



# Yksinasuminen yleistyy - kasvaako yksinäisyys?

Yksinasumiseen ja yksinäisyyden haasteisiin keskittyvä politiikkaohjelma

Kristillisdemokraattinen eduskuntaryhmä 7.2.2019

## 1. Yksinasuminen ja yhteiskunta

### Yksinasuminen yleistyy

Suomalaiset elävät entistä enemmän yksin. Yhden hengen talouksia (asuntokuntia) on Suomessa pian 1,2 miljoonaa. Yksin asuvia oli aikuisväestöstä, eli 18-vuotta täyttäneistä henkilöistä vuoden 2014 lopussa 26 %. Asuntokunnan keskikoko on laskenut 1960-luvulta 2010-luvulle merkittävästi: yhden hengen talouksien määrä on 50 vuodessa yli viisinkertaistunut, kun taas suurempien, yli neljän hengen kotitalouksien määrä on pudonnut noin 360 000:een. Sama trendi on yleinen kaikissa Euroopan suurkaupungeissa.

### Yksinasuvat ovat suuri ja heterogeeninen ryhmä

Perustuslaki takaa kansalaisille yhdenvertaisuuden. Sosiaalipolitiikan tulee ottaa huomioon myös yksin asuvien tarpeet. Jokaisella on oikeus asua myös yksin. Sosiaaliturvaa uudistettaessa on yksinasuvat otettava huomioon omana ryhmänään, sillä esim. asumistuen saajista noin 60% on yksinasuvia ja toimeentulotuen saajista 70%.

Yksin asuva ei ole sama asia kuin yksinäinen, vaikkakin jossain määrin nämä kulkevat käsi kädessä. Monille yksin asuminen ei ole ongelma. Kuitenkin keskimäärin yksinasuvilla on heikompi toimeentulo ja selvästi enemmän mm. terveydellisiä haasteita kuin ei-yksinasuvilla. Samoin yksinasuvien kokemus omasta terveydentilastaan on muita heikompi. Valtioneuvoston *Yksin osana elinkaarta* –loppuraportin (2018) mukaan etenkin mielenterveyden ongelmat näyttävät olevan yksi keskeisin yksin asuvien terveydentilaa heikentävä tekijä – nuorilla aikuisilla ja keski-ikäisillä jopa keskeisin.

*”Yksinasumiseen kytkeytyvät ongelmat näyttivät kohdistuvan useammin (keski- tai eläkeikäisiin) miehiin kuin naisiin. Ainoastaan nuorten aikuisten kohdalla psyykkisen terveyden ongelmat olivat selvästi yleisempiä yksinasuvilla naisilla kuin yksinasuvilla miehillä.”*

- Valtioneuvoston Yksin osana elinkaarta –hankkeen loppuraportti

Yksinasuminen jakautuu epätasaisesti alueellisesti. Yksinasuvat asuvat keskimäärin muita useammin lähellä kaupunkikeskustoja, joissa on hyvä palvelutarjonta, toisaalta useampi yksinasuvista miehistä kuin naisista asuu maaseudulla. Vuonna 2030 Suomessa on Tilastokeskuksen väestöennusteen mukaan noin 1,5 miljoonaa yli 65-vuotiasta, joista suuri osa asuu yksin.

*”Yksinasuminen on siinä mielessä hyvin keskittyntä ja epätasaisesti jakautunutta, että suhteellisen pieni osa ihmisistä asuu suuren osan elämästään yksin, kun taas suurin osa 25–70-vuotiaista ihmisistä asuu korkeintaan muutaman vuoden yksin. Tämä seikka korostaa yksinasumisen merkitystä hyvinvoinnin jakautumisen ja sosiaalipolitiikan kannalta.”*

- Yksin osana elinkaarta –loppuraportti

**Yksin asuvia on kuultava heitä koskevissa päätöksissä.** Monet yhteiskunnalliset palvelut on rakennettu perheitä ajatellen ja yksinelävät saattavat kokea, että he ovat vähempiarvoisia kuin muut väestöryhmät. Asumisen kustannukset ovat yksinasuvilla korkeampia kuin useamman hengen taloudessa, mikä vaikuttaa myös esim. asumistukien määrään ja sitä kautta kansantalouteen. Yksin osana elinkaarta –hankkeen loppuraportissa todetaan kuitenkin, että esimerkiksi erilliset verohelpotukset tai muut tulonsiirrot yksinasuville kohdistuisivat niin hyvätuloisille kuin heikompituloisille ja voisivat näin edistää valintoja, joissa asutaan useammin yksin. Tukien ym. taloudellisten etujen tulisi olla neutraaleja ihmisen talouden koon suhteen, sen sijaan, että niiden avulla ohjattaisiin ihmisiä tietynlaiseen asumismuotoon.

*Köyhyysrajan alle jäävien yksinasuvien osuus Suomessa on n. 30 % ja toimeentulotukea saavista suuri osa on yksinasuvia. Yksinasuvien köyhyyteen voidaan kuitenkin vastata samoin kuin ei-yksinasuvien: ensisijaisten etuuksien tulee riittää elinkustannusten kattamiseen, mukaan lukien asuminen.*

*Vaikka yksinasuminen on entistä yleisempää, ei ryhmän erityispiirteitä tai tarpeita kuitenkaan aina tunnisteta. Yhteiskuntapolitiikka ja toimintakulttuuri pohjautuvat usein vahvasti ydinperheajatteluun ja kahden aikuisen tuloilla eläviin kotitalouksiin.*

- Yksin osana elinkaarta -loppuraportti 2018

*Suomalaisten yksinäisyys* -tutkimusaineiston (2014) mukaan yksinelävistä miehistä 45 % ja naisista 34 % tunsi itsensä melko usein yksinäiseksi. On merkillepantavaa, että taloudellinen asema vaikuttaa merkittävästi yksinäisyyden kokemuksiin: pienituloisista yksinasuvista lähes kaksi kertaa suurempi osuus kokee itsensä toistuvasti yksinäiseksi kuin yli 3200 €/kk tienaaavista. **Niukkuus toisin sanoen pahentaa yksinäisyyden kokemusta merkittävästi.**

### **Yksinasuvien taloudellinen tilanne**

Yksinasuvat ovat hyvin usein muita heikommassa taloudellisessa asemassa. Yksinasuvien työllisyysaste on selkeästi muita alhaisempi. Vuonna 2015 ikäluokassa 35-64 yksinasuvien työllisyysaste oli 61%, kun taas ei-yksinasuvien 76%. Tämä seikka selittää suuren osan ryhmien välisistä taloudellisista eroista.

