



Yksinäisyys

Helena Törmi

Ehkäisevän mielenterveys- ja
päihdetyön koordinaattori

Hyte- ja osallisuuspalveluyksikkö

Pohjois-Savon hyvinvointialue

Yksinäisyyttä pidetään ikääntyvien keskeisenä ongelmana.

län karttuessa moni sietää kuitenkin yksinäisyyttä hyvin ja viihtyy itsensä kanssa.

Saa elää itsensä näköistä elämää, pohtia rauhassa asioita ja tuntea itsenäisyyttä.

Yksinäisyys on aina haitallista, toisin kuin toivottu yksinolo.
Sosiaalista kipua, voin tuntua fyysisenä kipuna.

Yksinäisyudentunne kuitenkin rasittaa mielenterveyttä.

Kuka tahansa voi olla yksinäinen

- Yksinäisyyteen liittyy virheellisiä käsityksiä esimerkiksi siitä, että yksinäisyys johtuisi puutteellisista sosiaalisista taidoista tai liittyisi yhteiskunnalliseen asemaan. Yksinäisyyttä voi kokea kuka tahansa.
- Suomessa keskimäärin 20 prosenttia ihmisistä kokee yksinäisyyttä. Vielä yleisempää se on nuorilla aikuisilla ja ikäihmisillä. Suomessa sadat tuhannet ihmiset kokevat yksinäisyyttä.
- Yksinäisyys voidaan karkeasti jakaa sosiaaliseksi ja emotionaaliseksi.
- **Sosiaalisessa yksinäisyydessä** ei sosiaalisia verkostoja ole riittävästi.
- **Emotionaalisessa yksinäisyydessä** ei ihmissuhteissa ole riittävästi merkityksellisyyttä ja läheisyyttä.
- Elämässä voi olla paljonkin kohtaamisia, mutta merkityksellisimmät suhteet puuttua. Myös parisuhteessa tai muissa läheisissä suhteissa voi kokea yksinäisyyttä, jos tunnetason kohtaamista ei synny.
- [Mitä yksinäisyys on? | Mielenterveystalo.fi](#)

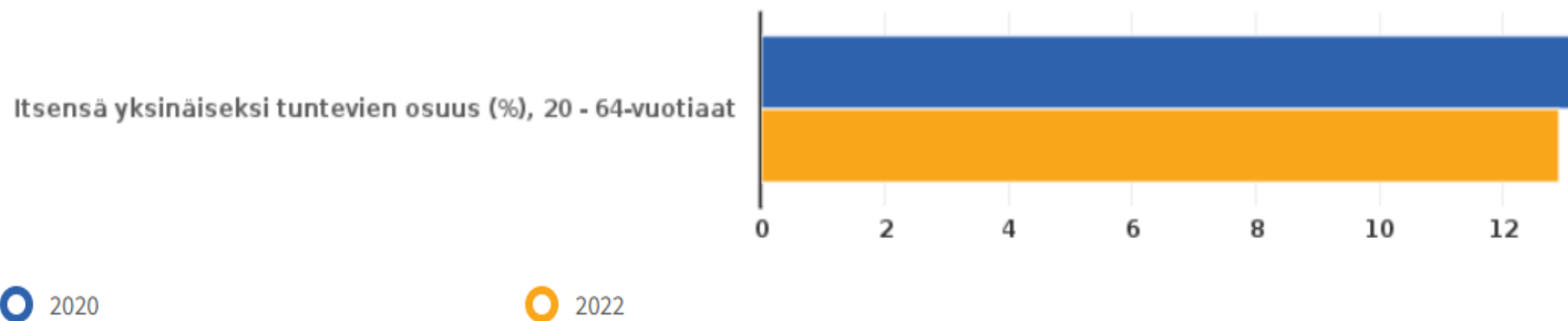
Yksinäisyyden terveystaitat

- 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.)

Yksinäisyys on Suomessa yhä hälyttävällä tasolla ja yksinäisyys on juurisyynä monen ongelman taustalla.

