

Yksinäisyys ja sen ennalta- ehkäiseminen

-SENIORIN OPAS



Lukijalle

Onko yksinäisyys sinulle ilo, joka tuo tyytyväisyyden tunteen?

Vai voiko yksinäisyys tuntua niin pahalta, että se kuristaa sinut hengiltä?

Kumman tunteen se sinulle tuo?

Oppaan tavoitteena on avata erilaisia mahdollisuuksia ennaltaehkäistä yli 65-vuotiaiden yksinasuvien yksinäisyyttä ja syrjäytymistä.

Syrjäytymisen syitä on useita ja ne liittyvät vanhuuden elämänvaiheeseen. Syrjäytymiseen voivat vaikuttaa monetkin muutkin tekijät ja lisäksi nämä kaikki yhdessä voivat vaikuttaa negatiivisesti ikäihmisten halukkuuteen osallisutua kodin ulkopuolisiin tapahtumiin.

Oppaassamme tuomme esille erilaisia vaihtoehtoja, joiden avulla syrjäytymisen aiheuttamia negatiivisia tunteita voi lievittää. Kerromme myös, millaisia vaihtoehtoja on osallistua kodin ulkopuolisiin tapahtumiin sekä miten voi löytää omista digilaitteistaan uudenlaista ja mielekästä sisältöä.

Tulevaisuudessa ja jo nyt lähes kaikki asiointi siirtyy sähköiseen digimaailmaan. Tällöin oman digilaitteen tietämys sekä sen käytön hallinta korostuu.

Toivottavasti mahdollisimman moni rohkaistuisi oppaan myötä osallistumaan kodin ulkopuolisiin tapahtumiin sekä käyttämään omaa digilaitettaan monipuolisesti ja löytäisi mielekästä tekemistä sekä myös uusia ystäviä.

Oppaassa on käytetty ”*Kun olen yksin, niin olenko olemassa?*” - hankkeessa mukana olleiden osallistujien kokemuksia, ajatuksia ja näkemyksiä ikääntymisestä ja yksinäisyyden tunteesta.

Toivomme aktiivista osallistumista yhteisöllisiin tapahtumiin sekä innostavia ja uteliaita hetkiä oman digilaitteesi kanssa!

t. Oppaan tekijät

Sisällys

Millaiset asiat voivat johtaa yksinäisyyteen ja syrjäytymiseen?	4
Oletko yksin vai yksinäinen?	5
Kuinka päästä eroon yksinäisyydestä?	6
Mistä tunnistaa, että on vaarassa syrjäytyä?	7
Mistä löytää apua yksinäisyyteen?	8
Järjestöt ja yhdistystykset	8
Kaupungit ja kunnat	8
Yhteisöjen tarjoamat palvelut	9
Kansalaisopistot	10
Kulttuuritoimijat	10
Seurakunnat	10
Mukaan harrastustoimintaan	12
Digitaalisten laitteiden käytön esteitä	12
Digi helpottamaan arkista elämää	15
Digimaailma apuna yksinäisyyteen	16
Studio-Olohuone - YouTube kanava	18
Kokemuksia digilaitteiden käytöstä	19
Kokemuksia ”Kun olen yksin, niin olenko olemassa?”-hankkeesta	21
Lähteet	22
Muistiinpanoja	23

Millaiset asiat voivat johtaa yksinäisyyteen ja syrjäytymiseen?

Useilla meistä elämämme aikana on ympärillämme paljon ihmisiä. On vanhemmat, sisarukset, puoliso, omat lapset, työkaverit, ystävät jne. Elämän tilanteet muuttuvat, työ vie suurimman osan ajasta ihmisen elämästä eikä aikaa muulle tahdo jäädä. Koetaan riittämättömyyttä, pihistetään aikaa omista menoista, harrastuksista, ystävistä.

Kuitenkin elämässämme tulee aika, jolloin meillä olisi mahdollisuus jakaa aikaamme toisille tai antaa aikaa itsellemme. Mutta onko meillä ympärillä silloin ihmisiä, joiden kanssa voimme aikaamme jakaa?

Oman elämämme hektisyys ei ole aina syynä siihen, että koemme yksinäisyyttä ja ulkopuolisuuden tunnetta, vaan on olemassa myös muita asioita, jotka voivat johtaa yksinäisyyteen.

