



HYVINVOINTIA YHTEISÖLLISYYDEN AVULLA -OPAS

LUKIJALLE

Avasit Hyvinvointia yhteisöllisyyden avulla -oppaan.

Tämä opas sisältää tietoa hyvinvoinnista sekä siitä, miten voit edistää sitä yhteisöllisyyden ja ryhmätapaamisten avulla.

Toivottavasti löydät oppaasta kiinnostavaa tietoa ja hyödyllisiä keinoja oman hyvinvoinnin tukemiseen.

Lisätietoja ajankohtaisista ryhmistä ja apuja itselle sopivan tekemisen miettimiseen saa Byströmin Ohjaamosta.

Sisällysluettelo

Hyvinvointi pähkinäkuoressa	3
Lisää hyvinvointia, kiitos	4
Ja vähemmän yksinäisyyttä	6
Mielekästä tekemistä	7
Vai sittenkin merkityksellisyyttä	9
Merkityksellisyys	9
Vaikuttaminen	10
Oppiminen	10
Askeleet aloittamiseen	11
Loppusanat	12
Lähteet	13

HYVINVOINTI PÄHKINÄNKUORESSA

Hyvinvointi koostuu sosiaalisista suhteista sekä mielekkästä ja itselle tärkeiden asioiden tekemisestä. Toki hyvinvointiin vaikuttaa myös terveys ja työelämä tai opiskelu.

Tässä oppaassa keskitytään niihin hyvinvoinnin osa-alueisiin, joihin pystyy vaikuttamaan osallistumisella sekä yhteisöllisyydellä.

SOSIAALINEN HYVINVOINTI

Sosiaalinen hyvinvointi yksilön tasolla tarkoittaa kokemusta liittymisestä sekä omasta merkityksellisyydestä. Tämä ilmenee kokemuksena turvallisuuden, vuorovaikutuksesta ja hyväksytyksi tulemisesta sekä omasta ihmisarvosta.

Sosiaalisen hyvinvointi ryhmän tasolla ilmenee suhteissa perheeseen, sukulaisiin ja ystäviin.

Sosiaaliseen hyvinvointiin sisältyy myös yhteisöön kuuluminen ja luottamuksellinen suhde yhteisön jäsenten välillä. Tämä ilmenee vuorovaikutuksessa työn ja vapaa-ajan yhteisöissä.

Sosiaalinen hyvinvointi kehittyy vuorovaikutustilanteissa ryhmien, yhteisöjen ja yhteiskunnan kanssa.

YHTEISÖLLISYYS

Yhteisöllisyydellä taas tarkoitetaan kuulumista johonkin itseä suurempaan, tunnetta mukana olemisesta, yhdessä tekemisestä ja luottamuksen kokemista ympärillä olevaan yhteisöön tai yhteiskuntaan.

LISÄÄ HYVINVOINTIA, KIITOS

Kun mieli voi hyvin niin on helpompi pitää yllä ihmissuhteita, nähdä ystäviä ja suunnitella tulevaa. Hyvinvoiva mieli lisää myös itseluottamusta ja parantaa ongelmanratkaisutaitoja sekä palautumiskykyä.

MITEN OSALLISTUMINEN VAIKUTTAA

Vuorovaikutus ystävien, perheen tai yhteisön kanssa voi tuoda mukanaan luottamuksellisia suhteita, kokemuksia omasta merkityksellisyydestä ja hyväksytyksi tulemisesta.

Kuuluminen johonkin sosiaaliseen yhteisöön edistää luottamusta muiden ihmisten hyviin tarkoitukseen sekä luo toivoa siihen, että myönteistä kehitystä tapahtuu ympärillämme.

Yhdessä tekeminen ja ryhmään kuuluminen tuo jatkuvuutta ja turvaa niin arjessa kuin elämänmuutoksissakin.

Osallistuminen vähentää yksinäisyyden kokemuksia, antaa mahdollisuuden edistää omia vuorovaikutustaitoja sekä tuo lisää itsevarmuutta ja rohkeutta.

Säännöllisesti toistuva ryhmätoiminta tuo arkeen rutiineja ja auttaa suunnittelemaan päivän kulkua. Rutiinit tuovat elämään rytmiä, helpottavat arkea, tuovat turvallisuuden tunnetta sekä vapauttavat voimavaroja muihin asioihin.

