

# Onni on ystävää

– jonka kanssa yksinäisyys puolittuu ja hyvä olo tuplaantuu

**Vanhustenviikon kattoteemana on *Onni on vanheta – Lyckan kommer med åldern*. Tänä 9.10.2020 vietämme teemapäivää pohtimalla, millainen onni on vanheta läheisten ja ystävien seurassa. Lisäksi pohdimme teemaan läheisesti liittyvää yksinäisyyttä ja sen lievittämistä.**

**Ystävyyden luontaislääke  
– annostelee paljon ja säännöllisesti**

Sosiaalisilla suhteilla ja itselle merkityksellisten ihmisten läheisyydellä on uskomaton voima. Tämä ”luontaislääke” säännöllisesti annosteltuna ylläpitää terveyttä, edistää muistitoimintoja ja vähentää jopa terveyspalveluiden tarvetta. Mikä tärkeintä, hyvää tekevät ihmissuhteet luovat elämällemme merkityksellisyyttä. Ne ovat hyvinvointimme yksi keskeinen kulmakivi.

Moni varmasti tunnistaa, miten vaikkapa kulttuurielämys tuntuu vielä paremmalta, kun sen voi jakaa jonkun kanssa. Toiset ihmiset tuovat lohtua ja voivat toimia ikkunana myönteisille asioille silloin, kun itse koemme ikäviä tunteita. Myös vertaistuki – tunne siitä, että ollaan samassa veneessä – on tärkeää. Ajatuksia on luonteva tuulettaa juuri samassa elämäntilanteessa olevan ihmisen kanssa.

**Yksinäisyys murentaa hyvinvointia**

Yksinäisyys on henkilökohtainen kokemus, joka vain harvoin näkyy ihmisestä ulospäin. Se, miten yksinäisyys näyttäytyy, miltä se tuntuu, miten se vaikuttaa omaan arkeen ja hyvinvointiin, vaihtelee ihmisestä toiseen. Kuitenkin lähes aina yksinäisyydellä on kielteisiä vaikutuksia hyvinvointiimme.

Yksinäisyys voi verhoutua kiireen ja tekemisen alle tai yllättää hiljaisuudessa, vaikkapa öisin unta odotellessa. Se voi hiipiä elämäämme erilaisten elämänmuutosten yhteydessä, kun joudumme esimerkiksi luopumaan läheisistämme tai muuttamaan pois tutusta kodista. Yksinäisyyttä voi kokea yksin tai yhteisön ympäröimänä.

**Ota yksinäisyys puheeksi**

Kun yksinäisyys tulee lähelle, siitä on tärkeää puhua. Omasta yksinäisyydestä kertominen voi tuntua vaikealta. – Mutta kun pääsee vauhtiin, saa usein huomata kokemuksen helpottuvan. Ja että lähellä on ihmisiä, jotka ovat valmiita kuuntelemaan ja keskustelemaan aiheesta.

Omien läheisten ja ystävien lisäksi järjestöt, yhdistykset ja esimerkiksi omalääkäri ovat tahoja, joissa yksinäisyyden kokemuksen voi turvallisesti ottaa puheeksi.

**Jätä toisille hyviä jälkiä**

Yksinäisyyttä voi vähentää ja hyvinvointia lisätä vaikkapa puhelulla ystävälle, perheenjäsenen halauksella, lemmikin hännänheilutuksella tai kaupan kassalta saadulta lempeällä hymyllä.

Jokainen meistä jättää jäljen, ja jokaisella kohtaamisella on merkitys. Kohtaamiset ovat myös yksinäisyyden lievittämisen ytimessä. Kohtaamisista, pienemmistä kuin suuremmastakin, voi ja saa iloita.

**– Onni on vanheta läheisten ja ystävien seurassa! Hyvää vanhustenviikkoa! Muista jättää jälkesi myös somessa jakamalla ajatuksiasi tästä ja muista teemoista [#vanhustenviikko](#) [@VTKL10](#) [#onnihetki](#)**

VTKL asiantuntijat vastaavat mielellään teemapäivään liittyviin kysymyksiin:

Etelä-Suomessa Tarja Ylimaa 050 4022 528  
tarja.ylimaa@vtkl.fi @TarjaYlimaa

Itä-Suomessa Minna Partanen 050 360 1209  
minna.partanen@vtkl.fi @PartanenMinna

Pohjois-Suomessa Marjo Pääkkö 050 324 0690  
marjo.paakko@vtkl.fi @marjo\_paakko

Länsi-Suomessa Raita Lehtonen, 050 373 1057  
raita.lehtonen@vtkl.fi @LehtonenRaita

Valtakunnallisesti Anu Jansson 050 402 2529  
anu.jansson@vtkl.fi @JanssonAnu

Jansson A, Lehtonen R, Partanen M, Pääkkö M, Rautiainen L, Ylimaa T 2020.

