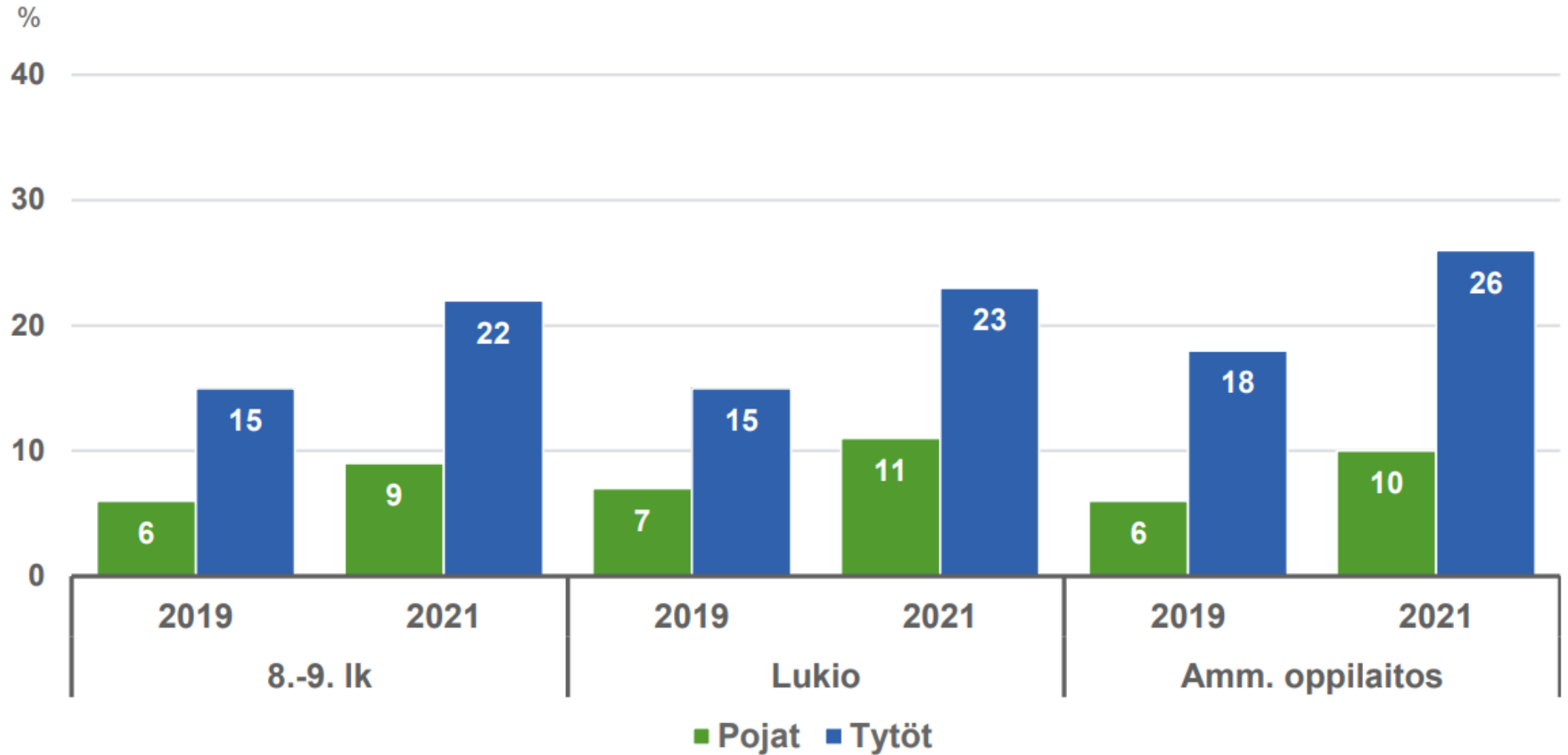


# Nuoret ystävältoiminnassa ja verkkoystävältoiminta

Anja Saksola 21.1.2023

# Tunnetko itsesi yksinäiseksi?



# Yksinäisten nuorten käsitykset yksinäisyytensä syistä

- 15-24-vuotiaista yksinäisyyttä kokee 21 % joka viikko (Taloustutkimus / SPR, tammikuu 2021). Yksinäisyyden syyt:
  - 33% ujous ja sosiaalisten tilanteiden jännittäminen
  - 28% ulkopuolisuuden tunne / ei ole löytänyt samankaltaista seuraa
  - 16% kokee omaavansa erilaisia rajoitteita

”En tiedä olenko muille tarpeeksi ja jännitän heidän seurassa.”

