

Miten palvelujärjestelmä voi vastata lasten ja nuorten yksinäisyyteen?

* **Tutkittua tietoa tiiviisti** on Right to Belong -konsortion tuottama tutkimukseen perustuva käytännönläheinen tietokooste käyttöösi. Tämä tietokooste pohjautuu koosteen lopussa mainittuihin tutkimusartikkeleihin.

Yksinäisyys on monitahoinen ilmiö, joka vaikuttaa syvästi nuorten hyvinvointiin, osallisuuteen ja yhdenvertaisuuteen. Tässä tietokoosteessa kuvaamme sitä, miten yksinäisyys näyttäytyy nuorten arjessa, millaisia kokemuksia nuorilla on palveluista ja miten palvelujärjestelmä voi joko ehkäistä tai vahvistaa yksinäisyyden kokemuksia. Lisäksi nostamme esiin kehittämistarpeita palvelujärjestelmän toiminnassa, rakenteissa ja johtamisessa.

Yksinäisyyden ja ostrakismin ehkäiseminen nuorten keskuudessa vaatii kokonaisvaltaista lähestymistapaa, jossa yhdistyvät nuorten kokemusten kuuleminen, palveluiden kehittäminen, yhteisöllisyyden vahvistaminen ja strateginen johtaminen.



Yksinäisyyden kokemus rakentuu monista eri tekijöistä. Nuorten kertomuksissa yksinäisyys näyttäytyy emotionaalisena tyhjyytenä, sosiaalisena ulkopuolisuutena, eksistentiaalisena merkityksettömyytenä tai seurauksena siitä, että nuori kokee poikkeavansa normista esimerkiksi sukupuoli-identiteetin, ulkonäön tai perhetaustan vuoksi. Yksinäisyyden kokemukset voivat myös kasautua muiden ongelmien, kuten kiusaamisen, mielenterveyden haasteiden tai perheongelmien kanssa. Siksi yksinäisyys ei ole vain yksittäisen nuoren kokemus, vaan se heijastaa laajoja yhteisöllisiä ja rakenteellisia ilmiöitä.¹

Nuoret eivät aina koe saavansa apua yksinäisyyteen heille suunnatuista palveluista, kuten opiskeluhuollosta. Nuorten kertomuksissa toistuu epäluottamus ammattilaisia kohtaan, kokemus omien huolien vähättelystä tai ohittamisesta sekä pelko siitä, että avun hakeminen johtaa leimautumiseen tai sosiaalisten suhteiden heikkenemiseen. Palveluiden katkonaisuus ja ammattilaisten vaihtuvuus heikentävät entisestään nuorten halua hakea apua. Tämän vuoksi palveluiden saavutettavuus ei yksin riitä – tarvitaan myös sitä, että nuoret kokevat palvelun helposti lähestyttäväksi, turvalliseksi, luotettavaksi ja jatkuvaksi.^{1 2}

Nuorten yksinäisyys on kompleksinen ilmiö, joka ylittää organisaatioiden ja hallinnon rajat. Se kytkeytyy erilaisten ryhmien toimintaan sekä palvelujärjestelmän rakenteisiin ja kykyyn tunnistaa nuorten tarpeet ja reagoida niihin. Siksi yksinäisyyden ehkäiseminen edellyttää poikkihallinnollista yhteistyötä, jossa kunnan, hyvinvointialueen ja järjestöjen palvelut nivotaan yhteen monialaisessa vuorovaikutuksessa. Tämä vaatii palvelujen johtamiselta ilmiölähtöistä otetta, jossa yksinäisyyden ehkäiseminen nähdään yhteisenä strategisena tavoitteena, ei vain yksittäisten toimien summana.³

Palvelujärjestelmän kehittämiseksi **yksinäisyyden ehkäisemiseen tarvitaan rakenteita, jotka mahdollistavat paremmin yhteisen vastuunoton ja tiedon jakamisen toimijoiden välillä.** Lisäksi nuorten osallisuutta palveluiden suunnittelussa ja kehittämisessä on vahvistettava. Osallisuus ei saa jäädä vain edustuksellisten rakenteiden, kuten nuorisovaltuustojen tai opiskelijakuntien varaan, vaan sen on tavoitettava myös ne nuoret, jotka kokevat yksinäisyyttä tai ulkopuolisuutta arjessaan.

Johtamisen tasolla tarvitaan **strategisia linjauksia, jotka tunnustavat yksinäisyyden ehkäisemisen osaksi yhteistä hyvinvointityötä.** Tämä tarkoittaa esimerkiksi sitä, että yksinäisyyden vähentämisen tavoitteet kirjataan kuntastrategioihin, hyvinvointisuunnitelmiin ja talousarvioihin. Päätöksenteon tueksi tarvitaan ajantasaista ja monipuolista tietoa, joka yhdistää määrällisen seurannan (esim. kouluterveyskyselyt) ja laadullisen ymmärryksen nuorten kokemuksista. Tällainen tieto voidaan saada esimerkiksi anonyymeistä keskustelualustoista, joissa nuoret voivat kertoa kokemuksistaan ilman pelkoa leimautumisesta.

Miten palvelujärjestelmä voi vastata lasten ja nuorten yksinäisyyteen?

- **Tunnista yksinäisyyden monimuotoisuus:** Ymmärrä, että yksinäisyys voi olla emotionaalista, sosiaalista, eksistentiaalista, normista poikkeamiseen liittyvää tai kasautuneisiin ongelmiin kietoutuvaa. Palveluissa on tunnistettava nämä erot, jotta tuki voi olla vaikuttavaa.
- **Toimi yhdessä yli rajojen:** Rakenna systemaattista yhteistyötä koulun, nuorisotyön, sosiaali- ja terveyspalveluiden sekä kolmannen sektorin välillä. Yksinäisyyden ehkäisemisessä ei onnistuta yhden toimialan voimin.
- **Hyödynnä koulunuorisotyötä:** Tuo nuorisotyön osallistavat ja yhteisöllisyyttä vahvistavat menetelmät osaksi koulun arkea. Koulunuorisotyö voi toimia sillanrakentajana nuorten ja palveluiden välillä.
- **Vahvista osallisuutta arjessa:** Luo tiloja ja rakenteita, joissa nuoret voivat aidosti vaikuttaa, tulla kuulluiksi ja kokea merkityksellisyyttä. Osallisuus ehkäisee yksinäisyyttä ja vahvistaa yhteisöön kuulumisen tunnetta.
- **Johda ilmiölähtöisesti:** Tee yksinäisyyden ehkäisemisestä yhteinen tavoite. Kirjaa se strategioihin, hyvinvointisuunnitelmiin ja talousarvioihin. Mahdollista monialainen yhteistyö ja rakenna sille pysyviä rakenteita.

Lue lisää: www.righttobelong.fi

¹ Kaarakainen, S.-S., Helenius, J., & Laakso, M. (2025). Exploring Loneliness Among Young People: Thematic Analysis of Loneliness Experiences on Finnish YouthNet Discussion Forum. Youth & Society, 0(0).

² Kaarakainen, S.-S., Kyösti, A., & Helenius, J. (2025). Nuorten yksinäisyys – auttavatko opiskeluhoitopalvelut? Laadullinen analyysi Nuortennetin vertaiskeskusteluista arvomuodostuksen näkökulmasta. Kasvatus, 56(3), 346–361.

³ Kyösti, A. & Laasanen, M. (2025). Lasten ja nuorten yksinäisyys ja ostrakismi kuntapalveluiden yhdyspinnoilla – osallisuudesta apua kompleksiseen haasteeseen. Hallinnon tutkimus 2/2025.