



# **OSALLISTUJIIEN SUOMI**

**Kansallinen osallisuuden vahvistamisen  
ja yksinäisyyden vähentämisen  
toimenpideohjelma 2026**



**Osallistujien Suomi.  
Elämä on joukkuelaji.**

# SISÄLLYS

## Osa 1: Osallistujien Suomi tiivistä

1.	Miksi Suomessa tarvitaan osallisuuden vahvistamisen ja yksinäisyyden vähentämisen toimenpideohjelmää?	4
2.	Mistä Osallistujien Suomessa on kyse?	8
3.	Mitkä ovat Osallistujien Suomen tavoittelemat muutokset ja niihin kohdistuvat toimenpiteet?	10
4.	Yleiset suositukset eri yhteiskunnan toimijoille	14

## Osa 2: Osallistujien Suomi laajemmin

5.	Osallistujien Suomen toimenpideohjelman laajempi kuvaus	16
5.1.	Strateginen kehys osallisuuden vahvistamisen toimenpiteille	16
5.2.	Toimenpideohjelman päälinjat	17
5.3.	Asiantuntijaryhmä ja neuvonantajisto	19
5.4.	Toimenpiteet	21
6.	Seuranta ja arviointi	32
6.1.	Tulosindikaattorit	32
6.2.	Prosessi-indikaattorit	34
7.	Tutkimukseen perustuvia faktoja yksinäisyydestä ja ulkopuolisuudesta	35

## Osa 1: Osallistujien Suomi tiiviisti

# 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 10–20 prosenttia kokee tämän ydintarpeen täyttymättömyydestä johtuvaa yksinäisyyttä ja vähintään yhtä moni kokee jäävänsä ulkopuolelle. Luvut olivat vuonna 2025 korkeimmillaan 20–39-vuotiailla nuorilla aikuisilla. (THL, Terve Suomi.)

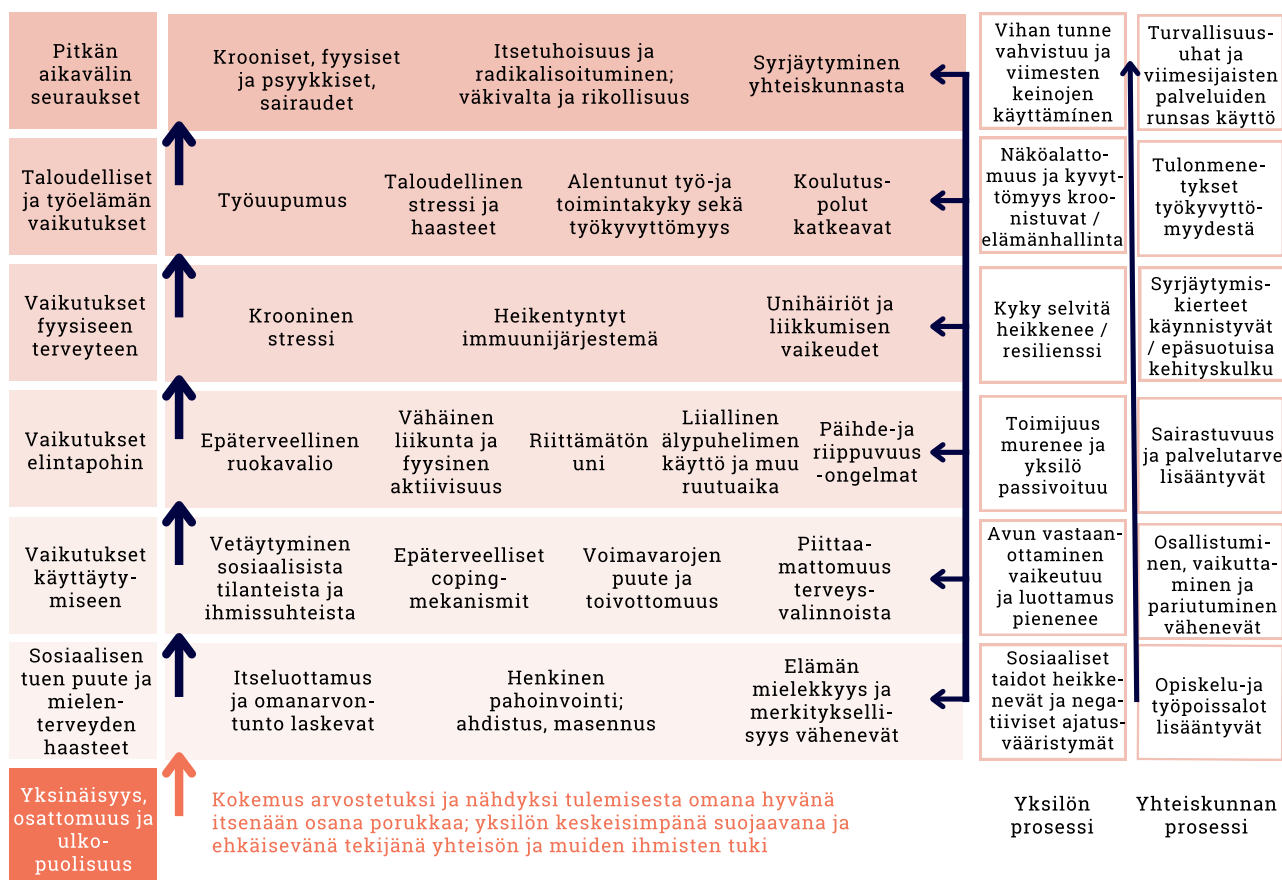
Sosiaalisten tarpeiden täyttymättömyys eli tunne yksinäisyydestä ja yhteydetttömyydestä on vaarallisempaa kuin tupakointi tai liikkumattomuus ja aiheuttaa kokonaisvaltaisen uhan ihmisten hyvinvoinnille. Kokemus yksinäisyydestä tai ulkopuolisuudesta saa ihmisen tuntemaan uhkaa omaa olemassaoloaan, merkityksellisyyttään, yhdenvertaisia vaikuttamismahdollisuuksiaan ja tasa-arvoaan kohtaan. Kokemus aktivoituu aivoissa sosiaalisena kipuna ja tunteena uhasta omia psykologisia perustarpeita kohtaan. Uhkaavana koetut tilanteet saavat aikaan 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 mielen-terveyden haasteina tutkimuksissa. Eri selvitysten mukaan yksinäisyys ja ulkopuolisuuden kokemus ovat viime vuosina lisääntyneet, erityisesti nuorilla aikuisilla. Kouluterveyskyselyn tulosten perusteella yläkoulujen ja toisen asteen oppilaitosten nuorten osalta tilanne on kuitenkin kääntynyt parempaan suuntaan. Kohtaamiset ovat kuitenkin vähentyneet – Esimerkiksi Tilastokeskuksen (2022) mukaan ystävien ja sukulaisten tapaamiskerrat sekä osallistuminen vapaaehtois-toimintaan ovat vähentyneet merkittävästi. Yksinäisyys ja ulkopuolisuus ovat usein juurisyyinä (ks. kuvio) hyvinvointi- ja terveysongelmien taustalla ja näin ollen niiden aiheuttamat suorat ja epäsuorat kustannukset ovat yhteiskunnallisesti

merkittävät. Vaikka Suomessa laskelmat ovat vielä tekeillä, niiden voidaan arvioida olevan suuruusluokaltaan lähellä muissa maissa tehtyjä arvioita. 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 yksinäisyyden 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.

