

Ajankohtaisikkuna yksinäisyydestä – että kukaan ei jää yksin

Oulun hiippakunta 20.1.2026

Jarmo Kokkonen ja Petri Patronen, Kirkkohallitus

Sisältö

- Aloitus/aamun sana
- Esittäytyminen
- Millainen ilmiö yksinäisyys on ?
 - Tutkimus- ja tilastotietoa (perustuu mm. Niina Juntilan ja Sanna Tirkkosen tutkimukseen ja aineistoon)
- Yksilöpohdinta
- Yksinäisyyteen puuttuminen
 - Plussivusto, Osallistujien Suomi
 - Seurakuntien paikalliset ratkaisut
 - Ystävällisten viikko
 - Keskustelua

Miksi yksinäisyyteen on puututtava?

Yksinäisyyteen liittyviä faktoja

- Yksinäisyyden ja ulkopuolisuuden profiilit ovat kuudennelta luokalta aina toiselle asteelle saakka suhteellisen pysyviä. Jos nuori jää yksin 12-vuotiaana, hän todennäköisesti kärsii yksinäisyydestä koko yläkoulun ajan.
- 29,7 prosenttia suomalaisista kokee itsensä yksinäiseksi joko koko ajan tai suurimman osan ajasta.
- Lähes puolet 15-24 -vuotiaista kokee yksinäisyyttä säännöllisesti.
- Nuorten, nuorten aikuisten ja senioreiden keskuudessa yksinäisyys on muita ryhmiä yleisempää.
- Äitien yksinäisyys ennustaa tyttöjen, isien yksinäisyys poikien pitkäaikaista sosiaalista yksinäisyyttä.
- Yksinäisyys voi tuntua fyysisenä kipuna. Tutkimukset osoittavat, että aivojen kipukeskus aktivoituu, kun ihminen on tahtomattaan yksin.
- Yksinäisyys on suurempi terveysriski kuin esimerkiksi tupakointi tai ylipaino.

Mitä yksinäisyys on?

Yksinäisyys ei ole sama kuin yksinolo

- Yksinäisyys on koettu ristiriita
 - sen välillä, millaisia ihmissuhteita ihmisellä on
 - ja millaisia hän toivoisi
- Ihminen voi olla yksinäinen:
 - ihmisten keskellä
 - perheessä, parisuhteessa, työyhteisössä
- Kokemus merkityksellisten suhteiden poissaolosta tavalla, joka tuottaa kärsimystä

Yksinäisyys ≠ yksinolo ≠ sosiaalinen eristyneisyys

Yksinäisyydellä on eri muotoja

Kaikki yksinäisyys ei näytä samalta

- Ohimenevä tai krooninen
- Yksinäisyys ilman toisia
 - kokemus, ettei omalla elämällä ole merkitystä kenellekään
- Yksinäisyys toisten kanssa
 - ihmisiä on ympärillä, mutta yhteydenkokemuksesta puuttuu jotakin
- Intiimi yksinäisyys
 - puuttuu läheinen, luottamuksellinen suhde
- Sosiaalinen / yhteisöllinen / kulttuurinen yksinäisyys
 - ei kuulu mihinkään tai kenellekään

Miltä yksinäisyys tuntuu?

- **Yksinäisyys koetaan monella tavalla**
- Yksinäisyyteen yhdistettyjä tunteita
 - surullisuus tai pettymys
 - häpeä tai ahdistusta
 - tyhjiys tai toivottomuus
 - joskus myös vihaa
- Yksinäisyyteen liittyviä kokemuksia:
 - torjuttu tai hylätty
 - unohdettu tai ei-toivottu
 - tarpeeton

”

”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



Näkökulmia yksinäisyyteen

Yksinäisyys emotionaalisen poissaolon kokemuksena

- Yksinäisyyteen kuuluu kokemus toivotunlaisen suhteen (kumppanuuden, ystävyiden, sosiaalisen yhteenkuuluvuuden jne.) poissaolosta – sekä tietoisuus sen saavuttamattomuudesta

Yksinäisyys kokemuksen taustahorisonttina, joka värittää koko elämäkokemusta

- Vaikuttaa konkreettisiin mahdollisuuksiin siitä mitä tehdä ja minkälainen olla – myös siihen, miten näkee itsensä ja mahdollisuutensa luoda suhteita muihin

Yksinäisyys rakenteellisena ilmiönä

- Yksinäisyys ei ole vain yksilön asia - yhteiskunnan rakenteet, ihmissuhdemallit ja eletty ympäristö voivat lisätä tai vähentää yksinäisyyttä

”

Kun unohtaa, miten nauretaan ja hymyillään
ja katsotaan muita silmiin, muuttuu
näkymättömäksi koko maailmalle.” -perheenäiti

Miten yksinäisyys vaikuttaa?

