



Vanhustyön keskusliitto

CENTRALFÖRBUNDET FÖR DE GAMLAS VÄL RY

SurfAreena 25.11.2024

Hyvän kohtaamisen resepti - kokemuksia Ystäväpiiri-toiminnasta

Ystäväpiiri-toiminnan alueohjaaja Minna Partanen, Vanhustyön keskusliitto

Esityksessä mm.

Millaisista aineksista hyvä ja turvallinen kohtaaminen muodostuu?

lökkäiden ihmisten yksinäisyyden tunnistaminen ja kohtaaminen



Hyvinvointia arjen kohtaamisista



Tarve tulla kuulluksi, nähdyksi ja kohdatuksi kuuluu perustarpeisiimme.

Toiset ihmiset toimivat meille peileinä, joiden avulla voimme reflektoida omia (yksinäisiä) ajatuksiamme ja tunteitamme (Jansson 2020).

Toiset ihmiset ja sosiaalinen aktiivisuus toimivat aivoterveysten ylläpitäjinä ja tukipilareina (Kulmala 2019).

Erilaiset sosiaaliset suhteet vastaavat erilaisiin vuorovaikutuksen tarpeisiin (mm. läheis- ja vertaissuhteet, yhteisöjen kautta saadut suhteet ja arjen satunnaiset ohikulkijat) (Rintala 2020).



VTKL



Pysähdy hetkeksi miettimään...

Mitä tulee paikalle, kun sinä tulet paikalle?

(Esa Saarinen)



VTKL

Valokeila toisessa ihmisessä

”Jakamaton huomio on arvokkainta, mitä voimme toiselle antaa.”

- Aito kiinnostus, halu ja pyrkimys ymmärtää
- Hyvän näkeminen toisessa
- Myönteinen palaute, kannustus ja rohkaisu
- Ei-tietäminen (Anderson 1992)
 - Omat oletukset ja tulkinnat taka-alalle
 - läkkään ihmisen oman asiantuntijuuden vahvistaminen
- Asemoituminen suhteessa toiseen
 - Vastakkain, vierekkäin, ryhmänohjaajana?

(Mielenterveyden keskusliitto 2024)



Kuka istuu valtaistuimella?



Valtaistuminen,
voimaantuminen (Härkäpää ym. 2022)

Iäkkään ihmisen omat
voimavarat, toiveet, tarpeet
ja vahvuudet ovat kaiken
toiminnan lähtökohtana.

Huomion kiinnittäminen
hyvään ja iäkkäisiin ihmisiin
luottaminen!

Turvallisuuden ja luottamuksen rakentaminen

- Yhdessä asetetut pelisäännöt sekä ihmisen näköiset ja kokoiset tavoitteet
- Empatia tunnetaitona
- Turvattomuuden tuntomerkkejä pelko, huolestuneisuus, ilmaisun kapeneminen ja haavoittuvuus

Hyvä muistaa, että jännittäminen uusissa tilanteissa ja kohtaamisissa on inhimillistä ja hyvää tarkoittavaa.



VTKL

”Hiljaisuus ei nuku, se pohtii.”



- Ajan tarkoituksenmukainen käyttö, kiireettömyys
- läkkään ihmisen ajattelemisen ja toimimisen tempon huomioiminen
- Hiljaisten hetkien sietäminen ja salliminen

Yksinäisyyttä vähentävää toimintaa tarvitaan

lääkäistä ihmisistä itsensä yksinäiseksi kokee vähintään toisinaan:

Kotona asuvista 18–35% (mm. Savikko ym. 2005, Moisio & Rämö 2009, Vaarama ym. 2014, Eloranta ym. 2015, Kehusmaa ym. 2021)

Palvelutaloissa ja tehostetussa palveluasumisessa 35–36% (Jansson ym. 2017; 2020)

Erityisryhmät: mm. viittomakieliset 36 %
(Torboli ym. Kuurojen liitto 2011)

Korona on lisännyt yksinäisyyttä: kotihoidon asiakkaista 37% oli kokenut olevansa yksinäinen korona-aikana (THL 2022)

Vanhusväestössä on keskimääräistä enemmän niitä, joille yksinäisyyteen liittyvät tunteet ovat jokapäiväisiä
(Yksinäisyysbarometri, SPR 2023)