Ihmisen oma arkuus, persoonallisuuden piirteet ja yhteiskunnalliset negatiiviset asenteet ikäihmisiä kohtaan voivat johtaa yksinäisyyteen. Jatkuva yksinäisyyden kokeminen liittyy usein tilanteisiin, jossa ihminen ei pysty tai hänellä on suuria vaikeuksia solmia kestäviä sosiaalisia suhteita vuosien kuluessa.

Aiemmin koetuilla ulkopuolisuuden tunteilla on iso merkitys aikuisena koettuun yksinäisyyteen, ulkopuolisuuden tunteeseen ja syrjäytymiseen.

- *oma sairastumisemme*
- *muutto toiselle paikkakunnalle*
- *puolison kuolema*
- *avioero*
- *eläköityminen*



Oletko yksin vai yksinäinen?

Yksinolon tarve vaihtelee eri ihmisillä. Vuosien varrella yksinolo voi muuttaa muotoaan. Yksinolo ja sen arvostaminen yhdistetään usein luovuuteen ja omaperäisyyteen.

Joku haluaa olla yksin ja rauhassa esimerkiksi vaativan työn jälkeen, ladata akkuja ja nauttia yksinolosta. Tällöin yksin oleminen on tietoinen valinta; on vapaa päättämään asioista, ei ole tili-velvollinen kenellekään, voi rauhassa kehittää itseään.

Yksinolo voi olla hyödyllistä, koska se auttaa keräämään itsensä. Samalla voi kuunnella itseään, hallita huoliaan ja pohtia elämäänsä. Kun ihminen haluaa olla yksin, hän ei ole eristäytynyt eikä yksin oleminen ole hänelle ongelma.

Yksinäisyys on henkilökohtainen kokemus ja sitä on sen vuoksi vaikea määritellä. Pitkittynyt yksinäisyys voidaan kokea ahdistavana ja epämiellyttävänä, ei toivottuna olotilana. Ihminen voi kokea itsensä yksinäiseksi, vaikka ympärillä olisikin ihmisiä, perhettä, ystäviä ja sukulaisia. Yksinäisyys voi aiheuttaa ongelmia kotona selviytymisessä ja johtaa ennenaikaiseen laitoshoitoon.

Pitkittynyt yksinäisyys voi aiheuttaa:

- *arvottomuuden kokemusta*
- *elämänilon ja -halun hiipumista*
- *unettomuutta, masennusta*
- *muistiongelmia*



Kuinka päästä eroon yksinäisyydestä?

Jos tunnet yksinäisyyttä, kirjoita tunteitasi paperille tai koneelle. Kirjoittaminen auttaa purkamaan ikäviä asioita, tunteita ja tapahtumia. Kirjoittaminen saattaa avata löytämään elämästäsi myös paljon myönteisiä asioita.

Ota ohjenuoraksesi muutama asia: Ole itsesi paras kaveri, hoivaa omaa sisäistä minääsi!

- *pohdi, missä sinä olet hyvä*
- *muistele niitä asioita elämässäsi, jotka ovat menneet hyvin*
- *yksinäisyyden hetkinä hakeudu luontoon kävelylle ja ihastele luonnon kauneutta ja omaleimaisuutta*
- *liikunta auttaa myös löytämään elämään iloa*



Eläinten seura auttaa myös yksinäisyyteen ja antaa läheisyyden tunnetta.

Hakeudu myös erilaisiin tapahtumiin, harrastuksiin tai jollekin ajankoh-taisluennolle. Siellä voit halutessasi ju-

tella lähellä oleville henkilöille. Voit itse olla aktiivinen ja aloittaa keskustelun vaikkapa jostakin yleisestä asiasta. Saattaa olla, että joukossa voi olla toinenkin yksinäisyyttä tunteva.

Vapaaehtoistyön on todettu olevan hyvä keino löytää uusia ystäviä ja mukavaa tekemistä. Toisten auttaminen auttaa myös yksinäisyyden tunteen hallitsemisessa. Vapaaehtoistyöstä tai harrastusten parista voi löytyä ystäviä, kiinnostuksen kohteet ainakin ovat samansuuntaiset. Kun tutustut

paremmin, voit kutsua vieraita, vaikka kahville luoksesi tai voitte mennä yhdessä jonnekin kahvilaan. Vapaaehtoistyön kautta elämäsi voi tulla paljonkin uusia asioita ja virikkeitä, joit voit yhdessä toisten vapaaehtoisten kanssa toteuttaa.

Mistä tunnistaa, että on vaarassa syrjäytyä?

