

Kohtaamisella ja yhteistyöllä apua nuorten yksinäisyyteen ja uupumukseen

Ihmiskeskeinen vaikuttavuuslaskenta
tamperelaisten nuorten kokemasta
yksinäisyydestä ja uupumuksesta

30.9.2025

Tampereen kaupunki
Hyvinvoinnin kehitysohjelma,
Nuorille hyvinvointia yhdessä tekemällä -hanke

Sisällys

SISÄLLYS	2
1 JOHDANTO	3
1.1 TAUSTA JA TAVOITTEET	3
1.2 SELVITYKSEN KOHDE	6
1.3 AINEISTOT JA MENETELMÄT	9
2 IHMISKESKEINEN VAIKUTTAVUUSLASKENTA	13
2.1 KESKEISET ELÄMÄNTAPAHTUMAT YKSINÄISYYDEN JA UUPUMUKSEN TAUSTALLA	13
2.2 YKSINÄISYYDEN JA UUPUMUKSEN KOKEMUKSET JA VAIKUTUKSET	16
2.3 PALVELUIDEN KÄYTTÖ, SAATAVUUS JA KOETTU HYÖTY	22
2.4 TOIMIVAN PALVELUN VAIKUTUKSET NUORTEN ELÄMÄÄN	31
2.5 TALOUDELLISET VAIKUTUKSET	34
3 YHTEENVETO JA SUOSITUKSET	41
3.1 KESKEISET HAVAINNOT SUHTEESSA SELVITYKSESSÄ TARKASTELTUIHIN TEEMOIHIN	41
3.2 JOHTOPÄÄTÖKSET JA SUOSITUKSET	42
LÄHTEET JA TILASTOAINEISTOT	46
LIITTEET	49
LIITE 1 KUSTANNUSLASKENNAN TOTEUTUS	49
LIITE 2 ESIMERKKI PALVELUISTA: OHJAAMO	53

1 Johdanto

Tässä luvussa kuvataan selvityksen tausta ja tavoitteet sekä selvityksen toteutus ja tiedonkeruun menetelmät.

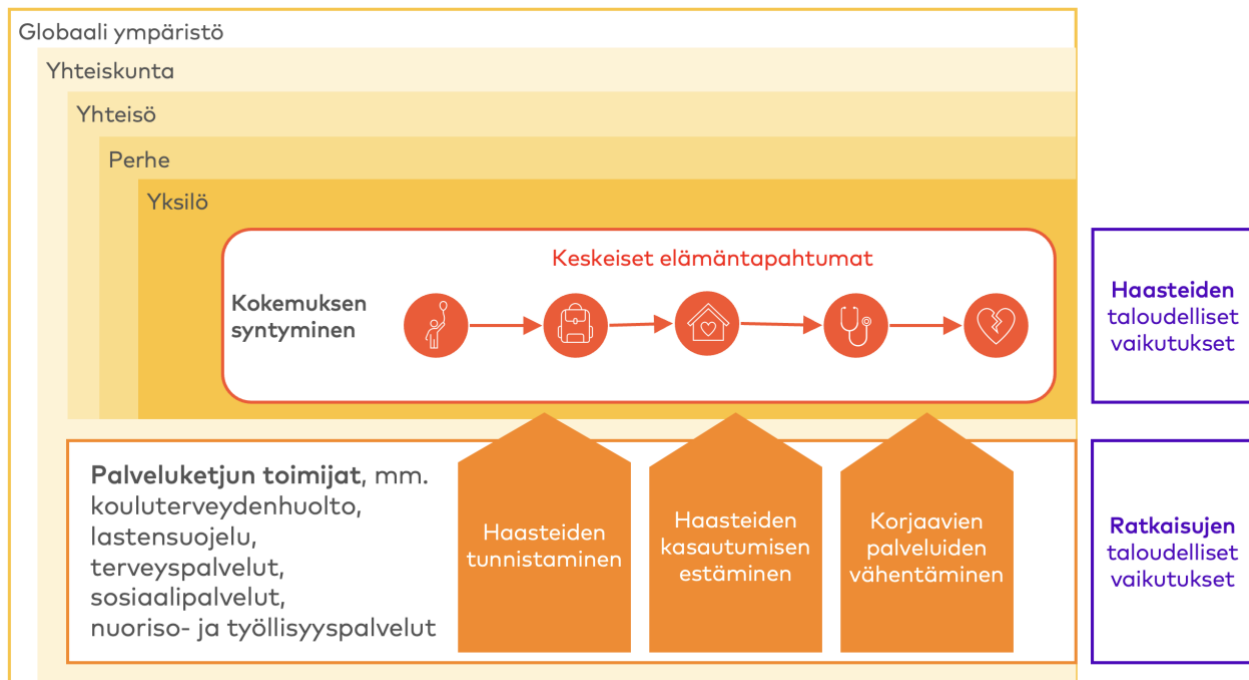
1.1 Tausta ja tavoitteet

Selvityksen tavoitteena oli toteuttaa ihmiskeskeinen vaikuttavuuslaskenta kahdesta nuorten mielen hyvinvointiin liittyvästä haasteteemasta: 1) nuorten yksinäisyys ja 2) nuorten uupuminen sisältäen nuorten kokemat paineet. Ihmiskeskeisen vaikuttavuuslaskenta tarkoittaa kokonaisarviota tarkastelun kohteeksi valitun elämäntapahtuman, tässä tapauksessa nuorten kokeman yksinäisyyden ja uupumuksen vaikutuksista hyvinvointiin ja kustannuksiin. Ihmiskeskeisessä vaikuttavuuslaskennassa hahmotetaan nuorten tarpeita ja elinkaarivaikutuksia, yksittäisen palvelun sijaan (Lavila, 2023). Työn tavoitteena oli tukea Tampereen kaupungin Nuorille hyvinvointia yhdessä tekemällä -hankkeen ja Hyvinvoinnin kehitysohjelman toimintaa. Ihmiskeskeisyys näkyy monin tavoin ohjaavana periaatteena Tampereen kaupungin strategiassa ja sen toimeenpanossa kehittämisohjelmien kautta (Esim. Ilmari Nurmisen pormestariohjelma 2025–2029: Meidän Tampere – Tulevaisuus tehdään yhdessä.)

Mielenterveyteen vaikuttavat monet eri tekijät eri tasoilla. Esimerkiksi yksilötasolla nuoren mielenterveyteen vaikuttavat itsetunto, elämäntapahtumien kokemus ja elämäntaidot, yhteisötasolla sosiaalisen tuen tarjonta, osallisuus sekä ympäristön viihtyisyys ja turvallisuus. Esimerkiksi Terveystieteiden tutkimuskeskuksen (THL 2025) hiljattaisen arvion perusteella nuorten mielenterveyshäiriöt ovat erittäin yleisiä ja monet mielenterveyshäiriöt ilmaantuvat ensi kertaa juuri nuoruudessa. Eri tutkimusten mukaan noin neljännes nuorista kärsii jostain mielenterveyden häiriöstä, ja ne ovat koululaisten ja nuorten aikuisten tavallisimpia terveysongelmia. Erilaisia häiriöitä (esim. ahdistuneisuus-, masennus-, syömis-, tarkkaavaisuuden- (ADHD) ja käytöshäiriöt, päihteiden käyttö ja erilaiset psykoosit) voi olla samalla nuorella useampia yhtä aikaa ja näiden häiriöiden yhteiskunnalliset kustannukset ovat varsin mittavia. (THL 2025.)

Yhteiskunnan rakenteiden tasolla yksilön mielenterveyttä voidaan tukea mm. turvaamalla taloudellinen toimeentulo sekä ylläpitämällä syrjintää ehkäiseviä ja tasa-arvon edistäviä toimia. Oheisessa kuviossa 1 on esitetty selvityksessä tarkastellut nuorten yksinäisyyteen ja uupumukseen vaikuttavat kokonaisuudet ja näkökulmat, joita hyödynnettiin kustannusvaikutusten tunnistamisessa.

Kuvio 1. Nuorten yksinäisyyden ja uupumuksen kokonaisuus



Tässä selvityksessä keskitytään erityisesti nuorten mielenterveysongelmista yksinäisyyteen ja uupumukseen, jotka ovat tutkimusten (esim. Chhajer et al. 2024; Prasad et al. 2023) perusteella keskeisiä nuorten mielenterveysongelmien ilmenemismuotoja. Toisaalta tässä selvityksessä huomion kohteena ovat nuorten palvelun käyttöä koskevat kokemukset ja palvelujen käyttöä koskevat toiveet.

Kun nuorten yksinäisyyden ja uupumuksen vaikutuskanavat on tunnistettu ja ymmärretty, ne voidaan huomioida tehokkaasti johtamisessa, resurssien jaossa ja interventioiden suunnittelussa, mikä mahdollistaa paremman palvelutarjonnan ja ihmiskeskeisempien ratkaisujen kehittämisen (Lavila 2023). Palveluiden käyttäjien, tässä tapauksessa nuorten, kokemusperäinen tieto on tärkeä resurssi palveluiden suunnittelussa ja kehittämisessä. Kokemustiedon hyödyntäminen mahdollistaa palveluiden räätälöinnin käyttäjien tarpeisiin ja odotuksiin, mikä puolestaan parantaa palveluiden tehokkuutta ja tarkoituksenmukaisuutta. Kun käyttäjät otetaan aktiivisesti mukaan palveluiden kehittämisprosessiin, voidaan luoda kestävämpiä ja yhteisön tarpeita paremmin palvelevia julkisia palveluja, minkä on nähty alan tutkimuskirjallisuudessa olevan olennainen seikka monessa mielessä – sekä palveluja koskevien odotusten että palveluilla aikaan saatavan julkisen arvon luomisessa paikallisesti ja alueellisesti. (Virtanen & Jalonen 2023.)

Selvityksen tavoitteet jakautuivat neljään kokonaisuuteen:

1. Määritellä nuorten yksinäisyyteen ja nuorten uupumiseen liittyvät keskeiset elämäntapahtumat
2. Tunnistaa vaikuttavuusketjut, jotka ilmentävät nuorten yksinäisyyteen ja nuorten uupumiseen liittyvät keskeiset tekijät ja ratkaisut

3. Tuottaa arvio nuorten mielen hyvinvoinnin haasteiden ja keskeisten ratkaisujen taloudellisista vaikutuksista
4. Tuottaa digitaalisessa muodossa oleva visuaalinen lopputulos, joka auttaa vaikuttavan toiminnan ja yhteistyön suunnittelussa

Keskeisten elämäntapahtumien määrittelyn avulla tarkennettiin yksinäisyyden ja uupumisen määritelmää: mihin ilmiöihin tarkalleen haetaan ratkaisuja ja tietoa kustannuksista. Määrittely ohjasi keskeisimpien vaikuttavien elämäntapahtumien tunnistamista. Ilmiöinä yksinäisyys ja uupumus ovat sellaisia, että käännteentekevät elämäntapahtumat voivat olla jossain määrin vaikeastikin tunnistettavissa, sillä kyseessä on osin pidempiä kehityskulkuja (vrt. aiemmista ihmiskeskeisen kustannuslaskennan esimerkeistä elämäntapahtumana läheisen kuolema, joka on erittäin yksiselitteisesti määriteltävissä). Tässä selvityksessä merkitykselliset elämäntapahtumat voivat näyttäytyä myös laajempina yhteiskunnallisina ilmiöinä, jotka osaltaan vaikuttavat yksinäisyyden ja uupumuksen taustalla (esim. suorituskeskeisyyden lisääntyminen, taloudellinen huoli jne.).

Elämäntapahtumien määrittelyn jälkeen selvitystyö jatkui vaikutusten logiikan ymmärtämisen syventämisellä. Näin tunnistettiin, mitkä tekijät vaikuttavat elämäntapahtumien taustalla, millaisia seurauksia tällä on sekä millä keinoilla haitallista kehitystä ja haasteiden kasautumista voidaan ehkäistä. Vaikutusketjujen tunnistamisessa oleellisin tietolähde oli nuorten kokemukset: mistä yksinäisyys tai uupumus johtuu, miltä se tuntuu ja mitä siitä seuraa. Nuorilla on myös paras mahdollisuus arvioida sitä, olisiko joku mahdollisesti voinut puuttua tilanteeseen ja millä keinoilla. Nuorille suunnattuja palveluita toteuttavat tahot puolestaan pystyivät arvioimaan kokemuksensa perusteella, millä keinoilla palvelujärjestelmä vastaa tunnistettuihin haasteisiin ja mitä tämä edellyttäisi.

Ihmiskeskeisessä vaikuttavuuslaskennassa hyödynnettiin tunnistettuja elämäntapahtumia ja -polkuja ja vaikutusketjuja elämäntapahtumien taustalla. Taloudellisilla vaikutuksilla tarkoitetaan tässä selvityksessä haasteiden kustannuksia sekä kustannushyötyä, joka haasteisiin onnistuneesti vastaamisella voidaan saavuttaa. Kustannuslaskennan osatekijöitä ovat yksinäisten ja/tai uupuneiden nuorten määrä sekä nuorten käyttämien palveluiden ja ehkäisevien toimien kustannukset.

Selvityksen toteutuksessa huomioitiin tulosten jalkauttamisen näkökulma, sillä nuorten yksinäisyys ja uupumus ovat moniulotteisia ilmiöitä, joiden ratkaisut vaativat väistämättä toimenpiteitä useilta eri toimijoilta. Elämäntapahtumalähtöisen kehittämisen haasteina on tyypillisesti tunnistettu mm. vetovastuun puuttuminen, toimivaltakysymykset sekä prioriteettien, yhteistyömallien ja resurssien puuttuminen (esim. Kopponen 2023). Pelkkä poikkihallinnollinen yhteistyö tai ekosysteemi ei vielä riitä, sillä haasteisiin vastaaminen ei välttämättä nouse riittävän korkealle yksittäisten organisaatioiden kehittämispriorisoinnissa. Selvityksen aikana osallistettiin nuoria itseään ja Tampereen nuorten palveluekosysteemin eri toimijoita työpajojen ja haastattelujen avulla.

Selvityksen toteutti Owal Group joulukuun 2024 ja elokuun 2025 välisenä aikana.

1.2 Selvityksen kohde

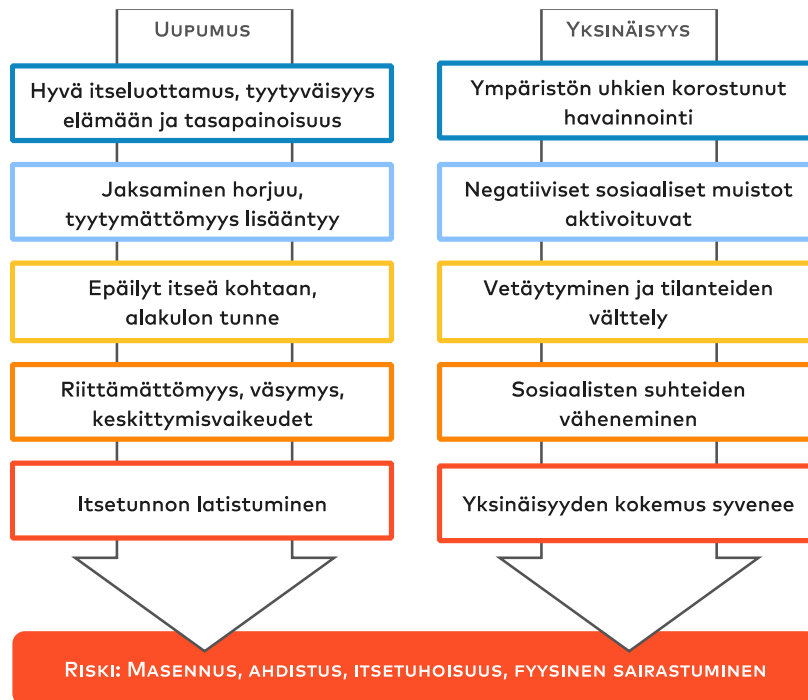
Palveluiden suunnittelun kentässä ihmiskeskeisyys korostaa käyttäjän palvelukokemusta ja palveluun liittyviä tarpeita. Ihmiskeskeinen suunnittelu ottaa huomioon palvelun käyttäjän lisäksi myös muut sidosryhmät, mikä voi johtaa erilaisiin eturistiriitoihin. Onkin tärkeää huomata, että ihmiskeskeisyys ei tarkoita asiakaslähtöisyyttä tai -keskeisyyttä (Eoppiva). Ihmiskeskeisyyden taustalla on nimittäin aina jonkinlainen ihmiskäsitys ja ihmiskäsityksen muodostumiseen vaikuttavat ympäristö, jossa elämme, kulttuuri sekä kokemuksemme maailmasta. Ihmiskäsitys ohjaa sitä, miten ihmiskeskeisyys ymmärretään. Mikä on ihminen ja miten ihmisten väliset suhteet muodostuvat, millainen vuorovaikutus eri ihmisten ja toimijoiden välillä on ja millaisessa ympäristössä nämä vuorovaikutus- ja toimijuussuhteet rakentuvat? Ihmiskeskeisyyteen voidaan suhtautua useista eri näkökulmista ja monelta tieteenalalta käsin: ihmiskeskeisyyden merkitys riippuu aina kontekstista, jossa sitä käytetään. Kuitenkin yhteisiä teemoja ovat ihmiselämän moninaisuus, yhdenvertaisuus, tasa-arvo ja ihmisten erilaisuus. Ihmisten kokemukset ja näkemykset muovaavat toimintaa, ja ihmiset nähdään sosiaalisina toimijoina eri yhteisöissä ja ryhmissä. Inhimillinen kohtaaminen on tässä yhteydessä erityisen tärkeää. (Samways 2025; Sankowski & Krause 2023.)

Yksinäisyys on pitkittynyt, jatkuva tai toistuva kokemus, joka eroaa hetkellisestä yksinäisyyden tunteesta. Yksinäisyys voidaan määritellä ahdistavana tunnekokemuksena, joka liittyy pääasiassa suruun, ikävystymiseen ja ahdistukseen. Se on subjektiivinen tunne, joka ei ole muiden havaittavissa tai arvioitavissa. Yksinäisyys voidaan jakaa kahteen päätyyppiin: emotionaaliseen ja sosiaaliseen yksinäisyyteen. *Emotionaalisessa yksinäisyydessä* puuttuu läheisyyden tai merkityksellisuuden kokemus olemassa olevista ihmissuhteista, kun taas sosiaalinen yksinäisyys johtuu sosiaalisten verkostojen puutteesta. Yksinäisyyden syntymiseen vaikuttavat ajatukset, tuntemukset ja asenteet, jotka vaikuttavat tapaan kohdata muita ja jotka voivat johtaa sosiaalisten tilanteiden välttelyyn ja siten pahentaa yksinäisyyden tunnetta. Lasten ja nuorten yksinäisyyden tunteet viestivät ongelmista heidän sosiaalisessa sopeutumisessaan ja toiminnassaan, ja ne ansaitsevat paljon huomiota. Yksinäisyyttä voidaan pitää riskitekijänä lasten ja nuorten sosioemotionaaliseen hyvinvointiin ja oppimiseen. (Chhajet et al. 2024; Junttila 2010; Mielenterveystalo.)

Uupumus voi kehittyä, jos kuormitus ja palautuminen ovat pitkään epätasapainossa. Ristiriidat elämän mukavien ja ikävien asioiden välillä kuormittavat yksilöä. Uupumuksen taustalla onkin usein tunne elämän ristiriitaisuudesta. Riittävä palautuminen on välttämätöntä, jotta nuori voi selviytyä ponnisteluista sekä keskittymistä vaativista tehtävistä. Jos palautuminen ei ole riittävää, keho tuottaa stressihormoneja. Nuorten elämänrytmi voi kuitenkin olla sellainen, ettei mahdollisuuksia riittävään palautumiseen ole, mikä lisää uupumisriskiä. Jos uupumus on jo päässyt syntymään, on palautuminen pitkä prosessi, jossa tarvitaan hoivaa ja tukea. Yksinäisyyden ja uupumuksen kierteeseen kuuluu usein myös muita tunnistettavia haasteita. Haasteita voi olla opintojen etenemisessä, työllistymisessä sekä toimeentulossa. Riskit riippuvuuskien syntymiseen, päihteiden käyttöön, radikalisoitumiseen sekä sairastumiseen fyysisiin ja psyykkisiin sairauksiin lisääntyvät. (Prasad et al. 2023.) Edellisen perusteella voidaan hahmottaa perusmallinnos nuorten yksinäisyyden ja uupumuksen kierteestä (kuvio 2). Ns. elävässä elämässä nämä "kierteet" liittyvät

ja jopa sekoittuvat toisiinsa, mikä tekee niiden havaitsemisesta ja tilanteen parannusvaihtoehtojen miettimisestä komplisoitua. (Suonsivu 2023; THL 2023.)

Kuvio 2. Yksinäisyyden ja uupumuksen kierre



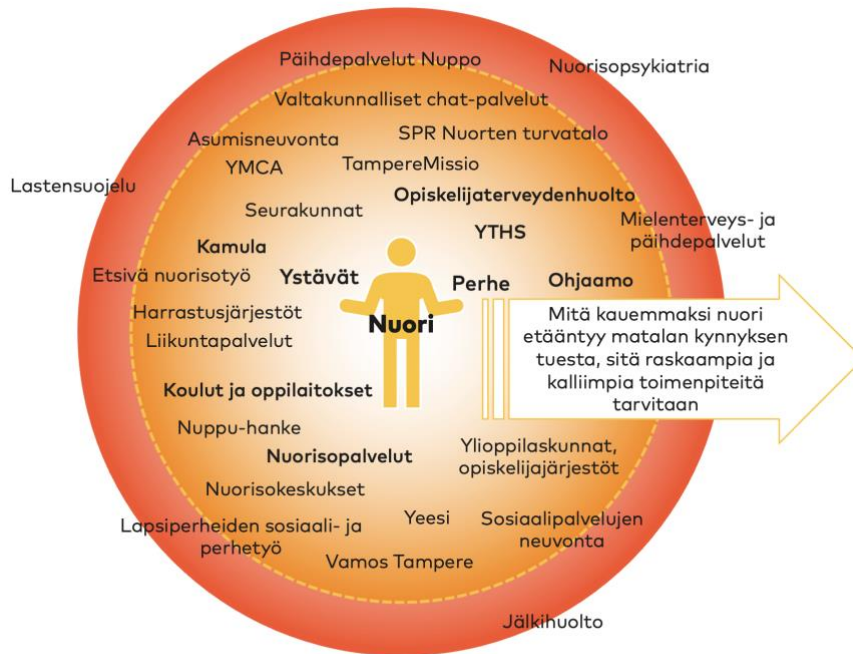
Mielenterveyden ylläpitäminen on keskeistä yksilön toimintakyvyn ja hyvinvoinnin kannalta.

Terveiden ja hyvinvoinnin laitos (THL 2023) määrittelee mielenterveyden edistämisen toimintana, joka tukee hyvän mielenterveyden toteutumista ja jonka tavoitteena on vahvistavien sekä suojaavien tekijöiden lisääminen. Mielenterveyttä edistetään kolmella tasolla:

- » **Yksilötasolla** voidaan tukea esimerkiksi itsetuntoa ja elämänhallintaa ja yksilökohtaisen tavoitteellisen muutostyön edellytyksiä luomalla.
- » **Yhteisöjen tasolla** voidaan edistää osallisuutta sekä varmistaa ympäristöjen viihtyisyys ja turvallisuus.
- » **Rakenteiden tasolla** (alueelliset ja paikalliset palvelujärjestelmät) mielenterveyden tukeminen sisältää esimerkiksi syrjinnän ehkäisyä, tasa-arvon edistämistä yhteiskunnallisilla päätöksillä sekä riittävän toimeentulon turvaamista. Tällä tasolla on myös tärkeää varmistaa sosiaali- ja terveyspalveluiden toimivuus.

Selvityksessä tarkastellaan Tampereen kaupungin nuorten palveluiden ekosysteemiä ja sen toimijoita (kuvio 3). Palveluekosysteemillä viitataan moninaisesta yksittäisestä palvelusta ja palvelutoimijuudesta rakentuvaan alueelliseen ja/tai paikalliseen palvelujen kokonaisuuteen (esim. Vink et al. 2021). Tarkastelu ei siis kohdistu vain siihen, miten hyvin Tampereen kaupungin tuottamat palvelut vastaavat nuorten yksinäisyyteen ja/tai uupumukseen, vaan siihen, miten koko palveluekosysteemi toimii kokonaisuutena.

Kuvio 3. Tamperelaisen nuoren palveluverkosto ja merkittävät sosiaaliset suhteet



Uupumus ja yksinäisyys aiheuttavat nuorille inhimillistä kärsimystä ja taloudellisia haasteita, mutta nuorten yksinäisyydellä ja uupumuksella on taloudellisia vaikutuksia myös yhteiskunnallisella tasolla. Yhteiskunnallisia kustannuksia syntyy erilaisten korjaavien palveluiden käytöstä, toimeentulon turvaamisesta sekä menetetyistä verotuloista. Ihmiskeskeisen vaikuttavuuslaskennan avulla tavoitellaan taloudellisia hyötyjä kohdentamalla resursseja tehokkaammin sekä lisäämällä samalla nuorten hyvinvointia. Yksinäisyyteen ja uupumukseen johtavia elämänpolkuja tulee tunnistaa mahdollisimman varhaisessa vaiheessa resurssien säästämiseksi. Varhaisnuoruudessa koettu yksinäisyys ennustaa heikompaa työmarkkina- ja sosioekonomista asemaa varhaisaikuisuudessa. (Bryan et al, 2024.)

Johtopäätöksenä voidaan todeta, että nuorten elämäntilanteet ovat kompleksisia, jolloin yksittäisten mittareiden avulla ei ole mahdollista saada riittävää ymmärrystä ja tietoa kaikista nuorten elämänkulkuun vaikuttavista haitallisista kehityskuluista. Ihmiskeskeisessä vaikuttavuuslaskennassa tutkitaan nuorten elämänpolkuja, jolloin voidaan tunnistaa kehityskulkuja, jotka johtavat yksinäisyyteen tai uupumukseen sekä tunnistaa keinoja, joilla näihin kehityskuluihin voidaan puuttua eri palveluissa. Arvioinnissa tarkastellaan nuoren lisäksi myös hänen laajempaa sosiaalista verkostoaan, kuten perhettä, sillä kompleksisten elämäntapahtumien vaikutukset ulottuvat asiakkaan lisäksi muihin ja niillä on merkittäviä taloudellisia seurauksia.

1.3 Aineistot ja menetelmät

Selvityksen alussa toteutettiin laaja dokumenttianalyysi aikaisemmista aihetta käsittelevistä kotimaassa tehdyistä ja kansainvälisistä tutkimuksista (esim. Bryan et al. 2024; Chhajer et al. 2024; Junttila 2010; Virtanen et al. 2023) ja muista julkaisuista (mm. THL 2023, 2025, Mielenterveystalo). Työvaiheen aikana tarkennettiin työn kohteen (yksinäisyys, uupuminen) määritelmää, kohderyhmää sekä tunnistettiin tärkeimpiä nuorten yksinäisyyteen ja uupumukseen vaikuttavia tekijöitä. Dokumenttianalyysin tuloksia ja havaintoja on hyödynnetty läpi selvityksen toteutuksen, erityisesti elämäntapahtumien ja vaikutusketjujen tunnistamisen tukena.

Taustoittavana työvaiheena toteutettiin myös asiantuntijahaastatteluita (yhteensä 8 haastattelua). Haastatteluaineiston analyysissa sovellettiin sisällönanalyysin metodia eli aineistoa arvioitiin temaattisesti valittujen teemojen näkökulmasta. Asiantuntijahaastatteluiden tavoitteena oli laajentaa ymmärrystä nuorten yksinäisyyden ja uupumuksen kokonaisuudesta. Haastateltuja toimijoita olivat nuorten kanssa työskentelevät järjestötoimijat ja kaupungin työntekijät sekä tutkijat. Haastattelut toteutettiin puolistrukturoituina teemahaastatteluina etäyhteydellä.