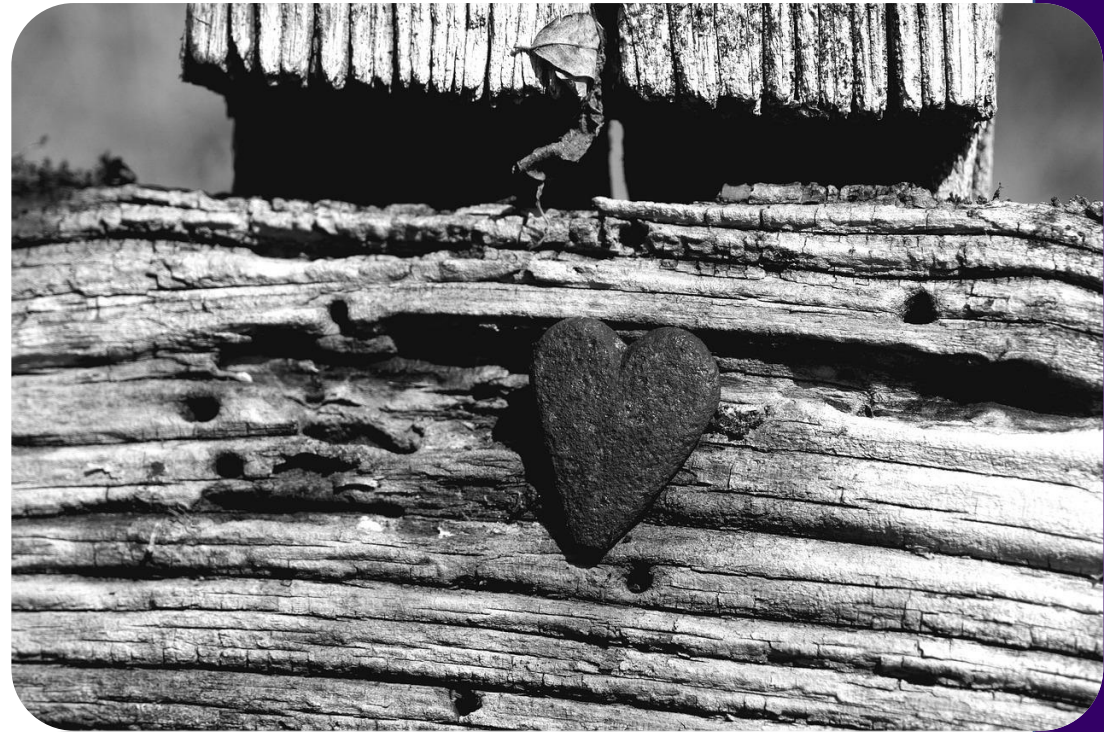
VTKL

Yksinäisyyden tumma pilvi



Yksinäisyys on yhteydessä mm.

- tiedollisten toimintojen heikentymiseen
- fyysisen toimintakyvyn heikentymiseen
- mielialaan
- lisääntyneeseen kuolemanvaaraan
- lisääntyneeseen terveyspalveluiden käyttöön
- haitalliseen terveyskäyttäytymiseen



(Tiikkainen 2007; Pitkälä ym. 2009; Immonen ym. 2011; Jansson ym. 2017; Savikko, Jansson ja Pitkälä 2019)



VTCL

Yksinäisyyden kokemus on kokijalleen henkilökohtainen

Yksinäisyys

- syntyy toteutumattomista odotuksista sosiaalisia suhteita ja sosiaalista ympäristöä kohtaan
- ei näy ulospäin
- voi olla läsnä muiden ihmisten seurassa
- vaihtelee ajallisesti
- voi rakentua vertailun ympärille
- voi tehdä kokijansa näkymättömäksi

(Jansson ym. 2019, Jansson 2020, Tiilikainen 2016)



VTKL



VTKL

Yksinäisyyden monimuotoisuus

- Voi ilmetä hyvin erilaisina tunteina (esim. suru, ikävä, ulkopuolisuus, juurettomuus, levottomuus, saamattomuus)
- Voi aiheuttaa esim. unettomuutta, ruokahaluttomuutta. Arjesta selviytyminen voi tuntua hankalalta.
- Voidaan sanoittaa monin eri tavoin:

”Se on sitä yhtä vartoomista kuule.”

”Minä käyn hyvin levottomaks monta kertaa kun funtsailee yksistään, eikä oo kelle mitä puhuis aatoksiaan ja meininkiään.”

