



Vanhustyön keskusliitto

CENTRALFÖRBUNDET FÖR DE GAMLAS VÄL RY



Vapaaehtoistoimintaa ikäihmisten ehdoilla –julkaisuwebinaari 15.3.2024
Kansalaisareena ry

“Ihmiset tarvitsevat ystäviä ja yhteisöjä” – Ystäväpiiri-ohjaajat lievittävät tutkitusti iäkkäiden ihmisten yksinäisyyttä

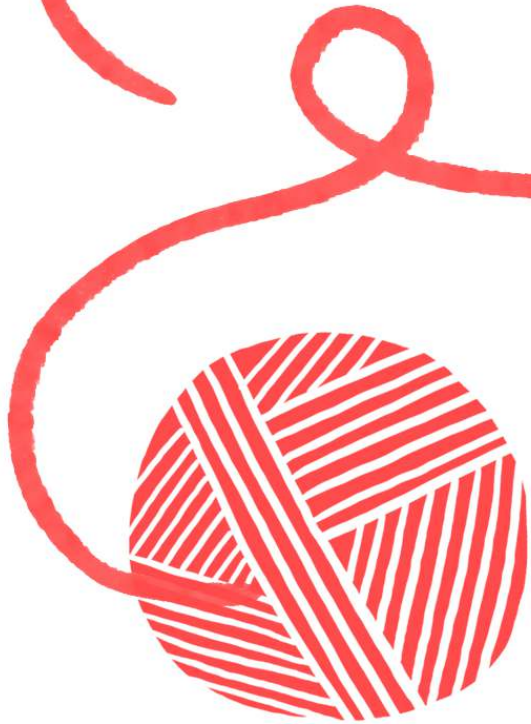
Marjo Pääkkö, Minna Partanen, Tarja Ylimaa ja Anu Jansson

Ystäväpiiri-toiminnan alueohjaajat Minna Partanen ja Marjo Pääkkö, Vanhustyön keskusliitto

Artikkelissa ja tässä esityksessä kerromme:

- Mitä Ystäväpiiri-toiminta on
- Tuomme esille erityisesti vapaaehtoisina toimivien Ystäväpiiri-ohjaajien kokemuksia

Heidän kokemuksensa ja ajatuksensa kulkevat artikkelissa ja esityksessä mukana lainauksina.



VTKL

Ystäväpiiri-toimintaa[®] vuodesta 2006 alkaen

Ystäväpiiri- koulutus

Suomessa on noin
1200 koulutettua
Ystäväpiiri-
ohjaajaa.

Ystäväpiiri- ryhmätoiminta

Ryhmiiin on
osallistunut
12 500 iäkästä
ihmistä.

Alueohjaus

Täydennyskoulutuksia
Ystäväpiiri-ohjaajille
ja tukea iäkkäiden
ihmisten Ystäväpiiri-
ryhmille.

Ystäväpiiri-ryhmät tarjoavat iäkkäille ihmisille mahdollisuuden yksinäisyyden lievittämiseen sekä uusien ystävien löytämiseen vertaistukeen perustuvassa pienryhmässä.



VTKL

**”Ihan selvästi sanotaan, että mä oon niin yksinäinen.
Tulen tänne ryhmään sen takia.”**

YKSINÄISYYS

- on henkilökohtainen kokemus, joka sisältää toteutumattomia odotuksia sosiaalisia suhteita kohtaan.
- linkittyy erilaisiin elämänkulun muutoskohtiin, ja sillä on terveyttä, hyvinvointia ja elämänlaatua heikentäviä vaikutuksia.

Yksinäisyyden kokemusten tunnistaminen ja ymmärtäminen on yksinäisyyden lievittämisen olennainen lähtökohta.

”Niin se on tärkeätä rohkaista, että olet tärkeä ja tarpeellinen tässä elämässä.”



”Lupa puhua yksinäisyydestä, muuttaa se sanoiksi”

Yksinäisyydestä kysyminen ja puhuminen voivat avata toivon ikkunan: vapaaehtoiset Ystäväpiiri-ohjaajat ovat tämän asian äärellä tärkeässä roolissa.

”Ehkä se oli vielä omaakin asennetta, että ei niin rohkeasti uskaltanut silloin alussa yksinäisyydestä kysyä. Sitä yritti olla hienotunteinen, mutta nythän se on ihan helppoa.”

”Tämä ryhmä mahdollisti sen, että uskaltaa ruveta purkamaan ihan oikeasti sitä, mikä se on se yksinäisyyden tunne ja mistä se johtuu. Ja että sen saa sanottaa, niin sehän näissä ryhmissä varmaan on se pääasia.”



VTKL

Ryhmätoiminnan sydän ovat siihen osallistuvat iäkkäät ihmiset

”Eihän me ohjaajat niitä oo tehty, iäkkäät ihmiset itse tekee sen ryhmänsä.”



Turvallisuutta ja luottamuksellisuutta ryhmään luodaan mm.

