



OSALLISTUJIIEN SUOMI

Kansallinen osallisuuden
vahvistamisen ja yksinäisyyden
vähentämisen toimenpideohjelma

Osallistujien Suomi on pitkäaikainen kokonaisuus ja
kyseessä on sen ensimmäinen toimenpideohjelma.



**Osallistujien Suomi.
Elämä on joukkuelaji.**

SISÄLLYS

1.	Miksi Suomessa tarvitaan osallisuuden vahvistamisen ja yksinäisyyden vähentämisen toimenpideohjelmia?	2
2.	Mistä Osallistujien Suomessa on kyse?	5
3.	Mitkä ovat Osallistujien Suomen tavoittelemat muutokset ja niihin kohdistuvat toimenpiteet?	6
4.	Yleiset suositukset eri yhteiskunnan toimijoille	10
5.	Osallistujien Suomen toimenpideohjelman laajempi kuvaus	12
5.1.	Strateginen kehys osallisuuden vahvistamisen toimenpiteille	12
5.2.	Toimenpideohjelman päälinjat	13
5.3.	Toimenpiteet, vastuutoteuttajat ja toteutusten aikataulut	14
5.4.	Toimenpiteet	16
6.	Seuranta ja arviointi	28
6.1.	Tulosindikaattorit	28
6.2.	Prosessi-indikaattorit	29
7.	Tutkimukseen perustuvia faktoja yksinäisyydestä ja ulkopuolisuudesta	30

1. Miksi Suomessa tarvitaan osallisuuden vahvistamisen ja yksinäisyyden vähentämisen toimenpideohjelman?

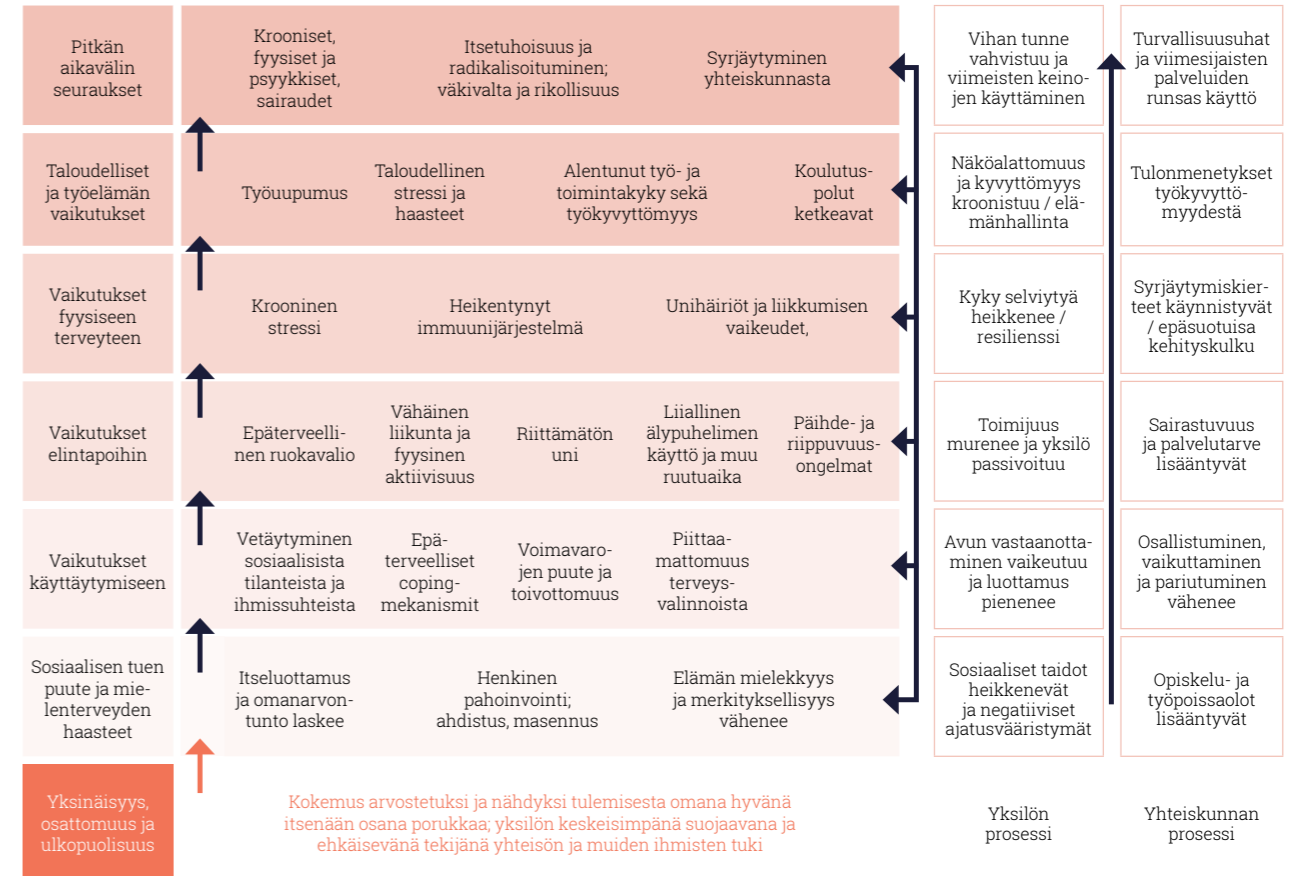
Jokaisella ihmisellä on evoluution myötä kehittynyt perustavanlaatuinen ydintarve kuulua johonkin ja kokea itsensä arvokkaaksi. Suomalaisista 10–30 prosenttia kokee tämän ydintarpeen täyttymättömyydestä johtuvaa yksinäisyyttä ja vähintään yhtä moni kokee jäävänsä ulkopuolelle. Luvut ovat korkeimmillaan nuoruudessa ja yli 85-vuotiailla.

Ydintarpeen täyttymättömyys on vaarallisempaa kuin tupakointi tai liikkumattomuus ja aiheuttaa kokonaisvaltaisen uhan ihmisten hyvinvoinnille. Kokemus yksinäisyydestä tai ulkopuolisuudesta saa ihmisen tuntemaan uhkaa omaa olemassaoloaan, merkityksellisyyttään, yhdenvertaisia vaikuttamismahdollisuuksiaan ja tasa-arvoaan kohtaan. Kokemus aktivoituu aivoissa sosiaalisena kipuna ja tunteena uhasta omia psykologisia perustarpeita kohtaan. Uhkaavana koetut tilanteet aikaansaavat stressireaktioita ja pelkotiloja. Pitkittyessään kokemus ulkopuolisuudesta aiheuttaa fysiologisten reaktioiden lisäksi oppimista heikentävää kognitiivista kuormittuneisuutta sekä tunteiden, ajatusten ja käyttäytymisen tason muutoksia, jotka edelleen johtavat internalisoivaan tai eksternalisoivaan oireiluun, riskiin psyykkisille ja fyysisille sairauksille, lisääntyneeseen viimesijaisten palveluiden tarpeeseen sekä yhteiskunnasta syrjäytymiselle. Pahimmillaan tunne ulkopuolisuudesta voi johtaa voimakkaaseen eristäytymiseen tai ilmetä väkivaltaisena, radikalisoituneena toimintana tai jopa ääritekoina.

Yksilökeskeisessä ajassamme yhteisöjen pienentynyt rooli ja erilainen ihmisten yhteistyön väheneminen arjessa näkyvät myös laajemmin kuormittuneisuuden, riittämättömyyden ja merkityksettömyyden kokemuksina sekä erilaisina mielenterveyden haasteina tutkimuksissa. Yksinäisyyden ja ulkopuolisuuden yleisyys on viime vuosina noussut, eikä se ole taittunut laskuun koronapandemian jälkeen. Tilastokeskuksen (2022) mukaan noin 30 % suomalaisista kärsii joskus tai useammin yksinäisyydestä ja ystävien tapaamisten määrä on vähentynyt jopa viidenneksellä.

Yksinäisyys ja ulkopuolisuus ovat usein juurisyyinä (ks. kuvio) hyvinvointi- ja terveysongelmien taustalla ja näin ollen niiden aiheuttamat suorat ja epäsuorat kustannukset ovat yhteiskunnallisesti merkittävät. Suomessa laskelmien ollessa vielä tekeillä, voidaan todeta suuntaa-antavasti niiden olevan lähellä jo eri maissa tehtyjä laskelmia. Britannia on arvioinut yksinäisyyden kustannuksiksi henkilöä kohden yli 10 000 punttaa vuodessa. Tanskassa vuonna 2021 tehdyn selvityksen mukaan yksinäisyys maksaa vuosittain yli 7 miljardia Tanskan kruunua. Yhdysvalloissa yksinäisyyden vuosittaisiksi kustannuksiksi on arvioitu noin 6000 dollaria henkilöä kohden. Tämän lisäksi yksinäisyys aiheuttaa Yhdysvalloissa työnantajille noin 154 miljardin dollarin vuosittaiset kustannukset työpoissaoloina ja tuottavuuden laskuna. Alankomaissa yksinäi-

Juurisyy-ajattelu ja vaikutusketjut: SUOMALAISTEN TERVEYSONGELMIEN EHKÄISY JA KESKITTYMISEN RAJAAMINEN



syyden vuosittaisiksi terveydenhuollon lisäkustannuksiksi on arvioitu 2 miljardia euroa. Tämän johdosta Alankomaissa varattiin vuosiksi 2022–2026 yhteensä 40 miljoonaa euroa toimenpiteille, joiden ajatellaan vähentävän yksinäisyyttä.

Ei ole syytä olettaa, että kustannukset poikkeaisivat suuresti eri maiden välillä. Täten Suomen osalta kustannukset ovat vuositasolla arviolta satoja miljoonia tai jopa miljardeja euroja.

Kyse on paitsi suomalaisten hyvinvointi- ja terveyshaasteiden ratkaisemisesta, niin myös laajemmin kansallisesta yhtenäisyydestä ja sisäisestä turvallisuudesta sekä kestävästä kehityksestä. Osallistujien Suomi on pitkän aikavälin ja eri toimijoiden yhteistyön kautta rakentuva toimenpideohjelma, joka pyrkii kokonaisvaltaisesti ja kestävällä tavalla vastaamaan ihmisten ydintarpeisiin.

2. Mistä Osallistujien Suomessa on kyse?

Osallistujien Suomi on Suomi, jossa kaikilla on sekä mahdollisuus että halu osallistua. Tunne osallisuudesta ei synny ainoastaan eri tahojen tarjoamista osallistumisen mahdollisuuksista, ei myöskään yhdensuuntaisesta osallistamisesta vaan vaatii myös rohkeutta ja halua osallistua ja olla mukana yhteisessä toiminnassa.

Osallistujien Suomen päämääränä on tarjota jokaiselle mahdollisuus osallistua ja olla hyödyksi myös muille, tulla kohdatuksi, kuulluksi, arvostetuksi sekä kokea itsensä merkitykselliseksi toimijaksi. Osallistumisen tapoja on yhtä monta kuin osallistujia.

Toimenpideohjelma on osa laajasti koordinoitua ja käynnistynyttä kansallista yhteisöllisyyden vahvistamisen ja yksinäisyyden vähentämisen työtä. Työstämistä on ohjannut strateginen kehys (ks. jäljempänä), joka asettaa raamit yhtenäiselle ja pitkäjänteiselle työlle Suomessa. Kehyksessä korostuu ajatus olemassa olevan työn kokoamisesta yhteen sekä voimien laajamittainen yhdistäminen. Näin pyritään välttämään turhia kilpailuasetelmia sekä löytämään ja vahvistamaan yhteisiä tavoitteita. Näin saamme eri organisaatiot yhteisen päämäärän taakse, mikä mahdollistaa laajaan väestöön vaikuttamisen. Tämä on onnistumisen kannalta oleellista, kun voidaan voimaannuttaa ihmiset myös tukemaan toisiaan vahvemmin. Näin haasteita voidaan ratkaista ennakoivasti.

