

Yksinäisyyden vähentäminen Vantaalla ja Keravalla

Jenni Kaijala, erityisasiantuntija
VAKEhyvä – Hyvät Palvelut - HyväHyte



Vantaan ja Keravan
hyvinvointialue



Euroopan unionin
rahoittama

Yksinäisyys

Yksinäisyys ja ulkopuolisuus ovat usein juurisyinä hyvinvointi- ja terveysongelmien taustalla ja näin ollen niiden aiheuttamat suorat ja epäsuorat kustannukset ovat yhteiskunnallisesti merkittävät

Yksinäisyys voi vaikuttaa tutkimusten mukaan terveyteen merkittävästi lisäten riskiä mm.

- Mielenterveysongelmiin
- fyysisiin sairauksiin, kuten sydän- ja verisuonitauteihin
- voi heikentää immuunijärjestelmää ja kognitiivisia kykyjä

Suomessa 59 prosenttia kokee yksinäisyyttä ainakin joskus

- Joka neljännellä yksinäisyys on jatkunut yli viisi vuotta
- Kaksi kolmasosaa 16–24-vuotiaista Suomessa kokee säännöllisesti yksinäisyyttä
 - Lähde: Suomen Punaisen Ristin teettämän Yksinäisyysbarometri

**Yksinäisyyden hinta
Vantaa-Kerava
hyvinvointialueella
on laskettu olevan
noin 371 miljoonaa
euroa.**

**The cost of
loneliness in the
Vantaa-Kerava
wellbeing area has
been estimated at
around 371 million
euros.**

THL:n yksinäisyyden hinta -tilastot.

Laskettu Iso-Britanian laskemalla yhden yksinäisen vuosikustannuksella (11 400 eurolla/henkilö).

[Sotkanet THL:n yksinäisyyssindikaattori](#)

[Loneliness Monetisation report \(publishing.Service.Gov.Uk\)](#)

Punainen Risti



Hyte-palveluohjauksen edistäminen

RRP- hankkeen HyväHyte-hankejärjessä on kehitetty toimintamalleja ja työkaluja, joilla voidaan edistää ja lisätä palveluohjausta järjestöjen toimintaan, sekä kuntien kulttuuri-, luonto-, ja liikuntapalveluihin sekä yhteisöllisiin palveluihin.

On tärkeää, että työntekijät osaavat hyödyntää työssään eri toimijoiden palveluita asukkaiden hyvinvoinnin tukemisessa. Näin voidaan ennaltaehkäistä raskaiden palveluiden tarvetta ja hyödyntää eri toimijoiden palveluita asiakkaan tukena.

Kokonaisuutta kutsutaan Hyvinvoiva VAKE-kokonaisuudeksi:

- Hyte-polku –koulutukset
- Hyvinvointitarjotin
- Hyvinvoinnin puheeksioton työkalut, ml. yksinäisyyden puheeksiotto
- Hyte-avainhenkilöverkosto
- Kaikukortti



Kehittämistyön kulku



- Yksinäisyyden vähentämiseen ja ehkäisyyn haluttiin kiinnittää VAKEssa huomiota ja RRP-hankkeen HyväHyte-hankejärki alkoi kartoittaa työntekijöiden tarpeita yksinäisyyteen liittyen 2023.
- Työpaja huhtikuussa 2024, jossa yli 60 osallistujaa sekä VAKEstä, Keravan kaupungilta, Vantaan kaupungilta, eri järjestöistä, HUSilta ja seurakunnilta
- **HyväHytessä** tarpeen tunnistaa, kuinka yksinäisyys näkyy VAKEn palveluissa ja **mikä tukisi työntekijöitä ottamaan puheeksi ja tunnistamaan yksinäisyyttä ja löytää keinoja ohjata järjestöjen ja kuntien palveluihin ja lisätä tietoisuutta palveluista.**



Kehittämistyön kulku

- Koottu **työryhmä**, joka koostuu mm. VAKEn opiskeluhuollon, aikuissosiaalityön, jälkihuollon ja edustajista sekä eri järjestöjen ja Vantaan ja Keravan kuntien palveluiden edustajista. Mukana oli myös kokemusasiantuntija. Ryhmä kokoontuu säännöllisesti edelleen.
- **Yhteistyö yksinäisyyden äärellä - keinoja nuorten aikuisten yksinäisyyden vähentämiseen** Keravan kirjastolla 30.9.2025.



