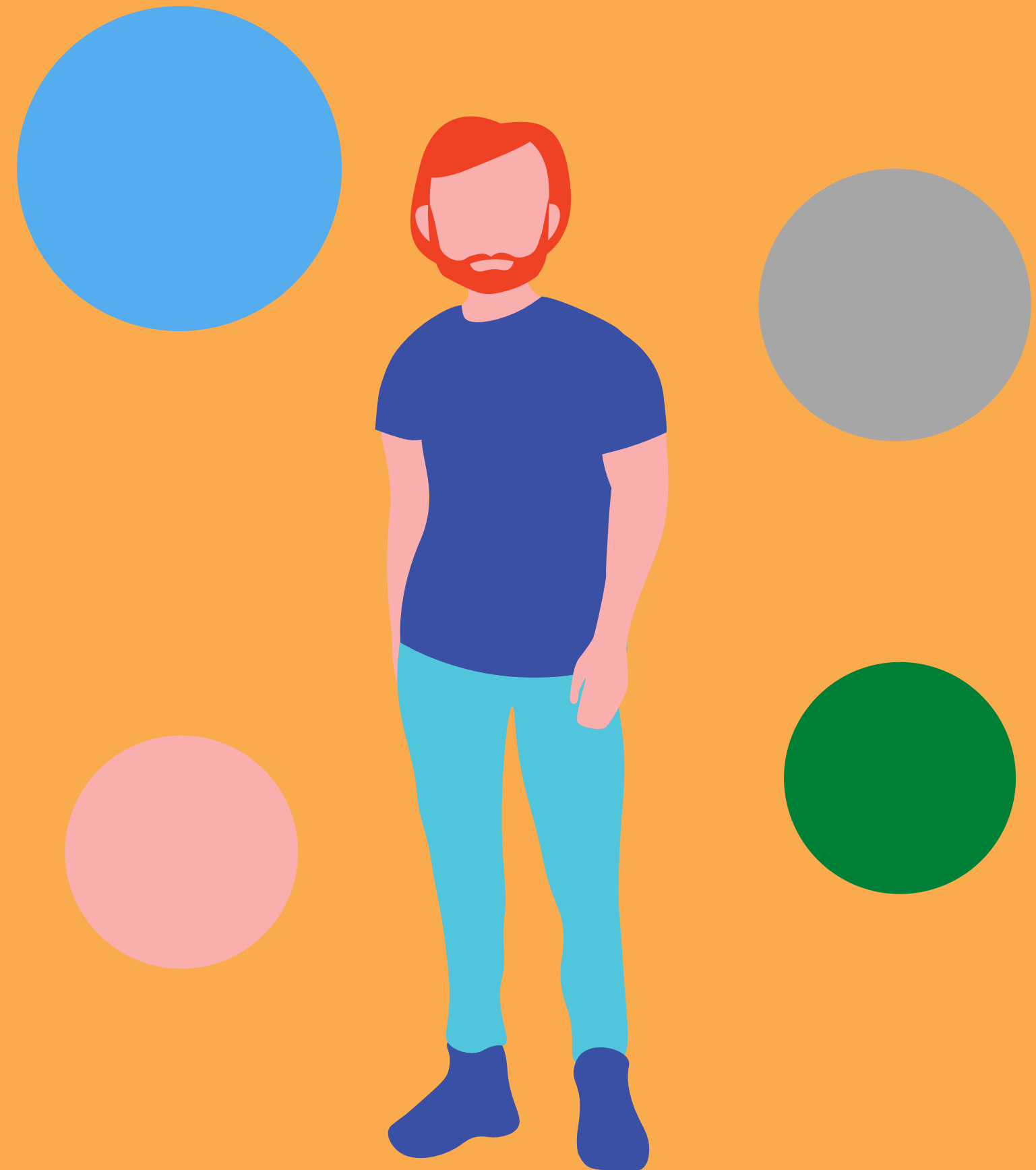


Yksinäisyyden monet ulottuvuudet

Yhdessä ei olla yksin -hankkeen loppuseminaari 4.3.2020

Anja Saksola



Yhdessä ei olla yksin -hyvinvointiyhteistyöhanke 2017-2019

- Hallinnoija: Keski-Suomen sosiaalialan osaamiskeskus
- Rahoittaja: STEA, yksinäisyyden vähentämisen teemarahoitus
- Toiminta-alue: 14 kuntaa Keski-Suomessa
- Kohderyhmät: Yksinäisyyden riskiryhmään kuuluvat