- pienellä ja pysyvällä kokoonpanolla
- Panostamalla ryhmäläisten väliseen tutustumiseen ja vuorovaikutuksen tukemiseen
- Antamalla aikaa ja tilaa yksinäisyyden kokemusten jakamiseen

”Siitä on kuitenkin helppo puhua, kun tietää, että toiset on varmaan samassa jamassa elämänsä aikana olleet.”



VTKL

Ystäväpiiri-ryhmä mahdollistaa ystäväystymistä

”He tapaavat koko ryhmä vuorotellen toistensa luona kahvilla. Ja sitten sieltä on kolme rouvaa löytänyt sellaisen, että käyvät elokuvissa ja teatterissa.”

”Mun mielestä se on se onnistuminen, että löytää sen ystävän ryhmästä. Se on se, mikä tuo hyvän olon. Ihan se huippujuttu.”



VTKL

”Koulutuksesta sai ryhmän ohjaamiseen työkaluja ja vinkkejä”

”Sehän oli ihan mahtavasti tehty. Meillä oli valmis konsepti, minkä pohjalta voitiin lähteä ohjaamaan. Eihän ilman tuommoista koulutusta olisi voinut olla sitä tasoa.”

”Koulutuksessa oppi korostamaan, että jokainen ryhmäläinen otetaan yksilönä ja annetaan oma tila puhua, kun ollaan erilaisia.”



VTKL

Monipuolinen tuki tuo Ystäväpiiri-ryhmän ohjaamiseen turvaa

Ohjaajaparin tuki:

”Se on turvallisempaa ja siinä on vertaistuki heti lähellä. Mä ainakin tunnen turvalliseksi, kun meitä on kaks.”

Oma taustayhteisö ja paikkakunnan verkostot:

”Tukea koko kylältä ollaan saatu. Moni pitää tätä tärkeänä.”

Vanhustyön keskusliiton tuki:

”Semmoinen turvallinen tausta tämä Vanhustyön keskusliiton toiminta. Kaiken kaikkiaan minä olen saanut ainakin paljon siitä. Voin luottaa.”



VTKL

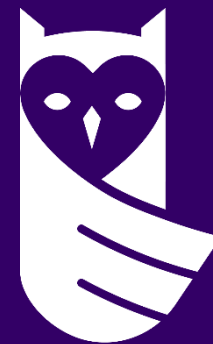
Ystäväpiiri-toiminta tuo myös ohjaajan elämään hyviä asioita



”Minä olin jäänyt vasta eläkkeelle ja keksin, että tässähän mulla on toimintaa. Mulla pitää olla aina näitä yhteisöjä.”

”Mä oon kanssa saanut mahdollottoman hyvän mielen ja ryhdin viikkoon.”

”Sain paljon itsetuottamusta ja tarpeellisuuden tunteen.”



VTKL

Iloa, oppimista ja vastavuoroisuutta

”Mä opin näitä ihmisiltä koko ajan.”

”Ja oppinut miljoonia ihania asioita ja kaikkia tarinoita mitä on. Rakastan niitä!”

”Ei ole minkään näköistä epäilystä ollut siitä, että tää on parasta, mitä voin tarjota muille ja mistä saan itse.”



VTKL

Kouluttaudu Ystäväpiiri-ohjaajaksi!

Syksyn 2024 Ystäväpiiri-koulutukset:

- Espoossa lähikoulutuksena
- Rovaniemellä lähikoulutuksena
- Teams-toteutuksena eri puolilla Suomea asuville

Lisätietoja ja hakuohjeet löytyvät
vtkl.fi/ystavapiiri

Kysäise lisää myös Ystäväpiiri-toiminnan
alueohjaajilta.

”Tää tuli mun eteen ja mä sanoin, että tossa on se juttu. Mä tunsin heti, että tota mä haluan tehdä ja niin mä sit ilmoittauduin.”



VTKL

Ystäväpiiri-toiminnan alueohjaajat

Pohjois-Suomi, Lappi

Marjo Pääkkö, alueohjaaja

050 324 0690, marjo.paakko@vtkl.fi

Länsi- ja Sisä-Suomi, Lounais-Suomi

Raita Lehtonen, alueohjaaja

050 373 1057, raita.lehtonen@vtkl.fi

Itä-Suomi

Minna Partanen, alueohjaaja

050 360 1209, minna.partanen@vtkl.fi

Etelä-Suomi

Tarja Ylimaa, alueohjaaja

050 402 2528, tarja.ylimaa@vtkl.fi

Toiminnasta vastaa:

Tarja Ylimaa, vastaava alueohjaaja

050 402 2528, tarja.ylimaa@vtkl.fi



Kerromme mielellämme lisää Ystäväpiiri-toiminnasta!

