

Yksinäisyys-verkosto Keski-Pohjanmaa

Materiaalit 2023-2024



Yksinolo

- itse valittua ajankäyttöä
- Voi antaa mahdollisuuden rauhoittua
- Haluttu/kaivattu tila
- Tarve on yksilöllistä ja voi vaihdella elämäntilanteen mukaan

Yksinäisyys

- Sanalla kuvataan negatiivista olotilaa, joka ei ole itse valittu
 - Liittyy usein ahdistuksen tunteita
- Yksinäisyys voidaan karkeasti jakaa sosiaaliseksi ja emotionaaliseksi.
 - **Sosiaalisessa** yksinäisyydessä henkilöltä puuttuvat sosiaaliset verkostot.
 - **Emotionaalisessa** yksinäisyydessä ihmissuhteissa ei toteudu läheisyys ja merkityksellisyys.

Yksinäisyydelle altistavat:

Riittämättömät
ihmissuhteet
Ikä
Matala sosioekonominen
asema (koulutus, tulot)

Muutto uudelle
paikkakunnalle
Leskeys, ero
Työttömyys ja
työkyvyttömyys

Asuminen yksin
Asuminen laitoksessa
Heikko terveys
Alhainen toimintakyky

Osittain samat tekijät voivat myös ehkäistä yksinäisyyttä

**Yksinäisyys näkyy eri tavoilla
eri väestöryhmissä, siksi siihen
voidaan vaikuttaa parhaiten
monen toimijan yhteistyöllä**

Mihin tarvitaan yksinäisyysverkostoa?

1. Yksinäisyyden parissa toimivilla tulisi olla:
 - Paremmin tietoa, miten yksinäisyys näkyy omalla alueella
 - paremmat mahdollisuudet jakaa tietoa eteenpäin
2. Kaikkien väestöryhmien yksinäisyyteen ei tällä hetkellä pystytä aktiivisesti vaikuttamaan -> löytyy väliinputoajia
3. Ennaltaehkäisevää ja korjaavaa työtä ja niiden tarpeita ei aina tunnisteta
4. Verkoston jäsenet jakavat tietoa keskenään, ideoivat tapoja vaikuttaa yksinäisyyteen
5. Yhteistyö tiivistyisi eri toimijoiden välillä
6. Hankehakuihin ideoita

Ilmoittautumisen yhteydessä kerätyt ajatukset ja toiveet

- Yksinäisyydestä puhutaan nykyään paljon ja siitä on tutkimustietoa olemassa. Varmaan näin paikallistasolla pitäisi keskustella ihan konkreettisista asioista, mitä perustettava verkosto voi tehdä.
- Syrjäseutujen, kylien yksinäisyys: julkisen liikenteen puute, ajokortittomuus, vähäisemmät kohtaamismahdollisuudet. Yhteisöjen (kylä/naapuri) tuki tällaisissa tilanteissa on tärkeää, mutta ihmistä ei saisi jättää vain niiden varaan. Miten esim. järjestöt rantautuvat syrjässä asuvien luokse?
- Taustaa yksinäisyyden kokemuksiin ja yksinäisyyteen johtavia syitä, jotta voisimme jatkossa löytää keinoja poistaa esteitä sosiaalisten kontaktien lisäämiseksi ja vähentää yksinäisyyttä
- Tietoisuus verkostosta, mitä työtä kukin taho konkreettisesti tekee yksinäisyyden parissa -> tullaan tutuiksi -> matalampi kynnys ottaa yhteyttä ja tehdä yhteistyötä