Yksinasuvat asuvat useammin vuokralla (52%) kuin parisuhteissa elävät (24%). Yksinelävät miehet ansaitsevat bruttotuloina jopa yli 1000 euroa vähemmän kuin parisuhteissa elävät miehet. Vastaavasti yksinelävien naisten bruttotulot olivat vastaavasti vain 200 euroa vähemmän kuin parisuhteissa elävillä naisilla.

Toisaalta elinkaaritutkimus osoittaa, että pitkään (yli 20 v) yksin asuneiden naisten tulot ovat keskimäärin korkeammat kuin naisten yleensä, kun taas miehillä tilanne on päinvastoin. (Yksin osana elinkaarta – loppuraportti).

Yksinasuvien asumiskustannukset ovat henkeä kohden muita korkeammat. Asuntojen vuokrat ovat nousseet merkittävästi viime vuosikymmeninä. Vuokratasot ovat korkeat etenkin pääkaupunkiseudulla. Asumismenojen kattamiseen moni yksinasuva saa asumistukea ja/tai toimeentulotukea. Vuokratasojen kohtuullistaminen tai asumistuen uudistus ei kuitenkaan ole yksinkertainen toteuttaa.

➔ **Toimenpide:** Edistetään kohtuuhintaisten ja erikokoisten omistus- ja vuokra-asuntojen rakentamista esim. kaavoitusta nopeuttamalla ja tonttipolitiikalla.

## Yksinasuvien sosiaaliturva

Yksinasuminen ei sellaisenaan oikeuta erityisiin etuuksiin. Yksin asuvien etujen ajaminen on haasteellista, koska yksineläjien joukko muodostuu erilaisissa elämäntilanteissa olevista henkilöistä. Kuitenkin jotkut verot ja tulonsiirrot, kuten leskeneläke varsin perusteettomasti suosivat parisuhteessa olleita pitkään yksin asuneiden kustannuksella. Samoin tuloveroista tehtävät vähennykset, kuten työasuntovähennys ja kotitalousvähennys suosivat pariskuntia.

Professori **Heikki Hiilamo** kirjoittaa Yksin osana elinkaarta –hankkeen loppuraportissa: *”Selkeimmät ongelmat yksinasuvien sosiaaliturvassa paikantuvat asumisen tukemiseen, kotitalousvähennykseen sekä köyhyyteen. Yksinasuvien asemaa voisi parantaa pienten asuntojen kaavoittaminen, kotitalousvähennyksen sekä ensisijaisten sosiaalietuuksien korottaminen. Pienten asuntojen kaavoittaminen voisi laskea asumiskustannuksia ja siten parantaa yksinasuvien taloudellista tilannetta sekä vähentää riippuvuutta sosiaaliturvasta. **Kotitalousvähennyksen** muuttaminen korjaisi yksinasuvien koskevan epäkohdan ja lisäisi kokemusta oikeudenmukaisesta ja tasapuolisesta kohtelusta verotuksessa. Yksinasuvien köyhyyttä poistaisi tehokkaimmin takuueläkkeen sekä työmarkkinatuen/työttömän peruspäivärahan nostaminen. Nämä ovat keskeisimmän pienituloisten yksinasuvien tulonlähteet. On tärkeää, että yksinasuvien erityiset tarpeet otetaan huomioon suunnitteilla olevassa sosiaaliturvan kokonaisuudistuksessa.”*

- **Toimenpide:** Työasuntovähennys ja kotitalousvähennys on laajennettava koskemaan yksinasuvia yhdenvertaisesti parisuhteessa elävien kanssa.
- **Toimenpide:** Yksinelävät tulee ottaa huomioon julkisten palveluiden suunnittelussa omana ryhmänään.
- **Toimenpide:** Toteutetaan asumisen verotusmuutosten tai yksinasuvien sosiaaliturvaan tehtävien muutosten taloudellisten vaikutusten arviointi esim. pitkittäisaineistojen ja mikrosimulointimallien avulla. (lähde: Yksin osana elinkaarta 2018)
- **Toimenpide:** **Sosiaaliturvan kokonaisuudistuksessa** sosiaaliturvan tulee perustua yksilön tilanteeseen, jota täydennetään mahdollisilla elatus- tai asumisosilla. Sosiaaliturvan hakeminen tulee olla yksinkertaista ns. yhden luukun periaatteella.

## 2. Yksinäisyys – uusi kansantautimme?

Arvioidaan, että yksinäisyydestä kärsii ajoittain yli miljoona suomalaista, mutta 5–10 prosentille yksinäisyys on pitkäaikainen ja syvä kokemus. Yksinäisyys voi olla valinta, mutta useimmiten näin ei ole.

Yksinäisyyttä ja sen terveydellisiä ja yhteiskunnallisia vaikutuksia on viime vuosina tutkittu paljon ja aihe on herättänyt keskustelua. Asiasta on julkaistu monia laajoja selvityksiä. Valtioneuvoston tilaaman *Yksin osana elinkaarta* –tutkimushankkeen loppuraportti julkaistiin marraskuussa 2018. Suomessa on meneillään lukuisia hankkeita, joiden tarkoituksena on ennaltaehkäistä ja vähentää yksinäisyyttä tai helpottaa sen vakavampia vaikutuksia.

Yksinäisyyttä kokevien osuus väestöstä on Suomessa pysynyt suhteellisen samana viimeiset 25 vuotta, mutta yksinäisyyden vaikutus sitä kokevien terveyteen ja hyvinvointiin on kasvanut.

