



**Vanhustyön keskusliitto**  
CENTRALFÖRBUNDET FÖR DE GAMLAS VÄL RY

# YHDESSÄ VÄHENNÄMME YKSINÄISYYTTÄ

*Ystäväpiiri-toiminta*



**Vanhustyön keskusliitto**  
CENTRALFÖRBUNDET FÖR DE GAMLAS VÄL RY



**Pohjois-Savon hyvinvointivajeet ja niiden korjaaminen –  
HYTE-työn painopisteet ja vaikuttavat menetelmät VII 13.1.2022**

Minna Partanen, Ystäväpiiri-toiminnan Itä-Suomen alueohjaaja

# Esityksen kulusta...

- Vanhustyön keskusliitto
- Iäkkäiden ihmisten yksinäisyys
- Ystäväpiiri-ryhmätoiminta
- Ystäväpiiri-ohjaajakoulutus



VTKL



## **Vanhustyön keskusliitto**

on maan laajin valtakunnallinen vanhuusalan järjestö. Liitto toteuttaa vanhuuspoliittista vaikuttamista ja noin 320 jäsenyhteisöjen edunvalvontaa ikääntyneiden ihmisten hyvinvoinnin, toimintakykyisyyden ja turvallisuuden edistämiseksi. Liitto on perustettu 1949.

# Miksi yksinäisyyteen tulee kiinnittää huomiota?



Kuva: Titta Lindström

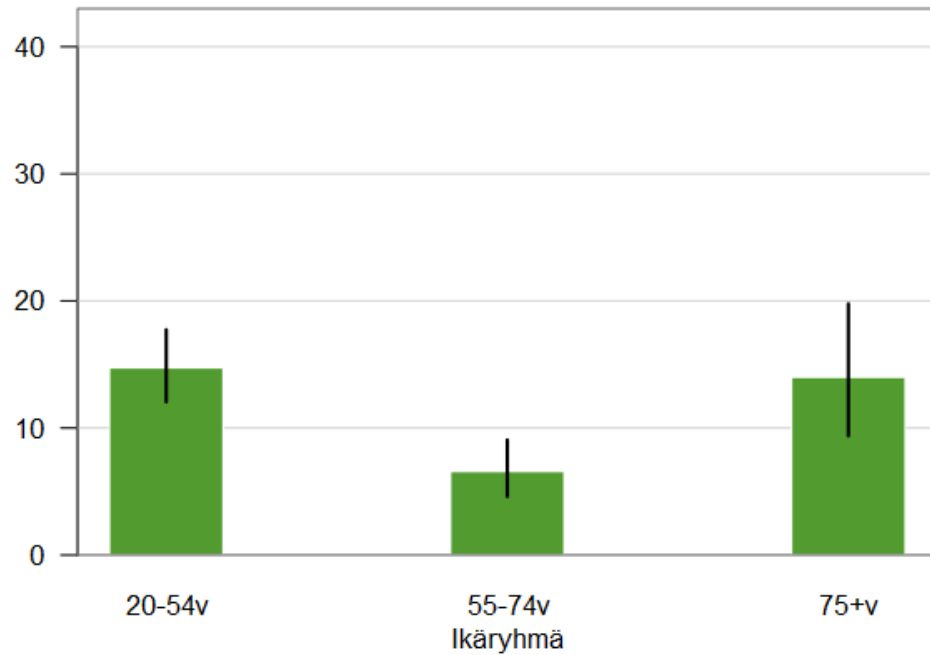
Kotona ja palvelutaloissa asuvista iäkkäistä ihmisistä reilu kolmannes kärsii yksinäisyydestä vähintään toisinaan.

