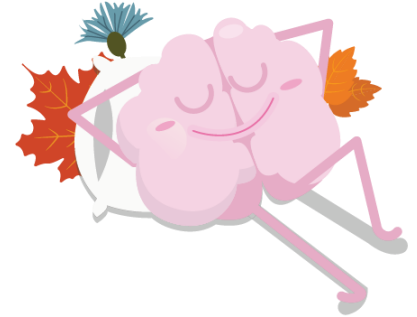


# Yksinäisyyden lievittämisen keinoja

## Kokemuksen kohtaaminen ja käsittely

- **Puhu yksinäisyydestä.** Kirjoita paperille, kerro toiselle ihmiselle tai lemmikille, nosta esille ryhmässä.
- **Hengitä ja nimeä tunne:** Anna tunteelle nimi, sano se itsellesi ääneen ja huomaat, että se kevenee. Muista, että mikään tunne ei ole pysyvä. – Tunteet tulevat ja menevät.
- **Kysy itseltäsi, mikä auttaisi:** Mitä kaipaen juuri nyt? Mikä teko helpottaisi oloani? Mistä huomaan, että olen osa tätä maailmaa?

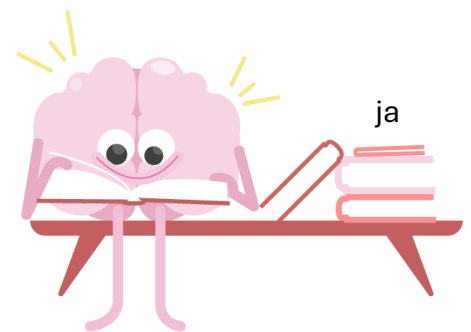


**Hemmottele itseäsi:** Olet sen arvoinen! Tee itselle pieni hyvää oloa tuottava rituaali joka päivälle; tee hetki, musiikkihetki, lyhyt kiitollisuushetki ensimmäisenä aamulla tai viimeisenä illalla...

- **Kirjoita ajatuksia ylös:** Kirjoittaminen selkeyttää mieltä ja voi antaa kokemuksen jakamisesta ja kuulluksi tulemisesta.
- **Normalisoi kokemus:** Yksinäisyys on melko yleistä. Lähes jokainen ihminen kokee sitä elämänsä aikana. Se ei kerro epäonnistumisesta, vaan inhimillisyydestä.

## Mielekkyyden ja rauhoittumisen lisääminen

- **Kuuntele ääntä, joka tuntuu seuralta:** Äänikirjat, podcastit, mielimusiikki ja radio voivat tuntua seuralta rauhoittaa mieltä. Ne tuovat lempeää läsnäolon tuntua kotiin.
- **Uppoudu tarinaan:** Tarina voi toimia kuin seura. Lämminhenkinen romaani, luontodokumentti, vanha suosikkielokuva tai -sarja voivat kohentaa mieltä.
- **Luo itsellesi rauhan tyyssija kotiisi:** Kodin rauhoittaminen lämpimillä valoilla, kauniilla tekstiileillä, valokuvilla ja tärkeillä esineillä voi vähentää yksinäisyyden kokemusta.

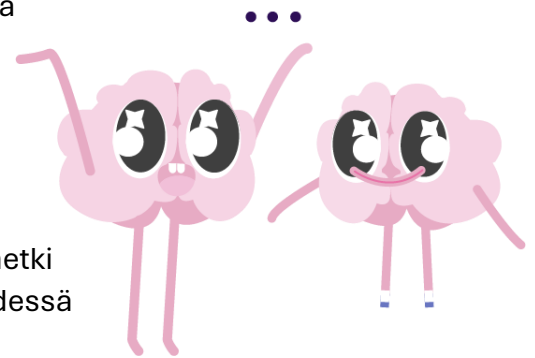


- **Katso eläimiä ja luontoa – liveinä, kuvina tai videolta:** Luonto ja eläimet tuovat lohtua. Myös pelkkä niiden seuraaminen ikkunasta tai livekamerasta voi helpottaa oloa.
- **Liiku hetki:** Lyhytkin liikkuminen (5-10 minuuttia) voi keventää mieltä, lievittää jännittyneisyyttä ja rauhoittaa hermostoa.  
– Liike purkaa mielen kuormaa.
- **Tee jotain mukavaa käsilläsi:** Käsillä tekeminen ankkuroi hetkeen; nikkarointi, askartelu, neulominen, leipominen, maalaaminen, valokuvaus...



## Yhteyden lisääminen

- **Vaihda yksi katse tai tervehdys:** Pienet kontaktit arjessa kuten lyhyt katse tai tervehdys muistuttaa kuulumisesta maailmaan. Pienet eleet muita kohtaan eivät sido mihinkään, mutta keventävät oloa ja kohentavat mielialaa.
- **Tee tikusta asiaa.** Jos mikä tahansa tilanne tai arkinen hetki antaa mahdollisuuden kysymiseen, keskusteluun tai yhdessä ihmettelyyn, tee aloite.
- **Tee yksi pieni teko muille:** Merkitykselliset pienet teot muille kuten kortin kirjoittaminen, villasukkien lahjoittaminen tai kannustavan lapun jättäminen, vahvistavat merkityksellisyyden kokemusta.
- **Hakeudu muiden seuraan/ota vastaan tarjottu seuralainen:** Hakeudu mielekkääseen ryhmä- tai kerhotoimintaan. Jos liikkuminen on hankalaa, vapaaehtoinen, kulttuurikaveri tai vaikka seurakunnan ystäväpalvelu voi tulla kylään.
- **Pidä yllä ainakin yhtä luotettavaa ihmissuhdetta:** Yksikin turvallinen henkilö voi riittää. Ystävyys-suhteiden vaaliminen on tärkeää. – Joku voi odottaa yhteydenottoasi.
- **Osoita kiitollisuutta:** Kiitä matalalla kynnyksellä aina, kun siihen on vähänkin aihetta!  
– Saatte molemmat hyvän mielen.



Lähde: Muistipuisto®

[www.muistipuisto.fi](http://www.muistipuisto.fi)