## **Yksinäisyys sairastuttaa**

Yksinäisyys aiheuttaa monenlaisia terveysongelmia. Kroonistunut yksinäisyys aiheuttaa muutoksia ihmisen aivoissa, lisää stressiä ja unettomuutta sekä vaikeuttaa entisestään esimerkiksi ihmissuhteiden solmimista ja alentaa työkykyä. Se lisää stressiä ja nostaa kortisolitasoa. Ihmisen aivot käsittelevät yksinäisyyden aiheuttamaa tuskaa samalla tavoin kuin fyysistä kipua. Toisin sanoen, yksinäisyyden kokemus on fyysiseen kipuun verrattava. Yksinäisyydestä kärsivällä on jopa kymmenkertainen riski sairastua masennukseen ja kaksinkertainen sydän- ja verisuonitautien riski.

Yksinäisyys aiheuttaa välillisesti myös suuria kustannuksia yhteiskunnalle: syrjäytymistä, mielenterveysongelmia, etenkin masennusta, työkyvyn laskua sekä päihdeongelmia. Yksinäisyys tekee usein myös köyhyydestä ja työttömyydestä aiheutuvista haasteista vaikeampia kestää. Taloudellisten mahdollisuuksien puute rajaa mahdollisuuksia pyrkiä ulos yksinäisyyden ja syrjäytymisen kierteestä. Itsemurha-ajatuksetkaan eivät ole vakavasta yksinäisyydestä kärsivillä tavattomia.

## **Taustaa: Miksi olemme nyt niin yksin?**

Suomi on kaikilla mittapuilla yksi maailman turvallisimpia, vakaimpia ja hyvinvoivimpia yhteiskuntia. Se, että yksinäisyyden kokemus on niin yleinen, on osittain seurausta Suomen menestystarinasta. Moderni yhteiskunta mahdollistaa riippumattomuutemme toisistamme ja pyrkimys tähän vapauteen on ollut osittain tietoista.

Yhteiskunnan ”yksilöllistyminen” ja perinteisten paikallisten kulttuurien sekä suku- ja lähiyhteisöjen heikkeneminen on paljolti yleisen kaupungistumis- ja teollistumiskehityksen ja muuttoliikkeen seurausta. Suomalainen ja osin laajemminkin ns. ”länsimainen” kulttuuri lienee jo varsin pitkään ollut yksilö- ja ydinperhekeskeinen. Tämä näkyy esimerkiksi niissä ihanteissa ja tarinoissa, mitä kulttuurin ja viihteen mukana toisillemme jaamme. Laajemman suvun, saati ”heimon” merkitys on varsin pieni.

Yleisen hyvinvoinnin lisääntyessä tarvitsemme toisiamme yhä vähemmän. Kehityksen myötä vakuutusyhtiö hiljalleen korvasi naapuriavun, pankki ystävältä lainaamisen ja hyvinvointivaltion sosiaaliturva ja muut palvelut tarpeen turvautua esim. suvun apuun hädän tullen. Ajattelu lähti siitä, että sosiaalihuolto oli ensisijaisesti vain niitä varten, joilla ei sukulaisia ollut, tai joiden sukulaiset olivat köyhiä.

Toisaalta voidaan katsoa, että elämäntapamme yksilökeskeisyyden ja sitä myötä yksinäisyyden lisääntymisellä on myös tietoisia aatehistoriallisia juuria. Liberalismiksi kutsuttu ajattelu otti ensi askeleitaan jo 1600-luvulla. Monet liberalismiin aatteen varhaiset kannattajat eivät juuri arvostaneet perinteisiä instituutioita ja yhteisöjä (perhe, suku, kylä, uskonnollinen yhteisö jne.), joiden osana ihminen on vuosisatoja elänyt. Pikemminkin tällaiset vastuusuhteet nähtiin yksilön vapautta rajoittaviksi siteiksi, joista ihminen pitää vapauttaa.

Liberalistisessa yhteiskuntasopimusajattelussa ihmisten väliset suhteet perustuvat toisistaan riippumattomien vapaiden yksilöiden valintaan ja äärimmilleen vietyä kaikkien ihmissuhteiden tulisi perustua tähän vapaaehtoisuuteen.

On esitetty, että liberalismiin loogisena päätepisteenä on yhteiskunta, jossa on vain kaksi toimijaa: itsenäinen, kaikista riippumaton yksilö ja toisaalta vahva, jokaiselle elämäalueelle tunkeutuva valtio, joka on välttämätön yksilöiden täydellisen vapauden ja riippumattomuuden käytännön mahdollistajana ja turvaajana. Äärimmilleen vietyä tällaisessa yhteiskunnassa lopulta kaikki ihmisten väliset suhteet ”kulkevat valtion kautta” ja vastuu lähimmäisten hyvinvoinnista, lasten kasvattamisesta ja opettamisesta aina

vanhustenhoitoon on valtiolla. Vasta tällöin ihminen on ”vapaa”. Viimeisenä yhteisöllisyyden linnakkeena suurella osalla aikuisväestöä vielä on työyhteisö.

Vaikka edellä kuvatun kaltaista liberalismia ei mikään poliittinen ryhmä sellaisenaan aja, on ajatuksella edelleen vaikutusta. Poliittisessa keskustelussa vetoamme jatkuvasti nimenomaan valtion vastuuseen mitä erilaisimmista ihmiselämään ja hyvinvointiin liittyvistä asioista. **Ehkä on aika katsoa asiaa laajemmin ja keskittyä myös tukemaan ja vahvistamaan niitä rakenteita, jotka ovat kansalaista lähempänä, kuten parisuhde, perhe, suku, paikallisyhteisöt (kylät, kaupunginosat), työyhteisöt ja kansalaisyhteiskunta (järjestöt, seurakunnat ym. uskonnolliset yhteisöt, jne.)?**

*”Sosiaalipolitiikan ohella perusturva muodostuu myös muista ihmisistä, jotka kantavat ja kannustavat läheisiään elämän vaikeuksissa. Ulossulkeminen ja sivuun jääminen aiheuttaa sosiaalista kipua, joka kuormittaa ihmisten toimintakykyä ja alentaa hyvinvointia ja terveyttä: itse asiassa yksinäisyys on eräs tärkeimmistä hyvinvointia ja terveyttä alentavista tekijöistä. Se on monen tekijän takana oleva juurisyys: esimerkiksi koulupudokkuus, päihde- ja mielenterveyden ongelmat sekä epäterveelliset elämäntavat kytkeytyvät yksinäisyyteen. Yksinäisyys ei ole ainoastaan yksilön elämäntilanteeseen liittyvä asia, vaan sillä on yhtymäkohdat yhteiskunnan jakolinjoihin. Sen merkitys korostuu siirryttäessä vaiheittain sukukeskeisestä ystäväkeskeiseen yhteiskuntaan.”*

- Valtioneuvoston Eriarvoisuutta käsittelevän työryhmän loppuraportti 2018.