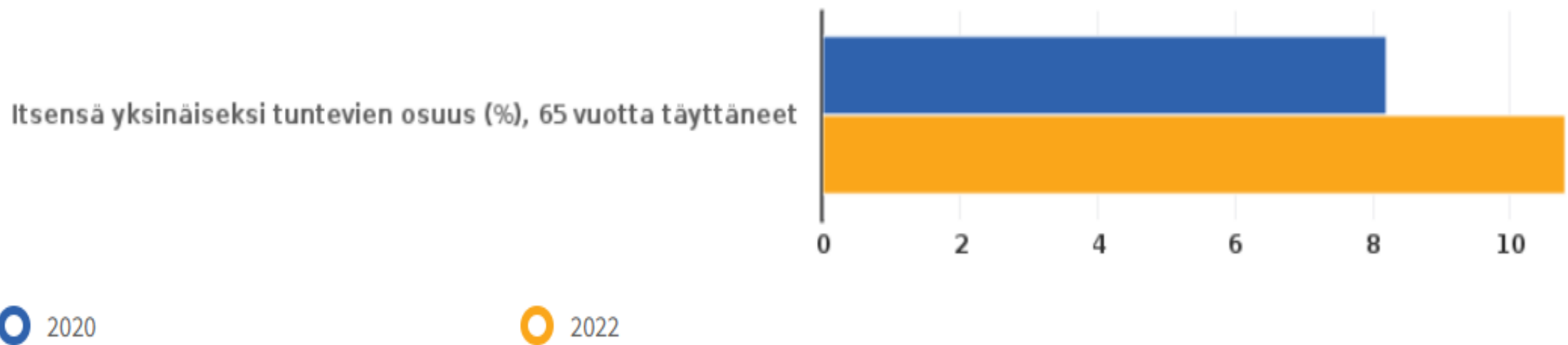
Itsensä yksinäiseksi tuntevien osuus (%), 20 - 64-vuotiaat

info ind. 4285 Alue: Pohjois-Savon hyvinvointialue Sukupuoli: Yhteensä



Itsensä yksinäiseksi tuntevien osuus (%), 65 vuotta täyttäneet

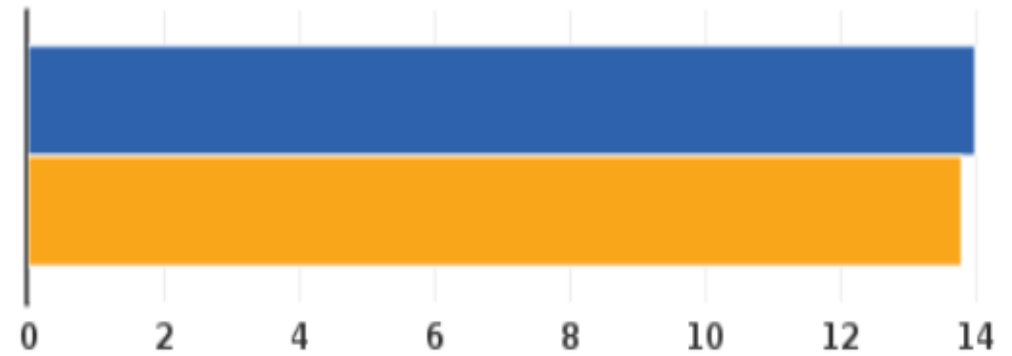
info ind. 4286 Alue: Pohjois-Savon hyvinvointialue Sukupuoli: Yhteensä