Toimenpideohjelman tarkoituksena on keskittyä konkreettisiin, olemassa oleviin resursseihin toteutettaviin ja heti aloitettaviin toimiin sekä näin ollen asioiden käytännön edistymiseen. Toimenpideohjelman edistämisen ohella valmistellaan laajempaa strategiaa, joka perustelee seikkaperäisesti ja tutkimuslähtöisesti kansallisen työn tarpeellisuuden nyt ja tulevaisuudessa sekä strategisen kehyksen valinnat.

Toimenpideohjelmaa tarkastellaan vuosittain ja sitä päivitetään tarpeen mukaan. Toimenpiteiden kehittäminen ja tarkastelu ei ole määräaikaista, vaan se juurrutetaan pysyväksi toimintatavaksi osana Suomessa tehtävää hyvinvointityötä. Tarkastelevana ryhmänä toimii eduskunnan yksinäisyyden ja ostrakismin vähentämisen ja yhteisöllisyyden vahvistamisen työryhmä, jossa on asiantuntijaedustus keskeisistä teemaan liittyvistä tahoista ja organisaatioista (ks. esitelyt jäljempänä). Näin varmistetaan valintojen ajankohtaisuus ja kyetään reagoimaan erilaisten muutosten tuomiin mahdollisuuksiin. Toimenpideohjelman edistymistä myös seurataan ja arvioidaan ja sen edistymistä pyritään tekemään laajasti näkyväksi. Materiaaleja ja suunnitelmia julkaistaan avoimesti verkossa. Sekä toimenpiteiden että kansallisen tilanteen edistymistä voi seurata ajantasaisesti verkkosivuilla. Pitkäaikaista kokonaisuutta tukee myös koottu neuvonan-

tajisto (ks. jäsenistö jäljempänä).

Osallistujien Suomi 2024 -toimenpideohjelma on ensimmäinen ja heijastaa tahoja, jotka yhteiseen työskentelyyn ovat tässä ensimmäisessä vaiheessa osallistuneet. Osallistujien Suomi ei kuitenkaan pääty tähän ensimmäiseen toimenpideohjelmaan, eikä seuraaviinkaan, vaan tulee jatkumaan ja kehittymään ajan, toimenpiteiden etenemisen ja mukaan osallistuvien tahojen mukana. Jokainen innostunut ja sitoutunut taho on merkittävä ja voi olla ratkaisevassa asemassa kokoamassa olemassa olevaa hyvää työtä yhteen. Mikäli oma organisaatiosi haluaa olla mukana, voit ilmoittautua osoitteessa www.osallistujien-suomi.fi.

”

Osallisuus on sellainen tunne, että sut hyväksytään porukkaan mukaan ja että oikeesti ihmiset välittää siitä, että sä olet niitten kanssa. Se on niinkun jotenkin vapauttava, että jes, nyt noi oikeesti hyväksyy sen, että millanen mä oon”. -kuudesluokkalainen tyttö

3. Mitkä ovat Osallistujien Suomen tavoittelemat muutokset ja niihin kohdistuvat toimenpiteet?

1. **Jokainen lapsi ja nuori saa mahdollisuuden kokeilla ja osallistua vapaaehtoistoimintaan osana omaa oppimispolkua.** Toimenpiteenä kar-
toitetaan ja kootaan olemassa oleva koulutus- ja materiaalikokonaisuus koulujen ja
muiden yhteisöjen käyttöön sekä selvitetään keinoja lisätä sekä kiinnostusta että
mahdollisuuksia vapaaehtoistoimintaan osallistumiseksi.
2. **Lapset kiinnittyvät urheiluseuroihin paremmin ja pidemmäksi aikaa, jolloin varhainen toiminnasta poisjääminen vähenee.** Toimenpiteenä laji-
en osaamista lisätään, jotta ne voivat linjata omaa työtään teemaa tukevalla tavalla.
3. **Yksinäisyyttä kokevat ja syrjäytymisvaarassa olevat lapset ja nuoret tunnistetaan ja otetaan osaksi harrastusyhteisöjä.** Toimen-
piteenä lisätään ja vahvistetaan Harrastamisen Suomen mallin ohjaajien osaamista
ja ymmärrystä yhteisöllisyyttä tukevista menetelmistä ja ilmapiiristä.
4. **Kaiken ikäisten kansalaisten sekä erilaisten yhteisöjen mielenterveystaidot lisääntyvät.** Toimenpiteessä kootaan tutkimusnäyttöön
perustuvia menetelmiä eri toimijoiden käyttöön eri ikäisten yksilöiden ja yhteisöjen
mielenterveystaitojen vahvistamiseksi.
5. **Perheet löytävät ja käyttävät oman alueensa yhteisöllisiä palveluja yksinäisyyden vähentämiseksi.** Toimenpiteessä hyödynnetään
perhekeskuksen palvelukokonaisuutta perheiden yksinäisyyden ennaltaehkäisyssä
ja yhteisöllisyyden vahvistamisessa.

6. **Eri toimijoiden yhteistyöllä ihmiset kiinnittyvät sujuvasti olemassa oleviin paikallisyhteisöihin ja löytävät tarvitsemansa tukipalvelut.** Toimenpiteenä kehitetään yhteistyön ja tiedonjaon malleja, joiden
avulla asiakasohjausta sujuvoitetaan julkisten ja yksityisten palveluiden sekä järjes-
töjen välillä.
7. **Ammattilaiset tunnistavat ja ottavat yksinäisyyden puheeksi perustason palveluissa.** Toimenpiteessä lisätään ammattilaisten kykyä tun-
nistaa yksinäisyys mahdollisimman tehokkaasti peruspalveluissa, kuten neuvolassa,
perhekeskuksessa, opiskeluhuollossa, mielenterveys- ja päihdepalveluissa sekä sosi-
aali-, vanhus- ja vammaispalveluissa.
8. **Koulun ja kodin välinen yhteistyö vahvistuu ja yhteiset kasvatus-
tavoitteet kirkastuvat.** Toimenpiteenä tuetaan kodin ja koulun yhteistyötä
jalkauttamalla kouluihin eri toimijoiden, kuten järjestöjen, toimiviksi todettuja toi-
mintamalleja ja materiaaleja.
9. **Ammattilaiset osaavat tukea yksinäisyyttä ja mielenterveyden haasteita kokevia vauva- ja pikkulapsiperheitä.** Toimenpiteenä vahvis-
tetaan perheiden osallisuutta ja mielenterveyttä tukevia tekijöitä tuomalla vahvan
tutkimusnäytön interventioita sosiaali- ja terveydenhuollon käyttöön.
10. **Ammattilaisilla on valmiudet ja työkaluja vähentää yksinäi-
syyttä kasvatus-, koulutus-, opetus-, nuoriso- ja kulttuurialan tehtävissään.** Toimenpiteenä kootaan osallistujien suomi.fi -verkkosivustolle
tietoa, ohjeita ja työkaluja lasten ja nuorten kanssa toimiville ammattilaisille tunnistaa,
ennaltaehkäistä ja puuttua yksinäisyyteen.

11. Näyttöön perustuvia yksinäisyyttä ehkäiseviä ja vähentäviä toimintamalleja on juurrutettu käyttöön. Toimenpiteenä tuotetaan koulutuksia ja materiaaleja, joilla vahvistetaan kirkon ja järjestöjen toimintamallien tunnettuutta ja saavutettavuutta.

12. Eri sektoreiden toimijoilla on tiedossa olemassa olevat ja toimivaksi todetut toimintamallit yksinäisyyden vähentämiseksi. Toimenpiteenä kootaan tietopankki olemassa olevista järjestölähtöisistä toimintamalleista, jossa huomioidaan näyttöön perustuvat mallit lapsista ikäihmisiin.

13. Seuratoimijoilla on työkaluja edistää yhteisöllisyyttä ja positiivista ilmapiiriä ryhmissä sekä huomioida nämä teemat kehitysprosesseissaan. Toimenpiteenä arvioidaan nykyiset työkalut, luodaan tarvittaessa uusia sekä tuotetaan koulutusmateriaali seurakehittäjäverkostolle teeman nostamiseksi voimallisemmin esille seurojen kehitysprosesseissa.

14. Seurakunnilla on entistä paremmat keinot ehkäistä yksinäisyyttä ja vahvistaa yhteisöllisyyttä. Toimenpiteenä jokaiselle 350 seurakunnalle luodaan selkeät ja tiiviit suositukset ja toimintasuunnitelmat siitä, kuinka yksinäisyyden ehkäisyä ja yhteisöllisyyden vahvistamista voidaan edistää kaikenikäisten parissa tehtävässä työssä.

15. Yhteisöllisen toimintakulttuurin viestintä vahvistuu suunnitelmallisesti suur tapahtumien tukemana. Toimenpiteenä Kirkon Diakonian ja kasvatuksen ammattilaisten päivät aloittavat tammikuussa 2025 Osallistujien Suomi -suur tapahtumien ketjun, jossa teemana on yhteisöllisyyden ja osallisuuden vahvistuminen.

16. Digitalisaatiota hyödynnetään tarkoituksenmukaisesti yksinäisyyden vähentämiseen huomioiden ihmiskontaktien merkitys. Toimenpiteenä suunnitellaan ja kehitetään uudenlaista yhteisöllistä toimintaa mm. terveyden edistämisen määrärahan avulla.

17. Kaikilla päätöksentekijöillä on riittävästi ajantasaista ja ymmärrettävää tietoa yksinäisyyden ja ulkopuolisuuden vähentämiseksi. Toimenpiteenä edistetään yksinäisyyden huomioimista hyvinvointikertomusten minimietosisällöissä.

18. Osana päätösten vaikutusten taloudellista ennakoarviointia pyritään huomioimaan yksinäisyyden kustannusvaikutuksia. Toimenpiteenä tuetaan yksinäisyyden sisällyttämistä osaksi päätösten taloudellisten vaikutusten ennakoarviointia.

19. Työyhteisöissä ymmärretään paremmin yksinäisyyden ja ulkopuolisuuden vaikutukset työkykyyn ja tuottavuuteen. Toimenpiteenä luodaan yhteistyössä työterveysyhtiöiden ja eläkevakuutusyhtiöiden kanssa tiiviit suositukset työyhteisöille yksinäisyyttä vähentävistä ja yhteenkuuluvuutta lisäävistä periaatteista sekä toimenpiteistä.

20. Eri organisaatioiden yhteistyö laajenee ja tehostuu yhteisten tavoitteiden saavuttamiseksi tekoälyn avulla. Toimenpiteenä suunnitellaan tekoälyä hyödyntävä työkalu eri organisaatioiden yhteisten tavoitteiden parempaan tunnistamiseen, päällekkäisen työn välttämiseen ja tiedon löytymiseen sekä yhteistyön suunnittelun tehostamiseen.