- Yksinäisyyden syiden ja osallisuuden esteiden selvittäminen sekä osallisuutta edistävien toimintamallien löytäminen
- Henkilöstöresurssi: 2 työntekijää, lisäksi hankkeen toiminnassa on ollut mukana n. 10 harjoittelijaa

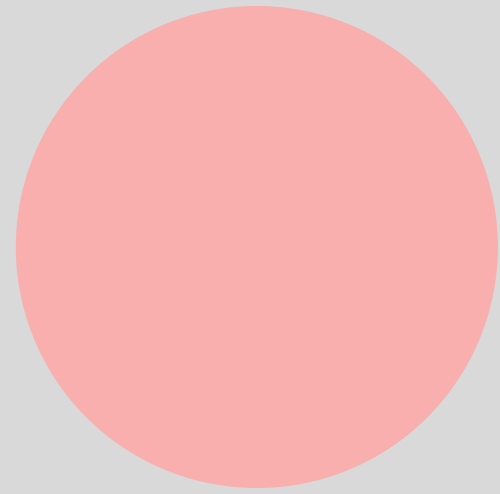


"Tämä on tehtävä, josta emme selviydy yksin."

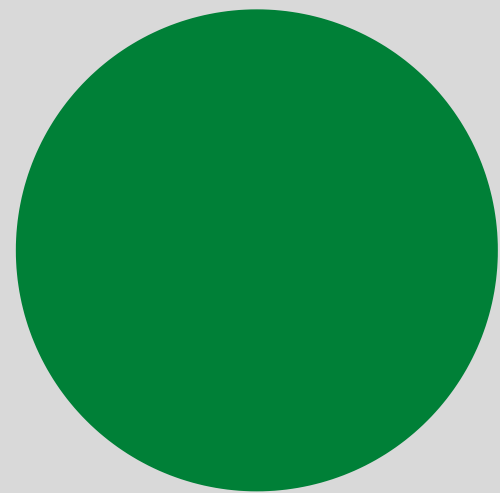
Niinpä toimenpiteet rakennettiin yhteistyöllä joko tietyn kohderyhmän tai alueen tarpeet huomioiden.