Yksinäisyyden puheeksi oton materiaalit



Tuotokset:

- Palvelupolkukuvaus verkkosivulla
- Verkkosivu [Yksinäisyyden ehkäisy | Vantaan ja Keravan hyvinvointialue](#)
- Sinulle, joka kaipaavat kuuntelijaa tai juttuseuraa -esite alueen palveluista
- Puheeksioton huoneentaulu
- Juliste asiakasviestintään
- Puheeksi oton koulutus –tuotettu yksinäisyyden puheeksi oton osio HYTE-polku – koulutukseen
- Osa toimialoista on hyödyntänyt myös mahdollisuutta läsnäolokoulutukseen



Mitä sinulle kuuluu?



Liikunta

Kuuluuko liikunta elämäsi?

Onko sinulla harrastuksia tai tekemistä, josta nautit?



Luonto

Rentoudutko luonnossa?

Millaisista luontokohteista pidät eniten?



Lepo ja rentoutuminen

Saatko nukkua tarpeeksi?

Ehditkö rentoutumaan?



Ravinto ja ruokailu

Syötkö hyvin?

Söitkö rauhassa vai oliko kiire?



Ihmissuhteet ja tunteet

Onko sinulla lähelläsi ihmisiä, joiden kanssa voit jutella?

Onko elämässäsi tapahtunut muutoksia viime aikoina?



Kulttuuri ja taide

Käytätkö kulttuuripalveluja?

Mikä on sinusta kaunista?



Mielekäs tekeminen

Onko sinulla arjessa mieleistä tekemistä?

Löydätkö helposti itsellesi sopivaa toimintaa?



Arvot ja päivittäiset valinnat

Mitä arvostat ja pidät tärkeänä?

Millaisia hyvää mieltä lisääviä asioita olet tehnyt viime aikoina?



Palvelupolkukuvaus verkkosivulla



TÄLLÄ SIVULLA ▾

tarjoavia toimijoita ja palveluita.

Tietoa yksinäisyydestä

Täältä voit lukea lisää yksinäisyydestä ja sen mahdollisista vaikutuksista hyvinvointiisi ja terveyteesi.

▾ Mitä yksinäisyys on?

▾ Yksinäisyyden vaikutukset

TÄLLÄ SIVULLA ▾

Yksinäisyyden vähentäminen

Täältä löydät tietoa siitä, miten tunnistaa yksinäisyyttä ja miten yksinäisyyden voisi ottaa puheeksi. Lisäksi saat vinkkejä ja keinoja, joilla voit itse vähentää yksinäisyyden tunnetta, sekä tietoa mahdollisista tuki- ja ohjauspalveluista.

▾ Yksinäisyyden tunnistaminen

▾ Itsenäinen toiminta

▾ Omahoito-ohjelmia yksinäisyyteen

▾ Yksinäisyydestä puhuminen

▾ Tukea osallistumiseen

▾ Lisätietoa apua tarjoavista tahoista



Vantaan ja Keravan hyvinvointialue
Vanda och Kervo välfärdsområde



Euroopan unionin
rahoittama
NextGenerationEU

Sinulle, joka kaipaat kuuntelijaa tai juttuseuraa -esite

Jokainen tarvitsee joskus apua ja tukea

Useimmilla meistä on joskus elämässä tilanteita, joissa kaipaa toisen ihmisen tukea tai kuuntelijaa. Yksinäisyyteen löytyy apua, eikä sitä tarvitse hävetä.

Tiesitkö, että monet eri toimijat tarjoavat kuuntelevan korvan tai toisen ihmisen seuraa?

Tästä esitteestä löydät tietoa Vantaan ja Keravan alueella järjestettävistä toiminnoista ja keskusteluavusta.