(Routasalo ym. 2003; Yang & Victor 2011; Vaarama ym. 2014, Jansson ym. 2017, Jansson 2020)

Jansson A. 2020. Loneliness of older people in long-term care facilities. Väitöskirja. Helsingin yliopisto, lääketieteellinen tiedekunta, väestön terveyden tohtoriohjelma. <https://helda.helsinki.fi/handle/10138/319092>

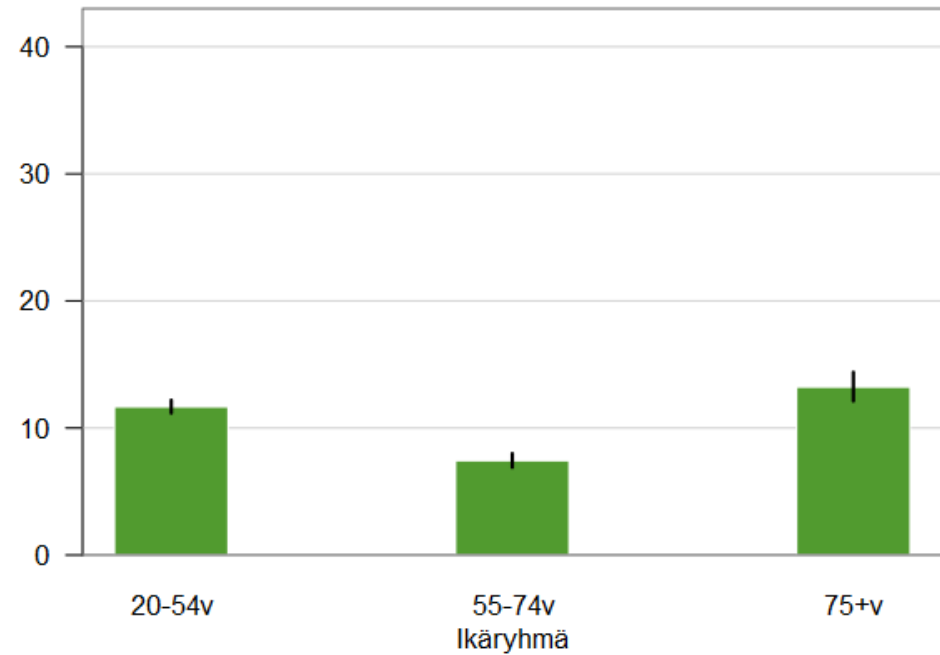
# Yksinäisyys tilastoissa

Itsensä yksinäiseksi tuntevien osuus (%)  
Pohjois-Savon hyvinvointialue



FinSote 2020, THL (20+v)

Itsensä yksinäiseksi tuntevien osuus (%)  
Koko maa



FinSote 2020, THL (20+v)

[www.terveytemme.fi/finsote](http://www.terveytemme.fi/finsote) © 2020 Terveyden ja hyvinvoinnin laitos (THL)

Perustuu kysymykseen: "Tunneteko itsenne yksinäiseksi:". Tarkastelussa 4) melko usein tai 5) jatkuvasti vastanneiden osuus.

# Yksinäisyys on yhteydessä mm.

- tiedollisten toimintojen heikentymiseen (kognitio)
- fyysisen toimintakyvyn heikentymiseen
- mielialaan (depressio)
- lisääntyneeseen kuolemanvaaraan
- lisääntyneeseen terveyspalveluiden käyttöön
- haitalliseen terveystyöskäytymiseen



Kuva: Pixabay

[Artikkeli Lääkärilehti 19/2019:  
Yksinäisyys on kognition  
heikkenemisen merkittävä  
riskitekijä ikääntyneellä](#)

