



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

## Ystäväpiiri- ryhmätoiminta



Ryhmätoimintaa iäkkäiden  
ihmisten yksinäisyyden  
vähentämiseksi

### Yksinäisyys

#### 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 muutostilanteissa, kuten läheisen ihmisen menetyksen, toimintakyvyn heikentymisen tai eläkkeelle jäämisen yhteydessä. Elämänpäivien kaventumassa 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.

” Ryhmässä yksinäisen elämään tulee valonpilkahduksia.

” Kyllä ihminen  
kaipaa toisen luo

### Tule mukaan!

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

Ryhmään osallistuu enintään kahdeksan henkilöä, ja se tapaa 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, alueohjaaja

050 402 2528

tarja.ylimaa@vtkl.fi

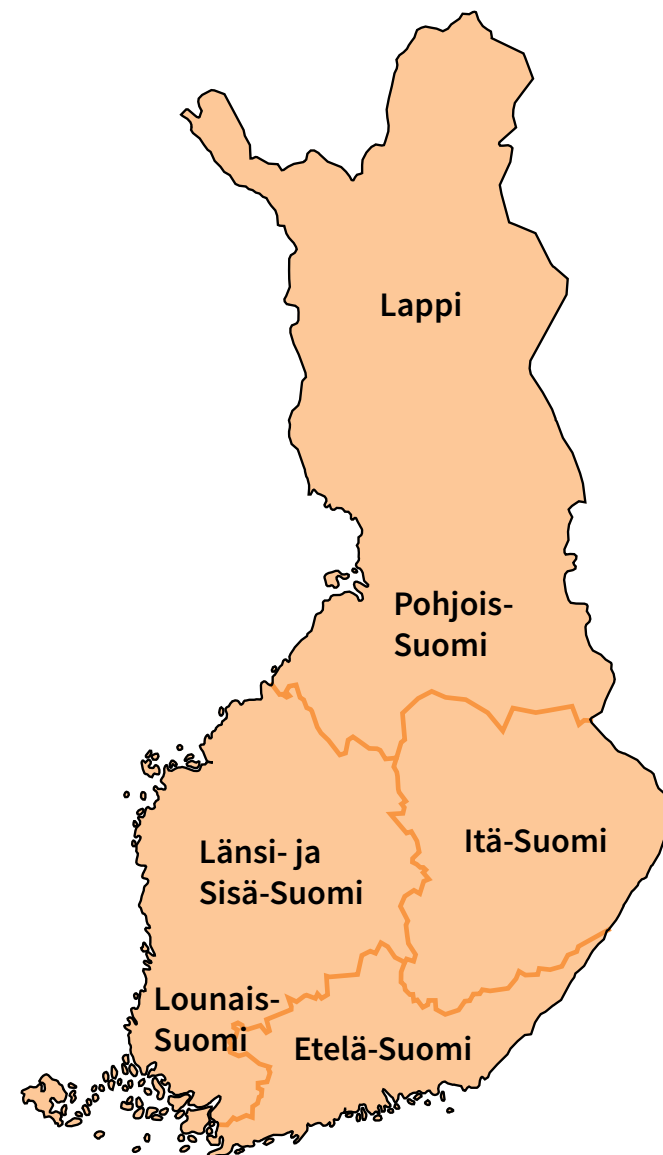
### YSTÄVÄPIIRI-TOIMINNASTA VASTAA

Tarja Ylimaa, vastaava alueohjaaja

050 402 2528

tarja.ylimaa@vtkl.fi

[vtkl.fi/ystavapiiri](https://vtkl.fi/ystavapiiri)



**Vanhustyön keskusliitto**

CENTRALFÖRBUNDET FÖR DE GAMLAS VÄL RY

**Malmin kauppatie 26**

**00700 Helsinki**

**info@vtkl.fi**

**vtkl.fi**