Lasten, nuorten ja perheiden yksinäisyys

Niina Junttila

Kasvatuspsykologian professori, Turun yliopisto
Kasvatustieteen professori, Jyväskylän yliopisto
Konsortionjohtaja Right to Belong – Oikeus osallisuuteen tutkimuskonsortio (STN)
EDUCA – Koulutuksen tulevaisuus lippulaiva (SA)
EDUCA-doc tohtorikoulutuspilotti (OKM)
EduRESCUE – Resilientti koulu (STN)
Eduskunnan Yksinäisyyden ja ostrakismin vähentämisen työryhmä
Osallistujien Suomi ohjelma

Right to Belong

Osallistujien Suomi. Elämä on joukkuelaji.

EDUCA Education for the Future

strategic RESEARCH



Jokaisella ihmisellä on perustavanlaatuinen ydintarve **kuulua johonkin**. Ydintarpeen täyttymättömyys uhkaa hyvinvointia, terveyttä, turvallisuutta ja olemassaoloa. (esim. Baumeister & Leary, 1995; Hawkley & Capioppo, 2010).

Sosiaaliset suhteet edistävät ydintarpeen täyttymisen kautta **luottamusta, tasa-arvoa, hyvinvointia, oppimista, terveyttä, yhteiskunnallista turvallisuutta ja sosiaalisesti kestävää kehitystä** (Ellerbrock ym., 2014; Klima & Repetti, 2008; Ryan & Shin, 2018).

Right to Belong / Oikeus osallisuuteen (2022)
Osallistujien Suomi –toimenpideohjelma (2024)



Right to Belong

”Mä en vaan tajuu, mikä mussa on niin kamalaa, että kaikkien tarvii mennä pois. Niinku ois joku spitaaline. Tai ettei oo… no niinkun lainkaan, ei mikään. ***Mä en oo yhtään mitään, koska mulla ei oo ketään.*** *Tietkö, sillee ihan turha. Hukkaa.” (alakoululainen poika)*



Right to Belong

Yksinäisyys on negatiivinen psyykkinen olotila, jossa ihminen kokee ahdistusta määrällisesti tai laadullisesti puutteellisista ihmissuhteista

- Yksinäisyys vrt. yksin oleminen. Yksinäisyys on suhteellisen riippumaton todellisista sosiaalisista verkostoista ja fyysisistä välimatkoista. **Yksin oleminen on neutraali, konkreettinen olotila.**

- Yksinäisyys on kokemuksena aina epämiellyttävä ja ahdistava. Sekä yksinäisyys että **sosiaalinen eristäytyneisyys** heikentävät psyykkistä ja fyysistä terveyttä; yksinäisyys kuitenkin huomattavasti enemmän (Cacioppo, 2014; Junttila et al., 2016; Kraav 2022).

- **Sosiaalinen yksinäisyys** syntyy verkostojen puutteesta; **emotionaalinen yksinäisyys** läheisen ja tärkeän ihmissuhteen puuttumisesta (Weiss, 1973; Junttila, 2010).