Perinteinen suku-, ja kyläyhteisöön perustuva yhteisöllisyys on menneisyyttä ja ”uusi yhteisöllisyys” on rakennettava monin paikoin täysin tyhjästä. Näiden ratkaisujen löytäminen on valtava yhteiskunnallinen haaste kaikkialla.

### **Ihmissuhteiden laatu ratkaisee**

On tärkeä huomata, että yksinäisyyden kokeminen selittyy enemmän ihmissuhteiden **laadulla kuin niiden määrällä**. Myös perinteisissä vahvasti yhteisöllisissä suku- ja heimoyhteiskunnissa voidaan kokea yksinäisyyttä. Avioliitto ja perhe ympärillä ei välttämättä poista yksinäisyyden tunnetta, mikäli lähiyhteisö ei tarjoa merkityksellisiä ihmissuhteita, joissa ihminen tulee kuulluksi ja kohdatuksi omana itsenään.

*”Emotionaalinen yksinäisyys on puutetta läheisestä, tärkeästä ja luotettavasta ystävästä, ihmisestä, jota usein kutsutaan parhaaksi ystäväksi, sielunsiskoksi tai -veljeksi. Emotionaalinen yksinäisyys on yksinäisyyden muodoista satuttavampi ja ulospäin usein näkymättömämpi kokemus. Se johtaa sosiaalista yksinäisyyttä useammin ahdistuneisuuteen, masennukseen ja oman olemassaolon merkityksettömänä kokemiseen.”*

- Niina Junntila: Kaiken keskellä yksin s. 14

Yksinäisyyttä paljon tutkinut professori **Juho Saari** viittaa tutkimuksiin, joiden mukaan tasa-arvoisissa korkean työllisyyden yhteiskunnissa yksinäisyyttä koetaan vähemmän kuin muualla.

## Yksilön oma vastuu ihmissuhteista kasvaa

Yksinäisyys kasvaa mm. muuttoliikkeen sekä perheen ja suvun merkityksen vähenemisen myötä. Toinen nykyaikaan liittyvä ilmiö, joka lisää yksinäisyyttä ja vaikeuttaa ihmissuhteiden luontia aikuisiällä on **työelämän sirpaloituminen**. Työttömyys helposti syrjäyttää myös merkittävästä osasta ihmissuhteista. Samoin eläkkeelle jäädessä suhteet entiseen työyhteisöön jäävät taakse ja elämänpiiri saattaa kaventua.

Tulevaisuudessa pätkätöiden arvioidaan lisääntyvän, vaikka suurin osa ihmisistä edelleen työskentelisikin suhteellisen pysyvissä työsuhteissa. Lyhyet työsuhteet eivät mahdollista pitkäkestoisten ihmissuhteiden syntymistä työpaikalla.

Uusien ihmissuhteiden luominen ja ylläpito jäävätkin tulevaisuudessa entistä enemmän yksilön oman aloitteellisuuden varaan. Valinnan mahdollisuuksia ja esim. teknologisia välineitä uusien ihmissuhteiden luomiseen on entistä runsaammin, mutta samalla myös vastuu on siirtynyt hyvin pitkälle itse kullekin. Kaikilta ei kuitenkaan voi odottaa yhtä paljon rohkeutta, aloittekykyä ja ulospäinsuuntautuneisuutta uusiin ihmisiin tutustumiseen tilanteessa, jossa ympäristö ei tarjoa luontaisia kontaktipintoja esim. koululuokan, työyhteisön tms. puitteissa.

*”Yksinäisyys on sitä, että ympärillä on kaikki mahdolliset keinot verkostoitumiseen ja sosiaaliseen vuorovaikutukseen, mutta ei ketään, johon ottaa yhteyttä.” (Junttila s. 17)*

## Varhainen puuttuminen tärkeää

Yksinäisyys on lisääntynyt kaikissa ikäryhmissä. Joka viides 15-vuotias kärsii ajoittain yksinäisyydestä. Koulukiusaamiseen ja syrjäytymiseen kouluikässä on tärkeä puuttua varhain, sillä myöhemmällä iällä yksinäisyyden kierteestä pois pääseminen on vaikeampaa. Mitä pidempään yksinäisyys jatkuu, sitä voimakkaampi kokemus on.

Yksinäisyyttä tutkinut dosentti **Niina Junttila** kertoo, että kun yksinäisyys jatkuu pitkään, ottaa moni lapsi itselleen negatiivisen roolin, eikä enää usko, että saa kavereita myöhemminkään opiskelu- tai työelämässä. Yksinäisyys helpottamiseen lapsen tai nuoren kohdalla tarvitaan varsin usein jokin ulkoinen muutos, kuten koulun vaihto, muutto toiselle paikkakunnalle tai uusi harrastus.

Yksinäisyys myös periytyy helposti. Yksinäisten vanhempien lapset ovat yksinäisempiä kuin muut lapset ja lisäksi pärjäävät muita huonommin esim. koulussa ja ovat sosiaalisilta taidoltaan heikompia. Toisaalta myös pienten lasten vanhemmat kokevat helposti yksinäisyyttä. Suomessa on myös paljon avioeroja, eivätkä esimerkiksi yksinhuoltajaäitien lapset välttämättä tunne isänpuoleisia sukulaisiaan, mikä heikentää sukuverkostojen syntyä.

Vaikka Suomessa ihmisen **turvaverkko** luodaankin pitkälti ystävyysuhteilla, uusien ystävyysuhteiden luominen on aikuisiässä paljon vaativampaa kuin esim. sukulaissuhteiden ylläpito.

Selvitysten mukaan yli 60-vuotiaat kokevat vähemmän yksinäisyyttä kuin nuoremmat. Ikääntyneille yksinäisyys voi kuitenkin aiheuttaa monenlaisia käytännön ongelmia. Eliniän pitenemisen myötä myös todennäköisyys yksinasumiseen kasvaa.

