

Mielenterveyden edistämisen Hyvät käytännöt

Toimintamallin kuvaus

I Toimintamallin perustiedot	Kuvaukset
Nimi	Ystäväpiiri-toiminta (sisältää Ystäväpiiri-ryhmä, Ystäväpiiri-koulutus sekä Ystäväpiiri – Circle of Friends, rekisteröidyt nimet)
Yhteyshenkilöt	Tarja Ylimaa, vastaava alueohjaaja, Vanhustyön keskusliitto (kansalliset) Anu Jansson, osallisuusjohtaja, Vanhustyön keskusliitto (kansainväliset)
Internet-sivut:	https://vtkl.fi/toiminta/ystavapiiri https://www.recetasproject.eu
Toimintamallin käyttö ja levinneisyys Suomessa, Euroopassa ja Euroopan ulkopuolella	<p>Toimintamalli on ollut käytössä sadalla paikkakunnalla ympäri Suomen eri toimijoiden toteuttamana. Lisäksi on perustettu verkossa toimivia eYstäväpiiri-ryhmiä. Yli 12 000 iästä ihmistä ympäri Suomea on ollut mukana Ystäväpiiri-ryhmissä, joiden pääkohderyhmänä ovat yksinäisyyttä tai sen uhkaa kokevat iäkkäät ihmiset. Ryhmiä on sovellettu kotona asuville, palvelutaloihin, tehostettuun palveluasumiseen, muistisairaille sekä viittomakielille.</p> <p>Ystäväpiiri-toimintaa voidaan järjestää esimerkiksi yhdistyksen, kunnan, hyvinvointialueen tai seurakunnan toimesta.</p> <p>Ystäväpiiri-ryhmien mukaista toimintaa (Friends in nature by RECETAS) on käynnistetty Vanhustyön keskusliiton koulutuksen myötä Australiassa, Ecuadorissa, Espanjassa, Ranskassa, Tšekissä ja lisäksi toimintaa on pilotoitu USA:ssa.</p>
Toimintamallin vaihe	<p>Toimintamalli on vakiintuneessa käytössä Suomessa. Euroopassa ja Euroopan ulkopuolella toimintaa ollaan pilotoimassa.</p> <p>Malli käynnistyi tutkimuksella v. 2002–2005 ja tutkimuksen jälkeen sitä ryhdyttiin levittämään ja juurruttamaan v. 2006 alkaen. Toimintaa on toteutettu noin parinkymmenen vuoden ajan.</p>
II Toimintamallin kuvaus	
Tausta	Ystäväpiiri-toiminta perustuu satunnaistettuun kontrolloituun interventiotutkimukseen (2002–2005) sekä laajaan kehittämistyöhön, jossa on yhdistetty tieteellistä tietoa ja kentän kokemustietoa. Alkuperäisessä interventiotutkimuksessa oli jotain eroja nykyiseen toimintaan. Menetelmän on samanlainen, mutta huomioitavaa on, että interventiotutkimuksessa oli pidemmät tapaamiskertojen kestot (5-6 h) ja osallistujille tarjottiin mm. kuljetukset ja ateriat.

