



Ikääntyneiden mielen hyvinvoinnin tukeminen 2023-2025

Johanna Lehti-Salo ja Karoliina Vesilahti

Hyvän arjen rakentajat -ohjelmassa (HAR) yksitoista suomalaista kolmannen sektorin järjestöä rakentaa yhdessä Vantaan kaupungin sekä Vantaa ja Keravan hyvinvointialueen kanssa turvallisempaa arkea lapsille, nuorille ja ikääntyville.

Päivikki ja Sakari Sohlbergin säätiön myöntämällä neljän miljoonan euron sekä Brita Maria Renlundin muistosäätiön myöntämällä sadantuhannen euron rahoituksella järjestöjen tarjoamia palveluja lisätään ja kohdennetaan Vantaalla Havukosken alueelle vuosien 2023–2025 ajan. Ohjelmaan sisältyy myös valtakunnallisesti toteutuvia verkkopalveluita. Järjestöt toimivat yhteistyössä Vantaan kaupungin sekä Vantaan ja Keravan hyvinvointialueen kanssa. Itsenäisyyden juhluvuoden lastensäätiö ITLA on mukana ohjelman kehittäjäkumppanina. Ohjelman koollekutsujana ja päärahoittajana toimii Päivikki ja Sakari Sohlbergin säätiö ja toisena rahoittajana Brita Maria Renlundin muistosäätiö.

Tutustu nettisivuiltamme ohjelman toimintaan www.har-havis.fi



Diakonissa-
laitos



HELSINKI
MISSIO
HELSINGFORS MISSION

Ikääntyneiden mielen hyvinvoinnin tukeminen



Mitä etsivä vanhustyö on?

- Kynnyksetöntä toimintaa, jonka tavoitteena on löytää ja auttaa ikääntyneitä, jotka ovat jääneet ilman tarvitsemaansa tukea tai joiden tarpeisiin olemassa oleva palvelujärjestelmä ei pysty vastaamaan.
- Ikääntyneiden ehdoilla tapahtuvaa, oikea-aikaista ja tarpeenmukaista rinnalla kulkevaa toimintaa.
- Ikääntyneiden ihmisarvoisen ja mielekkään elämän turvaamista, hyvinvointia ja toimintakykyä edistäen.
- Yksilöllistä ja tavoitteellista psykososiaalista tukea ja ohjausta voimavaralähtöisesti.
- Luottamuksen rakentamista ja lujittamista, kohtaamista ja läsnäoloa.
- Yhteistä pohdintaa, oivaltamista ja kokeiluja ratkaisujen löytämiseksi.
- Yhdessä sovittuja tapaamisia ikääntyneen kotona tai lähiympäristössä.
- Ratkaisujen etsimistä yhdessä ikääntyneen, hänen läheistensä ja monialaisen verkoston kanssa.