Right to Belong

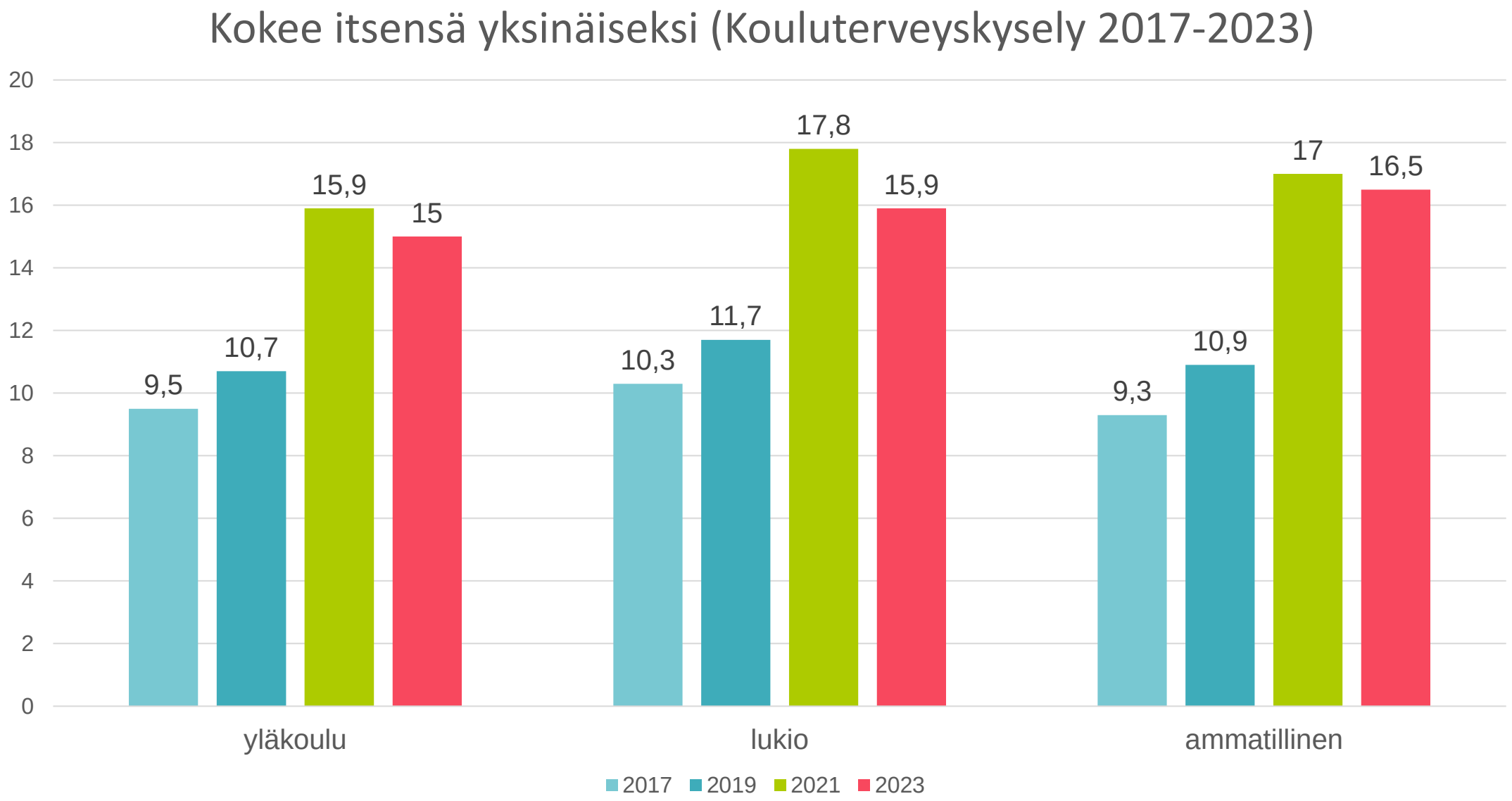
