



# **Nuorisoalan ratkaisut nuorten yksinäisyyden ja yhteisöllisyysvajeen korjaamiseksi**

**Toimittanut Suomen nuorisoalan kattojärjestö Allianssi  
yhdessä nuorisoalan asiantuntijoiden kanssa**



# Johdanto

**Nuorisoala kutsui alan asiantuntijat ja tutkijat pyöreään pöytään löytämään ratkaisuja nuorten kokemaan yksinäisyyteen sekä yhteisöllisyysvajeeseen. Kokosimme näistä ratkaisuista paketin päättäjille.**

Lähes kolmannes suomalaisista kokee itsensä yksinäiseksi joko koko ajan tai suurimman osan ajasta. [Allianssin ja MTV3:n syksyllä 2023 julkaistun kyselytulosten](#) mukaan suurin osa nuorista kokee yksinäisyyttä vähintään viikottain.

Eduskunnan yksinäisyyden ja ostrakismin vähentämisen työryhmän asiantuntijajäsen, kasvatuspsykologian professori Niina Junntila alusti pyöreän pöydän keskustelua. Hän korosti yksinäisyydellä olevan merkittäviä yhteiskunnallisia vaikutuksia. Sekä yksinäisyys että sosiaalinen eristäytyneisyys heikentävät psyykkistä ja fyysistä terveyttä ja pitkittyessään lisäävät viimesijaisten palveluiden tarvetta sekä syrjäytymisriskiä, pahimmillaan jopa väkivaltaisuutta ja radikalisoitumista. Valtiontalouden tarkastusvirasto on laskenut, että yksi syrjäytynyt nuori maksaa yhteiskunnalle noin 1,2 miljoonaa euroa.

Vuonna 2022 15-vuotiaista noin 30 %, mutta 20-vuotiaista jo lähes 80 % koki, ettei itsellä ole enää keinoja vähentää omaa yksinäisyyttään (School to belong, 2022). Allianssin kyselystä kävi ilmi, että kiusaamiskokemukset, kokemus erilaisuudesta tai vähemmistöön kuuluminen, läheisten ystävien puute ja mielenterveyden oireilu ovat keskeisiä syitä nuorten yksinäisyyteen. Yksinäisyyden vähentäminen edellyttääkin siis toimia monilla nuoren elämän eri osa-alueilla ja elämänvaiheissa.

Jokaisella nuorella on oikeus kuulua johonkin yhteisöön ja kokea olonsa merkitykselliseksi. Kun eri elämänvaiheissa on tukena ja seurana kavereita, pärjää haastavissakin tilanteissa paremmin.

**Tässä julkaisussa esittelemme kahdeksan teesiä nuorten yksinäisyyden ehkäisemiseksi ja yhteisöllisyysvajeen korjaamiseksi.**

## Teesi 1.

# Tunne- ja vuorovaikutustaidot nuorille ja nuorten kanssa työskenteleville

Allianssin kyselyn avovastauksissa näkyi runsaasti negatiiviseen minä- ja kehonkuvaan liittyviä perusteita omalle yksinäisyydelle erityisesti nuorempien vastaajien joukossa. Kaverisuhteissa koetaan myös epävarmuutta ja tunneyhteyden puutteen vuoksi yksinäisyyttä saatetaan kokea, vaikka kavereita olisikin.

Moni nuori kokee kotoa poistuminen hankalaksi ja sosiaaliset tilanteet ahdistaviksi tai jännittäviksi. 8. ja 9. luokkalaisista nuorista lähes 8 % kokee viikoittain kiusaamista. Kiusaamisen kohteeksi joutuu muita useammin lapsi tai nuori, joka kuuluu sukupuoli- ja/tai seksuaalivähemmistöön tai on ulkomaalaistaustainen. Oppilaat kokevat aikuisten toiminnan kiusaamistilanteissa usein tehottomaksi.