4. Yleiset suositukset eri yhteiskunnan toimijoille

YKSILÖT JA KOTITALOUDET

- » **LISÄTÄÄN ARJEN YHTEISTYÖTÄ:** vahvistetaan arjen vastavuoroista auttamista ja yhteistyötä oman elinympäristön ihmisten kanssa arjen sujuvuuden ja mielekkyyden lisääntymiseksi. **PERUSTE:** yhteisöllinen elämäntapa ja kuuluminen pysyviin lähiyhteisöihin on ihmisille luontaista tuoden käytännön hyötyä ja vahvistaen hyvinvointia, kuten merkityksellisyyden kokemusta. Aineellisen hyvinvoinnin kasvun myötä lisääntynyt yksilökeskeinen elämäntapa ei usein vastaa ihmisen perustarpeisiin ja saattaa aiheuttaa pahoinvointia.
- » **TERVEHDITÄÄN KANSSAIHMISIÄ:** huomioidaan kohdattavia ihmisiä tervehtimällä luoden pieniä yhteyden ja ilon kokemuksia molemmille osapuolille. **PERUSTE:** toisten huomiointi tervehtimällä lisää tutkitusti molempien osapuolten hyvinvointia ja terveyttä, saa positiiviset tunteet tarttumaan sekä vahvistaa yhteenkuuluvuuden kokemusta.

ORGANISAATIOT

- » **VARMISTETAAN JOKAISELLE OMA PORUKKA:** varmistetaan, että jokainen organisaation jäsen on osa jotakin porukkaa tai tiimiä, saa mahdollisuuksia kasvokkain kohtauksiin ja tulee kohdatuksi esihenkilön tai kollegan kanssa kahdenkeskisissä keskusteluissa. **PERUSTE:** jokaisella on syvä tarve olla tärkeä osa porukkaa ja tulla nähdyksi, mikä vaikuttaa kokonaisvaltaisesti hyvinvointiin, toimintakykyyn sekä työn tuloksellisuuteen.
- » **TUETAAN PAIKALLISYHTEISÖJÄ:** kannustetaan ihmisiä vahvistamaan eri yhteisöjä sekä tarjotaan mahdollisuuksien mukaan niiden käyttöön vapaana olevia tiloja, osaamista ja välineitä. **PERUSTE:** paikallisyhteisöjen rooli on pienentynyt ihmisten arjessa ja eri organisaatioilla on suuri potentiaali olla vahvistamassa niitä yhteistyön ja olemassa olevien resurssien avulla.

PÄÄTTÄJÄT

- » **HUOMIOIDAAN YKSINÄISYYS PÄÄTÖKSENTEOSSA:** huomioidaan päätöksenteossa yksinäisyyden, osattomuuden ja ulkopuolisuuden taloudelliset, terveydelliset, inhimilliset sekä turvallisuuteen liittyvät vaikutukset. **PERUSTE:** yksinäisyyden, ulkopuolisuuden ja osattomuuden ehkäisyssä työn pitkäjänteisyyden varmistaminen, resursointi sekä rakenteisiin vaikuttaminen on oleellista.
- » **VARMISTETAAN TYÖN PITKÄJÄNTEISYYS:** varmistetaan Osallistujien Suomi-toimenpideohjelman jatkuvuus yli hallituskausien ja sitoutetaan keskeiset ministeriöt sen edistämiseen. **PERUSTE:** organisaatioiden yhteistyömallien kehittyminen sekä yksilöiden ajattelu- ja käyttäytymismallien muuttuminen vaativat pitkäjänteistä työtä, mikä mahdollistaa sekä suuremman että pysyvämmän muutoksen yhteiskunnassa.

MEDIA

- » **LISÄTÄÄN KESKUSTELUA YHTEISKUNNALLISESTA ARVOMAAILMASTA:** Lisätään avointa ja julkista keskustelua aikamme arvomaailmasta sekä organisaatioita ja ihmisiä yhdistävistä jaetuista arvoista ja pyrkimyksistä. **PERUSTE:** yksilökeskeisyyttä korostavassa ajassa ihmisiä yhdistävät ja kaikkien etuun tähtäävät yhteiset arvot ovat jääneet erilaisen vastakkainasettelun varjoon, mikä on aiheuttanut pahoinvointia ja ihmisten jakautumista.
- » **OSTETAAN ESILLE YHTEISÖJEN MERKITYS:** Tuodaan eri tavoin esille yhteisöjen ja yhteisöllisen elämäntavan merkitystä ihmisten ydintarpeiden täyttymisen edellytyksenä, mikä osaltaan mahdollistaa merkityksellisen, terveen ja hyvän elämän. **PERUSTE:** media vaikuttaa sisällöillään ihmisten ajatteluun ja käyttäytymiseen sekä yleisesti tavoiteltaviin asioihin, joten heillä suuri potentiaali ihmisten ja koko yhteiskunnan hyvinvoinnin vahvistamisessa.

5. Osallistujien Suomen toimenpideohjelman laajempi kuvaus

Tässä luvussa kuvataan Osallistujien Suomen toimenpideohjelman strateginen kehys, yhteiset päälinjat, kehitysprosessi asiantuntijaedustajineen, tarkemmat toimenpiteet sekä niiden vastuutoteuttajat, aikataulut ja prosessiarviointi.

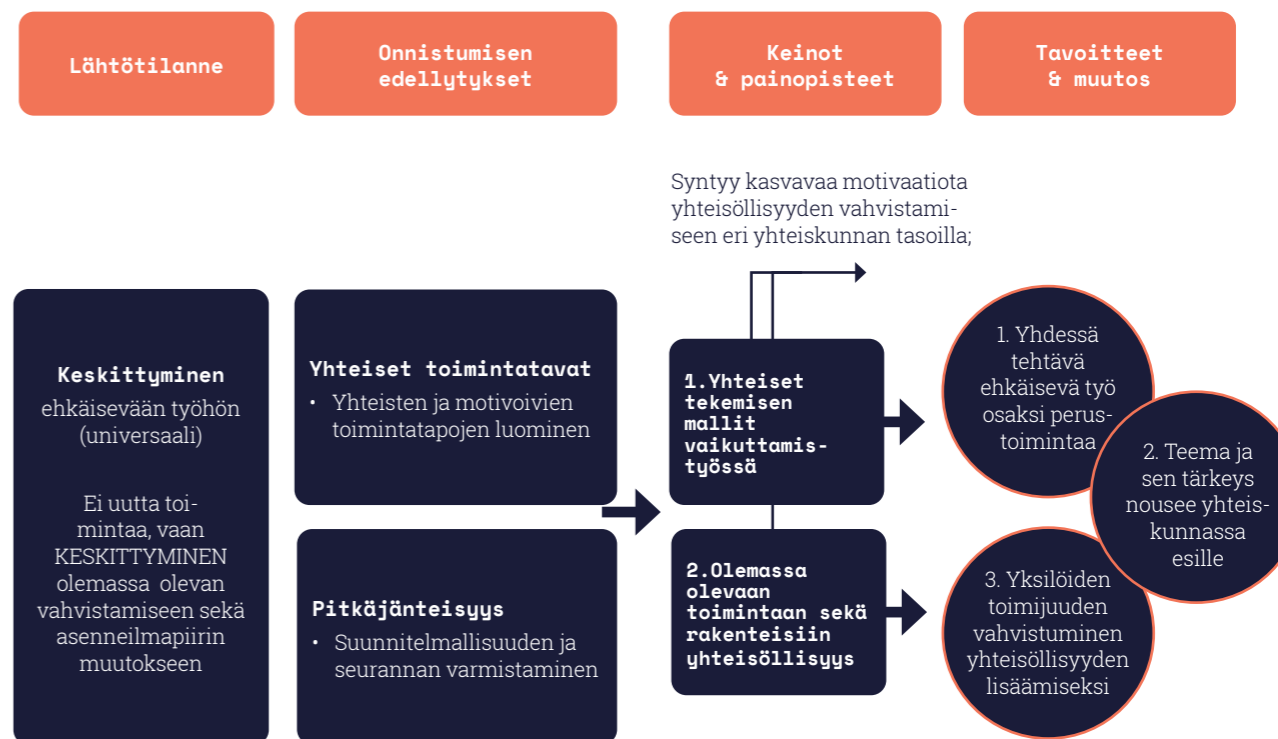
5.1. STRATEGINEN KEHYS OSALLISUUDEN VAHVISTAMISEN TOIMENPITEILLE

Kuvio toimii strategisena kehyksenä suomalaiselle yhteisöllisyyden ja osallisuuden vahvistamisen pitkäjänteiselle ja yhtenäiselle työlle. Kehys kuvaa painopisteet, joihin tulee keskittyä, sekä vaiheittaiset tavoitteet mahdollisimman suuren pitkän aikavälin edistymisen aikaansaamiseksi. Näin ollen erilaisten toimenpiteiden ja kokonaisuuksien suunnittelua ohjaavat yhteiset periaatteet, mikä on kansallisesti koordinoitua työssä oleellista. Tämä mahdollistaa erilaisten yhteisvaikutusten sekä synergiaetujen syntymisen, sekä sellaisten asioiden tavoittelun, joiden toteutuminen on riippuvainen eri tahojen laajan yhteistoiminnan toteutumisesta.

Kuvio sisältää rohkeita ja selkeitä valintoja, joihin tulee yhtenäisesti ja pitkäjänteisesti keskittyä. Valintojen avulla voidaan panostaa ja keskittyä riittävästi valittuihin asioihin ja näin saada aikaan edistymistä. Edistyminen ja sen näkyväksi tekeminen on tärkeää pitkäjänteisessä työssä ja vaikuttaa positiivisesti mukana olevien tahojen työskentelymotivaatioon sekä toiminnan uskottavuuteen.

Kuviossa esitetään lähtötilanne, joka rajaa keskittymisen olemassa olevan toiminnan kehittämiseen sekä ehkäisevään toimintaan. Lähtötilanne on muotoutunut tavoitteen ja halutun muutoksen pohjalta. Onnistumisen edellytyksillä tarkoitetaan asioita, joita ilman laaja onnistuminen ei ole mahdollista. Toimenpiteissä tulee siis huomioida pitkäjänteisyys sekä eri toimijoita kannustavat tavat lisätä yhteistyötä kohti yhteistä tavoitetta. Kun keskittyminen on rajattu olemassa olevan toiminnan kehittämiseen sekä ehkäisevään toimintaan, niin keinot ja painopisteet kuvaavat toimia, joita tulee edistää olemassa olevan toiminnan kehittämiseksi sekä ehkäisevän toiminnan toteuttamiseksi. Nämä toimet vievät kohti tavoitteita. Tavoitteet on jaettu kolmeen osaan ja kytkeytyvät toisiinsa, jolloin niitä tavoitellaan järjestyksessä ja ne mahdollistavat aina seuraava tavoitteen toteutumisen.

Kaikki toimenpiteet on luotu strategisen kehyksen pohjalta, jolloin toimenpideohjelma muodostaa yhtenäisen ja johdonmukaisen kokonaisuuden. Samaa kehystä käytetään myös jatkossa, jolla osaltaan varmistetaan suunnitelmallinen yhteisöllisyyden ja osallisuuden vahvistamisen työ Suomessa.



5.2. TOIMENPIDEOHJELMAN PÄÄLINJAT

Eri työryhmien suunnittelemat toimenpiteet muodostavat kolmen poikkileikkaavan päälinjan kautta toimenpideohjelman yhteisen kokonaisuuden.

