

# Ystäväpiiri-toiminta

– Ryhmätoimintaa iäkkäiden  
ihmisten yksinäisyyden  
vähentämiseksi



VTKL





” Ryhmässä yksinäisen elämään tulee valonpilkahduksia.

## Oletko sinä kokenut yksinäisyyttä tai tunnetko jonkun yksinäisen?

Yksinäisyyden tunne on aina henkilökohtainen, ja sitä voi kokea kuka vain. Yhdelle yksinäisyys on läsnä kesäaamujen varhaisina tunteina, toiselle taas talvi-iltoina. Yksinäisyys on lähes aina kielteistä, mikä heikentää hyvinvointia.

Yksinäisyys voi kohdata meidät monista eri syistä. Yksinäisyyden tunteeseen voi upota elämän muutoskohdissa, kuten läheisen ihmisen menetyksen, toimintakyvyn heikentymisen tai eläkkeelle jäämisen yhteydessä. Elämänpiirin kaventuessa arjesta voi tulla ainakin hetkittäin yksinäistä. Myös pelko yksin jäämisestä voi aiheuttaa huolta.

Vanhustyön keskusliiton Ystäväpiiri-toiminta on mainio lääke iäkkäiden ihmisten yksinäisyyteen. Koulutetut ohjaajat käynnistävät vuosittain Ystäväpiiri-ryhmiä eri puolilla Suomea esimerkiksi palvelutaloissa ja erilaisissa yhdistyksissä.

” Kyllä ihminen kaipaa toisen luon



# Tule mukaan Ystäväpiiri-ryhmään!

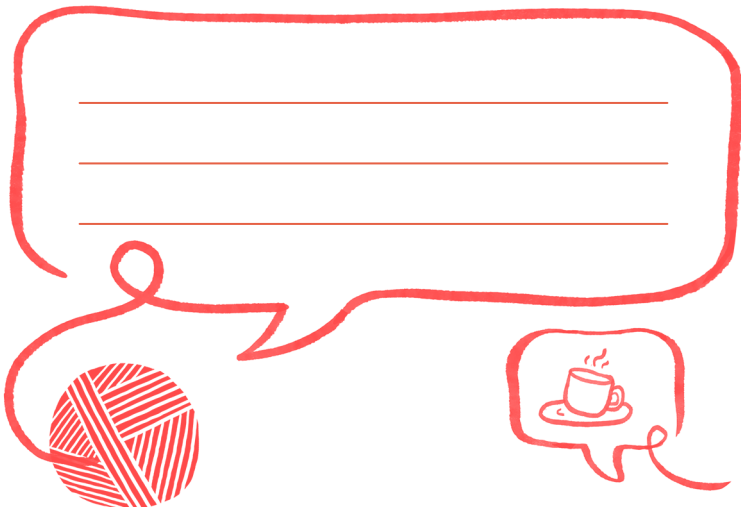
Ystäväpiiri-ryhmän tavoitteena on yksinäisyyden lievittäminen ja uusien ystävien löytäminen. Osallistujiansa näköiseksi muovautuvassa ryhmässä syntyy välittämistä, huumoria ja ystävyyttä: tärkein voimavara ovat iäkkäät ihmiset itse.

Ryhmään osallistuu enintään kahdeksan henkilöä, ja se kokoontuu ohjatusti viikoittain kolmen kuukauden ajan. Ystäväpiiri-ryhmiin osallistuneet iäkkäät ihmiset ovat kokeneet vertaistuen, kokemusten jakamisen, mukavan yhdessäolon ja hyvän yhteishengen olleen heille tärkeitä asioita toiminnassa.

**”** *Tutustuttuamme yhteydenpitoa ja yhdessäoloa kaipasi. Oli luonnollista, että ystävinä tapaisimme jatkossakin.*

Ystäväpiiri-ryhmäläisistä 98 % suosittelee toimintaa muille, ja yli 90 % kokee yksinäisyytensä lievittyneen ryhmässä. Yli puolet osallistujista kertoo jatkavansa yhteydenpitoa ohjatun jakson jälkeen.

Tilaa terveisille ja muistiinpanoille



# Kerromme mielellämme lisää:

## **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, suunnittelija, alueohjaaja

050 402 2528

tarja.ylimaa@vtkl.fi

## **Ystäväpiiri-toiminnasta vastaa:**

Anu Jansson,

Ystäväpiiri-toiminnan päällikkö

050 402 2529

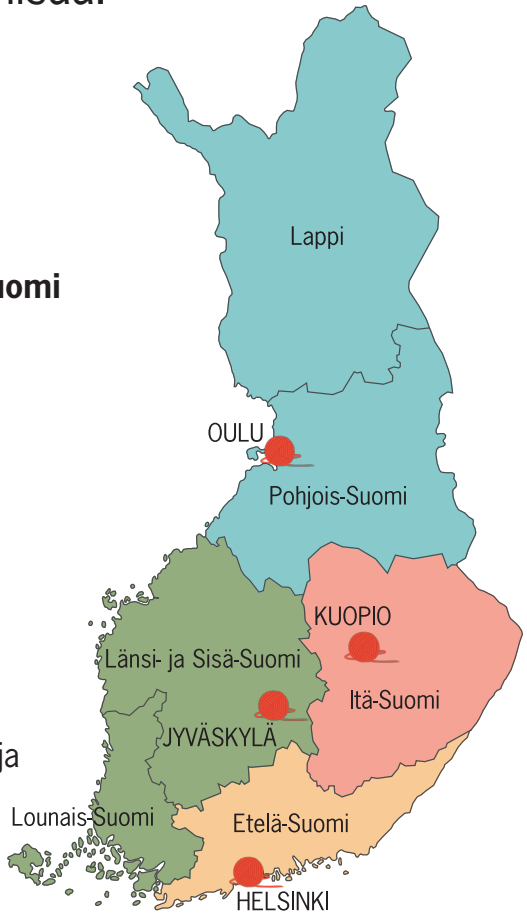
anu.jansson@vtkl.fi

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

Kuvat: Titta Lindström



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



Malmin kauppatie 26

00700 Helsinki

Puhelin (vaihe) 09 350 8600

info@vtkl.fi, [www.vtkl.fi](http://www.vtkl.fi)