

Puhutaan yksinäisyydestä

- Yksinäisyys on yleistä. Joka viides suomalainen kokee yksinäisyyttä.
- Yksinäisyys ei usein näy ulospäin.
- Yksinäisyys voi aiheuttaa vakavia terveyshaittoja.
- Yksinäisyyden puheeksiotto voi merkittävästi vaikuttaa yksilön hyvinvointiin ja terveyteen.
- Yksinäisyyteen on apua saatavilla.



Tunnista yksinäisyys

Huomaa ja kuuntele, jos sinulle kerrotaan yksinäisyydestä.

Muista, että keskustelunne voi olla päivän ainoa ihmiskontakti keskustelukumppanillesi.



Ota rohkeasti puheeksi

Voit vähentää avoimella keskustelulla yksinäisyyteen liittyviä vaikeita tunteita ja rohkaista hakemaan apua.

Kysy, millainen asiakkaan elämäntilanne on ja mikä häntä kiinnostaa.

- Mitä sinulle kuuluu?
- Onko sinulla elämässäsi mielekästä tekemistä?
- Onko sinulla joku, jonka kanssa jutella ja viettää aikaa?

Kerro, että tukea on saatavilla.

Tue ja ohjaa

www.vakehyva.fi/yksinaisyys

Verkkosivuiltamme löydät tietoa ja tukea yksinäisyyden haittojen vähentämiseen.

www.vakehyva.fi/HYTE

Hyvinvointitarjottimelta löydät hyvinvointialueen, kuntien, järjestöjen ja uskonnollisten yhteisöjen hyvinvointia ja terveyttä edistävät palvelut.

www.mielenterveystalo.fi/fi/omahoito/yksinaisyyden-omahoito-ohjelma

Mielenterveystalon yksinäisyyden omahoito-ohjelmasta löydät harjoituksia yksinäisyyden tunteen lievittämiseen.



Vantaan ja Keravan hyvinvointialue
Vanda och Kervo välfärdsområde



Vantaa
Vanda



Euroopan unionin
rahoittama
NextGenerationEU