## Juurisyyajattelu ja vaikutusketjut:

### SUOMALAISTEN TERVEYSONGELMIEN EHKÄISY JA KEHITTÄMISEN RAJAAMINEN



Kyse on paitsi suomalaisten hyvinvointi- ja terveyshaasteiden ratkaisemisesta, 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.

Näitä ydintarpeita vastaavaa ymmärrystä ja niiden edistämistä varten on myös rakentunut uusia käsitteitä. Merkityksellisyystaidot, generatiivinen toimijuus ja elossapitoyhteisöt kuvaavat eri näkökulmista sitä, kuinka ihmisten välisen yhteyden vahvistamiseksi yhteisen edun tavoittelu ja vastavuoroisuuden lisääminen ovat ensiarvoisen tärkeitä. Merkityksellisyystaidot auttavat ihmistä tunnistamaan, mikä vahvistaa sekä muiden että omaa hyvinvointia, ja toimimaan tämän mukaisesti. Taidon harjoittaminen ilmenee generatiivisena toimijuutena: haluna ja kykynä tukea myös muiden toimijuutta ja hyvinvointia, ei pelkästään omaa. Tällainen toiminta vahvistaa vastavuoroisuutta, jossa ihmiset auttavat ja tukevat toisiaan, mikä tuottaa palkitsevuutta kaikille osapuolille.



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

-alakoululainen poika



Elossapitoyhteisö tarjoaa puolestaan ympäristön, jossa tämä kaikki voi toteutua arjessa. Se luo puitteet, joissa yhteisen edun mukainen toiminta on arvostettua, ja jossa jokaisella on mahdollisuus osallistua omalla tavallaan. Kun ihmiset toimivat näin yhdessä, syntyy kokemus kuulumisesta, merkityksellisyydestä ja osallisuudesta. Kun jokaiselle mahdollistuu itselle sopiva rooli osana yhteisen edun edistämistä, vahvistuu myös ihmisen syvä tarve kokea olevansa tarpeellinen ja hyödyksi. Kyseiset käsitteet ovat määritelty tarkemmin alla.

**Merkityksellisyyshoidot** ovat kehittyvää kykyä tunnistaa, mikä lisää kestävästi sekä toisten että omaa hyvinvointia ja vahvistaa vastavuoroisia yhteyksiä, toimia tämän ymmärryksen suuntaisesti sekä oppia kokemaan tämä toiminta sisäisesti palkitsevana. Merkityksellisyyshoidot vahvistavat hyvántahtoista ja generatiivista toimijuutta suhteessa itseen, toisiin ihmisiin ja ympäröivään maailmaan. Näin syntyy vastavuoroisia yhteyksiä, jotka tukevat merkityksellisyyden kokemusta ja kokonaisvaltaista hyvinvointia.

**Generatiivinen toimijuus** on toimintaa, joka lisää muiden toimijuutta ja samalla omaa toimijuutta. Se suuntautuu yhteiseen etuun ja syventää kestäviä, vastavuoroisia suhteita: toinen osapuoli mahdollistaa toimijuutta ja toinen vastaanottaa mahdollisuuden, mikä tuottaa molemmille palkitsevuutta ja kannustaa välittämään syntynyttä hyvää eteenpäin myös kahdenvälisen suhteen ulkopuolelle. Näin syntyy verkostoissa leviävä, itseään vahvistava toimijuuden kierre.

**Elossapitoyhteisö** on ryhmä ihmisiä, jotka tavoittelevat ensisijaisesti yhteistä etua ja hyvinvointia kattaen keskinäisen auttamisen, yhteistyön ja viihtymisen. Se perustuu vapaaehtoisuuteen, luottamukseen ja vastavuoroisuuteen, jolloin jokaisella jäsenellä on itselle sopiva ja toisille tarpeellinen rooli kantaa vastuuta yhteisen edun edistämisestä. Nämä roolit voivat olla moninaisia ja erilaisia jäsenten välillä riippuen ellossapitoyhteisön tavoitteista ja sen jäsenistä. Elossapitoyhteisö palkitsee yksilöitä yhteisen edun tavoittelusta; yhteisön ja vertaisten arvostus ja hyväksyntä ansaitaan toisten huomioimisella ja vastuunkannolla, ei oman edun yksilöllisellä tavoittelulla tai kilpailulla muita vastaan.

## 2. Mistä Osallistujien Suomessa on kyse?

Osallistujien Suomen päätavoitteena on vähentää suomalaisten kokemaa yksinäisyyttä ja ulkopuolisuutta. Suomi oli vuonna 2024 kahdeksas maa maailmassa, joka julkaisi kansallisen yksinäisyyden vähentämisen ohjelman (Goldman ym., 2025).

Osallistujien Suomen tarkoituksena on tarjota jokaiselle mahdollisuus osallistua ja olla hyödyksi myös muille, tulla kohdatuksi, kuulluksi, arvostetuksi sekä kokea itsensä merkitykselliseksi toimijaksi. Erityisenä päämääränä on vahvistaa generatiivista toimijuutta eli toimijuutta, joka vahvistaa myös muiden toimijuutta.

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.

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 keskeistä onnistumisen kannalta, sillä se voimaannuttaa ihmiset tukemaan toisiaan entistä vahvemmin. Näin haasteisiin voidaan tarttua ennakoivasti.

Toimenpideohjelman tarkoituksena on keskittyä konkreettisiin, olemassa oleviin resursseihin toteutettaviin ja heti aloitettaviin toimiin sekä näin ollen asioiden käytännön edistymiseen.

Toimenpideohjelmaa tarkastellaan vuosittain ja sitä päivitetään tarpeen mukaan. Ensimmäinen vuosiraportti on vuodelta 2025 ja tämä päivitetty toimenpideohjelma on tehty sen pohjalta. Tarkastelevana ja toimenpiteitä päivittävänä ryhmänä toimii eduskunnan yksinäisyyden ja ostrakismin vähentämisen ja yhteisöllisyyden vahvistamisen työryhmä, jossa on asiantuntijaedustus keskeisistä teemaan liittyvistä tahoista ja organisaatioista (ks. esittelyt 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 Osallistujien Suomen [verkkosivuilla](#). Pitkäaikaista kokonaisuutta tukee myös koottu neuvonantajisto (ks. jäsenistö jäljempänä).