Tarve	<p>Toimintamallin taustalla on ikääntyneiden henkilöiden kokemus yksinäisyys, joka on varsin yleistä. Ystäväpiiri-toiminta on ratkaisu iäkkäiden ihmisten yksinäisyyteen, jonka tiedetään muun muassa heikentävän terveyttä, elämänlaatua ja hyvinvointia sekä lisäävän terveystalouden käyttöä ja enenaikaisen kuoleman riskiä. Samalla Ystäväpiiri-toiminta tukee ja vahvistaa iäkkäiden ihmisten sosiaalisia suhteita ja sosiaalista verkostoa, jolla tiedetään olevan hyvinvointia ja terveyttä edistävä vaikutus.</p> <p>Ystäväpiiri-toiminnan taustalla on tutkimuksia suomalaisten ikääntyneiden yksinäisyydestä, sen yleisyydestä sekä yksinäisyyden kokemuksen lievittämiseen ryhmätoiminnan avulla.</p>
Tavoite	<p>Ystäväpiiri-toiminnan tavoitteena on lievittää ikääntyneiden yksinäisyyttä ja edistää uusien ystävien löytämistä ryhmätoiminnan kautta.</p> <p>Ystäväpiiri-koulutuksen tavoitteena on lisätä tietoa yksinäisyyden lievittämisen tärkeydestä sekä menetelmiä käytännön työhön.</p>
Kohderyhmä	<p>Yksinäisyyttä kokevat ikääntyneet henkilöt. Tutkimusten mukaan Ystäväpiiri-mallin soveltuvuus on hyvä ja sitä on sovellettu asiakaslähtöisesti, esimerkiksi muistisairaille iäkkäille ihmisille, palvelutaloasukkaille, viittomakielisille ja eri kulttuureihin.</p>
Menetelmä	<p>Ystäväpiiri-ryhmä kokoontuu ohjatusti 12 kertaa kolmen kuukauden aikana. Suljettuun ryhmään osallistuu korkeintaan 8 iäkästä henkilöä luottamuksellisen ja turvallisen ilmapiirin takaamiseksi. Ennen ryhmän käynnistymistä osallistujat haastatellaan yksilöllisesti, jotta saadaan selville mm. yksinäisyyden kokemus sekä tavoitteet ja toiveet ryhmää kohtaan. Ryhmiä ohjaavat Ystäväpiiri-ohjaajakoulutuksen käyneet ohjaajat pareittain.</p> <p>Ryhmätapaamisten sisällöt suunnitellaan osallistujien toiveiden ja tavoitteiden mukaan. Ryhmätoiminnan vaikuttavia elementtejä ovat muun muassa: tieto yksinäisyydestä ja sen lievittämisestä, tavoitteellisuus, osallisuus, vertaisuus, kokemuksellisen oppimisen tarkastelut (reflektio), vuorovaikutus sekä asiakaslähtöiset ja tavoitteita tukevat sisällöt sekä ohjaajien parityöskentely.</p> <p>Ystäväpiiri-ryhmien tapaamiskertojen (yleensä 2 h) selkeä rakenne edistää ryhmäprosessin etenemistä. Ryhmätapaaminen alkaa virittäytymisellä esimerkiksi kahveilla ja kuulumiskierroksella. Virittäytyminen voidaan toistaa samalaisena alkurutiinina jokaisella tapaamiskerralla lisäten siten turvallisuuden tunnetta. Tapaamiskerta jatkuu toiminnalla, joka lähtee ryhmäläisten toiveista, tarpeista ja tähtää aina tapaamiskerralla nimettyyn tavoitteeseen sekä toiminnan kokonaistavoitteisiin, esim. taidekuvien katsominen pienryhmässä ja sieltä keskustellen valitaan yhteinen kuva, joka kuvaa parhaiten heidän yksinäisyyttään. Toiminnan jälkeen jaetaan ajatuksia ja kokemuksia keskustellen. Lopuksi on tärkeää kuulla, millaisia ajatuksia ryhmäkerta on herättänyt ryhmäläisille ja millaisia toiveita sekä odotuksia heillä</p>

