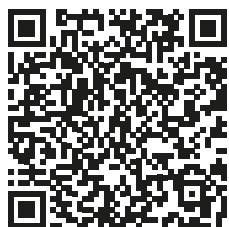


Yhdessä ei olla yksin – Keski-Suomen hyvinvointi-yhteistyöhankkeen (2017–2019) tavoitteena oli yksinäisyyden ja turvattomuuden kokemusten vähentäminen ja asukkaiden osallistumisen mahdollisuuksien parantaminen. Hanke toimi yhteistyössä paikallisten toimijoiden kanssa kattaen 14 kuntaa ja 235 900 keski-suomalaisen asuinalueen.

Osallisuuden esteitä kartoitettiin hankkeessa kohtaamalla yksinäisiä ja heidän parissaan työskenteleviä toimijoita sekä toteuttamalla kyselyjä. Lisäksi yksinäisten ja heikko-osaisten parissa toimivia tahoja ja auttajia koottiin hankkeen aikana erilaisiksi verkostoiksi. Verkostotyön kautta saatiin laajasti tietoa ihmisten arjessa näkyvistä, yksinäisyyttä lisäävistä ilmiöistä.

Kolmen vuoden laaja-alaisen toiminnan ja monipuolisten sekä moninaisten kokeilujen kautta hankkeen työntekijöille kertyi suuri määrä havaintoja yksinäisyyden taustalla olevista syistä. Näiden havaintojen kirjoa on pyritty kuvaamaan **Yksinäisyyden monet ulottuvuudet** -raportissa. Raportin toivotaan antavan toimintamalleja yksinäisyyden vähentämiseksi sekä innostavan rohkeisiin kokeiluihin keskisuomalaisten osallisuuden edistämiseksi.

Tutustu raporttiin tarkemmin:



koskeverkko.fi
→ Julkaisut
→ Keski-Suomen sosiaalialan osaamiskeskuksen raportteja

YKSINÄISYYDEN TAUSTATEKIJÄT

Yksinäisyyden taustatekijöitä käsitellään neljän ulottuvuuden kautta:

- yksilölliset taustatekijät
- elämäntilanteet
- toimintaympäristö
- yhteiskunnalliset ilmiöt

Hankkeessa tehtyjen havaintojen pohjalta todettiin, että jokaisen yksinäisen ihmisen tarina on ainutlaatuinen yhdistelmä yksinäisyyden taustatekijöitä. Yksilötasolla on tärkeää hahmottaa, mitkä eri tekijät ylläpitävät yksinäisyyttä ja etsiä sitten tarpeeseen vastaavia ratkaisuja. Työ yksinäisyyden vähentämiseksi edellyttää toimenpiteitä kaikilla neljällä tasolla.



YKSILÖLLISET TAUSTATEKIJÄT

Yksilölliset yksinäisyydelle altistavat tekijät liittyvät usein yksilön ominaisuuksiin, kykyihin tai elämän varrella kertyneisiin kokemuksiin. Toisaalta yksilölliset ominaisuudet ja voimavarat, kuten resilienssi, voivat auttaa haastavissa elämäntilanteissa selviämistä ja ylläpitää positiivista suhtautumista tulevaisuutta kohtaan.

ELÄMÄNTILANNE

Yksinäisyyden kokemukset voivat kiinnittyä tiettyihin elämäntilanteisiin tai niissä tapahtuviin muutoksiin. Tällöin yksinäisyys voi muodostua väliaikaiseksi olotilaksi tai kestää pahimmillaan vuosia, jos yksinäinen ihminen ei saa apua tilanteeseensa.

TOIMINTAYMPÄRISTÖ

Toimintaympäristö voi tarjota osallistumisen mahdollisuuksia erilaisten vertais- ja harrasteryhmien tai avoimien kohtaamispaikkojen muodossa. Avoin toimintaympäristö rohkaisee osallistumaan, kun taas epätasa-arvoinen ja suvaitsematon ympäristö voi lisätä yksinäisyyttä. Alueen toimijoiden yhteisöllisellä toimintakulttuurilla on myös suuri merkitys yksinäisyyden vähentämisessä.

YHTEISKUNTA

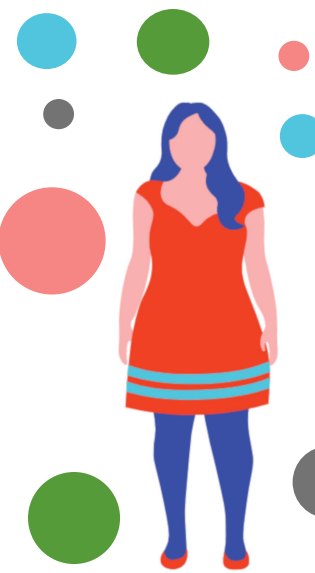
Yhteiskunnan tasolla on tunnistettavissa mekanismeja, jotka synnyttävät ja ylläpitävät yksinäisyyttä joko suoraan tai välillisesti, kuten eriarvoistumisketjitys ja riittämättömät palvelut. Toisaalta yhteiskunnassa voidaan ottaa askelia yksinäisyyden vähentämiseksi esimerkiksi tukemalla kolmannen sektorin toimintaa ja ylläpitämällä sellaista yhteiskunnallista keskustelua, jolla voidaan edistää suvaitsevaisen ja mukaanottavan toimintakulttuurin rakentumista.