## Globaali haaste

Yksinäisyyden ja yksin asumisen lisääntyminen on yleinen ilmiö länsimaissa. Esim. USA:ssa on arvioitu, että yksinäisyys tulee lisääntymään tulevaisuudessa. Yhden hengen talouksien osuus kaikista kotitalouksista on mm. Ruotsissa (yli 50%) vielä Suomeakin (43%) korkeampi. Iso-Britanniassa on vuonna 2018 laadittu **kansallinen yksinäisyysstrategia** ja nimitetty yksinäisyysasioiden vastuuministeri. Vastaavaa selvitetään monissa maissa.

**Ihmissuhteiden laatu** on eräs mittari, jolla yhteiskuntien hyvinvointia tulisi mitata. **Hallinnon rooli** yksinäisyyden ratkaisemisessa on ennen kaikkea rakentaa yhteiskunta siten, että rakenteet ja palvelut pikemmin mahdollistavat kuin estävät ihmissuhteiden syntymistä. Tämän arvioiminen ja arvottaminen on vaativaa ja siihen pitää kehittää työkaluja.

→ **Toimenpide:** Otetaan **suhdevaikutusten arviointi** osaksi yhteiskunnallista päätöksentekoprosessia siten, että rakenteet ja palvelut pikemmin mahdollistavat kuin estävät ihmissuhteiden syntymistä

## 3. Uutta yhteisöllisyyttä etsimässä - KD:n ehdotuksia

**Miten nykyaikainen yhteiskunta voisi tukea ihmissuhteita, ihmisten vastuunottoa toisistaan sekä uusien paikallisyhteisöjen syntymistä?**

Yhteiskuntia voidaan arvioida myös suhteiden laadun näkökulmasta. Nykyaikaisissa hyvinvointimittareissa yritetään huomioida myös inhimillinen ulottuvuus ja ihmisen kokemus omasta hyvinvoinnistaan, mihin **ihmissuhteilla** on hyvin suuri merkitys.

Kristillisdemokraattinen tapa hahmottaa yhteiskuntaa perustuu varsin vahvasti suhteiden tarkasteluun. Kristillisdemokratian tärkeitä periaatteita ovat mm. **lähimmäisyhteiskunta** ja **subsidiariteetti**- eli lähivastuu- tai lähipäätösperiaate.

*Lähimmäisyhteiskunnan rakentamisessa tarvitaan sekä uudistusmieltä, että kestäviä perusarvoja. Perheessä, lähiyhteisöissä ja kotiseudulla kasvavat sosiaaliset juuret, joiden avulla on helpompi ymmärtää maailmaa. Ihmisten arvostus, kanssakäyminen, luottamus ja lähimmäisyys luovat pohjaa hyvinvoinnille. Lähimmäisyys on tekoja toisen ihmisen eteen ja puolesta.*

*Kansalaisia koskevat päätökset on tehtävä mahdollisimman lähellä heitä, joita ne koskevat. Vallankäyttöä pitää hajauttaa aina, kun se on mahdollista. Yhteisen hyvän edistämistä koskeva vastuu tulee jakaa tasapainoisesti julkisen vallan, kansalaisyhteiskunnan sekä perheen ja yksilöiden välillä. Yhteiskunnan on tuettava kansalaisiaan ottamaan vastuuta itsestä ja läheisistä sekä luonnosta.*

- KD:n periaateohjelma 2017  
<https://www.kd.fi/politiikka/ohjelmat/periaateohjelma/>

## Perinteinen yhteisöllisyys on takana, uutta etsitään

Yhteiskunnan mahdollisuudet tukea uudenlaisen yhteisöllisyyden syntyä ovat rajalliset. Tietyissä tapauksissa valtio erilaisten tukien kautta tukee ihmisen mahdollisuuksia omatoimiseen pärjäämiseen mahdollisimman pitkälle (esim. pyrkimys tukea ikääntyvien kotona asumista kotihoidon avulla palveluasuntoon muuttamisen sijaan). Uudenlaista, vapaaehtois pohjalta syntyvää yhteisöllisyyttä on vaikea luoda ”ylhäältä käsin”, eikä yksinäistä tai yksin asuvaa voi patistaa osaksi yhteisöä.

Julkisen sektorin rooli yksinäisyyden torjumisessa voi olla esim. **tarjota puitteita yhteisöllisyyden ja osallistumisen nousulle** ja joissain tapauksissa **ohjata ihmisten käyttäytymistä** esim. vaikuttamalla kaavoituksen ja rakennusmääräysten kautta siihen, millaisia kiinteistöjä ja julkisia tiloja rakennetaan. On merkittävä ja osin vaikeakin arvokysymys ja poliittinen valinta, miten ja kuinka paljon verotuksella, erilaisilla tuilla ja tulonsiirroilla tulisi kannustaa esim. perheiden perustamiseen tai kohti yhteisöllistä asumista. Pääsääntönä on, että tuet ym. taloudelliset etuudet eivät saisi olla ensisijaisesti ohjaamassa ihmisiä tietynlaiseen asumismuotoon.

Taloudellisen ja rakenteellisen ohjauksen lisäksi on hyvin tärkeää, millaisia arvoja, ajatuksia ja malleja elämästä ja ihmissuhteista lapsille ja aikuisille tarjotaan kouluissa, yliopistoissa ja mediassa.

### 1. Avioliitto ja perhe

*”Yksinäisyyttä ehkäisevät parhaiten parisuhteet, joihin sisältyy rakkautta ja molemminpuolista arvostusta, ja jotka tarjoavat sosiaalista, henkistä ja emotionaalista tukea. Tärkeää on myös tunne, että molemmat puoliset ovat valmiita panostamaan parisuhteeseen.”*

- Väestöliiton tutkimusprofessori Osmo Kontula

Lapselle on hyväksi syntyä suhteellisen pysyvään perhe- ja sukuyhteisöön. Avioliitto ja perhe tulisi edelleen määritellä ensisijaisesti lasten kasvuympäristön ja turvallisten lähisuhteiden ehdoilla. Kaikkia erilaisia perheitä tulee tukea yhtäläisesti, mutta yhteisön tulisi ensisijaisesti kannustaa pitkäkestoisten perhesuhteiden syntymiseen. *Konkreettisesti tämä voi näkyä esim. siinä, millaisia ajatuksia mm. perheestä opetamme lapsille kouluissa.* Ymmärrys perheen, parisuhteen ja ihmissuhteiden merkityksestä ja dynamiikasta on jokaiselle tarpeellinen kansalaistaito, jota kannattaisi vahvistaa kaikissa elämänvaiheissa. Tärkein vaihe ihmissuhdetaitojen oppimisen kannalta ovat ihmisen ensimmäiset elinvuodet.

