

# TEEMAILTA YKSINÄISYYDESTÄ

---

**22.9.2021/JAN VUORENLAAKSO**

# YKSINÄISYYDEN KOKEMUKSIA UUDESSAKAUPUNGISSA

---

Uudesskaupungissa yksinäisyyttä ja sen kokemista on selvitetty mm.

**Kuntalaiskyselyn (2019)** kertaluonteinen kysely kaikille kuntalaisille sekä

**Kouluterveyskyselyn (2021)** THL:n toteuttama kysely, joka toteutetaan valtakunnallisesti koululaisille, joka toinen vuosi.

**Alueellinen hyvinvointikertomus (2018)** SOTE ja maakuntauudistuksen Varsinais-Suomen työryhmän tuottama kertomus käsittelee yksinäisyyden vaikutuksia maakunnassa.

# YKSINÄISYYS KUNTALAISKYSELYN TULOKSISSA

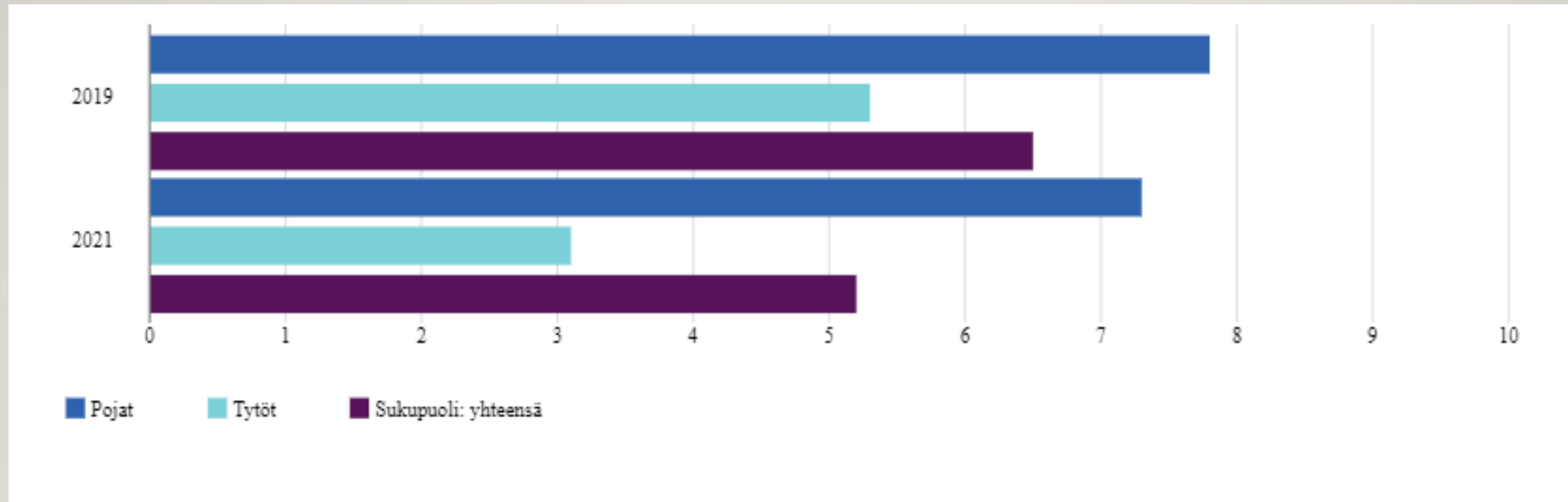
---

- Kuntalaiskysely nosti esiin Uudessakaupungissa kaksi ryhmää, jotka kokevat erityisesti yksinäisyyttä ja osattomuutta: Osattomuutta kokevat merkittävästi muita enemmän nuoret aikuiset 20-29 ja erityisesti yksinäisyys piinaa vanhempia miehiä:
- Yli 80-vuotiaiden miesten kokema yksinäisyys Uudessakaupungissa on erittäin korkealla tasolla ja se selittänee osaltaan ikäryhmän henkisen ja sosiaalisen terveyden kokemisen puutteet.
- Yksinäisyyden kokemuksilla on suora yhteys terveyteen ja elinikään.