## Ratkaisu:

**Tunne- ja vuorovaikutustaitoja kehittämällä pettymysten ja negatiivisten tunteiden käsittely on helpompaa, kynnystä sosiaalisiin tilanteisiin osallistumista voidaan madaltaa ja uusiin ihmisiin tutustumista voidaan helpottaa.**

**Tunne- ja vuorovaikutustaitojen opettelu auttaa myös erilaisuuden ymmärtämisessä, konfliktien ratkaisussa sekä voimakkaiden ja vaikeiden tunteiden käsittelyssä ilman tarvetta purkaa sitä vahingollisella tavalla. Nuorten kanssa toimivien ammattilaisten tunne- ja vuorovaikutusosaaminen edistää kiusaamisen tunnistamista ja siihen puuttumista, sensitiivistä kohtaamista ja yhteisöllisyyden vahvistamista.**

## Teesi 2.

# Matalan kynnyksen harrastuksia nuorille

Noin yhdeksän kymmenestä nuoresta harrastaa jotain, mutta usein harrastaminen vähenee toiselle asteelle siirryttäessä. Yksi keskeisistä harrastamattomuuden syistä on ajanpuutteen ohella taloudelliset syyt.

Tietoisuus maksuttomista, matalan kynnyksen harrastusmahdollisuuksista on heikkoa erityisesti ulkomaalaistaustaisten nuorten keskuudessa. Korkeasti koulutettujen vanhempien lapset osallistuvat useammin ohjattuun harrastamiseen.



## Ratkaisu:

**Panostaminen eri ikäisten, myös nuorten aikuisten harrastusmahdollisuuksiin ja niistä tiedottamiseen edistää sosiaalisten suhteiden luomista ja vahvistaa positiivista minäkuvaa.**

**Laajennetaan Harrastamisen Suomen mallia ja otetaan käyttöön myös harrasteseteli. Kuullaan nuorten harrastustoiveita ja koordinoidaan harrastustoimintaa kunnissa yhteistyössä paikallisten ja valtakunnallisten harrastusjärjestöjen kanssa.**

## Teesi 3.

# Kohtaamisen paikkoja myös nuorille aikuisille

Nuorisobarometrin mukaan nuoret tapaavat yhä vähemmän vapaa-ajalla. Digitaalinen yhteydenpito ei ole lisääntynyt, eli yhteydenpito ei ole muuttanut muotoaan, vaan yksinkertaisesti vähentynyt. Samaan aikaan julkisilla paikoilla oleskeleviin nuorten ryhmiin suhtaudutaan paikoin hyvinkin kielteisesti.

Nuorisotilat tarjoavat kohtaamispaikan tiettyinä kellonaikoina tietyn ikäisille, mutta omaehtoista kohtaamispaikkaa ei monesta kaupungista löydy. Erityisesti täysi-ikäisten nuorten ei-kaupalliset kohtaamispaikat ovat harvassa. Nuoret tarvitsevat paikan, jossa viettää aikaa kavereiden kanssa.



## Ratkaisu:

**Luodaan kaupunkeihin maksuttomia kolmansia tiloja nuorten kohtaamiselle ja vapaa-ajan vietoille.**

**Huomioidaan kaupunkiympäristöissä sosiaaliset tarpeet ja kohtaamisen mahdollisuudet, kuten yhteisölliset etätö- ja opiskelutilat. Tuetaan nuorten omaehtoista toimintaa.**

## Teesi 4.

# Toimintamallit yhteisöllisyyden kehittämiseen

Allianssin kyselyn mukaan yhdeksän kymmenestä nuoresta toivoi saavansa apua yksinäisyyteen vertaisiltaan. Vertaistoiminnan tukeminen yhteisöllisyyttä tukevilla tiloilla, aikataulujen väljyydellä ja tavoitteellisuudella voi mahdollistaa kouluissa ja oppilaitoksissa merkittävästi yhteisöllisyyttä, joka osaltaan taas vähentää kiusaamista.

Työpaikkaostrakismi, eli sosiaalinen eristäminen, on yleisempää kuin häirintä, kiusaaminen, haukkuminen tai fyysinen väkivalta ja sen vaikutukset ovat häirinnän vaikutuksia suurempia. Työssään ostrakisoidut vetäytyvät, sairastuvat, jäävät pitkälle sairauslomalle, pärjäävät huonommin ja haluavat irtisanoutua työstään. Koulutuksen ja työelämän ulkopuolella olevat nuoret kokevat korostetusti yksinäisyyttä, joten heidän sosiaalisuuden tukeminen on merkittävä keino ehkäistä syrjäytymistä.