Ensimmäisenä päälinjana nivotaan yhteen jo olemassa olevat suunnitelmat sekä uudet toimenpiteet. Olemassa olevilla suunnitelmilla ja ohjelmilla tarkoitetaan esimerkiksi kuntien hyvinvointisuunnitelmia, Kirkon ulkopuolisuuden vähentämisen strategiaa, perusopetuksen opetussuunnitelman kirjauksia yhteisöllisyyden vahvistamisesta osana opetustyötä, kansallisen lapsistrategian päämääriä sekä monien järjestöjen strategista työtä. Uusilla toimenpiteillä tarkoitetaan myöhemmin esitettäviä, eri tahojen kirjaamia ja pääosin vuoden 2027 loppuun mennessä toteutettavia toimenpiteitä. Tavoitteena on rakentaa edellä mainituista elementeistä kokonaisuus, joka mahdollistaa toteutukseltaan yhtenäisen, aikataulutetun ja arviointikelpoisen etenemisen ja jää osaksi eri organisaatioiden perustyötä.

Toisena päälinjana on päätöksentekoa ja toimintaa tukevien ajankohtaisten indikaattorien sekä tutkimustulosten kokoaminen yhteen kokonaisuudeksi, joka on kaikkien käytettävissä. Tähän yhteyteen toteutetaan myös yksinäisyyden ja ulkopuolisuuden kustannuksia mallintava ilmiöpohjaisen budjetoinnin työkalu, joka auttaa esimerkiksi alueellisen tai paikallisen toiminnan suunnittelussa tarjoamalla tietoa siitä, millaisilla toimenpiteillä esimerkiksi sosiaali- ja terveystoimen kustannuksia olisi mahdollista vähentää. Yksinäisyyden ja ostrakismin ilmiöihin sekä niiden kustannuksiin liittyvä täsmällinen tieto kannustaa toimimaan osallisuuden ja yhteisöllisyyden rakentamiseksi. Tällöin teema ja sen tärkeys nousee yhteiskunnassa yhä vahvemmin esille.

Kolmantena päälinjana toteutetaan yhteistä ja pitkäjänteistä, asenneilmapiiriin vaikuttavaa viestintää. Yhteinen viestintä tavoittaa toimijoita laajemmin kuin eri organisaatioiden yksittäiset, vaikkakin samaan päämäärään tähtäävät kampanjat. Viestintä toteutetaan siten, että se mahdollistaa sekä eri tahojen oman että koko kansallisen toimenpideohjelman ja strategian yhteisen viestin välittämisen.

Osana viestintää toteutetaan myös ammattikuntien omaa perustyötä tukeva ja yhteisöllisyyden sekä osallisuuden asennemuutosta tukeva koulutuskokonaisuus. Koulutuskokonaisuuden materiaalit ja osuudet tuotetaan eri organisaatioiden toimesta, mutta ne kootaan yhteen kokonaisuudeksi, jota esimerkiksi kunnat voivat omissa koulutuksissaan hyödyntää. Valtakunnallista ja paikallista kehittämistyötä tukee koordinoitu ja jatkuva osallistava vuorovaikutus eri toimijoiden välillä. Sosioekologinen eli sosiaaliseen ympäristöön liittyvä muutos mahdollistaa myös yksilöiden osallisuuden ja toimijuuden muutoksen.

Kaikki päälinjat läpileikkaavana teemana huomioidaan kulttuurinen moninaisuus, eri ikäryhmät ja elämäntilanteet sekä erilaisiin vähemmistöihin kuuluvat ihmiset.

5.3 TOIMENPITEET, VASTUUTOTEUTTAJAT JA TOTEUTUSTEN AIKATAULUT

Toimenpideohjelman ensimmäisessä vaiheessa mukaan valittiin tahoja, joilla katsottiin olevan mahdollisuuksia vähentää suomalaisten kokemaa yksinäisyyttä ja ulkopuolisuutta sekä vahvistaa osallisuutta ja yhteisöllisyyttä. Tahot valittiin yhteistyössä eduskunnan yksinäisyyden ja ostrakismin vähentämisen työryhmän (puheenjohtajat varapuhemies Paula Risikko ja edustaja Eeva-Johanna Eloranta) sekä työryhmään kutsuttujen asiantuntijoiden kanssa käytyjen keskustelujen pohjalta.

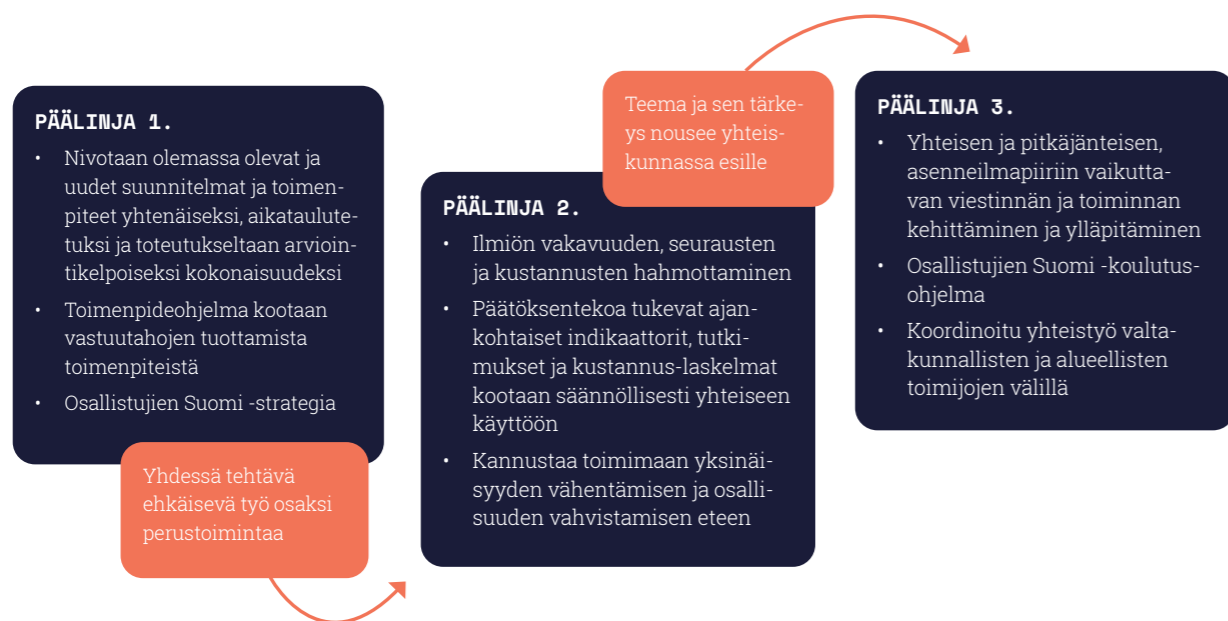
Asiantuntijatyöryhmän jäseninä (vuonna 2024) toimivat:

- Johtaja Henni Axelin, opetus- ja kulttuuriministeriö
- Toiminnanjohtaja Tuula Colliander, HelsinkiMissio, järjestöjen yksinäisyysverkosto
- Kehittämisenneuvos Heli Hätönen, sosiaali- ja terveystoiministeriö
- Professori Niina Junntila, Turun yliopisto, Right to Belong -konsortio (ryhmän koordinaattori)
- Johtaja Jarmo Kokkonen (varajäsen Ulla Huhtinen), Kirkkohallitus (Lasten ja nuorten keskus)
- Opetusneuvos Pia Kola-Torvinen (varajäsen Tanja Väänänen), Opetushallitus
- Ohjelmajohtaja Marjo Kurki, Itla, YOUNG-tutkimusohjelma
- Kehittämispäällikkö Suvi Parikka, Terveiden ja hyvinvoinnin laitos
- Kehittämispäällikkö Maria Salenius, Kuntaliitto
- Henkilöstöjohtaja Emil Salovuori, Y4 Works, Lähde-verkosto (ryhmän koordinaattori)
- Johtaja Jaana Tulla (varajäsen Marianna Tarhala), Olympiakomitea

Asiantuntijatyöryhmän sekä eduskunnan yksinäisyyden ja ostrakismin vähentämisen työryhmän tukena toimii pitkän kokemuksen omaavista asiantuntijoista koottu neuvonantajisto.

Neuvonantajiston jäseninä toimivat:

- Olli-Pekka Heinonen. Heinonen toimii kansainvälisen IB-organisaation pääjohtajana ja on aiemmin työskennellyt mm. Opetushallituksen pääjohtajana, opetus- ja tiedeministerinä sekä liikenne- ja viestintäministerinä.
- Hisayo Katsui. Katsui toimii vammaistutkimuksen professorina Helsingin yliopistolla ja pysyvänä asiantuntijana Vammaisten henkilöiden oikeuksien neuvottelukunnassa.
- Kristiina Kumpula. Kumpula toimi pitkään Suomen Punaisen Ristin pääsihteerinä.
- Anita Lehikoinen. Lehikoinen toimii kansliapäällikkönä opetus- ja kulttuuriministeriössä.
- Kari Mäkinen. Mäkinen on Suomen evankelis-luterilaisen kirkon arkkipiispa emeritus.
- Kari Välimäki. Välimäki työskenteli pitkään sosiaali- ja terveystoiministeriön kansliapäällikkönä. Tällä hetkellä Välimäki on SOSTEn valtuuston puheenjohtaja.



5.4. TOIMENPITEET

Ensimmäiset suositukset ja toimenpiteet laadittiin vuonna 2024 seuraavissa työryhmissä: 1) Kasvatus, opetus, koulutus ja nuorisotoimi, 2) Sosiaali- ja terveystoimi sekä hyvinvoinnin edistäminen, 3) Perheet, 4) Ennaltaehkäisevä mielenterveystyö, 5) Harrastusyhteisöt ja seurakunnat, 6) Kansalaisjärjestöt sekä 7) Kirkko ja seurakunnat. Toimenpiteet suunniteltiin siten, että ne kohdentuvat sekä yksilöille, perheille ja lähiverkostoille, julkiselle, yksityiselle ja kolmannelle sektorille että kansalaisyhteiskunnalle.

1. TEHDÄÄM VAPAAEHTOISTOIMINNASTA KANSALAISTAITO

Osallistuminen vapaaehtoistoimintaan edistää tunnetta osallisuudesta, omasta kyvykkyydestä ja merkityksellisyydestä. Vapaaehtoistoimintaan osallistuminen vahvistaa näin ollen hyvinvointia ja vähentää yksinäisyyttä. Vapaaehtoistoiminnan toteuttaminen vaatii kuitenkin sitä mahdollistavia tekijöitä eli esimerkiksi mahdollisuutta kokeilla vapaaehtoisena toimimista sekä paikkoja osallistua toimintaan. Vapaaehtoistoiminnan mahdollistaminen osana lapsen ja nuoren oppimispolkua antaa tasavertaisen mahdollisuuden kaikille kokea vapaaehtoistoiminnan hyödyt ja oppia, että jokainen voi osallistua ja antaa oman panoksensa yhteisen hyvän puolesta omilla kyvyillään. Eläkkeelle siirtyvät seniorit ovat tärkeä vapaaehtoistoimintaan osallistuva joukko. Vapaaehtoistoiminta tuo merkityksellisyyttä ja hyvinvointia työelämän jälkeiseen arkeen.

Toimenpiteenä kartoitetaan ja kootaan olemassa oleva koulutus- ja materiaalikokonaisuus koulujen ja muiden yhteisöjen käyttöön sekä selvitetään keinoja lisätä sekä kiinnostusta että mahdollisuuksia vapaaehtoistoimintaan osallistumiseksi. Vapaaehtoistoiminnan paikallista näkyvyyttä ja saatavuutta sekä toimintaan ohjausta pyritään parantamaan yhdessä paikallisten ja alueellisten toimijoiden kanssa.

