

SENIORIPYSÄKKI®

• 2023



HELSINKIMISSIO

- HelsinkiMissio on olemassa, jotta jonain päivänä kukaan ei jää yksin.
- Vähennämme yksinäisyyttä ja lisäämme hyvinvointia noin sadan ammattilaisen ja yli tuhannen vapaaehtoisen voimin. Kohtaamme myötätunnolla ja autamme vuosittain kymmeniä tuhansia ihmisiä.
- Liity joukkoomme – yhdessä yksinäisyys voitetaan.

Kuka olen tässä ja nyt, tämän
ikäisenä?

Mistä tulen ja mihin olen
menossa?

Eläkkeelle jääminen voi olla
monelle kriisi.

Tarve puhua ja ei ketään kenelle
puhua vaikeista asioista

Emotionaalinen yksinäisyys

SENIORIPYSÄKKI

• SENIORIPYSÄKIN TAVOITTEET

- Yksinäisyyden vähentäminen
- Hyvinvoinnin ylläpitäminen ja lisääminen
- Senioripysäkki ryhmänohjaajien kouluttaminen valtakunnallisesti
- 71 %:lla senioreista hyvinvointi lisääntyi annetun avun aikana ja 20 %:lla hyvinvointi pysyi yllä poikkeusoloista ja ikääntymisestä huolimatta.



SENIORIPYSÄKKI AUTTAA

- Terapeuttisia keskusteluryhmiä yli 65-vuotiaille. Ryhmiin voivat hakeutua myös yli 60- vuotiaat, jotka ovat joko eläkkeellä tai työttömiä.
 - - Suomeksi ja ruotsiksi Seniorhållplats
 - - Teemalliset 15 kerran ryhmät sekä täydentyvät ryhmät
 - - Senioripysäkin ryhmiiin tullaan haastattelun kautta. Ryhmät kokoontuvat 15 kertaa, 1,5 tunnin ajan kerran viikossa. Ryhmään osallistuu ammattilaisen lisäksi 5–8 henkilöä. Senioripysäkin toimintaan voi osallistua kasvokkain tai etäyhteyksin. Järjestämme kohtaamiset terveysturvallisesti.
-
- Keskusteluapua kahden kesken ammattiauttajan kanssa 1-5 kertaa.
- Yksinäisyystyö työkirjan avulla ammattiauttajan kanssa 1-6 kertaa.
- Vertaisryhmä- keskusteluryhmä 6 kertaa koulutettujen vapaaehtoisten ohjaamina. (Vapaaehtoistyö)




• MITEN HAKEUTUA

- Voit ottaa yhteyttä
 - Sähköpostitse
 - senioripysakki@helsinkimissio.fi,
 - Puhelimitse, 09 2312 0260.
Takaisinsoittopalveluna
 - Internet sivun kautta täyttämällä yhteystiedot
www.helsinkimissio.fi/tarvitsetko-apua/senioreille/senioripysakki/

SENIORIPYSÄKIN PROSESSI





Ota rohkeasti yhteyttä. Puhuminen
ammattilaisen kanssa voi
selkeyttää elämäntilannettasi ja
helpottaa oloa.

Osallistumalla ammattilaisen
ohjaamaan vertaisryhmään saat
uutta näkökulmaa pulmallisiksi
kokemiisi asioihin.

• HelsinkiMission senioripalveluiden vapaaehtoistyö

- Aamukorva: keskustelua puhelimitse klo 5-8
- Keikka-apu
- Digiapu (Helsingissä kotidigitukea ja etäapua valtakunnallisesti)
- Seniorin tukihenkilö
- Laula kanssamme tilaisuudet
- Seniorikahvila tiistaisin
- Senioripysäkin kanssa yhteistyössä
 - Vertaisryhmät, joissa keskustellaan elämästä vertaisten kanssa, 6 kertaa, suljettu ryhmä
 - Tuttutupa Albertin olohuoneella maanantaisin klo 15.00-16.30, keskustelua ja toisten senioreiden kohtaamista kahvikupin äärellä.