# YKSINÄISYYS KOULUTERVEYSKYSELYN TULOKSISSA

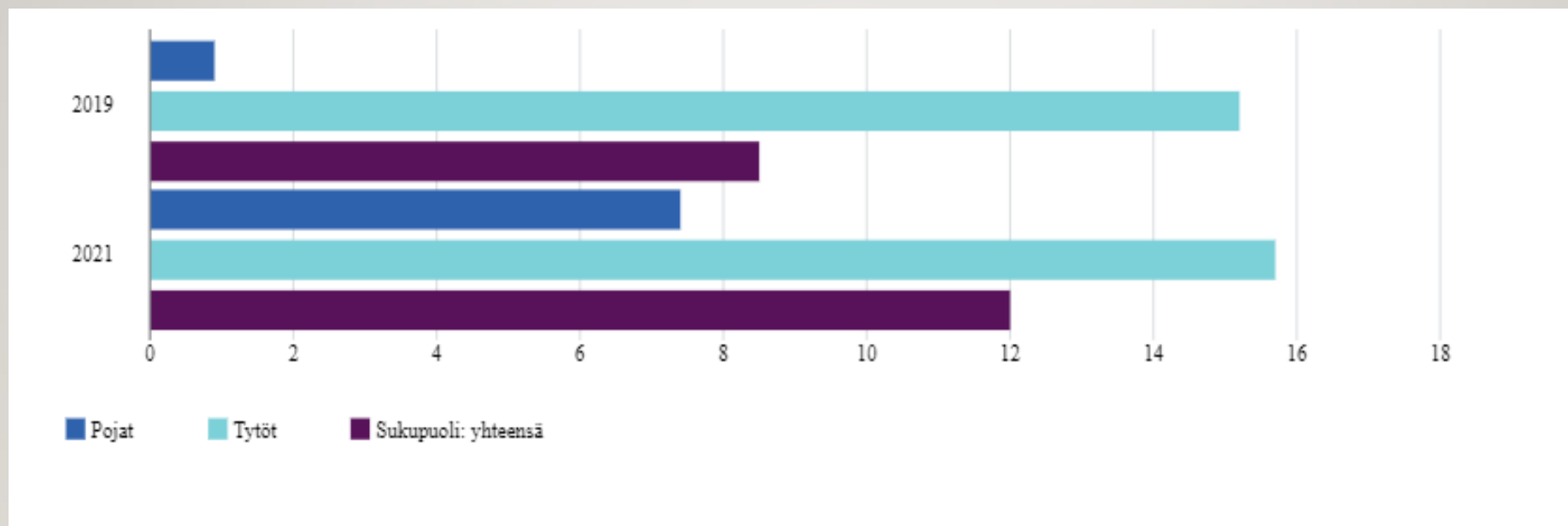
---

EIYHTÄÄN LÄHEISTÄ YSTÄVÄÄ, % (PERUSOPETUS 8. JA 9. LK)



# YKSINÄISYYS KOULUTERVEYSKYSELYN TULOKSISSA

TUNTEE ITSENSÄ YKSINÄISEKSI, % (PERUSOPETUS 8. JA 9. LK)



# HUOMIOITA ALUEELLISESTA HYVINVOINTIKERTOMUKSESTA

---

- Varsinais-Suomessa yli 75-vuotiaiden osuus väestöstä on suurempi kuin maassa keskimäärin. Ikääntyneiden määrä tulee lisääntymään huomattavasti, erityisesti **hyvin iäkkäiden** osuus kasvaa voimakkaasti eliniän pitenemisen ja suurten ikäluokkien vaikutuksesta.
- Suuri ikääntymiseen liittyvä haaste on **yksinäisyyden kokeminen**, vaikka Varsinais-Suomessa itsensä yksinäiseksi kokevien väestöosuus (8,7 %) on hieman alle maan keskiarvon (9,4 %). Yksinäisyyden kokeminen **korostuu naisilla**, joista 10,6 % kokee yksinäisyyttä vastaavan osuuden ollessa miesten kohdalla 5,3 %. Yksinäisyys ennakoi toiminnanvajeita, lisääntynyttä terveystalveluiden käyttöä, osaamisen heikkenemistä, masennuksen oireita sekä jopa kuolemanvaaraa.

# YKSINÄISYYDEN SEURAUKSET HYVINVOINNILLE

---

- Pitkäaikainen yksinäisyys heikentää elämänlaatua ja hyvinvointia, ja se on riskitekijä psyykkiselle ja fyysiselle terveydelle. Yksinäisyys lisää huonovointisuutta. Yksinäisyys on yhteydessä pelkoihin, ahdistuneisuuteen, sosiaaliseen fobiaan, masennukseen, itsetuhoisuuteen ja toteutuneisiin itsemurhiin.
- Yksinäisyys aiheuttaa syrjäytymistä ja heikentää luottamusta muihin ihmisiin. Yksinäisyys alentaa itseluottamusta ja lisää riskiä tunne-elämän ongelmiin. Mitä kauemmin yksinäisyys on kestänyt, sitä enemmän sillä on psyykkisiä vaikutuksia. Lapsuudessa koettu pitkäaikainen yksinäisyys jatkuu usein myös nuoruudessa, mikä on suuri syrjäytymisriski. Yksinäisistä aikuisista kolmannes on ollut yksinäinen jo lapsena ja puolet yksinäisiä nuoruudessaan. ( THL/ kouluterveyskysely 2021 )

# KEINOJA YKSINÄISYYDEN KITKEMISEEN

---

- Lapsuuden yksinäisyydestä selviämiseen tarvitaan **aikuisten apua**. Vanhempien, opettajien sekä muiden lasten ja nuorten kanssa toimivien aikuisten **tulisi nähdä** lasten ja nuorten yksinäisyys, **puuttua siihen** ja saada heidät mukaan **harrastusten ja ryhmätöiden pariin**. Yksinäisyyttä voidaan vähentää **vahvistamalla yksinäisen lapsen ja nuoren sosiaalisia ja sosiokognitiivisia taitoja, lisäämällä yksinäisen sosiaalisten kontaktien mahdollisuuksia** sekä **vaikuttamalla** muiden **asenteisiin**, yksinäisten **huomioon ottamiseen** ja **vastavuoroisuuteen**.

Yksinäisyyttä torjutaan esimerkiksi **tukemalla** koulujen **kerhotoimintaa, aamu- ja iltapäiväkerhoja**.

Yksinäisyyttä ehkäisee myös **kodin keskustelevat välit** lapsen tai nuoren ja vanhempien välillä, jolloin lapsen ja nuoren on helpompi **ilmaista ajatuksiaan ja tunteitaan** myös muualla.

Opetussuunnitelmien perusteet ja oppilas- ja opiskelijahuoltolaki edellyttävät **yhteisöllisyyden** lisäämistä kouluissa ja oppilaitoksissa. Kouluissa ja oppilaitoksissa on otettu käyttöön monia menetelmiä, joiden avulla lapsille ja nuorille **opetetaan tunne- ja vuorovaikutustaitoja**, jotka ovat tarpeellisia ystävyyssuhteissa ja ryhmässä toimimisessa. ( THL/ kouluterveyskysely 2021 )