Ilmoittautumisen yhteydessä kerätyt ajatukset ja toiveet

- Itsekin kohtaamispaikkatyössä tapaa ihmisiä, joille yksinäisyys on suuri ongelma. Juuri tämäntyyppinen avoin kohtaamispaikkatoiminta ei kuitenkaan sovi kaikille, vaan jotkut kaipaisivat yksinkertaisesti ystävää/ystäviä joiden kanssa viettää vapaa-aikaa ja käydä harrastuksissa. Olisi hienoa, jos olisi tarjota muitakin mahdollisuuksia tutustujalle, kuin tämä meidän oma toimintamme. Tarkempaa tietoa muiden toiminnasta siis kaipaisin, yhteystietoja myös.
- Konkretia, yhteistyö, ja tiedonkulku
- Toiveena on, että voisimme yhdistää voimavaramme ja toimia yhdessä. Voisimme kartoittaa toimintaa niin (esim minkä ikä-ryhmän tai kohderyhmän kanssa kukin toimii), ettemme tekisi päällekkäin vaan täydentäen, jotta mahdollisimman moni yksinäisyyttä kokeva tulisi kohdatuksi.

Verkostoa
koordinoi:

Hilkka Lehtinen
Ystävätoiminnan suunnittelija
SPR Länsi-Suomen piiri

Kati Paasila
Kehittämispäällikkö
Kosti ry

Eeva Lätti
Vastaava ohjaaja, Kulmis
Mello ry


Punainen Risti

Länsi-Suomen piiri


KOSTI RY


MELLO ry
Parempaa omannäköistä elämää.

Marraskuun 2023 ryhmäkeskustelujen yhteenveto:

1. Miten ihmisten yksinäisyys näkyy omassa työssäsi?

- Itsensä tunnetuksi tekeminen tärkeää
- Digistä apua työntekijöille, mutta voi syrjäyttää asiakkaita
- Kaikki ei sovi kaikille
- Yksinolo kuuluu elämään. Onko yksinäisyyttä tuotu liikaa esille? Sekoittuuko yksinoloon?
- Omaishoitajien yksinäisyys!
- Avohoidon ym. huonontuneet resurssit
- Seurakuntaan tulee yhteydenottoja, joissa yksinäisyys osana, tulee paljon joko suoraan avuntarvitsijalta tai yhteydenottopyyntöinä.
- Taloudelliset vaikeudet vahvistavat yksinäisyyttä (kuljetus maksaa)
- Yksinäisyyttä monessa kohderyhmässä, rajalliset resurssit

