

**"IHMINEN PITÄISI HYVÄKSYÄ
SEMMOSENA KUIN SE ON" ME ITSE –
RYHMÄN VAIKUTUS JÄSENIEN
YKSINÄISYYDEN KOKEMUKSEEN**

**Opinnäytetyö, Noora-Anna Hämäläinen, 18.4.2023
Sosionomi (AMK)**

Miksi opinnäytetyö tästä aiheesta?

- Koen Me Itse ry:n toiminnan itse merkitykselliseksi ja ainutlaatuiseksi
- Aihe-ehdotuksia tuli Me Itse ry:n työntekijältä, joista valitsin tämän yksinäisyys teeman
- Yksinäisyys on tällä hetkellä paljon esillä koronavuosien jälkeen
- Kehitysvammaisten ihmisten oma ääni kuuluviin

Me Itse ry

- Kehitysvammaisten ihmisten valtakunnallinen kansalaisjärjestö.
- Halu vaikuttaa omiin asioihin, ajaa kehitysvammaisten ihmisten ihmisoikeuksia ja tasa-arvoista kohtelua.
- Ollut olemassa yli 20 vuotta. 30 paikallisryhmää ympäri Suomea.



Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoitteet

- Selvittää millaisia kokemuksia Me Itse –ryhmän jäsenillä on yksinäisyydestä ja mikä merkitys Me Itse paikallisryhmällä on jäsenien elämässä
- Tavoitteena oli haastatteluiden pohjalta analysoida onko Me Itse toiminnalla ollut vaikutusta jäsenien yksinäisyyden kokemukseen

Opinnäytetyön toteutus

- Opinnäytetyö toteutettiin kokemusnäkökulmasta ja sitä varten haastattelin kolmea Me Itse ryhmää eri puolilta Suomea.
- Yhteensä haastateltavia jäseniä oli 19. Haastatteluista kaksi toteutettiin etänä ja yksi kasvotusten.

Yksinäisyys

- Yksinäisyyden kokemus koskettaa isoa joukkoa ihmisiä ja jokainen voi tuntea olonsa jossain elämän vaiheessa yksinäiseksi.
 - Sosiaalisesta yksinäisyydestä puhutaan kun ihmiseltä puuttuu tärkeitä verkostoja tai ihmissuhteita. Sosiaaliset verkostot eivät vastaa sitä mitä haluaisi.
 - Emotionaalisesta yksinäisyydestä puhutaan jos ihminen ei koe yhteenkuuluvuutta ja merkityksellisyyden tunnetta, vaikka hänellä olisi ihmissuhteita.
 - Nämä molemmat muodot näkyvät haastateltavien kokemuksissa.
- Yksi yleisin ja satuttavin yksilöllinen tekijä yksinäisyydelle on kiusaaminen. Kiusaamisen kokemukset voivat olla hyvin erilaisia. Yksi satuttavimpia kiusaamisen muotoja on ostrakismi.
 - Ostrakismi on huomiotta jättämistä, henkilö suljetaan täysin ulkopuolelle.

Kehitysvammaisten ihmisten kokema yksinäisyys

- Kehitysvammaisilla ihmisillä voi olla monta yksinäisyyteen johtavaa tekijää elämässä esim. kiusaamisen kokemukset, pienituloisuus, matala koulutus ja muut yhteiskunnan asettamat haasteet
- Historian painolasti -> holhous, syrjintä, eugeniikka
- Ihmissuhteet voivat koostua vain työntekijöistä ja viranomaisista
- Toimintakyvyn, kommunikoinnin ja sosiaalisten taitojen haasteet

- Haastateltavien kokemuksistakin kuului juuri esim. ostrakismia. Ja se lienee hyvin yleistä vammaisten ihmisten kohtaamaa kiusaamista, joka on myös tahatonta.

”...Se niin kun, että kun mä ittekin haluaisin olla muitten ihmisten kanssa. Että jotkut saa olla ja jotkut eivät saa olla. Että vähän niin kun sanosin näin, että tuntuu aika ikävältäkin. Että jotkut saa olla muitten kanssa ja jotkut ei, että missä on se yhdenvertaisuus...”