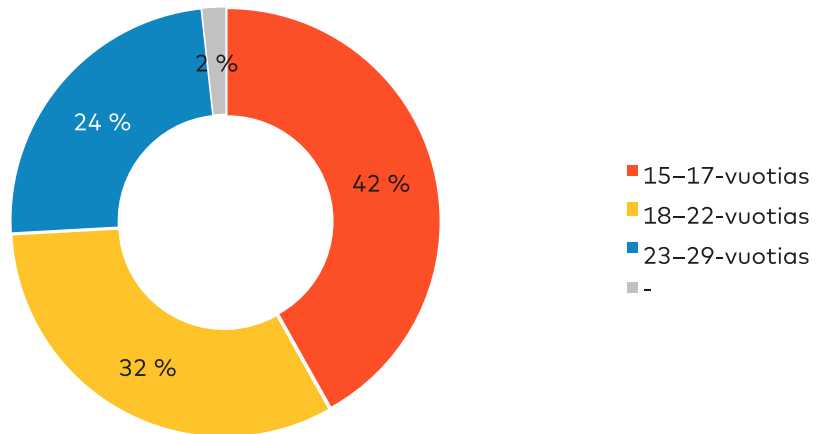
Tamperelaisilta nuorilta kerättiin kokemustietoa sähköisen kyselyn ja haastatteluiden avulla. Nuorten kokemustieto oli keskeisin osa tiedonkeruuta. Selvityksen aikana haastateltiin 25 tamperelaista nuorta. Vapaaehtoisia haastateltavia pyydettiin ilmoittautumaan sähköisen kyselyn avulla, jota kaupungin toimijat ja sidosryhmät jakoivat eri kanavissaan. Ilmoittautuneista (32) nuorista haastatteluun valittiin otos, joka edusti mahdollisimman hyvin eri ikäisiä ja taustaisia tamperelaisia nuoria. Haastatteluun valituille nuorille annettiin kiitokseksi yksi Finnkinon elokuvalippu.

Anonyymi nuorille suunnattu kysely oli avoinna 21.4.–19.5.2025. Kysely toteutettiin suomen, ruotsin ja englannin kielellä Survey Monkey -alustalla. Kyselyyn vastaajien kesken arvottiin kuusi Finnkinon elokuvalippua. Kyselyä levitettiin nuorten kanssa työskentelevien toimijoiden kautta. Kyselyä jakoivat Tampereen kaupungin lukiokoulutus, nuorisopalvelut (useita kanavia mm. Aktorit-ryhmä ja nuorten osallisuusverkosto), Tampereen seudun ammattiopisto Tredu, Tampereen ammattikorkeakoulu, Tampereen yliopisto, Tampereen yliopiston ylioppilaskunta TREY, Tampereen ammattikorkeakoulun opiskelijakunta Tamko, Artteli-Kumppanuusyhdistys ry ja Opiskelijoiden kohtaamispaikka Kamula ja Tampereen seurakunta. Lisäksi tieto kyselystä levisi nuorten osallisuusverkoston kautta. Arttelin uutiskirjeen kautta tietoa kyselystä levitettiin paikallisille yhdistyksille laajasti. Toimijat levittivät kyselyä eri keinoin, mm. Intra-uutisella, Whatsapp-viesteillä, sähköpostilla ja sosiaalisen median kanavissa.

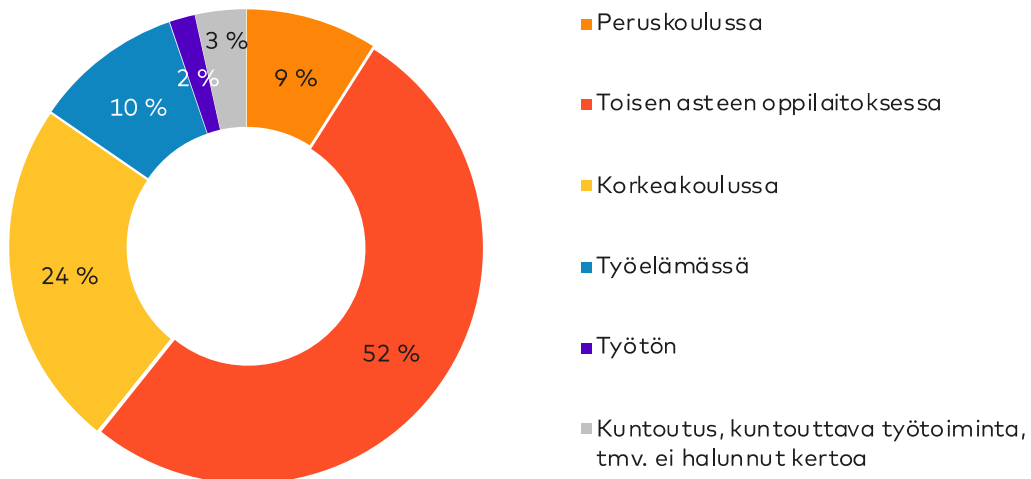
Nuorten kyselyyn vastasi 344 tamperelaista nuorta. Vastaajista 72 prosenttia oli naisia, 20 prosenttia miehiä ja 9 prosenttia muunsukupuolisia tai ei halunnut kertoa sukupuoltaan. Vastaajat jakautuivat melko tasaisesti eri ikäryhmiin (kuvio 4). Vastaajista yli puolet opiskeli toisen asteen oppilaitoksessa ja lähes kolmannes korkeakoulussa (kuvio 5). Vaikka vastaajajoukko jakaantui ikärakenteeltaan melko tasaisesti, olivat sekä naiset että opiskelijat vastaaja-aineistossa yliedustettuina. Kyselyyn vastanneista 58 prosenttia kertoi kokeneensa sekä yksinäisyyttä että uupumusta (kuvio 6), mistä syystä tässä selvityksessä tarkastellaan yksinäisyyttä ja uupumusta

kokonaisuutena. Miehet kokivat pelkkää yksinäisyyttä hieman naisia enemmän. Vastaajien määrä, jotka kertoivat kokeneensa yksinäisyyttä ja/tai uupumusta, oli 278.

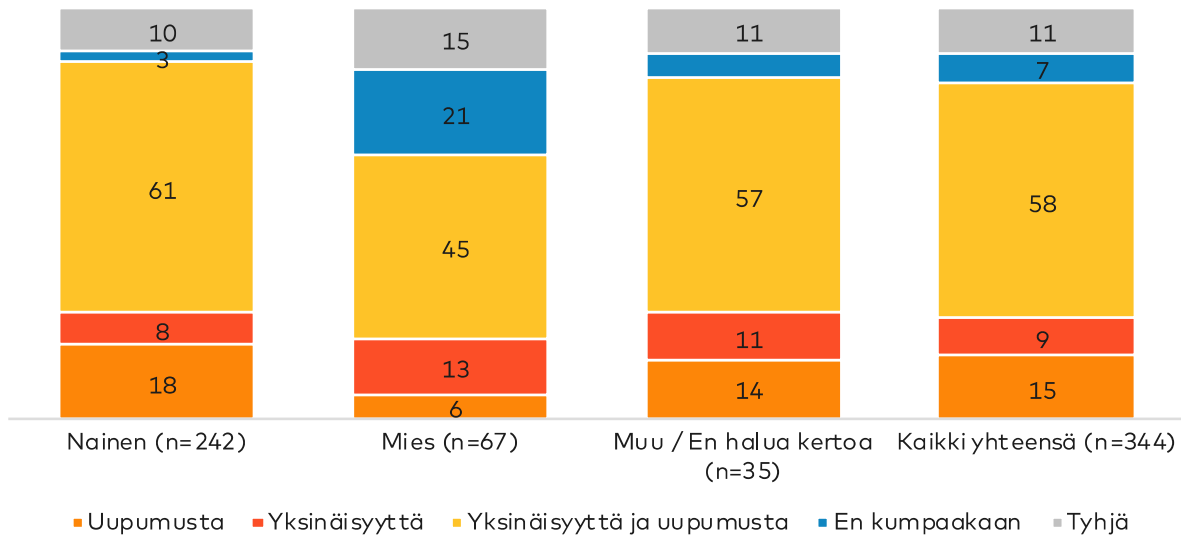
Kuvio 4. Vastaajien ikäjakauma (n=344)



Kuvio 5. Vastaajien elämäntilanne (n=344)



Kuvio 6. Kyselyvastaajien kokema yksinäisyys ja uupumus sukupuolen mukaan, osuus vastaajista



Nuorten kysely ei ole edustava otos tamperelaisista nuorista, vaan kyseessä on näyte. Kyselyn tuloksiin on vaikuttanut mm. se, mitkä toimijat ovat onnistuneet levittämään kyselyä parhaiten nuorille. Lisäksi kyselyvastausten tulokinnassa on huomioitava, että vastaajissa on myös nuoria, jotka ovat olleet eri kuntien ja kaupunkien palveluiden piirissä elämänsä aikana. Kaikki vastaajat eivät siten välttämättä tunne Tampereen kaupungin palveluita (esimerkiksi kouluterveydenhuolto, lastensuojelu) tai ekosysteemin toimintaa, vaan vastaavat kyselyyn oman kokemuksensa mukaan riippumatta siitä, minkä kunnan palvelusta on kyse. Vastauksia tarkasteltaessa on huomioitava myös se, että esimerkiksi 25-vuotias kyselyvastaaja on peruskoulussa ollut erilaisten tukipalveluiden piirissä kuin nykyinen peruskouluikäinen. Vastauksia tulee siksi tarkastella suuntaa antavina kuvauksina siitä, missä kohtaa palvelurakenne onnistuu tavoittamaan yksinäisyyttä tai uupumusta kokeneen nuoren.

Kyselyn lisäksi 9.-luokkalaisilta nuorilta kerättiin kokemuksia Vaikuta-päivillä huhtikuussa 2025.

Nuorilta pyydettiin vastauksia neljään kysymykseen, jotka käsittelivät yksinäisyyteen ja uupumukseen vaikuttavia tekijöitä sekä asioita, jotka nuoret muuttaisivat vähentääkseen nuorten yksinäisyyttä tai uupumusta. Vaikuta-päivillä kerättyä aineistoa käsiteltiin avovastausten tavoin osana muuta kyselyaineistoa. Kyselyn avovastaukset ja Vaikuta-päivien aineisto analysoitiin laadullisesti aineistolähtöisellä sisällönanalyysillä. Vastaukset käytiin systemaattisesti läpi, ja niistä tunnistettiin toistuvia teemoja ja merkityksiä. Havaintojen perusteella muodostettiin yläluokkia, jotka kokosivat vastaajien keskeiset näkemykset. Analyysissä pyrittiin säilyttämään vastaajien alkuperäisten ilmaisujen merkityssisältö mahdollisimman tarkasti.

Tampereen ekosysteemin eri toimijoita osallistettiin selvityksen laadintaan

asiantuntijatyöpajoissa. Helmikuussa 2025 toteutettiin elämäntapahtumien tunnistamisen

työpaja, johon osallistui 23 ekosysteemin toimijaa. Toukokuussa 2025 järjestetyssä

asiantuntijatyöpajassa käsiteltiin vaikutusketjuja ja kustannuksia. Työpajaan osallistui 21

ekosysteemin toimijaa. Tampereen kaupungin eri palveluiden lisäksi työpajoihin osallistui edustajia

Tampereen seudun ammattiopisto Tredusta, Tampereen yliopistosta, Tampereen ammattikorkeakoulusta, Tampereen ylioppilaskunnasta, Silta-Valmennusyhdistys ry:stä, Ahjolan Setlementti ry:stä, Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiöstä (jatkossa YTHS), Pirkanmaan hyvinvointialueelta ja Kansaneläkelaitoksesta (Kela). Työpajat järjestettiin Tampereella. Kolmas verkkototeutuksena järjestetty yhteiskehittämistyöpaja järjestettiin kesäkuussa 2025. Työpajaan ilmoittautui 22 osallistujaa. Kiinnostuneille tarjottiin lisäksi mahdollisuus kuunnella työpajan esitys tallenteelta ja osallistua keskusteluun Howspace-alustalla.

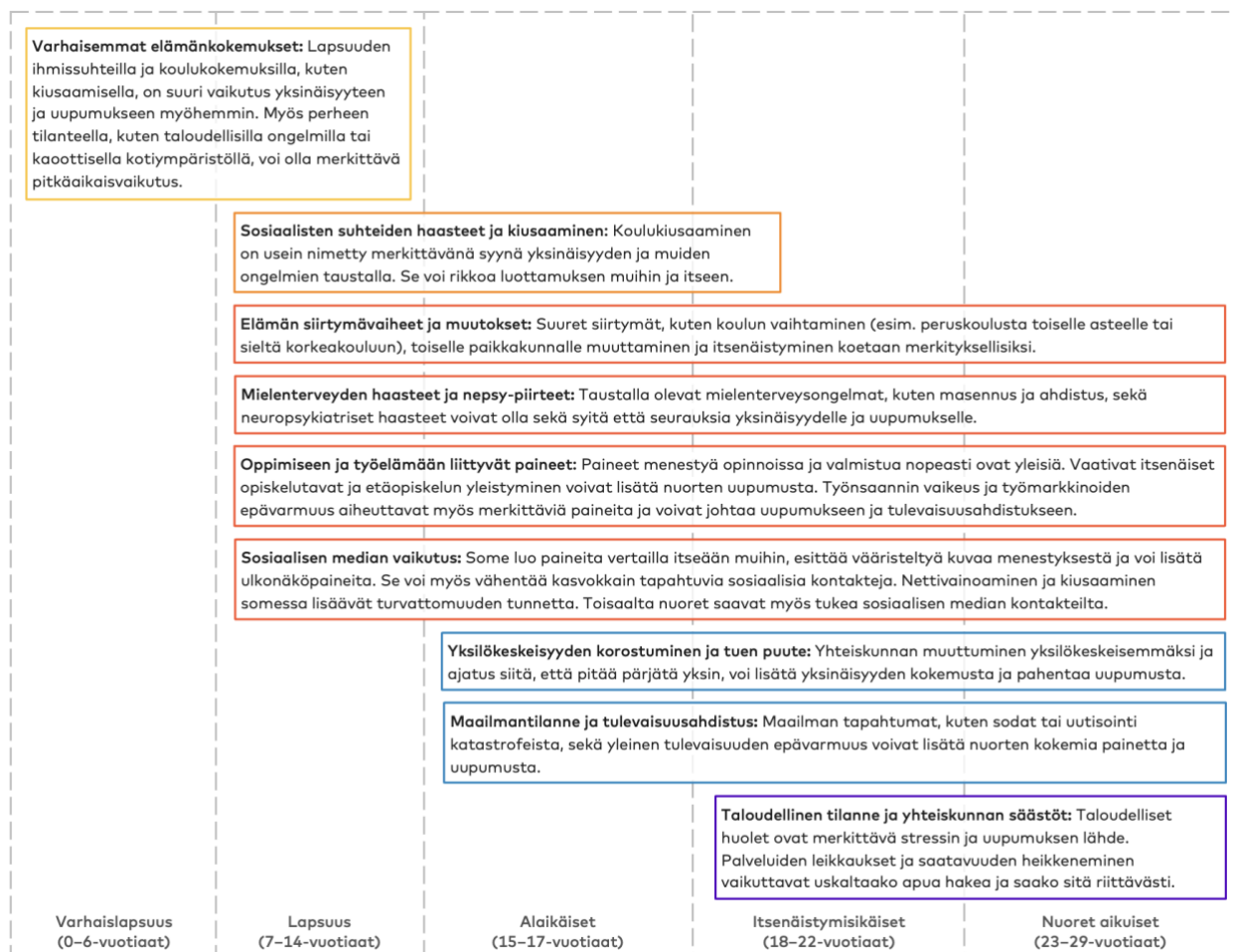
Kyselyaineiston analyysi perustui suorien jakaumien vakiointiin tiettyjen taustamuuttujien perusteella (kuten vastaajan ikä ja sukupuoli). Kerätyn aineiston kokonaisuutta arvioitiin selvityksen kuluessa triangulaation periaatteiden mukaisesti, erityisesti ottamalla huomioon eri tavalla kerättyjen aineistojen yhteensopivuus ja toisiaan täydentävä tulkinnallisuus.

2 Ihmiskeskeinen vaikuttavuuslaskenta

2.1 Keskeiset elämäntapahtumat yksinäisyyden ja uupumuksen taustalla

Nuorten kokemus yksinäisyys ja uupumus ovat monisyisiä ilmiöitä, joiden taustalla on usein yhdistelmä yksilöllisiä, sosiaalisia, akateemisia/työperäisiä ja yhteiskunnallisia tekijöitä sekä elämän merkittäviä siirtymävaiheita. Nämä elämäntapahtumat eivät toistu jokaisella yksilöllä samanlaisina, mutta riski yksinäisyyden ja uupumuksen kierteelle kasvaa tiettyjen elämäntapahtumien myötä. Tässä selvityksessä näitä elämäntapahtumia (kuvio 7) on tunnistettu kirjallisuuskatsauksen, asiantuntijoiden sekä nuorten haastatteluiden, nuorille suunnatun kyselyn sekä asiantuntijatyöpajojen avulla.

Kuvio 7. Keskeiset elämäntapahtumat nuorten yksinäisyyden ja uupumuksen taustalla



Yksinäisyyden ja uupumuksen kierre voi alkaa jo varhaislapsuuden aikana. Perhetaustaan liittyvät tekijät, kuten kiintymyssuhteiden haasteet, perheen sosioekonominen asema tai perheenjäsenen hyvinvoinnin haasteet voivat vaikuttaa nuoren turvallisuuden tunteeseen ja sosiaalisten taitojen kehittymiseen sekä ihmissuhteiden laatuun. Myös perheen tilanteella, kuten taloudellisilla ongelmilla tai kaoottisella kotiympäristöllä, voi olla merkittävä pitkäaikaisvaikutus nuoren elämässä. Taustalla olevat mielenterveysongelmat, kuten masennus ja ahdistus, sekä neuropsykiatriset haasteet voivat olla sekä syitä että seurauksia nuorten kokemalle yksinäisyydelle ja uupumukselle. Ne voivat vaikuttaa minäpystyvyyteen ja elämänhallintaan. Oireiden tai diagnoosien (kuten ADHD) myöhäinen tunnistaminen voi myös aiheuttaa ylimääräistä kuormitusta. Lisäksi lapsuudessa ja nuoruudessa saadut huonot kokemukset ihmissuhteista voivat vaikeuttaa uusien suhteiden luomista tai heikentää nuoren luottamusta toisiin ihmisiin. Lisäksi huonot elintavat, päihteet ja riippuvuudet voivat johtaa nuoren yksinäisyyteen tai uupumuksen kehittymiseen.

"Pitkään jatkunut yksinäisyys (jo varhaislapsuudesta asti) sekä negatiiviset kokemukset ovat haitanneet sosiaalisten taitojen oppimista. (Nuorten kysely)

Lapsuuden ja nuoruuden aikana koettu kiusaaminen ja syrjintä ovat keskeisimpiä tekijöistä, jotka voivat vaikuttaa pitkälle aikuisuuteen asti. Kiusaaminen, syrjintä ja ulkopuolelle jättäminen voivat rikkoa nuoren luottamuksen muihin ja itseen ja johtaa sosiaalisten tilanteiden pelkoon sekä vaikeuteen solmia uusia ihmissuhteita. Erilaisuuden tunne tai se, ettei voi olla oma itsensä, johtaa nuorten kokemusten mukaan myös yksinäisyyden kokemiseen. Nuoret mainitsevat myös ystävyssuhteiden katkeamisen tai vaikeuden löytää "omaa porukkaa" yksinäisyyteen vaikuttaneina tekijöinä. Yksinäisyyttä voi kokea myös silloin, kun ihmisiä on paljon ympärillä. Yksinäisyyden ja uupumuksen taustalla voivat vaikuttaa myös muutokset seurustelusuhteissa tai muissa ihmissuhteissa, muutokset omassa tai läheisen terveydentilassa, harrastusten päättyminen ja perheellistyminen. Lisäksi nuoret nostavat yhtenä yksinäisyyteen vaikuttavana tekijänä huonon luokkahengen.

"Kasvuympäristöni oli turvaton ja minulla ei ollut aikuisia kehen turvautua. Koin kotona pahoinpitelyä ja koulussa olin syrjitty ja koulukiusattu." (Nuorten kysely)

Riskit uupumuksen ja yksinäisyyden kierteelle kasvavat elämän muutokohdissa. Nuoren elämässä tapahtuu tyypillisesti monenlaisia muutoksia. Tiedonkeruussa tunnistettiin useita monen nuoren elämää koskevia muutosvaiheita, joista yksi tärkeimpiä on itsenäistyminen lapsuuden perheestä. Nuoret nostavat yksinäisyyteen vaikuttavina syinä esille myös läheisen kuoleman tai sairastumisen, vanhempien eron tai perheongelmat. Muita tärkeitä muutokohdita ovat opiskeluun ja koulunkäyntiin liittyvät muutokset, kuten peruskoulun päättyminen, koulutuspolun valitseminen ja opintojen aloittaminen. Myös työelämään siirtyminen on yksi muutosvaihe nuoruuden aikana. Muuttaminen uuteen kaupunkiin, maahan tai asuinalueelle on myös riski uupumuksen ja

yksinäisyyden kierteen puhkeamiselle, sillä nuoren sosiaaliset kontaktit saattavat vähentyä ja ystävyysuhteet katketa muuton seurauksena. Toisaalta koulun vaihtaminen, uudessa oppilaitoksessa opiskelu tai uudessa työpaikassa aloittaminen tai muutto toiselle paikkakunnalle voi luoda mahdollisuuden uusien sosiaalisten suhteiden luomiselle ja siten tukea pääsyä irti uupumuksen ja yksinäisyyden kierteestä.

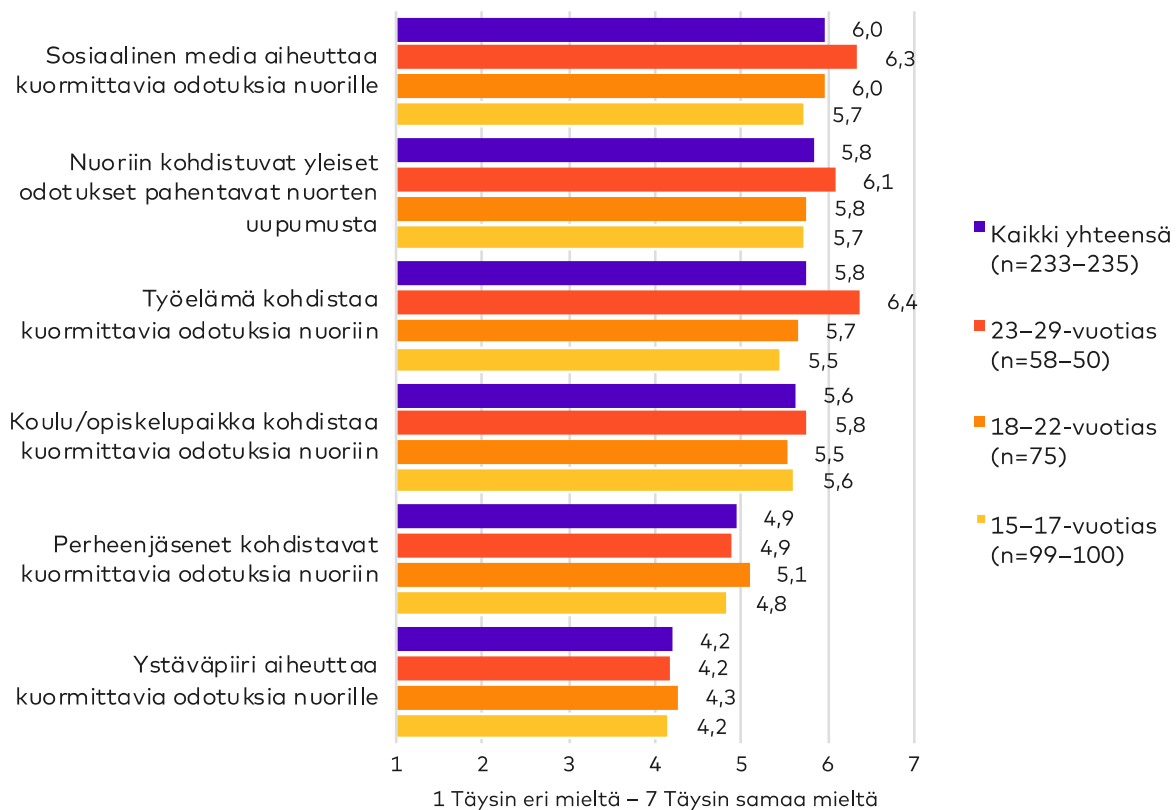
"Tärkeiden ihmissuhteiden purkautuminen ja kaveriporukasta lähteminen aiheutti minulle ajoittain yksinäisyyden tunnetta. Toisaalta opin sinä aikana olemaan paljon yksin ja hyväksymään itseäni ja omaa seuraani."
(Haastateltu nuori)

Myös yhteiskunnallinen eriarvoistuminen ja laajemmat maailman tapahtumat, kuten sodat tai uutisointi katastrofeista, sekä yleinen epävarmuus tulevaisuudesta lisäävät nuorten pahoinvointia. Taloudelliset huolet ovat merkittävä stressin ja uupumuksen lähde nuorille. Ne voivat rajoittaa osallistumista harrastuksiin ja sosiaaliseen toimintaan. Samalla julkisten palveluiden leikkaukset ja saatavuuden heikkeneminen vaikuttavat siihen, uskaltaako nuori hakea apua ja saako hän sitä riittävästi. Lisäksi yhteiskunnan muuttuminen yksilökeskeisemmäksi ja kokemus yksin pärjäämisen vaatimuksesta voi pahentaa nuoren yksinäisyyttä ja uupumusta. Nuoret saattavat hävetä tuen pyytämistä tai tukea ei ole saatavilla nuoren läheisiltä.

Erityisesti uupumuksen tunnetta aiheuttavat nuorten kokemat paineet menestyä opinnoissa sekä saada jatko-opiskelupaikka. Nuoret kertoivat kiireen tunteen lisääntyneen siten, että opinnoista pitäisi pystyä siirtymään nopeasti työelämään. Vaativat itsenäiset opiskelutavat ja etäopiskelun yleistymisen voivat lisätä nuorten uupumusta. Työnsaannin vaikeus ja työmarkkinoiden epävarmuus aiheuttavat myös merkittäviä paineita nuorille ja voivat johtaa uupumukseen ja tulevaisuusahdistukseen. Sosiaalinen media luo nuorille paineita vertailla itseään muihin, esittää vääristeltä kuvaa menestyksestä ja lisää mahdollisesti ulkonäköpaineita. Se voi myös vähentää kasvokkain tapahtuvia sosiaalisia kontakteja. Nettivainoaminen ja kiusaaminen somessa lisäävät turvattomuuden tunnetta. Toisaalta sosiaalisen median kontaktit tarjoavat nuorille tukea (tarkemmin luku 2.3.).

Kyselyyn vastanneiden nuorten mukaan eniten paineita ja odotuksia nuorille aiheuttaa sosiaalinen media (kuvio 8). Vastaajat kokivat myös työelämän kohdistavan kuormittavia odotuksia nuoriin. Kokemuksissa ei ollut suuria eroja vastaajan iän suhteen, mutta 23–29-vuotiaat vastaajat kokivat työelämän luomat paineet nuorempia ikäryhmiä kuormittavina. Myös koulu-/opiskelupaikan koettiin kohdistavan kuormittavia odotuksia nuoriin.