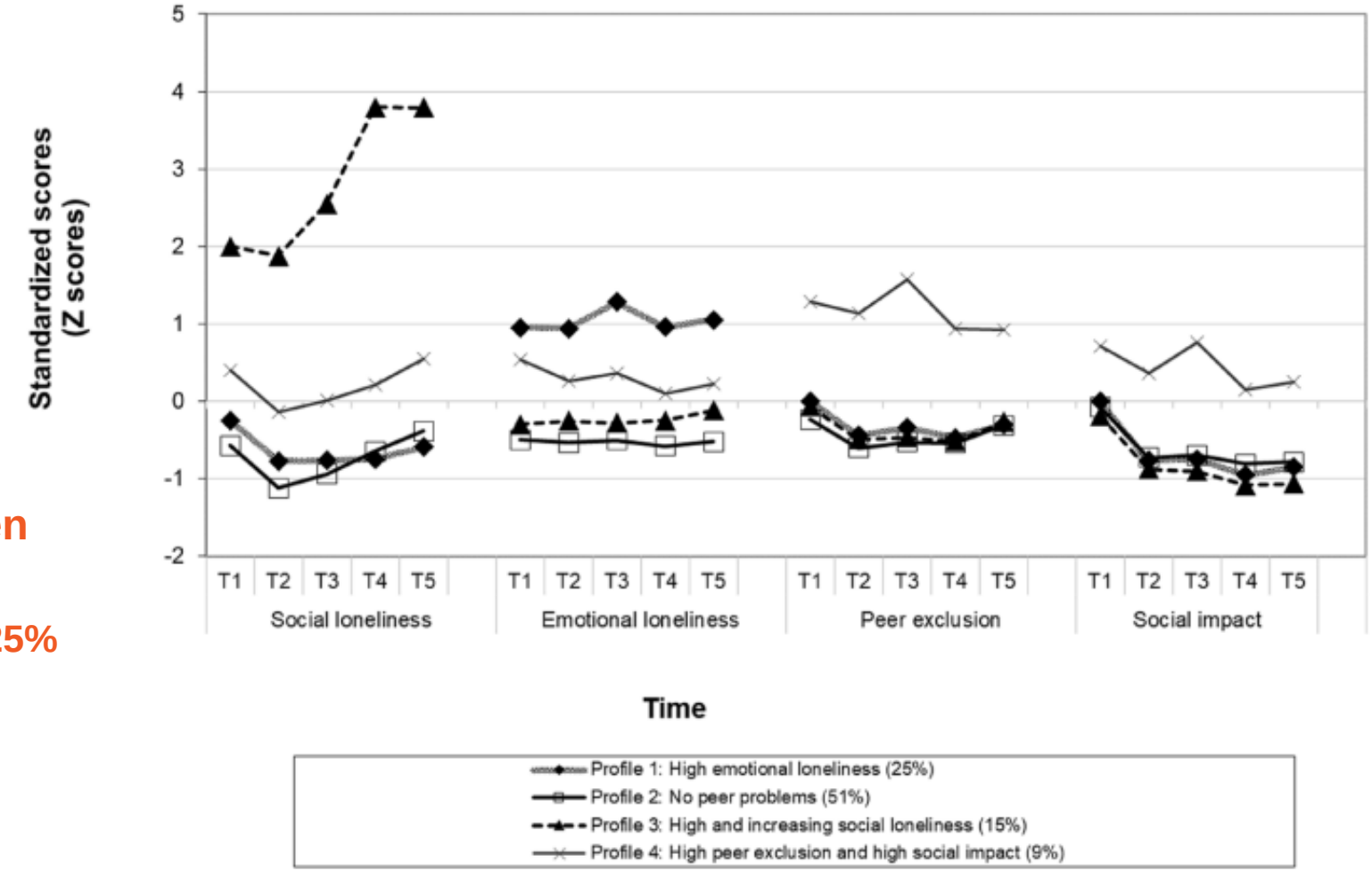