Itsensä yksinäiseksi tuntevien osuus (%), 75 vuotta täyttäneet

info ind. 4287 Alue: Pohjois-Savon hyvinvointialue Sukupuoli: Yhteensä

Itsensä yksinäiseksi tuntevien osuus (%), 75 vuotta täyttäneet



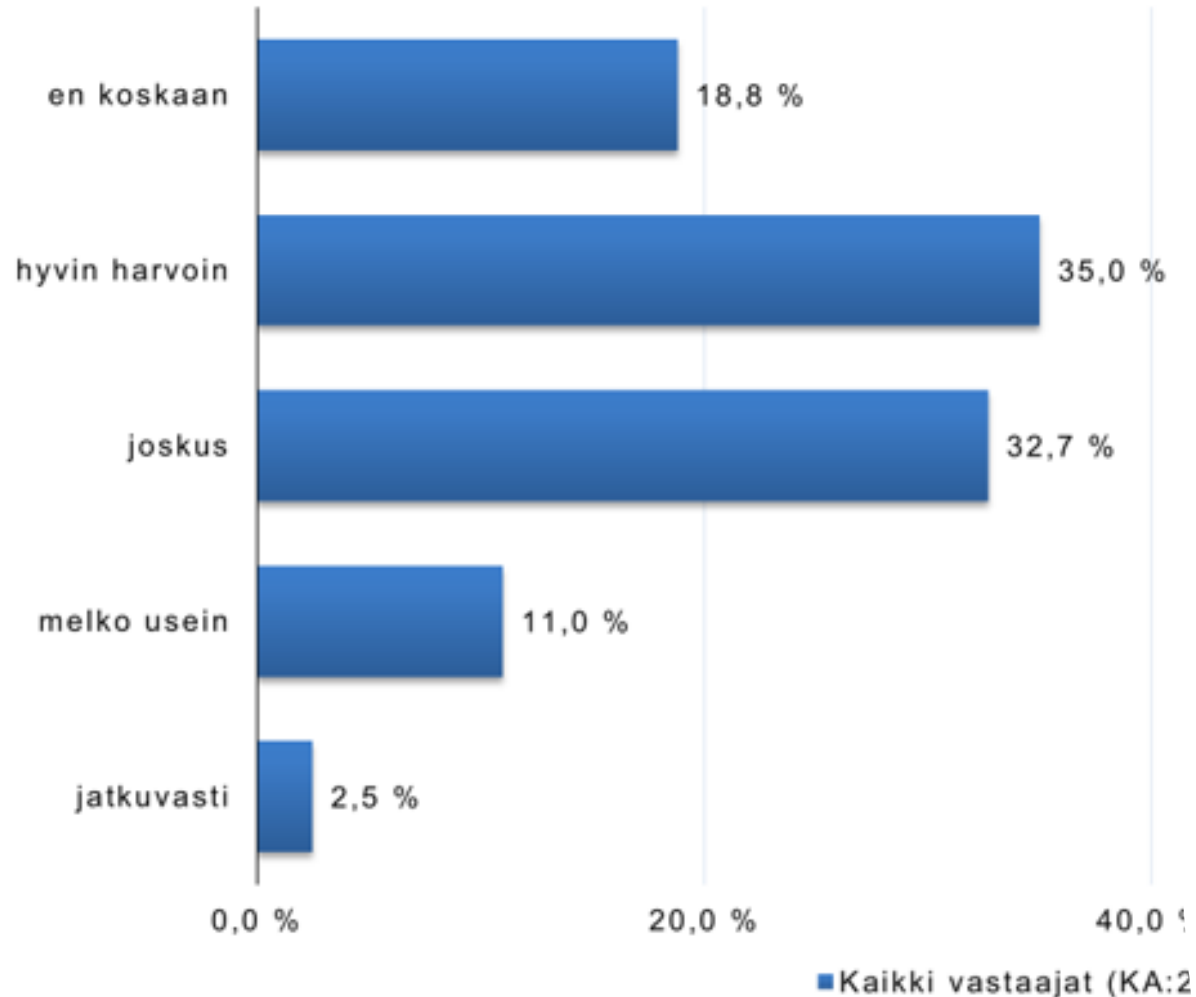
2020

2022

Indikaattori	Alue	Sukupuoli	2022
Itsensä yksinäiseksi tuntevien osuus (%), 65 vuotta täyttäneet info ind. 4286	Pohjois-Savon hyvinvointialue	miehet	11,1
		naiset	10,6
Itsensä yksinäiseksi tuntevien osuus (%), 75 vuotta täyttäneet info ind. 4287		miehet	16,2
		naiset	12,1