”Lauantai ja sunnuntai on ne ikävät päivät. Muille tulee vieraita ja mulle ei.”



(Tiilikainen ym. 2022)



Yksinäisyys voi sulkea ovia

Yksinäisyys voi heikentää kykyä toimia tutuissakin ympäristöissä. Esimerkiksi kynnys kotoa tai ulos lähtemiseen voi kasvaa.

(Jansson, Karisto ja Pitkälä 2019)

Yksinäinen henkilö voi hahmottaa ympäristöään kielteisemmin kuin ei-yksinäinen, eikä välttämättä tartu toimintamahdollisuuksiin.

(Cacioppo & Hawkley 2009)



VTKL

Pohdittavaksi...

Näkyykö yksinäisyys?
Miten tunnistat
yksinäisyyttä?

Miten kohtaat
yksinäisen ihmisen?
Mitä kysyt?

Miten yksinäisyyden
tunnetta voi ehkäistä ja
lievittää?



VTKL

Yhdessä luomme yksinäisyyttä ymmärtävää kulttuuria

Keskeistä yksinäisyyden lievittämisen näkökulmasta on, että

- ymmärrämme yksinäisyyden moninaisuutta
- tiedostamme yksinäisyyden haittavaikutukset, mutta emme pidä sitä sairautena
- tiedostamme yksinäisyyden inhimillisyyden; kuka tahansa meistä voi ajoittain kokea yksinäisyyttä
- puhumme ja kysymme yksinäisyydestä arvostavasti ja kiireettömästi
- edistämme ikäymmärrystä ja –ystävällisyyttä
- annamme iäkkäiden ihmisen kertoa kokemuksistaan omin sanoin ja tuemme tarvittaessa lempeästi



VTKL

Ennakkokysymyksiä: muistisairaahan ihmisen kohtaaminen



Sosiaalinen aktiivisuus ja toisten ihmisten tapaaminen ovat tärkeitä erityisesti myös tilanteessa, jossa muisti on alentunut.

Kohtaamiseen pätevät samat lainalaisuudet kuin kaikkien ihmisten arvostavaan kohtaamiseen: turvallinen läsnäolo ja ympäristö korostuvat.

Muistissa tapahtuvat muutokset voivat olla arka asia eikä henkilö kerro niistä välttämättä mielellään toisille henkilöille, edes läheisilleen.

Tunteiden tasolla tapahtuva kohtaaminen, jossa vältetään oikomista, nolaamista tai väittelyä. Varsinkin, jos muistisairaus on edennyt pidemmälle, ihmistä ei voi pakottaa ymmärtämään tilanteen ristiriitaisuutta.

vtkl.fi/toiminta/omahoitovalmennus

[Muistisairaahan kohtaaminen – Muistiliitto](#)

[Muistipuisto](#)



VTKL



VTKL

Mietityttääkö muistisairaus, vaivaako yksinäisyys?

**Yksin asuville henkilöille suunnattuun
Omahoitovalmennus-ryhmään etsitään osallistujia**

Koetko olevasi yksinäinen? Mietityttääkö muistin ongelmat? Tule mukaan Vanhustyön keskusliiton Omahoitovalmennus-ryhmään, joka kokoontuu verkossa. Etsimme nyt ryhmään ikääntyneitä henkilöitä, joilla on hallussa perusdigitaidot ja joita muistin alentuminen huolestuttaa.

Ryhmän sisältö koostetaan ryhmäläisten toiveista. Ryhmään voi osallistua etänä kaikkialta Suomesta. Sinulla tulee olla nettiyhteys, sähköposti ja laite, jolla voi ottaa kuva- ja ääniyhteyden, esim. kannettava tietokone, tabletti tai älypuhelin.

- Ohjaajat tapaavat kaikki ryhmään hakeutuvat henkilöt etäyhteydellä ennen ryhmän alkua. Samalla tutustutaan verkkoalustan käyttöön.
- Omahoitovalmennus-ryhmä kokoontuu keskiviikkoisin klo 10.00-11.30 ajalla 4.12. 2024 - 5.3. 2025
- Ryhmä tapaa viikoittain 12 kertaa. Ryhmäkerran pituus on 1,5 tuntia.