Kuvio 8. Kyselyvastaajien kokemus nuoriin kohdistuvista paineista vastaajan iän mukaan, keskiarvo



"Opiskelustressin ja ahdistuksen seurauksena mielenterveyteni heikkeni niin paljon, että pienetkin asiat alkoivat aiheuttamaan todella suurta ahdistusta enkä pystynyt enää ajattelemaan kuin negatiivisia ajatuksia, minkä seurauksena en pystynyt enää nauttimaan mistään, mistä olin ennen nauttinut." (Nuorten kysely)

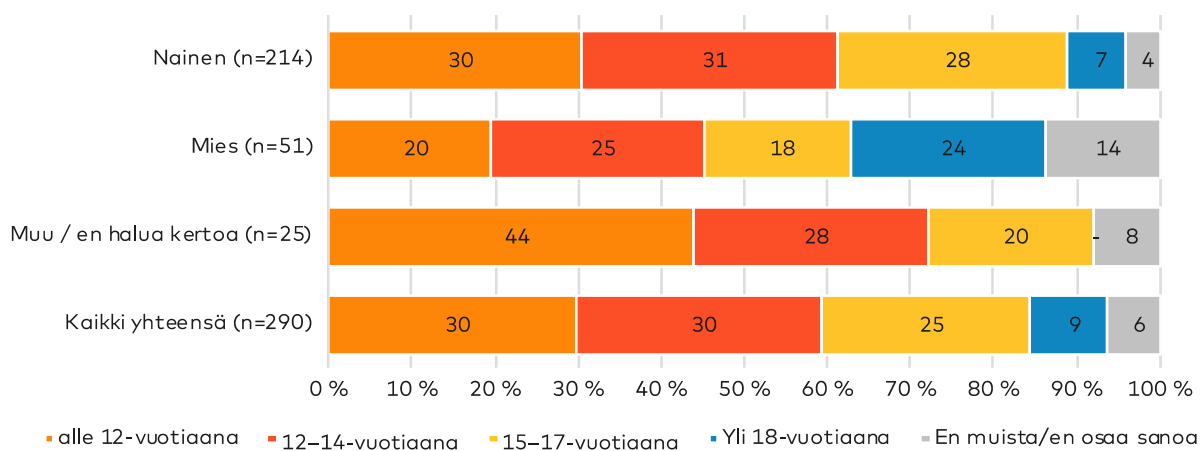
2.2 Yksinäisyyden ja uupumuksen kokemukset ja vaikutukset

Tässä alaluvussa tarkastellaan tamperelaisten nuorten käsityksiä yksinäisyyteen ja uupumiseen liittyvistä kokemuksista. Tarkastelussa erityinen huomio kohdistuu siihen, missä elämänvaiheessa mainittuja kokemuksia on esiintynyt, millaisia eroja kokemuksiin liittyy sukupuolen näkökulmasta, miten kokemukset liittyvät nykyiseen elämänvaiheeseen ammatillisen tai koulutukseen liittyvän toimijuuden näkökulmasta ja millaisia seurauksia mainituilla kokemuksilla on ollut nuorten elämässä.

Kyselyyn vastanneet tamperelaiset nuoret ovat kokeneet yksinäisyyttä ja/tai uupumusta ensimmäisen kerran verrattain nuorena, vaikka yksinäisyyden ja uupumuksen kierteet voivat alkaa missä iässä tahansa (kts. tarkemmin luku 2.1.). Kyselyyn vastanneista 60 prosenttia kertoi olleensa

alle 15-vuotias kokiessaan yksinäisyyttä tai uupumusta ensimmäisen kerran (kuvio 9). Kyselyyn vastanneet miehet olivat kokeneet yksinäisyyttä ja/tai uupumusta keskimäärin vanhempana kuin muut kyselyyn vastanneet. Miehistä 24 prosenttia kertoi kokeneensa yksinäisyyttä ja/tai uupumusta ensimmäisen kerran yli 18-vuotiaana¹, kun koko aineistossa osuus oli 9 prosenttia. Muunsukupuoliset tai vastaajat, jotka eivät halunneet kertoa sukupuoltaan, ovat kokeneet yksinäisyyttä ja/tai uupumusta selvästi muuta aineistoa nuorempana.

Kuvio 9. Ensimmäiset uupumukset ja/tai yksinäisyyden kokemukset vastaajan sukupuolen mukaan, prosenttia vastaajista

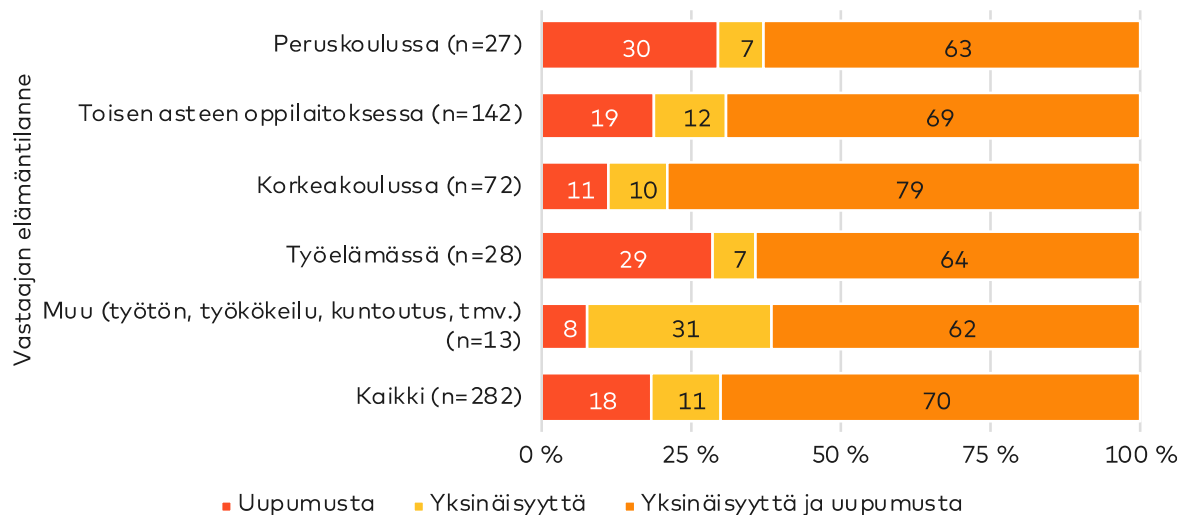


Kyselyyn vastanneista 70 prosenttia koki sekä yksinäisyyttä, että uupumusta (kuvio 10).

Vastaajan elämäntilanteen mukaan tarkasteltuna pelkkää yksinäisyyttä (31 %) kokivat eniten työttömät, työkokeiluissa, kuntoutuksessa tai muussa vastaavassa toiminnassa olevat henkilöt. Pelkkää uupumusta kokivat muita ryhmiä enemmän vastaajat, jotka olivat peruskoulussa (30 %) tai työelämässä (29 %). Kyselyyn vastanneista miehistä 21 prosenttia kertoi kokevansa pelkkää yksinäisyyttä, mikä on enemmän kuin naisilla (9 %). Vastaavasti naiset kokivat pelkkää uupumusta (20 %) miehiä enemmän (9 %). Kiinnostavaa on myös huomata, että sekä yksinäisyyttä että uupumusta näyttää olevan korkeakouluopiskelijoilla, mikä voi liittyä erityisesti korkeakouluikäisten elämänvaiheeseen, jossa elämää koskevat ammatilliset ja muut ura-ajattelun kysymykset ovat vielä melko epävarmoja tai häilyviä.

¹ Analyysissa on yhdistetty luokat 18–22-vuotiaana ja 23–29-vuotiaana koettu yksinäisyys/uupumus, sillä yli 23-vuotiaana yksinäisyyttä ja/tai uupumusta kokeneiden määrä aineistossa on pieni (n=6).

Kuvio 10. Yksinäisyyden ja uupumuksen kokemukset vastaajan nykyisen elämäntilanteen mukaan.²



Nuorten yksinäisyyden ja uupumuksen kokemukset ovat syvällisiä ja vaikuttavat nuorten elämän eri osa-alueisiin, usein muodostaen negatiivisia kehäkulkuja, joista voi olla vaikea päästä yksin pois. Ne voivat olla sekä muiden ongelmien taustalla vaikuttavia tekijöitä että muiden koettujen haasteiden seurauksia. Nuorilta kerätyn kokemustiedon ja asiantuntijalähteiden mukaan yksinäisyyden ja uupumuksen kokemukset ilmenevät nuorilla arjen hallinnan haasteina, sosiaalisten kontaktien välttelynä, opintojen etenemisen hidastumisena tai työnhaun vaikeutumisena sekä psyykkisenä ja fyysisenä oireiluna.

Nuoren uupumus voi näkyä arjen yleisenä ilmiönä, jossa nuoren on vaikea kantaa arkea normaalisti. Arkisten asioiden hoitaminen voi olla nuorelle vaikeaa, eikä nuori aina jaksaa poistua omasta kodista. Perusasiat voivat tuntua nuoresta vaikeilta, vaikka on pakko pärjätä omillaan. Samalla uupumus vaikuttaa nuoren perushyvinvointiin ja yleiseen olotilaan. Varhaisemmat kokemukset, kuten kiusaaminen tai vaikeat kotiolot, voivat vaikuttaa käsitykseen itsestä ja siihen, millaisen viestin itsestä saa. Tämä voi muokata omaa persoonaa ja jättää syvät arvet. Yksinäisyys voi lisätä ulkopuolisuuden tunnetta. Uupumus ja yksinäisyys voivat vähentää tulevaisuudenuskoa.

"Usein olen liian uupunut tekemään useita eri asioita saman päivän aikana, joten joudun valitsemaan esimerkiksi ruoanlaiton ja opiskelun tai siivoamisen ja opiskelun väliltä." (Nuorten kysely)

² Tarkastelusta on jätetty pois vastaajat, jotka eivät olleet kokeneet yksinäisyyttä tai uupumusta tai jotka olivat jättäneet vastaamatta (n=62).

*"Uupumus ja yksinäisyys ahdistaa minua ja itken aika usein niiden takia."
(Nuorten kysely)*

Yksinäisyyden tunne voi saada nuoren välttämään ihmisten seuraa ja jäämään kotiin. Nuori voi kokea yksinäisyyttä myös silloin, kun hänellä on ihmisiä ympärillä, esimerkiksi tuntemalla olonsa ulkopuoliseksi porukassa tai ryhmässä. Uupumus puolestaan vähentää jaksamista harrastaa tai nähdä kavereita, vaikka niitä olisi. Sosiaaliset suhteet voivat tuntua kuormittavilta, jopa läheistenkin kanssa, ja vaativat aiempaa enemmän palautumisaikaa. Vaikka nettiyhteisöt voivat tarjota nuorille sosiaalisia kontakteja, eivät ne välttämättä korvaa fyysistä kohtaamista. Yksinäisyys ja uupumus voivat johtaa vetäytymiseen sosiaalisista tilanteista. Nuori voi jäädä kotiin sen sijaan, että lähtisi tekemään jotain tai tapaamaan muita. Äärimmillään tämä voi johtaa täydelliseen eristäytymiseen tai "komeroitumiseen". Eristäytymisen malli voi monessa tapauksessa liittyä jo varhaislapsuudessa opittuun tapaan "jäädä eristyksiin kotiin" ja tähän voi liittyä paitsi yksinäisyyttä, myös sen taustavaikuttimena erilaisia lapsen kasvuolosuhteiden vaarantumisia (esim. vanhempien toimintakyvyn alenema, päihteiden käyttö ja erilaiset muut lastensuojelulliset tarpeet).

Uupumus voi hidastaa nuoren opintojen etenemistä, vähentää motivaatiota koulutöihin ja vaikeuttaa työnhakua. Koulutyöt voivat alkaa tuntua mahdottomilta, mikä näkyy nuoren motivaation ja arvosanojen laskuna. Uupumus näkyy myös keskittymisvaikeuksina ja muistivaikeuksina opinnoissa. Sekä yksinäisyys että uupumus voivat johtaa poissaoloihin koulusta tai myöhästelyyn. Ne voivat vaikeuttaa ryhmätöitä tai koulussa toimimista yleisesti. Vastaavasti uupumus voi vaikuttaa nuoren työnhakuun ja mahdollisuuksiin keskittyä ja jaksaa tietyissä työtehtävissä. Työhön kiinnittymiseen vaikuttavat ulkopuolisuuden kokemus ja uupumus. Kyselyyn vastanneiden mukaan nuoret, jotka ovat työelämän ulkopuolella, kokevat enemmän yksinäisyyttä.

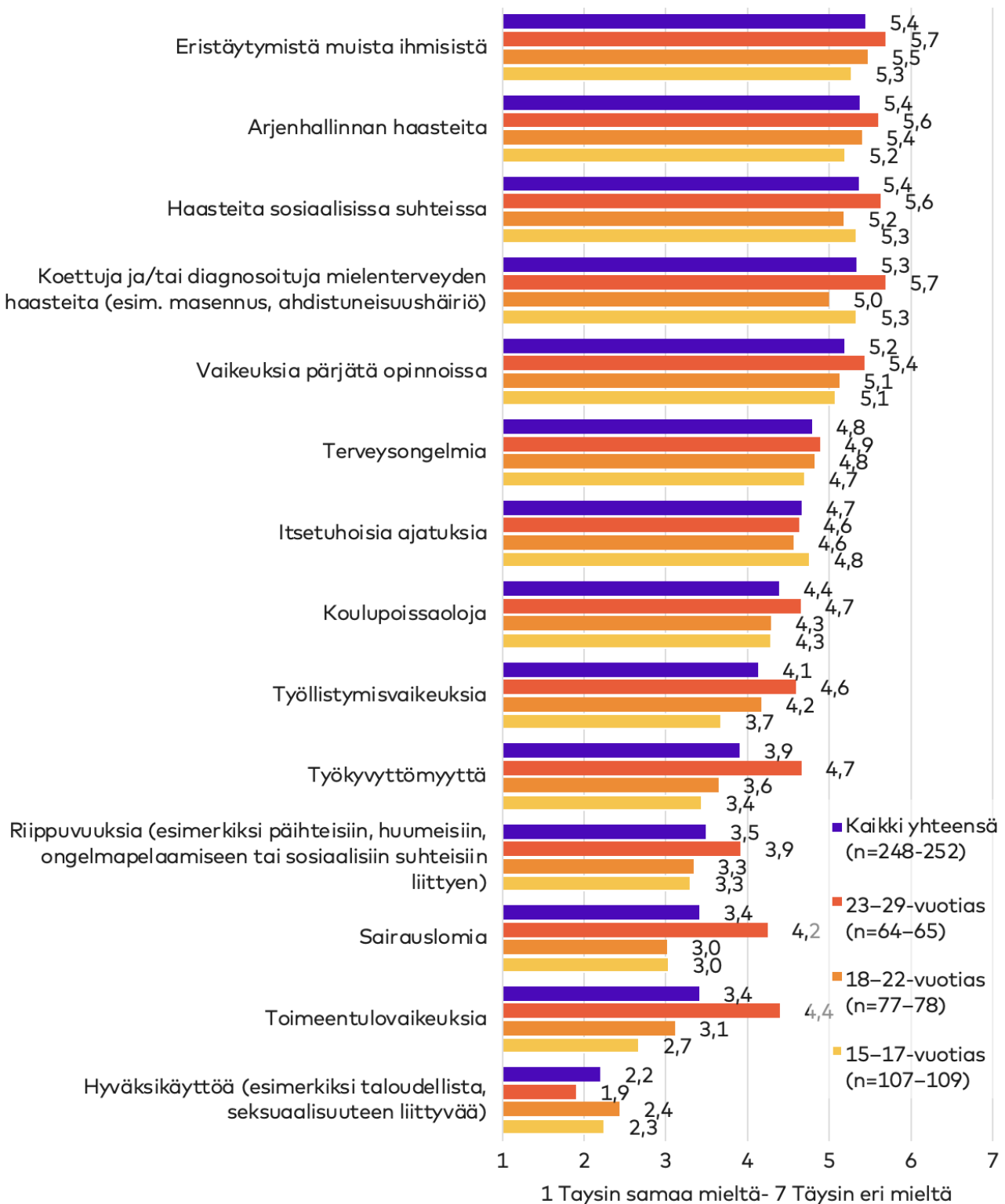
"Päällimmäisenä vuosien kaverittomuuteni on vaikeuttanut opiskelua valtavaan paljon, ja olen ollut liian ahdistunut edes hakemaan töitä, sillä itsetuntoni on romuna ja pelkään etten kykene ottamaan lainkaan vastuuta." (Nuorten kysely)

Yksinäisyys ja uupumus voivat johtaa usein erilaiseen psyykkiseen oireiluun, kuten masennukseen, ahdistukseen ja sosiaalisten tilanteiden pelkoon. Ne voivat aiheuttaa nuorelle totaalista väsymystä, välinpitämättömyyttä omasta terveydestä, yleisen toimintakyvyn laskua tai koulutusmahdollisuuksien hyödyntämättömyyttä, sekä erilaisia toimintakykyä koskevia rajoitteita ja elämänhallinnan heikentymistä. Lamaantuneisuus ja neuvottomuus ovat nuorilla yleisiä kokemuksia. Ne voivat rikkoa luottamusta itseän. Nuoren kokema yksinäisyys voi saada aikaan tunteen oman merkityksellisyyden heikkenemisestä. Pahimmillaan voi syntyä itseään ruokkiva yksinäisyyden kehä, jota on vaikea katkaista, ja yksinäisyys voi tulla osaksi nuoren omaa identiteettiä. Epävarmuus itsestä ja riittämättömyyden tunne olivat nuorten kokemuksissa yleisiä. Myös häpeän tunne omasta tilanteesta on merkittävä. Uupumus voi näkyä univajeena tai

nukahtamisvaikeuksina. Väsymys voi vaikeuttaa töihin lähtemistä. Pitkäkestoinen yksinäisyys aiheuttaa usein erilaisia mielenterveyden ongelmia, jotka seuraavat nuorta elämässä pitkään. Negatiiviset tunteet voivat lisätä itsetuhoisuutta, syömishäiriöitä, erilaisia riippuvuuksia (päihteet tai peliriippuvuus) tai syrjäytymistä.

Kyselyyn vastanneet nuoret ovat kokeneet erityisesti vaikeuksia pärjätä opinnoissaan, eristäytymistä muista ihmisistä, mielenterveyden haasteita, arjenhallinnan haasteita sekä haasteita sosiaalisissa suhteissa yksinäisyyden ja/tai uupumuksen seurauksena (kuvio 11). 23–29-vuotiaat ovat kokeneet muita ikäryhmiä enemmän työkyvyttömyyttä, sairauslomia ja toimeentulovaikeuksia. Tulos ei ole yllättävä, sillä ikäluokan vastaajista muita suurempi osa on todennäköisesti työelämässä. Muuten ikäryhmien välillä on havaittavissa vain pieniä eroja koetuissa haasteissa. Miesten arviot eristäytymisestä ja toimeentulovaikeuksista olivat selvästi naisten arvioita korkeammat. Muunsukupuolisten ja vastaajien, jotka eivät halunneet kertoa sukupuoltaan, kokemat yksinäisyyden ja/tai uupumuksen seuraukset olivat selvästi naisia ja miehiä korkeammat.

Kuvio 11. Kyselyvastaajien kokemat seuraukset yksinäisyydestä ja/tai uupumisesta ikäryhmittäin.



2.3 Palveluiden käyttö, saatavuus ja koettu hyöty

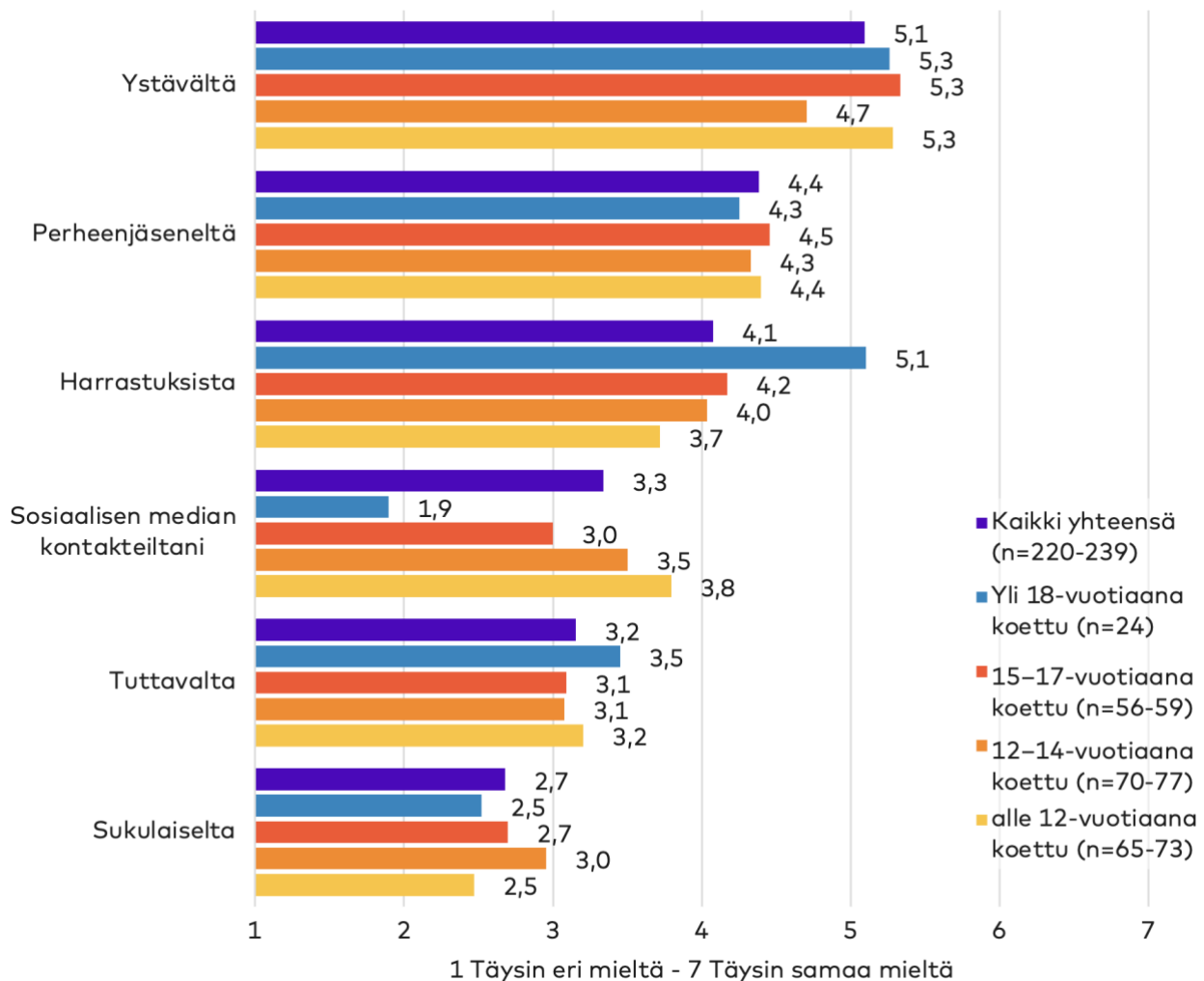
Tamperelaisilta nuorilta kerätyn kokemustiedon mukaan tärkein apu tai tuki yksinäisyyden ja/tai uupumuksen kokemusten hoitoon on tullut ystäviltä ja kavereilta sekä muilta vertaisilta, mitä voidaan pitää melko odotettuna vastauksena ottaen huomioon, etteivät kaikki nuoret ole edes perustason mielenterveyspalvelujen piirissä. Kavereista ja ystävistä on monella apua, kun yksinäisyyden ja uupumuksen ongelmat osuvat omalle kohdalle. Uupuneille ja yksinäisille nuorille vertaistuen merkitys on suuri, sillä se tarjoaa ymmärryksen ja hyväksynnän lisäksi myös mahdollisuuden sosiaalisille kontakteille. Ystävien ja kavereiden rinnalla myös perheenjäseniltä ja omalta kumppanilta saatu tuki koettiin tärkeäksi. Tärkeää nuorille oli, että sai puhua asioistaan rauhassa ymmärtävälle ja kuuntelevalle henkilölle. Osa nuorista löysi apua myös erilaisista yhteisöistä (ml. seurakunta) ja ryhmistä, yhteisistä nuorille tarkoitetuista tiloista ja tapahtumista, joissa nuori sai olla oma itsensä ja kokea yhteenkuuluvuutta. Tämän tyyppinen tuki korostui niillä nuorilla, jotka kaipasivat paikkaa, johon kuulua. Osalle nuorista myös harrastukset tarjosivat apua yksinäisyyden ja uupumuksen kokemusten kanssa. Harrastusten koettiin vievän ajatuksia pois arjen haasteista ja tuovan iloa ja motivaatiota selvitä erilaisista elämän haasteista

"Ihmissuhteet tuntemattomien ja tuttujuuden kanssa. Saa ajan kulumaan, saa muuta pohdittavaa, saa ehkä naurettua." (Nuorten kysely)

Kyselyyn vastanneet nuoret arvioivat saaneensa eniten apua yksinäisyyden ja/tai uupumuksen hoitoon ystävältä (kuvio 12). Vastauksia voi selittää ystävien ja lähipiirin tuen merkityksen korostuminen nuorilla, jotka kokevat yksinäisyyttä, vaikka näiden kontaktien määrä voi olla pieni. Vastaukset eivät eroa merkittävästi sen perusteella, milloin nuori on ensimmäisen kerran kokenut yksinäisyyttä ja/tai uupumusta. Vastaajat kokivat saaneensa apua myös perheenjäseneltä (vastausten keskiarvo 4,4 asteikolla 1–7). Harrastuksista selvästi muita ryhmiä enemmän apua olivat saaneet ne nuoret, jotka olivat kokeneet yksinäisyyttä/uupumusta vasta täysi-ikäisenä. Vastaajat olivat eri mieltä väitteiden kanssa, joiden mukaan he olisivat saaneet apua sosiaalisen median kontakteilta, tuttavilta ja sukulaisilta. Näiden vastausten keskiarvo oli alle 4.

Sosiaalisen median kontakteilta saadun tuen kohdalla oli kuitenkin eroja sen suhteen, milloin nuori oli kokenut yksinäisyyttä/uupumusta. Alle 12-vuotiaana yksinäisyyttä/uupumusta ensi kertaa kokeneet suhtautuivat sosiaalisen median kontaktien tarjoamaan apuun muita ryhmiä positiivisemmin (vastausten keskiarvo 3,8), kun taas täysi-ikäisenä yksinäisyyttä/uupumusta ensi kertaa kokeneet suhtautuivat sosiaalisen median kontaktien apuun hyvin negatiivisesti (1,9). Myös muunsukupuoliset tai vastaajat, jotka eivät halunneet kertoa sukupuoltaan, kertoivat saaneensa apua sosiaalisesta mediasta (4,4). Sosiaalinen media on tunnetusti eräänlainen kaksiteräinen miekka. Sosiaalisesta mediasta voi olla aidosti apua, erityisesti jos nuori löytää sieltä oikean tilan ja paikan, esimerkiksi erilaisista vertaistukeen perustuvista keskusteluryhmistä. Siitä voi olla myös paljon haittaa, jos nuori tulee leimatuksi ja kiusatuksi esimerkiksi omien mielipiteidensä tai identiteettinsä vuoksi.

Kuvio 12. Vastaukset väittämään: Olen saanut apua yksinäisyyden ja/tai uupumuksen hoitoon (perhe, lähiympäristö), ensi kertaa koetun yksinäisyyden/uupumuksen mukaan, vastausten keskiarvo.

