

Monitoimijainen yksinäisyyden ennaltaehkäisy TANDEM -malli

Verkoston monitoimijaisella yhteistyöllä tuetaan yksilöiden omaa vastuuta sosiaaliseen kanssakäymiseen ja yhteistoimintaan.

Eri tahojen (yhdistys, seurakunta, kunta, yritys, kuntayhtymä, oppilaitokset...) verkostoyhteistyö

- säännölliset kokoontumiset – verkostoituminen
- keskinäinen tutustuminen ja luottamuksen rakentaminen – sitoutuminen
- toimintojen näkyväksi tekeminen ja tiedon jakaminen – yhteisesite
- yhdessä tarvelähtöisten toimintojen toteuttaminen – yhteistoiminta
- ajantasaisuus ja asioiden kehittäminen – innovaatiot
- verkostossa arvostuksen ja kunnioituksen vaaliminen – kumppanuus
- monikanavainen tiedotus – näkyvyys

Yksilön oma vastuu

- Oman lähipiirin ja verkoston kartoitus
 - Ketä kuuluu lähiverkostooni?
 - Milloin otit itse yhteyttä, viestittelit, soitit tai kävit kylässä?
- Valmistautuminen tuleviin elämän muutoksiin
 - Asuinpaikan vaihtuminen, läheisten muutto tai menehtyminen sekä perheiden hajoamisen vaikutuksiin varautuminen.
 - Huolehtiminen siitä, että lähipiirissä on useita läheisiä ihmisiä, vaikka muutoksia tapahtuisi.
- Toimintaan ja tapahtumiin osallistuminen tai somettaminen!
 - Samanhenkisiä ihmisiä löytää oman kiinnostuksen kohteen mukaan vapaaehtoistoiminnasta, yhdistyksistä, teemallisista tapahtumista tai Somesta.
- Omien toimintatapojen tarkastelu ja muutoksen toteuttaminen
 - Uusiin ihmisiin tutustuminen vaatii itseltä avoimuutta, rohkeutta, kunnioitusta, hyvää käytöstä ja aktiivisuutta.
- Uusien suhteiden kehittymiselle on annettava aikaa kehittyä
 - Muutos ei tapahdu hetkessä vaan vaatii kypsyttelyä, opettelua ja sopeutumista. Tiivis tutustuminen ja yhteistoiminta lujittavat suhteen syntymistä.
- Apua ja tukea yksinäisyyden aiheuttamaan ahdistukseen ja pelkoon on saatavilla
 - Yksinäisyys on henkilökohtainen kokemus. Tietoisuus avun kanavista ja saatavasta tuesta voi jo auttaa.