→ **Toimenpide:** Lisätään itsetuntemus- ja vuorovaikutustaitojen sekä parisuhde- ja perhekasvatuksen teemoja peruskoulun, ammattikoulujen ja lukion opetussuunnitelmaan.

→ **Toimenpide:** Pidetään huolta varhaiskasvatuksen laadusta ja riittävästä henkilökunnasta.

→ **Toimenpide:** Pidetään huolta maailman parhaista neuvolapalveluista.



## 2. Koulutus ja kasvatus

Peruskoulussa ja myös toisella asteella pääosin pysyvissä opetusryhmässä tapahtuva oppiminen on edelleen paras toimintatapa suurimmalle osalle alle 20-vuotiaita. Suhteellisen pysyvät kouluryhmät ovat luontaisia yhteisöjä, joissa lapset tutustuvat toisiinsa ja usein luodaan elinikäisiä ystävyyssuhteita. OAJ suosittelee, että perusopetuksen tuntijaossa tulisi kasvattaa oman ryhmän tuntien osuutta. Esim. Yhdysvalloissa vielä college-opetus (alempi korkeakoulutaso) on varsin luokkamaista ja lukujärjestykset annetaan usein valmiina.

Riittävä aikuisten määrä kouluissa sekä kohtuulliset ryhmäkoot ovat tärkeitä myös opiskelun laadun kannalta.

Koulukiusaamiseen ja syrjäytymiseen kouluaikana on erittäin tärkeä puuttua varhain, sillä sen merkitys yksinäisyyteen heijastuu läpi koko elämän.

- **Toimenpide:** Jatketaan suomalaisen peruskoulun kehittämistä uudesta opetussuunnitelmasta saatujen kokemusten perusteella. Huomioidaan paremmin lasten tarve sosiaalista luokkaryhmäänsä ja rakentaa ystävyyssuhteita.
- **Toimenpide.** Varmistetaan riittävä opettaja- ja henkilökuntamitoitus, jotta opetusryhmät pysyvät kohtuullisen kokoisina.
- Kehitetään toisen asteen koulutusta siten, että se huomioi paremmin oppilaiden vaihtelevat valmiudet omatoimiseen opiskeluun. Ammattikouluissa ”yksilöllinen opintopolku” ei saa tarkoittaa ”yksinäistä opintopolkua”.
- **Toimenpide:** Taataan kaikille koululaisille mahdollisuus maksuttomaan harrastus- ja kerhotoimintaan koulupäivien jälkeen.
- **Toimenpide:** Lisätään resursseja koululaisten syrjäytymiseen ja koulukiusaamiseen varhaiseen puuttumiseen mm. lisäämällä kouluterveydenhoidon ja kuraattorien työaikaa.
- **Toimenpide:** Tuetaan esim. eläkeikäisten aikuisten vapaaehtoisten läsnäoloa kouluissa esim. levittämällä tietoa kouluvaaritoiminnan mahdollisuuksista. Hyviä kokemuksia on saatu myös kummioppilastoiminnasta.
- **Toimenpide:** Lisätään vuorovaikutustaitojen opetusta peruskoulu- ja ammattikoulu-/lukioasteella.

Aikuisopetuksen osalta esim. kansalaisopistoilla ja kansanopistoilla on suuri potentiaalinen merkitys uusien ihmissuhteiden synnyttämisessä. Kansanopistoissa on perinteisesti asuttu oppilaitoksen asuntolassa ja näissä on syntynyt lukemattomia ihmissuhteita.

- **Toimenpide:** Nostetaan kansanopistojen valtionosuus 65 %:iin.

## 3. Työelämä ja työllisyys

Työelämä on tärkeä ihmissuhteiden ja yhteisöllisyyden lähde. Työelämän joustavuuden mm. etätöiden lisääntymisen kääntöpuolena on työpaikkojen ihmissuhteiden pysyvyyden heikkeneminen. Työelämän rakenteiden tulisi edelleen kannustaa siihen, että valtaosa työsuhteista on pitkäkestoisia. Työvoimapolitiikassa on myös esim. osatyökykyisten mahdollisuuksia työelämään osallistumiseen lisättävä.

- **Toimenpide:** Parannetaan osatyökykyisten mahdollisuuksia osallistua työelämään välityömarkkinoita ja palkkatukea kehittämällä.

Kaikilla työpaikoilla pitäisi olla **sosiaalisia tiloja**, joissa kohtaa muita ihmisiä, kuten kahvihuone tai taukotila. Tämä on tärkeä osa työhyvinvointia.

Yhteiskunnan pysähtyminen ja yhteiset lomat ovat hyvin tärkeää aikaa sekä perheille että koko yhteiskunnalle ja kulttuurille. Kansakunnan tasolla **yhteisten rytmien**, vapaa- ja pyhäpäivien ja ennen kaikkea viikkorytmin säilyttäminen on hyvin tärkeää.

→ **Toimenpide:** Säilytetään nykyiset kansalliset juhlapyhät ja esimerkiksi julkisten palveluiden aukioloaikojen rajoitukset yhteisen vapaa-ajan säilyttämiseksi.

**Yhteisötalous** tarkoittaa julkisen sektorin ja yksityisen sektorin väliin jäävää talouden sektoria, jossa toimii esimerkiksi osuuskuntia sekä sellaisia yhdistyksiä ja säätiöitä, jotka harjoittavat liiketoimintaa. Yhteisötalouden tavoitteisiin kuuluu tuotannon tulosten tasapuolinen jako, kansalaislähtöisyys ja oma-aloitteisuuden tukeminen. Yhteisötaloudella on siksi merkittäviä sosiaalipoliittisia ulottuvuuksia.