KESKEISIÄ HAVAINTOJA

Yksinäisyyttä voivat aiheuttaa tai ylläpitää yksilölliset taustatekijät, haastavat elämäntilanteet sekä toimintaympäristön rajoitteet. Lisäksi yksinäisyyden ilmiötä on syytä tarkastella suhteessa yhteiskunnallisiin ilmiöihin ja poliittiseen päätöksentekoon, jotka voivat joko lisätä yksinäisyyden riskitekijöitä tai tarjota välineitä yksinäisyyden vähentämiseksi.

Yksinäisyyden vastaisessa työssä on tärkeää kiinnittää huomiota ennalta ehkäiseviin toimiin. Kokonaisvaltainen työ yksinäisyyden vähentämiseksi edellyttää tekoja kaikilla edellä mainituilla tasoilla.










Yksinäisyys on ilkeä ongelma, jota kukaan ei voi ratkaista yksin. Kuitenkin yhteistyössä eri toimijoiden kanssa voidaan löytää keinoja sen vähentämiseksi ja ihmisten osallisuuden lisäämiseksi.



Erilaisiin kokeiluihin osallisuuden esteiden ratkaisemiseksi on taruttava rohkeasti ja ennakkoluulottomasti, sillä pienetkin teot yksinäisyyden vähentämiseksi ovat arvokkaita ja merkityksellisiä.

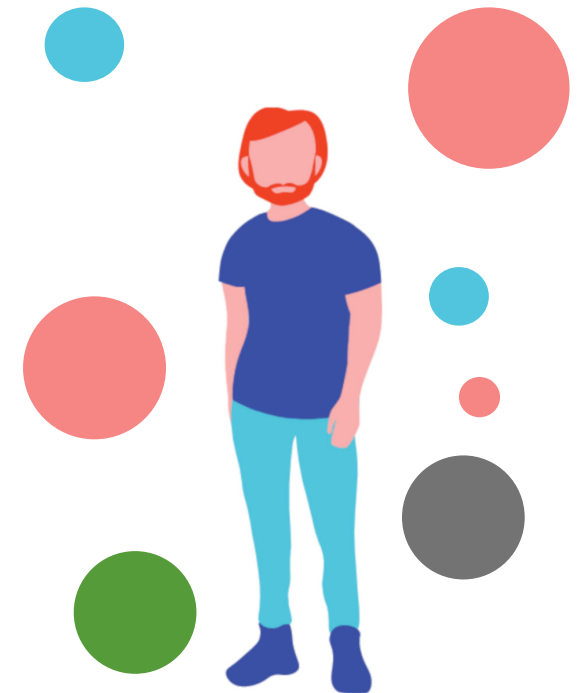
ASKELEITA

YKSINÄISYYDEN VÄHENTÄMISEEN

-  Yksinäisyyden puheeksi ottaminen käytänteeksi kaikkeen asiakastyöhön.
-  Kohtaamistaitojen vahvistaminen ja matalan kynnyksen toimintakulttuurin edistäminen esimerkiksi asiakastyössä, kohtaamispaikoilla, kouluissa, järjestö- ja harrastustoiminnassa.
-  Monitoimijaisella yhteistyöllä rakennettuja paikallisia ratkaisuja yksinäisyyden vähentämiseksi.
-  Digitaaliset alustat kohtaamista edistävän toiminnan kehittämisessä.
-  Yhteisöllisen toimintakulttuurin rakentaminen erityisesti paikallistason toimijoiden kesken.
-  Vapaaehtoistoiminnan paikallistason koordinointi.
-  Yhteisösosiaalityön käytänteiden luominen ja vakiinnuttaminen yhteistyössä alueilla toimivien kohtaamispaikkojen ja toimintaverkostojen kanssa.
-  Kohtaamispaikkatoiminnan kehittäminen ja kytkeminen osaksi tulevia sote-keskuksia.
-  Yksinäisyyden vähentäminen osaksi kuntien ja maakuntien hyvinvointityötä.

YKSINÄISYYDEN MONET ULOTTUVUUDET

YHDESSÄ EI OLLA YKSI -HANKKEEN
(2017–2019)
HAVAINTOJA YKSINÄISYYDEN SYISTÄ
JA RATKAISUJA OSALLISUUDEN
ESTEIDEN PURKAMISEKSI




KOSKE
KESKI-SUOMEN
SOSIAALIALAN
OSAAMISKESKUS