Voit tutustua myös Vantaan ja Keravan hyvinvointialueen verkkosivuille aiheeseen lisää:

vakehyva.fi/yksinaisyys
vakehyva.fi/HYTE

Voit lukea verkkosivujemme sisällöt yli sadalla kielellä. Meillä on käytössämme automaattinen Google kääntäjä.

Keskusteluapua puhelimesta ja verkossa

Aamukorva, puh. 09 2312 0210, kuuntelee joka aamu klo 6–8.
Aamukorva on senioreille suunnattu puhelinpalvelu, josta saat luotettavan kuulijan ja keskustelukumppanin aamun varhaisina tunteina.

HelsinkiMission perjantaipuhelin palvelee aikuisia joka perjantai klo 17–19 numerossa 09 23120390.
Koetko yksinäisyyttä viikonlopun lähestyessä? Soita!

helsinki.missio.fi -sivulla voit varata ajan keskusteluapuun ja saada lisää tietoa.

Sekasin-chat on valtakunnallinen keskustelupalsta 12–29-vuotiaille osoitteessa: sekasin.fi

Kirkon keskusteluavun palveleva puhelin toimii joka päivä klo 18–24 numerossa 0400 221 180.

Voit ottaa yhteyttä myös chatissa tai nettikirjeellä www.evl.fi

Ystävätoiminta

Suomen Punaisen Ristin kautta voit saada vapaaehtoisen ystävän. Ystävät tapaavat toisiaan ja viettävät aikaa heille itselleen sopivalla tavalla. Ystävätoimintaa on myös verkossa.

Ota yhteyttä ystävävälitykseen omalla alueellasi:

Länsi-Vantaa: Ystävävälityksen puhelinpalvelu maanantaisin klo 16–18 ja torstaisin klo 10–12
puh. 050 470 8443

Tikkurila: Ystävävälityksen puhelinpalvelu tiistaisin klo 15–18
puh. 043 826 9999

Korso: Ystävävälityksen puhelinpalvelu keskiviikkoisin klo 14.30–17
puh. 050 3145 722

Kerava: Ystävävälityksen puhelinpalvelu
puh. 050 5421668

Lisätietoa:
rednet.punainenristi.fi/ystavatoiminta

Punainen Risti



Kun tarvitset apua kriisitilanteessa

MIELI kriisipuhelin p. 09 2525 0111

tarjoaa keskusteluapua nimettömänä ja luottamuksellisesti. Kriisipuhelin päivystää ympäri vuorokauden, vuoden jokaisena päivä.

- Ruotsinkielinen linja, Kristelefon, puh. 09 2525 0112
- Arabi- ja englanninkielinen linja puh. 09 2525 0113
- Englanniksi voi soittaa sekä ruotsin- että arabinkieliselle linjalle.

Sosiaali- ja kriisipäivystys p. 09 419 15800

antaa akuuttia apua äkillisissä kriisitilanteissa kuten esimerkiksi läheisen äkillinen kuolema, väkivaltatilanteet, vakava vammautuminen/sairastuminen tai tulipalo.

NOLLALINJA p. 0800 005 005

tarjoaa apua lähisuhteiden väkivallan ja naisiin kohdistuvan väkivallan uhreille ympäri vuorokauden.

mieli

NOLLALINJA
0800 005 005

Tekemistä arkeen

Erlaisista hyvinvointialueen, kuntien, järjestöjen ja muiden toimijoiden palveluista löytyy toimintaa jokaiselle!

Löydät tietoa muun muassa seuraavilta verkkosivuilta:

vakehyva.fi/hyvinvointitarjotin
kokoaa alueen eri toimijoiden palvelut ja tapahtumat yhdelle verkkosivulle.

tapahtumat.vantaa.fi
tapahtumat.kerava.fi

Seniorineuvonta

Seniorineuvonta ohjaa ja opastaa ikääntyneitä Vantaan ja Keravan hyvinvointialueen asukkaita ja heidän läheisiään.

Seniorineuvonta palvelee puhelimitse numerossa **09 4191 6000** (ma-pe klo 9–15) sekä sähköpostitse osoitteessa **seniorineuvonta@vakehyva.fi**.



