

Miten voit itse ennaltaehkäistä yksinäisyyttä?

➤ **Kartoita oma lähipiirisi ja verkostosi!**

Milloin otit itse yhteyttä, viestittelit, soitit tai kävit kylässä?
Vastavuoroisuus palkitaan.

➤ **Valmistaudu elämän muutoksiin!**

Asuinpaikan vaihtuminen, läheisten muutto tai menehtyminen sekä perheiden hajoamiset vaikuttavat omaan verkostoon. Huolehdi, että lähipiirissä on useita läheisiä ihmisiä, vaikka muutoksia tapahtuisi.

➤ **Lähde aktiivisesti mukaan toimintaan ja tapahtumiin tai Someta!**

Samanhenkisiä ihmisiä löytää oman kiinnostuksenkohteen mukaan vapaaehtoistoiminnasta, yhdistyksistä, teemallisista tapahtumista tai vaikka Some -ryhmistä.

➤ **Tutut toimintatavat voivat kaivata muutosta!**

Uusiin ihmisiin tutustuminen vaatii itseltä avoimuutta, rohkeutta, kunnioitusta, hyvää käytöstä ja aktiivisuutta.

➤ **Anna aikaa uusien suhteiden kehittymiselle!**

Muutos ei tapahdu hetkessä vaan vaatii kypsyttelyä, opettelua ja sopeutumista. Tiivis tutustuminen ja yhteistoiminta lujittavat suhteen syntymistä.

➤ **Hae apua ja tukea jos tilanne ahdistaa!**

Yksinäisyys on sinun oma kokemuksesi.
Jos koet tilanteen ahdistavana hae apua.



YHTEISPELILLÄ kohti arjen hyvinvointia -hanke
Päijät-Hämeen sosiaali- ja terveysturva ry
www.kumppanuusverkosto.fi

