

Eduskunnan valtiovarainvaliokunnan sivistys- ja tiedejaostolle
Asia: HE 146/2021 vp

HelsinkiMission asiantuntijalausunto

Kiitämme kohteliaimmin pyynnöstä lausua eduskunnan valtiovarainvaliokunnan sivistys- ja tiedejaostolle. Keskitymme lausunnossamme lasten ja nuorten kasvavaan yksinäisyyteen sekä ulkopuolelle sulkemiseen, eli ostrakismiin. Yksinäisyys on yksi aikamme suurimmista yhteiskunnallisista haasteista, ja poikkeuksellinen koronatilanne on lisännyt merkittävästi erityisesti lasten ja nuorten yksinäisyyttä.

Tänä päivänä joka kolmas suomalainen kärsii yksinäisyydestä. Erityisesti nuoret ja seniorit kokevat yksinäisyyttä. Yksinäisyys on ahdistava, yksilöllinen kokemus ulkopuolisuudesta ja erillisyydestä. Yksinäisyyden tunne ei ole vähäpätöinen asia: se aiheuttaa kipua samoilla aivoalueilla kuin fyysinen kipu. Yksinäisyys jaotellaan usein emotionaaliseen ja sosiaaliseen yksinäisyyteen.

Yksinäisyystutkijat ovat ennustaneet, että yksinäisyys tulee lisääntymään tulevaisuudessa. Tähän vaikuttavat useat yleiset kehityskulut, kuten yksinasuvien ja ikääntyvien määrän kasvu, kiihtyvä kaupungistuminen ja digitalisaation eteneminen sekä lisääntynyt ympäristöahdistus. Vastaava trendi on nähtävillä muuallakin päin maailmaa.

Uusimmasta Kouluterveyskyselystä ilmenee, että lasten ja nuorten kokema yksinäisyys on kasvanut kaikissa ikäluokissa. Yläkouluikäisistä tytöistä 22 %, lukioiden tytöistä 23 % ja ammatillisten oppilaitosten tytöistä peräti 26 % koki toisena koronakeväänä itsensä yksinäiseksi joko melko usein tai jatkuvasti. Poikien prosentuaaliset osuudet olivat pienempiä (9-11%), mutta nekin noususuuntaisia.

Erityisen haitallista lapsille ja nuorille on sosiaalinen ulossulkeminen, eli ostrakismi. Ostrakismi on tahallista tai tahatonta toimintaa, joka on fyysiseen kipuun verrattavissa oleva tila. Tällöin lapsi tai nuori tehdään näkymättömäksi, kuulumattomaksi ja merkityksettömäksi. Ostrakismi on osallisuuden vastakohta. Sosiaalisesti ulossuljettu nuori pyrkii usein osallisuuteen pro- tai antisosiaalisesti. Kansainvälisten tutkimusten mukaan pitkään jatkuneet ostrakismin kokemukset näkyvät myös erityisen väkivaltaisten tapahtumien kuten koulu- ja joukkosurmien suunnittelun ja toteutusten takana.

Yksinäisyyden vaikutukset lapsiin ja nuoriin

Pitkään jatkunut yksinäisyys on riski sekä nuoren psyykkiselle että fyysiselle terveydelle. Yksinäisyyden kokeminen lisää nuoren todennäköisyyttä sairastua mielenterveysongelmiin, kuten ahdistukseen, masennukseen ja sosiaalisiin pelkoihin. Yksinäisyys sairastuttaa myös fyysisesti. Immuunipuolustus heikkenee, ja pitkään jatkuessaan yksinäisyys nostaa jopa aivohalvauksen ja sydäninfarktin riskiä. Onkin laskettu, että se on elimistölle yhtä haitallista kuin 15 savuketta päivässä.

Yksinäisyyden kokemuksella on todetusti vakavia vaikutuksia mm. nuorten opintojen sujuvuuteen, opiskelumotivaatioon, opintojen keskeyttämisriskiin, jaksamiseen ja tulevaisuudenuskoon (mm. Cacioppo & Baumeister, Ryan & Deci, Lähteenoja, Junttila, Opiskelijabarometrit 2014-2019). Emotionaalisesti yksinäiset nuoret joutuvat myös muita helpommin koulutuspolkujen, työmarkkinoiden ja niin sanotun normaalin yhteiskuntaelämän ulkopuolelle (Junttila 2015).

Yksinäisyys ja monenlaiset mielenterveydelliset ongelmat ovat kietoutuneet toisiinsa. Esimerkiksi yksinäisyys altistaa masennukselle ja toisaalta masennuksesta kärsivät eristäytyvät herkemmin. Mielenterveyshäiriöiden ja yksinäisyyden välinen yhteys ilmenee nuorten keskuudessa monin tavoin. Nuorten mielenterveyshäiriöiden kasvu näkyy yhteisöistä eristäytyneiden ja yksinäisyyttä kokevien nuorten määrän kasvuna, kun taas yksinäisyys voi lisätä nuorten psyykkisiä sairauksia ja käyttäytymishäiriöitä.

