



# Yksinäisyys

Miten ikääntyneiden yksinäisyys vähenee



# Miten ikääntyneiden yksinäisyys vähenee

## Sisältö

1. Tehtävä
2. Pyydetyt puheenvuorot
3. Koonti
4. Video jos ehditään



# Tehtävänanto

- Kuvittele tai muistele tilanne, jossa olet yksinäinen. Sinulla ei ehkä ole nykyistä sosiaalista verkostoasi, perhettäsi, ystäviäsi, tuttujaasi, työkavereitasi. Olet ehkä joutunut pois työelämästä.
- Miltä yksinäisyys tuntuu?
- Miten lähtisit etsimään seuraa tai sosiaalisia kontakteja? Mitä toivoisit? Mihin uskaltaisit mennä yksin? Kenelle soittaisit?

Pohdi itsekseesi viitisen minuuttia.







Pyydetyt puheenvuorot



Oma toiminta



Vertaistuki



Yhteisö – me  
kaikki



Ammattilaisten  
tuki



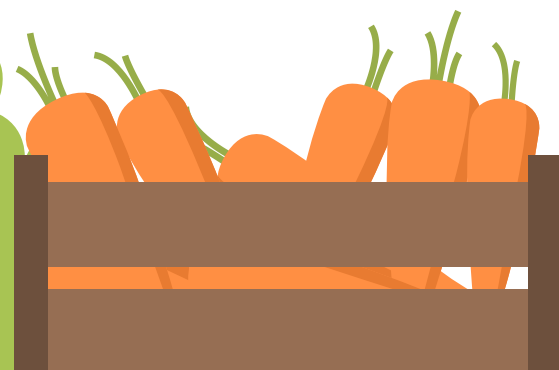
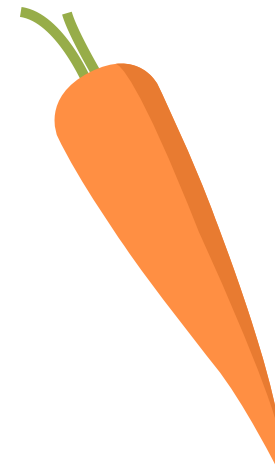
Digitaalisuus

Yksinäisyyden vähentäminen



# Oma toiminta

- Mistä olet kiinnostunut?
- Mitä teit aiemmin ja voisit kokeilla taas?
- Missä seurassa voisit harjaannuttaa ja harjoitella sosiaalisia taitojasi?
- Kun mietit itseäsi sosiaalisessa tilanteessa, tunnistatko ajatuksia tai uskomuksia, jotka estävät sinua osallistumasta?



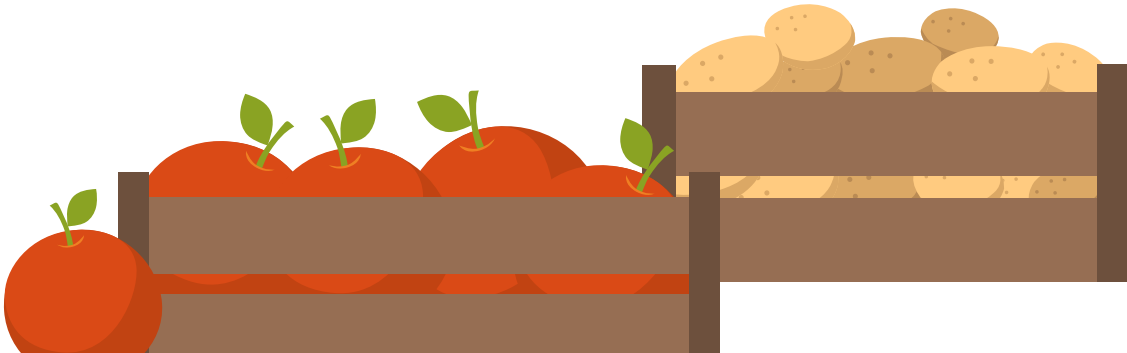
# Vertaistuki

- Missä kaikissa ilmiöissä on tarve vertaistuelle?
- Ketkä järjestävät vertaistukitoimintaa?
- Onko olemassa vapaamuotoista vertaistukitoimintaa?
- Missä asiassa sinä olet vertainen?



# Yhteisö ja yhteiskunta – me kaikki

- Kuinka lisätä sosiaalista kanssakäymistä suomalaisten arjen kohtaamisissa?
- Miten lisätä ja mahdollistaa naapuriavun toteutumista?
- Kuinka erilaisuuden hyväksyminen lisääntyisi asennetasolla ja näkyisi myös ikääntyneisiin suhtautumisessa?
- Voisivatko yhteiskunnan rakenteet tukea eri sukupolvien kohtaamisia ja yhdessä tekemistä?
- Miten voidaan mahdollistaa pieniä kohtaamisia joista voisi kasvaa pidempiä ihmissuhteita?





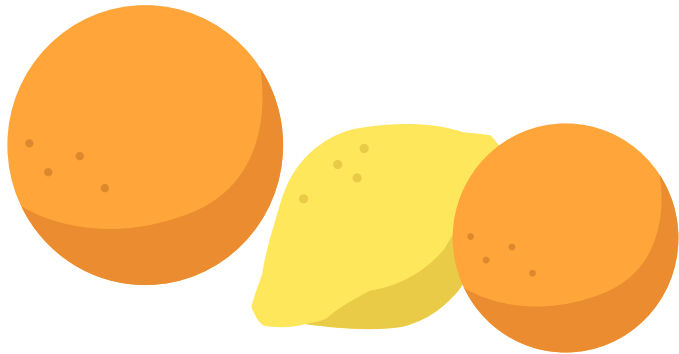
# Ammattilaisten tuki



- Etsivä työ – kuinka huomataan yksinäisyys ja löydetään yksin olevat?
- Miten olla toisen ihmisen tukena purkamassa ajattelumalleja, jotka estävät sosiaalista osallistumista?
- Miten rohkaista toista ihmistä osallistumaan? Kuinka vähentää esteitä osallistumiseen?
- Sosiaalisen tuen muotojen pohdinta yhdessä toisen ihmisen kanssa
- Verkostokartan piirtäminen yhdessä ihmisen kanssa

# Digitaalisuus

- Eläkkeelle jäämisen verkkokurssi, jossa otetaan esiin myös sosiaalisten suhteiden vahvistaminen tai rakentaminen työuran jälkeen
- Digitaaliset alustat vapaaehtoisten jne. verkoston organisoitumisen ja tiedonvälityksen apuna
- Vapaaehtoistyön tekeminen kotoa käsin
- Digitaalinen yhteydenpito





# Daytime nightclub

- <https://www.itv.com/news/2018-12-30/meet-the-new-generation-of-clubbers-getting-down-at-the-daytime-nightclub/>