SUOMI

Sinulle, joka kaipaat kuuntelijaa tai juttuseuraa

Haitarimallinen esite: suomi, ruotsi, englanti
Kaksipuolinen esite: somali, arabia, albania, venäjä, viro



Vantaan ja Keravan hyvinvointialue
Vanda och Kervo välfärdsområde



Euroopan unionin
rahoittama
NextGenerationEU



25

9

Huoneentaulu työntekijöille

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 mielekäästä tekemistä?
- Onko sinulla joku, jonka kanssa jutella ja viettää aikaa?

Kerro, että tukea on saatavilla.

Tue ja ohjaa

www.vakehyva.fi/yksinaisyys
Verkkosivuiltamme löydät tietoa ja tukea yksinäisyyden haittojen vähentämiseen.

www.vakehyva.fi/HYTE
Hyvinvointitarjottimelta löydät hyvinvointialueen, kuntien, järjestöjen ja uskonnollisten yhteisöjen hyvinvointia ja terveyttä edistävät palvelut.

www.mielenterveystalo.fi/omahoito/yksinaisyyden-omahoito-ohjelma
Mielenterveystalon yksinäisyyden omahoito-ohjelmasta löydät harjoituksia yksinäisyyden tunteen lievittämiseen.

Juliste asiakasviestintään

Meillä voit puhua yksinäisyydestä

Loneliness can be eased – tell, ask and listen!

Ensamhet kan lindras – berätta, fråga och lyssna!

Yksinäisyyttä voi helpottaa – kerro, kysy ja kuuntele!

Существуют способы облегчить одиночество – рассказывайте, спрашивайте и слушайте!

Keni nevojë për dikë për të folur apo thjesht për të dëgjuar?

Üksindust saab leevendada – räägi, küsi ja kuula!

هل تحتاج إلى شخص للاستماع إليك أو للتحدث معه ليكون بصحبتك؟

Ma u baahan tahay qof aad la hadasho ama aad dhageysato?



Vantaan ja Keravan hyvinvointialue
Vanda och Kervo välfärdsområde



Euroopan unionin
rahoittama
NextGenerationEU

tionin

neEU



Vantaan ja Keravan hyvinvointialue
Vanda och Kervo välfärdsområde



Vantaan
Vanda



Euroopan unionin
rahoittama
NextGenerationEU

Hyte-polku ammattilaisille

-Hyvinvoinnin ja terveyden edistäminen osaksi jokaisen työtä

Perehdytysmateriaali, jonka tavoitteena on vahvistaa työntekijöiden osaamista asiakkaiden/ asukkaiden hyvinvoinnin ja terveyden edistämiseen sekä vahvistaa palveluohjauksen osaamista eri toimijoiden HYTE- palveluihin

Osa 1: Mitä hyte on?

HYTE-polku OSA 1:n tavoitteena on lisätä ymmärrystä siitä:

- mistä ihmisen hyvinvointi koostuu
- miksi on tärkeää edistää asukkaiden hyvinvointia ja terveyttä
- miten voimme työntekijöinä edistää asukkaiden hyvinvointia ja terveyttä
- miten voimme rakentaa ja ylläpitää yhteistyötä ja kumppanuuksia eri toimijoiden kanssa asukkaiden hyvinvoinnin ja terveyden edistämiseksi

Osa 2: Hyte- palveluohjaus

HYTE-polku OSA 2:n tavoitteena on lisätä ymmärrystä siitä:

- miksi hyvinvoinnin ja terveyden puheeksiotto sekä ohjaaminen hyvinvointia ja terveyttä tukeviin palveluihin on tärkeää
- miten voimme ottaa hyvinvoinnin ja terveyden puheeksi sekä ohjata eteenpäin HYTE-palveluihin
- Koulutukseen sisältyy myös yksinäisyyden vähentämisen ja puheeksioton koulutusta



Jokainen voi ottaa hyvinvoinnin puheeksi ja neuvoa hyvinvointia tukeviin palveluihin



Kiitos!

Lisätietoja:

reetta.kyyro@vakehyva.fi

marja.veikkolainen@vakehyva.fi



Vantaan ja Keravan
hyvinvointialue



Euroopan unionin
rahoittama

