

Ajankohtaista yksinäisyydestä ja järjestöjen työstä

Hyvil / Alueiden Hyte-tuki 26.11.2025

Maaret Alaranta

Sosiaalisen hyvinvoinnin koordinaattori, Suomen Punainen Risti

Koordinaattori, Järjestöjen yksinäisyysverkosto

Yksinäisyys Suomessa

Yksinäisyyttä kokee

- **59 % joskus** – muutaman kerran vuodessa
- **35 % usein** – joitakin kertoja kuukaudessa tai useammin
- **10 % jatkuvasti** - kerran viikossa tai useammin

Yksinäisyys ≠ Yksinolo

- Yksinäisyys on aina negatiivinen kokemus
- Toiveet ja todellisuus eivät kohtaa – ihmissuhteiden määrä ja/tai laatu
- Ostrakismi – ulossulkemista, ulkopuolella jättämistä, tahatonta tai tahallista
- Sosiaalista kipua

Syitä yksinäisyyden taustalla

- muuttunut elämäntilanne
- yksin asuminen
- samankaltaista seuraa ei löydy
- ujous & sosiaalisten taitojen puute
- muutto uudelle paikkakunnalle tai uuteen maahan
- huono rahatilanne

Lähde: Punaisen Ristin
Yksinäisyysbarometri 2025



Yksinäisyyden terveyshaitat

Nostaa sairastumisriskiä, mm. (Kraav 2022):

Sydän- ja verisuonisairaudet

Syöpäsairaudet

Masennus

Muistisairaudet

Unihäiriöt

Ylipaino ja aliravitseminen

"Yksinäisyys kytkeytyy (...) korkeaan kuolleisuuden riskiin (Dahlberg ym. 2015; Hawkey & Cacioppo 2010; Holt-Lunstad ym. 2015; Kauhanen 2016; Kraav 2022; Lasgaard ym. 2016. Laaninen & Niemelä 2023 mukaan.)

"Yksinäisyyden kuolleisuutta lisäävä vaikutus on suurempi kuin ylipainoisuuden, liikkumattomuuden, kohonneen verenpaineen tai ilmansaasteiden aiheuttama." (Roddick & Chen 2021)

"Yksinäisyys ja sosiaalinen eristäytyneisyys olivat yhteydessä suurempaan kokonaiskuolleisuuteen" (Kraav 2022)

"Yksinäisyys ennusti ennenaikaisen kuoleman riskiä." (Ikääntyneet palvelutaloasukkaat) (Jansson 2020)

"Koetun yksinäisyyden ja itsemurhayrityksen välillä havaittiin yhteys, joka oli riippumaton masennuksesta." (Yli 70-vuotiaat) (Wiktorsson, Runeson, Skoog ym. 2010.)



Yksinäisyys on haitallista ihmisen hyvinvoinnille ja terveydelle.

Yksinäisyys on juurisyy monen ongelman taustalla. Tämä sekä yksinäisyyden **yleisyys** tekee siitä yhteiskunnallisen ongelman, joka on **ratkaistava**.



From loneliness to social connection

Charting a path to healthier societies

Report of the WHO Commission on Social Connection

[WHO Commission on Social Connection](#)



A stylized graphic on the left side of the page, rendered in a light pink color against a darker pink background. It depicts a person sitting in a wheelchair, with the person's torso and head represented by a circle and the wheelchair by curved lines.

OSALLISTUJIIEN SUOMI

Kansallinen osallisuuden
vahvistamisen ja yksinäisyyden
vähentämisen toimenpideohjelma

Tavoite

- Vahvistaa osallisuutta ja vähentää yksinäisyyttä
- Koota yhteen eri organisaatiot
- Vaikuttaa kestävästi suomalaisten hyvinvointihaasteiden juurisyyn
- Vahvistaa kuulumisen, nähdyksi tulemisen ja merkityksellisyyden kokemuksia
- Lisätä yhteisöjen merkitystä ja jokaisen roolia osana niitä.
- Toimenpideohjelma sisältää yleiset suositukset eri yhteiskunnan toimijoille (yksilöt, organisaatiot, päättäjät, media).
- Työtä koordinoi eduskunnan yksinäisyyden ja ostrakismin vähentämisen työryhmän koollekutsuma asiantuntijaryhmä.

