



OSALLISTUJIEN SUOMI



VALMENNUS-
OHJELMA

Osallistujien Suomi – yhteistyössä yksinäisyyttä ja ostrakismia vastaan

Suomessa on käynnistetty laaja ja pitkäjänteinen työ osallisuuden vahvistamiseksi ja yksinäisyyden vähentämiseksi. Osallistujien Suomi on kansallinen ohjelmakokonaisuus, jonka tavoitteena on vahvistaa yhteenkuuluvuuden, nähdäksi tuleminen ja merkityksellisyyden kokemuksia sekä puuttua yhteen Suomen keskeisistä hyvinvointihaasteista – yksinäisyyteen. Ohjelmaa koordinoi eduskunnan työryhmän asettama asiantuntijajoukko, johon kuuluu eri alojen edustajia. Tavoitteena on koota eri organisaatioiden voimia yhteen yhteisen päämäärän äärelle ja vaikuttaa kestävästi hyvinvoinnin keskeisiin juurisyihin.

Osallistujien Suomen tavoitteena on tarjota jokaiselle mahdollisuus osallistua, tulla kohdatuksi, kuulluksi ja arvostetuksi sekä kokea itsensä merkitykselliseksi osaksi yhteisöä. Osallistumisen tapoja on yhtä monta kuin osallistujia. Osallisuuden kokemus ei synny pelkästään tarjotuista osallistumisen mahdollisuuksista, vaan myös ihmisten omasta rohkeudesta ja halusta olla mukana yhteisessä toiminnassa.



Yksinäisyys on yhteiskunnallinen ilmiö

Yksinäisyys, ulkopuolisuus ja osattomuus ovat laajoja yhteiskunnallisia ilmiötä. Yksinäisyys on negatiivinen psyykkinen tila, jossa ihmisellä on kokemus puutteellisesta yhteenkuuluvuudesta. Yksinäisyys on vahvasti yhteydessä heikompaan elämänlaatuun ja terveyteen, ja lisää esimerkiksi psyykkistä kuormittuneisuutta ja mielenterveyden ongelmia (Heininen, 2025; Junttila, 2025). Pitkittyessään se voi synnyttää itseään vahvistavan kehän, jossa ajattelu, tunteet ja käyttäytyminen alkavat ylläpitää ulkopuolisuuden kokemusta (Saarimäki, 2025).