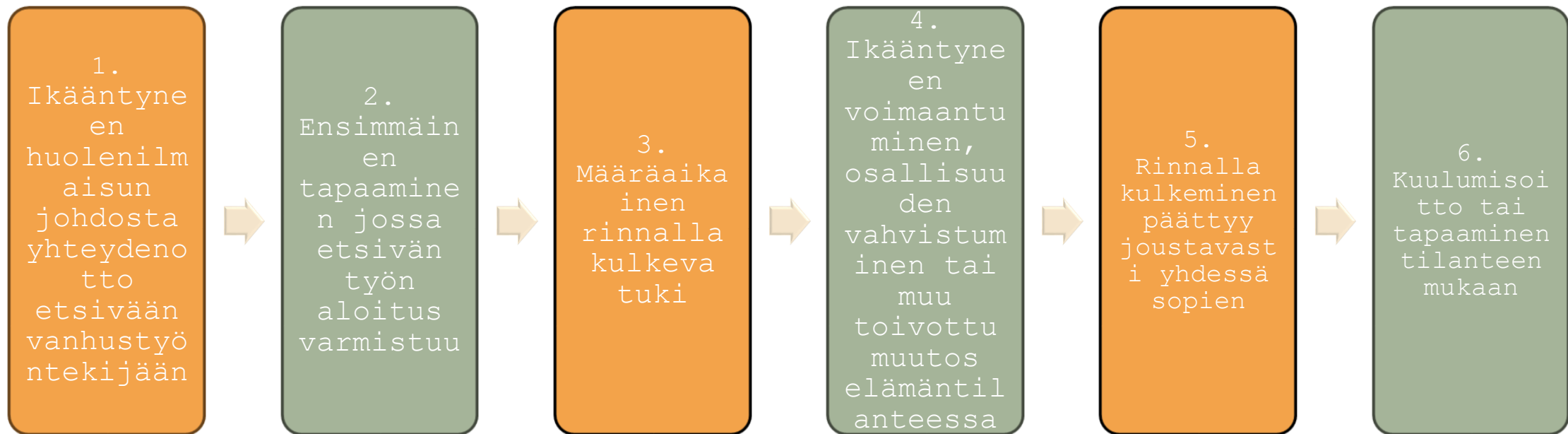


Elämäntilanteita, joissa ikääntynyt tarvitsee etsivää vanhustyötä

- Kokee yksinäisyyttä ja/tai turvattomuutta
- Kokee sosiaalista arkuutta tai ei luota omiin kykyihinsä ja hän ei löydä tai hänellä on vaikeuksia kiinnittyä yhteisöihin.
- On kokenut elämänmuutoksen tai hänellä on elämänhallinnan vaikeutta.
- Kamppailee mielenterveys- ja/tai päihdeongelmien kanssa
- Varhaisen muistisairauden aiheuttamia haasteita
- Digitaalisen tuen tarvetta
- Kokee eristäytyneisyyttä kielitaidottomuuden, kulttuurierojen tai -tabujen vuoksi
- Ei löydä tai uskalla aloittaa sopivia palveluja ilman tukea tai tarvitsee tukea palveluiden alkaessa.



Etsivän vanhustyön rakenne



Etsivän vanhustyön rakenne

1. **Ikääntyneen huolenilmaisun johdosta yhteydenotto etsivään.** Yhteydenottaja voi olla ikääntynyt itse, hänen omaisensa tai verkostokumppani, mutta yhteydenotto tapahtuu aina ikääntyneen suostumuksella.
2. **Ensimmäinen tapaaminen, jossa etsivän työn aloitus varmistuu ja** ikääntynyt tutustuu tarkemmin etsivän työn tuen mahdollisuuksiin sekä työntekijään.
3. **Määräaikainen rinnalla kulkeva tuki.** Työ alkaa työntekijän ja ikääntyneen kumppanuuden sekä luottamuksen rakentamisella. Yhteiselle työskentelylle asetetaan ikääntyneen tarpeiden ja toiveiden mukaiset tavoitteet. Työskentely voi sisältää myös yhteistyötä ikääntyneen verkoston kanssa ikääntyneen suostumuksella. Ikääntynyt ja työntekijä tapaavat ikääntyneen kotiympäristössä noin kahden viikon välein tai joustavasti tilanteen mukaan noin 1-12 kertaa. Ikääntynyt allekirjoittaa suostumuslomakkeen toimintaan osallistumisesta.
4. **Ikääntyneen voimaantuminen, osallisuuden vahvistuminen tai muu toivottu muutos elämäntilanteessa** on rinnalla kulkevan etsivän työn tavoitteena!
5. **Rinnalla kulkeminen päättyy joustavasti yhdessä sopien** kun ikääntyneen elämäntilanteessa on toivottua jatkuvuutta. Arvioidaan yhdessä ikääntyneen kulkemaa polkua.

Ystäväpiiri-ryhmä yksinäisyyttä kokeville ikääntyneille Koivukylässä

**Ystäväpiiri -ryhmä
keväällä 2025
Koivukylässä**

**Ilmoittautumiset
ryhmään:**

Karoliina p. 050
4302128,

Tekijä p. 050 -4257474



- Suljetussa ystäväpiiri ryhmässä on **enintään 8 ikääntynyttä**, joilla on motivaatiota ja halua sitoutua säännölliseen ryhmätoimintaan. Ryhmään tulijat haastatellaan yksilöllisesti, jotta saadaan selville mm. yksinäisyyden kokemus sekä ikääntyneen tavoitteet ja toiveet ryhmää kohtaan
- **Ryhmä kokoontuu 12 kertaa.** Ryhmäprosessi etenee alkuvaiheen tutustumisesta, luottamuksen luomisesta ja yksinäisyyden käsittelystä kohti ryhmäytymistä, ystävystymistä ja ryhmän itsenäistymistä. Ryhmätapaamisten sisällöt suunnitellaan osallistujien toiveiden ja tavoitteiden mukaan.