#### 4. Asuminen ja asuntopolitiikka

Nuorena yhteisöllinen asuminen olisi monille varsin luonteva tapa elää. Opiskelijoiden siirtyminen yleisen asumistuen piiriin oli epäonnistunut muutos, joka loi ainakin tilapäisesti opiskelijoille kannustimen asua pikemmin yksin kuin yhteisöllisesti kimppekämpässä.

→ **Toimenpide:** Suunnataan opiskelijoiden asumistuki sellaiseksi, että se kohtelee eri asumismuotoja samantarvoisesti tai pikemmin tukee yhteisöasumista tai asumista esim. oppilaitoksen asuntolassa.

#### Yhteisöllinen asuminen

Uudentyyppisiä yhteisöllisen asumisen malleja testataan ympäri maailmaa. Ratkaisuja asuntopulaan sekä pienten asuntojen aiheuttamaan hyvinvoinnin heikkenemiseen haetaan mm. asuntokannan monipuolistamisesta ja yhteisölliseen asumiseen soveltuvien asuntojen rakentamisesta.

*”Yhteisöllisessä asumisessa asuntojen pientä kokoa kompensoidaan yhteisesti jaetuilla tiloilla. Yhteisöllisellä asumisella on havaittu positiivisia vaikutuksia terveyteen sekä Tanskassa että Ruotsissa. Tanskassa yhteisöllisellä asumisella on pitkät perinteet ja se on ollut erityisesti hyvin toimeentulevien ikäihmisten keskuudessa haluttu asumismuoto pitkään. Ruotsissa kiinnostus yhteisöllistä asumista kohtaan on noussut kaiken ikäisten keskuudessa, mutta se ei vielä ole kovin yleistä. Suomessa yhteisölliseen asumiseen liittyy yhä epäilyksiä sekä kulttuurillista pidättäytyväisyyttä eikä yhteisöllinen asuminen sovi kaikille.”*

- Yksin osana elinkaarta loppuraportti 2018

Asuntopolitiikassa yhteisöllisyyden edistäminen voi tarkoittaa kohtuullisen vuokra- ja hintatason asuntojen saatavuuden varmistamista sekä yhteisöllisten asumismuotojen edistämistä.

**Kaupunkisuunnittelulla ja kaavoituksella** voidaan synnyttää yhteisöllisyyttä ja kohtaamisia esim. rakentamalla kouluja ja palveluasuntoja lähelle toisiaan, jopa samaan kortteliin. Pienet asunnot eivät välttämättä ole huono asia, mikäli taloissa on myös riittäviä ja viihtyisiä yhteisötiloja ja lähiympäristö viihtyisä. Kaikkiin suurempiin asuinrakennuksiin tulisi suunnitella yhteisötiloja ja kaikessa kaupunkisuunnittelussa tulee priorisoida tilaa ei-kaupallisille oleskelutiloille, kuten puistoille, kirjastoille ja lähiluonnolle.

Kansalaisten oma-aloitteisuuteen perustuvia **ryhmärakentamishankkeita** ja **asumisosuuskuntia** voidaan edistää esimerkiksi varaamalla niille kaavoissa parhaat rakennustontit. Myös esimerkiksi teollisuuskiinteistöjen muuttamista erityyppisiksi asuintiloiksi voi suosia ja osallistaa tulevat asukkaat mukaan tilojen suunnitteluun. Asunto-osuuskunta voi tarjota pieni- ja keskituloisille kotitalouksille kohtuuhintaisen, voittoa tavoittelemattoman asumisen mallin, joka perustuu aidosti asukkaiden yhteiseen omistukseen, hallintaan ja yhteisölliseen asumiseen. Ruotsissa on v. 2016 otettu käyttöön valtiollinen tuki yhteisölliseen asumiseen sopivien asuntojen rakentamiseen. Sitä voidaan myöntää sekä uudisrakennuskohteille että kunnostushankkeille.

- **Toimenpide:** Varataan uusissa asemakaavoissa parhaat tontit ryhmärakentamishankkeille, asumisosuuskunnille sekä eri-ikäisille tarkoitetuille kortteleille, missä esim. palveluasuminen yhdistyy samassa korttelissa esim. päiväkotitiloihin sekä sijoitusasuntoihin.
- **Toimenpide:** Luodaan ARA:n ehdottama takausjärjestelmä, jossa valtio tukee tukea pieni- ja keskituloisten asumisosuuskuntia takaamalla osan lainoista
- **Toimenpide:** Lisätään rakennusmääräyksiin suositus yhteisötilojen toteuttamiseksi uudisrakennusten kattokerroksiin.
- **Toimenpide:** Selvitetään Ruotsin kokemuksia valtiollisesta tuesta yhteisölliseen asumiseen sopivien asuntojen rakentamiseen uudisrakennuskohteille ja kunnostushankkeille. Otetaan vastaava tuki käyttöön myös Suomessa, mikäli Ruotsin kokemusten perusteella näin kannattaa tehdä.

Vanhustenhoidossa trendi on ollut jo pitkään kotona asumisen tukeminen kotiin tuotavien palveluiden kautta. On kuitenkin hyvä kysymys, onko huonokuntoisten ja liikuntarajoitteisten ikääntyvien kotona asuminen tarkoituksenmukaista myöskään yksinäisyyden näkökulmasta. Erilaiset palveluasumisen muodot tarjoavat mahdollisuuden sekä yksinoloon, että yhteisölliseen toimintaan osallistumiseen. Monilla paikkakunnilla asumispalveluihin on pitkä jono.

Yksi tekijä, joka jossain määrin rajoittaa palveluasuntoihin hakeutumista, on palvelutalojen ns. ARA-rahoituksen turvin tapahtunut rakentaminen. ARA-kriteereissä on hyvin tiukat omaisuusrajat, jotka rajoittavat vähänkään varakkaampien mahdollisuuksia hakeutua palveluasumisen pariin. Mikäli kriteereitä muutettaisiin esim. siten, että asumisen maksuissa olisi porrastus varallisuuden mukaan, voisivat useammat muuttaa ARA-rahoituksella rakennettuihin palvelutaloihin.