Yhdessä ei olla yksin -hankkeen aikana

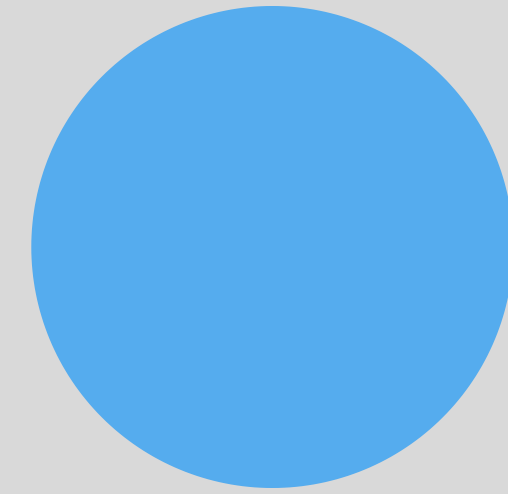
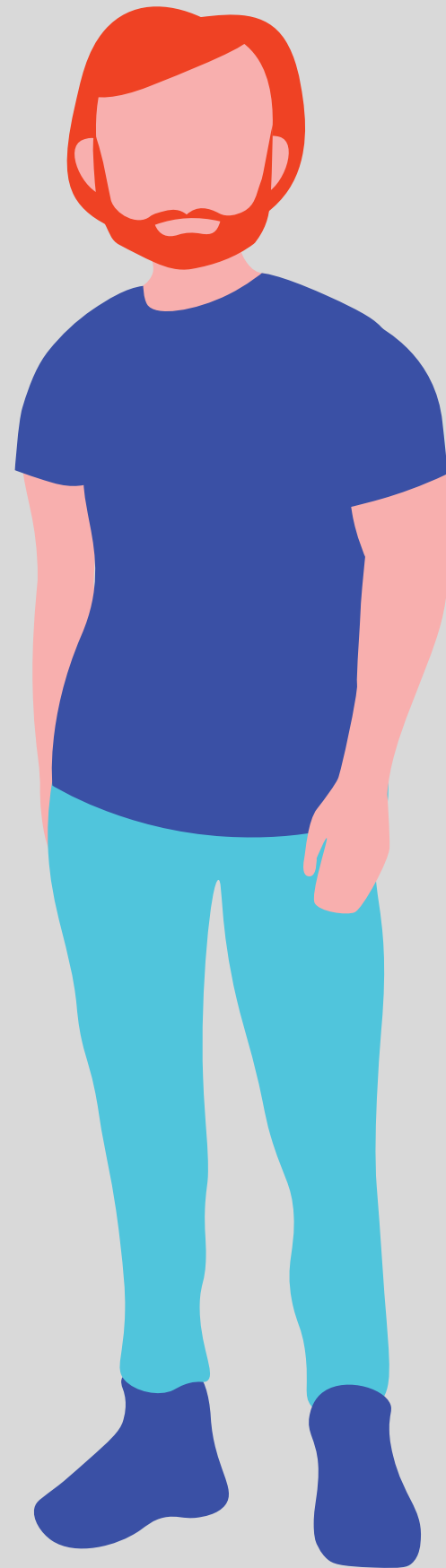
- tehtiin selvityksiä yksinäisyyden ja turvattomuuden kokemuksista sekä kohtaamispaikkatoiminnan merkityksestä
- koottiin verkostoja pohtimaan alueen tai kohderyhmän yksinäisyyden syitä sekä luomaan yhteisiä ratkaisuja yksinäisyyden vähentämiseksi
- kohdattiin eri ikäisiä yksinäisiä ja ohjattiin heitä mahdollisuuksien mukaan eri palveluiden pariin
- perustettiin ryhmiä sekä fyysisesti että verkossa, kohderyhminä mm. paljon pelaavat, omaishoitajat, mielenterveyskuntoutujat ja maahanmuuttajat
- Järjestettiin itse sekä osallistuttiin muiden järjestämiin tilaisuuksiin yksinäisyyden ja osallisuuden teemoilla