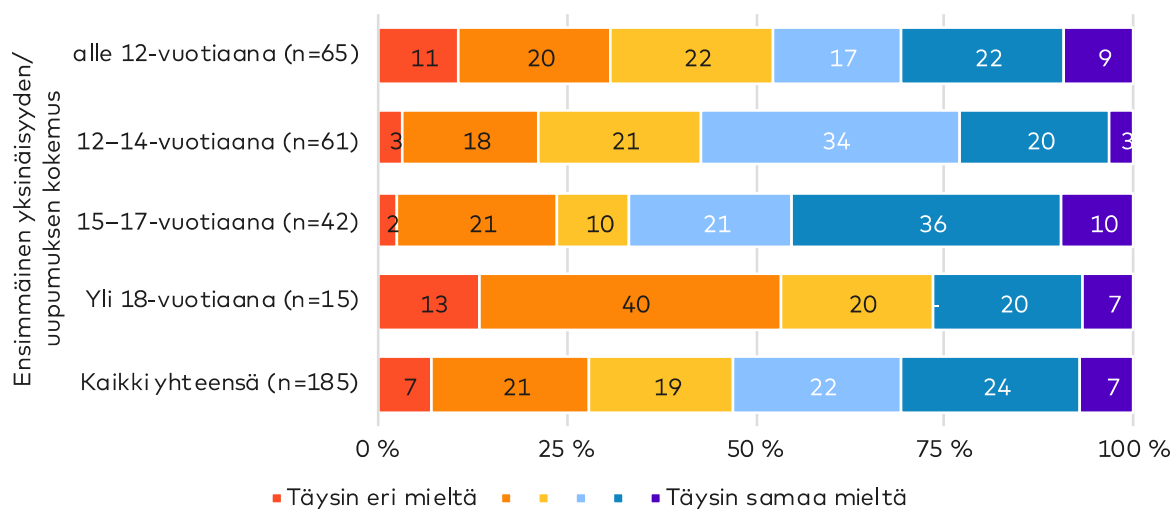


"Kaverit, niiden läsnäolo jo elämässä auttaa siihen ettei tunne oloon noin yksinäiseksi ja ne usein piristää niin uupumuksen tunne katoaa hetkeksi jolloin voi nauttia elämästä." (Nuorten kysely)

Kyselyn mukaan nuoret ovat saaneet apua melko hyvin silloin, kun he ovat sitä tarvinneet (kuvio 13). Noin puolet vastaajista oli vähintään samaa mieltä väitteen kanssa, että oli saanut palveluita tai apua silloin, kun oli niitä tarvinnut. Ensi kertaa täysi-ikäisenä uupumusta tai yksinäisyyttä kokeneista vain 27 prosenttia kertoi saaneensa apua silloin, kun olisi tarvinnut sitä. Parhaiten palveluiden tarjoama apu ja tuki tavoittaa kyselyn perusteella ne nuoret, jotka kokevat yksinäisyyttä tai uupumusta toisen asteen opinnoissa (15-17-vuotiaat) tai 12-14-vuotiaana. Selittävä tekijä on hyvin todennäköisesti kuuluminen koulu- ja opiskelijaterveydenhuollon piiriin,

jonka seurauksena lapsi/nuori voi ohjautua vakavimmissa ongelmissa tarkoituksenmukaisen avun piiriin (sosiaalihuoltolain mukaiset huoli-ilmoitukset ja lastensuojelulain mukaiset lastensuojeluilmoitukset). Kyselyyn vastanneista miehistä hieman muita ryhmiä suurempi osuus (47 %) ei kokenut saaneensa palveluita tai apua silloin, kun olisi sitä tarvinnut (naiset 39 %, muunsukupuoliset/ei halunnut kertoa 42 %). Ikäkohtaisessa tarkastelussa näyttäisi siltä, että monet ovat kokeneet, etteivät ole saaneet apua ennen 12 vuoden ikää, mikä voi osittain selittyä sillä, etteivät alle 12-vuotiaat välttämättä kovin yksiselitteisesti ole tiedostaneet olleensa esimerkiksi lastensuojelun asiakkaana (esim. perhetyö, tehostettu perhetyö ja muut lastensuojelulain ja sosiaalihuoltolain mukaiset palvelut).

Kuvio 13. Nuorten vastaukset kysymykseen: Olen saanut palveluita tai apua silloin, kun olen tarvinnut sitä, prosenttia vastaajista.



Kyselyyn vastanneiden nuorten mukaan mielenterveyspalvelut ja keskusteluapu oli yleisin tukimuoto, jota he olisivat tarvinneet, mutta eivät saaneet. Nuoret toivoivat niin ammattilaisen keskusteluapua (terapia, psykologi, ammatillinen tukihenkilö) kuin matalan kynnyksen tukea (esim. ilman diagnoosia saatava keskustelu aikuisen kanssa) uupumuksen hoitoon, stressinhallintaan ja tunnesäätelyyn. Nuoret toivoivat myös säännöllistä, pitkäaikaista terapiaa tai mahdollisuutta puhua samalle henkilölle toistuvasti, mitä voi pitää melko luonnollisena toiveena, koska tutulle ammatilliselle auttajalle on helpompaa puhua kuin koko ajan vaihtuvalle asiantuntijalle.

Toisaalta myös kuulluksi tuleminen ja mahdollisuus keskustella oli nuorille tärkeää, eikä avun tällöin tarvinnut tulla ammattilaiselta. Nuoret kokivat jääneensä myös ilman yhteisöllisyyttä ja sosiaalista tukea, kuten ystäviä tai ymmärtäviä aikuisia, mikä kertoo toisaalta siitä, että tiedonkeruuseen osallistunut ryhmä on ollut tietyllä tavalla valikoitunut. Tiedonkeruuseen osallistuneilta nuorilta nimittäin saatiin kommentteja siitä, että heiltä puuttui kokemus turvallisesta ympäristöstä lapsuudessa tai opiskeluaikana. Lisäksi kyselyyn vastanneet nuoret kaipaivat lisää käytännön apua arkeen ja opiskeluun, kuten ajanhallinnan tukea ja opiskeluohjausta. Osa vastaajista myös koki, että olisi hyötynyt lääketieteellisestä avusta, virallisista diagnooseista ja lausunnoista, mutta jäi näitä ilman.

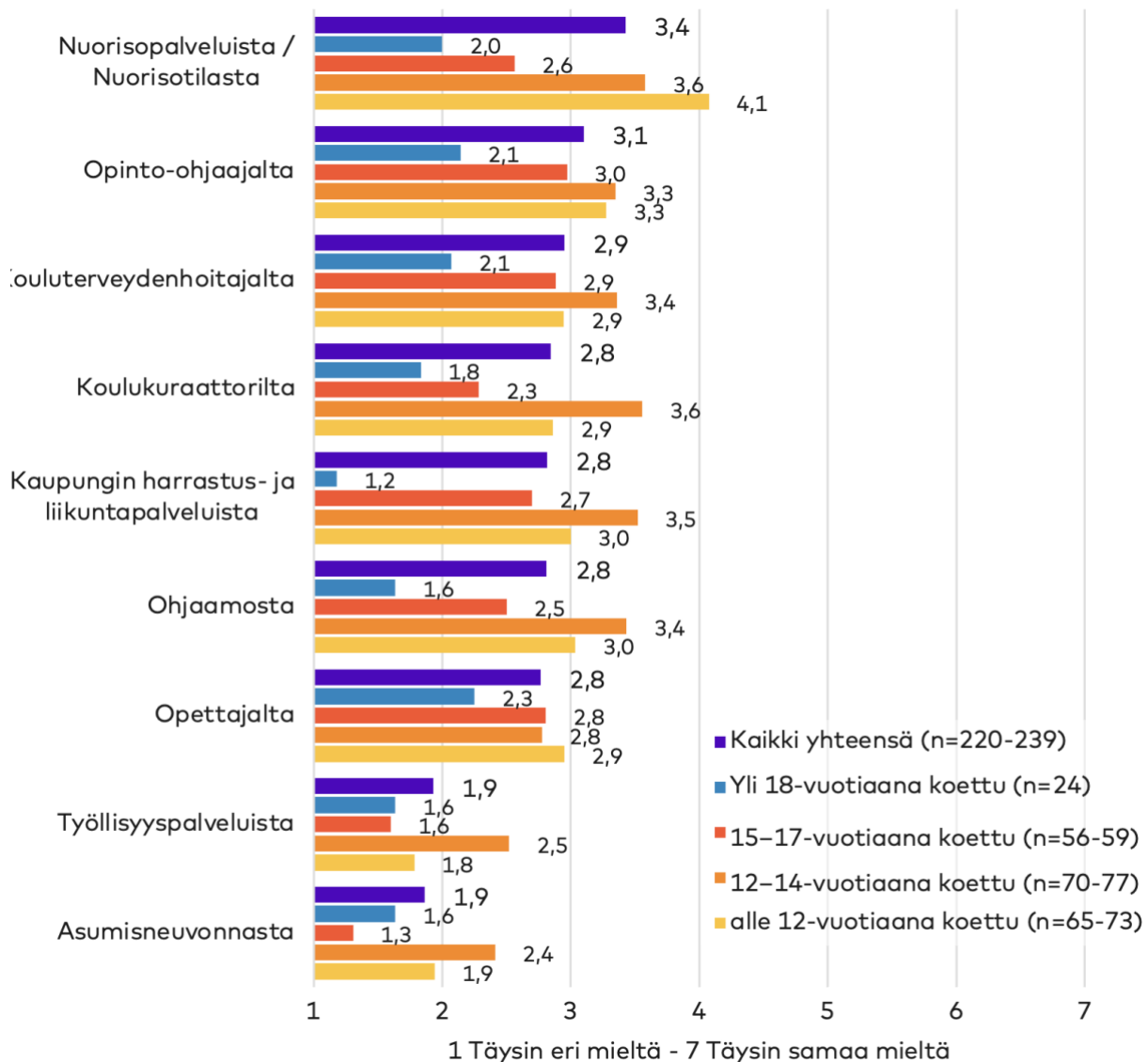
"Olisin alussa tarvinnut vain ystäviä, empatiaa ja kommunikointia professoreiden kanssa koulutöistä, mutta nämä eivät olleet eivätkä ole saatavilla. Tilanteen mennessä huonompaan suuntaan ja saatuani diagnoosit lääketieteellinen väliintulo oli ainoa keino." (Nuorten kysely)

Eri ammattilaisten, kuten psykologin, psykoterapeutin, koulukuraattorin, sosiaalityöntekijän tai lääkärin, antama tuki on ollut nuorten kokemuksen mukaan tärkeää, erityisesti vakavan uupumuksen kohdalla. Kyselyyn vastanneet nuoret kokivat, että heidän saamansa palvelut vastasivat melko hyvin heidän tarvettaan. Avovastauksista 44 prosenttia oli positiivisia, 27 prosenttia negatiivisia ja 20 prosenttia epävarmoja vastauksia. Monet nuorista kokivat saaneensa apua, mutta eivät tarpeeksi ajoissa tai tuki ei ollut tarpeeksi pitkäkestoista. Nuoret kokivat jonot palveluihin pitkiksi ja palveluista nuorille syntyvät kustannukset korkeiksi. Vastauksissa toistui myös terapian keston ja saatavuuden rajallisuus. Vaikka tukea ja apua oli saatavilla, se ei aina täyttänyt nuorten odotuksia. Toisaalta osa nuorista kertoi, ettei ole kokenut tarvitsevansa apua tai ole koskaan hakenut sitä.

Seuraavissa kuvioissa 11–13 on tarkasteltu kyselyyn vastanneiden nuorten kokemuksia siitä, mistä toiminnoista tai palveluista he ovat saaneet apua yksinäisyyden/uupumuksen hoitoon. Vastauksia on tarkasteltu sen mukaan, minkä ikäisenä nuori on ensimmäisen kerran kokenut yksinäisyyttä tai uupumusta. Huomioitavaa on, että kaikki vastaajat eivät välttämättä ole olleet Tampereen kaupungin palveluiden piirissä uupumusta ja/tai yksinäisyyttä ensi kertaa kokiessaan, mikäli vastaaja on myöhemmin muuttanut alueelle esimerkiksi opiskelemaan. Vastauksia tarkasteltaessa on huomioitava myös se, että esimerkiksi 25-vuotiaan vastaajan kokemus esimerkiksi alaikäisenä saaduista palveluista ei välttämättä vastaa Tampereen kaupungin tämän hetken alaikäisten palveluita. Kaikki kokemukset eivät siten kohdistu tämänhetkiseen palvelurakenteeseen. Vastauksia tulee siksi tarkastella suuntaa antavina kuvauksina siitä, missä kohtaa palvelurakenne onnistuu tavoittamaan yksinäisyyttä tai uupumusta kokeneen nuoren.

Kyselyyn vastanneet nuoret eivät kokeneet kaupungin palveluiden tarjonnan merkittävää apua yksinäisyyden tai uupumuksen hoitoon (kuvio 14), mikä on merkittävä huomio Tampereen kaupungin palvelujen toimivuudesta. Nuoret arvioivat saaneensa parhaiten apua yksinäisyyden ja/tai uupumuksen hoitoon kaupungin nuorisopalveluista tai nuorisotilasta, mutta vain alle 12-vuotiaana yksinäisyyttä/uupumusta ensi kertaa kokeneet olivat samaa mieltä väitteen kanssa, että nuorisopalvelut/nuorisotila ovat antaneet apua yksinäisyyden ja/tai uupumuksen hoitoon (vastausten keskiarvo 4,1, asteikko 1–7). Vastauksissa on merkittäviä eroja sen mukaan, milloin nuori on ensimmäisen kerran kokenut yksinäisyyttä ja/tai uupumusta. Heikoiten vastaajat kokivat saaneensa apua opettajalta (vastausten keskiarvo 2,8), työllisyyspalveluista (1,9) ja asumisneuvonnasta (1,9).

Kuvio 14. Vastaukset väittämään: Olen saanut apua yksinäisyyden ja/tai uupumuksen hoitoon (kaupungin palvelut), ensi kertaa koetun yksinäisyyden/uupumuksen mukaan, vastausten keskiarvo.

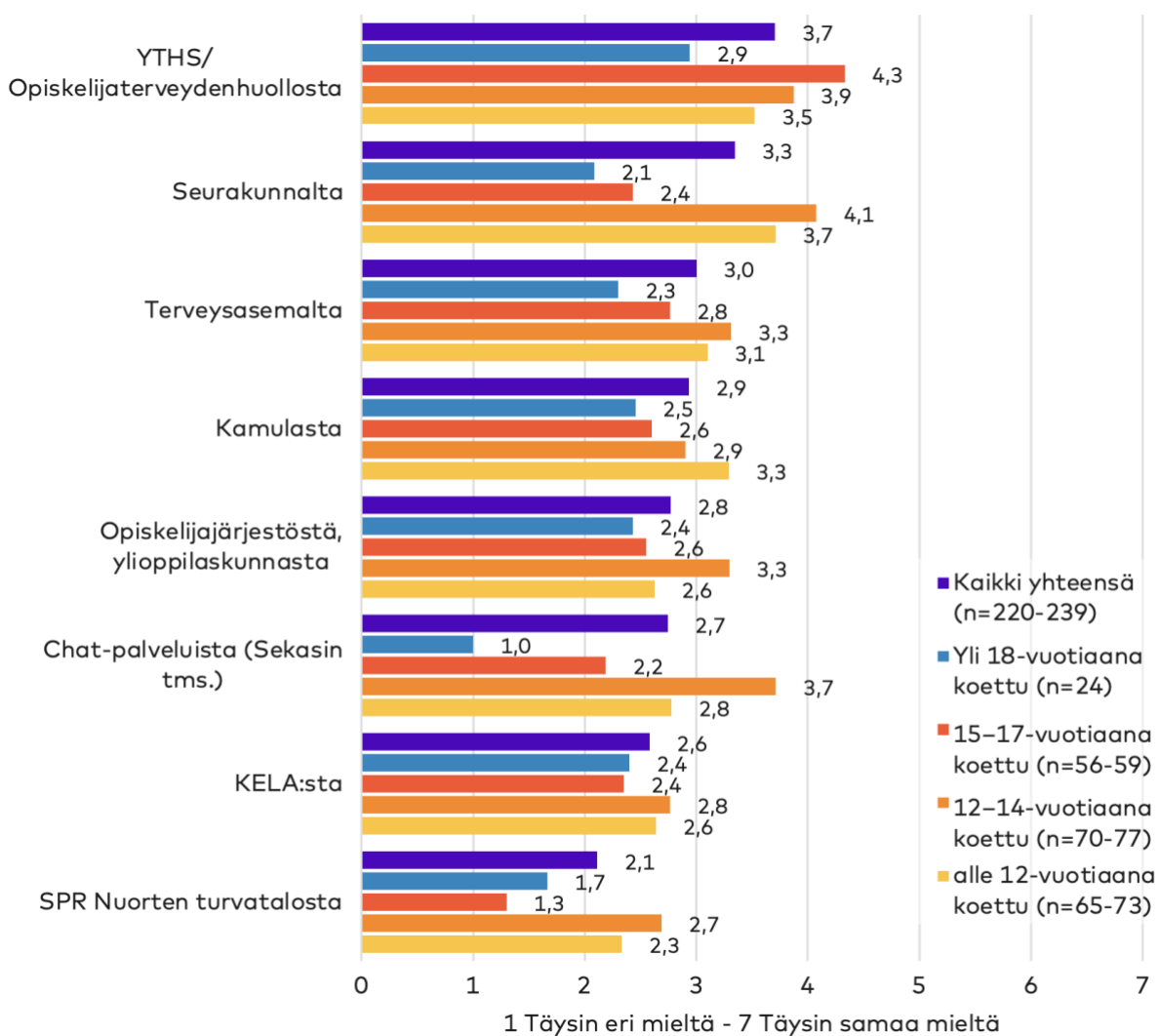


"Eniten apua olen saanut opinto-ohjaajalta. Suurin apu on ollut kuulla, mitä vaihtoehtoja opintojen suorittamiselle on olemassa ja että asiat kyllä järjestyvät jotenkin. Hän myös kannusti sairauslomaan tai opintojen pidentämiseen, jos jaksamiseni oli huono." (Nuorten kysely)

Kyselyn perusteella Tampereen nuorten palveluiden ekosysteemin eri toimijoiden tarjoamat palvelut vastaavat avuntarpeeseen hieman kaupungin palveluita paremmin nuorten yksinäisyyden tai uupumuksen hoidossa (kuvio 15). Kyselyyn vastanneet nuoret arvioivat saaneensa parhaiten apua yksinäisyyden ja/tai uupumuksen hoitoon YTHS:ltä tai opiskelijaterveydenhuollosta

(vastausten keskiarvo 3,7). Positiivisimmin palveluun suhtautuivat nuoret, jotka olivat kokeneet yksinäisyyttä ja/tai uupumusta ensi kerran 15–17-vuotiaana (4,3). Vastauksissa on jonkin verran eroja sen mukaan, milloin nuori on ensimmäisen kerran kokenut yksinäisyyttä ja/tai uupumusta, mitä selittää palveluiden suuntaaminen eri ikäisille kohderyhmille. Alle 14-vuotiaana yksinäisyyttä/uupumusta ensi kertaa kokeneet arvioivat muita ikäryhmiä positiivisempina seurakunnalta, chat-palveluista (esim. sekaisin-chat) ja Suomen Punaisen Ristin nuorten turvatalosta saadun avun.

Kuvio 15. Vastaukset väittämään: Olen saanut apua yksinäisyyden ja/tai uupumuksen hoitoon (ekosysteemitoteimijat), ensi kertaa koetun yksinäisyyden/uupumuksen mukaan, vastausten keskiarvo.

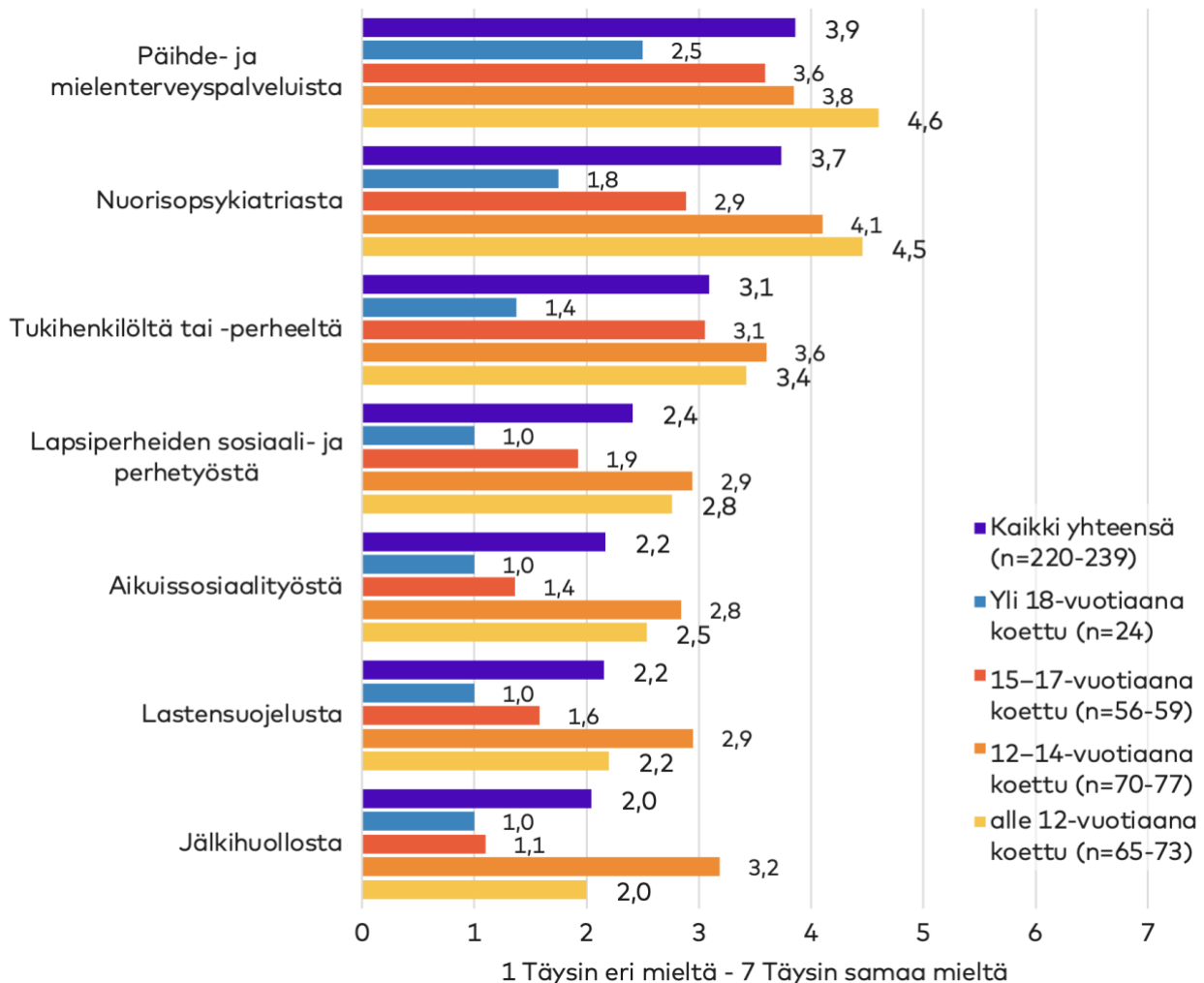


"Kamula is open for everyone so I could access to it! I felt it's okay to use this service even though I am not Finnish." (Nuorten kysely)

"Opiskelijajärjestöltä epäsuorasti apua sillä, että matalan osallistumiskynnyksen tapahtumia on järjestetty paljon, mikä on auttanut yksinäisyyteen suoraan." (Nuorten kysely)

Kyselyn perusteella erityistason ja sitä vastaavat palvelut vastaavat heikosti nuorten yksinäisyyteen tai uupumukseen liittyvään avun tarpeeseen (kuvio 16). Nuoret arvioivat saaneensa parhaiten apua yksinäisyyden ja/tai uupumuksen hoitoon päihde- ja mielenterveyspalveluista (vastausten keskiarvo 3,9). Tämä saattaa johtua siitä, että erityistason palvelujen kriteerit ovat lähtökohtaisesti esimerkiksi mielenterveysongelmissa melko korkeat, että palvelujen piiriin pääseminen ei ole toteutunut (eli näitä erityistason palveluja eivät nuoret ole voineet käyttää korkeiden asiakkuus- ja potilaskriteerien perusteella). Positiivisimmin palveluun suhtautuivat nuoret, jotka olivat kokeneet yksinäisyyttä ja/tai uupumusta ensi kerran alle 12-vuotiaana (4,6). Myös nuorisopsykiatria vastasi kyselyn mukaan muita palveluita paremmin niiden nuorten tarpeeseen, jotka olivat kokeneet yksinäisyyttä/uupumusta ensi kerran alle 12-vuotiaana, mikä taas kertoo siitä, että alkavien mielenterveyden ongelmien vuoksi hoitokontaktiin pääseminen on tehty mahdolliseksi. Alle 14-vuotiaana yksinäisyyttä/uupumusta ensi kertaa kokeneet arvioivat muita ikäryhmiä positiivisemmin kaikki tarkastellut erityistason palvelut, mikä on ymmärrettävää, sillä tarkastelluista palveluista usea on suunnattu alle 18-vuotiaille. Tästä syystä täysi-ikäisenä yksinäisyyttä/uupumusta ensimmäistä kertaa kokeneet eivät todennäköisesti kokeneet saaneensa apua kyseisistä palveluista.

Kuvio 16. Vastaukset väittämään: Olen saanut apua yksinäisyyden ja/tai uupumuksen hoitoon (erityistason ja sitä vastaavat palvelut), ensi kertaa koetun yksinäisyyden/uupumuksen mukaan, vastausten keskiarvo.



"Mielenterveyspalvelut ovat auttaneet minua eniten tarjoamalla keskusteluapua, lääkitystä, hoitajaksoja sekä tietoa asioista. Suurin tuki on ollut saada tietää, että en ole yksin, että joku pitää terveydestäni huolta."
(Nuorten kysely)

Kyselyn perusteella voidaan todeta, ettei nuorille suunnatuissa palveluissa ole onnistuttu tarjoamaan apua nuorten yksinäisyyteen ja/tai uupumukseen. Tiedonkeruun perusteella nuorten kanssa työskentelevät havaitsevat yksinäisyyden ja uupumuksen oireita ja seurauksia nuorissa, mutta tunnistaminen tapahtuu usein liian myöhään. Haasteita on erityisesti niiden nuorten kohdalla, jotka eivät itse osaa tai uskalla hakea apua. Avun hakematta jättämisen taustalla voivat aineiston perusteella olla häpeä omasta tilanteesta sekä avun hakemiseen yhdistetty

leimautumisen pelko (Clement 2015). Myös palveluiden saatavuus ja resursoinnin niukkuus vaikeuttaa ongelmien tunnistamista.

Nuorten ongelmat näkyvät usein palveluntarjoajille vasta sitten, kun ne ovat kestäneet pitkään ja ongelmat ovat päässeet kasautumaan. Keskeinen syy tähän tiedonkeruun perusteella on se, että nuoret häpeävät ongelmiaan, eivätkä halua kertoa niistä, eivätkä näin ollen pääse riittävän ajoissa tarvitsemiensa palvelujen piiriin. Kaikki nuorten haasteet eivät näy ulospäin, eivätkä vanhemmatkaan aina osaa tunnistaa nuorten vaikeuksia. Nuoret eivät välttämättä itse tunnista negatiivisen kierteen alkua tai heillä ei ole keinoja pyytää apua. He saattavat ajatella, että heidän ongelmansa on liian "pieni" avun hakemiseen tai että avun hakeminen on koettu vaivalloiseksi. Toisenlaisen haasteen muodostavat tunnolliset ja huolehtivat nuoret, jotka yrittävät olla erottumatta joukosta. Tällaiset nuoret tunnistetaan vaikeammin kuin käytöksellään oireilevat. Usein nämä nuoret myös voivat romahtaa täydellisesti, ennen kuin avun tarve huomataan.

