



Yksinäisten vertaisryhmä -opas vertaisohjaajalle

Sisällysluettelo

.....	1
Yksinäisten vertaisryhmä.....	1
-opas vertaisohjaajalle.....	1
Yksinäisten vertaisryhmä pähkinäkuoressa.....	3
Vertaisohjaajan taidot ja säännöt.....	3
Vertaisohjaajan ohjeet.....	5
Vertaisryhmän säännöt ja tapaamisten kulku.....	5
Ratkaisukeskeisyys ohjaustilanteissa.....	6
Teemat.....	6
Teema 1: Mitä yksinäisyys sinulle merkitsee.....	7
Teema 2: Sisäinen puheen merkitys.....	7
Teema 3: Itsemyötätunto ja kiitollisuus.....	8
Teema 4: Haitallinen ajattelu.....	9
Teema 5: Vahvuudet.....	10
Teema 6: Minulle tärkeät asiat.....	11
Teema 7: Unen ja levon merkitys.....	11
Teema 8: Hyvinvointi.....	12
Teema 9: Arjenhallinta.....	12
Teema 10: Mitä otan mukaani Yksinäisten vertaisryhmästä.....	13
Haasteelliset tilanteet ja käytännön niksit.....	13

Yksinäisten vertaisryhmä pähkinäkuoressa

Yksinäisten vertaisryhmä on tarkoitettu ikäihmisille, jotka kokevat yksinäisyyden tunnetta ja haluavat siihen muutosta. Ryhmiä ohjaa työntekijän lisäksi tai itsenäisesti perehdytetyt vertaisohjaajat.

Vertaisryhmässä keskustellaan yksinäisyydestä: miten se näkyy juuri sinun elämässäsi, millaisia vaikutuksia yksinäisyyden tunteella on, mutta myös siitä, miten voit vahvistaa itseäsi. Jokaisella on tilaa kertoa ja kuulla muiden osallistujien kokemuksia sekä tulla kuulluksi ja nähdyksi.

Yksinäisten vertaisryhmässä osallistujalla on mahdollisuus saada apua yksinäisyyden tunteen pienentämiseen. Vertaisryhmässä luotamme siihen, että jokainen on oman elämänsä paras asiantuntija ja vertaisten kokemuksista saa uutta näkökulmaa omaan elämään. Vertaistuen vahvuus onkin, että samanlaisessa elämäntilanteessa oleva vierustoveri ymmärtää.

Kymmenen kerran teemallinen yksinäisten vertaisryhmä kokoontuu joka toinen viikko kahdeksi tunniksi. Ryhmässä jaetaan kokemuksia yksinäisyydestä sekä muusta elämästä. Ryhmässä kaikilla on oikeus puhua ja tulla kuulluksi, mutta myös olla hiljaisena. Ryhmää ohjaa joko työntekijä tai vertaisohjaaja, joka jakaa puheenvuoroja ja pitää huolta, että jokainen saa tilaa puhumiseen niin halutessaan. Joka tapaamisella pidetään kahvitauko, jolloin keskustelu ja asioiden jakaminen on vapaampaa.

Vertaistukea ja osallisuutta yksinäisille

Tavoitteena on, että kurssin jälkeen osallistujan yksinäisyyden tunne on pienentynyt ja hyvinvointi on kasvanut.

Kun ikää karttuu ja elämässä tapahtuu muutoksia, saattaa yksinäisyyden tunne kasvaa hallitsevaksi. Muutoksia voivat olla esim. eläkkeelle siirtyminen, läheisen kuolema tai toimintakyvyn heikentyminen. Syitä voi olla monia ja jokaisen henkilön kohdalla on muistettava, että kaikki käsittelevät yksinäisyyden tunnetta omalla tavallaan, eikä yhtä oikeaa tapaa ole. Toiminnan tavoite on auttaa ikäihmistä käsittelemään ja ymmärtämään yksinäisyyden tunnetta, mutta myös saamaan voimavaroja elämäänsä jakamalla sekä kuulemalla muiden vertaisten elämäntarinaa.

Yksinäisyyden tunnetta voidaan pahimmillaan verrata fyysiseen kipuun. Tämän takia on hyvä ymmärtää, että mielen hyvinvointia on hoidettava samoin kuin fyysistä terveyttä. Henkisen vahvuuden ja itsetuntemuksen voimaannuttaminen on jatkuva prosessi, jonka muutokset vaativat aikaa sekä kertausta. Samalla, kun osallistujat saavat helpotusta yksinäisyyteen, he saavat vahvan tunteen osallisuudesta. He ovat osa ryhmää, joka kokoontuu säännöllisesti ja he kuuluvat ja ovat merkityksellisiä yksilöitä ryhmässämme.

Vertaisohjaajan taidot ja säännöt

Vertaisryhmän ohjaaja on ryhmänvetäjä ja puheenvuorojen jakaja, mutta myös vertainen. Jokaisen vertaisohjaajan onkin hyvä miettiä ennalta, miten suhtautuu ryhmäläisten jakamiin tarinoihin ja niistä nousseisiin tunteisiin. Omia tunteita ja vahvoin tunteisiin reagoimista on hyvä ennakoida. Vertaisohjaaja saa näyttää tunteita ja ryhmä ottaa kyllä vastaan hyväksyvästi myös hänen tunteensa. Onkin hyvä muistaa,

että jokaisen jakamat asiat ovat hänelle tärkeitä ja ohjaaja näyttää hyväksyntää kuuntelemalla keskittyneesti olemalla läsnä tilanteessa. Näin ohjaaja on myös mallina muille ryhmäläisille.

Ohjaaja kuulee ryhmissä erilaisia tarinoita elämästä, jotka saattavat herättää vahvojakin tunteita. Näitä kokemuksia on tärkeä jakaa muiden vertaisohjaajien sekä työntekijän kanssa. Vertaisohjaajille on hyvä järjestetää työnohjauksellisia tapaamisia, joissa voidaan syventyä haasteellisiin tilanteisiin hieman syvemmin ja myös jakaa onnistumisen tunteita muiden kanssa.