Yksinäisyys vaikuttaa yksilön hyvinvointiin ja terveyteen

- Vähentää onnellisuutta ja uskoa omiin kykyihin
- Lisää surullisuutta
- Vähentää tyytyväisyyttä ja suunnitelmallisuutta
- Lisää masennusta ja aiheuttaa väsymystä
- Lisää ikävystymistä ja vähentää aloitekykyä
- Aiheuttaa uniongelmia
- Vaikuttaa elinajan odotteeseen

Yksinäisyys vaikuttaa yhteiskunnallisesti

- **Terveyteen**
(esim. sydän- ja verisuonisairaudet, dementian eteneminen, ennen aikaisen kuoleman riski)
- **Palveluiden käyttöön**
(enemmän lääkärikäyntejä ja sairaalahoitojaksoja, tarvetta viimesijaisille palveluille)
- **Yhteiskunnalliseen turvallisuuteen**
(radikalisoitumisen ja ääritekojen riskit).

Millaisena yksinäisyys näyttäytyy sinulle henkilökohtaisesti?

Pohdi hetki ja kirjoita muutama sana keskustelualueelle.

Yksinäisyyteen puuttuminen kirkossa ja seurakunnissa

Suomen evankelis-luterilaisen
kirkon kasvatuksen
ulkopuolisuuden ehkäisyn
suuntaviivat (2021):

[#ettäkukaaneijäyksin](#)

[ETTAKUKAANEIJÄAYKSIN_julkaisu
_B5_saavutettava\(1\).pdf](#)



Kirkkohallituksen Plussivut:

[Yksinäisyyteen
puuttuminen
seurakunnissa - EVL Plus](#)

Osallistujien Suomi: osallistujien suomi.fi

[Osallistujien Suomi. - Yksinäisyyden nujertaminen on yhteisten tekojen tulos.](#)
[Tehdään yhdessä parempi tulevaisuus.](#)

- Eduskunta (pj. Paula Risikko)
- Olympiakomitea
- HelsinkiMissio (laaja järjestöverkosto)
- Opetus- ja kulttuuriministeriö (OKM)
- Opetushallitus (OPH)
- Terveystieteiden tutkimuskeskus (THL)
- Kirkkohallitus (luterilaiset seurakunnat)
- ITLA ja Young-tutkimusohjelma
- Kuntaliitto
- Right To Belong -konsortio
- Sosiaali- ja terveysministeriö (STM)
- Sherpa (viestintä)



**Osallistujien Suomi.
Elämä on joukkuelaji.**

**Pitkäjänteinen kansanliike
yksinäisyyden vähentämiseksi ja
yhteisöllisyyden vahvistamiseksi.**

Ystävällisten viikko 9.-15.2.2026

Ystävällisten viikko - Osallistujien Suomi.

- Hymyile
- Lähetä postikortti
- Soita iäkkäälle sukulaisellesi
- Tervehdi vastaantulijaa
- Anna istumapaikka bussissa, metrossa tai ratikassa
- Lähetä ystävillesi viesti: "Olet tärkeä!"
- Pidä ovea auki myös muille
- Ota ystävää kädestä
- Tarjoa apuasi iäkkäälle ikkunanpesuun
- Järjestä kahvikutsut
- Pyydä naapurin vanhus kanssasi ulos
- Kysy: "Mitä sinulle kuuluu?"



Yksinäisyyteen puuttuminen seurakunnissa – keskustelu

onnistumiset – kysymykset – kokeilut

Onnistumiset

- Missä olette jo onnistuneet yksinäisyyden kohtaamisessa?

Kysymykset

- Mitä kysymyksiä yksinäisyyteen puuttuminen on herättänyt?

Kokeilut

- Mitä sopivankokoista ja realistista voisi kokeilla seuraavaksi?

Kiitos!



*Tunnette itsenne usein
epävarmoiksi,
ette tiedä, mitä sanoa,
mitä tehdä.*

*Mutta uskokaa minua.
Jos te välitätte,
ette voi mennä vikaan.*

*- Matti-Pekka
Virtaniemi*

Kokemuksia yksinäisyydestä oman, läheisen tai asiakkaan kautta

Kokemus vaikeasti sairaan kokemuksesta, että sen ja kuoleman pelon kanssa kulkee yksin, vaikka ihmisiä on ympärillä

Huolena ja suruna läheisestä.

Lapsuudessa koettu yksinäisyys, vaikuttaa koko iän. Siitä on opeteltava pois.