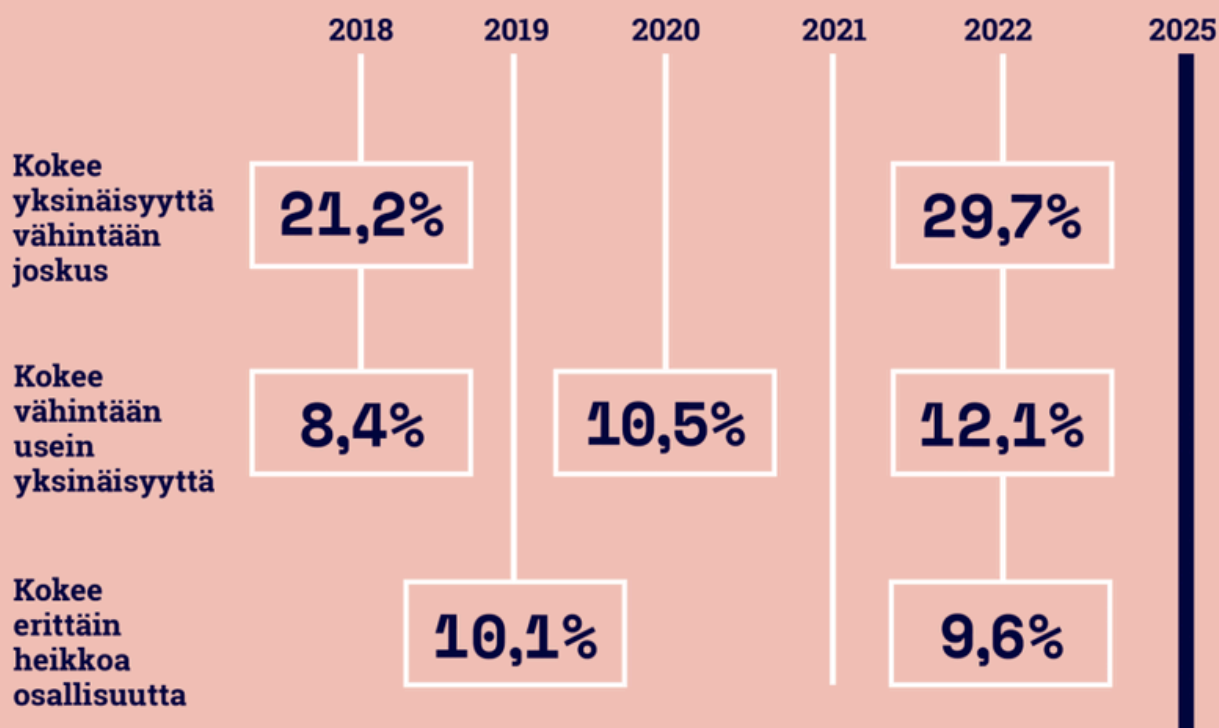


Tiesitkö?

Puute sosiaalisista kontakteista nostaa ennenaikaisen kuoleman riskiä enemmän kuin tupakointi (15 savuketta päivässä), alkoholi (6 annosta päivässä), liikkumattomuus, ylipaino ja ilmansaasteet.
(Holt-Lundstad, 2018)

Yksinäiset kokevat oman hyvinvointinsa muita heikommaksi ja heillä on enemmän sekä psyykkisen että fyysisen terveyden ongelmia. E erityisen vahvat yhteydet yksinäisyydellä on ahdistuneisuuteen, masennukseen ja itsetuhoisuuteen.
(Park ym., 2020)

Yksinäisyys koskettaa kaikkia ikäryhmiä



Yksinäisyys Suomessa. Lähde: Osallistujien Suomen nettisivu.

Tampereen vuoden 2025 hyvinvointikyselyyn vastasi noin 4 000 tamperelaista, joista noin 700 (18 %) kertoi kokevansa yksinäisyyttä jatkuvasti tai melko usein. Yksinäisyyttä esiintyi tasaisesti eri ikäryhmissä. THL:n Terve Suomi -tutkimukseen verrattuna Tampereella yksinäisyyttä kokevien osuus on hieman suurempi verrattuna koko maan keskiarvoon. Yksinäisyyttä kokevien hyvinvointi on selvästi heikompaa kuin niiden, jotka eivät koe itseään yksinäiseksi.

Tamperelaisista nuorista reilu 10 % kokee itsensä yksinäiseksi. Tampereella tytöt kokevat itsensä selvästi poikia yksinäisemmiksi. Heikko osallisuuden tunne voi johtaa yksinäisyyteen, joka puolestaan lisää masennusoireita (Barzoki, 2024). Kuulumisen tunne toimii tärkeänä suojaavana tekijänä: nuoret, jotka kokevat kuuluvansa yhteisöön, raportoivat vähemmän mielenterveyden ongelmia (Abdulhamed ym., 2024). Vaikutukset näkyvät kokonaisvaltaisesti esimerkiksi elämänlaadussa, terveydessä, osallisuudessa ja asumis-

tyytyväisyydessä. (Heininen, 2025.)

Ostrakismi tarkoittaa tilannetta, jossa ihminen jätetään tietoisesti tai tiedostamatta ulkopuolelle. Ulkopuolelle sulkeminen uhkaa ihmisen perustarpeita, kuten yhteenkuuluvuuden tunnetta, itsetuntoa, kontrollin kokemusta ja merkityksellisyyden tunnetta. Pitkittyessään ulkopuolisuuden kokemus voi johtaa masennukseen, eristäytymiseen, toivottomuuteen ja lisääntyneeseen syrjäytymisriskiin.

Valmennusohjelmalla kohti paikallisia ratkaisuja

Tampereella käynnistynyt valmennusohjelma on ensimmäinen laatuaan Suomessa. Sen tavoitteena on syventää ymmärrystä yksinäisyydestä ilmiönä ja löytää ratkaisuja sen taustalla vaikuttaviin juurisyihin. Sen sijaan, että keskityttäisiin pelkästään yksinäisyyden oireiden hoitamiseen, valmennusohjelmassa tarkastellaan ilmiön rakenteellisia ja yhteiskunnallisia taustatekijöitä. Tavoitteena on edistää pysyviä muutoksia, jotka vahvistavat yhteisöllisyyttä, osallisuutta ja hyvinvointia Tampereella.