Taito sitoutua

Vertaisohjaaja pitää huolen siitä, että sovituista ajoista pidetään kiinni. Tällaisia ovat mm. alkamis- ja lopettamisajat, sijaisuusasiat, haastavien tilanteiden purku. Mikäli joku osallistuja herättää huolta, asia pitää tuoda työntekijän tietoon, joka ottaa jatkotoimenpiteistä vastuun. Tilanteessa, jossa on enemmän kuin yksi vertaisohjaaja, sovitaan asiat yhdessä työntekijän kanssa. Toimintatavat on hyvä sopia selkeästi molemmille ja näistä pitää sopia, ennen kuin ryhmä aloittaa tapaamiset. Apua ja tukea saa työntekijältä.

Taito kuunnella

Kuuntelu on aina aktiivista toimintaa, vaikkei itse välttämättä sanokaan mitään kuuntelun aikana. Ollakseen hyvä kuuntelija, puhujalle tulee antaa kaikki huomio. Hyvänä kuuntelija ei keskeytä puheenvuoroa, vaan näyttää elekielellä empatian tunnetta ja hyväksyntää.

Hyvä vertaisohjaaja antaa osallistujan kasvaa omien puheenvuorojensa kautta kuunnellen tarkkaan puheenvuoroja. Ohjaajalla ei ole vastuuta osallistujien ratkaisuksista. Vertaisohjaaja voi ohjata keskustelua takaisin raiteilleen, mikäli osallistujilla on haasteellista kuunnella tai he alkavat puhumaan toistensa päälle.

Ohjaaja voi käyttää puheenvuoron tasavertaisesti ryhmän kanssa, mutta hänellä on vastuu puheenvuorojen jakamisesta. Puheenvuorot antavat seuraavalle peiliä jatkaa omaa puheenvuoroaan.

Hyvä vertaisohjaaja ei aliarvioi osallistujia, heidän huolenaiheitansa tai tuntemuksiaan. Jokainen osallistuja määrittelee ja käsittelee ongelmia omalla tavallaan. Se, mikä on iso huolenaihe puhujalle, ei välttämättä ole huolenaihe ohjaajan mielestä, mutta joka tavalla merkittävä asia itse kertojalle. Kunnioitetaan siis sitä.

Vertaisohjaajana pyrkii siihen, että kaikille osallistujille annetaan tilaa ja aikaa käyttää oman puhevuoronsa. Ryhmässä osallistujilla on turvallinen olo, jolloin he uskaltavat jakaa tunteitaan ja näin tulevat kuulluksi ryhmässä.

Ajankäytön taito

Vertaisryhmällä on ennalta sovittuna aika sekä paikka, joista pidetään kiinni. Vertaisohjaaja kertoo ryhmän alkaessa säännöt ja tapaamisen kulun. Se antaa osallistujille turvallisuuden tunteen. Tämä myös antaa osallistujien keskittyä jakamaan tarinaansa, sekä kuuntelemaan, koska heidän ei tarvitse pitää itse huolta, kuka puhuu seuraavaksi ja milloin onkaan kahvin aika.

Vertaisohjaajan oma jaksaminen

Vertaisohjaajan on tärkeää pitää huolta omasta jaksamisesta. Ohjaajana onnistuu, kun omat rajat ja toiminnan säännöt ovat hallussa. Vertaisohjaajalle hyvä ohje omaan jaksamiseen onkin: Ole aito, rehellinen itsesi myös haastavissa hetkissä. Mikäli tarvitset apua, niin voit aina pyytää ohjeita työntekijältä. Vertaisohjaajan tehtävä on tärkeä, siksi on tärkeä pitää huolta omasta hyvinvoinnista. Sinä olet tärkeä!

Vertaisohjaajan ohjeet

1. Pidä huolta omasta jaksamisesta ja kerro työntekijälle huolestasi. Et ole yksin.
2. Tutustu kyseiseen teemaan ennen ryhmää.
3. Käy ryhmän kanssa läpi säännöt.
4. Kunnioita ryhmälle varattua tilaa ja aikaa.
5. Kuuntele enemmän kuin puhut.
6. Kunnioita osallistujien omaa tahtoa ja jaettavaa tarinaa.
7. Rehellisyys kannattaa aina, myös itseä kohtaan.
8. Älä vähättele muiden huolenaiheita.
9. Muista, että olet auttamassa muita.

Vertaisryhmän säännöt ja tapaamisten kulku

Vertaisryhmälle säännöt ovat olennainen osa toimivaa kokonaisuutta. Säännöt pitävät huolen siitä, että kaikki saavat puheenvuoron ja että jokaista kuunnellaan. Alla ryhmän säännöt:

1. Ryhmä tarjoaa tukea yksinäisille ikäihmisille.
2. Ryhmä tapaa joka toinen viikko sovittuna aikana, kaksi tuntia kerrallaan.
3. Ryhmä etenee 10 teeman mukaisesti. Ohjaaja alustaa jokaisen tapaamisen.
4. Paikalle tullessa ja pois lähtiessä tervehditään toisia.
5. Ryhmän toimintaan kuuluu, että ensimmäisellä kerralla täytetään taustatietokysely ja kymmenen kerran jälkeen annetaan palautetta.
6. Ohjaajalla tai ryhmäläisillä ei ole valmiita vastauksia tai ratkaisuja, vaan jokainen jakaa vuorollaan ja halutessaan kokemuksensa. Ryhmässä saa tukea omaan elämään vertaisten kertomuksia kuunnellessa.
7. Ryhmässä jokaisen puheenvuoro kuunnellaan keskittyneesti, eikä niitä ole tarpeen kommentoida. Ryhmä hyväksyy sen, mitä on kerrottu. Seuraava puheenvuoro voi saada kimmokkeen edellisestä tarinasta.
8. Puheenvuoron siirtyminen toiselle ilmoitetaan päättämällä puhe sanoa ”Kiitos”.
9. Ryhmässä kuultuja asioita ei kerrota eteenpäin ulkopuolisille. Vaitiolo jatkuu myös ryhmän päättymisen jälkeen.