# **Yksinäisyyden kokemus on kokijalleen ainutlaatuinen ja henkilökohtainen**

**Nousee iäkkään  
ihmisen  
toteutumattomista  
odotuksista  
sosiaalista  
ympäristöä kohtaan**

**Saattaa määrittyä  
iäkkään ihmisen  
puolesta oletuksiin  
perustuen  
Voi olla läsnä myös  
muiden seurassa**

**Vaihtelee ajallisesti,  
voi sanoittaa monin  
omintakeisin  
ilmauksin  
ja tehdä kokijansa  
näkymättömäksi**



# Vaikuttavaa Ystäväpiiri-ryhmätoimintaa

- Pohjautuu satunnaistettuun, kontrolloituun interventiotutkimukseen (Geriatrisen kuntoutuksen tutkimus- ja kehittämishanke 2002–2006).  
→ Tutkimuksessa Ystäväpiiri-ryhmä paransi osallistujien hyvinvointia, kognitiota ja terveyttä. Tämä näkyi vähäisempinä sosiaali- ja terveyspalveluiden käyttönä ja [kustannuksina](#).
- Kehittämistyötä 2006 alkaen, lisätietoa:  
<https://vtkl.fi/toiminta/ystavapiiri/toiminnan-taustaa-ja-tutkimuksia>
- Ystäväpiiri-toimintaa suositellaan Sosiaali- ja terveysministeriön Laatusuosituksissa hyvän ikääntymisen turvaamiseksi ja palvelujen parantamiseksi 2021-2023  
<https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/handle/10024/162455>

## A-kori



### Tutkittu menetelmä

- Vaikutus mitattavissa
- Interventiotutkimusta tehty
  - Vaikuttavuus osoitettu

Pohjois-Savon HYTE-työ  
Vaikuttavuuden kolme koria



# Vanhustyön keskusliiton Ystäväpiiri-toiminta®

Yksinäisyyden kokemuksia vähentävä ja ehkäisevä ryhmätoimintamalli Suomessa vuodesta 2006 lähtien

## Ystäväpiiri- koulutus

Suomessa on yli  
1100 koulutettua  
Ystäväpiiri-  
ohjaajaa.

## Ystäväpiiri- ryhmätoiminta

Ryhmiin on  
osallistunut yli  
11 000 iäkästä  
ihmistä.

## Alueohjaus

Tukea iäkkäiden  
ihmisten Ystäväpiiri-  
ryhmille ja koulutetuille  
Ystäväpiiri-ohjaajille



Ystäväpiiri-ryhmä® tähtää yksinäisyyden lievittymiseen, ystävystymiseen ja omatoimisiin tapaamisiin ohjatun ryhmän jälkeen

### Ryhmä on tavoitteellinen,

- Ryhmä tähtää yhdessä nimettyyn tavoitteeseen / tavoitteisiin

### Ryhmä on määräaikainen,

- Kokoontuu ohjatusi kerran viikossa, 12 kertaa, yhteydenpidon toivotaan jatkuvan ohjatun ryhmän jälkeen

### Osallistujamäärä ei täydenny,

- Ryhmän koko 6-8 (verkossa max. 4) henkilöä

### Sisällöt toteutetaan osallistujalähtöisesti,

- Ryhmän tärkein voimavara ovat iäkkäät ihmiset, heidän mielenkiinnon kohteensa, vahvuutensa ja toiveensa