Tulokset

- Yksinäisyydestä oli kokemuksia lähes kaikilla. Yksinäisyyden kokemus oli muuttuva tila, jossain kohtaa elämää se on ollut toisilla pahempi ja toisessa kohtaa tilanne on ollut parempi.
- Ulkopuolisuuden tunne nousi vahvasti esiin. Useampi haastateltava koki ettei yhdenvertaisuus toteudu.
- Syrjintä ja kokemukset siitä, että ei ole hyväksytty omana itsenään ja on jätetty ulkopuolelle ovat aiheuttaneet yksinäisyyttä
- Hyvä esimerkki oli mm. se, ettei se että asuu asuntolassa tarkoita sitä ettei kokisi yksinäisyyttä. Muutama haastateltava koki olonsa yksinäiseksi asuntolassa. Emotionaalinen yksinäisyys voi jäädä muilta huomaamatta, jos oletetaan että asuminen muiden kanssa tarkoittaa sitä ettei ihminen ole yksinäinen.
- Yksinäisyyden kokemus oli aiheuttanut osalle haastateltavista mm. huonoa itsetuntoa ja masennusta.

- Muiden ihmisten asenteet ja ennakkoluulot olivat monen mielestä syy ulkopuolisuuden tunteeseen.
- Yhdessä ryhmässä nousi esiin myös oma käytös ja persoona yksinäisyyden syynä.
- Yksinäisyyttä on aiheuttanut myös se, että ei ole tullut ymmärretyksi.

”...ja tietysti sekin vähän, että miten sitten toiset niin kun miten tulee ymmärretyksi, minkälaisia asenteita sitten toisilla on ja näin yleisesti aatellen niin ehkä tämmöset ainakin itelle tuli mieleen...”

