

Ikääntyneiden yksinäisyyden tunnistaminen ja lievittäminen

Helsingin GeroMetro-hankkeessa on kaudella 2018-2020 työstetty välinettä ikääntyneiden asiakkaiden yksinäisyyden tunnistamiseen ja lievittämiseen. Nelisivuisessa oppaassa on näkökulmia, jonka avulla ammattilainen voi ymmärtää sosiaalista yksinäisyyttä, käsitellä sitä yhdessä asiakkaan kanssa ja löytää konkreettisia keinoja yksinäisyyden lievittämiseen ja osallisuuden lisäämiseen.

Ikääntyessä ja toimintakyvyn heiketessä sosiaaliset suhteet joskus kaventuvat. Sosiaalinen yksinäisyys voi aiheuttaa masennusta ja mielenterveydellisiä ongelmia, erityisesti jos ikääntynyt ei voi käsitellä siihen liittyviä kokemuksia kenenkään kanssa. Ikääntyneitä kohtaavilla ammattilaisilla on tärkeä merkitys yksinäisyyden tunnistamisessa, kokemusten käsittelyssä ja yksinäisyyden tunteen lievittämisen keinojen etsinnässä yhdessä ikääntyneen kanssa.

Sosiaalinen vetäytyminen on eri asia kuin yksinäisyyden kokemus. Kaikki yksin asuvat eivät koe itseään yksinäisiksi. Sosiaalinen vetäytyminen saattaa olla vapaaehtoinen valinta. Toisaalta myös ihmisten ympäröimänä ikääntynyt voi kokea yksinäisyyttä. Yksinäisyys voidaan ryhmitellä sosiaaliseen ja emotionaaliseen yksinäisyyteen, jotka ovat usein yhteydessä toisiinsa, mutta eivät väistämättä.



Yksinäisyyden puheeksi ottaminen ikääntyneen kanssa

Pidempiaikaisessa luottamuksellisessa asiakassuhteessa yksinäisyyden olemassaolo nousee usein esille keskusteluissa. Ota koppii ja kuuntele asiakastasi herkällä korvalla. Sinä asiakkaan tuntevana työntekijänä olet paras yksinäisyyden tunnistaja ja lievittäjä. Voit keskustella asiakkaan kanssa yhdessä yksinäisyydestä ja hänen toiveistaan. Mihin suuntaan hän haluaa itse lähteä?

Uuden asiakkaan kohdatessasi yksinäisyyteen viittaavat asiat saattavat tulla esille esimerkiksi jonkin arviointivälineen kautta tai arjesta keskustellen. Esimerkiksi näiden kysymysten kautta voit ottaa yksinäisyyden puheeksi:

- *Onko sinulla läheisiä ihmisiä?*
- *Onko sinulla joku, johon turvaudut sairastuessa, ollessasi vaikeuksissa?*
- *Onko sinulla yksinäisyyden tuntemuksia?*
- *Pidätkö yhteyttä läheisiisi, ystäviisi, naapureihisi?*
- *Toivoisitko enemmän juttuseuraa?*

Etäryhmistä osallisuutta

Etätoiminnalla voi olla tärkeä merkitys erityisesti niille kotona asuville ikääntyneille, joiden on hankala poistua kodeistaan harrastamaan ja tapaamaan muita ihmisiä. Etäpalvelun ryhmätoimintaa järjestävät Helsingin seniorikeskukset yhteistyönä Palvelukeskus Helsingin kanssa. Etäryhmäpalveluun osallistuva asiakas tarvitsee etälaitetabletin, jonka saa kotihoidon ja Palvelukeskus Helsingin kautta.

Osallisuuden kokemuksen lisääminen

Jotta tiedät, mitä tarjota asiakkaallesi, on hyvä keskustelemalla luoda yhteistä ymmärrystä asiakkaan elämänsä tapahtumista, arjesta, osallistumisesta ja osallisuuden kokemisesta. Alla avuksesi muutamia apukysymyksiä. Lisää kysymyksiä löydät esimerkiksi sivulta www.vanheneminen.fi.

- *Millainen elämäsi on ollut?*
- *Mikä on ollut sinulle merkityksellinen elämäntapahtuma, josta haluat kertoa?*
- *Mikä saa sinut iloiseksi arjessa?*
- *Millaisia kiinnostuksen kohteita sinulla on, mikä kiinnostaa?*
- *Millaisia taitoja, osaamista sinulla on?*
- *Mitä ovat mieleisiä asioita elämässäsi?*
- *Mistä saat voimaa?*

Osallistumisen mahdollisuudet

Oppaan lopussa on taulukko, johon on koottu osallistumisen mahdollisuuksia. Taulukkoon on etsitty kaupungin seniorikeskusten / palvelukeskusten, järjestöjen ja seurakunnan tarjontaa yhteystietoineen ikääntyneiden osallisuuden vahvistamiseksi. Tämä osuus oppaasta on kaupunkikohtainen.

Erityisesti olemme panostaneet etäpalvelun ryhmätoimintojen kuvaamiseen ja niiden merkityksen kirkastamiseen yksinäisen, kotona asuvan ikääntyneen kannalta.

Tarjota asiakkaallesi häntä mahdollisesti kiinnostavia vaihtoehtoja, opasta ja auta osallistumaan!