

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

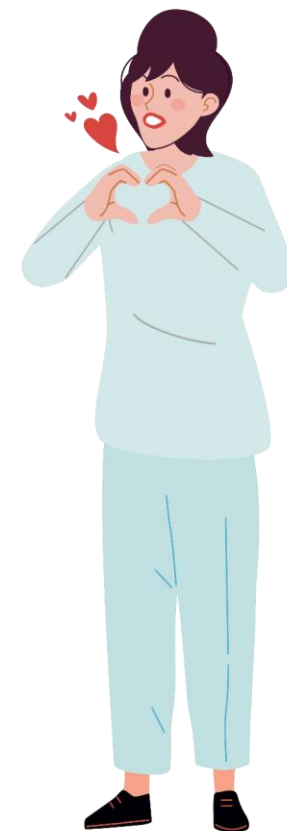
Kuuntele ja ole läsnä. Yksinäisyys on yleistä eikä se näy ulospäin. Yksinäisyys herättää tunteita myös ammatteisissa.

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 (LAPSET JA NUORET)

Havainnoi arjen tilanteita ja signaaleja, jotka voivat kertoa yksinäisyydestä

1. Suorat ilmaisut

- Lapsi tai nuori kertoo itse yksinäisyydestään tai toiveesta saada ystäviä
- Viesti läheisiltä tai ammattilaisilta

2. Elämäntilanne

- Sairastuminen, perhetilanteen muutokset
- Muutto, kielitaidon puute
- Perheen taloudellinen tilanne

3. Sosiaalinen ympäristö

- Vähän harrastuksia
- Ei kavereita koulun jälkeen
- Yksin jääminen välitunnilla tai ryhmässä

4. Käyttäytyminen

- Ripustautuu aikuisiin
- Häiriökäyttäytymistä ryhmissä/leikeissä
- Pakokeinot arjessa (some, päihteet, pelaaminen, tunnesyöminen)
- Ei halua puhua vapaa-ajasta
- Poissaoloja koulusta tai harrastuksista

5. Toimintakyvyn haasteet

- Fyysiset rajoitteet ja oireet
- Psykkiset oireet: ahdistus, masennus, ärtymys, keskittymisvaikeudet
- Sosiaalisen taidot
- Arjen hallinnan vaikeudet, koulunkäynti ei suju
- Fyysisen syyn etsiminen, somatisointi

6. Persoonallisuuden piirteet

- Ujous
- Itsekkisyys

Ota puheeksi

Avaa keskustelu ja luo turvallinen, kiireetön ilmapiiri

1. Tee keskustelusta turvallista ja helppoa

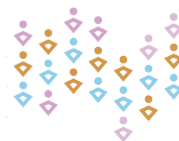
- Tee tunnelma sellaiseksi, että jutteleminen tuntuu luontevalta.
- Käytä tavallisia sanoja.
- Kysy avoimia kysymyksiä ja käytä arjen esimerkkejä esim. koulupäivä, viikonloppu.

2. Kuuntele ja anna tilaa

- Kuuntele aidosti, älä keskeytä.
- Anna nuorelle mahdollisuus kertoa omilla sanoillaan.
- Rohkaise: "Kiitos kun kerrot tästä."
- Kerro, että tästä saa puhua ja moni muukin kokee joskus samoin.

3. Kysy suoraan ja luontevasti

- Esitä kysymykset osana normaalia keskustelua:
- "Tuntuuko sinusta joskus yksinäiseltä?"
- "Onko sinulla kavereita tai läheisiä ihmisiä?"
- "Mitä yleensä teet päivisin?"
- "Onko joku asia kavereisuhteissa, jonka toivoisit olevan toisin?"



Tue ja ohjaa

Tarjoo tietoa, vaihtoehtoja ja konkreettista tukea asiakkaan omista lähtökohdista

1. Ohjaa eteenpäin – keinot ja välineet

- **Ryhmät ja kohtaamispaikat:** harrastusryhmät, nuorisotilat, vapaaehtoisten tuki.

• Verkkoapalvelut:

- Tarmoa.fi
- COMMU-sovellus
- Sekasin Chat-nuorille, keskusteluapua
- HelsinkiMissio
- MLL: lasten ja nuorten puhelin&chat nuorten netti
- Digitaalinen nuorisotalo Netari

• Digitaaliset omahoito-ohjelmat:

- Mielenterveystalo – Yksinäisyyden omahoito-ohjelma
- HelsinkiMissio – Yksinäisyys-tehtäväkirja

• Yksilöllinen tuki:

- MIELI Etelä-Karjala – yksinäisyystyöskentely