Yksi syrjäytymisen ennusmerkeistä on, että jättäytyy pois tietoisesti sosiaalisista tilaisuuksista, ns. sosiaalinen syrjäytyminen.

- *kodin ulkopuoliset tapahtumat eivät enää kiinnosta*
- *taloudelliset vaikeudet nousevat esille*
- *ongelmia päihteiden ja lääkkeiden käytössä*
- *mielenterveysongelmat alkavat lisääntyä.*
- *Huolehtiminen itsestä sekä ympäristöstä – kodista – alkaa kärsiä.*

- *Yhteydenpito ystäviin, tuttaviin ja sukulaisiin alkaa hiipua ja lopulta jää kokonaan pois*

Syrjäytymistä aiheuttaa myös oma liikkuminen.

- *liikkuminen huonoa sairauden tai vamman vuoksi*
- *asutaan syrjässä, josta on hankalaa päästä erilaisiin tapahtumiin*
- *tarvitsee tukihenkilöä, mutta sitä ei ole helposti saatavilla*
- *muistiongelmien lisääntyminen*

Mistä löytää apua yksinäisyyteen?

Suomessa on arvioitu, että joka kolmas yli 65-vuotias kokee yksinäisyyttä. Yksinäisyyttä voi jokainen meistä lievittää itselleen parhaaksi katsomallaan tavalla

Monissa järjestöissä ja yhdistyksissä on tarjolla monipuolista toimin-

taa ikäihmisille. Kokoontumisen ovat yleensä kerran kuukaudessa iltapäivällä tai alkuillasta. Kokoontumispaikkoihin on esteetön pääsy, joten osallistumisille ei ole mitään estettä.

Järjestöt ja yhdistystykset

Monet eläkeläisjärjestöt tarjoavat virikkeellistä toimintaa jäsenilleen. He järjestävät ryhmämatkoja, joihin on helppo mennä mukaan, erilaisia tutkimiskäyntejä mielenkiintoisiin kohteisiin, yhteisiä kokoontumisia erilaisien aihepiirien ympärillä

- *kerhotoimintaa*
- *matkoja*
- *vapaaehtoistoimintaa*
- *liikuntaryhmiä*
- *keskustelupiirejä*

Kaupungit ja kunnat

Myös kaupungit ja kunnat tarjoavat ikäihmisille toimintaa. Uimahalleilla on tarjolla ikäihmisille erilaista liikkuamiseen kannustavaa aktiviteettia. Kuntosalit, monipuolisine laitteineen tarjoaa mahdollisuuden säilyttää lihaskuntoa (laitteiden käyttöön opastetaan), uimahalleilla on erilaista vesivoimistelua,

tarjolla on myös monipuolista ryhmäliikuntaa ja rentoutusharjoituksia. Eläkeläisillä on useisiin liikuntamuotoihin saatavana alennuskortteja tai nämä voivat olla myös maksuttomia.

Kaupungin ja kuntien tarjoamista liikuntamahdollisuuksista löytyy tietoa heidän verkkosivuiltaan. Esim. Var-

kauden kaupungin tarjoamat palvelut löytyvät www.varkaus.fi

Kuntien tarjoamat liikuntapalvelut löytyvät myös kuntienverkkosivuilta. Esim. Joroisten tarjoamat palvelut löytyvät www.joroinen.fi

Päiväkodeissa voi olla tarvetta varumummoille ja -papoille, kun isovanhemmat asuvat kaukana. Kirjastoissa voi käydä halutessaan lukemassa lapsille satuja.



Yhteisöjen tarjoamat palvelut

Myös yhteisöjen puolella on tarjolla vapaa-aikaan tekemistä.

Kirjastot tarjoavat monipuolista ajanvietettä. Voit lainata itsellesi kirjoja, lainata äänikirjoja, musiikkia, elokuvia, käydä lukemassa päivän lehdet. Kirjastoilla järjestetään myös tapahtumia ja luentoja.

Teatterit tarjoavat viihdettä ja teatteriin on eläkeläisille tarjolla edullisempia lippuja ja tarjolla on myös ennakkonäytöksiä, jotka ovat ilmaisia. Teatteri tarjoavat myös vapaaehtoistoimintaa,

jos sellainen kiinnostaa. Esim. kahviossa, narikassa, pientä järjestelyä jne.