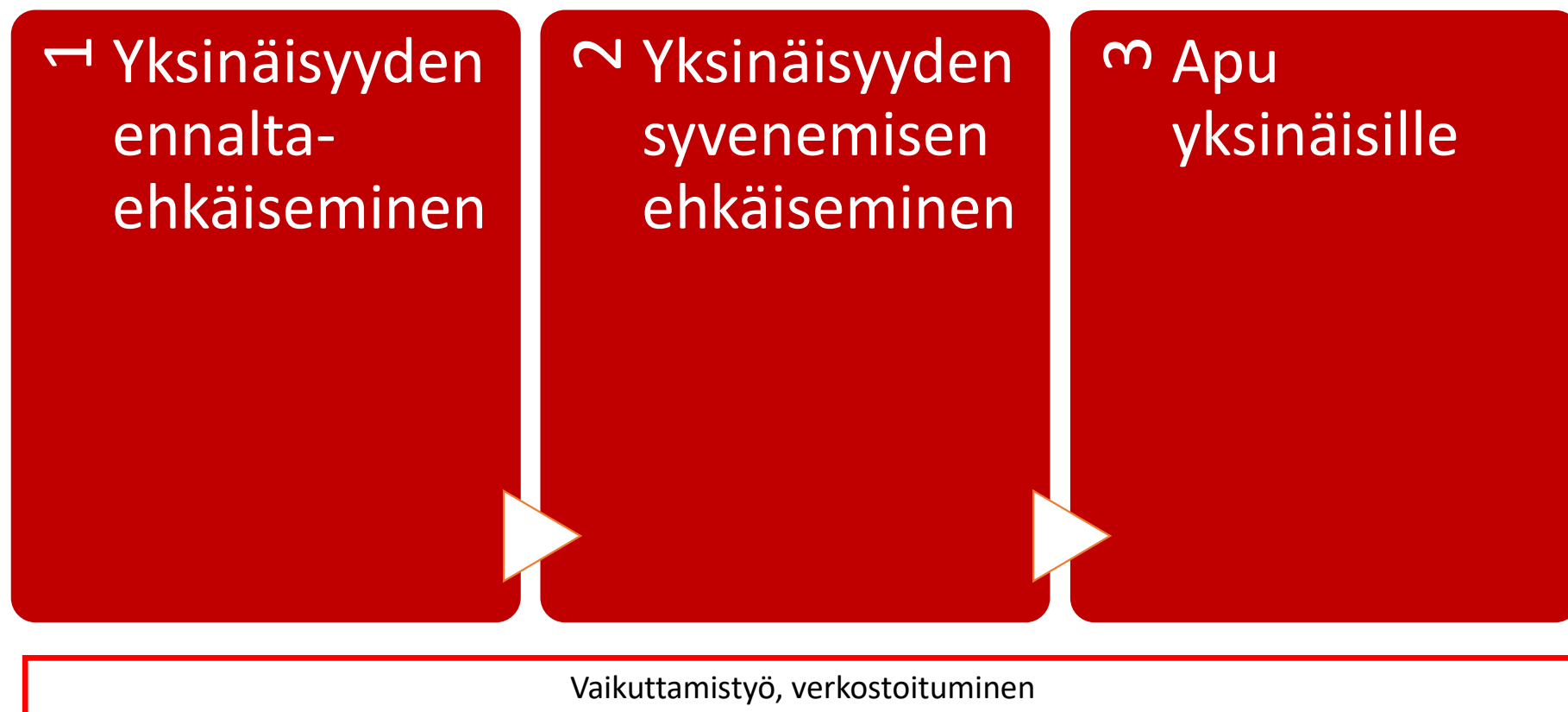
2. Millä eri keinoilla yksinäisyyttä lievennetään?

- Henkilökohtaisia tapaamisia, kohtaaminen, vertaistoiminta, Etäystävät!, Muisti-kaverit, kaveri muistisairauteen sairastuneelle, Perhehoitaja-valmennus (lapset, vammaiset, ikääntyneet)
- Ryhmätoimintaa, Ystäväpiiri (Veteli)
- Matalan kynnyksen kokoontumispaikka
- Ei luovuteta, kannustetaan lähtemään mukaan.
- Iloitaan jokaisesta keskustelusta, 1 ihminen ja 1 hetki kerrallaan.
- Lähde-verkosto
- Mitä kuuluu?
- Arvottomuuden kokemus vs. itsensä tunteminen arvokkaaksi
- Yksinäisyydestä puhuminen
- Yksinäisyyteen tottuminen -> rohkaisu kokeilemaan uutta (esim. ryhmät)
- Itseä ei saa jättää myöskään yksin!
- Vapaaehtoisten arvostaminen ja heidän hyvinvoinnistaan huolehtiminen, ei liikaa vastuuta

3. Mitä muuta voitaisiin tehdä?

- Kehittää toimintaa tarpeen mukaan
- Ottaa selvää muiden vaihtoehtoista, mitä voi tarjota
- Tietoisuuden lisääminen toiminnasta siten, että soite tietää järjestöistä ja järjestöt Soitesta sekä eri järjestöt toisistaan.
- Perheiden ja perhekeskeisyyden asia keskusteltavaksi valtakunnan tasolla.
- Etsivä työ yksinäisyyttä kokeville
- Yhteisöllisyyden lisääminen
- Yksinäisyydestä ruohonjuuritasolla puhe
- Lähimmäisen rakkauden kansanliike
- Miten löytää yksinäiset ja toiminnasta hyötyvät? Rohkaisu, turvallisuus ja yhteistyö.
- Emotionaaliseen yksinäisyyteen on vaikea löytää lääkettä.
- Sosiaalinen media lisää vertailua ja aiheuttaa pelkoa jäädä ulkopuoliseksi ”Fear of missing out”

Toiminnan tasot



Kohtaamisen merkitys

- Hyvän kohtaamisen elementtejä:
 - Läsnäolo
 - Vastavuoroisuus
 - Luottamus
 - Kunnioitus
 - Turvallisuuden tunne

Seitsemän turvallisemman tilan periaatetta



1 Ole avoin

Kohtaa uudet ihmiset ja asiat ennakkoluulottomasti. Ota jokainen kohtaaminen mahdollisuutena oppia uutta ja kehittyä.

