

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

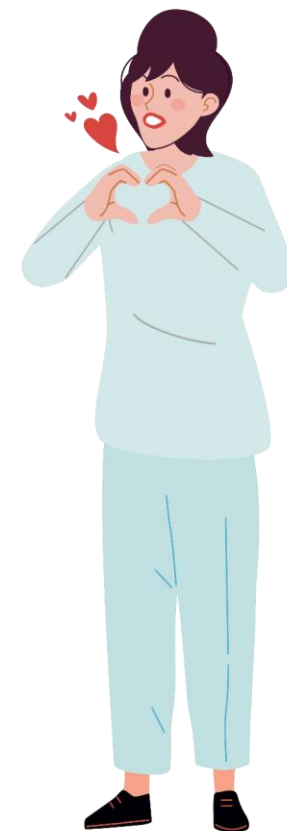
Kuuntele ja ole läsnä. Yksinäisyys on yleistä eikä se näy ulospäin. Yksinäisyys herättää tunteita myös ammatteisessa.

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 (TYÖIKÄISET)

Havainnoi arjen tilanteita ja signaaleja, jotka voivat kertoa yksinäisyydestä

1. Suorat ilmaisut

- Viestii suoraan olevansa yksinäinen.

2. Sosiaalinen ympäristö

- Asuinympäristö, liikkumisen haasteet
- Yksin asuminen
- Harventuneet sosiaaliset kontaktit ja verkostot
- "Työyksinäisyys"

3. Käyttäytyminen

- Pakokeinot arjessa (some, päihteet, rahapelaaminen, tunnesyöminen)
- Eristäytyminen, ahdistuneisuus, pelko, masennus

4. Elämäntilanne

- Elämäntilanteen muutokset: työttömyys, keskeytyneet opinnot, työstä poisjääminen
- Sairaudet, mielenterveys- ja päihdeongelmat
- Taloudelliset vaikeudet

Ota puheeksi

Avaa keskustelu ja luo turvallinen, kiireetön ilmapiiri

1. Luo luottamuksen ilmapiiri

- Kuuntele aidosti ja anna tilaa keskustelulle
- Kannusta ja rohkaise

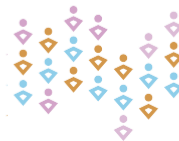
2. Tee keskustelusta helppoa

- Käytä selkeitä arkisia sanoja.
- Käytä avoimia kysymyksiä.
- Älä kiirehdi, anna aikaa vastata, tai olla vastaamatta.
- Luo tunnelma, jossa puhuminen on luontevaa.

3. Kysy suoraan ja luontevasti

Esitä kysymykset osana normaalia keskustelua:

- Koetko itsesi yksinäiseksi?
- Onko joku asia ihmissuhteissasi, jonka toivoisit olevan toisin?



Tue ja ohjaa

Tarjoo tietoa, vaihtoehtoja ja konkreettista tukea asiakkaan omista lähtökohdista

1. Keinot ja välineet ohjaamiseen

Anna asiakkaalle päärooli keskustelussa ja toiveiden sanottamisessa.

Tunnista tarve, jaa tietoa ja tarjoa mahdollisuuksia.

2. Hyödynnä Tarmoa -verkkopalvelua ja etsi vaihtoehtoja, jotka tuntuvat asiakkaasta sopivilta.

- Ryhmät
- Kohtaamispaikat
- Vapaaehtoisten tarjoama tuki
- COMMU

Digitaaliset omahoito-ohjelmat:

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

Yksilöllinen tuki:

- MIELI Etelä-Karjala – Yksinäisyystyöskentely