

MEILLÄ **HELSINKI**
MISSIO SSA

TYÖSKENTELEE YKSINÄISIÄ.
JA NIIN TEILLÄKIN.



**WORK
TO
BELONG**

CERTIFICATE FOR REDUCING LONELINESS AT WORK

KUKAAN EI JÄÄ
YKSIN.



YKSINÄISYYDEN ERI MUODOT

- **sosiaalista:** kontaktit ja verkostot puutteellisia
- **emotionaalista:** luotettava, läheinen ihminen puuttuu

ULKOPUOLELLE SULKEMINEN ELI OSTRAKISMI

- Torjutuksi tuleminen
- Näkymättömäksi tekeminen



YKSINÄISYYS SYÖ MIELTÄ JA KEHOA



9%

SUOMALAISISTA KOKEE
JATKUVAA YKSINÄISYYTTÄ
TYÖYHTEISÖSSÄÄN.

HAITALLINEN YKSINÄISYYS TYÖYHTEISÖSSÄ

- 12 % pelkkää etätyötä tekevistä
- 8 % hybridi- ja lähityötä tekevistä



Lähde: Työelämän yksinäisyys 2022 -barometri

16%

**SUOMALAISISTA KOKEE
SOSIAALISTA
ULOSSULKEMISTA
TYÖYHTEISÖSSÄÄN.**

TYÖPAIKKA- OSTRAKISMI

- Lisää työpaikkavaihtuvuutta
- Heikentää
 - työasenteita
 - työkäyttäytymistä
 - työssä suoriutumista
 - työhyvinvointia
 - työtyytyväisyyttä



NUORET AIKUISET TYÖYHTEISÖSSÄ

29 %

**NUORISTA AIKUISISTA
KOKEE SOSIAALISTA
ULOSSULKEMISTA
TYÖYHTEISÖSSÄÄN.**

JOKA NELJÄS

**NUORI AIKUINEN
EI LÖYDÄ
SAMANHENKISIÄ IHMISIÄ
TYÖYHTEISÖSSÄ.**

YKSINÄISYYDEN VÄHENTÄMINEN

1. sosiaalisten kontaktien mahdollisuuksien lisääminen
2. sosiaalisten taitojen opettaminen
3. sosioekologiset interventiot, kuten vaikuttamalla ympäristöön ja muiden asenteisiin
4. sosiaalisten kognitioiden muuttaminen

Metatutkimus yksinäisyyttä vähentävistä interventioista (Masi ym. 2011)

RATKAISUNA

Work to Belong –ohjelma ja sertifikaatti työyhteisöille

- Yksinäisyyden ja ulkopuolisuuden tunteen tunnistaminen ja ymmärtäminen
- Yksinäisyyden puheeksi ottaminen eri tavoin
- Myötätuntoinen suhtautuminen itseen ja toisiin

Yksilöllistä apua pitkittyneeseen yksinäisyyteen

- Työ- tai muu terveydenhuolto
- HelsinkiMission yksinäisyystyön keskusteluapu
- Mielenterveystalo.fi omahoito-opas

YKSINÄISYYTEEN VAIKUTETAAN YHDESSÄ

Yhteinen sitoutuminen yksinäisyyden vähentämiseen

- uteliaisuus
- erilaisuuden arvostaminen
- palautetietoisuus

Yhteinen vastuu yhteenkuuluvuuden kokemuksesta

- arjen kohtaamiset
- työilmapiiri ja
- kollegiaalinen tuki

Ole sellainen työkaveri, jollainen toivot toisen olevan!



KIITOS!

Silva Saulio

ohjelmavastaava

HelsinkiMissio

silva.saulio(at)helsinkimissio.fi

043 2013 192

worktobelong.fi

Aku-Pekka Laakso

työelämän erityisasiantuntija

HelsinkiMissio

aku-pekka.laakso(at)helsinkimissio.fi

040 243 2333