2 Kunnioita

Kiinnitä huomiota sanavalintoihisi ja arvosta toisen mielipidettä. Älä pilkkaa, nolaa tai tuomitse ketään puheillasi tai käytökselläsi.

3 Luo myönteistä ilmapiiriä

Ota vastuuta myös toisen kokemuksesta. Kuuntele, kehu ja kannusta.

4 Vältä oletuksia

Älä tee oletuksia ulkoisten ominaisuuksien, ihonvärin, etnisyyden, uskonnon, sukupuolen, iän tai puheen perusteella. Älä tee oletuksia sukupuolesta, taustasta tai toimintakyvystä.

5 Anna tilaa

Kunnioita toisen henkilökohtaista tilaa, yksityisyyttä ja itsemääräämisoikeutta. Huolehdi, että kaikki tulevat kuulluksi ja anna kaikille mahdollisuus osallistua.

6 Puutu

Älä seuraa sivusta, jos todistat häirintää tai muuta epäasiallista kohtelua.

7 Nauti

Pidä hauskaa! Kysy, jos joku asia ihmetyttää ja ota asiasta selvää.

Hyvä kohtaaminen (ryhmäkeskustelu 8-2024)

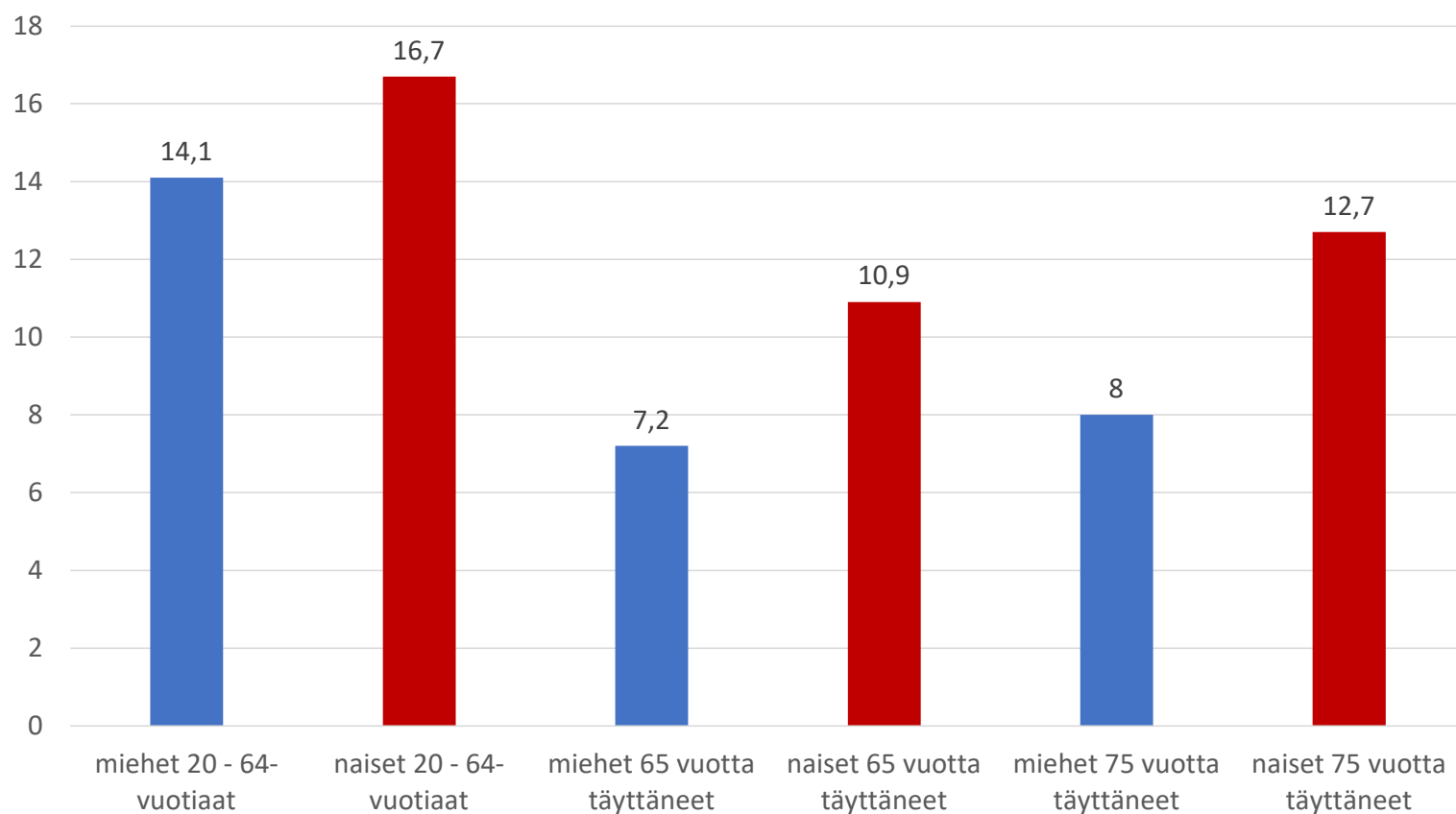
- hyvä pohtia miten omat ennakkoasenteet, etukäteistiedot ja ennakkoluulot voivat vaikuttaa kohtaamisessa
- onnistuneessa kohtaamisessa on kiireettömyyden tunnetta, avoimuutta, hetkeen pysähtyminen, kuunteleminen
- Tervehtimisen tärkeys
- Hyvä palaute
- ryhmässä kohdatuksi ja huomatuksi tuleminen
- Henkilökohtaisuus, puhutellaan henkilöitä nimellä, katsotaan silmiin