Ystäväpiiri-toiminnassa hyödynnetään kolmea keskeistä yksinäisyyden lievittämisen mekanismia: sosiaalisten suhteiden ja vertaistuen vahvistamista, sosiaalisiin suhteisiin liittyvien toiveiden ja odotusten pohtimista sekä yksinäisyyteen liittyvien sopeutumiskeinojen etsimistä, löytämistä ja hyödyntämistä

**Ystäväpiiri on mukavaa ja turvallista yhdessäoloa,
yksinäisyyden tunteen lievittämistä ja jakamista sekä
ystävystymistä!**



Pilke®-porukka

Koivukylän
asukastilassa
keskiviikkoisin klo
9.30-11.30

Alkaa helmikuussa 2025



kuva: Sininauhaliitto, Pilke-työ 2024

Pilke-porukka on yli 60-vuotiaille päihteitä käyttäville tai käyttäneille suunnattua maksutonta, jatkuvaa ryhmätoimintaa.

Ryhmän tavoitteena ei ole elämäntavan muuttaminen, vaan olet tervetullut ryhmään juuri sellaisena kuin olet.

Pilke-porukassa saat tukea arkeen, kaveruutta ja mielekästä tekemistä, joka suunnitellaan aina yhdessä ryhmäläisten kanssa.

Ryhmässä tarjotaan maksuton aamupala.

Pilke®

Sininauhaliitto omistaa
Pilke®-tavaramerkin



**Diakonissa-
laitos**



KIINNOSTUITKO?

OLE ROHKEASTI
YHTEYDESSÄ,
KERROMME
MIELELÄMME
LISÄÄ !

PUH.
050 4357475 JOHANNA
050 4302128 KAROLIINA

Pilke-porukat vertaistuellista ohjattua ryhmätoimintaa

- Yli 60-vuotiaille, joilla on tai on ollut päihdeongelmia. Maksutonta.
- Ryhmään voi osallistua ilman vaatimusta päihteettömyydestä tai raitistumisesta.
- Viikoittain kokoontuvissa Pilke-porukoissa on yhdessä ryhmän kanssa suunniteltua ohjelmaa
- Pilke-porukassa ikääntyneen on mahdollisuus löytää uudelleen unohtuneita arjen taitoja ja sen myötä vahvistaa omaa elämänhallintaansa. Pilke-porukka tarjoaa vertaistuellista osallisuutta, mielekästä toimintaa ja kaveruutta.
- Pilke-toiminta aloitettiin Diakonissalaitoksella vuonna 2002. Vuodesta 2012 Sininauhaliiton ikääntyneiden päihdetyö on jatkanut Pilke-toiminnan kehittämistä. Sininauhaliitto on omistanut Pilkkeen tavaramerkin vuodesta 2019.



Ikääntyneiden mielen hyvinvoinnin tukemisen työpaketti 2025

Diakonissalaitos

Työpaketin koordinaattori

Tarja Jalli, p. 0400 427472,
tarja.jalli@hdl.fi

Etsivä työ

Johanna Lehti-Salo p. 0504357475
johanna.lehti-salo@hdl.fi
Karoliina Vesilahti, 050 430 2128
karoliina.vesilahti@hdl.fi

Yhteisötyö vieraskielisten ikääntyneiden parissa

Fozi Ahmed p. 045 678, 678,
Fozi.ahmed@hdl.fi

Diakonissa-
laitos



HelsinkiMissio 31.12.2025 asti

Keskusteluapu

Melanie Shametaj p. 045 3410509,
Melanie.shametaj@helsinkimissio.fi

Vapaaehtoistoiminta

Kiia Wadèn p. 043 201 3216,
kiia.waden@helsinkimissio.fi

**HELSINKI
MISSIO**
HELSINGFORS MISSION