Vastuutoteuttaja: Järjestöjen yksinäisyysverkosto ja Kirkkohallitus

Toteutuksen aikataulu: 2025 – jatkuva

Vaikutuksen arviointi: Materiaalin toteuttaminen ja liittäminen osaksi organisaatioiden suunnitelmia ja hyvinvointiohjelmia



Osallisuus vaatii rohkeutta osallistua.

Koska jos aina sanoo ei, niin ei ne sitten enää jaksa aina kysyäkään.” -kuudesluokkalainen tyttö

2. VAHVISTETAAM YHTEISÖLLISYYTTÄ JA URHEILUYHTEISÖIHIN KIINNITTÄMISTÄ LASTEN URHEILUN UUSI SUUNTA -PROSESSIN TUELLA

40 lajiliittoa on käynnistänyt yhdessä Olympiakomitean kanssa Lasten urheilun uusi suunta -prosessin, jossa tarkastellaan lasten (alle 12-vuotiaat) urheilua yhdessä, lajien kesken ja lajien sisällä. Prosessin teemoina ovat urheilun arvopohja, monipuolisuus ja -lajisuus, kilpailu- ja valmennusjärjestelmät sekä kustannukset. Yhteisellä työllä on vaikutusta siihen, millaista valmennusta, johtamista ja toimintakulttuuria suomalaisessa urheilussa toteutetaan tulevaisuudessa. Tavoitteena on keskustella lasten urheilun tulevaisuudesta monipuolisista näkökulmista siten, että keskiössä ovat lapset, heidän oikeutensa ja ihmislähtöinen toiminta.

Osallistujien Suomi -toimenpiteenä Lasten urheilun uusi suunta -prosessissa lisätään harrastajien osallisuutta. Tämä tapahtuu mm. kuulemalla lapsia sekä vaikuttamalla tarvittaessa mm. valmennus- ja kilpailujärjestelmien rakenteisiin, jotta ne tukisivat lapsilähtöistä toimintakulttuuria ja varmistaisivat lapsen oikeuksien toteutumisen.

Vastuutoteuttaja: Olympiakomitea

Aikataulu: 2024 – jatkuva

Vaikutuksen arviointi: Osallistamisen mallien toteutuminen, lajiliittojen aktiivisuus yhteisessä prosessissa

3. VÄHENNETÄÄM LASTEN JA NUORTEN YKSINÄISYYTTÄ HARRASTAMISEN SUOMEN MALLIN AVULLA

Harrastamisen Suomen mallin kerhotoiminnan tarkoituksena on taata jokaiselle lapselle ja nuorelle mieluisa ja maksuton harrastus koulupäivän yhteydessä. Harrastustarjontaa räätälöidään lasten ja nuorten toiveiden mukaan, ja malli on kirjattu osaksi nuorisolakia.

Osana Osallistujien Suomi -toimenpiteitä mallia toteuttavien kuntien ja ohjaajien ymmärrystä yksinäisyydestä lisätään. Samalla vahvistetaan heidän osaamistaan huomioida yksinäiset ja syrjäytymisvaarassa olevat lapset ja nuoret harrastustoiminnassa. Lisäksi selvitetään mahdollisuuksia edistää etsivää harrastustyötä ja tiivistää yhteistyötä koulujen opiskeluolosuhteiden kanssa.

Vastuutoteuttajat: Olympiakomitea ja opetus- ja kulttuuriministeriö

Toteutusaikataulu: 2025–2026

Vaikutuksen arviointi: Toteutuneet materiaalit ja koulutukset, koulutuksiin osallistuneiden määrä sekä kerätty palaute

4. VAHVISTETAAN YKSILÖIDEN JA YHTEISÖJEN MIELENTERVEYSTAITOJA

Tavoitteena on lisätä yhteiskunnallista keskustelua ja ymmärrystä mielenterveystaitojen merkityksestä yksilön ja yhteisöjen hyvinvoinnin keskeisenä osatekijänä. Mielenterveystaitoja voi jokainen kehittää, ja niitä tulee edistää eri ikäisten ihmisten arjessa, kuten koulussa, harrastuksissa, työelämässä ja ikäihmisten parissa. Mielenterveystaitoja voidaan edistää systemaattisilla ja tutkimusnäyttöön perustuvilla ohjelmilla, joita on kehitetty eri ilmiöihin ja eri ikäluokille. Yhteisöllisyyden vahvistamiseksi keskeisiä mielenterveystaitoja ovat tunne-, tietoisuus- ja vuorovaikutustaidot, joustavuus selvitä stressaavista tilanteista sekä kyky luoda merkityksellisiä suhteita muihin ihmisiin ja toimia ryhmässä. Mielenterveystaitoja ovat myös kyky ratkoa ongelmia yhteisössä ja puuttua epäasialliseen kohteluun, kuten ulkopuolelle jättämiseen.

Toimenpiteenä kootaan mielenterveystaitoja vahvistavia tutkimusnäyttöön perustuvia menetelmiä, joita voidaan ottaa käyttöön, ja viestitään niistä keskeisissä sidosryhmissä. Lapsille, nuorille ja perheille suunnatut ohjelmat kootaan Itlan Kasvun tuki- ja osallistujiensuomi.fi -sivustoille. Työkäisille ja ikääntyneille suunnatut, esimerkiksi eri järjestöjen toteuttamat menetelmät kootaan osallistujiensuomi.fi -sivustolle. Lisäksi tuotetaan tutkimusperustainen koulutusmateriaali, jota voidaan hyödyntää ammattilaisten täydennyskoulutuksessa.

Vastuutoteuttaja: Itla, YOUNG-tutkimusohjelma ja järjestöjen yksinäisyysverkosto

Toteutuksen aikataulu: 2024–2026

Vaikutuksen arviointi: Koulutusmateriaalisivustolla käynnit, palaute materiaalin käytöstä ja hyödyllisyydestä, webinaareihin osallistuminen ja palaute

5. HYÖDYNMÄTÄÄM SÄHKÖISEN PERHEKESKUKSEN PALVELUKOKONAISUUTTA PERHEIDEN YKSINÄISYYDEN ENNALTAEHKÄISYSSÄ JA YHTEISÖLLISYYDEN VAHVISTAMISESSA

Perhekeskus on yhteen sovitettu palvelukokonaisuus, joka sisältää lapsille, nuorille ja perheille suunnatun hyvinvointia, kasvua ja kehitystä edistävän toiminnan sekä varhaisen tuen, hoidon ja kuntoutuksen palvelut. Perhekeskuksen ydintehtävä on edistää lapsen, nuoren, vanhempien ja koko perheen terveyttä ja hyvinvointia. Perhekeskuksen tehtäviin kuuluu mm. mahdollistaa vertaistuki ja vahvistaa yhteisöllisyyttä (mm. kohtaamispaikkatoiminta). Perhekeskuksissa toimivat myös useat järjestöt.

Sähköinen perhekeskus on puolestaan valtakunnallinen verkkopalvelukokonaisuus perhekeskustoiminnalle, joka koostaa yhteen perheille, perhettä suunnitteleville, nuorille sekä ammattilaisille tarkoitettua luotettavaa tietoa ja palveluita yhteen paikkaan. Sähköinen perhekeskus ohjaa alueellisiin, kunnallisiin, valtakunnallisiin ja järjestöjen palveluihin. Sähköistä perhekeskusta kehitetään yhteistyössä hyvinvointialueiden, kuntien, perhekeskusverkoston, järjestöjen, seurakuntien ja kansallisten toimijoiden kanssa.

Toimenpiteenä kartoitetaan sähköisen perhekeskuksen mahdollisuuksia levittää ammattilaispalvelussa (Sähköinen perhekeskus ammattilaisille) perheiden yksinäisyyden tunnistamiseen, yksinäisyyden ennaltaehkäisyyn ja yhteisöllisyyden vahvistamiseen liittyviä suosituksia

ja materiaaleja. Perheille suunnattuun Omaperhe.fi- ja nuorille suunnattuun Omahelpperi.fi-palveluihin voidaan tuottaa materiaalia, joka tukee perheiden suojaavia tekijöitä mm. yhteisöllisyyttä vahvistamalla.

Vastuutoteuttaja: Itla ja YOUNG-tutkimusohjelma

Toteutuksen aikataulu: 2024–2025

Vaikutuksen arviointi: Laadullinen arviointi yhteisöllisyyden läpileikkaavuudesta sähköisen perhekeskuksen materiaaleissa

6. LISÄTÄÄM SUJUVAMMAN ASIAKASOHJAUKSEN AVULLA YHTEISÖLLISTÄ TOIMINTAA JA JÄRJESTÖJEN ERI IKÄISILLE IHMISSILLE TARJOAMAA MATALAN KYNNYKSEN TUKEA

Järjestöjen yhteisöllinen toiminta ja matalan kynnyksen apu ja tuki ennaltaehkäisevät osatomuutta ja yksinäisyyttä. Tavoitteena on, että paikalliset järjestöt, seurakunnat sekä kuntien ja/tai hyvinvointialueiden osallisuuskoordinaattorit tekevät yhteistyötä kuntalaisten integroimiseksi paikallisyhteisöihin ja ohjaavat heitä vastavuoroisesti toiminnan ja tuen piiriin. Yhteistyössä edistetään yhteisöllistä toimintaa ja matalan kynnyksen tukea kaikenikäisille ihmisille.

Toimenpiteenä kehitetään yhteistyön ja tiedonjaon malleja, joiden avulla asiakasohjausta sujuvoitetaan julkisten ja yksityisten palveluiden sekä järjestöjen välillä. Toteutuakseen tämä tarvitsee nykyistä selkeämmän viestinnän ja asiakasohjausmallin, jotta kaikki toimijat ovat tietoisia tarjolla olevista palveluista ja toiminnasta. Mallin kehittämisessä hyödynnetään Hyvinvointilähete-mallia sekä Palvelutietovarantoa (PTV) ja Lähellä.fi-palvelua.

Vastuutoteuttaja: Järjestöjen yksinäisyysverkosto, Kirkkohallitus ja Kuntaliitto

Toteutuksen aikataulu: 2025 – jatkuva

Vaikutuksen arviointi: Osallistujamäärät, palveluohjauksen volyyymi, osallisuus ja yksinäisyysmittarit sekä laadullinen kokemustieto osallistujilta



”Yksinäisyys tuntuu kipuna koko kehossa, vaikeutena hengittää ja se lamaannuttaa kaikki toiminnot. Sitä vain elää, herää aamuisin, toimii, mutta kipu kulkee mukana arjessa.” -työssäkäyvä mies



7. TUNNISTETAAN JA OTETAAN YKSINÄISYYS PUHEEKSI PERUSTASON PALVELUISSA

Yksinäisyys kytkeytyy moniin mielenterveyden häiriöihin (mm. masennus, ahdistuneisuus ml. sosiaalisten tilanteiden pelko), negatiivisiin ilmiöihin (mm. kiusaaminen, kasautuneet ongelmat) ja sillä on psykofyysisiä vaikutuksia (mm. uniongelmat, kohonnut riski sydän- ja verisuonisairauksiin). Ilmiön parempi tunnistaminen edistää sen moninaisten vaikutusten ymmärtämistä ja puuttumiskeinovalikoiman laajentamista sekä ohjaamista tarkoituksenmukaisen ennakoivan ja ehkäisevän avun piiriin, esim. järjestöjen toimintaan.