**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. Ammattilaiset tunnistavat ja ottavat yksinäisyyden puheeksi perustason palveluissa entistä systemaattisemmin.**

Toimenpiteenä otetaan käyttöön yksinäisyyden tunnistamista tukevia mittareita ja jatketaan sekä laajennetaan Osallistujien Suomi -valmennusohjelmaa palvelujärjestelmän tueksi.

**2. Kodin ja koulun yhteistyö vahvistuu yhteisöllisyyttä tukevalla tavalla ja yksinäisyyttä ennaltaehkäisten.**

Toimenpiteenä kootaan yhteen olemassa olevaa tietoa ja jalkautetaan kodin ja koulun yhteistyöhön toimintamalleja, jotka ehkäisevät yksinäisyyttä ja vahvistavat yhteisöllisyyttä.

**3. Vapaaehtoistoiminta vahvistuu kansalaistaitona eri elämänvaiheissa.**

Toimenpiteenä kootaan koulujen ja muiden yhteisöjen käyttöön koulutus- ja materiaalikokonaisuus sekä selvitetään keinoja lisätä kiinnostusta, näkyvyyttä ja mahdollisuuksia osallistua vapaaehtoistoimintaan.

**4. Harrastamisen Suomen mallissa tunnistetaan paremmin yksinäiset ja syrjäytymisvaarassa olevat lapset ja nuoret.**

Toimenpiteenä vahvistetaan kuntien ja ohjaajien osaamista huomioida yksinäisyys harrastustoiminnassa sekä selvitetään etsivän harrastustyön ja opiskeluhuollon yhteistyön mahdollisuuksia.

**5. Yksilöiden ja yhteisöjen mielenterveystaidot vahvistuvat osana arkea, kasvatusta ja palveluja.**

Toimenpiteenä kootaan mielenterveystaitoja vahvistavia menetelmiä ja toimintaa, viestitään niistä keskeisille toimijoille sekä tuotetaan tutkimusperustaista koulutusmateriaalia ammattilaisten käyttöön.

**6. Perheiden perinataalimielen terveys vahvistuu ja yksinäisyyden siirtymistä vanhemmalta lapselle ehkäistään.**

Toimenpiteenä edistetään perinataalimielen terveyttä tukevien toimijoiden yhteistyötä osana Lapsen 1000 ensimmäistä päivää -kokonaisuutta.

**7. Urheiluseurojen toiminta tukee nykyistä vahvemmin yhteisöllisyyttä ja pitkäkestoista kiinnittymistä urheiluyhteisöihin.**

Toimenpiteenä selvitetään, miten yhteisöllisyys voidaan kytkeä osaksi Tähtiseura-ohjelman päivitystä ja sen tulevia toimenpiteitä.

**8. Yhteisöllisen toimintakulttuurin viestintä vahvistuu suunnitelmallisesti ja tavoittaa laajasti eri toimijat.**

Toimenpiteenä jatketaan Osallistujien Suomi -suurtapahtumien ketjua, tuotetaan viestinnällisiä kärkiä ja nostetaan yhteisöllisyyttä vahvistavia sisältöjä näkyvästi esille.

**9. Digitalisaation mahdollisia yksinäisyyttä lisääviä haittavaikutuksia tunnustetaan ja niihin puututaan.**

Toimenpiteenä kehitetään uudenlaista yhteisöllistä toimintaa, joka vahvistaa lasten, nuorten ja iäkkäiden osallisuutta sekä tukee ryhmämuotoisten toimintamallien käyttöönottoa.

**10. Päätöksentekijöillä on käytössään riittävästi ajantasaista ja ymmärrettävää tietoa yksinäisyyden ja ulkopuolisuuden vähentämiseksi.**

Toimenpiteenä edistetään yksinäisyyden huomioimista hyvinvointikertomusten minimitietosisällöissä sekä kootaan kuntien hyviä käytänteitä päätöksenteon tueksi.

**11. Yksinäisyyden kustannusvaikutuksia huomioidaan aiempaa paremmin osana päätösten vaikutusten ennakoarviointia.**

Toimenpiteenä tuetaan yksinäisyyden sisällyttämistä osaksi taloudellisten vaikutusten ennakoarviointia ja vahvistetaan tätä varten tarvittavaa tietopohjaa.

**12. Kansalaisten aktiivisuus ja tietoisuus toisten huomioimisen merkityksestä vahvistuvat.**

Toimenpiteenä vakiinnutetaan Ystävällisten viikko vuosittaiseksi kampanjaksi, johon kutsutaan kansalaiset ja yhteisöt mukaan vahvistamaan ystävällisyyttä ja generatiivista toimijuutta.

**13. Merkityksellisyystaidot vahvistuvat osana hyvinvointia, kasvatusta ja yhteisöllisyyttä.**

Toimenpiteenä kootaan ja kehitetään tutkimusperustainen merkityksellisyystaitojen viitekehys ja pedagogiset työkalut eri koulutusasteille sekä vahvistetaan ammattilaisten osaamista niiden käyttöönotossa.

**14. Kuntien kannustimet yhteisöjen ja osallisuuden vahvistamiseen vahvistuvat.**

Toimenpiteenä edistetään yhteisöjen ja osallisuuden vahvistamisen arviointikysymyksen saamista osaksi kuntien hyte-kertoimia.

**15. Eri-ikäiset ihmiset löytävät helpommin järjestöjen yhteisöllisen toiminnan ja matalan kynnyksen tuen piiriin.**

Toimenpiteenä kehitetään asiakasohjausta, vahvistetaan toimijoiden yhteistyötä ja kootaan tietoa toimivista järjestölähtöisistä toimintamalleista sekä hyödynnetään olemassa olevia palvelualustoja.

**16. Järjestöjen ennaltaehkäisevä työ yksinäisyyden lieventämisessä vahvistuu ja järjestöissä syntyvää tietoa hyödynnetään systemaattisemmin.**

Toimenpiteenä vahvistetaan järjestöjen roolia ennakoivan tiedon tuottajina ja välittäjinä sekä tuetaan vaikuttavien toimintamallien kehittämistä, levittämistä ja toimijoiden välistä yhteistyötä.

**17. Päättäjien sitoutuminen Osallistujien Suomi -ohjelman toimeenpanoon vahvistuu yli hallituskausien.**

Toimenpiteenä tuotetaan tutkittua tietoa päätöksenteon tueksi, arvioidaan ohjelman edistymistä ja varmistetaan ohjelman pitkäjänteinen toteuttaminen, arviointi ja kehittäminen yhteistyössä ministeriöiden ja muiden toimijatahojen kanssa.



**Osallisuus vaatii rohkeutta osallistua. Koska jos aina sanoo ei, niin ei ne sitten enää jaksa aina kysyäkään.”**

-kuudesluokkalainen tyttö



## 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 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.

**NOSTETAAN 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 on suuri potentiaali ihmisten ja koko yhteiskunnan hyvinvoinnin vahvistamisessa.