Kokee itsensä yksinäiseksi (Kouluterveyskysely 2017-2023)
20
18
16
14
12
10
8
6
4
2
0
9,5
10,7
15,9
15
10,3
11,7
17,8
15,9
9,3
10,9
17
16,5
yläkoulu
lukio
ammatillinen
2017
2019
2021
2023

Fig. 1 Profiles of loneliness and ostracism. T1—Grade 6 fall (fall 2014), T2—Grade 7 fall (fall 2015), T3—Grade 7 spring (spring 2016), T4—Grade 9 fall (fall 2017), T5—Grade 9 spring (spring 2018)



Kuudennelta luokalta toisen asteen ensimmäiselle luokalle jatkuvaa

- Emotionaalista yksinäisyyttä koki 25%
- Sosiaalista yksinäisyyttä 15%
- Ostrakismia / torjuntaa 9%

Note. T1 = Grade 6 fall (fall 2014), T2 = Grade 7 fall (fall 2015), T3 = Grade 7 spring (spring 2016), T4 = Grade 9 fall (fall 2017), T5 = Grade 9 spring (spring 2018)

Right to Belong

8-vuotiaana koettu yksinäisyys

- Tunnen itseni yksinäiseksi
- Minulla ei ole ystäviä
- En halua olla toisten kanssa
- Kukaan ei välitä minusta

Yksinäisyyttä 18-vuotiaana

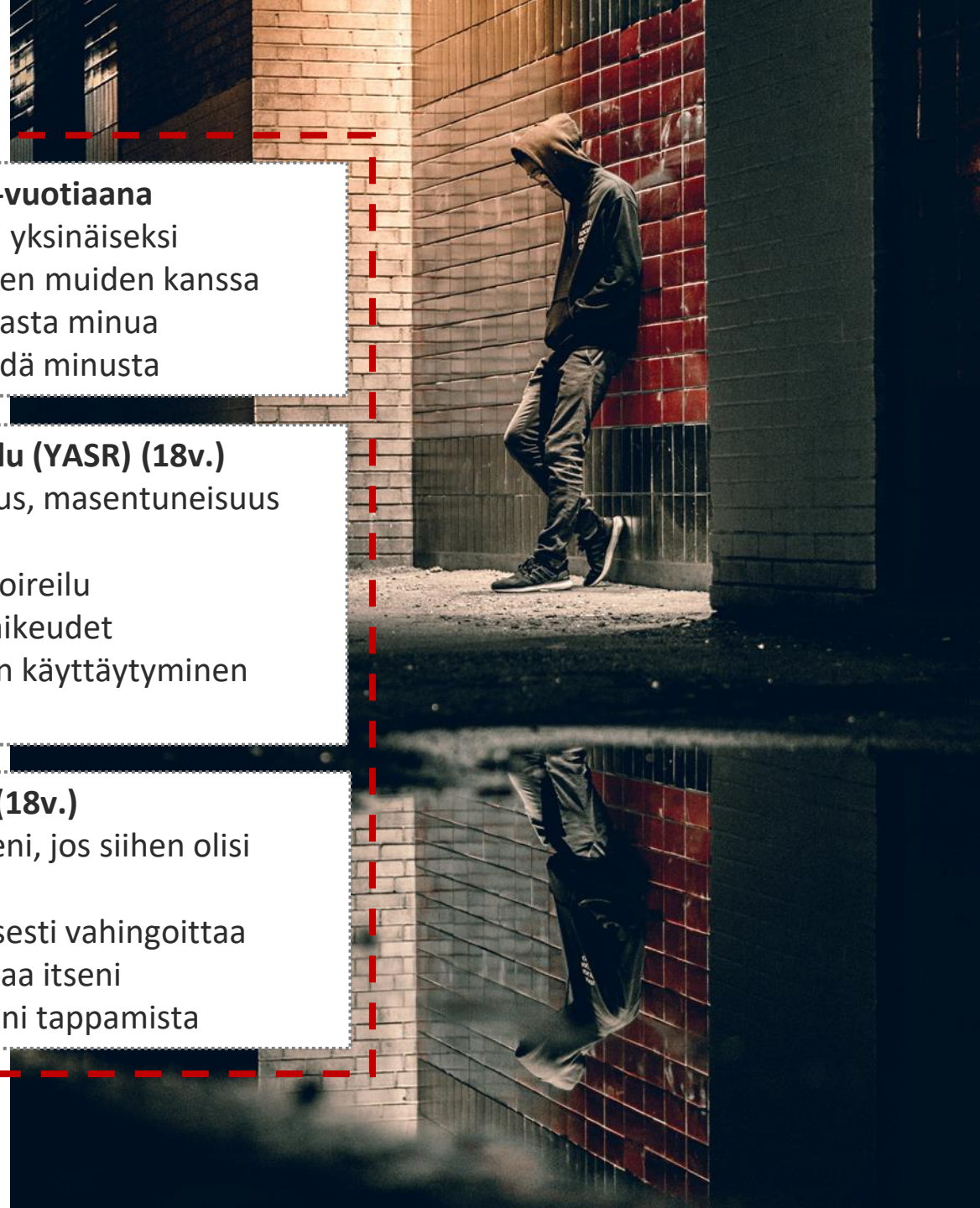
- Tunnen itseni yksinäiseksi
- En tule toimeen muiden kanssa
- Kukaan ei rakasta minua
- Muut eivät pidä minusta

