

Yhteistoimintamalli

OTAN PUHEEKSI YKSINÄISYYDEN

Meillä voit puhua yksinäisyydestä.

TAVOITE JA TARKOITUS

- Tukee avointa keskustelukulttuuria.
- Normalisoi yksinäisyydestä puhumisen.
- Vähentää ajatusta, että yksin pitää pärjätä.
- Varhainen tuki ja ongelmien ennaltaehkäisy.

HYÖDYT JA VAIKUTUKSET

- Ymmärrys yksinäisyyden aiheuttamista vakavista terveyshaitoista lisääntyy.
- Puheeksiotto voi vähentää yksinäisyyteen liittyviä hankalia tunteita ja rohkaista osallistumaan.
- Palvelukokemus paranee.
- Yhteisviestintä toimintamallista lisää vaikuttavuutta



TOIMINTAPROSESSI

1. Tunnista yksinäisyys

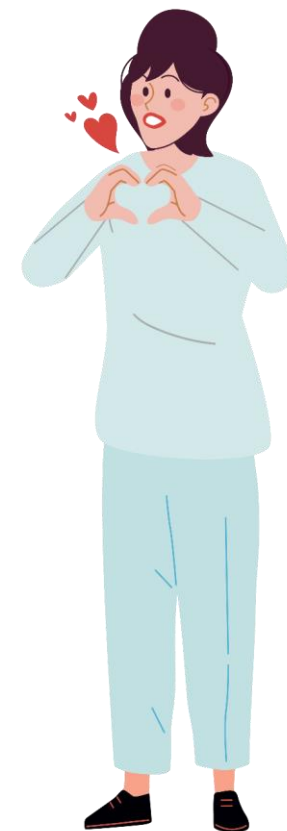
Kuuntele ja ole läsnä. Yksinäisyys on yleistä eikä se näy ulospäin. Yksinäisyys herättää tunteita myös ammatteisissa.

2. Kysy ja kannusta

Hyvä kysymys on: Toivoisitko, että ihmissuhteissasi olisi jokin toisin? Keskustelkaa yhdessä tilanteesta. Valmiita ratkaisuja ei tarvitse olla.

3. Auta ja ohjaa

Kerro, että tukea on saatavilla. Muista, että muutos lähtee ihmisestä itsestään. Ohjaa itsenäiseen työstämiseen ja hyvinvointia edistäviin palveluihin.



TOIMINTAPERIAATTEET

Inhimillinen kohtaaminen | Luottamuksen lunastaminen | Ennakoiva ote

Tunnista yksinäisyyden merkit (IKÄÄNTYNYT)

Havainnoi arjen tilanteita ja signaaleja, jotka voivat kertoa yksinäisyydestä

1. Suorat ilmaisut – kuuntele tarkasti

- Ikääntynyt sanoo olevansa yksinäinen
- Läheinen kertoo yksinäisyydestä

2. Elämäntilanne – pysähdy, jos huomaat

- Kriisitilanteet
- Merkittävä muutos arjessa tai perhetilanteessa
- Omaishoitajuus

3. Sosiaalinen ympäristö – kiinnitä huomiota

- Asuinympäristön mahdollisuudet (Kohtaamispaikat, ryhmät ja liikkumisen helppous)
- Yksin asuminen (arjen vuorovaikutuksen väheneminen)
- Harventuneet sosiaaliset suhteet (tukiverkosto)
- Kokemus ulkopuolisuudesta

4. Käyttäytyminen – havaitse signaalit

- Toistuvat yhteydenotot ja käynnit
- Fyysisen syyn etsiminen (somatisointi)
- Korostunut tarve vuorovaikutukselle (Seuraan hakeutuminen, kohtaamisissa viipyminen, arjen jakamisen tarve)
- Vetäytyminen ja eristäytyminen
- Sosiaalista kanssakäymistä korvaavat tavat (some, päihteen, rahapelaaminen, tunnesyöminen)
- Passiivisuus ihmissuhteiden ylläpitämisessä

5. Toimintakyvyn haasteet – huomaa muutokset

- Sairaudet ja fyysiset rajoitteet
- Heikentynyt sosiaalinen toimintakyky
- Psykkiset oireet (Ahdistus, masennus, toivottomuus ja pelko tulevaisuudesta)
- Haasteet arjen hallinnassa
- Avun hakemisen vaikeus

Ota puheeksi

Avaa keskustelu ja luo turvallinen, kiireetön ilmapiiri

1. Luo kiireettömyyden tunne ja luottamuksen ilmapiiri

- Kuuntele aidosti ja anna aikaa keskustelulle.
- Normalisoi: "Monet voivat kokea yksinäisyyttä vastaavassa tilanteessa"

2. Huomioi yksilöllisyys ja toiveet

- Yksinäisyyden kokemus on yksilöllinen
- Älä tulkitse – ihminen voi haluta olla yksin

3. Kysy avoimesti ja kuuntele

Kartoita sosiaalisten suhteiden määrä ja laatu

- "Oletko yksinäinen?"
- "Onko jokin asia ihmissuhteissa, jonka toivoisit olevan toisin?"
- "Onko sinulla ollut tilanteita, joissa olet tuntenut jääväsi yksin?"
- "Saatko mielestäsi riittävästi apua, tukea ja ymmärrystä läheisiltäsi arjessa?"

4. Hyödynnä tutkivia kysymyksiä

- "Mitkä asiat ovat aiemmin tuottaneet sinulle mielihyvää?"
- "Mihin haluaisit mennä, mitä haluaisit tehdä?"



Tue ja ohjaa

Tarjoo tietoa, vaihtoehtoja ja konkreettista tukea asiakkaan omista lähtökohdista

1. Keskustelu ja tarpeen tunnistaminen

Anna asiakkaalle **päärooli**: kuuntele ja anna tilaa toiveiden sanoittamiselle. **Kannusta ja rohkaise**

Tunnista tarve, jaa tietoa ja tarjoa vaihtoehtoja – kunnioita asiakkaan omaa valintaa.

Pohtikaa yhdessä, **mikä vähentäisi yksinäisyyden kokemusta arjessa?**

Auta asiakasta löytämään **pieniä, realistisia tavoitteita**, jotka tuntuvat mahdollisilta.

2. Kerro mahdollisuuksista

Hyödynnä **Tarmoa-verkkopalvelua** ja etsi sopivia vaihtoehtoja huomioiden:

- Yksilöllinen tuki
- Ryhmät
- Kohtaamispaikat
- Vapaaehtoisten tuki

Jos digitaaliset ratkaisut sopivat:

- Anna **esite Tarmoa-palvelusta**
- **Kerro omahoito-ohjelmista** (esim. Mielenterveystalo)
- ja **COMMU sovelluksesta**

Hyödynnä tarvittaessa **Hoksauta minut -korttia** ohjauksessa.