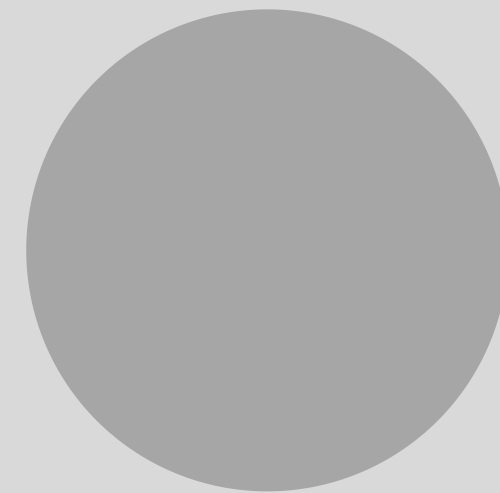
**Yksilölliset
taustatekijät**



Toimintaympäristö



Elämäntilanne



Yhteiskunta

Yhdessä ei olla yksin



Aiemmat
elämäkokemukset

Erilaisuuden
kokemus

Yksilölliset voimavarat
ja resilienssi

Ikä ja sukupuoli

Ajattelu- ja
toimintamallit

Toimintakyky

Temperamentti
ja yksilölliset
luonteenpiirteet

Yksilölliset taustatekijät

ARI MARJOVUO, JENNY JULKUNEN
JA MARIA RAKKOLAINEN

YKSINÄISYYS

Tehtäväkirja avuksesi

tuuma

Yhdessä ei olla yksin



Köyhyys



Kotivanhemmuus



Muutto uuteen
ympäristöön



Opiskelu



Työttömyys



Sairastuminen



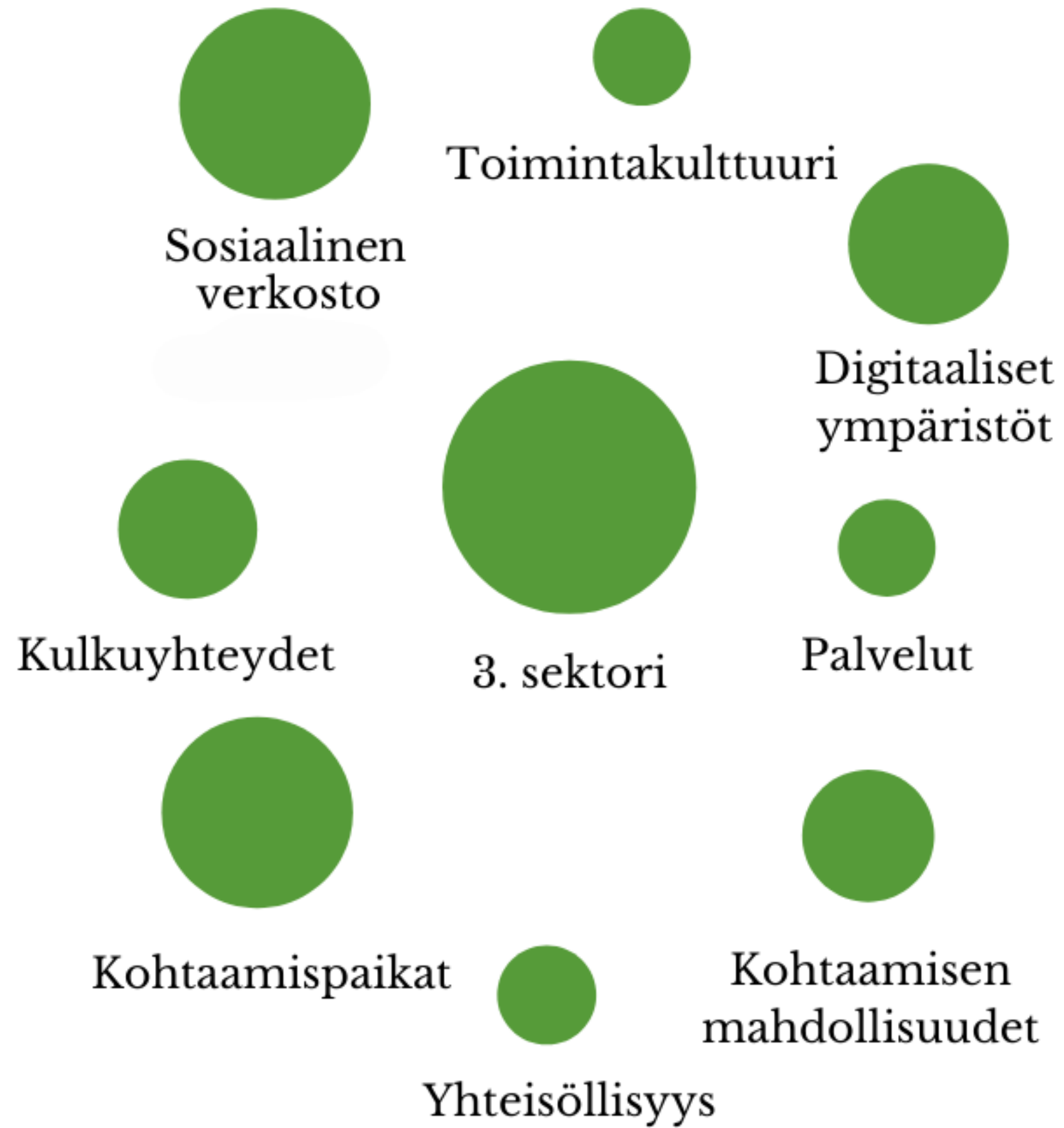
Läheisen
sairastuminen



Kriisitilanteet

Elämäntilanne

Yhdessä ei olla yksin



Toimintaympäristö

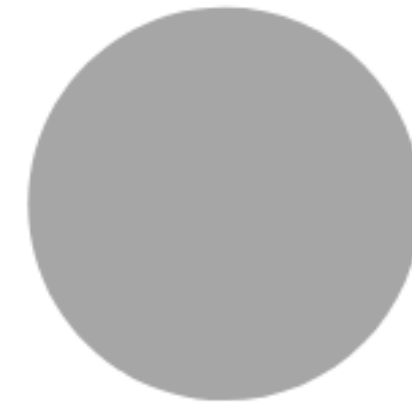
Yhdessä ei olla yksin



Media



Digitalisaatio



Järjestelmä-
keskeisyys



Jatkuva muutos



Mahdollistaja
vai rajoittaja?