	<p>on noussut tuleville ryhmäkerroille. Ryhmätapaamisen lopetus voi sisältää loppurutiinin esim. loppulaulun tai runon.</p>
<p>Tulokset, vaikutukset ja käyttäjäkokemukset</p>	<p>Satunnaistetussa kontrolloidussa interventiotutkimuksessa, johon Ystäväpiiri-toiminta perustuu, UCLA Loneliness- ja Lubben's Social Network-mittareilla mitattuna ryhmätoiminta ei muuttanut yksinäisyyden kokemusta eikä sosiaalisia verkostoja. Kuitenkin vuosittaisissa raporteissa sekä 10 vuoden seurantatutkimuksessa yhdeksän kymmenestä Ystäväpiiri-ryhmään osallistujasta kertoo yksinäisyyden lievittyvän ryhmätoiminnan aikana ja kuusi kymmenestä ryhmäläisestä ystävystyy jonkun toisen ryhmäläisen kanssa. Lisäksi 10 vuoden seurantatutkimuksen perusteella kuusi kymmenestä ryhmäläisestä oli jatkanut ryhmätapaamisia ohjatun ryhmän jälkeen itsenäisesti, osa ryhmistä jopa 10 vuotta.</p> <p>Satunnaistetun kontrolloidun interventiotutkimuksen mukaan Ystäväpiiri-toiminnan on todettu parantavan myös yksinäisyydestä kärsivien ikäihmisten psyykkistä hyvinvointia, muistitoimintoja ja terveyttä. Se on myös vähentänyt osallistujien sosiaali- ja terveystalvelujen käyttöä.</p> <p>Toimintaa ja sen tuloksellisuutta kehitetään, seurataan ja arvioidaan huolellisesti Vanhustyön keskusliiton toimesta eri näkökulmista: työntekijöiden, vapaaehtoistoimijoiden, yhteistyökumppaneiden, kohderyhmän monien eri edustajien, johdon sekä vertaisarvioidun tutkimusprosessin avulla. Eettisyyden tarkastelu on tärkeää. Yksinäisten iäkkäiden päätösvallan toteutumista seurataan arvioinnin eri vaiheissa. Vanhustyön keskusliitto huolehtii, että kyselylomakkeet olivat selkeitä ja ymmärrettäviä, ja kohderyhmän on missä tahansa osallistumisen vaiheessa oikeus kieltäytyä arvioinnista, sen vaikuttamatta osallistumiseen.</p> <p>Vaikka sähköisiä menetelmiä hyödynnetään, iäkkäiden aineistot kerätään kuitenkin saavutettavain kirjekyselyin, haastatteluin ja havainnoiden. Yksinäisyyteen liittyvä ryhmätoiminnan tuloksellisuus perustuu myös iäkkäiden ihmisten omaan kokemukserrontaan haastatellen, ja yleisesti käytettyjä mittareita hyödyntäen. Tämä on tärkeää, sillä yksinäisyyden kokemus on subjektiivinen. Pidämme huolta siitä, että tuloksellisuudessa kuuluu kohderyhmän ääni, joka on toiminnan tärkein lähtökohta.</p>
<p>Kehittäjän kuvaus vaikuttavuudesta</p>	<p>Huolellinen Ystäväpiiri-toiminnan suunnittelu, toteutus ja arviointi näyttävät selvästi kannattavan sekä yksilön että yhteiskunnan kannalta. Onnistuneessa yksinäisille ikäihmisille suunnatussa ryhmässä osallistujien yksinäisyyden kokemus lievittyy, he löytävät ystäviä ja ryhmäläisten hyvinvointikokemukset lisääntyvät. He löytävät yhdessä ryhmän tai yhteisön, johon kiinnittyä: ”minulla oli tarve saada ihmisiä ympärilleni. Ja sainkin! Aluksi koko ryhmästä, ja sitten näistä kahdesta on tullut huomattava osa elämäni.”</p> <p>Itsenäiset ryhmätapaamiset voivat rytmittää arkea ja luoda elämään merkityksellisyyttä. Hyvinvointikokemusten vahvistuminen ja voimavarojen</p>