Ryhmätapaaminen alkaa sovittuna aikana. Kun kaikki ovat löytäneet rauhassa istumapaikan, aloitetaan toivottamalla osallistujat tervetulleiksi. Nimilaput voidaan jakaa kaikille pöydälle. Alkuun on hyvä tehdä pieni hengitys-/rentoutumisharjoitus, joka tuo osallistujat tähän hetkeen. Pyydetään osallistujia sulkemaan silmänsä ja hengittämään syvään kolme kertaa. Ole rauhallinen, hengitä itsekin syvään. Tämän jälkeen siirrytään ohjaajan alustukseen (jäljempänä). Työntekijältä saa materiaalia erilaisten rentoutumis-/juurtumisharjoitusten pitämiseen.

Vertaisohjaaja lukee tai kertoo yksinäisyyteen liittyvän tekstin, ajatuksen tms., joka alustaa tapaamisen ja antaa ensimmäisen puheenvuoron sitä haluavalle. Jokainen voi käyttää puheenvuoron, mutta halutessaan

voi vain kuunnella. Puheenvuoro päätetään sanaan ”Kiitos”, jolla kiitetään ryhmää kuuntelusta. Puheenvuorot kuunnellaan rauhassa, eikä niitä tarvitse kommentoida. Ei ole myöskään tarkoituksenmukaista alkaa neuvomaan tai ratkaista kertojan asiaa. Jokainen voi omaksua puheenvuoroista sen, mikä itselle juuri sillä hetkellä on tärkeää. Puhekierrosten välissä nautitaan kahvit ja keskustelu on vapaata. Kahvin jälkeen ohjaaja johdattaa uuteen puhekierrrokseen kysyen kuka haluaa jakaa ajatuksiaan. Kahvin voi myös jättää viimeiseksi.

Lopuksi muistetaan kiittää kaikkia paikallaolijoita siitä, että ovat osallistuneet ryhmätapaamiseen. Muistutetaan myös osallistujia, että he ovat tervetulleita uudestaan tapaamisiin.

Ratkaisukeskeisyys ohjaustilanteissa

Vertaisohjaaja voi joutua ryhmätapaamisissa tilanteisiin, jossa osallistuja kysyy ohjetta tai apua. Ohjaaja voi toki kertoa, miten itse samanlaisessa tilanteessa toimisi. Muistettava on, että jokainen osallistuja on oman elämänsä asiantuntija ja on tärkeää, ettei vertaisohjaaja lähde sanelemaan, miten kysyjän tulee toimia.

Apukysymyksiä

Vertaisohjaajalle avuksi apukysymyksiä, joilla auttaa osallistujia pohtimaan syvemmin sekä ratkaisukeskeisemmin jakamaansa asiaa:

- Mikä on ennen auttanut selviytymään tilanteesta?
- Mikä auttoi / auttaa sinua selviytymään?
- Mikä rahoittaa sinua, kun sinulla on vaikeaa?
- Mistä huomaat voivasi paremmin / hyvin?
- Mikä auttaa sinua voimaan hyvin?
- Miten ylläpidät hyvinvointiasi?
- Mistä huomaat voivasi hyvin?
- Mistä asioista pidän itsestäsi eniten?
- Mitkä ovat suurimmat vahvuutesi?
- Mistä olet kiitollinen – vaikeuksista huolimatta?
- Mistä saat voimaa siihen, että selviydyt?
- Kenen puoleen voit kääntyä voidessasi huonosti?
- Millaisen askeleen voit itse tehdä kohti muutosta? Olisiko vielä pienempi askel? Entä vielä pienempi?
- Mitä kerrot tästä tilanteestasi, kun näemme kahden viikon / puolen vuoden / vuoden päästä?
- Mitä toivoisit, että sinulle sanotaan?

Teemat

Jokaiselle tapaamiselle on oma teema ja nämä auttavat vertaisohjaajaa palauttamaan osallistujien ajatukset aiheeseen tarvittaessa tapaamisen aikana. Vertaisohjaajana tutustut teemoihin ja tarjottuun materiaaliin ennakoon. Seuraavissa luvuissa on materiaalia uudelle ryhmälle alustuksia varten materiaalia. Alustuksia on tehty useita jokaiseen teemaan ja ne saa työntekijältä.

Teema 1: Mitä yksinäisyys sinulle merkitsee

Ehdotus ohjaajan alustukseksi:

Tunne yksinäisyydestä on subjektiivinen kokemus ja se koetaan usein negatiivisena. Syitä yksinäisyyteen on monia, yleensä kokemisen syynä ovat heikot sosiaaliset suhteet tai että ne puuttuvat kokoaan (sosiaalinen yksinäisyys). Muistettava on, että yksin oleva ei ole aina yksinäinen. Yksin olo jopa on välillä hyväksi ja antaa luovuudelle tilaa.

Yksinäisyys ikäihmisten keskuudessa on yleistä. Tilastoiden mukaan jopa joka kolmas ikäihminen tuntee itsensä ajoittain yksinäiseksi ja joka yli kymmenes tuntee itsensä jatkuvasti yksinäiseksi (sotkanet.fi, 2021). Niin hassulta kuin se kuulostaakin, yksinäinen ei todellakaan ole yksin.

Jopa 300 000 suomalaisista ikääntyneistä kokee yksinäisyyttä. Tunne on negatiivinen ja henkilökohtainen. Yksinäisyyden tunne on pahaa oloa, jota moni sitä kokeva kuvaa jopa pelottavana tilana, että on näkymätön ja merkityksetön (emotionaalinen yksinäisyys). Yksinäisyyden tunne voi aiheuttaa masennusta ja unettomuutta, se lisää myös sydän- ja verisuonitautien riskiä. Syrjäytymisen riski on suurempi ihmisellä, joka kokee itsensä yksinäiseksi.

Teema antaa osallistujille mahdollisuuden avata erilaisia näkökulmia yksinäisyydestä, vieressä istuva voi mahdollisesti tuoda uusia näkökulmia esiin ja osallistuja pystyy oivaltamaan jotain uutta. Mikäli ryhmä on vielä hiljainen, voit kertoa omasta yksinäisyyden kokemuksestasi tai lukea toisen tekstin yksinäisyyden kokemukseen liittyen.