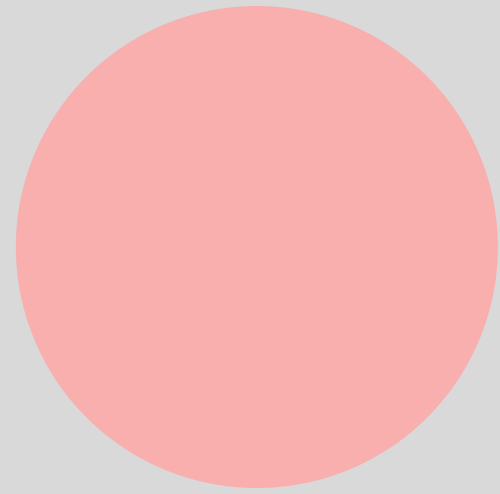


Yhteiskunnallinen
keskustelu

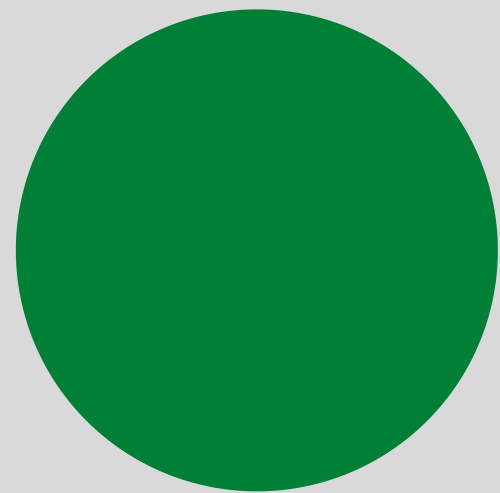


Palvelujärjestelmä

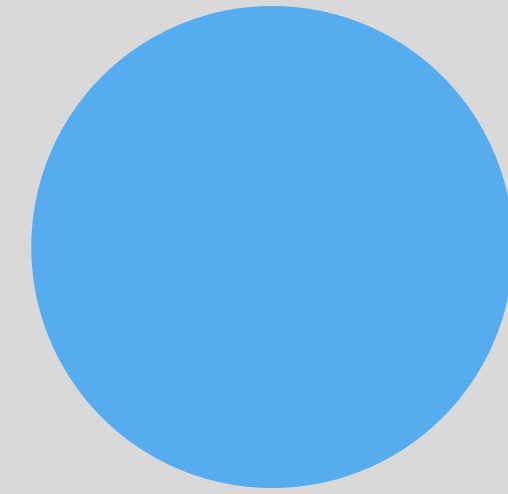
Yhteiskunta



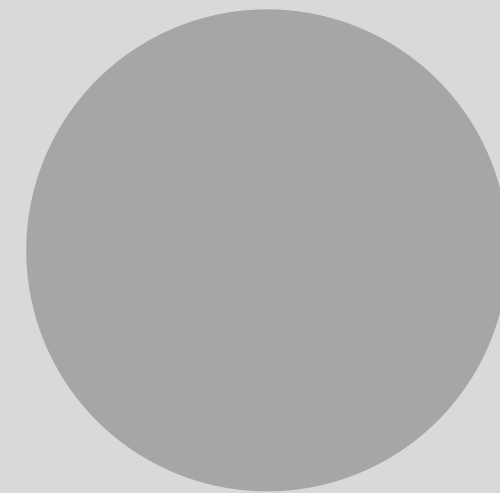
**Yksilölliset
taustatekijät**



Toimintaympäristö



Elämäntilanne



Yhteiskunta

Hankeen keskeisiä havaintoja olivat

- Jokaisen yksinäisen tarina on ainutlaatuinen yhdistelmä yksinäisyyden taustatekijöitä. Niitä voidaan hahmotella em. neljän ulottuvuuden kautta ja etsiä näin yksilöllisiä ratkaisuja tilanteeseen.
- Kokonaisvaltainen työ yksinäisyyden vähentämiseksi ja ennalta ehkäisemiseksi edellyttää toimia kaikilla tasoilla.
- Kuten kaikessa hyvinvointityössä, myös yksinäisyyden vähentämisessä tulisi kiinnittää huomiota ennalta ehkäiseviin toimiin.
- Pienikin toimenpide yksinäisyyden vähentämiseksi on arvokas ja toteuttamisen arvoinen. Kokeiluihin on tartuttava rohkeasti ja epäonnistumisia pelkäämättä.

Verkkopohjaiset ratkaisut yksinäisen tukena

- Verkkoryhmät voivat olla ratkaisu erilaisiin osallistumisen esteisiin
 - kulkemisen haasteet
 - sosiaalisen toimintakyvyn rajoitteet
 - fyysisen toimintakyvyn rajoitteet
 - taloudelliset haasteet
- Verkkoryhmät ovat yksi tapa tarjota palvelua eri kohderyhmille
 - saavutettavuus
 - resurssitehokkuus
 - kustannustehokkuus

MIKÄ PELEISSÄ KIEHTOO? MILLAINEN PELAAJA SINÄ OLET? MILLAISIA STEREOTYPIOITA PELAAJIIN LIITETÄÄN? VINKKEJÄ STRIIMAAMISEEN TIETOA PELIEN KEHITTÄMISESTÄ ASIAA AMMATTIPELAAMISEN MAHDOLLISUUKSISTA

