä tai etsimällä kuvan puusta, joka kuvaa heitä juuri tällä hetkellä. Erilaiset puut voivat synnyttää hyvää keskustelua. Harjoituksen voi toteuttaa myös kollaasimuotoisena.

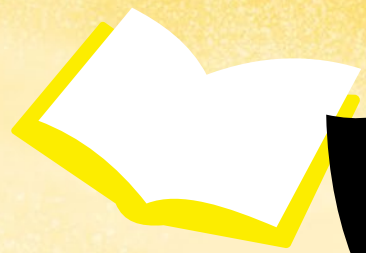
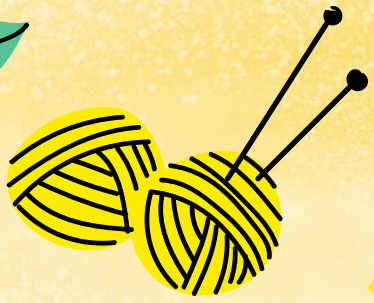
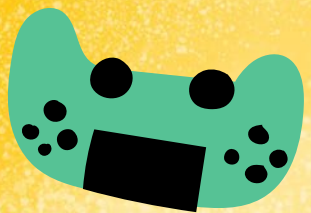
Nyt kun olet tietoisempi omista vahvuuksistasi, mieti, kuinka voit hyödyntää tätä tietoa tulevaisuutesi rakentamisessa.

Lempeästi vahvuuksiin





smile



hug

Mitkä kaikki
asiat tuottavat
minulle iloa?



ARJEN HYVÄT ASIAT

Mieti asioita, jotka koet miellyttäväiksi tai jotka tuottavat sinulle iloa. Kirjaa asiat ylös listaksi ja laita tämä lista johonkin näkyville – vaikka jääkaapin oveen.


Asiat voivat olla pieniä ja arkisia, yritä saada listaasi mahdollisimman monta hyvää asiaa. Muistele listaa tehdessäsi kaikenlaisia asioita, jotka ovat tuottaneet sinulle iloa aiemmin. Asian ei tarvitse tuntua juuri nyt, listaa tehdessä houkuttelevalta. Riittää, että se on tuottanut sinulle iloa ja mielihyvää joskus.


Harjoituksen tarkoituksena on tehdä näkyväksi niitä arkeen kuuluvia asioita, jotka tuottavat

iloa ja voivat auttaa palautumaan stressistä ja kuormituksesta. Arjen haasteitakin jaksaa kohdata paremmin, kun muistaa ne pienet ilahduttavat ja virkistävät asiat ja antaa niille riittävästi huomiota ja aikaa.

Laita lista itsellesi näkyville, vaikka jääkaapin oveen tai kylpyhuoneen peiliin. Se auttaa asioiden mielessä pysymistä ja saattaa helpottaa niihin tarttumista niissä hetkissä, kun mikään ei huvita. Usein arjesta löytyykin paljon pieniä ilon tuojia, joiden merkitys saattaa unohtua tai mielen huomio suuntautua helpommin haasteiden ja kuormituksen pariin.

Lempeästi vahvuuksiin



A large, white, hand-drawn heart outline is centered on a textured yellow background. The heart is empty and serves as a frame for the text inside.

**Olet selvinnyt
monesta, selviät
myös tästä.**



MYÖTÄTUNTOISET SANAT ITSELLE

- Miten sinä puhut itsellesi?
- Minkälaisia sanoja käytät, millä äänensävyllä itseäsi puhuttelet?
- Oletko vaativa, kriittinen tai väheksyvä?
- Vai puhutko itsellesi kannustavasti, ymmärtävästi ja lempeästi?

Omalla sisäisellä puheella on suuri vaikutus siihen, miten voimme ja millaisena itsemme näemme. Sisäinen puhe voi helposti olla vaativaa, arvostelevaa tai mitätöivää.

Emme aina edes huomaa, millaista sisäinen puheemme on ja mitä todella itsellemme sanomme.

Mieti itsellesi kannustava, ymmärtäväinen ja lempeä viesti, jonka haluaisit itsesi muistavan. Kirjoita ylös, millä sanoilla tsemppaisit, tukisit ja lohduttaisit itseäsi haastavassa tilanteessa tai vaikeassa hetkessä.

Puhuisitko läheiselle niin kuin puhut itsellesi?

Lempeästi vahvuuksiin



**Maadoita
itsesi**

**Tunnustele
kehoa**

**Keskity
aisteihin**

**Hengitä
lämpöä**



MINDFULNESS-HARJOITUKSISTA APUA ARKEEN

Erilaiset tietoisuustaitoharjoitukset auttavat rauhoittamaan sekä kehoa että mieltä. Yksinäisyyden tunteeseen liittyy usein ahdistusta, rauhattomuutta ja ylivireyttä sekä erilaisia fyysisiä kehotuntemuksia.