Vertaisohjaaja lukee alustuksen tai kertoo asian omin sanoin. Tämän jälkeen annetaan ryhmälle puheenvuoro. Ohjaajan tehtävänä on jakaa puheenvuoroja. Ei ole tarkoitus ratkaista puhujan asiaa, vaan kuunnella hyväksyvästi ja ottaa tarinasta omaan elämään oppia.

Teema 2: Sisäinen puheen merkitys

Ehdotus ohjaajan alustukseksi:

Tällä kertaa puhutaan enemmän sisäisestä puheesta. Sisäinen puhe on ajattelua. Sen sävy vaikuttaa meidän jokaisen hyvinvointiin voimakkaasti. Kun sisäinen puheesi on myönteistä ja rakentavaa, tunnet olosi myös paremmaksi. Sisäisen puheen laatu ei ainoastaan vaikuta ajatteluusi, vaan myös käyttäytymiseesi ja itsetuntoosi.

Kun itsetuntosi on vahva, pystyt kohtaamaan elämäsi haasteet ja kuprut positiivisemmassa valossa ja vastoinkäymiset on helpompi kestää. Kannattaa siis kiinnittää huomiota omaan sisäiseen puheeseesi.

Miten kommentoit ulkonäköäsi ja tekemisiäsi? Onnitteletko itseäsi vasta vaikeasta tehtävästä suoriuduttuasi vai kiitkö jo ponnisteluista? Jos huomaat puhuvasi itsellesi negatiiviseen sävyyn, koitahan suhtautua myötätuntoisesti itseesi. Pysähdy ja muunna negatiivisuus positiiviseksi. Suupienien nosto 2 millimetriä ylöspäin hymyyn on jo askel parempaan 😊.

Ymmärtäväinen ajattelutapa ei suinkaan tarkoita, että kaikissa asioissa pitää nähdä positiivisuutta ja aina. Ikäviä asioita myös tapahtuu elämässä, se on luonnollista. Myötätuntoon kuuluu yritys ymmärtää omia tunteitaan rehellisesti. Pyri siis olemaan utelias omia tunteitasi kohtaan. Salli itsellesi etsiä keinoja, jotka auttavat sinua kohtaamaan vaikeitakin tunteita. Salli itsellesi positiiviset tunteet ja pyri huomaamaan, mitä hyvää elämässäsi on. Sinun hyväsi ei ole pois keneltäkään muilta. Sinun ei tarvitse ansaita sitä. Sinä olet tarpeeksi, sinä riität.

Itselle puhumiseen on hyvä pysähtyä miettimään, miten ankarasti osallistuja voi itseään kohtaan toimia – vai toimiiko? Kokemusten jakamisissa tulee myös vastaan hyviä kokemuksia. Niiden jakaminen on yhtä tärkeää kuin negatiivisten. Jaetut positiiviset tunteet vahvistuvat ja negatiivisten tunteiden jakaminen auttaa ymmärtämään, että samankaltaisia tilanteita voi olla muillakin osallistujilla. Vertaistuen merkitys korostuu juurikin kokemusten jakamisella.

Ryhmän puheenvuorot.

Teema 3: Itsemyötätunto ja kiitollisuus

Ehdotus ohjaajan alustukseksi:

Viime kerralla keskustelimme itselle puhumisen tärkeydestä ja sen eri sävyistä. Tänään tutustumme syvemmin myötätuntoon ja sen merkitykseen.

Oletko koskaan pohtinut, mitä on myötätunto? Entä itsemyötätunto? Onko sinut kohdattu myötätuntoisesti tai oletko itse antanut myötätuntoa jollekin? Miltä se tuntui?

Myötätunnolla on valtava voima. Paitsi että sen kokeminen on yksi perustarpeistamme, se on myös sisäänrakennettu ominaisuus, joka on meissä kaikissa. Se on voima, joka tekee meistä ihmisiä: kyky eläytyä toisen tunnetilaan ja pyrkiä hyvään. Se on myös kyky, jota voi harjaannuttaa.

Myötätunto on tekoja. Se lähtee kyvystä tuntee empatiaa: eläytyä toisen tunnetilaan. Mutta vasta toiminnan kautta se muuttuu myötäelämiseksi, esimerkiksi rinnalla kulkemiseksi, kuuntelemiseksi, kädestä pitämiseksi tai halaamiseksi - myötätunnon osoitukseksi.

Itsemyötätunto on yhtä tärkeää kuin myötätunto. Vaikka myötätuntoa voidaan pitää pohjana itsemyötätunnolle, voisi asian nähdä myös toisin päin. Lempä ja ystävällinen sisäinen puhe sekä ymmärrys ja armollisuus itseään kohtaan, auttaa suhtautumaan myös kanssakulkijaan samalla lempeydellä ja armollisuudella.

Olemme usein kuitenkin juuri itseämme kohtaan kaikista vaativimpia ja armottomimpia, ja sätimme itseämme sellaisistakin asioista, joista kaveria harvemmin tulisi arvosteltua. Itsemyötätunto on kuitenkin taito, jota jokaisen kannattaisi harjoitella. Se on tie sisäiseen lempeyteen ja ystävällisyyteen, joka näkyy myös ulospäin myötätuntona, ymmärryksenä ja kärsivällisyytenä muita kohtaan. Se on myös keskeneräisyyden ja epäonnistumisten hyväksymistä niin itsessä kuin muissa.

Myötätuntoon liittyy myös sudenkuoppia, kuten liiallinen myötäeläminen ja riittämättömyyden tunne. Onkin tärkeää tunnistaa oman jaksamisensa rajat - myös vapaaehtoistoiminnassa - koska jos oma patteri on tyhjä, ei siitä oikein riitä virtaa muillekaan. Tämä patterin lataaminen voi tarkoittaa omassa elämässä voimaa ja iloa tuovien asioiden tekemistä, esimerkiksi omien ystävien tapaamista, luovia harrastuksia ja tarvittaessa tauon pitämistä vapaaehtoistoiminnasta. Jaksavana on paljon enemmän annettavaa muillekin.