Valmennusohjelmaan kutsuttiin Tampereen keskeisiä toimijoita ja vaikuttajia eri yhteiskuntasektoreilta. Mukaan valittiin 16 osallistujaa, jotka edustavat mm. hyvinvointialuetta, järjestöjä, korkeakouluja, mediaa, seurakuntaa sekä kaupunkia. Kouluttajina toimivat Osallistujien Suomen sekä sen sidosryhmien asiantuntijat, kuten sosiaali- ja terveysministeriön, opetus- ja kulttuuriministeriön, Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen, Opetushallituksen, Kuntaliiton, Olympiakomitean, Itlan ja eri yliopistojen edustajat.



Vain yhdessä me eri toimijat voimme vähentää yksinäisyyttä ja tehdä Suomesta entistä paremman paikan elää.

Valmennusohjelma tarjosi osallistujille ainutlaatuisen mahdollisuuden verkostoitua keskeisten tamperelaisten toimijoiden kanssa, kuulla alan johtavia kansallisia asiantuntijoita, kehittää uusia ratkaisuja yksinäisyyden vähentämiseksi ja osallisuuden vahvistamiseksi sekä toimia edelläkävijänä paikallisen hyvinvoinnin edistämisessä.

Valmennusohjelma koostui neljästä puolentoista vuorokauden mittaisesta internaatista sekä eduskunnassa järjestettävästä loppuseminaarista. Internaatit sisälsivät asiantuntijaluentoja, työpajatyöskentelyä, vertaisoppimista sekä oman ryhmän kehityshankkeen työstämistä. Internaattien välillä osallistujat kehittivät ryhmissä omaa ratkaisuaan yksinäisyyden juurisyihin. Työtä sparrasivat asiantuntijat sekä muut osallistujaryhmät.

Valmennusohjelman keskeiset teemat:

Ensimmäisessä internaatissa tarkasteltiin ihmisen tarvetta kuulua yhteisöön. Internaatissa keskityttiin käsittelemään yksinäisyyttä eri (tieteellisistä) näkökulmista sekä tarkastelemaan sen vaikutuksia hyvinvointiin. Lisäksi yksinäisyyttä käsiteltiin paikallisena ilmiönä Tampereella.

Toisessa internaatissa keskityttiin konkreettisten toimintamallien kehittämiseen yksinäisyyden ehkäisemiseksi ja yhteisöllisyyden vahvistamiseksi. Työpajoissa muotoiltiin käytännön ratkaisuja, jotka tukevat ihmisten mahdollisuuksia kuulua yhteisöihin.

Kolmannessa internaatissa tarkasteltiin ratkaisujen käytännön toteutusta sekä mahdollisia rakenteellisia, kulttuurisia ja asenteellisia esteitä. Osallistujat kehittivät strategioita, joiden avulla ratkaisut voidaan juurruttaa organisaatioihin ja verkostoihin.

Neljännessä internaatissa keskityttiin ratkaisujen pitkäjänteiseen vaikuttavuuteen. Tavoitteena oli varmistaa, että kehitetyt toimintamallit juurtuvat pysyviksi käytännöiksi ja että osallistujien välinen yhteistyö jatkuu myös valmennuksen jälkeen.

Osallistujien Suomi -toimenpideohjelmassa järjestetään kerran vuodessa eduskunnan seminaari, jossa tarkastellaan ohjelman etenemistä sekä keskustellaan keinoista rakentaa yhteisöllisempää yhteiskuntaa. Tilaisuus kokoaa yhteen päättäjiä, asiantuntijoita ja eri toimijoita kuulemaan ajankohtaisista näkökulmista yksinäisyyden ja ulkopuolisuuden vähentämiseksi sekä osallisuuden vahvistamiseksi.



Valmennusohjelma osoitti, miten helposti katsomme (työ-)elämässä oman organisaation silmälasien läpi ja miten näkökulma kapeutuu. Tämä ohjelma avasi silmiä, sydäntä, ajattelua ja uteliaisuutta elämän moninaisuutta kohtaan.