SOSIAALISET TAIDOT

Sosiaalisia taitoja voi kehittää erilaisiin vuorovaikutustilanteisiin osallistumalla.

Sosiaaliset taidot helpottavat uusien ihmisten kohtaamista sekä osallistumista sosiaalisiin tilanteisiin. Lisäksi ne auttavat saamaan varmuutta omien mielipiteiden esittämiseen ja avun pyytämiseen.

Sosiaalisten taitojen opettelu ja ylläpitäminen vaatii harjoittelua. Sosiaaliset tilanteet kehittävät taitoa hahmottaa ympäröivää maailmaa sekä omaa ajattelua, omien tunteiden ymmärtämistä ja säätelyä.

Uudet kokemukset, sosiaalisten taitojen kehittyminen ja yhteistyökyky ovat avuksi niin ihmissuhteissa kuin myös opiskeluissa ja työelämässäkin.



JA VÄHEMMÄN YKSINÄISYYTTÄ

Yksinäisyys on kokemus ja jokainen kokee sen eri tavalla. Yksin oleminen ei tarkoita välttämättä yksinäisyyttä ja tarve yksin olemiseen vaihtelee henkilöittäin.

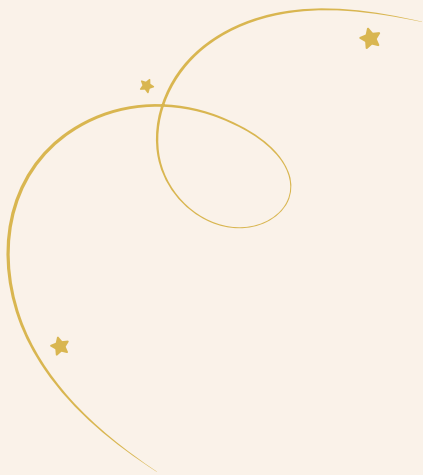
Yksinäisyyteen kuuluu usein ahdistusta, vihaa, syyllisyyttä ja häpeää. Yksinäisyys voi aiheuttaa ikävystymistä ja pitkittyessään sosiaalisten tilanteiden pelkoa sekä masennusta.

On hyvä muistaa, että yksinäisyys ei johdu ihmisen persoonasta tai siitä mitä hän on tehnyt.

Yksinäisyys syntyy silloin, kun perustarpeet läheisestä kiintymyksestä ja mahdollisuudesta sosiaaliseen vuorovaikutukseen eivät toteudu.



Eri siirtymävaiheet elämässä, kuten lapsuuden perheestä irtautuminen, työpaikan vaihto, opintojen aloittaminen ja toiselle paikkakunnalle muutto, lisäävät riskiä kokea yksinäisyyttä.



MIELEKÄSTÄ TEKEMISTÄ

Nuorille aikuisille suunnattujen ryhmätoimintojen avulla on mahdollista kokeilla uusia harrastuksia, löytää omaan kiinnostuksen kohteeseen liittyviä ryhmiä sekä tutustua muihin nuoriin aikuisiin.

MITEN MIELEKÄS TEKEMINEN VAIKUTTAA

Mielekäs tekeminen ja myönteisiä tunteita esiin tuovat asiat nostavat mielialaa ja lisäävät hyvinvointia. Usein mielekästä on puuhailla jotain, jossa kokee olevansa hyvä ja josta on kiinnostunut.

Ryhmätoiminnoissa on mahdollista myös oppia uusia käytännöllisiä taitoja, jotka auttavat arjen asioiden hoitamisessa.

Itselle mieluinen liikunta voi nostaa energiatasoa, helpottaa nukahtamista, parantaa unenlaatua ja parantaa stressinhallintaa.





VERTAISRYHMÄT

Vertaisryhmätoiminnassa on mahdollista saada sekä sosiaalista tukea että kuuluvuuden tunteita.

Vertaistuellla tarkoitetaan toimintaa, jossa samassa elämäntilanteessa olevat jakavat kokemuksiaan ja etsivät selviytymiskeinoja haasteisiinsa.

Vertaistukiryhmässä käsitellään elämäntilanteita yhdessä vertaisten kanssa ja keskustellaan kokemuksista luottamuksellisesti.