## Ratkaisu:

**Luodaan rakenteet ja pidetään huoli organisaation valmiuksista puuttua ja tunnistaa kiusaaminen ja ulkopuolelle jättäminen. Integroidaan ryhmäyttäminen ja yhteisön rakentaminen opetussuunnitelmiin ja työpaikoille.**

**Vahvistetaan nuorten vertaistoimintaa esimerkiksi tutoroinnissa ja opiskelijakummitoiminnassa. Laajennetaan nuorten työpajatoiminnan starttivalmennusta ja nuorten sosiaalista kuntoutusta kaikkien nuorten saataville. Vuonna 2022 nuorten työpajatoimintaa tarjosi 71 % kunnista.**

## Teesi 5.

# Yksinäisyyden ehkäisy osaksi palvelurakenteita

Yhteiskunnan asenteissa yksinäisyys koetaan usein yksilön haasteeksi, vaikka sillä on laajoja yhteiskunnallisia vaikutuksia. Yksinäisyys heikentää terveyttä, mutta sitä ei huomioida riittävässä määrin riskitekijänä sosiaali- ja terveydenhuollossa.

Etenkin NEET-nuoret ovat menettäneet luottamuksen aikuisten ja ammattilaisten tahtoon ja kykyyn auttaa heitä. Allianssin kyselyssä korostui opintojen tai työn vuoksi toiselle paikkakunnalle muuton vaikutukset yksinäisyyteen. Uusien verkostojen ja ystävyyssuhteiden luominen vieraalla paikkakunnalla koetaan haastavaksi.



## Ratkaisu:

**Laajennetaan osallisuuskoordinaattoreiden vastuuta uusien kuntalaisten integroinnista. Luodaan palveluihin ja esimerkiksi kunnan yhdenvertaisuussuunnitelmiin rakenteet yksinäisyyden tunnistamiseen ja syrjäytymisriskissä olevien nuorten parempaan tunnistamiseen ja heistä kopin ottamiseen. Lisätään monialaista otetta sosiaali- ja terveydenhuollon ja nuorisotyön välillä. Vahvistetaan perhekeskusten ja neuvoloiden roolia perheiden tukemisessa ylisukupolvisen yksinäisyyden ja eristäytyneisyyden ehkäisyyn.**

## Teesi 6.

# Mielenterveyspalvelut kuntoon

Nuorten kokema epävarmuus on ikätyypillistä ja normaalia, mutta joskus siitä saattaa aiheutua epäterve minäkuvan vääristymä tai mielenterveyden sairaus. Mielenterveyden oireiluun liittyy usein myös sosiaalista eristäytymistä. Sekä yksinäisyys että sosiaalinen eristäytyneisyys heikentävät psyykkistä terveyttä entisestään.

Hyvinvointia hajottavasta ulkopuolisuuden tunteesta pääsee parhaiten eroon ammattilaisen avulla. Kouluterveyskyselyn (2023) mukaan yläkoulu- ja lukioikäisten tyttöjen syömishäiriöriski on kasvanut merkittävästi. Myös erityisesti 8. ja 9. luokkalaisten tyttöjen ahdistuneisuus on noussut merkittävästi.

A photograph of three young women standing outdoors, engaged in conversation. The woman on the left has long blonde hair and is wearing glasses. The woman in the middle has dark hair and is also wearing glasses. The woman on the right has long brown hair and is wearing a dark leather jacket. They are all smiling and looking towards the right. The background shows a brick wall and a white car.

## Ratkaisu:

**Puretaan yksinäisyyteen liittyvää stigmaa. Vahvistetaan nuorille räätälöityjä päihde- ja mielenterveyspalveluja. Varmistetaan, että kuraattori- ja opintopsykologiresurssit vastaavat palveluntarvetta.**

**Muutetaan terveydenhuoltolakia niin, että kouluterveydenhuollossa voidaan ennaltaehkäisyn lisäksi myös hoitaa nuorten mielenterveysongelmia. Otetaan käyttöön terapiatakuu.**



## Teesi 7.

# Nuorisotyö torjuu yksinäisyyttä

Allianssin kyselyn mukaan yhdeksän kymmenestä nuoresta toivoi saavansa apua yksinäisyyteen omilta kavereilta ja muilta ikätovereilta, mutta seuraavaksi suosituin ryhmä joka viidennen nuoren valitsemana oli nuorisotyöntekijät.