	<p>lisääntyminen puolestaan voivat vähentää ryhmiin osallistuneiden terveyspalvelujen käyttöä. Ryhmätoiminta voi jopa maksaa itsensä takaisin, tämä havaittiin Ystäväpiiri-toiminnan taustalla olevassa satunnaistetussa kontrolloidussa interventiotutkimuksessa.</p> <p>Oleellinen osa Ystäväpiiri-toiminnan vaikuttavuutta on huolellinen ohjaajien koulutus. Ystäväpiiri-koulutuksen kautta erilaiset toimijat saavat vaikuttavaksi todetun työkalun käyttöönsä yksinäisyyden ennaltaehkäisemiseen ja lievittämiseen. Useilla eri paikkakunnilla Ystäväpiiri-ryhmät ovat jääneet säännölliseksi osaksi esimerkiksi palvelukeskuksen toimintaa ohjaajakoulutuksen jälkeen.</p>
<p>Käyttöönoton edellytykset</p>	<p>Toimintamallin käyttöönottamiseksi tulee käydä Vanhustyön keskusliiton Ystäväpiiri-ryhmäohjaajakoulutus. Ryhmiä ohjaavat esimerkiksi yhdistyksien, kuntien tai seurakuntien henkilöstö. Ohjaajat voivat olla esimerkiksi sote- tai vanhusalan ammattilaisia tai vapaaehtoisia. Ryhmätoiminta voi olla sidottua ohjaajien organisaation toimintaan, jolloin toiminnan käyttöönotto ei vaadi mittavaa määrää resursseja ohjaajien työajan lisäksi.</p> <p>Ystäväpiiri-toimintaa toteutetaan parityönä, myös koulutukseen osallistutaan ohjaajaparina. Ystäväpiiri-koulutus sisältää viisi koulutuspäivää, kaksi mentorohjauskertaa sekä reflektiivisen oppimispäiväkirjan kirjoittaminen jokaiselta ohjatulta ryhmätapaamiselta. Osallistujat ohjaavat koulutuksen aikana parityönä oman Ystäväpiiri-ryhmän, joka kokoontuu 12 kertaa. Ystäväpiiri-koulutus ja -ryhmänohjaus edellyttävät ajallisia resursseja, jotka on hyvä huomioida etukäteen.</p> <p>Ryhmätapaamisille tulee varata suljetulle ryhmälle sopiva tila, jossa ryhmä voi kokoontua ilman keskeytyksiä. Ohjaajaparin tulee koota oma Ystäväpiiri-ryhmänsä. Ryhmän kokoamisen tukena on Ystäväpiiri-ohjaajaparin etsivän työn opas. Ryhmäläiset rekrytoidaan ryhmään esim. viestittämällä alkavasta ryhmätoiminnasta omille verkostoille, mahdollisesti paikallisia viestimiä käyttäen sekä paikallisissa tilaisuuksissa tulevasta toiminnasta kertoen. Ennen ryhmän alkamista ohjaajapari haastattelee tulevat ryhmäläiset yksilöllisesti.</p> <p>Ohjaajapari yhdessä suunnittelee ja toteuttaa ryhmätapaamiset ryhmäläisten toiveita kuunnellen. Ryhmätapaaminen kestää yleensä 2 tuntia. Ryhmätapaamisissa voi hyödyntää jo olemassa olevia oman organisaation tai taustayhteisön materiaaleja. Tarvittaessa Ystäväpiiri-toiminnan alueohjaajilta on lainattavissa materiaalia ryhmätoiminnan toteuttamiseen makсутta.</p>
<p>Kustannukset a) palveluntuottajalle b) käyttäjälle,</p>	<p>a) Ystäväpiiri-ryhmänohjaajan koulutus 100 e/henkilö (vapaaehtois-työntekijälle maksuton) b) Ystäväpiiri on osallistujalle maksuton tai pienin kustannuksin.</p>

