



#sutonnähty - haastekampanja; - millä teolla vähentäisit toisen yksinäisyyttä?

Helmikuussa 2018 Sanoja Yksinäisyydestä -seminaarissa Jyväskylässä julkaistiin haastekampanja – miten sinä auttaisit yksinäistä? Nyt vinkit ja haasteen teot on koottu viikoittaiseksi listaksi, josta voi löytää ideaa ja vinkkiä omaan auttamiseen.

Kampanjan hyvinvoinnin tekojen lista ja haasteteot julkaistiin huhtikuussa 2018. Vinkkejä on 52 kappaletta – yksi jokaiselle viikolle. Hyvinvoinnintekoja voi tehdä oman kyvyn ja mahdollisuuksien mukaan joko kalenteria seuraten tai sieltä itselleen sopivia tekoja poimien.

Ole sinäkin arjen sankari - selätä oma, läheisen tai tuntemattoman yksinäisyys!

Vuosi 2019

Tammikuu 2019

1. Soitan 84-vuotiaalle tädilleni. (Sirpa, 57 vuotta)
2. Aukaisen naapurille oven ja moikkaan.
3. Sanon huomenta kaikille bussipysäkillä aamulla. (Anne, 54 vuotta)
4. Lähdän Joukon kanssa jälle viettämään kaunista talvipäivää. (Vesa, 54 vuotta)
5. Autan naapuria lumitöissä. (Tapio, 47 vuotta)

Helmikuu 2019

6. Iso hymy joka päivä ystävälleni Jaakolle koko helmikuun ajan. (Jere)
7. Aion sanoa iloisesti huomenta parhaalle ystävälleni Jerelle koko loppulukukauden ajan. (Jaakko P.)
8. Vien kaverini hiihtämään, sillä hän ei ole siitä innostunut. Vielä.

9. Vien morsiamen luistelemaan ja lupaan pitää lämpimänä. (Jukka, 55 vuotta)

Maaliskuu 2019

10. Koitan olla ystävällinen ja huomioiva naapureilleni, itseasiassa kaikille kohtaamilleni ihmisille. Edes muutama ystävällinen sana jokaiselle. (Reijo, 65 vuotta)
11. Pyydän naapurua lenkille. (Heikki, 63 vuotta)
12. Otan naapurin huomioon ja autan pienissä päivän askareissa. Kuuntelen ja olen ystävällinen hänelle. (Annikki, 71 vuotta)
13. Vien tuoretta pullaa naapurin papalle. (Hanna, 39 vuotta)

Huhtikuu 2019

14. Tervehdimme lasten kanssa ohikulkijoita ulkoiluilla ja välillä jäädään peräti juttelemaan tuntemattomienkin kanssa. (Vanhempi, 35 vuotta, ja lapset, 7 ja 4 vuotta)

Vuosi 2018

Huhtikuu 2018

15. En ole koskaan niin kiireinen, etten ehtisi hymyillä tutuille ja tuntemattomille.
16. Bussipysäkillä ja rullaportaissa jutustelen, tarjoan apua vanhuksille ja puutun kiusaamiseen. (Tarja ja Timo, 55 vuotta)
17. Puhun naapurin mummulle. (Teemu, 40 vuotta)

Toukokuu 2018

18. Halaa itseäsi tai lähimmäistäsi.
19. Rikotaan hiljaisuus. Katostaan silmiin ja sanotaan, mitä tunnemme. Yhdessä olemme vahvoja. (Roosa, 21 vuotta)
20. Kommunikoi joka päivä vähintään yhden itselle vieraan ihmisen kanssa. (Sini, 35 vuotta)
21. Hymyilen vastaantulevalle, en pidä katsetta maassa. 😊
22. Vierailen yksinäisen luona ja haastan omassa sosiaalisessa mediassa muut myös sitoutumaan johonkin itse valitsemaan tekoon. (Jenni, 26 vuotta)

Kesäkuu 2018

23. Kaupassa, jos huomaan, että joku on eksyksissä tai etsimässä jotain, niin menen auttamaan ja kuljen lopun kauppareissun rupatellen. (Elina, 28 vuotta)
24. Kutsun mummun kylään useammin. (Iina, 30 vuotta)
25. Kävisin useammin katsomassa isoäitiäni vanhainkodissa.
26. Opetan lapsilleni sosiaalisia taitoja, rohkeutta ja luottamusta itsen. (Tiina 27, vuotta)