4,6/5

valmennusohjelman kokonaisarvio osallistujilta

100 %

piti valmennusohjelmaa hyvänä tai erittäin hyvänä

100 %

suosittelee valmennusohjelmaa eteenpäin

Valmennusohjelma antaa organisaatiolle mahdollisuuden vaikuttaa

Tampereen kaupunki on tunnistanut yksinäisyyden merkittäväksi hyvinvoinnin haasteeksi ja nostanut siihen vastaamisen osaksi strategisia painotuksiaan. Tampereella toimii tuhansia yhdistyksiä ja kymmeniä tuhansia vapaaehtoisia, jotka tekevät arvokasta työtä toisten hyväksi. Yksinäisyys on kuitenkin niin laaja ja moniulotteinen ilmiö, ettei mikään yksittäinen toimija voi ratkaista sitä yksin – tarvitaan yhteistyötä eri sektoreiden välillä (Kyösti & Laasanen, 2025).

Tutkimusten mukaan kokemus yhteenkuuluvuudesta on keskeinen hyvinvointia suojaava tekijä. Kun ihminen kokee olevansa hyväksytty ja merkityksellinen osa yhteisöä, yksinäisyys ja psyykkinen kuormitus vähenevät. Yhteenkuuluvuutta voidaan vahvistaa esimerkiksi yhteisöllisen toiminnan, vertaistuen, harrastusten, vapaaehtois-toiminnan sekä osallisuutta tukevien rakenteiden kautta. (Junttila, 2025.)

Valmennusohjelma auttaa osallistujia ja heidän organisaatioitaan ymmärtämään yksinäisyyteen liittyviä keskeisiä ilmiöitä ja käsitteitä sekä soveltamaan tutkimustietoa käytännön ratkaisuuksi. Samalla se tarjoaa mahdollisuuden kehittää organisaation toimintamalleja sekä rakentaa laajoja yhteistyöverkostoja muiden tamperelaisten toimijoiden kanssa.



Verkostoitumisen näkökulmasta ollut ihan huippujuttu. Näin laaja kattaus eri toimijoita yhteisen teeman äärelle on ollut yksi parhaista anneista.

Mielestäni tämä rikkoo niitä kuuluisia raja-aitoja ja siiloja. Vastaavasta valmennuksesta hyötyisi jo yksistään isot organisaatiot osana sisäistä kehitystyötä ja avautumista yhteistyöhön ja yhteisvastuun kasvuun.

palautteita ensimmäisen valmennusohjelman osallistujilta

Lisää tietoa Osallistujien Suomesta

Mettisivut

[Osallistujien Suomi -verkkosivusto](#) kokoaa yhteen tietoa, näkökulmia ja ajankohtaisia sisältöjä yksinäisyyden vähentämisestä sekä osallisuuden ja yhteisöllisyyden vahvistamisesta. [Ajankohtaista-osiossa](#) julkaistaan uutisia ja blogeja, jotka tuovat esiin tutkimustietoa, käytännön esimerkkejä sekä eri toimijoiden näkemyksiä aiheesta.

Uutiskirje

Osallistujien Suomen uutiskirje ilmestyy neljästi vuodessa. Se on suunnattu kaikille osallisuuden ja yhteisöllisyyden vahvistamisesta ja yksinäisyyden vähentämisestä kiinnostuneille. Uutiskirje kokoaa yhteen ajankohtaisia teemoja ja kertoo yhteisen työn etenemisestä.

[Tilaa uutiskirje tästä.](#)

LinkedIn

Osallistujien Suomi on myös [LinkedInissä](#), jossa jaetaan ajankohtaisia uutisia, näkökulmia ja keskustelunavauksia osallisuuden. LinkedIn-sivun kautta voi seurata ohjelman etenemistä, tutustua uusiin avauksiin sekä saada tietoa tapahtumista ja yhteistyöstä eri toimijoiden välillä.

Kohti ratkaisuja - kehittämämme työkalut

Työkalut on kehitetty organisaatioiden tueksi arvioimaan ja kehittämään toimintamalleja, jotka vahvistavat hyvinvointia kestäväällä tavalla. Organisaatioiden tehtävänä on ennen kaikkea mahdollistaa ja tukea omaehtoista yhteistoimintaa – ei tuottaa yhteisöllisyyttä valmiina, vaan luoda edellytykset sen syntymiselle ja vahvistumiselle.