Mahdollisuus omien tunteiden sanoittamiseen kehittää myös vuorovaikutustaitoja.

Kynnystä osallistumiseen voi madaltaa olemalla yhteydessä ryhmän ohjaajaan etukäteen.



Jos osallistuminen ryhmätoimintaan tuntuu liian vaikealta niin kokemusta voi kartuttaa osallistumalla tilanteisiin, joissa ei ole pakko osallistua keskusteluun tai yhteiseen tekemiseen. Tällaisia tilanteita on esimerkiksi konsertit, näyttelyt ja elokuvat.

Kaikissa sosiaalisissa kohtaamisissa on mahdollista saada onnistumisen kokemuksia!

VAI SITTEENKIN MERKITYKSELLISYYTTÄ

OSALLISUUS

Osallisuudella tarkoitetaan yhteisöön liittymistä, kuulumista ja sitoutumista vaikuttamisen keinoin.

Osallisuuteen kuuluu mahdollisuus mielipiteen ilmaisemiseen, itseä koskevan tiedon saamiseen ja vaikuttamiseen.

Osallisuus voi tuoda elämään merkitystä sekä kokemuksen, että omaan elämään sekä yhteisiin asioihin pystyy vaikuttamaan.

Mahdollisuus vaikuttaa omaa elämää ja kuulluksi tuleminen tukevat hyvinvointia.

Lisäksi toisten auttaminen ja itselle tärkeiden asioiden toteuttaminen ja eteenpäin vieminen tuovat iloa arkeen.

MERKITYKSELLISYYS

Merkityksellinen toiminta on juuri sitä, mitä itse pitää tärkeänä ja mitä haluaa tehdä. Itselle merkityksellisen tekemisen miettiminen kannattaa aloittaa pohtimalla omia arvoja ja kiinnostuksen kohteita.

Merkityksellisyiden kokemuksia voi myös saada osallistumalla vapaaehtoistyöhön. Vapaaehtoistyöllä tarkoitetaan toimintaa, jossa tarjotaan omaa aikaa ja osaamista jonkin tavoitteen tai yhteisön hyväksi. Vapaaehtoistyö antaa lisäksi mahdollisuuden kehittää omaa osaamistaan ja tavata uusia ihmisiä. Vapaaehtoistyön tavoitteena on vaikuttaa yhteisöön positiivisesti ja lisätä yleistä hyvinvointia.

VAIKUTTAMINEN

Vaikuttamisen keinoja on esimerkiksi osallistuminen yhdistyksen, seuran tai järjestön toimintaan. Yhteiskunnallisia asioita voi aktiivisesti ajaa myös osallistumalla kansalaisjärjestön toimintaan tai vapaaehtoistyöhön.

Vaikuttamisen mahdollisuus voi tuoda toivoa tulevaisuuteen. Vaikuttaminen lisää hallinnan tunnetta elämässä, joka taas on yhteydessä koettuun mielen hyvinvointiin.

Yhdessä tekeminen opettaa myös jakamaan vastuuta, luottamaan toisiin sekä iloitsemaan yhteisisistä saavutuksista.

OPPIMINEN

Oppimisella ei tarkoiteta pelkästään koulun penkillä istumista vaan sillä voidaan tarkoittaa mitä tahansa uuden asian tekemistä, kuten uuden harrastuksen aloittamista, uuden ruokalajin kokeilemistä tai vaikkapa vieraan kielen harjoittelua.

Oppiminen tuo hyvinvointia ja parantaa mielialaa sekä edistää elämäntaitoja. Elämäntaitoja ovat mm. ongelmanratkaisu- ja päätöksentekokyky, itsetuntemus, empatia, kommunikointitaidot ja tunteiden hallinta.

Sosiaalisissa ympäristöissä tapahtuva oppiminen edistää luottamusta omiin kykyihin, mahdollistaa onnistumisen kokemuksia ja tukee elämänhallintaa. Onnistumiset taas vahvistavat itsetuntoa ja itseluottamusta.

Uuden oppimiseen käytetty aika voi myös tuoda tarpeellisen tauon arjen askareisiin tai huolien miettimiseen.

Yhdessä oppiminen edistää ongelmanratkaisutaitojen kehittymistä ja kykyä ymmärtää erilaisia näkökulmia sekä tukee kiinnostuksen kohteiden laajenemista.

