



Y-SÄÄTIÖ

Yksi meistä -hanke

Maria Degerman ja Sanna Tasanko

Kaikki meistä kokevat joskus yksinäisyyttä...



Mutta jotkut jäävät yksinäisyyden vangeiksi.
Yksinäisyys aiheuttaa myös monia terveyshaittoja.

Yksinäisyyden tunnistamiseen tarvitaan tarkkasilmäisyyttä.



Yksinäisyys ei ole yksilön ominaisuus.
Se ei näy päällepäin.

Yksinäisyydestä ei kehdeta puhua...



...eikä sitä uskalleta ottaa puheeksi.

Yksinäisyyden tunnistamiseen tarvitaan sekä koulutusta
että rohkeita toimijoita...



Yksinäisyyden vähentämiseen tarvitaan tekoja.



Esimerkiksi kaverikävelyitä,
olohuonetoimintaa ja
vapaaehtoiskavereita.



Me kaikki voimme vaikuttaa. Älä jätä ketään yksin.

Tunnistatko yksinäisyyden?



Tiedätkö mitä eroa on sosiaalisella ja emotionaalaisella yksinäisyydellä?
Tunnistatko omat yksinäisyyden tunteesi?
Tällä testillä voit saada vastauksia näihin kysymyksiin.

Arvioi, kuinka usein sinusta tuntuu seuraavien väittämien kaltaiselta ja ympyröi kyseinen numero.

Sosiaalinen yksinäisyys

	ei koskaan	harvoin	joskus	usein
1. Tunnen olevani osa ystäväjoukkoa	4	3	2	1
2. Minulla on paljon yhteistä ympärilläni olevien ihmisten kanssa	4	3	2	1
3. Tunnen jääväni muiden ulkopuolelle	1	2	3	4
4. Tunnen olevani eristyksissä muista ihmisistä	1	2	3	4
5. Löydän seuraa, kun sitä haluan	4	3	2	1
6. Minusta on ikävää että olen niin vetäytynyt	1	2	3	4

Sosiaalinen yksinäisyys on sitä, ettei ole kavereita tai ryhmää, johon kuulua. Sosiaalinen yksinäisyys voi liittyä elämänmuutokseen, kuten paikkakunnan vaihtoon, ihmissuhteen päättymiseen, eläköitymiseen tai työttömyyteen. Laske ympyröimäsi pisteet yhteen.

Jos saamasi pistemäärä on suurempi kuin 13, koet todennäköisesti merkittävässä määrin sosiaalista yksinäisyyttä.

Emotionaalinen yksinäisyys

	ei koskaan	harvoin	joskus	usein
7. On ihmisiä, jotka ovat minulle hyvin läheisiä	4	3	2	1
8. Ihmissuhteeni ovat pinnallisia	1	2	3	4
9. Kukaan ei oikeastaan tunne minua hyvin	1	2	3	4
10. On ihmisiä, jotka todella ymmärtävät minua	4	3	2	1
11. On ihmisiä, joiden kanssa voin puhua asioistani	4	3	2	1
12. En ole enää läheinen kenenkään kanssa	1	2	3	4

Emotionaalinen yksinäisyys on sitä, että ei ole ketään läheistä, jonka kanssa voisi puhua mistä tahansa. Emotionaalinen yksinäisyys voi tuntua tyhjyytenä silloinkin, kun ympärilläsi on kavereita. Emotionaalinen yksinäisyys voi johtua esimerkiksi läheisen ihmissuhteen menetyksestä. **Jos olet nainen ja saamasi pistemäärä on suurempi kuin 11 tai jos olet mies ja saamasi pistemäärä on yli 13, koet todennäköisesti merkittävässä määrin emotionaalista yksinäisyyttä.**

Jokainen meistä kokee jossain elämänvaiheessa yksinäisyyttä. Jos saamasi pistemäärä kertoi sinun kokevan merkittävässä määrin sosiaalista tai emotionaalista yksinäisyyttä, muista että yksinäisyydestä saa ja pitää puhua.

Älä jää yksin – ota yksinäisyys puheeksi jonkun kanssa. Voit itse ryhtyä toimimaan aktiivisesti yksinäisyytesi vähentämiseksi esimerkiksi tutustumalla erilaiseen harrastus- ja vapaa-ajan toimintaan. Yksinäisyyteen saa myös apua lukuisilta erilaisilta toimijoilta, kuten sosiaalitoimelta, seurakunnalta ja erilaisilta yhdistyksiltä. Aloita tutustumalla Suomen Punaisen Ristin ystäväväilykseen *spr.fi/yv* ja Mieli ry:n tarjoamaan puhelinpalveluun 09 2525 0111.

Vaikka et itse kokisi yksinäisyyttä, voit omilla teoillasi olla vähentämässä muiden ihmisten yksinäisyyttä.



Y-SÄÄTIÖ

Yhteistyössä:



Tämä työkalu on kehitetty STE:n rahoittamassa, Y-Säätiön koordinoimassa Yksi meistä -hankkeessa (2020-2022).

Kysely: Niina Junttila 2010



Y-SÄÄTIÖ

ysaatio.fi | m2kodit.fi