Mm. näistä teemoista keskustellaan discord-ryhmässä, joka on suunnattu pelaamisesta kiinnostuneille Keski-Suomen alueella. Ryhmän tavoitteena on verkostoitua muiden pelaajien kanssa sekä auttaa pelaamisesta ulkona olevia keskustelun vetäjiä ymmärtämään paremmin pelimaailmaa. Ryhmä on suunnattu yli 18-vuotiaille.

Lisätietoja ja ilmoittautumiset:

[anja.saksola\(at\)koske.fi](mailto:anja.saksola(at)koske.fi)

/ p. 040 526 2521 tai voit liittyä

suoraan kanavalle

<https://discord.gg/CFtvmGF>

KESKUSTELUT

TOTEUTETAAN

KESKIVIIKKOISIN KLO 16-18

AJALLA 11.4.- 23.5.2018

Järjestäjä:
Yhdessä ei olla yksin -hanke, Keski-Suomen
sosiaalialan osaamiskeskus



verkkoryhmä paljon pelaaville nuorille aikuisille

- Toteutus keväällä 2018
- Ryhmässä mukana n. 15 osallistujaa eri puolilta Keski-Suomea
- Osallistujat iältään 18-30 -vuotiaita
- Osallistujat työttömiä, työssä käyviä, opiskelijoita tai sairauslomalla olevia
- Viikoittaiset keskustelut kahden kuukauden ajan
- Mukana eri teemojen asiantuntijavieraita (mm. lempipelit, stiimaus, pelisuunnittelu, kilpapelaaaminen, sosiaaliset suhteet)
- Mahdollisuus osallistua puhe- ja tekstikanavalla tai pelkästään kuuntelemalla muiden keskustelua

VERKKORYHMÄ
OMAISHOITAJILLE
SYKSYLLÄ 2019:

- alusta vertaistuen jakamiseen
- ohjatut keskustelut
puhekanavalla kerran kuussa:
11.9./9.10./6.11./4.12.