En tiedä millaisessa asennossa kuuluisi esim. käsien olla kun keskustele, ja jännitän muita samantilaisia tilanteita.”

”Tunnen usein porukassa olevani yksin, vaikka olisinkin ihmisten ympäröimänä.”

# Mistä luulet erilaisissa vuorovaikutustilanteissa kohtaamiesi haasteiden johtuvan?

- Ujous; epävarmuus; itsetunto-ongelmat; ajatus siitä, ettei ole kiinnostava
- Ahdistuneisuus, Asperger, ADHD, ym. henkilökohtaiset piirteet sekä mielenterveyden haasteet tai häiriöt
- Kiusaaminen ja muut ikävät kokemukset, luottamusongelmat
- Sosiaalisten tilanteiden jännittäminen
- Sosiaalisten taitojen puute
- Ulkopuolisuuden tunne; pelko tai tunne siitä, ettei kelpaa vaan tulee torjutuksi
- Ajatus siitä, että on erilainen kuin muut eikä ole löytänyt kaltaistaan seuraa



Kuva: Vilma Sappinen / SPR

Lähde: Yksinäisille nuorille suunnattu kysely, SPR 05/2020

Kouluttajapäivät | 23.1.2023

# Nuoret ystävätoiminnassa

- Nuorten määrä kasvotusten tehtävässä ystävätoiminnassa (marraskuu 2022):
  - Vapaaehtoiset: n. 590 (139 verkko)
  - Ystävää pyytäneet: 390 (145 verkko)
- Erityisesti nuorille suunnattua ystävätoimintaa alettiin kehittää 2010-luvun alussa → Yhteisvastuu nuoresta -hanke
- Vuonna 2017 käynnistynyt verkkoystävätoiminta lisännyt nuorten määrää ystävätoiminnassa → verkko toimintamuotona, mutta myös välityksen toimintatavat (ystäväpyyntö voidaan jättää sähköisenä).
- 2020 käynnistyi Kaveritaitoja-nuorille hanke, jossa kehitetään nuorten ystävätoimintaa.



Kuvitus: Simo Heikkinen / Kaveritaitoja-ohjelma

## Kaveritaitoja–ohjelman kehittämistyö



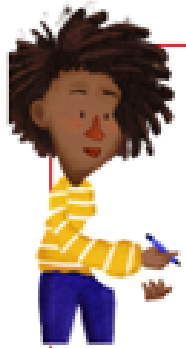
Kuva: Vilma Sappinen

- Kaveritaitoja nuorille – hanke käynnistyi maaliskuussa 2020
- Kysely yksinäisyyttä kokeville nuorille 5/2020
- Sisältöjen rakentaminen yhteistyössä Mieli ry:n kanssa syksyllä 2020
- Ohjelman julkaisu helmikuussa 2021
- Ensimmäiset Kaveritaitoja-verkkoryhmät sekä kahdenkeskiset pilotoinnit kevään 2021 aikana



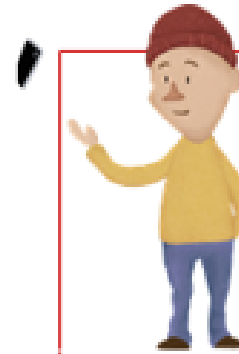
# KAVERITAITOJA -ohjelma

Kouluttaja! Vinkkaa kurssilla Kaveritaitoja-ohjelmasta jos on tiedossa että paikkakunnan ystävälityksessä tai kurssilla on nuoria