- tärkeää osata toimia tilanteissa, joissa puhekyky on mennyt, miten olla läsnä juuri siinä hetkessä
- hyvä huomioda, että vastaavatko kehonkieli ja puheet toisiaan: eleet, hymy, äänensävy
- kohtaamisen tavoitteena tunne, että ihmisestä välitetään
- Pienet juttuhetket, vastavuoroisuus
- on tärkeää huolehtia omasta jaksamisesta
- ”kuormittunut mieli tarvitsee kuormitusta ruumiille”
- Kulttuurierojen huomioiminen (kättely, poskisuudelmat, halaaminen) ja tilan antaminen

Huono kohtaaminen

- Arvoristiriidat
- Torjutuksi tulemisen tunne
- Kiireen tuntu, myöhästelyt tapaamisissa
- Valtataistelu, hierarkia eriarvoistaa ihmisiä
- Psyykkisesti huonovointisten ihmisten levottomat puheet
- Ryhmätoiminnassa osallistujien eritasoiset haasteet, esim. kuulo-ongelmien vaikutus osallistumiseen
- Kaikki eivät ymmärrä ryhmätoimintojen tarkoitusta
- Toinen vie energiat, purkaa kaikki ikävät asiat kerralla
- Päällepuhuminen
- Nolatuksi tulemisen kokemus, negatiivisen palautteen saaminen muiden kuullen
- Vaivautuminen tervehtimiseen liittyvissä käytänteissä
- Toisen huonon käytöksen sivustaseuraaminen, ei uskalla puuttua
- Väärinymmärrykset esim. työntekijä-asiakassuhteissa, sekoittuu ystävyys-suhteeseen