Martta-toiminta on myös vilkasta ja monissa kaupungeissa on tarjolla useita Martta toimijoita, joihin voi olla yhteydessä, jos heidän toimintansa kiinnostaa. Heillä on tarjolla kädentaitoja, liikuntaa, ravintoa, entisöintiä sekä muuta monipuolista osallisuutta.

Kylät tarjoavat mahdollisuutta osallistua kyläyhdistyksiin, asukasyhdistyksiin, maa- ja kotitalousnaisiin, metsästys-,kalastus-ja urheiluseuroihin.

Kansalaisopistot

Kansalaisopistojen tarjonta on hyvin laajaa ja monipuolista. Tarjontaa on eri kuntien lisäksi myös isommilla ja aktiivisesti toimivilla kylillä.

Kansalaisopistojen kursseista peritään pieni maksu syys- ja kevätkaudelta, muutoin osallistuminen on pääasiassa maksutonta.

Kulttuuritoimijat

Kulttuurin puolella on tarjolla paljon erilaisia vaihtoehtoja. Voit nauttia jo valmiista tuotoksista tai olla osallisena järjestämään itse näyttelyjä ym.

Kulttuuritarjonta:

- *taidetta*
- *musiikkia*
- *kirjallisuutta*
- *erilaisia tapahtumia*
- *näyttelyt*

Museokohteet Varkaudessa

- *Varkauden museokeskus Konsti*
- *Mekaanisen Musiikin Museo*
- *Taipaleen kanava-alue ja Kana-vamuseo*
- *Kangaslammin koti- ja koulumuseo (avoinna kesäaikaan)*
- *Karhulahden kotiseutumuseo, Joroinen (avoinna kesäaikaan)*
- *Taidekeskus Väinölä*
- *Taideniitty*

Seurakunnat

Seurakunnat tarjoavat omia palvelujaan ja siellä on tarvetta myös vapaaehtoistoimijoista

- *ystävätoimintaan tarvitaan tekijöitä*

- *erilaisten tapahtumien järjestämiseen*
- *kirkkokuoroon*
- *seurakunnan toimintaan*
- *kerhoja*
- *retkiä*



Mukaan harrastustoimintaan

Harrastustoimintaan pääsee mukaan soittamalla kyseisen järjestön yhteys henkilölle.

Jos sinulla on jokin diagnosoitu sairaus niin tässäkin ryhmässä on paljon erilaista järjestötoimintaa. On sydän-yhdistys, hengitys- ja astmaliitto, nivelyhdistys, reumaliitto, diabetesliitto jne. Näissä kaikissa sekä monissa muissakin yhdistyksissä on aktiivista ja monipuolista toimintaa. Järjestöjen ja yhdistysten kokoontumisista saat tietoa www.yhdistystalowarikko.fi

Yhteyshenkilöiden tietoja löytyy:

- *paikallislehtien seurapalstailmoituksista*
- *eri järjestöjen omilta nettisivuilta*
- *järjestötalolta*
- *seurakunnasta*
- *kirjastolta löytyy myös paljon tietoa järjestöjen toiminnasta*
- *jos on nettikäytössä, niin sitä kautta löytyy paljon erilaista tietoa järjestöjen toiminnasta, kokoontumisajoista ja -paikasta*

Harrastustoimintaan voi mennä mukaan myös jonkun ystävän tai tuttavän kanssa, jos yksin mukaan meneminen tuntuu haastavalta.

Digitaalisten laitteiden käytön esteitä

Digimaailma tarjoaa paljon erilaisia vaihtoehtoja kaiken ikäisille.

Oletuksena on, etteivät ikäihmiset, yli 65-vuotiaat ole kiinnostuneita digiasioista ja sen tarjoamista vaihtoehtoista. Se ei pidä paikkaansa vaan usein kyseessä on, ettei ikäihmisiä ole opastettu riittävästi digiasioissa. Toise-

na syynä on, etteivät he ole tarvinneet työssään käyttää digitaalisia laitteita.

Monella ikäihmisellä on tietoturvaan liittyvät asiat aivan hukassa ja se on iso este käyttää mobiililaitteita. Lapset hoitavat pankkiasiat sekä monet muut virastoihin liittyvät asiat. Mobiililaitteet päivittyvät jatkuvasti ja



uuden oppiminen hidastuu iän myötä.