Tietoisuustaitoharjoitusten avulla voi helpottaa yhteyden löytymistä omaan kehoon ja samalla tulla tietoiseksi omista toiminta- ja ajattelutavoista. Rauhoittamalla kehon reaktioita rauhoitamme samalla myös mieltä ja tunteita. Kokeile pysähtyä hengittämään rauhallisesti ja yhdistä sisäänhengitykseen ajatus rauhoittavasta lämmöstä, joka leviää koko kehoosi. Tai puhalla uloshengityksellä jännitys tai muut hankalat tunteet ulos.

Kokeile pysäyttää laukkaavat ajatukset ja vyöryvät tunteet maadoittumalla tähän hetkeen. Keskity tuntemaan jalkapohjasi tukevasti maata vasten ja tunne kuinka istuimesi kannattelee sinua tässä hetkessä. Olet tässä ja nyt. Hetki kerrallaan maa kantaa.

Pysähtymällä tietoisesti eri hetkiin, voit tulla enemmän tietoiseksi erilaisista ajattelu- ja toimintatavoista, jotka usein aktivoituvat automaattisesti. Tietoisella havainnoinnilla on mahdollista lisätä myös omia vaikutusmahdollisuuksia näissä tilanteissa. Hyviä harjoituksia ryhmän kanssa kokeiltavaksi löytyy esimerkiksi Youtubesta tai hakukoneesta. Kokeile etsiä esimerkiksi hakusanoilla "kehon havainnointi" tai "myötätuntoinen hengitys".

Lempeästi vahvuuksiin





VALINNAN TIENHAARA

Uudenlainen tapa toimia voi tuntua jännittävältä, jopa pelottavalta. Vanha tapa on tuttu ja turvallinen. Lopputuloksen voi ennustaa, ja vaikka tulos ei tukisikaan yksinäisyyden lievitymistä ja omaa hyvinvointia, se on ainakin ennakoitavissa. Uusi tapa toimia voi johtaa onnistumiseen, mutta ihan varma ei tietenkään voi olla. Tämän mielikuvaharjoituksen avulla voi jo etukäteen tutustua tienhaarojen päässä oleviin mahdollisuuksiin ja helpottaa uuden toimintatavan kokeilemistä ja sitä kautta ehkä jopa yksinäisyyden lieventymistä.


Pohdi vaikealta tuntuva tilannetta, jossa yksinäisyyden kokemus nostaa päätään. Visualisoi seuraavaksi mieleesi tarkka kuva tienristeyksestä, jossa kaksi polkua haarautuu eri suuntiin. Kuvittele itsesi seisomaan risteykseen. Toinen

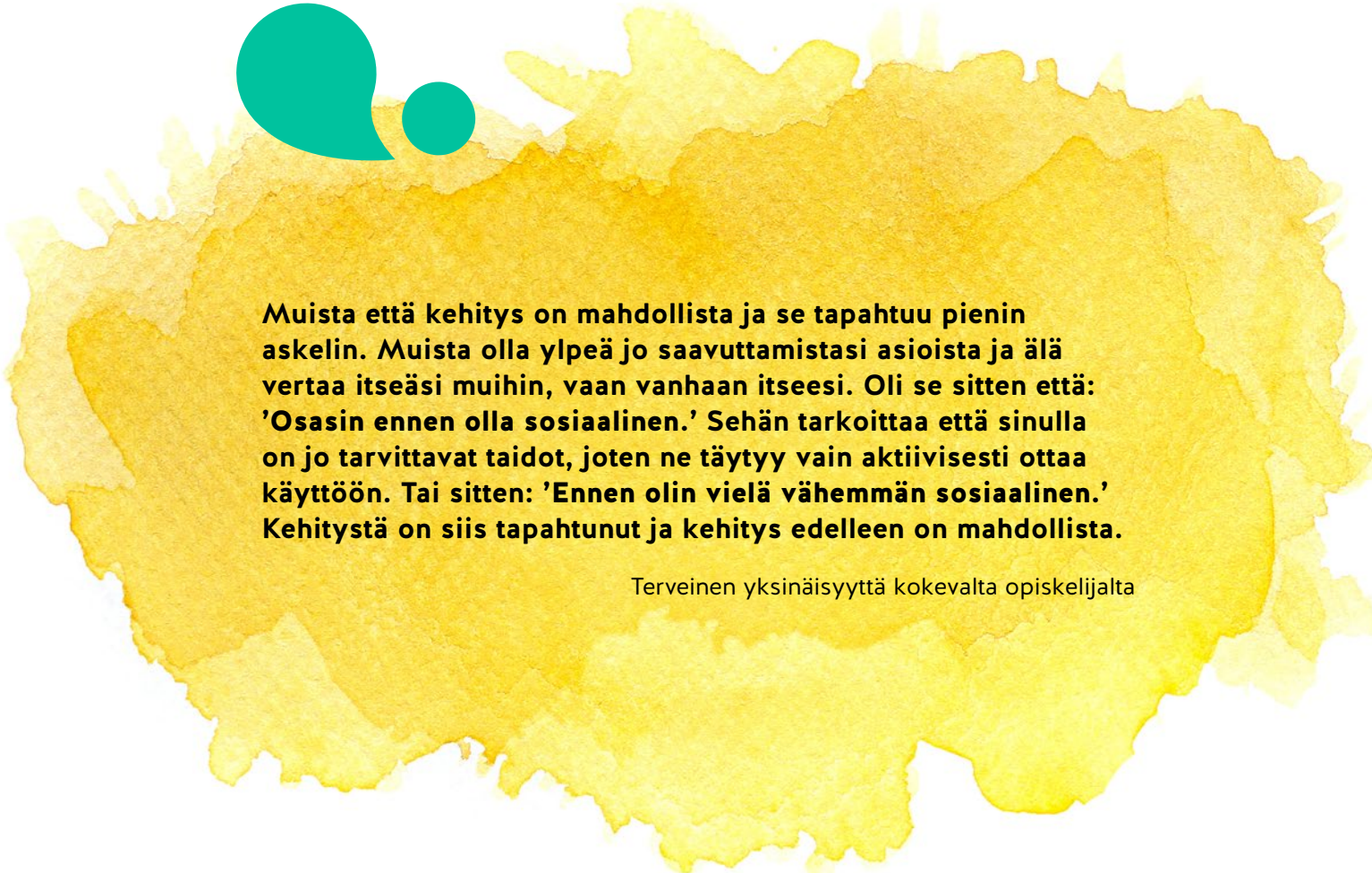
polku johtaa tuttuun ja turvalliseen lopputulokseen: jatkat siis samaan tapaan toimimista kuin olet tähänkin asti tehnyt. Millainen määränpää odottaa sinua siellä?