Psyykkinen oireilu (YASR) (18v.)

- Ahdistuneisuus, masentuneisuus
- Vetäytyvyys
- Somaattinen oireilu
- Keskittymisvaikeudet
- Aggressiivinen käyttäytyminen
- Rötöstely

Itsetuhoisuutta (18v.)

- Tappaisin itseni, jos siihen olisi tilaisuus
- Yritän tahallisesti vahingoittaa itseäni / tappaa itseni
- Ajattelen itseni tappamista



Right to Belong

- ✓ Yksinäisyys kohottaa enneaikaisen kuoleman riskiä 26 prosentilla ja sosiaalinen eristäytyneisyys 29 prosentilla (Holt-Lundstad et al 2015)
- ✓ Puute sosiaalisista kontakteista nostaa ennenaikaisen kuoleman riskiä enemmän kuin tupakointi (15 savuketta päivässä), alkoholi (6 annosta päivässä), liikkumattomuus, ylipaino ja ilmansaasteet (Holt-Lundstad et al 2017)
- ✓ 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)
- ✓ 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, Junttila, et al 2019)
- ✓ Kaiken ikäiset yksinäiset ihmiset käyvät muita useammin lääkärissä ja heidän sairaalahoitojaksonsa ovat pidempiä (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)
- ✓ Osallistuminen yhteisön tilaisuuksiin nostaa työllistymisen mahdollisuuksia (Spera et al 2015).

Right to Belong

Kokemus ulkopuolisuudesta saa ihmisen tuntemaan **uhkaa omaa olemassaoloaan, merkityksellisyyttään, yhdenvertaisia vaikutusmahdollisuuksiaan ja tasa-arvoaan kohtaan** (Baumeister & Leary, 1995; Hawkley & Cacioppo, 2010). Kokemus aktivoituu aivoissa **sosiaalisena kipuna** ja tunteena uhasta omia psykologisia perustarpeita kohtaan (Spreng et al., 2020; Syrjämäki & Hietanen, 2019).

Uhkaavana koetut tilanteet aikaansaavat **stressireaktioita ja pelkotiloja, joista selviäminen ilman psyykkistä sairastumista vaatii yksilöiltä erilaisia itse- ja tunnesäätelyn taitoja** (Levinson et al., 2013). Vastaavasti itselle sopivat ja toimivat sosiaaliset suhteet sekä tunne yhteenkuuluvuudesta lisäävät tasa-arvon, luottamuksen ja turvallisuuden kokemuksia sekä ylläpitävät psyykkistä ja fyysistä terveyttä. (Ellerbrock et al., 2014; Klima & Repetti, 2008; Ryan & Shin, 2018).

Pitkittyessään kokemus ulkopuolisuudesta aiheuttaa fysiologisten reaktioiden lisäksi 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**. (esim. Cacioppo et al., 2015; Qualter et al., 2015, Baumeister et al., 2005; Williams, 2007).

Yksinäisyys ja ulkopuolisuus ovat usein juurisyinä hyvinvointi- ja terveysongelmien taustalla ja näin ollen niiden aiheuttamat suorat ja epäsuorat kustannukset ovat yhteiskunnallisesti merkittävät.