Heikoimmassa asemassa ovat ne ikäihmiset, jotka asuvat syrjäseuduilla, haja-asutusalueilla, huonojen nettiyhteyksien päässä, he ovat kokonaan digitaalisten palveluiden ulottumattomissa. Ikäihmiset, joilla on vähän koulutusta ovat muutenkin heikoimmassa asemassa yhteiskunnassa. Tämä näkyy sosiaalityön asiakkaaksi tulevissa ikäihmisissä, joiden asiat ovat hoitamatta, koska heillä ei ole digiä, eikä sen

tarjoamia palveluja.

Digitaalisten palvelujen piiriin siirtyy pikkuhiljaa kaikki terveyden ja hyvinvoinnin palvelut, pankki- ja veropalvelut, kelan palvelut. Kaikki ne palvelut, jotka ovat tärkeitä ikäihmisille heidän elämisessään, asumisessaan kotona ja toimeentulossaan.

Kaikilla ikäihmisillä ei ole lähellä apua tarjolla, lapset asuvat kaukana, eikä ystävistä ole apua.



Haasteita laiteosaamisessa ikäihmisille tarjoavat:

- ***laitteen käyttö***
- ***kokemattomuus***
- ***palveluiden käyttö***
- ***fysiologiset syyt***
- ***digituen löydettävyyys***

Ei ole tietoa, mistä apua voi hakea tai sitä ei uskalleta lähteä hakemaan. Kuitenkin suurimpana syynä on tiedon

puute, keneltä apua voidaan pyytää ja onko apu ilmaista, koska kaikilla ei ole varaa maksaa avusta mitään.

Avun ja opastuksen hankala saataavuus lisää vastenmielisyyttä ja negatiivisuutta mobiililaitteita ja koko digimaailmaa kohtaan. Tämä lisää niiden ikäihmisten määrää, jotka eivät halua käyttää eikä tutustua koko laitteisiin ja tämä taas lisää eristäytyneisyyttä ja eriarvoisuutta.

Digi helpottamaan arkista elämää

Ikäihmiset haluavat mieluiten henkilökohtaista opastusta omilla laitteillaan, jossa heitä opastetaan ihan kädestä pítäen käyttämään laitteita ja vastataan heti heidän mieltään askarruttaviin kysymyksiin.

Pohjois-Savon alueella toimii Savonetti ry, joka tarjoaa ilmaista digiapua ikäihmisille. Opastus tapahtuu kasvokkain ja jokaista opastetaan henkilökohtaisesti.



Savonetti ry tarjoaa palveluitaan vapaaehtoisten avulla, jotka ovat saaneet koulutuksen tähän tehtävään. Savonettitá löytyy monen alan asiantuntijuutta ja osaamista.

Opastukset ovat säännöllisiä tiettyillä paikkakunnilla ja ennalta sovittuun kellonaikaan. Mahdollisuus on saada opastusta myös kotiin, jos ei paikan päälle pääse.

Savonetin tarjoamat palvelut

Digituki Varkaus

Varkauden kirjasto: Osmajoentie 1
torstaisin klo 10.00–12.30
ajanvaraus arkisin klo 9.00–15.00
041 791 6513 /Tarmo

Digituki Kangaslampi

Kangaslammin kylätalo: Sopulantie 4
maanantaisin klo 10.00–12.00
ilman ajanvarausta

Digituki Joroinen

Joroisten Vanha Casino: Mutalantie 2
tiistaisin klo 14.00–16.00
ajanvaraus arkisin
040 754 6127 /Paavo
tai 0400 676 914 /Anja

www.savonetti.fi

Muiden toimijoiden palveluita

Digitukea tarjoaa myös **Eläkkeensaajien keskusliitto ry** sekä Vanhustyön keskusliiton SeniorSurf **www.etäopastus.fi**

Tötkkiikö tabletti? Äksyileekö älykännykkä? Ei hätää: Verkosta virtaa -toiminnan vapaaehtoiset etäopastajat ovat täällä sinua varten!

Jos kaipaat neuvoa digiongelmiisi, voit varata itsellesi etäopastusajan puhelimitse tai suoraan opastajiltamme sähköpostitse.

Löydät opastajien yhteystiedot vierailemalla osoitteessa: **www.verkosta-virtaa.fi/opastuspaikat**

Puhelimitse aikoja voi varata järjestösuunnittelija Juha Viitaselta, puh. 050 408 3376.