# 5. Osallistujien Suomen toimenpideohjelman laajempi kuvaus

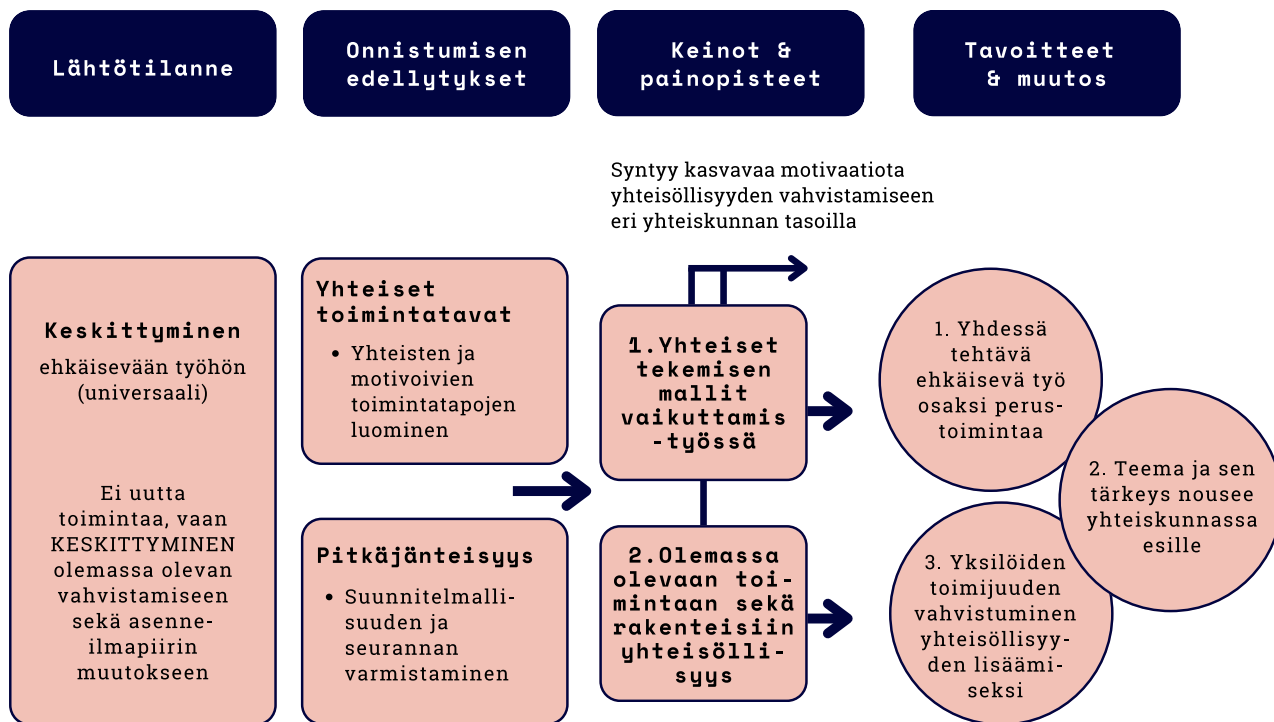
Tässä luvussa kuvataan Osallistujien Suomen toimenpideohjelman strateginen kehys, yhteiset päälinjat, kehitysprosessi asiantuntijaedustajineen, tarkemmat toimenpiteet sekä niiden vastuutoteuttajat, aikataulut ja prosessiarviointi.

## 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 koordinoitussa työssä oleellista. Tämä mahdollistaa erilaisten yhteisvaikutusten sekä synergiaetujen synnyn, 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 poikkileikkävän 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, perusopetuksen opetussuunnitelman kirjauksia yhteisöllisyyden vahvistamisesta osana opetustyötä, kansallisen lapsistrategian päämääriä sekä monien järjestöjen strategista työtä. Uusilla toimenpiteillä tarkoitetaan myöhemmin esitettäviä, eri tahojen kirjaamia toimenpiteitä. Tavoitteena on rakentaa edellä mainituista elementeistä dynaaminen 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 terveys-toimen 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 ja yhteiskunnallisiin päätöksiin vaikuttavaa viestintää. Yhteinen viestintä tavoittaa toimijoita laajemmin kuin eri organisaatioiden yksittäiset, vaikkakin samaan päämäärään tähtäävät kampanjat.



### 5.3. ASIANTUNTIJARYHMÄ JA NEUVONANTAJISTO

Asiantuntijatyöryhmään 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 kansanedustaja Eeva-Johanna Eloranta) sekä työryhmään kutsuttujen asiantuntijoiden kanssa.

#### Asiantuntijatyöryhmän jäseninä toimivat:

- Johtaja Henni Axelin (varajäsen ylijohtaja Juha Rintamäki), Opetus- ja kulttuuriministeriö
- Toiminnanjohtaja Tuula Colliander, HelsinkiMissio, järjestöjen yksinäisyysverkosto (varajäsenet Elina Stenvall, SOS-lapsikylä & Päivi Tiittula, Valli ry)
- Yksikön johtaja Kirsi Hiltunen (varajäsen Aino-Maria Pusa), Kansallinen koulutuksen arviointikeskus (KARVI)
- Erityisasiantuntija Tanja Tasala (varajäsenet Heli Hätönen & Tuulia Rotko), Sosiaali- ja terveysministeriö
- Professori Niina Junttila, Turun yliopisto, Right to Belong -konsortio (ryhmän koordinaattori)
- Johtaja Jarmo Kokkonen, Kirkkohallitus (varajäsen Ulla Huhtinen, Lasten ja nuorten keskus)
- Opetusneuvos Pia Kola-Torvinen (varajäsen Tanja Väänänen), Opetushallitus
- Ohjelmajohtaja Marjo Kurki (varajäsen Katri Vataja), Itla, YOUNG-tutkimusohjelma
- Kehittämispäällikkö Tarja Mankkinen, Sisäministeriö
- Kehittämispäällikkö Suvi Parikka (varajäsen Jenni Helenius), Terveystieteiden tutkimuskeskus ja Hyvinvoinnin laitos
- Hyvinvointiasioiden johtaja Maria Salenius (varajäsen Ville Nieminen), Kuntaliitto
- Tutkija Emil Salovuori, Turun ja Itä-Suomen yliopistot (ryhmän koordinaattori)
- Asiantuntija Marianna Tarhala (varajäsen Marjukka Mattila), Olympiakomitea
- Johtava organisaatiopsykologi Pekka Tölli, Mehiläinen

Ryhmän viestintäasiantuntijoina toimivat Linda Capelletti (Sherpa) ja Petra Heikkinen (Right to Belong -konsortio). Lisäksi 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 evankelisluterilaisen kirkon arkkipiispa emeritus.
- Kari Välimäki. Välimäki työskenteli pitkään Sosiaali- ja terveysministeriön kansliapäällikkönä. Tällä hetkellä Välimäki on SOSTEn valtuuston puheenjohtaja.