- Britannia on arvioinut yksinäisyyden kustannuksiksi henkilöä kohden yli 10 000 puntaa 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 yksinäisyys maksaisi Suomessa vähemmän kuin muualla.

OSALLISTUJIEN SUOMI

Kansallinen osallisuuden vahvistamisen ja yksinäisyyden vähentämisen toimenpideohjelma

Eduskunnan yksinäisyyden ja ostrakismin vähentämisen työryhmän puheenjohtajina toimivat Eeva-Johanna Eloranta ja Paula Risikko

Asiantuntijatyöryhmän jäseninä toimivat:

- Johtaja Henni Axelin, opetus- ja kulttuuriministeriö
- Toiminnanjohtaja Tuula Colliander, HelsinkiMissio, järjestöjen yksinäisyysverkosto
- Kehittämisneuvos Heli Hätönen, sosiaali- ja terveysministeriö
- Professori Niina Junttila, 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, Terveyden ja hyvinvoinnin laitos
- Kehittämispäällikkö Maria Salenius, Kuntaliitto
- Henkilöstöjohtaja Emil Salovuori, Y4 Works, Lähde-verkosto (ryhmän koordinaattori)
- Johtaja Jaana Tulla (varajäsen Marianna Tarhala), Olympiakomitea



www.osallistujiensuomi.fi

Suomi sai kansallisen yksinäisyyden vähentämisen toimenpideohjelman

PUHEEN-VUORO



Niina Junttila
Emil Salovuori

Britannia teki sen ensimmäisenä, jo vuonna 2018. Japani liittyi mukaan vuonna 2020 ja Yhdysvallat vuonna 2023. WHO perusti kuluvana vuonna komission, jonka tehtävänä on edistää yksinäisyyden vähentämistä ja yhteisöllisyyden vahvistamista.

Perjantaina 15.11.2024 Suomesta tuli kahdeksas maa maailmassa, joka julkisti oman kansallisen toimenpideohjelmansa yksinäisyyden vähentämiseksi ja osallisuuden vahvistamiseksi.

Miksi tällaista tarvitaan? Ihmisellä on perustavanlaatuinen tarve kuulua joukkoon ja olla myös hyödyksi muille. Tämä ei riittävissä määrin toteudu nykyisessä yksilökeskeisessä ajassamme.

Erityisesti koronapandemian jälkeen ihmisten keskinäiset kohtaamiset ovat vähentyneet ja yksinäisyys lisääntynyt. Yksinäisyys ei ole pientä hetkellistä pahaa oloa vaan pitkittyessään vakava, kallis ja yhteiskunnallista turvallisuutta heikentävä ongelma.

Kokemus yksinäisyydestä tai ulkopuolisuudesta saa ihmisen tuntemaan uhkaa omaa olemassaoloaan, merkityksellisyyttään, yhdenvertaisia vaikuttamismahdollisuuksiaan ja tasa-arvoaan kohtaan.

Kokemus aktivoitui 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.

Britannia on arvioinut yksinäisyyden kustannuksiksi henkilöä kohden yli 10000 puntaa vuodessa. Tanskalaisen selvityksen mukaan yksinäisyys maksaa vuosittain yli 7 miljardia Tanskan kruunua.

Yhdysvalloissa yksinäisyyden vuosittaisiksi kustannuksiksi on arvioitu noin 6000 dollaria henkilöä kohden. Tämän lisäksi se aiheuttaa työnantajille noin 154 miljardin dollarin vuosittaiset kustannukset työpoissaoloina ja tuottavuuden laskuna. Alankomaissa yksinäisyyden vuosittaisiksi terveydenhuollon lisäkustannuksiksi on arvioitu 2 miljardia euroa.

Ei ole syytä olettaa, että yksinäisyys maksaisi Suomessa muita maita vähemmän.