NEET-nuorista enemmistö kokee ystävien puutteen syrjäytymisen syyksi. Nuorisotyö kuuluu kunnan lakisääteisiin tehtäviin. Kunnat tarjoavat nuorisotyön palveluja nuorille, luovat tiloja nuorten toiminnalle sekä tukevat nuorten kansalaistoimintaa. Nuorisotyössä myös suuri osa rahoituksesta tulee kunnista.



## Ratkaisu:

**Tutkimusten mukaan järjestöjen, kuntien ja seurakuntien nuorisotyö edistää kaverisuhteiden muodostumista ja tarjoaa nuorille taustaan katsomatta yhteisöjä, joihin kiinnittyä.**

**Nuorisotyössä vahvistetaan nuorten uskoa itseensä, tulevaan ja ympäröivään maailmaan. Vahvistetaan nuorisotyön resursseja ja huomioidaan nuorisotyö laajasti kuntien hyvinvointisuunnitelmissa.**

## Teesi 8.

# Syrjivien asenteiden ja rakenteiden kitkeminen

Vähemmistötausta vaikuttaa kielteisesti useaan nuoren eri elämän osa-alueeseen. Yhteen vähemmistöön kuuluvista 12 % ja useampaan kuin yhteen vähemmistöön kuuluvista 23 % on ilmoittanut kokeneensa syrjintää siinä missä vastaava luku vähemmistöön kuulumattomissa nuorissa oli 4 %.

Palveluissa yhteen vähemmistöön kuuluvista 8 % ja useampaan kuin yhteen vähemmistöön kuuluvista 17 % ilmoitti kokeneensa syrjintää. Ensimmäisen polven ulkomaalaistaustaisiin nuoriin, vammaisiin sekä seksuaali- ja/tai sukupuolivähemmistöihin kuuluviin nuoriin kohdistetaan muita nuoria useammin kiusaamista ja fyysistä uhkaa. Heidän keskuudessaan myös yksinäisyys on yleisempää muihin nuoriin verrattuna.

## Ratkaisu:

**Ohjataan kasvatusta- ja nuorisoalan henkilöstölle resursseja lisäkoulutukseen tasa-arvosta ja yhdenvertaisuudesta. Tasa-arvon, yhdenvertaisuuden ja moninaisuuden teemat tulee ottaa osaksi alojen peruskoulutusta, jotta muun muassa nuoriso-, tasa-arvo- ja yhdenvertaisuuslainsäädäntöjen velvoitteita pystytään toteuttamaan tosiasiallisemmin.**

**Asennemuutos ja syrjäyttävien rakenteiden purkaminen vaatii kuitenkin laajempaa yhteiskunnallista otetta aina yksilötasosta instituutioihin.**

# Hei poliitikko, aloita näistä!

## Paikallisesti

- Kysy kuntasi nuorisotyön tekijöiltä kunnan tilanteesta ja perehdy paikalliseen nuorisotyöhön.
- Tee valtuustoaloite harrastesetelin käyttöönotosta, mikäli sitä ei kunnassasi vielä ole.
- Kuule paikallisia nuoria; onko heillä kohtaamisen paikkoja, mielekkäitä harrastusmahdollisuuksia ja turvallisia aikuisia elämässään?

## Eduskunnassa

- Älä leikkaa nuorisoalalta! Puolusta nuorisoalan ja järjestöjen rahoitusta keskustelemalla aiheesta eduskuntaryhmässä ja hallituskollegoille.
- Hanki tietoa nuorten tilanteesta ja pidä nuorten asemaa esillä työssäsi. Voit aloittaa tutustumalla [Mitä kuuluu nuorille - paketteihin](#) ja kutsumalla nuorisoalan asiantuntijat kylään keskustelemaan aiheesta.

## Puolueessa

- Tarkista, löytyykö puolueeltasi tavoitteita yksinäisyyden vastaiseen työhön. Tee aloite yksinäisyyden vastaisen ohjelman tekemisestä.
- Ideoi yhteistyössä puolueesi opiskelija- tai nuorisojärjestön kanssa yksinäisyyden vastainen politiikkatoimi.

### Lisätietoja:

Annika Nevanpää, vaikuttamisen asiantuntija  
[annika.nevanpaa@nuorisoala.fi](mailto:annika.nevanpaa@nuorisoala.fi)