**Vertaistukea ja tietoa uuteen
elämäntilanteeseen, yksin asuville,
yksinäisyyttä ja muistin alenemaa
kokeville ikääntyneille.**

Sijainti: Google Meet alusta, verkossa
Lisätietoja ja ilmoittautumiset Merja Kahilainen Omahoitovalmennus-toiminta alueohjaaja
merja.kahilainen@vtkl.fi puh. 050 568 1107 Tutustu toimintaan: www.vtkl.fi/omahoitovalmennus



VTKL

LÄMMIN KIITOS JA HYVÄÄ ALKAVAA TALVEA!

Ystäväpiiri-toiminnan alueohjaaja Minna Partanen
p. 050 360 1209
minna.partanen@vtml.fi
www.vtml.fi/toiminta/ystavapiiri



Lähteitä esityksen taustalla ja lukuvinkkejä

Esityksen muokkaaminen, kopiointi ja eteenpäin jakaminen on kielletty ilman Vanhustyön keskusliiton lupaa.

Valokuvat: Ilkka Vuorinen, Eemeli Kiukkonen (oikeudet Vanhustyön keskusliitto)

Anderson, H., & Goolishian, H. (1992). The client is the expert: A not-knowing approach to therapy. In S. McNamee & K. J. Gergen (Eds.), *Therapy as social construction* (pp. 25–39). Sage Publications, Inc.

Cacioppo, J., Hawckley, L. 2009. Perceived social isolation and cognition. *Trends Cogn Sci.* 2009 Oct;13(10):447-54.

Härkäpää K. Valkonen J. & Järvikoski A. 2022. Kuntoutuksen motivaatio ja sitoutuminen. Teoksessa Kuntoutuminen. Rämö A., Salminen AL., Rajavaara M. & Melkas S. (toim.). 2. uudistettu painos. Kustannus Oy Duodecim. Tallinna 2022.

Immonen, S., Valvanne, J., Pitkälä, K. 2011. Older adults' own reasoning for their alcohol consumption. *International Journal of Geriatric Psychiatry* 2011;26(11): 1169-1176

Jansson A. Loneliness of older people in long-term care facilities. Väitöskirja, Helsingin yliopisto, 2020.

Jansson, A., Karisto, A., Pitkälä, K. 2019. Time- and place-dependent experiences of loneliness in assisted living facilities. *Ageing & Society*.

Jansson, A.H., Muurinen, S., Savikko, N., Soini, H., Suominen, M.M., Kautiainen, H., Pitkälä, K.H. 2017. Loneliness in nursing homes and assisted living facilities: prevalence, associated factors and prognosis. *Jour Nursing Home Res* 2017;3:43–49.

Kulmala J. 2019. Sosiaalinen aktiivisuus on osa aivoterveysten ylläpitoa. <https://www.senioriliitto.fi/rohkeastiseniori/artikkeleita-ja-tietoa-rohkeasti-seniori-teemasta/jenni-kulmala-sosiaalinen-aktiivisuus-on-osa-aivoterveysten-yllapitoa/>

Mielenterveyden keskusliitto 2024 <https://www.mtkl.fi/>

Pitkälä, K., Routasalo, P., Kautiainen, H., Tilvis, R. 2009. Effects of Psychosocial Group Rehabilitation on Health, Use of Health Care Services, and Mortality of Older Persons Suffering From Loneliness: A Randomized, Controlled Trial. *Journal of Gerontology* 2009;64,792–800.

Rintala K. 2020. Sosiaaliset suhteet ja yksinäisyys ikääntyneiden miesten kokemuksissa. Pro gradu -tutkielma. Yhteiskuntatieteiden tiedekunta. Tampereen yliopisto.

Savikko, N., Jansson, A., Pitkälä, K. 2019. Yksinäisyys on kognition heikkenemisen merkittävä riskitekijä ikääntyneellä Katsausartikkeli *Lääkärilehti* 2019;19;38-43

Tiikkainen, P. 2007. Yksinäisyys ja yhteisyys. Teoksessa Lyyra, T-M., Pikkarainen, A., Tiikkainen, P. (toim.). Vanheneminen ja terveys. Tampere: Edita Publishing Oy. 146-167.

Tiilikainen E. 2016. Polkuja yksinäisyyteen. Teoksessa Yksinäisten Suomi (toim. Saari J.). s. 129-148. Gaudeamus Helsinki University Press.

Vanhustyön keskusliitto Ystäväpiiri-toiminta 2024 <https://vtkl.fi/toiminta/ystavapiiri>