Osallistujien Suomi -verkosto

- Entinen Lähde-verkosto
- Kaikille avoin
- Kokoon tuu säännöllisesti verkossa, n. joka 2. kuukausi ma klo 8
- Niina Junttila ja Emil Salovuori koordinoivat
- Julkaisee uutiskirjettä neljä kertaa vuodessa
- Uutiskirjeen tilauslomake
- Lisätietoja: www.osallistujiensuomi.fi / yhteys@osallistujiensuomi.fi

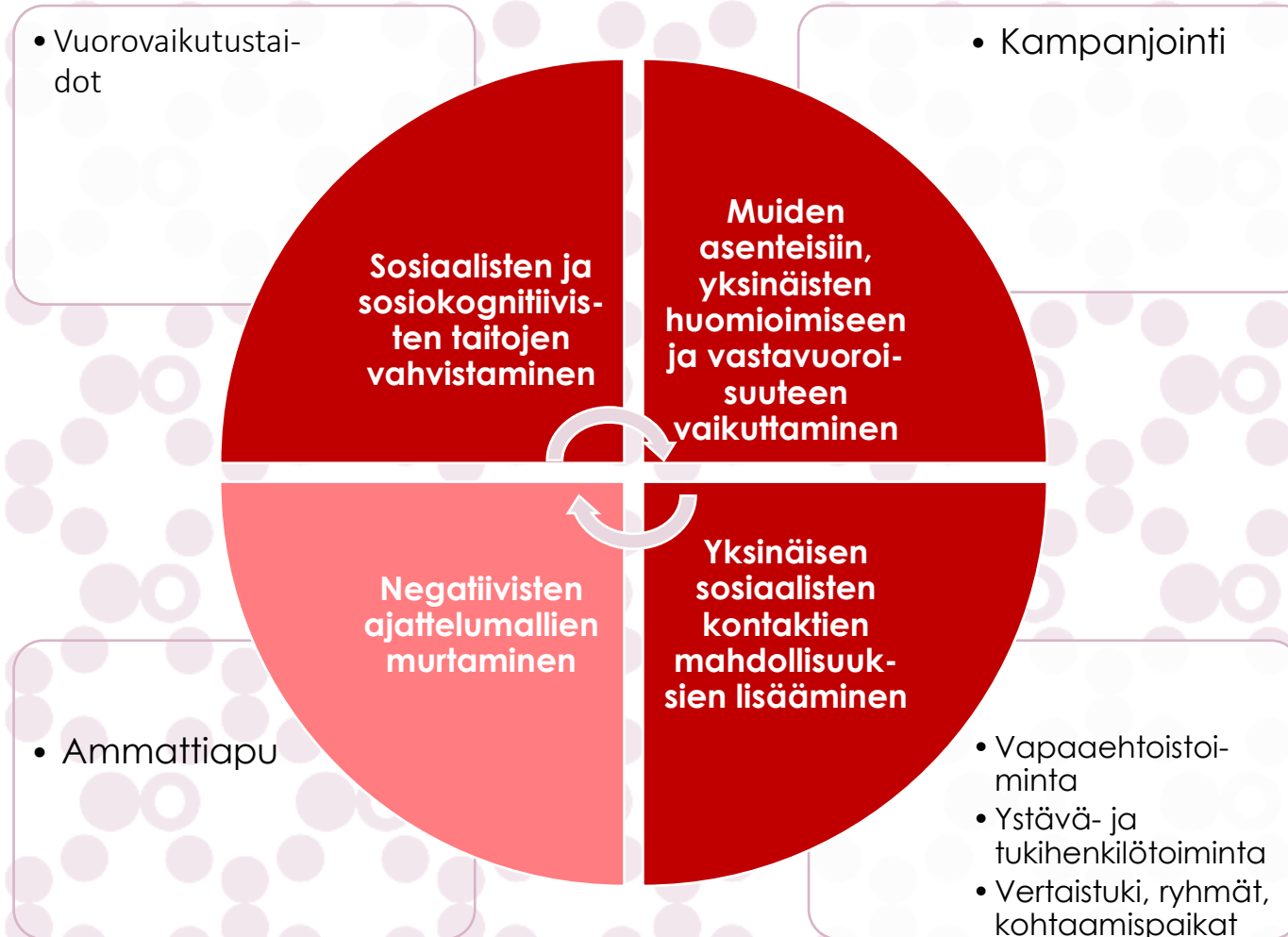
Järjestöjen työ yksinäisyyden vähentämiseksi