Näin voi syntyä elossapitoyhteisöjä, jotka tukevat kestäväällä tavalla sekä yksilöiden että yhteisöjen hyvinvointia. Hyvinvointi ja turvallisuus vahvistuvat, kun ratkaisut, päätökset ja rakenteet kohdentuvat mahdollistamaan ja palkitsemaan ihmisten toisilleen tuottamaa hyvää. Lue lisää työkaluista [nettisivuiltamme](#).

Kirja: Miksi ihminen tarvitsee toisia?

Niina Junttilan ja Emil Salovuoren toimittama **Miksi ihminen tarvitsee toisia? Laumavietti ihmisen ydintarpeena** -kirja tarkastelee tutkimusperustaisesti ihmisen perustavaa tarvetta kuulua yhteisöön ja olla merkityksellinen muille. Kirjassa eri alojen asiantuntijat pohtivat, miksi yhteenkuuluvuuden kokemus on keskeistä hyvinvoinnille. Teos korostaa erilaisten yhteisöjen merkitystä nykymaailmassa ja luo perustaa toiveikkaille mahdollisuuksille, joilla kestävä hyvinvointimuutos on mahdollinen. Se tarjoaa pohdittavaa jokaiselle, joka on kiinnostunut yhteiskunnan, yhteisöjen ja yksilöiden selviytymis- ja toimintakyvystä tulevaisuudessa.

Kirjasarjan toinen osa **Miksi kadotimme yhteyden toisiin? Lauman edusta yksilön etuun**, julkaistaan elokuussa 2026.



Kiinnostuitko? Ota yhteyttä!



Emil Salovuori

Senior Advisor, tietokirjailija,
tutkija, Osallistujien Suomi -
ohjelman perustaja ja
koordinaattori
yhteys@osallistujiensuomi.fi



Niina Junttila

Professori, Osallistujien Suomi
-ohjelman perustaja ja
koordinaattori
yhteys@osallistujiensuomi.fi

Ilmoita organisaatioryhmäsi mukaan

Kokoa alueesi organisaatioita yhteistyöhön vahvistamaan pitkäjänteisesti paikallisia yhteisöjä. Haluamme auttaa teitä parhaamme mukaan onnistumaan ja tarjota osaamistamme käyttöönne. Ilmoittamalla mukaan eri organisaatioista (viisi tai enemmän) koostuvan ryhmittymän, teihin ollaan yhteydessä ja suunnitellaan yhdessä mahdolliset jatkoaskeleet.



Lähteet

Abdulhamed, R., Hietajärvi, L., Skogberg, N., Klemetti, R. & Lonka, K. 2024. Sense of belongingness, discrimination, and mental health.

<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0147176724001500>

Barzoki, M. H. 2024. School belonging and depressive symptoms: The mediating role of loneliness.

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/38247289/>

Heininen, K. 2025. Yksinäisyys ja hyvinvointi: Mitä kyselyt kertovat yksinäisyydestä Tampereella? PowerPoint-esitys 18.9.2025.

Holt-Lunstad, J. (2018). The potential public health relevance of social isolation and loneliness: Prevalence, epidemiology, and risk factors. *Public Policy & Aging Report*, 27(4), 127–130.

<https://academic.oup.com/ppar/article-abstract/27/4/127/4782506?redirectedFrom=fulltext>

Junttila, N. 2025. Miten Suomi voi: Epidemia nimeltä yksinäisyys. PowerPoint-esitys 18.9.2025.

Kyösti, A. & Laasanen, M. 2025. Lasten ja nuorten yksinäisyys ja ostrakismi kuntapalveluiden yhdyspinnoilla – osallisuudesta apua kompleksiseen haasteeseen. *Hallinnon Tutkimus*, 44 (2).

<https://journal.fi/hallinnontutkimus/article/view/143158>

Park, C., Majeed, A., Gill, H., Tamura, J., Ho, R. C., Mansur, R. B., Nasri, F., Lee, Y., Rosenblat, J. D., Wong, E., & McIntyre, R. S. (2020). The effect of loneliness on distinct health outcomes: A comprehensive review and meta-analysis. *Psychiatry Research*, 294, 113514.

<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0165178120331759?via%3Dihub>

Saarimäki, H. 2025 Miltä tuntuu, kun ei tule nähdäksi? Yksinäisyys kehossa, mielessä ja aivoissa. PowerPoint-esitys 18.9.2025.