Digimaailma apuna yksinäisyyteen

Kun digilaitteiden käyttö ja osaaminen ovat hallinnassa, löytyy digimaailmasta paljon mielenkiintoista seurattavaa. Ohjattu digituki lisää myös ikäihmisten sosiaalisia suhteita. Digimaailman tarkoitus ei ole ”koukuttaa” ikäihmisiä ruudun eteen vaan tarjota monipuolista harrastustoimintaa, joihin voi halutessaan osallistua ja löytää yhteisön, johon kuulua.

Omasta digilaitteesta löytyy paljon erilaista tietoa, neuvoa, ohjetta ja tekemistä;

- ***löytyy erilaisia harrastuksia***
- ***monenlaisia ohjeita käsitöihin, ruoanlaittoon***
- ***tarjolla on monenlaisia liikunta-
muotoja, ulkoilua, sauvakävelyä,
keilausta***
- ***kotona tehtävää liikuntaa***
- ***vinkkejä lukemista harrastavalle***
- ***tilata E-kirjoja, käydä netin kautta kirjastossa***
- ***tietoa terveydestä ja hyvinvoinnista***
- ***voi seurata elokuvia ja sarjoja***
- ***kuunnella mielestä musiikkia***

- *hoitaa pankki, vero ja kelan asioita*
- *opastusta erilaisten koneiden ja laitteiden korjaamiseen ja käyttöön*
- *metsästys ja kalastus opastusta*
- *remontointivinkkejä*
- *erilaiset tubettajat – erilaisine aiheineen*
- *nojatuuolimatkat ympäri maailmaa*
- *yhteydenpitoa sukulaisiin ja ystäviin*
- *Tarmoa.fi (Hyvinvointia arkeen)*
- *Tarjoomo.fi (Sujuvaa arkea ikäihmisille – Luotettavuutta ja turvaa)*

Myös **Studio-Olohuone** tarjoaa paljon paikallista seurattavaa omalla YouTube-kanavallaan:

youtube.com/@studio-olohuone



Tässä lyhyt ohje kuinka kanava löytyy älypuhelimesta:

- *klikkaa yllä olevaa kuvaketta ja sinulle aukeaa YouTube kanava*
- *näytön oikeassa yläreunassa on pieni suurennuslasinkuvake*
- *klikkaa suurennuslasia, näytön yläreunaan tulee tila, jossa lukee ” hae YouTubesta” kirjoita tähän kohtaa studio-olohuone ja klikkaa*
- *sinulle aukeaa Studio-Olohuoneen sivut, jossa on tarjolla monenlaista ajanvietettä*
- *voit myös ryhtyä Studio-Olohuoneen tilaajaksi, niin silloin sinulle tulee aina ilmoitus, kun uusi ohjelma tulee katsottavaksi*

Studio-Olohuone - YouTube kanava

Studio-Olohuoneen kanavalla on toista sataa erilaista videota, kestoaltaan videot ovat erimittaisia aiheen mukaan

Katsottavaa videoilta löytyy laidasta laitaan; kulttuurista – eläimiin.

- **Podcastit**
- **Kulttuuri ja taide**
- **Hyvinvointi**
- **Luonto, eläimet**

- **Ajankohtaiset ja paikalliset tapahtumat**
- **PopUp tapahtumat**
- **Liikunta**
- **Musiikki, laulu**
- **Kädentaidot ja luovuus**

Sisällöt tarjoavat monipuolista ajanvietettä kotiin, mutta myös mahdollisia vinkkejä osallistua erilaisiin harrastuksiin ja tapahtumiin.

Osallistua voi jokainen oman kuntonsa ja vointinsa mukaan.



Kokemuksia digilaitteiden käytöstä



Ikäihmiset käyttävät digilaitteita pääasiassa omien henkilökohtaisten asioidensa hoitoon.

Laitteiden avulla:

- *luetaan lehtiä*
- *hoidetaan pankkiasioita*
- *kuunnellaan äänikirjoja*
- *seurataan sarjoja*
- *yhteys terveydenhuoltoon*
- *kelaan etuudet*
- *omavero*
- *virkistys*
- *tiedonhaku*
- *yhteydenpito*

Kun olen yksin, niin olenko olemassa?-hankkeessa saadut kokemukset digilaitteiden käytöstä ovat olleet positiivisia. Kun laitteiden käyttö on opittu ja saatu rohkeutta käyttää laitteita, on moni haastavaltakin tuntunut tilanne ollut helppoa hoitaa. Varsinkin ne ikäihmiset, jotka eivät asu taajamissa tai kaupungeissa kokevat, että digiosaaminen on tuonut helpotusta ar-

keen ja asioiden sujuvaan hoitamiseen. Yhteydenpito myös terveydenhuoltoon ja erilaisiin virastoihin on helpottunut, kun laitteet ovat olleet apuna. Asioiden hoito on myös nopeutunut.