Toinen polku on sinulle tuntemattomampi. Tämä polku voi hieman pelottaakin, koska et tiedä mihin suuntaan polku mutkittelee ja tuntematon lopputulema jännittää. Voi olla, että lopputulos on pettymys. Toisaalta voi olla, että tulos onkin onnistuminen tai iloinen yllätys.

Nyt sinun on tehtävä valinta. Kumpaa reittiä päätät lähteä kulkemaan? Palauta tämä mielikuva mieleesi aina säännöllisesti, kun horjut polkusi valinnassa. Tällöin muistat helpommin myös syyt valitsemallesi polulle.

Lempeästi vahvuuksiin



The image features a large, irregular yellow watercolor splash in the background. In the top left corner, there are two teal circles of different sizes, one larger than the other, positioned as if they are overlapping or part of a design element.

Muista että kehitys on mahdollista ja se tapahtuu pienin askelin. Muista olla ylpeä jo saavuttamistasi asioista ja älä vertaa itseäsi muihin, vaan vanhaan itseesi. Oli se sitten että: 'Osasin ennen olla sosiaalinen.' Sehän tarkoittaa että sinulla on jo tarvittavat taidot, joten ne täytyy vain aktiivisesti ottaa käyttöön. Tai sitten: 'Ennen olin vielä vähemmän sosiaalinen.' Kehitystä on siis tapahtunut ja kehitys edelleen on mahdollista.

Terveinen yksinäisyyttä kokevalta opiskelijalta

LÄHTEET:

Grandell, Ronnie (2015). **Itsemyötätunto.**

HelsinkiMissio (2020). **Yksinäisyys – tehtäväkirja avuksesi.**

Hämäläinen, Mirja (2022). **Ystävyys.**

Junttila, Niina (2018). **Kaiken keskellä yksin.**

Nyyti ry (2024). **Apua yksinäisyyteen -verkko-työkalu opiskelijoille.**

Nyyti ry & HelsinkiMissio (2023).

Yksinäisyystyö korkeakouluissa -hankkeen yksinäisyyskysely korkeakouluopiskelijoille.

Nyyti ry (2021). **Myötätuntomentorointiopas.**

Nyyti ry (2021). **Opas yhteisöllisyyden edistämiseen korkeakouluissa.**

Nyyti ry (2016). **Ole oman elämäsi tähti – opiskelijan opas elämäntaidoista.**

Ruutu, Sirkku – Salmimies, Raija (2019). **Ratkaisukeskeisiä perustyömenetelmiä muutosprosessien ohjaajille.**

Suomen Punainen Risti (2021). **Kaveritaitoja-ohjelma.**

Terveys ja hyvinvoinnin laitos (2021). **Korkeakouluopiskelijoiden terveys- ja hyvinvointitutkimus (KOTT).**

Ohjaukortit on tuotettu osana Nyyti ry:n ja HelsinkiMission yhteistä Yksinäisyystyö korkeakouluissa -hanketta (2022-2024).



NY Y T I R Y