"Uupunut ihminen ei itse raahaudu näihin palveluluihin. Tilanteeseen "luisutaan" ja yleensä apua lähdetään hakemaan kun asian kanssa ei voi yksin pärjätä." (Nuorten kysely)

"Nuorempana en osannut huomata sitä, että olisin tarvinnut apua, enkä olisi uskaltanut pyytää sitä, jos olisin tajunnut. Olisin siis kaivannut sitä, että joku aikuinen olisi lähestynyt ja auttanut." (Nuorten kysely)

Keinoja ja paikkoja tunnistaa yksinäisiä tai uupuneita nuoria on kuitenkin jo olemassa. Koulujen terveydenhoitajat, kuraattorit ja psykologit ovat hyviä kanavia, joissa nuorten ongelmia voidaan tunnistaa. Myös koulujen ja erilaisten oppilaitosten terveystarkastukset voivat olla keino havaita ongelmia. Kyselyn perusteella kouluterveydenhuolto onkin yksi tällä hetkellä parhaiten nuorille apua tarjoavista tahoista. Tiedossa on, että koulujen em. ammattiryhmät ml. opetushenkilöstö myös tekevät lastensuojelulain edellyttämiä lastensuojeluilmoituksia ja sosiaalihuoltolain mukaisia huoli-ilmoituksia täysi-ikäisistä nuorista tarkoituksenmukaisella tavalla. Korkeakouluissa tunnistetaan venyneitä opintosuunnitelmia ja opintopisteiden kertymättömyyttä, mikä voi kertoa tai ennakoida uupumusta. Korkeakouluissa on kuitenkin vaikea tarttua nuorten haasteiden taustalla vaikuttaviin syihin, koska nuoret tulevat opiskelemaan jo valmiiksi uupuneina ja yksinäisinä. Haastatellut ja työpajoihin osallistuneet asiantuntijat näkevät yksinäisyyttä ja uupumusta päivittäisessä työssään. Esimerkiksi Sekasin-chatissa uupumus on esillä lähes kaikissa keskusteluissa nuorten kanssa ja myös yksinäisyydestä puhutaan paljon. Etsivässä nuorisotyössä ja työpajatoiminnassa työntekijät kohtaavat nuoria, jotka ovat ajautuneet sosiaalisten ympyröiden ulkopuolelle ja joiden kontaktit voivat olla vähäisiä. Matalan kynnyksen kohtaamispaikoissa, kuten Kamulassa tai Ohjaamossa, tunnistetaan yksinäisyyden lievittymistä osallistumisen myötä.

"Uupumuksen kanssa tunsin olevani täysin yksin. Koska en osannut sanoittaa mikä minua vaivasi, en osannut pyytää apua. Sain tukea vasta silloin, kun en enää kyennyt ilmaantumaan koululle." (Nuorten kysely)

Johtopäätöksenä voidaan todeta, että nuorten palveluverkko on paitsi Tampereella, mutta myös monessa vastaavankokoisessa suomalaisessa kaupungissa koettu pirstaleiseksi, monen eri toimijan muodostamaksi kokonaisuudeksi. Yksinäisyydestä tai uupumuksesta kärsivän nuoren voi olla vaikea tietää tai ymmärtää, mistä apua kuuluu ja voi hakea. Jos nuoren pitää itse selvittää avun polut, se voi olla kuormittavaa ja johtaa avun hakematta jättämiseen. Lisähaasteita aiheuttavat kuitenkin nuorille suunnattujen julkisten ja kolmannen sektorin palveluiden rajalliset resurssit, mikä näkyy apua tarvitseville nuorille asiakas- ja potilasjonoina ja vaikeutuneena avun saantina. Tässä pääluvussa raportoidun tutkimusaineiston (kysely ja haastattelut) perusteella voidaan sanoa, että nuoret kokevat, että heidän pitää voida todella huonosti, jotta apua on saatavilla. Lisäksi haasteen oikeanlaisen avun saamiselle luo NEPSY-piirteiden tai mielenterveyshaasteiden myöhäinen tunnistaminen tai alidiagnosointi. Nuorten kynnystä hakea palveluita tai jatkaa avun hakemista heikentää myös puutteet ammattilaisten kohtaamistaidoissa. Nuorten kokemusten mukaan henkilökunta on saattanut esimerkiksi vähätellä nuoren kokemuksia. Myös julkinen puhe, joka korostaa yksin pärjäämistä ja syyllistää nuoria heidän tilanteestaan, voi lisätä nuorten tuntemaa häpeää ja estää avun hakemista.

2.4 Toimivan palvelun vaikutukset nuorten elämään

Palveluntarjoajien onnistuneella toiminnalla ja nuorille suunnatuilla toimivilla palveluilla on monenlaisia positiivisia vaikutuksia nuorten yksinäisyyteen ja uupumukseen. Nämä vaikutukset ulottuvat niin nuorten arkeen, opintoihin, työnhakuun, sosiaalisiin suhteisiin kuin mielenterveyteenkin. Vaikka avun hakemisen kynnys voi olla korkea ja häpeä estää avun hakemista, onnistuneet palvelut pystyvät madaltamaan tätä kynnystä olemalla helposti lähestyttäviä ja tarjoamalla turvallisia kohtaamisia. Nuorilta kerätyn kokemustiedon ja asiantuntijoilta haastatteluissa ja työpajoissa kerätyn tiedon perusteella onnistuneille ja oikein ajoitetuille palveluille voidaan tunnistaa useita keskeisiä vaikutuksia.

Onnistuneet palvelut voivat auttaa uupunutta tai yksinäistä nuorta kohentamaan heidän toimintakykyään, selviytymään arjen perustoiminnoista ja vähentämään nuoren tunnetta siitä, että arki olisi liian vaikeaa kantaa yksin. Matalan kynnyksen palvelut, kuten Ohjaamo, voivat auttaa nuorta hoitamaan esimerkiksi taloudellisia asioitaan ja saamaan käsityksen siitä, miten asiat järjestyvät. Tämä voi vähentää merkittävästi uupumusta aiheuttavaa taloudellista painetta. Lisäksi nuoren minäpystyvyyden ja elämänhallinnan kokemus voi vahvistua, kun hallinnantunne omasta arjesta vahvistuu. Lasten ja nuorten auttaminen preventiivisesti on myös palvelujen kustannusvaikuttavuuden kannalta merkityksellistä. Toimimattomat hoitopolut aiheuttavat merkittäviä vaihtoehtoiskustannuksia nuorten ongelmatilanteiden syventyessä ja monimutkaistuessa.

Oikein kohdennetuilla ja ajoitetuilla opiskelua tai opintoja tukevilla palveluilla voidaan auttaa nuorta keskittymään ja suoriutumaan paremmin opinnoissaan. Oppimiseen tarjottu riittävä tuki voi ehkäistä nuoren uupumusta. Yksilöllinen ja mukautettu eteneminen opinnoissa on tässä avainasemassa. Opintojen tuella voidaan auttaa nuorta löytämään oma suunta elämälleen ja samalla selkeyttää nuoren opinto- tai urapolkua.

Matalan kynnyksen kohtaamispaikoissa nuoren kokemana yksinäisyys voi lievittyä tai jopa poistua kokonaan. Samalla nuorten kokemana osallisuus kasvaa niin sanotuissa matalan kynnyksen ja helposti saavutettavien "kevyempien" palvelujen piiriin pääsemisestä. Esimerkiksi Kamulassa käyneillä yksinäisyyden on todettu lievittyneen ja jopa poistuneen kahden kuukauden käynnin jälkeen. Myös Sekasin Gamingin Discord-yhteisössä nuoret ovat löytäneet ystäviä. Ohjaamon toiminta on mahdollistanut ystävyyssuhteita. Peruskoulusta toiselle asteelle siirtyminen voi auttaa nuorta solmimaan uusia suhteita. Korkeakouluissa opiskelijayhdistystoimintaan osallistuminen auttaa yhteisöön pääsemisessä, mutta edellyttää usein mukana olemista alusta saakka. Nuorten kohtaamisen ja vertaistuen mahdollistaminen voi parhaimmillaan vähentää nuorten ulkopuolisuuden tunnetta ja saada nuoren tuntemaan, että hän kuuluu johonkin ryhmään tai yhteisöön. Samalla nuoren sosiaaliset suhteet voivat kohentua, ja nuori voi uskaltaa tavata ihmisiä ja lähteä tekemään asioita vapaa-ajallaan. Tällaiset matalan kynnyksen palvelut voivat auttaa nuorta huomaamaan, ettei ole ainoa kokemustensa kanssa, mikä lievittää häpeää omasta tilanteesta. Häpeän lieveneminen helpottaa myös muunlaisen avun hakemisen ja vastaanottamisen. Vertaistuen avulla nuori voi oppia tuntemaan ja hyväksymään itsensä aikaisempaa paremmin, tunnistamaan vahvuuksiaan ja oppimaan elämään haasteidensa kanssa. Nepsy-piirteiden tunnistaminen voi auttaa nuorta ymmärtämään itseään paremmin.

"Kamulasta olen saanut suurta apua. Olen saanut uusia ystäviä ja ihmisiä, joidenka kanssa tehdä erilaisia asioita." (Nuorten kysely)

Palveluiden saaminen edellyttää usein nuoren omaa aktiivisuutta. Nuoret häpeävät usein yksinäisyyden ja uupumuksen kaltaisia ongelmia eivätkä siksi halua tai uskalla kertoa niistä tai hakea niihin apua. Nuoret eivät välttämättä myöskään itse tunnista negatiivisen kierteen alkua tai kokevat, että heidän ongelmansa on liian pieni avun hakemiseen. Esimerkiksi koulukiusaaminen jättää syvät jäljet ja vaikuttaa nuoren kykyyn luottaa muihin ja uskalla sosialisoitua myöhemmin. Myös vaikeat kotiolot tai varhaislapsuuden kokemukset voivat vaikuttaa myöhempään yksinäisyyteen ja uupumukseen. Lisäksi sosiaalisten tai tunnetaitojen puute voi vaikeuttaa ihmissuhteiden solmimista ja ylläpitämistä. Joidenkin nuorten kohdalla ongelmat näkyvät vasta, kun tilanne on edennyt pitkälle tai tapahtuu totaalinen romahdus.

"En olisi tarvinnut palvelua, palvelussa käynti tuo itselle häpeää asialle, joka ei ole itselle iso asia." (Nuorten kysely)

Myös itse palvelujärjestelmään liittyy tekijöitä, kuten saatavuus, järjestelmän pirstaleisuus, jotka vaikeuttavat vaikutusten saavuttamista. Tiedonkeruun perusteella nuorten palveluita ei koeta

olevan tarpeeksi saatavilla eivätkä nuoret pääse niiden piiriin riittävän nopeasti. Niukat resurssit näkyvät nuorille asiakas- ja palvelujonoina, jotka estävät avun saamisen silloin, kun sitä tarvittaisiin. Nuorten kokemusta ei välttämättä helpota se, että tiedotusvälineissä ja sosiaalisessa mediassa nykyään tämän tästä esiintyy kirjoituksia palvelujen piiriin pääsemisen vaikeudesta.

Palvelujärjestelmän pirstaleisuus ja monimutkaisuus vaikeuttaa nuoren avun saamista, sillä nuoren voi olla vaikea tietää, mistä apua tulisi hakea. Eri palveluiden välillä navigointi on nuorelle kuormittavaa. Haasteensa tuovat myös tiedonkulun haasteet, sillä tieto nuoren tilanteesta ei tietoturvasyistä kulje eri palveluiden välillä, jolloin nuoren täytyy selittää asiansa toistamiseen, mikä usein heikentää halua päästä palvelujen piiriin. Lisäksi avun saamisen kriteerit voivat rajata nuoren kokonaan palveluiden ulkopuolelle tai tuki voi loppua, ennen kuin tuen tarve päättyy. Sekä tiedonkeruuseen osallistuneet nuoret, että kuullut ammattilaiset kokivat, ettei lievään oireiluun välttämättä saa apua. Myös tarkoituksenmukaisten diagnoosien puute estää usein tarpeellisen hoidon saamisen.

Vaikuttavien palveluiden yhtenä keskeisenä esteenä ovat nuorten kanssa työskentelevien ammattilaisten kohtaamis- ja vuorovaikutustaidot. Nuoret ovat kokeneet ammattilaisten tiuskivan heille tai vähättelevän heitä ja heidän kokemuksiaan, mitä voidaan pitää palvelukokemuksena erittäin valitettavana. Valitettavana siksi, että ammattilaisten toimintamalli professiosta riippumatta pitäisi lähtökohtaisesti olla tavoitteellista muutostyötä, jonka pitäisi kannustaa lapsia ja nuoria omaehtoiseen tilanteensa tiedostamiseen ja myös parantamiseen. Ammattilaisten osoittama myötätunnon puute estää avun hakemisen jatkossa. Huonot kohtaamiset lisäävät nuorten epäluottamusta auttaviin tahoihin. Ammattilaisilla ei välttämättä ole myöskään riittävästi aikaa paneutua nuoren tilanteeseen tai kaikkia piileviä haasteita (kuten nepsy-piirteitä) ei tunnisteta riittävän ajoissa. Opettajilla ei ole aikaa tai osaamista hankalimpien tilanteiden selvittämiseen. Toisaalta opettajien tehtäviin koettiin jo nyt kuuluvan paljon oppilaan ja opiskelijan ohjaukseen liittyviä tehtäviä. Lisäksi haasteen tuo työntekijöiden vaihtuvuus, jolloin pysyvän suhteen rakentaminen ammattilaiseen voi olla vaikeaa tai mahdotonta. Vaikka avun hakemisen kynnyks voi olla korkea ja häpeä estää avun hakemista, onnistuneet palvelut pystyvät madaltamaan tätä kynnystä olemalla helposti lähestyttäviä ja tarjoamalla nuorille turvallisia kohtaamisia.

Myös yhteiskunta ja ympäristö vaikeuttavat vaikuttavien palveluiden toteutumista.

Yhteiskunnallisen keskustelun koettiin korostavan yksilökeskeisyyttä, nopeaa opinnoissa valmistumista, työelämään sijoittumista ja elämässä menestymistä, mikä lisää nuorten paineita ja usein myös häpeää avun tarpeesta. Tämänkin asenneilmapiirin voi nähdä yksinäisyyttä ja uupumusta laukaisevana tekijänä. Palveluihin tehdyt leikkaukset ja taloudellinen epävarmuus vaikuttavat suoraan nuorten arkeen ja osallistumismahdollisuuksiin. Palveluiden maksullisuus (kuten päiväystymaksut) voi olla konkreettinen este avun hakemiselle. Vaikka sosiaalinen media voi tarjota vertaistukea nuorille, se luo myös vertailupaineita ja vääristyneitä kuvia muiden elämästä, mikä lisää uupumusta ja yksinäisyyden tunnetta. Samalla matalan kynnyksen paikkoihin tai tiettyihin palveluihin (kuten lastensuojeluun) liittyy edelleen stigmaa, mikä voi estää nuoren hakeutumisen niiden piiriin.

"En tiedä mistä hakisin siihen apua, kun en koe olevani todella ongelmallinen tapaus. Jaksan kuitenkin tehdä töitä ainakin neljä tuntia päivässä, vaikka tavoite olisi seitsemän." (Nuorten kysely)

2.5 Taloudelliset vaikutukset

Tässä aluvuossa on tarkasteltu nuorten yksinäisyyden ja uupumuksen hoidosta syntyviä kustannuksia. Ihmiskeskeisen vaikuttavuuslaskenta nuorten kokemasta yksinäisyydestä ja uupumuksesta tarkoittaa kokonaisarviota ilmiöiden vaikutuksista hyvinvointiin ja kustannuksiin. Ihmiskeskeisessä vaikuttavuuslaskennassa hahmotetaan nuorten tarpeita ja elinkaarivaikutuksia, yksittäisen palvelun sijaan (Lavila, 2023). Kustannusten osalta on tärkeää huomioida, että laskentaan sisältyy epävarmuutta, sillä palveluiden todellista käyttöä yksinäisyyden tai uupumuksen takia on lähes mahdotonta arvioida. Yksinäisyys ja uupumus ovat usein liitännäisiä muille haasteille, joiden takia nuori hakeutuu palveluiden piiriin. Esitetty laskenta antaa kuitenkin arvion siitä, millaisia kustannuksia syntyy, mikäli yksinäisyyden ja/tai uupumuksen kierrettä ei nuoren kohdalla onnistuta katkaisemaan. Tässä aluvuossa esitettyjen kustannuslukujen laskentakaavaa avataan tarkemmin selvityksen liitteessä 1.

Nuorten uupumukseen ja yksinäisyyteen liittyviä kustannuksia kertyy kaupungin tuottamista koko ikäluokalle tai väestölle suunnatuista palveluista, ennaltaehkäisevistä palveluista, kuten nuoriso-, liikunta- ja kulttuuripalveluista, hyvinvointialueen tuottamista sosiaali- ja terveyspalveluista sekä sosiaalietujen käytön lisääntymisestä ja menetetyistä verotuloista. Uupumuksen ja yksinäisyyden ennaltaehkäisystä ja hoidosta aiheutuvat kustannukset ovat hyvin erilaisia riippuen nuoren tilanteesta ja palvelun tarpeesta. Osa nuorista ei tarvitse tai käytä palveluita lainkaan ja pystyy silti suoriutumaan opinnoistaan, siirtymään työelämään ja edelleen osaksi yhteiskuntaa. Osalla nuorista yksinäisyys ja uupumus johtaa raskaiden palveluiden käyttöön (esim. mielenterveyspalvelut) jo nuorena. Lisäksi osalla nuorista yksinäisyys ja/tai uupumus johtaa syrjäytymiseen työmarkkinoilta, runsaaseen palveluiden käyttöön ja elämiseen sosiaalietujen varassa.

Sosiaali- ja terveyspalveluiden käytöstä osa kytkeytyy suoraan uupumuksen ja yksinäisyyden hoitoon ja osaltaan palveluiden tarve lisääntyy uupumukseen ja yksinäisyyteen liittyvien muiden haasteiden, kuten mielenterveysongelmien vuoksi. Nuori ei välttämättä hakeudu palveluiden piiriin uupumuksen tai yksinäisyyden vuoksi, jolloin nuoren kokemaa yksinäisyyttä ja/tai uupumusta voi tulla ilmi ns. sattumalta muiden haasteiden taustalla vaikuttavana syynä tai näiden seurauksena. Palvelut, jotka tarjoavat apua ja tukea nuorille yksinäisyyteen ja/tai uupumukseen on tässä selvityksessä jaoteltu kolmelle portaalille, joiden jälkeen viimeinen porras on nuoren syrjäytyminen. Portaita edetessä nuorten määrä vähenee, mutta samalla tuen tarjoamisen ja nuorten haasteiden kustannukset kasvavat. Tuen portaat ovat:

1. **Lähipiirin tarjoama tuki:** perhe, ystävät ja muut läheiset.
2. **Kaikille tarjottavat palvelut**

- 2.1. **Koulujen, oppilaitosten ja työyhteisöjen tarjoama tuki:** koulu- tai opiskelijaterveydenhuolto, oppilashuolto tai työterveyshuolto.
- 2.2. **Ennaltaehkäisevien palveluiden tarjoama tuki:** kaupungin nuorisopalvelut, harrastus- ja liikuntapalvelut, kulttuuripalvelut, hanketoimijat, seurakunnat ja chat-palvelut.
3. **Perus- ja erityistason palvelut**
 - 3.1. **Peruspalveluiden tarjoama tuki:** sosiaali- ja terveystyö, kuten työllisyyspalvelut, Ohjaamon toiminta, perusterveydenhoito, päihde- ja mielenterveyspalvelut ja lapsiperheiden sosiaali- ja perhetyö.
 - 3.2. **Erityistason palveluiden tarjoama tuki:** erikoissairaanhoidon, nuorisopsykiatrian, lastensuojelun ja jälkihuollon.
4. **Syrjäytymiseen liittyvät kustannukset:** sosiaalietujen käyttö, menetetyt verotulot.

Jos nuoren riski uupua tai kokea yksinäisyyttä toteutuu, ovat avusta ja hoidosta aiheutuvat kustannukset yksinäistä/uupunutta nuorta kohden arviolta keskimäärin 3 600 euroa³ (painotettu keskiarvo). Alaikäisten (15–17-vuotiaat) nuorten kohdalla kustannukset ovat 5 900 euroa ja täysi-ikäisten (18–29-vuotiaat) 3 300 euroa vuodessa (taulukko 1). Nuorten kokeman yksinäisyyden ja/tai uupumuksen aiheuttamat palveluiden käytön kokonaiskustannukset 15–29 vuoden ikäisenä ovat yhteensä noin 58 000 euroa, mikäli nuori tarvitsee kaikkien edellä kuvattujen portaiden tuen. Yksinäisyydestä ja/tai uupumuksesta aiheutuvat palveluiden elinkaarikustannukset⁴ (15–78-vuotiaana) ovat arviolta noin 130 000 euroa yksinäistä ja/tai uupunutta tamperelaista kohden, ilman syrjäytymisen kustannuksia. Kustannuksissa on otettu huomioon lisäksi työikäiselle väestölle tarjottavien palveluiden käyttö sekä ikääntyneen väestön palveluiden kustannukset⁵. Syrjäytymisestä aiheutuvat elinkaarikustannukset ovat lisäksi noin 719 000 euroa, mikäli nuori on syrjäytynyt koko työikänsä ajan.

Taulukossa 1 on kuvattu palveluportaittain yksinäisten ja/tai uupuneiden tamperelaisten nuorten osuus, jotka käyttävät palveluita. Lisäksi taulukossa on kuvattu portaalla syntyvät kustannukset nuorta kohden sekä palveluiden kokonaiskustannukset, jotka syntyvät tamperelaisten nuorten kokeman yksinäisyyden/uupumuksen seurauksena. Taulukossa on esitetty syntyvät kustannukset alaikäisten ja täysi-ikäisten kohdalla erikseen, sillä alaikäisille on tarjolla erilaisia palveluita, kuin täysi-ikäisille.

³ Kustannukset ilman arvonlisäveroa.

⁴ Diskontattuna nykyarvoon 3 %:n korolla.

⁵ Laskentaa on kuvattu tarkemmin liitteessä 1.

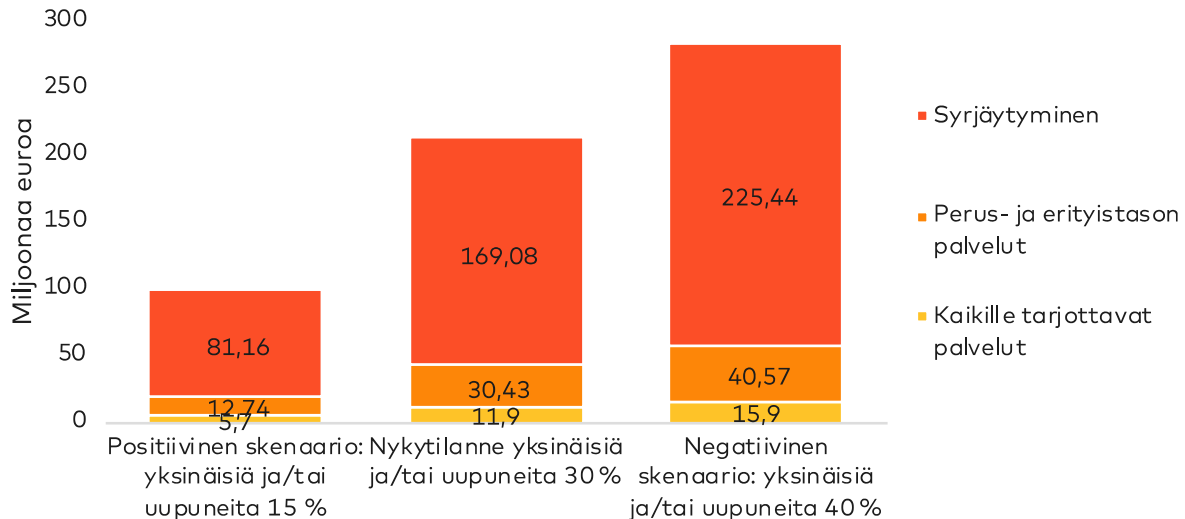
Taulukko 1. Palveluita yksinäisyyden ja/tai uupumuksen vuoksi käyttävät 15–29-vuotiaat nuoret ja palveluiden tuottamisesta aiheutuvat vuosikustannukset (alv 0 %) portaittain.⁶

Porras	Yksinäisiä ja/tai uupuneita portaalla	Alaikäisten palvelut, €/käyttäjä	Täysi-ikäisten palvelut, €/käyttäjä	15–17-vuotiaiden palveluiden kustannukset yhteensä vuodessa	18–29-vuotiaiden palveluiden kustannukset yhteensä vuodessa
Kaikille tarjottavat palvelut	15–30 %	670 €	790 €	0,85–1,09 M€	8,57–10,83 M€
Koulut, oppilaitokset (esim. Kouluterveydenhuollon palvelut, Opiskeluhuollon kuraattoripalvelut, Opiskeluhuollon psykologipalvelut, Opiskeluterveydenhuollon palvelut)	25–30 %	186 €	307 €	0,33–0,40 M€	4,42–5,31 M€
Ennaltaehkäisevät palvelut (esim. nuorisopalvelut, kulttuuripalvelut, liikunta- ja ulkoilupalvelut)	15–20 %	480 €	480 €	0,51–0,69 M€	4,15–5,53 M€
Perus- ja erityistason palvelut	10–20 %	5 230 €	2 540 €	4,06–5,93 M€	17,18–24,50 M€
Peruspalvelut (esim. Ohjaamo, työllisyyspalvelut, asumisneuvonta, terveysasema, lapsiperheiden sosiaali- ja perhetyö, aikuissosiaalityö, päihde- ja mielenterveyspalvelut)	15–20 %	880 €	880 €	0,95–1,26 M€	7,63–10,18 M€
Erityistason palvelut (esim. lastenpsykiatrinen ja nuorisopsykiatrinen erikoissairaanhoido, lastensuojelu, lapsiperheiden ja perheoikeudelliset sosiaalipalvelut, päihde- ja mielenterveyskuntoutujien palvelut)	10–15 %	4 350 €	1 660 €	3,11–4,67 M€	9,55–14,32 M€
Palveluiden kustannukset yhteensä		5 890 €	3 330 €	4,91–7,02 M€	25,75–35,33 M€
Syrjäytyminen (veronmenetys, asumistuen ja perustoimeentulon kustannukset)	8–10 %	-	29 400 €	-	135,27–169,08 M€

Yksinäisyyttä ja/tai uupumusta kokeneiden nuorten määrän vähentämisellä voi olla merkittävä vaikutus kustannusten kertymiseen. Taulukossa 1 on esitetty kustannukset nykyisellä yksinäisten ja uupuneiden nuorten tasolla, joka on noin 25–30 %. Mikäli osuutta saadaan laskettua ennaltaehkäisevillä keinoilla esimerkiksi 15 % tasolle, olisi eri palveluportailla syntyvä potentiaalinen kustannusvaikutus vuodessa jopa 24 miljoonaa euroa ja syrjäytymisen kustannuksissa jopa 88 miljoonaa euroa vuodessa (kuvio 17). Huomioitavaa kuitenkin on, että yksinäisyyttä ja/tai uupumusta kokevat nuoret käyttävät perus- ja erityistason palveluita usein muista syistä, joten nuorten yksinäisyyden ja/tai uupumuksen kokemusten vähentäminen ei ole suoraan yhteydessä kustannustason muutoksiin. Yksinäisyyden ja uupumuksen vähentämisellä on kuitenkin merkittäviä välillisiä vaikutuksia niin nuoren omaan elämään, kuin myös kaupungin talouteen ja elinvoimaan.

⁶ Kustannuksissa on huomioitu Tampereen kaupungin ja Pirkanmaan hyvinvointialueen tuottamat palvelut.

Kuvio 17. Yksinäisyyden ja uupuneiden nuorten määrän muutoksen vaikutus kokonaiskustannuksiin, miljoonaa euroa



Seuraavassa taulukossa 2 on tarkasteltu yksinäisyyden ja/tai uupumuksen kustannuksia esimerkkitapausten avulla. Esimerkkitapaukset perustuvat nuorten haastatteluihin ja kyselyaineistoon. Tapauskuvaukset on muodostettu yhteenvetona pseudoanonymisoidun aineiston perusteella. Tapausesimerkkien tarkoituksena on kuvata tyypillisiä yksinäisyyttä ja/tai uupumusta kokevia nuoria ja heidän elämäntilanteitaan sekä yksinäisyyden ja uupumuksen erilaisia vaikutuksia.

