



Näkökulmia ja ideoita ikääntyneiden yksinäisyyden tunnistamiseen, puheeksi ottamiseen ja lievittämiseen

Helsingin kaupungin ikääntyneiden palveluissa on kehitetty työvälinettä ikääntyneiden yksinäisyyden lievittämiseen ammattilaisten työn tueksi. Työväline tarjoaa näkökulmia, ideoita ja kysymyksiä keskusteluun asiakkaan kanssa. Sinä työntekijänä olet tärkeä asiakkaan yksinäisyyden tunnistaja ja lievittäjä.

Ikääntyessä ja toimintakyvyn heiketessä sosiaaliset suhteet joskus kaventuvat. Sosiaalinen yksinäisyys voi aiheuttaa masennusta ja muita mielenterveydellisiä ongelmia.

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. Yksinäisyyttä voi olla esimerkiksi myös parisuhteessa olevilla ja omaishoitajilla. Ihmiset voivat myös pysyä haasteellisissa ja kuluttavissakin ihmissuhteissa pelätessään yksinäisyyttä.

Ikääntyneitä kohtaavilla ammattilaisilla on tärkeä merkitys yksinäisyyden tunnistamisessa, kokemusten käsittelyssä sekä yksinäisyyden tunteen lievittämisen keinojen löytämisessä yhdessä ikääntyneen kanssa.

GeroMetro / Yksinäisyys ja turvattomuus -työryhmä 2019–2020: Päivi Ahosola, Sirpa Puusti, Katja Kuunsalo, Marianne Korpela ja Marko Timonen

GeroMetro / Etsivä työ -työryhmä 2021: Katja Kuunsalo, Minna Nummi, Maarit Ajalin, Nina Arekari, Mari Helin

Esimerkkejä kysymyksistä

Tunnistaminen ja puheeksi ottaminen

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

Osallisuuden vahvistaminen

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