## MIKÄ JUTTU?

- Kaikille avoin oppimateriaali [punainenristi.fi/kaveritaitoja](https://punainenristi.fi/kaveritaitoja)
- Lisätietoja <https://rednet.punainenristi.fi/kaveritaitoja>



## KENELLE?

- Yksin tai yhdessä
- Kavereille ja ystäväpareille
- Kouluihin ja muihin ryhmiin



## MITÄ TARJOAA?

- Itsetunnon ja itseluottamuksen vahvistusta
- Harjoitusta vuorovaikutustilanteisiin
- Rohkaisua vuorovaikutustilanteisiin
- Lievittää yksinäisyyttä



## AIHEET?

- Uuteen ihmiseen tutustuminen
- Itsetuntemus
- Itsemyötätunto
- Kaveritaidot
- Yksinäisyys
- Vastoinkäymisten kohtaaminen



# Kaveritaitoja-ohjelman rakenne

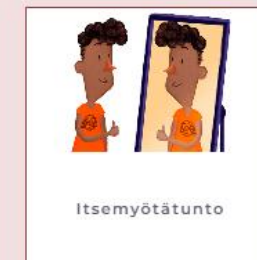
## Johdanto

- Ohjeistukset ohjelman käyttämiseen
- Tietoa läsnäoloharjoituksista
- Suositus kirjata tehtävät ylös omaan viikkoon tai luomalla tunnukset sivustolle.

## Teemojen rakenne

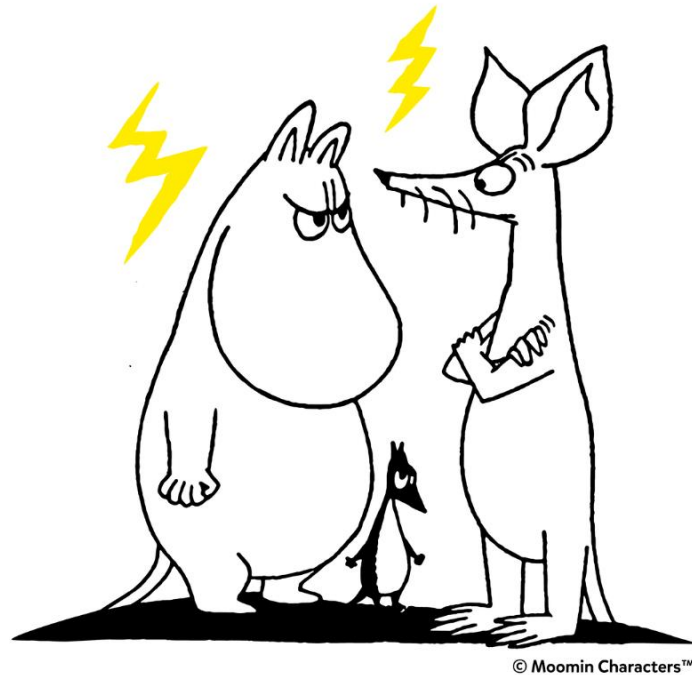
- Läsnäoloharjoitus
- Sisältö
- Tehtävät
- Haaste itselle

## KAVERITAITOJA-OHJELMA





# Oppimateriaali pienille: Kaveritaitoja Muumien tapaan



- Suunniteltu esikoululaisille ja ekaluokkalaisille, mutta voi käyttää myös nuorempien tai vanhempien lasten kanssa.
- Sisältö perustuu Kaveritaitoja nuorille – ohjelmaan:
  - Itsetuntemus
  - Kaveritaidot
  - Myötätunto ja itsemyötätunto
  - Uuteen kaveriin tutustuminen
  - Yksinäisyys

[www.punainenristi.fi/kaveritaitojamuumientapaan](http://www.punainenristi.fi/kaveritaitojamuumientapaan)