**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

## 5.4. TOIMENPITEET

Toimenpiteet suunniteltiin siten, että ne kohdentuvat sekä yksilöille, perheille ja lähiverkostoille, julkiselle, yksityiselle ja kolmannelle sektorille että kansalaisyhteiskunnalle.

### 1. 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, kuten järjestöjen toimintaan.

Tavoitteena on lisätä ammattilaisten kykyä tunnistaa yksinäisyys mahdollisimman tehokkaasti peruspalveluissa, kuten neuvolassa, perhekeskuksessa, opiskeluhuollossa, mielenterveys- ja päihdepalveluissa sekä sosiaali-, vanhus- ja vammaispalveluissa. Toimenpiteenä ehdotetaan yksinäisyysmittarin (esim. UCLA-yksinäisyysmittari) systemaattista käyttöönottoa, jonka avulla yksinäisyyttä voidaan luotettavasti tunnistaa.

Lisäksi jatketaan ja laajennetaan Tampereella vuonna 2025 aloitetun ja kaupungin johdolle suunnatun Osallistujien Suomi -valmennusohjelman toteuttamista.

**Vastuutoteuttaja:** Itla, YOUNG-tutkimusohjelma ja Terveyden ja hyvinvoinnin laitos

**Toteutuksen aikataulu:** 2024–2026

**Vaikutuksen arviointi:** Itlan mittaripankissa on validi yksinäisyysmittari, jonka käyttöönottoa edistetään perustason palveluissa

### 2. 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 kouluyhteisön sisällä, ja näin sekä edistää oppilaiden hyvinvointia ja oppimista että tukea huoltajia kasvatustyössä ja luoda positiivista ja kannustavaa ilmapiiriä kouluihin. Toimenpiteenä kodin ja koulun yhteistyön tukemiseksi koostetaan yhteen olemassa olevaa tietoa teemaan liittyen ja jalkautetaan yksinäisyyttä ehkäiseviä ja yhteisöllisyyttä vahvistavia toimintamalleja kodin ja koulun yhteistyöhön.

**Vastuutoteuttaja:** Opetushallitus ja järjestöjen yksinäisyysverkosto

**Toteutuksen aikataulu:** 2025 – jatkuva

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

### 3. TEHDÄÄN 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, 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 Olympiakomitea

**Toteutuksen aikataulu:** 2025 – jatkuva

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

#### 4. VÄHENNETÄÄN 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. Harrastustarjonta 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 opiskeluhuollon kanssa.

**Vastuutoteuttajat:** Olympiakomitea ja Opetus- ja kulttuuriministeriö

**Toteutuksen aikataulu:** 2025–2026

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

#### 5. VAHVISTETAAN YKSILÖIDEN JA YHTEISÖJEN MIELENTERVEYSTAITOJA

Tavoitteena on lisätä yhteiskunnallista keskustelua ja ymmärrystä mielen-terveystaitojen merkityksestä yksilön ja yhteisöjen hyvinvoinnin keskeisenä osatekijänä. Mielen-terveystaitoja voi jokainen kehittää, ja niitä tulee edistää eri ikäisten ihmisten arjessa, kuten koulussa, harrastuksissa, työelämässä ja ikäihmisten parissa. Mielen-terveystaitojen vahvistamisessa voidaan hyödyntää tutkimusnäyttöön perustuvia ohjelmia ja muita toimiviksi todettuja menetelmiä. Yhteisöllisyyden vahvistamiseksi keskeisiä mielen-terveystaitoja ovat tunne- ja vuorovaikutustaidot sekä sosiaaliset taidot, kyky luoda merkityksellisiä suhteita muihin ihmisiin sekä selvittää joustavasti stressaavista tilanteista ja vastoinkäymisistä. Yhteisöllisyyden vahvistamiseksi keskeisiä mielen-terveystaitoja ovat tunne- ja vuorovaikutustaidot sekä sosiaaliset taidot, kyky luoda merkityksellisiä suhteita muihin ihmisiin sekä selvittää joustavasti stressaavista tilanteista ja vastoinkäymisistä. Mielen-terveystaitoja ovat myös kyky ratkoa ongelmia yhteisössä ja puuttua epäasialliseen kohteluun, kuten ulkopuolelle jättämiseen.

Toimenpiteenä kootaan mielen-terveystaitoja vahvistavia menetelmiä ja toimintaa, joita voidaan ottaa käyttöön, ja viestitään niistä keskeisissä sidosryhmissä. Lapsille, nuorille ja perheille suunnatut ohjelmat kootaan Itlan Kasvun tuki- ja osallistujiensuomi.fi -sivustoille. Lisäksi tuotetaan tutkimusperustainen koulutusmateriaali, jota voidaan hyödyntää ammattilaisten täydennyskoulutuksessa. Järjestöjen mielen-terveystaitoja vahvistavista

menetelmistä ja toimista laaditaan kooste, joka viedään osallistujiensuomi.fi -sivustolle.

**Vastuutoteuttaja:** Itla, YOUNG-tutkimusohjelma ja järjestöjen yksinäisyysverkosto

**Toteutuksen aikataulu:** 2024–2026

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

## 6. 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 perinataali-mielenterveyttä pohjoismaisella tasolla.

**Vastuutoteuttaja:** Itla

**Toteutuksen aikataulu:** 2024–2027

**Vaikutuksen arviointi:** Käynnistetty yhteistyö toimijoiden kanssa

## 7. VAHVISTETAAN YHTEISÖLLISYYTTÄ JA URHEILUYHTEISÖIHIN KIINNITTÄMISTÄ TÄHTISEURA-OHJELMAN AVULLA

Suomessa toimii noin 9 000 seuraa, joiden toimintaan osallistuu yhteensä noin 1,8 miljoonaa ihmistä. Tähtiseura-ohjelma on valtakunnallinen urheiluseurojen laatuohjelma, jonka tavoitteena on vahvistaa seurojen kykyä tarjota laadukasta ja vastuullista toimintaa kaikenikäisille.

Seuratoiminnalla on Suomessa merkittävä yhteiskunnallinen vaikutus. Seurat vahvistavat paikallisesti yhteisöllisyyttä sekä luovat sosiaalisia verkostoja ja tukevat siten kuntalaisten hyvinvointia mm. ehkäisemällä syrjäytymistä sekä yksinäisyyttä. Ne tarjoavat turvallisia kohtaamispaikkoja eri-ikäisille ja luovat yhteenkuuluvuutta, jota tarvitaan elinvoimaisen ja yhdenvertaisen yhteiskunnan rakentamisessa.

Vuosina 2027–2028 toteutetaan Tähtiseura-ohjelman laatutekijöiden päivitys. Osana päivitystyötä selvitetään, miten urheiluyhteisön yhteinen strategia – jossa yhteisöllisyys on tunnistettu tärkeäksi tekijäksi – voisi mahdollisesti kytkeytyä osaksi Tähtiseura-ohjelmaa ja sen toimenpiteitä.