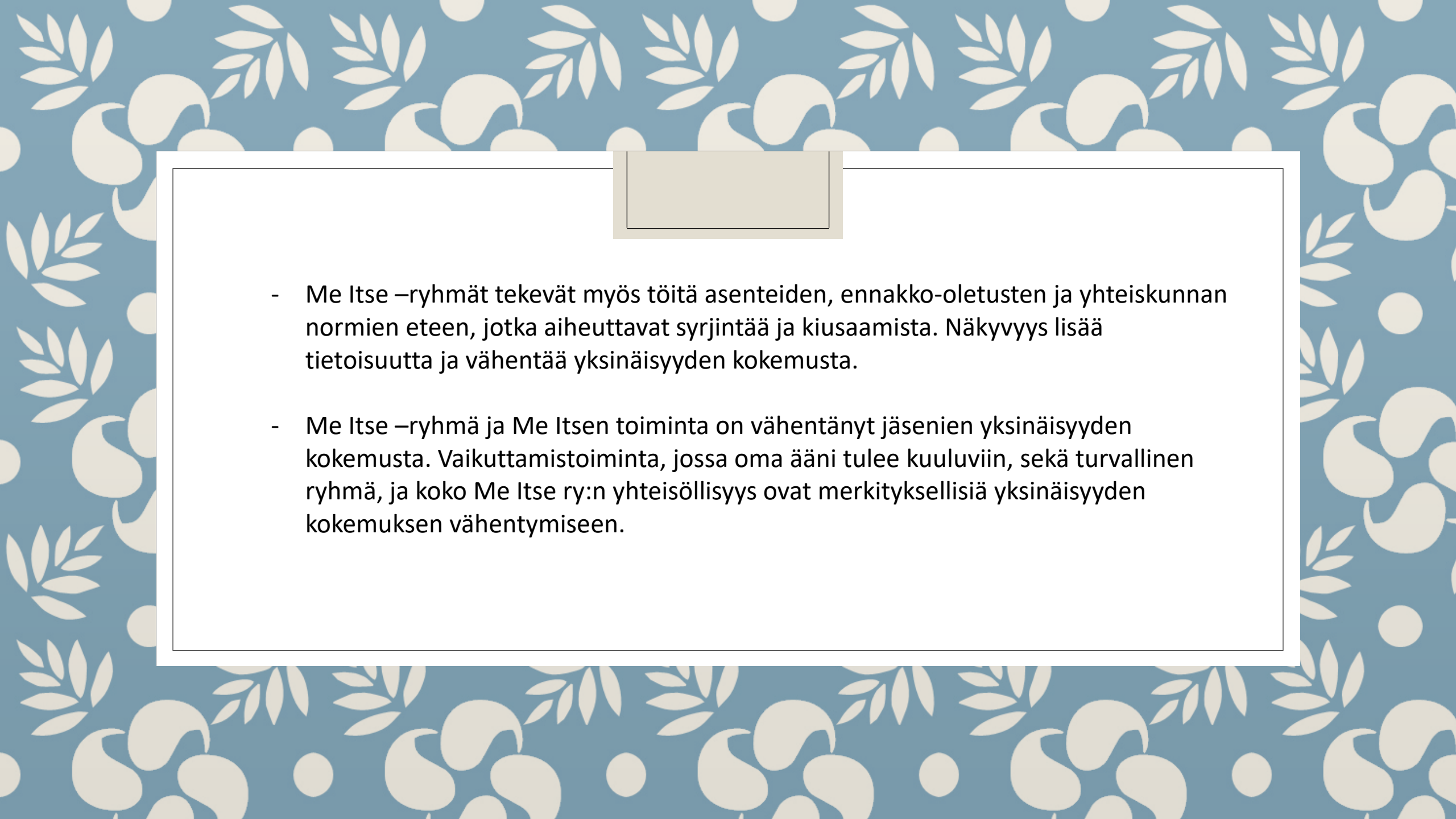
- Haastateltavat kokivat, että yksinäisyyden kokemus johtui erityisesti ulkopuolisuuden tunteesta.
- Yksinäisyyden kokemus oli lievittynyt, kun oli löytynyt harrastus/toiminta – tai paikka, jossa koki olevansa turvassa ja jossa voi olla oma itsensä. Nostettiin esiin mm. Villiklubi-toiminta, kohtauspaikka, kaveritoiminta ja juttupuhelin. Me Itse –ryhmä oli haastateltaville myös tällainen paikka.
- Me Itse –toiminnan merkitys oli monen haastateltavan elämässä iso ja tärkeä.
- Ryhmästä oli saatu uusia kavereita, yhteishenki oli hyvä ja toiminta mukavaa. Ryhmään mukaan tulo oli tuonut myös lisää itseluottamusta.
- Vaikuttaminen kehitysvammaisten ihmisten asioihin, ihmisoikeudet ja toisten ihmisten kunnioittaminen koettiin tärkeäksi. Haastateltavat kokivat että Me Itse –ryhmässä heidän äänensä tulee kuuluviin.

Johtopäätökset

- Me Itse ry:ssä on mielestäni aina ollut hieno yhteishenki ja yhteisöllisyyden tuntu. Haastatteluiden pohjalta voin todeta, että se on sitä myös jäsenille.
- Kehitysvammaisten ihmisten vaikutusmahdollisuudet ja osallistuminen yhteiskunnalliseen toimintaan on vaikeaa ja mahdollisuudet rajalliset. Tarvitaan taho, joka mahdollistaa, tukee ja auttaa tässä. Yhteiskunnallinen vaikuttaminen vähentää ulkopuolisuuden tunnetta, joka puolestaan vähentää yksinäisyyden kokemusta.
- Haastateltavat kokivat, että heidän äänensä tulee Me Itsen kautta kuuluviin ja he tulevat ymmärretyksi. Yksinäisyyden kokemus ja ulkopuolisuuden tunne on vähentynyt, koska on mahdollisuus kertoa oma mielipiteensä ja vaikuttaa.