# Nuorten mielenterveydestä vapaaehtoisille

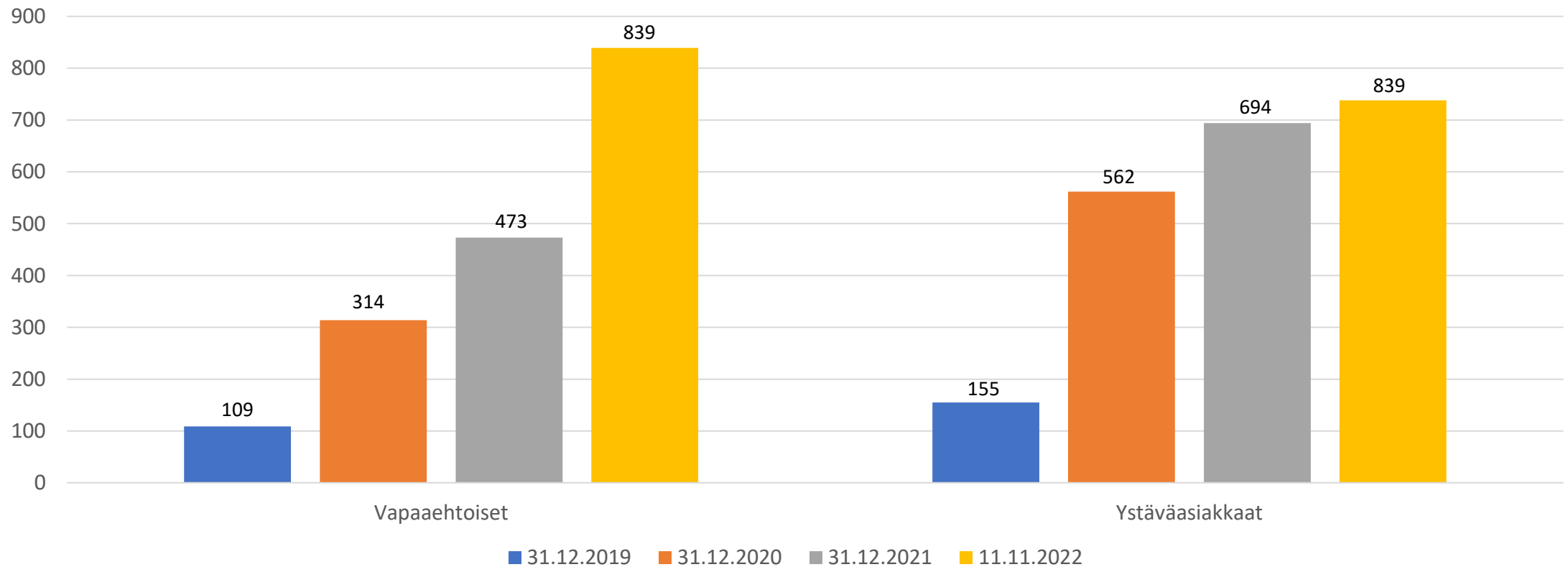
- Yhdessä MIELI Suomen Mielenterveys ry:n kanssa luotu verkkoperehdytys vapaaehtoisille
- Suositellaan tutustuttavaksi kaikille nuorten vapaaehtoisystävälle.
- Ystäväkouluttajalla tärkeä rooli ohjauksessa lisäkoulutukseen!
- Itseopiskelupaketti, jonka aiheina ovat
  - Nuoren haavoittunut mieli
  - Vapaaehtoinen nuoren mielenterveyden tukena
  - Vapaaehtoinen nuoren vuorovaikutustaitojen vahvistajana
  - Vapaaehtoisen hyvinvointi – rooli, rajaaminen ja tunteet
- Saatavilla SPR oppimateriaaleissa :
  - <https://sproppimateriaalit.fi/web/site-203442/state-jurdcnrqggercytztzr/front-page>