**Vastuutoteuttaja:** Olympiakomitea

**Toteutuksen aikataulu:** 2026–2028

**Vaikutuksen arviointi:** Kootaan prosessin tulokset ja niistä syntyneet toimenpiteet.

## **8. 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 aloittivat tammikuussa 2025 Osallistujien Suomi -suurtahtumien ketjun, jossa teemana on yhteisöllisyyden ja osallisuuden vahvistuminen. Päivillä luovutetaan Osallistujien Suomi -viestikapula seuraavalle yhteisöllisyyteen ja osallisuuteen liittyvän suurtahtuman järjestäjälle.

**Vastuutoteuttaja:** Kirkkohallitus

**Toteutuksen aikataulu:** jatkuva

**Vaikutuksen arviointi:** Toteutuneet suurtahtumat ja viestintäkapulan vaihdot

## **9. 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 hyödynnettynä digitalisaatio voi lisätä yksinäisyyttä, kokemusta ulkopuolisuudesta sekä sosiaalista eristäytyneisyyttä.

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 Terveystietokeskuksen ohjelman toimenpidesuunnitelman toimeenpanoa

## **10. 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 minimitietosisällöissä.

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.

Lisäksi vuosittain kerätään Kuntien hyvät käytänteet -raportti, johon on koottu kuntien paikallistasojen ratkaisuja ja käytännönläheisiä toimenpiteitä, joilla yksinäisyyden on pyritty puuttumaan.

**Vastuutoteuttaja:** Terveyden ja hyvinvoinnin laitos ja Kuntaliitto

**Toteutuksen aikataulu:** 2025 – jatkuva

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

## **11. 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

## **12. LISÄTÄÄN YKSILÖIDEN KANSALISAKTIIVISUUTTA JA TIETOISUUTTA TOISTEN HUOMIOIMISEN MERKITYKSESTÄ (YSTÄVÄLLISTEN VIIKKO)**

Yhteisöllisempi Suomi tarvitsee ajattelun muutosta ja kansalaisten aktiivisuutta. Yhteisöllisyys lähtee pienistä arkisista teoista, joita jokainen pystyy omassa elinpiirissään tekemään. Kun pienet arkiset teot suuntautuvat hyväntahtoisesti toisten toimijuutta ja hyvinvointia vahvistavasti, ne rakentavat kestäviä vastavuoroisia yhteyksiä. Kyse on generatiivisesta toimijuudesta, jossa ystävällisyyttä osoitetaan toisille, vastaanotetaan sitä muilta ja siirretään sitä yhä eteenpäin.

Yhteistyössä järjestöjen yksinäisyysverkoston kanssa vakiinnutetaan Ystävällisten viikko vuosittaiseksi kansalaisten tuntemaksi kampanjaksi. Ystävällisten viikko on ystävänpäivän aikaan vietettävä teemaviikko, joka kutsuu kaikki Suomessa asuvat mukaan levittämään ystävällisyyttä. Viikkoon voi osallistua omalla tavallaan ja omien resurssiensa mukaan – esimerkiksi järjestämällä yhteisen kahvihetken tai haastamalla oman yhteisön tekemään ystävällisiä tekoja viikon ajan.

Toimenpiteenä kutsutaan vuosittain kansalaiset ja yhteisöt, kuten järjestöt, työpaikat, koulut ja seurakunnat, viettämään Ystävällisten viikkoa ja vahvistamaan generatiivista toimijuutta. Tarjotaan viikon toteuttamiseen ideoita ja materiaaleja sekä koordinoidaan yhteistä viestintää. Lisätään kampanjan medianäkyvyyttä.

**Vastuutoteuttaja:** Osallistujien Suomi -asiantuntijatyöryhmä ja järjestöjen yksinäisyysverkosto

**Toteutuksen aikataulu:** 2026 – jatkuva

**Vaikutuksen arviointi:** Toteutuneet Ystävällisten viikon tapahtumat ja media-seuranta



**”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

### **13. VAHVISTETAAN YMMÄRRYSTÄ MERKITYKSELLISYYSTAIDOISTA OSANA HYVINVOINTIA JA YHTEISÖLLISYYTTÄ**

Merkityksellisyystaidot ovat kykyä tunnistaa asioita, jotka vahvistavat kestävästi sekä toisten että omaa hyvinvointia, toimia tämän ymmärryksen suuntaisesti sekä kokea toiminta sisäisesti palkitsevana. Merkityksellisyystaidot vahvistavat vastavuoroista ja hyväntahtoista toimijuutta suhteessa itseen, toisiin ihmisiin ja ympäröivään maailmaan. Taidot vähentävät riskiä kokea yksinäisyyttä, ulkopuolisuutta tai osattomuutta, koska merkityksellisyys rakentuu ennen kaikkea koetuista yhteyksistä, hyödyksi olemisesta ja siitä, että oma toiminta kiinnittyy yhteiseen hyvään.

Toimenpiteenä kootaan ja kehitetään tutkimusperustainen merkityksellisyystaitojen viitekehys sekä konkreettiset pedagogiset työkalut eri koulutusasteille. Tavoitteena on edistää merkityksellisyystaitojen opettamista ja juurruttamista osaksi kasvatuksen ja koulutuksen perustoimintaa, esimerkiksi tukemalla sisältöjen integrointia arjen opetustyöhön sekä vahvistamalla ammattilaisten osaamista opettajankoulutuksessa ja täydennyskoulutuksessa.

**Vastuutoteuttaja:** Eduskunnan asiantuntijatyöryhmä yhteistyössä Opetus- ja kulttuuriministeriön, Opetushallituksen, Right to Belong -tutkimuskonsortion ja Merkityksellisyystaidot-kehittämisyhteisön kanssa

**Toteutuksen aikataulu:** 2026–2028

**Toteutuksen arviointi:** Kehitetyn viitekehyyksen ja pedagogisten työkalujen käyttöönotto, ammattilaisten koulutukseen osallistuneiden määrä ja palaute sekä merkityksellisyyttä, osallisuutta ja yhteenkuuluvuutta kuvaavien indikaattorien (esim. Kouluterveyskysely) seuranta

#### 14. EDISTETÄÄN YHTEISÖJEN JA OSALLISUUDEN VAHVISTAMISEN ARVIOINTIKYSYMYKSEN SAAMISTA OSAKSI KUNTIEN HYTE-KERTOIMIA

Osallisuus ja yhteisöt rakentuvat monelta osin paikallisesti ja siten kunnat osallisuutta vahvistavine käytänteineen ovat sen kannalta olennaisessa roolissa. On tärkeää, että kunnilla olisi taloudellisia kannustimia yhteisöjen ja osallisuuden vahvistamiseksi osana normaalia toimintaansa.

Tavoitteena on vahvistaa generatiivisen toimijuuden avulla paikallisia yhteisöjä ja osallisuutta. Toimenpiteenä pyritään saamaan hyte-kertoimiin mukaan osallisuuteen liittyvä arviointikysymys, esim. osana Kouluterveyskyselyä tai TEA-viisaria.