YKSINÄISYYDESTÄ

- Ahdistava, yksilöllinen kokemus ulkopuolisuudesta ja erillisyydestä,
→ **Sosiaalista**: toimivat sosiaaliset verkostot puuttuvat
- → **Emotionaalista**: merkitykselliset ja luottamukselliset ihmissuhteet puuttuvat
- Tunne, joka viestii yhteenkuuluvuuden tarpeesta ja aiheuttaa samanlaista kipua kuin fyysinen kipu
- Liittyy erilaisiin elämänvaiheisiin ja -tilanteisiin (ero, muutto, leskeys, pettymykset ihmissuhteissa, lapsuus, perheen perustaminen)
- Monenlaisten sairauksien ja pahoinvoinnin taustalla

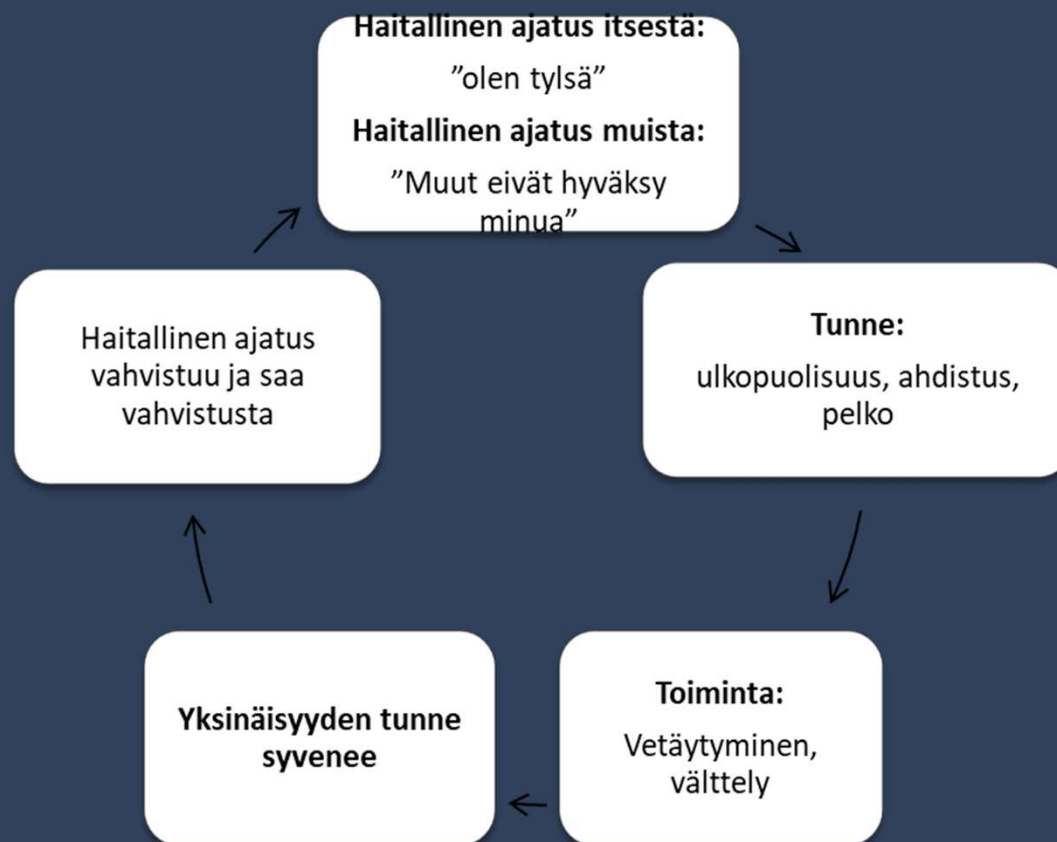


- **YKSINÄISYYS *EI* OLE**
- Itse valittua yksinoloa
- Koskaan toivottua, hyväksi ihmiselle tai muutoin myönteistä
- Sama kuin masennus. Masennuksen hoito ei välttämättä poista yksinäisyyttä
- Havaittavissa päältäpäin → puheliaisuus, varallisuus, harrastukset, perhe, parisuhde

MITEN YKSINÄISYYS NÄYTTÄYTYY

- Sosiaaliset tilanteet tuntuvat uhkaavilta, pelkona uudet pettymykset ja yksin jääminen
- → vetäytyminen, varauksellisuus ja välttely (keinoja suojautua)
- Ristiriita → halu lähelle ihmistä, mutta käyttäytyminen varauksellista, jopa torjuvaa
- Huomio kiinnittyy negatiivisiin kasvonilmeisiin ja muihin vuorovaikutuksen vihjeisiin
- Haitalliset ajatukset itsestä ja muista → ylläpitävät yksinäisyyttä

YKSINÄISYYDEN HAITALLINEN KEHÄ



KIITOS!

- Senioripysäkki tiimi
p. 09 23120260
senioripysakki@helsinkimissio.fi
- Yhdessä yksinäisyys voitetaan.
helsinkimissio.fi