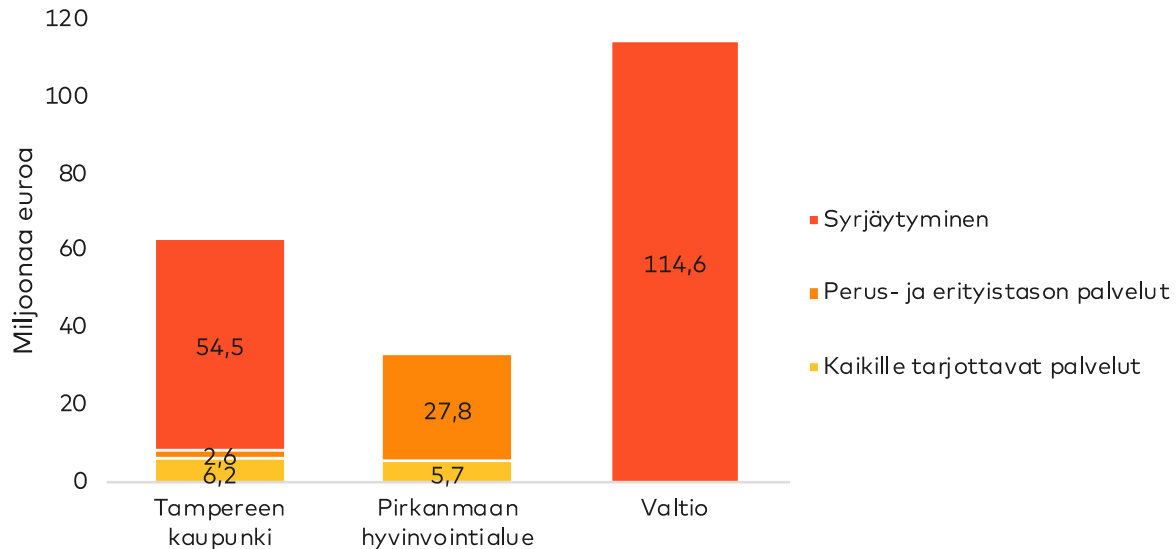
Taulukko 2. Esimerkkitapauksia yksinäisyyden ja uupumuksen synnyttävistä kustannuksista

Esimerkki	Syntyneet kustannukset
Lukion aloittanut, hiljattain Tampereelle muuttanut nuori Nuori muutti perheensä kanssa Tampereelle kesällä ennen lukion alkua. Aikaisempia kaverisuhteita on muuton takia vaikeampi ylläpitää ja nuori kokee nyt uudella paikkakunnalla yksinäisyyttä. Nuori on aikaisemmin menestynyt hyvin koulussa, mutta nyt yksinäisyyden aiheuttama alakulo on alkanut vaikuttaa opiskelumotivaatioon ja lukio-opinnot ovat alkaneet kärsiä. Nuori ei osaa itse hakea apua uudella paikkakunnalla, mutta yksi opettaja on huolissaan ja kuraattori on yrittänyt tavoittaa nuorta. Nuorella ei ole vielä harrastuksia.	- Ennaltaehkäisevät palvelut, - Palveluiden kustannus noin 670 euroa / vuosi

Esimerkki	Syntyneet kustannukset
Perheen huolia kantava 9-luokkalainen nuori Nuorella kasautuvia huolia sekä kotona että koulussa. Nuoren yksinhuoltajaäiti on jäänyt työttömäksi vakavan masennuksen vuoksi, eikä pysty huolehtimaan lapsistaan. Nuoren perhe on sosiaalityön palveluiden piirissä äidin masennuksen seurauksena. Nuori vaikuttaa väsyneeltä eikä etene enää opinnoissaan. Hän on jäänyt kaveripiiriin ulkopuolelle ja alkanut vahingoittaa itseään. Perheen sosiaalityöntekijä on tehnyt nuoresta lastensuojeluilmoituksen.	- Ennaltaehkäisevät palvelut, peruspalvelut, erikoistason palvelut - Palveluiden kustannus noin 5 900 euroa / vuosi
Korkeakouluopiskelija, uupunut ja opinnot keskeyttämishuonon alla Nuori opiskelee korkeakoulussa toista vuotta. Opinnot takkuilivat jo ensimmäisenä vuonna, eikä nuori ole edennyt opinnoissaan tavoitetahdissa. Nuorella on myös vaikeuksia pärjätä taloudellisesti ja Kela on juuri lähettänyt selvityspyynnön opintojen etenemisestä. Nuori on saanut kerran lyhytaikaista tukea koulu-uupumukseen YTHS:ltä.	- Ennaltaehkäisevät palvelut, peruspalvelut - Palveluiden kustannus noin 1 700 euroa / vuosi
Opinnot keskeyttänyt, työtön 26-vuotias nuori Nuori opiskeli korkeakoulussa, mutta lopetti opinnot kesken parin vuoden opiskelun jälkeen, koska koki alan sopimattomiksi itselleen. Nuori haluaisi opiskelemaan, mutta ei tiedä, mikä ala kiinnostaisi. Nuorella ei ole töitä ja hän viettää aikaansa lähinnä pelaamalla videopelejä. Hänellä ei ole läheisiä ystäviä ja parisuhteen päättymisen pahensi nuoren kokemaa yksinäisyyden ja ahdistuksen tunnetta. Nuori lääkitsee itseään päihteillä. Nuori on työllisyyspalveluiden piirissä, mutta ei osaa hakea apua ahdistuksen tunteisiin.	- Ennaltaehkäisevät palvelut, peruspalvelut - Palveluiden kustannus noin 1 700 euroa / vuosi - Syrjäytymisen riski, kustannus 15 000 euroa/vuodessa

Tarkastellut tamperelaisten nuorten yksinäisyyden ja uupumuksen ennaltaehkäisystä ja hoidosta aiheutuvat kustannukset jakautuvat Tampereen kaupungin, Pirkanmaan hyvinvointialueen ja valtion kesken (kuvio 18). Palveluista syntyvistä kustannuksista valtaosa (n. 34 miljoonaa euroa) kohdistuu hyvinvointialueelle, mitä selittää perus- ja erityistason palveluiden käyttö. Kaupungille palveluiden käytöstä aiheutuvat kustannukset ovat noin 8,9 miljoonaa euroa. Merkittävimmät kustannukset kuitenkin syntyvät nuorten syrjäytymisestä. Syrjäytymisen kustannuksista 68 prosenttia (115 miljoonaa euroa) kohdistuu valtiolle ja 55 miljoonaa euroa kaupungille.

Kuvio 18. Nuorten yksinäisyyden ja uupumuksen ennaltaehkäisystä ja hoidosta aiheutuvat kustannukset eri toimijoille, miljoonaa euroa vuodessa (alv 0 %)



Nuorten yksinäisyyden ja uupumuksen ja niistä pahimmillaan seuraavan syrjäytymisen kustannukset eivät rajoitu pelkkiin palvelumenoihin, vaan ne näkyvät muun muassa alueen taloudellisen kasvun mahdollisuuksissa, veropohjassa, sosiaalisessa rakenteessa ja tulevien sukupolvien hyvinvoinnissa. Vaihtoehtokustannukset eivät näy suoraan taloussuunnitelmissa, mutta ne ovat merkittäviä yhteiskunnan, talouden ja yksilön kannalta ja vaikuttavat yhteiskunnan kestävytyteen laaja-alaisesti. Siksi ennaltaehkäisy on sekä taloudellisesti että inhimillisesti erittäin kannattavaa. Vaihtoehtokustannuksia ovat muun muassa:

- » **Mielenterveys ja inhimillinen kärsimys:** Yksinäisyys ja uupumus ovat yhteydessä mielenterveyden ongelmiin, kuten masennukseen, ahdistukseen ja itsetuhoisuuteen. Näiden inhimillinen hinta on mittaamaton, mutta niillä on myös laajat epäsuorat kustannukset (esim. ennenaikainen työkyvyttömyys, perhesuhteiden rikkoutuminen).
- » **Vaikutukset seuraaville sukupolville:** Sosiaaliset ongelmat ovat usein ylisukupolvisia ja syrjäytyneiden nuorten lapsilla on usein suurempi riski esimerkiksi matalaan tulotasoon, matalaan koulutustasoon tai mielenterveysongelmiin. Ylisukupolviset kierteet luovat pidempikestoisen paineen palvelurakenteelle ja kustannusten kasvulle. Lisäksi nuorten yksinäisyys ja uupumus aiheuttavat välillisiä kustannuksia nuorten lähipiirille muun muassa kasvaneen palvelutarpeen kautta.
- » **Menetetty työpanos ja tuottavuus:** Mikäli nuori syrjäytyy yksinäisyyden tai uupumuksen seurauksena, menettää yhteiskunta yksilön potentiaalisen panoksen työmarkkinoilla, tutkimuksessa, innovaatiotoiminnassa tai yrittäjyydessä. Tämä näkyy kansantaloudessa alhaisempana bruttokansantuotteen kasvuna ja osaamisresurssien hukkaamisena.
- » **Menetetty verotulo:** Jos nuori ei pääse työelämään tai opintoihin, jäävät hänen tulonsa pieniksi, mikä vaikuttaa verokertymään. Samalla myös työntekijöiden

maksamat sosiaalivakuutusmaksut jäävät yhteiskunnalta saamatta. Mediaanipalkan perusteella yhden tamperelaisen tuottama verotulokertymä on vuodessa noin 10 000 euroa.

- » **Heikentynyt kulutus ja taloudellinen aktiivisuus:** Nuoret, jotka ovat opiskelu- tai työelämän ulkopuolella kuluttavat vähemmän, millä on vaikutus paikallisiin yrityksiin, asunto- ja palvelumarkkinoihin. Tämä vaikuttaa epäsuorasti myös valtion ja kuntien talouteen pienenevien yritys-, kiinteistö-, arvonlisävero- ja tuloverokertymien kautta.
- » **Vaikutukset järjestöihin, yhteisöihin ja vapaaehtoistyöhön:** Yksinäisellä tai uupuneella nuorella on korkeampi osallistumiskynnys esimerkiksi järjestötoimintaan, vapaaehtoistyöhön, kulttuurielämään tai urheiluun. Tämä vähentää yhteisöllisyyttä ja kuormittaa muita väestöryhmiä, jotka ylläpitävät näitä rakenteita.
- » **Heikentynyt yhteiskunnallinen osallisuus ja luottamus:** Pitkäaikainen syrjäytyminen voi heikentää nuoren uskoa yhteiskuntaan, lisätä passiivisuutta, poliittista syrjään jäämistä tai jopa radikalisoitumista. Tämä vaikuttaa nuoren itsensä lisäksi myös laajemmin yhteiskunnan sosiaaliseen koheesioon, demokratiaan ja turvallisuuteen.

Varhaisella puuttumisella on mahdollisuus vaikuttaa merkittävästi nuorten yksinäisyydestä ja uupumuksesta syntyviin kustannuksiin ja ehkäistä nuoren ongelmien syvenemistä. Tiedonkeruun perusteella peruskoulu on keskeinen paikka yksinäisyyden ehkäisylle, koska peruskoulu tavoittaa koko ikäluokan. Haastateltujen asiantuntijoiden mukaan korkeakouluissa nähdään paljon jo valmiiksi uupuneita nuoria, tai nuoria, joiden kohdalla ongelmat ovat päässeet jo kasautumaan. Ongelmiin pitäisi pystyä tarttumaan aikaisemmin ja nuorten negatiivinen kierre tulisi katkaista jo ennen korkeakouluun tai työelämään siirtymistä. Vastuuta ei kuitenkaan voida asiantuntijoiden mukaan asettaa vain peruskoulun, toisen asteen oppilaitosten tai esimerkiksi nuorisopalveluiden harteille, vaan nuorten pitäisi saada enemmän tukea jo kotona. Panostaminen perheisiin ja varhaiskasvatukseen nähdäänkin tärkeänä osana nuorten yksinäisyyden ja uupumuksen ennaltaehkäisyä. Edellä kuvattu kustannuslaskenta ei pidä sisällään esimerkiksi varhaiskasvatuksen kustannuksia.

Palveluiden toimivuus, saavutettavuus ja yhteistyö vaikuttavat suoraan siihen, kuinka nopeasti ja tehokkaasti nuorten yksinäisyyteen ja uupumukseen pystytään puuttumaan. Tiedonkeruun perusteella nuorten voi olla vaikea tietää, mistä saada apua. Kun palvelut ovat pirstaleisia, tiedonkulku heikkoa ja avun piiriin pääsy hidasta, ongelmat syvenevät ja pitkittyvät, mikä johtaa korkeampiin kustannuksiin muissa palveluissa (esim. erikoissairaanhoido, sosiaalipalvelut) ja menetettyihin resursseihin (esim. keskeytyneet opinnot, työttömyys). Matalan kynnyksen, yhteisölliset ja koordinoituneet palvelut, jotka tavoittavat nuoret heidän omassa arjessaan ja tarjoavat aitoa kohtaamista, ovat tehokkaampia sekä yksilön hyvinvoinnin että yhteiskunnan kustannusten näkökulmasta.

3 Yhteenveto ja suositukset

Tässä luvussa esitetään yhteenveto selvityksen tuloksista sekä selvityksen laatijoiden johtopäätökset ja aineistoon perustuvat suositukset.

3.1 Keskeiset havainnot suhteessa selvityksessä tarkasteltuihin teemoihin

Nuorten yksinäisyyden ja uupumuksen taustalla vaikuttavat elämäntapahtumat ovat monisyisiä ja voivat ulottua varhaislapsuudesta aina aikuisuuteen saakka. Merkittäviä elämän käännekohtia ovat muun muassa varhaiset ihmissuhteet, kuten kiintymyssuhteiden turvallisuus sekä perheen taloudellinen ja sosiaalinen tilanne. Lapsuudessa ja nuoruudessa koettu koulukiusaaminen nousi toistuvasti esiin nuorten kokemuksissa erityisesti yksinäisyyttä aiheuttavana tekijänä. Elämän siirtymävaiheet, kuten siirtyminen peruskoulusta toiselle asteelle, muuttaminen uudelle paikkakunnalle tai korkeakouluopintojen aloittaminen, voivat aiheuttaa nuorelle kuormitusta ja katkaista olemassa olevia sosiaalisia suhteita. Näihin siirtymiin liittyy usein tarve luoda uusia ihmissuhteita ja pärjätä itsenäisesti, mikä voi lisätä yksinäisyyden ja uupumuksen riskiä erityisesti niillä nuorilla, joilla ei ole vahvaa tukiverkostoa. Toisaalta siirtymävaiheet tarjoavat myös mahdollisuuden uusien ihmissuhteiden luomiseen.

Myös yhteiskunnalliset ja rakenteelliset tekijät vaikuttavat nuorten kokemaan yksinäisyyteen ja uupumukseen: suoritus- ja yksilökeskeisyyden korostuminen, taloudellinen epävarmuus ja palveluiden saatavuuden heikkeneminen voivat lisätä nuorten kokemaa painetta ja turvattomuutta. Sosiaalisen median rooli on kaksijakoinen – se voi lisätä ulkopuolisuuden tunnetta ja vertaisstressiä, mutta myös tarjota yhteisöllisyyttä ja vertaistukea niille, jotka löytävät itselleen mielekkäitä digitaalisia yhteisöjä. Elämäntapahtumien tarkastelu osoittaa, että yksinäisyyden ja uupumuksen kehittyminen on harvoin seurausta yksittäisestä tapahtumasta tai tekijästä. Usein kyse on pidempiaikaisesta kasautumisesta, jossa aiemmat kokemukset vaikuttavat nuoren kykyyn kohdata uusia tilanteita. Näiden elämäntapahtumien tunnistaminen on keskeistä, jotta tukea voidaan kohdentaa oikea-aikaisesti ja estää haasteiden syveneminen.

Yksinäisyys ja uupumus eivät ole pelkästään yksittäisiä tunnekokemuksia, vaan monivaiheisia ilmiöitä, joilla on selkeitä ja usein kasautuvia vaikutuksia nuoren elämään. Yksinäisyyden kokemus voi johtaa sosiaalisten tilanteiden välttelyyn, itsetunnon heikentymiseen ja ulkopuolisuuden tunteen syvenemiseen. Uupumus puolestaan heikentää jaksamista arjessa, vaikuttaa opiskelukykyyn ja voi estää sosiaalisten suhteiden ylläpitämisen. Näiden ilmiöiden seurauksena nuori voi vetäytyä, eristäytyä ja menettää toimintakykyään niin opinnoissa kuin arjen perustoiminnoissa. Pitkittyessään yksinäisyys ja uupumus voivat johtaa vakavampiin mielenterveyden ongelmiin, kuten masennukseen, ahdistukseen tai itsetuhoisiin ajatuksiin. Näillä puolestaan voi olla edelleen vaikutuksia työkykyyn, opintojen keskeytymiseen ja syrjäytymisriskin kasvuun. Kokemusten taustalla olevat kielteiset kehityskulut, kuten varhaiset traumat tai epäonnistuneet palvelukokemukset, voivat vahvistaa tunnetta avuttomuudesta ja vaikuttaa nuoren

omanarvontuntoon. Monilla nuorilla yksinäisyys ja uupumus ovat toisiaan vahvistavia ilmiöitä: yksinäisyys lisää kuormitusta ja uupumus heikentää sosiaalista toimintakykyä.

Yksilötason vaikutusten lisäksi yksinäisyyden ja uupumuksen ketjut ulottuvat laajemmalle. Ne näkyvät lisääntyneenä mielenterveys- ja sosiaalipalveluiden tarpeena, sairauspoissaoloina, toimeentulohaasteina sekä menetettyinä opiskelumahdollisuuksina ja verotuloina.

Vaikuttavuusketjujen ymmärtäminen auttaa tunnistamaan kriittiset pisteet, joissa varhaisella ja ihmiskeskeisellä tuella voidaan katkaista haitallinen kehitys. Oikein ajoitettu ja kohdennettu tuki ei pelkästään tue nuoren hyvinvointia, vaan ehkäisee raskaampien ja kalliimpien toimenpiteiden tarpeen myöhemmässä vaiheessa. Nuorten yksinäisyys ja uupumus aiheuttavat merkittäviä kustannuksia niin yksilölle kuin yhteiskunnalle. Kustannuksia syntyy erityisesti lisääntyneestä korjaavien palveluiden tarpeesta, kuten mielenterveys- ja sosiaalipalveluista, mutta myös opintojen viivästyttämisestä, työelämäosallisuuden heikentymisestä ja toimeentulotuen käytöstä. Yksinäisyyden ja uupumuksen pitkittyessä riskit työkyvyttömyydelle, työttömyydelle ja syrjäytymiselle kasvavat, mikä näkyy myös menetettyinä verotuloina ja pidempiaikaisena palveluriippuvuutena.

Ihmiskeskeinen vaikuttavuuslaskenta tekee näkyväksi sen, miten varhaisella, oikea-aikaisella tuella voidaan paitsi parantaa nuoren hyvinvointia myös vähentää julkisen sektorin kustannuksia pitkällä aikavälillä. Kustannusvaikutusten arviointi osoittaa, että vaikuttava, ennaltaehkäisevä tuki voi vähentää tarvetta raskaammille toimenpiteille ja tuottaa moninkertaisesti takaisin sijoitetut resurssit. Esimerkiksi nuoren tukeminen varhaisessa vaiheessa voi ehkäistä koulutuksen keskeytymisen, mielenterveyden kriisiytymisen tai toimeentulotuen tarpeen, joiden kustannukset ovat yhteiskunnalle merkittäviä.

Taulukko 3. Nuorten yksinäisyyden ja/tai uupumuksen hoidon kustannukset vuodessa (alv 0 %)

Porras	Yksinäisiä ja/tai uupuneita portaalla	15–17-vuotiaiden palveluiden kustannukset yhteensä vuodessa	18–29-vuotiaiden palveluiden kustannukset yhteensä vuodessa
Kaikille tarjottavat palvelut (koulut, oppilaitokset, ennaltaehkäisevät palvelut)	15–30 %	0,85–1,09 M€	8,57–10,83 M€
Perus- ja erityistason palvelut	10–20 %	4,06–5,93 M€	17,18–24,50 M€
Syrjäytyminen	8–10 %	-	135,27–169,08 M€

3.2 Johtopäätökset ja suositukset

Tämä raportti on tarkoitettu ennen kaikkea Tampereen kaupungin ja sen palveluekosysteemin toimijoiden toiminnan kehittämisen tueksi. Sen tarkoituksena on tarjota kokonaiskuva siitä, miten tamperelaisten nuorten yksinäisyyden ja uupumuksen kokemukset vaikuttavat nuorten eri elämänvaiheisiin sekä kaupungin palveluihin ja käytössä oleviin resursseihin. Tarkastelun lähtökohtana ei ole yksittäisten palvelujen kustannustehokkuus, vaan nuorten kokemukset ja elämäntilanteet, sekä niiden kautta muodostuva kokonaisvaikutus. Ihmiskeskeinen vaikuttavuuslaskenta eroaa perinteisestä kustannuslaskennasta siinä, että se ei rajoitu taloudellisiin menoihin ja säästöihin, vaan huomioi myös nuorten hyvinvoinnin, toimintakyvyn ja elämäntilanteen. Näin voidaan tunnistaa sekä ennaltaehkäisevän työn että oikea-aikaisen tuen pitkän aikavälin hyödyt – myös silloin, kun ne eivät heti näy talouden luvuissa. Raportin tavoitteena on

tukea kaupungin päätöksenteon valmistelua siten, että palveluita voidaan kehittää nuorten tarpeiden ympärille.

Nuorten yksinäisyys ja uupumus ovat moniulotteisia ja kasautuvia ilmiöitä. Nuorten yksinäisyys ja uupumus eivät synny tyhjiössä, vaan ne rakentuvat usein pitkän aikavälin kuluessa, varhaisista elämäntapahtumista ja siirtymävaiheista. Näiden ilmiöiden taustalla on sekä yksilöllisiä että rakenteellisia tekijöitä, kuten perhetausta, mielenterveysongelmat, koulukiusaaminen, sosiaalisen tuen puute ja yhteiskunnallinen suorituskeskeisyys.

Kokemustieto tuo esiin nuorten arjen todellisuutta, jota tilastot eivät tavoita. Nuorten omat kertomukset paljastavat yksinäisyyden ja uupumuksen vaikutukset heidän toimintakykynsä, itsetuntoonsa ja tulevaisuudenuskoonsa. Kokemukset kuvaavat mm. opintojen keskeytymistä, vetäytymistä sosiaalisista suhteista ja vaikeuksia selviytyä arjessa. Näitä vaikutuksia ei voi arvioida pelkän palvelukäytön tai diagnoosien perusteella.

Palvelujärjestelmä ei tavoita kaikkia nuoria ajoissa tai riittävän inhimillisesti. Vaikka palveluita on olemassa, moni nuori saa parhaan tuen epävirallisista lähteistä – ystäviltä, perheeltä ja vertaisilta. Tämä kertoo osin siitä, että viralliset palvelut voivat tuntua etäisiltä, kuormittavilta tai vaikeasti lähestyttäviltä. Kohtaamisen laatu, matala kynnyks ja turvallinen tila ovat keskeisiä vaikuttavuuden edellytyksiä. On myös tärkeää tunnistaa ne nuoret, jotka eivät tarvitse paljon apua, mutta kaipaavat kuitenkin tukea ja esimerkiksi mahdollisuutta päästä keskustelemaan luotettavan aikuisen kanssa. Yksinäisyyden ja uupumuksen ehkäisy ei aina vaadi raskaita toimia, vaan oikein ajoitettu kevyt tuki voi riittää nuorelle pääsemään haasteissaan eteenpäin.

Ennaltaehkäisy on sekä inhimillisesti että taloudellisesti kannattavaa. Vaikuttavuuslaskenta osoittaa, että varhain tarjottu tuki voi ehkäistä raskaimpia seurauksia, kuten pitkittynyttä syrjäytymistä, mielenterveysongelmien pahenemista ja koulutuksen keskeytymistä. Näiden seuraukset aiheuttavat merkittäviä kustannuksia palvelujärjestelmälle ja menetettyinä voimavaroina yhteiskunnalle.

Yhteistyö ja selkeä palveluekosysteemi ovat vaikuttavuuden edellytys. Nuorten hyvinvointia ei voida edistää yksittäisillä toimenpiteillä, vaan tarvitaan koordinoitua, moniammatillista yhteistyötä, jossa toimijoilla on jaettu vastuu ja nuoren näkökulma keskiössä. Palvelujen tulee muodostaa kokonaisuus, jossa siirtymät eri toimijoiden välillä ovat sujuvia ja nuori ei jää yksin.

Kerätyn aineiston perusteella nuorten yksinäisyyden ja uupumuksen ennaltaehkäisyä ja hoitoa voidaan selvityksen laatijoiden näkemyksen mukaan kehittää seuraavin keinoin:

- 1. Varhaisten riskitekijöiden tunnistamista tulee tehostaa ja riskeihin tulee puuttua ajoissa.** Varhaislapsuudessa ja alakouluiässä ilmenevät haasteet (kiintymyssuhdeongelmat, kiusaaminen, perheongelmat) ovat riskitekijöitä myöhemmälle yksinäisyydelle ja uupumukselle. Varhaiskasvatuksen ja peruskoulun valmiuksia tunnistaa lasten ja nuorten mielenterveysriskejä tulee tukea. Varhaiskasvatuksessa tulisi lisätä puheeksi ottamista

vanhempien kanssa ja peruskouluissa tehostaa koulujen eri toimijoiden (kuraattori, terveydenhuolto ja psykologit) yhteistyötä muiden toimijoiden kanssa.

2. **Yhteisöllisiä ja saavutettavia palveluja tulee kehittää ja rakentaa yhdessä nuorten ja tarvittaessa heidän verkostojen (mm. huoltajat, omaiset) kanssa.** Nuoret kokivat saavansa parasta tukea ystäviltään, perheeltään ja vertaisryhmistä. Nuorille tarjottavissa palveluissa tärkeää on kohtaaminen ja ymmärrys, ei välttämättä asiantuntijastatus. Nuorille tulee luoda tiloja ja toimintoja, joissa he voivat kohdata muita turvallisesti (esim. Ohjaamot, nuorisotilat, harrastustoiminta) ja vahvistaa sieltä saatavaa vertaistukea. Lisäksi matalan kynnyksen kohtaamispaikkoja tulee vahvistaa ja luoda lisää paikkoja, joissa nuoret voivat kohdata aikuisia ilman leimautumisen pelkoa tai palveluprosessin paineita. Toiminnan kehittämässä tulee huomioida myös kolmannen sektorin toimijat ja siellä kehitetyt toimintamallit.
3. **Nuorten tavoittamista ja palvelujen saavutettavuutta tulee parantaa.** Nuorten yksinäisyys ja uupumus voivat jäädä tunnistamatta, jos nuori ei löydä polkua tuen piiriin tai kokee palvelut etäisiksi, kuormittaviksi tai vaikeasti lähestyttäviksi. Tavoitettavuuden ei tule perustua vain palveluiden olemassaoloon, vaan siihen, että nuoret myös kokevat ne omakseen. Palveluja tulee viedä nykyistä enemmän sinne, missä nuoret jo ovat, kuten kouluihin, harrastuksiin, sosiaalisen median alustoille ja tapahtumiin.
4. **Tukea tulee kohdentaa nuorten siirtymävaiheisiin.** Siirtymät peruskoulusta toiselle asteelle, sieltä korkeakouluun tai työelämään ovat kriittisiä kohtia, joissa riski nuoren uupumiselle ja yksinäisyydelle kasvaa. Nuorille tulee tarjota ohjausta, vertaistukea ja matalan kynnyksen palveluja siirtymävaiheisiin, erityisesti muuttotilanteisiin tai koulunvaihtoihin.
5. **Panostusta tulee kohdentaa ennaltaehkäisevään mielenterveystyöhön.** Yksinäisyys ja uupumus voivat johtaa vakaviin mielenterveyden ongelmiin, kuten masennukseen, itsetuhoon ja syrjäytymiseen. Kouluissa, oppilaitoksissa ja nuorisotyössä tulee vahvistaa psyykkisen hyvinvoinnin tukemista. Nuorten itsetunnon, elämänhallinnan ja osallisuuden vahvistaminen ehkäisee ongelmia. Tukea tulisi tarjota aikaisempaa enemmän myös nuorten vanhemmille, esimerkiksi Turussa on aikaisemmin kokeiltu murrosikäisten neuvolaa.
6. **Eri toimijoiden välistä yhteistyötä nuorten tueksi tulee vahvistaa.** Yksinäisyyden ja uupumuksen kaltaiset ilmiöt eivät ratkea yksittäisillä toimenpiteillä tai organisaatioiden sisäisillä ratkaisuilla. Ne edellyttävät yhteistä ymmärrystä, jaettua vastuuta ja toimivaa yhteistyötä koko palveluekosysteemissä varhaiskasvatuksesta ja koulutuksesta aina sosiaali- ja terveyspalveluihin saakka. Yhteistyössä pitää lisäksi huomioida kaupungin nuoriso-, liikunta-, kulttuuri- ja työllisyyspalvelut sekä alueen järjestötoimijat. Yhteistyön kehittämistä ja ylläpitoa voisivat tukea esimerkiksi vuosittaiset yhteiset "nuorten palvelujen tulevaisuusfoorumit" tai muut nuorten kanssa työskentelevät toimijat yhteen saattavat tilaisuudet.
7. **Vaikuttavuustietoa tulee käyttää resurssien kohdentamiseen ja tiedolla johtamiseen.** Taloudelliset vaikutukset yksinäisyydestä ja uupumuksesta ovat huomattavia: kasvavat

palvelutarpeet, menetetyt verotulot, työkyvyttömyys. Ihmiskeskeistä vaikuttavuuslaskentaa, palveluiden käytön ja vaikutusten seuranta sekä nuorilta kerättyä tietoa tulee hyödyntää päätöksenteossa ja toiminnan johtamisessa. Vaikuttavuustietoa tulee hyödyntää erityisesti strategisen päätöksenteon tukena toimintasuunnitelmia laadittaessa. Toiminnan kehittämiseksi ja vaikuttavuuden varmistamiseksi voidaan kehittää mittareita yhdessä nuorten kanssa esimerkiksi palveluiden saavutettavuudesta.