Tavoitteena on lisätä ammattilaisten kykyä tunnistaa yksinäisyys mahdollisimman tehokkaasti peruspalveluissa, kuten neuvolassa, perhekeskuksessa, opiskeluhollossa, mielenterveys- ja päihdepalveluissa sekä sosiaali-, vanhus- ja vammaispalveluissa. Toimenpiteenä ehdotetaan yksinäisyysmittarin (esim. UCLA-yksinäisyysmittari) systemaattista käyttöönottoa, jonka avulla yksinäisyyttä voidaan luotettavasti tunnistaa. Selvitetään THL:n TOIMIA-tietokannan mittareiden käyttökelpoisuus asiakastyössä, ja mahdollisesti tuodaan uusi mittari TOIMIA:n arviointiprosessiin. Mittarin käyttöönotto edellyttää ammattilaisten ohjeistamista ja kouluttamista sekä tunnistamiseen liittyvän materiaalin ylläpitoa.

Vastuutoteuttaja: Itla, YOUNG-tutkimusohjelma ja Terveysten ja hyvinvoinnin laitos

Toteutuksen aikataulu: 2024–2026

Vaikutuksen arviointi: TOIMIA-tietokannassa on validi yksinäisyysmittari, jonka käyttöönottoa edistetään perustason palveluissa

8. VAHVISTETAAN KODIN JA KOULUN YHTEISTYÖTÄ TUKEMAAN YHTEISÖLLISYYTTÄ JA ENNALTAEHKÄISEMÄÄN YKSINÄISYYTTÄ

Kodin ja koulun yhteistyön tavoitteena on edistää oppilaiden oppimista, hyvinvointia ja kokonaisvaltaista kehitystä. Yhteiset kasvatustavoitteet ja kasvatusyhteistyö ovat tärkeitä nykyisessä tilanteessa, jossa lasten ja nuorten hyvinvointiin ja mielenterveyteen liittyvät haasteet ovat lisääntyneet.

Tavoitteena on luoda vahvempaa yhteisöllisyyttä kodin ja koulun välille sekä koulu yhteisön sisällä, ja täten sekä edistää oppilaiden hyvinvointia ja oppimista että tukea huoltajia kasvatustyössä ja luoda positiivista ja kannustavaa ilmapiiriä kouluun. Toimenpiteenä tuetaan kodin ja koulun yhteistyötä jalkauttamalla kouluun tutkimusperustaisia ja näyttöön perustuvia toimintamalleja.

Vastuutoteuttaja: Opetushallitus ja järjestöjen yksinäisyysverkosto

Toteutuksen aikataulu: 2025 – jatkuva

Vaikutuksen arviointi: Vanhempainbarometrin tulokset kodin ja koulun yhteistyöstä, muiden toimintamallien käyttö

9. EHKÄISTÄÄN YKSINÄISYYDEN SIIRTYMISTÄ VANHEMMALTA LAPSELLE JA TUETAAN PERHEIDEN PERINATAALIMIELENTERVEYTTÄ

Tutkimusten perusteella tiedetään, että vanhemman yksinäisyys on riskitekijä lapselle ja siirtyy vanhemmalta lapselle. Lapsen mielenterveyden tukeminen alkaa jo raskausaikana. Hyvä perinataaliajan mielenterveys edistää sekä vanhemman, syntyvän lapsen, että koko perheen parempaa hyvinvointia. Itla toimii Pohjoismaiden ministerineuvostoon kytkeytyvän Lapsen 1000 ensimmäistä päivää -verkoston (2023–2027) asiantuntijaryhmän koordinaattorina yhdessä THL:n kanssa. Verkostossa edistetään perheiden perinataalimielenterveyttä pohjoismaisella tasolla.

Toimenpiteenä vahvistetaan perheiden mielenterveyttä tukevia tekijöitä tuomalla vahvan tutkimusnäytön interventioita sosiaali- ja terveydenhuollon käyttöön. Lisäksi tuetaan riskitekijöiden tunnistamista perinataalivaiheessa, esimerkiksi tarkoitukseen validoiduilla mittareilla. Verkostotyö mahdollistaa perheiden riskitekijöiden, kuten yksinäisyyden, paremman tunnistamisen ja tutkimusperustaisten ratkaisujen edistämisen.

Vastuutoteuttaja: Itla

Toteutuksen aikataulu: 2024–2027

Vaikutuksen arviointi: Käynnistetty yhteistyö toimijoiden kanssa

10. KOOTAAN VERKKOON TIETOA, OHJEITA JA TYÖKALUJA KASVATUS-, OPETUS-, KOULUTUS-, KULTTUURI- JA NUORISOTOIMEN AMMATILAISILLE TUNNISTAA JA PUUTTUA YKSINÄISYYTEEN

Varhaiskasvatuksen, koulun ja vapaa-ajan yhteisöillä on lasten ja nuorten sosiaalisten suhteiden kannalta erityisen merkityksellinen rooli. Erityisesti lasten ja nuorten kohdalla sosiaalisten suhteiden ylläpitäminen ja yhteisöllisyyden vahvistamisen merkitys oppimiselle, hyvinvoinnille ja jaksamiselle on huomattava. Yksinäisyyteen puuttuminen ehkäisee kiusaamista, parantaa sosiaalista hyvinvointia ja edistää psyykkistä terveyttä. Ennaltaehkäisy ja varhaisen tukemisen kannalta keskeisiä toimia on kiinnittää huomiota asenteisiin sekä käyttäytymiseen toisia kohtaan.

Tavoitteena on lisätä kasvatus-, opetus-, koulutus-, nuoriso- ja kulttuurityössä toimivien ammattilaisten osaamista ennaltaehkäistä lasten ja nuorten yksinäisyyttä ja ulkopuolisuuden kokemuksia. Toimenpiteenä Opetushallituksen ja/tai osallistujien suomi.fi-verkkosivustolle kootaan tietoa, ohjeita ja työkaluja lasten ja nuorten kanssa toimiville ammattilaisille varhaiskasvatuksessa, kouluissa ja oppilaitoksissa tunnistaa, ennaltaehkäistä ja puuttua yksinäisyyteen. Toimenpiteessä hyödynnetään myös taide- ja kulttuurialan toimijoita ja heidän olemassaolevia toimintamallejaan sekä esimerkiksi School to Belong -ohjelmassa kehitettyjä yksinäisyyden ja ulkopuolisuuden vähentämisen menetelmiä.

Vastuutoteuttaja: Opetushallitus ja Terveysten ja hyvinvoinnin laitos

Toteutuksen aikataulu: 2025–2026

Vaikutuksen arviointi: Kouluterveyskyselyn tulosten seuranta; ammattilaisten käyttöön suunnattujen materiaalien laatu ja määrä

11. JUURRUTETAAN NÄYTTÖÖN PERUSTUVIA YKSINÄISYYTTÄ EHKÄISEVIÄ JA VÄHENTÄVIÄ TOIMINTAMALLEJA YHTEISTYÖSSÄ KIRKOM JA JÄRJESTÖJEN KANSSA

Kirkon ja järjestöjen toiminnassa ja yhteistyöverkostoissa ylläpidetään ja kehitetään malleja ja toimintoja kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin edistämiseksi. Esimerkiksi Lasten ja nuorten keskus tarjoaa seurakunnille, kunnille, järjestöille ja muille yhteistyökumppaneille tietoa, vertaisuutta sekä toimintamalleja, jotka vahvistavat kohdatuksi tulemisen ja kuulumisen tunnetta eri kohderyhmissä.

Toimenpiteenä tuotetaan koulutuksia ja materiaaleja, joilla vahvistetaan kirkon ja järjestöjen toimintamallien tunnettuutta ja saavutettavuutta. Lisäksi vahvistetaan eri vaikuttajaryhmien toimijuutta yksinäisyyden teeman esille nostamisessa ja siihen puuttumisessa.

Vastuutoteuttaja: Kirkkohallitus ja järjestöjen yksinäisyysverkosto

Toteutuksen aikataulu: 2025–2026

Vaikutuksen arviointi: Toimintamallien hyödyntämisen määrät sekä niiden omat seurannan ja arvioinnin mittarit

12. Kootaan tietoa verkkoon järjestöjen tekemästä yksinäisyyttä vähentävästä työstä ja kehitetyistä vaikuttavista toimintamalleista sekä koulutuksista

Edistetään järjestösektorin, julkisen ja yksityisen sektorin välistä yhteistyötä, kehittämistä ja kouluttamista yksinäisyyden vähentämiseksi lisäämällä tietoa, koulutuksia sekä koordinoimalla ja integroimalla palveluita yksinäisyyden ehkäisyyn ja osallisuuden edistämiseen. Yhteistyön alustana voivat toimia esimerkiksi paikalliset ja alueelliset yksinäisyysverkot.

Toimenpiteenä kootaan tietopankki olemassa olevista järjestölähtöisistä toimintamalleista, jossa huomioidaan näyttöön perustuvat mallit, kuten esimerkiksi School to Belong, Work to Belong, Yksinäisyystyön menetelmä ja omahoito-ohjelma Mielenterveystalossa, Ystäväpiiri-toiminta iäkkäillä (65+) sekä erilaiset yhteisöllisyyttä lisäävät tukimuodot, neuvonta ja ohjaus, etsivä työ, kohtaava toiminta, tukihenkilö- ja vertaistoiminta sekä ammatillinen tuki. Edellä mainittujen toimintamallien lisäksi huomioidaan myös muut toimivaksi todetut mallit ja käytänteet. Toiminnan ja palveluiden kokoamisessa hyödynnetään muun muassa Palvelutietovarantoa (PTV) ja Lähellä.fi-sivustoa.

Vastuutoteuttaja: Järjestöjen yksinäisyysverkosto

Toteutuksen aikataulu: 2025 – jatkuva

Vaikutuksen arviointi: Käyttöön otetut interventiot ja niiden vaikuttavuuden arviointi sekä koulutusyhteistyön ja yhteiskehittämisen tulokset

13. VAHVISTETAAN YHTEISÖLLISYYTTÄ URHEILUSEUROJEN TÄHTISEURA-OHJELMALLA

Suomessa on n. 9 000 seuraa, joiden toiminnassa on mukana 1,8 miljoonaa ihmistä. Tähti-seuraohjelma on Olympiakomitean, lajiliittojen ja liikunnan aluejärjestöjen yhteinen laatuohjelma.

Toimenpiteenä arvioidaan nykyiset työkalut, luodaan tarvittaessa uusia sekä tuotetaan asiantuntijoiden tukemana koulutusmateriaali seurakehittäjäverkostolle (100 seuratoiminnan ammattilaista lajiliitoissa ja liikunnan aluejärjestöissä) teeman nostamiseksi voimallisemmin esille seurojen kehitysprosessissa. Näiden avulla lisätään seurojen ymmärrystä siitä, miten tärkeää on huomioida yksinäiset ja syrjäytymisvaarassa olevat, ja miten heidät voi ottaa mukaan seuran toimintaan.

Vastuutoteuttaja: Olympiakomitea

Toteutuksen aikataulu: 2025–2026

Vaikutuksen arviointi: Työkalujen käyttö ja toteutuneet materiaalit Tähtiseura-ohjelmassa sekä seurakehittäjille suunnatun koulutuksen palaute.

14. TUOTETAAN SEURAKUNNILLE TOIMINNALLISET SUOSITUKSET

Toimenpiteenä jokaiselle 350 seurakunnalle luodaan selkeät ja tiiviit suositukset ja toimintasuunnitelmat siitä, kuinka yksinäisyyden ehkäisyä ja yhteisöllisyyden vahvistamista voidaan edistää kaikenikäisten parissa tehtävässä työssä.

