**ULKOPUOLISUUS**

**Ulkopuolisuutta on helppo kokea**

* Joka kymmenes suomalainen nuori aikuinen on ulkomaista syntyperää. Heistä suurin osa on syntynyt Virossa, Venäjällä tai muualla entisen Neuvostoliiton alueella.
* Ruotsinkielisiä on reilut viisi prosenttia väestöstä.
* Joka viides ei kuulu mihinkään uskontokuntaan.
* 5–10 % väestöstä on seksuaaliselta suuntautumiseltaan homoseksuaaleja.
* Mielenterveyden häiriöistä kärsii 15–25 % nuorista.
* Päihteiden käyttö on ongelma 5–10 % :lle nuorista.
* Lihansyöjien joukossa vegaani voi tuntea olevansa erilainen kuin muut, ja ruoka-aineallergia tai absolutismi voi erottaa toisista tietyissä tilanteissa.
* Puoli miljoonaa suomalaista sairastaa diabetesta, ja myös monet muut sairaudet, kuten astma, ovat hyvin yleisiä.
* Noin 5 % kuuluu johonkin uskonnolliseen vähemmistöön tai herätysliikkeeseen. Moni kuuluu myös poliittiseen ryhmittymään, johon kohdistuu ennakkoluuloja.
* 6–10 % väestöstä kärsii kuulovaikeuksista.
* Melkein joka viides keski-ikäinen on ylipainoinen.
* Joka kymmenes lapsi on jatkuvasti yksinäinen.
* Työttömiä on Suomessa yli 8 %.
* Osa nuorista on koulutuksen ulkopuolella.
* Kaikilla ei ole kotona toimivaa nettiyhteyttä.
* 6–10 % aikuisista kärsii lukivaikeuksista.
* Työelämässä on noin 16 000 tohtorintutkinnon suorittanutta.
* 40 000 suomalaisella on jokin kehitysvamma.
* Suomessa on yli 28 000 miljonääriä.

Kun vielä otamme huomioon erot musiikkimaussa, pukeutumisessa, pleikkaripelisuosikeissa, harrastuksissa, asumisessa ja niin edelleen, on melko helppoa löytää itsensä ainakin yhdestä vähemmistöstä. Kaikki vähemmistöt eivät kohtaa suoraa syrjintää, mutta ulkopuolisuuden kokemus voi syntyä muutenkin. Nuori vaihtaa koulua eikä tunne aluksi ketään, vaihto-oppilas yrittää löytää ystäviä kielitaidottomana, ja uusi harrastus voi tarkoittaa uutta ryhmää, jossa kaikki tuntuvat valmiiksi tuntevan toisensa.

Aika moni ihminen tuntee kuuluvansa vankasti moniin yhteisöihin ja suomalaiseen yhteiskuntaan, vaikka olisikin yhden tai useamman vähemmistön jäsen tai oma persoonansa. Silloin myös hänen yhteisönsä on onnistunut jossakin.

Eri ihmisten herkkyys ulkopuolisuuden kokemukselle vaihtelee myös oman henkilöhistorian tai persoonallisuuspiirteiden vuoksi. Joku arastelee ilmaista todellista minäänsä ja aitoja tunteitaan, kun toinen taas on rohkeasti oma itsensä.

Ulkopuolisuuden kokemukset ja pitkäaikainen kiusaaminen saattavat tehdä ihmisestä myös hyvin herkän kokemaan toisten reaktiot hylkimisenä. Siksi kiusattu tarvitsee usein korjaavia ihmissuhteita ja tukea pystyäkseen jälleen luottamaan ihmisiin.

**Voiko tilanne muuttua paremmaksi?**

Ulkopuolisuutta voi kokea myös siksi, että vertaisryhmä ei ole kiinnostunut samoista asioista kuin itse on. Esimerkiksi hyvin älykäs nuori ei ehkä löydä opiskelukavereistaan ihmisiä, joiden kanssa voisi keskustella aidosti itseä askarruttavista aiheista. Tällaista yksinäisyyttä lieventää usein verkostoituminen netin kautta sellaisiin ryhmiin, joista löytyy samanmielisiä ihmisiä.

Lievä ulkopuolisuuden kokemus on yleinen. Sillä on joskus myös hyviä puolia. Kun ihminen on joskus kokenut, miltä tuntuu jäädä ryhmän ulkopuolelle tai ilman ystäviä, hän pystyy joskus paremmin eläytymään muiden asemaan ja huomaa herkemmin sen, jos ryhmässä esiintyy syrjimistä. Ulkopuolisuus voi myös parantaa havaintokykyä ja kehittää ajattelua.

Kaikki hyötyvät siitä, että esimerkiksi koulussa kaikki opiskelijat työskentelevät kaikkien kanssa— tällöin kukaan ei joudu pelkäämään ulkopuolelle sulkemista. Sosiaalisen pelon väheneminen lieventää stressiä. Yhteisöissä, joissa esiintyy kiusaamista, kukaan ei voi tietää, onko hän itse seuraava uhri, ja siksi koko yhteisö kärsii, ei vain kiusaamisen sen hetkinen kohde.

Useimpien nuorten itsetunto kasvaa peruskoulun jälkeen. On helpompaa olla ja työskennellä ryhmissä, joissa on kypsempiä yksilöitä ja vähemmän ryhmäpaineita. Joskus joku löytää aidon heimonsa ja todelliset ystävänsä vasta aikuisiällä.