Lähteet ja tilastoaineistot

Aaltonen, M., Häsä, J., Heikkilä, R., Kakko, K. & Edgren, J. (2023). *Yksinäisyys ja toive muualla kuin kotona asumisesta lisäävät kotihoiton asiakkaiden sosiaali- ja terveyspalvelujen käyttöä. Terveysten ja hyvinvoinninlaitos.*

https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/147831/URN_ISBN_978-952-408-218-1.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Bryan, B. T., Thompson, K. N., Goldman-Mellor, S., Moffitt, T. E., Odgers, C. L., So, S. L. S., ... & Arseneault, L. (2024). *The socioeconomic consequences of loneliness: Evidence from a nationally representative longitudinal study of young adults.* Social Science & Medicine, 345, 116697.

Burns, A., Leavey, G., Ward, M., O'Sullivan, R. (2022). *The impact of loneliness on healthcare use in older people: evidence from a nationally representative cohort.* J Public Health (Berl.) 30, 675–684 (2022). <https://doi.org/10.1007/s10389-020-01338-4>

Chhajer, R., Chaudhry, S., & Mishra, A. (2024). *Combating the mental health challenge of loneliness among urban youth: could finding meaning in life and experiencing thriving enhance their well-being?* BMC Public Health, 24(1), Article 3586. <https://doi.org/10.1186/s12889-024-21185-2>

Clement, S., Schauman, O., Graham, T., Maggioni, F., Evans-Lacko, S., Bezborodovs, N., Morgan, C., Rüsch, N., Brown, JS., Thornicroft, G. (2015). *What is the impact of mental health-related stigma on help-seeking? A systematic review of quantitative and qualitative studies.* Psychol Med. 2015 Jan;45(1):11-27. doi: 10.1017/S0033291714000129.

Dišlere, B. E., Märtinsone, K., & Koļesņikova, J. (2025). *A scoping review of longitudinal studies of athlete burnout.* Frontiers in Psychology, 16, Article 1502174. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1502174>

Eoppiva. *Näkökulmia ihmiskeskeisyyteen.* <https://www.eoppiva.fi/kurssit/nakokulmia-ihmiskeskeisyyteen/#/>

Junttila, N. (2010). *Social competence and loneliness during the school years - Issues in assessment, interrelations and intergenerational transmission.* Turun yliopisto. <https://urn.fi/URN:ISBN:978-951-29-4226-8>

Kopponen, A. (2023). *Ihmiskeskeinen ja elämäntapahtumalähtöinen julkinen hallinto : Näkökulmia kansallisesta tekoälyohjelmasta (AuroraAI).* Valtiovarainministeriön julkaisuja 2023:40.

Kuntaliitto (2022). *Suurten kaupunkien terveydenhuollon kustannukset vuonna 2021.* Suomen Kuntaliitto. <https://www.kuntaliitto.fi/julkaisut/2022/2180-suurten-kaupunkien-terveydenhuollon-kustannukset-vuonna-2021>

Lavila, P. (2023). *Ihmiskeskeinen vaikuttavuuslaskenta. Miten voimme lisätä yhtäaikaaisesti hyvinvointia ja säästöjä.*

Leskelä, R, Käsmä, L., Jokiranta, V., Salonen, N., Valtakari, M., Yli-Koski, M. & Määtä, M. (2022). *Nuorten syrjäytymisen ehkäisyn palvelurakenne, rahavirrat sekä seurannan haasteet*. Eduskunnan tarkastusvaliokunnan julkaisu 1/2022.
https://www.eduskunta.fi/FI/naineduskuntatoimii/julkaisut/Documents/TRVJ_1_2022_Nuorten_syrjaytyminen.pdf

Meisters, M., Westra, D., Putrik, P., Bosma, H., Ruwaard, D. & Jansen, M. (2021). *Does Loneliness Have a Cost? A Population-Wide Study of the Association Between Loneliness and Healthcare Expenditure*. International Journal of Public Health, 66 (2021).
<https://doi.org/10.3389/ijph.2021.581286>

Meisters, R., Westra, D., Putrik, P., Bosma, H. Ruwaard, D. & Jansen, M. (2022). *Regional differences in healthcare costs further explained: The contribution of health, lifestyle, loneliness and mastery*. TSG Tijdschr Gezondheidswet 100, 189–196 (2022). <https://doi.org/10.1007/s12508-022-00369-4>

Mielenterveystalo. *Miten yksinäisyyden kehä syntyy?*
<https://www.mielenterveystalo.fi/fi/omahoito/yksinaisyyden-omahoito-ohjelma/miten-yksinaisyyden-keha-syntyy>

Prasad, T., Pathak, S., & Dewangan, R. L. (2023). *Nomophobia, Action Orientation, Boredom, and Loneliness Among Youth*. Journal of Advance Research in Science and Social Science, 6(1), 44–56.
<https://doi.org/10.46523/jarssc.06.01.05>

Samways, D. (2025). *The anthropocentrism thesis: (mis)interpreting environmental values in small-scale societies*. Environmental Values, 34(1), 25–42. <https://doi.org/10.1177/09632719241245170>

Sankowski, O., & Krause, D. (2023). *The Human-Centredness Metric: Early Assessment of the Quality of Human-Centred Design Activities*. Applied Sciences, 13(21), 12090-.
<https://doi.org/10.3390/app132112090>

Suonsivu, K. (2023). *Uupumus mielen hyvinvoinnin ongelmana*. BoD; Junttila, N. 2015. Kavereita nolla. Lasten ja nuorten yksinäisyys. Tammi.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos (THL). (2023). *Mielenterveyden edistäminen*.
<https://thl.fi/aiheet/mielenterveys/mielenterveyden-edistaminen>

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos (THL). (2025). *Nuorten mielenterveyshäiriöt*.
<https://thl.fi/aiheet/mielenterveys/mielenterveyshairiot/nuorten-mielenterveyshairiot>.

Vink, J., Koskela-Huotari, K., Tronvoll, B., Edvardsson, B., & Wetter-Edman, K. (2021). *Service Ecosystem Design: Propositions, Process Model, and Future Research Agenda*. Journal of Service Research: JSR, 24(2), 168–186. <https://doi.org/10.1177/1094670520952537>.

Virtanen, P. & Jalonen, H. (2023). *Public value creation mechanisms in the context of public service logic: an integrated conceptual framework*. Public Management Review,
<https://doi.org/10.1080/14719037.2023.2268111>

Tilastoaineistot

Suomen virallinen tilasto (SVT). Väestörakenne [verkkajulkaisu]. ISSN=1797-5379. Helsinki: Tilastokeskus. Saantitapa: <https://stat.fi/tilasto/vaerak>

Suomen virallinen tilasto (SVT). Kuolleet [verkkajulkaisu]. ISSN=1798-2529. Helsinki: Tilastokeskus. Saantitapa: <https://stat.fi/tilasto/kuol>

Suomen virallinen tilasto (SVT). Tulonjakotilasto [verkkajulkaisu]. ISSN=1795-8121. Helsinki: Tilastokeskus. Saantitapa: <https://stat.fi/tilasto/tjt>

Tilasto- ja indikaattoripankki Sotkanet. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos (THL). <https://sotkanet.fi/sotkanet/fi/index>

Tilastotietokanta Kelasto. Kela. <https://tietotarjotin.fi/tilastodata/2051231/tilastotietokanta-kelasto>

Tutkimahallintoa.fi. Valtiokonttori. <https://www.tutkimahallintoa.fi/>

Valtion nuorisoneuvosto. (n.d.). Korkeakouluopiskelijoiden opiskelu-uupumus. Indikaattorit. <https://indikaattorit.tietoanuorista.fi/terveys-ja-elintavat/uupumus/opiskelu-uupumus>

Verohallinto. Tilastotietokanta. <https://vero2.stat.fi/PXWeb/pxweb/fi/Vero/>

Liitteet

Liite 1 Kustannuslaskennan toteutus

Tässä liitteessä on kuvattu ihmiskeskeisen vaikuttavuuslaskennan kustannuslaskennan tausta ja toteutus.

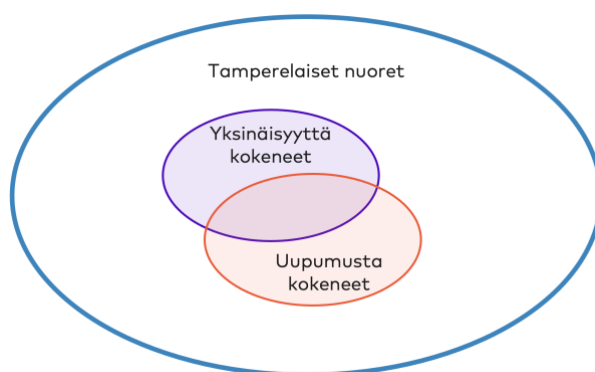
Yksinäisyyttä ja uupumusta kokevien määrän arviointi

Tamperelaisista nuorista 30–35 prosentin voidaan arvioida kokevan yksinäisyyttä ja/tai uupumusta. Nuorten kyselyn tulosten perusteella yksinäisyys ja uupumus linkittyvät usein yhteen. Jopa 70 prosenttia kyselyn vastaajista kertoi kokeensa molempia. Taulukossa 1 on kuvattu yksinäisyyttä ja uupumusta kokeneiden osuuksia ikäryhmittäin. Koska yksinäisyyttä ja uupumusta on eri tutkimuksissa käsitelty erillisinä ilmiöinä (Tampereen kaupungin hyvinvointikertomus, 2025; Valtion nuorisoneuvosto, n.d.), on laskennan tukena käytetty kyselyn tuloksia sen arvioimisessa, kuinka suurta osaa ikäryhmästä nämä ilmiöt koskettavat joukko-opin periaatteiden mukaisesti (kuvio 1).

Taulukko 1. Yksinäisyyden ja uupumuksen esiintyvyys eri ryhmissä (Tampereen kaupungin hyvinvointikertomus, Valtion nuorisoneuvosto, n.d.)

%-osuus ikäryhmästä	Yksinäisyyttä kokeeet	Uupumusta kokeeet
8. ja 9. luokkalaiset	13,1 %	20,4 %
Lukiolaiset	17,9 %	19,3 %
Ammatillisten oppilaitosten opiskelijat	18,1 %	11,0 %
18–28-vuotiaat	20,3 %	
Korkeakouluopiskelijat	19,8 %	35,3 %

Kuvio 1. Yksinäisyyttä ja/tai uupumusta kokeneiden yhteistodennäköisyys. Kuva ei mittakaavassa.

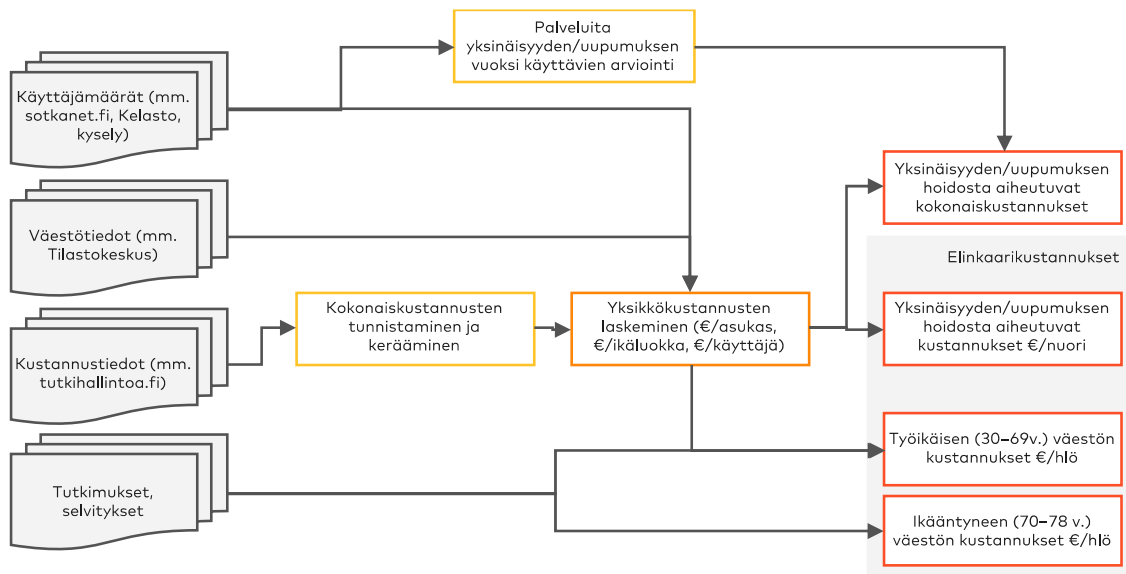


Eriasteista yksinäisyyttä ja/tai uupumusta kokeneiden osuuden lisäksi on määriteltävä, miten nuoret liikkuvat palveluportaalta toiselle kustannusten kertymisen ymmärtämiseksi. Tämän määrittelyssä on hyödynnetty sekä selvityksessä toteutetun kyselyn tuloksia että saatavilla olevia tietoja palveluiden asiakasmääristä (THL 2025a). Palveluiden käytön lisäksi hyödynnettiin tietoa NEET-nuorten määrästä sen arvioimiseksi, kuinka suuri osuus ikäryhmästä on jo syrjäytynyt (THL 2025b). Osa nuorista myös toipuu yksinäisyydestä ja/tai uupumuksesta. Dišlerin ym. (2025) tutkimuksessa arvioitiin 22 prosenttia yksinäisyyttä kokeneista toipuvan ei-yksinäisiksi. Laskennassa on käytetty palveluita käyttävien määrästä vaihteluvälejä, sillä tarkkaa osuutta palveluita yksinäisyyden ja/tai uupumuksen vuoksi käyttävistä nuorista on mahdotonta määritellä.

Taloudellisten vaikutusten määrittäminen

Uupumuksen ja yksinäisyyden taloudellisia vaikutuksia on tarkasteltu kokonaisuutena. Laskennan logiikkaa on kuvattu kuviossa 2. Kustannusten tunnistamisen taustalla on palveluportaiden ja näihin sisältyvien palveluiden tunnistaminen. Palveluiden tunnistamisen jälkeen kartoitettiin näistä syntyvät kokonaiskustannukset. Palveluiden tuottamisesta syntyvien kustannusten määrittämisessä keskeisiä tietolähteitä olivat mm. Tampereen kaupungin ja Pirkanmaan hyvinvointialueen kustannusten osalta tutkiahallintoa.fi sekä Eduskunnan (2022) tarkastusvaliokunnan julkaisu nuorten syrjäytymisen ehkäisyn palvelurakenteesta ja rahavirroista sekä Kuntaliiton julkaisu suurten kaupunkien terveydenhuollon kustannuksista (2022). Lisäksi laskelmassa on huomioitu syrjäytymisestä johtuva verotulojen menetys ja keskeisten sosiaalietuuksien kulut (Tilastokeskus 2024; Kela 2025, Verohallinto). Kokonaiskustannuksista määritettiin yksikkökustannukset joko asukas- tai käyttäjämäärien perusteella, joiden avulla saatiin yksinäisyydestä ja/tai uupumuksesta aiheutuvasta palveluiden käytöstä syntyvät kustannukset nuorta kohden, koko kaupungin tasolla sekä yksinäisyyden ja uupumuksen elinkaarikustannukset. Koulu- ja opiskelijaterveydenhuollon, nuorisopalveluiden sekä lasten ja nuorten erityistason sosiaali- ja terveystaloudellisten kustannukset kohdistettiin ikäluokan koon perusteella. Työikäisten palvelut on kohdistettu työikäisen väestön perusteella ja muut palvelut koko väestön perusteella. Palveluiden määrittämisessä ja kohdentamisessa hyödynnettiin soveltuvien osien nuorten syrjäytymisen ehkäisyn kustannusten arvioimiseksi määriteltyä palvelurakennetta (Leskelä et al. 2022).

Kuvio 2. Laskennan logiikka



Laskennan kustannuksissa ei ole huomioitu:

- » Varhaislapsuuden ja lapsuuden aikana syntyneitä kustannuksia, sillä selvityksessä tarkastellaan 15–29-vuotiaiden nuorten kokemaa yksinäisyyttä ja uupumusta. On kuitenkin todennäköistä, että yksinäisyyden ja uupumuksen kustannuksia on syntynyt jo ennen 15 ikävuotta, ottaen huomioon, että kyselyn perusteella merkittävä osa nuorista koki uupumusta ja /tai yksinäisyyttä ensi kerran alle 15-vuotiaana.
- » Nuoren läheisten kautta välillisesti syntyneitä kustannuksia tai kustannusten lisääntymistä ei ole huomioitu kustannuksissa. Nuoren kokemaa yksinäisyyttä ja uupumusta vaikuttaa myös lähipiiriin, jolloin kustannuksia voi syntyä myös lähipiirin kasvaneen palvelutarpeen kautta.
- » Tarkastelussa ei ole myöskään huomioitu esimerkiksi perusopetuksesta tai toisen asteen koulutuksesta syntyviä kustannuksia opetuksen osalta.

Yksinäisyyden ja uupumuksen kierre ei ole yksisuuntainen ja alati paheneva, vaan joidenkin nuorten kohdalla kierre katkeaa millä tahansa "portaalla". Tästä syystä laskennassa on huomioitu myös ne nuoret, jotka palaavat takaisin kohti työelämää ja joiden palveluiden käyttö vähenee. Kierteen pysäyttämisen odotettuja hyötyjä ovat lisääntyneet verotulot sekä palveluiden käytön ja sosiaaliturvaetuuksien väheneminen. Uupumus ja yksinäisyys ei näyttäyty eri elämänvaiheissa samalla tavalla kustannusten näkökulmasta. Sosiaali- ja terveyspalveluihin liittyvät rajaukset, esimerkiksi asiakkaan iän perusteella, ohjaavat sitä, mitä palveluita tämä voi saada eri ikävaiheissa. Myös erilaisten sosiaalietujen saaminen vaihtelee elämäntilanteen perusteella. Yksilön ikä vaikuttaa myös odotettuun verokertymään; nuorten odotetut ansiotulot ovat pienemmät kuin opintonsa päättäneiden aikuisten.

Taulukko 2. Yksinäisyyden ja uupumuksen ehkäisystä ja hoidosta aiheutuvat kustannukset (alv 0 %) toimijoittain.

Porras	Yksinäisiä ja/tai uupuneita portaalla	Alaikäisten palvelut, €/käyttäjää	Täysi-ikäisten palvelut, €/käyttäjää	15–17-vuotiaiden palveluiden kustannukset yhteensä vuodessa	18–29-vuotiaiden palveluiden kustannukset yhteensä vuodessa
Kaikille tarjottavat palvelut	15–30 %	666 €	790 €	0,86–1,09 M€	8,57–10,83 M€
Tampereen kaupunki (Nuoriso-, kirjasto- ja kulttuuripalvelut, liikuntapalvelut jne.)	25–30 %	480 €	480 €	0,52–0,69 M€	4,15–5,53 M€
Hyvinvointialue (koulu- ja opiskelijaterveydenhuolto)	15–20 %	186 €	370 €	0,33–0,40 M€	4,42–5,31 M€
Perus- ja erityistason palvelut	10–20 %	5 230 €	2 540 €	4,06–5,93M€	17,18–24,50 M€
Tampereen kaupunki (esim. Ohjaamo, työllisyyspalvelut, asumisneuvonta)	15–20 %	–	230 €	–	1,98–2,64 M€
Hyvinvointialue (esim. sosiaali- ja terveyspalvelut, lastenpsykiatrinen ja nuorisopsykiatrinen erikoissairaanhoido, lastensuojelu, päihde- ja mielenterveyskuntoutujien palvelut)	10–15 %	5 230 €	2 310 €	4,06–5,93M€	15,20–21,85 M€
Syrjäytyminen	8–10 %	–	29 400 €		135,27–169,08 M€
Tampereen kaupunki (veronmenetys ja perustoimeentulon kustannukset)	8–10 %	–	9 500€	-	43,56–54,45 M€
Valtio (veronmenetys, asumistuen ja perustoimeentulon kustannukset)	8–10 %		19 900 €		91,70–114,63 M€

Elinkaarikustannusten kohdalla työikäisten (30–69-vuotiaiden) kustannuksissa on hyödynnetty tunnistettujen palveluiden kustannuksia, joista on vähennetty erityisesti 15–29-vuotiaille kohdennettujen palveluiden kustannukset. Ikääntyneiden kohdalla on hyödynnetty muun muassa Kuntaliiton (2020, 2023) arvioita ikääntyneiden palveluiden käytön kustannuksista. Lisäksi on huomioitu arvio siitä, kuinka paljon yksinäisyys lisää palveluiden käytön kustannuksia ikääntyneen väestön kohdalla (mm. Aaltonen et al. 2023; Burns et al. 2020; Meisters et al. 2021; Meisters et al. 2022). Elinkaaren pituuden määrittelyssä on huomioitu ikäryhmän elinajanodote (Tilastokeskus).

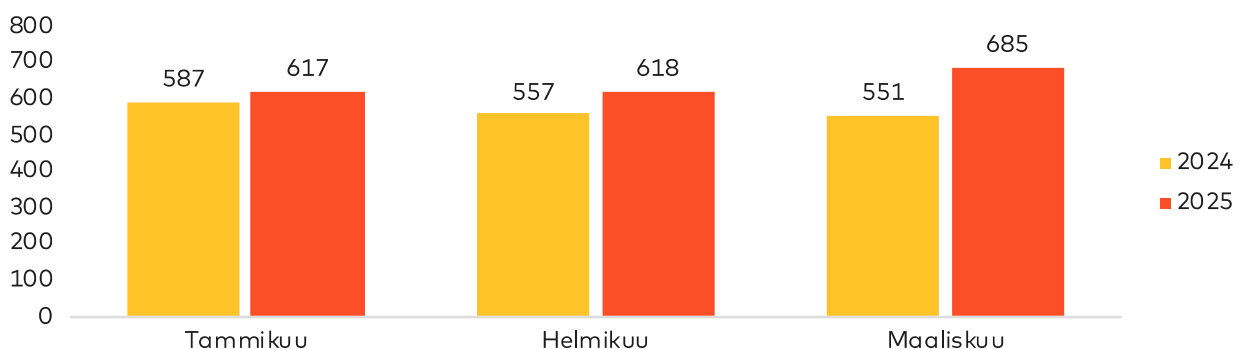
Liite 2 Esimerkki palveluista: Ohjaamo

Seuraavassa tarkastellaan tarkemmin Tampereen kaupungin Ohjaamon palveluiden vaikuttavuutta. Ohjaamon vaikuttavuuden arvio toteutettiin osana ihmiskeskeistä vaikuttavuuslaskentaa. Arvioinnin perustana toimi laaja laadullinen aineisto, jossa hyödynnettiin työntekijöiden, sidosryhmien ja nuorten omia kokemuksia.

Ohjaamon toiminta ja toimintaympäristö

Tampereen Ohjaamo tarjoaa kokonaisvaltaista neuvontaa, ohjausta ja tukea kaikille alle 30-vuotiaille nuorille. Suurin osa kävijöistä on 18–24-vuotiaita. Palvelu toimii matalan kynnyksen periaatteella, ja sinne voi tulla ilman ajanvarausta tai lähetettä. Ohjaamon toimintaperiaatteena on se, ettei nuoren tarvitse tietää valmiiksi, minkälaista apua tarvitsee – riittää, että tulee paikalle. Palveluneuvoja tekee alkukartoituksen, jonka perusteella nuori ohjataan oikeiden ammattilaisten luo. Asiakasrakenteen moninaisuus luo painetta palveluohjaajille. Nuorten haasteet on pystyttävä käymään nopeasti läpi palvelukartoituksen aikana. Kuitenkin samalla on tärkeää kohdata nuori ilman kiireen tunnetta. Haastatellut kertoivat, että usein nuorelle pitäisi pystyä antamaan pidempään aikaa jo alkukartoituksen aikana.

Kuvio 1. Ohjaamon asiakasmäärät vuosina 2024–2025

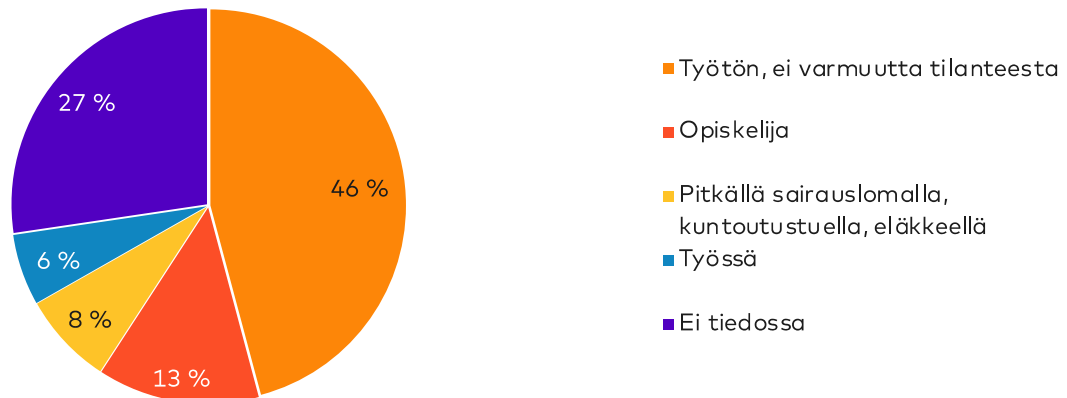


Ohjaamossa työskentelee moniammatillinen tiimi, ja säännöllisesti tiloihin jalkautuvat myös muiden organisaatioiden, kuten Kelan, oppilaitosten ja kolmannen sektorin, asiantuntijat. Palveluiden yhteensovittaminen tapahtuu usein luonnollisesti arjessa: Ohjaamon työntekijät tuntevat toisensa ja toistensa osaamisalueet, mikä vähentää byrokratiaa ja tukee asiakaslähtöistä työskentelyä.