Mielenterveyshäiriöstä kärsivän nuoren kynnyks hakea apua yksinäisyyteen on korkeampi, mikä osaltaan lisää yksinäisyyden polarisaatiota nuorten keskuudessa; osalla ikäryhmästä menee paremmin kuin koskaan, kun taas toiset jäävät yhteiskunnassa syrjään joko omasta valinnastaan tai yhteisöjen hylätessä heidät.

Yksinäisyyden vähentäminen vaikuttavasti ja tutkitusti

Yksinäisyyden tehokas vähentäminen vaatii metatutkimusten mukaan sosiaalisten kontaktien lisäämistä, sosiaalisten taitojen harjoittelua, työskentelyä omien haitallisten ajatusmallien kanssa sekä sosioekologisilla interventioita, eli vaikuttamista muiden asenteisiin (mm. Masi ym. 2010, Junttila 2015 & 2016, Cacioppo 2015).

Tätä työtä on Suomessa vaikuttavalla tavalla toteutettu HelsinkiMission yksinäisyystyönmallilla, Nuorten kriisipisteen tarjoamalla matalan kynnyksen keskusteluavulla, tukihenkilötoiminnalla sekä katuväkivaltaa vähentävällä Aggredilla. Keskusteluavun aikana hyvinvointi lisääntyi 67 %:lla ja pysyi yllä

21 %:lla nuorista kriisistä huolimatta (2020). Lisäksi noin 60 %:lla ongelmat selkiytyivät matalan kynnyksen keskusteluavulla eikä hoitoonohjausta tarvittu. Tutkimuksen mukaan 75 % Aggredin läpikäyneistä henkilöistä lopettaa väkivaltarikokset.

Moni nuori kokee, että ei saa tällä hetkellä riittävästi tukea yksinäisyyteen mm. opiskeluterveydenhuollosta (SAMOK 5/2021, Yhdessä yhteisöksi -hanke 2021). Lisäksi useat kouluhenkilökunnan jäsenet kokevat itsensä voimattomaksi lasten ja nuorten yksinäisyyden edessä ilman tarvittavaa koulutusta yksinäisyysilmiöön. Kouluympäristöön tarvitaankin systemaattista, vaikuttavaa ja valtakunnallisesti kaikkia lapsia ja nuoria saavuttavaa yksinäisyystyönmallia, jolla yksinäisyyttä saadaan tehokkaasti vähennettyä.

Yksinäisyyden vähentämisestä koko kouluyhteisön yhteinen asia

Tuoreessa OECD:n yksinäisyysraportissa korostetaan, että koulutuksella on keskeinen rooli yksinäisyyden ennaltaehkäisyssä ja vähentämisessä. Raportissa tuodaan myös esille, että oppilaitoksilla ei koeta olevan riittävästi resurssia tai osaamista tämän haasteellisen tehtävän vastaanottamiseen (vrt. KiVa-kouluun). Raportin mukaan investoimalla erityisesti interventioihin perustuviin ohjelmiin ja niiden vaikuttavuusarviointeihin on mahdollista vähentää yksinäisyyttä.

HelsinkiMission School to Belong -ohjelma auttaa tunnistamaan ja lievittämään nuorten yksinäisyyttä ja sen haitallisia vaikutuksia terveydelle ja hyvinvoinnille. School to Belong -ohjelmassa huomioidaan laajasti kouluyhteisön eri toimijat nuorten yhteenkuuluvuuden lisäämiseksi. Ohjelman sertifikaatti myönnetään oppilaitoksille, jotka sitoutuvat vähentämään ja ennaltaehkäisemään yksinäisyyttä omassa kouluyhteisössään. Sertifikaatti edesauttaa toimintojen vaikuttavuuden arviointia ja ennaltaehkäisevien toimenpiteiden suunnittelua.

School to Belong poikkeaa aiemmista yksinäisyyden vähentämiseen kohdistetuista interventioista siinä, etteivät sen kohteena ole ainoastaan yksinäiset oppilaat tai yksittäiset toimenpiteet. Ohjelma osallistaa koko koulun - aina hallinnon strategioista opettajien ja oppilashuollon ammattilaisiin sekä joka ikiseen lapseen ja nuoreen saakka. School to Belong on suunniteltu pitkäkestoiseksi toimintamalliksi Suomen kaikkiin oppilaitoksiin suomeksi ja ruotsiksi. (LIITE 1)

HelsinkiMissio yksinäisyyttä vastaan vuodesta 1883

HelsinkiMissio on uskonnollisesti ja poliittisesti sitoutumaton, maanlaajuisesti toimiva järjestö, jonka missiona on taistella yksinäisyyttä vastaan. Kohtaamme ja autamme vuosittain tuhansia senioreita, nuoria, lapsiperheitä, työikäisiä sekä

erityisryhmiin kuuluvia ihmisiä. Tänä päivänä HelsinkiMissio toimii kunnianhimoisen visionsa toteuttamiseksi: jotta kukaan ei jäisi yksin. Tätä työtä ei kuitenkaan tehdä yksin, vaan se edellyttää monialaista yhteistyötä, sillä yhdessä yksinäisyys voitetaan.

Kunnioittaen

Tuula Colliander
toiminnanjohtaja
HelsinkiMissio