

Osallisuuden ja yhteisöllisyyden kehittäminen, yksinäisyyden kokemuksen vähentäminen

Hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen yhteistyöryhmä 19.08.2025 § 10
195/00.04.01/2025

Valmistelija

Kunnanjohtaja Maarika Kasonen, Kermanrannantie 7, 79700 HEINÄVESI,
puh. 040-5505811, email: maarika.kasonen@heinavesi.fi

Pohjoiskarjalaisen väestön nykytilanne yksinäisyyden osalta

Itsensä yksinäiseksi tuntevien osuus kasvaa lapsuudesta nuoruuteen ikäluokittain. Tytöt tuntevat itsensä yksinäisemmiksi kuin pojat. Lasten ja nuorten ikäluokissa yksinäisyyttä kokevien osuus on viimeisimpien tietojen mukaan hieman vähäisempää kuin koko maan keskiarvo. Aikuisten ja ikääntyneiden väestöryhmissä yksinäisyyttä kokevien osuus on koko maan vertailuarvoon verrattuna muutaman prosenttiyksikön verran suurempaa. Aikuisväestössä pohjoiskarjalaisista itsensä yksinäiseksi tuntevia on n. 15%. Pohjoiskarjalaisista aikuisista ja nuorista siis useampi, kuin joka kymmenes tuntee itsensä yksinäiseksi.

Yksinäisyyden tunne on subjektiivinen kokemus, joka koetaan yleensä epämiellyttävänä. Yksinäisyyden tunnetta ei tule kuitenkaan sekoittaa yksinoloon, joka voidaan kokea myös myönteisenä. Yksinäisyyden kokemisen syynä on yleensä sosiaalisten suhteiden puute. Yksinäisyyteen vaikuttavat useat tekijät, kuten puutteet sosiaalisissa suhteissa sekä oma toimintakyky. (Sotkanet). Sekä objektiivinen yksin oleminen että subjektiivinen yksinäisyyden kokemus ovat haitallisia. Kokemus yksinäisyydestä on kuitenkin huomattavasti voimakkaammin yhteydessä tulevan elämän varrella esiintyviin ahdistuneisuuteen, sosiaalisiin pelkoihin, masennukseen, itsetuhoisuuteen, psyykkisiin sairauksiin, syömishäiriöihin, heikkoon fyysiseen terveyteen ja koulutus- ja työuran katkeamisiin. Yksinäisyys voi aiheuttaa fyysisiä ja psyykkisiä terveysongelmia ja siihen tulisi kiinnittää enemmän huomiota potilastyössä. (Junttila, Jyrkkä & Tolmunen, 2016.)

Yksinäisyyden ehkäisy on nostettu maakunnallisessa hyvinvointisuunnitelmassa yhdeksi kolmesta painopisteestä teemalla
Osallisuus ja yhteisöllisyys – Yhdessä toisiamme kunnioittaen

Osallisuus ja yhteisöllisyyden painopisteen lähtökohtana on asukkaiden merkityksellisyyden kokemuksen sekä alueen pitovoiman edistäminen. Tavoitteena on ehkäistä ja vähentää asukkaiden yksinäisyyden kokemusta sekä tukea heidän vaikutusmahdollisuuksiaan. Osallisuuden edistämässä järjestötoimijoiden merkitys on keskeistä. Järjestöt tarjoavat osallistumisen, mielekkään toiminnan ja vaikuttamisen paikkoja, vertaistukea sekä mahdollisuuksia osallistua yhteisöjen toimintaan. Järjestöjen osaamista pitää hyödyntää palveluiden kehittämisessä nykyistä enemmän.

Heinävedellä kouluterveyskyselyn tuloksissa yksinäisyys näkyy:

Ei yhtään läheistä ystävää, % 8. ja 9. luokan oppilaistainfo (292) 21,1%
Tuntee itsensä yksinäiseksi, % 8. ja 9. luokan oppilaista (4712) 15,8%

Esittelijä

Kunnanjohtaja

Päätösehdotus

Hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen yhteistyöryhmä keskustelee osallisuuden ja yhteisöllisyyden lisäämisen keinosta yksinäisyyden ehkäisynä.

Päätös

Hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen yhteistyöryhmä kävi keskustelun osallisuuden ja yhteisöllisyyden lisäämisen keinoista yksinäisyyden ehkäisynä.