Myötätunnon syntyä edesauttaa kiitollisuuden ja merkityksellisuuden kokeminen elämässä. Kiitollisuuden on todettu tutkitustikin lisäävän ihmisten onnellisuutta, hyvinvointia - ja jopa viisautta. Kiitollisuus auttaa myös huomaamaan hyvän tässä hetkessä, vähentämään negatiivisia tunteita ja parantamaan stressinsietokykyä.

Kiitollisuus voi auttaa myös tunnistamaan merkityksellisen ja arvokkaan omassa elämässä. Usein merkityksellisyys löytyy siitä, että voi olla mukana jossain, jonka kokee tärkeäksi ja arvokkaaksi sekä siitä, että kokee olevansa hyödyksi ja tarpeellinen. Tämä toteutuu usein vapaaehtoistoiminnassa. Moni kokee antaessaan myös saavansa.

Myötätunnon osalta olemme usein hetkestä ja elämäntilanteesta riippuen joko antajan, saajan tai sivustakatsojan roolissa. Mutta kaikki nämä roolit yleensä vapauttavat meissä halun auttaa ja tehdä myötätuntoisia tekoja myös muille. Myötätuntoisuus ja myötätuntoiset teot siis tarttuvat. Pave Maijasen biisin sanoin, ”jokainen, joka apua saa, sitä joskus tajuu myös antaa”.

Teema 4: Haitallinen ajattelu

Ehdotus ohjaajan alustukseksi:

Haitallisen ajattelun kehässä ihminen ajattelee itsensä erilaisena ja ulkopuolisena, saattaa olla ahdistunut, voi kokea fyysisiä oireita, jopa sydämen tykytystä, hengitysvaikeuksia, hikoilua toisten seurassa. Tällainen ihminen vetäytyy ja välttelee sosiaalisia tilanteita ja kaikkea toimintaa, jolloin yksinäisyys syvenee ja kielteinen käsitys itsestä vahvistuu ja voimistuu.

Yksinäisyys ikään kuin kaventaa ajatteluumme ja tavaksi tulee pyöriä samanlaisessa ajattelu urassa, joka syvenee ja voimistuu entisestään. Vähitellen tällaisesta ajattelutavasta on tullut huomaamattamme ainoa oikea tapa ajatella. Vaarana ajattelutavalla on luottamisen menetys toisiin ihmisiin.

Oman ajattelun muuttumista ja urautumista yksinäisyyden keskellä voi olla vaikea itse havaita. Yksinäisyyden kokemus alkaa vallata elämää ja kokemusta itsestä. Pitkäaikainen yksinäisyys vaikuttaa siihen, miten näet itsesi ja elämäntarinasi sekä muut ihmiset menneisyydessä, nykyhetkessä ja tulevaisuudessa osana omaa tarinaasi. Yksinäisyyden kokemus välittyy myös tapaasi kohdata muita ihmisiä. Se vaikuttaa siihen, miten koet muiden ihmisten näkevän itsesi ja miten nuo tulkinnat puolestaan vaikuttavat suhtautumiseesi itseesi ja muihin.

Yksinäisyyden vähentämisessä ensiarvoisen tärkeitä askeleita ovat seuraavat:

- Omien ajattelu- ja suhtautumistapojen tunnistaminen: Yksinäinen tulkitsee usein sosiaalisia tilanteita niistä aiheutuvan vaaran tai epäonnistumisen pohjalta. Kun ihminen on kokenut ulkopuolelle sulkemista, välinpitämättömyyttä ja torjuntaa, hän havaitsee herkästi näitä ilmiöitä sosiaalisissa tilanteissa. Kyseessä voi olla myös toisen osapuolen tahaton käyttäytyminen, jota hän ei tarkoittanut loukkaavaksi tai torjuvaksi. Ihminen tulkitsee uudet tapahtumat vanhojen muistojen kautta. Kun toinen ei vastaa tervehdykseen, pohdimme, mikä siihen on syynä. Yksinäinen on taipuvainen uskomaan, että toinen ei halua olla hänen kanssaan tekemisissä tai suhtautuu häneen negatiivisesti.
- Oman ajattelun haastaminen: Omia ajatuksia, tunteita ja käyttäytymistä on hyödyllistä tutkailla, sillä yksinäisyyden lieventyminen alkaa usein siitä, että luovumme jostakin yksinäisyyttä ylläpitävästä ajatustavasta tai toimintamuodosta, muutamme niitä tai lisäämme ajatteluvalikoimaamme jonkin uuden, erilaisen tavan ajatella.
- Toisin toimiminen ja ajattelun muuttaminen: *Soitan, enkä laita aina tekstaria. / Aloitan keskustelun, enkä odota, että toinen tekee sen. / En löytänyt kaveria itselle, mutta päätin uskaltaa lähteä ryhmätoimintaan.*

On hyvin luonnollista, että haluamme tehdä asioita itseämme, mutta myös muita varten. Tarvitsemme toisia jakamaan arjen huolia, vastuita kuin myös iloja. Toiset ihmiset tuovat arkeemme enemmän merkitystä ja tarkoitusta. Yksinäisyyden keskellä saattaa herkästi ajatella, että en nyt pelkästään itseäni varten viitsi laittaa ruokaa tai mitä väliä, sillä on, vaikka asuntoni on likainen, koska minähän siellä vain asun. Samoin liikkuminen jää, koska ei vain huvita yksin lähteä liikkeelle. Hyvinkin arkisilla valinnoilla ja

toimintatavoilla on väliä, vaikka se ei yksinäisyyttä kokiessa aivan siltä tuntuisikaan. Niiden avulla voi pysäyttää yksinäisyyden kehän syvenemisen.

Hyödyllisen ajattelun kehässä ihmisen käsitys itsestään on, että on riittävän hyvä. Hän tuntee itsevarmuutta, iloa, avoimuutta ja luottamusta maailmaan ja toisiin ihmisiin. Keholla on helppo hengittää ja olo on rento. Yksinäisyys kevenee ja positiivinen käsitys itsestä vahvistuu ja voimistuu.