ASKELEET ALOITTAMISEEN



* <https://nuortenoulu.fi/etsiva-nuorisotyo/>

LOPPUSANAT



Toivottavasti tämä opas tarjosi sinulle uutta tietoa oman hyvinvoinnin tukemisesta ja kannustaa sinua kokeilemaan ryhmätoimintoihin osallistumista.

Kiitos!

Tekijä:
Hanna-Reeta Karjalainen
Sosionomi
Kajaanin ammattikorkeakoulu
2025

LÄHTEET

- Digi- ja väestövirasto. (N.d.) Perusoikeudet ja vaikuttaminen. Saatavilla 26.8.2025 <https://www.suomi.fi/kansalaiselle/oikeudet-ja-velvollisuudet/perusoikeudet-ja-vaikuttaminen>
- EPALE – Aikuiskoulutuksen Eurooppalainen foorumi. (2021). Suomalaisella aikuiskoulutuksella onnen lähteille. Saatavilla 25.8.2025 <https://epale.ec.europa.eu/fi/blog/suomalaisella-aikuiskoulutuksella-onnen-lahteille>
- Fadjukoff, P., Kainulainen, S., Pirhonen, J., Saaranen T., Valokivi, H. & Vauhkonen, A. (2022). Sosiaalinen hyvinvointi turvaa terveyttä. Sosiaalilääketieteellinen aikakauslehti 59 (3), 327–335. <https://doi.org/10.23990/sa.111453>
- Honkasalo, M-L & Laukkanen, A. (2015). Osallisuus ja yhteisöllisyys hyvinvointia edistämässä. Taiteen ja kulttuurin vaikuttavuuden arviointi EU-hankkeissa. Teoksessa T. Harding, S. Karttunen, E. Kraatari, E. Palonen, P. Rautiainen & J. Venäläinen (toim.) Kulttuuripolitiikan tutkimuksen vuosikirja. (24—41). Kulttuuripolitiikan tutkimuksen seura r.y.
- Into – etsivä nuorisotyö ja työpajatoiminta ry. (2024). Etsivän nuorisotyön valtakunnalliset sovari 2023-tulokset. Saatavilla 6.3.2025 <https://www.intory.fi/materiaalipankki/19607-2/>
- Junttila, N. (2016a). Lasten ja nuorten yksinäisyys. Teoksessa J. Saari (toim.) Yksinäisten Suomi. (149–163). Helsinki: Gaudeamus Oy.
- Junttila, N. (2016b). Yksinäisyyden ulottuvuudet. Teoksessa J. Saari (toim.) Yksinäisten Suomi. (52—69). Helsinki: Gaudeamus Oy
- Kansalaisareena ja Kirkkopalvelut. (N.d.). Aineistot. Saatavilla 25.8.2025 <https://vapaaehtoistyö.fi/fi/materials-and-links>
- Kiikkala, I. (2011). Masentuneiden vertaistukiryhmät. Teoksessa T. Heiskanen, M. Huttunen & J. Tuulari (toim.) Masennus. (180–181). Helsinki: Duodecim.
- Kymenlaakson kesäyliopisto. (2023). Mitä hyötyä opiskelusta on hyvinvoinnillesi? Saatavilla 25.8.2025 <https://kymenlaaksonkesayliopisto.fi/kirjoituksia/mita-hyotya-opiskelusta-on-hyvinvoinnillesi>
- Lagus, K. & Honkela, T. (2016). Yksinäisyys mielen rakenteissa. Teoksessa J. Saari (toim.) Yksinäisten Suomi. (273—295). Helsinki: Gaudeamus Oy.