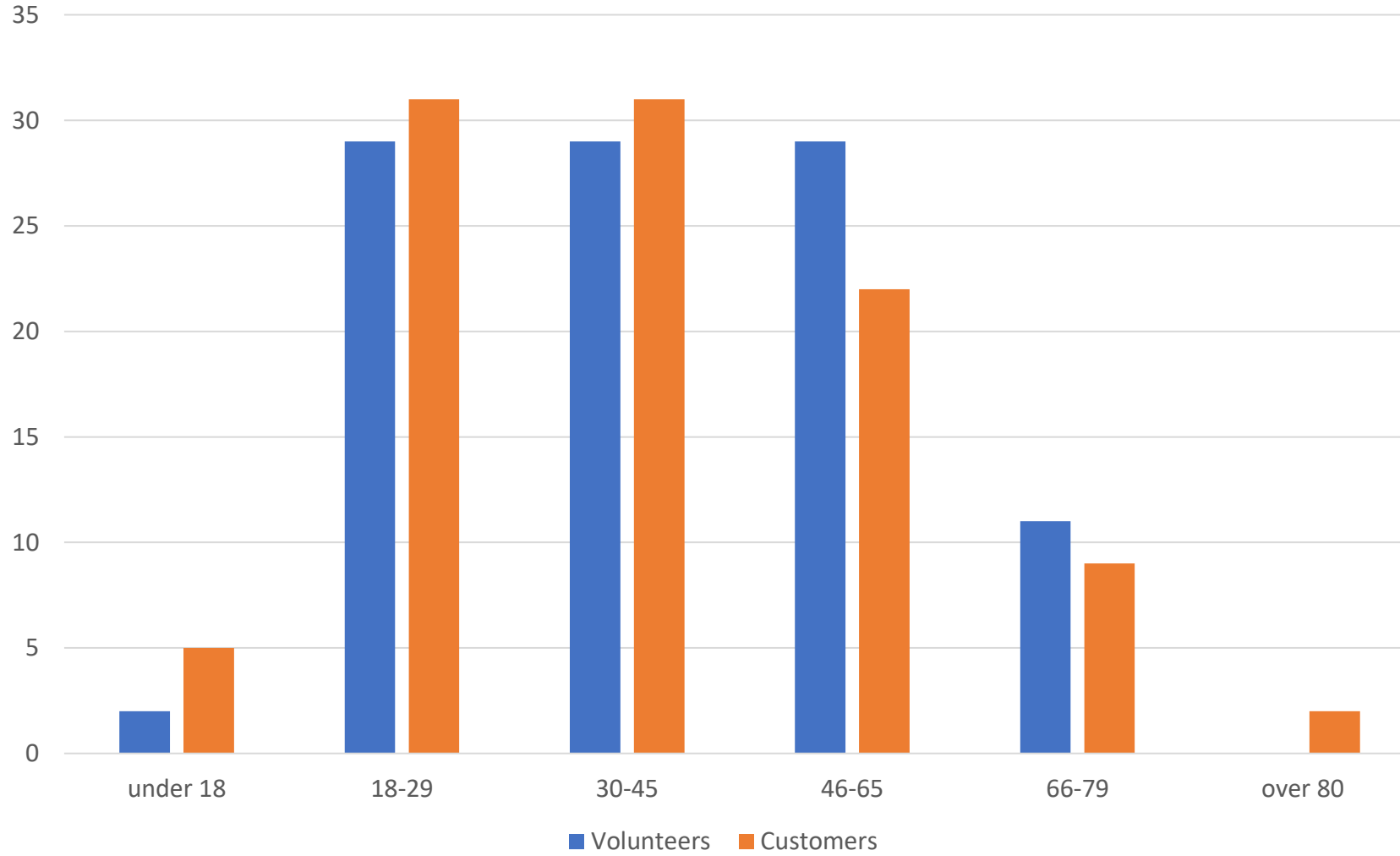
Kuva: Vilma Sappinen / SPR

# Verkkoystävätoiminta

Verkkoystävätoiminnan kehitys 2019-2022



## Ikäjakauma

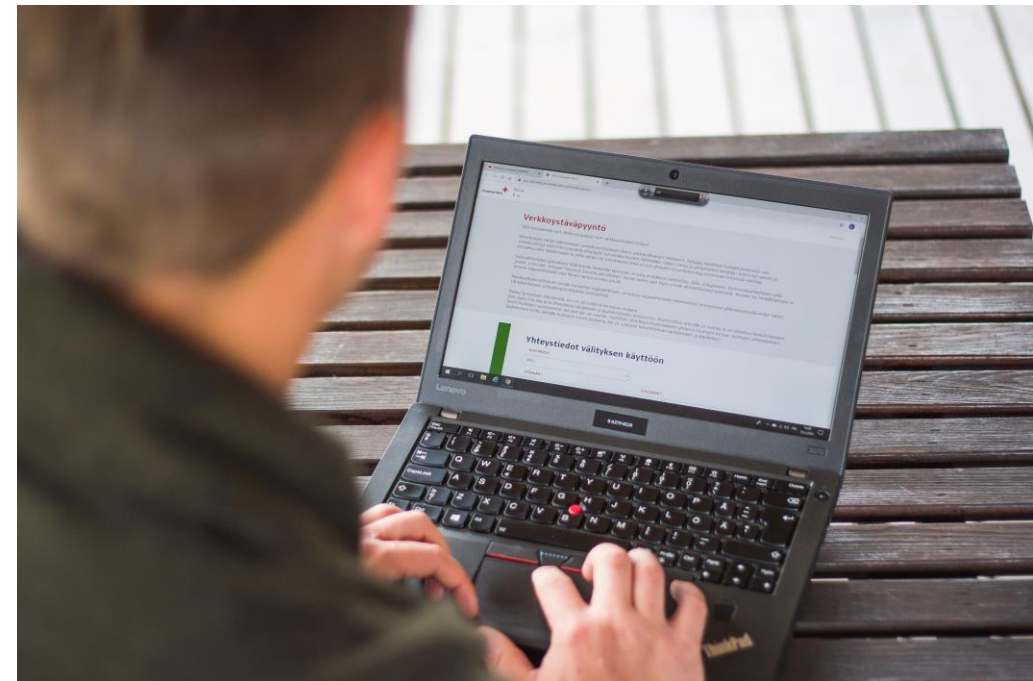


# Kuinka verkkoystäväksi

- Vapaaehtoinen täyttää OMAssa verkkoystävän kortin
- ⇒ Vapaaehtoisen tiedot ilmestyvät verkkoystävävälitykseen
- sähköpostitse linkki verkkoystävien perehdytysmateriaaliin: <https://spr-create.cloubi.com/web/site-58558/state-jurdcmbqgmrcytzr/front-page>
- Vapaaehtoinen ilmoittaa sähköpostiin vastaamalla että on käynyt läpi materiaalin ja halukkuutensa ryhtyä edelleen ystäväksi
- Ystäväh ehdotus sähköpostitse sopivan ystävän löytyessä
- Tuki verkkoystävävälityksestä: [verkkoystava@redcross.fi](mailto:verkkoystava@redcross.fi)
- Välitys toimii myös englanniksi ja ruotsiksi (ruotsinkielinen asiointi: [natvan@redcross.fi](mailto:natvan@redcross.fi))

# Ryhmiä voi ohjata myös verkossa

- Verkkoystävätoiminnan alla toiminut useita eri ikäisille suunnattuja verkkoryhmiä
  - Kaveritaitoja-ryhmät nuorille ja nuorille aikuisille
  - Hyvinvointi- ja vuorovaikutuksia –ryhmä työikäisille
  - Varttuneiden kohtaamispaikka
- Itseopiskelumateriaali verkkoryhmän ohjaamiseen:<https://spr-create.cloubi.com/web/site-180246/state-jurdcnjqgercytzr/front-page>
- Verkkoryhmät voivat olla myös paikallisia/alueellisia



Kuva: Kaisa-Marja Kokko

**Yhteystiedot**

Anja Saksola

[Anja.saksola@redcross.fi](mailto:Anja.saksola@redcross.fi)

p. 040 702 9706

**Yhteystiedot**

Varpu Salmenrinne

[Varpu.salmenrinne@redcross.fi](mailto:Varpu.salmenrinne@redcross.fi)

p. 040 352 0772