Osallistujilta kannattaa kysyä, onko heillä kokemuksia tällaisesta negatiivisuuden kehästä. Tunnistavatko he tekevänsä oletuksia, jotka ovat tosiaan oletuksia toisten ajattelusta? Huomaatko he omissa toimintatavoissa jotain, mitä haluaisivat muuttaa?

Jätätkö soittamatta läheiselle/naapurille/tutulle, koska ajattelet hänen olevan kiireinen? Etkö lähde kävelylle, koska et näe sen tuovan iloa? Syötkö valmisruuan suoraan mikrosta muovipurkista? Voisitko ajatella, että Sinä olet ansainnut kattaa pöydän kauniisti ja vaikka höystää valmisruuan lempimausteellasi?

Voi olla, että ryhmässä ei tällä hetkellä koeta haitallisen ajattelun hallitsevan elämää. On hyvä kuitenkin pohtia omaa käyttäytymistä, mikä saa juuri sinut käyttäytymään tietyllä tavalla ja olisiko muutokseen tarvetta. Osallistujia kannattaa kannustaa pohtimaan omia toimintatapoja. Kävelylenkin jälkeen voi pohtia, miltä olo tuntuu. Maistuiko ruoka paremmalta kauniisti katettuna?

Ryhmää on hyvä kannustaa tekemään huomioita omassa elämässään ja muistuttaa, että pienikin muutos on muutos, josta saa kiittää itseään.

Teema 5: Vahvuudet

Ehdotus ohjaajan alustukseksi:

Vahvuudet ovat ominaisuuksia, kykyjä ja taitoja, jotka saavat meistä parhaat puolet esille. Kun opitaan tunnistamaan näitä vahvuuksia, voidaan niitä hyödyntää elämässä. Lisäksi vahvuuksien tunnistamisen myötä itsevarmuus lisääntyy ja arvostus itseään kohtaan kasvaa.

Henkilökohtaiset vahvuudet ovat luonteenpiirteitä ja ihmistä kuvailevia ominaisuuksia. Taidot liittyvät siihen, mitä henkilö osaa tehdä esimerkiksi työssään, harrastuksissaan, kanssakäymisissä toisten kanssa. Henkilökohtaiset vahvuudet ja taidot kehittyvät vuorovaikutussuhteissa, päivittäisissä asioiden hoitamisissa, kuin myös täällä ryhmässä.

Luonteenvahvuudet ovat kykyjä, joissa olemme luonnostamme hyviä. Siksi niitä pidetään helposti itsestäänselvyytenä, eikä niitä hyödynnetä ja arvosteta riittävästi. Kun oppii ymmärtämään itseään ja vahvuuksia paremmin, on helpompi tarkastella myös omaan persoonaan liittyviä haavoittuvia puolia laajemmin. Tällä tarkoitetaan esimerkiksi, että jos olet kovin myötätuntoinen, voit väsyä taakan / kuulemasi murheiden alla. Kun tunnistat vahvuutesi varjopuolen, osaat pitää itsestäsi huolen, etkä väsy empatiataakan alle.

Omien vahvuuksien löytämiseen on avuksi vahvuussanosto, josta osallistujat voivat ympyröitä omia vahvuuksiaan. Omien vahvuuksien tunnistamiseen voi ohjeistaa seuraavilla apukysymyksillä:

Lapsuusmuistot: mitä muistat tehneesi mielelläsi jo lapsena ja nuorena?

Energia: minkä asioiden tekeminen tuo sinulle energiaa ja innostavat?

Helppous: mitkä asiat tulevat sinulta kuin luonnostaan?

Huomio: millaisiin asioihin kiinnität luontaisesti huomiota?

Motivaatio: mitä asioita teet ihan niiden itsensä vuoksi?

Vahvuus teema on usein alkuun haastavalta tuntuva aihe, mutta vahvuussanojen avulla osallistujat löytävät omia vahvuuksiaan ja ne herättävät keskustelua ja halua jakaa toisille omaa tarinaa sanojen takaa.

Teema 6: Minulle tärkeät asiat

Ehdotus ohjaajan alustukseksi:

Viime kerralla pohdittiin vahvuuksia ja sanoitimme ääneen omia vahvuksiamme. Entäpä millaiset asiat kiinnostavat osallistujia? Liittyvätkö ne harrastuksiin, lukemiseen, käsitöihin, liikuntaan, ihmissuhteisiin? Millaisiin asioihin? Mitkä hyvinvointiin, terveyteen, ympäristöön ja luovuuteen liittyvät asiat ovat osallistujille tärkeitä?

Ohjaaja voi vielä muistuttaa sellaisia henkisen kehittämisen alueita kuin uskonnollisuutta, luovuutta, elämäntaitoja, suhdetta luontoon, liikuntaa, ruokavaliota ja sitä, miten haluat pitää huolta kehostasi. Ja voidaan myös pohtia, miten osallistujat ovat vuorovaikutuksessa sinulle tärkeiden ihmisten kanssa.

Puheenvuorojen laannuttua anna kotiin vietäväksi seuraava tehtävä.

Apukysymyksiä:

Mikä on sinulle kaikkein tärkeintä, omien taitojesi kehittämisessä ja henkilökohtaisessa kasvussa sekä ihmissuhteissa?

Millainen haluaisit olla, jos voisit toimia juuri niin kuin haluaisit suhteessa muihin ihmisiin, itseesi ja ympäristöösi?

Kuinka rentoudut, otat aikaa itsellesi tai hemmottelet itseäsi?

Miten haluaisit pitää huolta terveydestäsi nukkumisen, ruokavalion ja liikunnan avulla?

Miten haluaisit vaalia henkisyttäsi ja kehittää itseäsi siinä?

Jos voisit toimia kuten toivoisit, miten käyttäytyisit?

Teeman tarkoituksena on herättää pohdintaa siitä, mikä on tällä hetkellä elämässä tärkeää. Omat tärkeät asiat saattavat tuntua kaukaisilta, tai niiden määrittely voi tuntua vaikealle. Kaikilla meillä on kuitenkin omat tärkeät asiamme ja onkin hyvä pysähtyä miettimään niitä.

