

# 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](http://www.vakehyva.fi/yksinaisyys)

Verkkosivuiltamme löydät tietoa ja tukea yksinäisyyden haittojen vähentämiseen.

[www.vakehyva.fi/HYTE](http://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](http://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