toimintamallin maksullisuus.	<p>Käyttöönottovaiheessa / toimintaa käynnistettäessä tulee huomioida seuraavat mahdollisesti resurssija vaativat asiat:</p> <ul style="list-style-type: none"> - kaksi ryhmänohjaajaa yhdessä ryhmässä (työaika) - suljetulle ryhmälle soveltuva tila - mahdolliset kahvitarjoilut ryhmässä - mahdollisen retkikohteen pääsyliput ja matkakulut - työaika oppimispäiväkirjan kirjoittamiseen
Kehittäjän kuvaus kustannusvaikuttavuudesta	<p>Ystäväpiiri-toiminnan taustalla olevan satunnaistetun kontrolloidun interventiotutkimuksen havaittiin tuovan kustannussäästöjä. Huomioitavaa on, että satunnaistettu kontrolloitu interventiotutkimus sisälsi elementtejä, jotka eivät ole osa nykyistä toimintaa (ateriat, kuljetukset).</p> <p>Satunnaistetussa kontrolloidussa interventiotutkimuksessa terveystalvaiden käytössä oli tilastollisesti merkitsevä ero interventioyhmän hyväksi, kun hinta laskettiin seurantavuotta kohti. Interventioyhmä käytti keskimäärin 1522 euroa terveystalvaiduihin, kun vastaava summa kontrolliryhmässä oli 2465 euroa. Vaikka ryhmätoiminnan hinta laskettaisiin sosiaali- ja terveystalvaiden kokonaiskustannuksiin, on interventioyhmän kokonaishinta vielä kontrolliryhmää edullisempi (interventioyhmäläinen 4003 euroa, kontrolliryhmäläinen 4752 euroa).</p>
Toimintamallin rahoitus ja sidonnaisuudet	<p>Ystäväpiiri-toimintaa on aikanaan kehitetty STEA:n edeltäjän RAY:n rahoituksella ja nykyistä toimintaa toteutetaan Sosiaali- ja terveystalvaiden ministeriön tuella Veikkauksen varoin.</p>
Seuranta ja itsearviointi	<p>Tuloksellisuuden ja vaikuttavuuden näkyväksi tekeminen on mahdollista vain jatkuvalla huolellisella arvioinnilla ja seurannalla. Vanhustyön keskusliitto toteuttaa vuosittain sekä määrällisestä että laadullisesta aineistosta raportit, joita hyödynnetään toiminnan kehittämisessä. Tuloksellisuutta tarkastellaan tavoitteesta riippuen yhdessä tai useammassa aikapisteessä, ennen-jälkeen asetelmin, laadullisena pitkittäisseurantana sekä kehittävän työn arviointimenetelmiä hyödyntäen. Kaksi jälkimmäistä toi tietoa samalla ryhmäprosessien toimivuudesta ja soveltuvuudesta.</p> <p>Arviointitietoa kootaan mm. iäkkäiltä ryhmäosallistujilta kerättävillä alku- ja loppukyselyillä, ryhmänohjaajakoulutuksista kerättävillä kyselyillä, kouluttajan tekemällä ryhmäprosessin havainnoinnilla ja ryhmänohjaajan kenttäpäiväkirjalla ryhmäkerroista.</p>
Koulutus	<p>Ystäväpiiri-toiminnan aloittamiseksi käydään Vanhustyön keskusliiton järjestämä Ystäväpiiri-ryhmänohjaajakoulutus. Ystäväpiiri-koulutus soveltuu hyvin mm. sosiaali-, terveystalvaiden-, opetus- ja kulttuurialan toimijoille, järjestöissä työskenteleville sekä laajalle joukolle vapaaehtoistoimijoita.</p> <p>Koulutus sisältää viisi koulutuspäivää, joiden lisäksi osallistujat ohjaavat parityönä omaa Ystäväpiiri-ryhmää kolmen kuukauden ajan (12 kokoontumiskertaa). Koulutukseen kuuluu lisäksi ohjauskeskusteluja mentorin kanssa ryhmäprosessin aikana, oppimispäiväkirjatyöskentelyä, reflektointia ohjaajaparin kanssa, kirjallista palautetta ryhmäkertojen etenemisestä</p>

	<p>sekä koulutusmateriaalia. Koulutukseen on hakuprosessi, johon kuuluu hakijoiden haastattelu. Lisäksi ohjaajille tarjotaan vuosittain täydennyskoulutusta.</p>
<p>Juurruttaminen ja jatkuvuus</p>	<p>Ystväpiiri-toimintaa on tutkittu, kehitetty, seurattu ja arvioitu lähes parinkymmenen vuoden ajan. Toiminnan juurruttamista ja levittämistä on tehty pitkäjänteisesti.</p> <p>Toimintamallin käyttöönoton tutkimuksessa 10 vuoden seurannan tuloksena havaittiin, että ohjaajien koulutuksella ja mentoroinnilla oli keskeinen rooli toiminnan onnistuneeseen juurtumiseen ja leviämiseen. Ystväpiiri-ryhmänohjaajien kouluttaminen on varmistanut, että toiminnassa ovat säilyneet alkuperäisen toimintamallin mukaiset vaikuttavat elementit. Ohjaajien huolellisen kouluttamisen on todettu olevan keskeinen osa Ystväpiiri-ryhmätoiminnan vaikuttavuutta.</p> <p>Toiminnan onnistuneesta juurtumisesta kertoo se, että Suomessa sadalla paikkakunnalla yli 12 000 iäkästä on osallistunut Ystväpiiri-ryhmiin. Toimintaa ollaan pilotoimassa myös ulkomailla.</p>
<p>Sovellettavuus eri kohderyhmiin, ml. eettiset tekijät</p>	<p>Tutkimusten mukaan Ystväpiiri-mallin sovellettavuus on hyvä ja sitä on sovellettu asiakaslähtöisesti, esimerkiksi muistisairaille iäkkäille ihmisille, palvelutaloasukkaille, viittomakielisille ja eri kulttuureihin.</p>
<p>Sanallinen arvio</p> <p>Johtava asiantuntija Pia Solin & suunnittelija Elli Lukkarinen THL</p>	<p>Ystväpiiri-toimintaan osallistuneilta iäkkäiltä kerätyt tulokset ovat vakuuttavia mielenterveyden edistämisen näkökulmasta: yksinäisyyden on koettu lievittyneen ryhmään osallistumisen aikana ja osallistujista useat ovat löytäneet uusia ystäviä elämäänsä. Osa ryhmistä on myös jatkanut toimintaansa useiden vuosien ajan.</p> <p>Toiminnan kehittäjillä on syvälinen ymmärrys ikääntymisestä sekä yksinäisyydestä ja sen lievittämisestä, joka näkyy menetelmässä. Keskiöön on nostettu ikääntyneiden osallistujien toiveet ja ikääntyneiden ääni muun muassa ryhmätapaamisten suunnittelussa ja yksinäisyyden kokemuksen ymmärtämisessä.</p> <p>Toiminnan käyttöönottamista tukee edullinen ja erittäin kattava ryhmänohjaajien koulutus sekä Vanhustyön keskusliiton tarjoama tuki. Se, että toiminta on jäänyt useilla paikkakunnilla säännölliseen käyttöön, kertonee osaltaan käyttöönoton ja toiminnan toteuttamisen sujuvuudesta.</p> <p>Kiitosta saa myös monipuolinen ja pitkäjänteinen toiminnan arviointi-, kehittämis- ja juurruttamistyö.</p>