Tästä syystä eduskuntaan on perustettu yksinäisyyden ja ostrakismin vähentämisen työryhmä, jonka asiantuntijoiksi on kutsuttu edustajia sosiaali- ja terveysministeriöstä, opetus- ja kulttuuriministeriöstä, Opetushallituksesta, Terveyden ja hyvinvoinnin laitokselta, Kuntaliitosta, Olympiakomiteasta, Itlasta, Kirkkohallituksesta, Right to Belong -tutkimuskonsortiosta sekä järjestöistä.

Osallistujien Suomi -ohjelmatyön tavoitteena on sitouttaa päättäjät ja eri sidosryhmät yksinäisyyden ehkäisemiseen. Tämän lisäksi tavoitteena on vahvistaa poliittisten päätösten tutkimusperustaisuutta sekä ennakkoarvioida yksinäisyyden ja ulkopuolisuuden taloudellisia vaikutuksia.

Lisäksi tarkoitus on muun muassa selvittää ja puuttua digitalisaation mahdollisiin haittavaikutuksiin, koota yhteen hyviä toimintamalleja kolmannelta sektorilta, tunnistaa yksinäisyys perustason palveluissa sekä sujuvoittaa asiakasohjausta eri sektorien välillä.

Suomi on tunnetusti maailman onnellisin maa, mutta Suomi on myös maa, jossa ihmiset näkevät toisensa hädän ja haluavat tehdä kaikkensa, jotta ketään ei jätettäisi tahtomattaan yksin.

Niina Junttila on kasvatuspsykologian professori ja Emil Salovuori yritysjohtaja. Yhdessä he koordinoivat Osallistujien Suomi -ohjelman asiantuntijaryhmän työtä sekä ohjelman etenemistä

huom.

OSALLISTUJIEN SUOMI

Perjantaina 15.11.2024 Suomesta tuli kahdeksas maa maailmassa, joka julkisti oman kansallisen toimenpideohjelmansa yksinäisyyden vähentämiseksi ja osallisuuden vahvistamiseksi.



21 TAVOITETTA JA KUINKA NIIHIN PÄÄSTÄÄN:

21. 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 yhteistyötyö, 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 pitkäjänteisestä toteuttamista, arviointia ja kehittämisestä.

Vastuutoteuttaja: Eduskunnan yksinäisyyden ja ostrakismin vähentämisen työryhmä ja Right to Belong tutkimuskonsortio
Toteutuksen aikataulu: 2025–2027
Vaikutuksen arviointi: Osallistujien Suomi ohjelman toimenpiteitä on toteutunut ja sen vaikutukset ovat todennettavissa



Kaksivuotinen esiopetuskokeilu: Sosiaalisten taitojen, empatian ja yhteisöllisyyden vahvistaminen, vuorovaikutuksen tukeminen, itse- ja tunnesäätelytaitojen harjoittelu.

KYTKE: Yhteisöllisyyden vahvistaminen, rasismin ja ostrakismin vähentäminen yläkouluilla.
School to Belong: Sosioekologinen tukeminen, yhteisöllisyys, osallisuus, stigman vähentäminen, jaetut tavoitteet ja keinot ulkopuolisuuden ehkäisemiseen ja vähentämiseen.

School to Belong: Kohdennetut ja intensiiviset yksilötason toimenpiteet erityisesti psyykkisen hyvinvoinnin vahvistamiseksi ja väkivaltaisen käyttäytymisen vähentämiseksi nuoruusvuosina.

Right to Belong

Konkreettisia menetelmiä ja apua tarjoavia tahoja löydät www.righttobelong.fi sivuston ”Apua yksinäisyyteen - Right to Belong suosittelee” sivulta.

Kiitos!

Niina Junttila

niina.junttila@utu.fi

Solutions to tackle children's and adolescents' loneliness and ostracism - Right to Belong

EDUCA - Education for the Future (educaflagship.fi)

EDUCA-Doc (educaflagship.fi)

Osallistujien Suomi. – Yksinäisyyden nujertaminen on yhteisten tekojen tulos. Tehdään yhdessä parempi tulevaisuus.