Suosituksia markkinoidaan ja juurrutetaan jo olemassa olevien verkostojen ja yhteyksien kautta. Suosituksilla on laaja sovellusalue seurakuntien ja seurakuntayhtymien perustoiminnassa ja toiminnan suunnittelussa. Suosituksia yhdistävänä ”punaisena lankana” toimii kirkon ulkopuolisuuden ehkäisy Ettiä kukaan ei jää yksin -suuntaviivat (2021). Suosituksia on 10-20 ja niihin liitetään esimerkkejä hyvistä käytännöistä eri puolilta Suomea.

Vastuutoteuttaja: Kirkkohallitus

Toteutuksen aikataulu: 2024–2026

Vaikutuksen arviointi: Seurantakyselyillä arvioitu suositusten tunnettuus ja vastaanotto



Olla olemassa, eikä kukaan tiedä. Siltä se tuntuu. Olemassaolo kyseenalaistuu. Tuntuu, ettei minulla ole paikkaa eikä sijaa, tehtävää eikä merkitystä tässä yhteisössä, maailmassa, elämässä.” -nuori nainen

15. VAHVISTETAAN YHTEISÖLLISEN TOIMINTAKULTTUURIN VIESTINTÄÄ

SUUNNITELMALLISESTI

Yhteisöllisyyden vahvistamiseen ja yksinäisyyden ehkäisyyn liittyviä sisältöjä ja materiaaleja nostetaan esille erityisesti evl.fi-kansalaisportaalissa ja sidosryhmille suunnatussa avoimessa evl.fi/plus-palvelussa. Viestinnällisiä kärkiä tarjotaan yhteiskunnallisten ja kansallisten medioiden käyttöön.

Toimenpiteenä kirkon Diakonian ja kasvatuksen ammattilaisten päivät aloittavat tammi-kuussa 2025 Osallistujien Suomi -suur tapahtumien ketjun, jossa teemana on yhteisöllisyyden ja osallisuuden vahvistuminen. Päivillä luovutetaan Osallistujien Suomi -viestikapula seuraavalle yhteisöllisyyteen ja osallisuuteen liittyvän suur tapahtuman järjestäjälle.

Vastuutoteuttaja: Kirkkohallitus

Toteutuksen aikataulu: jatkuva

Vaikutuksen arviointi: Toteutuneet suur tapahtumat ja viestintäkapulan vaihdot

16. SELVITETÄÄN JA PUUTUTAAN DIGITALISAATION MAHDOLLISIIN YKSINÄISYYTTÄ LISÄÄVIIN HAITTAVAIKUTUKSIIN

Digitalisaation mahdollisia negatiivisia vaikutuksia yksinäisyyteen ja ulkopuolisuuteen tulee selvittää entistä tarkemmin. Samalla tulee pohtia sen hyödyntämismahdollisuuksia yksinäisyyden ja ostrakismin vähentämisessä. On tunnistettava, että huonosti hyödynnetynä digitalisaatio voi lisätä yksinäisyyttä, kokemusta ulkopuolisuudesta sekä sosiaalista eristäytynyttä.

Esimerkiksi ikääntyneiden ja nuorten palveluiden kasvava digitalisointi voi johtaa ihmiskontaktien vähenemiseen. Toimenpiteenä suunnitellaan ja kehitetään uudenlaista yhteisöllistä toimintaa mm. terveyden edistämisen määrärahan avulla. Toimenpide tähtää lasten ja nuorten osallisuuden ja kasvuympäristöjen yhteisöllisyyden vahvistumiseen sekä ryhmämuotoisten toimintamallien käyttöönottoon esimerkiksi kotona asuville iäkkäille, joiden toimintakyky on heikentynyt.

Vastuutoteuttaja: Sosiaali- ja terveysministeriö, Terveyden ja hyvinvoinnin laitos ja Kuntaliitto

Toteutuksen aikataulu: 2025–2026

Vaikutuksen arviointi: Yhteisöllistä toimintaa vahvistavia toimenpiteitä on käynnistetty osana terveyden edistämisen määrärahan hanketyötä ja Terveystieteen ohjelman toimenpidesuunnitelman toimeenpanoa

”

Mä en oo yhtään mitään, koska mulla ei oo ketään. Tietkö, sillee ihan turha. Hukkaa.”

-alakoululainen poika

17. VARMISTETAAN, ETTÄ PÄÄTÖKSENTEKIJÖILLÄ ON KÄYTÖSSÄÄN RIITTÄVÄSTI AJANTASAISTA JA YMMÄRRETTÄVÄÄ TIETOA YKSINÄISYYDEN JA ULKOPUOLISUUDEN VÄHENTÄMISEKSI

Laaditaan kattava nykytilakuvaus väestöryhmittäin sekä alueittain ja varmistetaan että päätöksenteon tueksi on saatavilla riittävästi seuranta ja arviointitietoa. Sisällytetään jatkossakin kansallisiin tiedonkeruisiin yksinäisyysjärjestelmää eri tasoilla (kunta-, alue- ja kansallinen taso) hyödynnettäväksi ja hyödynnetään asiakassuhteissa syntyvää tietoa. Toimenpiteenä edistetään yksinäisyyden huomioimista hyvinvointikertomusten minimietosisällöissä.

Hyvinvointikertomusta käytetään strategisena työvälineenä hyvinvoinnin johtamiseen antaen päättäjille kokonaiskuvan väestön hyvinvoinnin ja terveyden tilasta. Yksinäisyyden tarkastelu hyvinvointikertomuksessa tiedon kautta, toimenpiteiden johtaminen ja niiden resursointi ovat olennainen osa vaikuttavaa hyvinvoinnin edistämistä ja yksinäisyyden vähentämistä.

Vastuutoteuttaja: Terveyden ja hyvinvoinnin laitos ja Kuntaliitto

Toteutuksen aikataulu: 2025

Vaikutuksen arviointi: Hyvinvointikertomusten minimietosisällössä on huomioitu yksinäisyys (THL ja Kuntaliitto)

18. SELVITETÄÄN MAHDOLLISUUKSIA HUOMIOIDA YKSINÄISYYDEN KUSTANNUSVAIKUTUKSIA OSANA PÄÄTÖSTEN VAIKUTUSTEN ENNAKKOARVIOINTIA

Kartoitetaan mahdollisuuksia ja menetelmiä, joiden avulla voidaan osoittaa nykyistä paremmin yksinäisyyden ja ulkopuolisuuden aikaansaamat kustannusvaikutukset. Jotta ennakoarviointityössä onnistutaan, tarvitaan uudenlaista tietoa ja osaamista.

Päämääränä on, että päätöksentekijöillä on käytössään pitkän aikavälin seurantatietoa siitä, että investoinnit yksinäisyyden vähentämiseen ovat taloudellisesti kannattavia ja tukevat ihmisten kokonaisvaltaista hyvinvointia ja terveyttä. Toimenpiteenä tuetaan yksinäisyyden sisällyttämistä osaksi päätösten taloudellisten vaikutusten ennakoarviointia.

Vastuutoteuttaja: Sosiaali- ja terveysministeriö, Terveyden ja hyvinvoinnin laitos ja Kuntaliitto

Toteutuksen aikataulu: 2025–2026

Vaikutuksen arviointi: Yksinäisyyden ja ulkopuolisuuden kustannusvaikutuksia on huomioitu osana päätösten taloudellisten vaikutusten ennakoarviointia

”

Kun unohtaa, miten nauretaan ja hymyillään ja katsotaan muita silmiin, muuttuu näkymättömäksi koko maailmalle.” -perheenäiti

19. TUETAAN TYÖMANTAJIA TYÖYHTEISÖN JA TIIMIEN YHTEENKUULUVUUDEN

VAHVISTAMISESSA SEKÄ YKSIÄISYYDEN HUOMIOIMISESSA OSANA KILPAILUKYKYÄ

Työelämä on keskeinen osa ihmisten elämää eri ikävaiheissa ja työyhteisössä koettu hyvinvointi vaikuttaa laajasti ihmisen tuottavuuteen ja yleiseen toimintakykyyn. Riski työyhteisöissä koettuun yksinäisyyteen ja ulkopuolisuuteen on kasvanut etätöiden lisääntyessä. Työyhteisöjen tuottavuuden ja kilpailukykyyn sekä veto- ja pitovoiman kannalta on keskeistä pystyä vastaamaan ihmisen ydintarpeisiin työarjessa. Yhteenkuuluvuuden ja arvostetuksi tulemisen kokemuksilla on merkittävä yhteys motivaatioon ja merkityksellisyyden kokemuksiin sekä niiden kautta onnistumisiin ja yksilön oman potentiaalin hyödyntämiseen.

Toimenpiteenä luodaan yhdessä työterveysyhtiöiden ja eläkevakuutusyhtiöiden kanssa tiiviit suositukset työyhteisöille yksinäisyyttä vähentävistä ja yhteenkuuluvuutta lisäävistä periaatteista sekä toimenpiteistä. Suositukset luodaan työyhteisöjen tavoitteet, esimerkiksi liiketoiminnalliset tulostavoitteet, huomioiden sekä ennen kaikkea niitä samalla tukien. Näin ollen suositukset luodaan henkilöstöjohtamisen näkökulmasta tukemaan myös työyhteisön menestystä.

Vastuutoteuttaja: Eduskunnan asiantuntijaryhmä

Toteutuksen aikataulu: 2025–2026

Vaikutuksen arviointi: Suositusten onnistunut laatiminen yhteistyössä työterveysyhtiöiden ja eläkevakuutusyhtiöiden kanssa sekä suositusten hyödyntäminen eri sidosryhmien kesken

Suomalaisessa hyvinvointityössä tulisi tunnistaa entistä paremmin eri organisaatioiden jaetut tavoitteet sekä kunkin osapuolen vahvuudet niihin pyrkimisessä. Olemassa olevia toimivia materiaaleja ja toimintamalleja on käytössä monin paikoin ja niiden hyödyntäminen olisi usein järkevää uusien luomisen sijaan. Näin voidaan välttää myös päällekkäistä työtä ja turhaa kilpailua. Kyse on yhteistyön vahvistamisesta ja voimien kokoamisesta yhteen samojen päämäärien äärelle. Jotta laajempi yhteistyö mahdollistuu eri organisaatioiden arkisessa työssä, tulee yhteiset tavoitteet tunnistaa paremmin, olla tietoinen olemassa olevista ratkaisuihin sekä löytää keinot sujuvoittaa yhteistyön suunnittelua työmäärältään vaivattommaksi. Tämän mahdollistamiseksi, oli kyse sitten organisaation strategian, hankkeen, projektin tai perustoiminnan toteuttamisesta, kehitetään tekoälyä käyttävä työkalu. Työkalu

”koulutetaan” eri organisaatioiden tiedoilla ja olemassa olevilla toimintamalleilla. Näin luodaan entistä parempia edellytyksiä laajemmalle yhteistyön syntymiselle.

Toimenpiteenä suunnitellaan ja lähdetään toteuttamaan tekoälyä hyödyntävä työkalu eri organisaatioiden yhteisten tavoitteiden parempaan tunnistamiseen, päällekkäisen työn välttämiseen ja tiedon löytymiseen sekä yhteistyön suunnittelun tehostamiseen.

Vastuutoteuttaja: Eduskunnan asiantuntijaryhmä

Toteutuksen aikataulu: 2025–2027

Vaikutuksen arviointi: Toteutuskelpoinen suunnitelma tehty, työkalun toteuttaminen aloitettu sekä siitä saadut palautteet kokeilujen pohjalta



”

Yksinäisyys tuntuu vankilalta. Mieluummin kuolisin kuin jatkaisin tätä elämää näin yksinäisenä. Mutta toivo paremmasta auttaa jaksamaan.”