Lähteet:

Vanhustyön keskusliitto, verkkosivut. <https://vtkl.fi/toiminta/ystavapiiri>

Jansson A, Pitkälä KH. Editorial: Circle of Friends, an Encouraging Intervention for Alleviating Loneliness. *J Nutr Health Aging*. 2021;25(6):714-715. doi: 10.1007/s12603-021-1615-5. PMID: 34179921; PMCID: PMC7936578.

Jansson A. Loneliness of older people in long-term care facilities. University of Helsinki, Faculty of Medicine, Department of General Practice and Primary Health Care. Doctoral Program in Population Health, 2020.

Jansson, A. H., Savikko, N. M., & Pitkälä, K. H. (2018). Training professionals to implement a group model for alleviating loneliness among older people–10-year follow-up study. *Educational Gerontology*, 44(2-3), 119-127.

Jansson, A., Ylimaa, T., Pääkkö, M., Partanen, M., Lehtonen, R., Rautiainen, L. & Pitkälä, K. Miten interventio saatetaan käytäntöön ja saadaan pysymään siellä? Gerontologia 2023-kongressin posterit. https://vtkl.fi/wp-content/uploads/2023/02/Gerontologia_kongressi_2023_Ystavapiiri-posteri.pdf

Nordic Welfare Centre. Reducing social isolation and loneliness during the COVID-19 pandemic Examples of promising practice from the Nordic countries, 2023. https://nordicwelfare.org/wp-content/uploads/2023/02/Final_Reducing-social-isolation-and-loneliness-during-the-COVID-19-pandemic.pdf

Pitkälä KH, Routasalo P, Kautiainen H, Tilvis RS. Effects of psychosocial group rehabilitation on health, use of health care services, and mortality of older persons suffering from loneliness: a randomized, controlled trial. *J Gerontol A Biol Sci Med Sci*. 2009;64:792–800.

Pitkälä, K., Routasalo, P., Kautiainen, H., Savikko, N., & Tilvis, R. (2005). Psykososiaalisen ryhmäkuntoutuksen vaikuttavuus. *Geriatrisen kuntoutuksen tutkimus- ja kehittämishanke. Vanhustyön keskusliitto. Tutkimusraportti, 11*.

Routasalo PE, Tilvis RS, Kautiainen H, Pitkälä KH. Effects of psychosocial group rehabilitation on social functioning, loneliness and well-being of lonely, older people: randomized controlled trial. *J Adv Nurs*. 2009; 65:297–305.

Savikko N. Loneliness of older people and elements of an intervention for its alleviation. Turku: Turun yliopisto, 2008.