Teema 7: Unen ja levon merkitys

Ehdotus ohjaajan alustukseksi:

Viime kerralla pohdittiin itsellemme tärkeitä asioita. ”Millaiset asiat kiinnostavat sinua? Liittyvätkö ne harrastuksiin, lukemiseen, käsitöihin, liikuntaan, ihmissuhteisiin?” Osallistujilta voi kysyä halukkuutta jakaa kokemuksiaan tässä vaiheessa. Puheiden loputtua, siirrytään uuteen teemaan, eli unen tärkeyteen. Paneudutaan asiaan hieman syvemmin.

Kummallista kyllä, vaikka elämme viestinnän kultaista aikakautta, tästä huolimatta olemme kenties eräässä kaikkein yksinäisimmistä ihmiskunnan vaiheista. Miksi näin? Mitkä vaikuttavat tähän?

Yksinäisten vertaisryhmien tapaamisissa on usein noussut nukkuminen, tai unen vähyys puheenvuoroissa. Yksinäisyys ja unettomuus ovat tiiviimmässä yhteydessä toisiinsa kuin kontaktia ympärillään eläviin toisiin ihmisiin.

Sosiaalinen media ja internet ovat luoneet täydelliset olosuhteet sille, että ihmisillä on vähemmän sosiaalisia kontakteja kuin kenties luulet. Ihmiset, jotka ovat eristyksissä tai joiden sosiaalinen elämä on

rajoittunutta, voivat olla unettomuudelle alttiimpia kuin muut. Lisäksi, kun ihmiset muuttavat pois tai kohtelevat sinua huonosti, tämän seurauksena voi olla se, että jämähdät omaan hallittuun, mutta yksinäiseen tilaasi. Tämä taipumus eristäytyä voi tuoda mukanaan monet haittapuolet, ja yksi pahimmista voi ehdottomasti olla se, että lepoa tuovan unen saaminen vaikeutuu.

Miksi sitten yksinäisyys voi johtaa unettomuuteen? Yleisesti on oletettu, että yhteys unettomuuteen löytyisi elämäntyylikijöistä. Näin ei kuitenkaan ole osoitettu. Yksi asia kuitenkin on huomattu olevan yhtenäistä; yksinäisyyden tunne. Huonosti nukkuminen vaikuttaa negatiivisella tavalla sosiaaliseen kanssakäymiseemme toisten ihmisten kanssa. Väsyneenä ei jaksa olla kiinnostunut toisista ihmisistä ja tämä näkyy elekielessä.

Pyydä osallistuneita pohtimaan, saavatko he lepoa tarpeeksi. Voit pyytää ryhmää pohtimaan, mitä syitä on, että nukkuminen on haasteellista. Muistuta, että mikään muutos ei ole nopeaa ja pienillä muutoksilla kannatta aloittaa. Mainittava on myös, että nukkumista estävistä kivuista tulee keskustella hoitohenkilökunnan kanssa.

Teema antaa hienon mahdollisuuden jakaa kokemuksia erilaisista unirytyteistä ja tavoista nukkua hyvin.

Teema 8: Hyvinvointi

Hyvinvointiteemaan on koottu alustuksia ruuasta ja liikunnasta. On täysin ohjaajan ja ryhmän kiinnostuksesta kiinni, mitä asiaa käsitellään.

Ehdotus ohjaajan alustukseksi:

Jämähdämme usein niihin itsellemme tavallisiin tapoihin, vaikka tietäisimme, että ne voivat syödä meidän hyvinvointiamme. Emme juo tarpeeksi vettä, jäämme mieluummin katsomaan televisiota kuin nousemme sohvalta ja lähdemme ulos kävelyille tai valvomme vähän liiankin myöhään, vaikka aamulla on aikainen herätys. Jo pienillä muutoksilla arjessa voidaan saada aikaan isoja asioita. Voit karsia huonoja tapojasi, vaikka vain yhden kerrallaan ja vaihtaa sen tapaan, joka tuo elämäsi enemmän hyvinvointia ja onnellisuutta. Ennen kuin huomaatkaan, olet vahvistanut arkesi hyvinvointia.

Hyvinvointi koostuu monista asioista. Yksin niistä on tunnistaa ne hetket, kun ei ole hyvä olla. Kun opimme tunnistamaan yksinäisyyden hetkiä ja ymmärtämään mikä tekee niistä vaikeita, pystymme ennakoimaan niitä. Yksinäisyyden tunne voi olla enemmän läsnä tiettyissä tilanteissa tai ajankohdissa, eikä kaikkia voi kokonaan välttää (esim. pyhäpäivät), mutta ehkä voimme varautua näihin tilanteisiin sekä tunteisiin mitä ne tuovat mukanaan.

Teema 9: Arjenhallinta

Ehdotus ohjaajan alustukseksi:

Millaisissa hetkissä yksinäisyyden tunne on enemmän läsnä? Oletko huomannut, että nämä hetket ovat yleistyneet sinun elämässäsi? Miten olet reagoinut hetken tuoman tunteeseen? On luonnollista, että asioihin totutaan elämään tiettyjen tunteiden kanssa, mutta mitä voimme näistä hetkistä oppia?

Teemaan voi lisätä toiminnallisen harjoituksen, jossa jokainen osallistuja voi arvioida omaa arkeaan. Tarkastelu auttaa hahmottamaan, voisiko arjen tapoja muuttaa tai suunnitella ajankäyttöä toisin. Tehtävä kannattaa antaa myös kotiin vietäväksi.

Teema 10: Mitä otan mukaani Yksinäisten vertaisryhmästä

Ehdotus ohjaajan alustukseksi:

Viimeisellä tapaamiskerralla keskustellaan osallistujien kanssa ryhmän annista. Tapaamisen alkuun jaetaan kaikille osallistujille palautelomakkeet, jotka työntekijä antaa osallistujille. Palautteen kerääminen on tärkeää toiminnan jatkoon kannalta. Vastaukset palautetaan yhdistyksen vastuutyöntekijälle ja kaikki vastaukset ovat tietenkin luottamuksellisia.