- Me Itse ry kokoaa kehitysvammaisia ihmisiä yhteen ympäri Suomea. Haastateltavat pitivät tärkeimpänä osana toimintaa omia kokouksia, mutta erityisesti tapaamisia jossa näkee muita jäseniä muualta Suomesta. Kokemusten ja kuulumisten vaihtoa pidettiin tärkeänä. Se on myös tärkeä osa yhteenkuuluvuuden ja yksinäisyyden kokemuksen vähentämistä, ehkä huomaa ettei olekaan yksin ja löytyy ystäviä ympäri Suomea.
- Me Itse –ryhmä voi olla ensimmäinen kokemus siitä, että olet itse toimija ja voit vaikuttaa asioihin.

”No mun mielestä tää Me Itse on hyvin tärkeä kaikille, että niin saadaan kuulla meistä tosi paljon ja saa enemmän tukea siinä ja pystyy vietyä uusia asioita ja uusia näkökulmiakin samalla.”

- 
- Me Itse –ryhmät tekevät myös töitä asenteiden, ennakko-oletusten ja yhteiskunnan normien eteen, jotka aiheuttavat syrjintää ja kiusaamista. Näkyvyys lisää tietoisuutta ja vähentää yksinäisyyden kokemusta.
 - Me Itse –ryhmä ja Me Itsen toiminta on vähentänyt jäsenien yksinäisyyden kokemusta. Vaikuttamistoiminta, jossa oma ääni tulee kuuluviin, sekä turvallinen ryhmä, ja koko Me Itse ry:n yhteisöllisyys ovat merkityksellisiä yksinäisyyden kokemuksen vähentymiseen.

Opinnäytetyön luotettavuus ja eettisyys

- Tutkimuksessa selvitettiin Me Itse ry:n jäsenten omia kokemuksia ja annettiin ääni kehitysvammaisille ihmisille.
- Haastatteluihin pyrin lähtemään ilman ennako-oletuksia ja esittämään kysymykset mahdollisimman neutraalisti ja selkeästi.
- Haastattelutilanteessa varmistin molemmin puolisen ymmärryksen ja otin huomioon erilaiset kommunikoinnin keinot.
- Haastatteluissa ei tule esiin haastateltavien henkilöllisyyttä eikä ryhmien maantieteellistä sijaintia.
- Pyrin analysoimaan vastaukset niin, että olennainen tulee esiin ja käsittelin niitä luottamuksellisesti ja rehellisesti.



Julkaisun pysyvä osoite on

<https://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-202304064875>

KIITOS

"Ihminen pitäisi hyväksyä semmosena kuin se on"

Me Itse -ryhmän vaikutus jäsenien yksinäisyyden kokemukseen

Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoitteet

Selvittää millaisia kokemuksia Me Itse -ryhmän jäsenillä on yksinäisyydestä ja mikä merkitys Me Itse paikallisryhmällä on jäsenien elämässä. Tavoitteena oli haastatteluiden pohjalta analysoida onko Me Itse toiminnalla ollut vaikutusta jäsenien yksinäisyyden kokemukseen.

Tuloksista

Lähes kaikilla haastateltavilla oli kokemuksia yksinäisyydestä. Haastateltat olivat kokeneet syrjintää ja kiusaamista. Ulkopuolisuuden tunne oli vahvasti monella läsnä. Yksinäisyyden kokemus oli aiheuttanut mm. masennusta ja itsetunnonlaskua.

Me Itse ry:n toiminnan merkitys oli haastateltavien elämässä iso ja tärkeä. Vaikuttamistoiminta kehitysvammaisten ihmisten asioihin koettiin tärkeäksi.

Johtopäätökset

Yhteiskunnallinen vaikuttaminen vähentää ulkopuolisuuden tunnetta, joka puolestaan vähentää yksinäisyyden kokemusta.

Haastateltavat kokivat, että heidän äänensä tulee Me Itsen kautta kuuluviin ja he tulevat ymmärretyksi. Yksinäisyyden kokemus ja ulkopuolisuuden tunne on vähentynyt, koska on mahdollisuus kertoa oma mielipiteensä ja vaikuttaa.

Ryhmästä on saatu uusia kavereita, ryhmä on turvallinen paikka olla oma itsensä.

Posteri