Lisätietoa myös verkkosivuiltamme: vtkl.fi/ystavapiiri



VTKL

lääkkäiden yksinäisyys ja keinoja sen lievittämiseen -webinaari 16.4.2024 klo 13-15 Teamsissa

- Vaikuttavaksi todettuja ratkaisuja yksinäisyyden lievittämiseksi ja osallisuuden vahvistamiseksi palvelutalo- ja hoivakotiympäristössä tarkastelee Vanhustyön keskusliiton osallisuusjohtaja, FT, gerontologi Anu Jansson.
- Ystäväpiiri-toiminnasta kertovat alueohjaajat Minna Partanen ja Marjo Pääkkö sekä kokemusasiantuntijana Ystäväpiiri-ohjaaja Aiju Väisänen.
- Ilmoittautumiset ja lisätiedot vtkl.fi/tapahtumat



VTKL

Yksinäisyyttä vähennetään yhdessä

Ystäväpiiri-ohjaajat mahdollistavat ikääntyvien ihmisten yksinäisyyden lievittymistä ja ystävyysuhteita Ystäväpiiri-ryhmissä.

Yhteistyö esim. järjestöjen, hyvinvointialueiden, kuntien ja seurakuntien kanssa on keskeistä ryhmien toteuttamiseksi ja iäkkäiden ihmisten tavoittamiseksi eri paikkakunnilla.

Olemme yhdessä lievittäneet iäkkäiden ihmisten yksinäisyyttä, lisänneet ymmärrystä yksinäisyydestä ja vahvistaneet voimavaralähtöistä ryhmänohjaamisen kulttuuria.

Sydämellinen kiitos!



VTKL

Artikkelissa ja esityksessä käytetyt lähteet:

- e Jong-Gierveld, J. & Fokkema, T. & Van Tilburg, T.G. 2021. Alleviating loneliness among older adults: Possibilities and constraints of interventions. Teoksessa Safeguarding the convoy: A call to action from the campaign to end loneliness, s. 41–45. Age UK Oxfordshire. Oxon.
- Jansson, A., Granö, S., Janhunen, E. & Pikkarainen, A. 2022. Ikääntyneiden kuntoutuminen. Teoksessa Autti-Rämö, I., Salminen, A., Rajavaara, M. & Melkas, S. (toim.). Kuntoutuminen, s. 189–203. Kustannus Oy Duodecim.
- Jansson, A. 2020. Loneliness of older people in long-term care facilities. Väitöskirja. Helsingin yliopisto, lääketieteellinen tiedekunta.
- Jansson, A. 2012. Ystäväpiiri-koulutus. Teoksessa Jansson, A. (toim.). Ystäväpiiri – yhdessä elämyksiä arkeen. Psykososiaalinen ryhmätoiminta ikäihmisten yksinäisyyden lievittäjänä, s. 31–36. Vanhustyön keskusliitto – Centralförbundet för de gamlas väl ry.
- Jansson, A., Savikko, N. & Pitkälä, K. 2018. Training professionals to implement a group model for alleviating loneliness among older people – 10-year follow-up study. Educational Gerontology, 44 2–3, s. 119–127.
- Jansson, A. & Pitkälä, K.H. 2021. Circle of Friends, an encouraging intervention for alleviating loneliness. The Journal of Nutrition, Health & Aging, 25, s. 714–715. Luettavissa: <https://link.springer.com/article/10.1007/s12603-021-1615-5>. Luettu: 23.5.2023.
- Jansson, A. & Strandberg, T. Editorial: Screening - An Important Starting Point for Effective Loneliness Interventions among Older Adults. The Journal of Nutrition, Health & Aging, 26, 419–420. Luettavissa: <https://link.springer.com/article/10.1007/s12603-022-1795-7>. Luettu: 23.5.2023.
- Peplau, L.A. & Perlman, D. Perspectives on loneliness. 1982. Teoksessa Peplau L.A. & Perlman, D. Loneliness: A sourcebook of current theory, research and therapy, s. 1–18. John Wiley & Sons. New York.
- Pitkälä, K.H., Routasalo, P., Kautiainen, H. & Tilvis, R.S. 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. The Journal of Gerontology, A, 64A, 7, s. 792–800.
- Pitkälä, K.H., Routasalo, P., Kautiainen, H., Savikko, N. & Tilvis, R. 2005. Ikääntyneiden yksinäisyys. Psykososiaalisen ryhmäkuntoutuksen vaikuttavuus. Tutkimusraportti 11. Geriatrisen kuntoutuksen tutkimus- ja kehittämishanke. Vanhustyön keskusliitto – Centralförbundet för de gamlas väl ry.
- Tiilikainen, E., Jansson, A. & Pirhonen, J. 2022. Yksinäisyyden kokeminen. Teoksessa Rantanen, T., Kokko, K., Sipilä, S. & Viljanen, A. (toim.). Gerontologia, s. 332–341. Kustannus Oy Duodecim.
- Vanhustyön keskusliitto 2023. Ystäväpiiri-koulutuksen materiaali.
- Vanhustyön keskusliitto s.a. Mitä Ystäväpiiri-koulutus on? Luettavissa: <https://vtkl.fi/toiminta/ystavapiiri/mita-ystavapiirikoulutus-on>. Luettu 25.4.2023.
- Victor, C., Scambler, S. & Bond, J. 2009. The Social World of Older People. Understanding Loneliness and Social Isolation in Later Life. Maidenhead.



VTKL