Keskustelu ohjataan aiheeseen, mitä osallistajat ottavat mukaansa vertaistukiryhmästä. Ohjaaja voi käydä läpi teemoja ja kertoa, mikä sinusta on ollut antoisaa ja mielenpainuvinta ryhmätapaamisten aikana. Rohkaise osallistujia muistuttamalla, että kaikesta saa antaa palautetta, olipa kyse mistä tahansa. Turhia vastauksia ei ole ja kaikista palautteista on hyötyä toiminnan jatkuvuudelle.

Muista kiittää kaikkia osallistujia ja kerro, että yksinäisten vertaistukiryhmän toimintaan voi osallistua jatkossakin. Yksinäisten vertaisryhmästä osallistuja saa tukea yksinäisyyden tunteen ymmärtämiseen. Tunne ei välttämättä poistu kokonaan, mutta vertaistuki auttaa selviytymään tunteen kanssa.

Ohjaajana sinulla on vapaat kädet sopivan teeman löytämiseksi. Mieti mitkä asiat on puhuttanut ja kiinnostanut osallistujia edellisten tapaamisten aikana ja valitse niistä mielestäsi sopiva teema tähän tapaamiseen.

Haasteelliset tilanteet ja käytännön niksit

Tapaamisten aikana voi myös mahdollisesti ilmestyä monenlaisia erilaisia ongelmia ja tämän takia nostamme tässä kappaleessa ne esille. Nämä mahdolliset ongelmatilanteet kannattaa tiedostaa jo etukäteen, että voit ennakkoon miettiä miten suhtautuisit haasteellisiin tilanteisiin. Muista, että kohtaaminen ja inhimillisyys rauhoittaa ihmisen kuin ihmisen.

Ongelmatilanteet

Osallistajat ovat tulleet tähän ryhmään sen takia, että he kokevat olevansa yksinäisiä. Tämä voi johtua monesta eri tekijästä. Elämäntilanteiden muutokset voivat aiheuttaa yksinäisyyttä, kun ihminen hakee uutta muotoa elämälleen. Läheisen menetys voi tällainen muutos. Yksinäisten vertaisryhmässä voi tuki avautua surustaan ja menetyksen aiheuttamasta muutoksista elämässä, mutta kannattaa pitää mielessä, että ryhmä ei ole sururyhmä. Anna tällaisessa tapauksessa osallistujalle tietoa sururyhmistä. Yksinäisten vertaisryhmä voi tukea surevaa ihmistä, mutta sururyhmästä sureva saa parempaa apua surun tunteisiinsa.

Kaikki osallistajat eivät välttämättä tule toimeen keskenään ja tämä voi johtaa kireään ilmapiiriin tai jopa konflikteihin. Sinun tehtäväsi vertaisohjaajana, on tarkkaileminen ja puuttuminen, jos tilanne menee liian kireäksi tai riitaiseksi. Konfliktit eivät aina ole huono asia ryhmän kannalta, vaan se voi myös toimia tietynlaisena ilmanpuhdistajana. On kuitenkin hyvä muistaa, että jos riitely menee sellaiseen pisteeseen, että mennään henkilökohtaisuuksiin, on puututtava. Konfliktin purkamiseen voi käyttää viittauksia ryhmän sääntöihin ja miten kohdellaan vertaistaan. Luota itseesi vertaisohjaaja, sinä riität olemalla oma rehellinen itsesi.

Istumajärjestys

Istumajärjestys on osoittautunut olevan tärkeä asia monelle osallistujalle. Suljettujen ryhmien aikana on huomattu, että ihmiset yleensä hakeutuvat samoihin paikkoihin kuin viime kerralla. Sama vanha ja tuttu

paikka antaa monelle turvallisuuden tunnetta, mutta se ei välttämättä aina ole hyvä juttu. Istumajärjestyksen takia voi syntyä ryhmän sisällä ”kuppikuntia” ja näissä turha höpöttely voi esiintyä muiden puheenvuorojen aikana. On hyvä muistaa, että kun yhdellä osallistujalla on puheenvuoro, muut keskittyvät puhujaan hiljaa olemalla ja kuuntelemalla. Jos tilanne kärjistyy sellaiseen pisteeseen, että turhaa höpöttelyä esiintyy jatkuvasti tapaamisten aikana, pitää vertaisohjaajan keskeyttää jutustelu ja muistuttaa ryhmän säännöistä. Jos muistutukset eivät auta, voit itse päättää istumajärjestyksen seuraavan tapaamiseen. On kuitenkin hyvä muistaa, että tämä on viimeinen oljenkorsi. Toivottavaa on, että kaikki osallistujilla olisi turvallinen olo ja jos oma tuttu paikka auttaa tässä niin se on suotavaa.

Uskalla pyytää apua

Ohjaajan tehtävänä ei ole pelastaa ketään, vaan se on antaa mahdollisuus tulla kuulluksi ja näin oivaltaa tietynlaisia asioita omassa elämässään. Ei ole tarkoituksena, että tämä rooli vertaisryhmänohjaajana tuntuisi tai olisi liian haastava vertaisohjaajalle. Apua kannattaa aina pyytää, jos siltä tuntuu. Työntekijä auttaa niin pienissä kuin suuremmissakin asioissa.

Omia ajatuksia ja kehityskohteita kannattaa kirjoittaa ylös. Niihin voit palata työparisi tai työntekijän kanssa. Tämä toimintamuoto on uusi ja sitä tullaan kehittämään jatkuvasti ja kaikki vinkit, ideat ja ehdotukset tullaan huomioimaan toiminnan jatkuessa.

Tarjoilu

Tapaamisiin kuuluu, että tarjoillaan kahvia ja teetä, sekä jotain pikkupurtavaa, jonka yhdistys tarjoaa. On hyvä selvittää ensimmäisen tapaamisen aikana, mikäli osallistujilla on tarvetta erikoisruokavalioon.

Tarjoiluun saa avustusta yhdistyksen työntekijöiltä. Ilmoita heille erityisruokavaliot, jotta pystytään ennakoimaan seuraavalla kerralla erityisruokavaliot.