Heinäkuu 2018

27. Läheisille järjestän pienet juhlat. (Vastaaja, 59 vuotta)
28. Pidän tiivistä yhteyttä läheisiini. (Niko, 26 vuotta)
29. Pysin pitämään yhteyttä ystäviini, joita en nykyisin paljoa ennäätä tapaamaan. (Anne, 40 vuotta)
30. Kutsutaan koko luokka synttäreille eikä jätetä ulkopuolelle ketään.

Elokuu 2018

31. Mennä kaverille leikkimään. Leikkiä toisen kaa. Pyydän leikkimään. (Vastaajat Paavo, 3 vuotta, Reeta, 4 vuotta, ja Ida, 8 vuotta)
32. Ystävyys lähtee pienistä keskusteluista. (Kari ja Kirsti, 75 vuotta)
33. Käyn työttömänä olevan ystäväni luona kerran viikossa kahvittelemassa ja myöskin välillä ulkoilemassa.
34. Olla kaikkien kaveri. (Eimi, 8 vuotta)
35. Pyydän työkaverin lounaalle. (Anssi, 36 vuotta)

Syyskuu 2018

36. Annan enemmän aikaani lähimpien ystäväni lisäksi myös muille tuttaville – tuleville ystäville?
(Janika, 23 vuotta)

37. Juttelen myös hiljaisemmille työkavereille ja kysyn mitä heille kuuluu.

38. Neulon villasukat jollekin (yksinäiselle) lämmittämään. (Sanna, 37 vuotta)

39. Lähetän kirjeen ihmiselle johon en ole pitkään aikaan ollut yhteydessä.

Lokakuu 2018

40. Teen opiskelutovereideni kanssa tempauksen, jonka teemana on yksinäisyys.

41. Huomioin sen hiljaisemmän ihmisen tervehtien nimeltä ja kysymällä ”mitä kuuluu?”. (Suvi, 39 vuotta)

42. Toivotan hyvää huomenta aamuisin. (Jukka, 54 vuotta)

43. Kiinnitän lasten ja nuorten parissa työtä tehdessä entistä enemmän huomiota, että kysyn heiltä kuulumisia.

44. Kysyn kohtaamiltani ihmisiltä enemmän mitä kuuluu. Siis oikeasti MITEN SÄ VOIT? (Santtu, 30 vuotta)

Marraskuu 2018

45. Katsot silmiin toista ja kysyt, että mitä kuuluu? (Sinikka, 64 vuotta)

46. Miettiä yhdessä, mitä mahdollisuuksia on yksinäisyyden vähentämiseksi.

47. Pojan kanssa lätkämätsin katsominen. (Antti 53 vuotta)

48. Kun tekee mieli kiittää/kehua/antaa positiivista palautetta, niin en jätä sitä ajatuksen asteelle, vaan toteutan. Joka päivä löytyy joku aihe sanoa ääneen jollekulle.

Joulukuu 2018

49. Sanon ääneen kohtaamisilleni ihmisille jotain kaunista hänestä itsestään. (Kristiina, 57 vuotta)

50. Viedä johonkin harrastetoimintaan mukaan.

51. Kastelen kukkia, kun hän on poissa. Yhdessä kävelemme ulkona.

52. Käymällä enemmän ulkona voin vähentää omaa yksinäisyyttä. (Tuomo, 36 vuotta)

Haastekampanjasta lisätietoa

Instagram ja facebook @sutonnähty

Kotisivuilta www.koskeverkko.fi

Kampanjan takana tahot

Jyväskylän Kaupunki, Nuorisopalvelut

Keski-Suomen STEA-rahoitteiset yksinäisyshankkeet;

Keski-Suomen mielenterveysomaiset – FinFami ry, Tuttu – tukea ja toivoa tulevaan -hanke

Keski-Suomen sosiaalialan osaamiskeskus KOSKE, Yhdessä ei olla yksin -hanke

Muutostila ry, Homies Youth Work