**Vastuutoteuttaja:** Eduskunnan yksinäisyyden ja ostrakismin vähentämisen työryhmä ja Right to Belong -tutkimuskonsortio yhteistyössä Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen sekä Kuntaliiton kanssa

**Toteutuksen aikataulu:** 2026–2028

**Vaikutuksen arviointi:** Osallisuus osana hyte-kertoimia.

#### 15. KEHITETÄÄN ASIAKASOHJAUSTA JA VAHVISTETAAN TOIMIJOIDEN YHTEISTYÖTÄ, JOTTA ERI-ikäiset ihmiset löytävät helpommin järjestöjen yhteisöllisen toiminnan ja matalan kynnyksen tuen.

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

Vahvistetaan järjestöjen sekä julkisen ja yksityisen sektorin yhteistyötä yksinäisyyden vähentämiseksi. Tämä tehdään lisäämällä tietoa ja koulutuksia yksinäisyysilmiöstä sekä koordinoimalla ja kokoamalla palvelut yksinäisyyden ehkäisyyn ja osallisuuden edistämiseen. Kootaan tietopankkia olemassa olevista järjestölähtöisistä toimintamalleista, jossa huomioidaan tutkimusperusteiset mallit, kuten School to Belong, Work to Belong, Yksinäisyystyön menetelmä ja omahoito-ohjelma Mielenterveystalossa, Ystäväpiiri-toiminta iäkkäillä (65+) sekä muut toimivaksi todetut käytänteet. Hyödynnetään Hyvinvointilähete-mallia, Palvelutietovarantoa (PTV) ja Lähellä.fi-palvelua. Yhteistyön alustana voivat toimia esimerkiksi paikalliset ja alueelliset yksinäisyysverkostot.

**Vastuutoteuttaja:** Järjestöjen yksinäisyysverkosto, Kirkkohallitus ja Kuntaliitto  
**Toteutuksen aikataulu:** 2025 – jatkuva  
**Vaikutuksen arviointi:** Yksinäisyyttä ja osallisuutta kuvaavien indikaattorien (esim. väestökyselyt ja hyvinvointimittarit) seuranta sekä järjestöjen seurantatieto.

## 16. VAHVISTETAAN JÄRJESTÖJEN ENNALTAEHKÄISEVÄÄ TYÖTÄ YKSINÄISYYDEN LIEVENTÄMISESSÄ

Suomalaisessa järjestökentässä tehdään laaja-alaisesti työtä, jonka keskiössä on yksinäisyyden lieventäminen sekä ihmisten toimijuuden, osallisuuden ja hyvinvoinnin vahvistaminen. Työ on luonteeltaan ennakoivaa ja ennaltaehkäisevää: se perustuu ihmisten kohtaamiseen arjessa sekä varhaiseen tarpeiden tunnistamiseen ennen haasteiden kasautumista. Järjestöissä kohdataan eri-ikäisiä, eri elämäntilanteissa ja -vaiheissa olevia sekä kulttuurisesti moninaisia ihmisiä eri puolilla Suomea. Toiminta vahvistaa kokemusta kuulumisesta, luo yhteyksiä ja mahdollistaa osallistumisen yhteiseen toimintaan yksilöllisistä lähtökohdista käsin.

Järjestöjen ruohonjuuritason työ tuottaa jatkuvasti ajantasaista ja merkityksellistä tietoa ihmisten arjesta, tarpeista ja yksinäisyyden ilmenemismuodoista. Kohtaamisissa näkyvät myös laajemmat yhteiskunnalliset ilmiöt ja niiden vaikutukset ihmisten hyvinvointiin. Näiden havaintojen pohjalta syntyy sosiaalisia innovaatioita – uusia toimintatapoja ja ratkaisuja, jotka vastaavat tunnistettuihin tarpeisiin ja lieventävät yksinäisyyttä vaikuttavasti.

Toimenpiteenä vahvistetaan järjestöjen roolia yksinäisyyttä koskevan ennakoivan tiedon tuottajina ja välittäjinä kokoamalla, jäsentämällä ja hyödyntämällä järjestökentässä syntyvää tietoa systemaattisemmin. Tavoitteena on luoda rakenteita ja toimintamalleja, joiden avulla järjestöjen tuottama tieto yksinäisyydestä, siihen liittyvistä ilmiöistä ja niiden vaikutuksista ihmisten elämään välittyy tehokkaasti tutkijoille ja päätöksentekijöille. Samalla tuetaan järjestöjen mahdollisuuksia kehittää ja levittää vaikuttavia toimintamalleja yksinäisyyden lieventämiseksi sekä vahvistaa yhteistyötä eri toimijoiden välillä.

**Vastuutoteuttaja:** Järjestöjen yksinäisyysverkosto

**Toteutuksen aikataulu:** 2026–2029

**Toteutuksen arviointi:** Järjestöjen tuottaman tiedon hyödyntäminen tutkimuksessa ja päätöksenteossa, kehitettyjen toimintamallien käyttöönotto ja leviäminen sekä yksinäisyyttä, osallisuutta ja hyvinvointia kuvaavien indikaattorien (esim. väestökyselyt ja hyvinvointimittarit) seuranta

## 17. EDISTETÄÄN PÄÄTTÄJIEN SITOUTUMISTA OSALLISTUJIEN SUOMI - OHJELMAN TOIMEENPANOON YHTEISTYÖSSÄ MINISTERIÖIDEN JA MUIDEN TOIMIJATAHOJEN KANSSA

Yksinäisyyden ja ulkopuolisuuden yhteiskunnalliset kustannukset ovat sekä inhimillisesti että taloudellisesti merkittäviä. Kyse on paitsi suomalaisten hyvinvointi- ja terveyshaasteiden ratkaisemisesta, niin myös laajemmin kansallisesta yhtenäisyydestä ja sisäisestä turvallisuudesta sekä kestävästä kehityksestä.

Osallisuudessa on kyse ihmisen ydintarpeesta, jonka täyttymättömyys heijastuu elämän eri osa-alueille vaikuttaen hyvinvointiin, terveyteen, tuottavuuteen ja sisäiseen turvallisuuteen. Vaikuttavan yhteiskunnallisen muutoksen aikaansaamiseksi on varmistettava päätöksenteon eri tasoilla pitkäjänteinen eri ministeriöiden, hallinnonalojen, sektorien ja tutkijoiden välinen yhteistyö, jolla ennaltaehkäistään ja vähennetään yksinäisyyttä ja ulkopuolisuutta.

Toimenpiteenä tuotetaan tutkittua tietoa päätöksenteon perusteeksi sekä edistetään päättäjien sitoutumista sen käyttöön. Lisäksi ohjelman edistymistä arvioidaan ja varmistetaan, että myös seuraava eduskunta ja hallitus jatkavat Osallistujien Suomi -ohjelman pitkäjänteistä toteuttamista, arviointia ja kehittämistä.