-nuori mies

6. Seuranta ja arviointi

Osallistujien Suomen edistymistä ja sen vaikutuksia seurataan tulos- ja prosessi-indikaattorien avulla. Tulosindikaattorit ovat kattavia, koko väestöä koskevia indikaattoreita, joiden keräämisessä hyödynnetään jo olemassa olevia tiedonkeruutapoja. Tulosindikaattorien avulla on tarkoitus hahmottaa kansallisen ja alueellisen tilanteen edistymistä. Ilmiön muutoksen seuraaminen riittävän tarkasti koko väestön tasolla vaatii säännöllistä ja pitkäjänteistä seuranta. Yksittäisten interventioiden ja toimenpiteiden tulokset vaikuttavat myös laajemmin kansallisiin tuloksiin ja tulevat näin ollen huomioiduiksi osana kokonaisuuden tarkastelua.

Tulosindikaattorieden seuranta toteutetaan vuosittain ja niiden pohjalta tuotetaan lyhyt vuosiraportti tilanteen edistymisestä Suomessa. Prosessi-indikaattoreita seurataan kaksi kertaa vuodessa. Seurannasta ja arvioinnista vastaa eduskunnan työryhmä asiantuntijajäsenineen. Arviointityötä tukevat asiantuntijoiden lisäksi Osallistujien Suomen neuvonantajisto sekä verkosto.

6.1. TULOSINDIKAATTORIT

Tulosindikaattorit poimitaan Terveystieteiden ja hyvinvoinnin laitoksen sekä Tilastokeskuksen keräämistä kansallisista Kouluterveyskysely-, Terve Suomi- sekä Elinolot-seuranta-aineistoista. Kouluterveyskyselyyn vastaavat alakoulun neljännen ja viidennen; yläkoulun kahdeksannen ja yhdeksännen sekä toisen asteen eli lukio- ja ammatillisen koulutuksen opiskelijat. Terve Suomi -tutkimus kohdentuu suomalaisiin 20–65-vuotiaisiin ja Elinolot-tilasto 16-vuotta täyttäneistä aina 85-vuotta täyttäneisiin saakka.

Osallistujien Suomen käyttämät kansalliset aineistot ja niistä poimittavat tulosindikaattorit:

1) Kouluterveyskysely (4., 5., 8., 9. luokat ja toinen aste)

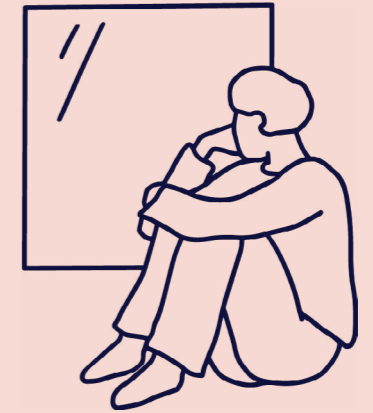
Kouluterveyskysely on koko ikäluokalle koululuokassa toteutettava kyselytutkimus. Indikaattorit päivittyvät joka toinen vuosi (parittomat vuodet). Seurantaindikaattorit tuotetaan eri-ikäisten lasten ja nuorten otoksista kuntien, hyvinvointialueiden sekä koko maan tasolla.

Osallistujien Suomen tulosindikaattoreina käytetään 1) osallisuusindikaattoria, 2) lasten ja nuorten kokemusta yksinäisyydestä sekä 3) lasten ja nuorten kokemusta kuuluvuudesta luokkaan ja/tai koulu yhteisöön.

”

Yksinäisyys on sitä, että ei ole mitään mitä menettää, ja sekin on loppupeleissä turhan arvokasta hukattavaksi.”

-mies



2) Terve Suomi (20-vuotta täyttäneet, 65-vuotiaisiin saakka)

Terve Suomi on otostutkimus, jossa tiedot kerätään kyselyllä. Indikaattorit päivittyvät joka toinen vuosi (parilliset vuodet). Seurantaindikaattorit tuotetaan sekä hyvinvointialueiden että koko maan tasolla.

Osallistujien Suomen tulosindikaattoreina käytetään 1) osallisuusindikaattoria, 2) eri ikäisten suomalaisten kokemusta yksinäisyydestä sekä 3) positiivisesta mielenterveydestä.

3) Tilastokeskuksen Elinolot-tilasto (16-vuotta täyttäneet – 85-täyttäneet)

Elinolot-tilaston tiedot kerätään vuosittain tulo- ja elinolotutkimuksella, joka on otospohjainen haastattelu/verkkotutkimus. Tutkimukseen kutsutaan noin 10 000–12 000 kotitaloutta. Indikaattorit tuotetaan hyvinvointialueittain sekä koko maan tasolla.

Osallistujien Suomen tulosindikaattoreina käytetään 1) eri-ikäisten yksinäisyyden kokemusten yleisyyttä sekä 2) ystävien ja 3) sukulaisten viikoittaisten tapaamisten määrää.

6.2. PROSESSI-INDIKAATTORIT

Toimenpideohjelman jokaisen toimenpiteeseen on kuvattu vaikutusten arviointi, jonka avulla seurataan toimenpiteen toteutumista ja onnistumista. Nämä prosessin edistymistä kuvaavat indikaattorit löytyvät jokaisen toimenpiteen lopusta. Toimenpideohjelmasta vastaava työryhmä arvioi prosessi-indikaattoreiden toteutumista kahdesti vuodessa.

7. Tutkimukseen perustuvia faktoja yksinäisyydestä ja ulkopuolisuudesta

- Jokaisella ihmisellä on perustavanlaatuinen ydintarve kuulua johonkin. Ydintarpeen täyttymättömyys uhkaa hyvinvointia, terveyttä, turvallisuutta ja olemassaoloa. (Baumeister & Leary, 1995; Hawkley & Capioppo, 2010).
- Sosiaaliset suhteet edistävät ydintarpeen täyttymisen kautta luottamusta, tasa-arvoa, hyvinvointia, terveyttä, yhteiskunnallista turvallisuutta ja sosiaalisesti kestävä kehitystä (Ellerbrock ym., 2014; Klima & Repetti, 2008; Ryan & Shin, 2018).
- 29,7 % suomalaisista kokee itsensä yksinäiseksi vähintäänkin joskus. Prosenttiosuudet ovat nousseet merkittävästi (8,5% yksikköä) vuodesta 2018 vuoteen 2022 (Tilastokeskus, 2023).
- Puute sosiaalisista kontakteista (yksinäisyys) nostaa ennen aikaisen kuoleman riskiä enemmän kuin tupakointi (15 savuketta päivässä), alkoholi (6 annosta päivässä), liikkumattomuus, ylipaino ja ilmansaasteet (Holt-Lundstad et al 2017)
- Yksinäisyys kohottaa ennen aikaisen kuoleman riskiä 26 prosentilla ja sosiaalinen eristäytyneisyys 29 prosentilla (Holt-Lundstad et al 2015)
- Puute sosiaalisista kontakteista (yksinäisyys) lisää riskiä sydän- ja verisuonisairauksille, infarkteille ja diabetekselle (Holt-Lundstad 2021; Hodgson et al 2020)
- Yksinäiset kokevat oman hyvinvointinsa muita heikommaksi ja heillä on enemmän sekä psyykkisen että fyysisen terveyden ongelmia. Erityisen vahvat yhteydet yksinäisyydellä on ahdistuneisuuteen, masennukseen ja itsetuhoisuuteen (Park et al 2020)
- Yleisesti ajatellaan, että yksinäisyyttä kokevat ovat ujoja, arkoja, hiljaisia ja sosiaalisista tilanteista omatoimisesti vetäytyviä. Tämä pitääkin paikkansa, mutta yksinäisyyteen liittyy myös häiriökäyttäytymisen kaltaista oireilua, joka voi ilmetä väkivaltaisena, piikikkäänä, halveksivana tai muita vähättelevänä epäsosiaalisena käyttäytymisenä. (Junttila & Karlsson, 2024)
- Pahimmillaan tunne ulkopuolisuudesta voi johtaa voimakkaaseen eristäytymiseen tai ilmetä väkivaltaisena, radikalisoituneena toimintana tai jopa ääritekoina. (Cacioppo et al., 2015; Qualter et al., 2015, Baumeister et al., 2005; Williams, 2007).

- Yksinäisyyttä kokevat nuoret kärsivät muita toistuvammista päänsäryistä, vatsakivuista, hermostuneisuudesta ja nukahtamisvaikeuksista sekä käyttävät näihin ongelmiin muita enemmän lääkkeitä (Lyyra et al 2019)
- Kaiken ikäiset yksinäiset ihmiset käyvät muita useammin lääkärissä ja joutuvat pidemmille sairaalahoitojaksoille (Kung et al 2021)
- Yksinäisyys ja sosiaalisten kontaktien puute lisäävät dementiariskiä 50 prosentilla (Lazzari et al 2021)
- Sosiaalisten kontaktien puute aiheuttaa stressireaktioita ja pelkotiloja (Southwick et al 2016)
- Hyvät sosiaaliset suhteet omaavilla lapsilla ja nuorilla oppimistulokset ovat muita parempia (DuBoid et al 2011)
- Kokemus sosiaalisesta ulkopuolisuudesta lisää tulehduksia ja infektioita yhtä paljon kuin liikkumattomuus (Yang et al 2016)
- Osallistuminen yhteisön tilaisuuksiin nostaa työllistymisen mahdollisuuksia (Spera et al 2015)
- Nuorista pojat kokevat tyypillisesti tyttöjä enemmän emotionaalista yksinäisyyttä, kun taas tytöt enemmän sosiaalista yksinäisyyttä (Kiuru et al 2024)
- Erityisesti ensimmäisen polven maahanmuuttajalapsen ja -nuoret kokevat ikätovereitaan enemmän yksinäisyyttä ja ulkopuolisuutta (Pulkkinen et al 2024, Kouluterveyskysely 2021). Kahden kulttuurin välillä eläminen voi aiheuttaa myös niin kutsuttua kaksoisyksinäisyyttä, jos nuori kokee, että häneen kohdistuu esimerkiksi kodin ja koulun tahoilta keskenään ristiriitaisia odotuksia (Bouakaz 2007). Kaksoisyksinäisyyttä kokeva nuori kokee, ettei häntä ymmärretä täysin kummassakaan ympäristössä.
- Yksin asuvat nuoret kokevat yleisemmin yksinäisyyttä kuin esimerkiksi vanhempiansa kanssa asuvat nuoret. Tämän lisäksi he ovat alttiimpia yksinäisyyden lisääntymiseen esimerkiksi kriisitilanteissa. Tämä huomattiin 2020-luvun alun koronpandemian aikana, jolloin opiskeluun ja vapaa-aikaan kohdistuneiden rajoitusten myötä yksinäisyys lisääntyi erityisesti yksin asuvilla nuorilla (Meskanen ym. 2024).

Sitaatit on poimittu Niina Junttilan kirjoista Kavereita nolla - lasten ja nuorten yksinäisyydestä, ja Kaiken keskellä yksin - aikuisten yksinäisyydestä.



”

Tuntuu siltä, että tapahtuu sitten ihan mitä tahansa niin ei sillä ole väliä. Että en mä hajoa enää niin helpolla. Koska mulla on ne. Ystävät.” -opiskelija

www.osallistujien-suomi.fi



Osallistujien Suomi.
Elämä on joukkuelaji.