### Ohjataan parityöskentelynä

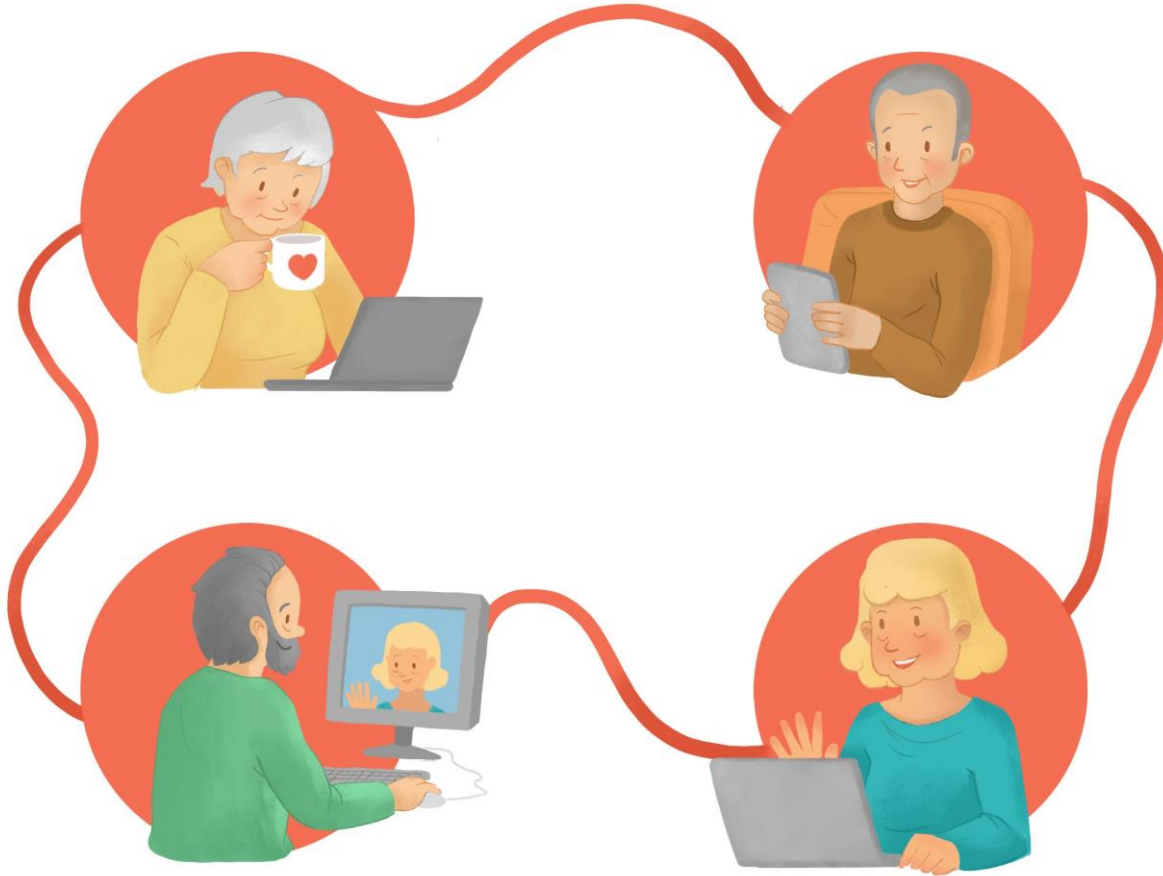
- Ohjaajilla Ystäväpiiri-koulutus



Kuva: Titta Lindström

# *”Tässähän ollaan kuin saman kahvipöydän äärellä”*

eYstäväpiiri-ryhmätoimintaa etäyhteyden välityksellä



*”Ajatella, minunkin vanha tietokone toimii näin. En aina ihan osaa käyttää tätä. Ihmettelin, että osasin tulla tänne.”*

*”Tää oli niin jännittävää alkuun! Hyvänen aika, tuollahan nää on! Päästiin perille.”*

*”Tuntuu, että nämä tapaamiset poistavat koronaa.”*

*”Kyllä tässä jotenkin on löytänyt siihen työkaluja, ettei tää yksinäisyys enää tunnu niin pahalta.”*

# Hyviä tuloksia Ystäväpiiri-toiminnasta



Kuva: Titta Lindström

lievittää  
yksinäisyyttä

- Ystäväpiiri-toimintaan osallistujista yhdeksän kymmenestä kokee yksinäisyyden lievittyvän ryhmätoiminnassa.
- Osallistujista kuusi kymmenestä jatkaa tapaamisia tai kokoontumisia ohjatun ryhmän jälkeen.  
(Jansson ym. 2018)

tukee  
osallistujia

- Osallistajat ovat saaneet vertaistukea ja voimaantuneet. Palautteiden perusteella mukava yhdessä tekeminen, mehenki ja huumori tekevät Ystäväpiiri-toiminnasta merkityksellisen: osallistujista 98 % suosittelee toimintaa muille.

luo  
hyvinvointia

- Tutkimuksessa ryhmätoimintaan osallistuneilla muisti-toiminnot, psyykinen hyvinvointi ja elämänlaatu paranivat, terveystalvelujen käyttö ja kuolleisuus oli merkittävästi vähäisempää kuin kontrolliryhmässä. (Pitkälä ym. 2009)

# Ystäväpiiri-ryhmänohjaajakoulutus

- Antaa valmiudet tavoitteellisen, asiakaslähtöisen ja iäkkäiden ihmisten yksinäisyyttä lievittävän Ystäväpiiri-ryhmän suunnitteluun, toteutukseen ja ohjaamiseen
- Koulutus soveltuu hyvin mm. sosiaali-, terveys-, opetus- ja kulttuurialan toimijoille, järjestöissä työskenteleville sekä laajalle joukolla vapaaehtoistoimijoita: tärkeintä on motivaatio iäkkäiden ihmisten yksinäisyyden lievittämiseen ja ryhmän ohjaamiseen.
- Osana koulutusta osallistujat kokoavat ja ohjaavat parityöskentelynä yksinäisyyttä kokeville ikääntyville ihmisille suunnatun Ystäväpiiri-ryhmän omalla paikkakunnallaan/toimipaikassaan.
- Ystäväpiiri-koulutuksen hinta on 100,00€. Vapaaehtoistoimijoille koulutus on maksuton.