Järjestöjen

YKSINÄISYYSVERKOSTO



Vaikuttavat keinot yksinäisyyden vähentämiseksi



Lähde: Masi et al.
2011, Saari ym. 2016,
Junttila 2018

Järjestöjen yksinäisyysverkosto

- Järjestöjen yksinäisyysverkosto kokoaa yhteen valtakunnallisesti toimivia eri alojen järjestöjä ja säätiöitä.
- Verkoston työ keskittyy yksinäisyyteen yhteiskunnallisena ilmiönä ja sitä kautta ratkaisujen etsimiseen. Verkosto tekee myös vaikuttamistyötä.
- Verkosto on perutettu syksyllä 2021.
- Mukana tällä hetkellä 20 järjestöä tai säätiötä.
- Verkostoa koordinoi Suomen Punainen Risti.
- Verkoston toimijoilla on vuosien kokemus eri-ikäisten ja eritaustaisten ihmisten kohtaamisesta ja yksinäisyystyöstä erilaisissa elämäntilanteissa.
- Verkosto on keskeinen toimija Osallistujien Suomi -toimenpideohjelman toteuttamisessa.
- Lisätietoa verkostosta

Alueelliset yksinäisyysverkostot

- Tunnistettu haaste yksinäisyyden kentällä on hajanaisuus ja monet toimijat.
 - Verkostotyöllä tiivistetään yhteistyötä, lisätään yhteistä tekemistä ja vähennetään päällekkäisyyttä.
 - Mukana järjestöjä, seurakuntia, kuntia, hyvinvointialueita.
 - Suomen Punaisen Ristin piirit koordinoivat.
 - Tulossa 2026 Ystävänäpäivä-viikolla yhteisiä tapahtumia Osallistujien Suomi –ohjelmaan liittyen.
 - Tervetuloa mukaan verkostoihin!
- N. 20 eri kokoista erillistä Yksinäisyysverkostoa tai yksinäisyyden huomiointia olemassa olevissa verkostoissa:
 - Lapin, Etelä-Pohjanmaan, Keski-Pohjanmaan, Keski-Suomen, Porin alueen, Pohjois-Satakunnan, Pohjois-Savon ja Pohjois-Karjalan yksinäisyysverkostot
 - Muilla alueilla olemassa olevat muut teemaan liittyvät verkostot

Alueellisten yksinäisyysverkostojen yhteyshenkilöt SPR:n piireissä

- Lappi: Minna Tuomenharju minna.tuomenharju@redcross.fi
- Oulu: Mira Carlenius mira.carlenius@redcross.fi
- Länsi-Suomi: Hilkka Lehtinen hilkka.lehtinen@redcross.fi
- Österbotten: Emma Johansson emma.johansson@redcross.fi
- Satakunta: Mari Kotolahti mari.kotolahti@redcross.fi
- Varsinais-Suomi: Tuija Hongisto tuija.hongisto@redcross.fi
- Åboland: Axel Gröndahl axel.grondahl@redcross.fi
- Savo-Karjala: Johanna Mustonen johanna.mustonen@redcross.fi
- Kaakkois-Suomi: Annika Korpinen annika.korpinen@redcross.fi
- Häme: Hanne-Miia Niemi hanne-miia.niemi@redcross.fi
- Helsinki-Uusimaa: Emma Ahomaa emma.ahomaa@redcross.fi

Järjestöjen tavoitteet kansallisessa yksinäisyystyössä



"Elämäntilanteeni muuttui jäätyäni eläkkeelle. Halusin uutta sisältöä, ihmisiä päiviini. Itse koen yksinäisyyttä ja masennusta, joten ystävätoiminta on tuonut siihen vaihtelua."

"Ilman ryhmää olisin onneton ja yksinäinen. Koen kuuluvani johonkin. Tämä antaa toivoa."

Kiitos!



Maaret Alaranta
Sosiaalisen hyvinvoinnin
koordinaattori,
yksinäisyystyön vastaava
asiantuntija
Suomen Punainen Risti
maaret.alaranta@redcross.fi
p. 040 358 3257