Tilastotietoa Keski-Pohjanmaan alueelta

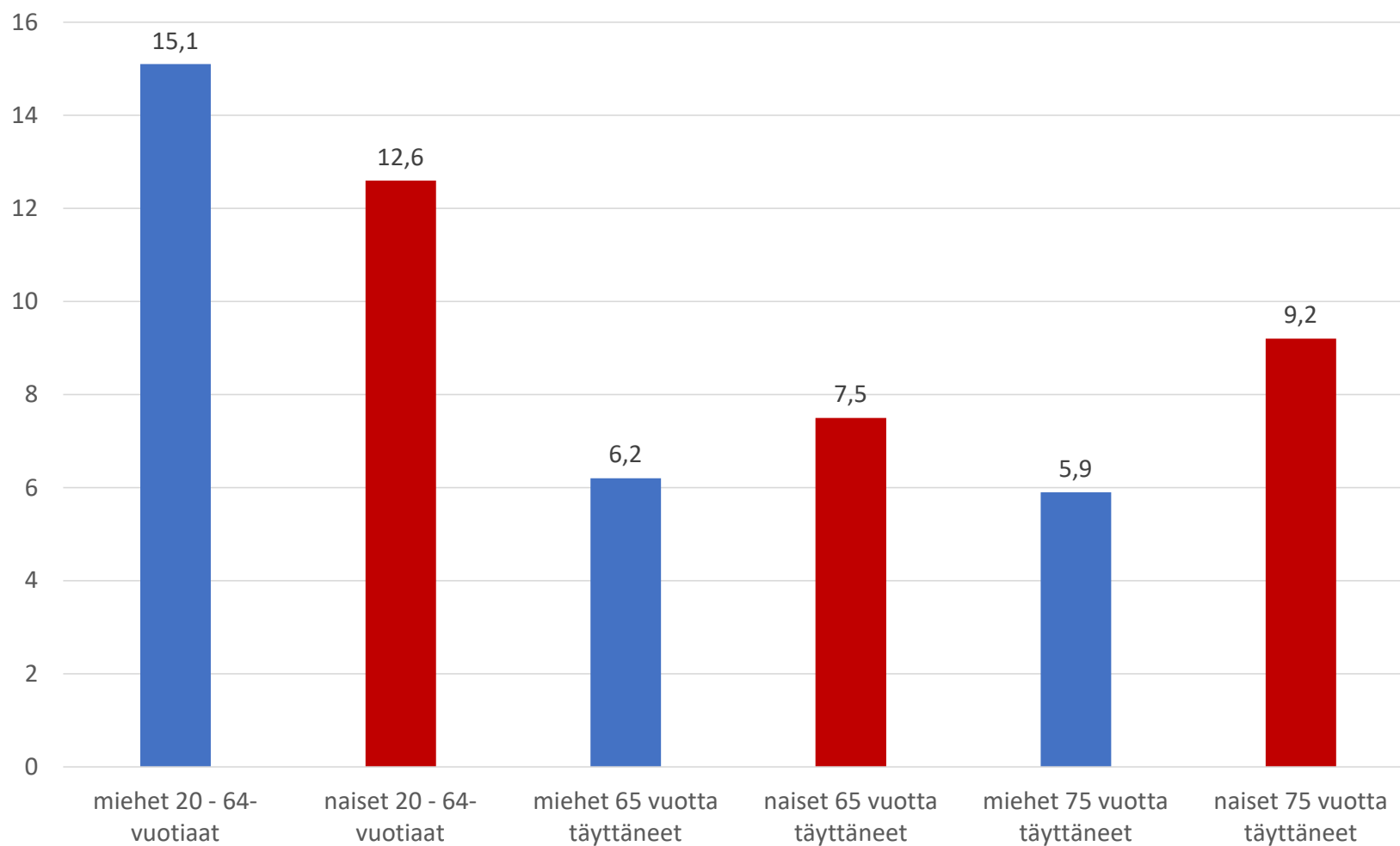
Itsensä yksinäiseksi tuntevien osuus %



Perustuu kysymykseen:
"Tunnetko itsesi
yksinäiseksi:"
Vastausvaihtoehtoina
esitettiin 1) en
koskaan, 2) hyvin
harvoin, 3) joskus, 4)
melko usein ja 5)
jatkuvasti.
Tarkastelussa on 4)
melko usein tai 5)
jatkuvasti
vastanneiden osuus.

