

Yhdessä yksinäisyyttä vastaan



Poikkeusajan kyselyn kooste **VOIMAVARAT**

Ehtoovirkku-hankkeen toiminnassa aktiivisesti mukana oleville asiakkaille tehtiin puhelimitse kysely touko- ja kesäkuun 2020 aikana, jossa haluttiin selvittää ikäihmisten kokemuksia poikkeustilasta, yksinäisyyden kokemuksesta, konkreettisen avun tarpeesta sekä digilaitteiden käytöstä. Kyselyyn vastasi 24 henkilöä. 63-79 -vuotiaita oli 21 vastaajaa ja yli 80-vuotiaita kolme vastaajaa.

Monet eri seikat vaikuttivat yksinäisyyden kokemukseen:

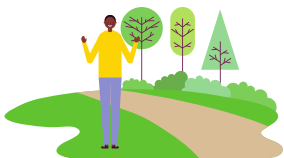


- viihtyykö yksin muulloinkin (on yksin, mutta ei yksinäinen)
- onko tottunut tekemään asioita pääasiassa itsenäisesti
- onko riittävästi arjessa pärjäämisen tunnetta ja keinoja
- onko terveyshuolia ja sairauksia
- asuuko yksin vai yhdessä jonkun kanssa
- kuinka huolestunut on omasta / läheistensä puolesta

Luottamus ja eteenpäinkatsomisen toiveikkuus piristivät:

- usko Taivaan Isään ja luottamus siihen, että kaikki asiat järjestyvät aikanaan
- erilaiset virkistystekemiset netin kautta (some, ohjelmat, jummat, ruokaohjeet yms.)
- kulttuuritapahtumiin osallistuminen netin kautta (mukanaolo uudessa ilmiössä)

Keinoja ja voimavaroja selviytyä vallitsevassa tilanteessa:



- lenkkeily, koiran ulkoilutus
- puhelut ja videopuhelut läheisille
- ystävien tapaaminen (esim. turvavälein ulkoillessa)
- television katselu, radion kuuntelu, lukeminen, ristikoiden teko
- askartelu, käsityöt, palapelit
- pihatyöt, kesämökillä käynti
- arjen rytmin säilyttäminen
- kodin askareiden teko (liikkumisenkin kannalta), leipominen
- jumppa, voimistelu, uimassa käynti (hallin sulkeminen haasteena)

Jotkut asiat sekä veivät, että toivat voimia:

- muita kohdatessa virkistyi, mutta heidän / yhteiset murheet lisäsivät huolta ja ahdistusta
- kesäaika ja valoisuus antoivat toivoa, mutta myös huolestutti miten pärjää sen jälkeen