Lisätiedot ja
ilmoittautumiset:
sami.mustonen
@punainenristi.fi /
p. 040 160 2245
Saat ohjeet ryhmään
osallistumisesta
sähköpostitse.

**TERVETULOA MUKAAN VERKKORYHMÄÄN, JOKA ON
SUUNNATTU LASTAAN, PUOLISOAAN TAI MUUTA
LÄHEISTÄÄN HOITAVILLE**

Ryhmään voi osallistua anonymisti ja siellä käsitellään mm. omaishoitajan hyvinvointiin ja jaksamiseen liittyviä teemoja. Osallistujat voivat itse vaikuttaa sisältöihin ja vertaistuella on ryhmässä erityinen rooli.

Verkkoryhmän toteuttavat Yhdessä ei olla yksin -hanke, Keski-Suomen sosiaalialan osaamiskeskus sekä Suomen Punainen Risti, Länsi-Suomen piiri. Mukana on myös eri teemojen asiantuntijoita.

Osallistuminen ei edellytä virallista omaishoitajan statusta.



Verkkoryhmä omaishoitajille

- Toteutus keväällä 2019 yhteistyössä Punaisen Ristin Länsi-Suomen piirin kanssa
- Ryhmässä aktiivisesti mukana n. 12 omaishoitajaa eri puolilta Keski-Suomea
- Osallistujat iältään 30-75 -vuotiaita, toimivat joko lapsensa, puolisonsa tai vanhempansa hoitajana
- Viikoittaiset keskustelut n. kahden kuukauden ajan
- Mukana eri teemojen asiantuntijavieraita (mm. tuet ja etuudet, suun terveys, lääkitys, omaishoitajuuden ja työn yhdistäminen, muistisairaudet)
- Mahdollisuus osallistua puhe- ja tekstikanavalla tai pelkästään kuuntelemalla muiden keskustelua

Discord-alustan etuja ja käyttömahdollisuuksia

- Sovelluksessa toimitaan nimimerkillä, mikä mahdollistaa anonyymiteetin
- Maksuton ja helppokäyttöinen
- Ei vaadi sovelluksen lataamista koneelle tai puhelimelle
- Vertaistuen ja tiedon jakaminen
- Toimiva puheyhteys usean osallistujan välillä
- Yksityisviestien lähettäminen osallistujien välillä
- Liitteiden jakaminen
- Omaishoitajien ryhmän keskustelut taltioitiin joten keskustelut oli mahdollista katsoa myös jälkikäteen

NUORTEN JYVÄSKYLÄN



DISCORD

Keskustelu auki:

tiistaisin klo 15-17

torstaisin klo 15-17

• discord.gg/3fHFKtj •



Tarvitsemme toisiamme - tarinoita ihmisyydestä

VAPAAEHTOISTOIMINNAN MESSUT

**Laukaan pääkirjasto,
Vuojärventie 2
To 5.9.2019
klo 14-18**

Kahvi-, makkara- ja mehutarjoilu!

- **Tietoa ja tarinoita vapaaehtoistoiminnan mahdollisuuksista**
- **Vapaaehtoistoiminnan ideakilpailu**
- **Kohtaamisia ja keskusteluja**
- **SPR:n Nallesairaala ja MLL:n Tartu tarinaan -tuokioita lapsille**
- **Tiesitkö, että myös Laukaa on monikulttuurinen kunta?**

Tule tutustumaan ja opi lisää!

Seuraa tapahtuman markkinointia liittymällä Vapaaehtoistoiminta Laukaa FB-ryhmään!