**Vastuutoteuttaja:** Eduskunnan yksinäisyyden ja ostrakismin vähentämisen työryhmä ja Right to Belong -tutkimuskonsortio

**Toteutuksen aikataulu:** 2025– jatkuva

**Vaikutuksen arviointi:** Osallistujien Suomi -ohjelman toimenpiteitä on toteutunut ja sen vaikutukset ovat todennettavissa



## 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.

Tulosindikaattorien seuranta toteutetaan vuosittain ja niiden pohjalta tuotetaan lyhyt vuosiraportti tilanteen edistymisestä Suomessa. Prosessi-indikaattoreita seurataan kaksi kertaa vuodessa. Seurannasta ja arvioinnista vastaa eduskunnan työryhmä asiantuntijajäsenenä.

### 6.1. TULOSINDIKAATTORIT

Tulosindikaattorit poimitaan Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen sekä Tilastokeskuksen keräämistä kansallisista Kouluterveyskysely-, Terve Suomi- sekä Elinolot-seuranta-aineistoista. Kouluterveyskyselyyn vastaavat alakoulun neljännen ja viidennen, yläkoulun kahdeksannen ja yhdeksannen sekä toisen asteen, eli lukio- ja ammatillisen koulutuksen, ensimmäisen ja toisen vuoden opiskelijat. Terve Suomi -tutkimukseen osallistuvat 20 vuotta täyttäneet (ei yläikärajaa) ja Elinolot-tilasto kattaa 16–85-vuotiaat.

**Osallistujien Suomen käyttämät kansalliset aineistot ja niistä poimittavat tulosindikaattorit:**

**Kouluterveyskysely (perusopetuksen 4., 5., 8., 9. vuosiluokat, lukion ja ammatillisen koulutuksen ensimmäisen ja toisen vuoden opiskelijat)**

Kouluterveyskysely on koko ikäluokalle koululuokassa toteutettava kyselytutkimus. Indikaattorit päivittyvät joka toinen vuosi (parittomat vuodet). Seuranta-indikaattorit tuotetaan kuntien, hyvinvointialueiden sekä koko maan tasolla.

Osallistujien Suomen tulosindikaattoreina käytetään

1. osallisuusindikaattoria
2. lasten ja nuorten kokemusta yksinäisyydestä
3. tunnetta siitä, että koulussa voi olla oma itsensä

### Terve Suomi (20 vuotta täyttäneet, ei yläikärajaa)

Terve Suomi -tutkimus koostuu erilaisista otostutkimuksista, jotka vaihtelevat eri vuosina. Indikaattorit päivittyvät osana joka toinen vuosi (parilliset vuodet) toteutettavaa laajaa kyselyä. Seurantaindikaattorit tuotetaan sekä hyvinvointialueiden että koko maan tasolla.

Osallistujien Suomen tulosindikaattoreina käytetään

1. osallisuusindikaattoria,
2. eri-ikäisten suomalaisten kokemusta yksinäisyydestä sekä
3. positiivisesta mielenterveydestä.

### Tilastokeskuksen Elinolot-tilasto (16 vuotta täyttäneet – 85 vuotta 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.



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

-mies



## 6.2. PROSESSI-INDIKAATTORIT

Toimenpideohjelman jokaiseen 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.



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

-nuori mies

## 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 & Cacioppo, 2010.)
- Sosiaaliset suhteet edistävät ydintarpeen täyttymisen kautta luottamusta, tasa-arvoa, hyvinvointia, terveyttä, yhteiskunnallista turvallisuutta ja sosiaalisesti kestävästä kehitystä (Ellerbrock ym., 2014; Klima & Repetti, 2008; Ryan & Shin, 2018).
- Puute sosiaalisista kontakteista (yksinäisyys) nostaa enneaikaisen kuoleman riskiä enemmän kuin tupakointi (15 savuketta päivässä), alkoholi (6 annosta päivässä), liikkumattomuus, ylipaino ja ilmansaasteet (Holt-Lundstad ym., 2017).
- Yksinäisyys kohottaa enneaikaisen kuoleman riskiä 26 % ja sosiaalista eristäytymistä 29 % (Holt-Lundstad ym., 2015).
- Puute sosiaalisista kontakteista (yksinäisyys) lisää riskiä sydän- ja verisuonisairauksille, infarkteille ja diabetekselle (Holt-Lundstadt 2021; Hodgson ym., 2020).
- Yksinäiset kokevat oman hyvinvointinsa muita heikommaksi, ja heillä on enemmän sekä psyykkisiä että fyysisiä terveyden ongelmia. Erityisen vahvat yhteydet yksinäisyydellä on ahdistuneisuuteen, masennukseen ja itsetuhoisuuteen. (Park ym., 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 ym., 2015; Qualter ym., 2015; Baumeister ym., 2005; Williams, 2007).

- Yksinäisyyttä kokevat nuoret kärsivät muita toistuvammista päänsäryistä, vatsakivuista, hermostuneisuudesta ja nukahtamisvaikeuksista sekä käyttävät näihin ongelmiin muita enemmän lääkkeitä (Lyyra ym., 2019).
- Kaiken ikäiset yksinäiset ihmiset käyvät muita useammin lääkärissä ja joutuvat pidemmille sairaalahoitojaksoille (Kung ym., 2021).
- Yksinäisyys ja sosiaalisten kontaktien puute lisäävät dementiariskiä 50 % (Lazzari ym., 2021).
- Sosiaalisten kontaktien puute aiheuttaa stressireaktioita ja pelkotiloja (Southwick ym., 2016).
- Hyvät sosiaaliset suhteet omaavilla lapsilla ja nuorilla oppimistulokset ovat muita parempia (DuBoid ym., 2011).
- Kokemus sosiaalisesta ulkopuolisuudesta lisää tulehduksia ja infektioita yhtä paljon kuin liikkumattomuus (Yang ym., 2016).
- Osallistuminen yhteisön tilaisuuksiin nostaa työllistymisen mahdollisuuksia (Spera ym., 2015).
- Nuorista pojat kokevat tyypillisesti tyttöjä enemmän emotionaalista yksinäisyyttä, kun taas tytöt enemmän sosiaalista yksinäisyyttä (Kiuru ym., 2024).
- Erityisesti ensimmäisen polven maahanmuuttajalapsen ja -nuoret kokevat ikätovereitaan enemmän yksinäisyyttä ja ulkopuolisuutta (Pulkinen ym., 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 vanhempiensa kanssa asuvat nuoret. Tämän lisäksi he ovat alttiimpia yksinäisyyden lisääntymiseen esimerkiksi kriisitilanteissa. Tämä huomattiin 2020-luvun alun koronapandemian aikana, jolloin opiskeluun ja vapaa-aikaan kohdistuneiden rajoitusten myötä yksinäisyys lisääntyi erityisesti yksin asuvilla nuorilla. (Meskanen ym. 2024.)

Toimenpideohjelman 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





**Osallistujien Suomi.  
Elämä on joukkuelaji.**