# Ystäväpiiri- koulutuksen eteneminen

## Ystäväpiiri- koulutus

Ryhmän  
kokoaminen  
ja haastattelu

Ystäväpiiri-ryhmän  
ohjaaminen,  
12 ryhmäkertaa

Mentorointi ja  
oppimispäiväkirja

### 1. koulutuspäivä: Ystäväpiiri-toiminnan lähtökohdat

- Toiminnan tavoitteet
- Yksinäisyys ja sen tunnistaminen
- Hyvinvointia edistävät teemat

### 2. koulutuspäivä: Ryhmänohjaustaidot

- Suljetun ryhmän dynamiikka ja prosessi
- Vertaistuki ja vuorovaikutus
- Ryhmän kokoaminen ja haastattelu

### 3. koulutuspäivä: Ryhmänohjaus käytännössä

- Suunnittelutaidot
- Ystäväpiiri-ryhmän rakenne
- Asiakaslähtöisyyden ja osallisuuden tukeminen

### 4. koulutuspäivä: Ohjaustaitojen syventäminen

- Ryhmänohjaustaitojen arviointi
- Vertaisoppiminen
- Omatoimisuuden tukeminen

### 5. koulutuspäivä: Kasvu ryhmänohjaajana

- Suljetun ryhmän päättäminen
- Ryhmätoiminnan arviointi
- Oman ohjaamisen arviointi





Kuva: Titta Lindström

Hanki osaaminen iäkkäiden ihmisten yksinäisyyttä lievittävän ryhmän ohjaamiseen!

## eYSTÄVÄPIIRI- ryhmänohjaajakoulutus Itä-Suomessa keväällä 2022

Koulutus sisältää viisi etäkoulutuspäivää sekä tuetun Ystäväpiiri-ryhmän ohjaamisen parityönä. Koulutus maksaa ammattilaisille 100 €, vapaaehtoisille maksuton.

**Hae koulutukseen 17.12.2021  
mennessä: [www.vtkl.fi/tapahtumat](http://www.vtkl.fi/tapahtumat)**

Lisätiedot: [www.vtkl.fi/ystavapiiri-toiminta](http://www.vtkl.fi/ystavapiiri-toiminta)



Vanhustyön keskusliitto  
CENTRALFÖRBUNDET FÖR DE GAMLAS VÄL RY



# Luomme yksinäisyyttä ymmärtävää ilmapiiriä

Keskeistä yksinäisyyden lievittymisen näkökulmasta on, että

- ymmärrämme yksinäisyyden moninaisuutta
- tiedostamme yksinäisyyden haittavaikutukset, mutta emme pidä sitä sairautena
- puhumme ja kysymme yksinäisyydestä arvostavasti ja kiireettömästi
- annamme iäkkäiden ihmisen kertoa kokemuksistaan omin sanoin ja tuemme tarvittaessa lempeästi



Kuva: Pixabay



# YHDESSÄ VÄHENNÄMME YKSINÄISYYTTÄ

*Ystäväpiiri-toimintaa jo 15 vuotta!*



Vanhustyön keskusliitto  
CENTRALFÖRBUNDET FÖR DE GAMLAS VÄL RY



*Kiitos ja hyvää alkanutta vuotta!*

Ystäväpiiri-toiminnan Itä-Suomen alueohjaaja Minna Partanen  
p. 050 360 1209, minna.partanen@vtkl.fi, www.vtkl.fi  
Twitter @PartanenMinna @VTKL10 #Ystäväpiiri  
www.facebook.com/VTKLry