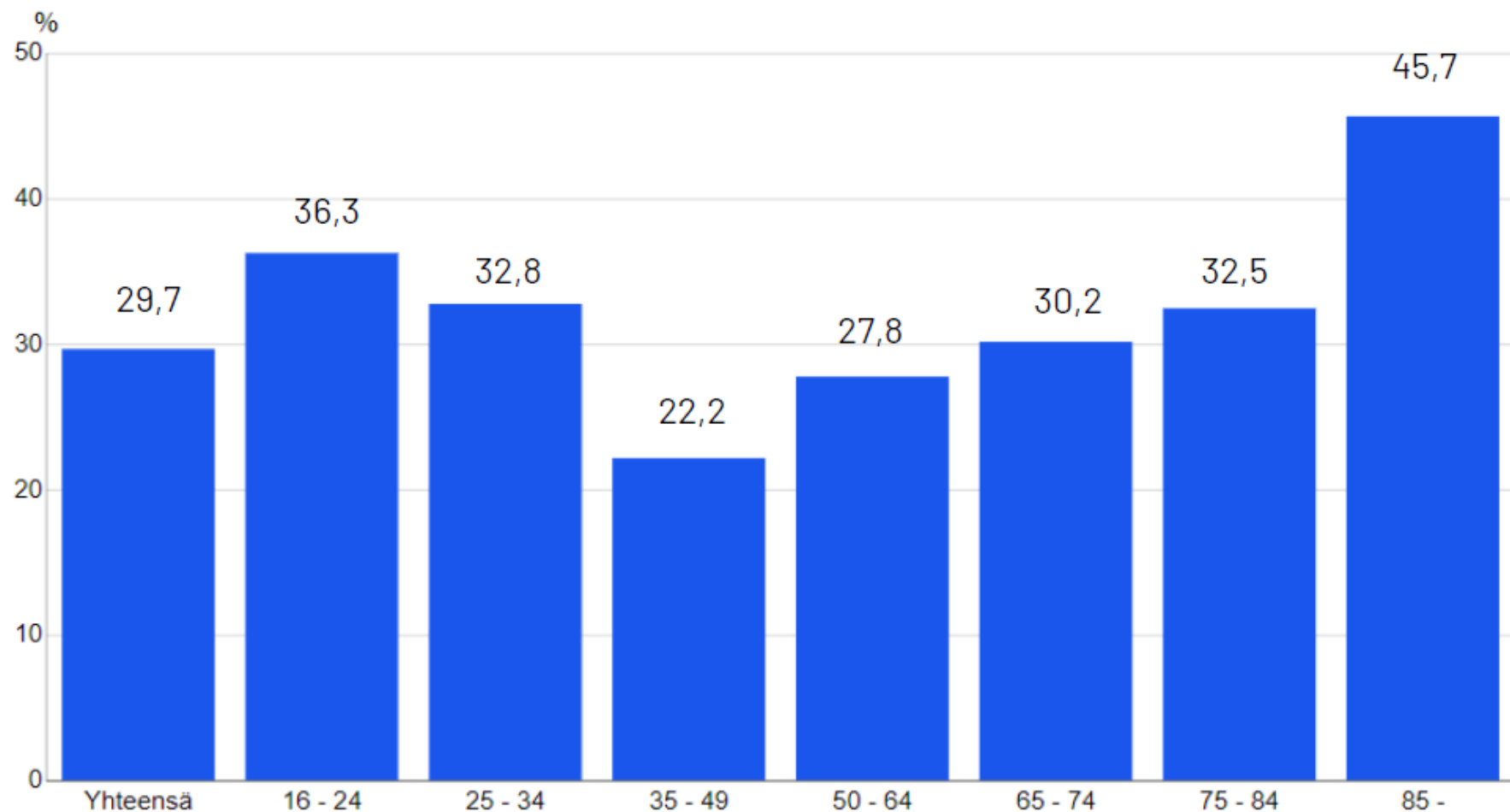
Elämäntilanne

Tunnetko itsesi yksinäiseksi?



- Kokemuksellinen hyvinvointikysely Pohjois – Savo

Yksinäisyyttä koko ajan tai suurimman osan ajasta kokeneiden osuus iän mukaan vuonna 2022, %