LÄHTEET

- Mielenterveyden keskusliitto. (N.d). Yksinäisyys. Saatavilla 26.9.2025 <https://mtkl.fi/tieto-ja-tutkimus/haastavia-elamantilanteita/yksinaisyys/>
- Mielenterveystalo.fi. (N.d.). Mielihyvän lisääminen arkeen. Saatavilla 12.11.2025 <https://www.mielenterveystalo.fi/fi/omahoito/mielen-hyvinvoinnin-omahoito-ohjelma/mielihyvan-lisaaminen-arkeen>
- Müller, K. & Lehtonen J. (2016). Yksinäisyys, aivot ja mieli. Teoksessa J. Saari (toim.) Yksinäisten Suomi. (73—95). Helsinki: Gaudeamus Oy.
- Omahelpperi. (2025). Haluan vaikuttaa. Saatavilla 26.8.2025 <https://omahelpperi.fi/tietoa-nuorille/kansalaistaidot/haluan-vaikuttaa>
- Opetushallitus. (2015). Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2014. Saatavilla 25.8.2025 <https://eperusteet.opintopolku.fi/eperusteet-service/api/dokumentit/9665874>
- Oy Suomen Tietotoimisto. (2015). Hallinnan tunne elämästä yhteydessä mielenterveyteen. Saatavilla 26.8.2025 <https://www.sttinfo.fi/tiedote/23436334/hallinnan-tunne-elamasta-yhteydessa-mielenterveyteen?publisherId=1863>
- Saari, J. (2016a). Aluksi: Matkalla yksinäisyyteen. Teoksessa J. Saari (toim.) Yksinäisten Suomi. (9—29). Helsinki: Gaudeamus Oy.
- Saari, J. (2016b). Lopuksi: yksinäisyyden tulevaisuus. Teoksessa J. Saari (toim.) Yksinäisten Suomi. (297—317). Helsinki: Gaudeamus Oy.
- Suomen Luustoliitto ry. (2020). Merkityksellinen toiminta hyvinvoinnin lähteenä. Saatavilla 25.8.2025 <https://luustoliitto.fi/merkityksellinen-toiminta-hyvinvoinnin-lahteenä/#:~:text=Mit%C3%A4%20sitten%20on%20merkityksellinen%20toiminta,taustalla%20on%20henkil%C3%B6n%20toiminnallinen%20identiteetti>
- Suomen Mielenterveys ry. (2022). Liikunta ja kehon kuunteleminen. Saatavilla 26.8.2025 <https://mieli.fi/vahvistamielenterveyttasi/mielenterveys-ja-arjen-taidot/liikunta/>
- Terveyden ja hyvinvoinninlaitos. (2024a). Hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen johtaminen. Saatavilla 14.4.2025 <https://thl.fi/aiheet/hyvinvoinnin-ja-terveyden-edistamisen-johtaminen/hyvinvointijohtaminen/hyvinvointi-ja-terveyserot/keskeisia-kasitteita>

LÄHTEET

- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. (2024b). Vahvista osallisuutta pienillä teoilla. Saatavilla 26.8.2025 <https://thl.fi/ajankohtaista/kampanjat/voi-hyvin-talvella/vahvista-osallisuutta-pienilla-teoilla>
- Työterveyslaitos. (2022). Pienet rutiinit auttavat onnistumaan elämäntapamuutoksessa. Saatavilla 25.8.2025 <https://www.ttl.fi/tyopiste/pienet-rutiinit-auttavat-onnistumaan-elamantapamuutoksessa#:~:text=Rutiinit%20ovat%20ihmiselle%20t%C3%A4rkeit%C3%A4, sy%C3%B6%20samanlaisen%20aamupalan%20p%C3%A4iv%C3%A4st%C3%A4%20toiseen>
- Vauhkonen, T. & Hoikkala T. (2020). Syrjäytymisen lasku. Tutkimus syrjäytymisestä, sen kustannuksista ja kohdennetun nuorisotyön vaikuttavuudesta. Nuorisotutkimusverkoston julkaisut. DOI: <https://doi.org/10.57049/nts.263>
- Vorma, H., Rotko, T., Larivaara, M. & Kosloff, A. (toim.) (2020). Kansallinen mielenterveysstrategia ja itsemurhien ehkäisyohjelma vuosille 2020–2030. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 6. Helsinki: Sosiaali- ja terveysministeriö.
- Välimäki, V., Aaltonen, S. & Kivijärvi, A. (2020). Nuorten palvelut yksinäisyyden lievittäjinä: Kohdennetun nuorisotyön piirissä olevien nuorten aikuisten ja ammattilaisten näkemysten tarkastelua. Nuorisotutkimus, 38(2), 22–36.
- World Health Organization. (1994). Life skills education for children and adolescents in schools. Saatavilla 11.9.2025 <https://iris.who.int/server/api/core/bitstreams/87fe5602-fd22-4d61-8605-26aa6a21f4c8/content>