Ainut haitta, varsinkin syrjäseuduilla on ollut yhteyksien takkuaminen. Tämä on johtunut paljon eri operaattoreiden omista yhteyksistä ja muutoksista.

Kokemuksia ”Kun olen yksin, niin

Tämä hanke on kolmen vuoden aikana koonnut yhteen eri-ikäisiä kotona asuvia miehiä ja naisia. Osa on asunut yksin, osa puolisonsa kanssa. Osalla liikkuminen on ollut hankalaa ja on tarvittu jonkinlaista apuvälinettä, mutta se ei ole ollut este. Tärkeää heille kaikille on ollut, että on saanut osallistua yhdessä tekemiseen ja olemiseen.

Esille on noussut, että välillä lähteminen on tuntunut haastavalta, mutta kun on päässyt liikkeelle, niin kaikkien jälkeen on ollut pelkkää positiivista ja mukavuuden halun voittamista.

Hankkeen tapahtumiin osallistuneet ovat kaikki olleet innolla mukana, onpa sitten kyse ollut makkaranpaistosta tai golfin pelaamisesta. Apuvälineet, eikä huono liikkuminen ole ollut esteenä.

Yhdessä on käsitelty myös ikäviä asioita ja tuettu toinen toisiamme. Pohdittu elämän moninaisia asioita. Muisteltu menneitä ja naurettu satumuksille ja tapahtumille, mitä matkan varrella itse kullekin on sattunut. Kannustettu jatkamaan, vaikka elämä on tuonut eteen haasteita. Autettu ja tuettu toisiamme, kun ei omat voimat ole riittäneet.



olenko olemassa?”-hankkeesta



Kokemukset osallisuudesta ovat olleet positiivisia. On saatu sitä piristystä, uusia ystäviä, juttuseuraa, mukavaa tekemistä. Ja ennen kaikkea yhdessä tekemistä, onnistumisen kokemuksia.

Kaikki mukana olleet ovat todenneet, että kannatti lähteä, nyt taas jaksaa. Yhdessä oleminen, tekeminen tuovat tunnetta siitä, että minä kuulun johonkin. On jotain mitä odottaa, sitä seuraavaa kertaa.

Yhteisöllisyyden tunne ja yhteisöllisyys antavat meille kaikille yhteenkuuluvuuden tunteen ja tuo myös turvallisuutta. Ikäihmisille varsinkin, jos asuu yksin, niin on joku tai jokin mitä odottaa.

Tämän kokemuksen perusteella, jonka olemme saaneet tämän kolmen vuoden aikana kokea, kannustamme myös sinua lähtemään mukaan erilaisiin tapahtumiin ja toimintaan mukaan.

Aina voi kokeilla erilaisia asioita ja osallistua erilaisiin tapahtumiin. Sieltä voi löytää itselleen sen oikean ja sopivan tavan olla mukana ja osallistua. Sieltä voit löytää myös sen toisen ihmisen, joka tarvitsee juttuseuraa, kahvittelukumppania, jonka kanssa on mukava lähteä yhdessä harrastamaan.

Käy kurkkaamassa meidän tekemisiämme kolmen vuoden ajalta [youtube.com/@studio-olohuone](https://www.youtube.com/@studio-olohuone).

Saatat yllättyä, mihin kaikkeen olemme ehtineetkään!

Lähteet

- ”Kun olen yksin, niin olenko ole-massa?” – hanke, Stea, STM
- Vanhus- ja vammaisliitto VALLI
- Vanhustyön keskusliitto
- Ikäinstituutti
- Kansalaisareena

Kiitokset kaikille yhteistyökumppa-neille ja hankkeeseen osallistuneille vapaaehtoisille!

Teksti Rauni Janhunen
Taitto ja kuvat Veli-Pekka Haastola

Maaliskuu 2025, Joroinen

Muistiinpanoja

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and extend across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.



SOSIAALI- JA
TERVEYSJÄRJESTÖJEN
AVUSTUSKESKUS



PALVELUTALO
MANSIKKAPAIKKA

Joroisten Palveluasunnott ry



KUN
OLEN
YKSIN
NIN OLENKO
OLEMASSA