Nuori voi tulla Ohjaamoon minkä tahansa ongelman tai kysymyksen kanssa. Haastateltujen Ohjaamon työntekijöiden mukaan nuorten yleisimmät syyt hakeutua Ohjaamoon liittyvät työllistymiseen, koulutukseen, asumiseen, toimeentuloon ja arjen hallintaan. Harvemmin ensisijaisina syinä mainitaan yksinäisyys tai uupumus, mutta ne ovat Ohjaamon työntekijöiden mukaan monilla nuorilla taustalla vaikuttavia tekijöitä. Erityisesti opiskelijat kokevat uupumusta,

joka voi hankaloittaa opinnoissa etenemistä. Monilla nuorilla on myös mielenterveys- ja päihdehaasteita, joiden hoitoon Ohjaamo voi ohjata tai tarjota ensivaiheen tukea. Lähes puolet Ohjaamon asiakkaista on työttömiä (kuvio 2).

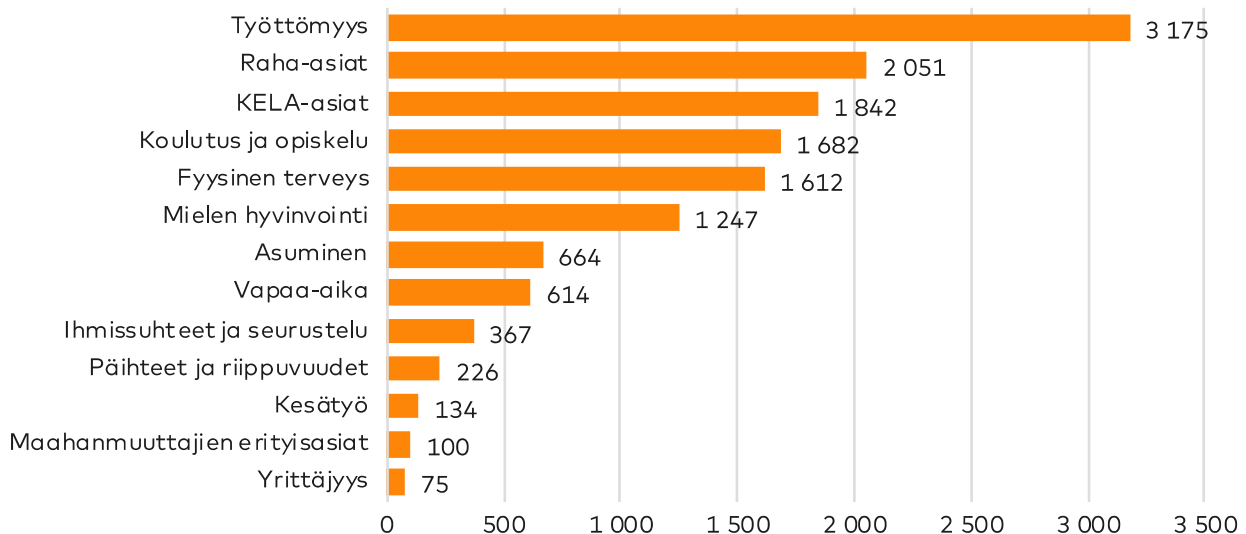
Kuvio 2. Ohjaamon asiakkaan taustatilanteen mukaan vuonna 2024, (n=5 872)



"Ohjaamolta saa hyvin ystävällistä ja kohteliasta palvelua. Siellä on ihmisiä, jotka tuntuu oikeasti välittävän. Mielenpitoitani ja sanomisiäni on kuunneltu."
(Haastateltu nuori)

Osa Ohjaamoon hakeutuneista nuorista saa apua jo yhdellä käynnillä, kun taas monilla muilla on jo useita haasteita elämässään ja ongelmavyyhdin ratkominen on aikaa vievää. Nopeasti ratkottavia kysymyksiä ovat esimerkiksi työttömyysturva-asioiden selvittäminen, opiskelupaikkojen kartoittaminen tai ansioluettelon päivittäminen. Työttömyyteen liittyvät asiat ovat myös ylivoimaisesti yleisimpiä syitä asioida Ohjaamossa (kuvio 3). Osa nuorista hakeutuu Ohjaamoon vasta jäätyään muiden palveluiden ulkopuolelle. Haastatellut ohjaamon työntekijät kuvailivat nuorten hakeutuvan Ohjaamoon liiankin myöhään. Tällöin luottamuksellisen suhteen rakentaminen nuoren ja Ohjaamon työntekijän välillä voi olla avain nuoren asioiden etenemiseen. Osalla nuorista palvelutarve on kuitenkin sellainen, ettei Ohjaamo yksinään riitä siihen vastaamaan. Tällöin nuori voidaan ohjata eteenpäin esimerkiksi neuropsykologisiin tutkimuksiin, terveydenhuoltoon tai työllistymistä edistäviin palveluihin. Haastateltujen ja nuorten kokemusten mukaan nuoret saattavat joutua odottelemaan pitkiäkin aikoja palveluiden piiriin pääsemistä. Tällöin Ohjaamon rooliksi jää kannatella nuorta, kunnes palvelutarpeen mukaisiin palveluihin pääsee. Haastatellut asiantuntijat kokivat erityisesti maahanmuuttajataustaisten, paperittomien ja kansainvälisten opiskelijoiden palveluvalikoiman olevan suppeahko, jolloin nämä ryhmät hakeutuvat Ohjaamoon, mutta ovat vaikeasti autettavissa.

Kuvio 3. Ohjaamon asiakkaat asiointin syyn mukaan (2024)



Ohjaamon toiminnan vaikuttavuus syntyy sen laajoista verkostoista. Työntekijöiden näkökulmasta erityisesti yhteistyö Kelan kanssa nousi esiin onnistuneena. Kelan edustajan jalkautuminen Ohjaamoon on koettu erittäin hyödyllisenä lisäpalveluna. Sen sijaan joidenkin sidosryhmien välillä yhteistyö on ollut satunnaisempaa, ja tiedonvaihtoon toimijoiden välille kaivataan lisää systematiikkaa. Eri toimijoiden väliselle yhteistyölle aiheutuu haastateltujen mukaan myös epävarmuutta toiminnan jatkuvuudesta. Esimerkiksi oppilaitosyhteistyö, OPO-työ ja osa hankkeista ovat jatkuvasti määräaikaisen rahoituksen ja resurssien varassa, mikä vaikeuttaa pitkäjänteistä suunnittelua ja toiminnan kehittämistä. Vaikuttavuuden perusteleminen koetaan tärkeäksi, mutta käytännössä vaikuttavuustieto on hajanaista ja henkilöstön vaihtuvuus tuo epäjatkuvuutta myös kehittämistyöhön.

"Kelan jalkautuminen on sujunut hyvin. Tietty asiakasryhmä ohjataan Kelan palveluihin, sellaiset, joilla on paljon tarvetta Kelan palveluille. Ollaan onnistuttu tekemään oikeanlaisia ohjauksia Kelan näkökulmasta. Asiakkaatkin on tyytyväisiä." (Haastateltu Ohjaamon työntekijä)

Yhteiskunnalliset muutokset näkyvät Ohjaamon toimintaympäristössä ja asiakaskunnassa nopeasti. Vuosittaisessa seurannassa on nähtävissä muutoksia ensisijaisissa syissä, joiden vuoksi nuoret hakeutuvat Ohjaamoon. Haastateltavat kuvailivat asunnottomuuden kasvun näkyvän niin, että asunnottomuuteen liittyvää työtä tehdään aiempaa enemmän. Myös työmarkkinatilanteen heikkeneminen näkyy nuorten työllistymisvaikeuksina. Heikentynyt taloustilanne näkyy myös asiakasrakenteen yllättävänä laajentumisena. Ohjaamon työntekijät ovat huomanneet yli 30-vuotiaiden asiakkaiden määrän lisääntyneen, mikä haastateltujen mukaan kertoo siitä, ettei tälle ikäluokalle ole vastaavaa palvelua. Työntekijät pyrkivät ohjaamaan myös yli 30-vuotiaat oikean palvelun piiriin. Yhteiskunnallisiin muutoksiin työntekijöiden keinovalikoima on rajallinen, mikä lisää työntekijöiden kuormitusta.

Toiminnan vaikutukset

Ohjaamon toimintalogiikan vahvuus on siinä, että saman katon alta löytyy laajasti eri palveluita, eikä nuoren tarvitse tietää itse, mitä palvelua hän tarvitsee. Ohjaamon sisällä työskentelevät ammattilaiset tuntevat toistensa osaamisen sekä sidosryhmien edustajat, mikä tukee asiakkaiden ohjaamista oikean avun pariin minimoiden pompottelua eri palveluiden välillä. Ohjaamon motto onkin "jos et tiedä, mistä aloittaa, aloita Ohjaamosta!". Haastattelut korostivat, että Ohjaamon palvelut palvelevat kaikkia nuoria. Palvelua saadakse nuorella ei tarvitse olla esimerkiksi diagnooseja, eikä palveluiden ulkopuolelle rajata eri kriteereillä nuoria.

"Ohjaamolta olen saanut apua uupumukseen, koska siellä on saanut puhua ihmisten kanssa, jotka eivät ole omassa lähipiirissä. He ovat myös tarvittaessa osanneet ohjata eteenpäin." (Nuorten kysely)

Ohjaamon tavoitteena on nuorten työllistymisen ja kouluttautumisen edistäminen ja tämän saavuttamiseksi Ohjaamo tarjoaa tietoa, tukea ja ohjausta työllistymiseen, kouluttautumiseen ja arjen hallintaan kaikille alle 30-vuotiaille. Lisäksi Ohjaamo tarjoaa nuorille keinoja arjen hallinnan ja hyvinvoinnin tukemiseen. Palvelut kattavat asumisen, taloushallinnan, terveyden ja vapaa-ajan neuvonnan, mikä auttaa nuoria kokonaisvaltaisesti. Ohjaamon toimintaan osallistuminen tukee lisäksi nuorten osallisuuden vahvistamista, sillä nuorilla on mahdollisuus osallistua palveluiden kehittämiseen, esimerkiksi Kehittäjänuoret-ryhmän kautta.

Toimintamalli perustuu monialaiseen yhteistyöhön yhdistettynä matalan kynnyksen palveluihin ja eri sektorien väliseen yhteistyöhön. Ohjaamossa työskentelee laaja joukko ammattilaisia eri aloilta, kuten työllisyyspalveluista, sosiaalityöstä, opinto-ohjauksesta ja terveydenhuollosta, mikä mahdollistaa palveluiden tarjoamisen nuorille yhden katon alla. Lisäksi nuoret voivat tulla Ohjaamoon ilman ajanvarausta ja saada apua monenlaisiin asioihin yhdellä käynnillä. Tämä madaltaa nuorten kynnystä hakea apua. Ohjaamo tekee yhteistyötä julkisen, yksityisen ja kolmannen sektorin toimijoiden kanssa, mikä mahdollistaa ainutlaatuisen ja monipuolisen palvelutarjonnan sen asiakkaille.

Toiminnan keskeisiä vaikutuksia ovat palveluiden parantunut saavutettavuus, nuorten työllistyminen ja hyvinvoinnin lisääntyminen. Matalan kynnyksen periaate ja monialainen yhteistyö tekevät Ohjaamon palveluista helposti lähestyttäviä ja tehokkaita. Myös nuoret, joilla on korkea kynnys hakea apua muualta, uskaltavat lähteä Ohjaamoon. Ohjaamon tarjoama moniammatillinen ja sektorirajat ylittävä tuki auttaa nuoria löytämään ja tunnistamaan työ- ja koulutusmahdollisuuksia sekä kehittämään omaa osaamistaan. Lisäksi nuorten osallistuminen palveluiden kehittämiseen ja saama tuki arjen hallintaan vahvistavat heidän osallisuuttaan ja hyvinvointiaan. Kuviossa 17 on kuvattu tarkemmin Ohjaamon toimintamallia ja vaikuttavuuden syntymistä.

Kuvio 4. Ohjaamon toimintamalli ja vaikuttavuuden syntyminen



Nuoren näkökulmasta Ohjaamon toiminnalla on välittömiä vaikutuksia. Nuori saa apua ajankohtaisiin asioihin, kuten työpaikan hakuun, talousasioihin tai asumiseen. Tiedonkeruun mukaan työttömyysturva-asiat ovat hyvä esimerkki niistä asioista, jotka hoidetaan ensimmäisenä kuntoon nuoren tullessa Ohjaamoon. Laajempien ongelmavyhtien kanssa kamppailevilla nuorilla herää toiveikkuus ja tunne siitä, etteivät he ole yksin ongelmiansa kanssa. Nuorten tilanteestaan mahdollisesti kokema häpeä lievittyy. Ohjaamon kautta nuori pääsee osaksi aktiivisempaa elämää. Kohtaaminen on Ohjaamon ydintoimintaa, ja sen laatu vaikuttaa suoraan siihen, millaiseksi nuori kokee saamansa tuen. Ohjaamon kautta nuorelle avautuu laajat verkostot ja pääsy erilaisiin palveluihin.

Keskipitkällä aikavälillä Ohjaamon tuki auttaa nuorta jäsentämään omaa elämäänsä. Nuoren omat vahvuudet ja kiinnostuksen kohteet alkavat selkeytyä, ja elämä saa uutta rytmiä. Suuntaviivat tulevaisuudelle alkavat vahvistua ja selkeytyä. Vertaistuki eri ryhmissä ja esimerkiksi nepsy-tietoisuuden vahvistuminen auttavat nuoria hyväksymään itsensä ja omat piirteensä ja löytämään uusia keinoja selviytyä. Ohjaamo tarjoaa myös mahdollisuuden ystävyysuhteiden ja uudenlaisten sosiaalisten verkostojen muodostumiselle. Toiminnassa korostuu nuorten elämänhallinnan näkökulma. Nuori oppii myös käsittelemään epäonnistumisia paremmin. Ohjaamossa liike ei pysähdy, vaan matka jatkuu seuraavan palvelun äärelle, kunnes sopiva löytyy.

Pitkällä aikavälillä vaikutukset voivat ulottua työelämään, koulutukseen ja pysyvään hyvinvointiin. Nuori voi Ohjaamon avulla löytää oman urapolkunsä, aloittaa opinnot tai työllistyä. Ohjaamossa nuoren käytössä on ammatinvalintapsykologi sekä pääsy terveyspalveluihin, jotka auttavat oman alan löytämisessä. Käytännön tasolla nuoren etuusasiat on saatu ratkottua ja nuoren tulevaisuuden polku on vakiintunut. Toiminta voi myös auttaa katkaisemaan ylisukupolvisia haitallisia toimintamalleja. Parhaimmillaan nuori oppii elämään omien haasteidensa kanssa,

tunnistaa vahvuutensa ja osaa jatkossa hakea apua ajoissa. Kuviossa 18 on esitetty Ohjaamon vaikutukset nuoren elämään.

Kuvio 5. Ohjaamon vaikutukset nuoren elämään



Vaikutusten saavuttamiseen vaikuttavat tekijät

Aikaisempien tutkimusten (esim. Valtakari, et al. 2020; Vauhkonen 2022) sekä Ohjaamon henkilökunnan ja sidosryhmien haastattelujen perusteella Ohjaamon palveluiden tehokkuuteen ja vaikuttavuuteen vaikuttavat eniten sen monialaisuus, matala kynnys, yksilöllinen kohtaaminen ja tuki, palvelupolkujen sujuvoittaminen sekä kyky tavoittaa ja tukea erityisesti heikommassa asemassa olevia nuoria. Nämä tekijät yhdessä auttavat nuoria ratkomaan monimutkaisiakin haasteita, pysymään kiinni opinnoissa tai työelämässä ja vähentämään riippuvuutta toimeentulotuesta, mikä ehkäisee tehokkaasti syrjäytymistä.

Ohjaamossa tehtävä monialainen yhteistyö ja saman katon alla tarjottavat nuorten palvelut mahdollistavat kattavan palvelutarjonnan. Lisäksi nuori saa apua ja tukea monen alan ammattilaiselta ja pystyy parhaimmillaan edistämään monta asiaa yhdellä käynnillä. Ohjaamon toiminnan moniammatillisuus mahdollistaa nuoren tilanteen kokonaisvaltaisen arvioinnin heti alkuhaastattelusta lähtien ja asiakas pyritäänkin haastateltujen mukaan kohdentamaan oikealle asiantuntijalle heti. Tässä myös onnistutaan. Moniammatillisuus ja useiden asioiden hoitaminen kerralla sujuvoittaa palveluprosessia ja voi myös nopeuttaa nuoren pääsyä palveluihin. Ohjaamossa tarjottava moniammatillinen tuki onnistuu parhaiten heikoimmassa asemassa olevien nuorten osallistamisessa, ja se on yhdistetty pienempään todennäköisyyteen jäädä toimeentulotuen asiakkaaksi (Valtakari, et al. 2020).

Ohjaamo toimii matalan kynnyksen kohtaamispaikkana, jonne nuoren on helppo tulla asialla kuin asialla ilman ajanvarausta. Riittää, että kuvailee tilannettaan alkukartoituksessa. Palvelun

vapaaehtoisuus ja mahdollisuus tulla ja lähteä milloin tahansa tekevät Ohjaamoon tulemisesta helpompaa. Lisäksi palvelun matala kynnys houkuttelee Ohjaamoon erityisesti niitä nuoria, jotka muuten jäisivät ilman palveluita. Paikalla oleva ihminen, joka juttelee ja ottaa vastaan heti ovelta, madaltaa kynnystä huomattavasti. Ohjaamon työntekijät kertoivat, että usein alkukartoitukseen varattu aika ei aina riitä nuoren huolten kuulemiseen, sillä tapaamisen tavoitteena on palvelutarpeen tunnistaminen ja palveluohjaus. Nuoret saattavat kuitenkin tulla tilanteeseen avoimena ja kertoa ns. elämäntarinansa jo heti ensimmäisessä kohtaamisessa.

Päivystysluonteinen työ haastaa kohtaamista. Ei voida istua tuntia nuoren kanssa, vaikka olisi paljon haasteita. Nuori saattaa räjäyttää kaikki asiat pöydälle. Joudutaan rajaamaan ja toppuuttelemaan. (Ohjaamon työntekijän haastattelu)

Ohjaamo vastaa laajasti nuorten tarpeisiin, ja auttaa nuoria monenlaisissa haasteissa, kuten työllistymiseen, opiskeluun, asumiseen, raha-asioihin, mielenterveysongelmiin ja sosiaalisiin vaikeuksiin liittyvissä tarpeissa. Ohjaamossa jokainen nuori kohdataan henkilökohtaisesti. Ohjaamo auttaa nuoria kuvaamaan tilanteitaan ja oppimaan hoitamaan omia asioitaan, mikä auttaa rakentamaan nuoren elämää eteenpäin. Erityisen tärkeänä haastatellut pitävät toivon herättämistä nuorissa. Nuoret saavat tunteen, että apua on mahdollista saada ja asiat voivat järjestyä. He kokevat tulevaisuuden kohdatuksi ja kuulluksi, saaneensa aidosti apua. Kokemus pystyvyydestä ja varmuudesta omaan elämään vahvistuu.

Ohjaamossa asioineilla nuorilla on kansallisella tasolla tarkasteltuna pienempi todennäköisyys jäädä toimeentulotuen asiakkaaksi verrattuna tavanomaisessa TE-palveluprosessissa olleisiin. Ohjaamon asiakkaat ovat myös todennäköisemmin siirtyneet opiskelemaan tai palkkatuettuun työhön seuranta-ajan alkuvaiheessa, ja perusasteen koulutuksen varassa olleista todennäköisemmin toisen asteen tutkinnon ovat suorittaneet Ohjaamon asiakkaat. Ohjaamot nopeuttavat merkittävästi nuorten ohjautumista työllistymistä edistävien palveluiden piiriin, kuten työkokeiluihin. (Valtakari, et al. 2020.) Ohjaamon puuttuminen Tampereen palveluvalikoimasta vähentäisi nuorten avunsaantia, poistaisi matalan kynnyksen paikan ja kokoavan tahon eri viranomaisille. Palvelun puuttuminen lisäisi nuorten syrjäytymisen ja palveluiden ulkopuolelle jäämisen riskiä, erityisesti niillä, jotka tarvitsevat apua eniten.

Vaikutusten saavuttamista ja toiminnan vaikuttavuutta heikentää nopeasti tapahtunut yhteiskunnallinen muutos. Työntekijöiden mukaan viime vuosina Ohjaamossa on nähty lisääntyntä asunnottomuutta, heikentynyttä työmarkkinatilannetta ja lisääntyvää tarvetta mielenterveyspalveluille. Nuoret saattavat hakeutua Ohjaamoon tilanteessa, jossa muut palvelut eivät ole vastanneet tarpeisiin, tai palvelupolku on katkennut esimerkiksi pitkien jonojen vuoksi. Vaikka Ohjaamo pyrkii paikkaamaan näitä aukkoja, sen mahdollisuudet ovat rajalliset. Lisähaasteen vaikutusten syntymiselle tuo palveluiden loppuminen yhtäaikaaisesti tai ennen kuin avuntarve on päättynyt. Yksi merkittävä rakenteellinen haaste on yli 30-vuotiaiden nuorten rajautuminen Ohjaamon ulkopuolelle. Käytännössä monet ns. yli-ikäiset yrittävät hakeutua

Ohjaamon palveluihin, koska muuta vastaavaa matalan kynnyksen tukea ei ole saatavilla. Tästä seuraa tarve pohtia, voisiko Ohjaamon kaltaista mallia laajentaa myös vanhemmille ikäryhmille.

Erityisesti haasteeksi Ohjaamossa nousevat työntekijöiden kuormitus ja resurssipula. Samaan aikaan sekä asiakasmäärät että asiakkaiden haasteiden moninaisuus ovat kasvaneet.

Päivystysluonteinen työ tuo haastateltujen mukaan haasteita kohtaamiselle, kun aikaa ei aina riitä syvälliseen keskusteluun tai yksityiskohtaiseen palvelutarpeen arviointiin. Työntekijöiden suuri vaihtuvuus rikkoo nuorten jatkuvuudentunnetta ja luottamuksellisen suhteen rakentaminen voidaan joutua aloittamaan alusta työntekijän vaihtuessa. Lisäksi työntekijöiden vaihtuminen vaikeuttaa Ohjaamon sisäistä yhteistyötä ja yhteistyötä sen sidosryhmien kanssa.

Nuorten näkökulmasta keskeisen haasteen vaikutusten saavuttamiselle aiheuttavat talousasiat, jotka liittyvät elämän jokaiseen osa-alueeseen ja voivat uuvuttaa nuoren pahasti. Lisäksi toiminnan kannalta keskeistä on se, että nuoren omalla vastuulla on paljon asioita, eikä Ohjaamon (tai muun palvelun) työntekijä voi tehdä kaikkea nuoren puolesta. Eikä näin pitäisikään olla. Varhaislapsuuden vaikutus nuoren kantokykyyn ja kykyyn kohdata elämän haasteita on merkittävä, mistä syystä Ohjaamon toiminnan vaikutukset ovat hyvin yksilöllisiä. Toisaalta kyky luoda uskoa tulevaan on tärkeää kaikissa yhteyksissä.

Ohjaamossa tunnistetaan tilanteita, joissa nuori on jäänyt kokonaan ilman palveluita. Tällaisia ovat esimerkiksi pullonkaulat palveluketjussa, jolloin nuori ei siirry saumattomasti palvelusta toiseen tai jos nuori käännytetään pois palvelun piiristä. Tuen saamista estää myös se, jos nuori joutuu jonottamaan palvelua, odottamaan vastauksia tai päätöksiä tai saa hylkäävän päätöksen esimerkiksi Kelalta. Ohjaamoon saapuu myös nuoria, jotka ovat jääneet syystä tai toisesta kokonaan ilman ennaltaehkäisevää tukea ja apua.

Yhteenveto ja toiminnan kehittäminen

Vaikka Ohjaamon toiminta vastaa jo nyt hyvin nuorten tarpeisiin, voisi Ohjaamon toimintaa edelleen kehittää. Aineiston perusteella on tunnistettavissa seuraavat kehittämissuosituksiset:

- 1. Monialaista palveluvalikoimaa tulisi vahvistaa ja laajentaa nykyisestä.** Erityisesti Ohjaamon työntekijät toivovat säännöllisempää ja pysyvämpää fyysistä läsnäoloa Kelan työntekijöiltä. Tampereen Ohjaamossa käynnissä oleva Kelan työntekijöiden jalkautumisen kokeilu on koettu onnistuneeksi ja nuoren tarpeita vastaavaksi lisäpalveluksi. Lisäksi toivotaan terveydenhuollon vahvempaa osallistumista, erityisesti konsultoivaa lääkäriä ja parempia mielenterveyspalveluita. Pitkät jonot terveydenhuoltoon ovat haaste, johon Ohjaamo ei yksin voi vastata.
- 2. Maahanmuuttajataustaisten nuorille tarjottavaa palveluvalikoimaa tulee monipuolistaa.** Lisäksi monikielisen asiakaspalvelun lisääminen nousi myös esille haastatteluissa, sillä maahanmuuttajataustaisille tarjottavien palveluiden valikoiman koettiin olevan suppea. Tällä hetkellä Ohjaamolla ei ole keinoja auttaa paperittomia tai kansainvälisiä opiskelijoita heidän haasteissaan, kuten sosiaaliturvan puutteessa tai työmahdollisuuksissa.

3. **Ohjaamon ryhmätoimintaa ja aktiivisuutta edistävää toimintaa tulisi lisätä.** Esimerkkejä erilaisista toteutuksista voisi hakea muiden kaupunkien Ohjaamoista. Esimerkiksi matalan kynnyksen harrastustoiminnan (taidetoiminta tmv.) sivussa tarjottava ohjaus voisi tavoittaa nuoria, joilla on muuten vaikeuksia tulla suoraan asioimaan. Ohjaamon roolia kohtaamis- ja yhdessä tekemisen paikkana toimimista voisi vahvistaa. Yhteistyötapaukset ja teemapäivät eri kumppaneiden kanssa nähdään hyvänä tapana tavoittaa nuoria ja vahvistaa samalla yhteistyöverkostoa.
4. **Toimintamallia ja palveluiden saavutettavuutta tulee kehittää entisestään.** Ohjaamon tulisi pyrkiä tavoittamaan nuoret aiemmin, jotta heidän ongelmansa eivät pääse kasautumaan liian suuriksi ennen avun hakemista. Lisäksi digitaalisten ratkaisujen mahdollisuuksia tulisi selvittää. Samalla matalan kynnyksen periaatteen ylläpitäminen on ensisijaista; nuoria tulisi aina tavata heti ja inhimillisesti ilman ajanvarausta tai vuoronumeroita. Tämä luo luottamusta ja estää syrjäytymistä. Samalla Ohjaamon toimintamallia tulee kehittää enemmän työllistymistä tukevaan suuntaan ja keskittyä haasteisiin, jotka estävät työ- tai opiskelupaikan löytämisen.
5. **Ohjaamon roolia ja asemaa kuntien palvelujärjestelmässä on vahvistettava.** Erilaiset toimintatavat ja taustaorganisaatiot voivat aiheuttaa epäselvyyttä ja haasteita moniammatilliselle yhteistyölle. Ohjaamon tulisi toimia "ponnahduslautana" nuorelle ja nopeuttaa tätä koskevia päätöksiä, mutta organisaatioiden omat intressit voivat hidastaa prosessin etenemistä. Ohjaamon yhteistyöverkostojen toimivuutta on kehitettävä ja syvennettävä, jotta kaikki toimijat tuntevat toistensa työtavat ja pystyvät ohjaamaan nuoria tehokkaasti. Yhteistyötä olisi mahdollista tehostaa esimerkiksi luomalla paikkoja tai alustoja tiedonvaihdolle ja järjestämällä teemakohtaisia yhteistapaamisia.

Lähteet:

Valtakari, M., Arnkil, R., Eskelinen, J., Mayer, M., Nyman, J., Sillanpää, K., Spangar, T., Ålander, T. & Yli-Koski, M. (2020). Ohjaamot – monialaista yhteistyötä, vaikuttavuutta ja uutta toimintakulttuuria. Valtioneuvoston selvitys- ja tutkimustoiminnan julkaisusarja 2020:13.

Vauhkonen, T. (2022). Aika näyttää - Tutkimus Ohjaamoiden vaikutuksista.

owalg'roup