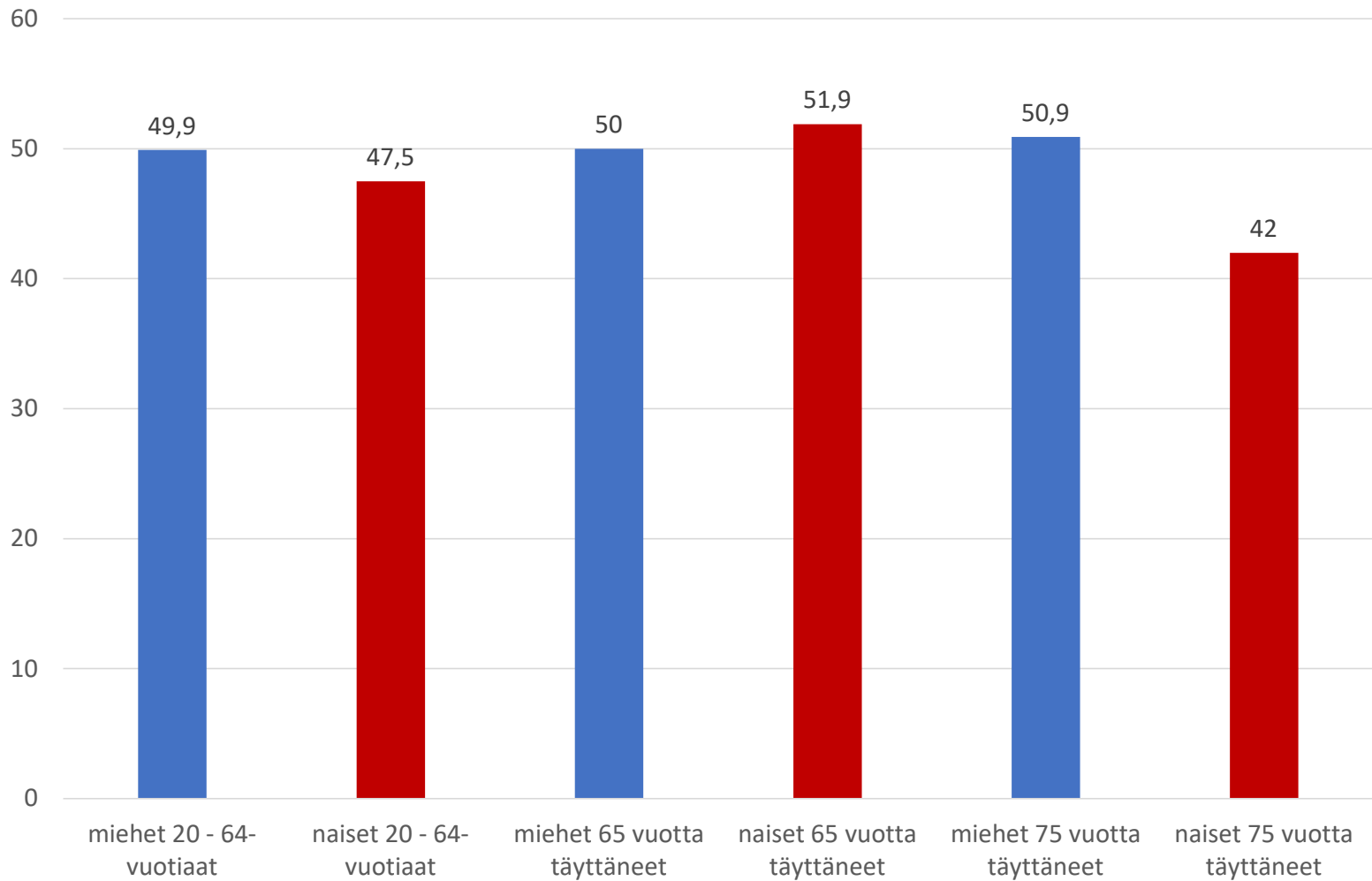
© THL, Tilasto- ja
indikaattoripankki
Sotkanet.fi 2005-2024

Erittäin heikko osallisuuden kokemus



Alle 50 pistettä saaneiden osuus. Katso pisteytys seuraavasta diasta.