Vapaaehtoistoiminnan näkyväksi tekeminen Laukaassa

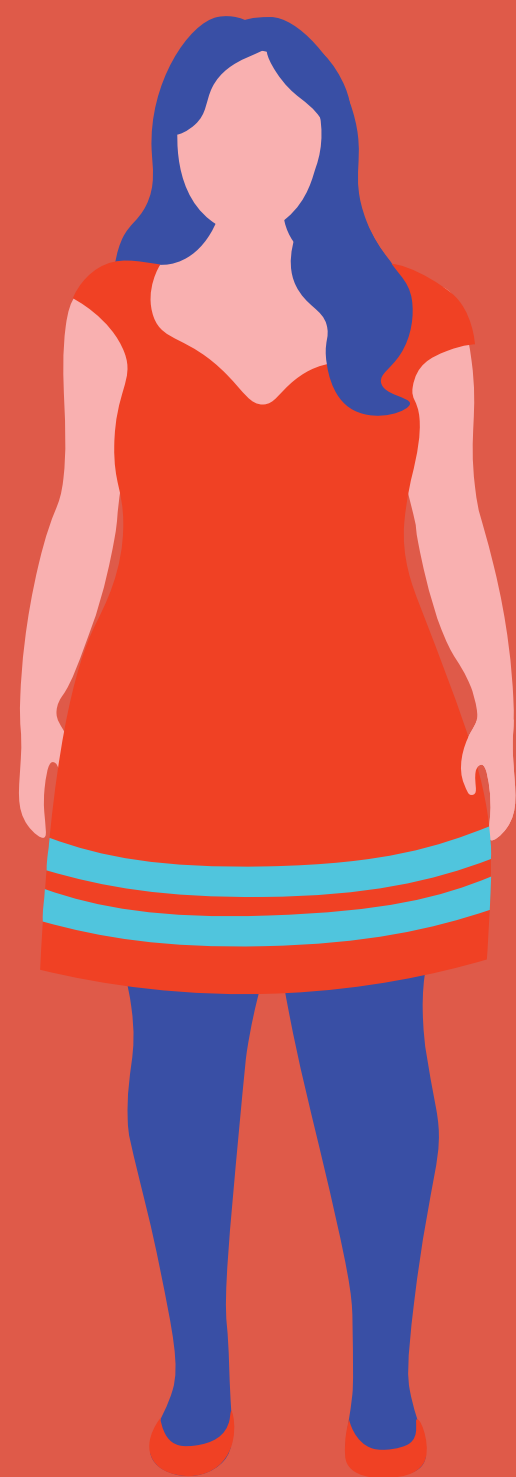
- Messut 2018: painopisteenä eri ikäiset miehet
- Messut 2019: painopisteenä monikulttuurisuus ja maahanmuuttajataustaiset laukaalaiset
- Messut 2020: painopistealueena lapset ja nuoret
- Vapaaehtoistoiminta Laukaa -Facebook-ryhmä
- sitoutunut, säännöllisesti kokoontuva toimijajoukko
- Vapaaehtoisuuskokoukset osana kunnan hyvinvointisuunnitelmaa
- suunnitteilla yhteinen vapaaehtoistoiminnan koulutuskalenteri syksyksi 2020
- suunnitteilla oma vapaaehtoistoimintaa käsittelevä välilehti kunnan kotisivuilla
- suunnitteilla vapaaehtoistoiminnan ja järjestötyön valinnaiskurssi lukiolaisille

Hankkeen suositukset yksinäisyyden vähentämisen työhön

1. Yksinäisyyden vähentäminen osaksi kuntien ja maakuntien hyvinvointityötä
2. Yksinäisyyden puheeksi ottaminen asiakastyössä
3. Yhteisöllisen toimintakulttuurin rakentaminen
4. Monitoimijaisella yhteistyöllä rakennetut paikalliset ratkaisut
5. Digitaalisten alustojen hyödyntäminen
6. Kohtaamispaikkatoiminnan kehittäminen ja kytkeminen osaksi sote-keskuksia
7. Kohtaamistaitojen vahvistaminen ja matalan kynnyksen toimintakulttuurin edistäminen
8. Vapaaehtoistoiminnan paikallistason koordinaatio
9. Yhteisösosiaalityön käytänteiden luominen ja vakiinnuttaminen

"Pienikin toimenpide yksinäisyyden vähentämiseksi on arvokas ja toteuttamisen arvoinen.

Kokeiluihin on tartuttava rohkeasti ja epäonnistumisia pelkäämättä."



Kiitos!