Elämänhallinnalliset haasteet ja häpeä omasta tilasta on yhteydessä yksinäisyyteen.

On kokemusta, ja ajattelen että tää on ehkä sellainen aihe mikä aiheuttaa myös tietynlaista häpeää, ja erityisesti hyvin vahvaa ulkopuolisuuden tunnetta.

Sukulainen jäi eläkkeelle. On todella yksinäinen.

Läheltä seuraan yliopistossa opiskelevan nuoreni yksinäisyyttä, lähiopiskelu ihan minimissä, opinnot pääasiassa etänä, tietokoneella. Entis aikanen luokkaryhmään kuuluminen puuttuu

Harvinaissairaudesta johtuva yksinäisyys kun vertaistukea ei ole.

Se kun ei kuulu tuntevansa joukkoon, ketään ei kiinnosta

Työssä koskettaa pienituloisten sosiaalinen ja kulttuurinen yksinäisyys, työttömien, maahanmuuttajien ja lapsiperheiden yksinäisyys. julkisten kulkuneuvojen puute ja vähäisyys eristää ihmiset myös taajamissa.

Joskus on vaikea puhua elämänsä todella vaikeista kokemuksista, joka aiheuttaa yksinäisyyden ja häpeän tunnetta.

Kun tulin ensimmäistä kertaa äidiksi, koin suurta yksinäisyyttä, tuntui että koko vanha elämä loppui kuin seinään

Itselle samaistuttavia kokemuksia käyty tässä läpi, ulkopuolisuuden tunteesta on vaikea päästä eroon

Muutto uudelle paikkakunnalle, josta tuntee vain 2 henkilöä. Kavereita löytyy kyllä muualta paljon, mutta ei vaan täältä.

Yksinäisyys voi olla myös ajoittainen kokemus elämän eri vaiheissa ja joskus se on hyvä asia, mutta joskus ahdistava. (työelämässä, opiskelijana, äitinä, parisuhteessa). Välillä yksinäisyyttä myös kaipaa sen positiivisena puolena.

Ihmisellä on outo kyky, että yksinäisyyteen voi sopeutua ja tottua (ei poista silti surua sen kokemisesta) eikä silloin uskalla enää yrittää tutustua muihin

Olen kokenut yksinäisyyttä lapsuuden perheessäni ja avioliitossani. Minua on auttanut ystävät. Olen kokenut hylkäämistä eri tahoilta, isä, äiti, seurakunta. Auttanut ystävät ja terapia. Liittyminen kirkkoon ja eroaminen pienestä srk-yhteydestä on eheyttänyt.

Se näkyy alakulona, joustamattomuutena ja ärtymyksenä. Lyhyt pinnaisuutena. Ei myöskään halua "apua" tai löytää uusia yhteisöjä. Vaikeaa on.

Erilaisuus, vammaisuus yms edelleen yhteiskunnassamme hyvin rajaava tekijä monelle, niin ikävää. Esim. erityislapsiperheiden palveluiden saatavuudelle sieltä mistä muutkin perheet palveluja saavat.

Vaikea tunne, joka voi ilmetä ahdistuksena, surullisena olona, kokemus ettei tule ymmärretyksi/kuulluksi.

Liikuntarajoitteisten ihmisten yksinäisyys koskettaa, kun ovat kotinsa vankeina eivätkä pääse (kovin usein) ihmisten ilmoille.

Jos muuttaa toiseen ja uuteen paikkakuntaan, niin voi kokea yksinäisyyttä.

Tunne sisimmässä

Työn kautta paljonkin! Myös läheiset nuoret ja ikäihmiset ovat sydämmellä.

Maalla kasvaneena ei ollut päivähoitoa tai harrastuksia. Koulua aloittaessa ei ollut kavereita kuin muutama naapurin lapsi.

Kokemus, että työyhteisöistä monista kadonnut kaikista huolenpitävä ja mukaan ottava tasa-arvo. Tilalla jatkuva kilpailu ja sen tuomat klikit.

Pienten lasten kotivanhemman yksinäisyys, oman erityislapsen/-nuoren yksinäisyys ei ole kavereista kun on erilainen, vanhuksen yksinäisyys hoitolaitoksessa tai omassa kodissa elinpiirin kaventuessa, opiskelijan yksinäisyys vieraalla paikkakunnalla omassa asunnossa kun suurin osa opiskelusta kuitenkin netissä. Yksinäisyyden koiralta vaaditaan omaa aktiivisuutta lähteä toisten pariin tai pitäisi olla yhteydessä ystäviin, sukulaisiin jne.