%



Vastausten keskiarvo on vähintään 4 (5 vastausvaihtoehtoa).
Millaiseksi arvioit elämänlaatusi?
Miten tyytyväinen olet:
- terveyteesi
- kykyysi selviytyä päivittäisistä toimistasi
- Itseesi
- Ihmissuhteisiisi
- asuinalueesi olosuhteisiin.
Onko sinulla riittävästi tarmoa arkipäivän elämääsi varten?
Onko sinulla tarpeeksi rahaa tarpeisiisi nähden?



Osallistujien Suomi.

MISTÄ KYSE?

TILANNEKUVA

TOIMENPITEET

OSALLISTU



<https://osallistujien suomi.fi/>

Osallistujien Suomi-toimenpideohjelma aihepiireittäin:

- Palveluohjaus
- Koulut
- Harrastukset
- Perhe
- Seurakunnat
- Päätöksenteko

Mitä toimenpiteiden eteen on jo tehty?

Mitä pitäisi jatkossa tehdä?

Mitä resursseja on käytössä?

Mitä resursseja tarvitaan tulevaisuudessa?

Palveluohjaus

Yksinäisyyttä vähennetään ryhmätoimintojen avulla, kuten Ainutlaatuisesti arjessa-hankkeen myötä alkaneet ryhmät, vertaistuelliset ryhmät, Soiten matalan kynnyksen ryhmät, Kulmis, Silta yhteisöklubi ym.

Koordinoitu vapaaehtoistoiminta

Eri toimijoiden välinen yhteistyö tärkeää

Yksinäisyysverkoston olemassaolo

Vaikuttamistyö, kohtaamiset työssä

Verkostoituminen, hankkeet

Uusien asukkaiden ilta –konsepti

Soiten linkkihenkilökoulutus

Verkkoympäristöt, mitkä jo olemassa

Resursseina järjestöjen työntekijät, vapaaehtoiset, kohtaamisen taito, sivustot

Harrastukset

Osa vapaaehtoisista aloittaa ilman perehdytystä -> vaikea panostaa uusien vastaanottamiseen ja ilmapiiriin luomiseen

Harrastusmaksuihin mahdollisuus saada avustusta, mutta usein tieto tavoittaa vasta aloittamisen jälkeen -> ei madalla kynnystä pienituloisilta

Sisään heittäminen tärkeää ja myös poisohjaaminen, jos osallistuja hyötyisi paremmin jostain muusta toiminnasta

Harrastukset tarjoavat mahdollisuuden tunteiden käsittelyyn

Harrastuksen lopettaminen usein iso elämänmuutos, kun ei ole paikkaa, missä tunteita voi käsitellä samalla tavalla

Mielen hyvinvointi vs mielenterveys

Mitä pitäisi jatkossa tehdä?

Yksinäisyys puheeksi –teemaviikko ennen ystävänpäivää

Lisätä tietoisuutta palveluista (oikeissa kanavissa)

Vaihtoehtojen lisääminen toimintaan osallistumiseen (ryhmä/yksilö)

Yhteistyön lisääminen

Selkeys nettisivustoilla

Mitä resursseja tarvitaan tulevaisuudessa?

Riittävät peruspalvelut, ettei tule ylimääräistä painetta vapaaehtoisille

Järjestöjen resurssin läsnäolo jatkossakin

Erilaiset vaihtoehdot, esim. kotiin tehtävä työ