

# Jokaisella kohtaamisella on merkitys



**Korona-aika on viimeistään muistuttanut, miten tärkeitä muut ihmiset meille ovat. Jokainen meistä jättää jäljen, ja jokaisella kohtaamisella on merkitys. Kaikilla ei ole kuitenkaan ympärillään merkityksellisiä ihmisiä ja monen kohdalla arkisetkin kohtaamiset muiden ihmisten kanssa ovat vähissä.**

**S**osiaalisilla suhteilla ja itselle merkityksellisten ihmisten läheisyydellä on uskomaton voima. Tämä lääke 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 kulttuuri-elämys 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. Miltä se tuntuu ja miten yksinäisyys vaikuttaa omaan arkeen ja hyvinvointiin, vaihtelee ihmisestä toiseen.

Yksinäisyys voi verhoutua kiireen alle tai yllättää hiljaisuudessa, vaikkapa öisin unta odotellessa. Se voi hiipiä elämäämme erilaisten elämänmuutosten yhteydessä, kun joudumme esimerkiksi muuttamaan pois tutusta kodista. Yksinäisyyttä voi kokea yksin tai muiden ihmisten ympäröimänä. Lähes aina yksinäisyydellä on kielteisiä vaikutuksia hyvinvointiimme.

## 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 esim. omalääkäri ovat tahoja, joissa yksinäisyyden kokemuksen voi turvallisesti ottaa puheeksi.

## Keinoja yksinäisyyden lievittämiseen

Yksinäisyyttä voi lievittää esimerkiksi puhelulla ystävälle, videoneuvottelulla kavereiden kesken tai viettämällä aikaa läheisten kanssa. Tärkeintä lievittymisen kannalta on, että sosiaaliset suhteet ovat omien odotusten mukaisia.

Yli 10 000 iästä ihmistä on saanut tukea yksinäisyyteensä Ystäväpiiri-ryhmissä ympäri Suomea. Ystäväpiiri-ryhmämalli on tutkittu, hyvinvointia ja terveyttä edistävä keino lievittää iäkkäiden ihmisten yksinäisyyttä. Korona-aikana ryhmiä toteutetaan myös verkossa.

## HYVÄÄ YSTÄVÄNPÄIVÄÄ!

**#ystävänäpäivä @VTKL10 #Ystäväpiiri  
#lääkeyksinäisyyteen**

Ole meihin yhteydessä, kerromme mielellämme Ystäväpiiri-toiminnasta:

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

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

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

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

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

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