- **Toimenpide:** Muutetaan ARA-kriteereitä siten, että jokaisella ikääntyvällä varallisuudesta riippumatta on mahdollisuus hakeutua asumaan palvelutaloon. Kannustetaan kuntia ja säätiöitä rakentamaan lisäämään palveluasuntojen tuotantoa.

## 5. Demokratia ja osallisuus

**Kaupunginosatason** osallistavalla suunnittelulla ja budjetoinnilla voidaan aktivoida ihmisiä mukaan lähiyhteisön asioista päättämiseen (vrt. subsidiariteettiperiaate). Osallistavasta budjetoinnista ja kaupunginosavaltuustoista on saatu hyviä kokemuksia ympäri maata. Lähiseudun yhteisistä asioista päättäminen sitouttaa ihmisiä myös lähiyhteisöön.

- **Toimenpide:** Kannustetaan kuntia lisäämään kaupunginosatason päätöksentekoa ja osallistavaa budjetointia koko maassa.

## 6. Sosiaali- ja terveyspalvelut

Sosiaali- ja terveyspalveluiden mahdollisuuksia puuttua vaikeaan yksinäisyyteen vaikeuttaa hoito- ja palveluketjujen pirstaleisuus. Sosiaali- ja terveyspalveluissa ihmisten yksinäisyyteen ja siitä aiheutuviin ongelmiin puuttumista helpottaisi suhteellisen pysyvät ja pitkäkestoiset asiakassuhteet. Sosiaali- ja terveyspalveluista tulee neuvoa ihmisiä hakeutumaan myös kansalaistoiminnan (järjestöt, seurakunnat yms.) pariin.

- **Toimenpide:** Sovelletaan hoitoketjujen eheyttä ja asiakassuhteiden pysyvyyttä sote-palveluiden laadun mittarina.
- **Toimenpide:** Palkataan riittävästi lisää työvoimaa sosiaali- ja terveyspalveluihin, etenkin ennaltaehkäiseviin kotipalveluihin, jolloin on aikaa kohdata asiakas.
- **Toimenpide:** Kehitetään edelleen menetelmiä yksinäisyyden tunnistamiseen eri palveluissa, neuvolapalveluista alkaen. Koulutetaan sosiaali- ja terveyspalveluiden henkilökuntaa tunnistamaan sosiaaliseen syrjäytymiseen ja yksinäisyyteen liittyviä ongelmia tehokkaammin ja ohjaamaan asiakkaita soveltuvien palveluiden ja kansalaistoiminnan pariin.
- **Toimenpide:** Levitetään tietoa jokaisen kansalaisen mahdollisuudesta tehdä ns. vanhustensuojeluilmoitus, eli huoli-ilmoitus oman kunnan sosiaalityöntekijälle yksinäisestä ikääntyneestä, joka ei saa riittävästi hoitoa tai apua arjessa pärjäämiseen.

## 7. Kansalaisyhteiskunta

Kansalaisyhteiskunnan ja ihmisten omaehtoisen toiminnan merkitys yksinäisyyden torjumisessa on hyvin suuri ja Suomessa järjestötoiminnalla on pitkät ja vahvat perinteet.

Tuki yksinäisiä ja ikääntyviä tavoittavalle kansalaistoiminnalle on kustannustehokas investointi yksinäisyyden vähentämiseen. Esimerkiksi ikääntyviä tulee ohjata aktiivisesti harrastusten ja kansalaistoiminnan pariin. Valitettavasti kaikkein yksinäisimmät ihmiset eivät kuitenkaan yleensä osaa hakeutua esim. harrastusten pariin, vaikka raha ei olisikaan este.

Myös muissa pohjoismaissa on rohkaisevia kokemuksia kolmannen sektorin toiminnasta ja hyvien toimintamallien levittämisestä. Julkisen sektorin panos on ollut toimia etenkin rahoittajan ja tukijan roolissa.

On myös tärkeä pitää huoli, että kansalaisjärjestöjen yleiset toimintaedellytykset eivät heikkene esim. tulevien sosiaaliturva-, maakunta- sekä sosiaali- ja terveyspalveluiden uudistusten myötä.

Erilaiset sosiaalisen median ym. internet-pohjaiset palvelut voi parhaimmillaan toimia yhteisöllisyyttä ja kohtaamisia tukevana työkaluna.

- **Toimenpide:** Varmistetaan toimintaedellytykset kansalaisyhteiskunnan elinvoimaisuudelle.

## Lähteet

**Eriarvoisuutta käsittelevän työryhmän loppuraportti.** Valtioneuvoston kanslian julkaisusarja 1/2018.

Junttila, Niina. **Kaiken keskellä yksin: aikuisten yksinäisyydestä.** Tammi oy 2018.

Opetus- ja kulttuuriministeriö. **Valtakunnallinen nuorisotyön ja –politiikan ohjelma 2017–2019**

Saari, Juho (toim.). **Yksinäisten Suomi.** Gaudeamus oy 2016.

**Yksin osana elinkaarta.** Valtioneuvoston selvitys- ja tutkimustoiminnan julkaisusarja 66/2018. Emma Terämä, Maija Tiitu, Juho-Matti Paavola, Arttu Vainio, Niku Määttänen, Anneli Miettinen, Osmo Kontula ja Heikki Hiilamo.

**Yksinasuvat ry** [www.yksinasuvat.fi](http://www.yksinasuvat.fi)

**Väestöliitto.** [www.vaestoliitto.fi](http://www.vaestoliitto.fi)

[http://www.vaestoliitto.fi/tieto\\_ ja\\_tutkimus/vaestontutkimuslaitos/tietovuodot/touko-2017-tietovuoto/](http://www.vaestoliitto.fi/tieto_ ja_tutkimus/vaestontutkimuslaitos/tietovuodot/touko-2017-tietovuoto/)

[http://www.vaestoliitto.fi/tieto\\_ ja\\_tutkimus/vaestontutkimuslaitos/?x27363=5948194](http://www.vaestoliitto.fi/tieto_ ja_tutkimus/vaestontutkimuslaitos/?x27363=5948194)

**A connected society: A Strategy for tackling loneliness – laying the foundations for change.**

<https://www.gov.uk/government/publications/a-connected-society-a-strategy-for-tackling-loneliness>