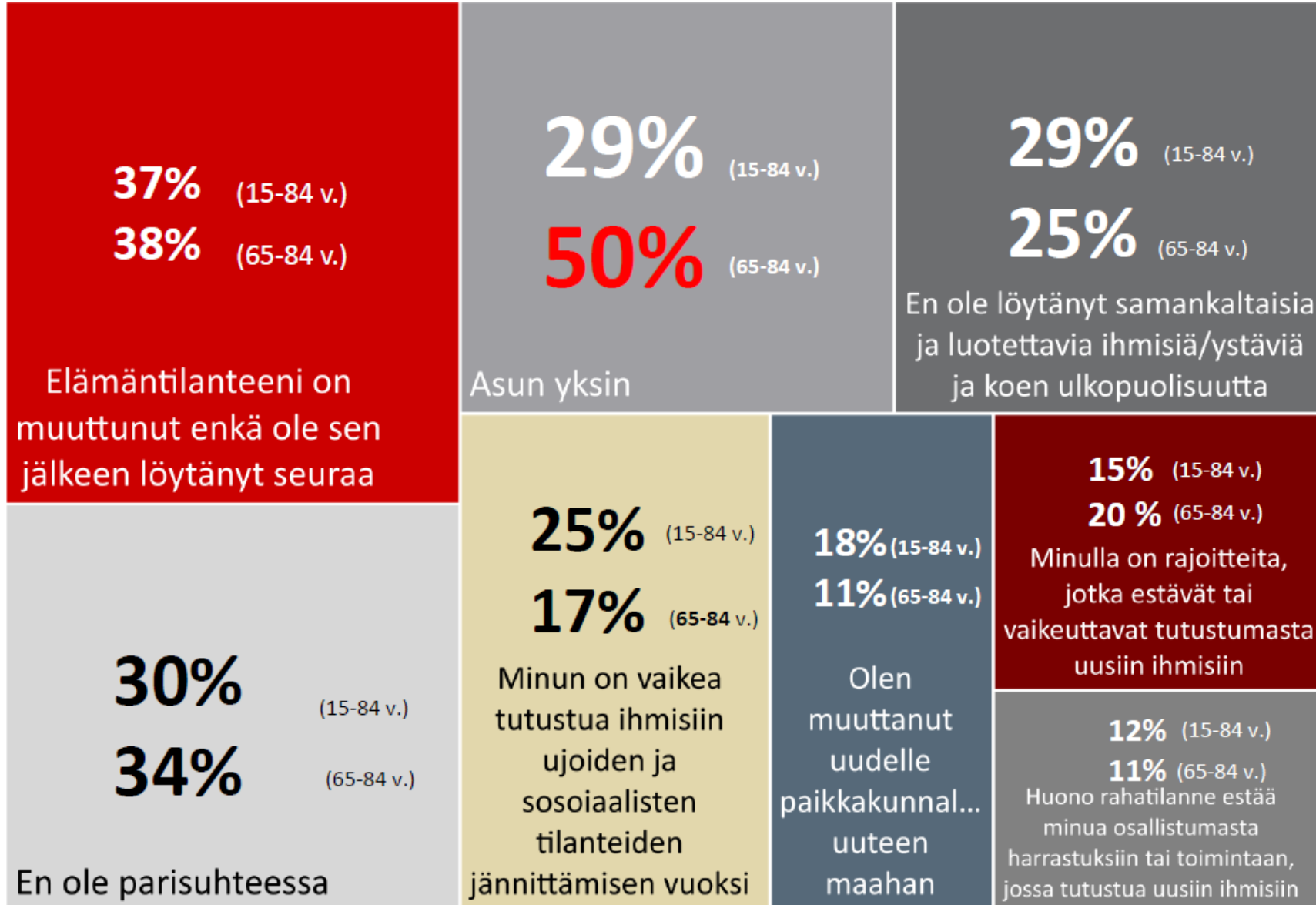
Lähde: Tilastokeskus, elinolotilasto

Mistä luulet yksinäisyytesi johtuvan?

Yksinäisyyttä kokeneista väittämiin ”kyllä” –vastanneiden osuus

Yksinäisyysbarometri 2023 /SPR
[PowerPoint-esitys \(punainenristi.fi\)](https://www.punainenristi.fi)

n=629 (15-84 v.)
n=137 (65-84 v.)



Avun hakeminen yksinäisyyteen ei ole kovin yleistä.

79 % yksinäisyyttä kokevista 15-84-vuotiaista vastasi, ettei ole hakenut apua yksinäisyyteensä (n=629).

77 % yksinäisyyttä kokevista 65-84-vuotiaista vastasi, ettei ole hakenut apua yksinäisyyteensä (n=137).

- **Tukea tarjolla**

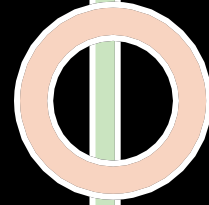
- Vanhustyön keskusliitto : [Ystäväpiiritoiminta.](#)
- Yksinäisyyden omahoito-ohjelma.
- [Tervetuloa yksinäisyyden omahoito-ohjelmaan! | Mielenterveystalo.fi](#)
- Seurakuntien, järjestöjen ym .toiminta: löytyy [Tarmoa - hyvinvointia arkeen](#)

Miksi kunnat ovat merkittävässä roolissa?

- ✓ Ihmisellä on perustavanlaatuinen tarve kuulua johonkin sekä olla merkityksellinen ja hyödyllinen osa jotakin yhteisöä.
- ✓ Ihmisten lähiyhteisöt syntyvät ja toimivat kunnissa. Tästä syystä kuntien on tärkeää löytää keinoja lähi- ja paikallisyhteisöjen vahvistamiseen.
- ✓ Kunnat ovat siten keskeisin ympäristö ihmisen ydintarpeiden täyttymiselle.

Osallistujien Suomi

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





Kiitos!