

# KOETKO ITSESI ULKOPUOLISEKSI?

**Onko sinun vaikea jutella omista asioistasi  
muiden kanssa tai ilmaista mielipiteesi?  
Tuntuuko sinusta, että olet yksin, vaikka  
ympärilläsi on muita ihmisiä?**

Edellä mainitut ajatukset voivat kertoa yksinäisyyden  
kokemuksesta. Tunteet ovat yleisiä ja normaali osa  
elämää: lähes joka kolmas suomalainen kokee yksinäisyyttä  
työelämässä ja joka neljäs opintojensa aikana.

Yksinäisyys vaikuttaa motivaatioon, jaksamiseen ja  
mielialaan. Pahimmillaan ei tee mieli tehdä mitään, ja  
syntyy tunne siitä, että tilanteeseen ei voi vaikuttaa. Apua  
kannattaa hakea ajoissa.

## Maksutonta keskustelu- apua 18-29-vuotiaille

HelsinkiMission yksinäisyysohjelma tarjoaa maksutonta  
ja matalan kynnyksen keskusteluapua 18-29-vuotiaille  
nuorille aikuisille. Ohjelma sisältää viisi tapaamista  
ammattilaisen kanssa sekä itsenäistä työkirjatyöskentelyä  
tapaamisten välillä.

Työskentelyn tavoitteena on oman yksinäisyyden  
kokemuksen ymmärtäminen ja helpottaminen. Tapaamiset  
toteutetaan suomeksi joko kasvotusten Helsingissä  
tai etäyhteydellä. Auttajat ovat vaitiolovelvollisia,  
yksinäisyyden sekä keskusteluavun ammattilaisia.

Saat yhteyden nopealla aikataululla, noin  
viikossa. Varaa aika yksinäisyysohjelmaan  
opinnoissa tai työelämässä osoitteesta:  
**[helsinkimissio.fi/worktobelong](https://helsinkimissio.fi/worktobelong)**



**+63**

**Hyvinvointi lisääntyi** 63 %:lla  
osallistujista yksinäisyys-  
ohjelman aikana (2024).

**-65**

**Haitallinen yksinäisyys  
vähentyi** 65 %-yksikköä  
annetun avun aikana (2024).

***"Työskentely auttoi ymmärtämään,  
ettei minussa ihmisenä ole sen  
suuremmin vikaa kuin kenessä  
muussakaan. On helpompi olla  
sosiaalisissa tilanteissa ja luottaa  
siihen, että tulen kohdelluksi hyvin  
eikä aikaisempi pelko negatiivisista  
vuorovaikutustilanteista hallitse  
enää olemistani samalla tavalla."***

– HelsinkiMission keskusteluapua  
saanut henkilö